



健康寿命の延伸

全ての市民がいつまでも健康で
こころ豊かに活躍できる社会の実現

こころと体の健康づくり

- (1) 身体活動・運動
- (2) 休養・こころの健康づくり
- (3) たばこ・アルコール
- (4) 生活習慣病の発症予防と
- (5) 重症化予防
- (6) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

歯・口腔の健康づくり

- (1) むし歯・歯周病の予防
- (2) 口腔機能の獲得・維持・向上
- (3) 歯科口腔保健推進のための社会整備



食育の推進

- (1) 望ましい食習慣の実践
- (2) 食への感謝と食文化の継承



指標	基準値 (R3)	目標値 (R15)
1日の歩数の平均値	—	7,000歩
運動習慣のある人の割合	33.5%	45.0%
睡眠時間	3歳児 (10~13時間)	26.4%
	小5 (9時間以上)	39.0%
	成人 (6~9時間) ※60歳以上は6~8時間	—
20歳以上の喫煙率	14.4%	12.0%
5つのがん検診の平均受診率	12.6%	15.0%

指標	基準値 (R3)	目標値 (R15)
12歳(中1)でむし歯のない人の割合	43.6%	70.0%
40歳以上における歯周病の症状がある人の割合	28.8%	20.0%
40~74歳におけるそしゃく良好者の割合	72.5%	75.0%
80歳代で20本以上自分の歯を有する人の割合	24.0%	40.0%
歯周病予防健康診査を受診した人の割合	3.0%	5.0%

指標	基準値 (R3)	目標値 (R15)
朝食を食べている人の割合	小5中2	96.6%
	40~74歳	92.9%
毎食、野菜を食べている人の割合	小5中2	—
	成人	31.8%
地域などで共食*したいと思う人が共食する成人の割合	42.9%	60.0%

*共食…家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食事をする事

07 計画の推進

- PDCAサイクルに沿って、定期的に目標達成状況を評価し、施策・事業の進捗管理を行います。
- 関係機関や団体*と連携を図り、市民と共に健康づくりの推進に努めます。

*南高医師会、島原南高歯科医師会、長崎県栄養士会島原支部、島原南高歯科衛生士会、南島原市食生活改善推進員協議会、南島原市老人クラブ連合会、南島原市婦人会連絡協議会、南島原市民生委員児童委員協議会、南島原市スポーツ推進委員会 など



南島原市こころと体、口腔の健康づくり、食育推進計画

ひまわりプランⅣ【概要版】

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

01 ひまわりプランⅣとは

市民の健康寿命の延伸を目指すために、「こころと体の健康づくり」「歯・口腔の健康づくり」「食育の推進」の3つのテーマに沿って、目標や指標、目標達成に向けた取り組みを策定した計画です。

02 計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

03 基本理念

いくつになっても元気に安心して暮らせるよう、健康寿命の延伸を図るために、本計画の基本理念を「全ての市民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現」と定め、市民・地域・団体が一丸となってさまざまな取り組みを推進します。

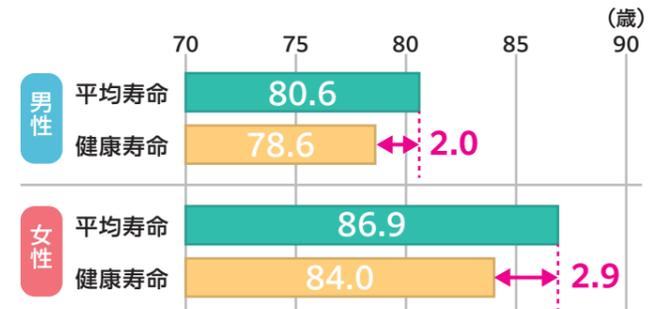
04 健康寿命の延伸

健康寿命とは、日常的・継続的な医療・介護に依存せず、自立した生活を送ることができる健康な期間のことです。

本市の健康寿命は、令和3年度時点で男性が78.6歳、女性が84.0歳でした。

本市の高齢化が進行している状況においても、市民の生活の質を維持し、活気ある南島原市を実現していくために、平均寿命と健康寿命の差を縮小することは大変重要です。

【南島原市の平均寿命と健康寿命の差 (令和3年度)】



※国保データベースシステム引用

05 重点項目

1 生涯を通じた健康づくり

健康診査や検診の受診を入口として、がんや生活習慣病の発症予防・重症化予防や、フレイル*対策といった介護予防に取り組むとともに、1日の歩数の増加および運動習慣者の増加など、ライフコースに合わせた運動習慣の確立に向けた普及啓発を推進し、市民の皆さんがいきいきと活気あふれる南島原市を目指します。

*フレイル：病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態



2 歯周病予防のための社会環境の整備

市民の皆さんが定期的に歯科健康診査を受診し、口腔内の把握と口腔清掃などのセルフケアの実践など歯周病の予防に向けた取り組みができていく南島原市を目指します。



3 健康長寿につながる食育の推進

基本的な食習慣の普及を通じて、市民の皆さんが心身ともに健康的な生活ができていく南島原市を目指します。