

第3次

朝倉市健康増進計画

令和6年度(2024)～令和17年度(2035)

元気ばい朝倉 21

第2次

朝倉市自殺対策計画

令和6年度(2024)～令和10年度(2028)

子どもから高齢者まで、健やかで
いきいきと笑顔があふれるまち



■第3次朝倉市健康増進計画（元気ばい朝倉21）、
第2次朝倉市自殺対策計画に関連する主なSDGsの目標

令和6年3月

朝倉市

計画の体系図

〈目標〉

健康寿命の延伸

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である「健康寿命の延伸」を目標とし、生涯を通じて市民自らが健康づくりに取組むことに加え、市民を取り巻く社会環境整備やその質の向上を通じて目標達成を目指します。

〈基本方針〉

個人の行動と健康状態の改善

食生活や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防・重症化予防及び生活機能の維持・向上に取組みます。

健康づくりを支える環境整備

自然に健康になれる環境の整備と誰もがアクセスできる健康増進のための基盤構築に努めます。

ライフステージに応じた健康づくり

個人の行動と健康状態の改善に関する取組みや健康づくりを支える環境整備の取組みを、妊娠期～高齢期までの様々なライフステージにおいて受けることができるよう努めます。

市の現状と課題

特定健診・保健指導の実施率の向上

生活習慣病をはじめとする疾病を早期発見・早期治療、重症化予防するためには、特定健診・特定保健指導を定期的に受診することが大切です。

適正体重者の増加（18歳以上）

本市においては中高年男女の肥満者が多くみられ、朝食の喫食率やバランスの良い食事の摂取率についても働き盛りの年代を中心に低い状態です。

睡眠による休養が取れている人の増加

本市では子育て世代や働き盛りの世代で、睡眠による休養がとれていない人が多くなっています。また中学生の1割、高校生の3割が睡眠時間7時間未満となっています。

〈目標〉 健康寿命の延伸

◆個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・睡眠
- ④飲酒・喫煙
- ⑤歯・口腔の健康

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ①がん
- ②循環器疾患
- ③糖尿病

生活機能の維持・向上

- ①ロコモティブシンドrome・フレイル予防
- ②こころの健康

◆健康づくりを支える環境整備

【多様な主体による連携・協働】

保健医療関係者 医療保険者 事業者 保育所・学校 地域社会等

◆ライフステージに応じた健康づくり

【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】

妊娠期 乳幼児期 少年期 青年期 壮年期 高齢期



がん検診受診率の向上

本市の死亡原因の第1位は悪性新生物（がん）になっており、死亡原因の約3割を占めています。

適正体重者の増加（子ども）

本市の小中学生の男女においては「やせ」や「肥満」などの「適正体重でない」に該当している割合が約4割となっています。

妊娠中の飲酒・喫煙をなくす

妊娠中の飲酒・喫煙の胎児への影響は流産、死産、先天異常など数多くあります。

元気ばい朝倉 21

生活習慣の改善

01 栄養・食生活

●めざす市民の姿

- 1日3食、栄養バランスを考えた食事をしています。
- 望ましい食生活習慣を身につけ、適正体重の維持に努めています。



●栄養・食生活の指標

朝食を毎日食べる人の割合の増加	ほとんど毎日1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえている人の割合の増加	適正体重を維持している人の割合の増加	肥満傾向にある子どもの割合の減少	低出生体重児の割合の減少
小学生 92.5% ⇒ 全国平均以上 中学生 90.1% ⇒ 全国平均以上 18歳以上 78.2% ⇒ 増加	18歳以上 44.4% ⇒ 50.0%	【肥満】 30~60歳代男性 39.7% ⇒ 30.0% 40~74歳代女性 24.9% ⇒ 15.0% 【やせ】 20歳代女性 15.4% ⇒ 14.0% 65歳以上 19.4% ⇒ 減少	小学生男子 19.0% ⇒ 減少 小学生女子 13.4% ⇒ 減少	10.4% ⇒ 減少

●市民の取組み

全ての世代					
妊娠期	乳幼児期(0~6歳頃) (保護者)	少年期 (7~12歳頃)	青年期 (13~18歳頃)	成年期 (19~64歳頃)	高齢期 (65歳以上)
●食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう	●「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みましょう	●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう	●間食や夜食を控え、毎日朝食をしっかり食べましょう	●適正体重を知り、自分にとっての適切な量や栄養バランスの食事を選択出来るようになります	●薄味を心がけた食事を実践しましょう ●しっかり食べることで低栄養やフレイル、骨折予防を心がけましょう ●家族や友人と食事を楽しみましょう
●体重の変化に気をつけましょう	●離乳食・幼児食から薄味にし、いろいろな素材の味を体験しましょう	●食に関する体験から食べ物や農業、地産地消の大切さを学びましょう	●適正体重を知り、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素の摂取を心掛けましょう		

02 身体活動・運動

●めざす市民の姿

- 健康と運動の関係を理解して、運動を楽しんでいます。
- 日常生活の中でも、こまめに身体を動かすことを意識して活動しています。
- 生活習慣病の予防につながる適正な運動量の運動習慣があります。



●身体活動・運動の指標

意識的に運動を心がけている人の割合の増加	運動習慣者の割合の増加（1日30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合）	運動やスポーツを習慣的に行っていない（体育授業を除く1週間の総運動時間が60分未満）子どもの割合の減少
18歳以上 68.8% ⇒ 75.0%	18~64歳男性 23.3% ⇒ 30.0% 18~64歳女性 15.6% ⇒ 30.0% 65歳以上男性 37.4% ⇒ 50.0% 65歳以上女性 26.5% ⇒ 50.0%	小学生男子 5.6% ⇒ 減少 小学生女子 16.2% ⇒ 減少

●市民の取組み

妊娠期	乳幼児期(0~6歳頃) (保護者)	少年期・青年期 (7~18歳頃)	成年期 (19~64歳頃)	高齢期 (65歳以上)
●日常生活の中でウォーキングなど無理のない運動をしましょう	●家族で身体を使った遊びを取り入れましょう	●色々な運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけてましょう ●外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう ●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう	●日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう ●地域、職場などで行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう	●自分の体力や健康状態に合わせた運動と方法を学び、生活中にとり入れましょう ●地域で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう



03 休養・睡眠



●めざす市民の姿

- ・睡眠や休養の大切さを理解し、自ら適切に睡眠や休養を確保しています。



●休養・睡眠の指標

睡眠による休養を十分にとれている人の割合の増加

18歳以上 75.3% ⇒ 80.0%

睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加 (6~9時間未満)

18歳以上 73.0% ⇒ 75.0%

●市民の取組み

全ての世代		・早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを心がけましょう			
妊娠期	乳幼児期 (0~6歳頃) (保護者)	少年期・青年期 (7~18歳頃)	成年期 (19~64歳頃)	高齢期 (65歳以上)	
●妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう	●身体を動かす、スクリーンタイムとのバランスを保つなど、ぐっすり眠るための生活習慣を身につけましょう	●趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう	●睡眠時間を十分確保できるよう、仕事と休養のバランスをとりましょう	●休養と活動をしっかりとメリハリのある生活を心がけましょう	
●早寝・早起きが理想ですが、つわりがひどい時や夜眠れない時は昼間でも横になって休息をとりましょう					

04 飲酒・喫煙

●めざす市民の姿

- ・適正な飲酒を心がけ、休肝日を作っています。
- ・飲酒・喫煙の身体に及ぼす影響を正しく理解しています。



●飲酒・喫煙の指標

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合の減少	20歳未満の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒をなくす	喫煙率の減少	20歳未満の喫煙をなくす	妊娠中の喫煙をなくす	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合の向上
男性 10.3% ⇒ 減少 女性 5.9% ⇒ 減少	中学生 8.7% ⇒ 0% 高校生 10.8% ⇒ 0%	2.2% ⇒ 0%	男性 25.1% ⇒ 12.0% 女性 6.3% ⇒ 減少	中学生 0% ⇒ 0% 高校生 1.2% ⇒ 0%	5.6% ⇒ 0%	18歳以上 45.7% ⇒ 80.0%

●市民の取組み

全ての世代		・飲酒・喫煙について正しい知識を身につけましょう			
妊娠期	乳幼児期 (0~6歳頃) (保護者)	少年期・青年期 (7~18歳頃)	成年期・高齢期 (19歳以上)		
●飲酒・喫煙を絶対にしないようにしましょう ●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう	●家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう	●満20歳までは、飲酒・喫煙を絶対にしないようにしましょう	●適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう ●週2日程度の休肝日を設けましょう ●禁煙に取り組みましょう ●喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう		

05 歯・口腔の健康

●めざす市民の姿

- ・歯と口腔の健康を保つために、正しい知識を身につけています。
- ・定期的に歯科検診を受診しています。
- ・生涯を通じてセルフケアを実践しています。



●歯・口腔の健康の指標

3歳児でむし歯のない子どもの割合の増加	12歳児のむし歯の一人平均歯数の減少	80歳(75~84歳)で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	40歳(35~44歳)で喪失歯のない人の割合の増加	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加
86.7% ⇒ 90.0%	0.8歯 ⇒ 0.6歯	35.8% ⇒ 50.0%	61.8% ⇒ 75.0%	18歳以上 55.5% ⇒ 65.0%

●市民の取組み

全ての世代		・毎日歯磨きをし、むし歯や歯周病を予防しましょう ・定期的に歯科検診を受診し、必要な治療や予防処置を受けましょう			
妊娠期	乳幼児期 (0~6歳頃) (保護者)	少年期・青年期 (7~18歳頃)	成年期 (19~64歳頃)	高齢期 (65歳以上)	
●むし歯、歯周病菌の胎児への影響を知りましょう	●よく噛んで食べる習慣を身につけましょう	●デンタルフロスや歯間ブラシを使って丁寧に歯磨きする習慣を身につけましょう	●1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使って、丁寧に歯磨きをしましょう	●誤嚥性肺炎予防のためパタカラ体操など、口腔機能の向上に取り組みましょう	
●保護者は子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう					

01 がん

●めざす市民の姿

・定期的にがん検診を受診し、早期発見・早期治療・重症化予防に努めています。



●がんの指標

75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(人口10万人あたり)

男性 80.6% ⇒ 減少
女性 58.8% ⇒ 減少

がん検診の受診率の向上				
胃がん 8.3% ⇒ 60.0%	大腸がん 7.2% ⇒ 60.0%	乳がん 15.6% ⇒ 60.0%		
肺がん 7.3% ⇒ 60.0%	子宮頸がん 17.5% ⇒ 60.0%	前立腺がん 7.1% ⇒ 60.0%		



●市民の取組み

妊娠期

- 定期的に妊婦健診を受けましょう。

乳幼児期(0~6歳頃) (保護者)

- 規則正しい生活習慣とバランスの良い食生活を心がけましょう。

少年期・青年期 (7~18歳頃)

- 規則正しい生活習慣とバランスの良い食習慣を身につけましょう。
- 自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。

成歩年期・高齢期 (19歳以上)

- がんの早期発見のため、定期的に検診を受診しましょう。
- 精密検査が必要な場合は必ず受診しましょう。
- がん予防のために、自らの生活習慣を見直し改善しましょう。

02 循環器疾患

●めざす市民の姿

・定期的に健診を受診し、早期発見・早期治療・重症化予防に努めています。

・治療を継続的に行うとともに、生活習慣の改善にも努めています。



●循環器疾患の指標

脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万人あたり)

[脳血管疾患]
男性 75.3% ⇒ 減少
女性 42.3% ⇒ 減少
※令和元年～3年合算
[虚血性心疾患]
男性 62.3% ⇒ 減少
女性 15.6% ⇒ 減少
※令和元年～3年合算

高血圧の改善(国保特定健診受診者のうち、160/100mmHg以上の人の割合の減少)

4.2% ⇒ 減少

脂質異常症の減少(国保特定健診受診者のうち、LDLコレステロール 160mg/dl以上の人の割合の減少)

10.2% ⇒ 減少

国保特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合の減少

32.1% ⇒ 減少

特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

健診受診率 37.9% ⇒ 60.0% 以上
保健指導実施率 73.5% ⇒ 60.0% 以上

●市民の取組み

妊娠期

- 規則正しい生活、バランスの良い食生活を心がけましょう。

乳幼児期(0~6歳頃) (保護者)

- 乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認するとともに、健やかに成長するために正しい知識を習得しましょう。

少年期・青年期 (7~18歳頃)

- 自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。
- 基本的な生活習慣を身につけましょう。

成歩年期・高齢期 (19歳以上)

- 定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。
- 健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、病気の予防と早期発見に取り組みましょう。
- 体重計・血圧計などを自宅に設置し、定期的に測定を行いましょう。
- 家族の健康にも関心を持ち、健診の受診をすすめましょう。
- 精密検査や治療が必要な時は必ず受診しましょう。
- 必要な治療は継続しましょう。
- 健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

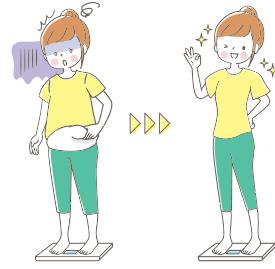


03

糖尿病

●めざす市民の姿

- 定期的に健診を受診し、早期発見・早期治療・重症化予防に努めています。
- 治療を継続的に行うとともに、生活習慣の改善にも努めています。



●糖尿病の指標

糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少	糖尿病治療継続者の割合の増加(国保特定健診受診者のうちHbA1cが7.0%以上で治療中と回答した人の割合)	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(国保特定健診受診者のうちHbA1cが8.0%以上の人割合の減少)	糖尿病有病者の割合の増加の抑制(国保特定健診受診者のうちHbA1cが6.5%以上の人割合の減少)	国保特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合の減少【再掲】	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上【再掲】
5人 ⇒ 減少	59.6% ⇒ 増加	1.5% ⇒ 減少	13.6% ⇒ 現状維持	32.1% ⇒ 減少	健診受診率 37.9% ⇒ 60.0%以上 保健指導実施率 73.5% ⇒ 60.0%以上

●市民の取組み

妊娠期	乳幼児期(0~6歳頃) (保護者)	少年期・青年期 (7~18歳頃)	成年期・高齢期 (19歳以上)
●規則正しい生活、バランスの良い食生活を心がけましょう。	●乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認するとともに、健やかに成長するために正しい知識を習得しましょう。	●自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。 ●基本的な生活習慣を身につけましょう。	●定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。 ●健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、病気の予防と早期発見に取り組みましょう。 ●家族の健康にも関心を持ち、健診の受診をすすめましょう。 ●精密検査や治療が必要な時は必ず受診しましょう。 ●必要な治療は継続しましょう。 ●健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。



01

ロコモティブシンドローム・フレイル予防

●めざす市民の姿

- ロコモティブシンドロームやフレイル予防に関する正しい知識を持ち、若い世代から食生活や運動等の生活習慣を整えています。

●ロコモティブシンドローム・フレイル予防の指標

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	意識的に運動を心がけている人の割合の増加
18歳以上 43.8% ⇒ 80.0%	18歳以上 68.8% ⇒ 75.0%



●市民の取組み

青年期 (13~18歳頃)	成年期 (19~64歳頃)	高齢期 (65歳以上)
●自分の健康に関心を持ち、自身の健康管理能力を身につけましょう。 ●いろいろな運動を経験し、積極的に身体を動かしましょう。	●自分の健康管理をおろそかにせず、望ましい生活習慣を心がけましょう。 ●日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。	●休養と活動をしっかりしてメリハリある生活を心がけましょう。 ●しっかりと食べることで低栄養やフレイル、骨折予防を心がけましょう。 ●自分の体力や健康状態に合わせた運動と方法を学び、生活の中に取り入れましょう。 ●地域で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう。

02 こころの健康

●めざす市民の姿

- ・悩みや不安、ストレスを抱えた時の対処法を知り、ストレス等と上手に付き合っています。

●こころの健康の指標

ゲートキーパーを認知している人の割合の増加 18歳以上 15.4% ⇒ 30.0%	不満、悩み、苦労、ストレスがある人の割合の減少 18歳以上 52.9% ⇒ 減少 中高生 48.7% ⇒ 減少
--	---



●市民の取組み

妊娠期	乳幼児期（0～6歳頃） (保護者)	少年期・青年期 (7～18歳頃)	成年期・高齢期 (19歳以上)
●家族や友人に悩みや不安を相談して、ストレスをためないように努めましょう。	●地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや不安を相談しましょう。 ●心にゆとりを持って、子どもに接するよう心がけましょう。	●家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう。 ●一人で悩まず、早めに相談しましょう。	●ストレスと心身の関係を理解し、趣味やスポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ●心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。

健康づくりを支える環境整備

●めざす市民の姿

- ・地域や社会とのつながりを持ちながら暮らしています。
- ・身近にある施設や自然環境等を健康づくりに活用しています。
- ・受動喫煙の防止に取り組んでいます。
- ・かかりつけ医を持っています。



●健康づくりを支える環境整備の指標

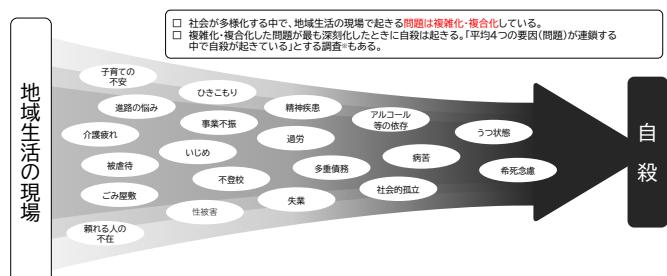
地域コミュニティ活動に参加している市民の割合の増加 54.2% ⇒ 60.0%	ボランティア活動、市民活動等に参加している市民の割合の増加 28.6% ⇒ 30.0%	子育てに前向きに取り組めている市民の割合の増加 96.1% ⇒ 96.1%	朝倉市特定施設における受動喫煙防止対策を行っている施設の割合の維持 100% ⇒ 100%	憩いの場としての公園満足度 59.6% ⇒ 70.0%
--	--	--	--	--------------------------------

ライフステージに応じた健康づくりの推進

市民一人ひとりが、生涯にわたって健康な生活を送るために胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を踏まえた健康づくりへの取組みが重要です。健康課題において重要な時期や特性があるこども、高齢者、女性については評価指標を設定し取組みを推進していきます。

第2次朝倉市自殺対策計画について

自殺の背景には様々な要因が関係していることから、自殺対策は保健、医療、福祉のみならず、その他の多様な機関と連携を図り、関係機関が相互に連携協力して、取り組む必要があります。本計画では、5つの基本施策と3つの重点施策を「生きる支援関連施策」として取組むことで、大切なのちをみんなで支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない朝倉市の実現を目指します。



※『自殺実態白書2013(NPO法人ライリンク)』

●数値目標の設定

	<現状値> H29～R3年の平均	<目標値> R6～10年の平均
自殺死亡率	18.7	13.1以下
自殺者数	10人	7人以下

誰も自殺に追い込まれることのない朝倉市

生きる支援関連施策

5つの基本施策

- (1)地域におけるネットワークの強化
- (2)自殺対策を支える人材の育成
- (3)市民への啓発と周知
- (4)生きることの促進要因への支援
- (5)児童生徒のSOSの出し方に関する教育（こども・若者対策含む）

3つの重点施策

- (1)高齢者への支援
- (2)生活困窮者・無職者等への支援
- (3)働く世代・経営者への支援

●計画策定の背景と趣旨

本市では第1次・第2次朝倉市健康増進計画を策定し、健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病やがんをはじめとする疾病の早期発見や発症予防、健康に関する生活習慣の改善として食生活や運動、休養など7つの分野について取組みを行ってきました。

第3次朝倉市健康増進計画は健康日本21や現行計画の最終評価及び新たな健康課題などを踏まえ、全ての市民が、生涯にわたり心身ともに健やかでいきいきと暮らすことが出来るよう、一人ひとりが主体的に取組む健康づくりや地域社会が一体となった支援体制づくり等、市民の健康づくりを総合的に推進するための指針として策定します。自殺対策計画においては国の自殺総合対策大綱に基づき第1次朝倉市自殺対策計画を策定し、自殺対策の総合的かつ効果的な推進を図ってきました。今回は、第1次計画の期間が終了することに伴い第2次朝倉市自殺対策計画を策定しますが、第2次朝倉市健康増進計画と第1次朝倉市自殺対策計画の満了時期が重なったこと、健康増進計画における休養・睡眠、こころの健康については自殺対策においても重複する部分があるため、一体的に策定することとしました。

●計画の推進

本計画は市民や関係団体、市などが一体となって、健康づくりと自殺対策を進めていく計画です。

各主体の役割

市民の役割

「自分の健康は自分でつくる」という考え方のもと、一人ひとりが積極的に取組みを実践します。



関係団体や地域コミュニティ等の役割

地域住民への健康づくり活動の参加・参画の呼びかけや、健康に関する知識の情報提供を行います。



市の役割

市民の健康づくりに必要な情報や場所の提供、各地域における健康づくり活動等、市民にとって身近な健康づくりの環境整備を推進します。



第3次朝倉市健康増進計画(元気ばい朝倉21)

令和6年(2024)～令和17年(2035) 概要版

第2次朝倉市自殺対策計画 概要版

令和6年(2024)～令和10年(2028)

発行：令和6年3月

問い合わせ先：朝倉市保健福祉部健康課

電話：0946-22-8571