

計画の位置づけおよび期間

本計画は、国が示す「健康日本21（第2次）」を踏まえ、市民の健康意識の高揚を図り、市民自らが積極的に健康づくりに取り組めるよう“すべての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる”を目指す暮らしとし、取り組むべき課題を明確にするとともに平成31年4月から令和6年3月までの期間において「第3期健康増進計画」を策定し取り組みを行ってまいりましたが、本市の上位計画である第3次天草市総合計画（前期計画）並びに第4期天草市地域福祉計画に合わせ令和8年3月まで期間を延長し健康増進の推進を目指します。

計画の基本方針

生き生きと健やかに暮らせる“あまくさ” 食べて、動いて、いきいき暮らそう

すべての市民が健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目標として4つの基本目標に取り組みます。

基本目標

- I よりよい生活習慣の確立と健康づくりの推進
- II 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- III 健康を支える社会環境整備
- IV ライフステージ特有の健康課題に応じた施策の推進

計画の構成

- | | |
|------------------|--------------|
| 第1章 計画策定の背景と位置づけ | 第4章 健康づくりの展開 |
| 第2章 天草市の状況 | 第5章 計画の推進と評価 |
| 第3章 第2期計画の評価 | 第6章 資料編 |

※この概要版では、主に第4章と第5章を抜粋して作成しています。

第3期天草市健康増進計画 一部見直し【概要版】 (令和6年3月時点)

発行・編集：

天草市健康福祉部健康増進課

〒863-0034 熊本県天草市浄南町4番15号

(複合施設こころす)

電話：0969-24-0620 F A X：0969-24-1631

よりよい生活習慣の確立と健康づくり推進

取組み項目	行政における取組み内容
1 適切な栄養・食生活の推進（食育推進計画を含む） <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの頃から朝食摂取習慣の定着 ● 必要な量をバランスよく食べる習慣の定着 ● 子どもの頃から野菜摂取習慣の定着 ● 子どもの頃から適正体重の維持 	(ア) 関係機関等との連携による食育の推進 (イ) 栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供 (ウ) 肥満の幼児に対する支援体制の整備 (エ) 食生活改善推進員の地区組織活動の支援
2 身体活動・運動の推進 <ul style="list-style-type: none"> ● 身体活動・運動の習慣化を図るための取組の推進 ● 運動を体験できる機会の提供 ● 子どもの頃からの体づくり 	(ア) 身体活動・運動の習慣化に向けた普及啓発 <u>健康ポイント事業にアプリを導入し運動の習慣化を推進</u> (イ) 気軽に運動を体験できる環境づくり
3 休養・こころの健康 <ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠の推進 ● ストレス解消の推進 	(ア) 睡眠やストレス解消法等に関する正しい知識・情報提供 (イ) こころの健康相談窓口等の情報提供 (ウ) 自殺対策計画に掲げられた各種施策との連携した取組
4 禁煙の推進 <ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦の喫煙と産後の再喫煙の防止 ● 妊婦や乳幼児の受動喫煙の防止 ● 成人の喫煙防止の推進 ● 職場等敷地内禁煙の推進 	(ア) 喫煙が健康に及ぼす影響についての情報提供 (イ) 母子保健事業を通し、妊産婦の禁煙者が再喫煙しないよう禁煙の継続 (ウ) 禁煙希望者への禁煙外来の紹介や禁煙方法等の情報提供を実施し禁煙を支援 (エ) 受動喫煙を防止し、喫煙マナーの啓発を実施 (オ) 公共施設の敷地内禁煙の推進に向けた普及啓発 (カ) 学校における敷地内禁煙の徹底と学校薬剤師等の支援を得て喫煙防止教育を勧める
5 適正飲酒 <ul style="list-style-type: none"> ● 適正飲酒の推進 ● 妊婦の飲酒の防止 	(ア) 飲み過ぎが健康に及ぼす影響や適量飲酒の情報提供 (イ) 飲み過ぎの人に適量飲酒を勧め、減酒を支援 (ウ) 妊産婦の飲酒者に禁酒を勧める
6 歯・口腔の健康 <ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病予防の推進 ● むし歯予防の推進 	(ア) 定期歯科健診ができる環境づくり (イ) むし歯予防・歯周病予防に関する正しい知識・情報提供 (ウ) 関係機関と連携し、歯と口腔の健康を推進 (エ) 関係課による取組み

生活習慣病の発症予防と重症化予防

項目	行政における取り組み内容
<p>1 生活習慣病の発症予防と重症化予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がんの発症予防、早期発見と早期治療の推進 ● 糖尿病の発症予防、早期発見、重要化予防の推進 ● 循環器疾患（虚血性心疾患、脳血管疾患を含む）の発症予防、早期発見、重症化予防の推進 ● 健康診査及び特定保健指導の体制整備 	<p>①-1 がんの発症予防と早期発見、早期治療の推進</p> <p>(ア) がんのリスクを高める主な要因、喫煙（受動喫煙を含む）、感染、飲酒等正しい知識の普及啓発</p> <p>(イ) がん検診の実施及びがん検診の受診勧奨 <u>単独検診(大腸がん郵送法、子宮頸がん、乳がん)</u> <u>を別途実施</u></p> <p>(ウ) 検診結果から要精密者への受診勧奨。未受診者への受診勧奨</p> <p>①-2 糖尿病の発症予防、早期発見、重要化予防の推進</p> <p>(ア) 糖尿病予防に関する正しい知識の普及啓発</p> <p>(イ) 生活習慣病予防健診、特定健診等の受診勧奨</p> <p>(ウ) 高血糖者に対する発症・重要化予防についての周知・啓発</p> <p>①-3 循環器疾患（虚血性心疾患、脳血管疾患を含む）の発症予防、早期発見、重症化予防の推進</p> <p>(ア) 心血管疾患（心筋梗塞等）と脳血管疾患（くも膜下出血、脳内出血等）を含む循環器疾患の要因となる高血圧症、脂質異常、喫煙、糖尿病等の生活習慣病との関係があることから、周知啓発による発症予防</p> <p>(イ) 生活習慣病予防健診、特定健康診査等の受診勧奨</p> <p>(ウ) 生活習慣病の重症化予防について周知啓発、高血圧や心電図検査等の有所見者に対する保健指導の実施</p> <p>①-4 健康診査及び特定保健指導の体制整備</p> <p>(ア) 生活習慣病予防健診の実施(対象 30 歳～39 歳)</p> <p>(イ) 特定検診、後期高齢者健診の受診率向上 <u>オンラインによる健診予約システムを導入</u></p> <p>(ウ) 各世帯に「天草市健康診査のお知らせ」の配布</p> <p>(エ) 40 歳、65 歳の特定健診に係る個人負担金を無料</p> <p>(オ) 健康ポイント事業を活用し受診勧奨</p> <p>(カ) 特定保健指導実施率の向上</p>

健康を支える社会環境整備

項目	行政における取り組み内容
1 健康を支える社会環境整備 <ul style="list-style-type: none"> ● 企業と連携した健康づくりを応援 ● 地域の人に参加しやすい健康づくりに関する活動の推進 ● 健康づくりボランティア活動の推進 ● 保健サービスの向上 	(ア) 企業・各種団体と連携し健康づくりを推進 (イ) 地域の中で健康課題について考え、健康づくりに取り組むための体制整備 (ウ) 地域のボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員）活動を支援 (エ) 相談、利用しやすい保健サービスの情報提供。関係機関、関係各課と連携し、保健サービスの充実 (オ) 療育に関わる課題を関係部署と情報共有し検討

ライフステージ特有の健康課題に応じた施策の推進

項目	行政における取り組み内容
1 次世代の健康づくり <ul style="list-style-type: none"> ● 早産予防対策の推進 ● 「妊娠・出産・育児」の切れ目のない支援体制の推進 ● 子どもの異常の早期発見と事故や感染症予防の推進 ● 子どものこころの健康づくりの推進 	(ア) 早産予防の推進を図る (イ) 「妊娠・出産・育児」の切れ目のない支援体制の整備 <u>妊娠8か月面談を実施し地域の助産師と連携し、支援体制の整備とともに妊婦の孤立化を防止</u> (ウ) 子どもの異常の早期発見と事故や感染症予防の推進、こころの健康づくりの推進
2 働く世代の健康づくり <ul style="list-style-type: none"> ● 適正な食生活の推進 ● 運動の推進 ● ストレスが少ない働きやすい環境づくりの推進 ● 歯と口腔ケアの推進 ● 受動喫煙防止の推進 ● 適正飲酒の推進 ● がん検診等の推進 	(ア) 健康教育、出前講座において食生活を振り返り、必要な量・バランスについて情報提供 (イ) 働く世代に対し具体的な運動についての情報提供、プラス10運動の推進 (ウ) 睡眠やストレス解消法に関する正しい知識・情報提供 (エ) 歯周疾患検診の実施（対象40歳以上） (オ) 喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供 (カ) 適正飲酒について情報提供 (キ) 各職場のがん検診受診状況を把握し、市で実施しているがん検診の情報提供

<p>3 高齢者の健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の食を通じた健康づくりの支援 ● 身体活動、運動習慣化を図るための取組みの推進 ● 高齢期における歯周病予防と歯や口腔の健康づくりの支援 	<p>(ア) 関係課と連携し、低栄養予防に関する情報提供</p> <p>(イ) 関係課による運動習慣定着のための、プラス10推進事業を推進</p> <p>(ウ) 関係機関や関係課と連携し歯と口腔の健康に関する情報提供</p>
--	--

次ページからは、天草市健康増進計画の目標・指標を示します。

今回の見直しでは、①健康ポイント事業にアプリの導入、②乳がん単独検診を追加、③健康診査および各がん検診のオンライン予約システムの導入、④妊婦8か月面談の実施など、新たな取組みを追加しています。

3 計画の目標・指標

各施策の目標を次のとおり設定し、計画の進捗管理・評価を行います。

①よりよい生活習慣の確立と健康づくりについて

指標名		現状値	目標値						
		2017年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	3歳児	93.5%	94.6%	95.9%	97.3%	98.6%	100.0%	100.0%	100.0%
	小学5年生	83.1%	85.1%	87.5%	90.0%	92.5%	95.0%	95.5%	96.0%
	中学2年生	84.4%	85.3%	86.5%	87.7%	88.9%	90.0%	93.0%	93.5%
1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をほぼ毎日食べている人の割合	20～39歳	79.0%	—	—	—	—	82.0%	82.0%	82.0%
肥満傾向児の割合	小学5年生男子	14.8%	13.5%	11.9%	10.2%	8.6%	7.0%以下	15.0%以下	14.0%以下
	小学5年生女子	8.3%	8.1%	7.8%	7.5%	7.2%	7.0%以下	11.0%以下	10.0%以下
肥満者の割合（BMI25以上）	20～60歳代男性	34.0%	—	—	—	—	28.0%	29.0%	28.0%
	40～60歳代女性	23.0%	—	—	—	—	19.0%	20.0%	19.0%
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	65～74歳	16.3%	16.5%	16.6%	16.7%	16.8%	17.0%以下	17.0%	17.0%

②身体活動・運動の推進

指標名		現状値	目標値						
		2017年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
運動習慣がある人の割合	20～64歳男性	33.3%	—	—	—	—	38.0%以上	39.0%	40.0%
	20～64歳女性	23.0%	—	—	—	—	28.0%以上	29.0%	30.0%

③休養・こころの健康

指 標 名	現状値	目標値						
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	32.9%	—	—	—	—	15.0%以下	20.0%	19.0%

④禁煙の推進

指 標 名	現状値	目標値							
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度	
妊娠中の喫煙率	5.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
家庭においてほぼ毎日受動喫煙の機会がある者の割合	11.2%	—	—	—	—	7.0%	7.0%	7.0%	
成人の喫煙率	全体	18.6%	—	—	—	—	16.5%	13.0%	12.0%
	男性	32.5%	—	—	—	—	27.0%	24.0%	23.0%
	女性	9.0%	—	—	—	—	6.0%	4.0%	3.0%

⑤適正飲酒

指 標 名	現状値	目標値							
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度	
妊娠中の飲酒割合	0.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
多量に飲酒する成人の割合	男性	14.5%	—	—	—	—	13.0%以下	13.0%以下	12.0%以下
	女性	16.1%	—	—	—	—	11.0%以下	11.0%以下	10.0%以下

⑥歯・口腔の健康

指 標 名	現状値	目標値							
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度	
60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する人の割合	45.7%	—	—	—	—	70.0%以上	70.0%以上	70.0%以上	
80 歳で 20 本以上の自分の歯を有する人の割合	32.6%	—	—	—	—	50.0%以上	40.0%以上	41.0%以上	
定期歯科健診受診者	38.0%	—	—	—	—	50.0%	50.0%	50.0%	
進行した歯周	40 歳代 (40~49 歳)	73.6%	61.0%	54.5%	48.0%	41.5%	35.0%以下	50.0%	50.0%

指 標 名		現状値	目標値						
		2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
炎を有する人の割合	60 歳代 (60～69 歳)	83.2%	72.0%	66.5%	61.0%	55.5%	50.0% 以下	50.0%	50.0%
	むし歯のない 3 歳児の割合	72.74% ※1	75.20%	76.40%	77.60%	78.80%	80.0% 以上	80.0% 以上	80.0% 以上
12 歳児の一人平均むし歯数		1.46 本	1.28 本	1.21 本	1.14 本	1.07 本	1 本未満	0.59 本未満	0.50 本未満

II 生活習慣病の発症予防と重症化予防

①-1 がんの早期発見と早期治療の推進

指 標 名		現状値	目標値						
		2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
各種がん検診受診率	胃がん	19.9%	26.0%	32.0%	38.0%	44.0%	50.0%	18.0%	19.0%
	大腸がん	33.9%	37.5%	40.5%	43.5%	46.5%	50.0%	37.0%	38.0%
	肺がん	33.7%	37.5%	40.5%	43.5%	46.5%	50.0%	37.0%	38.0%
	子宮頸がん	28.7%	33.0%	37.5%	42.0%	46.5%	50.0%	33.0%	34.0%
	乳がん ※1	36.6%	40.0%	42.5%	45.0%	47.5%	50.0%	43.0%	44.0%
各種がん検診精密検査受診率 (年度末集計)	胃がん	80.9% ※2	83.0%	85.0%	87.0%	89.0%	90.0%以上	90.0%	90.0%
	大腸がん	78.2% ※2	81.0%	83.5%	86.0%	88.5%	90.0%以上	90.0%	90.0%
	肺がん	92.9% ※2	93.5%	94.0%	94.5%	95.0%	90.0%以上	90.0%	90.0%
	子宮頸がん	85.5% ※2	86.5%	87.3%	88.5%	89.5%	90.0%以上	90.0%	90.0%
	乳がん	93.1% ※2	93.5%	94.0%	94.5%	95.0%	90.0%以上	90.0%	90.0%

※1 (マンモグラフィ、乳房超音波検査) ※2 (2016 年度現状値)

①-2 糖尿病の発症予防、早期発見、重症化予防の推進

指 標 名	現状値	目標値						
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
新規人工透析導入者	27 人 ※4	26 人	26 人	25 人	24 人	23 人	23 人	23 人
特定健診受診者で糖尿病未治療 HbA1c6.5%以上の割合	5.0% ※4	4.6%	4.4%	4.2%	4.0%	3.8%	4.2%	4.1%
特定健診受診者で糖尿病治療中 HbA18.0%以上の割合	3.7% ※4	3.3%	3.1%	2.9%	2.7%	2.5%	0.3%	0.3%

※4 (2016 年度現状値)

①-3 循環器疾患の発症予防、早期発見、重症化予防の推進

指 標 名	現状値	目標値						
	2017年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
特定健診受診者でⅡ度 高血圧（160/100）以上 の人の割合	4.0% ※ 1	3.8%	3.6%	3.4%	3.2%	3.0%	4.7%	4.6%
特定健診受診者で LDL コレステロール 180 以上の人の割合	26.7% ※1	26.0%	25.5%	25.0%	24.5%	24.0%	2.5%	2.5%

※1（2016年度現状値）

①-4 健康診査及び特定保健指導の体制整備

指 標 名	現状値	目標値						
	2017年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
特定健診受診率	36.7% ※2	52.0%	54.0%	56.0%	58.0%	60.0%	44.0%	46.0%
特定保健指導実施率	39.6% ※2	52.0%	54.0%	56.0%	58.0%	60.0%	65.0%	65.0%
メタボリックシン ドロームの該当者 及び予備群の割合	29.1% ※2	29.0%	29.0%	28.0%	28.0%	28.0%	33.0%	33.0%

※2（2016年度現状値）

Ⅲ 健康を支える社会環境整備

①健康を支える社会環境整備

指 標 名	現状値	目標値						
	2017年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
くまもとスマートラ イフプロジェクト応 援団登録事業所数	177 団体	185 団体	190 団体	195 団体	200 団体	200 団体	260 団体	270 団体

Ⅳ ライフステージ特有の健康課題に応じた施策の推進

①次世代の健康づくり

指 標 名	現状値	目標値						
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
低体重児出生率 (出生時体重 2500 g 未満)	9.6% ※1	9.57%	9.55%	9.52%	9.49%	9.47%以下	9.00% 以下	8.90% 以下
極低体重児出生率 (出生時体重 1500 g 未満)	0.5% ※1	0, 48%	0.46%	0, 44%	0.42%	0.4%以下	0.4% 以下	0.4% 以下
乳幼児健診受診率	97.6%	98.0%	98.5%	99.0%	99.5%	100%	100%	100%

※1 (2016 年度現状値)

②働く世代の健康づくり

指 標 名	現状値	目標値						
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
健康に気を付けて生 活している 40 歳代 から 60 歳代の市民 の割合	87.2%	87.8%	88.3%	88.9%	89.4%	90.0%	90.0%	90.0%

③高齢者の健康づくり

指 標 名	現状値	目標値						
	2017 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
低栄養傾向 (BMI20 以 下) の高齢者の割合の 増加の抑制	16.3%	16.5%	16.6%	16.7%	16.8%	17.0%	17.0%	17.0%
運動習慣がある人の割 合 (65 歳以上)	—	—	—	—	—	44.5%	47.5%	50.0%
80 歳で 20 本以上の 自分の歯を有する人 の割合	32.6%	—	—	—	—	50.0% 以上	39.0%	40.0%