

トピックス 10

あなたのまちの健康づくり推進員

地域の健康づくりの牽引役



健康づくり推進員は地域のみなさんと一緒に住民主体の健康づくりや介護予防を推進するボランティアです。ウォーキング等の実施や健康づくり・介護予防の情報発信、各種健康診査の受診勧奨など、地域の中で精力的に活動しています！

◀活動の様子



トピックス 11

「私達の健康は私達の手で」～食生活改善推進員の活動

愛称は「ヘルスマイト」



「ヘルスマイト」は各区で実施されている食生活改善推進員養成教室を受講し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で食を通じた健康づくりの実践活動を行っているボランティアです。

現在、1000人余りの仲間とともに、「ふれあい昼食交流会」や「健康料理普及講習会」、「減塩普及講習会」などを開催しています。

◀活動の様子

〈基本施策②〉自然に健康になれる環境づくり

無関心層を含む幅広い世代を取り込む

健康寿命の延伸は、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に感心の薄い人を含む幅広い層に対してアプローチを行うことが重要です。これまでも、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙等の分野で、「自然に健康になれる環境づくり」の取組みを進めてきました。多様な主体による取組みを推進するとともに、他分野の取組みに健康づくりの要素をワンプラスすることで、健康に資する食環境や身体活動・運動を促す環境の整備を更に進めていきます。

[主な取組み（一部抜粋）]

- ヘルシーメニューや健康情報等を提供する「きたきゅう健康づくり応援店」による食環境整備の強化 (No. 94)
- 公園を活用した健康づくり (No. 95)
- 望まない受動喫煙の防止 (No. 96)
- 健康づくりにも寄与する住宅の脱炭素化の推進、市営住宅整備事業 (No. 106, 107)

【主な指標（一部抜粋）】

- 受動喫煙の機会を有する者の割合の減少 [R4(2022)→R10(2028)]

家庭	12.0%→10.2%
飲食店	9.5%→3.0%
職場（学校）	13.2%→9.5%
- 健康づくりを推進する飲食店等の増加 [R4(2022)→R9(2027)]

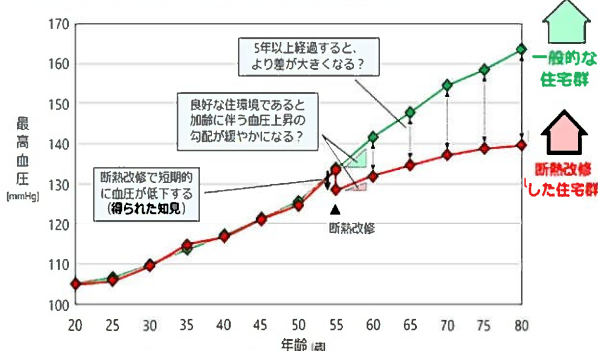
884店舗→970店舗

トピックス 12

住宅の断熱化で健康・快適な暮らし

高断熱・高气密な住宅で高血圧を予防しましょう

- ・室温が上がると血圧が下がる
- ・断熱改修により、最高血圧が平均**3.5mmHG**低下
 （参考）国の目標：日本国民の最高血圧を平均4.0mmHG低下



出典：「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第7回報告会」（一社）日本サステナブル建築協会

●住宅の断熱化で高血圧を予防

住宅を断熱化して室温を最適に保つことには、ヒートショック等の血圧の大きな変動や上昇、アレルギー等の発症を抑制する効果があります。（2014年度～スマートウェルネス住宅等推進調査事業（国土交通省・厚生労働省））

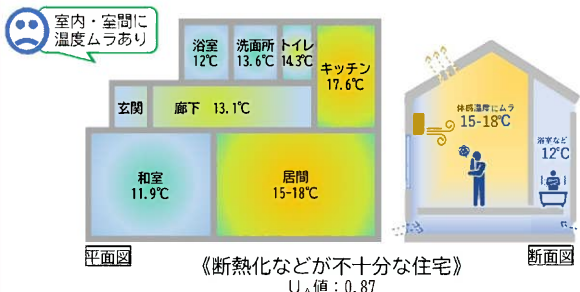
- ポイント① 住宅の断熱化等により、室温を1日中暖かく均一に保つことで、移動する際の血圧の変動が抑えられます。
- ポイント② カビの発生や乾燥を防ぐため、気密を確保した上で、室内の湿度を適切にコントロールすることも重要です。

●断熱化などが不十分な日本の住宅

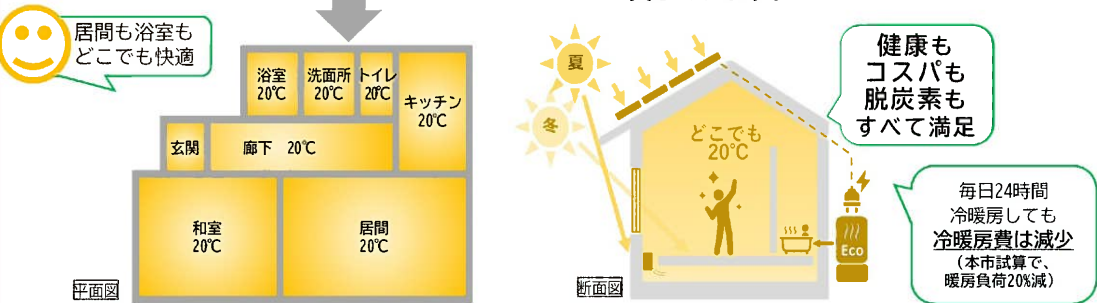
断熱性能が不十分なものが多く、人が居る部屋だけを冷暖房しがちで、浴室などとの温度差が10℃以上になる場合もあります。また、住宅に隙間が多いと、冷暖房した空気が逃げてしまい、均一な温度になりにくく冷暖房費も増加する悪循環が起こります。

●北九州市健康省エネ住宅がおススメ！

北九州市は、室温を最適に保ちつつ冷暖房費を抑え、健康に暮らすことができる、高气密高断熱な「北九州市健康省エネ住宅」を推奨しています。



《断熱化などが不十分な住宅》
U_A値：0.87



《北九州市健康省エネ住宅》
U_A値：0.38以下、C値：1.0以下

毎日24時間
冷暖房しても
冷暖房費は減少
（本市試算で、
暖房負荷20%減）

※イラストは冬季の場合の室温を表しています。室温は冬季20℃以上、夏季28℃以下を推奨しています。（環境省）
 ※1 U_A値：断熱性能を表す指標。値が小さいほど断熱性能が高い。 ※2 C値：気密性能を表す指標。値が小さいほど気密性能が高い。



きたきゅう健康づくり応援店とは、市内にある飲食店、食料品販売店のうち、「栄養成分表示の店」「ヘルシーメニューの店」「減塩に関する取り組みの店」「健康・食育情報提供の店」「個別対応の店」「たばこの煙のない店」「朝食提供の店」「野菜提供推進の店」の8つの健康に関する取り組みのいずれかに対応しているお店のことです。

応援店には左記の認証ステッカーが掲示されており、市のホームページで紹介しています。

◀きたきゅう健康づくり応援店ステッカー

〈基本施策③〉誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

自ら健康づくりに取り組むことを後押し

これまでの取り組みにより、企業や関係団体等、多様な主体による健康づくり活動が広がってきました。こうした取り組みをさらに推進し、個人の健康づくりを後押しすることができるよう、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)による自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発の強化などに取り組んでいきます。

- DX の推進
- ターゲットを明確にし、適切な手法を用いた周知啓発
- 相談体制の充実 など

PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)とは、個人の情報を1カ所に集め、本人が自由にアクセスでき、その情報を用いて、健康増進や生活改善に繋げていくための取り組み

【主な取り組み（一部抜粋）】

- 健康づくりアプリの更なる活用 (No.109)
- 母子手帳アプリを活用した必要な人へのタイムリーな情報発信 (No.110)
- 育児不安の軽減を図るため、妊産婦を対象とした相談支援を実施(No.112)
- 女性の多様な活動支援に向け、健康増進等に関する講座等を開催(No.123)

【主な指標（一部抜粋）】

- 健康づくりに関するデジタルツールを活用する者の割合の増加 [R4(2022)→R10(2028)]
17.3%→50.2%
- 健康経営を推進する市内企業等の増加 [R4(2022)→R6(2024)]
1,354 事業所→2,300 事業所

トピックス 14

健康づくりアプリ

GO! GO! あるくっちゃKitaQ



素敵なプレゼントが
もらえるかも!?



◀健康づくりアプリ

北九州市では、市民の皆様の健康づくりを応援する健康づくりアプリ「GO! GO! あるくっちゃKitaQ」を公開しています。

アプリでは、毎日の歩数や体重・血圧を記録できるほか、熱中症や健診(検診)等の様々な健康関連の情報を掲載しており、日々の健康づくりに役立てることができます。

さらに、アプリ内ポイントをためると、抽選で素敵なプレゼントを提供しています。

トピックス 15

母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」を起点とした 妊娠・出産・子育て期におけるDXの取組み



母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」

○「きたきゅう子育て応援アプリ」とは？

母子モ株式会社が開発した「母子手帳アプリ

『母子モ』を北九州市用にカスタマイズしたものです。このアプリは、母子健康手帳(冊子)を補完する機能があり、子育てに関する情報提供などを行っています(R3.2月開始)。

また、市独自のカスタマイズにより、妊娠届出等事前申請や産前産後子育て支援ヘルパー派遣事業予約ができます。

さらに、このアプリを活用して、令和5年9月から、一部の医療機関においてデジタル受診票を用いて全ての乳幼児健康診査(4か月、7か月、1歳6か月、3歳児健康診査)が受診できるようになりました。

【基本目標3】 ライフコースアプローチをふまえた健康づくり

女性の社会進出や育児と介護の両立等、多様な働き方の広まりによる社会の多様化や人生100年時代が本格的に到来することをふまえ、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことは重要です。

健康課題や取り巻く状況は、ライフステージ毎に異なるため、これまでもそれぞれのステージに応じた健康づくりの取組みを進めてきました。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼすものであることから、胎児期から老齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点も取り入れ、誰一人取り残さない健康づくりの推進を図ります。

健康づくりは未来への投資

「ライフコースアプローチ」とは
生涯を経時的に捉え、人生の各段階で次のライフステージをふまえた
健康づくりを実施すること

〈北九州市の状況〉

- 肥満傾向の子どもが全国に比べて多く、食生活の乱れが見られる
- 就労世代においても肥満者が多く増加傾向にあり、30～40歳代の約半数が睡眠による休養が取れていない等、健康課題が多い
- 高齢者では、コロナ禍の影響(外出・受診控え等)を大きく受け、人との交流や社会参加の機会が減った人も増えており、フレイルや認知症のリスクが高まっている
- 女性の心身の特徴として、女性ホルモンの分泌量の変動に伴い、様々な症状や疾患が現れてきます。平均寿命と健康寿命の差(不健康な期間)においても、女性は、男性より2.93年長い状況にある

これらのことから、次世代、就労世代、高齢者、女性について目標を設定し、人生の各段階で、次のライフステージを踏まえ、健康課題の解決に向けた取組みを進めていきます。

【基本目標3】ライフコースアプローチをふまえた健康づくり

生涯を経時的に捉え、人生の各段階で次のライフステージをふまえた健康づくりを実施

女性

次世代(子ども)

就労世代

高齢者

【主な取組み（一部抜粋）】

- 小学校全学年の児童を対象にフッ化物によるむし歯予防の取組み強化(No. 20)
- 働く世代のオーラルヘルスの推進 (No. 22)
- 地域・職域連携の推進 (No. 117)
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (No. 40)
- 女性のヘルスケアに関する正しい知識の理解促進 (No. 124)

【主な指標（一部抜粋）】 ※再掲

[R4(2022)→R10(2028)]

- 飲酒経験のある未成年者の割合の減少
男子 1.8%、女子 2.0%→男女ともに 0%
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合の減少(特定健診)
[R4(2022)→R7(2025)] 34.9%→34.2%
- 低栄養傾向の高齢者の割合の減少(BMI20%以下) 21.8%→20.0%
- 妊娠中に飲酒する者の割合の減少 0.4%→0%
- 妊娠中に喫煙する者の割合の減少 2.8%→0%

北九州市の小・中学生の「むし歯のない割合」が政令市ワースト1位の状況を打開するため、教育委員会では、「学校における歯と口の健康づくり推進計画」を策定し、令和4(2022)年度から児童生徒のむし歯の改善に向けた取組みを重層的に推進しています。



▲ フッ化物洗口説明動画(教育委員会作成)



▲ 歯科衛生士による歯みがき指導

【フッ化物洗口】

市立小学校では、むし歯予防の取組みをこれまで長年実施してきた「フッ化物塗布」から「フッ化物洗口」へ移行し、令和5(2023)年10月から小学校全126校で開始しています。各校では、全学年の児童(希望者)が、週1回、フッ化ナトリウム溶液を用いてうがいをを行います。

【フッ化物塗布】

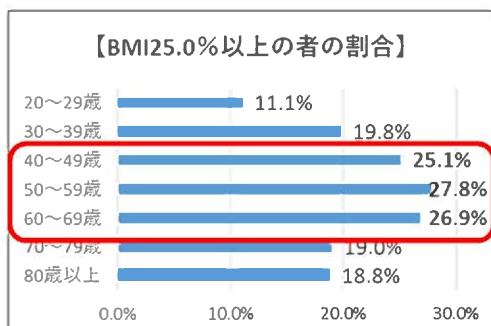
市立特別支援学校(小学部)では、令和5(2023)年度から対象を2・3年生から全学年の児童(希望者)へと拡大し、イオン導入法や歯ブラシ法によるフッ化物塗布を実施しています。

【歯科衛生士による歯みがき指導】

歯科衛生士が市立小学校の2年生・5年生を対象にむし歯や歯肉炎の原因、歯みがきの仕方などの指導を行います。

その他、定期健康診断(歯科健診)後の受診勧奨、医療券の発行等、様々な取組みにて生涯にわたる歯と口の健康づくりへのアプローチを行っています。

令和4(2022)年度の実態調査において、BMI25%以上の人の割合が、全体で22%、特に就労世代で高い状況でした。



また、生活習慣では、

- 20歳代の約半数は、毎日朝食を食べていない!
- 30～50歳代は、運動量が不足!(約半数は、30分以上の運動をする頻度が週1回未満)
- 30～50歳代の約半数は、睡眠による休養が取れていない!

などの状況が確認されています。

今の健康づくりは、将来の自分の健康、次世代への健康につながります。

今から、まずは一つから、運動や食生活の改善など健康づくりに取り組みましょう!

トピックス 18

高齢期の健康状態の特徴

〈高齢者〉

生活習慣病の重症化予防とフレイル



▲フレイルとは？

高齢期は、フレイルと複数の慢性疾患が混在し、健康状態や生活機能の個人差が大きい特徴があります。

「フレイル」とは、病気や加齢などによって心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の間にあることをいいます。

風邪をひいたとか、食欲が低下した等のちょっとしたことでも、その原因に見合わないほど大きな状態の変化につながる危険性が高いため要注意です。

早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態にもどしたりすることが期待できます。

人生100年時代の健康寿命を延ばすために、生活習慣病などの慢性疾患を適切に治療し重症化させないことと、フレイルを予防することが大切です。

フレイルはからだの虚弱だけではなく「こころ」や「お口」、「栄養」など様々な要素が関係しています。

なかでも、人や社会との関わりが低下する「社会性フレイル」に陥りやすく最初の入り口となっています。

ドミノ倒しにならないように！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です

トピックス 19

女性の健康づくり

〈女性〉

知ってほしい 女性ホルモンの変動と女性の健康

女性は思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、また結婚や育児などのライフステージによっても、心と体に男性とは異なる様々な変化が現れます。

女性ホルモンの変動に伴い、月経のトラブルや骨粗しょう症、不眠やうつなどQOL(生活の質)の低下を伴う心身の変調を起こしやすい特徴があります。

■働く女性の健康課題

女性特有の健康課題などで、仕事のパフォーマンスにも影響があります。企業の健康管理として女性の健康支援も重要です。

■つらい生理痛我慢していませんか？

低用量ピルや漢方薬、鎮痛剤の使用など適切な治療で対処できることもあります。

女性の健康へのライフコースアプローチ

