

◆身体活動・運動

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
日常生活における歩数の増加(日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施する人の割合)	男性	55.1%	60.0%
	女性	55.0%	60.0%
運動習慣を有する人の割合の増加(1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施する人の割合)	男性	46.4%	50.0%
	女性	41.3%	
介護予防を目的とした運動器機能向上に取り組んでいる人の割合の増加		1,058人	増加

◆休養・睡眠・こころの健康

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少		24.3%	21.0%
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加(市民向け)		80人	200人以上
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少		1 人	減少
高齢者うつ予防、認知症予防の普及啓発の割合の増加		159 人	増加

◆飲酒

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性	13.0%	11.0%
	女性	9.1%	7.5%
妊娠中の飲酒をなくす		0%	0%(国の目標)

◆喫煙

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
成人の喫煙率の減少		12.8%	12.0%
妊娠中の喫煙をなくす		1.90%	0%(国の目標)

◆歯・口腔の健康

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
乳幼児・学童期でう歯がない人の割合の増加	3 歳児でう歯のない人の割合	83.6%	90% ※宮崎県歯科保健推進計画に準ずる
	12 歳児の一人平均う歯数	0.47 本	0.3 本
歯周疾患検診受診者の割合の増加		9.0%	増加
歯周疾患検診受診者・歯周疾患患者の割合の減少		40歳 60 歳	37.8% 59.6% 減少

◆がん・循環器病・糖尿病

目 標	実績値(R5)	目標値(R18)
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10 万人当たり)	79.1	75
胃がん検診受診率	8.5%	9.0%(R11)
肺がん検診受診率	9.0%	9.5%(R11)
大腸がん検診受診率	8.4%	8.9%(R11)
子宮頸がん検診受診率	18.2%	18.7%(R11)
乳がん検診受診率	18.9%	19.4%(R11)

◆がん・循環器病・糖尿病

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少(10 万人当たり)(平成 27 年度モデル人口で算出)	男性	113.7	減少
	女性	50.8	
心疾患の年齢調整死亡率の減少(10 万人当たり)(平成 27 年度モデル人口で算出)	男性	203.3	減少
	女性	128.9	
高血圧の改善(血圧 160/100mmHg 以上の人の割合の減少)		3.8%	減少
脂質異常症(LDL コレステロール 160ml/dl 以上の人)の割合の減少		9.4%	7%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少	男性	55.0%	H20年度から 25%減少
	女性	19.5%	
特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上	特定健診 受診率	40.2%	60%(R11)
	特定保健指導 実施率	81.7%	90%(R11)
合併症の減少(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)		5人	減少
治療継続者(HbA1c6.5%以上のうち治療中の人)の割合の増加		63.0%	増加
血糖コントロール不良者(HbA1c 8.0%以上の人)の割合の減少		0.7%	現状維持 又は減少
糖尿病有病者(HbA1c6.5%以上の人)の割合の増加の抑制		6.4%	減少

◆社会とのつながり・こころと身体の健康の維持及び向上

目 標		実績値(R5)	目標値(R18)
地域のつながりの強化(自治会の加入割合)		90.9%	91.0%(R11)
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の割合の増加	健康づくり推進員	207 人	200 人以上(R11)
	食生活改善推進員	17 人	
	元気にちなん応援隊	14 人	
	介護予防推進サポーター	35人	
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	認知症サポーター養成数	7,874 人	9,350 人(R11)
	高齢者クラブ会員数	2,200 人	維持(R11)
	シルバー人材センター会員数	269 人	270 人(R11)

◆誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目 標	実績値(R5)	目標値(R18)
市内でスマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	1	増加
食生活改善推進員の活動量(対象延べ人数)	17 人	増加
市のホームページへのアクセス数	824,057 回	増加

健康にちなん 21(第三次) 概要版

(令和7年度～令和 18 年度)

令和 7 年 3 月

発行 日南市 住所:〒887-8585 宮崎県日南市中央通一丁目 1 番地 1

日南市 健康福祉部 健康増進課 電話番号:0987-31-1129

健康にちなん 21(第三次)

～概要版～

(令和7年度～令和 18 年度)

【基本理念】

いつまでも健康で暮らせるまち

① 計画改定の趣旨

平成 28 年3月に「健康にちなん 21(第二次)」を策定し、市民自らが健康増進を図り、心身ともに健康的な日常生活を送ることができるよう、疾病予防の総合的な健康づくりに係る施策を推進してきました。

第二次計画が令和7年3月に終了することから、地域の実情や市民ニーズ等を踏まえ、新たな取り組みに向けての評価、見直しを行い、健康増進計画「健康にちなん 21(第三次)」を策定します。

なお、第三次計画は、国及び宮崎県の計画、日南市重点戦略プラン等と整合性を図っています。

② 計画の対象

胎児期から高齢期までライフコースに応じた健康増進の取り組みを推進するため、**全市民**を対象とします。

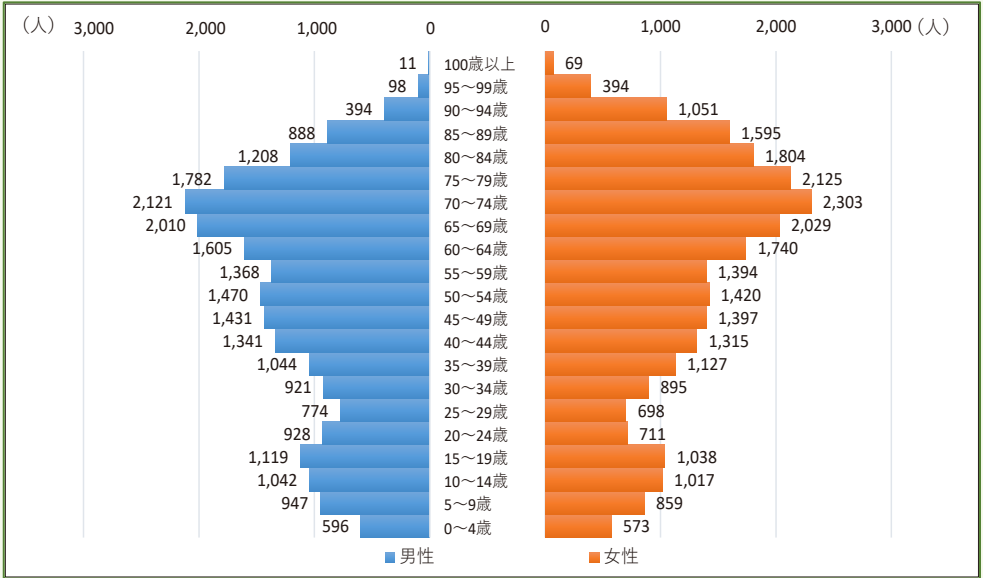
③ 計画の期間

本市の三次計画は令和 7 年度から令和 18 年度までの期間とします。

④ 日南市の概要

◆年齢階層別人口◆

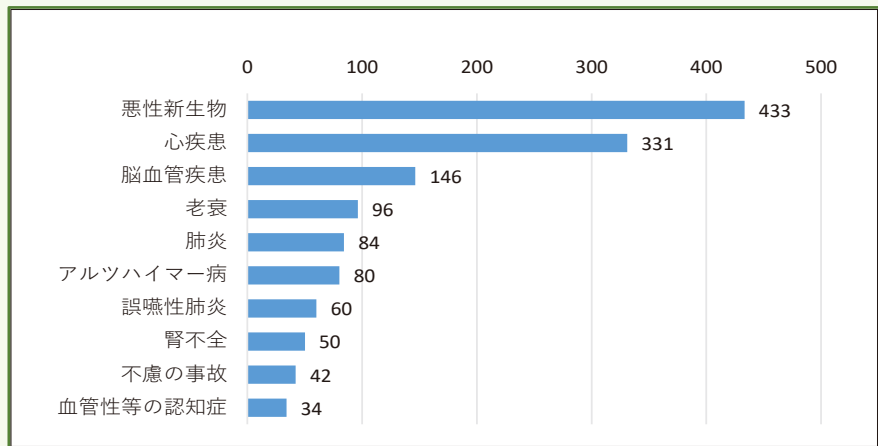
年齢階層別の人口構成は、70～74 歳が最も多く、20～30 代の若い世代の年齢階層にくびれが生じている「ひょうたん型」となっています。



◆主な死因別死亡率◆

令和3年の主な死因別死亡率は、悪性新生物が最も高く次いで心疾患、脳血管疾患と続いています。

【主な死因別死亡率(人口千対)】



⑤ 健康づくりアンケート調査から見える日南市の課題

健康に関する意識や生活習慣等について、市内在住の18歳以上の市民アンケート調査を行いました。

「アンケート調査から見える日南市の課題」

栄養・食生活	●朝食の欠食率7.1% ⇒ 朝食の大切さを啓発する ●1日の塩分の摂取量「知らない」54.9% ⇒ 適塩や食生活改善を促す機会を増やす
身体活動・運動	●運動習慣「していない」35.7% ⇒ 今までより1日10分(約1,000歩)長く歩く ⇒ 65歳以上も1日6,000歩を目指し歩く
飲酒	●毎日飲む19.9% 50代、60代男性が高い ⇒ 休肝日を設ける アルコールと健康の関係について知識を普及する
喫煙	●「現在吸っている」14.2% ●喫煙期間「30年以上」61.4% ⇒ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について啓発する
歯・口腔の健康	●定期的な歯科検診「受けなかった」41.7% ⇒ 定期的な検診受診を啓発する
生活習慣病の予防	●がん検診「受けなかった」41.7% ●健康診断等「受けなかった」19.7% ●必要な時は病院に行く14.4% ●時間が取れなかった8.8% ⇒ QOLの向上に重点を置いた対策を推進する
地域とのつながり	●「地域や社会とのかかわりがない」27.2% ⇒ 地域に住む人々がコミュニケーションをとることは、地域の健康に良い影響を及ぼすことになるので重要
休養・こころの健康	●「睡眠とれていない」16.5% ●「健康でない」19.2% ●こころの悩み相談窓口「知らない」34.2% ⇒ こころの相談窓口の周知をはじめとした対策が必要



⑥ 基本理念と基本目標

【基本理念】 **いつまでも健康で暮らせるまち**

基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

目 標		策定値 (R5実績値)	目標値 (R11)
健康寿命の延伸	男性	17.75 年 (R2 年)	18.61 年
	女性	21.20 年 (R2 年)	22.18 年

※目標値(R11)は、日南市重点戦略プラン 2025 の目標値に設定
※健康寿命の算定方法・・・65歳の方が「日常生活動作が自立している期間の平均」

基本目標2 個人の行動と健康状態の改善

1 生活習慣の改善

項目	みんなで目指す重点目標	一人ひとりの取組 ※ 主なもの	市の取組 ※ 主なもの
栄養・食生活	バランスの良い食生活と、規則正しい生活で、生活習慣の改善を目指しましょう	次世代期 早寝早起き、朝ごはんを食べる習慣をつけます。	食生活に関する情報提供を行い、食生活の改善を目指します。 食生活改善推進員と連携して、生活習慣病予防のための献立の普及啓発を推進します。
		青壮年期 できるだけ1日3食(朝・昼・夕食)を食べます。	
		高齢期 たんぱく質・カルシウムを意識し、筋肉や骨を丈夫に保つことを心がけます。	
身体活動・運動	習慣的に運動に取り組む機会を増やしましょう	次世代期 スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、身体を動かす機会を増やします。	運動習慣者を増やすため、日常生活の中で意識的に身体を動かすことやウォーキングなどの普及・啓発を図ります。
		青壮年期 座位時間を少しでも減らし、意識して身体活動を実行します。	
		高齢期 買い物や好きな趣味などあれば、積極的に外出します。	
休養・睡眠・こころの健康	日ごろから休養、睡眠を十分とることで、こころの健康を保ち、一人で悩みを抱え込まないよう、相談できる環境づくりを目指しましょう	次世代期 悩みは抱え込まずに、身近な人や専門機関、SNS等を活用し相談します。	地域における連携・ネットワークの強化、自殺対策を支える人材の育成、住民への啓発と周知、生きることの促進要因への支援を行います。
		青壮年期 ストレスと上手に付き合い、こころの健康維持に努めます。	
		高齢期 日中でもできる限り活動的に動いて、適度なお昼寝もします。	
飲酒	適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒はひかえましょう	次世代期 アルコールの体への影響について、教育を通して学びます。	飲酒量とアルコール摂取量を知る方法や適切な飲酒の普及・啓発に努めます。
		青壮年期 適度な飲酒量を知り、休肝日を設けます。	
		高齢期 加齢により身体機能が低下するため、節度ある適度な飲酒を行います。	
喫煙	受動喫煙への影響を理解し、ルールを守りましょう	次世代期 たばこの害を知ります。	受動喫煙防止について、広報周知に努めます。 公共施設は、敷地内禁煙、屋内禁煙等、受動喫煙対策を推進していきます。
		青壮年期 家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みます。	
		高齢期 家庭などにおいて受動喫煙の防止に取り組みます。	
歯・口腔の健康	生涯を通じて歯周疾患を予防し、歯の喪失を抑制・口腔機能の維持に努めましよう	次世代期 小中学生は正しい歯の磨き方を身につけ、毎食後に歯を磨く習慣をつけます。	歯、口腔についての正しい知識を広報やホームページ等を使って情報提供します。 8020運動の推進とオーラルフレイルに関する普及啓発を行います。
		青壮年期 定期的に歯科検診を受診して、むし歯や歯周病の予防や治療に努めます。	
		高齢期 口腔ケアを心がけ、お口の機能の低下(オーラルフレイル)を予防し、食事を 楽しみます。	

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

項目	みんなで目指す重点目標	一人ひとりの取組 ※ 主なもの	市の取組 ※ 主なもの
生活習慣病の発症予防・重症化予防	・がんのリスクを高めるような生活習慣は改善しましょう ・検診を受診し、身体の状態を確かめ、病気の発症や重症化しないよう日々の生活を見直しましょう	次世代期 生活習慣病についての理解を深めます。	個別通知、広報、ホームページなどを活用し、がん予防のための知識の普及、がん検診の周知を図っていきます。 健康の自己管理を促すための支援として健康相談を実施します。
		青壮年期 健診の結果、保健指導が必要な項目は、専門職による説明を受け生活習慣の改善をします。	
		高齢期 体の状態に合わせて、無理のない健康づくりに取り組みます。	

基本目標3 社会環境の質の向上

項目	みんなで目指す重点目標	一人ひとりの取組 ※ 主なもの	市の取組 ※ 主なもの
社会とのつながり・こころと身体の健康の維持及び向上	地域で助け合ってみんなで元氣になりましょう	次世代期 ボランティア活動など、自分にできることで挑戦してみます。	市民の積極的社会参加が心身の健康に資することの情報発信や環境整備を行います。
		青壮年期 地域のつながりのできる自治会活動に積極的に参加します。	
		高齢期 通いの場へ積極的に参加します。	
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	自分らしく、無理なく継続できる健康づくりの情報を探しましょう	次世代期 SNSを活用し、自分合った様々な健康づくりを行います。	市民への健康情報発信をSNSにより積極的に行います。
		青壮年期	
		高齢期	

基本目標4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、ライフコースごとに視点をまとめ、市も積極的に支援していきます。

【ライフコース区分】	次世代期	0歳～19歳	※妊娠・出産・子育て期の保護者を含む
	青壮年期	20歳～64歳	
	高齢期	65歳以上	

⑦ 具体的な数値目標

◆栄養・食生活

目 標			実績値(R5)	目標値(R18)
妊娠届出時のやせの人の割合の減少(BMI18.5 未満の人)			15.9%	減少傾向へ
全出生数中の低出生体重児の割合の減少(体重 2,500g 未満の出生割合)			8.8%	
肥満傾向にある子どもの割合の減少 (肥満傾向児の出現率)	小学 5 年生	男性	17.6%	減少傾向へ
		女性	13.6%	
	中学 2 年生	男性	15.0%	減少傾向へ
		女性	6.9%	
40～60 歳代の肥満者の割合の減少 (BMI 25 以上)	40～69 歳	男性	36.5%	30.0%
		女性	22.0%	15.0%
低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制 (BMI 20 以下)	65 歳以上	男性	13.3%	13.0%
		女性	23.0%	13.0%
適塩に取り組む人の割合の増加			－	普及啓発