

# 健康くるめ21

【健康づくり計画】

～誰もが健康でいきいきと暮らせるまち 久留米をめざして～

## 誰もが健康でいきいきと暮らせるまち久留米をめざして

市民一人ひとりが健やかで心豊かな生活を送り、活力ある地域社会を築いていくためには、単に長生きするのではなく、認知症や寝たきりにならずに「健康」を実感して生活していくとともに、子どもが健やかに成長していくことが重要になってきます。

健康くるめ21計画は、このことを基本的なものとして、乳幼児から高齢者までの、すべての市民の生活の質の向上を図るため、行政をはじめ地域、職場、関係機関が連携をして、市民の健康づくりについて、計画的に取り組もうとするものです。

「健康」は、よりよい生活のための大切な資源の一つです。

そのためには、一人ひとりが「自分の健康は、自分で守り、つくる」という自覚を持ち、進んで健康的な生活習慣を身につけるという意識をもつことが大切であり、これを地域社会全体で支援していく環境づくりが必要です。

今後は、この計画の推進に積極的に取り組み、健康寿命の延伸（寝たきりゼロ）を図るとともに、いきいきとした生涯を送ることができる健康なまちづくりをめざしていきたいと考えていますので、市民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

今回、この計画を策定するにあたり、貴重なご意見やご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

平成 15 年 3 月

久留米市長 江 藤 守 國

# 【 目 次 】

## 第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の背景	1
2	計画の目的	2
3	計画の性格	2
4	計画の期間	3
5	計画の策定体制	4

## 第2章 計画の基本的な考え方

1	目指すべきまちの姿	5
2	計画の基本的視点	6
3	計画の対象分野	8
4	計画の概要	9

## 第3章 対象分野別の目標と取り組み

1	運動・身体活動	10
2	食生活	14
3	休養・こころの健康	18
4	歯の健康	22
5	たばこ・アルコール・薬物	26
6	生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）	30
7	肝疾患	34
8	妊娠・出産	36
9	子育て	40

## 第4章 重点的に取り組む項目

1	ウォーキングの推進	45
2	朝食摂取の推進	45
3	育児不安の軽減	45

## 第5章 ライフステージ別目標一覧

1	対象分野とライフステージ	46
2	ライフステージ別目標一覧	47

## 第6章 計画の推進

1	計画推進の方策	49
2	関連団体等との連携	50

## 第7章 計画の評価

1	評価の方法	52
2	評価結果の周知	52

# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画策定の背景

我が国では、人口の急速な高齢化や食生活、運動習慣等を原因とする生活習慣病の増加等に伴い、認知症や寝たきり等の要介護状態となる人々の増加が社会問題となっています。

また、少子高齢社会では医療費や介護費用の抑制が重要な課題であり、個人の健康が社会全体に大きな影響を及ぼすこととなっています。

このような状況の中、すべての国民が健やかで心豊かに生活できるようにするためには、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を、従来にも増して積極的に推進し、早世（早死）や要介護状態に陥る人を少なくすること、いわゆる健康寿命の延伸を図っていくことが必要になっています。

国では、90年代以降、欧米各国が進めている、個人の疾病予防や健康維持・増進を社会全体で支援する環境づくり（ヘルスプロモーション）に注目し、このような新しい考え方を取り入れた21世紀に於ける国民健康づくり運動として平成12年に「健康日本21」を、また、平成13年には「健康日本21」の一翼を担う母子保健分野の国民運動計画として「健やか親子21」を策定しました。さらに、平成14年8月には、「健康日本21」を中核として健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための法的基盤として「健康増進法」が公布されました。

これらの国の健康づくりに関連する計画や法律の中では、地方自治体は住民に最も身近な公共団体として、地域の特色に応じた健康づくり運動を住民や関係団体との連携のもと、計画的に推進することが求められています。

## 2.計画の目的

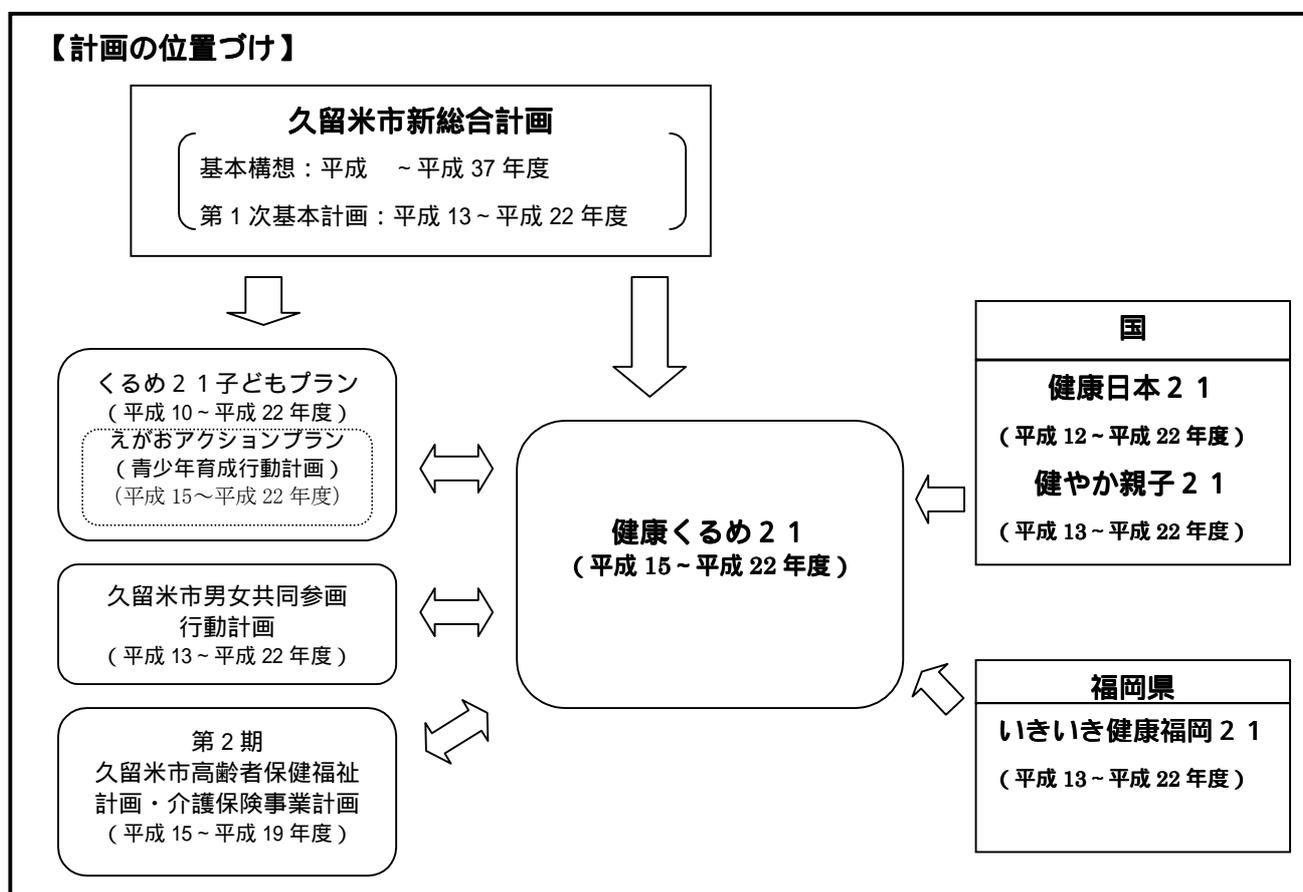
久留米市で生活するすべての市民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸(寝たきりゼロ)、生活の質(QOL)の向上を図ることを目的とします。

久留米市で生活するすべての親子が健康で心安らかに子育て・子育てできる社会を目指し、子育て家庭の支援や思春期の保健対策の充実を図ることを目的とします。

## 3.計画の性格

国の「健康日本21」、「健やか親子21」及び福岡県の「いきいき健康ふくおか21(福岡県健康づくり基本指針)」等の方向性を踏まえて策定するものです。また、平成14年8月に公布された「健康増進法」に基づき久留米市の保健計画として策定するものです。

“水と緑の人間都市”を基本理念とする「久留米市新総合計画」基本構想に掲げられた目指す都市像「市民一人ひとりが輝く都市 久留米」のうち、「健康で生きがいもてるまちに」及び「子どもの笑顔があふれるまちに」の実現に向けた個別計画であり、その他の市の関連計画とも整合性を図るものです。



## 4.計画の期間

期間は、「久留米市新総合計画第1次基本計画」等の上位計画の終期にあわせ、平成15年度～平成22年度までの8年間とします。

なお、新たな健康課題の顕在化、社会情勢の変化等に対応するために、平成18年度に目標達成状況の中間評価を行います。また、平成22年度には最終評価を行い、計画を見直します。

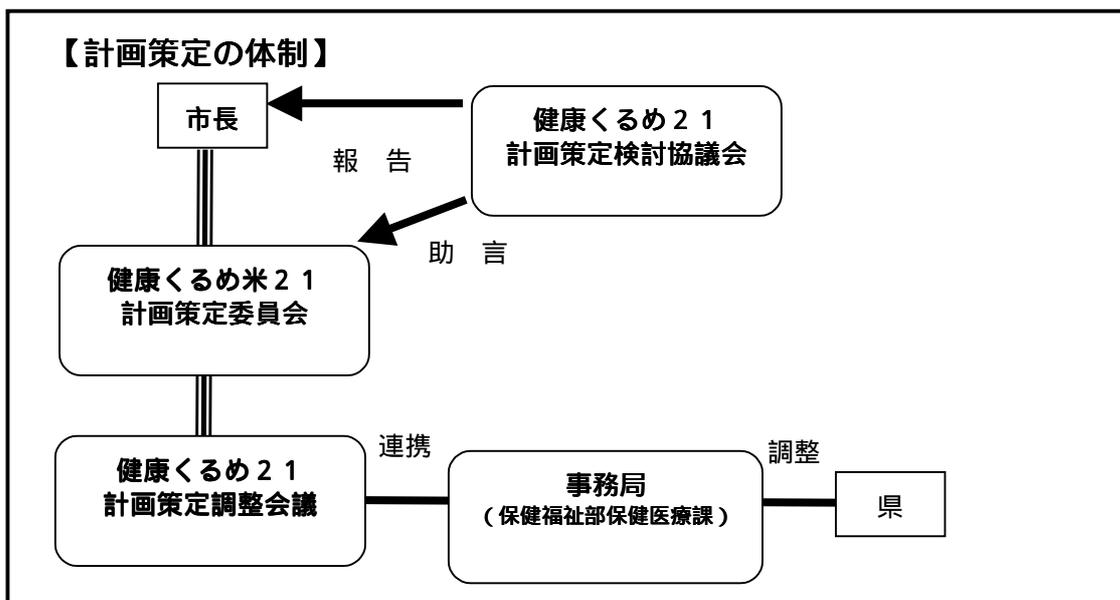
### 【主な関連計画の計画期間】

		平成12年	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
		(2000年)	(2001年)	(2002年)	(2003年)	(2004年)	(2005年)	(2006年)	(2007年)	(2008年)	(2009年)	(2010年)
国	健康日本21	平成12年度～平成22年度(※中間評価年:平成17年度)										
	健やか親子21		平成13年度～平成22年度(※中間評価年:平成17年度)									
福岡県	いきいき健康ふくおか21		平成13年度～平成22年度(※中間評価年:平成17年度)									
久留米市	久留米市新総合計画第1次基本計画		平成13年度～平成22年度									
	健康くるめ21				平成15年度～平成22年度(※中間評価年:平成18年度)							

## 5. 計画の策定体制

助役及び関係各部の部長等で構成する「計画策定委員会」、関係各部の次長等で構成する「策定調整会議」により、保健福祉部保健医療課を中心に、関係各部・課の連携のもと策定を行いました。

保健医療関係者や学識経験者、市民団体や市議会代表等の委員で構成する「計画策定検討協議会」を設置し専門的な立場からの助言を頂きました。



## 第2章 計画の基本的な考え方

### 1. 目指すべきまちの姿

誰もが健康でいきいきと暮らせるまち  
久留米

「健康」は、それ自体が目的ではなく、生活の質（QOL）<sup>（注）</sup>の向上を図るための重要な基盤です。

本市においても、新総合計画の保健福祉分野の目標として「健康で生きがいがあるまちに」を掲げ、「健康」を市民の生活の質を高めるための重要な基盤と位置づけ、施策を推進しています。

また、子どもが健やかに成長するための母子保健対策は、生涯の健康の基礎づくりとしてだけでなく、少子化対策としても極めて重要です。

そこで、乳幼児から高齢者までの、すべての市民の生活の質の向上を図るため、「誰もが健康でいきいきと暮らせるまち」を目指すべきまちの将来像として設定します。

（注）生活の質（QOL）: Quality of life, 人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえるもの。

## 2. 計画の基本的視点

この計画が市民の健康づくり支援として実行性のあるものとなるように、次のような基本的視点を持って、計画を推進していきます。

### (1) 一次予防の重視

高齢化の進行とともに疾病の治療や介護にかかわる社会的負担のさらなる増加が予想されます。このため、今後の健康づくり対策は、疾病の早期発見・治療を目的とした健診等の「二次予防」にとどまらず、積極的に健康を増進し疾病の発病を予防する「一次予防」に重点を置いて推進していきます。

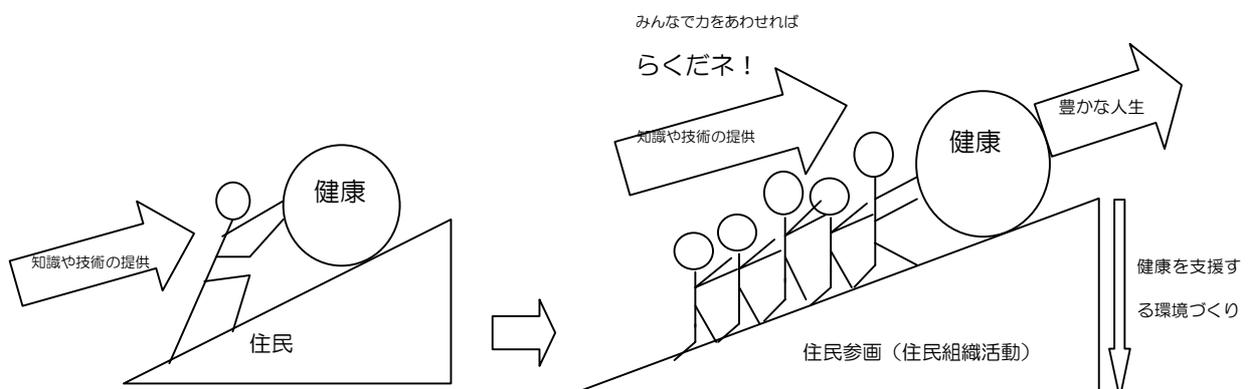
### (2) 個人の健康づくりを支える環境の整備

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識を持ち、行動することが重要です。しかし、個人の努力や取り組みには限界があることから、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支援していく環境を整備することが不可欠です。

この計画では、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識や意欲を高めるための啓発活動に取り組むほか、行政をはじめ、病院・診療所や医師会等の保健医療関係団体や、健康保険組合等の医療保険者、ボランティア等の地域団体、学校、企業、マスメディア等の健康づくり関係団体が、それぞれの特性を活かしつつ連携し、市民の健康づくりを総合的に支援する環境整備を推進していきます。

## 【「ヘルスプロモーション<sup>(注)</sup>」による健康づくりの推進】

### みんなで支える「健康くるめ21」



(注) ヘルスプロモーション：住民一人ひとりが自らの決定に基づいて、健康増進や疾病の予防、さらに障害や慢性疾患をコントロールする能力を高めること、また、健康を支援する環境づくりを行うことを2本の柱として展開する公衆衛生戦略で、1986年にオタワで開催されたWHO国際会議において提唱された。従来の健康教育が「健康」を最終目標とする傾向が強かったのに対して、ヘルスプロモーションは「生活の質(QOL)の向上」を最終目標に据え、健康は「より良い生活のための資源の一つ」として位置づけている。

### (3) 目標の設定と評価

この計画を実効性のあるものとするためには、目標を明確に定め、実行後に取り組みの結果を評価し、その後の計画推進に反映していくという計画(Plan) - 実行(Do) - 評価(See)のサイクルを確立し、計画を現実から理想へと段階的に近づけていかねばなりません。

このような考え方にに基づき、国の「健康日本21」においては、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の9分野70項目の目標を、「健やか親子21」においても、「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」、「妊娠・出産に関する安全性と快適性の確保と不妊への支援」、「小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備」、「子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」の4分野61項目の目標が設定されています。

また、福岡県の「いきいき健康ふくおか21」では、国の「健康日本21」の9分野に、本県に多い「肝疾患」を加えた10分野87項目の目標が設定されています。

この計画では、これらの国・県の計画に定められた分野・目標をベースとしつつ、久留米市民の健康づくりと関連が深く、また、市民が目標を具体的にイメージでき、自ら行動できる事項を中心に目標値の設定を行いました。

なお、これらの目標値は計画の成果を図るための指標として設定するものであり、目標達成のために個人に強制するものではありません。

### (4) ライフステージに応じた健康づくり支援

健康づくりは生涯を通じて行うことが大切ですが、健康課題はライフステージ(年代)ごとにそれぞれ異なるため、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴や健康課題を正しく理解し、適切な健康づくりに取り組むことが必要です。

そこで、この計画では以下の6つのライフステージを設定し、各ライフステージ別に取り組みの指針を示しています。この指針を参考に、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、支援していきます。

#### 【ライフステージの特徴】

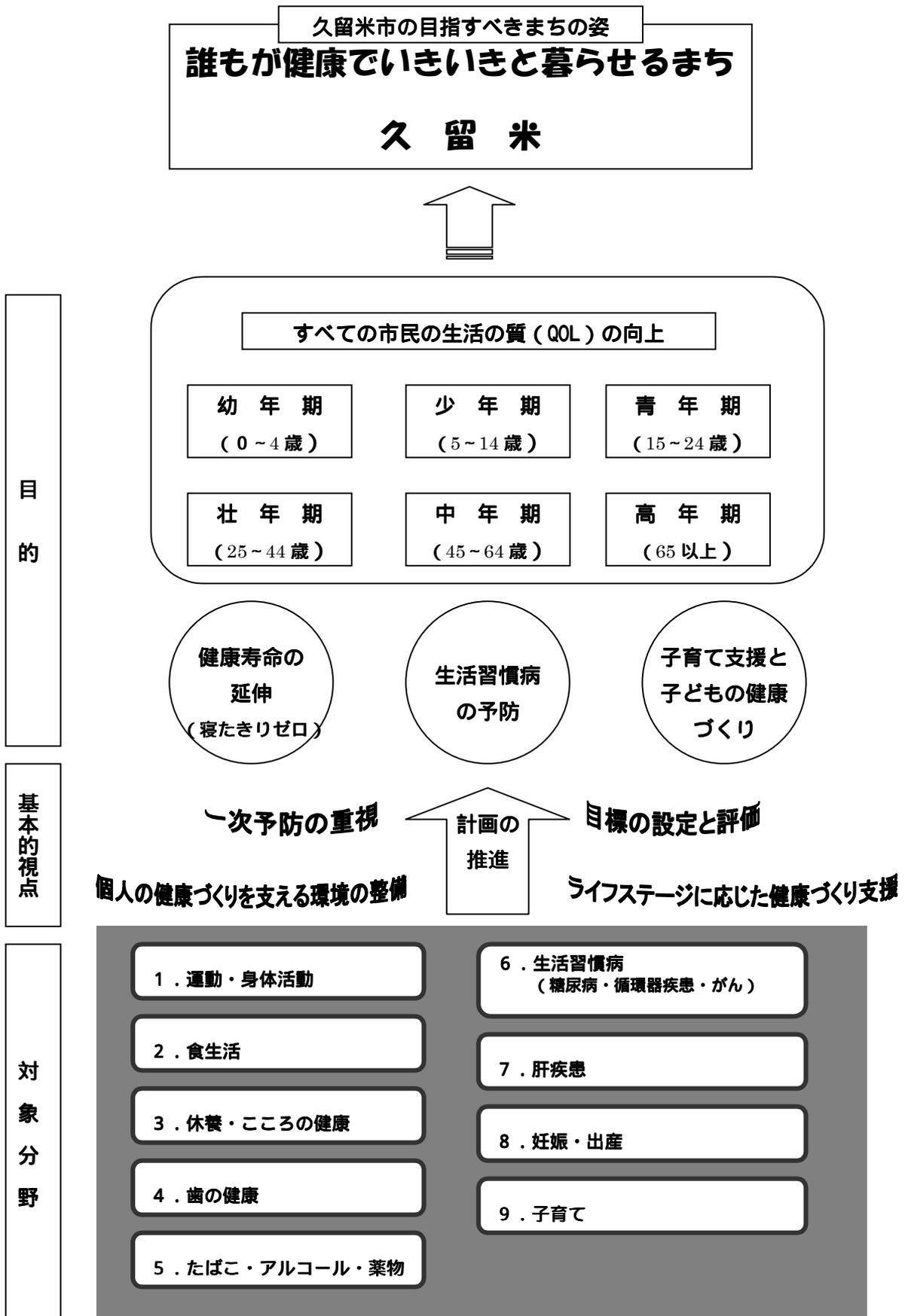
ライフステージ	特 徴
幼年期(0~4歳)	生理的機能が次第に自立する時期 人格や習慣を形成する時期
少年期(5~14歳)	社会参加への準備時期 精神神経機能が発達する時期
青年期(15~24歳)	子どもから大人へ移行する時期
壮年期(25~44歳)	働く、子どもを育てる等、社会的活動が活発な時期 身体機能が充実している時期
中年期(45~64歳)	高年期への準備時期 身体機能が徐々に低下していく時期
高年期(65歳以上)	余生を楽しみ、豊かな収穫を得る人生の完成期 老化が進み、健康問題が大きくなる時期

### 3. 計画の対象分野

以下の9つの対象分野を設定し、計画を推進していきます。

1. 運動・身体活動	6. 生活習慣病 (糖尿病・循環器疾患・がん)
2. 食生活	7. 肝疾患
3. 休養・こころの健康	8. 妊娠・出産
4. 歯の健康	9. 子育て
5. たばこ・アルコール・薬物	

## 4. 計画の概要



# 第3章 対象分野の目標と取り組み

## 1. 運動・身体活動

### 【基本的な考え方】

日常生活の中でからだを動かすことや運動・スポーツは、誰もが積極的に取り組むことができる健康づくりとして特に重要です。

これらの運動・身体活動は、肥満や糖尿病・心臓病等の生活習慣病、骨粗しょう症等の予防や骨折などによる寝たきり予防につながります。また、運動は快適な睡眠を誘い、心身ともにリラックスさせ、ストレスの解消にも役立ちます。

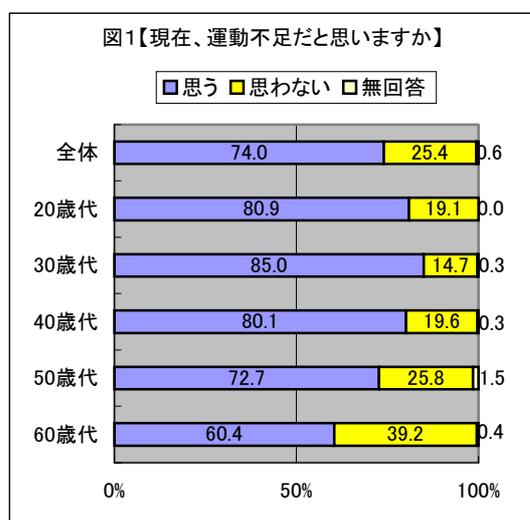
しかしながら、家事や仕事の自動化、交通手段の発達等により、日常生活でからだを動かす機会は減少しています。また、定期的に運動を行う習慣がある人も少ない状況にあります。

市民が、運動や日常生活の中でからだを動かすことの大切さを知り、生活習慣病やこころの健康維持の手段として、年齢や心身の状態に応じた適度な運動・身体活動を続けることができる環境づくりに取り組みます。

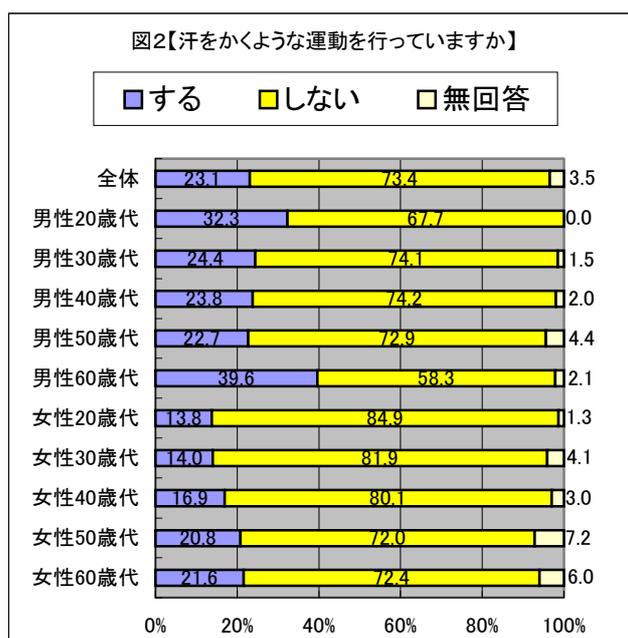
### 【現状・課題】

運動不足を感じている人は成人の74.0%で、特に20～40代ではそれぞれ8割以上と運動不足感が強くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査(図1)】

汗をかく程度の運動を行っている人は成人の23.1%のみで、73.4%は行っていません。行っていない人の割合は男性より女性で高く、特に20代・30代女性で高くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査(図2)】



(資料) 平成13年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 平成13年久留米市健康に関する実態調査

## 【目 標】(市民の行動指標)

日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう(家事、庭仕事、歩く、階段の昇り降り等)。

適度な運動習慣を身につけましょう。

ウォーキングで健康づくりをしましょう。

### 【対象となる主なライフステージの行動指標】

#### 《少年期(5~14歳)》

学校や地域の仲間と、いろいろな運動・身体活動をしましょう。

#### 《青年期(15~24歳)》

学校や職場、地域の仲間と、運動・身体活動を続けましょう。

#### 《壮年期(25~44歳)》

自分のからだにあった無理なくできる運動・身体活動を続けましょう。

通勤や買い物で歩く、階段を使うなど、日常生活の中でできるだけ意識的にからだを動かしましょう。

家族や職場、地域の仲間と一緒に、ウォーキングやスポーツを楽しみましょう。

#### 《中年期(45~64歳)》

自分のからだにあった無理なくできる運動・身体活動を続け、体力低下を防ぎましょう。

通勤や買い物で歩く、階段を使うなど、日常生活の中でできるだけ意識的にからだを動かしましょう。

家族や職場、地域の仲間と一緒に、ウォーキングやスポーツを楽しみましょう。

女性は骨粗しょう症予防のためにも意識的にからだを動かしましょう。

#### 《高年期(65歳以上)》

自分のからだにあった無理なくできる運動・身体活動を続け、体力低下を防ぎましょう。

庭仕事や家事など、日常生活の中でできるだけ意識的にからだを動かしましょう。積極的に外出し、地域の仲間と一緒に、レクリエーション活動や、趣味活動を楽しみましょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
運動で健康管理する人の割合 (汗をかく程度の運動を行っている成人の割合)	23.1%	40%以上	平成13年度久留米市健康に関する実態調査
ウォーキング事業に取り組んでいる校区 校区ウォーキング大会参加者数	15校区 2,914人	27校区(全校区) 8,000人以上	平成13年度実績

## 【久留米市の取り組み】

運動・身体活動に関する正しい知識の普及に努めます。

運動・身体活動の動機づけとなるような健康教育の内容充実に努めます。

ウォーキング事業や生涯スポーツ事業を推進していきます。

身近な地域で気軽に運動ができる環境の整備に努めます。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	健康教育・健康相談	健康教育や健康相談を通じて、運動・身体活動に関する教育や指導を行う。	保健医療課
2	訪問指導	概ね40歳以上の者で、保健指導が必要と認められる人に対して保健師等が家庭を訪問し、運動・身体活動をはじめ、健康や生活全般についての指導・支援を行う。	保健医療課 保健年金課
3	いきいき健康講演会	中高年齢者の生き方、健康等についての講演を開催する。	サンライフ久留米
4	ヘルスメイキング	生活習慣病予備軍に対し、スポーツ施設等で個人ごとの運動メニューを作成し、運動指導を行う。参加前後に健康診断を行い、その後の生活習慣の改善に資する指導・助言を行う。	保健年金課
5	えーるピア久留米・サンライフ久留米での運動・スポーツ講座等	生涯学習や勤労者福祉の一環として、えーるピア久留米(生涯学習センター)やサンライフ久留米において、太極拳やエアロビクス、フラダンス等の運動・スポーツ関連の講座を開催する。	サンライフ久留米 生涯学習センター
6	校区ウォーキング事業	地域の实情にあったウォーキング事業を推進するため、ウォーキングマップの作成等、各校区公民館が主体となって実施するウォーキング事業に対して必要な経費を補助する。	保健医療課
7	「医師と歩こう健康ウォーク大会」事業	医師会等が主催する「医師と歩こう健康ウォーク事業」に対し助成を行い、ウォーキングを通じて市民の健康保持を図る。	保健医療課
8	久留米つつじマーチ	日本マーチングリーグ(JML)、九州・沖縄マーチングリーグ(KOML)の公式大会として開催し、2日間筑後路を歩く「ウォーキングフェスティバル」として実施する。	観光振興課
9	こころとからだのリフレッシュラス	呼吸法、ストレッチ、リラクゼーションなどをとおして心身をリフレッシュし、身体表現にチャレンジして開放感を味わい、女性のエンパワメントにつなげる。	男女平等推進センター
10	転倒予防教室	寝たきりの原因となる転倒を予防するため、生活習慣病に関する講義、メディカルチェック、ウォーキングやストレッチ体操の指導等を実施。	保健医療課
11	機能訓練	高齢者の閉じこもり防止・介護予防のため、生きがいサービスとの共催により、健康チェックや講話交流会、レクリエーション等を実施する。	保健医療課

事業番号	事業名	事業内容	担当課
12	高齢者体操教室	高齢者が日常生活で気軽に取り組める体操等の運動指導を実施する。	保健医療課
13	障害者スポーツ関連事業	スポーツ・レクリエーションを通じて、障害者の社会参加と自立の促進を図るため、「障害者スポーツ教室」や「パラリンピック大会」を開催する。	障害者福祉課
14	生涯スポーツ振興体制整備事業	身近な地域でいつも誰でも気軽に継続してスポーツができる環境づくりとして、筑後地区広域スポーツセンターとの連携により、自主運営型・複合型のスポーツクラブである「総合型地域スポーツクラブ」の設立を推進する。	体育スポーツ課
15	スポーツ指導者の育成	生涯学習の人材登録バンク(LLアドバイザーバンク)等を活用し、スポーツ指導者を育成する。	体育スポーツ課
16	スポーツ交流推進事業	スポーツを通して近隣市町村との交流を推進し、友好親睦を深め相互理解を図る。	体育スポーツ課
17	体育協会助成事業	(財)久留米市体育協会を通して、市民スポーツの普及振興を図る。	体育スポーツ課
18	久留米赤十字会館プール運営費補助事業	久留米赤十字会館に整備されている温水プールを広く市民に開放し、市民の健康増進を目的に、プール運営費の助成を行う。	保健医療課
19	学校体育施設開放事業	学校体育施設を開放し、スポーツの場を提供する。	体育スポーツ課
20	コミュニティ広場推進事業	休耕田を有効活用し、地域スポーツ、コミュニティ活動の場を提供する。	体育スポーツ課
21	公園整備 (都市基幹公園・住区基幹公園)	市民のスポーツやレクリエーション、交流、憩いの場として、津福公園、リバーサイドパーク等の都市基幹公園や身近な地域の街区公園(住区基幹公園)等を計画的に整備する。	公園緑地課
22	都市緑地整備	筑後川の河川区域である堤内地を有効利用し、レクリエーション、憩いの場、更に自然を体験出来る空間を創出することを目的とし、整備を図る。	公園緑地課

## 2. 食生活

### 【基本的な考え方】

食生活は、生命の維持をはじめ、子どもたちの健やかな成長や、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

また、栄養の過剰摂取や偏食等の食生活の乱れは生活習慣病の発生と関わりが深く、正しい食生活は一生を通じての健康づくりの基本であり、幼少期からの健康的な食習慣づくりが重要です。

近年では、家庭や社会等の環境の変化に伴い、欠食や過食をする人の増加や、若い女性を中心とした過度のダイエット志向、外食・加工食品への依存、家族団らんの食事の減少（孤食の増加）等、食生活に関する様々な問題が深刻化しており、身体的な健康への影響だけでなく、精神面での健康や生活の質（QOL）への影響も懸念されています。

このような現状を踏まえて、市民が健康的な食生活を営めるように支援し、食生活を通じた生活習慣病予防と生活の質の向上を目指します。

### 【現状・課題】

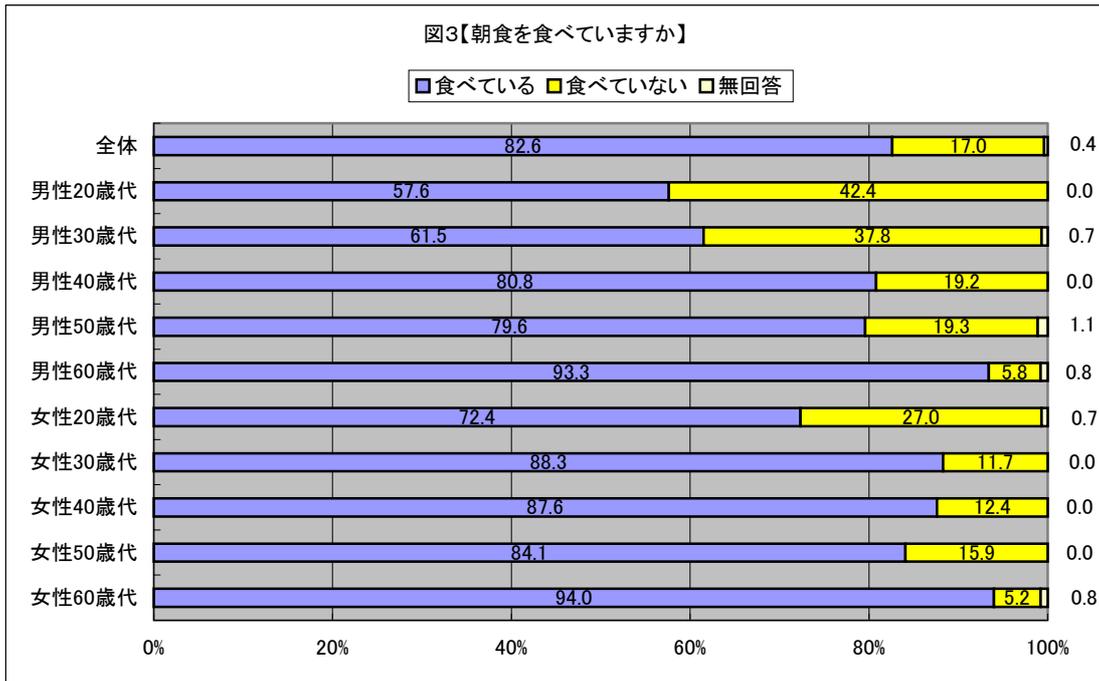
早食い、欠食、食べすぎ、濃い味付け等の食生活の乱れは女性より男性で、また、若い年齢層で顕著です。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査】

朝食は 1 日の活動の原動力となるものであり、国の調査によると朝食の欠食が栄養バランスの偏りをもたらす要因として大きいことが確認されています。本市の成人で朝食を欠食する人は全体の 17.0% を占めており、この割合は国（7.2%）、県（11.8%）に比べて高く、20～30 代男性で 4 割前後と特に高くなっています（20 代男性：42.4%、30 代男性 37.8%）。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査（図 3、4）】

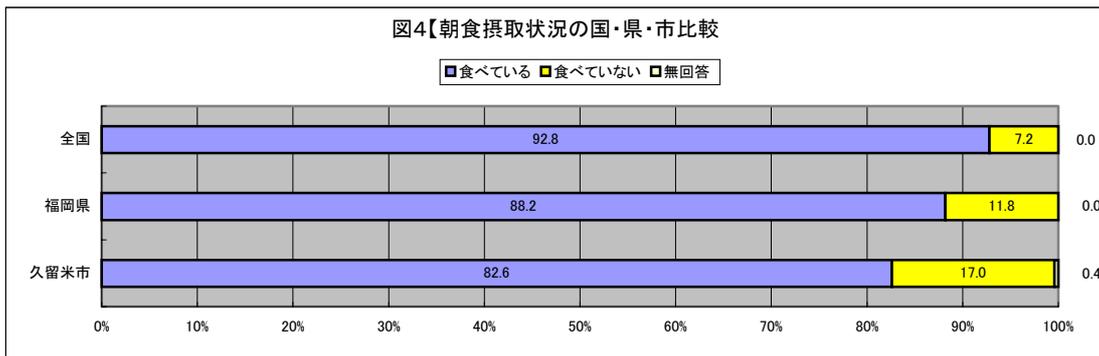
3 歳児の 87.0% は毎日朝食を食べており、この割合は県平均（3 歳男児：77.8%、女児：73.2%）より高い割合となっています。1 歳半児もほぼ同率（90.1%）で高い割合となっています。【平成 14 年久留米市乳幼児の朝食に関するアンケート調査】

成人肥満者（BMI<sup>（注）</sup> 25.0）は、20～60 代男性の 27.0% で、国：24.3%、県：21.4% に比べて高い割合を占めています。一方、40～60 代女性の肥満者（BMI 25.0）は 17.9% で、国：25.2%、県：21.2% に比べて低い割合となっており、本市の成人は国・県に比べて肥満者の割合は男性で高く、女性で低くなっています。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査（図 5）】

（注）BMI：Body Mass Index の略。肥満度を表す指数で  $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$  で算出。



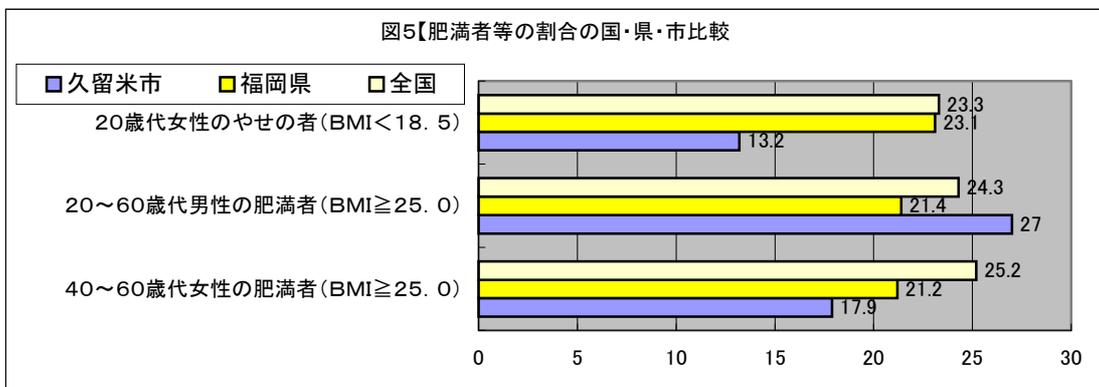
(資料) 平成 13 年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 全 国：平成 11 年国民栄養調査

福岡県：平成 12 年度いきいき福岡健康づくり計画基礎調査

久留米市：平成 13 年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 全 国：平成 9 年国民栄養調査

福岡県：平成 12 年度いきいき福岡健康づくり計画基礎調査

久留米市：平成 13 年久留米市健康に関する実態調査

## 【目 標】(市民の行動指標)

朝食をとりましょう。  
主食、主菜、副菜<sup>(注2)</sup>を基本に、バランスのよい食事を取りましょう。  
適正体重を知り、維持していきましょう。  
家族や友人と一緒に楽しく食事を取りましょう。

(注2) 主食 = ごはん、パン、めん類。

主菜 = 魚や肉、卵、大豆製品等たんぱく質を主とするおかず。

副菜 = 主に野菜や海藻を中心としたおかず。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

《幼年期(0~4歳)》、《少年期(5~14歳)》

朝食をしっかりととりましょう。  
規則正しい食習慣を身につけましょう。  
スナック菓子や清涼飲料水、インスタント食品をとり過ぎないように注意しまし  
う。  
野菜や乳製品等、体の成長に必要な栄養をバランスよくとりましょう。

《青年期(15~24歳)》

朝食をしっかりととりましょう。  
規則正しい食習慣を身につけましょう。  
スナック菓子や清涼飲料水、インスタント食品をとり過ぎないように注意しまし  
う。  
脂肪の取りすぎに注意し、野菜をしっかりと食べましょう。  
無理なダイエットをしないようにしましょう。

《壮年期(25~44歳)》、《中年期(45~64歳)》

規則正しい食習慣を定着させましょう。  
食べすぎに注意し、肥満を防ぎましょう。  
脂肪や塩分の取りすぎに注意しましょう。  
野菜をしっかりと食べましょう。  
乳製品等のカルシウムを含む食品を取り、骨粗しょう症を予防しましょう。

《高年期(65歳以上)》

栄養のバランスに気をつけて、食事を楽しくとりましょう。  
食文化や食生活の知恵を若い世代に伝えましょう(ふるさとの味、我が家の味)。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
食生活で健康管理する人の割合 (朝食をとっている成人の割合)	82.6%	90%以上	平成13年度久留米市健康に関する実態調査
成人肥満者(BMI 25)の割合 20～60歳代男性 40～60歳代女性	27.0% 17.9%	20%以下 15%以下	平成13年度久留米市健康に関する実態調査

## 【久留米市の取り組み】

食生活に関する正しい知識の普及に努めます。

健康教育・健康相談による食生活指導の充実に努めます。

食生活改善推進会等の関連団体との連携・支援に努めます。

母子保健や学校保健等の機会を活用し、乳幼児や児童生徒の正しい食習慣の確立に向けた支援に努めます。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	健康教育・健康相談(再掲)	健康教育や健康相談を通じて、栄養や食生活に関する教育や指導を行う。	保健医療課
2	疾病別料理教室	高脂血症・糖尿病等の生活習慣病の予防を図るため、栄養士により料理実習を兼ねた栄養や食生活に関する指導を行う。	保険年金課
3	訪問指導(再掲)	概ね40歳以上の者で、保健指導が必要と認められる人に対して保健師等が家庭を訪問し、健康や生活全般についての指導・支援を行う	保健医療課 保険年金課
4	高齢者食生活改善事業	高齢者の食生活改善を目的として、高齢者やその家族を対象に健康(栄養)に関する講話と調理実習を行う。	保健医療課
5	校区ふれあい食事サービス事業	高齢者等の自立支援として食事の提供を行うとともに、栄養・保健に関する学習やレクリエーション等を行う。	社会福祉協議会
6	食生活改善推進員養成教育事業	食生活改善活動の普及を目的に活動するボランティアである食生活改善推進員を養成する。	保健医療課
7	健康づくりボランティア育成	関連ボランティア団体の育成を目的に久留米市民の健康の保持・増進を目指して、食生活改善事業を実施している久留米市食生活改善推進会等に対し、運営費の一部を補助する。	保健医療課
8	子どもクッキング教室	子どものうちから食の大切さを学び、旬の食べ物のおいしさを実感することで生活習慣病の予防を図ることを目的に、小学校3年生から中学生を対象に料理教室を開催する。	保健医療課
9	エンゼルクラブ	生後4～5か月児を持つ保護者を対象に、離乳食の調理実習を行う。	保健医療課
10	児童生徒に対する栄養・食生活に関する教育	学校教育における家庭科、技術・家庭科等の栄養・食生活に関する教育を通じて、児童生徒に栄養や調理等に関する正しい知識の普及を図る。	学校教育課
11	学校給食・保育所給食	望ましい食習慣の形成及び食事を通じて明るい社交性を養うことを目的として、児童生徒に栄養のバランスに配慮した食事を提供する。	学務課 児童保育課

### 3.休養・こころの健康

#### 【基本的な考え方】

休養は、心身の疲労を回復し、明日への鋭気を養うために欠かせないものであり、栄養・運動ともに健康づくり3要素の1つです。

また、こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質（QOL）に大きく影響します。こころの健康づくりためには、睡眠等により十分な休養をとることやストレスと上手につきあうことが大切です。

こころの病気の代表的なものに「うつ病」がありますが、ストレスの多い現代においては誰もがかかる可能性を持っています。また、自殺のうち、かなりの数は「うつ病」が背景にあると考えられていることから、その予防と適切な対処方法を身につけることが大切です。

本市の人口構成をみると、44歳以下の青・壮年層の占める割合が全国平均より高く、これらの年代は、仕事や子育て等で忙しい時期であり、多くの人々が様々なストレスを感じながら生活しています。このため、これらの世代を中心に、ストレス解消や十分な休養・睡眠の摂取など、こころの健康を維持するための生活のあり方や、うつ病等の心の病気への対応についての知識の普及を図ります。

また、思春期は心身ともに子どもから大人へ移行する時期であり、近年では、不登校、引きこもり、思春期やせ症（神経性食欲不振症）などの思春期特有のこころの問題が深刻化していることから、思春期のこころの健康づくりにも取り組んでいきます。

#### 【現状・課題】

成人の1日の睡眠時間は6.8時間でほぼ県平均並です。毎日の睡眠に熟睡感がある人は半数程度(52.4%)であり、寝不足感は男性より女性で強くなっています。寝不足感がある人の7割(69.5%)は、週の半分以上は目覚めた時に疲労感が残っており、疲労感は女性より男性で強く、20～40代男性の約8割、40代男性に限っては9割弱(88.9%)が感じています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

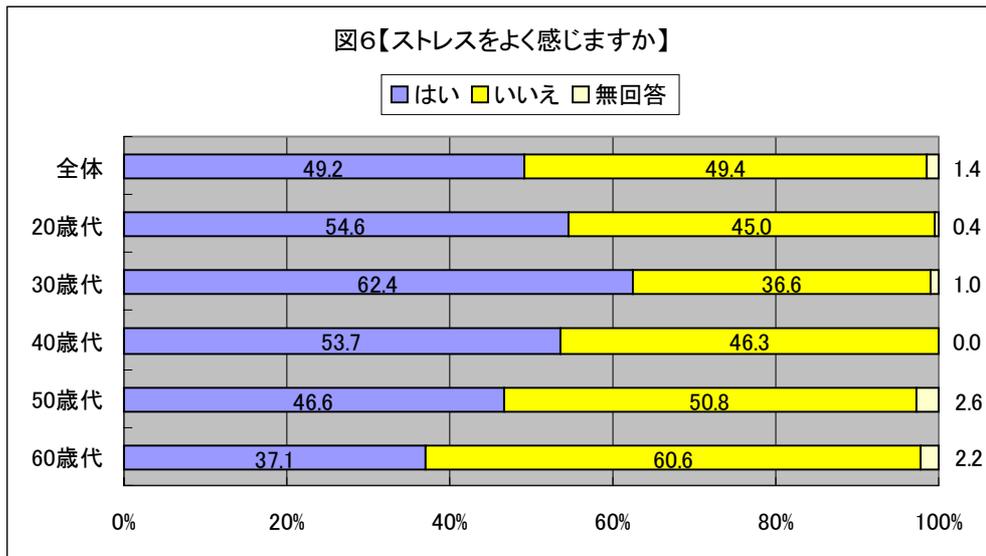
ストレスをよく感じている人は成人のほぼ半数(49.2%)で、20～40代ではそれぞれ過半数を占めています。もっともストレスを感じている人が多い年代は30代で、6割強(62.4%)の人がストレスを感じています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査(図6)】

成人の4割強(42.6%)はストレス解消法を持っていません。ストレス解消法を持っていない人は女性(40.5%)より、男性(45.3%)で割合が高くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査(図7)】

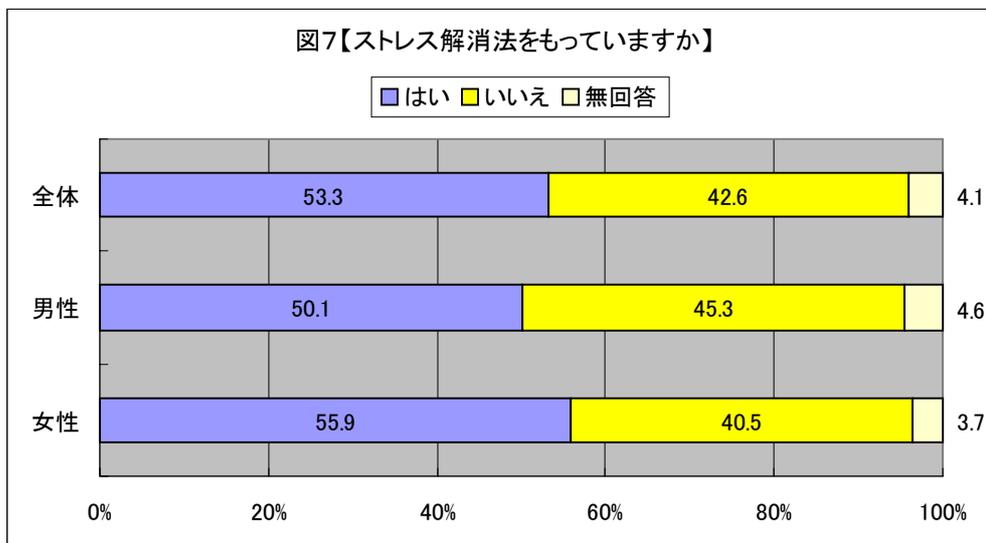
成人の2割弱(18.1%)は悩みを相談できる人がいません。相談相手がいない人は女性(11.3%)より男性(26.3%)で割合が高くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

市の健康施策に期待することとして、成人の約4人に1人(25.9%)が「こころの相談」と回答しています。若い年齢層ほど要望が強く、20代の4割(39.8%)があげており、20代が望む施策の第1位となっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

「自殺」は青・壮年期(44歳以下)の死因の第1位です。平成12年度の自殺者総数は57人で、女性(14人)より男性(43人)が多くなっています。【平成12年人口動態統計】



(資料) 平成13年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 平成13年久留米市健康に関する実態調査

## 【目 標】(市民の行動指標)

十分な休養を取りましょう。  
健康的なストレス解消法を持ちましょう。  
うつ病などのこころの病気について正しい知識を持ちましょう。  
心身ともに健康な思春期を過ごしましょう。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

### 《少年期（5～14歳）》

生活のリズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。  
悩み事は一人で抱え込まず、友達や家族、先生、スクールカウンセラー等に相談しましょう。

### 《青年期（15～24歳）》、《壮年期（25～44歳）》、《中年期（45～64歳）》

積極的に休養をとるように努めましょう。  
家族・友人との会話や趣味の活動等により、健康的にストレスを解消しましょう。  
身近に相談できる人を持ちましょう。  
うつ病などのこころの病気について正しく理解し、一人で悩まず、早めに医師や専門機関に相談しましょう。

### 《高年期（65歳以上）》

自分の心身の状態にあった、無理なく楽しめる生きがいを持ち、積極的に社会参加しましょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
ストレスをよく感じる成人の割合	49.2%	44%以下	平成13年度久留米市健康に関する実態調査

## 【久留米市の取り組み】

- 休養・こころの健康づくりに関する知識の普及に努めます。
- こころの健康相談やその他の生活等に関する相談の充実に努めます。
- 思春期の悩み相談の充実に努めます。
- スポーツや生涯学習等のリフレッシュや生きがいづくりに関連する事業の充実に努めます。
- 勤労者が健康で安心して働くことのできる労働環境づくりに努めます。
- 高齢者の閉じこもり予防や生きがいづくりの支援に努めます。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	健康教育・健康相談（再掲）	健康教育や健康相談を通じて、睡眠や休養等に関する教育や指導を行う。	保健医療課
2	生活全般に関わる各種相談事業	各担当課において、労働、生活、福祉等に関する各種相談事業を行う。	労政課 障害者福祉課 保護課 等
3	ふれあい福祉相談事業	民生委員を「ふれあい福祉相談員」として、地域住民の日常生活全般についての相談に対応する。	社会福祉協議会
4	女性に対する相談事業	女性が抱える様々な悩みや生き方、法律などの相談に女性相談員・弁護士が対応する。	男女平等推進センター
5	ヤングテレホン相談	青少年の悩み相談に電話で対応する。	青少年育成センター
6	スクールカウンセラー活用事業	いじめや不登校など、学校における諸問題に対応するため、スクールカウンセラーを中学校に配置し、教育相談活動を充実する。	学校教育課
7	健康増進特別事業	児童生徒の心身の健康の増進と集団生活を通じた社会的資質の育成を目的とし、豊かな自然環境の中で野外観察等の諸活動を行う。	学務課
8	生涯学習・スポーツ関連事業	えーるピア久留米（生涯学習センター）やサンライフ久留米、総合福祉会館をはじめとした地域施設を活用し、多様な生涯学習・スポーツ関連事業の充実を図る。	サンライフ久留米 生涯学習センター 体育スポーツ課
9	こころとからだのリフレッシュクラス（再掲）	呼吸法、ストレッチ、リラクゼーションなどをとおして心身をリフレッシュし、身体表現にチャレンジして解放感を味わい、女性のエンパワメントにつなげる。	男女平等推進センター
10	久留米市勤労者福祉サービスセンターの充実	中小企業における快適な労働環境づくりや福利厚生サービスを提供するために設立した「勤労者福祉サービスセンター」事業の充実を図る。	労政課
11	労働環境の整備促進	労・使・行政の関係機関で構成する久留米市雇用問題協議会を中心に、労働法規の周知徹底や勤労者リフレッシュ事業など、勤労者の福祉の向上に努める。	労政課
12	校区ふれあい学習会	健康・生きがい・福祉をテーマにした校区ふれあい学習会に対し、プログラムの提供や資料作成で支援を行う。	社会福祉協議会
13	いきいきサロン	身近な地域で交流等を通じて孤独感の解消や社会参加が行われるよう、要支援者とボランティアとが共同で運営する仲間づくり活動である「いきいきサロン」の活動を促進する。	社会福祉協議会
14	生きがいデイサービス	身近な地域での高齢者の生きがいづくり及び介護予防（要介護状態になることの予防）対策として、各地域の老人憩いの家等でデイサービスを行う。	長寿介護課

## 4 . 歯の健康

### 【基本的な考え方】

歯や口の健康は、食事や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせないものです。

しかしながら、むし歯や歯周病などの口内の疾患にかかっている人は、他の疾患に類を見ないほど多く、歯や口の健康づくりが大きな課題となっています。

最近の国等の研究では、歯の喪失と全身的な健康状態との関連が強いことが指摘されており、歯の喪失が少なく、よく噛める人は、運動や視聴覚の機能が優れ、活動能力が高いため、生活の質（QOL）が高い人が多いということがわかっています。

このように、歯や口の健康は、心身の健康及び生活の質への影響が大きいことから、国は、生涯にわたり自分の歯を20本以上保とうという「8020運動（ハチマルニイマル運動＝80歳まで20本の歯を残す）」を推進しています。本市においても、この運動を中心に、歯や口の健康づくりを進めていきます。

### 【現状・課題】

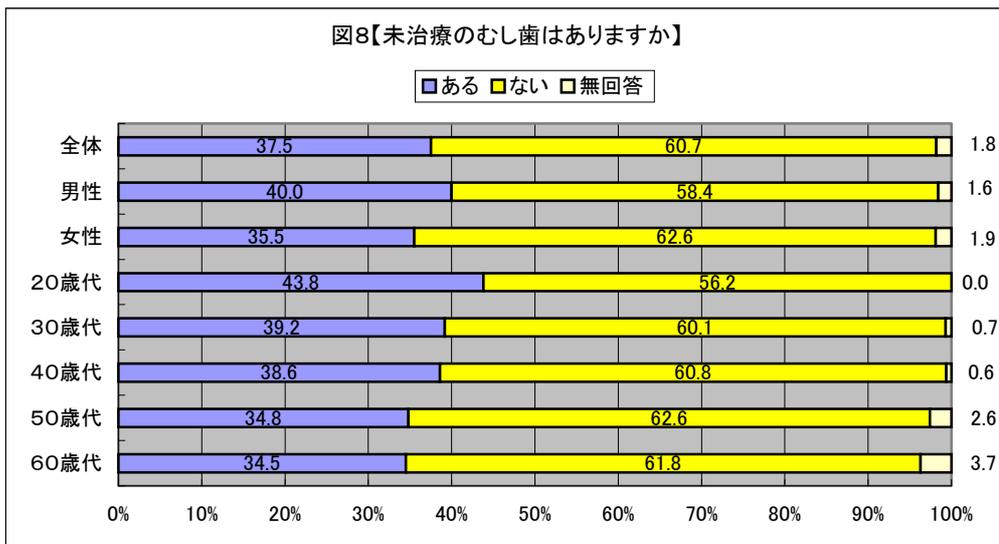
入院外の受診率（人口100人対）の第1位は「歯科」（11.530）で、ほぼ県平均並（11.643）となっています。【平成13年5月診療分市町村別疾病分類統計表（福岡県国民健康保険団体連合会）】

理想的な歯磨きにかかる時間は3分以上ですが、実施している人は成人の2割（19.6%）にとどまっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】  
治療が必要だと自覚しているのに虫歯を治療していない人は、成人の4割弱（37.5%）を占めており、その割合は女性（35.5%）より男性（40.0%）で、また年齢が若いほど高くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査（図8）】

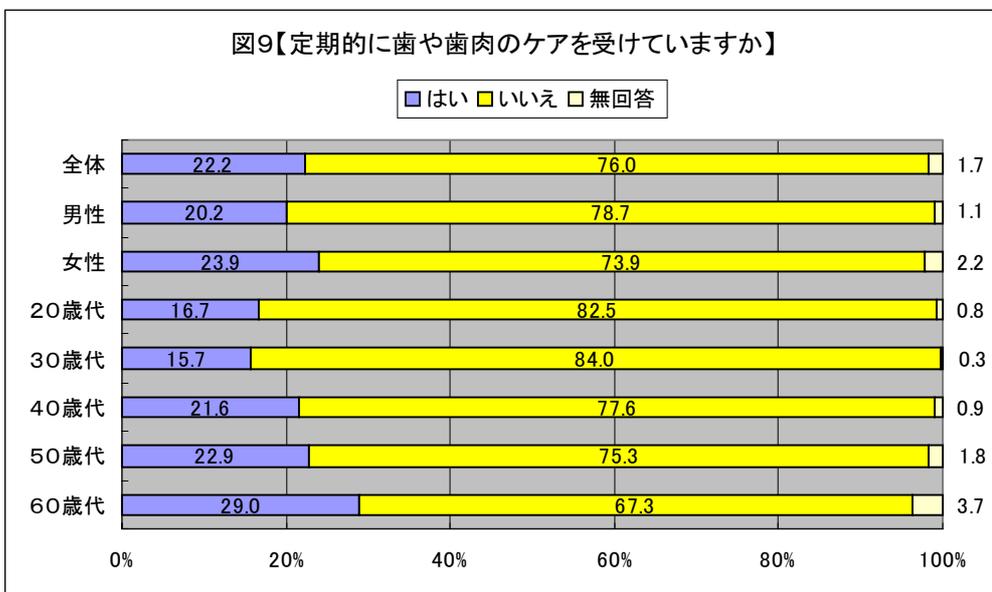
定期的に歯や歯肉のケアを受けている人は成人の2割（22.2%）にとどまっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査（図9）】

進行した歯周病の有病率（県平均値）は、40歳：53.6%、50歳：45.8%となっています。【平成11年度福岡県歯科保健データベース】

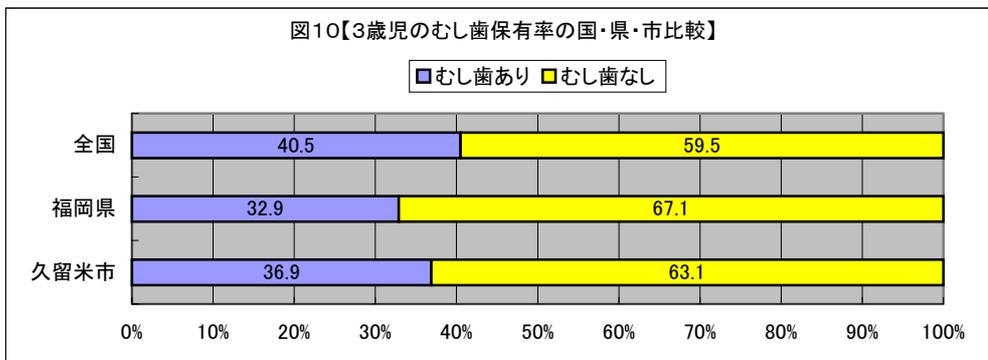
3歳児の4割（36.9%）はむし歯があります。【平成13年3歳児歯科健診（図10）】  
小学生児童の8割程度は虫歯があり、5割は未処置歯があります（男子80.2%＜うち未処置歯あり49.1%＞、女子78.7%＜うち未処置歯あり48.9%＞）。【平成12年久留米市の学校保健】



(資料) 平成 13 年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 平成 13 年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 全 国：平成 10 年度 3 歳児歯科健診結果

福岡県：平成 12 年度 3 歳児歯科健診結果

久留米市：平成 13 年度 3 歳児歯科健診結果

## 【目 標】(市民の行動指標)

歯や口を正しく手入れし、80歳までに20本の歯を残しましょう。

### 【対象となる主なライフステージの行動指標】

#### 《幼年期(0~4歳)》

歯磨きの習慣を身につけましょう。

フッ化物歯面塗布を受けたり、甘いものをとり過ぎないようにして、虫歯を予防しましょう。

#### 《少年期(5~14歳)》

正しい食習慣や歯磨きのしかたを身につけ、虫歯を予防しましょう。

噛みごたえのある食べ物を食べ、虫歯予防とあごの発達を促しましょう。

#### 《青年期(15~24歳)》、《壮年期(25~44歳)》、《中年期(45~64歳)》

歯ぐきを定期的にチェックしましょう。

歯間ブラシや糸ようじを使って、口の中を清潔に保ちましょう。

歯科健診や歯石除去を定期的に受けましょう。

#### 《高年期(65歳以上)》

自分の歯を大切にしましょう。

入れ歯も清潔に保ちましょう。

### 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
虫歯がない幼児(3歳児)の割合	63.1%	80%以上	平成13年度3歳児歯科健診実績
定期的に歯や歯肉のケアを受ける成人の割合	22.2%	40%以上	平成13年度久留米市健康に関する実態調査

### 【久留米市の取り組み】

8020(ハチマルニイマル)運動の普及啓発に努めます。

歯や口の健康づくりに関する知識の普及に努めます。

乳幼児や学童期の歯科保健事業の充実に努めます。

### 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	口腔衛生週間の推進事業	「歯の衛生週間」に久留米歯科医師会が毎年実施する「歯の健康フェスタ」事業に対し、運営費の一部を補助	保健医療課
2	成人に対する歯科健診	歯科医師会が実施している「歯科無料健診」について広報し、受診勧奨を図る。	保健医療課
3	乳幼児の歯科健診(1歳6か月児・3歳児)	1歳6か月児及び3歳児の歯科健診を歯科医師会委託による個別方式で行う。	保健医療課
4	保育所歯科健診	学校保健法に準じて、児童の歯科健診を行う。	児童保育課
5	学校歯科健診	学校保健法に基づき、児童生徒の歯科健診を行う。	学務課
6	歯科在宅当番医制事業	久留米歯科医師会へ委託し、休日(祝日・年末年始)における歯科救急診療を行う。	保健医療課
7	障害者歯科健診助成事業	久留米歯科医師会が実施している心身障害者に対する歯科健診に対し、事業費の一部を補助する。	保健医療課

## 5 . たばこ・アルコール・薬物

### 【基本的な考え方】

たばこは、肺がんをはじめ、多くの疾患の危険因子となっています。たばこは依存性が高く、長年喫煙していると、やめたくてもやめられないという性格があるうえ、吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を及ぼします。

アルコールもたばこと同様、依存性が強く、飲酒者は継続的に飲酒する傾向にあります。長期にわたる飲酒の慢性的な影響は、肝硬変等の危険因子となることも指摘されています。

このようにたばこ・アルコールは、生活習慣病等の疾病の発症への影響が大きいことから、たばこ・アルコールの健康への影響についての知識を広め、節度ある喫煙や飲酒を促すことが大切です。

また、覚せい剤、シンナー等の薬物は身体や、こころを蝕むだけでなく、家庭崩壊等計り知れない悪害をもたらすことから未成年者の喫煙・飲酒の防止対策とあわせて、薬物乱用の防止にも取り組んでいきます。

### 【現状・課題】

#### 《タバコ》

成人の喫煙率は男性：50.6%、女性：16.4%で、県平均に比べて女性の喫煙率がやや高くなっています（県平均：男性 50.0%、女性 10.5%）。喫煙率が高いのは30・40代男性で、それぞれ6割程度を占めています（30代男性：60.0%、40代男性：58.9%）。【平成13年久留米市健康に関する実態調査（図11、12）】

喫煙者の86.1%は毎日たばこを吸っており、喫煙が習慣化しています。1日の平均喫煙本数は18.9本で、男性は女性の2倍の本数を吸っています（男性21.5本、女性：12.2本）。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

喫煙者のほぼ全員（96.5%）が「喫煙は健康を害する」という意識を持っているものの、喫煙しており、7割強（72.4%）は禁煙を考えたことがあると回答しています。ただし、具体的に半年以内の禁煙を考えている人は14.8%にとどまり、特に喫煙本数の多い50代男性では禁煙に消極的な人が大半を占めており、禁煙希望者は9.5%と1割に満たない状況です。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】  
未成年者の喫煙率の全国値は、中学生：男子10.7%、女子6.4%、高校生：男子24.4%、女子12.2%となっており、女子より男子の喫煙が顕著です。【平成13年青少年とたばこ等に関する調査研究報告】

未成年者の喫煙については、成人の半数（53.0%）が「黙認する」とし、「止めさせる」は15.3%にとどまっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

#### 《アルコール》

最近1年間に飲酒経験がある人の4割弱（37.6%）は毎日飲酒しており、特に男性

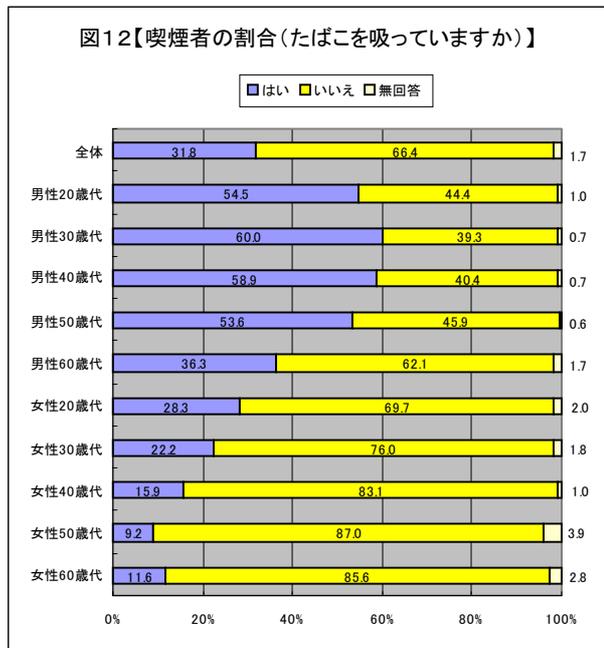
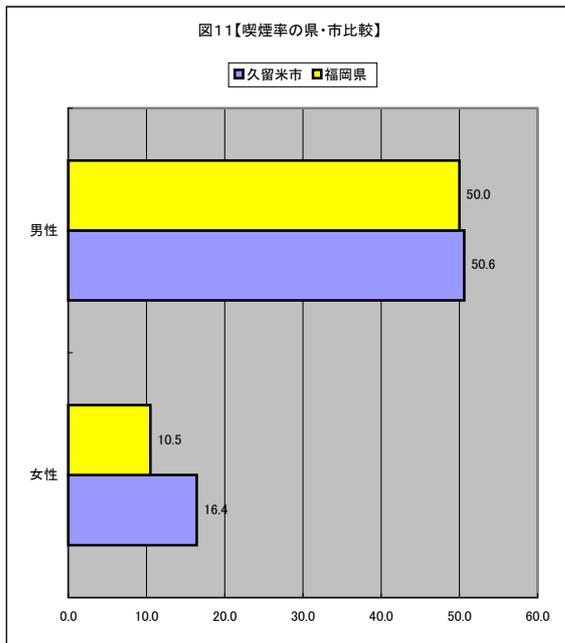
では毎日飲酒する人が多く、過半数(51.1%)を占めています。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査 ( 図 13)】

多量に飲酒する人(1日平均純アルコールで約 60 g 以上の飲酒者)の福岡県での割合は、男性 6.2%、女性 0.7%となっています。【平成 12 年度いきいき福岡健康づくり計画基礎調査】

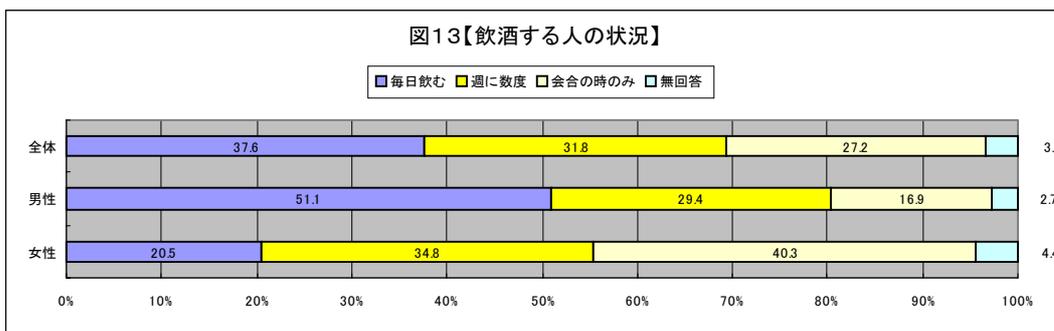
「節度ある適度な飲酒」とは 1 日平均純アルコールで約 20 g 程度の飲酒であり、ビールで 1 本(中瓶) 日本酒で 1 合です。これに対して飲酒者の 1 日の飲酒量は、ビール 1 本以上の方が 29.7%、日本酒 1 合以上の方が 50.7%となっています。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査】

未成年者の飲酒率の全国値は、中学生：男子 47.7%、女子 42.5%、高校生：男子 73.1%、女子 67.2%となっています【平成 13 年青少年とたばこ等に関する調査研究報告】

未成年者の飲酒については成人の 68.0%が「黙認する」とし、「止めさせる」は 21.5%にとどまっています。【平成 13 年久留米市健康に関する実態調査】



(資料) 福岡県：平成 12 年度いきいき福岡健康づくり計画基礎調査 (資料) 平成 13 年久留米市健康に関する実態調査  
久留米市：平成 13 年久留米市健康に関する実態調査



(資料) 平成 13 年久留米市健康に関する実態調査

## 【目 標】(市民の行動指標)

喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。  
 「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。  
 未成年者や妊婦は喫煙・飲酒をしないようにしましょう。  
 シンナーや覚せい剤等の薬物は絶対に使用しないようにしましょう。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

《少年期(5~14歳)》、《青年期(15~24歳)》

喫煙や飲酒、薬物乱用が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。  
 未成年者は喫煙・飲酒をしないようにしましょう。  
 シンナーや覚せい剤等の薬物は絶対に使用しないようにしましょう。

《壮年期(25~44歳)、中年期(45~64歳)》

喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。  
 お酒は楽しく、適量を飲みましょう。  
 週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)を設けましょう。  
 たばこは本数を減らし、吸い過ぎに注意しましょう。  
 受動喫煙の害を考えて、喫煙マナーを守りましょう。  
 未成年者の飲酒・喫煙・薬物乱用を防止しましょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
成人の喫煙率 男性 女性	50.6% 16.4%	45%以下 11%以下	平成13年度久留米市健康に関する実態調査
多量飲酒の習慣がある成人の割合 男性 女性	(福岡県データ) 6.2% 0.7%	4.9%以下 0.5%以下	
未成年者の喫煙・飲酒の割合	-	0%	

多量飲酒：1日平均純アルコール約60gを超えて摂取する人【日本酒1合・ビール1本(中瓶)が約20g】

### 【久留米市の取り組み】

喫煙・飲酒に関する正しい知識の普及に努めます。

未成年者への喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を推進していきます。

禁煙支援対策を推進していきます。

公共の場や職場等での分煙環境づくりを推進していきます。

### 【具体的事業一覧】

施策番号	事業名	事業内容	担当課
1	健康教育・健康相談（再掲）	健康教育や健康相談を通じて、喫煙・飲酒に関する教育や指導を行う。	健康医療課
2	小・中学校での喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育	小・中学校における保健教育の一環として、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を行う。	学校教育課
3	街頭指導	選任指導員、特別補導員が西鉄久留米駅周辺や各地域を巡回し、少年の喫煙指導・説諭にあたる。	青少年育成センター
4	青少年健全育成に関わる地域懇談会	各校区開催の地域懇談会において、青少年の非行の現状等について情報提供するとともに、チラシ・パンフレットを配布し、保護者等に子どもの飲酒・喫煙・薬物乱用防止の啓発を図る。	青少年育成センター
5	小学生に対する啓発冊子の配布	思春期の家庭教育資料として、小学6年生に対して、飲酒・喫煙・薬物乱用防止等の内容を盛り込んだ啓発冊子を配布する。	青少年育成センター
6	禁煙希望者に対する支援	県等の関係機関との連携のもと、禁煙セミナー等を開催し、禁煙したい人に対する支援を行う。	保健医療課
7	禁煙・分煙環境整備	市役所等の公共施設での禁煙・分煙を徹底するとともに、県等と連携し、民間事業所等に対して禁煙・分煙環境の整備に関する啓発を行う。	全庁

## 6 . 生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

### 【基本的な考え方】

心疾患・脳卒中等の循環器疾患や、糖尿病、悪性新生物（がん）などの生活習慣病は、社会環境や生活習慣の変化に伴って増加しており、我が国の死亡原因の上位を占めています。また、これらの生活習慣病は、寝たきりや認知症の発症とも関連が深く、生活の質（QOL）に大きく影響するものです。

生活習慣病は、その名のとおり、食生活や運動、飲酒・喫煙等の生活習慣がその発症に強く影響しています。しかしながら、発症するまでの「沈黙の期間」が長く、疾患が進行するまで自覚症状があらわれにくいため、病気へ対処が遅れてしまうという危険性があります。その一方で、生活習慣を改善することで、発症や悪化を予防することも明らかになっています。

そこで、生活習慣病対策として、生活習慣改善に関する知識の普及や健康診査・がん検診等による疾病の早期発見及び早期治療に取り組み、生活習慣病による死亡や要介護状態になることを予防し、市民の健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ります。

### 【現状・課題】

死因別死亡率の上位は「悪性新生物（がん）」、「心疾患」、「脳血管疾患」等の生活習慣病が占めており、中年期（45～64歳）、高年期（65歳以上）で多くなっています。【平成12年人口動態統計（図14、15）】

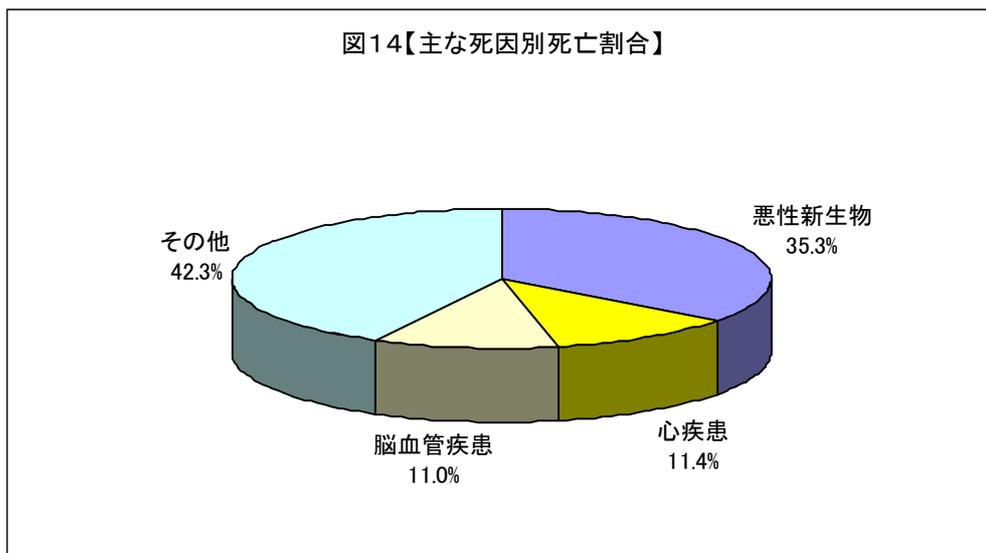
成人の8割（81.6%）が「悪性新生物（がん）」に対して不安を感じており、不安感は30・40代の女性で強くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

糖尿病有病者（疑い含む）は成人の7.3%で、男性で罹患率が高くなっています。

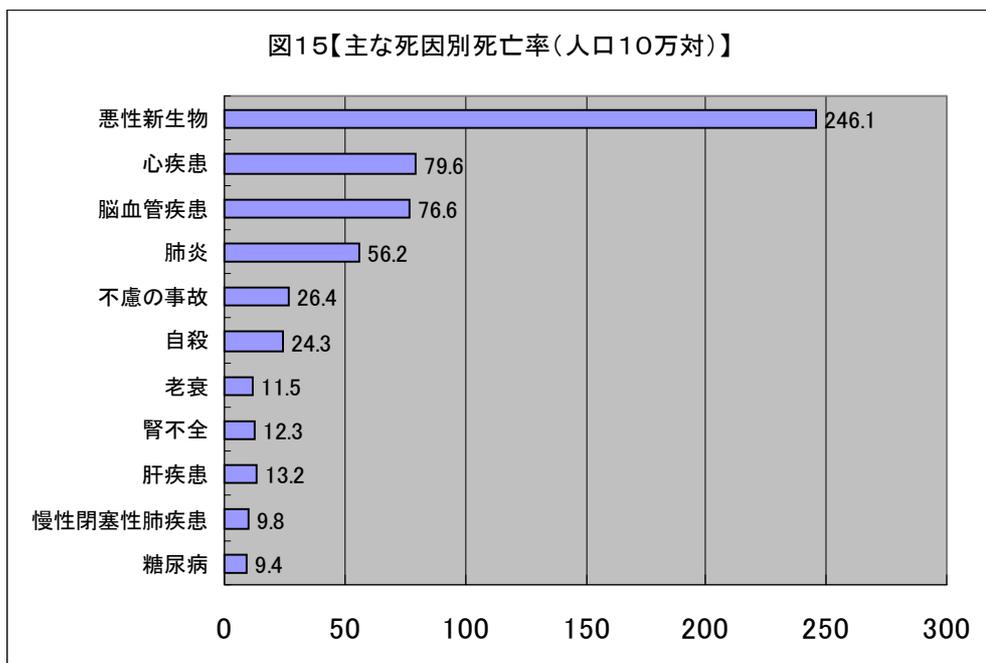
【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

高血圧・心臓病等の循環器疾患の治療を受けている人は成人の12.5%です。治療を受けている人は女性より男性で、また、60代以上で多くなっています。【平成13年久留米市健康に関する実態調査】

健診（検診）受診率は、基本健康診査（29.1%）、胃がん検診（4.6%）、子宮がん検診（11.5%）、乳がん検診（11.0%）、肺がん検診（22.2%）、大腸がん検診（18.4%）となっています。【平成13年度事業実績】



(資料)平成12年人口動態統計(久留米市)



(資料)平成12年人口動態統計(久留米市)

## 【目 標】(市民の行動指標)

生活習慣病について正しい知識を得て、生活習慣を改善しましょう(食習慣・運動・休養・喫煙・飲酒)。  
定期的に健康状態をチェックしましょう。

### 【対象となる主なライフステージの行動指標】

《幼年期(0~4歳)》、《少年期(5~14歳)》

食事や睡眠、運動等、正しい生活習慣を身につけましょう。

《青年期(15~24歳)》

自分の健康は自分で管理し、生活のリズムを整えましょう。

学校や職場等での健康診断等を活用して、健康チェックをしましょう。

《壮年期(25~44歳)》、《中年期(45~64歳)》

生活習慣病について正しく理解し、生活習慣を改善しましょう。

市や職場等の健康診断等を積極的に受診して、病気の早期発見と予防につなげましょう。

《高年期(65歳以上)》

市や職場等の健康診断等を積極的に受診して、病気の早期発見と予防につなげましょう。

生活習慣を改善し、生活習慣病や寝たきり・認知症を予防しましょう。

介護を要する状態になってもリハビリ等に取り組み、生活の質(QOL)を維持しましょう。

### 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
三大生活習慣病による死亡率 (死因別死亡数における「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の割合)	57.7%	50%以下	平成12年人口動態統計
基本健康診断の受診者数	16,098人	21,000人以上	平成13年度実績
がん検診の受診者数			平成13年度実績
胃がん	2,934人	3,500人以上	
子宮がん	7,115人	8,500人以上	
乳がん	6,801人	9,100人以上	
肺がん	14,096人	18,900人以上	
大腸がん	11,688人	15,600人以上	

## 【久留米市の取り組み】

生活習慣の改善に関する知識の普及啓発に努めます。

基本健康診査・がん検診の充実に努めます。

健診（検診）の受診勧奨と要指導者への事後指導の充実に努めます。

市民一人ひとりの自己管理を推進するため、「私の健康手帳」の活用促進を図ります。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	健康教育・健康相談（再掲）	健康教育や健康相談を通じて、基本健診受診の要指導者等に対して、糖尿病等の生活習慣病予防に関する教育や指導を行う。	保健医療課
2	訪問指導（再掲）	概ね 40 歳以上の者で、保健指導が必要と認められる人に対して保健師等が家庭を訪問し、健康や生活全般についての指導・支援を行う。	保健医療課 保険年金課
3	健診案内チラシ配布	各種健診（検診）の案内チラシを市内各戸に配布し、受診勧奨を図る。	保健医療課
4	基本健康診査	疾病の早期発見・治療を目的に、35 歳以上の市民を対象に、医師会委託による個別方式の基本健康診査を行う。	保健医療課
5	各種がん検診	がんの早期発見・早期治療を目的に、胃・肺・大腸がん検診（40 歳以上対象）、乳がん・子宮がん検診（30 歳以上の女性対象）を行う。	保健医療課
6	総合健康指導事業（コンピュータ健康診査等）	前年度に基本健康診査を受診していない 54 歳・59 歳の国民健康保険加入者に対し、アンケート形式のコンピュータ健康診査を行い、分析結果に基づき生活習慣改善に関する指導等を行うとともに、フォロー事業として「健康相談」「料理教室」「運動教室」を実施する。	保険年金課
7	「私の健康手帳」の交付	健康診査の記録、その他老後における健康の保持のために必要な事項を記載し、健康管理と適切な医療の確保の推進を図ることを目的に交付する。	保健医療課

## 7. 肝疾患

### 【基本的な考え方】

本市は肝がん等の肝臓に関する疾患での死亡率が国・県に比べて極めて高くなっています。

肝がんは、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染による慢性肝炎や肝硬変等の肝疾患から発生するものであり、特に本県においてはC型肝炎ウイルスとの関連が強く、肝がんの80%以上がC型肝炎ウイルスの関連によるものとされています。

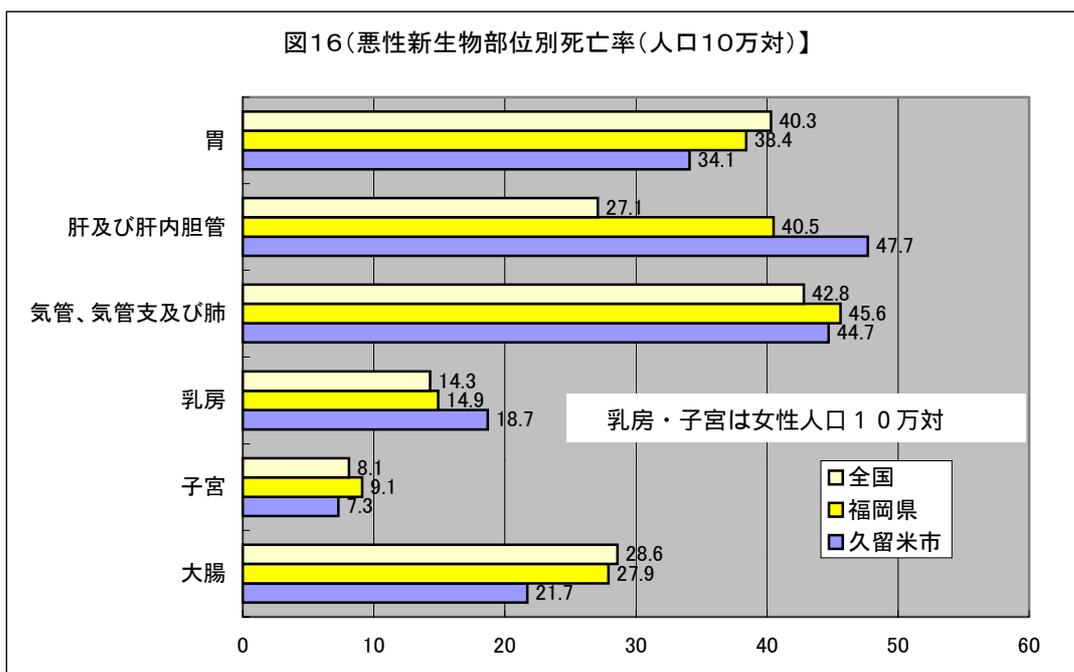
近年の研究では、肝炎ウイルス持続感染者でも早い段階で治療に取り組みれば肝がんの発症を抑えることができることがわかっています。

このような研究結果等を踏まえて、肝炎ウイルス持続感染者の早期発見・早期治療対策をはじめとした肝疾患対策を推進していきます。

### 【現状・課題】

肝疾患の死亡率（人口10万対）は13.2となっています（国：12.8、県13.8）。また、悪性新生物部位別死亡率（人口10万対）では「肝臓（肝及び肝内胆管）」が47.7と、国(27.1)、県(40.5)に比べて極めて高く、悪性新生物による死亡では全体の2割(19.4%)を占めて最も多くなっています。【平成12年人口動態統計(図16)】

C型肝炎ウイルスの抗体を持っている50～64歳は、福岡地域では約5%と全国値(約2.5%)に比べて高い割合で存在していると推計され、このうち約70%がウイルスの持続感染者であると推定されています。【平成14年「いきいき健康ふくおか21」】



(資料)平成12年人口動態統計(久留米市)

## 【目 標】(市民の行動指標)

肝疾患について正しく理解しましょう。  
肝炎ウイルス検査を受診しましょう。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

《壮年期(25～44歳)》、《中年期(45～64歳)》、《高年期(65歳以上)》

肝疾患について正しく理解しましょう。

40歳を過ぎたら、肝炎ウイルス検査を受診し、異常がでたら必ず医療機関を受診しましょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
肝がんの主原因であるC型肝炎ウイルス陽性者を早期に発見し、肝がんを予防するための肝炎検査の受診率	23.9%	35%以上	平成14年度実績

## 【久留米市の取り組み】

肝疾患に関する正しい知識の普及に努めます。

肝炎ウイルス検査の受診勧奨に努めます。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	肝炎検診の案内チラシ配布	肝炎検診の案内チラシを市内各戸に配布し、受診勧奨を図る。	保健医療課
2	肝炎検診	B型・C型肝炎等の早期発見・早期治療を目的に、40歳～70歳の5歳毎の節目者、及び、節目外の肝機能関連の要指導者に対し、基本健康診査とあわせて検診を行う。	保健医療課

## 8 . 妊娠・出産

### 【基本的な考え方】

妊娠・出産・産褥期の女性は、短期間の中で心身状態が大きく変化するため、健康面・生活面でさまざまな支援が必要となります。妊娠・出産期の女性に対する支援は、単に女性自身の生活の質（QOL）の向上に有効なだけでなく、母子の愛着形成を促し、生まれてくる子どもの健やかな成長につながるものでもあります。

妊娠・出産については、従来、身体的な安全の確保という視点からの支援が主流でしたが、近年では「産後うつ病」の問題など、妊娠・出産に関する精神面での支援の必要性も増してきています。

さらに、女性の社会進出が進んだ現代においては、就労等の社会的な視点からの支援も重要です。

このような考え方にに基づき、妊娠・出産に対する身体的・精神的・社会的側面からの支援を充実し、妊娠・出産に関する生活の質の向上を目指します。

また、近年、10代での人工妊娠中絶や性感染症の増加等、青少年の性の逸脱行動が社会問題となっています。将来、親となる若い世代が、性について正しく理解し、行動することができるように、性教育の充実にも取り組んでいきます。

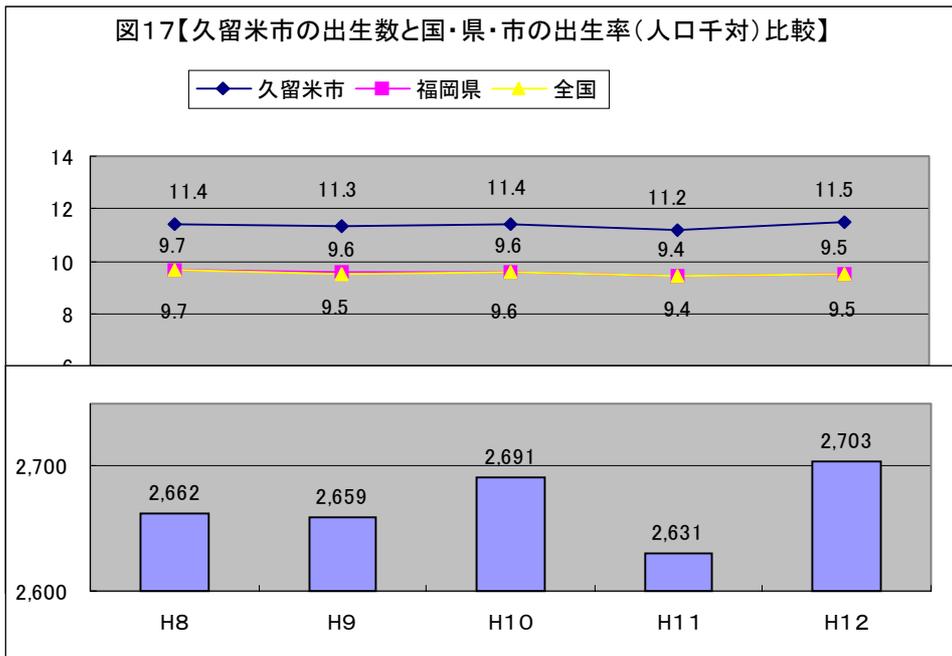
### 【現状・課題】

本市の出生率（人口千対）は11.5で、国（9.5）、県（9.5）より高く、直近5年間の県内順位は常に上位10位以内に入っています。これは、本市が国・県に比べて年齢構成が若く、特に20～30代前半の年齢層が多いことが要因と考えられます。なお、母親の年齢構成は国・県に比べて20代後半の割合が高くなっています。【平成12年人口動態統計（図17）】

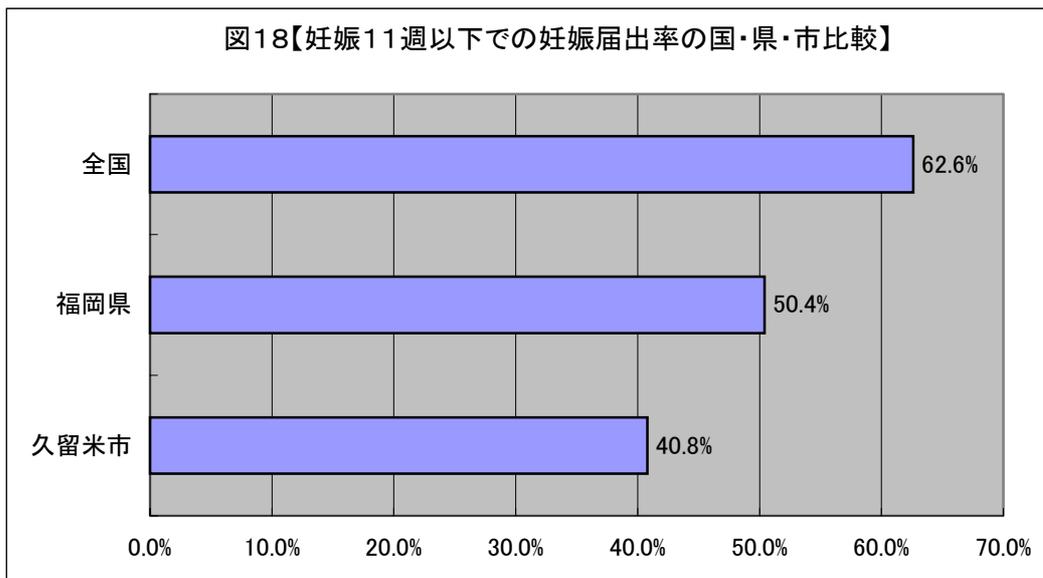
福岡県の平成12年の妊産婦死亡は2人で妊産婦死亡率（出生10万対）は4.1と、国（6.3）より低くなっています。【平成12年人口動態統計】

妊娠・出産に対する主体的な取り組みの度合いを測る指標の1つとして、妊娠11週以下での妊娠届出率があります。本市の平成12年度の妊娠届出総数は2,642人で、うち妊娠11週以下での届出率は40.8%と、国（62.6%、平成8年度）、県（50.4%）より低くなっています。【福岡県の母子保健（平成14年3月） 県データは福岡市・北九州市・大牟田市除く（図18）】

福岡県の平成12年度の人工妊娠中絶件数は20,105件、人工妊娠中絶率（人口千対）は16.6と、国（11.7）より高くなっています。また、総件数の13.6%（2,731件）が10代であり、10代の人工妊娠中絶は平成8年以降増加傾向にあります。【福岡県の母子保健（平成12年度実績）】



(資料) 人口動態統計



(資料) 全国 : 平成8年保健所運営報告  
 福岡県・久留米市 : 平成14年福岡県の母子保健

## 【目 標】(市民の行動指標)

産褥期における悩みや不安等を解決し、安全・快適に過ごしましょう。  
妊産婦健診を定期的に受け、健康管理を行いましょう。  
性について正しく理解しましょう。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

### 《少年期(5~14歳)》

性について正しい知識を身につけ、行動しましょう。  
自分や異性を大切にする気持ちを持ちましょう。

### 《青年期(15~24歳)》、《壮年期(25~44歳)》

性に関する正しい知識を身につけ、行動しましょう。  
妊娠中の女性は、定期的に健診を受けるなど、心身の健康づくりに努めましょう。  
妊娠中の女性が安心して快適に生活できるよう、家庭や職場、地域でサポートしまし  
しょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
妊娠届出総数に占める妊娠11週以下での届出の割合	43.9%	51%以上	平成13年度実績
妊婦健康診査の受診率	95.3%	100%	平成13年度実績
妊娠中に喫煙・飲酒する女性の割合	-	0%	

### 【久留米市の取り組み】

妊娠・出産に関する正しい知識の普及に努めます。

妊婦健診の受診勧奨に努めます。

小学校低学年などの早い時期からの性教育の充実に努めます。

### 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	母子健康手帳の交付	妊娠・出産から育児にいたるまでの母子の健康状態を一貫して記録し、健康管理に役立てるため、妊娠届出に基づき妊婦に対して母子健康手帳を交付する。	保健医療課
2	母子保健に関する啓発	妊娠・出産各届時等に母子保健全般に関するパンフレット等を配布する。	保健医療課
3	マタニティ教室	妊娠・出産・育児に関する正しい知識を普及し、不安の解消を図ることを目的に、妊婦とその家族を対象に健康教室を開催する。	保健医療課
4	妊産婦及び新生児訪問	妊産婦及び新生児の家庭に助産師が訪問し、適切な指導・助言を行うことで不安の解消を図り、安心して出産・育児に臨むことができるように支援する。	保健医療課
5	妊婦健康診査	妊娠及び胎児の健康維持増進を図るため、妊婦の健康診査を行う。	保健医療課
6	小中学校での性教育	男女平等教育の一環として、副読本等を利用し児童生徒の発達段階に応じた性教育を行う。	学校教育課
7	小学生に対する啓発冊子の配布（再掲）	思春期の家庭教育資料として、小学6年生に対して、性に関する内容等を盛り込んだ啓発冊子を配布する。	青少年育成センター
8	学校保健室での性に関する相談	児童生徒の生き方を含めた性に関する悩みや不安に対し、保健室において相談に対応する。	学校教育課

## 9.子育て

### 【基本的な考え方】

乳幼児が健やかに成長できるように、疾病予防対策としての母子保健事業の更なる充実を図るとともに、「不慮の事故」「乳幼児突然死症候群（SIDS）」「虐待防止」対策に取り組みます。

乳幼児期の心の安らかな発達は、最も身近な養育者の心の状態と密接に関係しており、多くの家庭で子育てが母親に偏りがちな現状を考えれば、母子保健施策としても母親の育児不安・ストレスを軽減・解消する取り組みが必要です。このため、育児不安軽減のための支援や男性の育児参画推進等に取り組み、男女がともに役割と責任を担い子育てを楽しめる環境づくりを進めていきます。

また、核家族化等の影響により、乳幼児に接する機会がないまま親となる人が増加しており、そのことが育児不安の一因であるともいわれています。命を大切にするといった「生」に関する意識を高めるため、思春期の子どもを中心に、乳幼児とのふれあいや育児を体験できる機会を提供していきます。

### 【現状・課題】

周産期死亡率（出産千対：6.6〔18人〕）、新生児死亡率（出生千対：1.8〔6人〕）、乳児死亡率（出生千対：3.0〔8人〕）は国・県に比べてやや高くなっています。【平成12年人口動態統計】

0～4歳の乳幼児の死亡原因は「先天奇形・変形及び染色体異常」が最も多くなっています（12人中6人）。【平成12年人口動態統計】

不慮の事故による児童の死亡は平成12年2人となっています（1～4歳、5～9歳各1人）。乳幼児突然死症候群（SIDS）による乳児死亡は1人となっています。

【平成12年人口動態統計】

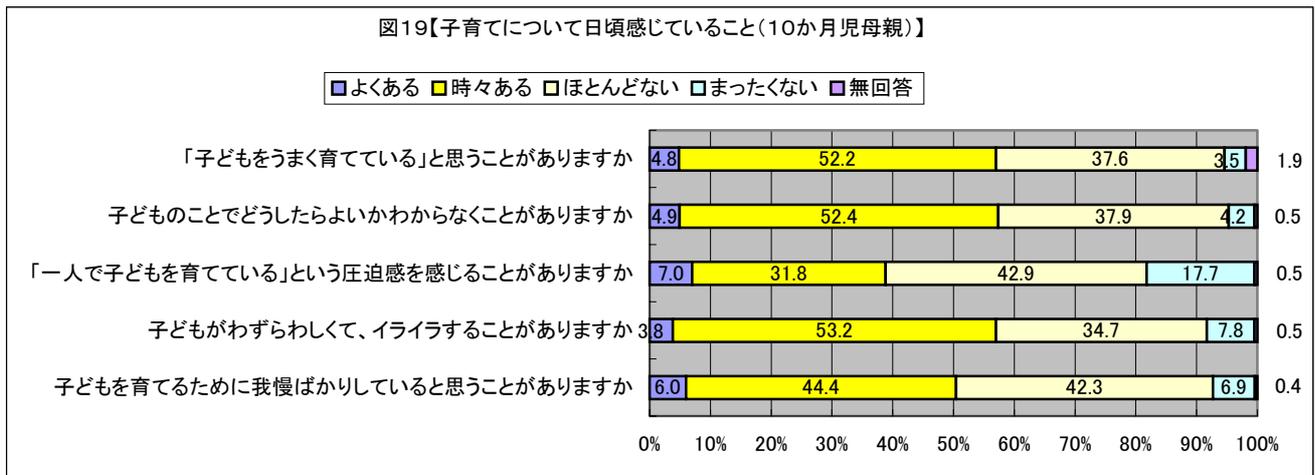
平成12年度の乳幼児健診（4か月児、1歳6か月児、3歳児）の受診率は県平均より低く、特に3歳児健診で県との格差が大きい（3歳児医科健診＝県：85.1%、市76.0%、3歳児歯科検診＝県：83.9%、市：63.0%）【福岡県の母子保健（平成14年3月） 県データは福岡市・北九州市・大牟田市除く】

10か月児の母親の2割（20.5%）は育児について何らかの心配があります。また、多くの母親は、子どもをうまく育てていると思うことがなかつたり（41.1%）、子どものことでどうしたらよいかわからなくなることがあつたり（57.3%）、自分ひとりで子育てをしているという圧迫感を感じていたり（38.8%）と、何らかの育児不安を感じています。さらに、過半数の母親は、子どもがわずらわしくてイライラすることがあつたり（57.0%）、子どもを育てるため我慢ばかりしていると思うことがあつたり（50.4%）と、育児によるストレス感が大きくなっています。【平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査（図19）】

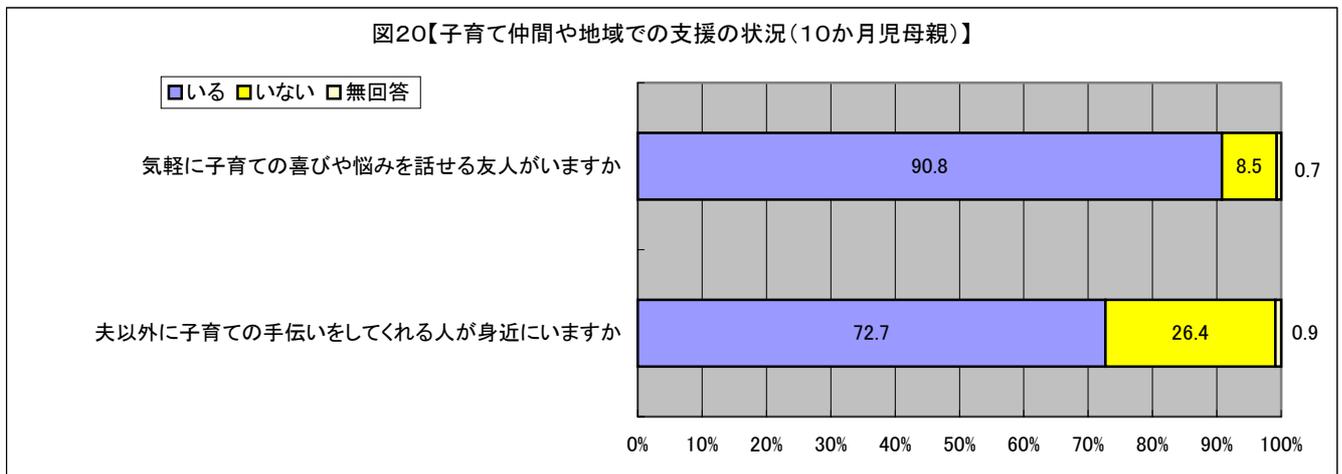
10か月児の母親の約1割（8.5%）は気軽に子育ての悩み等を話せる友人・知人が

いません。また、夫が子育てを手伝ってくれない人が2割弱（17.1%）、夫以外に子育ての手伝いをしてくれる人がいない人も3割弱（26.4%）となっています。全体の7割弱（65.5%）の人は近所のお年寄りや年配の方から子育てについて教えてもらうことはないと回答しています。【平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査（図20、21）】

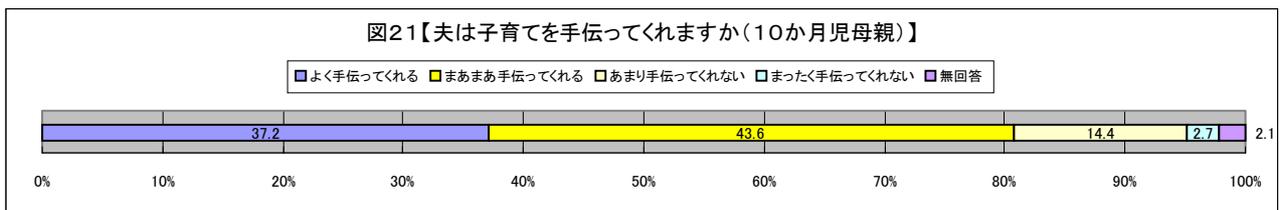
平成12年度の児童相談所の相談受付件数（久留米市分）は1,055件で、うち児童虐待相談を含む養護相談が418件と全体の4割（39.6%）を占めています。相談受付総件数に占める養護相談の割合は国（14.9%）、県（32.1%）に比べて高くなっています。【平成12年度福岡県児童相談所業務概要 他】



（資料）平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査



（資料）平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査



（資料）平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査

## 【目 標】(市民の行動指標)

予防接種や乳幼児健診を受けましょう。  
 事故や乳幼児突然死症候群（SIDS）防止対策を理解し、防止しましょう。  
 子育て仲間をつくり、子育てを楽しみましょう。  
 男性も積極的に子育てに取り組みましょう。

## 【対象となる主なライフステージの行動指標】

### 《幼年期（0～4歳）》

予防接種や乳幼児健診を受け、病気や障害の早期発見・予防に努めましょう。  
 事故や乳幼児突然死症候群（SIDS）防止対策を理解し、防止しましょう。

### 《少年期（5～14歳）》

乳幼児とふれあい、命の大切さや子育てについて学びましょう。

### 《青年期（15～24歳）》、《壮年期（25～44歳）》

子育ての仲間をつくり、子育てを楽しみましょう。  
 男性も積極的に子育てに取り組みましょう。

## 【数値目標】

指 標	現状値	目標値 (平成22年度)	現状分析方法等
乳幼児健診の受診率 4か月児健診 1歳6か月児健診(医科) 3歳児健診(医科)	87.0% 88.2% 81.7%	100% 100% 100%	平成13年度実績
気軽に子育ての悩み等を話せる友人・知人がいる母親の割合 10か月児の母親	90.8%	95%以上	
子育てに参加する父親の割合 10か月児の父親	80.8%	85%以上	平成13年久留米市子育てと住まいに関するアンケート調査
子育ての場として久留米市に満足している成人の割合	86.9%	90%以上	平成8年久留米市民意識調査

子育てに参加する父親の割合 = 母親の子育てを「よく手伝ってくれる」37.2%、「まあまあ手伝ってくれる」43.6%

## 【久留米市の取り組み】

予防接種、乳幼児健診等の母子保健事業を推進していきます。

乳幼児健診における異常の早期発見と、訪問指導、発達相談等の事後指導の充実に努めます。

乳幼児突然死症候群（SIDS）予防、事故防止、緊急時の対処法の周知を図ります。

医療機関との連携により小児救急医療体制の整備と充実に取り組めます。

育児教室、育児相談、訪問指導等の子育てに関する情報提供・相談体制の充実に努めます。

育児教室等により男性の子育て参加を支援していきます。

企業などに対して、男性の育児休暇取得の推進について理解協力を求めていきます。

子育てサークルの育成・支援に努めます。

乳幼児健診等による早期発見や関係機関との連携により、児童虐待防止対策を推進していきます。

児童生徒の乳幼児とのふれあい・育児体験機会の拡充に努めます。

## 【具体的事業一覧】

事業番号	事業名	事業内容	担当課
1	乳幼児健診（4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児）	乳幼児の健康の保持増進を図るため、医師会委託による個別方式により4か月児・1歳6か月児・3歳児の健康診査を行う。また、10か月児を対象に発達アンケートを郵送し、返信結果により健診が必要な方を対象に集団形式の健診を行う。	保健医療課
2	発達支援事業	発達の遅れや障害を有する乳幼児やその保護者を対象に、相談・療育・訓練事業を実施し、発達を支援する。	幼児教育研究所
3	妊産婦及び新生児訪問（再掲）	妊産婦及び新生児の家庭に助産師が訪問し、適切な指導・助言を行うことで不安の解消を図り、安心して出産・育児に臨むことができるように支援する。	保健医療課
4	母子保健に関する啓発（再掲）	妊娠・出産各届時等に母子保健全般に関するパンフレット等を配布する。	保健医療課
5	育児健康相談会	子育て支援センターが実施している「らっこクラブ」等へ保健師が出向き健康相談会を開催する。	保健医療課
6	健康教育支援	市内で活動する育児サークルからの依頼を受けて、歯科衛生士や栄養士等を講師として派遣する。	保健医療課
7	エンゼルクラブ（再掲）	生後4～5か月児を持つ保護者を対象に、育児についての情報提供やグループワークによる育児不安の解消、仲間づくりをすすめることを目的に、健康教育を行う。	保健医療課
8	ママさんリフレッシュ教室	10か月児の母親を対象に心とからだのリフレッシュを目的としたレクリエーションやミニ講話を行う。	保健医療課
9	ブックスタート事業	生後4ヶ月児を対象に読み聞かせ教室を行い、親子の心の交流を促進することで、健全な発育の支援、育児ノイローゼの防止・解消、児童虐待の未然防止の一助とする。	子ども育成課 （15年度より市民図書館へ移管）
10	子育てに関する相談・講演会等	子育てに関する相談に応じるとともに、講演会を開催するなど、子育てに関する広報啓発を行う。	家庭子ども相談室 保健医療課
11	子育て支援啓発事業	子育て情報誌や子育てマップ、啓発冊子の作成や、子育て情報コーナーの設置等を行い、子育て支援を図る。	子ども育成課

事業番号	施策名	事業内容	担当課
12	児童虐待防止の啓発	児童虐待防止のためのパンフレットの発行など、広報・啓発等を行う。	家庭子ども相談室
13	子育て支援センター	育児不安の解消及び保護者相互の交流促進等により子育て支援を図ることを目的に、保育所を活用して、子育て相談、サークル育成・支援、情報提供等を行う。	児童保育課
14	子育て交流プラザ	子育て中の保護者の情報収集・発信拠点、相互交流の場として、また、子育てサークルやボランティアの活動拠点として、相談、サロン、一時預かり等を行う。	児童保育課
15	子育て支援基金運用事業	地域における自主的な子育て支援活動の育成・支援を図るため、基金を活用して、子育てサークル活動やイベント開催、子育てボランティアの育成や子ども遊び場整備等に関わる費用の助成を行う。	児童保育課
16	「男女共同参画行動計画」の推進	「久留米市男女共同参画行動計画」を推進し、男女がともに仕事と家事・育児を両立できる環境づくりをはじめ、子育ての基盤である良好な家庭環境づくりのためのDV（ドメスティックバイオレンス）対策等に取り組む。	男女平等政策室
17	仕事と家庭の両立支援	男女がともに仕事と家事・育児・介護を両立できる環境づくりを進めるため、事業主や勤労者に対し、男女雇用機会均等法、育児休暇や介護休暇制度などの周知・普及に努める。	労政課
18	小児科在宅当番医事業	医師会委託により、休日等（日曜・休日・年末年始）小児科診療を行う。	保健医療課
19	乳幼児健康支援一時預かり事業	病氣中または病気の回復期にあるため集団保育が困難で、かつ、保護者が就労等の必要があり家庭での保育に欠ける児童を保護者に代わって病院併設の施設で一時的に預かることにより、保護者の就労、子育ての支援を図る。	児童保育課
20	児童生徒定期健康診断	学校保健法に基づき、毎学年定期に児童生徒の健康診断を行う。	学務課
21	小中学校での育児体験機会等の確保	保健体育や家庭科、「総合的な学習の時間」等を活用し、児童生徒に対して乳幼児とのふれあいや育児体験の機会を提供する。	学校教育課

# 第4章 重点的に取り組む項目

本計画の対象9分野のうち、特に重点的に取り組む項目を以下の3項目とします。

## 1. ウォーキングの推進

歩くことは身体活動の基本であり、ウォーキングは子どもから高齢者まで誰もが無理なく気軽にできる優れた運動です。また、国の研究結果によると、歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症の減少が期待できるとされています。

そこで、本市ではウォーキングにより健康づくりを推進することを計画の重点目標とします。具体的な取り組みとしては、校区でのウォーキングマップの作成やウォーキング大会の開催を支援するとともに、公園やウォーキングコース等の整備に努め、ソフト・ハード両面からウォーキングによる健康づくりを推進します。また、市民に「歩くこと」の健康に対する効用を広く周知し、日常生活の中でもできるだけ歩くことを勧めていきます。

## 2. 朝食摂取の推進

朝食は1日の活動の原動力であるだけでなく、生活のリズムにも影響を与える大切な食事です。朝食の欠食は昼食や夕食の早食いや食べ過ぎにもつながり、結果的に1日の食事量が増えて栄養過多を招くことから、肥満の原因にもなります。

本市の市民の朝食摂取状況をみると、県平均に比べて朝食を欠食する成人の割合が高く、特に20・30代の男性で欠食率が高いという特性があることから、本市では、朝食摂取を通じて肥満や生活習慣病の予防を図ることを重点項目とします。

具体的な取り組みとしては、母子保健事業等を通じて乳幼児期から朝食をきちんと取る習慣の定着を図るとともに、学校や職域保健等と連携しながら若い年齢層に対しても朝食の重要性について広く周知し、朝食摂取率の向上に努めます。

## 3. 育児不安の軽減

核家族化が進み、家族や地域における養育機能が低下してきていることから、近年、育児不安や子育て方法がわからないといった保護者からの相談が増加傾向にあるといわれています。

本市の10か月児アンケート調査結果においても、母親の約4割は「自分ひとりで子育てをしているという圧迫感を感じる」等の育児不安を感じており、約1割の母親が「気軽に子育ての悩みなどを話せる友人・知人がいない」と答えています。

こうした状況の中、妊婦の出産・育児の不安を軽減するとともに、新たな課題に的確に対応していくために、育児相談会や乳幼児訪問等の育児支援に重点をおいた施策を一層進めていきます。

また、虐待の予防や早期発見を含めた育児支援を進めるために、関係機関との連携を深め、ネットワークづくりに取り組みます。

# 第5章 ライフステージ別目標一覧

## 1. 対象分野とライフステージ

網掛けは主な対象となるライフステージ

ライフステージ 分野	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高年期 (65歳以上)
運動・身体活動						
食生活	(食習慣の確立)					
休養・ こころの健康		(思春期のこころの健康)		(ストレス対策・生きがいづくり・自殺予防)		
歯の健康	(歯磨き習慣の確立)			(虫歯・歯周病予防)		
たばこ・アルコール・薬物		(喫煙・飲酒・薬物防止教育)				
生活習慣病 (糖尿病・循環器疾患・がん)			(生活習慣病の予防と早期発見・治療)			
肝疾患						
妊娠・出産						
子育て	(疾病・事故予防)	(乳幼児とのふれあい体験)		(育児不安の軽減・虐待対策)		

## 2. ライフステージ別目標一覧

第4章で各分野別に定めた目標値をライフステージ別に整理すると以下のとおりとなります。

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高年期 (65歳以上)
身体活動・運動				運動で健康管理する人の割合 現状 23.1% 目標 40%以上		
		ウォーキング事業に取り組んでいる校区 現状 15 校区 目標 27 校区(全校区)		校区ウォーキング参加者数 現状 2,914 人 目標 8,000 人以上		
食生活				食生活で健康管理する人の割合 現状 82.6% 目標 90%以上		
			成人肥満者(BMI 25)の割合 20～60歳代男性 現状 27.0% 目標 20%以下 40～60歳代女性 現状 17.9% 目標 15%以下			
休養・心の健康				ストレスをよく感じる成人の割合 現状 49.2% 目標 44%以下		
歯の健康	虫歯がない幼児(3歳児)の割合 現状 63.1% 目標 80%以上			定期的に歯や歯肉のケアを受ける成人の割合 現状 22.2% 目標 40%以上		
				成人の喫煙率 男性 現状 50.6% 目標 目標 45%以下 女性 現状 16.4% 目標 目標 11%以下  多量飲酒の習慣がある成人の割合(現状は県データ) 男性 現状 6.2% 目標 目標 4.9%以下 女性 現状 0.7% 目標 目標 0.5%以下  未成年者の喫煙・飲酒の割合 現状 - 目標 0%		
たばこ・アルコール・薬物						

	幼年期 (0~4歳)	少年期 (5~14歳)	青年期 (15~24歳)	壮年期 (25~44歳)	中年期 (45~64歳)	高年期 (65歳以上)															
(糖尿病・循環器疾患・がん) 生活習慣病				<p>三大生活習慣病(脳血管疾患・悪性新生物・心疾患)による死亡率 現状 57.7% 目標 50%以下</p> <p>基本健康診査の受診率 現状 16,098人 目標 21,000人以上</p> <p>がん検診の受診率</p> <table border="0"> <tr> <td>胃がん</td> <td>現状 2,934人</td> <td>目標 3,500人以上</td> </tr> <tr> <td>子宮がん</td> <td>現状 7,115人</td> <td>目標 8,500人以上</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>現状 6,801人</td> <td>目標 9,100人以上</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>現状 14,096人</td> <td>目標 18,900人以上</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>現状 11,688人</td> <td>目標 15,600人以上</td> </tr> </table>			胃がん	現状 2,934人	目標 3,500人以上	子宮がん	現状 7,115人	目標 8,500人以上	乳がん	現状 6,801人	目標 9,100人以上	肺がん	現状 14,096人	目標 18,900人以上	大腸がん	現状 11,688人	目標 15,600人以上
胃がん	現状 2,934人	目標 3,500人以上																			
子宮がん	現状 7,115人	目標 8,500人以上																			
乳がん	現状 6,801人	目標 9,100人以上																			
肺がん	現状 14,096人	目標 18,900人以上																			
大腸がん	現状 11,688人	目標 15,600人以上																			
肝疾患				<p>肝炎検査の受診率 現状 23.9% 目標(平成18年度) 35%以上</p>																	
妊娠・出産				<p>妊婦対象 妊娠届出総数に占める妊娠11週以下での届出の割合 現状 43.9% 目標 51%以上</p> <p>妊婦健康診査の受診率 現状 95.3% 目標 100%</p> <p>妊娠中に喫煙・飲酒する女性の割合 現状 - 目標 0%</p>																	
子育て				<p>子育て中の男女対象 乳幼児健診の受診率</p> <table border="0"> <tr> <td>4か月児健診</td> <td>現状 87.0%</td> <td>目標 100%</td> </tr> <tr> <td>1歳6か月児健診(医科)</td> <td>現状 88.2%</td> <td>目標 100%</td> </tr> <tr> <td>3歳児健診(医科)</td> <td>現状 81.7%</td> <td>目標 100%</td> </tr> </table> <p>気軽に子育ての悩み等を話せる友人・知人がいる母親の割合 10か月児の母親 現状 90.8% 目標 95%以上</p> <p>子育てに参画する父親の割合 10か月児父親 現状 80.8% 目標 85%以上</p> <p>子育ての場として久留米市に満足している成人の割合 現状 86.9% 目標 90%以上</p>			4か月児健診	現状 87.0%	目標 100%	1歳6か月児健診(医科)	現状 88.2%	目標 100%	3歳児健診(医科)	現状 81.7%	目標 100%						
4か月児健診	現状 87.0%	目標 100%																			
1歳6か月児健診(医科)	現状 88.2%	目標 100%																			
3歳児健診(医科)	現状 81.7%	目標 100%																			

# 第6章 計画の推進

## 1. 計画推進の方策

### (1) 計画の周知

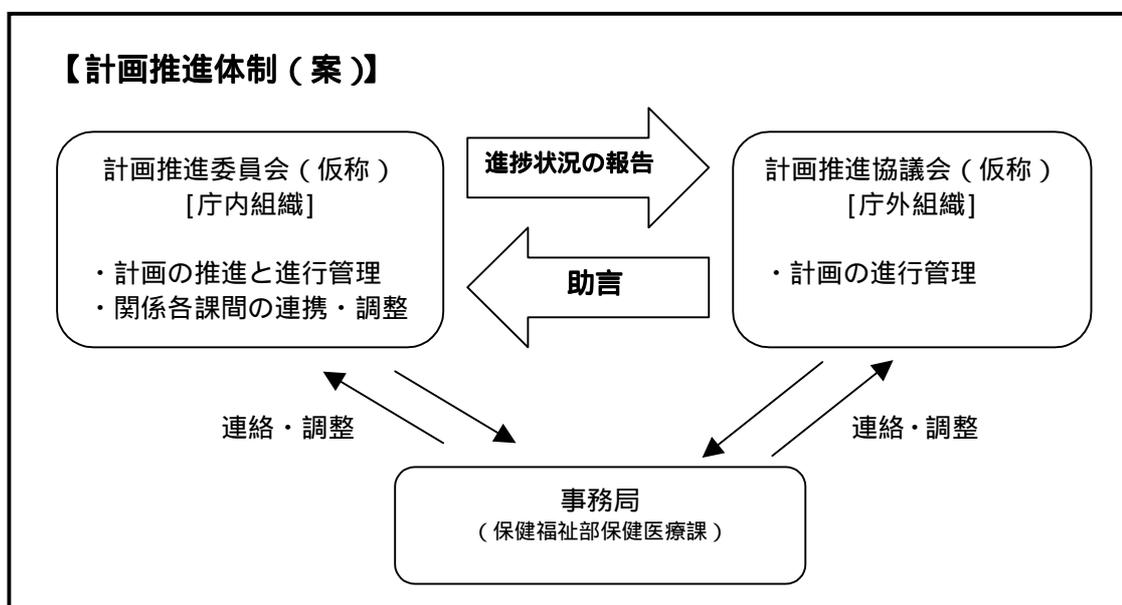
本計画を推進するためには、健康づくりの主体である市民一人ひとりに本計画の内容を理解されることが必要です。このため、本計画のダイジェスト版を市内各戸に配布するとともに、地域での説明会を開催するなど、計画内容を広く市民に周知していきます。

健康教育等の各種事業を通じて、計画の内容とともに健康づくりに役立つ情報等を積極的に提供し、市民の健康づくりを促進していきます。

### (2) 計画推進体制の整備

庁内に計画推進のための委員会を設置し、広く市民の健康づくりに関連する各課のネットワークを確立し、全庁的な連携のもと、各種事業の効率的な推進を図ります。地域の関連団体との連携のためのネットワークを確立し、各種事業の効率的な推進を図ります。

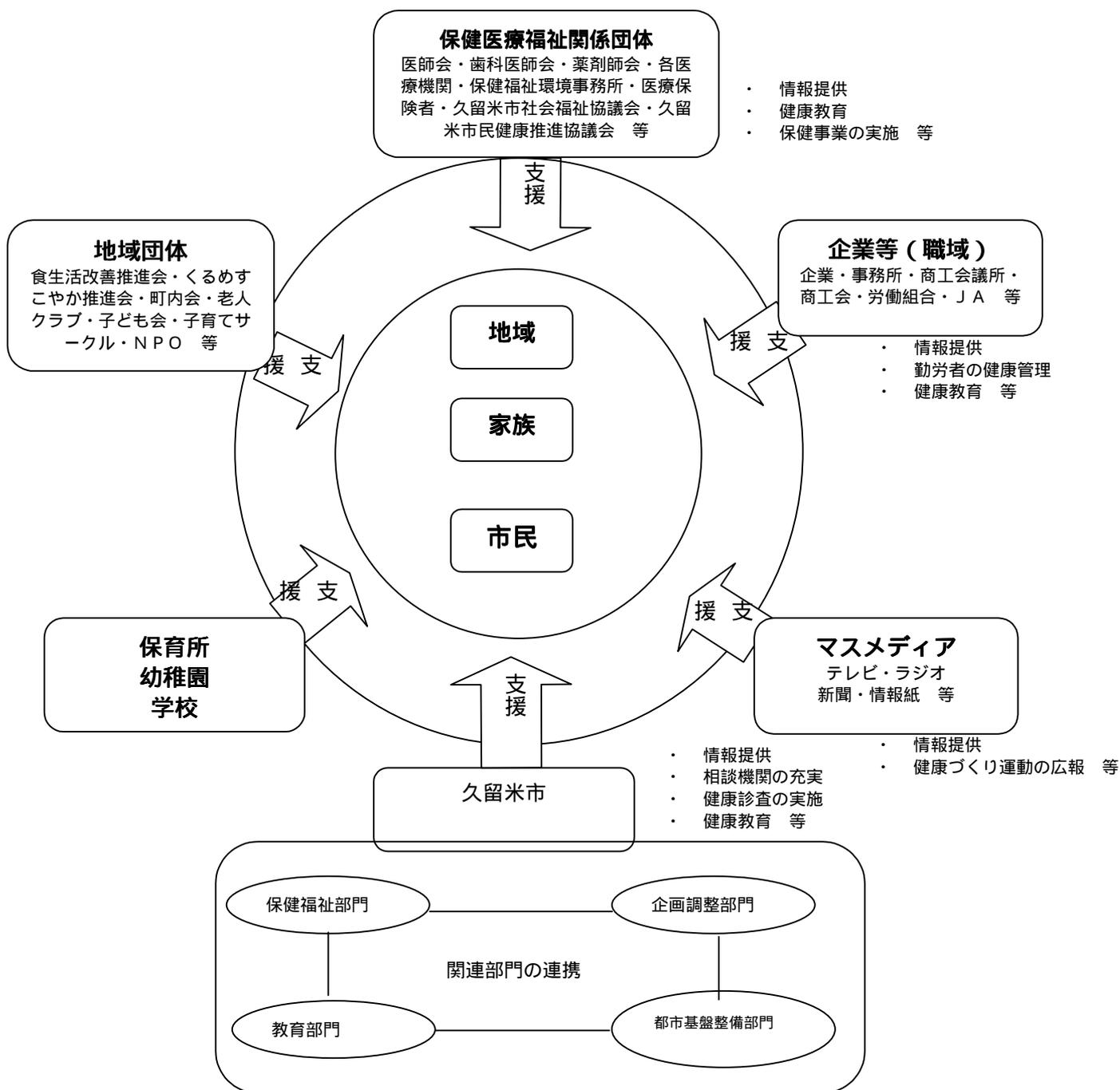
庁外の進行管理組織として、関係団体等から構成される施策推進のための協議会を設置し、計画の進行管理に努めていきます。



## 2. 関連団体等との連携

市民の健康づくりを社会全体で支援するために、本市は、健康づくりに関連する団体等との連携のもと、健康づくりに関する環境整備を進めていきます。

健康づくり関連団体の連携による市民の健康づくり支援



### ( 1 ) 地域・家族の役割

健康づくりを行うのは市民自身です。一人ひとりが自らの健康づくりへの明確な動機を持ち、健康づくりに積極的に取り組むことが必要です。また、家庭では子どもから高齢者まで家族全員の健康に配慮した食事・休養等の生活習慣をつくるのが期待されます。

### ( 2 ) 保健医療福祉関係団体の役割

医師会や歯科医師会、薬剤師会等の保健医療関係団体は、病気の治療等の二次予防にとどまらず、その専門性を活かした健康づくり活動等のさらなるさらなる取り組みが期待されます。

保健福祉環境事務所や児童相談所等、県の保健福祉機関については、市や地域の関連団体の活動について、より専門的な見地からの指導や助言が期待されます。

健康保険組合等の医療保険者は、被保険者及び被扶養者の健康づくりのため、一次予防に重点を置いた保健事業の充実が期待されます。

久留米市社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的とする団体として「市民一人ひとりが輝く福祉のまちづくり」を基本理念に、市民の福祉意識の高揚を図る事業や、新しい地域の支えあいの仕組みづくりなどに関連する事業の推進を図ります。

久留米市民健康推進協議会は、保健予防活動を通じて市民の健康推進を図るという理念のもと組織された団体であり、市からの受託業務として、健康診査や訪問指導事業、母子保健事業等を実施しています。今後も本市の保健予防活動の中核団体として事業の推進を図ります。

### ( 3 ) 地域団体の役割

地域の中で気軽に参加できる健康づくり活動の場と仲間づくりを推進するために、老人クラブや食生活改善推進会、くるめすこやか推進会、その他のボランティア団体等の地域に根付いた健康づくり活動が期待されます。

### ( 4 ) 保育所・幼稚園・学校の役割

- 保育所・幼稚園・学校は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期に多くの時間を過ごす場であるため、食事・運動等の正しい生活習慣の確立と心身の健康づくり教育を家庭と連携を取りながら実施していくことが期待されます。

### ( 5 ) 企業等（職域）の役割

職場は、多くの人が青年期・壮年期・中年期といった、人生の大半の時間を過ごす場であることから、就労者の健康管理の面で大きな役割を担っています。このため、定期的な健康診断の実施や職場環境の整備、福利厚生の実充が期待されます。

### ( 6 ) マスメディアの役割

テレビ、ラジオ、新聞等のマスメディアは健康づくりに関連し適切な情報を効果的に提供できる機関として重要な役割を担っています。

# 第7章 計画の評価

## 1. 評価の方法

### (1) 市民一人ひとりの評価

「市民の行動指標」や「ライフステージ別の行動指標」を参考に市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、定期的に成果を把握し、評価していきます。

### (2) 市の取り組みの評価

施策の進行状況の評価・点検するとともに、数値目標達成状況の評価については、アンケート調査等によるデータ収集が必要となることから、目標年度である平成22年度までに必要な調査等を行い、目標達成状況进行评估します。  
計画の評価は、庁内の委員会及び庁外の協議会で行います。

## 2. 評価結果の周知

市全体の健康づくりの進捗状況について理解を深め、目標の達成に向けて更なる取り組みを進めることができるよう、計画の評価結果を、市民へ提供していきます。