

第3章 宮崎市の健康を取り巻く状況

統計データ及び市民アンケート調査などの結果から、課題をまとめました。

第1節 統計データから見た状況

項目	宮崎市の現状
人口構成	いわゆる団塊の世代が70歳を超える、一方40歳以下の人口減少が顕著→少子高齢化が進行
人口	平成25年をピークに減少傾向、今後も減少が続く予測
年齢3区分別人口	年少人口（0～14歳）及び生産年齢人口（15～64歳）→減少 一方、老年人口（65歳以上）の人口→増加
世帯構成	一般世帯総数は増加傾向。単独世帯、夫婦のみ世帯が増加する一方、その他の親族世帯が減少→核家族化
平均寿命	年々高くなっており、令和2年では男性82.0歳、女性87.9歳（男女ともに宮崎県平均より高い）
健康寿命	平均寿命と健康寿命との差（男性 1.42歳、女性 2.78歳）
出生数・出生率	出生数は年々減少、令和4年は2,946人
合計特殊出生率	令和3年 1.51（全国より高い）

*根拠となるデータは資料編（P50～P56）に掲載しています。

第2節 市民意識調査結果

項目	宮崎市の現状 （第1次計画策定時および第2次計画策定時との比較）
健康のために気をつけていること	生活、運動の割合が高くなっています。
健康診断の受診状況	さまざまな病気の予防、早期発見、早期治療などのための健康診断の受診率は70%台であり、増加傾向となっています。
歯の定期検診の受診状況	むし歯や歯周病予防のための歯の定期検診の受診回数の割合は「年3回以上」と「年1～2回」が増加傾向となっています。
適正体重（BMI）	「肥満」の割合は増加傾向となっています。
間食の習慣	「ほぼ毎日食べている」の割合は増加傾向となっています。
運動の習慣	「運動する習慣がある」の割合はほぼ横ばいとなっています。
地域とのつながりや付き合いに対する考え	「よいことだと思う」の割合は減少傾向となっています。
社会活動への参加状況	「参加している」の割合は減少傾向となっています。 （※新型コロナウイルスの影響の考慮が必要。）

*根拠となるグラフ等は資料編（P57～P61）に掲載しています。

第3節 検討すべき課題

- 市民一人一人が、健康に関心を持ち、自己の生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。
- 早期発見や早期治療につながるがん検診や特定健康診査を定期的に受診することが重要です。
- 生活習慣病の発症予防には、日ごろからの適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙など、一人一人が意識的に生活習慣の改善に努めることが必要です。
- 加齢に伴う生活機能低下の徴候を早めに捉え、対処すること、すなわち介護予防・フレイル予防を推進することが必要です。
- 若年層や働き盛り世代への健康づくりの啓発には、ICT 等を活用した効果的なアプローチ方法などの取組も必要です。