

# 健康かすや21

令和7年度 ▶▶ 令和18年度



令和7年3月 粕屋町

# 1 | 計画策定の趣旨・目的

人生100年時代を迎え、各人の健康課題が多面的になっています。国は「健康日本21（第3次）」を策定し、誰一人取り残さない健康づくりを推進しています。福岡県は、新たな「いきいき健康ふくおか21」を策定し、食育・地産地消も推進しています。粕屋町では、「健康かすや21」および「第2期 健康かすや21」を策定し、町民の自発的な健康づくりを支援しています。今回、「第3期 健康かすや21」を策定し、国や県の動向をふまえつつ、更なる町民の健康増進を図っていきます。

# 2 | 計画の期間

本計画は、2025年度（令和7年度）から2036年度（令和18年度）までの12年間を実施期間としています。中間評価として、2030年度（令和12年度）に取り組や目標値などを一部見直します。

# 3 | 健康指標の現状

平均寿命とは「生まれてから亡くなるまでの期間」であるのに対し、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」となっています。

粕屋町では、平均寿命は男81.6歳、女87.8歳、健康寿命は男80.6歳、女84.5歳で平均寿命と健康寿命の差が1～3歳ほどとなっています。国・県・同規模平均と比較して大きな差はみられません。

死因別死亡の状況を見ると、悪性新生物が最も多く、28.4%となっています。次いで心疾患が12.5%、老衰が7.7%となっています。

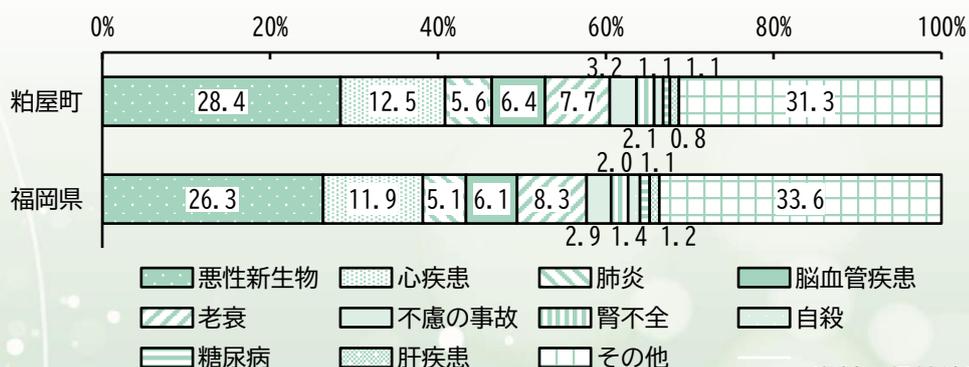
2023年度（令和5年度） 平均寿命と健康寿命の比較

単位：歳

		粕屋町	県	国	同規模市町村
平均寿命	男	81.6	81.4	81.5	81.6
	女	87.8	87.7	87.6	87.6
健康寿命	男	80.6	79.8	80.0	80.2
	女	84.5	84.4	84.3	84.5

資料：KDB 地域の全体像の把握

死因別死亡の状況（2022年度（令和4年度）、福岡県との比較）



資料：保健統計年報

## 4 | めざす姿

町民一人ひとりがいきいきと心豊かに暮らし、社会に貢献し自己実現を果たすことのできる生活を送ることを目標とし、前計画で掲げためざす姿「健やかで心豊かな町民であふれるまち」を踏襲します。



## 5 | 計画の体系

計画を推進していくために、以下の体系で施策を展開していきます。

【めざす姿】

### 健やかで心豊かな町民であふれるまち

【取組の指針】

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ② 20代～30代への健康づくり
- ③ ライフステージに応じた健康づくり
- ④ 地域のつながりを活用した健康づくり
- ⑤ 健康寿命の延伸
- ⑥ 健康格差の縮小

【施策】

(1) 健康づくり

(2) 栄養・食生活 (食育推進計画を含む)

(3) 身体活動・運動

(4) たばこ・アルコール

(5) 歯・口腔の健康

(6) 休養・こころの健康

## 6 | 計画の推進

### (1) 健康づくり



毎年受けよう！特定健診&がん検診！



#### 【数値目標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
健康かすや21の認知度	20歳以上	31.2%	50.0%	70.0%
特定健康診査の受診率	40～74歳	43.8%	50.0%	60.0%
胃がん検診の受診率	40歳以上	4.4%	5.0%	6.5%
肺がん検診の受診率	40歳以上	7.9%	8.5%	10.0%
大腸がん検診の受診率	40歳以上	7.8%	8.5%	10.0%
子宮頸がん検診の受診率	20歳以上	6.8%	7.5%	9.0%
乳がん検診の受診率	40歳以上	10.2%	11.0%	12.0%

#### 【具体的な個人の取組】

- 生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。
- 規則正しい生活習慣を心がけます。
- 健康な時から定期的に健康診査を受け、自分の体のチェックを行います。
- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身につけます。
- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病などの予防を意識したより良い生活習慣を心がけます。
- 体重を定期的に測り、適正体重の維持に努めます。
- 地域や職場の健康づくり活動に、積極的に参加します。
- 町が行う健康づくり教室などに積極的に参加します。
- 体調の異変や、健診・検診で異常があった場合は、かかりつけ医に相談します。



健康かすや21  
マスコットキャラクター  
ゆたかくん

## (2) 栄養・食生活

バランスのよい食事、健康への第一歩！

### 【数値目標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
朝食を欠食する人の減少	男性 (20～64歳)	33.3%	28.1%	23.0%
	女性 (20～64歳)	25.2%	20.1%	15.0%
	男性 (65歳以上)	13.8%	11.9%	10.0%
	女性 (65歳以上)	7.4%	6.2%	5.0%
自分の食生活に問題 があると思う人のうち、 食生活の改善意欲のある 人の増加	男性 (20歳以上)	58.2%	64.1%	70.0%
	女性 (20歳以上)	71.9%	78.5%	85.0%
甘味飲料をほぼ毎日 飲む人の減少	20～40歳代	17.9%	13.0%	8.0%
主食・主菜・副菜を組み 合わせた食事が1日 2回以上のことがほぼ 毎日であるの人の増加	男性 (20～64歳)	48.4%	53.2%	58.0%
	女性 (20～64歳)	47.3%	52.2%	57.0%
	男性 (65歳以上)	71.3%	76.2%	81.0%
	女性 (65歳以上)	70.6%	75.8%	81.0%

### 【具体的な個人の取組】

- 朝食をしっかりとる、間食を食べすぎない、夜遅くに食べないなど、規則正しい食生活を心がけます。
- 忙しい時でも、バランスの良い食事を取るよう心がけます。
- お菓子やジュースなどを控え、薄味で栄養のバランスがとれた食事を心がけます。
- 外食やコンビニ食でも、何をどれだけ食べたらよいかを考えて選ぶよう心がけます。
- 野菜1日350gの目安を知り、野菜をしっかりと摂取できるよう心がけます。



### (3) 身体活動・運動

生活のなかで「<sup>うごき</sup>動」づくり！

#### 【数値目標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
運動習慣のある人の増加 「週1日以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している」	男性 (20～64歳)	29.4%	34.7%	40.0%
	女性 (20～64歳)	19.6%	24.8%	30.0%
	男性 (65歳以上)	37.5%	38.8%	40.0%
	女性 (65歳以上)	35.3%	37.7%	40.0%

#### 【具体的な個人の取組】

- 近場の移動は、自動車の利用を控えて、徒歩や自転車の利用を心がけます。
- 気軽に取り組める運動から体を動かします。
- 各種スポーツイベントや各種運動教室に積極的に参加します。
- 今より1日10分多く身体を動かすことを心がけます。
- ライフスタイルに合わせて、日々の活動量を維持・増進します。
- 歩数計を活用して、日頃の運動量の把握に努めます。
- さまざまな地域活動に積極的に参加します。
- 運動・身体活動の効果や方法などの正しい知識の習得に努め、実践します。
- エレベーター等を使わず歩くようにするなど、日常生活で体を動かす習慣を増やします。



#### コラム 長時間座っているあなたへ！健康を守るための動き方のコツ

現代の多くの人々は、長時間座りっぱなしの生活を送っていることが健康リスクを引き起こしています。座り続けることで、肥満や糖尿病、心臓病などの生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、筋肉や関節にも悪影響を与えます。これらの健康リスクを軽減するためには、定期的に体を動かすことが大切です。

目安として、1時間に1回は立ち上がり、軽くストレッチをすることで血液循環を促進し、筋肉や関節の柔軟性を保つことができます。また、日常生活でのちょっとした工夫も効果的です。例えば、エレベーターの代わりに階段を使うなど、意識的に体を動かすことが重要です。少しの努力で、健康を守る習慣を身につけましょう。

## (4) タバコ・アルコール

ルール守って「吸わない」「飲まない」！  
禁煙・分煙・適正飲酒！

### 【数値目標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
喫煙率の減少	男性 (20歳以上)	25.9%	20.5%	15.0%
	女性 (20歳以上)	7.4%	6.2%	5.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	20歳以上	19.4%	34.7%	50.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性 (20歳以上)	16.5%	15.8%	15.0%
	女性 (20歳以上)	7.0%	6.0%	5.0%

### 【具体的な個人の取組】

- 禁煙・分煙を徹底します。
- 喫煙の害について学びます。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を身につけます。
- 自分の適量を知り、節度ある飲酒を心がけます。
- 飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけ、自己管理できるようにします。



## (5) 歯・口腔の健康

自分の歯で人生をかみしめよう！

### 【数値目標】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	男性 (20歳以上)	39.6%	44.8%	50.0%
	女性 (20歳以上)	56.6%	61.8%	67.0%

### 【具体的な個人の取組】

- かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- お菓子やジュースなどの甘いものの摂りすぎに注意して、虫歯を予防します。
- 歯の健康に関心を持ち、正しいブラッシングを毎日行います。
- 歯周病は、生活習慣病であることを認識します。
- 「8020運動」を目標に、歯や口の健康に対する意識を高めます。



## (6) 休養・こころの健康

心の悩みをひとりで抱えないで、みんなで支えよう！  
質の良い睡眠・休養を心がけよう！

### 【 数値目標 】

目標	対象	現状値 (令和6年度)	中間値 (令和12年度)	目標値 (令和18年度)
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	男性 (20～39歳)	21.8%	16.9%	12.0%
	女性 (20～39歳)	30.5%	25.8%	21.0%
	男性 (40～64歳)	25.9%	21.0%	16.0%
	女性 (40～64歳)	36.1%	31.1%	26.0%
	男性 (65歳以上)	13.8%	9.0%	4.0%
	女性 (65歳以上)	17.6%	12.8%	8.0%

### 【 具体的な個人の取組 】

- 規則正しい生活リズムを身につけ、十分な睡眠をとります。
- 心配ごとを相談できる相手を持ちます。
- 自分にあったストレス解消法を身につけます。
- 自分の時間を大切にし、心身のリフレッシュを図ります。
- こころの悩みを抱えている人に気づいたら話を聞き、必要であれば専門の相談機関につなげます。
- 適度な運動に取り組みます。
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます。



健康かすや21  
マスコットキャラクター  
こころちゃん

### 健康かすや21（第3期粕屋町健康増進計画・粕屋町食育推進計画）（概要版）

発行年月：令和7年3月

発行・編集：粕屋町 住民福祉部 健康づくり課 〒811-2392 福岡県糟屋郡粕屋町駕与丁一丁目1番1号

TEL：092-938-0258（直通） FAX：092-938-2415