



きたきゅう健康づくり応援店とは、市内にある飲食店、食料品販売店のうち、「栄養成分表示の店」「ヘルシーメニューの店」「減塩に関する取り組みの店」「健康・食育情報提供の店」「個別対応の店」「たばこの煙のない店」「バランス朝食提供の店」「ベジファーストの店」の8つの健康に関する取り組みのいずれかに対応しているお店のことです。

応援店には左記の認証ステッカーが掲示されており、市のホームページで紹介しています。

◀きたきゅう健康づくり応援店ステッカー

〈基本施策③〉誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

自ら健康づくりに取り組むことを後押し

これまでの取り組みにより、企業や関係団体など、多様な主体による健康づくり活動が拡がってきました。こうした取り組みをさらに推進し、個人の健康づくりを後押しすることができるよう、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)による自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発の強化などに取り組んでいきます。

- DXの推進
- ターゲットを明確にし、適切な手法を用いた周知啓発
- 相談体制の充実 など

PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)とは、個人の情報を1カ所に集め、本人が自由にアクセスでき、その情報を用いて、健康増進や生活改善に繋げていくための取り組み

【主な取り組み（一部抜粋）】

- 健康づくりアプリの更なる活用
- 母子手帳アプリを活用した必要な人へのタイムリーな情報発信
- 育児不安の軽減を図るため、妊産婦を対象とした相談支援を実施
- 女性の多様な活動支援に向け、健康増進などに関する講座などを開催

【主な指標（一部抜粋）】

- 健康づくりに関するデジタルツールを活用する者の増加 [R4(2022)→R10(2028)]
17.3%→50.2%
- 健康経営を推進する市内企業等の増加 [R4(2022)→R6(2024)]
1,354事業所→2,300事業所

トピックス 14

健康づくりアプリ

GO!GO!あるくっちゃKitaQ



素敵なプレゼントが
もらえるかも!?



◀健康づくりアプリ

北九州市では、市民の皆様の健康づくりを応援する健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKitaQ」を公開しています。

アプリでは、毎日の歩数や体重・血圧を記録できるほか、熱中症や健診(検診)等の様々な健康関連の情報を掲載しており、日々の健康づくりに役立てることができます。

さらに、アプリ内ポイントをためると、抽選で素敵なプレゼントを提供しています。

トピックス 15

母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」を起点とした 妊娠・出産・子育て期におけるDXの取組み



母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」

○「きたきゅう子育て応援アプリ」とは？

母子モ株式会社が開発した「母子手帳アプリ『母子モ』」を北九州市用にカスタマイズしたものです。このアプリは、母子健康手帳(冊子)を補完する機能があり、子育てに関する情報提供などを行っています(R3.2月開始)。

また、市独自のカスタマイズにより、妊娠届出等事前申請や産前産後子育て支援ヘルパー派遣事業予約ができます。

さらに、このアプリを活用して、令和5年9月から、一部の医療機関においてデジタル受診票を用いて全ての乳幼児健康診査(4か月、7か月、1歳6か月、3歳児健康診査)が受診できるようになりました。

【基本目標3】 ライフコースアプローチをふまえた健康づくり

女性の社会進出や育児と介護の両立など、多様な働き方の広まりによる社会の多様化や人生100年時代が本格的に到来することをふまえ、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことは重要です。

健康課題や取り巻く状況は、ライフステージ毎に異なるため、これまでもそれぞれのステージに応じた健康づくりの取組みを進めてきました。

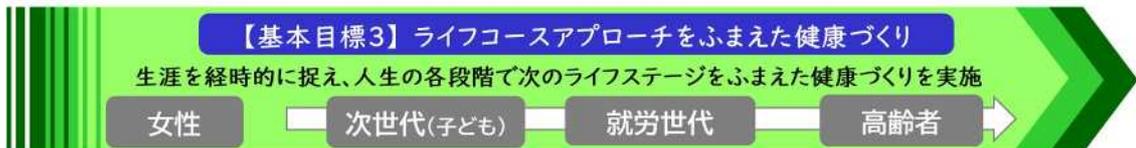
加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼすものであることから、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点も取り入れ、誰一人取り残さない健康づくりの推進を図ります。

「ライフコースアプローチ」とは
生涯を経時的に捉え、人生の各段階で次のライフステージをふまえた
健康づくりを実施すること

〈北九州市の状況〉

- 肥満傾向の子どもが全国に比べて多く、食生活の乱れが見られる
- 就労世代においても肥満者が多く増加傾向にあり、30～40歳代の約半数が睡眠による休養が取れていないなど、健康課題が多い
- 高齢者では、コロナ禍の影響(外出・受診控えなど)を大きく受け、人との交流や社会参加の機会が減った人も増えており、フレイルや認知症のリスクが高まっている
- 女性の心身の特徴として、女性ホルモンの分泌量の変動に伴い、様々な症状や疾患が現れてくる。平均寿命と健康寿命の差(不健康な期間)においても、女性は、男性より 2.93 年長い状況にある(令和元(2019)年値)

これらのことから、次世代、就労世代、高齢者、女性について目標を設定し、人生の各段階で、次のライフステージを踏まえ、健康課題の解決に向けた取組みを進めていきます。



【主な取組み（一部抜粋）】

- 小学校全学年の児童を対象にフッ化物によるむし歯予防の取組み強化(No. 20)
- 働く世代のオーラルヘルスの推進
- 働く世代の健康づくり 地域・職域連携の推進
- 後期高齢者健診の受診勧奨及び保健指導と介護予防の一体的実施
- 女性のヘルスケアに関する正しい知識の理解促進

【主な指標（一部抜粋）】 ※再掲 [R4(2022)→R10(2028)]

- 未成年の飲酒をなくす 男子 1.8%、女子 2.0%→男女ともに 0%
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少(特定健診) [R4(2022)→R9(2027)]
34.9%→33.5%
- 低栄養傾向の高齢者の減少(BMI20 以下) [R4(2022)→R10(2028)]
21.8%→20.0%
- 妊娠中の飲酒をなくす 0.4%→0%
- 妊娠中の喫煙をなくす 2.8%→0%

〈次世代(子ども)〉

歯・口腔の健康

北九州市の小・中学生の「むし歯のない割合」が政令市ワースト1位の状況を打開するため、教育委員会では、「学校における歯と口の健康づくり推進計画」を策定し、令和4(2022)年度から児童生徒のむし歯の改善に向けた取組みを重層的に推進しています。



▲ フッ化物洗口説明動画(教育委員会作成)



▲ 歯科衛生士による歯みがき指導

【フッ化物洗口】

市立小学校では、むし歯予防の取組みをこれまで長年実施してきた「フッ化物塗布」から「フッ化物洗口」へ移行し、令和5(2023)年10月から小学校全126校で開始しています。各校では、全学年の児童(希望者)が、週1回、フッ化ナトリウム溶液を用いてうがいを行います。

【フッ化物塗布】

市立特別支援学校(小学部)では、令和5(2023)年度から対象を2・3年生から全学年の児童(希望者)へと拡大し、イオン導入法や歯ブラシ法によるフッ化物塗布を実施しています。

【歯科衛生士による歯みがき指導】

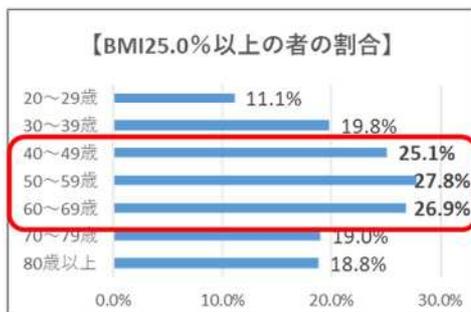
歯科衛生士が市立小学校の2年生・5年生を対象にむし歯や歯肉炎の原因、歯みがきの仕方などの指導を行います。

その他、定期健康診断(歯科健診)後の受診勧奨、医療券の発行等、様々な取組みにて生涯にわたる歯と口の健康づくりへのアプローチを行っています。

〈就労世代〉

健康づくりは未来への投資

令和4(2022)年度の実態調査において、BMI25以上の人の割合が、全体で22%、特に就労世代で高い状況でした。



また、生活習慣では、

- 20歳代の約半数は、毎日朝食を食べていない!
- 30～50歳代は、運動量が不足!
(約半数は、30分以上の運動をする頻度が週1回未満)
- 30～50歳代の約半数は、睡眠による休養が取れていない!

などの状況が確認されています。

今の健康づくりは、将来の自分の健康、次世代への健康につながります。

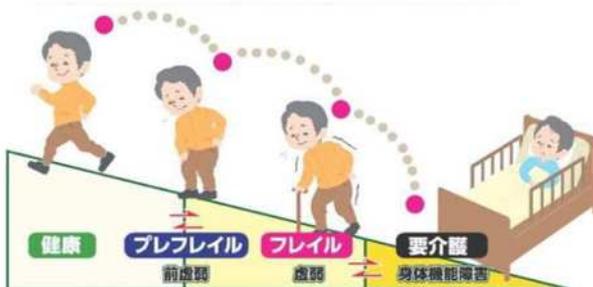
今から、まずは一つから、運動や食生活の改善など健康づくりに取り組みましょう!

トピックス 18

高齢期の健康状態の特徴

〈高齢者〉

生活習慣病の重症化予防とフレイル



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より(葛谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

▲フレイルとは？

フレイルはからだの虚弱だけではなく「ころ」や「お口」、「栄養」など様々な要素が関係しています。

なかでも、人や社会との関わりが低下する「社会性フレイル」に陥りやすく最初の入り口となっています。

高齢期は、フレイルと複数の慢性疾患が混在し、健康状態や生活機能の個人差が大きい特徴があります。

「フレイル」とは、病気や加齢などによって心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の間にあることをいいます。

風邪をひいたとか、食欲が低下した等のちょっとしたことでも、その原因に見合わないほど大きな状態の変化につながる危険性が高いため要注意です。

早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態にもどしたりすることが期待できます。

人生100年時代の健康寿命を延ばすために、生活習慣病などの慢性疾患を適切に治療し重症化させないことと、フレイルを予防することが大切です。

ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

トピックス 19

女性の健康づくり

〈女性〉

知ってほしい 女性ホルモンの変動と女性の健康

女性は思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、また結婚や育児などのライフステージによっても、心と体に男性とは異なる様々な変化が現れます。

女性ホルモンの変動に伴い、月経のトラブルや骨粗しょう症、不眠やうつなどQOL(生活の質)の低下を伴う心身の変調を起こしやすい特徴があります。

■働く女性の健康課題

女性特有の健康課題などで、仕事のパフォーマンスにも影響があります。企業の健康管理として女性の健康支援も重要です。

■つらい生理痛我慢していませんか？

低用量ピルや漢方薬、鎮痛剤の使用など適切な治療で対処できることもあります。

女性の健康へのライフコースアプローチ

