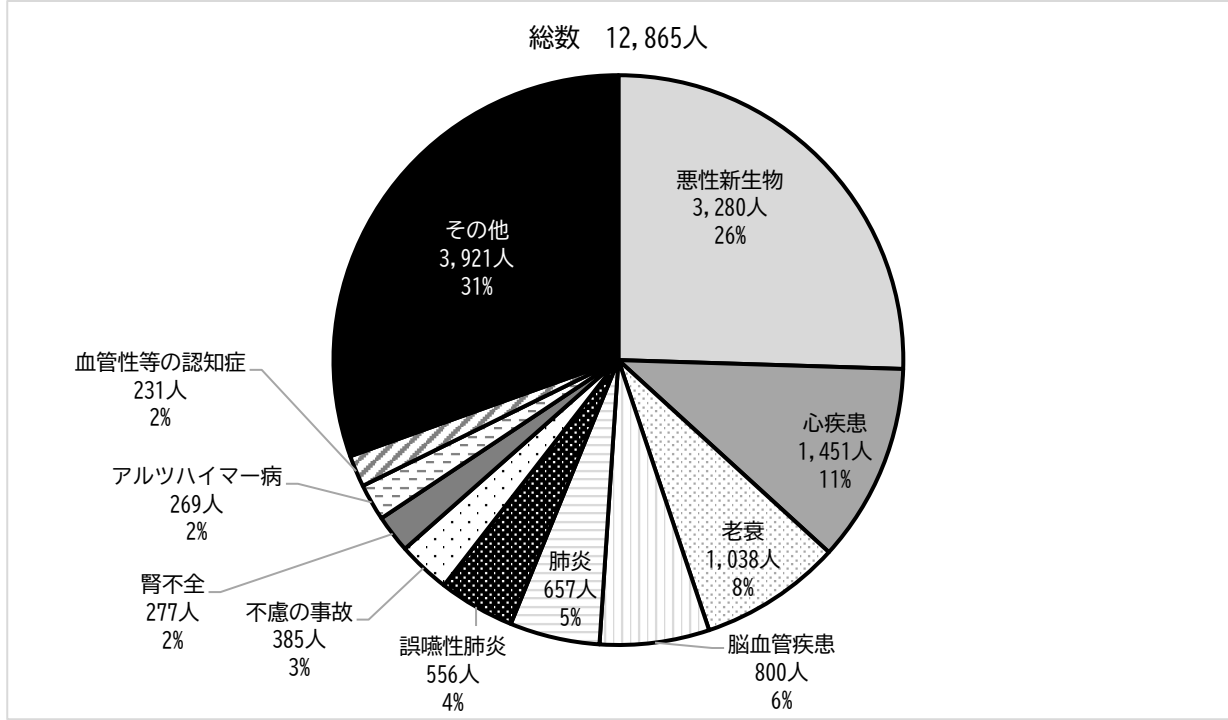


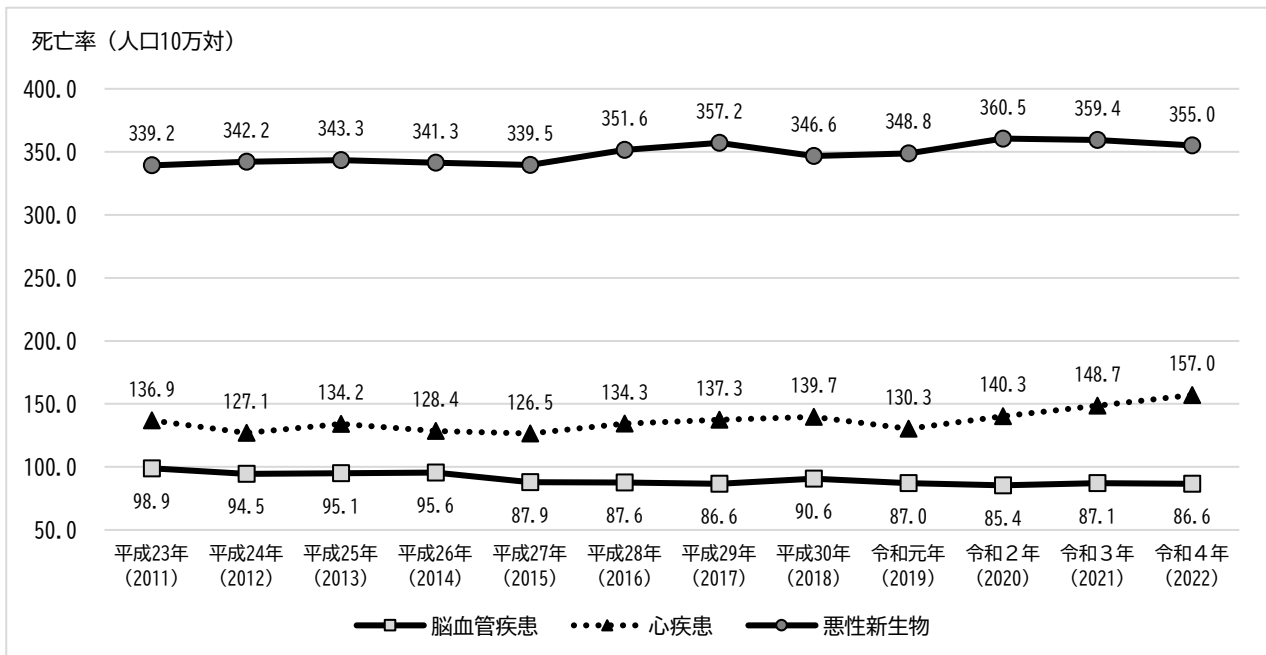
第6章 健康づくり・介護予防

第1節 北九州市民の健康を取り巻く状況

◆北九州市の主要死因の割合（令和4（2022）年）

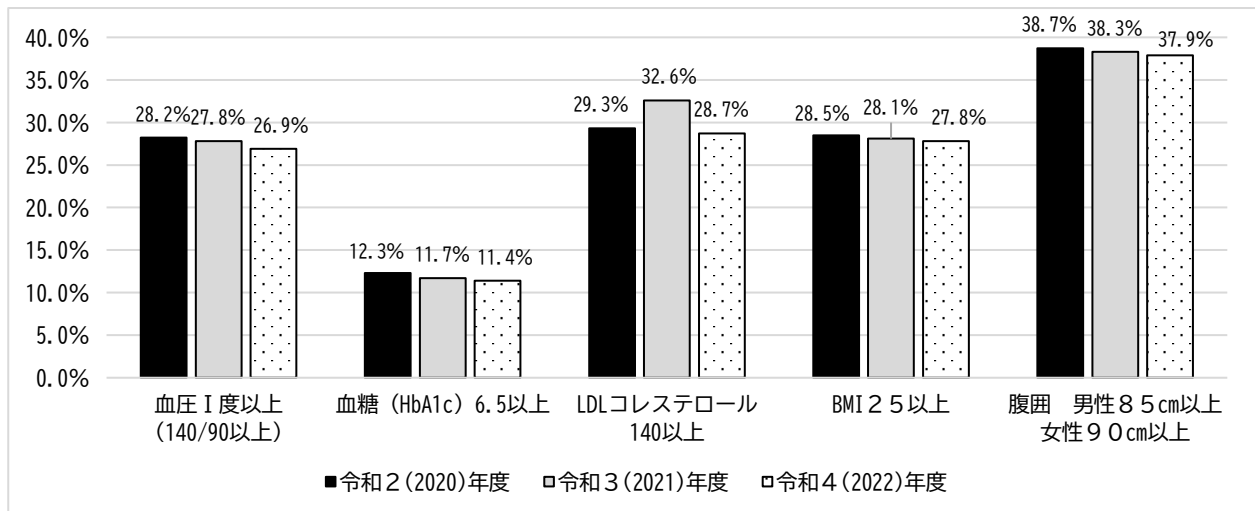


◆3大死因の年次推移

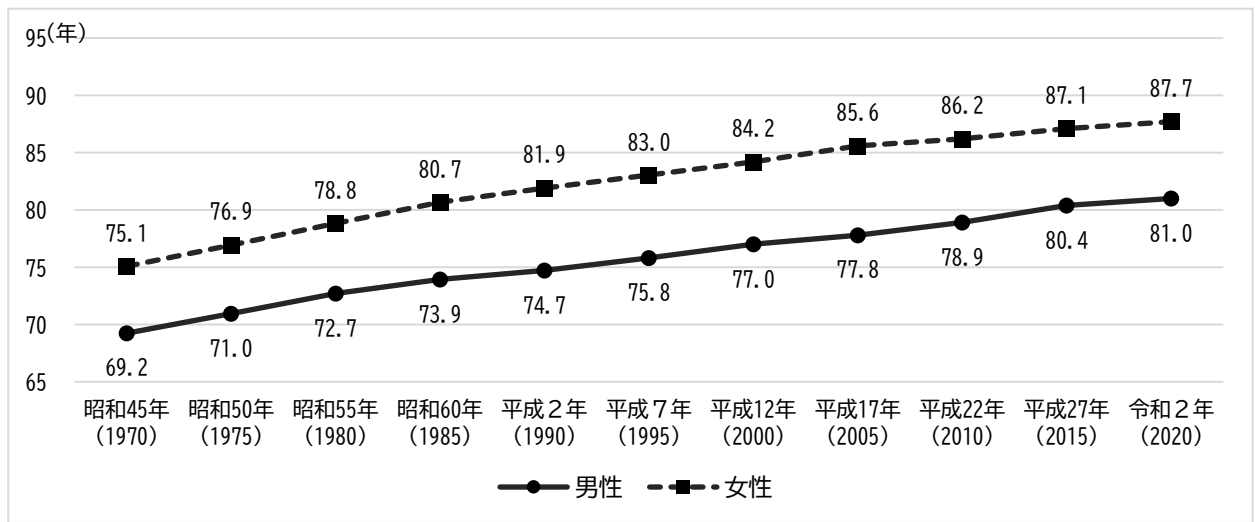


【出所】北九州市衛生統計年報 ※国勢調査の年は、「人口動態統計」

◆北九州市国民健康保険の特定健診受診者のうち有所見者状況

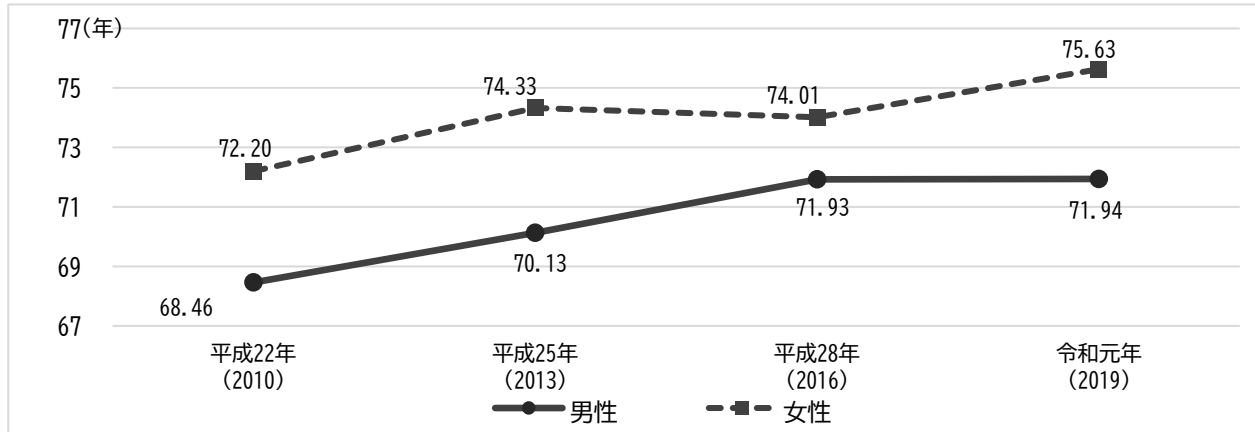


◆平均寿命



【出所】厚生労働省「令和2年都道府県別生命表の概況」

◆健康寿命



【出所】厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」

第2節 第二次北九州市健康づくり推進プラン

1 計画の概要〔健康推進課〕

本市では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病有病者が多く、がんの年齢調整死亡率も他の政令指定都市と比較しても高い状況にあります。個人の生活習慣や疾病状況以外にも、健康に関する教育のあり方や、ハード面から取り組む健康なまちづくり、高齢者の就業等幅広く検討していく必要があります。

併せて、世代や職場、加入保険等の違いにより生じる健康格差や健康関心層と無関心層の二極化等が明らかになってきており、今後の健康づくり施策において解決すべき課題となっています。

このような状況の中、平成30(2018)年度に「第二次北九州市健康づくり推進プラン」を策定し、健康（幸）寿命の延伸に向けた様々な施策を実施しています。

(1) 計画の位置づけ

市の基本構想・基本計画である「元気発進！北九州」プランの健康づくり分野別計画及び健康増進法第8条第2項で定められた「市町村健康増進計画」として策定。

(2) 計画期間

平成30(2018)年度から令和5(2023)年度まで

※計画期間は令和4(2022)年度までとしていましたが、国計画「健康日本21(第二次)」の延長に伴い、1年間延長しました。

(3) 基本理念

次世代を担う子どもや若者をはじめとするすべての市民が、社会とのつながりの中で、健やかで心豊かに生活できる幸福な社会の実現を目指します。その実現にあたっては、超高齢社会に対応した持続可能な社会を確保できるよう、市民の健康寿命の延伸や医療費等の適正化に努めます。そのために、地域、行政、企業などのあらゆる主体が一体となって健康づくりに取り組み、市民一人ひとりの自律的・主体的な健康づくり活動を支援する健康都市を目指します。

(4) 基本目標

① データに基づく生活習慣病予防・重症化予防の強化

特定健診やがん検診、歯科検診の実施及び受診促進の充実・強化に努めるとともに、健診・医療・介護のデータを活用して、糖尿病や慢性腎臓病などの、生活習慣病を発症する危険性の高い者などへの受診勧奨や生活習慣の改善、服薬管理などに関する個別指導など、保健指導を実施し、重症化予防の強化を図ります。

また、健康な生活習慣の維持・増進を目的に、健康知識の普及啓発や、自発的な健康学習の支援を通じ、生活習慣病やがん予防の理解促進及び行動変容を図っていきます。

② 多様な背景の市民に対応した健康格差の縮小を目指した健康づくりの推進

子どもから働く世代・高齢者まで、ライフステージを通じ、世代間ごとの健康課題や様々な要因により生じる健康格差に着目し、多様な背景の市民に対応した健康づくりを推進します。特に、喫煙・飲酒・肥満等、健康課題が集中する働く世代や次世代を担う子どもへのアプローチを図っていきます。

また、年齢を重ねても、できるだけ長く自立した活力ある社会生活を営むことができるように、高

高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会参加を推進します。

さらに、学校、職場、家庭など、社会生活を送る様々な場面で生じる不安やストレスに対処し、生き抜く力を育むための教育や知識の普及を図り、すべての市民が主役となる「こころの健康づくり」の活動を支援します。

また、平成 29(2017)年5月に策定した「北九州市自殺対策計画」とも連動し、強い不安やストレスからうつやアルコール問題に陥る等の様々な生きづらさを抱える人々に対する相談支援体制の充実を図ります。

③ 市民の健康を支える社会環境の新創

健康づくりは本来、個人の健康観やライフスタイルに応じて、個人の責任で取り組むべきものですが、超高齢社会においても活力ある地域社会を実現するためには、健康づくりを社会全体の課題と捉える必要があります。

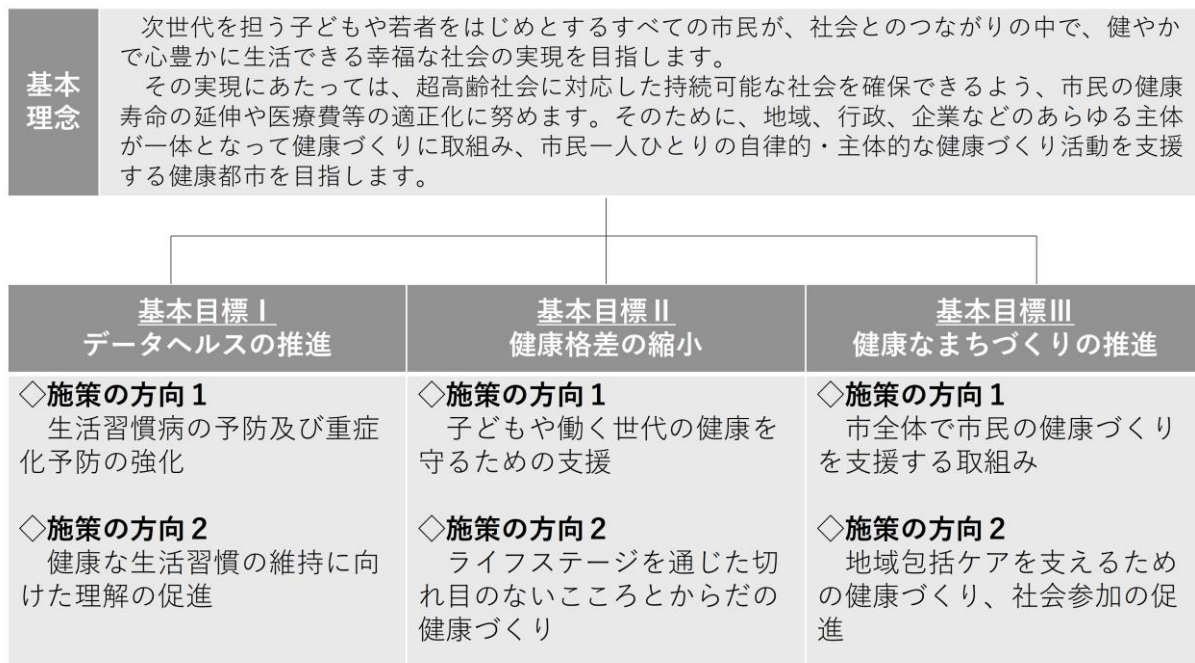
そのため、今後は、企業やNPO、地域のボランティア、保険者団体、その他関係団体と行政との連携、協働の更なる充実・強化を図り、いわば、「オール北九州」により、市民の健康づくりの機運をさらに高め、支える仕組みづくりを推進します。

(5) 健康づくりスローガン

「オール北九州で健康（幸）寿命を延伸する」

—元気でGO!GO!プラス2歳ヘスクラムトライ!—

(6) 計画の体系



2 健康づくり・食育に関する実態調査〔健康推進課〕

令和5(2023)年度に終了する「第二次北九州市健康づくり推進プラン」及び「第三次北九州市食育推進計画」の次期計画策定に向け、現計画の進捗状況の評価及び次期計画策定のための基礎資料を得ることを目的に実態調査を実施しました。

(1) 調査方法

【対象】日本国籍をもつ市民10,000人(住民基本台帳から年代別に無作為抽出)

【回答方法】郵送回答またはインターネット回答

【郵送及び回収状況】

年齢	発送数(人)	有効回収数(人)	有効回収率(%)	
0～6歳(未就学児)※	800	1,600	651	40.7
7～12歳(小学生)※	800			
13～18歳(中高生等)	1,200	1,200	319	26.6
19歳以上	7,200	7,200	2,272	31.6
合計	10,000		3,242	32.4

※0～6歳(未就学児)及び7～12歳(小学生)は保護者による回答

【主な調査項目】

- ・ 共通項目 : 年齢、性別、身長、体重、家族構成、職業など
- ・ 健康づくり : 健康管理、運動、栄養・休養、睡眠、喫煙、飲酒、歯・口腔など
- ・ 食育 : 食生活、食の安全、地産地消など

(2) 調査結果

【改善した項目】

- 身体活動・運動については、「運動習慣者の割合(週1回以上かつ30分/回以上)」が増加しており、回答者の6割以上に運動習慣があることが分かりました。
- 喫煙については、望まない受動喫煙の防止を図るための改正健康増進法が施行されたことにより、「受動喫煙の機会を有する者の割合」について、家庭、飲食店ともに大幅に改善しました。
- 歯と口腔の健康については、5割近くの人が過去1年間に歯科健診を受診しており、「残存歯数」、「歯・歯ぐきや口の健康と全身の健康との関係についての認知状況」などが前回調査と比較して改善していました。

【変化のない項目】

- 「喫煙者の割合」は、経年比較すると全体では低下傾向となっている一方、30～40代男性において増加しました。

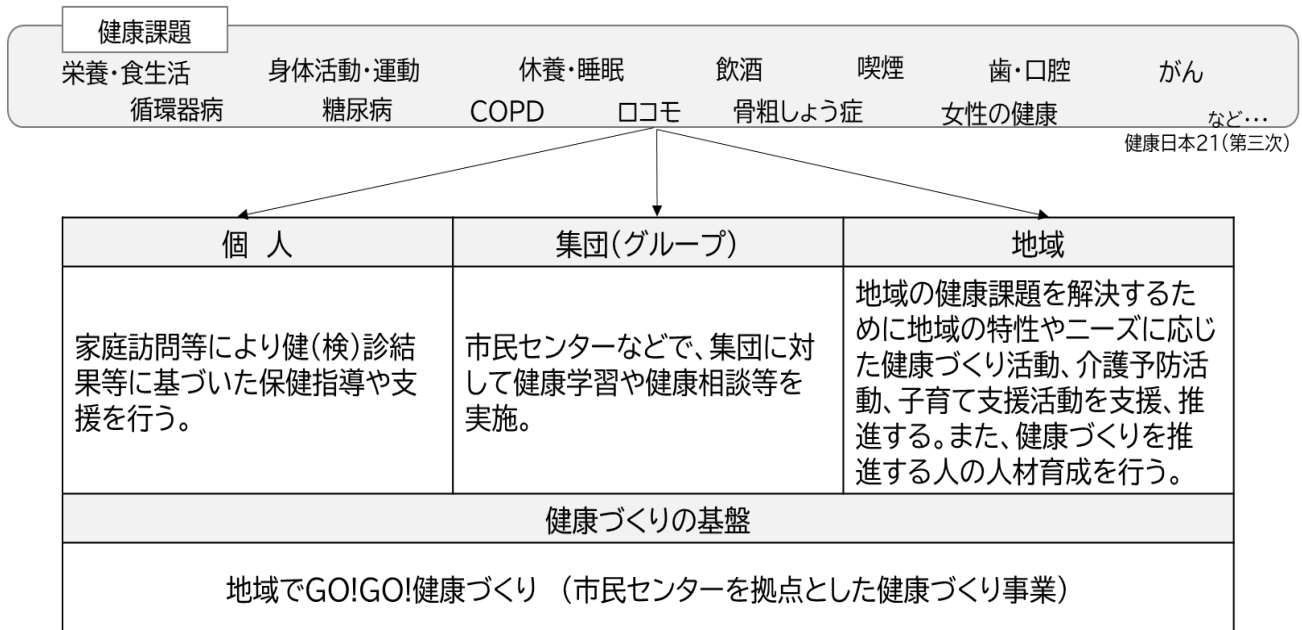
【悪化した項目】

- 「肥満児・者の割合」「過度な飲酒をする者の割合」「睡眠による休養が十分取れていない者の割合」「がん検診の受診率」「地域との交流を楽しんでいる者の割合」などが、新型コロナウイルス感染症の影響(外出・受診控え等)を大きく受け、前回調査と比較して悪化しました。

第3節 健康づくり

1 健康づくりの相談・支援体制〔健康推進課〕

乳児期から高齢期まで生涯を通じて市民の健康を保持・増進するため、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔など様々な健康課題について、個別支援や集団での健康教育、地域活動の支援や連携を通して、解決を図ります。



2 健康教育・健康相談〔健康推進課〕

市民の健康づくりを支援するために、食生活・運動・休養・こころの健康づくりをはじめとした健康教育、健康相談などの充実を図り、生活習慣の改善を支援するなど専門的、技術的な支援体制を整え、市民自らが健康に関する学習を深められる機会を提供しています。

(1) 健康教育の実施

主に40歳～64歳の市民を対象に、健康に対する正しい知識の普及と「自分の健康は自分で守る」という意識を高めることを目的として、さまざまな健康教育を市民センターや区役所などで実施しています。

① 個別健康教育

平成20(2008)年度より、特定保健指導対象外であるが、生活習慣病予防または重症化予防のための保健指導が必要な者に対して個別健康教育を行っています。

② 各種健康教室

市民を対象に、メタボリックシンドロームや生活習慣病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、歯の健康・介護予防・健康増進全般等についての教室を区役所・市民センターなどで実施しています。

◆健康教育の実施状況(令和4(2022)年度)

【個別健康教育】開催回数：1,021回(延べ参加者数：1,021人)

【集団健康教育】

	令和2年度		令和3年度		令和4年度	
	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数
歯周疾患	1回	11人	0回	0人	2回	28人
ロコモティブシンドローム	3回	74人	8回	127人	2回	80人
病態別	54回	969人	59回	988人	139回	3,324人
一般	298回	4,738人	175回	2,635人	222回	3,603人
慢性閉塞性肺疾患（COPD）	3回	327人	1回	135人	1回	10人
母子関係	415回	5,112人	501回	9,445人	577回	11,123人
合計	774回	11,231人	744回	13,330人	943回	18,168人

（２）区役所での健康相談の実施

主に40歳～64歳の市民を対象に、区役所で心身の健康に関する相談に応じています。

① 食生活相談

個人の健康状態や嗜好、生活背景を考慮しながら、自主的、継続的な食生活の改善が図れるよう、栄養士が相談に応じています。

◆食生活相談の実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
相談者数	165人	82人	94人

② 健康相談

面接や電話によって、生活習慣病予防や健康づくり、食生活などの相談に随時応じています。

◆健康相談の実施状況

	令和2年度		令和3年度		令和4年度	
	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数
重点健康相談	69回	325人	63回	596人	134回	1,715人
高血圧	10回	203人	17回	500人	69回	1,609人
高脂血症	6回	18人	5回	20人	12回	12人
糖尿病	7回	7人	1回	1人	5回	5人
歯周疾患	0回	0人	0回	0人	0回	0人
骨粗しょう症	7回	46人	1回	21人	1回	1人
女性の健康	1回	4人	1回	4人	1回	18人
病態別	38回	47人	38回	50人	46回	70人
総合健康相談	174回	1,533人	126回	1,381人	242回	2,983人
なんでも相談 （妊産婦・乳幼児）	757回	6,947人	973回	8,989人	1,390回	13,064人
合計	1,000回	8,805人	1,162回	10,966人	1,766回	17,762人

3 地域活動の支援と連携 【健康推進課】

小学校区ごとに、校区担当保健師を中心とする地域保健関係職員が、地域の実情やニーズに応じた健康づくり活動、介護予防活動、子育て支援活動などに取り組んでいます。

このような活動を地域住民と協働で実施することにより、住民による自主的活動の支援・育成に取り組んでいます。

◆支援や連携を行った回数

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
健康づくり関連会議	520回	541回	715回
ふれあいネットワーク連絡調整会議	17回	11回	17回
民生・児童委員協議会会議	59回	55回	67回
まちづくり協議会会議	6回	5回	20回
その他会議	292回	368回	136回
育児サークル支援	8回	8回	8回
フリースペース支援	4回	25回	31回

※支援や連携を実施した延べ回数であり、事業の回数とは一致しません。

4 健康づくりを推進する人材の育成と活動の推進

市民センター等で地域における健康づくり活動を推進する健康づくり推進員・食生活改善推進員の養成及び支援を行い、その地域での実践活動を通じて市民の自立的な健康づくりを促進しています。

(1) 健康づくり推進員養成 【認知症支援・介護予防センター】

【対象】地域活動に関心があり、研修修了後、地域住民の健康づくりを進めるボランティア活動などに積極的に取り組む意欲のある人

【内容】運動・栄養・休養等についての講義及び実技

◆実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
修了者数	0人	99人	28人
推進員数	674人	694人	669人

(2) 食生活改善推進員養成教室 【健康推進課】

【対象】教室修了後に地域で食生活改善のボランティア活動ができる人

【実施場所】区役所、市民センターなど

【内容】食生活と生活習慣病等についての講義及び調理実習

◆実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
修了者数	48人	39人	69人
推進員数	1,297人	1,250人	1,137人

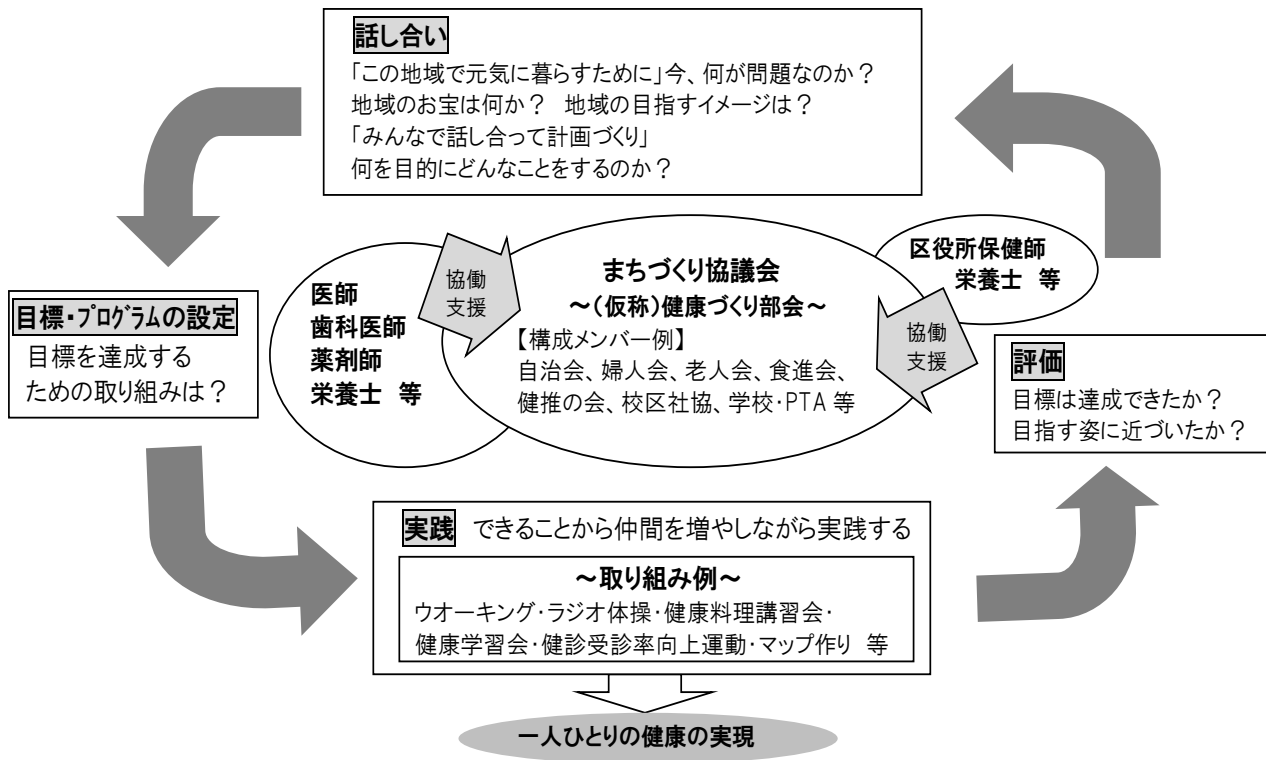
5 市民センターなど地域を拠点とした健康づくり活動の推進

(1) 地域で GO!GO!健康づくり 【健康推進課】

地域の住民がいつまでも元気で暮らすために、住民自らが主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、地域住民、関係機関、行政等が一体となって平成 16(2004)年度から開始しました。

令和 4 (2022)年度は、市内 133 団体で展開中です。

この事業では、地域の健康課題について住民が話し合い、健康づくりの目標を定め、プログラムを実践し、目標達成度について評価を行います。



【活動の様子（各校区の報告から抜粋）】

- ・校区の住民に健康についてアンケート調査を実施し、健康づくりの課題を検討
- ・これまでの地域の取り組みを基に校区の健康づくり計画を作成
- ・校区の健康課題に対し、ウォーキングや食育講座、情報発信型イベントを開催
- ・三世代交流を目標に「ニュースポーツ大会」や「ラジオ体操」を実施
- ・校区の開業医の協力を得て「健康講座」を実施し、情報発信を開始
- ・地域の住民がウォーキングを継続できるように、地域の名所・旧跡を調査してモデルコースを設定
- ・実践から見えてきた新たな課題を整理し、解決に向けた取り組みを検討
- ・課題の解決に向け実践してきた活動の定着を推進

◆市民主体の健康づくり（地域で GO!GO!健康づくり）を実施するまちづくり協議会数

令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
129 団体	132 団体	133 団体

(2) ふれあい昼食交流会 【認知症支援・介護予防センター】

食生活改善推進員が中心となり、一人暮らしなどの高齢者の方と一緒に昼食をとり、食生活について楽しく学び、人々とふれあえる交流会を行っています。（高齢者施策 57 ページ参照）

(3) ケア・トランポリン教室 【認知症支援・介護予防センター】

ふくおか健康づくり県民運動と連携して、幅広い年齢層を対象に運動習慣の定着を図る教室を開催しています。一人用の手すり付きトランポリンを使用するため、関節に負担をかけず、安全に行えます。

対象は、18歳以上（めまいのある人、人工関節術後の方は、参加不可）。

◆実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
実施教室数	47箇所	80箇所	80箇所
延べ参加人数	4,751人	9,135人	14,504人

6 健康づくりインセンティブ事業 【健康推進課】

(1) 健康マイレージ事業

40歳以上を対象とするインセンティブ事業です。健康診査を受診し、自宅で取り組める健康づくり活動の目標を立て、実践して貯めたマイレージポイントを特典と交換することができます。

市民の主体的な健康づくりを促し健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

【取組み項目】

- ・各種健康診査の受診
- ・健康づくりの目標を立て1ヶ月以上実践 など

◆実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
応募者数	3,365人	1,417人	1,064人

(2) 健康づくりアプリ事業（「GO!GO!あるくっちゃKitaQ」）

幅広い年代の市民に健康づくりのきっかけを提供するために平成30(2018)年9月にスマホ用アプリ「GO!GO!あるくっちゃKitaQ」をリリースしました。

このアプリは、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。また、日頃のウォーキングや、体重や血圧などの健康記録をアプリに入力し一定のポイントを貯めた方の中から、抽選で景品を提供しています。

◆実施状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
新規登録者数	2,731人	3,430人	4,443人
累計登録者数	10,397人	13,827人	18,270人

7 受動喫煙防止・たばこ対策の推進〔健康推進課〕

受動喫煙の防止を一層推進し、望まない受動喫煙が生じない社会環境の整備を図るため、受動喫煙防止の普及啓発をはじめ、事業者等からの受動喫煙防止に関する相談や市民通報への対応等に取り組みます。

また、喫煙をやめたい人が禁煙できるように、『禁煙支援ガイドブック』の配布等を通じて禁煙支援に取り組むとともに、喫煙が健康に与えるリスクについて、正しい知識の普及啓発に取り組みます。

◆受動喫煙に関する施設等への指導件数

令和2年度	令和3年度	令和4年度
79件	37件	39件

◆北九州市の喫煙率

	平成28年	令和元年	令和4年
男性	31.1%	33.5%	29.4%
女性	8.5%	11.5%	10.2%

【出所】厚生労働省「国民生活基礎調査」

第4節 各種健康診査・歯科健(検)診

1 各種健康診査〔健康推進課〕

生活習慣病の発症予防及び重症化の予防、がん等の疾患の早期発見、早期治療を目的とした各種健康診査を実施しています。

本市では健康診査を気軽に受けていただくため、すべての受診料を1,000円以下にして、健康診査を実施しているほか、休日検診や特定健診とがん検診の同時実施に取り組んでいます。

【健康診査の内容】

区分	対象者（内容）	実施場所		
特定健診	40歳～74歳で国民健康保険加入の人	区役所、市民センター等 指定医療機関		
基本健診	40歳以上で生活保護受給世帯の人	区役所、市民センター等 指定医療機関		
若者健診	18歳～39歳で職場等の定期健康診断を受ける機会のない人	区役所、市民センター等 指定医療機関		
肝炎ウイルス検査	年齢にかかわらず過去に受診したことがない人	区役所、市民センター等 指定医療機関		
骨粗しょう症検診	18歳以上の人	区役所、市民センター等		
がん検診	胃がん（エックス線）	35～39歳の人	職場等で検診を受ける機会のない人	区役所、市民センター等
	胃がん（エックス線）	40歳以上の人		区役所、市民センター等 指定医療機関
	胃がん（内視鏡検査）	50歳以上の人		指定医療機関
	結核・肺がん	40歳以上の人		区役所、市民センター等
	子宮頸がん	20歳以上の女性		指定医療機関
	乳がん（マンモグラフィ）	40歳以上の女性		区役所、市民センター等 指定医療機関
	大腸がん	40歳以上の人		区役所、市民センター等 指定医療機関
	前立腺がん	50歳以上の男性		区役所、市民センター等 指定医療機関

（1）特定健診・特定保健指導

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、特定健診結果により、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分け、「動機付け支援」「積極的支援」の2つのグループには生活習慣改善のための特定保健指導を行います。

また、特定保健指導非対象者にも健診結果や医療費データ等を分析して健康課題を明確にし、優先順位をつけ生活習慣改善等のための保健指導を実施します。

さらに、慢性腎臓病（CKD）予防に向けて、健診結果からかかりつけ医・腎専門医とをつなぐ「慢性腎臓病（CKD）予防連携システム」を運用しています。

◆特定健診の受診状況（国民健康保険加入者）

		令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者数		134,415人	130,932人	123,970人
受診者計	受診者	45,069人	44,805人	43,636人
	受診率	33.5%	34.2%	35.2%

◆特定保健指導実施状況（国民健康保険加入者）

		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
特定保健指導		動機付け支援	積極的支援	動機付け支援	積極的支援	動機付け支援	積極的支援
該当者数		4,282人	1,163人	4,186人	1,241人	3,928人	1,168人
受診者計	実施者数	910人	118人	909人	137人	887人	144人
	実施率	18.9%		19.3%		20.2%	

※動機付け支援：40～74歳で腹囲が基準値以上、加えて追加リスク（血圧・脂質・血糖）1つに該当し、喫煙なしの者。もしくはBMI25以上で追加リスクの該当が2つ以下の者。また積極的支援の基準に該当する65歳以上の者。

積極的支援：40～64歳で腹囲が基準値以上、加えて追加リスクに2つ以上該当する者又は追加リスクに1つ該当し、喫煙している者。もしくはBMI25以上で追加リスク3つに該当する者又は追加リスク2つに該当し、喫煙している者。

（2）がん検診

各種がん検診の実施により、がんを早期に発見し、早期に治療につなぎ、がんによる死亡率の減少を図っています。

早期には自覚症状のないがんは、検診を定期的に受診することが大切であり、がんに関する正しい知識の普及とがん検診受診率向上のため、乳がん検診や子宮頸がん検診の無料クーポン事業、イベントによる啓発などを行っております。

◆がん検診の受診状況

	令和2年度			令和3年度			令和4年度		
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
胃がん	314,978	7,932	2.5	302,818	9,860	3.3	302,818	10,007	3.3
子宮頸がん	238,036	23,789	17.3	222,481	25,711	18.7	222,481	25,934	19.3
肺がん	314,978	4,612	1.5	302,818	6,976	2.3	302,818	8,087	2.7
乳がん	201,776	11,321	12.5	191,582	14,125	13.1	191,582	13,868	14.4
大腸がん	314,978	17,367	5.5	302,818	20,170	6.7	302,818	21,635	7.1

※受診率は国の算定方式に基づいて算定

※対象者数は、直近の国勢調査人口－就業人口＋農林水産業人口で算定

◆各種がん検診受診結果（令和3(2021)年度）

区分	一次検診		精密検査					がん 発見率
	受診者	要精密	受診者	異常なし	がん	がんの疑い	その他	
胃がん	9,860人	423人	349人	77人	41人	15人	216人	0.42%
子宮頸がん	25,711人	300人	260人	63人	12人	9人	176人	0.05%
肺がん	6,976人	247人	195人	47人	1人	10人	137人	0.01%
乳がん	14,125人	1,191人	1,162人	490人	77人	13人	582人	0.55%
大腸がん	20,170人	1,929人	1,420人	395人	95人	6人	924人	0.47%

※がん発見率＝がんであった者／受診者数×100

2 歯科健(検)診 [健康推進課]

むし歯や歯周病等の歯科疾患の早期発見並びに発症予防及び重症化予防を目的とした各種歯科健(検)診を実施しています。

1歳6か月児・3歳児歯科健康診査においては、効果的なむし歯予防のため、希望者に対するフッ化物塗布を無料で実施しています。

多くの市民に受診していただけるよう、歯周病(歯周疾患)検診は受診料500円(70歳、生活保護受給者、市民税非課税世帯の方は無料)、その他の歯科健(検)診は受診料無料で実施しています。

(1) 1歳6か月児・3歳児歯科健康診査

【対象者】1歳6か月児、3歳児

【実施場所】市内の登録歯科医療機関

◆受診状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	10,167人	10,106人	9,154人
対象者数	13,927人	13,544人	12,801人
受診率	73.0%	74.6%	71.5%

(2) 親子歯科健診

【対象者】1歳6か月児歯科健康診査に同行した保護者1名

【実施場所】市内の登録歯科医療機関

◆受診状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	725人	688人	960人
対象者数	4,987人	4,964人	4,746人
受診率	14.5%	13.9%	20.2%

(3) 4・5歳児歯科検診

【対象者】市内の幼稚園、保育所等に在園している4歳児、5歳児

【実施場所】市内の幼稚園、保育所等の施設

※検診日の欠席者等に対する個別検診は、市内の登録歯科医療機関で実施

◆受診状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	14,445人	14,085人	13,591人
対象者数	14,853人	14,521人	14,080人
受診率	97.3%	97.0%	96.5%

(4) 歯周病(歯周疾患)検診

【対象者】40歳・50歳・60歳・70歳の市民

【実施場所】市内の登録歯科医療機関

◆受診状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	2,791人	2,779人	2,910人
対象者数	50,234人	49,405人	48,696人
受診率	5.6%	5.6%	6.0%

(5) 妊産婦歯科健診

【対象者】妊娠中から産後1年以内の市民

【実施場所】市内の登録歯科医療機関

◆受診状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	1,977人	2,119人	2,140人
対象者数	6,748人	6,241人	5,579人
受診率	29.3%	34.0%	38.4%

第5節 食育の推進

1 第三次北九州市食育推進計画〔健康推進課〕

本市では、「北九州市食育推進計画（平成 21（2009）年度～平成 25（2013）年度）」「第二次北九州市食育推進計画（平成 26（2014）年度～平成 30（2018）年度）」に基づき、ライフステージに応じた正しい知識の習得や健全な食生活を実践するための講座や相談の機会の提供、普及啓発活動など、関係者と連携・協力して、さまざまな取組みを進めてきました。

しかし、依然として若い世代や男性については、食の関心の低さや不規則な食生活などの取り組むべき課題があります。

このような状況を踏まえ、生涯を通じて市民一人ひとりが、健康で生き生きとした生活を送ることができる社会の実現に向けて、本市における食育を、総合的かつ計画的に推進するため、「第三次北九州市食育推進計画」を策定し、様々な施策を実施しています。

（1）計画の位置づけ

食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、本市の食育に関する基本的な事項について定めるものです。

北九州市の基本構想・基本計画（「元気発進！北九州」プラン）の分野別計画であり、その他関連計画等と連携を図りながら総合的に推進していくものです。

この計画の推進を通して、持続可能な世界を実現するための令和 12(2030)年までの世界開発目標「SDGs」の達成に貢献します。

（2）計画期間

令和元(2019)年度から令和 5(2023)年度までの 5 年間。

（3）基本理念

家庭や地域、関係機関等と連携して食育を推進し、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

（4）政策の柱

① 食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践

市民一人ひとりが健全な食生活を実践するために、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた食育を推進するとともに、生活習慣病の発症・重症化の予防、効果的な食情報の発信に取り組むことにより、健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

また、家庭だけでなく、地域やコミュニティ等を通じて、豊かな食経験につながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

② 食にまつわる社会環境の整備

健全な食生活の実践に向けて、食の選択に必要な正しい情報の提供や、健康に配慮した食事を提供する食品関連事業者等と連携した食環境の整備を進めます。また、食生活の正しい知識について学ぶ機会の提供や、食育に関わる人材や組織の育成を推進します。

さらに、ワーク・ライフ・バランスの推進を通じて家庭での食育を支援する環境づくりを推進する

ほか、食育活動を通じて食文化の伝承や普及に取り組みます。

③ 生産から消費までの食の循環と食の安全・安心

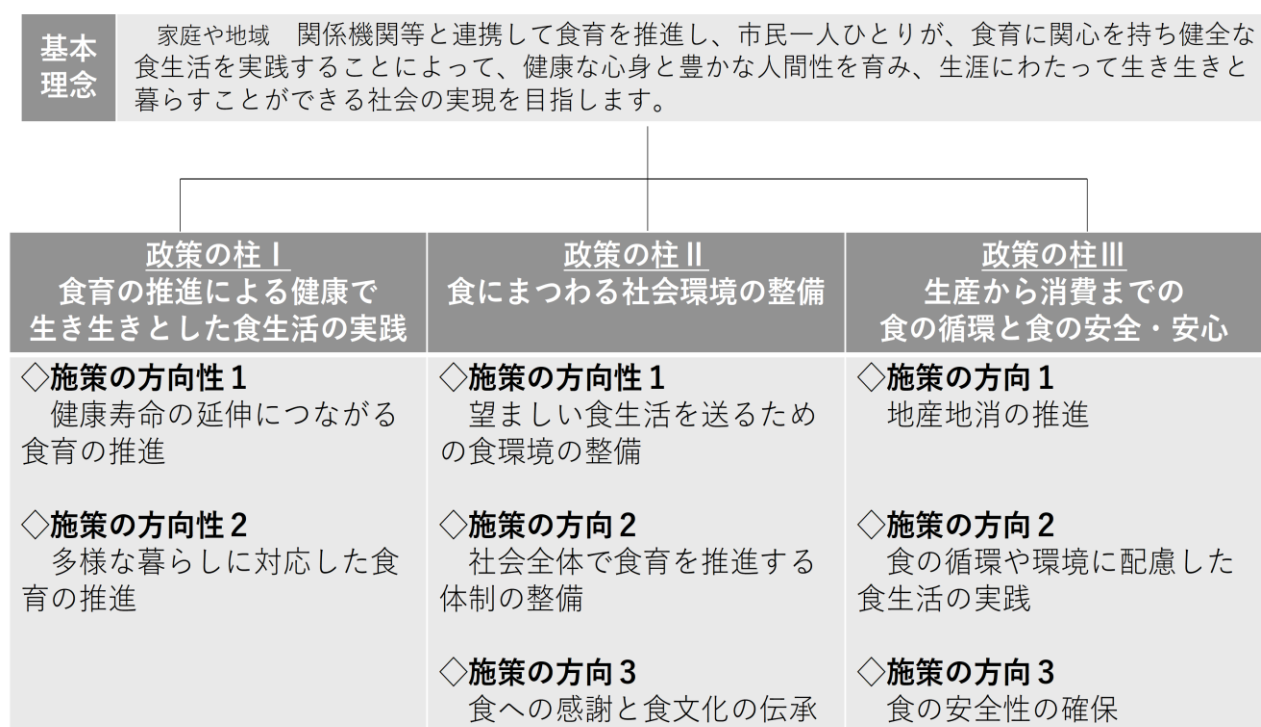
自然と社会環境との関わりの中で、地産地消を推進し、作業体験等を通じて農林水産業や食への理解を深め、感謝の気持ちの醸成を図ります。

また、食品ロスの削減など、環境に配慮した食育を推進するほか、食の安全・安心を確保するため、消費者、食品関連事業者等とのリスクコミュニケーションを推進するとともに、食品衛生などに関する情報の発信や相談などの食品の安全確保に向けた取り組みを進めます。

(5) 食育推進スローガン

北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康！ みんなで実践！

(6) 計画の体系



2 啓発活動 【健康推進課】

北九州市食育推進計画の目標達成に向けて、食育関係部局や団体等と連携・協力しながら、イベントの開催のほか、出前講演、食育に関する展示、栄養相談、市ホームページやSNS等による啓発を行っています。

(1) 講座やイベントの開催

① 地域食育講座・食育キャンペーン

望ましい食習慣の定着及び「食」を通じた生涯にわたる健全な心身の育成を目的に、地域における食に関する課題や希望内容に合わせて、栄養士等の講話や調理実習、普及啓発イベント等を行っています。

② 減塩普及講習会

食塩の過剰摂取は高血圧をはじめとする生活習慣病を引き起こす要因となることから、食塩摂

取の現状や減塩の方法について市民センター等で講習会を実施しています。

③ 高校生への食育推進

高校生を対象に、食に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

◆講座等の開催状況

	令和2年度		令和3年度		令和4年度	
	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数	開催回数	延べ参加者数
講座型	30回	573人	15回	382人	9回	370人
イベント型					31回	3,332人
減塩普及講習会	—	1,145人	68回	710人	90回	1,355人

(2) 北九州市食育推進ネットワークの情報交換会の開催

食育の関係団体等の相互の情報交換・交流を行うなかで、それぞれの団体等の自主的な活動と関係団体相互の連携・協力による食育活動の推進を図るためのネットワークを構築しています。

◆北九州市食育推進ネットワーク登録会員（令和5(2023)年4月1日時点） 72団体、31個人

3 食環境の整備 [健康推進課]

食品関連事業者や特定給食施設等の支援、市民が健康に配慮し、適切な食を選択できるよう、食環境整備に取り組んでいます。

(1) きたきゅう健康づくり応援店事業

健康・食育情報の提供やヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止など、市民の健康づくりを応援する食品関連事業者等を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録し、認定証のステッカー、PR用のぼりの配付を行っています。また、登録店の情報を市のホームページ等に掲載しています。令和2(2020)年度、登録項目に「減塩に関する取り組みの店」を追加しました。

◆きたきゅう健康づくり応援店 登録状況（令和5(2023)年3月末現在登録店数：884店舗）

種類	店舗数	登録項目					
		栄養成分表示	ヘルシーメニュー	減塩に関する取組	健康・食育情報提供	個別対応	受動喫煙防止
飲食店	334	64	220	104	265	123	204
持ち帰り・配達飲食サービス店	82	52	22	10	35	13	16
スーパー・食料品販売店	99	8	16	15	99	4	19
その他（コンビニ等）	369	369	3	0	2	0	0
合計	884	493	261	129	401	140	239

(2) 特定給食施設

市民が安心して喫食できる環境を整備するために、特定かつ多数に継続的に食事を供給する施設（特定給食施設等）に対して、栄養管理報告書（5月・11月）の提出を求め、聞き取り、調査などから、栄養管理に関する指導・支援等を行っています。

また、給食の栄養成分表示をはじめ、喫食者への栄養・食生活情報提供を支援するため、資料配付を行っています。

さらに、特定給食施設等における栄養管理及び給食運営の向上を図るため毎年、研修会を開催しています。

◆特定給食施設数等

施設数	施設分類		指導等を行った施設数(令和4年度)
	特定給食施設 (1回100食以上又は 1日250食以上)	その他の給食施設	
713施設	414施設	299施設	23施設

※令和4年度衛生行政報告例より抜粋(基準日 令和4(2022)年11月15日)

第6節 心の健康・自殺対策

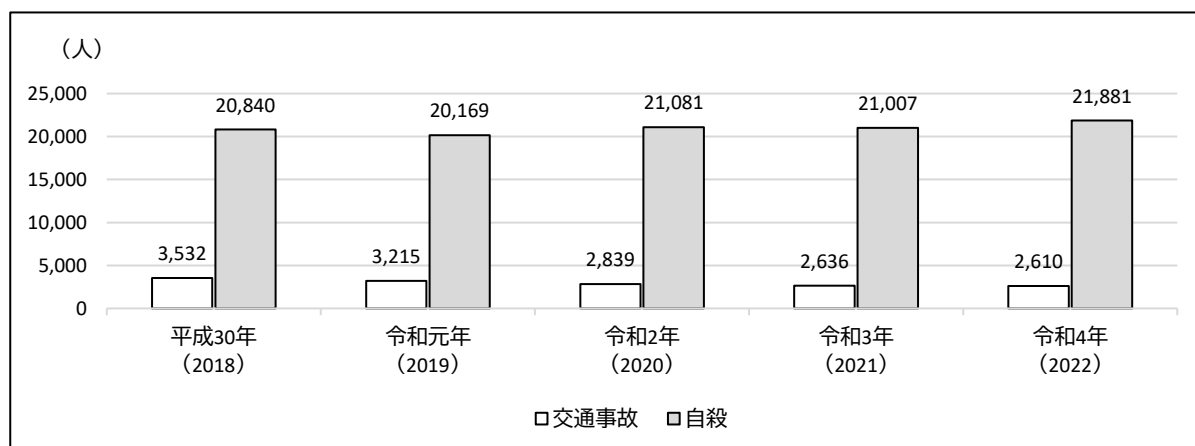
1 北九州市における自殺の状況と自殺対策 【精神保健福祉センター】

(1) わが国の自殺の現状

日本の自殺者は年間約2万2千人にせまり、交通事故死者の8倍を超え、欧米の先進諸国と比較しても非常に高い水準にあります。

そこで、平成18(2006)年に施行された自殺対策基本法のもと、国及び地方自治体、関係団体、民間団体等が連携を図りながら、一人ひとりがかげがえのない個人として尊重され「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、国を挙げて自殺対策に取り組んでいます。

◆自殺者数と交通事故死者数の比較（全国）



※警察庁資料より北九州市作成

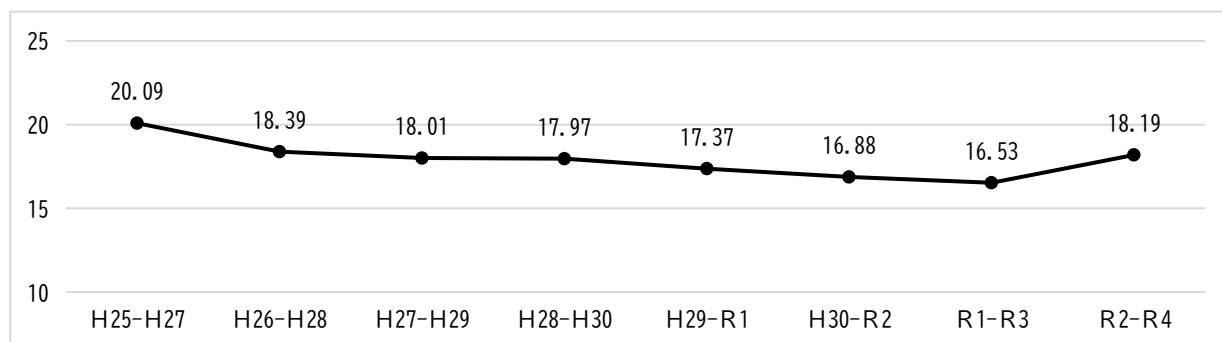
(2) 北九州市における自殺の現状

① 自殺死亡率の推移

北九州市の人口規模から単年の自殺死亡率(※)では偶然の変動が大きくなるため、その年を含めた3年平均の推移を整理しています。これによると、平成25(2013)年以降の自殺死亡率は減少していますが、令和2(2020)年から令和4(2022)年の3年平均では増加に転じています。

(※) 自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

◆3年平均の自殺死亡率の推移

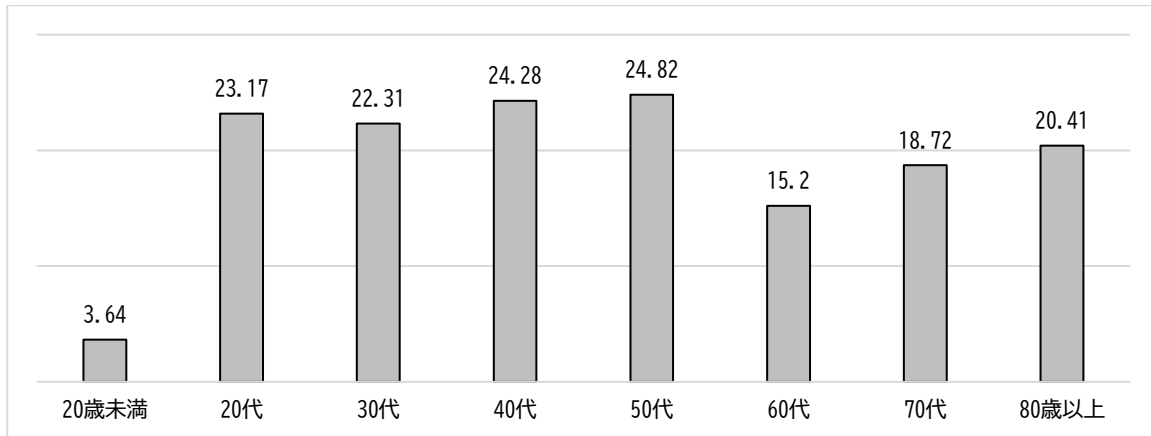


※地域における自殺の基礎資料より北九州市作成

② 年代別の状況

50代の自殺死亡率が最も高く、次いで40代、20代の順に高くなっています。

◆年代別：3年平均（令和2（2020）年～令和4（2022）年）の自殺死亡率

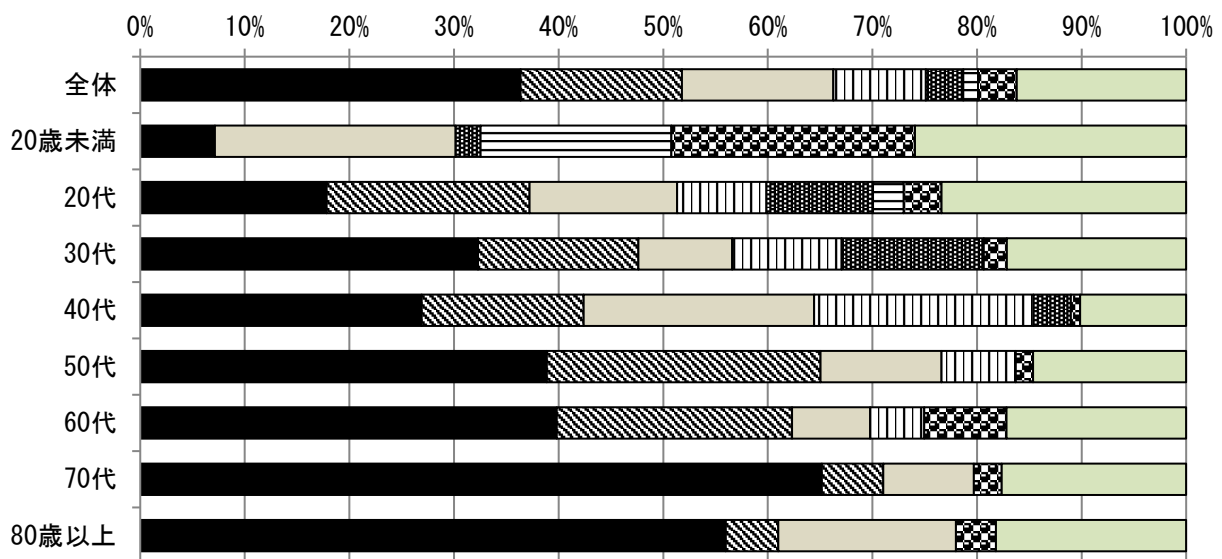


※地域における自殺の基礎資料より北九州市作成

③ 自殺の原因

自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多くの割合を占めています。この「健康問題」には、うつ病等の精神疾患や身体の病気などが含まれています。

◆北九州市の年代別の原因・動機構成割合（令和元（2019）年～令和3（2021）年の平均）



■健康問題 ▨経済・生活問題 □家庭問題 □勤務問題 ▩男女問題 ▮学校問題 ▤その他 □不詳

※ 警察庁自殺統計原票データを厚生労働省自殺対策推進室において特別集計したものを基に北九州市で作成

※ 原因・動機は最大3つまで計上できる（令和4（2022）年以降は4つまで）

2 北九州市自殺対策計画 [精神保健福祉センター]

日本の自殺者数は、平成 10(1998)年に急増し、3 万人前後の高水準で推移していました。平成 18(2006)年の自殺対策基本法の成立以降、さまざまな取組みの成果もあって平成 23(2011)年以降は減少傾向となっていますが、国際的に見ても、その死亡率は高いもので、依然、深刻な状況にあります。

平成 28(2016)年 4 月、自殺対策基本法の改正があり、その示す基本的な方向は変わらないものの自殺対策のより一層の推進と、より具体的・実効的な計画の必要性が謳われました。これを受け、平成 29(2017)年 5 月、本市においても従来行ってきた取組みの成果や地域の課題を踏まえ、整理することで、10 年間の自殺対策の方向性を示す「北九州市自殺対策計画」を策定しました。

(1) 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第 13 条に定められた「市町村自殺対策計画」として策定しました。「元気発進！北九州プラン（北九州市基本構想・基本計画）」の分野別計画であり、自殺対策を契機に、市民のこころの健康づくりを推進していくものです。

(2) 計画期間

平成 29(2017)年度から令和 8 (2026)年度まで

(3) 基本理念

「自分らしく生きる喜びを実感できるまち・北九州」

市民一人ひとりが、つながり、支えあうという価値観を育て、誰もが明日に希望が持てる社会を創造していきます。その実現に向け、自殺対策を契機とした「生きるための支援」を充実させ、すべての市民が主役となる「こころの健康づくり」の活動を支援していきます。

(4) 計画策定の基本的な考え方

次のような基本的な考え方のもとに、本市の自殺対策の取組みを進めます。

1. 自殺は、様々な要因が重なり、「追い込まれた末の死」であることを共有し、市民一人ひとりの問題として取り組みます。
2. 自殺は、精神保健上の問題であると同時に社会的な問題であることをふまえ、自殺の実態に即して多方面から取り組みます。
3. 自殺は、地域の健康づくりの課題であるとの認識から、本市の地域課題に視点を置き、段階別、各種対象別に取り組みます。
4. 本市及び関係機関・民間団体等による施策の実施と連携により、総合的に取り組みます。

(5) 計画の体系と重点的な取組みの視点

計画では、本市の各分野における自殺対策に関連する様々な施策について、自殺予防の 3 つの段階（事前予防、危機対応、事後対応）に応じた整理をしています。また、これまでの取組みの成果と課題や本市の自殺の現状、背景を踏まえ、今後、北九州市において重点的に取り組むべき課題を設定し諸施策を整理しています。

[北九州市自殺対策計画の体系図]

【基本理念】

市民一人ひとりが、つながり、支えあうという価値観を育て、誰もが明日に希望が持てる社会を創造していきます。その実現に向け、自殺対策を契機とした「生きるための支援」を充実させ、すべての市民が主役となる「こころの健康づくり」の活動を支援していきます。

自分らしく生きる喜びを実感できるまち・北九州

【基本目標】

<事前予防>

I いのちとこころを大切にできる地域づくり

<自殺発生の危機対応>

II いのちを救うための社会環境の整備

<事後対応>

III 遺された人の苦痛を和らげる

【施策の方向】

1 自殺の実態を明らかにする

2 心の健康づくりを進める

3 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

1 早期対応の中心的役割を果たす人材(ゲートキーパー)を養成する

2 社会的な取り組みで自殺を防ぐ

3 適切な精神科医療を受けられるようにする

4 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

5 民間団体との連携を強化する

1 遺された人への支援を充実する

重点的な取組の視点

●一人ひとりのライフコースの課題

- ①若年層
- ②中高年層
- ③高齢者層
- ④自殺未遂者
- ⑤うつ・アルコール依存症

●社会構造における課題

- ⑥生きやすい地域づくり(市民への普及啓発)
- ⑦関係者や関係機関との連携、相談窓口の連携、ゲートキーパーの養成

(6) 計画の推進体制

自殺対策は、「市民・関係機関・民間団体・企業・行政」がそれぞれの役割を果たし、相互の連携・協働の仕組みを構築していくことが必要です。本市においては、各関係機関・団体等で構成する北九州市自殺対策連絡会議を中心に、それぞれの取組みを進め連携を強化するとともに、総合的な自殺対策の取組みを推進していきます。

3 いのちとこころの支援事業 【精神保健福祉センター】

本市では、自殺対策をさらに強化するため、精神保健福祉センター内に「いのちとこころの支援センター」（地域自殺対策推進センター）を、平成25(2013)年4月1日に設置しました。

いのちとこころの支援センターでは、こころの健康教育・人材育成事業をはじめ、専門家による自殺の危険性が高い方への相談支援等を行っています。

また、こころの病の早期発見・早期対応につながるように、ストレス度や落ち込み度が表示されるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」や、従来の広報・啓発活動では情報が届きにくかった層（若年層及び中高年男性層等）及び自殺の危険性が高い人に対し、必要な情報等を提供することを目的として、地域の情報に特化した専用ホームページ「いのちとこころの情報サイト」を開設しています。

(1) メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度が金魚やネコなどのキャラクターで表示されるシステムです。ゲーム感覚で気軽に利用でき、家族の状態やアルコールの影響度のチェックもできます。（公開年月日：平成25(2013)年3月19日）

<ホームページ><https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

◆アクセス数 平成25(2013)年3月～令和5(2023)年3月累計：1,696,692件

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
アクセス数	72,302件	88,990件	77,940件

(2) 専用ホームページ「いのちとこころの情報サイト」

「ちゃんと眠れていますか?」「アルコール(飲酒)の量が増えていませんか?」ストレスは誰でも感じるものです。「いのちとこころの情報サイト」では、知っておきたいこころのサインやストレスへの対処法、こころの病気の基礎知識、相談・支援窓口など、さまざまな情報を掲載しています。

(公開年月日：平成25(2013)年7月17日)

<ホームページ><https://www.ktq-kokoro.jp/>

◆アクセス数 平成25(2013)年7月～令和5(2023)年3月累計：4,991,032件

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
アクセス数	852,177件	758,660件	778,244件