

第3期粕屋町健康増進計画
粕屋町食育推進計画

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

はじめに

本町は、平成31年度に第2期健康増進後期計画を策定し、「健やかで心豊かな町民であられるまち」を掲げ、町民が心身ともに健康で暮らしていけるよう、健康づくりを進めてきました。

しかしながら、我が国では人口減少・超高齢化社会の到来が加速化し、本町でも医療費の増加や人材不足など様々な課題が出るのが予想されます。これからも、心身ともに健康で、心豊かにいきいきと暮らしていくためには、働き世代や子ども、高齢者のすべての町民の健康が大切です。



町では、第5次粕屋町総合計画後期基本計画を策定し、町の将来像「心かよいあうスマイルシティかすや」を目指し、「誰もが安心して幸せに暮らせるやすらぎのまち」を目標に健康づくり施策の充実に取り組んでいます。

本計画では、国や福岡県の健康づくりや食育に関わる動向などの新たな課題を踏まえて、基本となる健診の受診を勧めるとともに、生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進、若い世代への健康づくりに重点を置いています。また、健康増進計画とともに、食生活分野の計画である「粕屋町食育推進計画」を一体的に策定しています。

今後、町民の皆様が主体的に健康づくりに取り組んで頂くとともに、個人から家族、地域での健康づくり活動が広がることを期待しています。

最後に、本計画策定にあたりまして、アンケート調査などを通じて貴重なご意見をいただいた町民の皆様ならびに関係機関、関係団体をはじめ、表紙のご協力をいただいた福岡魁誠高校、またご審議を賜りました粕屋町保健事業計画策定協議会の委員の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和7年3月

粕屋町長 箱田 彰

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨・目的	1
2 社会全体で推進する計画	1
3 計画の位置づけ	2
4 計画の期間	3
5 計画の策定方法	3
第2章 粕屋町の現状	5
1 町の概況	5
2 健康指標の現状	9
第3章 第2期計画の評価	17
1 第2期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）の評価	17
第4章 計画の推進	21
1 めざす姿	21
2 取組の指針	21
3 計画の体系	24
4 計画の推進	25
(1) 健康づくり	25
(2) 栄養・食生活	30
(3) 身体活動・運動	36
(4) タバコ・アルコール	41
(5) 歯・口腔の健康	45
(6) 休養・こころの健康	48
資料編	52
1 令和6年度 粕屋町保健事業計画策定協議会委員名簿	52
2 健康かすや21 表紙用イラストについて	53

第 1 章

計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨・目的

人生100年時代を迎え、社会が多様化するなかで、各人の健康課題も多面的になっていきます。国は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会というビジョン実現のため、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組を推進するとして、「健康日本21（第3次）」を策定しました。

福岡県においては、県民一人ひとりが長生きしてよかったと実感できる社会の実現を目指して、新たな「いきいき健康ふくおか21」を策定し、また、食育・地産地消のさらなる推進も図っています。

粕屋町においては、2003年度（平成15年度）3月に「粕屋町健康増進計画（健康かすや21）」、2013年度（平成25年度）3月には「第2期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）」を策定し、国の基本方針や福岡県の計画との整合を図りながら、町民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援しています。

今回、計画期間の満了に伴い、粕屋町におけるこれまでの取組を評価し、国や福岡県の健康づくりや食育に関わる動向など、新たな課題をふまえて、健康づくりを効果的に推進し、更なる町民の健康の増進を図るために「第3期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）」（以下、本計画と言う。）を策定しました。

2 社会全体で推進する計画

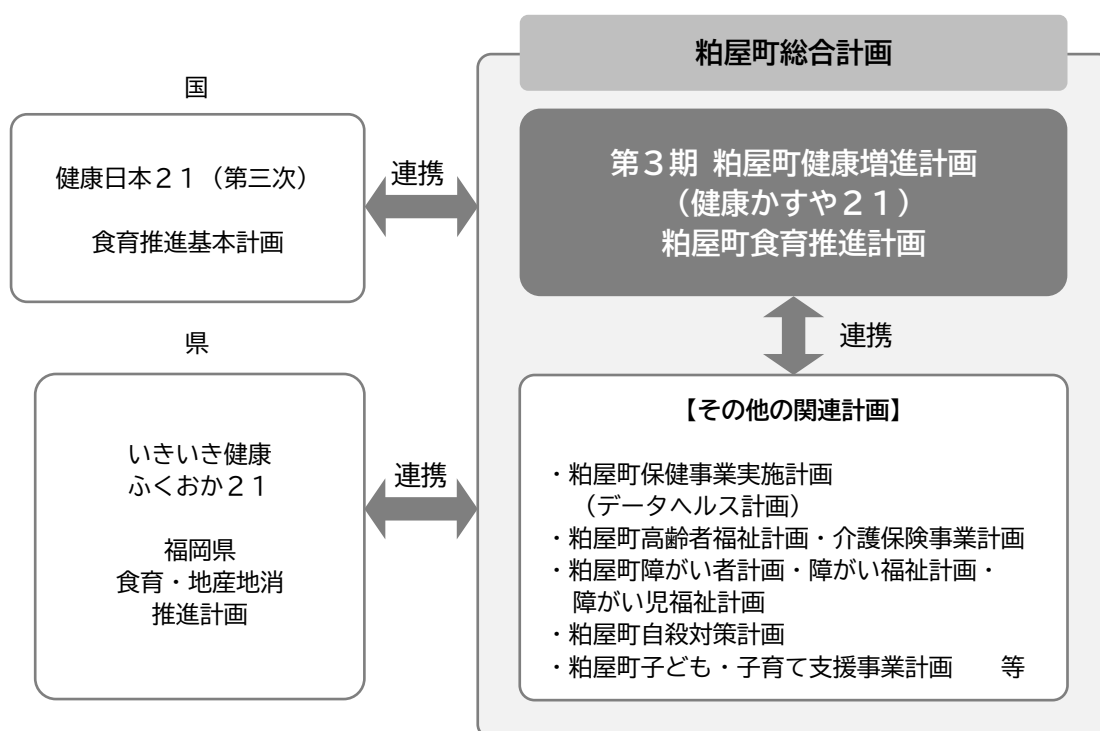
個人の努力だけでは難しい健康づくりも、社会全体で協力、連携することですすめやすくなります。健康づくりの推進には、個人、地域、関係機関等がそれぞれの役割に応じた役割分担と連携を図ることが必要です。

本計画は、町民一人ひとりの健康を社会全体で支援するという考え方のもと、行政機関のみならず、さまざまな関係機関との連携を強め、豊かなまちづくりを目指し、個人の健康づくりを支援し、社会全体で推進していく計画をめざします。

3 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」及び、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」としても位置づけられます。

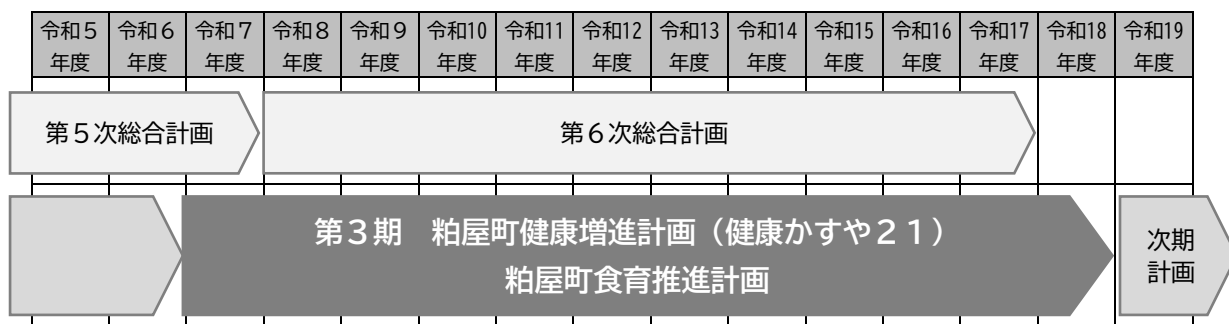
また、本計画は、「粕屋町総合計画」を上位計画とし、関連諸計画である「粕屋町保健事業実施計画（データヘルス計画）」「粕屋町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」「粕屋町障がい者計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」「粕屋町自殺対策計画」「粕屋町子ども・子育て支援事業計画」等との整合・連携を図ります。



4 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。

計画期間



5 計画の策定方法

（1）粕屋町健康に関するアンケート調査の実施

本計画の策定にあたり、普段の生活習慣や健康状況に関して調査分析を行うことにより、数値目標の設定等、計画策定の基礎資料とするため、アンケート調査を実施しました。

調査の概要

調査対象者	20歳～80歳までの粕屋町在住の方を無作為抽出
調査対象者数	4,000人
調査時期	2024年（令和6年）6月11日から2024年（令和6年）7月5日
調査方法	郵送による配布・回収およびWEBによる調査
回収数	1,007通
回収率	25.2%

(2) 粕屋町保健事業計画策定協議会の開催

本計画の策定にあたり、学識経験者、保健・医療・福祉関係者、一般住民等の委員で構成される「粕屋町保健事業計画策定協議会」で、計画策定に関する審議を行いました。

回	開催日	審議内容
第1回	2024年（令和6年） 9月26日	○アンケート調査結果報告書について ○粕屋町健康増進計画 課題シートについて
第2回	2024年（令和6年） 12月19日	○第3期粕屋町健康増進計画 素案について ○パブリックコメントについて
第3回	2025年（令和7年） 3月5日	○第3期粕屋町健康増進計画 最終確認 ○パブリックコメントの意見反映について

第2章

粕屋町の現状

1 町の概況

粕屋町は、福岡県の北西部に位置し、西に福岡市、北に久山町、東に篠栗町・須恵町、南に志免町と1市4町に隣接しています。面積は、14.13平方キロメートルで、県内では比較的小さな町です。

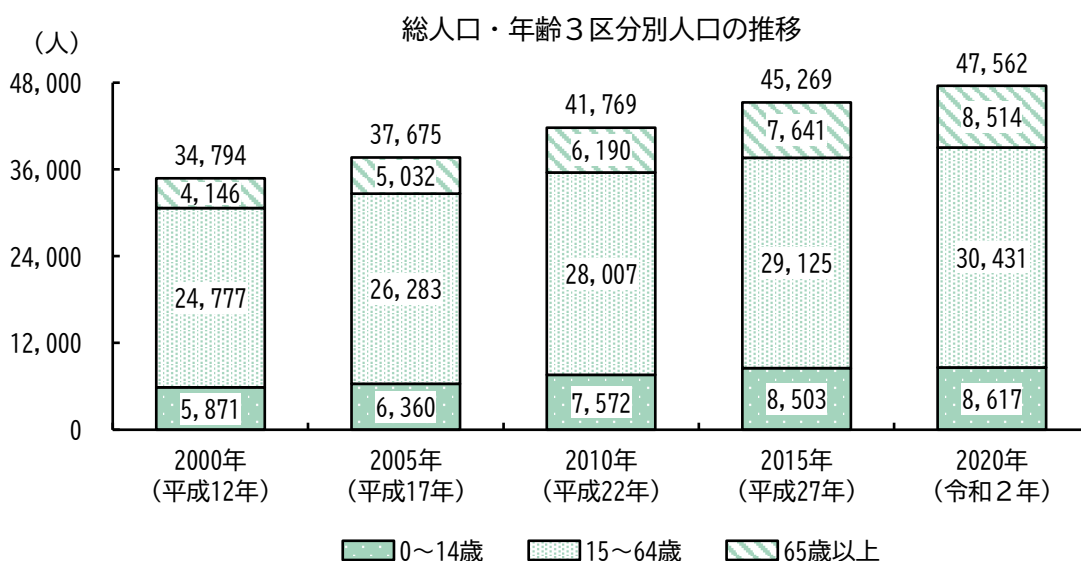
また、ＪＲ篠栗線（福北ゆたか線）とＪＲ香椎線、一般国道201号、福岡都市高速道路4号線、九州自動車道が走る交通利便性の高い町です。

九州最大の都市・福岡市とのアクセスは、ＪＲ博多駅まで約10分、福岡空港まで車で約15分です。福岡市やインターに隣接していることから、流通業務関連の開発が進んでいます。

町の産業について、2020年（令和2年）国勢調査では第3次産業従事者が約80%を占めています。また、一部において花卉やブロッコリーなどの都市近郊農業も行われています。

（1）総人口・年齢3区分別人口の推移

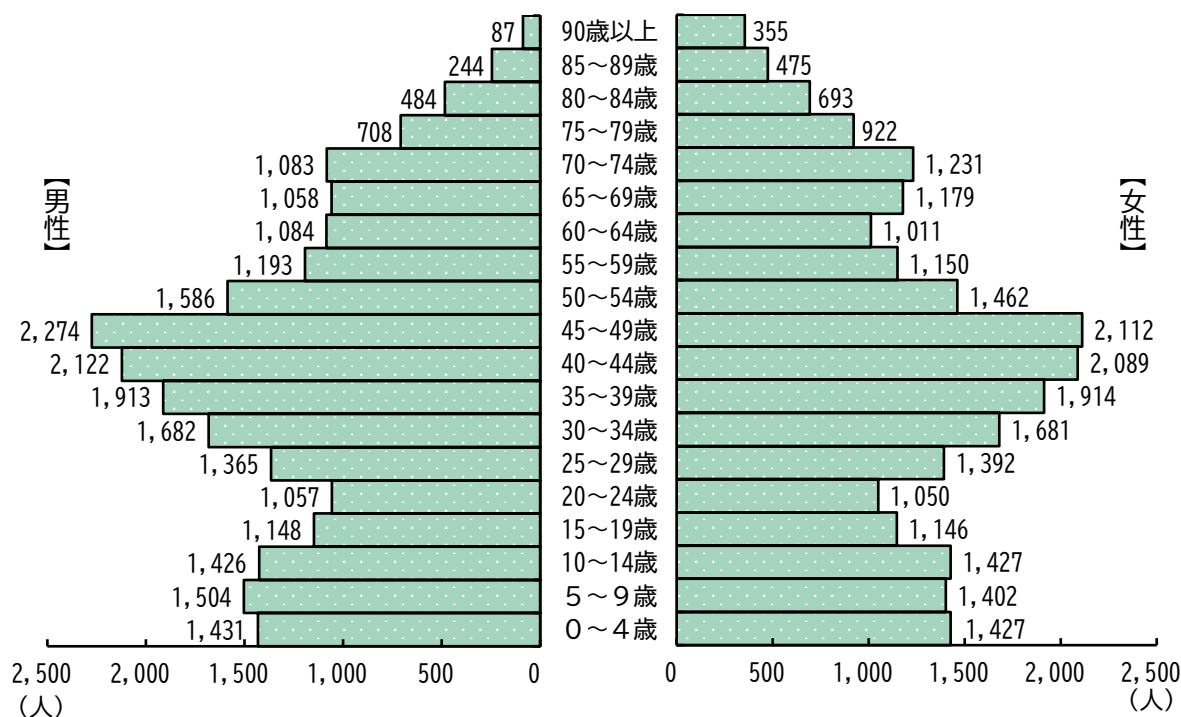
総人口の推移をみると、年々増加しており、2000年（平成12年）から2020年（令和2年）にかけて12,768人増加し、2020年（令和2年）では47,562人となっています。また、年齢3区分別人口の推移をみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）、老年人口（65歳以上）のいずれも増加しています。



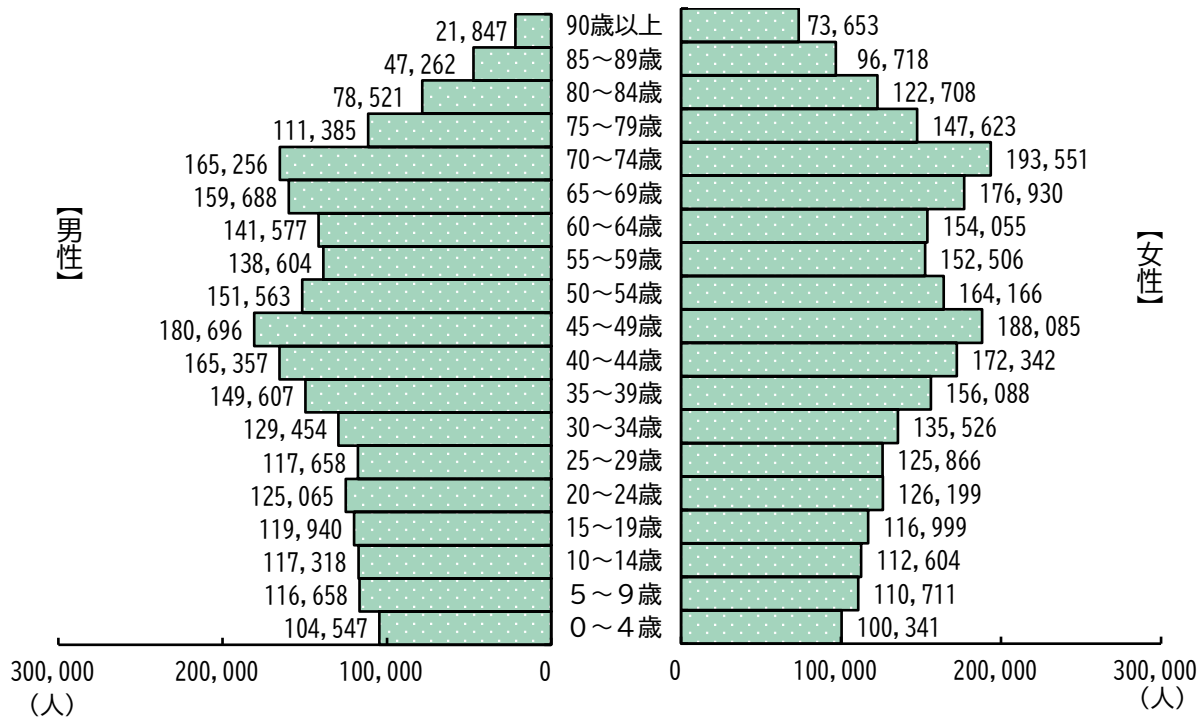
(2) 人口構造の現状

人口構造をみると、男女ともに30～40歳代が多くなっています。また、福岡県と比べ、男女ともに15歳未満、30～44歳の人口割合が高く、子育て世代が多いことがうかがえます。

粕屋町人口構造（2020年（令和2年））



福岡県人口構造（2020年（令和2年））



資料：国勢調査

(3) 自然動態、社会動態

自然動態、社会動態の推移をみると、すべての年で出生が死亡を上回り、転入が転出を上回っているため、人口増加につながっています。

自然動態、社会動態の推移

単位：人

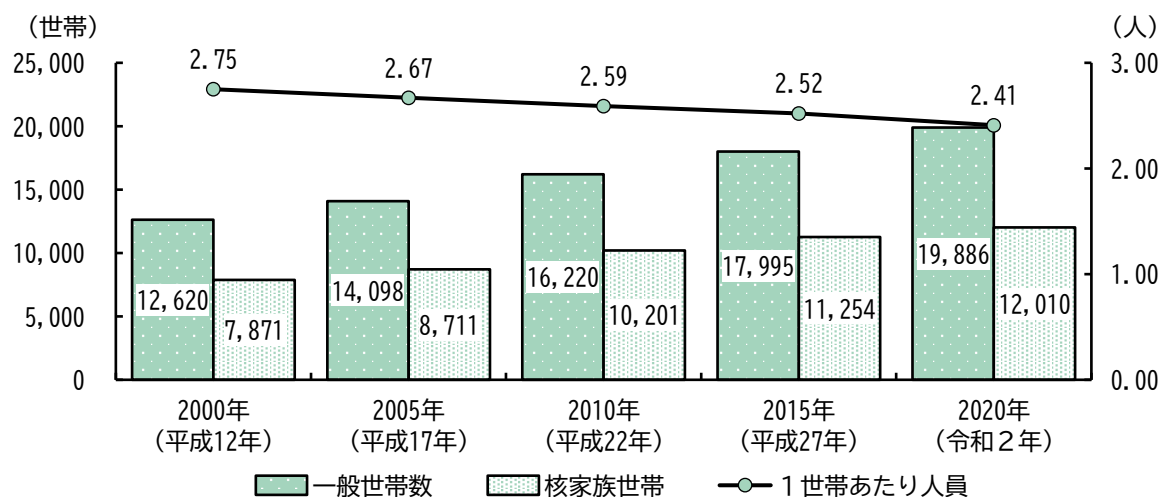
	2018 年度 (平成 30 年度)	2019 年度 (令和元年度)	2020 年度 (令和 2 年度)	2021 年度 (令和 3 年度)	2022 年度 (令和 4 年度)	2023 年度 (令和 5 年度)
自然動態	270	295	297	269	179	145
社会動態	91	99	55	22	99	218

資料：町勢要覧（各年度末現在）

(4) 世帯状況の推移

世帯状況の推移をみると、一般世帯は2000年（平成12年）以降増加していましたが、2020年（令和2年）に減少し19,886世帯となっています。また、核家族世帯は年々増加しており、2020年（令和2年）で12,010世帯となっています。1世帯あたり人員は年々減少しており、2020年（令和2年）では2.41人となっています。

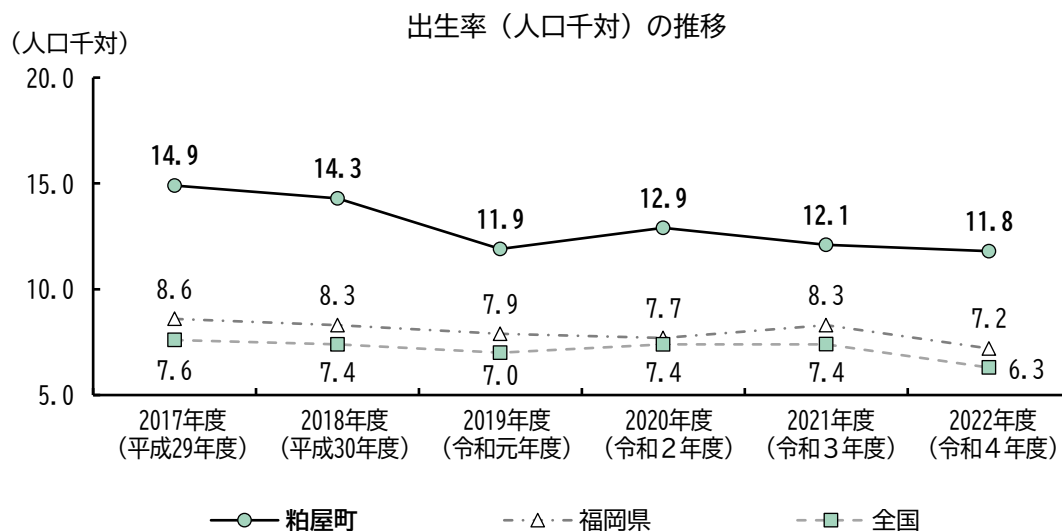
世帯状況の推移



資料：国勢調査

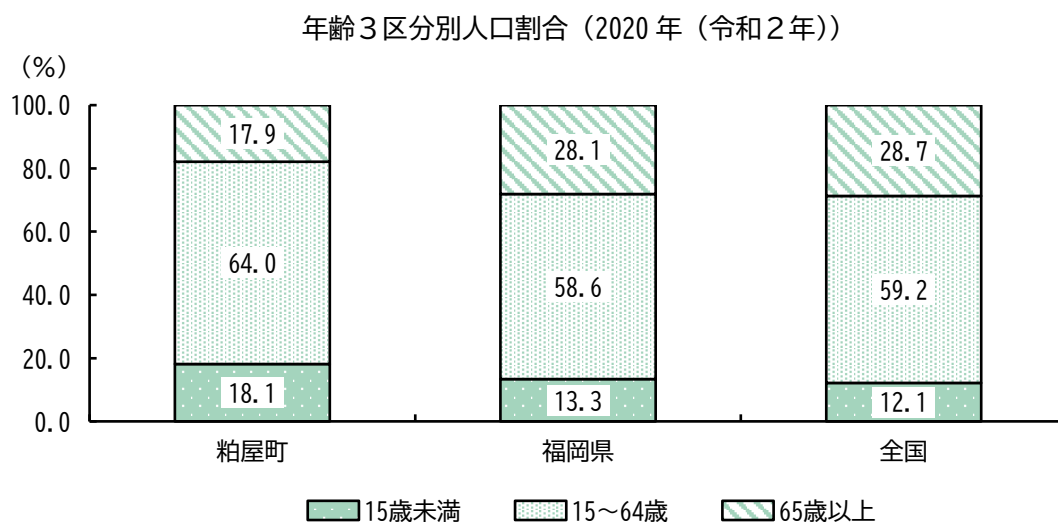
(5) 出生率の推移

出生率の推移をみると、減少傾向にあり、2022年度（令和4年度）では11.8となっていますが、全国、福岡県と比べ、高い数値で推移しています。



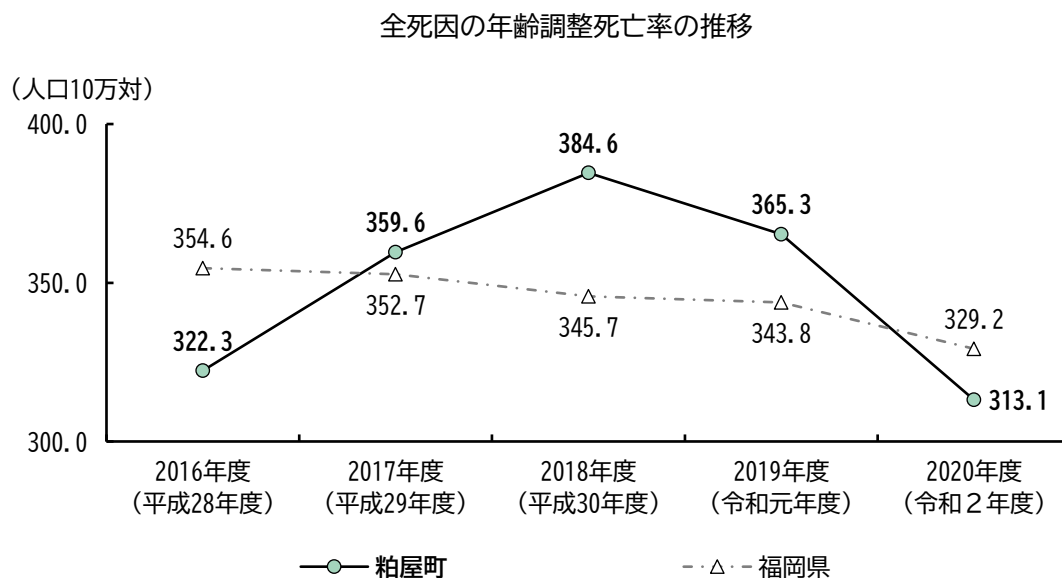
(6) 高齢化率の比較

粕屋町の年齢3区分別人口割合をみると、65歳以上の人口割合は、全国及び福岡県と比べて低く、17.9%となっています。



(7) 年齢調整死亡率の推移

本町の年齢調整死亡率は、2018年度（平成30年度）以降減少しており、2020年度（令和2年度）は県より低くなっています。



2 健康指標の現状

(1) 平均寿命と健康寿命の比較

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。

2023 年度（令和5年度） 平均寿命と健康寿命の比較

単位：歳

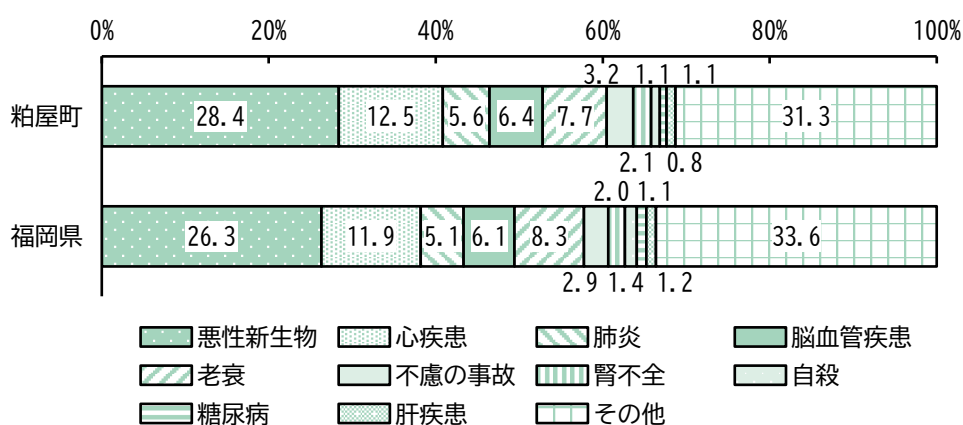
		粕屋町	県	国	同規模市町村
平均寿命	男	81.6	81.4	81.5	81.6
	女	87.8	87.7	87.6	87.6
健康寿命	男	80.6	79.8	80.0	80.2
	女	84.5	84.4	84.3	84.5

資料：KDB 地域の全体像の把握

(2) 死亡原因となっている疾患

死因別死亡の状況をみると、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。また、福岡県に比べ、悪性新生物の割合が2ポイント高くなっています。人口10万対でみると、福岡県に比べ、老衰、自殺、糖尿病、肝疾患、その他の死因で数値が低くなっています。

死因別死亡の状況（2022 年度（令和4 年度）、福岡県との比較）

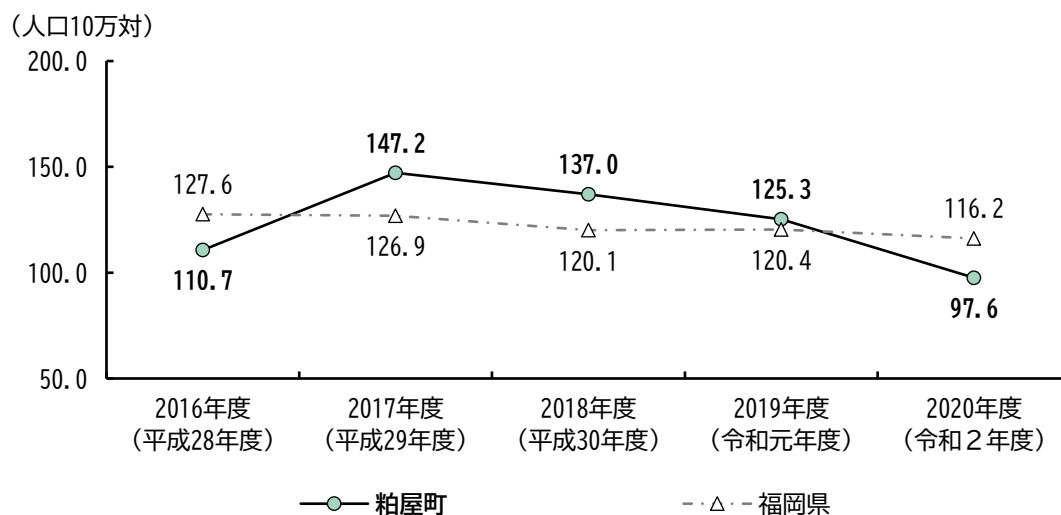


	福岡県				粕屋町			
	平成 28 年度		令和 4 年度		平成 28 年度		令和 4 年度	
	人	人口 10 万対	人	人口 10 万対	人	人口 10 万対	人	人口 10 万対
悪性新生物	15,531	304.1	16,150	314.5	85	184.4	107	222.0
心疾患	5,788	113.3	7,270	141.6	28	60.7	47	97.5
肺炎	5,133	100.5	3,150	61.3	25	54.2	21	43.6
脳血管疾患	3,830	75.0	3,748	73.0	23	49.9	24	49.8
老衰	2,468	48.3	5,086	99.0	14	30.4	29	60.2
不慮の事故	1,701	33.3	1,784	34.7	5	10.8	12	24.9
腎不全	941	18.4	1,233	24.0	11	23.9	8	16.6
自殺	825	16.2	873	17.0	3	6.5	4	8.3
糖尿病	550	10.8	700	13.6	1	2.2	3	6.2
肝疾患	619	12.1	713	13.9	2	4.3	4	8.3
その他	13,620	266.7	20,595	401.1	77	167.0	118	244.9

資料：保健統計年報

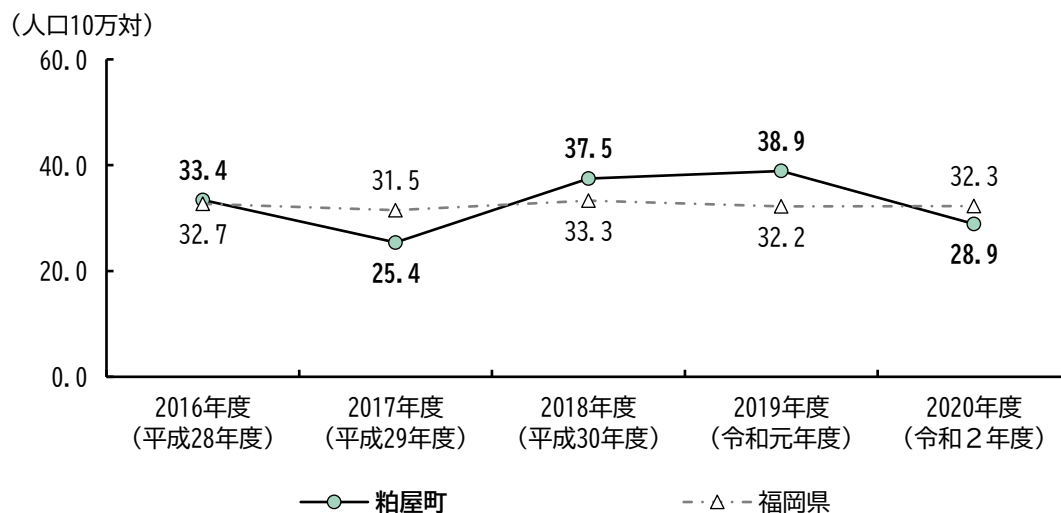
悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移をみると、心疾患は増減を繰り返しており、2017年度（平成29年度）以降、悪性新生物は減少傾向、脳血管疾患は増加傾向となっています。2020年度（令和2年度）の年齢調整死亡率は、福岡県と比較すると、悪性新生物・心疾患は低く、脳血管疾患は高くなっています。

悪性新生物（がん）の年齢調整死亡率の推移



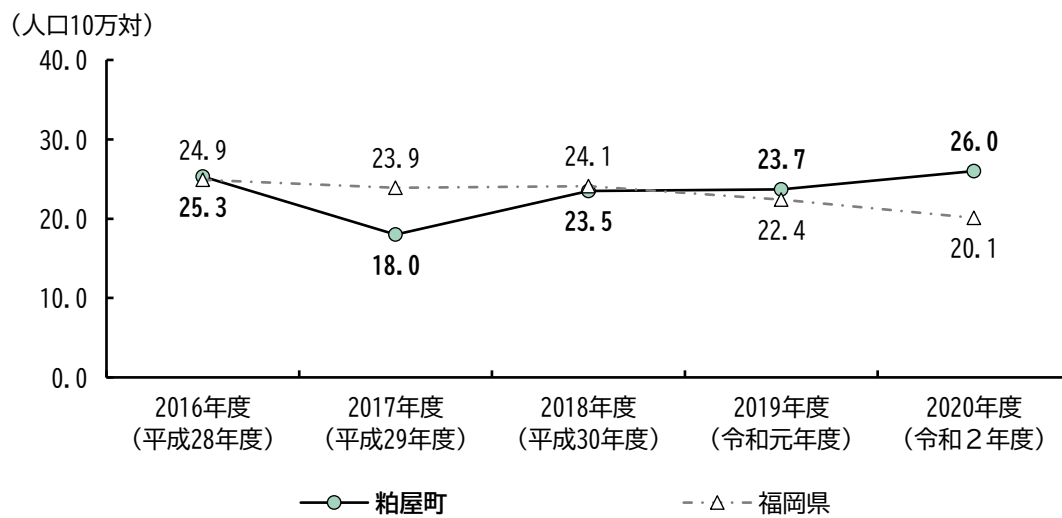
資料：福岡県保健環境研究所

心疾患の年齢調整死亡率の推移



資料：福岡県保健環境研究所

脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移



資料：福岡県保健環境研究所

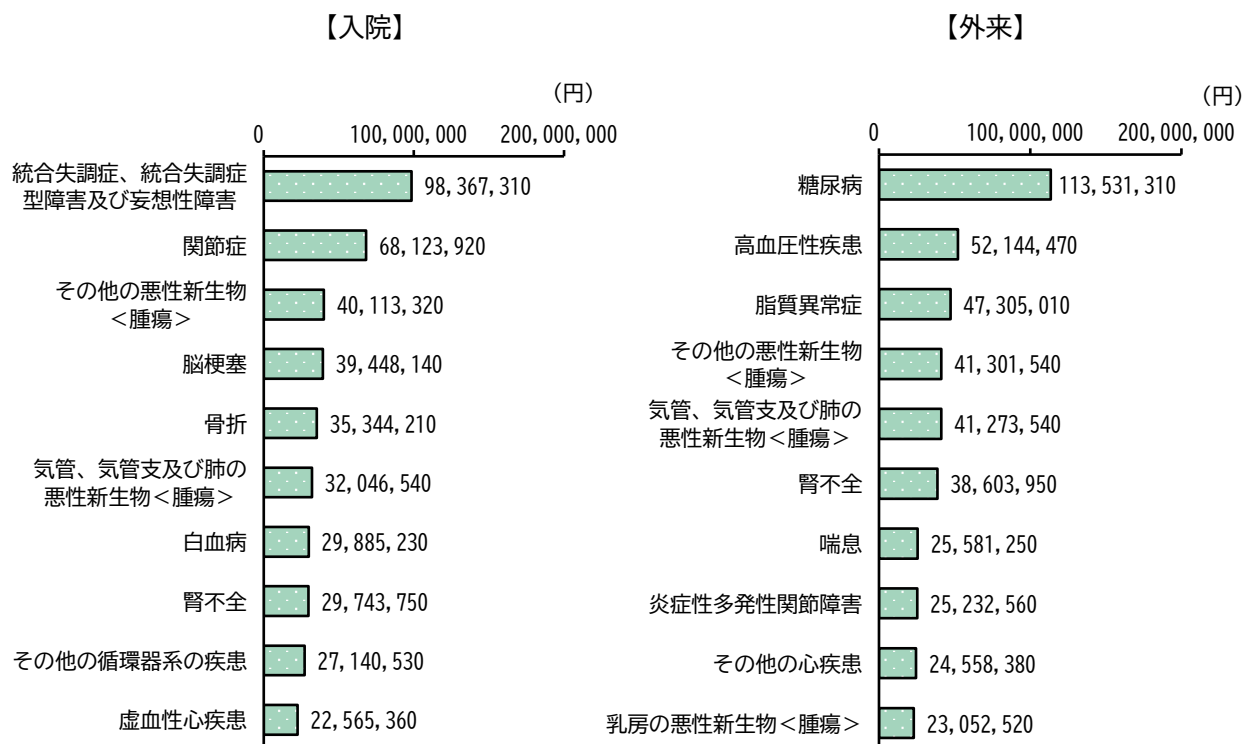
(3) 医療費の状況

2023年度（令和5年度）の疾病別診療費をみると、上位10位に糖尿病や高血圧性疾患、脂質異常症といった生活習慣病が入ってきています。また、外来の診療費1位は、「糖尿病」2位「高血圧性疾患」、3位「脂質異常症」の順で、生活習慣病が上位を占めています。

2023年度（令和5年度）疾病別診療費 入院・外来の合計（中分類 上位10位）

単位：円

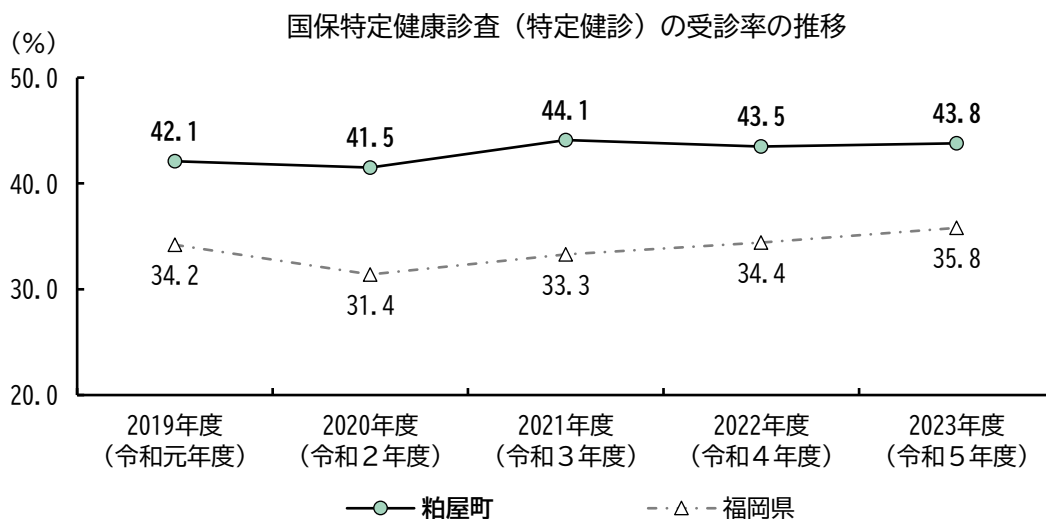
順位	疾病名	診療費
1位	糖尿病	119,376,110
2位	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	118,415,960
3位	関節症	88,311,650
4位	その他の悪性新生物＜腫瘍＞	81,414,860
5位	気管、気管支及び肺の悪性新生物＜腫瘍＞	73,320,080
6位	腎不全	68,347,700
7位	高血圧性疾患	55,960,020
8位	脂質異常症	49,083,250
9位	その他の心疾患	46,728,030
10位	脳梗塞	46,050,410



資料：KDB システム医療費分析（2）大・中・細小分類

(4) 国保特定健康診査（特定健診）の受診率の推移

国保特定健康診査（特定健診）の受診率の推移をみると、増加傾向にあり、2023年度（令和5年度）では43.8%となっています。また、福岡県と比べ、受診率は高くなっています。



国保特定健康診査（特定健診）の受診率の推移

単位：人・%

	2019年度 (令和元年度)	2020年度 (令和2年度)	2021年度 (令和3年度)	2022年度 (令和4年度)	2023年度 (令和5年度)
対象者数	4,535	4,582	4,478	4,226	4,061
受診者数	1,911	1,900	1,974	1,840	1,779
受診率	42.1	41.5	44.1	43.5	43.8

資料：粕屋町保健事業実施計画（第3期データヘルス計画）

(5) 30代基本健診の受診率の推移

30代基本健診は粕屋町の独自事業で、30～39歳の住民であれば保険に関係なく実施しています。受診率の推移は以下の通りです。

30代基本健診の受診率の推移

単位：人・%

	2018年度 (平成30年度)	2019年度 (令和元年度)	2020年度 (令和2年度)	2021年度 (令和3年度)	2022年度 (令和4年度)	2023年度 (令和5年度)
対象者数	7,542	7,497	7,170	6,955	6,777	6,574
受診者数	276	208	141	178	218	189
受診率	3.7	2.8	2.0	2.6	3.2	2.9

資料：健康づくり課

(6) がん検診の受診率の推移

がん検診の受診率をみると、いずれも減少傾向にあり、2023年度（令和5年度）では胃がん検診は4.4%、肺がん検診は7.9%、大腸がん検診は7.7%、子宮頸がん検診は6.9%、乳がん検診は11.1%となっています。

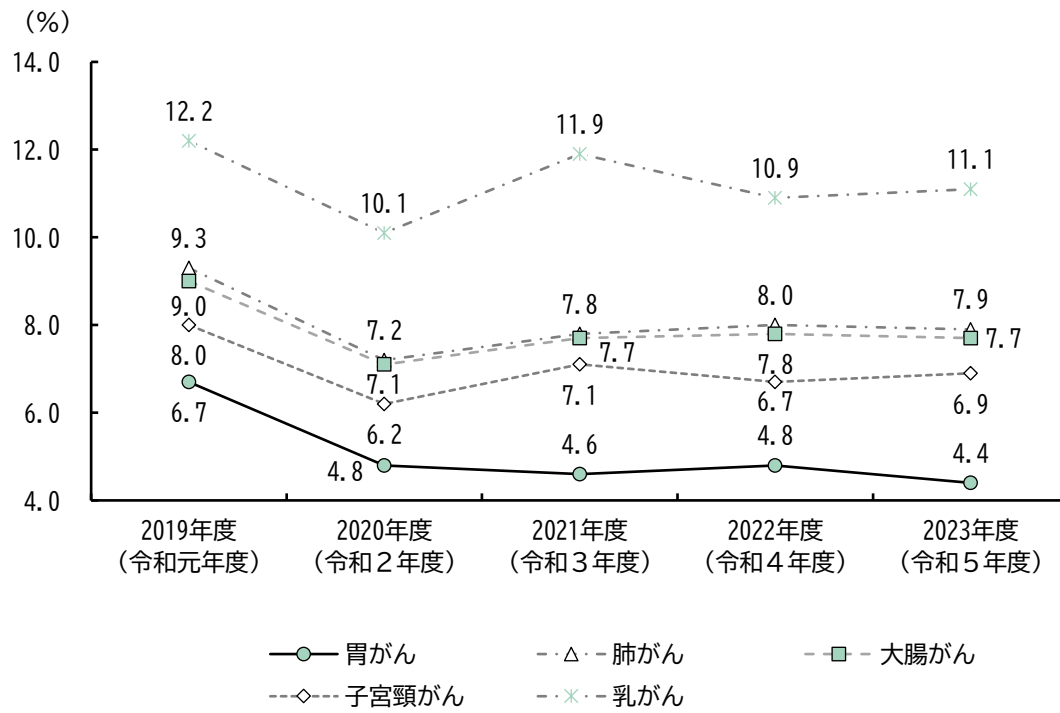
がん検診の受診者数の推移

単位：人・%

			2019年度 (令和元年度)	2020年度 (令和2年度)	2021年度 (令和3年度)	2022年度 (令和4年度)	2023年度 (令和5年度)
胃がん	対象者数		24,081	25,339	25,759	26,108	26,505
	受診者数	集団	1,325	1,049	1,003	964	874
		個別	282	156	193	287	295
	受診率		6.7	4.8	4.6	4.8	4.4
肺がん	対象者数		24,081	25,339	25,759	26,108	26,505
	受診者数	集団	2,068	1,686	1,830	1,871	1,862
		個別	173	141	170	208	241
	受診率		9.3	7.2	7.8	8.0	7.9
大腸がん	対象者数		24,081	25,339	25,759	26,108	26,505
	受診者数	集団	1,996	1,669	1,805	1,851	1,827
		個別	169	129	170	196	224
	受診率		9.0	7.1	7.7	7.8	7.7
子宮 頸がん	対象者数		9,630	9,880	9,733	10,301	9,973
	受診者数	集団	747	577	649	663	669
		個別	20	37	43	41	23
	受診率		8.0	6.2	7.1	6.7	6.9
乳がん	対象者数		6,749	7,104	7,023	7,485	7,186
	受診者数	集団	769	645	753	738	766
		個別	57	75	83	76	33
	受診率		12.2	10.1	11.9	10.9	11.1

資料：健康づくり課

がん検診の受診率



第3章

第2期計画の評価

1 第2期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）の評価

2013年度（平成25年度）に策定した第2期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）では、「健やかで心豊かな町民であふれるまち」の実現に向けて、分野ごとに、改善が必要な項目を整理し、それぞれの項目について2023年度（令和5年度）までの目標値を設定しました。計画策定から11年を迎えたことから、基準値（2013年度（平成25年度））と現状値（2024年度（令和6年度））を比較し、以下の基準により判定を行いました。

目標値の評価の基準

評価	基準
A	目標を達成
B	基準値より改善したもの 改善率：10%以上
C	基準値より変化がないもの 改善率：-10%以上～10%未満
D	基準値より悪化したもの 改善率：-10%未満
E	基準の変更により判定できないもの

■評価結果（最終評価）

分野	A	B	C	D	E	合計
健康づくり	—	1	—	1	5	7
栄養・食生活	1	—	—	4	—	5
身体活動・運動	1	2	—	1	—	4
タバコ・アルコール	—	3	—	1	—	4
歯・口腔の健康	—	1	—	—	—	1
休養・こころの健康	—	—	1	—	—	1
合計	2	7	1	7	5	22
全体に占める割合	9%	32%	5%	32%	22%	100%

第2期 粕屋町健康増進計画（健康かすや21）は、目標に達していないが改善傾向にある項目もあり、一定の成果が見られます。しかし、継続して取り組んでいかなければならない課題が多く残りました。特に、健康づくりと栄養・食生活の分野については重点的に取り組む必要があります。

< 1 健康づくり >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
健康かすや21の認知度	20歳以上	37.0%	28.4%	31.2%	45.0%	D
特定健康診査の受診率	40～74歳	35.5%	H29：39.9%	43.8%	60.0%	B
胃がん検診の受診率	40歳以上	20.3%	H29：19.8%	4.4%	35.0%	E
肺がん検診の受診率	40歳以上	23.4%	H29：25.8%	7.9%	35.0%	E
大腸がん検診の受診率	40歳以上	23.6%	H29：26.2%	7.8%	35.0%	E
子宮頸がん検診の受診率	20歳以上	28.0%	H29：21.9%	6.8%	35.0%	E
乳がん検診の受診率	40歳以上	31.6%	H29：35.8%	10.2%	40.0%	E

※がん検診の対象者数（分母）は、平成29年度まで国勢調査報告数により算出。

県の指示により、平成30年度から対象年齢の人口となったため判定不能とする。



【集団健診】



【出前講座】

< 2 栄養・食生活 >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
朝食を欠食する人の減少	20 歳以上	18.4%	24.5%	26.0%	15.0%	D
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)	66.3%	70.8%	58.2%	70.0%	D
	女性 (20 歳以上)	81.7%	79.0%	71.9%	85.0%	D
甘味飲料をほぼ毎日飲む人の減少	20～40 歳代	22.8%	23.9%	17.9%	20.0%	A
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人の増加	20 歳以上	57.4%	49.5%	51.4%	65.0%	D

※基準値：平成 25 年度 中間値：平成 30 年度 現状値：令和 6 年度

コラム

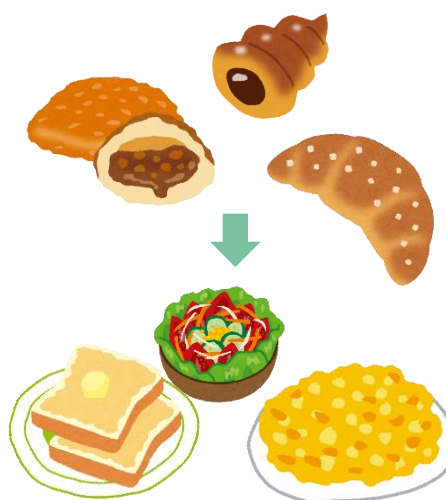
菓子パンはお菓子です。食事の代わりにしないで。

朝ごはん、昼ごはん、つつい菓子パンだけで済ませていませんか。

菓子パンは食パンよりも生クリームやバター、砂糖などを多く含んでいるため脂質や糖質が高く、カロリーが高くなっています。

パン自体に味がついているのでそれだけで満足しがちですが、栄養がどうしても偏ってしまいます。

パン食であれば、食パンやロールパンを選び、スクランブルエッグやサラダなど主菜と副菜をつけるとバランスのよい食事になります。



< 3 身体活動・運動 >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
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)	15.1%	34.0%	29.4%	20.0%	A
	女性 (20～64 歳)	28.7%	15.8%	19.6%	30.0%	D
	男性 (65 歳以上)	35.0%	41.2%	37.5%	40.0%	B
	女性 (65 歳以上)	29.4%	47.4%	35.3%	40.0%	B

< 4 タバコ・アルコール >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
喫煙率の減少	20 歳以上	18.4%	22.8%	15.3%	15.0%	B
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	20 歳以上	23.6%	21.0%	19.4%	50.0%	D
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)	23.4%	16.8%	16.5%	15.0%	B
	女性 (20 歳以上)	8.9%	8.0%	7.0%	5.0%	B

< 5 歯・口腔の健康 >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	20 歳以上	37.6%	39.3%	49.1%	50.0%	B

< 6 休養・こころの健康 >

目標指標	対象	基準値	中間値	現状値	目標値	評価
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	20 歳以上	28.3%	28.3%	27.6%	20.0%	C

※基準値：平成 25 年度 中間値：平成 30 年度 現状値：令和 6 年度

第4章

計画の推進

1 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。

健やかで心豊かな 町民であふれるまち

2 取組の指針

2024年（令和6年）に福岡県健康増進計画（いきいき健康ふくおか21）においても、改定が行われ、「健康寿命の延伸」、「個人の行動と健康状態の改善」「個人の健康づくりを支えるための環境づくりの推進（自然に健康になれる環境づくり）」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進」が基本的方向として位置付けられています。また、今回実施した町の第2期計画の最終評価のアンケートでは、健康づくりと栄養・食生活の分野に課題があることがわかりました。引き続き、本計画も「健やかで心豊かな町民であふれるまち」の基本理念のもとに、今まで取り組んできた「健康づくり」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「タバコ・アルコール」、「歯・口腔の健康」、「休養・こころの健康」6分野の指針として、次の6つの取組を掲げ、計画を推進していきます。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

本町では、悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病に起因する疾患の死亡割合が約半分を占めています。今回実施したアンケートでは、40代～60代の男性は、約3割が肥満であり、生活習慣に関しても、ラーメンやうどんなどのスープを半分以上飲む方が、40代以上の男性で約6割を占めています。生活習慣病に対処するため、日ごろからよりよい生活習慣を身につけるとともに、定期的に健（検）診を受診し、早期発見・早期治療し、自らの健康状態を把握することが重要です。

また、健診や保健指導を利用し、生活習慣病の発症予防に努めるとともに、発症した時には速やかに受診すること、合併症を防ぐための重症化予防を図る対策を進めます。

(2) 20代～30代への健康づくり

本町では、若い世代が多く、今回実施したアンケートでは、30代女性の運動習慣がない方が約5割、20代の朝食の欠食が約5割などの課題があります。この中には、子育て世代や今後子育てをする方が多く含まれると考えられます。子育て世帯については、共働き家庭や核家族も増加しており、親の食習慣が子どもに影響が及ぶことが考えられ、健診などの場面を用いて働きかけていく必要があります。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

乳幼児期から高齢期といったライフステージによって身体機能やライフスタイル、生活パターンが異なるため、健康づくりの課題や取り組むべき方向も異なります。前のライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わってくるということを踏まえ、生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）について、知識の啓発や情報発信が必要です。

(4) 地域のつながりを活用した健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、社会全体で協力、連携することで進めやすくなります。健康づくりの推進には、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、行政機関のみならず、さまざまな関係機関との連携を強め、個人の健康づくりを総合的に支援する環境づくりが必要です。また、積極的な社会活動への参加が、個人の健康状態、生活の質に深く影響することが指摘されており、地域のつながりづくりや社会参加の促進が求められています。

さらに近年、自治体のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりが広まっており、そうした取組をさらに推進していくことが必要です。健康づくりに取り組む企業・団体数の増加や、企業の健康経営の取組を促進していくことが必要です。

(5) 健康寿命の延伸

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことを指します。全国的に平均寿命は伸びており、本町の平均寿命も伸びています。こうした平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく不健康な期間も延びることが予想されています。

健康寿命と平均寿命の差が拡大すれば、医療・介護等の負担が大きくなるとともに、個人の生活の質（QOL）の低下を招きます。本町では特定健診受診率は年々増加しているものの、4割半ばとなっています。

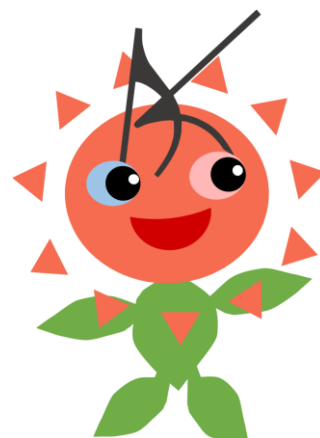
今後も健診等による健康チェックを町民に促すとともに、日ごろから生活習慣の改善に努めることで、健康寿命を延伸させるように努めていきます。

(6) 健康格差の縮小

健康への関心や意識がない人、忙しく健康に関する時間を取らない人、健康に関する必要な情報が得られない人などの個人の行動と社会経済状況の変化にともない、健康格差の存在が指摘され、今後さらに拡大していくことが懸念されています。性別や年齢、社会経済的な立場などを問わず、あらゆる世代の健康な暮らしを支える社会環境を整備することと健康づくりに取り組みやすい情報提供や社会環境の整備により、健康格差の縮小を実現することが重要です。



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
マスコットキャラクター
ゆたかくん

3 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

4 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！

がんや循環器疾患、様々な合併症を併発する糖尿病は、日本人の主要死因を大きく占めます。自身の健康を守り維持していくためには、普段からよりよい生活習慣を身につけるとともに、定期的に町や職場での健康診断を受けて、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣の見直しや早期発見・早期治療につなげることが大切です。

本町の特定健康診査の受診率は約4割程度、がん検診の受診率は1割に及ばず、受診率の向上を効果的に図ることが必要です。

また、生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防について周知啓発を図ったり、健康について考えることのできる場を設けるなど、取組を強化していくとともに、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）を進めることが重要です。

自分らしく地域で暮らし、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも、日ごろからかかりつけ医を持つなど、健康管理を行うことが大切です。

【現状と課題】

- 健康かすや21の認知度が31.2%であり、前回より下がっている。
- 定期的な健診を受診していない人の割合は、14.1%である。
- 健診を受けない理由として、「時間がないから」「なんとなく」「定期的に病院にかかっているから」などの意見がある。
- 粕屋町で健康づくりを推進する上で重要なことは、「健康診査の充実（特定健診、がん検診など）」の割合が58.7%で最も高く、次いで「運動施設・公園・歩道などの整備」の割合が52.9%、「健康づくりに関する情報提供（出前講座、広報など）」の割合が35.2%となっている。
- 健康に関する情報は十分入手できているかについて、「どちらかといえば十分でない」の割合が26.7%であり、女性20代で高くなっている。
- 定期的に健康診査や各種検診等を受ける人は多いものの、無関心な人も依然としている。
- 20代～30代の子育て世代には、子どもを通じて健康づくりの意識付けを行う必要がある。
- 世代の情報収集状況に合わせて、通知、全戸配布、町の公式LINEなどのSNSで健診や健康かすや21活動について情報発信していく必要がある。

【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%

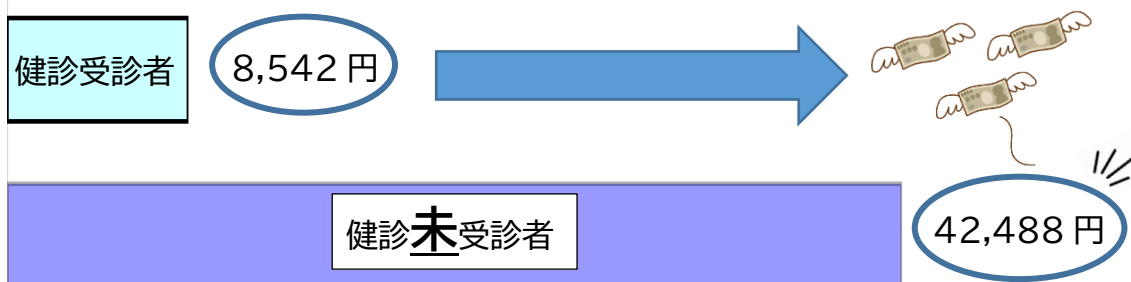
コラム

健診で医療費を賢く節約！健康チェックで生活習慣を見直そう

定期的に健診を受けることで自分の健康状態が分かり、普段の生活を見直すきっかけにもなります。また、病気の早期発見にもつながり、早めに医療機関に受診することで、病気が軽いうちから治療を開始できるため、費用も抑えられます。逆に、病気が進行してから治療を始めると、医療費が高額になるだけでなく、治療も長期化し、生活の質にも大きな影響を与えます。

通院中の方の中には、「検査は病院で受けているから健診は必要ない。」と思っている方もいるかもしれませんが、治療目的の検査のみで健診の内容をすべてカバーしていない場合があります。そのため、健診を受けることでより詳しい健康チェックができます。

【健診を受けてないだけで、生活習慣病治療費に、約3万円の差？！】



【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
特定健診	40 歳から 75 歳未満の国民健康保険加入者を対象に特定健診を効果的に実施する	健康づくり課
特定保健指導	国の基準に応じて、生活習慣病予防・改善のための保健指導を実施する	健康づくり課
その他保健指導	健診結果に応じて、生活習慣病予防・改善のための保健指導を実施する	健康づくり課
がん検診等	胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、骨量測定、結核検診を実施する	健康づくり課
基本健診	無保険の方や 30 代の方を対象に健診を実施する	健康づくり課
他保険者健診の同時実施	他保険者の健診を実施し、健診を受診しやすい環境を作る	健康づくり課
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施	健診結果からハイリスク者を抽出し、保健指導を行う。また、低栄養や口腔機能や筋力維持を推進し、フレイル予防の啓発を行う	健康づくり課 介護福祉課 総合窓口課
生活習慣病予防教室	生活習慣病の予防を目的とした教室を開催する	健康づくり課
健康相談	健康づくりに関する身近な相談窓口として、月に 1 回実施する	健康づくり課
健康教育	町のイベントや公民館等の各地域において、健康づくりに関する講座や教室を開催する	健康づくり課
啓発事業	町行事にて健康に関する展示や正しい知識の普及活動を実施する	健康づくり課
出前講座	地域の公民館等で健康に関する講話を実施する 開催場所に合わせた内容を検討する	健康づくり課
ゆうゆうサロン	地区の公民館で行われているゆうゆうサロンでの参加者やボランティアの意見を聞き、健康教育を実施する	介護福祉課
子どもの健康づくりに関する保護者に対する啓発	こども館、保育園、幼稚園、認定こども園、学校などを通じて、保護者に対し、子どもの健康づくりに対する重要性について啓発する	健康づくり課 子ども未来課 学校教育課
ICT を活用した町民の健康づくりを後押しする取組の推進	健診の WEB 予約の継続実施、「ふくおか健康ポイントアプリ」の周知等、ICT を活用した健康づくりについて推進する	健康づくり課
女性の健康の包括的支援	女性特有の健康課題に対して、ライフステージに応じた啓発活動に努める	健康づくり課



【町のイベントでの啓発活動】



【がん教育】

【 具体的な取組 】

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診を受け、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。

地域・グループの取組		○身近なかかりつけ医・歯科医・薬局による情報提供をします。
	青年期 成人期 老年期	○生活習慣病やメタボリックシンドローム、健診の必要性について学ぶ場を設けます。
		○健康に関する情報を積極的に取り入れることができるように、地域・職場などで周知を図ります。
		○周りの人に声をかけあって、健診を受診します。
	子育て世代	○保護者に、健康について学習するための機会をつくれます。

町の取組	○啓発事業（健（検）診・健康かすや21） 広報やホームページ、町行事などを活用し、健診（検診）の必要性を周知します。未受診者対策として、個別に電話や訪問、SMS等で受診勧奨を実施します。 また、ライフコースアプローチを進め、ヘルスケア部と共に健康づくりに関する正しい知識を普及するため、健康増進普及月間や健康かすや21週間、町の行事等で健康に関する普及啓発します。
	○子育て世代への健康づくり支援 乳幼児健康診査・育児相談などを通して、子どもと家族の健康について啓発します。子育て中でも参加しやすい教室等を企画します。 また、幼稚園・保育園等とも連携します。
	○対象者に合わせた保健指導の充実 対象者の生活習慣に合わせた保健指導を実施します。
	○健康教育の充実 粕屋町の健康課題や実践できる健康活動等の周知に努めます。
	○医療機関との連携 医療機関と連携し、かかりつけ医をもつことの重要性について啓発します。
	○地域サロンの活性化支援 高齢者の居場所でもあるゆうゆうサロンの運営を支援します。
	○女性の健康の包括的支援 女性特有の健康課題に対する啓発活動に努めます。

コラム

楽しみながら健康づくり！

『ふくおか健康ポイントアプリ』でポイントGET！

皆さん、健康づくりにICTを活用していますか？携帯電話やスマートウォッチのアプリで歩数計や体調管理など、日々使っている便利なツールを使って健康を管理することができます。福岡県では、「ふくおか健康ポイントアプリ」を通じて、県民一人ひとりが運動や食生活の改善、健診の受診などに積極的に取り組めるようサポートしています。

このアプリでは、日々の歩数や健康記録、イベントへの参加などに応じてポイントが付与され、そのポイントを協力店のサービスに使ったり、プレゼント抽選に応募することができます。さらに、粕屋町ではこの「ふくおか健康ポイントアプリ」を活用したキャンペーンも実施しており、地域全体で健康づくりを楽しみながら続けることができます。健康管理をゲーム感覚で楽しみながら、日々の生活に役立ててみましょう。



(2) 栄養・食生活

バランスのよい食事、健康への第一歩！

栄養・食生活は、健やかな心身の成長と、健康で幸福な生活を送るために欠くことができません。また、生活習慣病等の予防・やせ・低栄養等の予防の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を進めていくことも重要であり、知識を高めていく必要があります。

特に、本町は若い世代が多く、その中には子育て世帯も多く含まれることが考えられます。子育て世帯については、働き家庭や核家族も増加しており、親の食習慣が子どもに影響が及ぶことが考えられ、健診などの場面を用いて働きかけていく必要があります。

また、保育園・幼稚園、学校などと協力して、幼少期から食の大切さや食文化、生活習慣病予防のために正しい食事の摂り方などを伝えていく必要があります。

【粕屋町食育推進計画】

生涯にわたって大切にしていきたい「食育」について、厚労省の第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱にSDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的にかつ計画的に推進されています。

粕屋町では健康増進計画と本計画を一体的に策定し、町民一人ひとりが健康でこころ豊かに暮らせるよう食生活の改善による健康の増進を基本として、「食育」の観点をもった町づくりを推進していくために、地域や家庭、幼稚園や保育園、学校などと連携して「食育」に取り組み、幼少期から食の大切さや食文化、生活習慣病予防のために正しい食事の摂り方などを伝えていく必要があります。

○計画の期間

本計画は、健康増進計画と同じ期間とする。

○基本方針

今後の食育推進のために、次の具体的な施策を展開する。

1. 家庭・地域における食育の推進
2. 学校・保育所等における食育の推進
3. 食育推進運動の展開
4. 地産地消の推進

【現状と課題】

- 20代で朝食を欠食する人の割合が、40.8%と高い。
- 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲がある人や、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人割合が、51.4%と減少傾向にある。
- 1日の塩分量について、男性7.5g以下、女性6.5g以下が望ましいということを理解していない人が56.3%と高い。
- 野菜の摂取量が1日に350g以上（両手3杯分）に達していない割合が、81.3%と高い。
- BMIの結果では、特に男性50～64歳で「肥満」の割合が、39.6%と高い。
- お子さんの朝食の内容について、副菜（野菜など）を摂取している割合が、23.3%となっている。
- 幼児期から朝食をとることやバランスの良い食事をとること、減塩や野菜の摂取量を増やすことなどの正しい食習慣の普及が必要である。
- 壮年期の肥満や若年女性のやせなど、適正体重についての普及啓発を行うことが重要である。
- 生産者と消費者の交流を通じて、食の大切さを理解し、食品ロスを防止することが求められている。
- 今後、高齢者の増加が見込まれる中で、高齢者福祉との連携により、低栄養傾向の高齢者に対する対応を継続して行う必要がある。

コラム

栄養バランスのコツ！粕屋町の旬のブロッコリーで健康生活

栄養のバランスをとるコツは、主食、主菜、副菜をそろえて食べることです。朝・昼・夕の3食で実践できると理想的ですね。また、野菜は1日350gを目標に取り入れましょう。生野菜でいうと、両手で3杯分が目安です。野菜や果物を適切に摂ることは、健康維持に欠かせません。

11月から3月にかけて旬を迎えるブロッコリーは、粕屋町の特産品です。ブロッコリーは緑黄色野菜で、免疫力を高めるビタミンCや腸の働きをよくする食物繊維が豊富に含まれています。健康のために、ぜひ積極的に食事に取り入れましょう。

地元で採れた新鮮なブロッコリーを食べることで、地域の食材を応援しながら、健康的な生活を送ることができます。粕屋町産のブロッコリーを、毎日の食事に取り入れて、免疫力を高め、元気なからだづくりを目指しましょう。

〔一食あたりの理想の食事〕

副菜2皿
(野菜・海藻・きのこ・いも)

主食
(ごはん・パン・麺)



主菜
(肉・魚・卵・大豆製品)

〔一日あたりの野菜の摂取量〕



350 g

【 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%

【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
栄養相談	管理栄養士による個別栄養相談を実施する	健康づくり課
食生活改善推進員養成講座	食生活改善推進員の養成を目的とした講座を開催する	健康づくり課
食生活改善推進会との連携事業	住民に対して、食育や健康づくりに関する教室等を実施する	健康づくり課
親子食育教室	年長児とその保護者を対象に食育教室を実施する	子ども未来課
	児童・生徒とその保護者を対象に、食育の一環として料理教室を実施する	学校給食センター
マタニティ栄養教室	妊娠中の栄養について学べる教室を実施する	子ども未来課
離乳食教室	離乳食の進め方について、栄養や生活リズムなどを保健師、管理栄養士より学べる教室を実施する	
食育指導	食育指導計画に基づき児童の発達に合わせた管理栄養士、保育士、幼稚園教諭による食育指導を実施する	子ども未来課
	栄養教諭・栄養士が学校において、食事のバランスや地産地消、食品ロスなど、児童・生徒の成長に応じて食に関する指導を実施する	学校給食センター
介護予防事業	低栄養予防やフレイル予防の知識を普及、啓発する	介護福祉課
学校給食センター施設見学及び試食会	給食への理解を深めてもらうことを目的とし、施設見学及び試食会を開催する	学校給食センター



【食生活改善推進員の活動(減塩教室)】



【食の指導(学校給食センター)】

【 具体的な取組 】

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。
		○自分の適量を知り、暴飲暴食をしないように心がけます。
		○自分の適性体重を維持します。
		○家族や仲間と楽しい食事の機会をつくれます。
		○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、野菜をしっかり摂取できるよう心がけます。
		○ラーメンやうどんなどのスープを全部飲まず、減塩に心がけます。
		○栄養教室、料理講習会などに積極的に参加します。
		○食事が単調にならないようにし、低栄養に気をつけます。
		○食品を購入する際は、原材料の産地や食品表示を確認するよう努めます。
		○食べ残しが増えないように買物、料理の仕方を工夫します。
	子育て世代	○小さい頃から栄養や食生活に興味を持つよう、食育を行います。 ○幼児健診や各種教室等の機会を利用して、親子で楽しく食について学ぼう努めます。
	老年期	○低栄養対策のための食生活を実践します。

地域・グループの取組		○行政と連携して、食に関する情報を発信します。
		○生活習慣病の予防を実践できるような講習会や調理実習の場を増やします。
		○食品を購入する際に、原材料の産地や食品表示を見やすくするなどして安全安心な食品を購入できるようにします。
		○地域サロンなどで、地域の仲間と楽しく食事をする機会を提供します。
		○地域で食育の知識を普及していきます。
		○青年期、成人期が食育にふれる機会を地域の団体などと連携し、提供します。
	子育て世代	○保育園・幼稚園や学校で保護者に対して、あらゆる機会を通じて、食生活や食習慣の重要性を周知し、保護者自身の食習慣の改善や子どもの食生活の充実・改善につなげます。

町の取組	○生活習慣病予防の啓発 保健指導や健康教育等を通して、適正体重の維持やバランスのとれた食事について知識の普及啓発を行います。また、食生活改善推進会と共同しながら、望ましい食生活を普及啓発します。（健診時の減塩味噌汁提供、食育講話や調理補助等）
	○ライフステージに応じた食事指導 マタニティ栄養教室や離乳食教室、特定保健指導、高齢者のフレイル予防等、対象者に合わせた食事指導を行います。また、若い世代に対し、生活習慣の改善について減塩だけでなく、欠食や食事のバランス等も含め啓発していきます。
	○食生活改善推進会活動の推進 町の食に関するボランティア活動がより活発になるように連携します。また、食生活改善推進員の養成教室を実施します。
	○食育指導 保育園・幼稚園、学校の給食を通じて、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を図り、楽しい食体験を多く重ねる機会を設けます。また、保護者には給食だよりを通して食に関する啓発を行い、家庭での食育の実践につなげます。

コラム

塩分摂りすぎ、あなたも注意！健康を守る減塩習慣

日本人は食塩を摂りすぎている傾向があり、特に若いうちからの減塩が重要です。過剰な塩分摂取は高血圧などの健康リスクを高めるため、日々の食生活で意識的に減塩を心がけましょう。さらに、親の食生活は子どもに大きな影響を与えます。親が塩分の多い食事をしていると、子どももその影響を受け、食塩を摂りすぎてしまうことがあります。家庭での減塩を意識することが、健康づくりの第一歩です。

★減塩のポイント★

- ・麺類の汁は残す
- ・汁物は具沢山にする
- ・減塩食品を活用する
- ・栄養成分表示を見て購入する



ラーメン1杯
塩分約 5～6g



汁を残すだけで
塩分約 2gカット

(3) 身体活動・運動

生活のなかで「^{うごき}動」づくり！

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、生活習慣病やロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等などのリスクが低いことが報告されています。また、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることが示唆されています。

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、様々な人々に対して健康効果が得られるとされています。

生涯健康でいきいきと過ごすために、意識して体を動かし、自分にあった運動を楽しみながら行えるよう、運動・身体活動に関する知識の普及啓発が必要です。

また、身体活動・運動を定着させるために年代やライフスタイルに応じて日常生活で行うことができる身体活動や運動を提案し、継続できるような取組や地域と連携した環境づくりが重要です。

【現状と課題】

- 運動習慣のある人の割合は、男性の20～64歳で、29.4%と目標値を達成している。
- 65歳以上でも運動習慣がある人の割合は、増加傾向にあるが、女性の20～64歳の割合は、19.6%で減少傾向となっている。
- 運動不足を感じている人の割合は、72.9%となっている。
- 日常生活で歩く時間が30分未満の人の割合は、40.2%となっている。特に女性の20代～40代は、約5割の割合となっている。
- 運動するきっかけや場がないという意見があり、年代に応じた運動やスポーツを楽しむ多様な機会づくりが必要である。
- 運動習慣がある人の増加を図るためには、誰もが運動できる気軽な環境づくりや交流の場を提供すること、運動を通じた仲間づくりの支援、町の施設案内などの有効的な情報発信の取組などが必要である。
- 日常生活での活動量を増やし、座位時間を減らすことの重要性について伝えていく必要がある。

【 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%

【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
ウォーキング日	運動の継続や仲間づくりを目的として、月に2回程度のウォーキング日を開催する	健康づくり課
運動教室	生活習慣病予防と運動習慣の改善を目的とした教室を開催する	健康づくり課
ウォーキングマップの普及	町内5コースあるウォーキングマップの普及を行う	健康づくり課
介護予防事業	高齢者の生活状況や身体状況を正確に把握したうえで、フレイル予防やロコモティブシンドロームについての知識を普及、啓発する	介護福祉課
	サロン等の場を通じて、高齢者の身体状況に応じた「かすや転ばん体操」を普及し、高齢者の身体機能の低下防止、転倒防止につなげる	介護福祉課
体力チェックの周知	簡単に体力をチェックできる方法を周知し、自身の体力を知り、運動習慣の定着につなげる	健康づくり課 介護福祉課 社会教育課
軽スポーツ推進事業	町民に気軽に参加できるスポーツの確立と普及を目指すため、軽スポーツを推進する	社会教育課
スポーツ推進拠点づくり事業	粕屋町総合体育館を地域におけるスポーツ拠点として、多様化する利用者ニーズに対応したスポーツ事業を企画・実施するなど地域スポーツの振興を図るとともに、スポーツやイベントを通じて、参加者の融和と親交を図り、スポーツを通じた交流の場の構築を図る	社会教育課 (粕屋町総合体育館)



【ウォーキング(スマイル会)】



【運動教室】



【軽スポーツ大会】

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、筋肉や関節にも悪影響を与えるだけではなく、肥満や糖尿病、心臓病などの生活習慣病のリスクが高まります。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环を促進し、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。

【 具体的な取組 】

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。
	○気軽に組み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。

地域・グループの取組	○地域での自主的なスポーツ団体・サークル等を運営し、スポーツの普及に努めます。
	○地域行事に、スポーツの機会を積極的に取り入れます。
	○ウォーキング等、気軽な運動ができるよう環境整備に努めます。
	○職場などでスポーツなどを通じて、体を動かす機会を増やします。
	○子どもと大人が安心して遊べる遊び場や機会を提供します。
	○各種関係団体が地域の中で体を動かす場をつくります。
	○「プラス10」で健康寿命が延びることや「ながら運動」など日常生活でできる運動・身体活動の方法を普及・啓発します。
	○障害の有無にかかわらず全ての人が運動を楽しめる機会を提供します。
	○生活習慣病の予防や介護予防のための安全で具体的な運動を普及・啓発します。
	○町民が望むレベルに合わせて運動ができるよう、民間の運動施設間で連携を行います。
	○体を動かす遊びの方法やルールを伝えるボランティアを養成・活用します。

町の取組	○日常生活における運動の啓発 町の広報や保健指導などを通じて、運動の大切さについて普及啓発します。また、気軽に取り組める運動を周知するために、健康づくりや介護予防のための運動教室を実施します。
	○ウォーキングの普及 ウォーキングマップの普及を行うとともに、ウォーキング日を設け、スマイル会と協働してウォーキングの定着に努めます。
	○運動しやすい環境の整備 住民が気軽に身体を動かせるように公園やスポーツ施設の維持管理を行います。また、幅広い年齢層が参加できるスポーツイベントを開催します。
	○運動に取り組みやすい環境づくりの促進 楽しみながら歩数の増加などに取り組むことができるふくおか健康ポイントアプリの普及促進をします。

コラム

避難所までの道を歩こう！日常からできる災害対策

日本は台風や大雨、地震など、自然災害が多い国です。災害が発生した際、避難所に向かうためには荷物を持ちながら舗装されていない道や遠回りの道を歩く必要がある場合があります。また、避難所での生活が長引くことも考慮し、日頃から体力や筋力を鍛えておくことが重要です。これが、災害時の備えのひとつとなります。

具体的には、避難所までの道のりを実際にウォーキングして確認することが効果的です。これにより、避難経路の確認を行いながら、自然と運動もできるため、日常的な備えとして有効です。また、普段から軽いウォーキングや筋力トレーニングを行うことで、いざという時に迅速かつ安全に避難できる体力が養われます。災害時に備えて、今からできる運動を取り入れ、体力作りを進めましょう。



(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！

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因です。また、喫煙者のみならず、乳幼児にとって命を脅かす隠れた危険があるなど周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。

一人ひとりが、喫煙が健康に及ぼす害を認識し、たばこに関する正しい知識を持ち行動できるよう情報提供を行い、受動喫煙防止対策を行うことが必要です。

また、適度な飲酒は、リラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症などの健康被害につながります。飲酒が健康に与える影響や適正飲酒など正しい知識の普及啓発に加え、アルコール依存症を早期に発見し、相談できる社会的な環境づくりも必要です。

【現状と課題】

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、19.4%と減少傾向にある。
- 喫煙状況については、「吸わない」の割合が66.8%で最も高く、次いで「過去に吸っていた」の割合が16.2%、「吸っている」の割合が15.3%となっている。
- 適正飲酒について知らなかったと回答した方が20代～40代で約4割であった。
- 禁煙・減煙への支援とともに、喫煙が体に及ぼす影響についての周知啓発を図ることが必要である。
- 受動喫煙防止対策にも取り組むことが求められている。
- 妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群発症のリスクとなる。妊娠中の喫煙をなくすことが必要である。

【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%

コラム

適切な飲酒で健康を守る！知っておきたい飲酒のポイント

飲酒は20歳以上の成人に限られ、適度な量を守ることが重要です。男性は1日あたり純アルコール量20g以下、女性は10g以下が推奨されています。

また、飲酒は食事と一緒に摂ることが推奨されており、空腹時に飲むのは避けましょう。空腹での飲酒はアルコールの吸収が早まり、肝臓への負担が大きくなります。さらに、週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませることが大切です。

自分の体調や体質に合わせた飲酒量を守り、リスクを理解することが必要です。妊娠中や授乳中の女性、また運転や機械操作をする予定がある場合は、飲酒を控えましょう。

純アルコール20g（1合）とは



日本酒
度数：15%
量：約180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



焼酎
度数：25%
量：約110ml



ワイン
度数：14%
量：約180ml



ウイスキー
度数：43%
量：約60ml



缶チューハイ
度数：5%
量：約500ml

純アルコール量を計算してみましょう

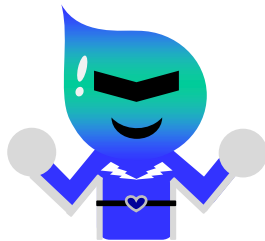
計算式

お酒の量	アルコール度数	純アルコール量
(ml)	(%)	(g)

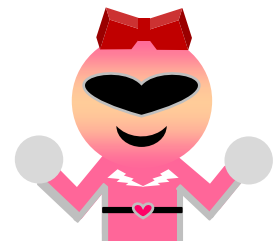
×【 ÷100】×0.8=

【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
禁煙・受動喫煙の防止啓発活動	保健指導、母子健康手帳発行時や両親学級の際に禁煙の啓発を行う。また、受動喫煙のリスクについて広く町民や幼稚園・保育所等の公共施設に対して啓発を行う	健康づくり課 子ども未来課
適正飲酒の啓発活動	適正飲酒について広く町民に対して啓発を行う	健康づくり課
アルコールパッチテスト	アルコールパッチテストを実施し、適正飲酒について啓発を実施する	健康づくり課



禁煙マン



禁煙ピンク

【両親学級での啓発活動】

【 具体的な取組 】

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。
	○喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、喫煙マナーを心がけます。
	○非喫煙者の前で、タバコを吸わないようにします。
	○吸殻のポイ捨てや歩きタバコをしません。
	○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。
	○妊娠中や授乳中は喫煙・飲酒をしません。
	○20歳未満のうちは喫煙・飲酒の禁止を守ります。
	○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。
	○休肝日を設けます。
	○勧められても断る意志を持ちます。
	○お酒を飲んだら絶対に車・バイクや自転車の運転をしません。
	○相手に対して飲酒を無理に勧めません。

地域・グループの取組	○分煙の意識を高め、地域で自主的に分煙の環境整備を進めます。
	○20 歳未満・妊産婦の喫煙と受動喫煙を防止します。
	○喫煙や受動喫煙の健康影響についての普及啓発を行います。
	○公共の場や飲食店などにおける禁煙を進めます。
	○事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
	○妊婦や授乳している母親に対して喫煙による胎児への影響について情報を提供します。
	○20 歳未満への喫煙の影響に関する教育、禁煙を推進します。
	○喫煙者の禁煙のための支援の充実に努めます。
	○節度ある、適度な飲酒についての普及啓発を行います。
	○飲酒の強要防止に努めます。
	○適正な飲酒の意識を高めます。

町の取組	○タバコに対する正しい知識の普及 喫煙や受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及を行います。 特に、20 歳未満・妊産婦の喫煙防止の必要性を普及啓発します。
	○禁煙指導 禁煙を希望する人に情報提供し、積極的に支援します。
	○公共施設での禁煙・分煙の推進 公共施設の敷地内での受動喫煙対策を徹底します。また、職場、飲食店などの公共的な空間における受動喫煙防止を推進します。
	○適正な飲酒についての普及啓発 飲酒の適正量や過剰飲酒習慣の予防に関する情報提供に取り組みます。
	○多量飲酒者やアルコール依存症者の相談窓口の紹介 関係機関と連携し、相談窓口の紹介も行います。
	○飲酒運転の撲滅 飲酒運転の撲滅を図るため、様々な機会啓発を行います。

コラム

赤ちゃんを守るために知っておきたい！SIDS と喫煙の関係

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは、健康だった赤ちゃんが予兆もなく眠っている間に突然亡くなってしまふ病気です。研究によると、SIDS のリスクは両親の喫煙によって 4.67 倍高くなるとされています。喫煙は SIDS の大きな要因となり、特に妊娠中の喫煙が赤ちゃんに悪影響を与えます。SIDS のリスクを減らすために、妊娠中の喫煙をやめること、赤ちゃんの周りでの喫煙を避けることが大切です。赤ちゃんの健康を守るために、今すぐできることから始めましょう。



(5) 歯・口腔の健康

自分の歯で人生をかみしめよう！

歯・口腔の健康は、豊かで質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関与しています。歯科疾患を予防し、口腔機能を育成・維持・向上できるよう、ライフステージ毎の特徴を踏まえた、正しい歯や口腔のケアに関する知識の普及啓発が必要です。

【現状と課題】

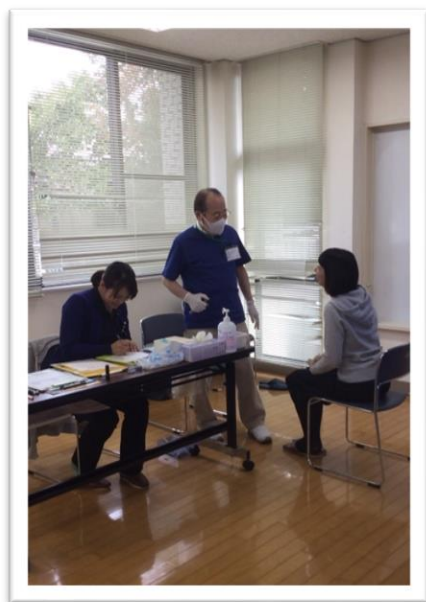
- 定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の割合は、49.1%と増加傾向にある。
- 歯みがき習慣について、「1日1～2回はみがく」の割合が66.3%で最も高く、次いで「毎食後みがいている」の割合が29.9%となっている。
- 仕上げ磨きに関して、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの利用状況について、「使っていない」の割合が39.8%と最も高い。
- 歯の本数は年齢とともに減少し、20代では男性9割、女性8割が28本以上となっているが、65歳以上では、男性では1割半ば、女性では3割半ば程度に減少している。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けること、「8020運動」の推進に向け、ライフステージに応じた歯科保健事業に取り組むこと、口腔機能の維持・向上を図り、生涯にわたる歯と口の健康づくりを進めることなどの取組が必要である。
- 学校と連携し、児童・生徒の正しい歯磨き習慣の定着に向けた取組が必要である。
- 歯周病は全身の健康リスクに影響を与えるため、定期的な歯周病検診の受診が重要である。
- 高齢者における口腔機能の維持・向上は重要であり、特にそしゃく機能の維持が求められる。全身機能の低下を防ぐために、オーラルフレイルの予防に取り組むことが必要である。

【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%

【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
成人歯科健診	対象年齢の方に歯科健診を実施する	健康づくり課
乳幼児健診 (フッ素塗布・ブラッシング指導)	乳幼児健診の際にフッ素塗布とブラッシング指導を実施する	子ども未来課
出前講座	地域の公民館や保育園、親子サロン等において歯の健康に関する講話を実施する	子ども未来課 健康づくり課
介護予防事業	歯の健康はオーラルフレイル予防につながることから、介護予防のために、口腔機能の維持を啓発する	介護福祉課
学校歯科健診の実施	児童・生徒の歯の状況を確認し、歯磨き習慣の定着や、むし歯の早期発見・早期治療につなげる	学校教育課



【成人歯科健診】



【乳幼児歯科健診】

【 具体的な取組 】

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。
	○歯みがき、仕上げみがきを習慣づけます。
	○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、むし歯を予防します。
	○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。
	○歯と口の健康に関心を持ち、よくかんで食べます。
	○「8020運動」を目標に、歯や口の健康に対する意識を高めます。

地域・グループの取組		○歯の健康づくりに関して学ぶ場を提供します。
		○かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
		○職場での健康診査などを通じて、歯や口の健康に関する知識や情報を提供します。
	子育て世代	○親子サロンなどの場を活用し、子どもの歯・口の健康状態や歯の手入れの仕方やおやつとの与え方などを学ぶ機会を設けます。
		○幼稚園や保育園に、歯科衛生士や栄養士が出向き、歯や口の健康に関する講演、講座を実施します。
	老年期	○オーラルフレイル予防の周知と、口腔機能の維持向上を図る場をつくれます。

町の取組	○歯に関する知識の普及 健診や保健指導、学校の保健だよりなどを通じてむし歯の予防や、歯周病について、歯と生活習慣病の関係について正しい知識の普及啓発に努めます。
	○定期的な歯科健診のすすめ 定期的な歯科健診の必要性について周知し、かかりつけ歯科医の普及に努めます。また、乳幼児健診や成人歯科健診の実施及び受診勧奨に努めます。
	○むし歯予防 乳幼児健診では、むし歯予防の一つの方策であるフッ化物塗布を推進します。また、正しい歯の手入れの仕方や、おやつとの与え方など正しい知識を伝えます。
	○8020運動の推進 歯の健康は、オーラルフレイル予防につながることから、介護予防のために口腔機能の維持を啓発します。

コラム

今から始めよう！オーラルフレイルを防ごう！

オーラルフレイルとは、噛む力や飲み込む力が弱くなり、食事がしにくくなるため、栄養が不足したり、体重が減少したりする状態です。さらに、これが進行すると全身の健康にも悪影響を与える可能性があります。

オーラルフレイルを予防するためには、日々の口腔ケアが重要です。まず、毎日の歯磨きと、定期的な歯科健診を受けることが推奨されます。また、噛む力を維持するためには、硬い食べ物を積極的に摂取することも効果的です。さらに、口腔体操や舌の運動を取り入れることで、口の筋肉を鍛え、機能低下を防ぐことができます。



(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！**

日々の生活においては、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせない要素です。こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要です。また、地域や職域など様々な場面で、課題の解決につながる社会環境の整備が求められています。一人ひとりが心の病気に対する正しい知識を持ち、適切なストレスマネジメントを行うために、こころの健康に関する情報提供や知識の普及啓発が必要です。

友人や地域のつながりが強い人ほど、身体的・精神的健康状態が良好といわれており、本人はもとより、周囲の人もこころの不調に早めに気づき、声かけをするなど、社会全体での支え合いが大切です。

【現状と課題】

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は、27.6%で前回調査と比べて大きな変化がない。
- 最近1ヶ月間で悩み事やストレスを感じたことがある人が67.1%となっている。
- 不安や悩み、ストレス等について相談する相手がいない人が約2割となっており、男性50～64歳で34.2%、65歳以上で33.8%の順で高い。
- 不安、悩み、ストレスの原因では、仕事のことの割合が高く、特に男性は、6割を超えている。また、女性の30代は、子育てに関することが、仕事のことと同じぐらい割合が高い。一方、65歳以上では、自分の健康の割合が高い。
- 地域の活動に参加については、各年代で約7割の方が参加していないと回答している。
- 心の健康を維持するためには、睡眠について正しく学び、個々に合った快適な睡眠や休養を確保できるよう、啓発活動や相談事業が必要である。
- ストレス解消法や不安・悩み相談の情報提供を行い、相談先を周知することが必要である。
- 仕事でのストレスが多い中で、長時間労働対策を進め、健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保できる労働環境の整備が求められている。
- メンタルヘルス対策に取り組む事業所の増加を働きかけていく必要がある。
- 社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響を与えるとされており、様々な人々と交流する機会や社会活動への参加を促進することが重要である。

【 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%

【 町の事業 】

事業名	概要	担当課
こころの健康づくりの推進に向けた啓発	ストレスの状況等、町民自身が自身の心の健康状況を把握できるよう、ストレスチェック等の周知を行う	健康づくり課
健康相談	身近な相談窓口として、月に1回実施する	健康づくり課
相談窓口の普及啓発	健診受診者を対象に健診結果に心の相談窓口の一覧を掲載したチラシを同封する	健康づくり課
		介護福祉課
親子の居場所づくりの推進	こども館や保育園での居場所づくりを通じて、保護者の孤立・孤独感の解消につなげる	子ども未来課



【親子の居場所づくり(親子サロン)】

【 具体的な取組 】

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、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。
	壮年期	○仕事とプライベートにおいて、気持ちの切り替えができるようにします。
	老年期	○地域活動等に参加し仲間をつくり、生きがいのある生活をします。

地域・グループの取組		○互いに声をかけあい、相談しやすい地域づくりを推進します。
		○様々なイベントや行事において、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。
		○睡眠やストレスなど、こころの健康づくりに関する情報提供を行います。
		○地域で、規則正しい生活リズムが身につくような取組を推進していきます。
		○SNS 等を活用して、地域活動の情報発信・支援を行います。
		○地域でこころの悩みを抱えている人を早期に発見し、必要な支援につなげていくため、地域での声かけや見守りなどを行います。
		○心の悩みの相談窓口を周知します。
	子育て世代	○地域の親子サロンやこども館などの子育て支援の場を活用し、親同士の交流の場を設けます。
	老年期	○生きがいづくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します。
		○地域のサロンなど、外出や交流の機会を作ります。

町の取組		○こころの健康に関する情報提供 睡眠やストレス解消法など、こころの健康づくりに関する情報を住民や地域、事業所へ提供することに努めます。
		○こころの相談 健康相談などをきっかけとして、支援が必要な方に適切な情報提供と支援を行います。
		○相談窓口の紹介 こころの健康に関する相談窓口について情報提供・周知に努めます。
		○孤立・孤独感解消のための居場所づくり 公的な機関で親子サロン、イベント開催を実施することで、保護者が相談しやすい環境づくりに努めます。

コラム

健康な生活のために！ストレスチェックで心身のケアを始めよう

ストレスチェックは、いくつかの質問項目に答えることで、自分のストレスレベルやその原因を把握できます。定期的にストレスチェックを行い、あなたの心と体を守るために非常に大切なことです。簡単に次のストレスチェックを行ってみましょう。

①～④の間の数値が高いほどストレスが高い可能性があります。

1. あなたの仕事についてうかがいます。

働きがいのある仕事だ

① そうだ ② まあそうだ ③ ややちがう ④ ちがう

2. 最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。

何をするのも面倒だ

① ほとんどなかった ② ときどきあった ③ しばしばあった ④ ほとんどいつもあった

3. 満足度についてうかがいます。

家庭生活に満足だ

① 満足 ② まあまあ満足 ③ やや不満足 ④ 不満足



コラム

年代別の睡眠のポイント

「睡眠ガイド 2023」は、健康づくりのための睡眠に関する指針です。睡眠は心身の健康を維持するためには、必要不可欠です。年齢別の睡眠に関するポイントを理解していきましょう。



●若年代（10 歳～20 歳前後）・・夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。

休日でも同じ時間に起きましょう。朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

寢床に入ってから、携帯電話をみたり、ゲームをしたりすると脳が活性化され、眠りの妨げになります。

小学生は、9～12 時間、中・高生は、8～10 時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。

●勤労世代（20 歳前後～65 歳前後）・・毎日しっかり睡眠時間を保ち、疲労回復を図りましょう。

睡眠不足は、仕事の能率低下に繋がるので、個人差は、ありますが、6 時間以上の睡眠時間を十分に確保しましょう。午後の早い時刻の 30 分以内の昼寝は、能率改善に有効的です。

●熟年代（65 歳以上）・・朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡眠はとらないようにしましょう。

寢床にいる時間が長いと、眠りが浅くなりやすいので眠くなって寢床にいきましょう。床上時間が 8 時間以上にならないようにしましょう。日中に適度な運動を行うと、熟眠感が上がります。

資料編

1 令和6年度 粕屋町保健事業計画策定協議会委員名簿

※敬称略

	委員名	団体名
委員	松尾 喬之	粕屋医師会 代表
	山下 高明	粕屋歯科医師会 代表
	橋本 弥生	粕屋保健福祉事務所 保健監
	小森 和子	粕屋町区長会 代表
	今泉 久和	粕屋町小・中学校PTA連絡協議会 代表
	渡邊 眞紀子	粕屋町食生活改善推進会 代表
	土居 あゆみ	粕屋町スポーツ推進委員会 代表
	河野 智美	住民代表(スマイル会会長)
	竹之内 由貴子	粕屋町保健師 代表
	五嶋 剛志	学校教育課 代表
	岩本 徳子	子ども未来課 代表
	平松 雄介	地域振興課 代表
	平井 愛梨	学校給食共同調理場 代表

事務局

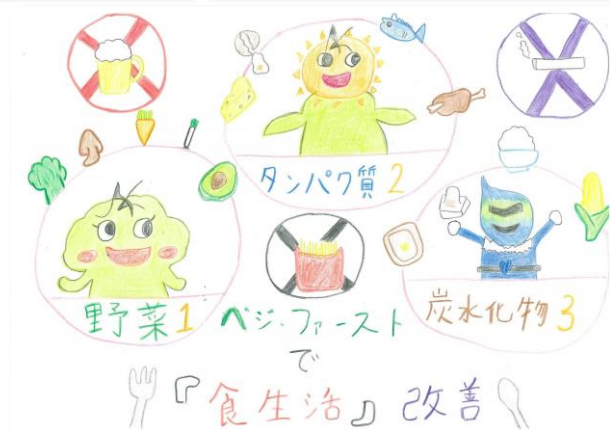
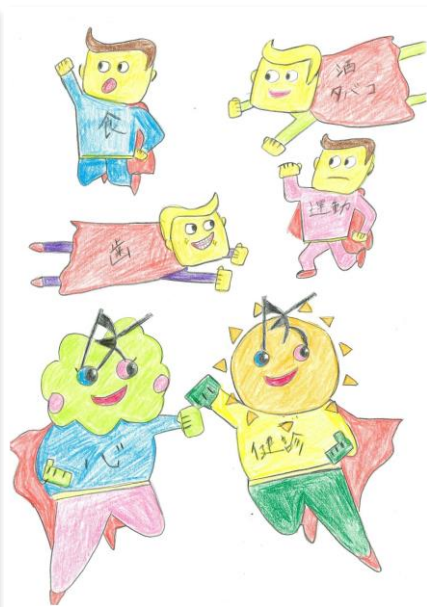
	氏名
住民福祉部健康づくり課長	渡辺 理恵
住民福祉部健康づくり課主幹	吹上 悦代
住民福祉部健康づくり課係長	松本 奈緒子
住民福祉部健康づくり課主事	上野 美優
住民福祉部健康づくり課主事	米田 絢
住民福祉部健康づくり課主事	大野 紗英

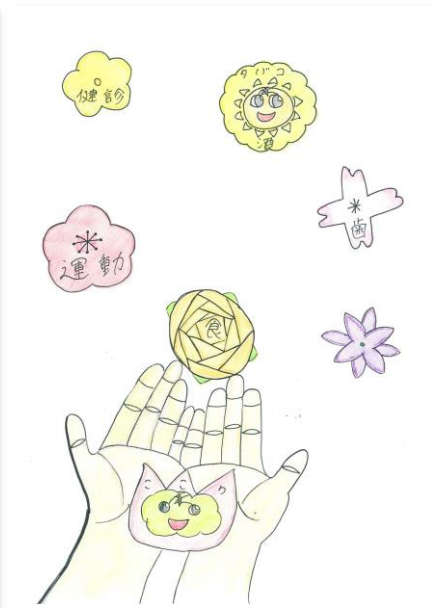
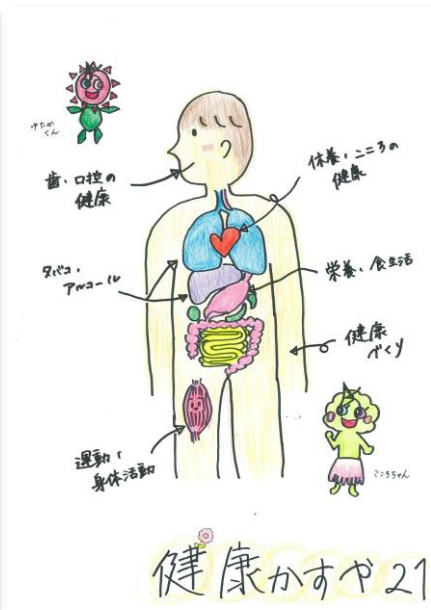
2 健康かすや21 表紙用イラストについて

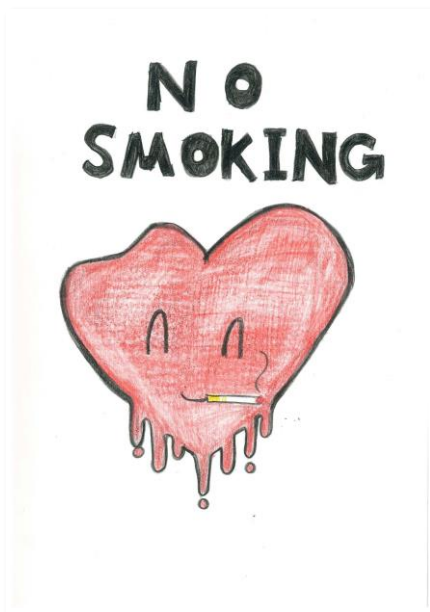
本計画の策定に当たり、計画の内容や健康計画について興味を持ち、理解を深めてもらうために、福岡県立福岡魁誠高等学校の生徒の皆さんに、計画の表紙用のイラストを描いていただきました。

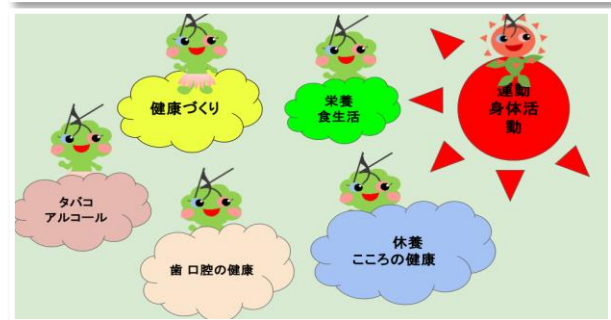
福岡県立福岡魁誠高等学校の皆さん、本当にありがとうございました！

< 作 品 >









第3期 粕屋町健康増進計画
(健康かすや21)

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

健やかで心豊かな
町民であふれるまち