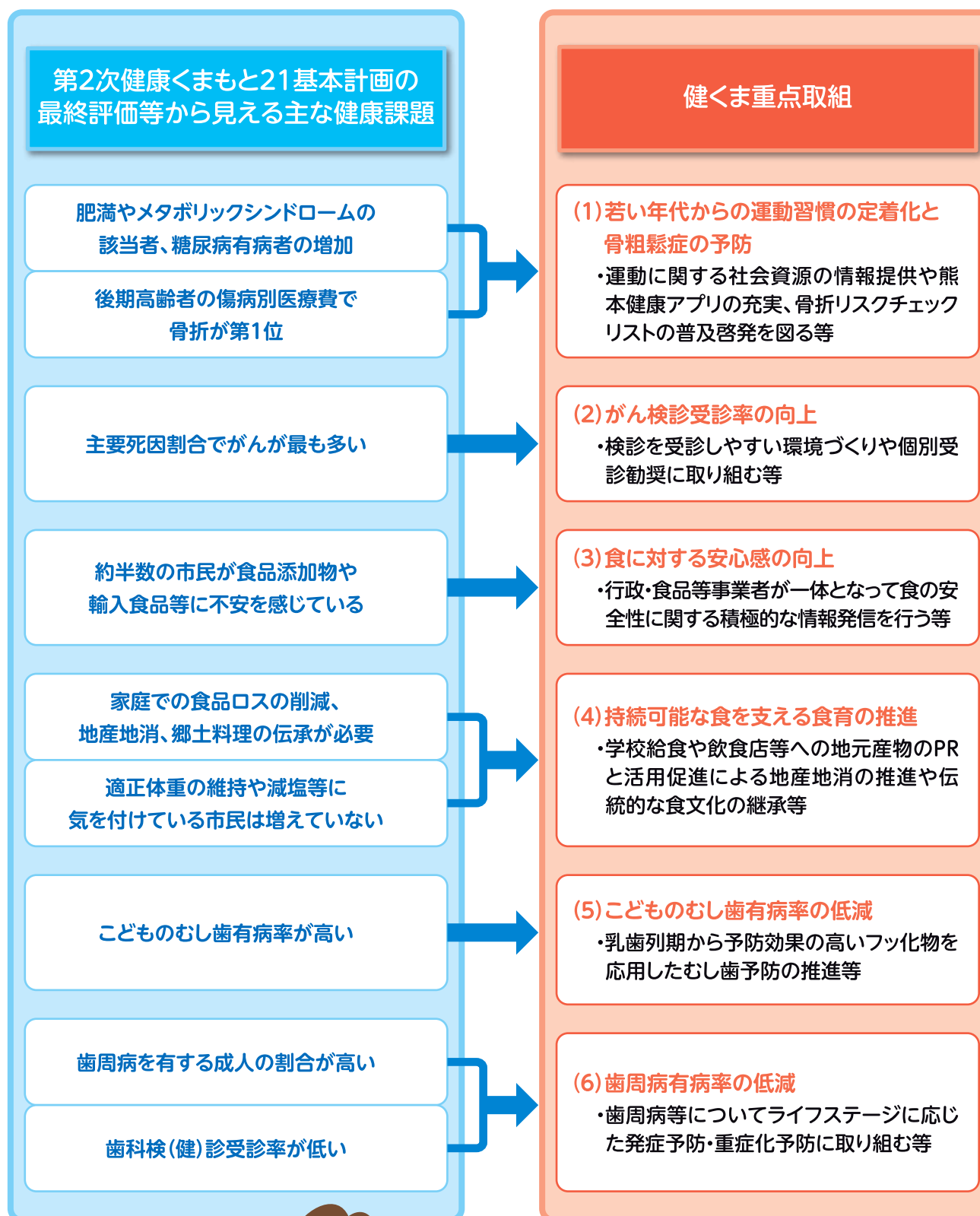




健康寿命の現状に対する重点取組

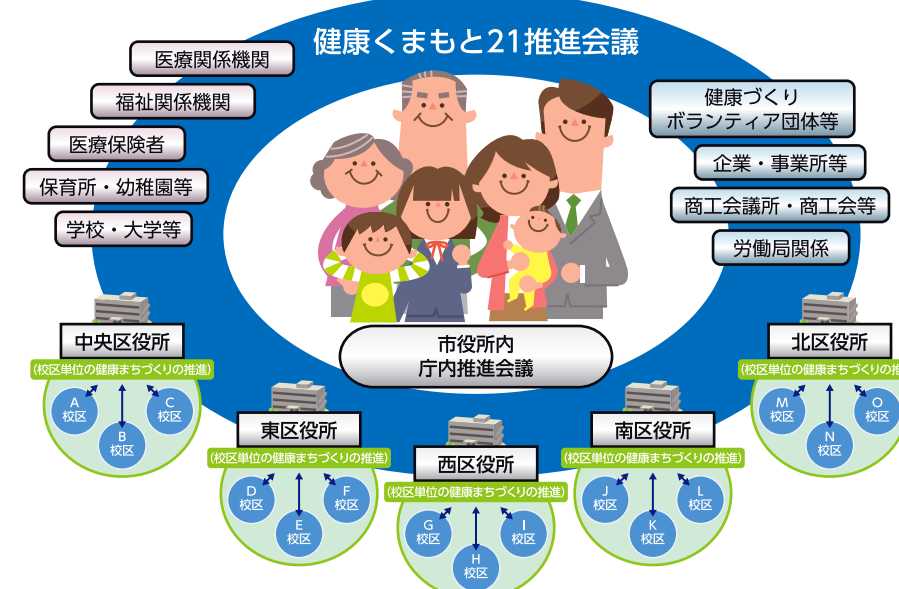
本市では、平均寿命の増加よりも健康寿命の増加が小さくなっています。この要因と考えられる指標の最終評価や健康データから見える主な健康課題に対応して、「健くま重点取組」を設定しました。



計画の推進体制

有識者、関係機関・団体、市民等で構成する「健康くまもと21推進会議」を設置し、計画の進捗状況等報告するなど、情報共有や各機関との連携等により計画推進を図ります。

また、この会議は、地域保健と職域保健を担う関係機関・団体等との連携強化を図るために、地域保健法等に基づく「地域職域連携推進協議会」としても位置づけられます。



熊本市健康増進計画において「若い年代からの運動習慣の定着化と骨粗鬆症の予防」と「がん検診受診率の向上」に重点的に取り組みます。

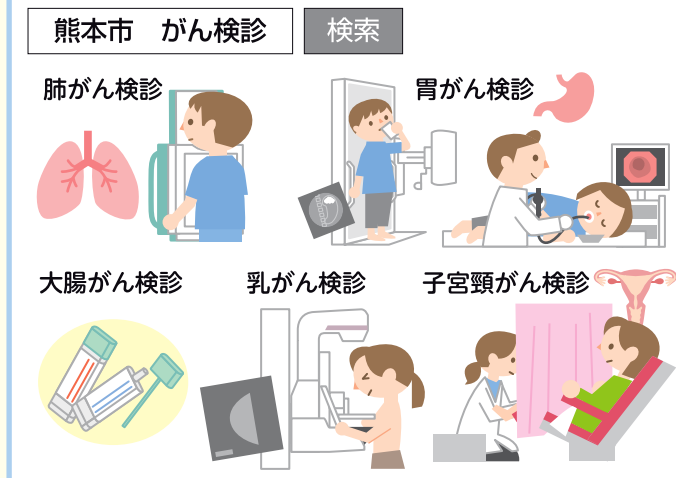
熊本健康アプリで楽しく健康づくりを!

毎日の「ウォーキング」や「健診の受診」などの健康づくり活動が健康ポイントとして貯まるアプリです。健康ポイントを貯めると協力店で特典を受けたり、豪華賞品が当たる抽選会に応募することができます。また、熊本健康アプリが使われていない方はこの機会に熊本健康アプリを使い、楽しみながら運動習慣の継続にお役立てください。



がん検診を受けましょう!

早期のがんはご自分ではまず気づきません。早期発見するためには定期的に検診を受けることが大切です。熊本市では肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5種類のがん検診を実施しています。職場などでがん検診を受ける機会のない方は、ぜひ、熊本市が実施するがん検診を受けましょう!



令和6年(2024年)3月

発行 熊本市 健康づくり推進課

〒860-8601 熊本市中央区手取本町1-1

電話 096-328-2145 メールアドレス kenkouzukuri@city.kumamoto.lg.jp

概要版



第3次健康くまもと21基本計画策定の趣旨

本市では、国の「健康日本21」に対応し、市民の健康づくりに関する目標と方向性を明確にする「健康くまもと21基本計画」を策定しており、令和5年度(2023年度)に国が策定した次期プランを受けて、新たに「第3次健康くまもと21基本計画」として策定しました。

第3次計画においては、乳幼児から高齢者までのライフコース全体にわたって総合的に健康づくりを推進するため、「健康増進計画」、「食の安全安心・食育推進計画」、「歯科保健基本計画」を一本化して策定しています。本計画は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として、本市における健康づくりの指針とするものです。

本書は、「第3次健康くまもと21基本計画」の「健康増進計画部分」の概要版です。

全体目標

「健康寿命の延伸」

全ての市民が生涯を通して住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる持続可能なまちの実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸を実現します。

指標名	基準値	目標値
健やかにいきいきと暮らしていると感じる市民の割合	49.9% (令和5年度)	65.0% (令和17年度)
自ら健康づくりに取り組んでいる市民の割合	69.1% (令和5年度)	82.0% (令和17年度)
日常生活に制限のない期間の平均(健康寿命)	熊本市の健康寿命 男性72.57年、女性74.54年 (令和元年度) 熊本市の平均寿命 男性82.30年、女性88.30年 (令和2年度)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (令和17年度)

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間

全体方針

- 健康意識の醸成
- 健康分野における地域コミュニティづくり

進行管理

健康日本21(第3次)の中間評価にあわせて見直しを行うとともに、4年毎に見直す本市総合計画と政策の整合を図ります。また、社会保障制度改革等の動向にも対応し、必要に応じて見直しを行います。



熊本市健康増進計画

第3次健康くまもと21基本計画

計画の期間

令和6年度(2024年度) ▶ 令和17年度(2035年度)

めざすもの(理念)

「全ての市民が生涯を通して住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる持続可能なまちの実現」
国の健康日本21(第3次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとしていることを踏まえ、乳幼児期から高齢期までの健康を保持・増進するために、健康なまちづくりを総合的に推進していきます。



熊本市

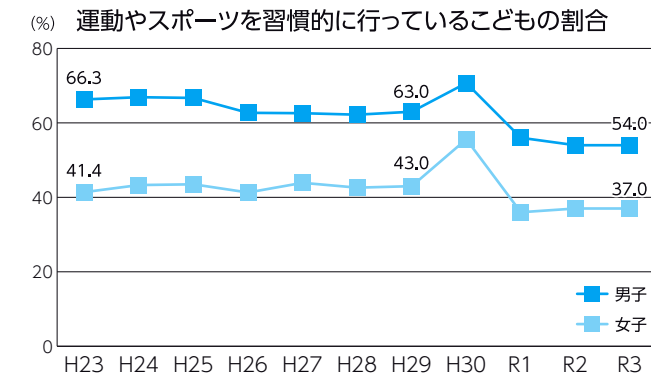
令和6年(2024年)3月



健康増進計画の重点取組(1)

若い年代からの運動習慣の定着化と骨粗鬆症の予防

○運動やスポーツを習慣的にしている市民の割合は子どもを含め伸び悩んでいます。また、若い年代からの肥満やメタボリックシンドロームの該当者が増加傾向にある等、将来の健康悪化が懸念されます。生活習慣病の発症や重症化を予防するため、健全な食生活の啓発を行うとともに、運動習慣の定着化を図る必要があります。



運動に関する社会資源の情報提供や熊本健康アプリの更なる充実を行います。

○後期高齢者の傷病別医療費では骨折が第1位であり、女性の要介護の要因としても骨折・転倒が第1位です。骨粗鬆症は骨折の大きな要因であり、若い時期のやせや閉経後の女性ホルモンの低下等が大きく影響しているため、若い年代からの骨粗鬆症の予防が必要です。

熊本市後期高齢者傷病別医療費

順位	傷病名
1位	骨折
2位	慢性腎臓病(透析あり)
3位	関節疾患
4位	糖尿病
5位	脳梗塞
6位	不整脈
7位	高血圧症
8位	骨粗鬆症(につしょうしょう)
9位	パーキンソン病
10位	肺がん

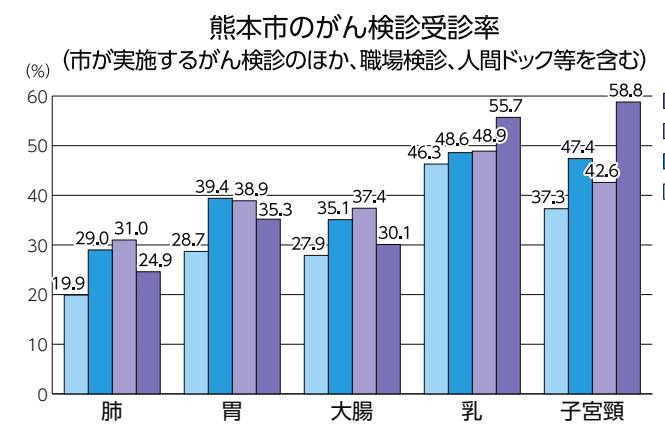
女性の健康づくりとして、骨粗鬆症による骨折を予防するため、骨粗鬆症に関する市民向け講座の実施や骨折リスクチェックリストの普及などに取り組みます。



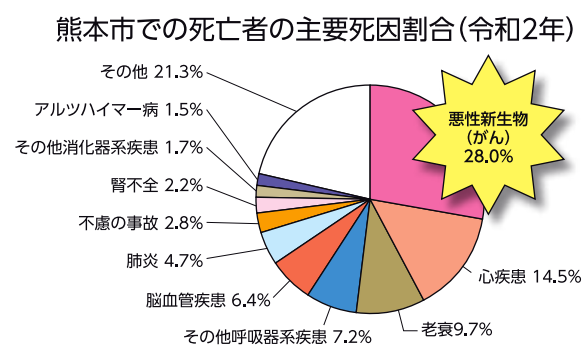
健康増進計画の重点取組(2)

がん検診受診率の向上

○本市のがん部位別死亡率は、男性では肺、大腸、胃、膵臓の順に多く、女性では大腸、肺、膵臓、乳房の順に多くなっています。本市においては、国の指針に基づき、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5種のがん検診を実施しており、個別勧奨等様々な取組を行うことで、次第に受診率は向上しています。



がんの75歳未満の年齢調整死亡率は減少し続けていますが、本市の4人に1人ががんで死亡しており、がんを早期に発見することは依然として重要です。



がん検診の更なる受診率の向上に取り組みます。

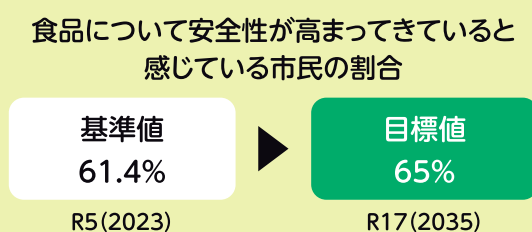


健康増進計画の施策内容

1. 生活習慣の改善と環境づくり

① 食の安全安心の確保と食育推進

食の安全安心の確保と食育を推進します。

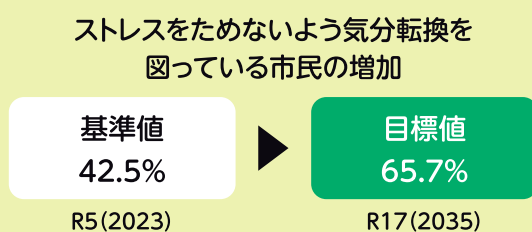


生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している市民の割合



③ 休養の促進

睡眠や休養の重要性等を広く情報提供するとともに、相談支援の充実等、休養がとれる環境づくりを推進します。



⑤ 禁煙の支援と受動喫煙の防止

たばこの害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する啓発など禁煙の支援と、分煙等の普及啓発に取り組みます。



② 身体活動・運動の促進

熊本健康アプリ等の活用により、運動習慣の定着化にむけた取組を推進します。



④ 飲酒の抑制

相談支援の充実を図るとともに、未成年者への情報提供、妊娠中や授乳中の飲酒の防止に取り組みます。



⑥ 歯・口腔の健康づくりの推進

ライフステージの特性に応じた歯科疾患予防など歯と口腔の健康づくりを推進します。



2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

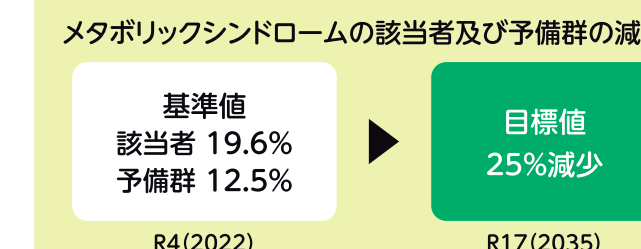
① がん予防等対策

がん検診受診率向上やワクチン接種の促進など、がん予防とがんに関する治療法についての情報発信や相談支援に取り組みます。



② 循環器疾患対策

循環器疾患の発症・進行を予防するため、循環器疾患の危険因子とその予防に関する知識の普及や技術の啓発を図ります。



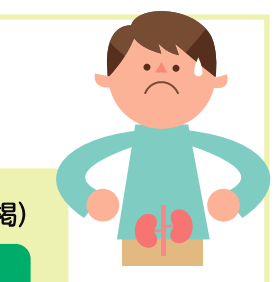
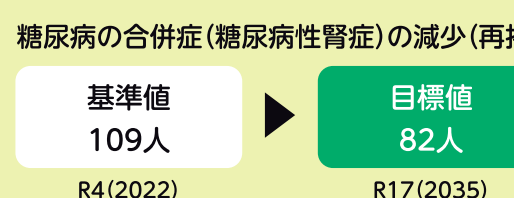
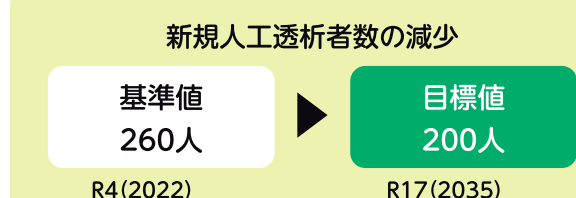
③ 糖尿病対策

糖尿病に関する知識や技術の啓発を図り、生活習慣の改善の継続に取り組みます。



④ CKD(慢性腎臓病)対策

CKDに関する周知啓発と、CKD病診連携システムの効果的な運用を図ります。



3. 健康になれるコミュニティづくり

① 校区単位の健康まちづくり

各区の活動方針に基づき地域の特色に応じた健康まちづくりの活動を推進します。



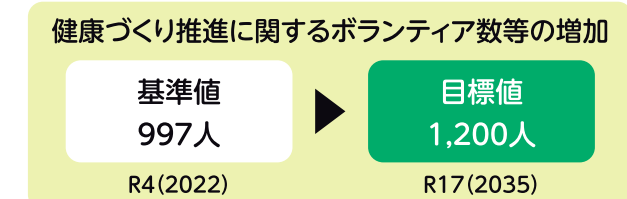
③ 企業・大学等の健康づくり活動の促進

職場における健康づくりや産学公民の連携による健康づくりに取り組みます。



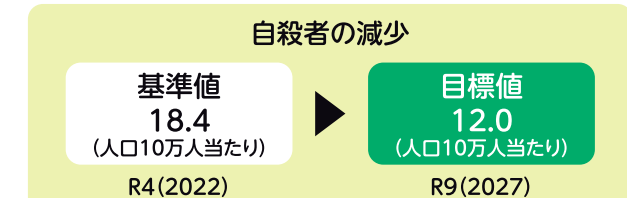
② 健康づくりを支えるボランティアの育成・支援

食生活改善推進員や8020推進員等のボランティアの養成と継続的な支援を実施します。



④ こころの健康づくり

相談対応などを通して早期発見・早期受診につなげるとともに、啓発の充実に取り組みます。



4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

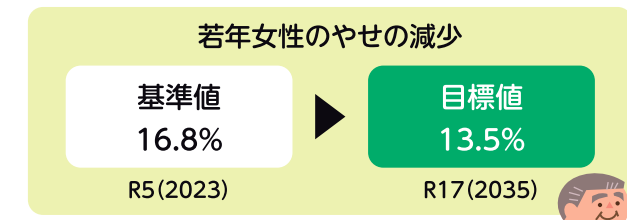
① こどもの健康づくり

母子の健康づくりに取り組むとともに、こどもの健康的な発育と生活習慣の形成を図ります。



② 女性の健康づくり

若年女性のやせの啓発や骨折リスク・骨密度検査などの啓発に取り組みます。



③ 働き盛り世代の健康づくり

関係各所と連携を図り、健康に関する啓発やこころの健康づくりに取り組みます。



④ 高齢者の健康づくり

若い時期からの運動習慣の形成やフレイル状態の早期発見、認知症に関する啓発に努めます。

