

梶崎市健康づくり計画 健康いき21

(令和6年度～令和11年度計画)

ダイジェスト版

健康増進計画

歯科口腔保健推進計画

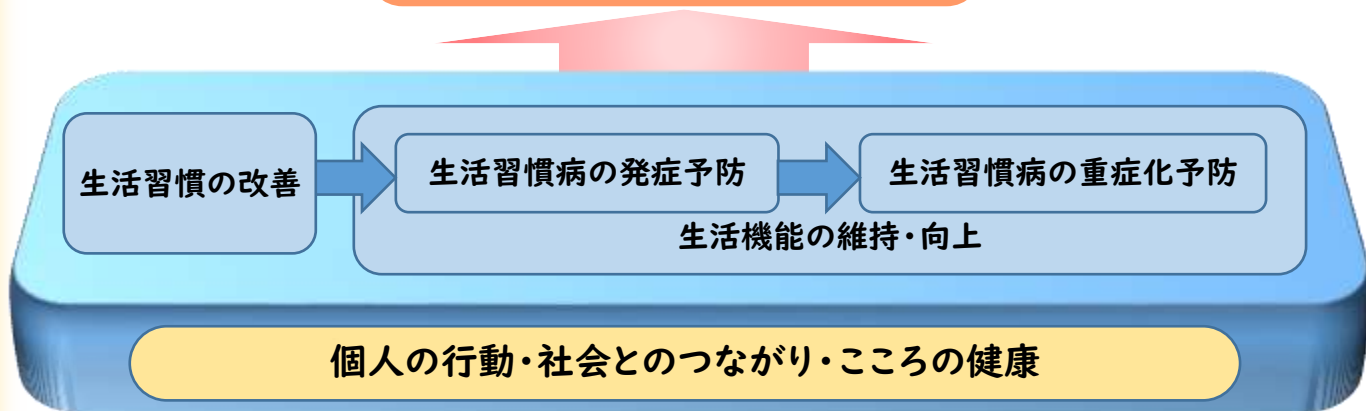
食育推進計画

安心して心豊かな生涯を送るためには「健康」は欠かせないものであり、自分らしく生きていくためにも、いつまでも健康であり続けることは重要です。

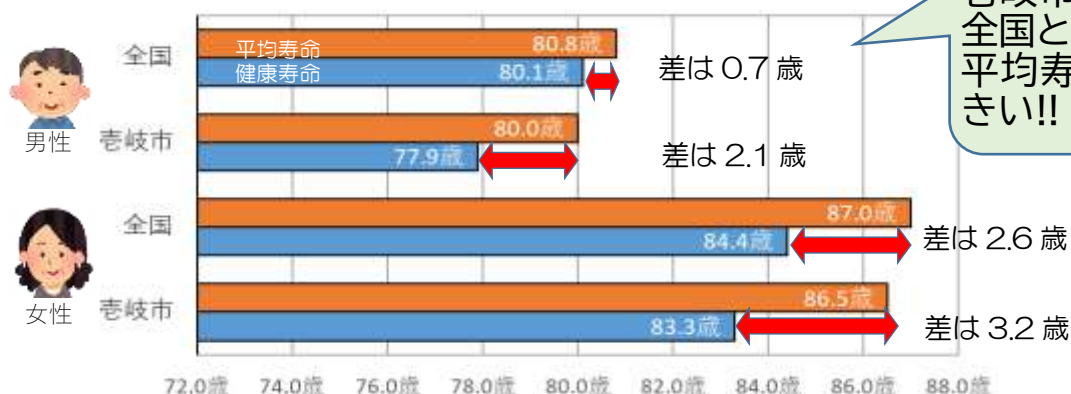
この「健康」を守るため、「健康寿命の延伸」を根幹の考えとし、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組み、地域、関係機関、各種団体等と市が協力し合い、健康の保持増進をめざします。

市民一人一人がいきいきと健やかで
 充実した生活が送れる健康いきの実現

健康寿命を延ばしましょう



全国・梶州市の平均寿命と健康寿命



梶州市の健康寿命は
 全国と比べて低い!!
 平均寿命との差も大
 きい!!

(令和4年度 KDB システム)
 ※健康寿命：平均自立期間 (要介護2以上になるまでの平均期間)

梶 崎 市

栄養・食生活

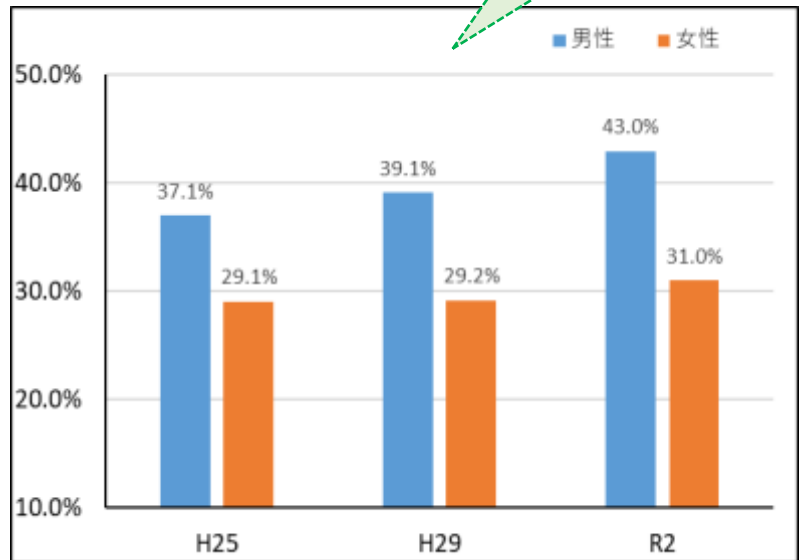
目 標 値

- ▶ 肥満者の割合の減少 36.9% ➡ 33.0%
- ▶ 塩分を控えることを意識し、できている者の割合の増加 43.1% ➡ 55.0%

やってみよう

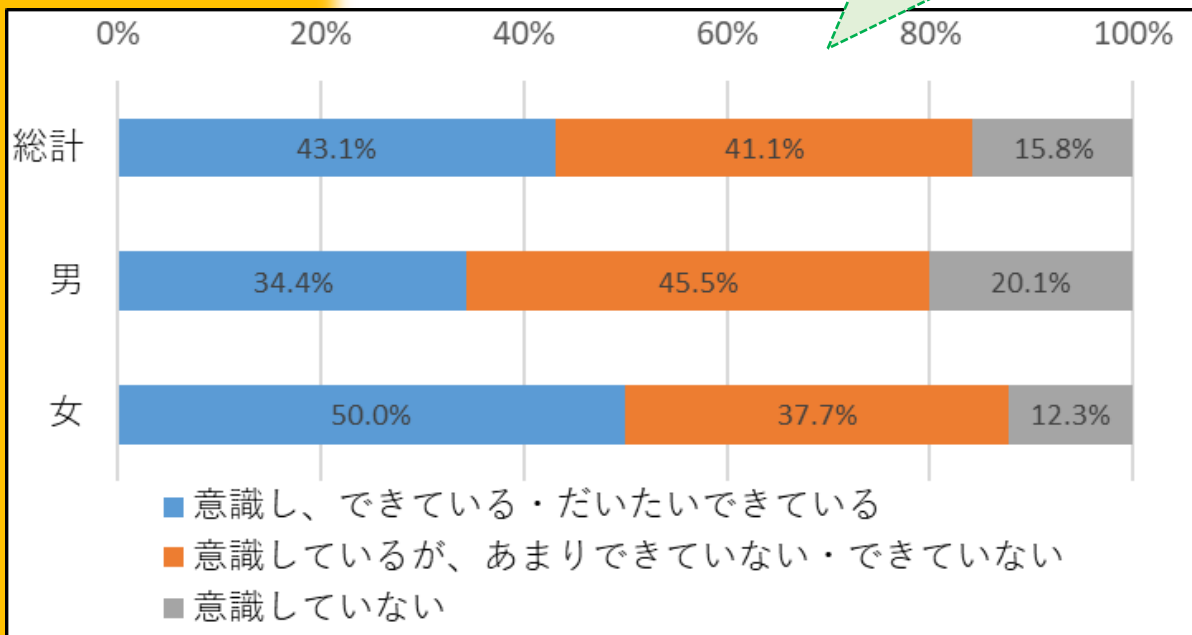
- ✓ 毎日の体重測定を習慣づけよう！
- ✓ 主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけよう！
- ✓ 腹八分目を心がけよう！
- ✓ 料理にかける調味料は頻度と量に注意しよう！
- ✓ 食品を購入する際は塩分量を確認しよう！

【吉岐市の肥満の推移】



(地域・職域を超えたデータ分析)

【塩分を控えることを意識している者の割合】



(令和5年度吉岐市健康づくりに関するアンケート調査)

塩分摂取量
目標値

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
(高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防:男女とも 6.0g/日未満)

運動

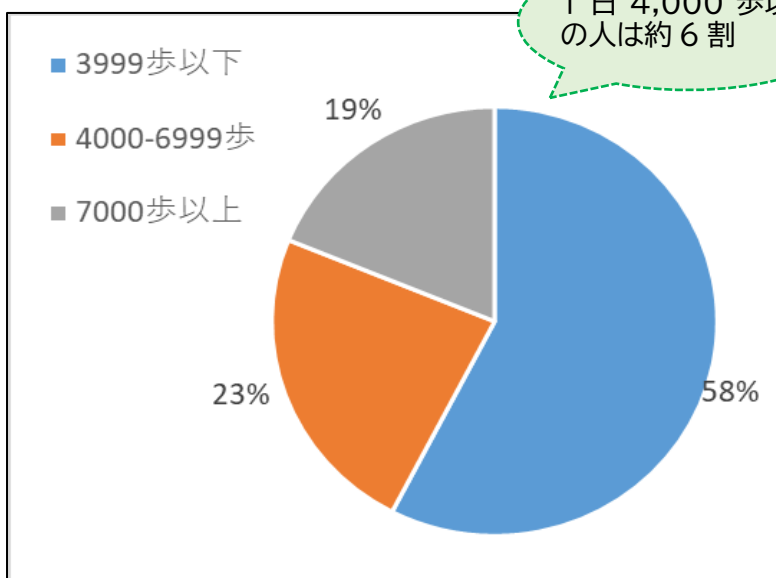
目 標 値

▶日常生活における歩数が 7,000 歩以上の者の割合の増加
18.8% → 23.0%

やってみよう

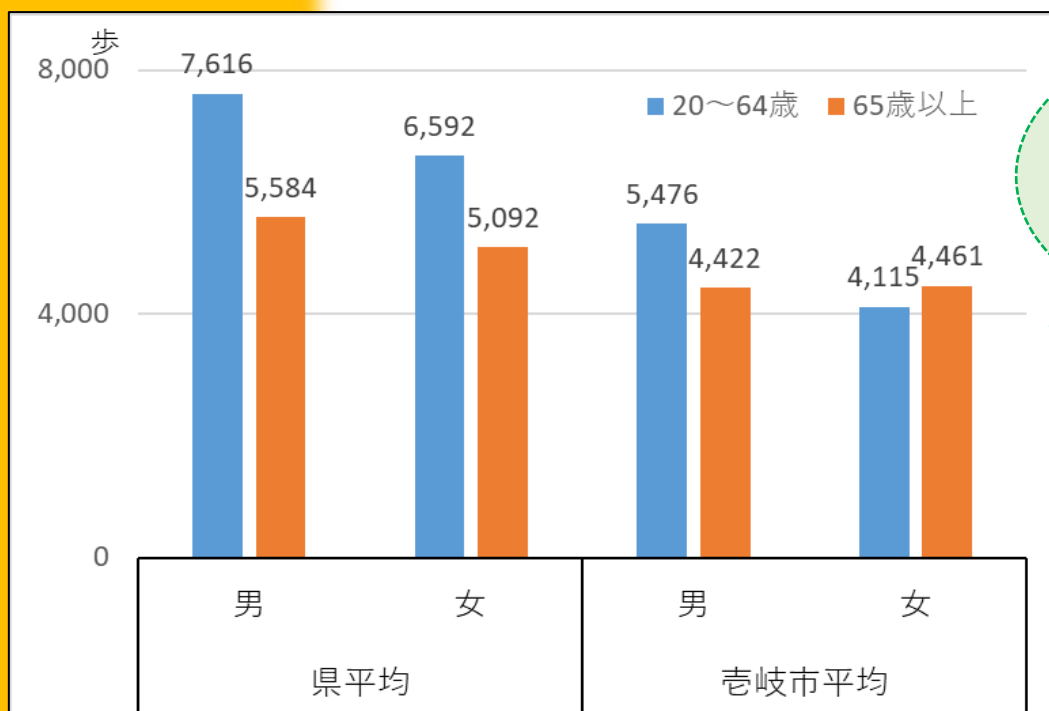
- ✓1 日プラス 10 分の運動をしよう！
- ✓すきま時間(休憩時間)にウォーキングなど体を動かそう！
- ✓座っている時間を減らそう！
- ✓ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を活用しよう！
- ✓日の歩数を意識して、歩く機会を増やそう！

【日常生活における歩数の割合】



(令和 5 年度壱岐市健康づくりに関するアンケート調査)

【日常生活における平均歩数の比較】



(令和 5 年度壱岐市健康づくりに関するアンケート調査)

65 歳以上女性以外は、男女ともに県と比べて約 2,000 歩少ない

ながさき健康づくり
アプリ「歩こ〜で！」
を活用しよう



気軽に楽しく健康づくりができる
アプリです。健康活動でポイントを
貯めて県産品応募等ができます。

ダウンロードはこちら
↓



iPhone



Android

飲酒・喫煙

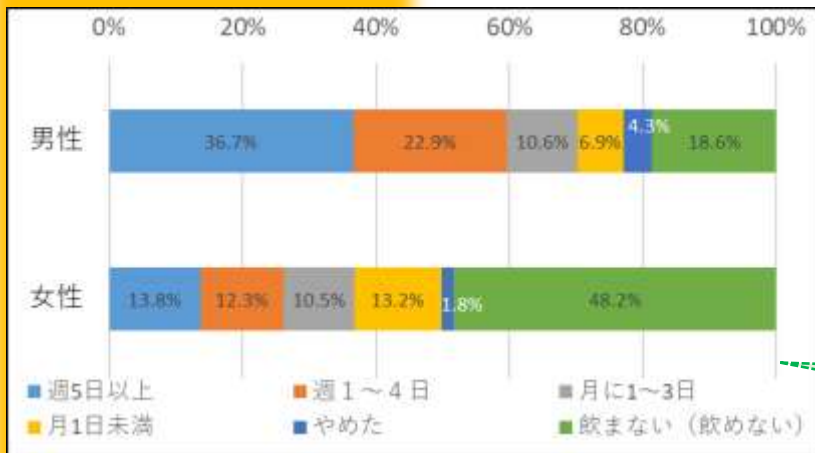
目 標 値

- ▶ お酒を週 5～6 日以上飲む者の割合の減少
(男性) 36.7% → 30.0% (女性) 14.1% → 10.0%
- ▶ たばこを習慣的に吸っている者の割合の減少
(男性) 35.5% → 28.0% (女性) 9.2% → 6.0%

やってみよう

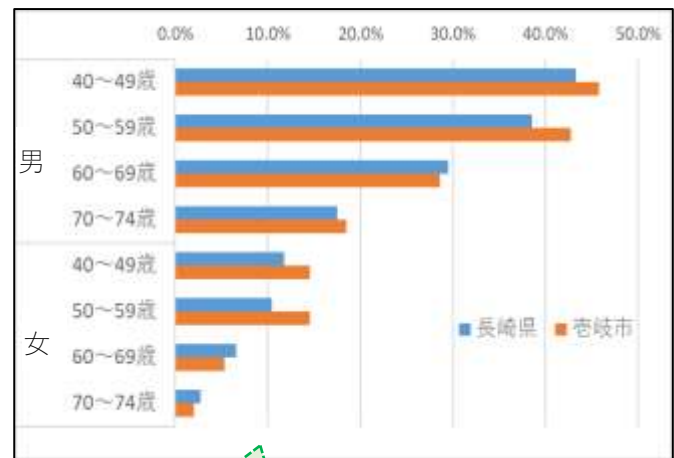
- ✓ お酒による生活習慣病のリスクを知ろう！
- ✓ 週に1日は飲酒しない日をつくろう！
- ✓ たばこや受動喫煙による健康被害を知ろう！
- ✓ 禁煙の“イコト”を考えて、まずは禁煙宣言しよう！

【飲酒をする頻度】



(令和5年度沓崎市健康づくりに関するアンケート調査)

【喫煙率】



(令和2年 NDB オープンデータ)

県と比べて、男女とも
40～50 歳代が高い

週に1回以上の飲酒を
する者は、男性の約6割、
女性の約3割

生活機能の維持向上

目 標 値

- ▶ 1年間で転倒した高齢者の割合の減少
22.0% → 18.0%

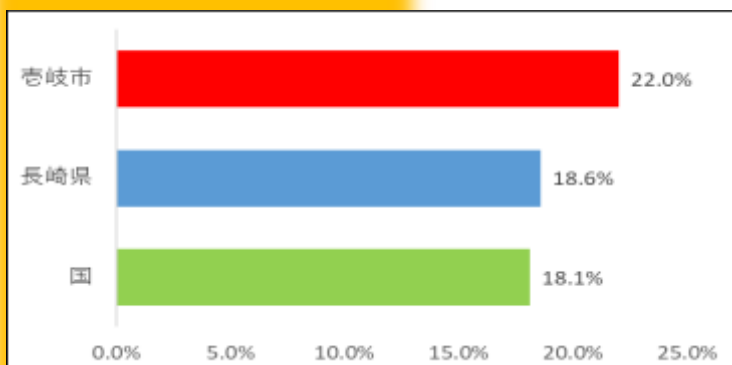
やってみよう

- ✓ ロコモティブシンドロームやフレイルについて理解しよう！
- ✓ 積極的に地域の行事に参加しよう！
- ✓ 介護予防教室等に参加し心身の健康維持に努めましょう！

県や国と比べて
約5%高い

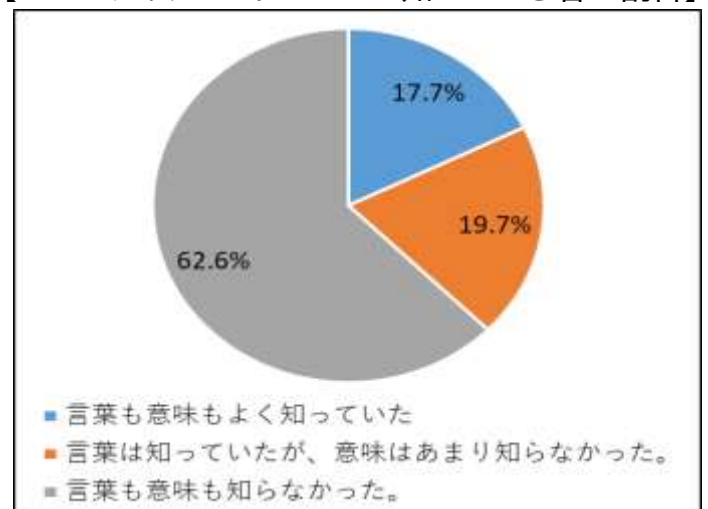
ロコモをよく理解して
いる人は約2割

【この1年間に転んだことがある割合】



(KDBシステムデータ令和4年度地域の全体像の把握)

【ロコモティブシンドロームを知っている者の割合】



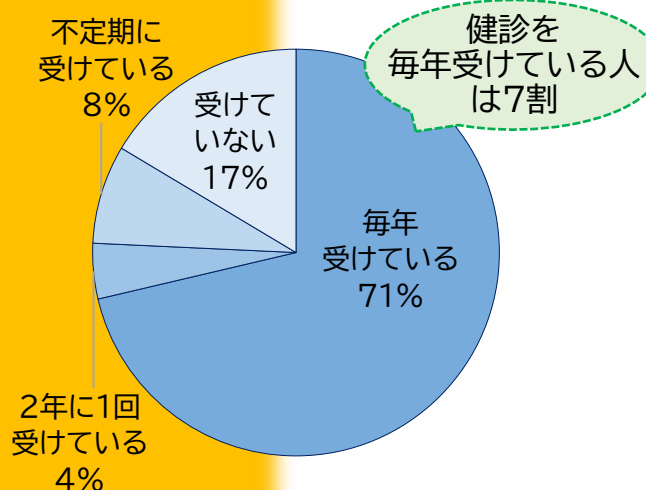
(令和5年度沓崎市健康づくりに関するアンケート調査)

健康診査 健康管理

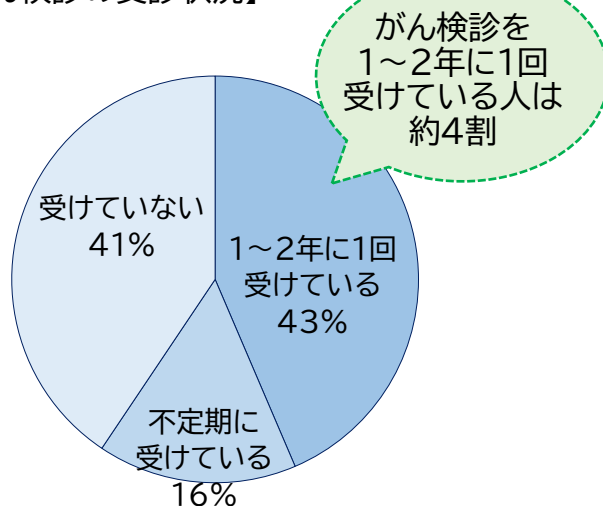
目 標 値

▶ 特定健康診査の受診率の向上	44.6% ➡ 60.0%
▶ 歯周疾患検診の受診率の向上	6.4% ➡ 11.5%
▶ 胃がん検診受診率の向上	21.6% ➡ 25.0%
▶ 肺がん検診受診率の向上	6.3% ➡ 10.0%
▶ 大腸がん検診受診率の向上	6.1% ➡ 10.0%
▶ 子宮頸がん検診受診率の向上	18.2% ➡ 25.0%
▶ 乳がん検診受診率の向上	18.3% ➡ 25.0%

【健康診査の受診状況】



【がん検診の受診状況】



(令和5年度沓崎市健康づくりに関するアンケート調査)

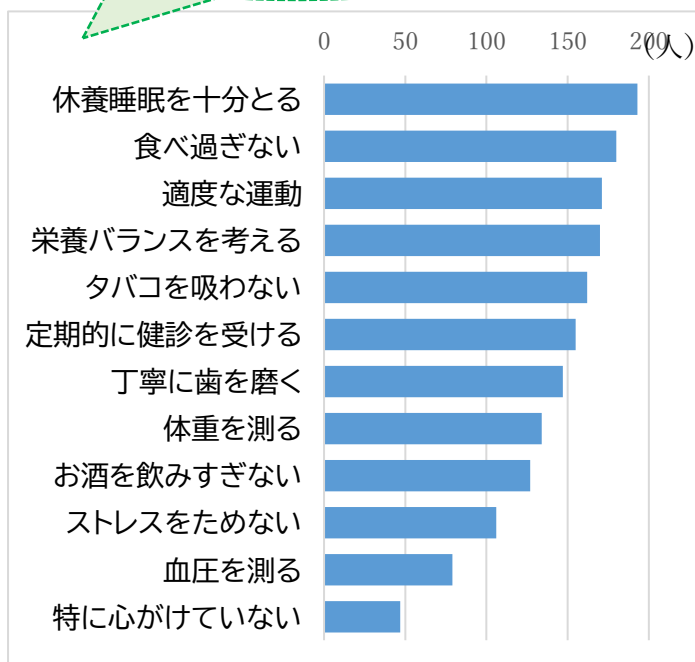
【健康のために普段の生活で心がけていること(複数回答)】

やってみよう

- ✓ 年1回は健診(検診)を受けて、体の状態を知ろう！
- ✓ 体重や血圧の測定を習慣づけよう！
- ✓ 規則正しい生活リズム心がけよう！
- ✓ まちづくり出前講座等の健康づくりに関する講話に積極的に参加しよう！
- ✓ おたすけ健康スタンプラリーやながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を活用し、楽しくお得に健康づくりに取り組もう！



睡眠・食事・運動に気を付けている人が多い



(令和5年度沓崎市健康づくりに関するアンケート調査)

歯科

目 標 値

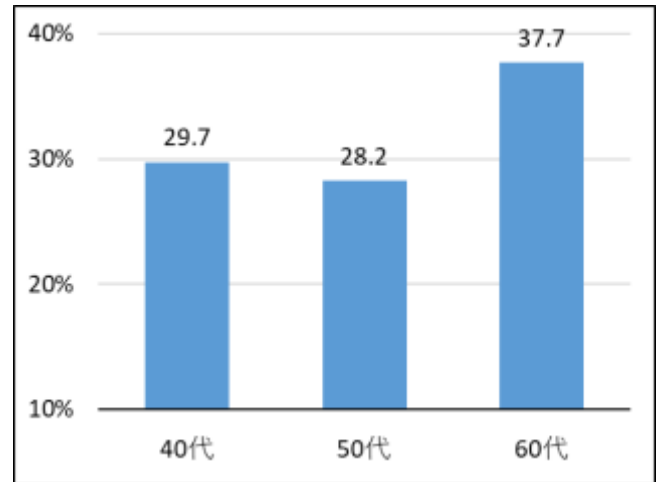
- ▶ 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
32.9% ➡ 40.0%
- ▶ 年に1回以上は歯科医院で定期管理している者の割合の増加
38.3% ➡ 45.0%

やってみよう

- ✓ 歯ブラシと一緒にフロスや歯間ブラシを毎日使おう！
- ✓ 1年に1回は歯科健診に行こう！
- ✓ よく噛んで食べよう！
- ✓ 1日30回「あいうべ体操」をしよう！

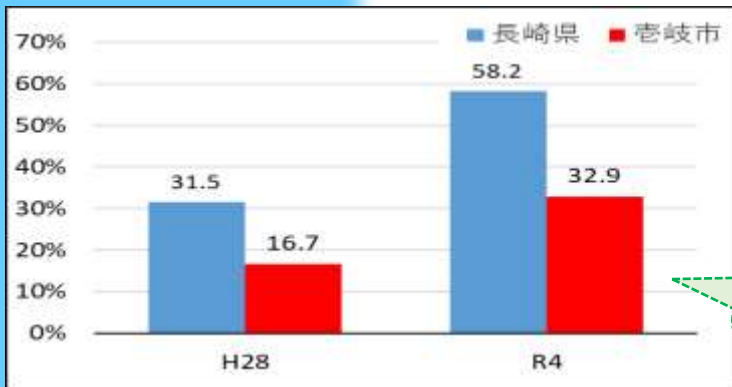


【年1回以上は歯科医院で定期管理している者の割合】



(令和4年度生活歯援プログラム「お口のアンケート」)

【80歳で20本以上の歯を有する者の割合】



(長崎県歯なまるスマイルプランII)

長崎県と比較
すると低い

かかりつけ歯科医院は
あるが定期管理してい
る人は少ない

食育

目 標 値

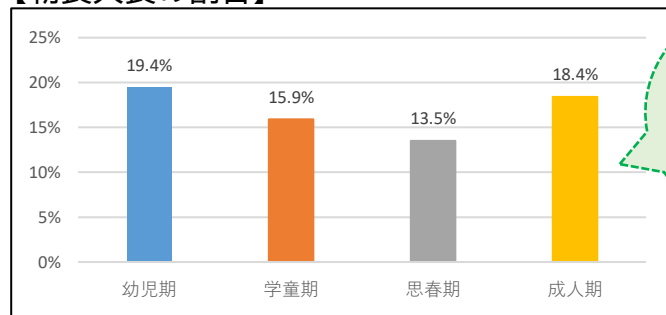
- ▶ 朝食を欠食する子どもの割合の減少 19.4% ➡ 0%
- ▶ 朝食を欠食する成人の割合の減少 18.4% ➡ 15.0%



やってみよう

- ✓ 1日3食バランスのよい食事を心がけよう！
- ✓ 朝ご飯を食べよう！
- ✓ 早寝・早起きで規則正しい生活を心がけよう！
- ✓ 家族や友人と楽しい食事時間をすごそう！

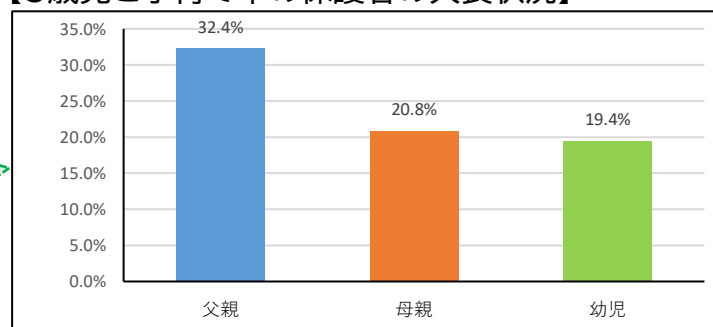
【朝食欠食の割合】



(健康いき21食育推進計画データ加工)

朝食を食べない人の割合は
増加傾向

【5歳児と子育て中の保護者の欠食状況】



(令和4年度壱岐市5歳児の健康と生活に関するアンケート及び壱岐市1歳6か月健診・3歳児健診問診票)

父親の朝食欠食の
割合は約3割！

