

1. 計画策定の背景

本市では、平成13年度に「みやこのじょう健康づくり計画21(第1次)」を策定し、平成26年度にはその最終評価を行い、令和5年度までを目標とする「みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)」を策定しました。平成29年度には、計画策定時の値と比較して各分野における健康課題を見直し、他の計画との整合性を図って計画を改定しました。これまで、全ての市民が自らの力と社会の支援によって充実した人生を送ることができるまち(=「健康なまち」)の実現を目指し、取り組んできました。

今回、第2次計画の最終評価を踏まえ、令和17年度を目標とする「みやこのじょう健康づくり計画21(第3次)」を策定します。

2. 本計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21(第三次)」及び宮崎県の健康増進計画である「健康みやざき行動計画21(第3次)」を勘案しています。

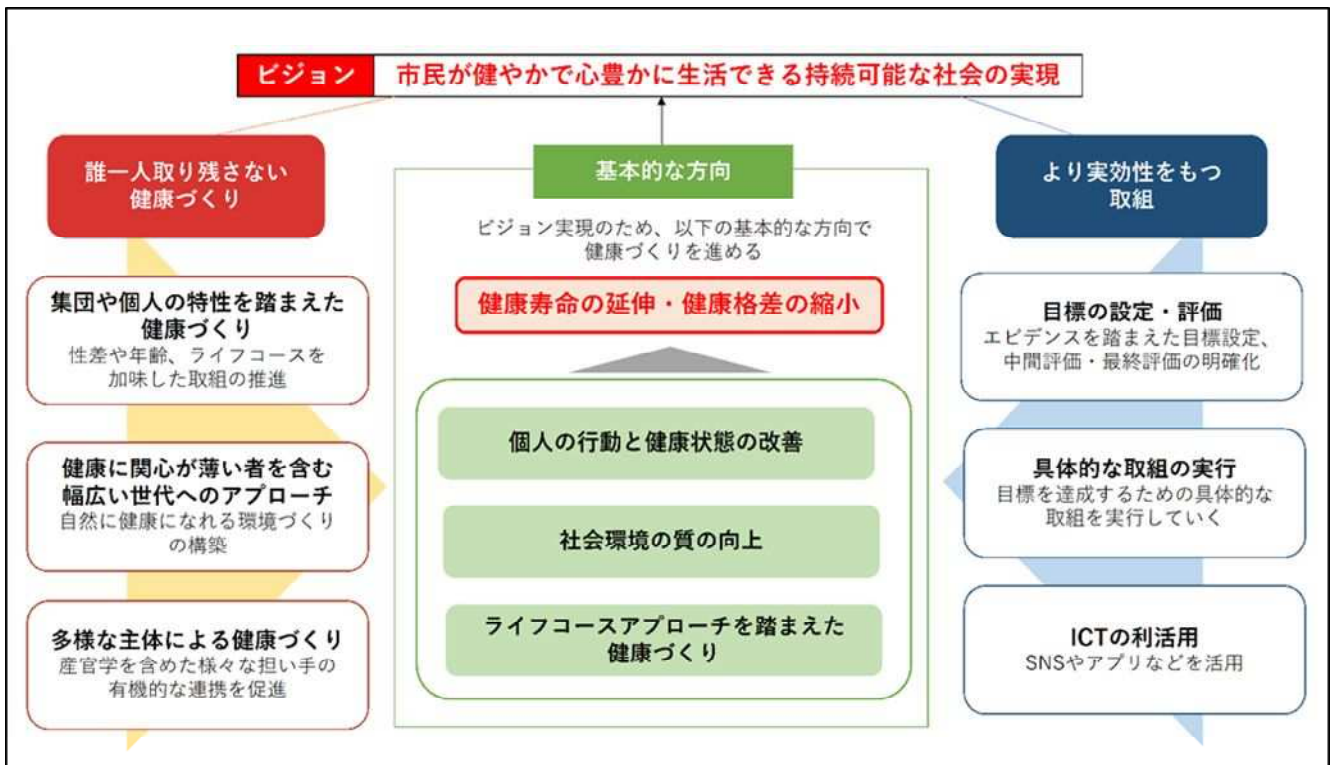
また、「第2次都城市総合計画」の重点プロジェクト8「健康寿命の延伸」を推進するものであり、「都城市自殺対策行動計画」「都城市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」等との整合性を図っています。

3. 計画の期間

令和6年度から令和17年度まで

4. 基本的な考え方(計画の体系)

「市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」をビジョンに掲げ、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方向とし、より実効性をもつ取組や誰一人取り残さない健康づくりを推進します。



5. 分野別の健康課題と目標

4つの基本的な方向をもとに、健康課題を17分野に分け、それぞれに具体的な数値目標を設定し、取組をすすめていきます。

1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠
- ④ 飲酒
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 歯・口腔の健康

(2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

- ① がん
- ② 循環器病
- ③ 糖尿病
- ④ COPD

(3) 生活機能の維持・向上

3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

(2) 自然に健康になれる環境づくり

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

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

(2) 高齢者

(3) 女性

◆ 各分野における目標項目

1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

目標	指標	現状値	目標値
健康寿命の延伸	平均寿命と健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)	<平均寿命> 男性79.8年 女性86.9年 <健康寿命> 男性78.9年 女性84.0年 (令和4年)	平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸 (令和16年)
健康格差の縮小	県の健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)との差【県の健康寿命－市の健康寿命】	男性0.8年 女性0.4年 (令和4年)	県の健康寿命との差を縮小する (令和16年)

2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

目標	指標	現状値	目標値
BMIが25以上の人の割合を減らす	20歳～69歳男性BMI25以上の割合 40歳～69歳女性BMI25以上の割合	39.9% 27.0% (令和4年)	35.1% 22.7% (令和16年)
低栄養傾向の高齢者(BMI20以下)の割合の増加の抑制	BMI20以下の高齢者の割合	男性11.1% 女性20.1% (令和4年)	男性8.2% 女性16.2% (令和16年)
若年女性のやせの減少	BMI18.5未満の20歳～39歳女性の割合	16.3% (令和4年)	15% (令和16年)
自分の標準体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合を増やす	自分の標準体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合	男性40.7% 女性52.3% (令和4年)	男性45.7% 女性57.3% (令和16年)
児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合 小学5年生 男子 女子 中学2年生 男子 女子	19.70% 13.13% 16.84% 14.94% (令和4年)	15.9% 9.9% 13.3% 11.6% (令和16年)
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合を増やす	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	男性48.0% 女性56.3% (令和4年)	男性53.0% 女性61.2% (令和16年)
朝食を毎日食べる人の割合を増やす	朝食を毎日食べる人の割合 20歳～29歳 30歳～39歳	53.5% 69.4% (令和4年)	58.5% 73.9% (令和16年)
朝食を毎日食べるこどもの割合を増やす	朝食を毎日食べるこどもの割合 1～5歳児 小学6年生 中学3年生 高校3年生	92.1% 87.4% 84.7% 86.6% (令和4年)	100% (令和16年)
時間を決めておやつを与える人の割合を増やす	時間を決めておやつを与える人の割合 1～5歳児	51.5% (令和4年)	56.5% (令和16年)

② 身体活動・運動

目標	指標	現状値	目標値
1日に1時間以上歩く人の割合を増やす	1日に1時間以上歩く人の割合	男性26.5% 女性11.1% (令和4年)	男性31.0% 女性14.4% (令和16年)
健康の維持増進のために身体活動・運動を心がける人の割合を増やす	健康の維持増進のために身体活動・運動を心がける人の割合	60.2% (令和4年)	65% (令和16年)
週に1回、30分以上運動・スポーツをしている人の割合を増やす	週に1回、30分以上運動・スポーツをしている人の割合 20歳～64歳 男性 女性 65歳以上 男性 女性	36.6% 21.4% 38.2% 40.7% (令和4年)	41.5% 25.6% 43.1% 45.7% (令和16年)

③ 休養・睡眠

目標	指標	現状値	目標値
熟睡感がある人の割合を増やす	熟睡感がある人の割合	47.2% (令和4年)	52.2% (令和16年)

④ 飲酒

目標	指標	現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性9.4% 女性9.9% (令和4年)	男性6.7% 女性7.1% (令和16年)
20歳未満の者の飲酒をなくす	飲酒したことがあると答えた割合 中学3年生 高校3年生	4.8% 2.7% (令和4年)	0% 0% (令和16年)
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中に飲酒している割合	0.4% (令和4年)	0% (令和16年)

⑤ 喫煙

目標	指標	現状値	目標値
喫煙率を減らす	喫煙している人の割合	15.1% (令和4年)	11.7% (令和16年)
20歳未満の者の喫煙をなくす	喫煙したことがあると答えた割合 中学3年生 高校3年生	0.9% 0% (令和4年)	0% 0% (令和16年)
妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中に喫煙している人の割合	2.2% (令和4年)	0% (令和16年)

⑥ 歯・口腔の健康

目標	指標	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を増やす	60歳代で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	51.0% (令和4年)	56.0% (令和16年)
何でもかんで食べることができる者の割合を増やす	特定健康診査問診結果において「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合	74.3% (令和4年)	78.5% (令和16年)
定期的に歯科検診に行っている人の割合を増やす	定期的に歯科検診に行っている人の割合	37.4% (令和4年)	42.3% (令和16年)
むし歯を持たない3歳児の割合を増やす	3歳児健診でむし歯がないことものの割合	76.8% (令和4年度)	80% (令和16年)
12歳児の一人平均むし歯数を減らす	12歳児の一人平均むし歯数	1.5本 (令和4年度)	1本 (令和16年)
フッ化物洗口を実施している保育所等、小学校、中学校の割合を増やす	フッ化物洗口を実施している施設の割合	保育所等26.3% 小学校75.0% 中学校0% (令和4年度)	保育所等33% 小学校100% 中学校100% (令和16年)

(2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

① がん

目標	指標	現状値	目標値
75歳未満のがんの年齢調整死亡率を減らす(人口10万人当たり)	75歳未満のがんの年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	70.8 (令和3年)	63.7 (令和16年)
がん検診受診者の割合を増やす	がん検診受診率 (全受診者数÷対象年齢全数×100) 乳がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 胃がん検診 子宮がん検診	6.9% 12.2% 14.0% 2.3% 8.0% (令和4年)	9.6% 15.7% 17.6% 4.0% 10.9% (令和16年)

② 循環器病

目標	指標	現状値	目標値
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 (人口10万人あたり)	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人あたり)	男性35.8 女性23.1 (令和3年)	男性32.2 女性20.8 (令和16年)
高血圧を改善する	収縮期血圧の平均値(40歳以上、内服加療中の者を含む)	130.7mmHg (令和4年)	126.2mmHg (令和16年)
脂質異常の減少	LDLコレステロール値 160mg/dl以上の者の割合(40歳以上、内服加療中の者を含む)	6.1% (令和4年)	3.9% (令和16年)

目標	指標	現状値	目標値
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群者の割合を減らす	特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	23.6% (令和4年)	25.8% (令和10年)※
特定健康診査を受ける人の割合を増やす	特定健康診査を受ける人の割合	45.8% (令和4年)	60% (令和10年)※
特定保健指導を受ける人の割合を増やす	特定保健指導を受ける人の割合	39.6% (令和4年)	60% (令和10年)※

※第3期都城市国民健康保険保健事業実施計画で設定している目標値及び目標年度と合わせています。

③ 糖尿病

目標	指標	現状値	目標値
新規透析導入者の減少	新規透析導入者数 (国民健康保険加入者のうち)	37人 (令和4年)	36人 (令和10年)※
糖尿病の治療継続者を増やす	特定健康診査結果でHbA1c6.5%以上の者のうち、糖尿病のレセプトがない者の割合	11.5% (令和4年)	10.0% (令和10年)※
血糖コントロール不良者の割合を減らす	HbA1cが8.0%(NGSP 値)以上の者の割合	2.0% (令和4年)	1.4% (令和10年)※
高血糖者の割合を減らす	HbA1cが6.5%以上の者の割合	13.9% (令和4年)	12.0% (令和10年)※
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群者の割合を減らす(再掲)	特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	23.6% (令和4年)	25.8% (令和10年)※
特定健康診査を受ける人の割合を増やす(再掲)	特定健康診査を受ける人の割合	45.8% (令和4年)	60% (令和10年)※
特定保健指導を受ける人の割合を増やす(再掲)	特定保健指導を受ける人の割合	39.6% (令和4年)	60% (令和10年)※

※第3期都城市国民健康保険保健事業実施計画で設定している目標値及び目標年度と合わせています。

④ COPD

目標	指標	現状値	目標値
COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率(人口10万人当たり)	23.7 (令和元年度)	19.6 (令和16年度)

(3) 生活機能の維持・向上

目標	指標	現状値	目標値
女性の骨粗しょう症検診受診率の向上	女性の骨粗しょう症検診受診率	11.6% (令和4年)	15% (令和16年)
こけないからだづくり講座の参加者数を増やす	こけないからだづくり講座参加人数(累計)	3,103人 (令和4年)	4,127人 (令和8年)※

※第9期都城市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画の目標値及び目標年度と合わせています。

3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	指標	現状値	目標値
高齢者の地域活動に参加している人の割合を増やす	高齢者の地域活動に参加している人の割合	31.8% (令和4年)	36.5% (令和16年)
趣味や楽しみごとを持って生活している人の割合を増やす	趣味や楽しみごとを持って生活している人の割合	60.4% (令和4年)	65.2% (令和16年)

(2) 自然に健康になれる環境づくり

目標	指標	現状値	目標値
分煙コーナーを設置する事業所を増やす	分煙コーナーを設置する事業所の割合 50人以上の事業所 49人以下の事業所	94.1% 94.9% (令和4年)	100% (令和16年)

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標	指標	現状値	目標値
健康経営に取り組む企業の割合を増やす	健康経営に取り組む企業の割合	55.7% (令和4年)	60.6% (令和16年)

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

目標	指標	現状値	目標値
児童・生徒における肥満傾向児の減少(再掲)	児童・生徒における肥満傾向児の割合 小学5年生 男子 女子 中学2年生 男子 女子	19.70% 13.13% 16.84% 14.94% (令和4年)	15.9% 9.9% 13.3% 11.6% (令和16年)
朝食を毎日食べるこどもの割合を増やす(再掲)	朝食を毎日食べるこどもの割合 1~5歳児 小学6年生 中学3年生 高校3年生	92.1% 87.4% 84.7% 86.6% (令和4年)	100% (令和16年)
時間を決めておやつを与える人の割合を増やす(再掲)	時間を決めておやつを与える人の割合 1~5歳児	51.5% (令和4年)	56.5% (令和16年)
20歳未満の者の飲酒をなくす(再掲)	飲酒したことがあると答えた割合 中学3年生 高校3年生	4.8% 2.7% (令和4年)	0% 0% (令和16年)

目標	指標	現状値	目標値
20歳未満の者の喫煙をなくす(再掲)	喫煙したことがあると答えた割合 中学3年生 高校3年生	0.9% 0% (令和4年)	0% 0% (令和16年)
むし歯を持たない3歳児の割合を増やす(再掲)	3歳児健診でむし歯がないこと もの割合	76.8% (令和4年度)	80% (令和16年)
12歳児の一人平均むし歯数を減らす(再掲)	12歳児の一人平均むし歯数	1.5本 (令和4年度)	1本 (令和16年)
フッ化物洗口を実施している保育所等、小学校、中学校の割合を増やす(再掲)	フッ化物洗口を実施している施設の割合	保育所等26.3% 小学校75.0% 中学校0% (令和4年度)	保育所等33% 小学校100% 中学校100% (令和16年)

(2) 高齢者

目標	指標	現状値	目標値
低栄養傾向の高齢者(BMI20以下)の割合の増加の抑制(再掲)	BMI20以下の割合	男性11.1% 女性20.1% (令和4年)	男性8.2% 女性16.2% (令和16年)
こけないからだづくり講座の参加者数を増やす(再掲)	こけないからだづくり講座参加人数(累計)	3,103人 (令和4年)	4,127人 (令和8年)※
高齢者の地域活動に参加している人の割合を増やす(再掲)	高齢者の地域活動に参加している人の割合	31.8% (令和4年)	36.5% (令和16年)

※第9期都城市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画の目標値及び目標年度と合わせています。

(3) 女性

目標	指標	現状値	目標値
若年女性のやせの減少(再掲)	BMI18.5未満の20歳～39歳女性の割合	16.3% (令和4年)	15% (令和16年)
女性の骨粗しょう症検診受診率の向上(再掲)	女性の骨粗しょう症検診受診率	11.6% (令和4年度)	15% (令和16年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす(再掲)	1日あたりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	9.9% (令和4年)	7.1% (令和16年)
妊娠中の飲酒をなくす(再掲)	妊娠中に飲酒している割合	0.4% (令和4年)	0% (令和16年)
妊娠中の喫煙をなくす(再掲)	妊娠中に喫煙している人の割合	2.2% (令和4年)	0% (令和16年)

発行 令和6年3月 都城市健康部健康課 〒885-8555 都城市姫城町6街区21号
電話 0986-23-2765 FAX 0986-23-4846