



きくち 健康プラン

第2次 菊池市健康増進計画・食育推進計画

概要版



令和2年 3月

熊本県 菊池市



1. きくち健康プラン

(第2次菊池市健康増進計画・食育推進計画)とは

菊池市では、令和2年3月に「きくち健康プラン(第2次菊池市健康増進計画・食育推進計画)」を策定しました。

この計画は、市民の皆さんの健康づくりと生活の質のさらなる向上、健全な食生活の実現、食文化の継承等を目指すものです。

各ライフステージごとの健康課題や菊池市の取組み、「菊池市健康づくり都市宣言」に基づく取組を網羅し、市民・地域の関係団体・行政が一体となって健康づくり対策に取り組んでいくための指針となっています。

菊池市健康づくり都市宣言

豊かな自然や歴史文化を活かし、いきいきと自分らしく暮らしていくことは私たち市民の願いです。私たちは、「自分の健康は自分で守る」を基本に、いつまでも元気で、心豊かに生涯を送れるよう、地域全体で健康づくりの輪を広げるため、ここに「健康づくり都市」を宣言します。

- 一、 自分の健康状態を知り、健康管理に努める市民の輪を広げます。
- 一、 バランスのとれた食事をとり、毎日をいきいきと過ごす市民の輪を広げます。
- 一、 日々の運動を楽しみ、規則正しい生活に努める市民の輪を広げます。
- 一、 休養を上手にとり、笑顔あふれる暮らしを送る市民の輪を広げます。

将来像

みんなで支え合う 生涯にわたる安心づくり

基本理念

市民が 健康で いきいきと 過ごせるまち きくち

基本目標

1. ライフステージに応じた健康づくりの推進

生涯を通じた健康づくりのために、市民が中心になり地域社会や行政が協働して、ライフステージごとに、それぞれの世代が積極的に取り組めるようにします。

2. 健康づくり都市宣言に基づく健康づくりの環境整備

「菊池市健康づくり都市宣言」に基づき、市民が健康増進及び食育推進に取り組みやすい環境整備に努めます。

2.健康に関する菊池市の現状

1 平均寿命・健康寿命

本県の平均寿命は、平成27年都道府県別生命表によると、男性81.22歳、女性87.49歳となっており、男性で全国第7位、女性は全国6位と全国有数の長寿県となっています。平成27年における本市の平均寿命は、県とほぼ同じ数値であり、全国と比べて男女ともに平均寿命が長い状況にあります。

本県の平成25年の健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)は、男性71.75歳(全国8位)、女性74.40歳(全国25位)であり全国平均を上回っています。

【平均寿命(平成27年)】

	菊池市	熊本県	国
男性	80.9歳	81.22歳	80.75歳
女性	87.4歳	87.49歳	86.99歳

※厚生労働省 市区町村別生命表 都道府県別生命表

【健康寿命(平成25年)】

	熊本県	国
男性	71.75歳	71.19歳
女性	74.40歳	74.21歳

※厚生労働科学研究「健康寿命のページ」都道府県別健康寿命
(市町村単位での算出はありません)

2 特定健診・特定保健指導実施状況

本市の特定健診受診率は、経年的に見ると緩やかに上昇傾向にはありますが、県平均と比較しても低く、平成30年度は32.8%となっています。

【特定健診の受診状況】

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
菊池市	31.7%	31.8%	32.8%
熊本県	34.2%	35.8%	37.6%
国	36.4%	36.7%	37.4%

※国保法定報告

3 医療(費)の状況

本市における国保世帯数及び被保険者数の推移はどちらも経年的に減少傾向にありますが、一人当たり医療費は年々増加傾向にあります。

【1人当たり医療費、国保世帯数、被保険者数の推移】

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
1人当たり医療費	27,224円	27,952円	28,289円	28,359円	30,399円
国保世帯数	7,902世帯	7,786世帯	7,587世帯	7,416世帯	7,273世帯
被保険者数	15,037人	14,625人	13,949人	13,444人	12,960人

※KDBデータ

3.ライフステージに応じた健康づくりの推進

1 妊娠期

健康な子どもを産み育てるためには、妊娠中からの正しい生活習慣が重要になります。特に、早期に妊娠に気づき届出を出すことで定期健診による妊娠経過の把握ができ、元気な子どもを産むための生活習慣改善の支援につなげることができます。

具体的な取組

- 安全な出産を目指し、妊娠および産後の心身の健康を図るため、妊婦健康診査での高血圧や血糖値検査等の異常所見に対して、保健師や栄養士等が実施する保健指導の充実を図ります。
- 妊婦歯科健診や母子手帳交付などの機会に個別指導を実施し、早産予防に努めます。
- 健やかな妊娠出産を目指して、妊婦やその家族に禁煙指導を行います。
- 妊娠期の不安を改善することを目的として、妊婦やその家族が相談できる窓口を利用できるよう、子育て世代包括支援センターの周知に努めるとともに、関係機関との連携を図ります。

きくち健康プランにおける目標		
評価指標	現状値(H29)	目標値(R6)
低出生体重児の減少	9.1%	0%
妊婦歯科検診受診率	20.0%(H30)	40.0%
妊娠中の喫煙をなくす	5.7%	0%



2 乳幼児期

乳幼児期に身についた生活リズムや生活習慣は、その後の成長発育や成人期以降の健康状態にも大きく影響を及ぼすことから、規則的な生活リズムや正しい生活習慣を身につけられるようにすることが重要です。

具体的な取組

- 生活習慣病予防の視点を持って子育てが出来るように、子どもの頃からの正しい生活リズムが将来の生活習慣病予防につながることを健診の場等を活用して周知し、保護者の理解促進を図ります。
- 基本的な食習慣や朝食をとる事、バランスのとれた食事、早寝早起きを実践する事など子どもの基本的な生活習慣に関する周知・啓発や指導を通して、家族で食卓を囲む機会を増やすことを推進します。
- 幼保育園、子育て支援センターなどにおいて収穫体験や調理実習、生産者の声を聴く等の体験を通して食の大切さ・感謝の心を育む体験を推進します。
- 乳幼児期の保護者を対象とした正しい歯の磨き方の指導等を通して、乳幼児のむし歯の予防に取り組みます。また、噛む力を育てることを目的として、発達段階に応じた噛み応えのある食品の摂取等について適切な指導が行われるよう努めます。
- こども健診センターの整備を行い、乳幼児健診や相談機能の充実を図ります。

きくち健康プランにおける目標		
評価指標	現状値(H29)	目標値(R6)
3歳児でむし歯がない幼児の割合	81.1%	85.0%
3歳児の夜9時までに就寝する子どもの割合	25.8%	30.0%
朝食を毎日食べる子どもの割合(3歳児)	94.6%	100%



3.ライフステージに応じた健康づくりの推進

3 学童期・思春期

自分の意志で判断し行動できるこの時期に、生活習慣病予防に関する正しい知識を習得して行動に移すことが大切です。また、心身ともに大きく変化する時期でもあるため、こころの悩みなどへのサポートが必要な時期でもあります。

具体的な取組

- 子どもの頃の肥満は成人してからの肥満につながりやすいため、生活習慣を見直すなど子どもの頃から生活習慣病予防を推進します。
- こころ豊かな暮らしを送ることができる基礎を築くとともに、生活習慣病予防につながる食育の推進を図ります。
- 地域の特性に根差した食育の推進を図ります。
- 学校保健での課題を共有し、関係各所で連携した取組を推進します。

きくち健康プランにおける目標		
評価指標	現状値(H29)	目標値(R6)
学校給食における地場産物の活用割合	60.1%	62.0%
肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生)	男) 11.8% 女) 14.8%	7.0%以下
1人平均むし歯本数(12歳)	1.01本	0.8本
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	小) 85.2% 中) 82.7%	95.0% 90.0%
家族と一緒に朝食を食べる子どもの割合(小・中)	小) 22.8% 中) 29.9%	50.0% 50.0%
家族と一緒に夕食を食べる子どもの割合(小・中)	小) 62.3% 中) 64.7%	70.0% 70.0%
菊池の農産物(地場産物)を知っている子どもの割合(小・中)	小) 40.7% 中) 43.8%	60.0% 60.0%
「食育」という言葉もその意味も知っている者の割合	小) 17.2% 中) 24.5%	50.0%



4 成人期・高齢期

若いころから自分の身体について関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むことが重要です。成人期では、定期的に健康診断を受けることで自分の身体の状態を把握しつつ、正しい生活習慣を身に付けることで、生活習慣病にならないよう健康づくりに取り組むことが重要です。

高齢期では、生活習慣病の重症化は、フレイルから要介護状態への移行により日常生活の制限が余儀なくされることにつながります。本市では、高齢者に向けた保健事業と介護予防の取組の一体的な実施を推進し、関係機関と連携しながら、地域全体で高齢者を支えることができるまちづくりを目指します。

具体的な取組

- 特定健康診査の受診率を向上させ、身体状況や生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣の改善を自らできるようになるための支援を行います。
- 糖尿病等の生活習慣病の重症化予防に努めます。
- がん検診受診率向上により、がんによる死亡者の減少に努めます。
- 歯周病は生活習慣病の一つであり、糖尿病をはじめとして様々な病気と関連しているとされています。歯周病について理解し予防に取り組む人が増えるよう努めます。
- 高齢期におけるフレイル及び認知症予防を目的として、低栄養の予防や筋力の向上、口腔機能の向上に努めます。

きくち健康プランにおける目標			
評価指標	現状値(H29)	目標値(R6)	
朝食を毎日食べる者の割合	89.2%	95.0%	
特定健康診査受診率	31.8%	44.0%	
メタボ該当率	15.8%	15.0%	
BMIが25以上の者の割合(40~74歳)	26.5%	25.0%	
人工透析新規導入患者数(国保)	16人	8人	
各種がん検診受診率(H30) 40~69歳	胃がん(50~69歳)	6.6%	7.0%
	肺がん	7.1%	8.0%
	大腸がん	10.1%	11.0%
	子宮頸がん(20~69歳)	16.8%	18.0%
	乳がん	18.6%	20.0%
歯周疾患検診受診率	4.0%	8.0%	
1日30分以上の汗をかく運動を週に2日以上、 1年以上実施している者の割合	40.1%	45.0%	
睡眠で休養が十分に取れている者の割合	73.1%	75.0%	
野菜を毎日食べる人の割合	67.4%	80.0%	
「食育」という言葉もその意味も知っている者の割合	30.6%	50.0%	

4.健康づくり都市宣言に基づく健康づくりの環境整備

1 自分の健康状態を知り、健康管理に努める市民の輪を広げます。

- ① 健康ポイント事業の展開:まちづくりを含めた市民健康づくり運動
- ② 特定健診・がん検診受診率向上のために、防災アプリやチラシ、広報などによる周知の徹底や、区長回覧等でお互いに声掛け合いを行う体制づくり
- ③ 適正飲酒量や休肝日の必要性に関する啓発、アルコール関連の相談窓口の周知
- ④ 受動喫煙に配慮した環境整備

2 バランスの取れた食事をとり、毎日いきいきと過ごす市民の輪を広げます。

- ① 菊池市食生活改善推進員協議会や農業協同組合等の関係団体との協働による活動体制づくりの推進
- ② 安心・安全な食材、菊池基準の推進
- ③ 地産地消のPR、直売所の利用促進の推奨
- ④ 郷土料理のレシピの活用促進
- ⑤ 食育月間・食育の日の推進



3 日々の運動を楽しみ、規則正しい生活に努める市民の輪を広げます。

- ① 身近な場所で運動できる環境の整備
- ② 定期的な地域ウォーキング教室の開催
- ③ 地域の資源を利用した健康運動の展開

4 休養を上手にとり、笑顔あふれる暮らしを送る市民の輪を広げます。

- ① こころの健康を維持するための広報・周知
- ② 正しい生活リズムを広める取組
- ③ 趣味の活動や生きがいつくり支援
- ④ 専門職による「こころの相談事業」の案内
- ⑤ 子育て世代包括支援センターによる相談体制づくり

5 自分の歯を大切にし、食べる喜び、話す楽しみを保つ市民の輪を広げます。

- ① 本市の歯科保健の現状に関する周知、歯の大切さと正しい知識の普及、歯科検診の受診勧奨
- ② 歯科医師会との連携促進、事業展開の協議

編集・発行／菊池市 健康福祉部 健康推進課

〒861-1392 熊本県菊池市隈府888番地

Tel/0968-25-7219 Fax/0968-25-1522