

概要版

みやま市健康増進計画 健康みやま 21 第3次

◎計画期間：令和6年度から令和17年度

誰もが健康づくりを実践できる環境を整えることを通じて、
「市民一人ひとりが健康で心豊かに活力あるみやま市」を目指します。



市民一人ひとりが健康で心豊かに活力あるみやま市

健康寿命の延伸

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善の推進



生活習慣病等の早期発見、
早期予防と重症化予防の推進

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進



こども



高齢者



女性

成果指標

健康寿命の延伸

基準値

男性 79.6 歳
女性 84.7 歳

目標値 (R16 年度)

平均寿命の増加分を
上回る健康寿命の増加

計画の体系

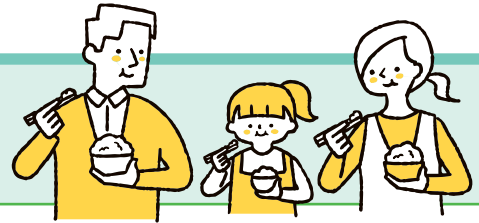


健康寿命の延伸

施策の方向性		施策の柱	施策の展開	
個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善の推進	(1) 栄養・食生活	● バランスのとれた食事と適正体重に関する啓発 ● 食育の推進	
		(2) 身体活動・運動	● 身体活動や運動に関する普及啓発	
		(3) 休養・睡眠	● 質の良い十分な睡眠を取るための普及啓発	
		(4) 飲酒	● 生活習慣病のリスクを高めない 適正飲酒に関する普及啓発 ● アルコール関連問題に関する啓発 ● アルコール関連問題を抱える人への支援	
			(5) 喫煙	● 喫煙が健康に及ぼす影響に関する啓発
			(6) 服薬管理	● 薬剤適正使用の推進
	生活習慣病等の早期発見、早期予防と重症化予防の推進	(1) がん対策の推進	● がん検診受診率向上のための取組	
		(2) 循環器病対策の推進	● 特定健康診査受診率向上のための取組 ● 特定保健指導実施率向上のための取組 ● 高血圧症等の生活習慣病予防の取組	
			(3) 糖尿病対策の推進	● 糖尿病の発症予防に関する正しい知識や情報の提供 ● 糖尿病の未受診者対策の取組 ● 糖尿病の重症化予防の取組
				(4) こころの健康
		(5) 歯・口腔の健康		● 歯科保健の推進 ● 歯周病検診の受診率向上に向けた取組
			ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進	(1) こどもの健康
		(2) 高齢者の健康		● フレイル予防の推進 ● 母子保健の推進
		(3) 女性の健康		● 女性特有のがん検診の受診率向上に向けた取組 ● 骨粗鬆症検診受診率向上のための取組



施策の展開（抜粋）



栄養・食生活

みやま市の取組



男女ともに肥満者の割合が**増加**



●適正体重の啓発●バランスの良い食習慣の啓発・推進●減塩の推進●ライフステージに応じた教室等の開催●学校や地域と連携した食育の推進

成果指標

●BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の者の割合の増加

20.4% → **66.0%**
【市民アンケート調査】

60.5% → **66.0%**
【特定健康診査等の実施状況報告（法定報告）】

●バランスの良い食事を摂っている者の増加（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加）

62.3% → **77.3%**
【市民アンケート調査】

身体活動・運動

みやま市の取組



65歳以上の男性で運動習慣のある割合が**減少**



●運動に関する情報発信・啓発●運動の習慣化への支援●みやま市健康ポイント事業の推進

成果指標

●65歳以上で運動習慣がある者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の割合の増加

22.8% → **30.0%**
【市民アンケート調査】

38.7% → **50.0%**
【特定健康診査等の実施状況報告（法定報告）】

休養・睡眠

みやま市の取組



現役世代において睡眠で休養できていない割合が**高い**



●睡眠、休養の大切さの普及啓発●相談支援等の充実

成果指標

●睡眠で休養がとれている者の割合の増加

78.4% → **85.0%**
【市民アンケート調査】

74.7% → **85.0%**
【特定健康診査等の実施状況報告（法定報告）】

がん対策の推進

みやま市の取組



がん検診の受診率が**低い**



●がん検診の受診勧奨●がん予防に関する知識の普及啓発

成果指標

●がん検診の受診率の向上

胃がん 男性 6.9%、女性 9.9% → **基準値から増加**

肺がん 男性 4.6%、女性 7.9% → **基準値から増加**

大腸がん 男性 4.4%、女性 9.0% → **基準値から増加**

乳がん 12.4% → **基準値から増加**

子宮頸がん 16.1% → **基準値から増加**

【地域保健・健康増進事業報告】



循環器病対策の推進

みやま市の取組



「メタボリックシンドローム該当及び予備群の割合」が増加し、「特定健康診査受診率」が**減少** (悲しい顔)



- 特定健康診査の受診勧奨
- 特定保健指導の勧奨 ● 生活習慣病予防のための啓発・情報提供
- 生活習慣病重症化予防対策

成果指標



- メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少

27.5% → 基準値から減少 (R11)

【特定健康診査等の実施状況報告 (法定報告)】

- 特定健康診査の実施率の向上

34.1% → 60% (R11)

【特定健康診査等の実施状況報告 (法定報告)】

糖尿病対策の推進

みやま市の取組



「糖尿病コントロール不良者の割合」、「糖尿病有病者の割合」が**増加** (悲しい顔)



- 糖尿病予防等の啓発
- 特定健康診査の受診勧奨
- 糖尿病の重症化予防

成果指標

- 糖尿病有病者 (HbA1c6.5%以上の者の割合) の減少

11.3% → 基準値から減少

【特定健康診査等の実施状況報告 (法定報告)】

こどもの健康

みやま市の取組



肥満傾向にあるこどもの割合が**増加** (悲しい顔)



- 生活習慣形成のための支援 ● 飲酒・喫煙と健康に関する啓発

成果指標

- 肥満傾向児の割合の減少

小学校5年生 **7.9% → 基準値から減少**

中学校2年生 **9.7% → 基準値から減少**

【児童生徒等健診結果】



高齢者の健康

みやま市の取組



低栄養傾向の高齢者の割合が**高い** (悲しい顔)



- フレイル予防に関する啓発や機会の提供

成果指標

- 低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者 (65 歳以上) の割合の減少

17.9% → 13.0%

【市民アンケート調査】

19.9% → 13.0%

【特定健康診査等の実施状況報告 (法定報告)】

女性の健康

みやま市の取組



20 ~ 30 歳代女性のやせの割合が**高い** (悲しい顔)



- 妊娠期からの継続した支援体制の充実
- がん検診の受診促進 ● 女性の健康に関する啓発 ● 妊産婦の飲酒・喫煙に関する正しい知識の普及 ● 骨粗鬆症検診

成果指標

- 20 ~ 30 歳代女性のやせ (BMI18.5 未満) の者の割合の減少

17.0% → 15.0% 【市民アンケート調査】

- 骨粗鬆症検診受診率の向上

5.7% → 14.0% 【地域保健・健康増進事業報告】

