ともに支え合い、安全で、安心して暮らせるまち

第３次健康みやざき市民プラン

概要版

「第３次健康みやざき市民プラン」とは

市民の皆様が生涯にわたり健康的で豊かな人生を送ることができるよう、市民一人一人が健康に対する意識を高め、疾病予防管理、健全な食生活など、皆様の健康づくりを支援するための具体的な指針となるものです。

宮崎市では、平成 25 年３月に「第２次健康みやざき市民プラン」を策定し、市民の皆様の健康づくりを支援する施策を進めてまいりました。これまでの取組を検証・評価し、国が定める「健康日本 21（第３次）」の基本的な方向性を踏まえ、第３次健康みやざき市民プランを策定しました。

新たな重点施策とその基本要素となる９つの分野を設定し、市民や地域の皆様とともに地域に根差した健康づくりを推進します。

●全編は、宮崎市ホームページでご覧いただけます。
ホームページアドレス　https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/

宮崎市

令和６年３月

SMILE MIYAZAKI 100

「第３次健康みやざき市民プラン」の基本目標と基本方針

この計画では、「子どもの権利」が保障され、「女性特有の健康課題」に取り組むとともに、性別、年齢、病気や障がいの有無にとらわれず、全ての人が健康づくりに取り組み、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」の実現をめざします。

基本目標

“市民一人一人が健やかで豊かに自分らしく過ごせるまち”

【基本目標に関する成果指標】

市民が自分の健康状態に満足しているか、いきいきと過ごせているかを把握し、基本目標の成果指標とします。

項目	現状値（R4 年度）	目標値（R15 年度）	説明
自分の健康状態に満足している人の割合の増加	55.5%	70.0%	この指標は、宮崎市総合計画に基づく市民意識調査をもとに、目標値を設定しております。
いきいきと過ごせている人の割合の増加	69.2%	85.0%	

基本方針

1　市民が主役の健康づくり

健康づくりは個人の取り組みが基本となります。市民一人一人が健康への関心を高め、健康的な生活を自分で選択し、実践できるようになることを目指します。

2　みんなで支え合う健康づくり

個人が健康づくりに取り組んでいくためには、それらの取り組みを支える環境づくりが不可欠です。家庭、地域、市民活動団体、学校、職場、企業、保険者（保険事業の運営主体）、行政などが連携を図り、社会全体の支援による健康づくりを目指します。

3　生涯を通じた健康をはぐくむ環境づくり

ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）や性に特有の健康づくりに加え、妊婦の健康は次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）を目指します。

計画の期間

本計画の期間は、令和６年度から令和１７年度までの１２年間とします。

目標達成に向けた重点施策と分野の設定

基本目標の達成に向けて、３つの重点施策と、その基本要素となる９つの分野を設定して取り組みます。

重点施策	９つの分野
Ⅰ　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 ● 一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、科学的根拠に基づく疾病の予防や早期発見・早期治療など、重症化予防に重点を置いた対策を推進します。 ● 生涯を通じて心豊かに暮らせるよう市民の生活習慣病及びフレイル予防を支援します。	**１　生活習慣病予防や改善に取り組むまちづくり** (1)がん・骨粗しょう症 (2)循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病（CKD）
Ⅱ　栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯・口の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善 ● ライフステージや性差、対象ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行い、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進します。 ● 居場所づくりや社会参加の取組を推進します。 ● 自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。	**２　健康的な食習慣を実践できるまちづくり** **３　適度な身体活動・運動を実践できるまちづくり** **４　適正飲酒に取り組むまちづくり** **５　たばこ対策に取り組むまちづくり** **６　歯と口の健康管理ができるまちづくり** (1)子ども編 (2)おとな編
Ⅲ社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上 ● 乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上に取り組みます。 ● 性・年齢差の特徴を踏まえるとともに、ライフコースアプローチについて、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を推進します。	**７　休養・こころの健康を保てるまちづくり** **８　健康な子どもをはぐくむまちづくり** **９　女性の健康に取り組むまちづくり**

分野別の取り組み

基本目標の達成に向けて、３つの重点施策と、その基本要素となる９つの分野を設定して取り組みます。

重点施策Ⅰ　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

分野１　生活習慣病予防や改善に取り組むまちづくり

(1)がん・骨粗しょう症

★がん・骨粗しょう症予防のため、日常生活を通して発症予防に取り組み、定期的な健診で早期発見・早期治療をすることができるまちをめざします。

そのために･･･

■エビデンスに基づくがん検診を実施します。
■がん及び骨粗しょう症検診を受診しやすい環境整備を行い、受診率向上を図ります。
■特に、若い世代（小学６年生から）に対し、子宮頸がん予防ワクチンについての知識を普及し、積極的な接種をすすめ予防に努めます。

※年齢調整死亡率とは･･･
年齢構成の異なる集団（地域間等）で死亡状況が比較できるように年齢構成を調整した死亡率のことです。

項目		現状値	目標値
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（10万人当たり）	男性	366.5（R2）	341.5
	女性	198.9（R2）	173.9
大腸がん検診の受診率（40～69歳）※国保加入者	男性	22.3%	27.3%
	女性	37.3%	42.3%
子宮頸がん検診の受診率（20～69歳）※国保加入者	女性	21.2%	26.2%

(2)循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病（CKD）

★循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防のため、日常生活を通して生活習慣病予防と重症化予防に取り組むまちをめざします。

そのために･･･

■健診を生活習慣見直しの機会として活用することを推進し、受診しやすい体制の充実を図り、特定健康診査・特定保健指導実施率の向上に努めます。
■社会環境の改善を通じた生活習慣病の予防の推進や、予防に取り組みやすい環境の整備及び支援を総合的に推進するなど自然と健康になる仕組みづくりに努めます。
■慢性腎臓病（ＣＫＤ）連携システムの活用を推進し、腎機能低下者に対する支援体制の強化を図ります。

※慢性腎臓病（CKD）とは･･･
腎機能の低下や蛋白尿など、腎障がいが慢性的に続く状態で新たな国民病といわれています。
ＣＫＤは、人口透析の予備群になるだけでなく、心臓病や脳卒中を引き起こす可能性が高いことがわかっています。

項目		現状値	目標値
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少	男性	100.7（R2）	90.7
	女性	64.8（R2）	59.8
心疾患の年齢調整死亡率の減少	男性	178.6（R2）	168.6
	女性	102.4（R2）	97.4
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群でなくなった人の減少		14.5%	16.7%
糖尿病有病者の増加の抑制		6.2%	6.0%
高血圧・糖尿病が原因の年間新規透析導入患者数の減少		82.7%	67%

重点施策Ⅱ　栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯・口の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

分野２　健康的な食習慣を実践できるまちづくり

★食に関する正しい知識を身につけ、バランスの良い食生活、適正体重の維持に努めるまちをめざします。

そのために･･･

■栄養指導、健康教育、地域活動等を通して知識の普及・啓発を図ります。

■ライフステージに応じた食育を推進します。

※ＢＭＩとは･･･

「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」によって算出される「体重（体格）指数」です。

18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25.0 未満が「普通体重」、25.0 以上が「肥満」と区分されます。

項目		現状値	目標値
40 ～ 60 歳代男性の肥満者（BMI25 以上）の割合の減少		37.9%	29%
40 ～ 60 歳代女性の肥満者（BMI25 以上）の割合の減少		19.1%	16%
小学生の肥満傾向児の割合の減少	男児	6%	4%
	女児	6%	4%

分野３　適度な身体活動・運動を実践できるまちづくり

★運動習慣を身につけるとともに、日常生活において自然に運動を行うことができるまちをめざします。

そのために･･･

■ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導を行います。

■関係機関や市民団体等と連携し、運動を実施できる環境づくりに努めます。

■居心地がよく、自然と歩きたくなるまちづくりを検討します。

※運動習慣者の定義とは･･･

１回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施している者を言います。

項目		現状値	目標値
運動習慣者の割合の増加（40～64 歳）	男性	37.9%	51%
	女性	33.1%	47%
運動習慣者の割合の増加（65～74 歳）	男性	59.1%	70%
	女性	50.8%	63%
小学５年生で１週間の総運動時間が 60 分未満の児童の割合の減少	男児	8.7%	4.6%
	女児	15.5%	10.0%

分野４　適正飲酒に取り組むまちづくり

★生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒のない適正飲酒を心がけ、心身ともに健康に過ごせるまちをめざします。

そのために･･･

■飲酒の健康への影響について、関係機関・関係部署と連携して知識の普及・啓発を図ります。

■20 歳未満の飲酒、妊娠中・授乳中の飲酒に関する相談・教育を行います。

項目	現状値	目標値
毎日２合以上（純アルコール摂取量が 40g 以上）飲酒する男性	9.1%	8.5%
毎日１合以上（純アルコール摂取量が 20g 以上）飲酒する女性	4.5%	3.0%

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）について、世界保健機構（WHO）のガイドラインでは、「男性で１日平均 40ｇ以上、女性で１日平均 20ｇ以上」とされています。

分野５　たばこ対策に取り組むまちづくり

★たばこによる健康被害を理解し、受動喫煙のないまちをめざします。

そのために･･･

■保健事業の場、学校等で、たばこのリスクに関する教育・啓発を推進します。
■禁煙支援を行う医療機関・薬局の周知に努めます。
■ＣＯＰＤについて、普及啓発に努めるとともに、たばこ対策と一体的に取り組み、死亡率減少を目指します。

項目		現状値	目標値
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	男性	19.9%	12%
	女性	4.3%	2%
妊婦の喫煙率の減少		1.7%	0%
COPD 死亡率（人口 10 万当たり）の減少		11.7（R3）	10.0

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは･･･
主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な自覚症状とし、緩やかに呼吸障がいが進行する疾患です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

分野６　歯と口の健康管理ができるまちづくり

(1)子ども編

★子どもの歯と口の健康に関する知識を身につけ、むし歯のないまちをめざします。

そのために･･･

■関係機関と連携し、フッ化物塗布、フッ化物洗口を継続的に取り組みます。
■適切なセルフケアと歯科医療機関での定期的な健診の必要性を啓発し、むし歯・歯周病予防を支援します。
■口腔・顎・顔面の成長発育等に関する知識の普及啓発等にあわせて、口腔機能の獲得等に悪影響を及ぼす習癖等の除去や食育等に係る歯科保健指導等に取り組みます。

項目	現状値	目標値
むし歯のない 3 歳児の割合の増加	94.6%	97%
12 歳児の一人平均むし歯数（永久歯）の減少	0.36 本	0.35 本未満
時間を決めておやつを食べている 2 歳児の割合の増加	66.6%	80%
集団でフッ化物洗口を実施している小中学校の実施率	40.3%	100%
集団でフッ化物洗口を実施している幼稚園・保育園の実施率	40.1%	60%

(2)おとな編

★おいしく食事したり、会話を楽しむために、生涯を通じて歯と口の健康づくりを実践できるまちをめざします。

そのために･･･

■ライフステージに応じた歯科保健対策を推進します。
■適切なセルフケアと歯科医療機関での定期的な健診の必要性を啓発し、むし歯・歯周病予防を支援します。
■口腔機能の維持及び口腔機能が低下した場合にはその回復及び向上を図るため、オーラルフレイル等の口腔機能に関する知識の普及啓発、食育や口腔機能訓練等に係る歯科保健指導等に関する取組を推進します。

項目	現状値	目標値
60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	86.6%	95%
過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合の増加	32.7%	55%
口腔機能に問題がある人の割合の低下	70.6%	60%
歯科健康ドックの受診率（法定実施分）※40、50、60、70 歳	8.3%	13.3%

重点施策Ⅲ　社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上

分野７　休養・こころの健康を保てるまちづくり

★地域や社会とのつながりをもち、心身ともに健康が保てるまちをめざします。

そのために･･･

■休養、こころの健康の大切さについての知識の普及・啓発を図ります。
■ＮＰＯなどと連携し、子ども・若者のメンタルヘルスの基礎作りを推進します。
■各分野の相談機関において、電話相談・面接相談・ＳＮＳ相談を引き続き行います。

項目	現状値	目標値
自殺者数の減少（人口 10 万人当たり）	16.3%	11.5%以下（※R10 まで）
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20.9%	18%
（再掲）いきいきと過ごせている人の割合	69.2%	85%

分野８　健康な子どもをはぐくむまちづくり

★こころもからだも健康で、子どもたちの健やかで幸せな成長を支えるまちをめざします

そのために･･･

■妊娠期から母親とその家族をサポートします。
■発達障がいを含む障がいのある支援が必要なすべての子どもの保護者に対して正しい知識の啓発や、保健・医療・福祉・教育などの関係機関との連携を図り、支援体制の充実に努めます。
■不登校により学びにアクセスできない子どもたちをゼロにすることを目指し、不登校に関する支援の充実に努めます。

妊産婦から乳幼児期・思春期までの母子保健事業の取り組みについては、みやざき子育てプラン（次世代育成支援行動計画）に示されており、子育てに必要な環境整備のための施策・取り組みとあわせて進めていきます。

項目	現状値	目標値
20 歳代女性のやせの人（BMI 18.5 未満）の割合の減少	16.6%	14%
全出生数中の低出生体重児の割合の減少（出生人口 1,000 人当たり）	10.6	減少傾向
人工妊娠中絶実施率（15～19 歳の女子人口 1,000 人当たり）	4.6%	3.6%

分野９　女性の健康に取り組むまちづくり【新設】

★ライフステージごとに女性特有の健康課題への理解や配慮が広まり、女性の社会進出を応援できるまちをめざします。

そのために･･･

■学校や関係機関等と連携し、子宮頸がんに対する知識の普及・啓発及び女性特有の健康課題への普及・啓発を図ります。
■ＳＮＳやデジタルサイネージ等を活用し、乳がん検診の自己セルフチェックに対する普及・啓発を図ります。
■女性の働きやすい環境の構築について、産婦人科や企業等と連携し普及・啓発を図ります。

項目	現状値	目標値
（再掲）子宮頸がん検診受診率の向上（20～69 歳）	21.2%	26.2%
（再掲）乳がん検診の受診率の向上（40～69 歳）	15.9%	20.9%
（再掲）子宮頸がん（HPV）ワクチンを接種したことのある中学１年生女児の割合の増加	7.27%	80%

計画の推進に向けて

計画を確実に実現していくため、次の３つの視点のもと計画を推進します。

①地域の健康課題に、市民とともに取り組みます。

＊地域の慣習や特徴、生活習慣などの実態把握に努めます。

＊地域の健康課題の解決に向け、市民とともに取り組みを考え合います。

＊地域のつながりが広がる地域活動を展開します。

②関係機関、地域等との連携を図りながら進めていきます。

＊保健・医療・福祉の関係者及び関係機関、地域等と協働し、市民一人一人の主体的な健康づくり活動を支援します。

③健康に関する各種指標を活用し、取り組みを推進します。

＊各種統計や健診結果等に基づいた指標（具体的な数値目標）を設定します。

＊活動の成果を随時適切に評価し、関係者自らの取り組みに反映させます。

＊計画開始から６年後を目処に中間評価を実施し、目標の達成状況や社会情勢の変化等を踏まえた見直しを行います。

お住まいの地区ごとに担当の保健センターがあります。お気軽にご連絡・ご相談ください。

■宮崎市保健所・中央保健センター	宮崎市宮崎駅東１丁目６番地２　TEL:29-5281
■宮崎市総合福祉保健センター	宮崎市花山手東３丁目２５番地２　TEL:52-1506
■宮崎市佐土原保健センター	宮崎市佐土原町下田島２０６６０番地　TEL:73-1115
■宮崎市清武保健センター	宮崎市清武町船引１８７番地１　TEL:85-1144
■宮崎市田野保健センター	宮崎市田野町甲２８１８番地　TEL:86-0177
■宮崎市高岡福祉保健センター「穆園館」	宮崎市高岡町内山２８７７番地　TEL:82-5294

「第３次健康みやざき市民プラン」についてのお問い合わせ先

宮崎市　健康管理部 健康支援課（宮崎市保健所）

〒880-0879　宮崎県宮崎市宮崎駅東１丁目６番地２

TEL　0985-29-5286　FAX　0985-29-5208

E-Mail:10zousin@city.miyazaki.miyazaki.jp

計画の本編は宮崎市公式ホームページに掲載しています。

宮崎市ホームページ

https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/city/policy/welfare/369458.html

▲こちらからでもアクセスできます