

## 計画の目標と施策

### 1 大目標について

これまで健康寿命の延伸に向けて、様々な健康づくりの取組みを進めてきました。

その結果、北九州市の健康寿命は男女ともに延伸していますが、全国的にはまだ低い状況にあります。引き続き、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上などにより、健康寿命の延伸を目指します。

また、健康格差（地域や社会経済状況の違いなどによる集団における健康状態の差）の縮小に向けた取組みの強化を図ります。



### 2 基本目標ごとの施策の方向性

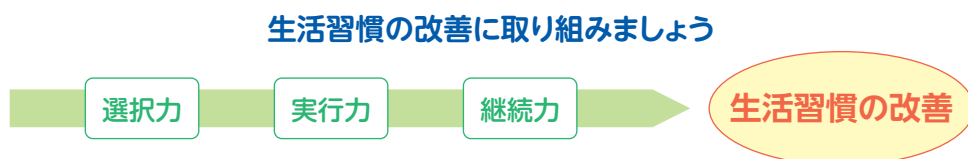
#### 【基本目標1】 個人の行動と健康状態の改善

健康リテラシー向上をサポート

健康寿命の延伸に向け、個人の行動と健康状態の改善は重要です。生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に引き続き取り組む一方で、生活習慣病に罹らなくても日常生活に支障をきたす状態となることもあるため、生活機能の維持・向上にも取り組んでいきます。

#### 〈基本施策①〉 生活習慣の改善（リスクファクター（危険因子）の低減）

第二次北九州市健康づくり推進プランの評価において、食生活などの生活習慣に悪化が見られ、肥満や健診有所見者の割合が増加していました。現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境が大きく影響しています。未来の自分の健康のためには、今から健康づくりに取り組むことが必要です。



生活習慣の改善においては、たくさんある健康に関する情報の中から、何が健康に良いのか、悪いのかを科学的根拠(エビデンス)に基づき、正しい知識を手に入れる(選択力)、取り組んでみる(実行力)、そして、続ける(継続力)ことが重要です。

そのために、様々な関係機関や民間事業者と連携・協働して、健康づくりに取り組める環境づくりを行い、その人らしい健康づくりを応援します。

### 《分野別の対策》

#### 栄養・食生活

栄養・食生活は、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、生活機能の維持・向上において重要であり、市民が健康で幸福な生活を送るために欠くことができないものです。

北九州市では、朝食を食べる頻度やバランスの良い食事の摂取割合が全国平均に比べて低い状況にあり、特に20～30代の若い世代で低い傾向が見られています(図16)。

乳幼児期から基本的な食習慣の形成を図り、20歳前後からは適切な食生活改善への意識を高め、実践・継続していくことが重要です。

#### [主な取組み(一部抜粋)]

- 学校給食や家庭教育講座などの取組みを通して、学校・家庭・地域での食育を推進
- 正しい栄養知識の普及や食生活改善を目的に、講座や個別相談などを実施
- 食生活改善推進員が地域の高齢者宅を訪問し、食事に関する助言などを行う  
高齢者の低栄養予防の普及啓発を実施

#### [主な指標(一部抜粋)]

令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度

○ 朝食を欠食する者の減少	20～30代	25.3% → 20.0%
○ バランスの良い(主食、主菜、副菜を組み合わせた)食事を1日2回以上 摂っている者の増加	小学生	69.1% → 87.0%
	中学生	65.5% → 87.0%
	20歳以上	43.1% → 50.0%
	20歳以上	55.9% → 78.0%
○ 塩分を控えていると思う者の割合	20歳以上	55.9% → 78.0%

### TOPICS 3

## 減塩は健康づくりの第1歩

#### 1日の食塩 摂取目標量

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

男性	7.5g未満 (小さじ1と1/4)
女性	6.5g未満 (小さじ1と1/12)

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも必要です。まずは自分の食事の内容や味付け、量を振り返ってみましょう。

市のホームページに「塩分チェック」や減塩のポイントを紹介しています。

## 身体活動・運動

身体活動量が多い人は、少ない人と比較して、2型糖尿病、循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症リスクが低く、身体活動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、さまざまな人に対して健康効果があると言われています。

北九州市では、運動習慣者（週に1日以上、30分以上運動する人）の割合は平成28（2016）年度の前回調査時より増加していますが、年代別では、30～50代の就労世代の運動習慣の頻度が低い状況にあります（図11）。

幼少期から運動やスポーツを楽しく行い、体を動かすことに慣れ親しみ、習慣化し、忙しい就労世代においても、自分のライフスタイルに合った方法で体を動かすことが継続できるよう、自然と体を動かしたくなる環境づくりを推進していきます。

### 【主な取組み（一部抜粋）】

- 保育所などの職員及び保護者に対して小児肥満の知識・予防に関する啓発を実施
- 子どもの体力向上のために運動機会の増大や運動習慣の定着を推進

### 【主な指標（一部抜粋）】

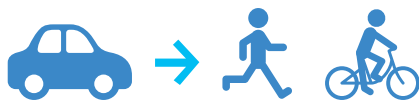
- 週60分以上運動している子どもの増加 [令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]  
 小学5年生 男子91.5%、女子84.9% → 男女ともに全国平均値以上
- 30分以上の運動を週3日以上行う人の増加 [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]  
 20～64歳 男性35.4% → 38.9%、女性33.2% → 36.5%

## TOPICS 4 プラス10で健康寿命を延ばしましょう!

健康のための一歩を踏み出そう

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く、からだをうごかして健康寿命をのばしましょう!

始める >>>> 達成する >>>> 続ける



歩いたり、自転車で移動して+10!



歩幅を広くして、速く歩いて+10!



ながらストレッチで+10!

#### 【目安】

歩行又はそれと同等以上の身体活動を

成人

1日 60分以上  
(1日 約8,000歩以上)

高齢者

1日 40分以上  
(1日 約6,000歩以上)

週2～3日の筋トレ

【出所】健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023及び健康づくりのための身体活動指針より一部抜粋(厚生労働省)

## 休養・こころ

日々の生活において、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないものです。睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害などの発症リスクの上昇や症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。また、睡眠の問題は、うつ病などの精神障害において、発症初期から出現し、再燃・再発リスクを高めます。

北九州市では、睡眠による休養が取れていない者の割合が43.6%で、平成28(2016)年度の前回調査時と比較して、悪化しています(図19)。年代別では、男女とも30～40代で、睡眠による休養が取れていない者の割合が最も高い状態です。

就労世代においては、労働時間が長くなると、確保できる睡眠時間が相対的に短くなることもあるため、「働き方改革」においても重要な課題とされています。

市民が睡眠や余暇活動を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を獲得できるよう、睡眠や休養・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図っていきます。

### 【主な取組み(一部抜粋)】

- 健康リテラシーの向上
- 眠れない、ストレスが溜まるなどこころの健康に関する問題などを抱える本人や家族に対して相談支援を実施

### 【主な指標(一部抜粋)】

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ○ 睡眠による休養を十分にとれていない者の減少<br>20歳以上 | [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]<br>43.9% → 30.0% |
| ○ 心理的苦痛を感じている者の減少                | [令和2(2020)年度 → 令和8(2026)年度]<br>18.4% → 13.0%  |

## TOPICS 5

## 睡眠による休養がとれていますか？

知っているようで知らない睡眠のこと

睡眠不足は、注意力の低下や記憶力・学習力の低下、生活習慣病のリスクにつながったりと、他の生活習慣と同様に体に深く関係しています。

適切な睡眠の目安は、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感を高めるためには適度な睡眠時間を確保することや睡眠を妨げる要因や習慣、環境を見直すことが大切です。

### ■ 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中にいびきや窒息感がある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。

特に肥満の方は睡眠時無呼吸になりやすく、睡眠時無呼吸があると睡眠で十分な休養が得られにくくなり、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。

適切な治療をすることで、他の病気のリスクを減らすことができます。





## 【主な指標(一部抜粋)】

令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度

- 未成年の喫煙をなくす 男子0.6%、女子0% → 男女ともに0%
- 喫煙者の割合の減少  
20歳以上 男性27.7% → 24.3%、女性8.0% → 6.7%

※ 受動喫煙については、基本目標2(基本施策②)に掲載

## TOPICS 6

## 知らないと怖い COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD発症のおもな原因は「たばこ」

COPDは、別名タバコ病ともいわれており、長期間の喫煙などによって気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気です。

進行すると、ちょっとした動作で息切れがしたり、咳や痰が毎日続き、日常生活がままならなくなります。

日本には、約530万人の患者がいると推定されていますが、治療を受けている人が少なく、本人も気が付かないまま重症になっている場合が多い病気です。



せきが続いて治らない



息切れするようになった

こんな症状が続く人は  
早めに医師の診察を!

## 歯・口腔の健康

各ライフステージの特性及び次のライフステージへの影響を踏まえた取組みにより、生涯を通じた歯科口腔保健を推進します。

※第5章 歯科口腔保健推進計画に掲載

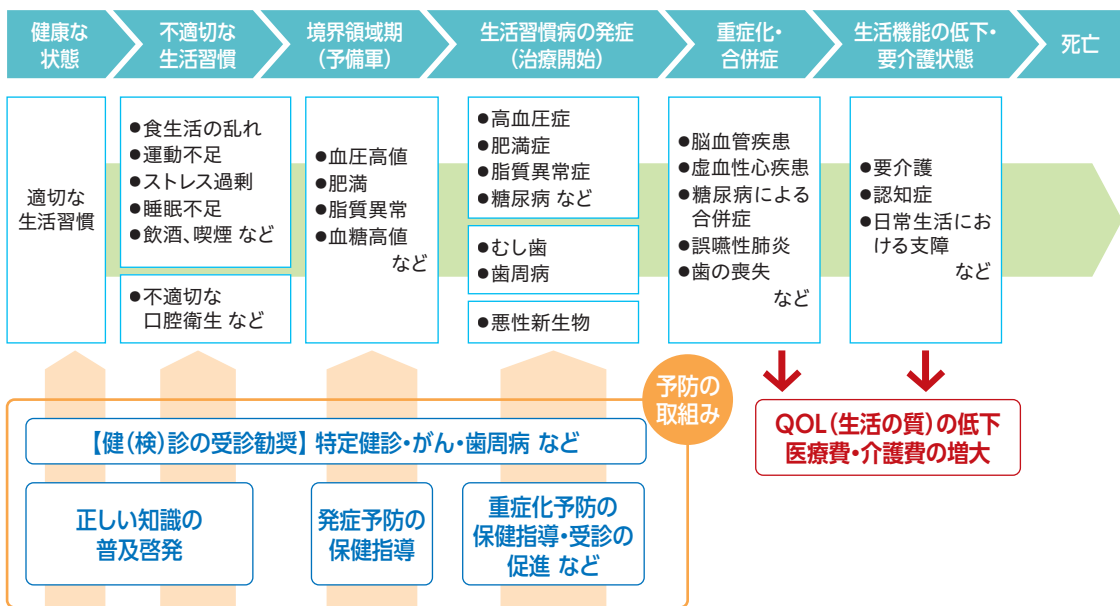
## 〈基本施策②〉 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の更なる推進

北九州市では、第二次北九州市健康づくり推進プランの評価において、各種がん検診受診率や有所見（高血圧、脂質異常、高血糖）の者の割合、特定保健指導の実施率などで悪化がみられました。

高齢化に伴い、生活習慣病の有病者数の増加も見込まれており、その対策は市民の健康寿命の延伸を図るうえで、重要な課題です。

引き続き、健（検）診受診率の向上を図り、結果に基づいた保健指導を徹底し、生活習慣の改善や適切な治療につないでいきます。

### 生活習慣病の予防・重症化予防の取組み



#### TOPICS 7

## 健康の第1歩は「健診」から

自覚症状がないからこそ、毎年チェックが必要です

内臓脂肪の蓄積に着目した「特定健診」をご存知でしょうか。対象年齢は、40～74歳です。

健診結果から、必要な方へ保健師などによる保健指導を実施することで、糖尿病などの生活習慣病の予防を目的としているものです。

生活習慣病は、自覚症状が出るころには重症化し、脳や心臓、腎臓などに影響を及ぼしていること

がほとんどです。そのため、ぜひ毎年健診を受けて身体の状態をチェックし、健康維持に役立ててください。

北九州市国民健康保険の方は、市の「特定健診」が無料で受けられます。それ以外の医療保険に加入している方は、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

がんは死因の第1位であり、北九州市民の4人に1人ががんで亡くなっています。

喫煙、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物の摂取不足、食塩の過剰摂取などの不適切な生活習慣の改善や、感染症対策によりがんを予防することが大切です。

がんは初期に自覚症状がないことが多く、がんによる死亡率減少のためには、がん検診の定期的な受診で早期発見・早期治療につなげることが大切ですが、北九州市は、がん検診の受診率が全国平均に比べて低い状況にあります。

がん検診受診率向上のため、がん検診無料クーポン事業や関係団体と連携したイベント開催、協会けんぽとのコラボ健診の実施などを行い、がんに関する正しい知識の普及に取り組んでいきます。

### 【がん検診の受診率】

検診種別	直近値	全国
胃がん検診 (40～69歳)	27.0%	41.9%
肺がん検診 (40～69歳)	20.5%	49.7%
大腸がん検診 (40～69歳)	26.0%	45.9%
乳がん検診 (40～69歳の女性)	36.6%	47.4%
子宮頸がん検診 (20～69歳の女性)	32.1%	43.6%

【出所】 直近値:令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査、全国:令和4(2022)年国民生活基礎調査

#### 【主な取組み(一部抜粋)】

- 特定健診及び特定保健指導の実施
- 糖尿病連携手帳を活用した重症化予防のための仕組みづくりをかかりつけ医や薬局などと連携して実施
- がん検診など受診促進事業
- 協会けんぽと連携したコラボ健診の実施(協会けんぽ被扶養者向け特定健診と市のがん検診の同時実施)

#### 【主な指標(一部抜粋)】

[令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]

- 特定健診の受診率の向上 35.2% → 52.8%
- 特定保健指導の実施率の向上 20.2% → 50.0%
- 有所見者の減少(特定健診)
  - 高血圧の者(180mmHg/110mmHg以上) 0.96% → 0.89%
  - 高血糖の者(HbA1c8.0%以上) 1.60% → 1.53%
- 高血圧未治療者の減少(140mmHg/90mmHg以上、特定健診) 53.9% → 47.3%
- がん検診受診率の向上 [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]
  - 胃がん(40～69歳) 27.0% → 50.0%
  - 大腸がん(40～69歳) 26.0% → 50.0%
  - 乳がん(40～69歳女性) 36.6% → 60.0%
- がんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) [令和2(2020)年度 → 令和7(2025)年度]
  - 男性 444.7 → 減少
  - 女性 205.2 → 減少



### 〈基本施策③〉 生活機能の維持・向上

生活習慣病に罹患しなくても、運動器の障害などにより日常生活に支障をきたすこともあります。運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。ロコモティブシンドロームが進行すると、移動機能が低下し、将来介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも元気に歩き、趣味活動などを継続するためにも、早期からロコモ予防に取り組み、運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

既に運動器の障害やがんなどの疾病を抱えている人も含め、誰一人取り残さない健康づくりに取り組みます。

#### 【主な取組み(一部抜粋)】

- 骨粗しょう症検診を実施
- 「きたきゅう体操」「ひまわり太極拳」普及教室の開催、地域で広める普及員の育成・支援により運動の自主化・継続化を推進
- サロンなど住民主体の活動の場などに、運動・栄養・口腔の専門職を派遣し、介護予防に関する知識や技術の伝達、人材育成などを実施

#### 【主な指標(一部抜粋)】

- 骨粗しょう症検診受診率の向上 [令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]  
1.1% → 5.3%
- ロコモティブシンドロームの減少 [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]  
(65歳以上で運動機能の低下リスクがある者の割合) 40.2% → 38.0%

#### TOPICS 8

### 骨粗しょう症検診を受けましょう

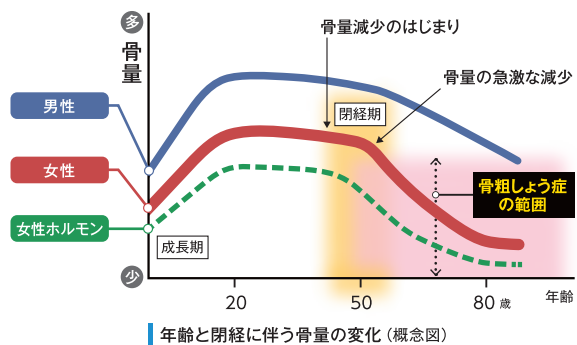
骨量のピークは20代。若い頃からの検診で丈夫な骨を保ちましょう。

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。

主な原因は、女性ホルモンの減少や加齢で、その他にも栄養バランスの偏りや生活習慣などが関係しています。

20代でピークを迎える骨量は、40代頃から急速に減少します。

バランスの良い食事や運動で予防しながら、骨粗しょう症検診を定期的に受診し、ご自身の骨の状態を知って、健康管理に役立てましょう。



【出典】40歳からはじめる「骨粗しょう症検診」(公益財団法人 骨粗鬆症財団)

## 【基本目標2】 社会環境の質の向上

健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

行政だけでなく、保育園や幼稚園、学校、職場、関係団体など多様な主体による取組みを推進するとともに、関係機関と連携して、環境の整備を進めていきます。

### 〈基本施策①〉 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

#### その人らしい健康づくりを推進

健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことが大切ですが、それに加えて、人と人とのつながりをつくることも重要です。

就労、ボランティア、通いの場などの居場所づくりや社会参加の取組みに加え、より緩やかな関係性を含んだつながりを各人が持つことができる環境の整備を進め、社会とのつながりの維持・向上を図ります。

#### 【主な取組み(一部抜粋)】

- 地域でGO!GO! 健康づくり(市民センターなどを拠点とした住民主体の健康づくり)
- 健康づくり推進員や食生活改善推進員の養成・活動支援
- 高齢者の社会貢献やいきがいづくりを促進(多様なライフスタイルに応じた活躍・参加の機会の創出や幅広い情報収集・提供)
- 伝統文化や地域交流など豊かな体験を通じた児童の心の教育推進

#### 【主な指標(一部抜粋)】

[令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]

- 40歳以上で地域との交流を楽しんでいる者の増加  
22.5% → 40.0%
- 健康づくりや介護予防のために取り組んでいる高齢者の増加  
59.6% → 63.0%

※ こころの健康については、基本目標1<基本施策①休養・こころ>に掲載

#### TOPICS 9

### 地域でGO!GO! 健康づくり

#### みんなで取組む健康づくり

人との繋がりの中で健康づくりをすすめる仕組みとして「地域でGO!GO! 健康づくり」を全てのまちづくり協議会(137団体)で取り組んでいます。

地域の特性を生かして、みんなで健康づくりに取組むことで、地域全体に健康に関する価値観が醸成されます。

また地域で健康学習を通して、生活習慣と体のメカニズムを理解することで、健康づくりの習慣化につながります。

TOPICS 10

## あなたのまちの健康づくり推進員

### 地域の健康づくりの牽引役



活動の様子

健康づくり推進員は地域のみなさんと一緒に住民主体の健康づくりや介護予防を推進するボランティアです。

ウォーキングなどの実施や健康づくり・介護予防の情報発信、各種健康診査の受診勧奨など、地域の中で精力的に活動しています！



TOPICS 11

## 「私達の健康は私達の手で」～食生活改善推進員の活動

### 愛称は「ヘルスマイト」



活動の様子

「ヘルスマイト」は各区で実施されている食生活改善推進員養成教室を受講後、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で食を通じた健康づくりの実践活動を行っているボランティアです。

現在、1,000人余りの仲間とともに、「ふれあい昼食交流会」や「健康料理普及講習会」、「減塩普及講習会」などを開催しています。

## 〈基本施策②〉 自然に健康になれる環境づくり

### 無関心層を含む幅広い世代を取り込む

健康寿命の延伸は、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に感心の薄い人を含む幅広い層に対してアプローチを行うことが重要です。これまでも、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙などの分野で、「自然に健康になれる環境づくり」の取組みを進めてきました。多様な主体による取組みを推進するとともに、他分野の取組みに健康づくりの要素をワンプラスすることで、健康に資する食環境や身体活動・運動などを促す環境の整備を更に進めていきます。

#### 【主な取組み(一部抜粋)】

- ヘルシーメニューや健康情報などを提供する「きたきゅう健康づくり応援店」による食環境整備
- 公園を活用した健康づくり
- 望まない受動喫煙の防止
- 健康づくりにも寄与する住宅の脱炭素化の推進、市営住宅整備事業

#### 【主な指標(一部抜粋)】

- 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
 

	[令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]
家庭	12.0% → 10.2%
飲食店	9.5% → 3.0%
職場(学校)	13.2% → 9.5%
- 健康づくりを推進する飲食店などの増加
 

	[令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]
	884店舗 → 970店舗

### TOPICS 12

## ご存知ですか? きたきゅう健康づくり応援店



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」「朝食提供の店」「野菜提供推進の店」の8つの健康に関する取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

TOPICS 13

# 住宅の断熱化で健康・快適な暮らし

高断熱・高気密な住宅で高血圧を予防しましょう

## 住宅の断熱化で高血圧を予防

住宅を断熱化して室温を最適に保つことには、ヒートショックなどの血圧の大きな変動や上昇、アレルギーなどの発症を抑制する効果があります。(2014年～スマートウェルネス住宅等推進調査事業(国土交通省・厚生労働省))

### ポイント①

住宅の断熱化などにより、室温を1日中暖かく均一に保つことで、移動する際の血圧の変動が抑えられます。

### ポイント②

カビの発生や乾燥を防ぐため、気密を確保した上で、室内の湿度を適切にコントロールすることも重要です。

## 断熱化などが不十分な日本の住宅

断熱性能が不十分なものが多く、人が居る部屋だけを冷暖房しがちで、浴室などの温度差が10℃以上になる場合もあります。

また、住宅に隙間が多いと、冷暖房した空気が逃げてしまい、均一な温度になりにくく冷暖房費も増加する悪循環が起こります。

## 北九州市健康省エネ住宅がおススメ!

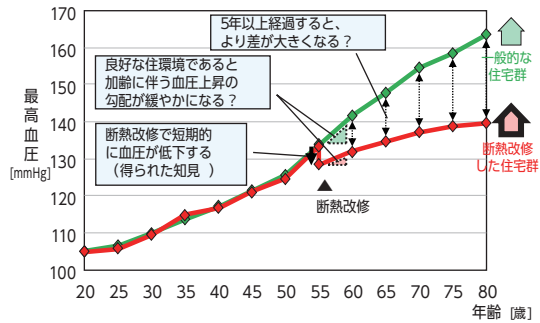
北九州市は、室温を最適に保ちつつ冷暖房費を抑え、健康に暮らすことができる、高気密高断熱な「北九州市健康省エネ住宅」を推奨しています。

● 居間も浴室もどこでも快適



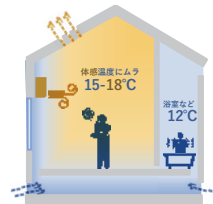
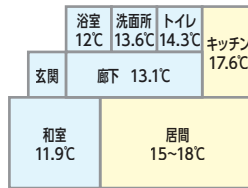
- 室温が上がると血圧が下がる
- 断熱改修により、最高血圧が平均3.1mmHG低下

(参考) 国の目標: 日本国民の最高血圧を平均4.0mmHG低下



【出典】「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査第7回報告会」(一社)日本サステナブル建築協会

● 室内・空間に温度ムラあり



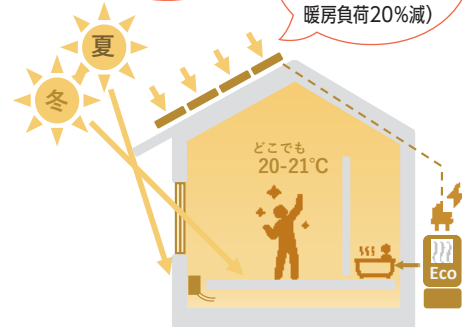
断熱化などが不十分な住宅

UA値<sup>(※1)</sup>: 0.87



健康もコストも  
脱炭素も  
すべて満足

毎日24時間  
冷暖房しても  
冷暖房費は減少  
(北九州市試算で  
暖房負荷20%減)



北九州市健康省エネ住宅

UA値<sup>(※1)</sup>: 0.38以下、C値<sup>(※2)</sup>: 1.0以下

※イラストは冬季の場合の室温を表しています。室温は冬季20℃以上、夏季28℃以下を推奨しています。(環境省)  
 ※1 UA値: 断熱性能を表す指標。値が小さいほど断熱性能が高い。  
 ※2 C値: 気密性能を表す指標。値が小さいほど気密性能が高い。



### 〈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広がってきました。こうした取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組み

#### 【主な取組み(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

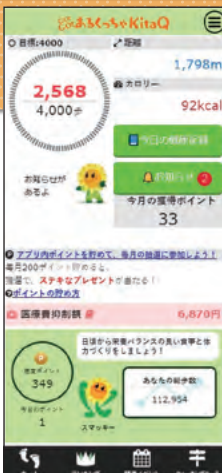
#### 【主な指標(一部抜粋)】

- 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  
[令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]  
17.3% → 50.2%
- 健康経営を推進する市内企業などの増加  
[令和4(2022)年度 → 令和6(2024)年度]  
1,354事業所 → 2,300事業所

TOPICS 14

## 健康づくりアプリ

### GO!GO! あるくっちゃん KitaQ



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! あるくっちゃん 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)など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。

素敵なプレゼントがもらえるかも!?

健康づくりアプリ

TOPICS 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

### 「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(令和3年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。



母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」

### 【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、胎児期から老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をふまえた健康づくり

健康づくりは未来への投資

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

女性

次世代(子ども)

就労世代

高齢者

#### 〈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
- 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**

- 未成年の飲酒をなくす [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]  
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) [令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]  
34.9% → 33.5%
- 低栄養傾向の高齢者の減少(BMI20以下) [令和4(2022)年度 → 令和10(2028)年度]  
21.8% → 20.0%
- 妊娠中の飲酒・禁煙をなくす [令和4(2022)年度 → 令和9(2027)年度]

飲酒	0.4% → 0%
喫煙	2.8% → 0%

TOPICS 16

次世代  
(子ども)

**学齢期におけるむし歯予防の取組み紹介**

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**

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を行います。



フッ化物洗口説明動画(教育委員会作成)

**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、医療券の発行など、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。



歯科衛生士による歯みがき指導

TOPICS 17

就労世代

## 就労世代の健康づくり

健康づくりは未来への投資

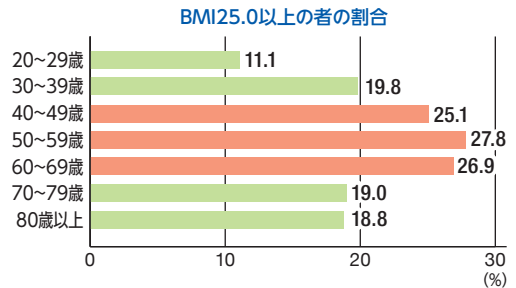
令和4(2022)年度の実態調査において、BMI25以上の人の割合が、全体で22%、特に就労世代で高い状況でした。

また、生活習慣では、

- 20代の約半数は、毎日朝食を食べていない!
- 30~50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!



【出所】 令和4年度北九州市健康づくり及び教育に関する実態調査

TOPICS 18

高齢者

## 高齢期の健康状態の特徴

生活習慣病の重症化予防とフレイル

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、食欲が低下したなど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。

フレイルはからだの虚弱だけでなく「こころ」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。



【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)

【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)

## TOPICS 19

## 女性

## 女性の健康づくり

## 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**

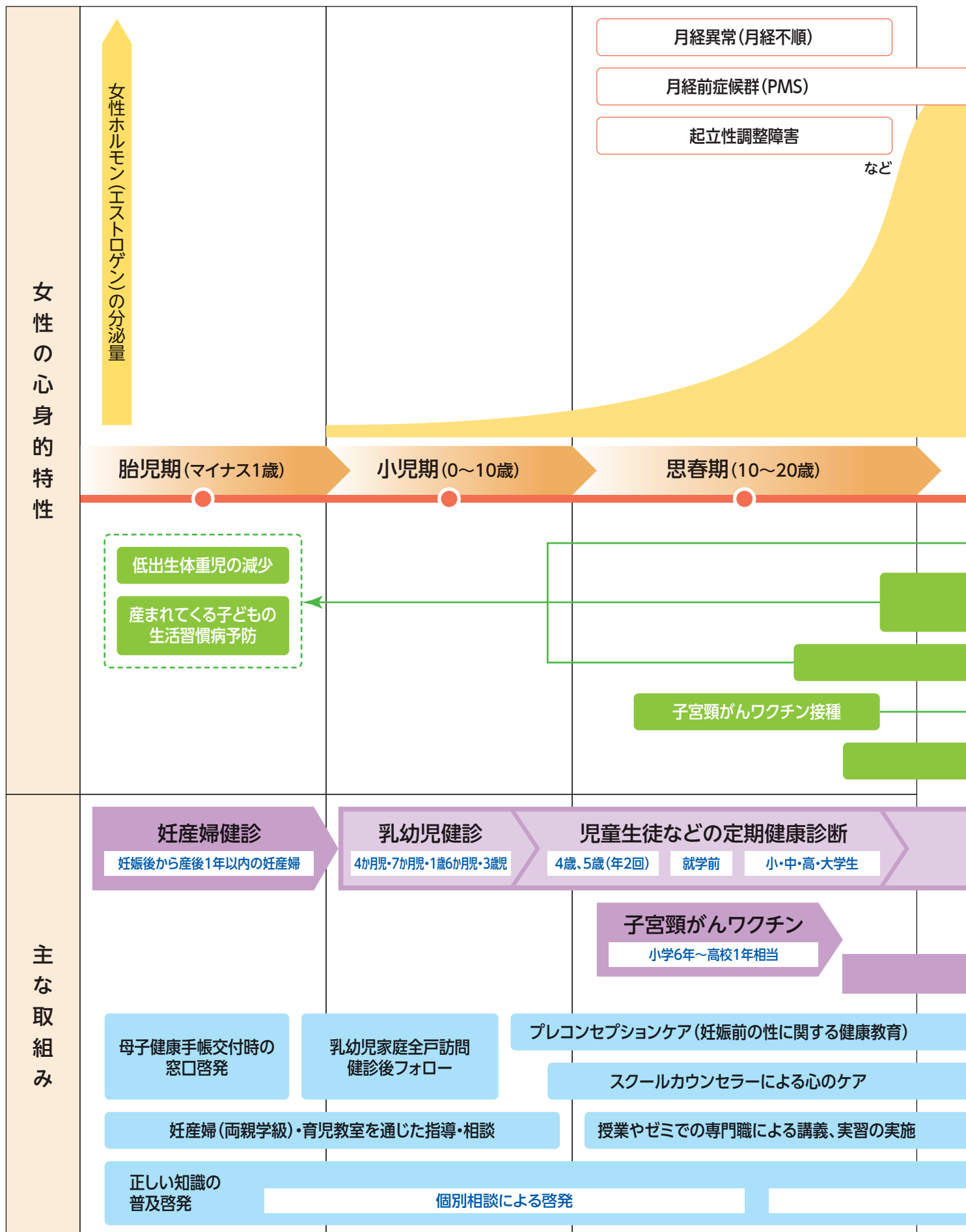
女性特有の健康課題などで、仕事のパフォーマンスにも影響があります。企業の健康管理として女性の健康支援も重要です。

**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

