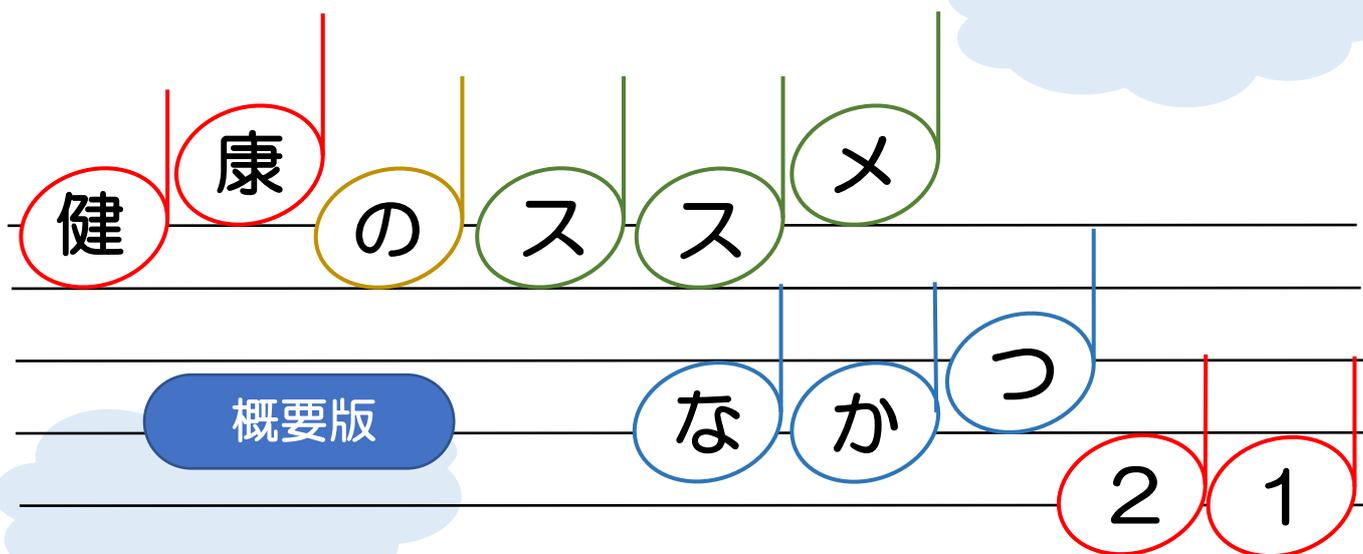


～第三次 中津市健康づくり計画～



計画期間：令和6年度～令和17年度

基本理念

すべての市民が健やかで
心豊かに生活できるまち

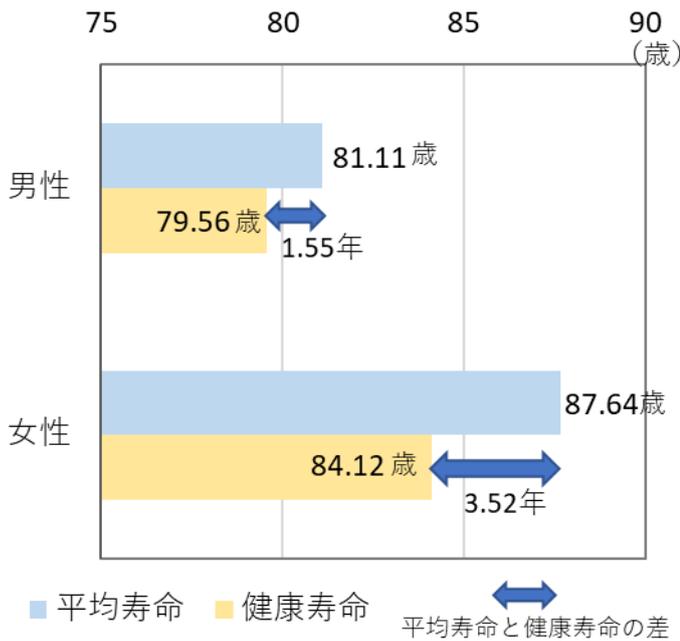
本計画では、市民や関係団体、行政等が協働し、生活しているだけで健康になるようなしくみを推進することにより、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できるまち」の実現を目指します。

■計画の全体像

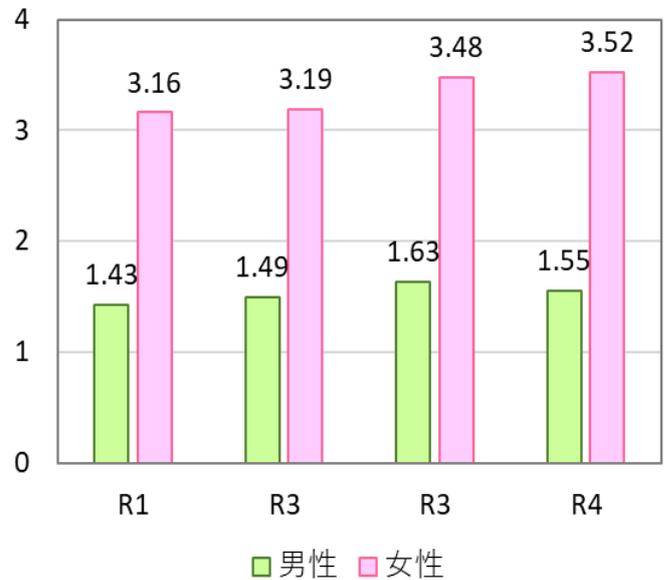
基本理念	基本的な考え方と方針	
すべての市民が健やかで心豊かに生活できるまち	1	〈健康寿命の延伸と健康格差の縮小〉 平均寿命と健康寿命の差を縮小することで生活の質の低下を防ぐとともに、地域にある健康づくりの差を把握し、是正に取り組みます。
	2	〈生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防・重症化予防〉 栄養、運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔に関する生活習慣の改善はもとより、ロコモティブシンドローム、やせ等により日常生活に支障をきたす状態となりうることから、生活機能の維持・向上の観点を含めた健康づくりを行います
	3	〈社会とのつながり・こころの健康の維持向上と健康になれる環境づくり〉 社会との豊かなつながりは精神的健康、身体的健康、生活習慣等に良い影響を与えることを念頭に置き、幅広い世代にアプローチを行うとともに、健康的な地域づくりを行います。

■中津市の現状

平均寿命と健康寿命 (R4)

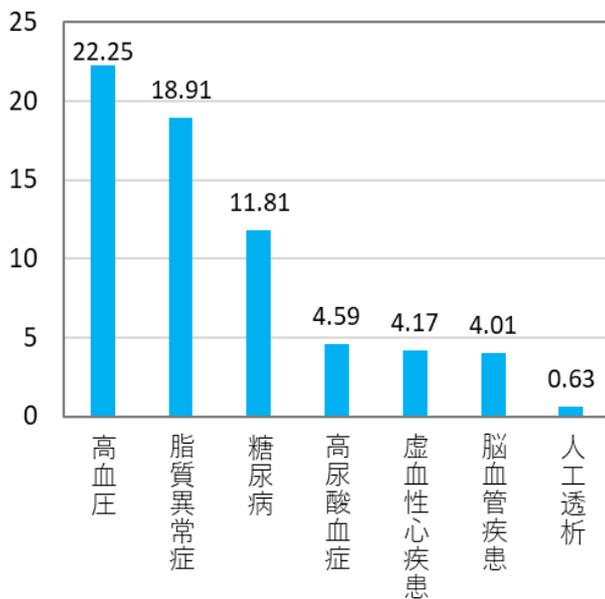


平均寿命と健康寿命の差の推移 (年)



平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間を表し、ここ数年、平均寿命と健康寿命の差が大きくなってきています。

主な生活習慣病の有病率 (%) (R4国民健康保険加入者：5月診療分)

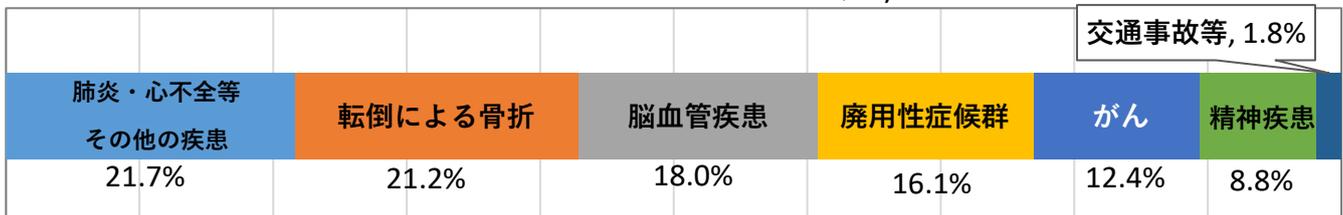


有病率は高い順から、高血圧・脂質異常症・糖尿病となっていますが、それぞれの有病率について県下順位を見てみると・・・

人工透析 県下 6 位
 脳血管疾患 県下 10 位
 虚血性心疾患 県下 12 位
 糖尿病 県下 16 位
 高血圧 県下 16 位
 高尿酸血症 県下 16 位
 脂質異常症 県下 17 位

中津市は、大分県の中で人工透析の有病率の割合が多く、生活習慣病が重症化していることが考えられます。

要介護状態の原因疾患 (R3)



■評価指標（一部抜粋）

評価指標	現状値	目標値（R15）
20代30代男性の肥満者（BMI25以上）の割合	25.1%	20%
20代30代女性のやせ（BMI18.4以下）の割合	18.2%	10%
60～64歳女性の肥満者（BMI25以上）	20.2%	19%
65歳以上の肥満者（BMI25以上）	25.0%	15%
朝昼夕3食以外に間食を取る人の割合	21.2%	減少
人と比べて食べるのが早い人の割合	30.3%	減少
食育に関心がある20代30代の割合	69.6%	90%
「なかつ食育指針」を知っている20代30代の割合	3.9%	増加
日常生活における歩数の増加	6,132歩	7,100歩
1日30分以上の運動を週2回以上1年以上実施する人の割合	44.4%	50%
睡眠で休養が取れている人の割合	75.3%	80%
ほとんど毎日飲酒する人のうち2合以上を飲酒する割合	18.2%	9%
タバコを習慣的に吸っている人の割合	10.9%	減少
妊婦の喫煙率	4.3%	0%
歯周病を有する人の割合	72.3%	40%
歯周病検診受診率	1.1%	増加
3歳6か月児のむし歯（治療済み含む）保有率	13.6%	10%
胃がん検診受診率	6.3%	50%
大腸がん検診受診率	5.8%	50%
肺がん検診受診率	6.9%	50%
乳がん検診受診率	15.3%	50%
子宮頸がん検診	18.8%	50%
特定健康診査受診率	33.2%	60%
骨粗鬆症検診受診率	5.7%	15%
学校給食における地産地消食材の割合	14.0%	30%
地産地消を心掛けている20代30代の割合	12.6%	60%
中津市の郷土料理や行事食を知っている20代30代の割合	47.2%	60%
健康アプリ（おおいた歩得）のヘルシーメニューミッション数	14	増加



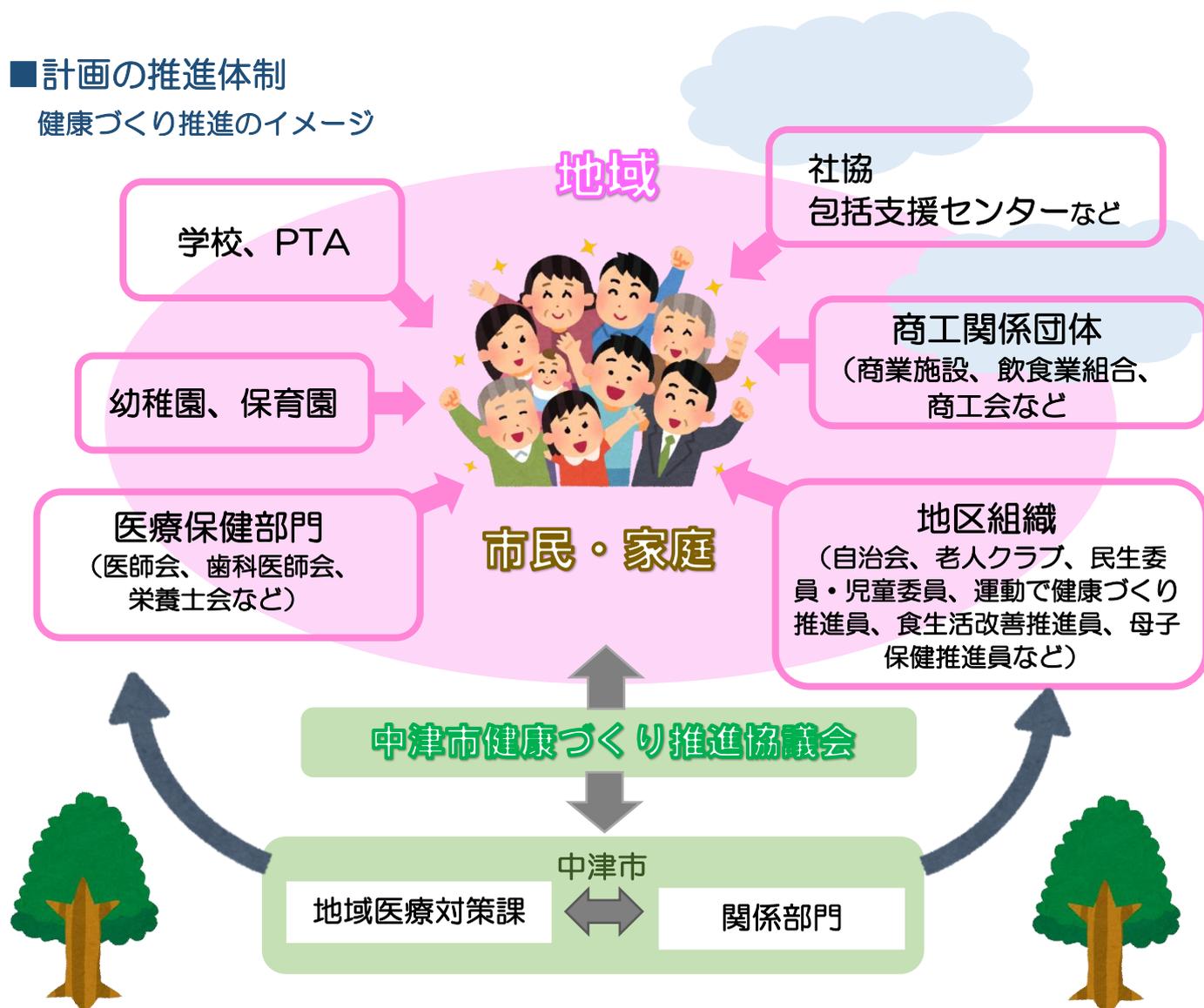


なかつ食育指針

- な** なんでもバランスよく食べよう！よくかんで
- か** 簡単でおいしい料理を作ろう！みんなで楽しく
- つ** 続けて毎日食べよう！朝ごはん

■計画の推進体制

健康づくり推進のイメージ



概要版

第三次 中津市健康づくり計画

令和6年3月

発行：中津市健康福祉部地域医療対策課

住所：〒871-8501

中津市豊田町14番地3

TEL：0979-22-1111（代表）