

「(仮称) 第三次北九州市健康づくり推進プラン」の
策定について

北九州市保健福祉局

「(次期)北九州市健康づくり推進プラン」の策定について

1 経緯

「北九州市健康づくり推進プラン」(第一次:平成25(2013)年3月、第二次:平成30(2018)年3月)に基づき、生活習慣病の予防及び重症化予防を目的とした健康知識の普及啓発やがん検診、特定健診及び歯科検診の実施や受診促進、高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進、身近な地域での市民主体の健康づくりを支える環境整備等に取り組んできた。

平成30(2018)年3月に策定した「第二次北九州市健康づくり推進プラン」が令和5(2023)年度で終了することから、北九州市健康づくり推進懇話会の意見等を踏まえ、これに続く新たな計画を策定するもの。

2 計画の位置づけ

- 健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画
- 本市の基本構想・基本計画に基づく分野別の計画として位置づけられ、本プランの推進にあたっては、市民の「健康」の実現に関わる様々な計画と相互に連携を図る
- 歯科口腔保健の推進に関する法律第12条及び13条の規定に基づく歯科口腔保健推進計画を包含するもの

3 計画期間

令和6(2024)年度から 令和11(2029)年度まで(6年間)

4 スケジュールについて(予定)

令和5年12月14日 市議会常任委員会に素案、市民意見の募集の報告

令和5年12月20日から令和6年1月19日

市民意見募集(1ヶ月間)

令和6年 2月 常任委員会でパブリックコメント結果、最終案を報告

3月 「第三次北九州市健康づくり推進プラン」策定

(仮称) 第三次北九州市健康づくり推進プラン(素案)

概要版

〈健康づくりスローガン〉

健康に生きる、笑って生きる。

全ての市民が、健康づくりに取り組み、住み慣れた北九州で、笑顔で生き活きと、最後まで自分らしく生きていくことを目指します。



北九州市
健康づくり
推進プラン

健康に生きる、笑って生きる。

北九州市

計画の概要

計画の目的

市民の健康寿命の一層の延伸を図るため、今後の北九州市の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。

計画の位置づけ

- 健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画です。
- 本市の基本構想・基本計画に基づく分野別の計画として位置づけられ、本プランの推進にあたっては、市民の「健康」の実現に関わる様々な計画と相互に連携を図ります。
- 歯科口腔保健の推進に関する法律第12条及び13条の規定に基づく歯科口腔保健推進計画を包含

計画期間

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度(6年間)
令和8(2026)年度に目標の達成状況等について中間評価を行います。

【お問い合わせ先】

北九州市保健福祉局健康推進課

TEL：093-582-2018 FAX：093-582-4993

※計画素案(全文)は、北九州市ホームページに掲載しています。



(仮称)第三次北九州市健康づくり推進プラン

計画の基本的な考え方

基本理念

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指します。

計画の方向性

基本理念をふまえ、健康寿命の延伸、健康格差の縮小、それに伴う医療費等の適正化を図り、市民のWell-being(身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること)の実現に寄与します。

目指せ！健康寿命
政令指定都市
No. 1

〈体系図〉

【大目標】 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

【基本目標1】 個人の行動と健康状態の改善

〈基本施策①〉

生活習慣の改善(リスクファクターの低減)

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣を改善する

〈基本施策②〉

生活習慣病の発症予防及び重症化予防の更なる推進

健(検)診受診率の向上を図り、結果に基づいた保健指導を徹底し、生活習慣病の改善や適切な治療につなぐ

〈基本施策③〉

生活機能の維持・向上

生活習慣病に罹患せずとも日常生活に支障をきたす人も含め、誰一人取り残さない健康づくりに取り組む

【基本目標2】 社会環境の質の向上

〈基本施策①〉

その人らしい健康づくりを推進

社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

就労、ボランティア、通いの場などの居場所づくりや社会参加の取組に加え、より緩やかな関係性を含んだつながりを各人が持つことができる環境を整備する

〈基本施策②〉

無関心層を含む幅広い世代を取り込む

自然に健康になれる環境づくり

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境を整備する

〈基本施策③〉

自ら健康づくりに取り組むことを後押し

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- ・基盤構築(DXの推進)
- ・自ら健康情報を入力できるインフラの整備
- ・科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用
- ・周知啓発の強化

【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

健康づくりは未来への投資

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

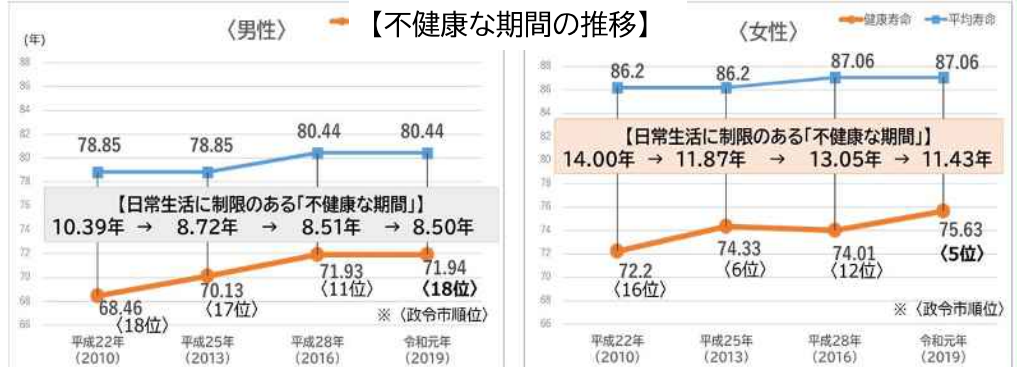
健康寿命と平均寿命

○本市の健康寿命は男女ともに延伸していますが、全国的には まだ低い状況にあります。

○平均寿命と健康寿命の差(「不健康な期間」)も縮小していますが、健やかで心豊かにいきいきと生活するためには、この不健康な期間を短くすることが課題です。

目指せ！健康寿命
政令指定都市No. 1

6年間(R元(2019)年→R7(2025)年)で、
男性 プラス4年・女性 プラス2年延伸



〈目標値〉 健康寿命の延伸 (R元(2019)年→R7(2025)年)

男性: 71.94年[18位] → 概ね76年[1位] 女性: 75.63年[5位] → 概ね77年[1位]
※[]は政令指定都市順位 R7は推定

今後取り組むべき重点目標

これまで「第二次北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、取り組んできた様々な施策の成果と課題、そして、各種統計データや「健康づくり及び食育に関する実態調査」等から明らかになった本市の現状をふまえ、本プランでは、主な健康課題を、オーラルヘルス、高血圧、肥満とし、強化ターゲットを就労世代として、重点的に取り組み、健康寿命の更なる延伸及び健康格差の縮小を図っていきます。

〈3つの健康課題〉

健康づくり推進プラン

北九州市の健康課題・ワースト3



〈3つの健康課題に対する行動目標〉

生活習慣は、年齢や就学・就労状況等に大きく影響受けることから、3つの健康課題に対する行動目標を設定しました。できることから取り組み、健康寿命の延伸を目指しましょう。

市民の皆さんに取り組んでいただきたい内容(行動目標)

	次世代 概ねマイナス1歳~19歳 (胎児・妊婦)	就労世代 概ね20歳~64歳	高齢世代 概ね65歳以上
時期	マイナス1歳 (胎児・妊婦)	0歳	20歳 40歳 65歳 75歳以上
オーラルヘルス	セルフケア	しっかり噛んで、食後は歯磨きをする	
	プロフェッショナルケア	年1回以上、歯科を受診する	
高血圧		血圧を測る	
		血圧が高くなってきたら、早めに医師に相談する	
肥満		朝食を毎日食べる	
		バランスよく適量を食べる	
		定期的に運動をする	
生活習慣病の予防・重症化予防		1年に1回健康診査を受ける	
		定期的ながん検診を受ける	
《高齢世代の認知症予防・介護予防》			
	日頃から身体を動かす	貯筋	朝からたんぱく質を摂る
			人とのつながりを持つ

計画の目標と施策

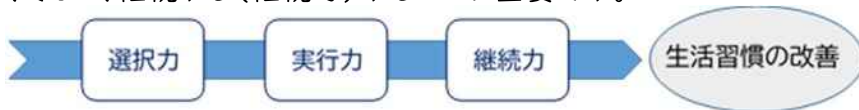
【基本目標1】 個人の行動と健康状態の改善

健康リテラシー向上をサポート

〈基本施策①〉 生活習慣の改善(リスクファクターの低減) 分野別の対策

■ 生活習慣の改善に取り組みましょう! ■

生活習慣の改善においては、たくさんある健康に関する情報の中から、何が健康に良いのか、悪いのかを科学的根拠(エビデンス)に基づき、正しい知識を手に入れる(選択力)、取り組んでみる(実行力)、そして、継続する(継続力)することが重要です。



〈施策の方向性〉

歯科・口腔保健

各ライフステージの特性及び次のライフステージへの影響を踏まえた取組みにより、生涯を通じた歯科口腔保健を推進します。
※詳細は、歯科口腔保健推進計画に記載(p8)

栄養・食生活

乳幼児期から基本的な食習慣の形成を図り、20歳前後からは適切な食生活改善への意識を高め、実践・継続できるよう推進します。

【主な取組み】

- 学校給食の中で、家庭・地域での食育を推進
- 正しい栄養知識の普及や食生活改善を目的に、講演会や個別相談を実施

【主な指標】 [R4(2022)→R10(2028)]

○朝食を欠食者の割合の減少

20~30歳代:25.3%→20.0%以下

○バランスの良い食事を摂る者の割合の増加

小学生 :69.1%→87.0% 20歳以上:43.1%→50.0%以上

身体活動・運動

幼少期から運動やスポーツを楽しく行い、体を動かすことに慣れ親しみ、習慣化し、忙しい就労世代においても、自分のライフスタイルに合った方法で体を動かすことが継続できるよう、自然と体を動かしたくなる環境づくりを推進していきます。

【主な取組み】

- 子どもの体力向上のために運動機会の増大や運動習慣の定着を推進

【主な指標】 [R4(2022)→R10(2028)]

○週60分以上運動している子どもの割合の増加

小学5年生:男子91.5%、女子84.9%
→男女ともに全国平均値以上

○30分以上の運動を週3日以上行う人(20~64歳)の割合の増加

男性35.4%→38.9%、女性33.2%→36.5%

喫煙

就労世代の喫煙率が高いことから、企業や職域関連団体との連携をさらに進め、取組みを進めていきます。受動喫煙については、家庭、飲食店、職場(学校)全てで、前回調査時(平成28年)から改善していますが、受動喫煙ゼロを目指し、受動喫煙防止対策も更に進めていきます。

【主な指標】 [R4(2022)→R10(2028)]

○喫煙経験のある未成年者の割合の減少

男子0.6%、女子0%→男女ともに0%

○20歳以上の喫煙者の割合の減少

男性27.7%→24.3%、女性8%→6.7%

休養・こころ

睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を獲得できるよう、睡眠や休養・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図っていきます。

【主な指標】 [R4(2022)→R10(2028)]

○20歳以上の睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少 43.9%→30.0%

飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する者の割合が年々増加していることから、一人ひとりの状況に応じた適切な飲酒量や飲酒行動の判断ができるよう、全ての世代に対して、アルコールによる健康影響に関する知識の普及啓発を行っていきます。

【主な指標】 [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%

○基準値以上の過度な飲酒をする者の割合の減少

男性44.4%→32.0%、女性54.5%→38.0%