

第4期 天草市健康増進計画・食育推進計画の概要

第1章 計画策定と位置づけ

計画の背景と目的・位置づけ

国の健康日本21(第三次)を踏まえ、社会変化・少子高齢化・価値観の多様化に対応する第4期健康増進計画を策定。本計画は第3次天草市総合計画・第5期地域福祉計画を上位計画とし、健康日本21(第三次)・くまもと21ヘルスプラン(第5次)等と整合させる分野別計画です。

計画期間

令和8年度から令和11年度【第3次天草市総合計画(後期計画)に合わせて設定】

第2章 天草市の現状

人口の推移

令和7年
人口 69,931人
高齢化率 43.7%

7,932人減

令和12年推計
人口 61,999人
高齢化率 46.8%

疾病の状況(R6年天草市国保)

＊ 1人あたりの医療費 52万2,919円
＊ 疾病別医療費
1位:がん 2位:精神疾患 3位:筋・骨格

第3章 第3期計画の評価と分析【市の健康課題】

目標39項目設定(達成:13項目 前進:8項目 維持:3項目 後退:12項目 不明:3項目)

達成

おもな達成度が高かった項目 更に推進し定着をはかります！

- 運動習慣がある人割合：男性 38.7% ▶ 39.1% 女性 28.3% ▶ 31.8%
- 低体重児出生率：9.6% ▶ 6.3% ● 妊娠中の飲酒割合:1.1% ▶ 0%
- がん検診受診率：大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんの検診受診率は約3%上昇。

後退

市の健康課題として、引き続き、取り組みを推進します！

- 肥満傾向児の割合(小学5年生):男子 16.3% ▶ 19.3% ● 12歳児の1人平均むし歯数:0.59本 ▶ 0.75本
- 睡眠により休養が十分に取れていない割合:26.5% ▶ 29.7%
- 多量に飲酒する人の割合:男性 15.8% ▶ 20.3% 女性 16.1% ▶ 28.2%
- 健康に気を付けている40歳から60歳代の市民の割合:86.2% ▶ 85.0%
- 低栄養傾向の高齢者の割合：17.4% ▶ 18.7%

第4章 第4期計画の基本的な考え方

基本方針

「生涯を通じて心豊かに健やかに暮らせる”あまくさ”」

本市は自然が豊かで人と人のつながりが温かい地域ですが、人口減少や生活様式の変化などにより、健康づくりの課題は多様化しています。第4期は「生涯を通じて心豊かに健やかに暮らせる“あまくさ”」を基本方針とし、誰もが元気に過ごせる地域づくりを目指します。また、食の基盤を強化するため、食育の知識・技術を高め、地域全体で協力して取り組む計画を一体的に推進します。

第5章 健康づくりに向けた基本目標ごとの取り組み

【基本目標・施策の分類】

【おもな行政の取り組み】

基本目標1. 個人の行動と健康状態の改善

(1)栄養・食生活

食育推進計画



全世代に食を通じて、生活習慣病予防や適正体重維持、減塩食の必要性を広く情報発信
保育所・園、学校、職場での食育推進 郷土料理を伝承し、郷土愛を育む
家庭における非常食等の備蓄や、災害時の食事づくりの情報発信

(2)身体活動・運動

熊本健康アプリを活用した健康ポイント事業 身体活動・運動に関する情報発信

(3)休養・睡眠

こころとからだの相談日を毎月実施 睡眠やこころの健康についての出前講座

(4)適正飲酒

多量飲酒者へ減酒のすすめ 妊産婦さんへ禁酒のすすめ 飲酒に関する情報発信

(5)禁煙

こどもから大人まで喫煙の害を情報発信 妊産婦さんへ禁煙、再喫煙防止の支援

(6)歯・口腔の健康

歯科検診 幼児健診でフッ化物歯面塗布 保育園・幼稚園・小中学校でフッ化物洗口

(7)生活習慣病の

がん

正しい知識の普及・啓発 各種がん検診の実施と受診勧奨

発症予防・重症

循環器

正しい知識の普及・啓発 専門職による保健指導

化予防

糖尿病

学習会の開催 専門職による保健指導 医療機関と連携強化し、重症化予防

特定健診・特定保健指導

健診受診の大切さを普及・啓発 若い世代向けの健診 受けやすい環境整備

基本目標2. 健康づくりを支える社会環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

健康づくりを推進するボランティアの活動支援
アピアランスケア推進事業※1の普及・啓発

自然に健康になれる環境づくり

受動喫煙防止対策 自然に健康になれる食環境整備(JSH減塩食・スマートミール)

基本目標3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こどもの健康づくり

朝食摂取と栄養バランスのすすめ 関係機関と連携して幼児期の体力づくり支援

高齢者の健康づくり

低栄養予防やバランスの取れた食事の普及・啓発 骨粗しょう症予防

女性の健康づくり

適正体重維持や健康な生活習慣の普及・啓発 乳がん・子宮頸がん検診受診のすすめ

働く世代の健康づくり

ICTを活用した情報発信や健康づくり 企業・各種団体の健康づくり支援

※1 アピアランスケア推進事業・・・がん治療等を受けたことによる脱毛や外科的治療等による外見の変化を補完するウィッグや乳房補正具等の購入費用の一部を助成するもの。

自分自身と家庭・地域・職場・園・学校での取り組み



こども



現 状

- ・朝ごはんを毎日食べている3歳児は**93.5%**、しっかり食べている小中学生は**80%未満**です。就寝時間が夜10時以降の3歳児が**24.2%**で朝食摂取への影響も懸念されます。また、肥満傾向の児童が**多い傾向にあります**。
- ・こどものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

取り組み

- ・「**早寝・早起き・朝ごはん**」の習慣を身につけましょう。
- ・小学生以上は、自分の成長にあった**適正な食事量や適正な体重**を知っておきましょう。
- ・身体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、**毎日最低60分以上**身体を動かしましょう。
- ・食べた**歯を磨き**ましょう。また、小学校低学年までは、おうちの人が**仕上げ磨き**をしましょう。

肥満傾向児(小学5年生)の割合

	R6	R11 目標値
男 子	19.3%	18.1%
女 子	15.1%	13.9%

朝ごはんを毎日食べるこどもの割合

	R6	R11 目標値
3 歳児	93.5%	94.5%
小 5	79.8%	83.8%
中 2	78.7%	82.7%

むし歯のないこどもの割合

	R6	R11 目標値
3 歳児	85.4%	89.4%
12歳児	69.7%	73.7%



高齢者

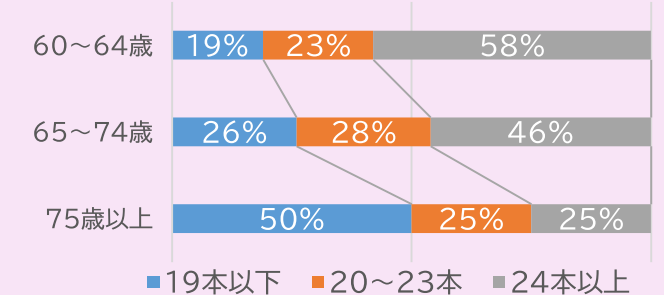


	R6	R11 目標値
やせ傾向	18.7%	18.5%
社会活動参加	—	(R10)59.6%
足腰に痛みあり	66.0%	60.0%

現 状

- ・やせ傾向(BMI※220以下)の人が増加傾向にあります。
- ・3人に2人(66%)が、足腰の痛みを感じています。
- ・75歳で20本以上の歯を約50%の人が保有しています。
- ・社会的孤立が生じやすいため、社会参加・就労、地域との**つながりを強めたり、地域活動へ参加**して身体機能・生活機能の低下を予防しましょう。

保有する歯の本数 (R6年度健康増進計画アンケート)



取り組み

- ・自分に必要な量をバランスよく食べるなど、低栄養予防を意識した食事をしましょう。
- ・自分に合った方法で、日頃から楽しく体を動かしましょう。
- ・目標歩数は6,000歩/日。
- ・よくかんで食べて、お口の筋肉を使ったり、口腔体操をして、お口の健康を保ちましょう。

女性



	R6
若年女性のやせ	11.1%
妊娠中の喫煙率	2.1%
多量飲酒(女性)	28.2%
骨粗しょう症検診受診率	14.7%

R11 目標値
10.0%
0%
23.0%
15.0%



現 状

- ・ライフステージごとに、女性ホルモンの劇的な変化による健康課題があるのが特徴です。
- ・20～30代の11.1%がやせ(BMI※218.5未満)の状態です。
- ・妊娠中の喫煙率は2.1%となっています。
- ・女性の28.2%が「多量飲酒」の習慣があります。

※2 BMI・・・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出した値で、体格を評価する指標。

取り組み

- ・**女性ホルモンの特徴を知り、自身の健康管理に役立て**ましょう。
- ・自分に必要な食事の量を知り、バランスよく食べましょう。
- ・適正体重を維持しましょう。
- ・子宮頸がん検診、乳がん検診を受けましょう。
- ・対象の年齢時には骨粗しょう症検診を受けましょう。
- ・女性特有の疾病の予防や次世代の健康を育む観点からも、若い世代から自身の健康状態を把握し、適切な情報を選択して、健康づくりに取り組みましょう。

働く世代



	R6	R11 目標値
健康に気を付けて生活している40～60代	85.0%	90.0%
熊本健康アプリの職場対抗戦に参加したチーム数	44 チーム	54チーム
栄養バランスを考えて食べる	83.0%	85.0%
野菜を1皿も食べない人	9.0%	7.0%
睡眠による休養が十分とれていない人	29.7%	20.0%
職場で受動喫煙の影響を受けた人	12.0%	8.0%



現 状

- ・仕事や育児などで健康づくりに費やす時間を十分確保できず、生活習慣が不規則になりがちです。
- ・市民全体でヘルスリテラシー※3の向上と社会全体で健康づくりを後押しすることが重要です。

※3 ヘルスリテラシー・・・健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力。

取り組み

- ・忙しい中でも、**すき間時間**に体を動かしましょう。
- ・職場で**熊本健康アプリ**などを活用し、職場全体で健康づくりに取り組みましょう。
- ・健(検)診を受けましょう。
- ・自分に合った、ストレス解消法を身につけたり、**睡眠の質と時間を確保**しましょう。

