



概要版

# 第2次 飯塚市健康づくり計画

第2次健康増進計画 | 第4次食育推進計画 | 第2次がん対策推進計画 | 第2次母子保健計画

令和6年度～令和10年度



※健幸都市とは…



「健幸都市」とは、個々人が健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことができること（健幸）をまちづくりの中核に位置づけ、市民誰もが健康で心豊かに暮らすことができる都市のことです。



# 健康増進計画

## ① 市民個人の行動と健康状態の改善

目標

|                          |                            |  |
|--------------------------|----------------------------|--|
| ① 生活習慣の改善                | 1) 栄養・食生活                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 適切な食習慣を身に付け、適正体重を維持する</li> <li>② 朝・昼・夕の3食バランスの良い食事をする</li> <li>③ 野菜・果物を取り、食塩を控える</li> </ul> |
|                          | 2) 身体活動・運動                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 日頃から体を動かすようにする</li> <li>② 自分の体力にあった運動習慣を身につける</li> <li>③ 外で体をつかって遊ぶ</li> </ul>              |
|                          | 3) 休養・睡眠                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 睡眠で休養をしっかりとる</li> <li>② 睡眠時間を十分に確保する</li> </ul>   |
|                          | 4) 飲酒                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 生活習慣病のリスクを高める飲酒はしない</li> <li>② 20歳未満の人の飲酒をなくす</li> </ul>                                    |
|                          | 5) 喫煙                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 喫煙者を減らす</li> <li>② 20歳未満の人の喫煙をなくす</li> <li>③ 妊娠中の喫煙をなくす</li> </ul>                          |
|                          | 6) 歯・口腔                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 歯周病の人を減らす</li> <li>② よく噛んで食べることができる人を増やす</li> <li>③ 歯科検診の受診者を増やす</li> </ul>                 |
| ② 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防 | 1) がん 2) 循環器病              | 3) 糖尿病   |
|                          | 4) COPD<br>(慢性閉塞性肺疾患)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>① COPDの死亡率を減少させる</li> </ul>   |
| ③ 生活機能の維持・向上             | 1) 日常生活に支障をきたさないための機能維持・向上 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① ロコモティブシンドロームを減少させる</li> <li>② 骨粗鬆症検診受診率を向上させる</li> <li>③ 心理的苦痛を感じている人を減少させる</li> </ul>      |

## ② 社会環境の質の向上

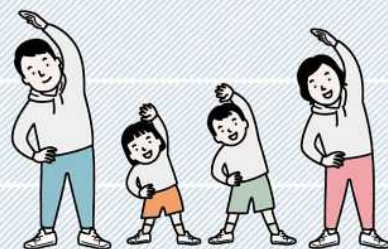
目標

|                          |   |
|--------------------------|---|
| ① 社会とのつながりによる健康の維持・向上    | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 地域の人々とのつながりを強める</li> <li>② 社会活動を行っている人を増加させる</li> <li>③ 地域等で共食している人を増加させる</li> </ul> |
| ② 自然に健康になれる環境づくり         | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり</li> <li>② 受動喫煙の機会を減少させる</li> </ul>                            |
| ③ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① SNS等により健康情報等を伝達する</li> <li>② 企業・団体等による健康づくりへの取組に対する支援</li> </ul>                     |

## ③ ライフコース特有の健康課題への対応

目標

|       |   |
|-------|---|
| ① 子ども | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 児童・生徒における肥満傾向児を減少させる</li> <li>② 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもを減少させる</li> <li>③ 20歳未満の人の飲酒をなくす</li> <li>④ 20歳未満の人の喫煙をなくす</li> </ul> |
| ② 高齢者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 低栄養傾向の高齢者を減少させる</li> <li>② 社会活動を行っている高齢者を増加させる</li> <li>③ 高齢者のロコモティブシンドロームを減少させる</li> </ul>                                |
| ③ 女性  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 若年女性のやせを減少させる</li> <li>② 骨粗鬆症健診受診率を向上させる</li> <li>③ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性を減少させる</li> <li>④ 妊娠中の喫煙をなくす</li> </ul>   |





| 成果指標   | 現状値 (R4年度) | 目標値 (R10年度) |
|--|------------|-------------|
| ● BMI 18.5 以上 25 未満 (70 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満) の割合 | 64.3%      | 66.0%       |
| ● 児童・生徒の肥満傾向児の割合                                   |            |             |
| 小学生  | 15.4%      | 12.0%       |
| 中学生  | 10.3%      | 10.0%       |
| ● 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合         | 43.0%      | 50.0%       |
| ● 野菜摂取量の平均値  | 122.5 g    | 350.0 g     |
| ● 果物摂取量の平均値  | 102.5 g    | 200.0 g     |
| ● 1 日の歩数の平均値                                       | 5,290 歩    | 7,100 歩     |
| ● 運動習慣者の割合   | 41.6%      | 50.0%       |
| ● 1 週間の総運動時間 (体育授業を除く) が 60 分未満の児童の割合              | 32.4%      | 30.0%       |
| ● 睡眠で休養がとれている人の割合                                  | 76.2%      | 80.0%       |
| ● 睡眠時間が 6 ~ 9 時間 (60 歳以上については、6 ~ 8 時間) の人の割合      | 52.9%      | 60.0%       |
| ● 1 日当たりの純アルコール摂取量                                 |            |             |
| 男性 40 g 以上の人の割合                                    | 男性 32.0%   | 10.0%       |
| 女性 20 g 以上の人の割合                                    | 女性 49.5%   |             |
| ● 中学生・高校生の飲酒者の割合                                   | 0.0%       | 0.0%        |
| ● 20 歳以上の人の喫煙率                                     | 16.1%      | 12.0%       |
| ● 中学生・高校生の喫煙者の割合                                   | —          | 0.0%        |
| ● 妊婦の喫煙率   | 7.9%       | 0.0%        |
| ● 40 歳以上における歯周炎を有する人の割合                            | 21.2%      | 21.2%       |
| ● 50 歳以上における咀嚼良好者の割合                               | 57.2%      | 70.0%       |
| ● 過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合                            | 55.2%      | 75.0%       |
| ● 望まない受動喫煙 (家庭・職場・飲食店) の機会を有する人の割合                 | 26.5%      | 25.0%       |
| ● 骨粗鬆症検診受診率  | —          | 15.0%       |

| 成果指標                               | 現状値 (R4年度) | 目標値 (R10年度) |
|------------------------------------|------------|-------------|
| ● 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合            | 24.1%      | 45.0%       |
| ● いずれかの社会活動 (就労・就学を含む) を行っている人の割合  | 41.7%      | 5.0% 増加     |
| ● 地域等で共食している人の割合                   | 30.6%      | 40.0%       |
| ● 望まない受動喫煙 (家庭・職場・飲食店) の機会を有する人の割合 | 26.5%      | 25.0%       |
| ● SNS 等による健康情報発信                   | 未実施        | 実施          |
| ● 企業・団体に対する健康講座の実施数                | 1 回        | 5 回         |

| 成果指標                                  | 現状値 (R4年度) | 目標値 (R10年度) |
|---------------------------------------|------------|-------------|
| ● 児童・生徒の肥満傾向児の割合                      |            |             |
| 小学生                                   | 15.4%      | 12.0%       |
| 中学生                                   | 10.3%      | 10.0%       |
| ● 1 週間の総運動時間 (体育授業を除く) が 60 分未満の児童の割合 | 32.4%      | 30.0%       |
| ● 中学生・高校生の飲酒者の割合                      | 0.0%       | 0.0%        |
| ● 中学生・高校生の喫煙者の割合                      | 0.0%       | 0.0%        |
| ● BMI 20 以下の高齢者の割合                    | 22.7%      | 13.0%       |
| ● いずれかの社会活動 (就労・就学を含む) を行っている人の割合     | 16.7%      | 10.0% 増加    |
| ● BMI 18.5 未満の 20 歳 ~ 30 歳代女性の割合      | 14.3%      | 14.0%       |
| ● 骨粗鬆症検診受診率                           | —          | 15.0%       |
| ● 1 日当たりの純アルコール摂取量が 20 g 以上の女性の割合     | 49.5%      | 10.0%       |
| ● 妊婦の喫煙率                              | 7.9%       | 0.0%        |

# 食育推進計画

## ① 家庭における食育の推進

目標

- ① 子どもの基本的な生活習慣の形成
- ② 望ましい食習慣や知識の習得
- ③ 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

成果指標

- 朝食を欠食する子どもの割合
- 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合

## ② 学校、保育所等における食育の推進

目標

- ① 就学前の子どもに対する食育の推進
- ② 学校における食育の推進

成果指標

- 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数

## ③ 地域における食育の推進

目標

- ① 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ② 若い世代に対する食育の推進
- ③ 高齢者に対する食育の推進
- ④ 地域における共食の推進
- ⑤ 災害時に備えた食育の推進

成果指標

- 食育に関心を持っている一般市民の割合
- 地域等で共食したいと思う人が共食する割合
- 朝食を欠食する若い世代の割合（18歳～39歳）
- 朝食を毎日食べる割合
  - 乳幼児
  - 小学生
  - 中学生
  - 高校生
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合（18歳～39歳）
- 1日当たりの野菜摂取量の平均値
- 1日当たりの果物摂取量100g未満の人の割合
- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合
- ゆっくりよく噛んで食べる人の割合
- 食生活改善推進員の人数

## ④ 地産地消の推進、環境と調和のとれた食育の推進

目標

- ① 地産地消の推進
- ② 環境に配慮した食生活の推進

成果指標

- 農林漁業体験を実施した人の割合
- 地元でとれた農畜産物を使用している人の割合
- 地産地消について、内容を知っている割合
  - 小学生
  - 中学生
  - 高校生
- 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合
- 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合

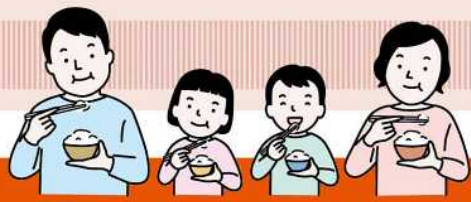
## ⑤ 食文化の継承、食品の安全性等の情報提供

目標

- ① 郷土料理、伝統料理等の継承
- ② 食品の安全性等に関する情報提供

成果指標

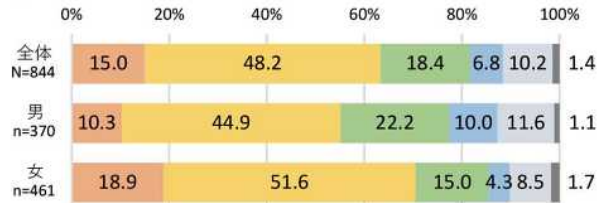
- 郷土料理を1つも知らない割合
  - 一般市民
  - 小学生
  - 中学生
  - 高校生
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合
- 食の安全に関して特に気をつけている一般市民の割合



# 飯塚の現状

## Q 食育に関心があるか

ある どちらかというところ どちらかというところない ない  
わからない 不明

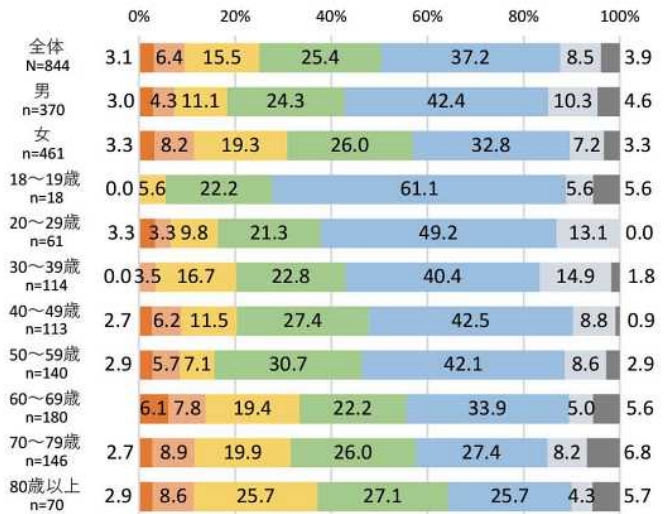


| 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|-------------|--------------|
| 8.6%        | 0.0%         |
| 62.6%       | 65.0%        |

| 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|-------------|--------------|
| 月 15 回      | 月 12 回以上     |

## Q ふだん、野菜を1日に何皿くらい食べているか

5皿以上 4皿以上5皿未満 3皿以上4皿未満  
2皿以上3皿未満 1皿以上2皿未満 ほとんど食べない 不明



1日分の野菜の目標量は小鉢5皿分です (350g)



| 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|-------------|--------------|
| 63.2%       | 90.0%以上      |
| 30.6%       | 75.0%以上      |
| 27.0%       | 15.0%以下      |
| 84.6%       | 100.0%       |
| 73.0%       | 100.0%       |
| 70.3%       | 100.0%       |
| 69.4%       | 100.0%       |
| 43.0%       | 50.0%以上      |
| 32.1%       | 40.0%以上      |
| 122.5g      | 350.0g以上     |
| 48.5%       | 30.0%以下      |
| 22.7%       | 75.0%以上      |
| 44.8%       | 55.0%以上      |
| 169人        | 173人         |

飯塚市健康増進計画等策定に関するアンケート調査より (R5.9)

| 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|-------------|--------------|
| 44.7%       | 70.0%以上      |
| 78.2%       | 80.0%以上      |
| 22.3%       | 80.0%以上      |
| 74.7%       | 80.0%以上      |
| 87.0%       | 80.0%以上      |
| 53.8%       | 75.0%以上      |
| 54.4%       | 80.0%以上      |

| 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|-------------|--------------|
| 5.5%        | 0.0%         |
| 66.0%       | 20.0%        |
| 27.9%       | 10.0%        |
| 23.5%       | 10.0%        |
| 34.7%       | 50.0%以上      |
| 82.7%       | 100.0%       |

# 飯塚の郷土料理

## 温めなます



山の神様祭りの時にいさされていた大根と人参、鯖を煮たなますです

## だぶ

小さく切った根菜類や鶏肉で作ったとろみのある汁物です



## 柿の葉ずし

しめ鯖などを酢飯と一緒に柿の葉で包んだお寿司で、秋のおくんちのごちそうです



## ちらしずし

鶏肉が入るのは筑豊地域の特徴です

## がめ煮 (筑前煮)



鶏肉、里芋、ごぼう、人参、たけのこなどを煮込んだ福岡の代表的な郷土料理です

## 餅入り茶碗蒸し



鶏肉、しいたけ、かまぼこ等の一般的な茶わん蒸しにお餅が入るのが特徴的です

# がん対策推進計画

## ① がんに関する正しい知識の普及啓発

| 目標                            | 成果指標                               | 現状値 (R4年度) | 目標値 (R10年度)   |
|-------------------------------|------------------------------------|------------|---------------|
| ① がんに関する正しい知識の普及<br>② がん教育の推進 | ● 検査を受けて早く見つければ、早く治すことができるかと回答した割合 | 小学生        | 35.1% ▶ 50.0% |
|                               |                                    | 中学生        | 67.9% ▶ 80.0% |
|                               |                                    | 高校生        | 64.0% ▶ 80.0% |

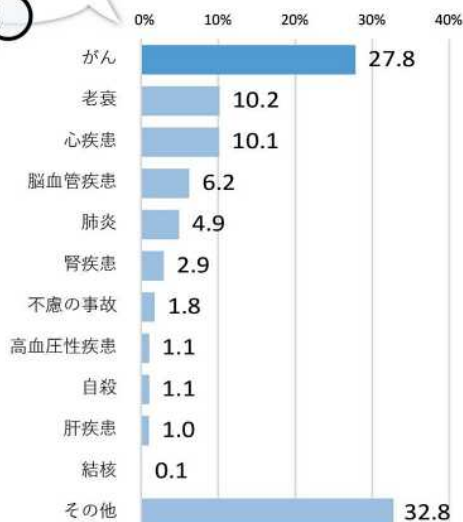
## ② がん検診の受診率向上と患者支援

| 目標  | 成果指標                     | 現状値 (R4年度)           | 目標値 (R10年度)    |
|---|--------------------------|----------------------|----------------|
| ① がん検診の受診率を向上させる<br>② 職域、個人でのがん検診受診の把握<br>③ 事業所と連携したがん検診の啓発 | ● がん検診の受診率               | 胃がん                  | 3.0% ▶ 5.8%    |
|   |                          | 肺がん                  | 4.4% ▶ 5.5%    |
|   |                          | 大腸がん                 | 4.4% ▶ 5.4%    |
|   |                          | 前立腺がん                | 4.6% ▶ 5.3%    |
|   |                          | 子宮頸がん                | 6.6% ▶ 8.7%    |
|   |                          | 乳がん                  | 9.2% ▶ 12.4%   |
|   | ● がん検診の精密検査受診率           | 胃がん                  | 95.0% ▶ 100.0% |
|   |                          | 肺がん                  | 87.4% ▶ 100.0% |
|   |                          | 大腸がん                 | 82.9% ▶ 100.0% |
|   |                          | 前立腺がん                | 81.3% ▶ 100.0% |
|   |                          | 子宮頸がん                | 80.6% ▶ 100.0% |
|   |                          | 乳がん                  | 96.1% ▶ 100.0% |
|   | ● がんの年齢調整死亡率 (人口10万人あたり) | 127.2 (R2年度) ▶ 116.2 |                |

## 飯塚の現状

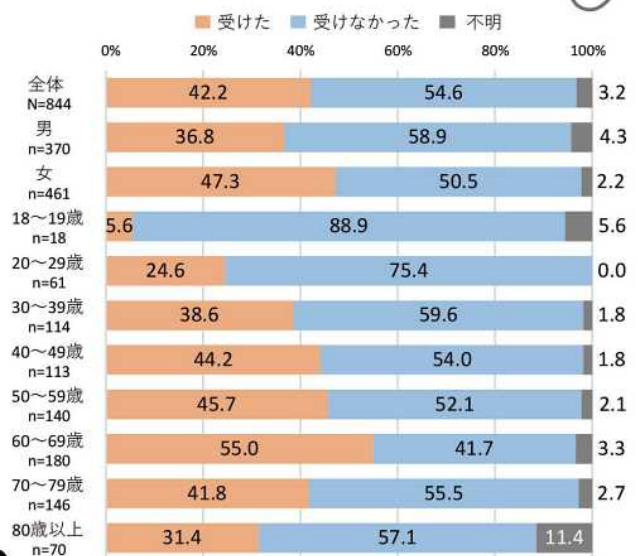
飯塚市の死亡の要因  
第1位は「がん」  
となっています

死亡の要因



統計いづかより (R3)

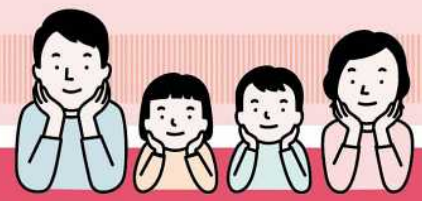
Q この一年間で何らかのがん検診を受診したか



飯塚市健康増進計画等策定に関するアンケート調査より (R5.9)



# 母子保健計画



## ① 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

| 目標   | 成果指標                  | 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |       |
|--|-----------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>① 安全・安心な出産に向けた妊婦の健康支援</b><br><b>② 乳幼児の健康管理、母子への支援</b><br><b>③ 伴走型相談支援</b> | ● 妊娠・出産について満足している者の割合 | 85.2%       | 95.0%        |       |
|  | ● 乳幼児健診の受診率           | 4か月児        | 94.7%        | 97.4% |
|  |                       | 8か月児        | 96.3%        | 98.2% |
|  |                       | 1歳6か月児      | 95.3%        | 97.7% |
|  |                       | 3歳児         | 97.1%        | 98.6% |
|  | ● かかりつけ医を持つ子の割合       | 91.0%       | 95.0%        |       |
|  | ● BCG接種率              | 98.3%       | 99.2%        |       |
|  | ● 麻しん風しん混合（第1期）接種率    | 93.6%       | 98.6%        |       |

## ② 学童期・思春期における健康支援

| 目標   | 成果指標                                      | 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |       |
|--|---|-------------|--------------|-------|
| <b>① 学校と連携した生活習慣病予防</b><br><b>② メディア時間の削減と十分な睡眠時間の確保</b><br><b>③ こころの健康についての相談支援</b> | ● 最近気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみが持てなくなった割合 |             |              |       |
|  |   | 小学生         | 64.4%        | 54.0% |
|  |   | 中学生         | 63.5%        | 53.0% |

## ③ 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

| 目標  | 成果指標                   | 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |
|---|------------------------|-------------|--------------|
| <b>① 安心して子育てできる地域をつくる</b><br><b>② 親子を孤立させない地域をつくる</b> | ● 積極的に育児をしている父親の割合     | 70.6%       | 80.0%        |
|   | ● この地域で今後も子育てをしたいと思う割合 | 94.1%       | 97.0%        |
|   | ● 子ども食堂を実施する団体数        | 5 団体        | 19 団体        |

## ④ 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

| 目標  | 成果指標                                     | 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |       |
|---|--|-------------|--------------|-------|
| <b>① 親や子どもの多様性を尊重する</b><br><b>② 育てにくさを感じる親を支援する体制を整える</b> | ● ゆったりとした気分で<br>お子さんとお過ごせる<br>時間がある母親の割合 | 3・4か月児      | 92.4%        | 94.4% |
|   |  | 1歳6か月児      | 81.0%        | 86.0% |
|   |  | 3歳児         | 80.1%        | 85.0% |
|   | ● 育てにくさを感じた時に対処できる親の割合                   | 84.0%       | 95.0%        |       |
|   | ● 子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合                 | 94.0%       | 97.0%        |       |
|   | ● 巡回相談要個別者のうち相談利用者の割合                    | 72.5%       | 80.0%        |       |
|   | ● 障がい者基幹相談支援センター等における障がい児の支援件数           | 915 件       | 915 件        |       |

## ⑤ 妊娠期からの児童虐待防止対策

| 目標   | 成果指標                    | 現状値 (R4 年度) | 目標値 (R10 年度) |      |
|--|-------------------------|-------------|--------------|------|
| <b>① 親子の愛着を育み、子どもへの虐待を予防する</b><br><b>② 子育てに困った時に相談するなど行動できる環境にする</b> | ● 子どもを虐待していると思う親の割合     |             |              |      |
|  |                         | 3・4か月児      | 3.4%         | 0.0% |
|  |                         | 1歳6か月児      | 2.7%         | 0.0% |
|  |                         | 3歳児         | 17.1%        | 0.0% |
|  | ● 乳幼児揺さぶられ症候群を知っている親の割合 | 97.1%       | 100.0%       |      |

# 計画の推進体制

## ① 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、計画内容を広く市民に浸透させるとともに、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・仕組みづくりを行うことが重要です。そのためには、他の計画などと整合性を図るとともに、行政、家庭、地域、学校、幼稚園・保育所等、各種団体等が連携・協力する必要があります。

本市では、関係機関や関係団体の代表者により構成される「飯塚市健康づくり・食育推進協議会」を設置し、本計画を積極的に推進していきます。

## ② 計画の進捗管理と評価

計画の管理・評価については、飯塚市健康づくり・食育推進協議会において、今後の健康づくり推進に関する定期的な調査、分析及び評価を行い、必要な指導や助言を受け、円滑な計画の推進を図ります。

また、毎年1～2回「飯塚市健康づくり・食育推進協議会」を開催し、毎年度の計画の進捗状況や指標の目標達成状況の把握・点検・評価を行い、必要に応じて計画の見直しを適宜図っていきます。



## 第2次 概要版 飯塚市健康づくり計画

第2次健康増進計画・第4次食育推進計画・  
第2次がん対策推進計画・第2次母子保健計画

編集・発行：飯塚市 健幸保健課 令和6年3月

〒820-8605 福岡県飯塚市忠隈523番地  
tel.0948-22-0380 (代表) / fax.0948-25-8994