

佐賀市健康づくり計画

概要版

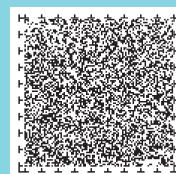
いきいき さがし 21

第3次

令和7年度～令和18年度



令和7年3月
佐賀市



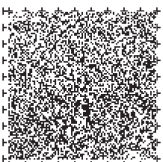
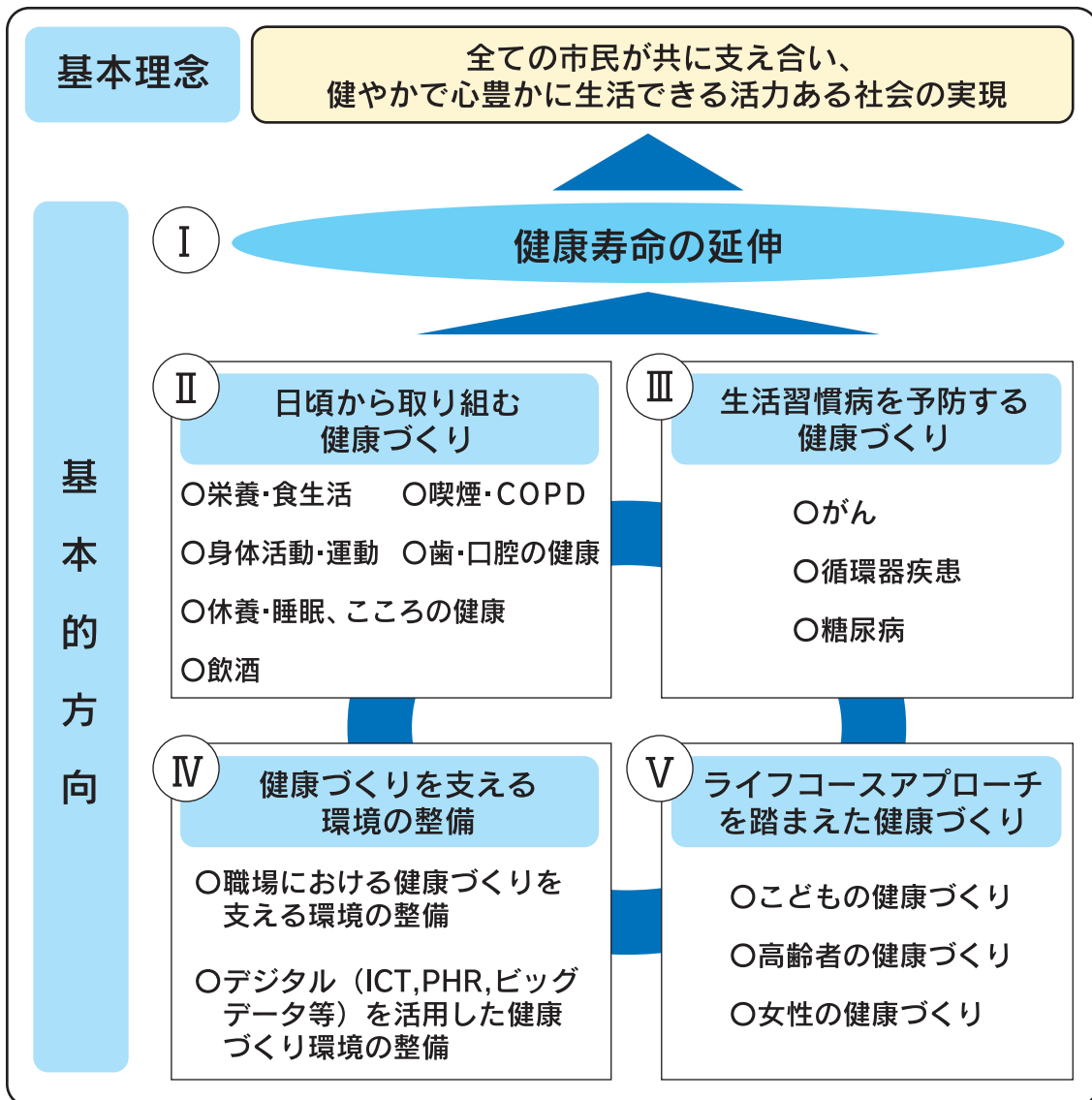
第1章 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の目的

本計画は、市政の基本方針を定めた「第3次佐賀市総合計画」の施策「日頃から取り組む健康づくりの推進」を図るための計画と位置付け、市民の生活習慣の改善及び環境整備等を図ることで、健康寿命を延伸することを目的としています。

(2) 基本理念・基本的方向

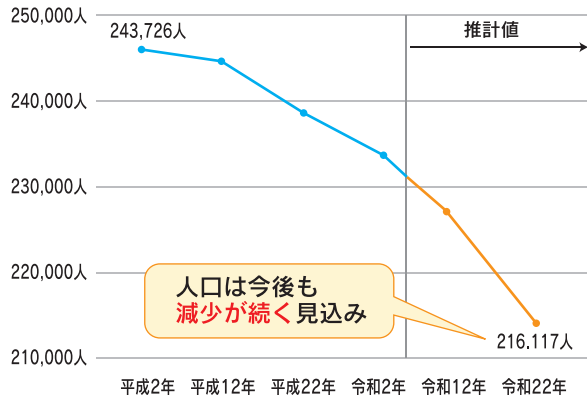
急激な少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、個々人の生活習慣の改善に加え社会環境の改善を図るとともに、前計画の理念を踏まえて、以下を計画の理念・基本的方向とします。



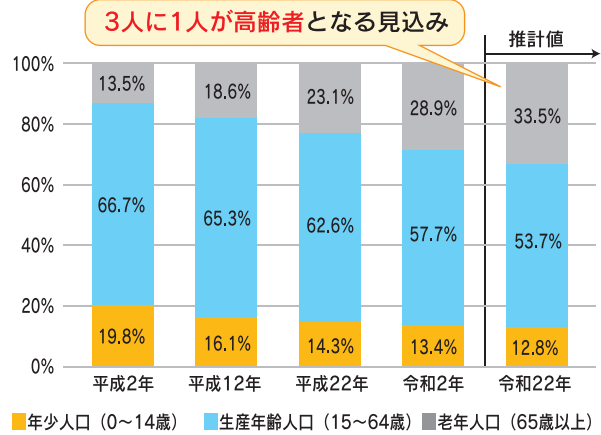
第2章 佐賀市の現状

人口の状況

■人口の推移と予測



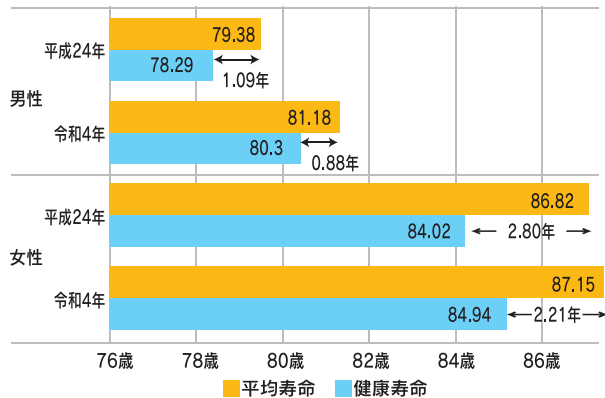
■年齢階層別人口割合の推移と予測



資料：平成2年～令和2年は国勢調査、令和7年～令和22年は第2期佐賀市まち・ひと・しごと創生総合戦略（改訂版）

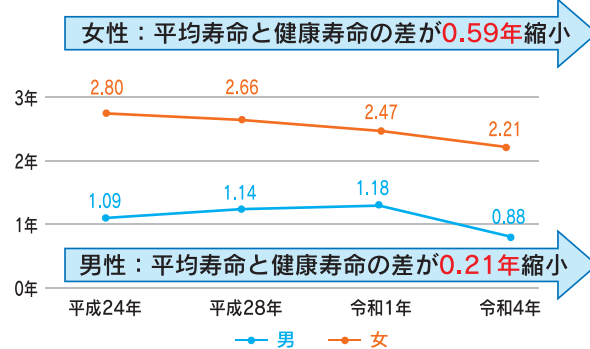
健康寿命に関する状況

■平均寿命と健康寿命の推移

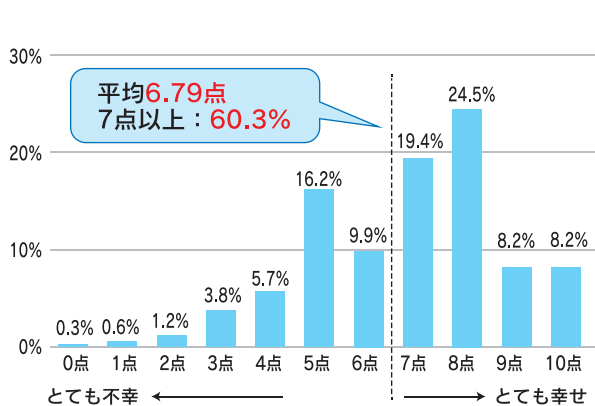


資料：「健康寿命の算定方法の指針（平成24年）」により佐賀市で算定

■平均寿命と健康寿命の差の年次推移



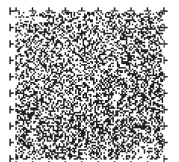
■市民の主観的な幸福度の点数(令和4年度)



■評価項目・指標

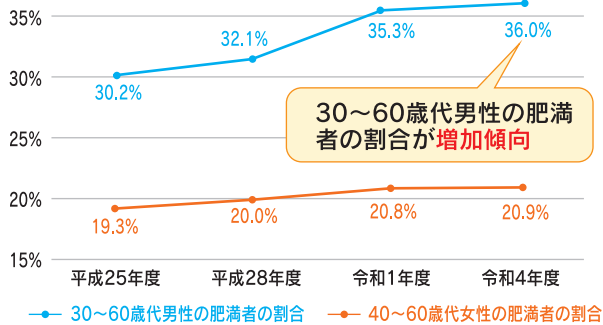
目標及び指標		現状値 (R4)	目標値 (R16)
平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加			
男性	平均寿命	81.18年	平均寿命と健康寿命の差の縮小
	健康寿命	80.30年	
	差	0.88年	
女性	平均寿命	87.15年	
	健康寿命	84.94年	
	差	2.21年	
市民の主観的な幸福度の向上			
幸福の程度を10点満点中7点以上と回答した人の割合		60.3%	増加

資料：佐賀市民意向調査



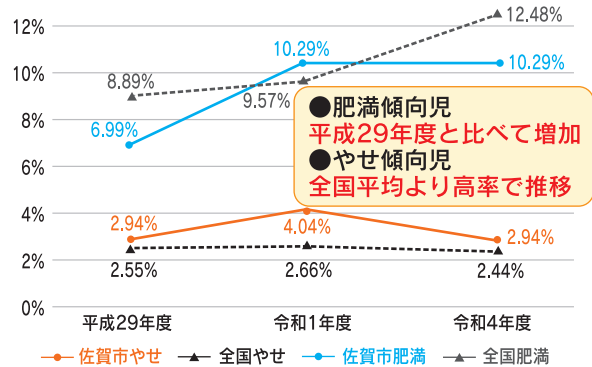
肥満及びやせの状況

■30～60歳代男性及び40～60歳代女性の肥満者の割合の推移



資料：30代の健診・特定健診結果（佐賀市）

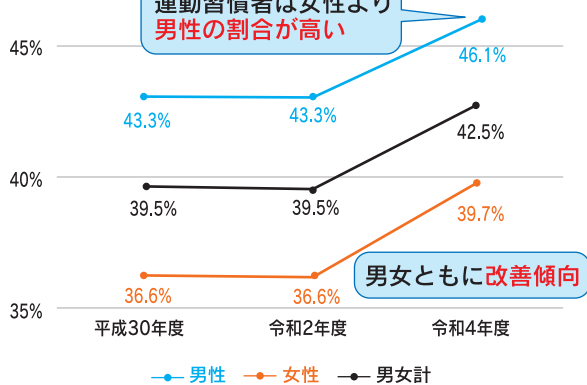
■小学5年生のやせ、肥満傾向児の割合の推移



資料：学校保健統計調査

運動習慣者の状況

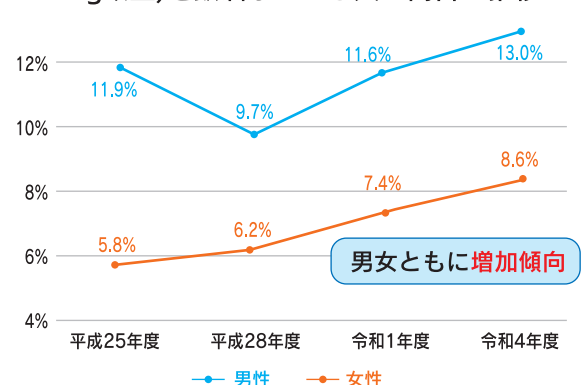
■運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の割合の推移



資料：特定健診問診票による聞き取り（佐賀市）

飲酒に関する状況

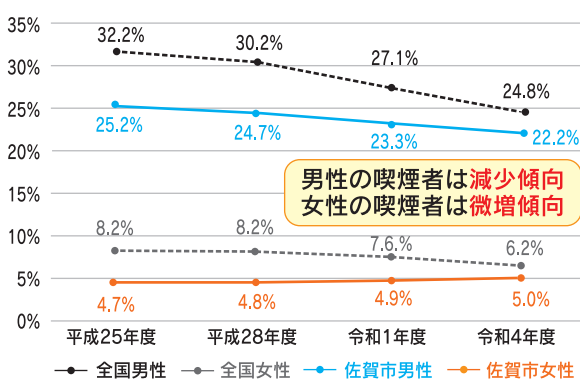
■生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人の割合の推移



資料：特定健診問診票による聞き取り（佐賀市）

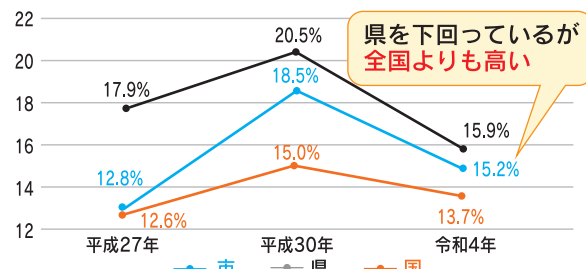
喫煙・COPDに関する状況

■喫煙者の割合の年次推移



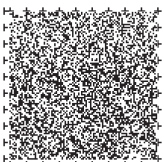
資料：【全国】厚生労働省 国民健康・栄養調査
【佐賀市】30代の健診・特定健診問診票による聞き取り

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)による死亡率の推移



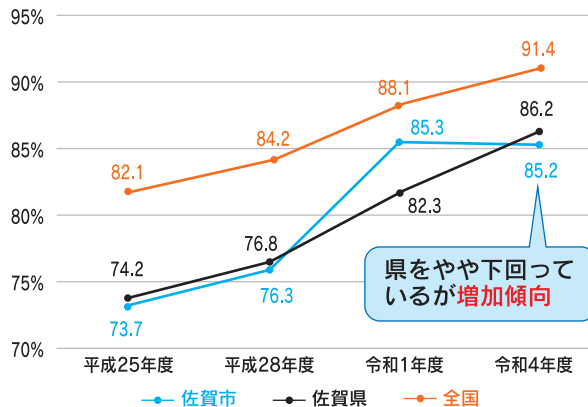
「COPD」主に長期の喫煙によりもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩やかに呼吸障害が進行します。早期発見・治療が重要。

資料：保健統計年報（佐賀県）



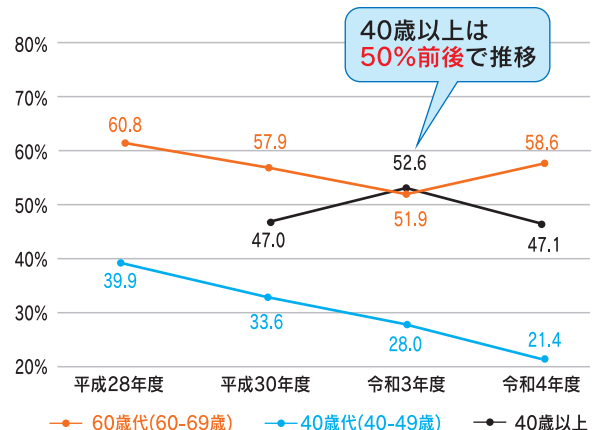
歯に関する状況

■むし歯のないこどもの割合の推移 <3歳児>



資料：ヘルシースマイル佐賀21

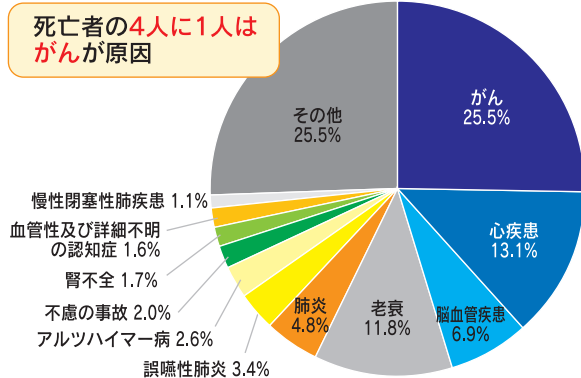
■歯周炎を有する人の割合の推移



資料：佐賀市歯周病検診結果

主な死因の状況

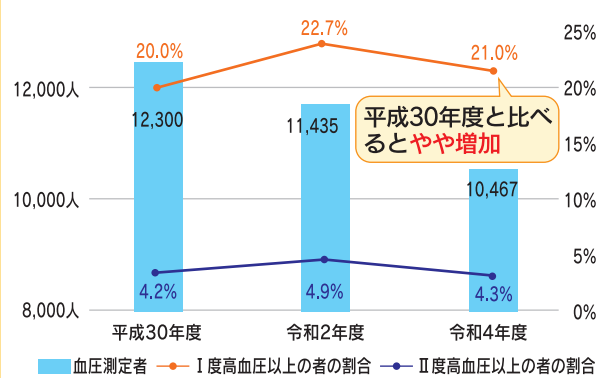
■主な死因の割合（令和4年）



資料：保健統計年報（佐賀県）

高血圧の状況

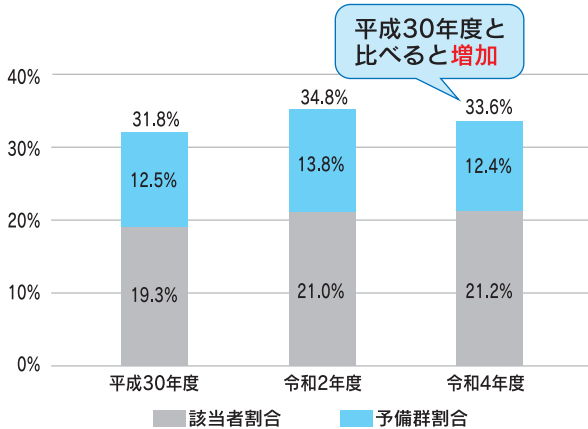
■I度高血圧(140/90mmHg)以上の者の推移



資料：佐賀市国民健康保険の特定健診結果

メタボリックシンドロームに関する状況

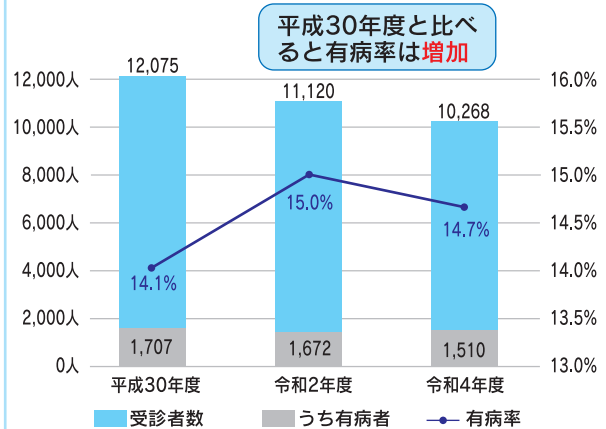
■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移 ※特定健診受診者に占める該当者及び予備群の割合



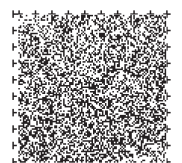
資料：佐賀市国民健康保険の特定健診結果

糖尿病有病者の状況

■糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上または、6.4%以下で内服治療中の人）の推移



資料：佐賀市国民健康保険の特定健診結果



全体目標

基本的方向

施策の柱

健康寿命の延伸

日頃から取り組む健康づくり

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠、こころの健康

市民のめざす姿

全世代共通

胎児期～思春期

青壮年期

高齢期

必要な質と量の食事を取り、適正体重を維持しています。

- 朝食を欠食していない。
- 必要な質と量の食事で、適正体重を維持している。



- 身体計測を受けて身長・体重の伸びを確認している。
- 「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムが整っている。
- 成長のために必要な栄養がとれている。
- よく噛んで食べている。
- 薄味でもおいしく食べられる味覚が育っている。

- 健診を受けて、自分の身体の状態を把握している。
- 野菜を食べ、高脂肪の食事を控えている。
- 栄養成分表示などをみて食を選択している。

- 低栄養や減塩を意識した食事をとっている。
- 筋肉や骨に必要な栄養素をとっている。
- 栄養成分表示などをみて食を選択している。
- 自分の健康状態に合った食べ方をしている。

からだを動かす楽しさやメリットを知り、日頃から意識してからだを動かしています。

- 日常生活に身体活動の時間がある。
- 座ったり寝転んだりして過ごす時間を減らし、こまめに身体を動かしている。

- 成長・発達に応じた身体活動ができている。
- 運動やスポーツを楽しむ機会があり、身体を動かす習慣が身についている。
- スクリーンタイム※を減らしている。

- スマートフォンやウェアラブル端末等を利用し、日常生活の身体活動量を知っている。
- 自分にあった運動を見つけ、運動を習慣にしている。

- 買い物や散歩など積極的に外出している。
- 自分の体力に応じて、運動や身体を動かしている。

※スクリーンタイム：テレビやDVDの視聴、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

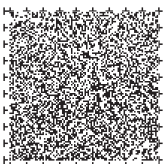
こころとからだの休養がとれる睡眠ができています。

- 生活習慣を整え、質の良い睡眠がとれている。
- 寝る1時間前から、スマートフォン等の使用を控えている。
- こころの不調を感じたときは、早めに家族や友人、専門家に相談している。

- 「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムが整っている。
- 思春期の心身の変化について理解している。
- 悩みがあるときは親や友人、学校、相談機関等に相談している。

- 睡眠がこころの病気、生活習慣病のリスクを高めることを知っている。
- メンタルヘルスについて理解し、ワークライフバランスを意識している。

- 日中の活動で、昼夜のメリハリをつけている。



取組方針

- 「幼児肥満ガイド」や母子健康手帳を活用しながら、保護者が成長・発達を見通し、育ちを支える保健指導・栄養指導を行います。
- こどもの成長を支えるための食生活の支援（薄味でもおいしく食べることができる味覚の形成、生活リズムを整える、よく噛んで食べるための機能を育てる、成長発達に必要な食の選択など）を行います。
- 健診結果などを活用し、身体の状態に合わせた保健指導、栄養指導により、適切な量と質の食事を自ら選択することができるための支援を行います。
- 朝食の必要性やバランスのとれた食事、減塩の必要性等について普及啓発を行います。

- 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を活用し、身体活動の必要性を理解して実践できるよう、普及啓発を行います。
- こどもも含めた市民が運動できる機会や場所の情報提供を行います。
- エネルギー消費量増加や筋力維持のための運動の啓発を行います。
- 市民が自身の身体活動量を把握できるよう、ウォーキングアプリSAGATOCOの活用を推進します。

- 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を活用し、睡眠・休養に関する情報提供と普及啓発を行います。
- 乳幼児期、学童期からの睡眠・生活リズムの確立の重要性について啓発を行います。
- 「こども・若者」や「女性」に対するところからたの健康対策の強化を図ります。
- メンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発や相談窓口(電話、SNS、来所)の周知を図ります。
- 自殺対策を支える人材であるゲートキーパーの育成を行います。

目標及び評価指標

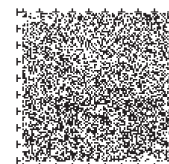
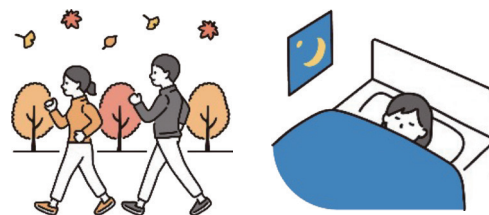
現状値
(R4)

目標値
(R16)

適正体重を維持している人の増加（肥満及びやせの減少）		
全出生中の低出生体重児の割合	8.1%	減少
肥満傾向にあるこどもの割合	10.3%	
20～30歳代女性のやせの割合	14.2%	
30～60歳代男性の肥満者の割合	36.0%	
40～60歳代女性の肥満者の割合	20.9%	
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65～74歳)の割合	19.1%	
高血圧の改善		
I度高血圧以上の人の割合	21.0%	減少
脂質(LDLコレステロール)高値の人の減少		
LDLコレステロール160mg/dL以上の人の割合	10.6%	減少
糖尿病有病者の増加の抑制		
HbA1c(NGSP値)6.5%以上または糖尿病の内服治療中の人の割合	14.7%	増加の抑制
バランスの良い食事をとっている人の増加		
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人の割合	71.1% (R2)	80.0% (R8)

運動習慣者の増加		
運動習慣者の割合(1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人)	42.5%	増加
日常生活における歩数の増加		
SAGATOCO登録者の平均歩数	5,409歩	7,000歩
身体活動量の増加		
日常において身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	53.4%	増加
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少		
1週間の総運動時間(体育の授業除く)が60分未満の児童の割合(小5女子)	15.5% (R5)	減少

睡眠で休養がとれている人の増加		
睡眠で休養がとれている人の割合	77.3%	80.0%
自殺者の減少		
自殺死亡率(人口10万対)	15.2	10.4 (R10)



全体目標

基本的方向

施策の柱

市民のめざす姿

全世代共通

胎児期～思春期

青壮年期

高齢期

飲酒によるリスクを知り、節度ある適度な飲酒をしています。

飲酒

- アルコールが身体に与える影響について理解している。
- 20歳未満の人や妊婦に飲酒させていない。

○飲酒によるリスクを理解し、飲酒していない。

○20歳未満の人は飲酒していない。
○生活習慣病を高める量(純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上)を知り、適度な飲酒をしている。

≪女性≫○妊娠中や授乳中は飲酒していない。
○女性は男性よりも少ない飲酒量で生活習慣病のリスクが高まることを知っている。

自分や周囲の人にたばこが及ぼす影響を理解し、行動しています。効果的な対策によりCOPDを予防し、症状が出たら早めに受診します。

喫煙・COPD

- たばこや受動喫煙による健康被害を知っている。
- COPDがどのような疾患か知っている。
- 喫煙者は非喫煙者の近くで喫煙していない。

○たばこの害を理解し、喫煙していない。

○受動喫煙から身を守っている。

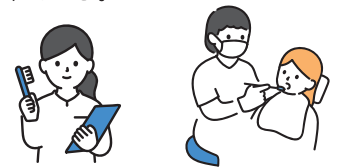
○20歳未満の人は喫煙していない。
○家庭や職場等での受動喫煙防止に取り組んでいる。
○禁煙区域や他の人にたばこの煙が行くような場所では喫煙しない。
○喫煙をやめたい人は、禁煙支援等を利用して禁煙にチャレンジしている。

≪女性≫○妊娠中や授乳中は喫煙していない。
○妊娠中や子育て中は母子ともに受動喫煙から身を守っている。

歯の健康を保ち、食べる喜び、話す楽しさを保ちます。

歯・口腔の健康

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診や専門的なケアを受けている。
- 正しいセルフケアを身につけている。



○むし歯予防のため、フッ化物塗布、フッ化物洗口を行っている。

○噛む、食べる、味わう、話す等の口腔機能の発達ができている。

○歯や口腔内の状況に合わせた食べ方ができている。

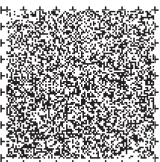
○妊婦は胎児期からのむし歯予防の重要性を理解している。

○よく噛んで食べる習慣が身についている。

○歯周病と全身の健康との関連について理解している。

○口腔機能を維持し、8020[※]を目指している。

※8020(運動)…80歳になっても自分の歯を20本以上維持することを目的とした運動。



取組方針

- 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を活用し、健康相談や健康教育などを通して飲酒のリスクに関する知識の周知を図ります。
- 健診結果等、身体の状態に合わせた適正飲酒についての保健指導を行います。

主な酒類の純アルコール20gに相当する目安量



日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



缶チューハイ
度数：7%
量：約350ml



ワイン
度数：14%
量：約180ml

- 改正健康増進法の周知啓発に取り組みます。
- 喫煙リスクに関する啓発を行います。
- 禁煙支援について継続します。
- 受動喫煙防止対策に継続して取り組みます。
- COPDの認知度向上のための周知啓発に取り組みます。
- COPDの早期発見のための取組を検討します。

- 生涯を通じてむし歯・歯周病を予防するため、歯科健診の受診を勧奨します。
- 幼児期から、噛む、味わう、話す等の口腔機能の発達に向けた取組を行います。
- 保育園、幼稚園、認定こども園、小中学校でフッ化物洗口の継続・拡大を推進します。
- むし歯や歯周病に対する正しいセルフケアについて普及啓発を行います。
- 歯周病の早期発見・早期治療等につなげるため、歯周病検診の周知や受診率向上に取り組みます。
- 歯の健康意識向上のため、歯科医師や歯科衛生士による歯科保健教室を開催します。
- 歯周病検診等の事業を通じて、かかりつけ歯科医の必要性の周知を図ります。
- 歯周病と全身の健康との関連や歯周病予防等についての普及啓発を行います。
- 高齢者の口腔機能向上を目的とした、オーラルフレイル予防の普及啓発を行います。

目標及び評価指標

現状値
(R4)

目標値
(R16)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

(男性)1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の人の割合	13.0%	減少
(女性)1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の人の割合	8.6%	
妊娠中の飲酒率の減少		
妊娠中の飲酒率	0.3%	減少

成人の喫煙率の減少

男性の喫煙率	22.2%	減少
女性の喫煙率	5.0%	

妊娠中の喫煙率の減少

妊娠中の喫煙率	2.4%	減少
---------	------	----

COPDによる死亡の減少

COPDの死亡率(人口10万対)	15.2	10.0
------------------	------	------

乳幼児・学童期におけるむし歯のないこどもの増加

3歳児におけるむし歯のないこどもの割合	85.1%	95.0%
12歳児におけるむし歯のないこどもの割合	68.8%	80.0%

歯周病を有する人の減少

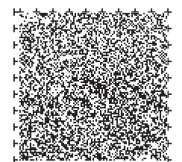
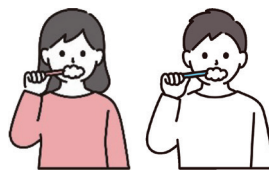
40歳以上における歯周炎を有する人の割合	47.1%	減少
----------------------	-------	----

喪失歯のない人の増加

40歳における喪失歯のない人の割合	84.9%	増加
-------------------	-------	----

よく噛んで食べることができる人の増加

50歳以上における咀嚼良好者の割合	73.9%	80.0%
-------------------	-------	-------



全体目標

基本的方向

施策の柱

市民のめざす姿

全世代共通

胎児期～思春期

青壮年期

高齢期

定期的にがん検診を受診し、早期発見・早期治療を心掛けています。

- 定期的な検診の必要性を理解している。
- 自分の健康状態に関心を持っている。
- 生活習慣の中にがんを発症させる原因が潜んでいることを知っている。



がん

- 健康的な生活習慣を形成している。

- 定期的にがん検診を受診し、健康状態を把握している。
- 検診結果に応じて必要な検査・治療を受けている。

脳血管疾患、心疾患等の循環器疾患の発症予防と重症化予防について知り、健康診査と必要な治療を受けています。

- 脳血管疾患、心疾患等の循環器疾患は、がんと並ぶ主要死因の一つであることを知っている。
- 発症予防には、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等の危険因子の管理が重要であることを知っている。
- 自分の健康状態に関心を持ち、発症を予防している。

循環器疾患

- 健康的な生活習慣を形成している。

- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握している。
- 健診結果に応じて必要な保健指導を受け、生活習慣を見直している。
- 治療が必要になった場合は、自己中断せず、継続し受診している。

糖尿病に関する正しい知識を持ち、発症または重症化を予防する生活習慣を心掛けています。

- 自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組んでいる。
- 糖尿病やその予防、合併症について正しく理解している。

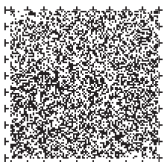
糖尿病

- 健康的な生活習慣を形成している。

- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握している。
- 健診結果に応じて必要な保健指導を受け、生活習慣を見直している。
- 糖尿病の人は、良好な血糖コントロールのための適切な治療を受けている。

生活習慣病を予防する健康づくり

健康寿命の延伸



取組方針

○がん検診の受診について、ナッジ等を活用した無関心層へのアプローチを含め、効果的な広報や受診勧奨の方法等を検討し、受診率向上に努めます。

○がん検診精密検査受診率の向上のため、保健指導や家庭訪問時の受診勧奨、未受診者への個別通知等の対策を実施します。

○がん相談支援センター等のがんに関する相談窓口等の情報の周知・啓発を行います。

○循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発を行います。

○生活習慣病の発症予防及び重症化予防対策を推進するため、関係機関と連携を図っていきます。

○循環器疾患の発症リスクが高い対象者を優先した保健指導を実施していきます。

○特定健診及び特定保健指導実施率向上の対策を図り、循環器疾患発症の原因となる高血圧・脂質異常症等の早期発見・早期治療に努めます。

○「佐賀県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づき、受診勧奨や保健指導が必要な対象者を把握していきます。

○治療中断者で、重症化リスクの高い対象者については、優先順位をつけてかかりつけ医と連携した保健指導を実施します。

○未受診または治療中断者に対して、医療機関への受診を促し、治療の開始及び継続を目指します。

○糖尿病及びその予防、合併症に関する正しい知識の普及啓発を行います。

○特定健診及び特定保健指導実施率向上を図り、糖尿病の早期発見・治療に努めます。

目標及び評価指標

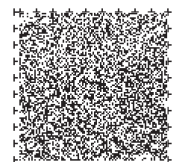
現状値
(R4)

目標値
(R16)

がんによる死亡の減少【市におけるがんの年齢調整死亡率(人口10万対)】				
悪性新生物(全部位)	304.4	H24 ~R4	減少	
肝及び肝内胆管	30.7			
胃	36.0			
気管、気管支及び肺	57.1			
直腸S状結腸移行部及び直腸	9.3			
乳房	12.8			
子宮	10.1			
がん検診受診者の増加				
受診率 69歳以下の がん検診	胃がん	17.6%	R4	60.0%
	肺がん	20.8%		
	大腸がん	24.0%		
	乳がん	44.1%		
	子宮がん	70.8%		
受診率 がん精密検査	胃がん	82.2%	R3	90.0%
	肺がん	82.9%		
	大腸がん	73.3%		
	乳がん	87.4%		
	子宮がん	88.0%		
HPVワクチンの実施率の増加				
HPVワクチンの実施率	第1回	53.6%	R4	増加
	第2回	52.6%		
	第3回	42.4%		

脳血管疾患による死亡の減少 【市における脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)】			
全体	82.4	H24 ~R4	減少
男性	112.3		
女性	64.1		
【再掲】高血圧の改善			
I度高血圧以上の人の割合	21.0%	R4	減少
【再掲】脂質(LDLコレステロール)高値の人の減少			
LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合	10.6%	R4	減少
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少			
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	33.6%	R4	減少
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上			
特定健康診査の実施率	33.5%	R4	60.0%
特定保健指導の実施率	53.5%		

糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少			
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数(人/人中)	33人/64人中	R4	減少
治療継続者の増加			
HbA1c(NGSP値)6.5%以上のうち糖尿病の内服治療中の人の割合	60.7%	R4	増加
血糖コントロール不良者の減少			
HbA1c(NGSP値)8.0%以上の人の割合	1.7%	R4	減少
【再掲】糖尿病有病者の増加の抑制			
HbA1c(NGSP値)6.5%以上または糖尿病の内服治療中の人の割合	14.7%	R4	増加の抑制
【再掲】特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上			
特定健康診査の実施率	33.5%	R4	60.0%
特定保健指導の実施率	53.5%		



全体目標

基本的方向

施策の柱

市民のめざす姿

全世代共通

胎児期～思春期

青壮年期

高齢期

幼少期からのよい生活習慣により、健やかに成長しています。

- 幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態に影響することを知っている。
- 妊婦の健康がこども(胎児を含む)の健康に影響することを知っている。

- 身長・体重の伸びを確認している。
- よく噛んで食べる習慣を身につけている。
- 運動やスポーツに触れ、身体を動かすことが好きになっている。
- スクリーンタイム*を減らしている。

- こどもが生活リズムの整った生活を送ることができるよう配慮している。
- こどもに薄味でもおいしく、成長のために必要な質と量の食事を提供している。
- こどもに必要なに応じて適切な健診、予防接種、医療等を受けさせている。

*スクリーンタイム：テレビやDVDの視聴、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

健康の保持・増進を心掛け、自立した生活をしています。

- 高齢者の低栄養(やせ)は、肥満よりも死亡率が高くなることを知っている。
- 高齢者の社会活動や就労は、健康の保持・増進につながることを知っている。

- 成長のために必要な栄養がとれている。
- 成長・発達に応じた身体活動ができている。

- 健診を受けて、自分の身体の状態を把握している。
- 自分にあった運動を見つけ、運動を習慣にしている。

- 低栄養や減塩に気をつけた食事をとっている。
- 筋肉や骨に必要な栄養素をとっている。
- 社会活動に参加している。

女性特有の健康課題を理解し、自分自身の健康と次世代の健康を見据えた生活を送ります。

- 若年の肥満ややせは不妊や低出生体重児の出産、骨量の減少と関連することを理解している。
- 女性ホルモンの減少が、骨粗しょう症の発症リスクに関連することを理解している。

- 成長・発達に応じた健診を受け、身長、体重の伸びを知っている。
- 健康的な食習慣と運動習慣を形成し、適正体重を維持している。

- 子宮がん検診・乳がん検診を定期的に受診している。
- 女性は男性よりも少ない飲酒量で生活習慣病のリスクが高まることを知っている。
- 骨粗しょう症検診を受診している。

- バランスの良い食事を心掛け、適正体重を保っている。
- 社会活動に参加し、自分自身の健康に留意している。
- 骨粗しょう症検診を受診している。

健康寿命の延伸

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

高齢者の健康づくり

女性の健康づくり

の施策

職場における健康づくりを支える環境の整備

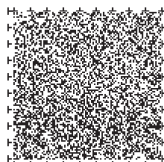
- 人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることから、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対してアプローチを行うことが重要。

の施策

デジタル (ICT,PHR,ビッグデータ等) を活用した健康づくり環境の整備

- 技術の発展により、あらゆる分野においてDXが進んでおり、健康の分野においてもアプリやウェアラブル端末等を活用して、健康に関する記録を簡単に収集・確認できるようになっている。
- 国においては、PHR*や、PMH*が進められている。

*PHR…個人の健康に関する情報を1カ所に集約し、個人が活用することで、健康増進や生活改善に繋げるための仕組み。



取組方針

- 妊産婦・乳幼児への保健対策
 - ・妊娠届出、母子健康手帳交付時の保健指導、新生児、乳幼児訪問指導を充実します。
- 幼児期から成人期に向けた保健対策
 - ・教育・保育施設や小中学校との連携による生活習慣病予防、食育を推進します。
- こどもの成長を見守り育む環境づくり
 - ・必要な情報や支援が妊産婦・こどものいる家庭に届くよう、ICTの推進、プッシュ型支援・アウトリーチ型支援に転換します。

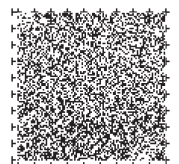
- 高齢者が要支援・要介護状態になることを予防するため、介護予防事業を推進します。
- 高血圧や糖尿病等の対策に重点を置いた保健指導に取り組みます。
- 食生活改善推進協議会や健康推進員協議会等と連携を図り、高齢者の低栄養及びロコモティブシンドローム予防対策に取り組みます。
- データを活用した介護予防や生活習慣病等の重症化予防対策を実施します。

- 若年女性のやせや低出生体重児の将来のリスク等について、学校や関係機関等と連携し、普及啓発を行います。
- 骨粗しょう症の啓発を行うとともに、骨粗しょう症検診の受診率向上に努めます。
- アルコールによる心身への影響について、普及啓発を行います。
- 妊娠中の喫煙及び受動喫煙の影響について、普及啓発を行います。

- 国が推進するSLP※への参加企業・団体数の増加を目標とします。
- 健康経営※の周知啓発及び働き盛り世代へのアプローチを強化します。

- 国保データベースの活用により、重症化リスクの高い対象者から優先的に保健指導を行います。特に人工透析導入予防のため、腎機能変化を予測してハイリスク者を抽出し、効果的な保健指導を実施します。
- 特定健診・特定保健指導やレセプトデータの結果分析など、ビッグデータやデジタル技術を活用し、市民が主体的な健康づくりに取り組める環境づくりを推進します。
- PMH※の実施について、予防接種や母子保健分野について検討します。
- 市民が必要な健康情報を得やすいよう、情報提供方法の充実を図ります。

※PMH…介護保険、予防接種、乳幼児・妊婦健診、公費負担医療や地方単独の医療助成などに係る情報を、自治体や医療機関、対象者間で連携するシステムのこと。



目標及び評価指標

現状値
(R4)

目標値
(R16)

【再掲】適正体重を維持している人の増加(肥満及びやせの減少)

【再掲】全出生中の低出生体重児の割合	8.1%	減少
【再掲】肥満傾向にあるこどもの割合	10.3%	
【再掲】20～30歳代女性のやせの割合	14.2%	
【再掲】運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少		
1週間の総運動時間(体育授業除く)が60分未満の児童の割合(小5女子)	15.5% (R5)	減少
妊娠中の喫煙率・飲酒率の減少		
【再掲】妊娠中の喫煙率	2.4%	減少
【再掲】妊娠中の飲酒率	0.3%	

中重度の要介護者(要介護2～5)の増加の抑制

1号被保険者における中重度の要介護者の割合	7.3%	減少
1号被保険者における中重度の要介護者の数	4,881人	増加の抑制
生活機能の維持向上		
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の割合(65歳以上)	54.5%	増加
日常において身体活動を1日1時間以上実施している人の割合(65歳以上)	55.0%	
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の減少		
【再掲】低栄養傾向の高齢者(65～74歳)の割合	19.1%	減少
社会活動を行っている高齢者の増加		
地域の行事や活動に参加している人の割合(70歳以上)	35.0%	増加

20～30歳代女性のやせの減少

【再掲】20～30歳代女性のやせの割合	14.2%	減少
骨粗しょう症検診受診率の向上		
骨粗しょう症検診受診率	8.1%	15.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少		
【再掲】1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	8.6%	減少
【再掲】妊娠中の喫煙率・飲酒率の減少		
【再掲】妊娠中の喫煙率	2.4%	減少
【再掲】妊娠中の飲酒率	0.3%	

スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加

スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体数	県内27	増加
健康経営に取り組む事業所数の増加		
健康経営に取り組む事業所数	県内769	県内1,000

※SLP(スマート・ライフ・プロジェクト)…「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する運動のこと。
 ※健康経営…企業が従業員の健康を経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組むこと。



佐賀市健康づくり計画
いきいきさがし21 第3次
概要版

発行者：佐賀市保健福祉部 健康づくり課

〒840-8501 佐賀市栄町1番1号

TEL：0952-40-7283

FAX：0952-40-7380

発行年月 令和7年3月

