

おぎ健康プラン

概要版

令和 7 年度～令和 18 年度

おぎ健康プランは、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」の3つの計画を一体的に策定した計画です。それぞれの計画における取り組みを連動させながら効果的に推進していくため、基本理念を共通のものとしています。

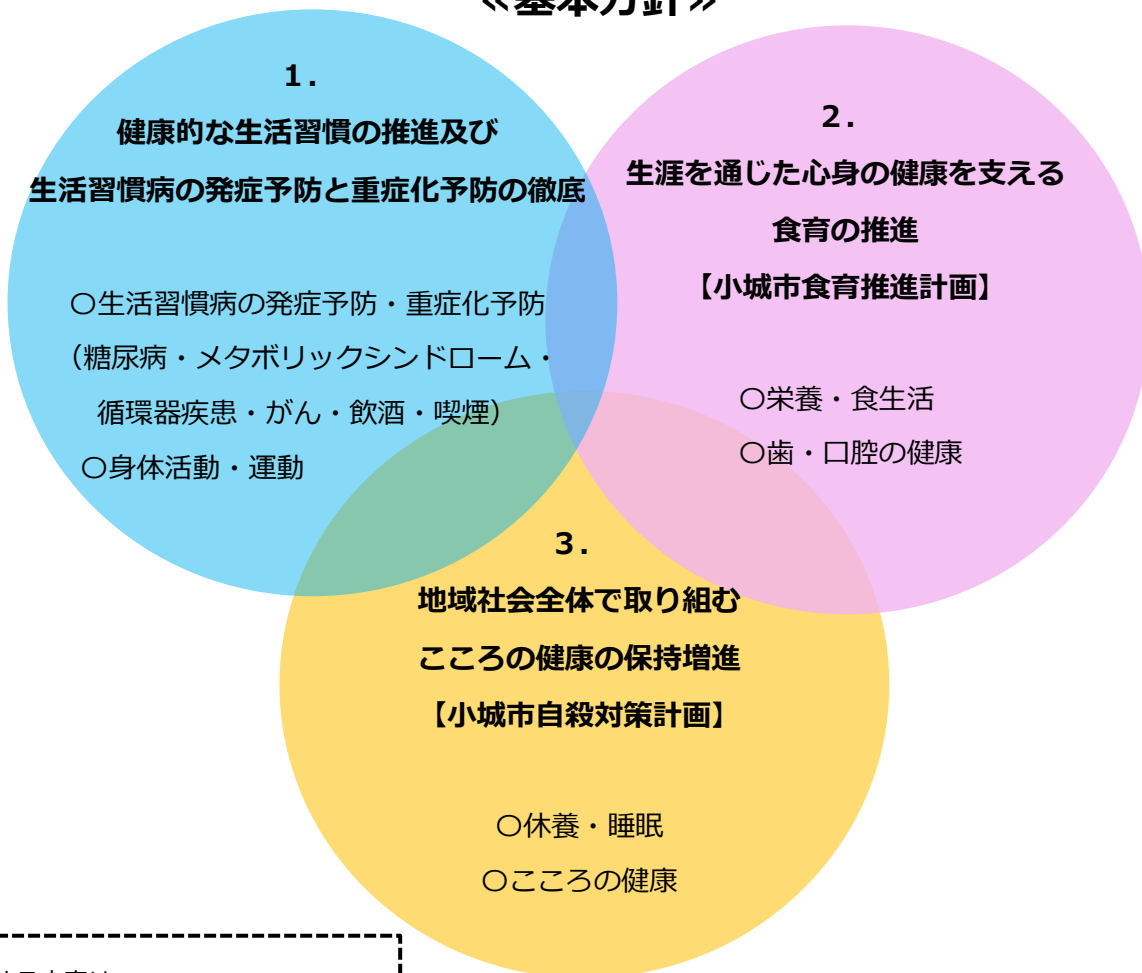
基本理念

『市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる

けんこうちょうじゅ

健幸長 寿のまちづくり』

＜基本方針＞



計画に関する内容は

おぎ健康プラン

検索



QR コードからアクセスの場合は
こちらを読み取り

発行日 令和 7 年 3 月

発行者 小城市福祉部健康増進課 (令和 7 年 4 月：健康福祉課)

住所 〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2

TEL 0952-37-6106 FAX 0952-37-6162

1. 健康的な生活習慣の推進及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本市における主要な死亡原因は、「がん」と「循環器疾患」です。また、「第2次小城市健康プラン」の最終評価において、糖尿病（HbA1c6.5%以上）の有病率の増加や血糖コントロール不良者（HbA1c7.0%以上）の増加がみられ、肥満やメタボリックシンドローム該当者および予備群の割合は年々増加しています。健康的な生活習慣を送ることは、生涯を通じてその人の「健康」を大きく左右し、健康寿命の延伸にも大きく関与します。このことから、本市では次の取り組みを重大な課題として推進していきます。

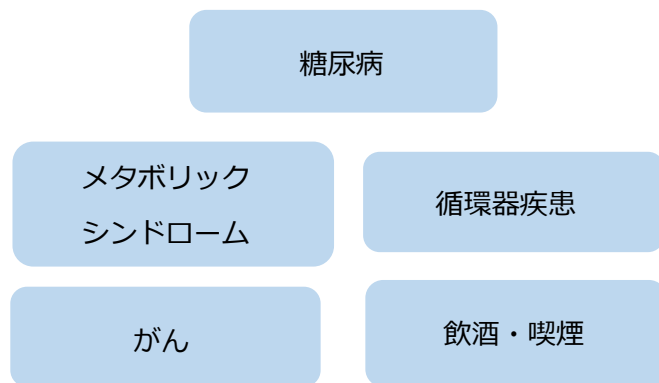
○生活習慣病の発症予防・重症化予防

HbA1c、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

	平成30年	令和4年
HbA1c	5.7%	7.1% ↑
7.0%以上 未治療者	26.8%	21.3%
メタボリックシンドローム該当者	18.0%	22.2% ↑
メタボリックシンドローム予備群	13.7%	12.9%

（小城市国民健康保険3期保健事業実施計画）

《生活習慣病の発症予防・重症化予防の5項目》



○行政・関係団体の取り組み ○

- ・各種健（検）診の実施・体制づくり
- ・医療機関との連携
- ・発症予防のための関係団体との連携
- ・特定保健指導、家庭訪問・結果説明会等の実施、食事指導
- ・適切な生活習慣や体重管理等の情報発信・指導の実施
- ・関係部署、関係団体との連携
- ・がん検診要精密者への受診勧奨の徹底
- ・がん検診精度管理の実施（検診機関へ実施体制に関する調査）
- ・飲酒・喫煙のリスクについての情報提供の実施
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の実施



健診は年に1回必ず受けましょう！

がんをはじめ、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病などの“生活習慣病”は、誰でもかかる可能性があります。はじめのうちは、自覚症状もないため、症状があらわれて気付いたときには、病気がかなり進行していた、ということも多くあります。そうならないためには、年に1回は健診を受け、“自分の体の状態を知る”ことが大切です。

令和 18 年度までの目標（現状値→目標値）

- 小城市国保特定健診の受診率・特定保健指導実施率の向上・・・（健診受診率）39.4%→55%
（保健指導実施率）50.4%→70%
- がん検診受診率の向上・・・（胃）3.9%→60%、（大腸）6.9%→60%、（肺）7.2%→60%、
（乳）18.1%→60%、（子宮）24.7%→60%
- 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(Hb1Ac7.0%以上)の割合の減少・・・6.1%→5%
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少・・・・・・・・・・35.6%→34.2%
- 高血圧症(Ⅱ度以上:160/100 mm Hg 以上)の者の割合の減少・・・・・・・・・・5.7%→4.0%

○身体活動・運動

生活習慣病の予防のためには、適正体重を維持することが大切であり、健康的な食生活や運動習慣が欠かせません。多くの方が無理なく日常生活の中で身体を動かすことができる環境づくりや、運動の方法についての情報提供の普及・啓発に努めます。

○ 行政・関係団体の取り組み ○

- ・健康教育・健康相談・訪問指導などの場で、日頃から体を動かす重要性を周知
- ・小城市版健康都市宣言及び佐賀県公式アプリ「SAGATOCO（サガトコ）」を普及し、'歩く'を推進
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の実施



令和 18 年度までの目標（現状値→目標値）

- 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合の増加
（20～60歳代）26.9%→30%、（70歳以上）53%→55%
- 1日の平均歩数の増加・・・5,550歩→7,100歩



おぎ **ARK** 宣言：小城市版健康都市宣言

本市では、「健康のまち」を目指すため、平成28年に「おぎARK宣言」を行いました。
歩くことは最も基本的な運動です。そして、歩くことは「健康」につながり、普段気づかなかった自分たちの地域をよく知ることもできます。

市民の皆さんが健康で、笑顔が輝く幸せな暮らしが続いていくように「歩く」を基本とした
「健康のまちづくり」に一步一步取り組んでいきます。

2. 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

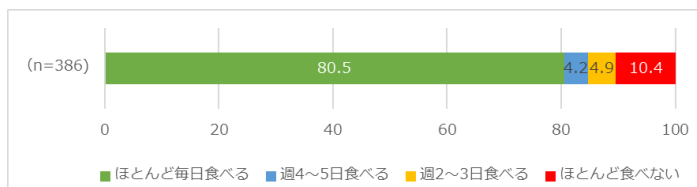
【小城市食育推進計画】

食育とは・・・

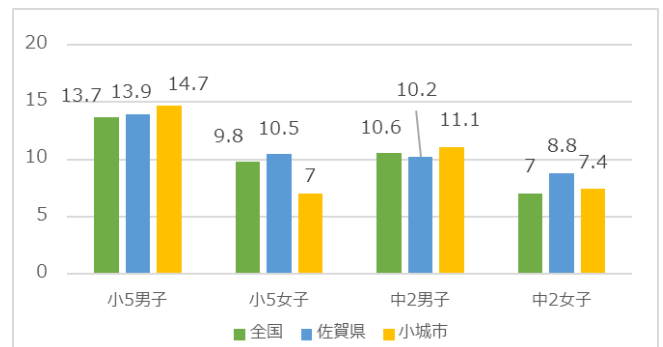
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てること「食育基本法」より

一人ひとりが食に関心を持ち、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、いつまでもおいしく口から食べることができるよう、すべてのライフステージにおいて課題に応じた取り組みを推進していきます。

○栄養・食生活



↑ 朝食を食べている人 (18 歳以上)



↑ 肥満傾向にある子どもの割合

○行政・関係団体の取り組み ○

- ・ ライフステージ、ライフスタイルに応じた栄養指導の実施
- ・ 関係団体及び関係部署と連携し、食育の推進及び健康の増進を図る
- ・ 医療機関と連携し、糖尿病に特化した重症化予防事業の実施
- ・ 食生活改善推進員の養成及び活動の推進
- ・ 食育月間に合わせて市報・ホームページなどで食育の普及啓発
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（通いの場での健康教育等）の実施
- ・ 市報やホームページ等を活用した食品ロス周知の実施



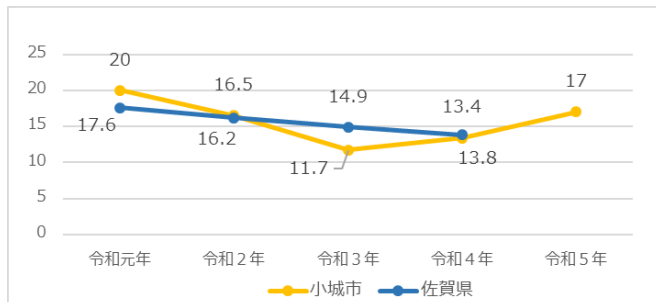
令和 18 年度までの目標 (現状値→目標値)

- 朝食を毎日食べている割合の増加・・・・・・・・・・〈乳幼児〉89%→90% 〈小学生〉70.5%→90%
〈中学生〉73.7%→90% 〈18 歳以上〉80.5%→90%
- 児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少・・・・・・・・・・〈小学生(男子)〉14.7%→12%
〈小学生(女子)〉7%→7%
〈中学生(男子)〉11.1%→10%
〈中学生(女子)〉7.4%→7%
- 低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者(65 歳以上)の割合の減少・・・・・・・・・・21.3%→13%
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 食以上食べている者の割合の増加・・ 59.6%→65%
- 食育に関心がある者の割合の増加・・・・・・・・・・72.5%→75%

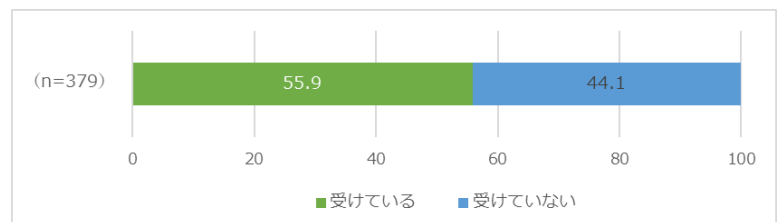


○歯・口腔の健康

いつまでもお口から食べることができるよう口腔機能の低下を予防するとともに、すべての世代においてむし歯や歯周病予防対策に努めます。



↑ 3歳児健診でむし歯がある人



↑ 歯科検診を年に1回以上受けている人



○行政・関係団体の取り組み○

- ・ライフステージに合わせたお口の健康に関する歯科指導の実施
- ・妊婦歯科健診の実施
- ・乳幼児健診、就園児（年中以上）、小中学生を対象に歯科教育・フッ化物洗口の実施
- ・歯周病検診の実施

令和18年度までの目標！(現状値→目標値)

- 3歳児でむし歯のない者の割合の増加・・・83%→90%
- 12歳児でむし歯のない者の割合の増加・・・79%→85%
- 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加・・・55.9%→95%
- 歯周病検診受診率の増加・・・6.4%→10%

3. 地域社会全体で取り組むこころの健康の保持増進

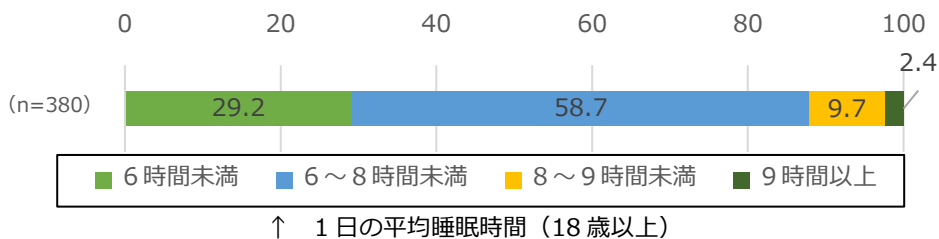
【小城市自殺対策計画】

本市においては、毎年 5 人近くの方が自ら尊い命を落とされています。このため、「生きることの包括的な支援」として、地域全体で自殺対策に取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない小城市」の実現を目指します。

《小城市自殺対策計画の数値目標》

平成 28 年の自殺死亡率 13.1（自殺者数 6 人）を概ね 20%減少の 10.5（同 5 人）以下にすることを目標として掲げます。

〇休養・睡眠



本市の平均睡眠時間は 6 時間未満の割合が約 3 割を占めており、睡眠不足が体に及ぼす影響についての周知に努めます。

令和 18 年度までの目標¹（現状値→目標値）

〇睡眠が十分に確保できている人の割合・・・〈小学生〉 33.9%→37% 〈中学生〉 24%→27%
〈18～50 歳代〉 68.2%→70%
〈60 歳以上〉 55.4%→57%

〇こころの健康

自殺の多くは、地域や家庭等の社会構造の変化、職場の問題、健康問題など、様々な要因が関係しています。悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげることができるよう、ゲートキーパーの養成を進めるとともに、不安や悩みを一人で抱え込むことのないよう、相談体制の整備や相談先の周知・啓発に努めます。

【いのち支える自殺対策における取り組み】

「基本施策」

- ①地域におけるネットワークの強化
- ②自殺対策を支える人材の育成
- ③住民への啓発と周知
- ④生きることの推進要因への支援
- ⑤児童生徒の SOS の出し方に関する教育



「重点施策」

高齢者への対策

勤務・経営者への対策

生活困窮者への対策

○ 行政・関係団体の取り組み ○

①地域におけるネットワークの強化

- ・庁内部署・関係機関等との連携
- ・妊娠・子育てに関わる地域の相談相手である母子保健推進員活動の推進
- ・老人クラブ等による支え合い活動の実施

③住民への啓発と周知

- ・自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）にホームページや市報、展示等によりこころの健康についての情報発信の実施

④生きることの推進要因への支援

- ・妊娠期からの切れ目のない、子育て支援に関する情報提供や専門職による支援の実施
- ・高齢者の居場所づくりなど、生きがい交流活動の推進

②自殺対策を支える人材の育成

- ・ゲートキーパー養成講座の実施
- ・関係職員の相談員等向けスキルアップ研修



⑤児童生徒の SOS の出し方に関する教育

- ・学校へのスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの派遣
- ・いじめ対策の実施
- ・思春期に関する相談窓口の周知

令和 18 年度までの目標（現状値→目標値）

- 身近に相談できる人がいる人の割合の増加・・・・・・・・・・83.4%→90%
- 心に関する相談窓口を知っている人の割合の増加・・・・・・・・46.5%→50%
- 産後うつ（EPDS9 点以上）の割合の減少・・・・・・・・・・7.3%→5%
- ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合の増加・・・・・・69%→75%
- 自殺対策庁内会議を開催する・・・・・・・・・・1 回→1 回以上

施策の展開の目標値一覧はこちらから



ライフステージ別の一人ひとりが暮らしの中で心がけること ～ライフコースアプローチの視点をに入れて～

	妊娠期 乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）	思春期（13～18歳）	青年期（19～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）			
①生活習慣病の発症予防	規則正しい生活リズムを身につける								
	かかりつけ医をもつ	学校健診を受け、 自分の健康に関心を 持つ	自分の健康状態に関心 を持ち、必要時にはか かりつけ医を受診する	生活習慣病の予防や改善に取り組み、必要時にはかかりつけ医を受診する					
	妊婦健診を受診する			がん検診を受け、がんの早期発見に努める					
	乳幼児健診や定期予防接種を受ける	妊娠中や授乳中は飲酒や喫煙をしない	喫煙や受動喫煙、飲酒 の害を理解し、飲酒・ 喫煙はしない	自分の健康状態に関心を持ち、定期的に健康診断を受ける					
	妊娠中や授乳中は飲酒や喫煙をしない			喫煙や受動喫煙の害を理解し、自分や家族のためにできずに取り組む					
	喫煙や受動喫煙、飲酒の害を理解し、妊婦や子どもに配慮した生活をする（受動喫煙防止）			飲酒の害を理解し、適正飲酒に努める					
	遊びやスキニップを通じて、親子の触れ合いやからだを動かすことを楽しむ	遊びやスポーツを楽しむ、基礎体力を身につける				自分の体力に応じて運動を習慣化する			
	適切な食事や適正体重を知り、健やかな妊娠生活を送る								
	離乳食から食べる楽しみを育み、食事のリズムを身につける	家族と一緒に食事をし、親子や家族での団らんの時間を作る		家族や友人との食事を楽しむ					
	「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、規則正しい生活習慣を身につける			主食、主菜、副菜がそろった食事や野菜を意識的に摂る					
②食育・歯	野菜の栽培や収穫などの食農体験を通じ、食に対する感謝の気持ちをもち、食べる楽しみや食事マナーを身につける	食に対する感謝の気持ちをもち、食べる楽しみや		食品ロス削減に努める					
	好き嫌いをなく、残さずなんでも食べる			歯周病と全身疾患（糖尿病等）との関連について正しい知識を身につける					
	かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診する			かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける					
	よく噛んで食べ、食後には歯磨きする習慣を身につける			よく噛んで食べ、お口の健康に関心を持ち、セルフケアの方法を身につける					
	しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを身につける								
③こころ	一人で悩まず、悩み事や不安は家族や友人、相談機関等に相談する								
		いのちの大切さについて考え、SOSの出し方を身につける	いのちの大切さについて考え、身近な人に伝えていく	自分なりの楽しみや生きがいを見つけ、ストレスと上手に付き合う	地域等の中での役割や自分なりの楽しみや生きがいを見つける				
				こころの病気について正しく理解し、身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談する					