

健幸こぼやし 21（第三次）

概要版

令和7（2025）年度～令和18（2036）年度



小林市では、「健幸のまちづくりの全体像と市民総ぐるみの取組の基本方針」を示すものとして、「小林市健幸のまちづくり基本方針」を策定し、健幸のまちづくりの推進を図ってきました。

また、健康づくりについて、「健康こぼやし 21（第二次）」を策定し、各種健康施策の推進を図ってきました。

今回、市民の「健康」と「幸せ」を横断的に推進していくため、「小林市健幸のまちづくり基本方針」と「健康こぼやし 21」を統合した計画「健幸こぼやし 21（第三次）※」を新たに策定しました。

※計画の名称については、「健幸」のまちづくりを推進していくとともに、「健康こぼやし 21（第二次）」を継承する計画であることを踏まえ、「健幸こぼやし 21（第三次）」としました。

健幸

健康と幸せの両方が備わり、生きがいをもって自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態。

基本的な方向と施策

将来像

一人ひとりがいつまでも“健幸”で輝けるまち こばやし

健康寿命の延伸 健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

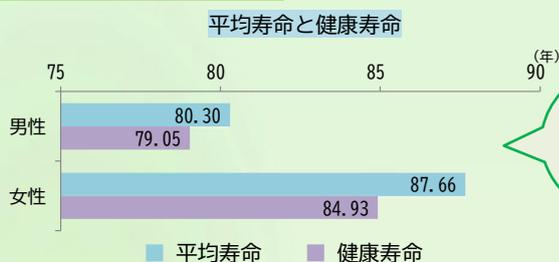
個人の行動と健康状態の改善	(1) 生活習慣の改善	① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・睡眠 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙 ⑥ 歯・口腔の健康
	(2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防	① がん ② 循環器病 ③ 糖尿病 ④ COPD
	(3) 生活機能の維持・向上	① 身体機能 ② こころの健康
社会環境の質の向上	(1) 住みたい、住み続けたい居住環境の整備 (2) 歩きたくなる、出かけたくなる安心・安全なまちづくり (3) 地域の主体的な健康づくりの推進 (4) 健幸的な生活を実践しやすい環境づくり (5) 大学・企業・団体等との連携 (6) 健幸づくりと連携した地域産業の活性化	
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	(1) こども (2) 青年期・壮年期 (3) 高齢者 (4) 女性	

全体目標

指標	現状	目標
健康寿命の延伸	<ul style="list-style-type: none"> 平均寿命 男性：80.30年、女性：87.66年 健康寿命 男性：79.05年、女性：84.93年 	<p>平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加</p>
健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> 健康寿命の県内26市町村ランキング 男性：17位、女性：8位 	<p>健康寿命の 県内ランキングの上昇</p>

小林市民の健康状態

(1) 健康寿命 (令和2年)



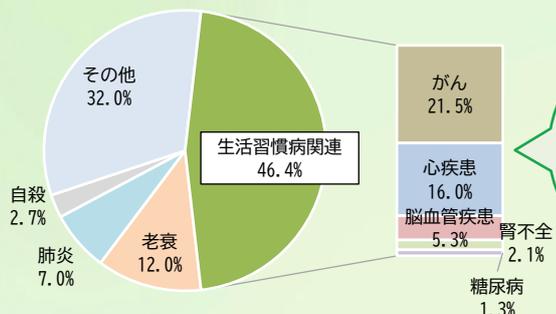
平均寿命と健康寿命の差は
男性：1.25年
女性：2.74年



健康メモ：健康寿命とは

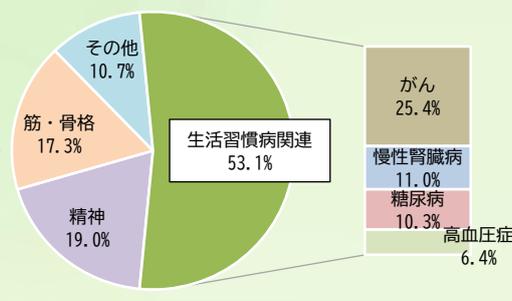
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。本計画では、「できるだけ寝たきりにならない状態で自立して生活できる（介護保険の要介護2以上に該当していない）期間」を健康な期間（健康寿命）として、宮崎県健康づくり推進センターが算定したものを採用しています。

(2) 死因別死亡数の割合 (令和5年)

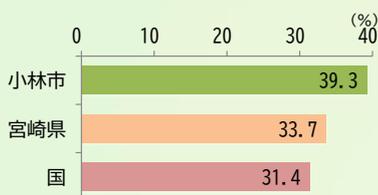


死亡数及び医療費の約半分を生活習慣病関連が占めています。

(3) 国民健康保険医療費の内訳 (令和5年)



(4) メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合 (令和5年)



県全体や国全体と比べて、メタボリックシンドローム予備群もしくは該当者である人の割合が高くなっています。



健康メモ：メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。



みんなで取り組む健康づくり

(1) 栄養・食生活

- 自分の体重を把握します
- バランスのよい食事を心がけます
- 毎食1品は必ず野菜をつけます
- 食後高血糖予防に取り組めます
- 塩分をとりすぎないようにし、適塩を心がけます
- 家族や友人等と食事の時間を楽しみます



健康メモ：あなたの肥満度チェック

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定
 やせ：18.5未満
 正常域：18.5～25.0未満
 肥満：25.0以上



健康メモ：バランスのよい食事

1日3回の食事のうち2回以上を目標に、**主食・主菜・副菜**をそろえましょう

主菜

たんぱく質
肉・魚・卵
大豆製品など



主食

炭水化物
ごはん・パン
麺類など



副菜

食物繊維
野菜・きのこ
海藻など

主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事が1日2回以上の日が
ほぼ毎日の人の割合



県全体や国全体と比べて、バランスのよい食事を摂っている人の割合が低くなっています。



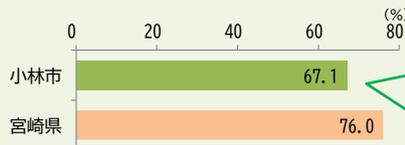
健康メモ：野菜の摂取

野菜を**1日350g以上**食べましょう！

※1日6皿（毎食2皿）が目安です。



野菜を多く摂取するよう意識している人の割合



県全体と比べて、意識して野菜を摂取している人の割合が低くなっています。

● 野菜摂取により期待される効果

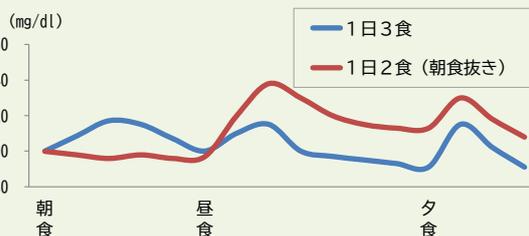
- ・よく嘔む ⇒ **食べ過ぎ・肥満の予防**
- ・抗酸化作用、免疫力向上 ⇒ **動脈硬化・がんの予防**
- ・整腸作用 ⇒ **便秘の予防・改善**
- ・糖の吸収を遅らせる ⇒ **食後高血糖の予防**
- ・余分な塩分の排泄 ⇒ **血圧上昇の抑制**



健康メモ：食後高血糖を予防するためには

- ① **食事時間**
しっかりよく噛んで（一口：30回）、**20分以上**時間をかけて食べる
- ② **食事の量**
腹8分目にしましょう
- ③ **食事の回数**
1日3食が基本

食事回数による血糖値の変化



食事を抜くと、血糖値の上昇幅が大きくなります。欠食は、**食後高血糖**の元です。

(2) 身体活動・運動

- 意識して体を動かします
- 今より 10 分多く体を動かします
- 歩いていけるところは歩いていきます



健康メモ：+10（プラス・テン）からはじめよう

1 日に 30～60 分、週 2 回以上の運動が理想ですが、体を今より 10 分多く動かすだけで、健康寿命を延ばせます。

- 体を動かすことにより期待される効果
 - ・腹囲や体重の減少、高血圧や脂質異常、高血糖の改善
 - ・リラックス効果
 - ・睡眠の質の向上

(3) 休養・睡眠

- 早寝早起きに努め、規則正しい生活を送ります
- 十分な睡眠時間をとるように心がけます
- 睡眠環境（室内の明かり、スマホ等の光など）を見直します
- 睡眠障害を見逃さず、早めに医療機関を受診します



健康メモ：よい睡眠を取るための工夫

まずは規則正しい生活が大切です。
朝の光は体内時計をリセットしてくれます。朝起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴び、気持ちよく 1 日をスタートしましょう。
寝る前は、室内の明かりを暗めにし、ゆったり過ごしたり、床に就く 2～3 時間前にぬるめ（38℃程度）のお風呂にゆっくりつかることでリラックスできます。また、日中の適度な運動習慣も効果的です。



健康メモ：理想とされる睡眠時間



睡眠時間が十分に確保できている人の割合



県全体や国全体と比べて、睡眠時間を確保できている人の割合が低くなっています。

(4) 飲酒

- アルコールのリスクを知った上でお酒と上手につきあいます
- 20 歳未満及び妊娠中の飲酒はしません、させません



健康メモ：生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

純アルコールの 1 日あたりの摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上

● 純アルコール量の計算方法

$$\text{純アルコール (g)} = \text{酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (度)} \div 100 \times 0.8$$

● 純アルコール量 20 g の目安



● 飲酒量を減らすことで発症リスクが下がるとされる主な疾病

- ・脳卒中
- ・高血圧
- ・胃がん
- ・大腸がん
- ・肝がん
- ・前立腺がん
- ・乳がん

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



県全体と比べて、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が高くなっています。

(5) 喫煙

- たばこや受動喫煙による健康被害について理解します
- こどもの前でたばこを吸いません
- 禁煙のメリットを考えて、まずは禁煙宣言をします
- 20歳未満及び妊娠中の喫煙はしません、させません



健康メモ：COPDについて

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、咳や痰、息切れが主な症状で、肺への空気の流れが悪くなる病気です。最大の原因は喫煙で、患者の90%以上は喫煙者です。長年にわたる喫煙が大きく影響し「肺の生活習慣病」とよばれています。

(6) 歯・口腔の健康

- よくかんで食べます
- 毎食後歯みがきをします
- こどもには仕上げ歯みがきをします
- むし歯だけでなく、歯周病にも気をつけます
- 定期的に歯科健診を受けます



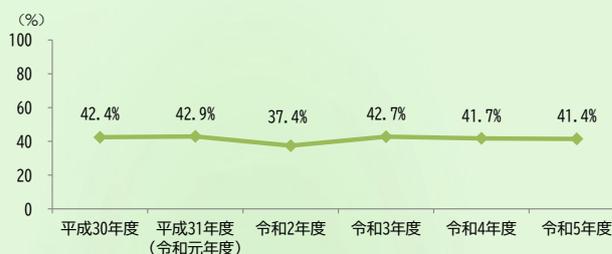
健康メモ：歯周病と全身疾患の関係



(7) がん・循環器病・糖尿病

- 体重測定、家庭血圧測定、自己検脈等にて普段から自分の体に関心を持ちます
- 定期的に特定健診、がん検診を受けます
- 健（検）診後は、結果を確認し、生活習慣改善に取り組み、必要場合は医療機関を受診します
- 治療が必要な場合は、継続的に受診します

特定健康診査の受診率の推移



新規透析導入患者数の推移



毎年10人以上の方が、新たに透析を必要とする状況が続いており、このうち糖尿病性腎症を有している方が3割以上を占めています。

※糖尿病性腎症とは、糖尿病の3大合併症の1つで、糖尿病が原因で腎臓の機能が低下すること

4割前後で推移しており、未受診者が半数を超える状況が続いています。



健康メモ：自己検脈について

心房細動は誰にでも起こり得る不整脈です。症状がないことも多く、早期発見が脳卒中予防のカギになります。自己検脈をぜひマスターしましょう！



手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を人差し指、中指、薬指の3本の指で押さえる

・正常



リズムが一定

・心房細動の疑い



リズムがバラバラ

(8) こころの健康

- 趣味や好きなことができる時間を大切にします
 - 人との交流を大切にします
 - ひとりで悩まずに、誰かに相談します
 - こころの不調に気づいたら早めに相談・受診します
 - 気にかかる人への声かけ・見守りをします
 - ゲートキーパー養成講座を受講します
- ※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人



健康メモ：こころの健康チェック

- 今まで楽しめていたことにも興味がわかず、楽しくない
- 食欲がなく体重が減る
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 眠れない、または眠りすぎる

これらの症状が2週間以上続く場合は、早めに相談機関に相談したり、医療機関を受診しましょう。

社会環境の質の向上（市の取組）

（1）住みたい、住み続けたい居住環境の整備

- 地域共生社会の実現に向けた地域づくり
- 若い世代の流入・定着の促進
- 環境にやさしいまちづくり
- 生活の安全・安心を支える基盤整備
- 子育てしやすい環境の充実

（2）歩きたくなる、出かけたくなる安心・安全なまちづくり

- 歩きたくなる、出かけたくなるまちづくり
- まちの賑わいを向上させる環境づくり
- 健康拠点や公園等の整備・活用
- 安全・安心に配慮した公共空間の整備
- 交流機会・交流拠点の充実

（3）地域の主体的な健康づくりの推進

- 地域の特性に応じた健康づくり
- 支え合いのコミュニティづくり
- きずな協働体等との協働による健康づくりの推進

（4）健幸的な生活を実践しやすい環境づくり

- 健康づくりに対する市民の意識の醸成
- 身体活動・運動の促進
- こころの健康づくりと自殺対策の推進
- 自然に健康になれる環境づくり
- 社会とのつながりの構築

（5）大学・企業・団体等との連携

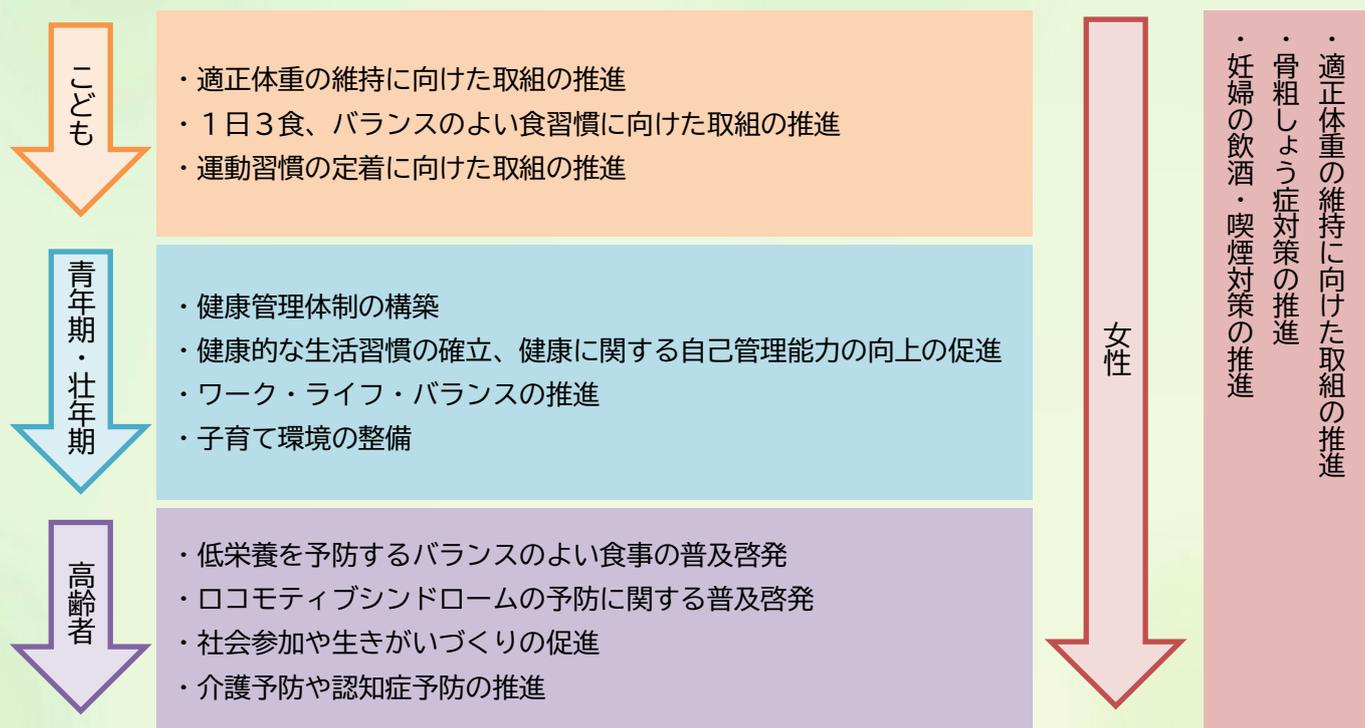
- 産学公民連携とその仕組みづくり

（6）健幸づくりと連携した地域産業の活性化

- 特産物を活かした健康な食等の推進

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（市の取組）

小林市では、ライフコースアプローチ（胎児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）の考え方にに基づき、生涯を通じた経時的な健康づくりの取組を推進します。



主な数値目標

目標項目	対象	現状値	目標
適正体重を維持している市民の増加	18歳以上	62.4%	66%
男性の肥満の減少	18～69歳男性	28.8%	25%
低栄養傾向の高齢者の減少	65歳以上	14.9%	13%
児童・生徒における肥満傾向児の減少	小学5年生男子 小学5年生女子 中学2年生男子 中学2年生女子	11.7% 9.9% 3.3% 3.9%	全国平均 以下
バランスのよい食事を摂っている市民の増加	18歳以上	34.0%	50%
野菜を多く摂取するよう意識している市民の増加	18歳以上	67.1%	90%
運動習慣者の増加	18～64歳男性 18～64歳女性	27.7% 21.7%	30%
学校の授業以外で体を動かすことものの増加	小学5年生 中学2年生	28% 67%	増加
睡眠で休養がとれている市民の増加	18歳以上	81.8%	83%
睡眠時間が十分に確保できている市民の増加	18歳以上	50.3%	60%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	37.9% 32.6%	減少
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上	12.9%	12%
12歳児の一人平均むし歯数の減少	中学1年生	1.19本	0.76本
歯科健診の受診者の増加	18歳以上	49.4%	65%
80歳で20本以上の自分の歯を有する市民の増加	75～84歳	35.9%	60%
高血圧（収縮期血圧の平均値）の改善	40～74歳男性 40～74歳女性	129mmHg 128mmHg	124mmHg 123mmHg
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	40～74歳	39.3%	31.2%
特定健康診査の受診率の向上	40～74歳	41.4%	50%
血糖コントロール不良者の減少	40～74歳	1.3%	1.0%
糖尿病有病者の増加の抑制	40～74歳男性 40～74歳女性	21.5% 12.0%	19.0% 10.5%
心理的苦痛を感じている市民の減少	18歳以上	13.2%	12.0%
不満・悩み・つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいないと思う市民の減少	18歳以上	18.3%	減少
地域の人々とのつながりが強いと思う市民の増加	18歳以上	41.0%	45%

健幸こばやし 21（第三次）（概要版）

発行 小林市

〒886-8501 小林市細野300番地

TEL 0984-23-1111

令和7年3月発行