

湯のまち別府健康21

概要版

第3次 別府市健康増進計画・食育推進計画

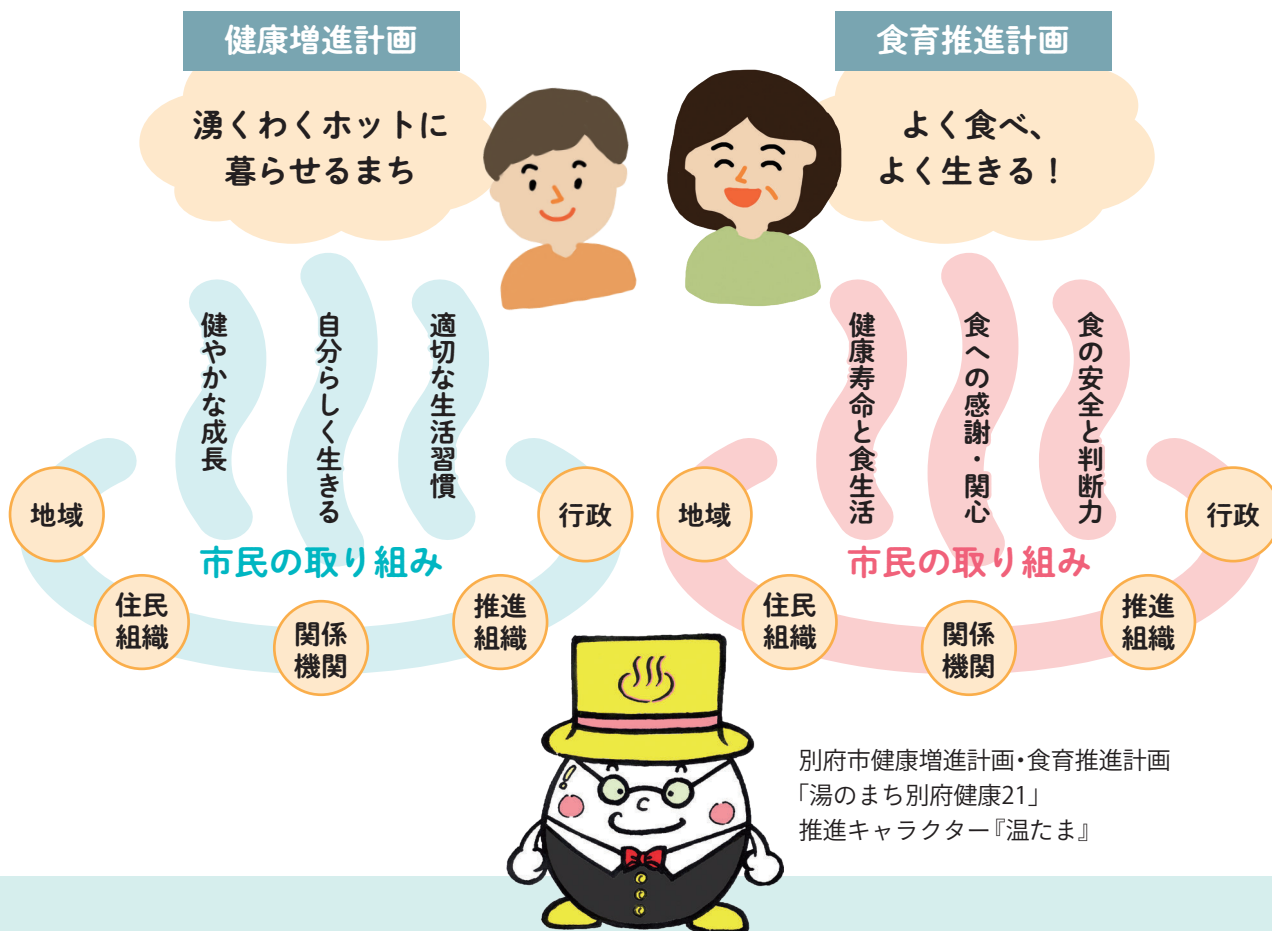
令和4年度～令和11年度

別府市では、「湧くわくホットに暮らせるまち」を目指し、市民の健康増進と食育推進に向けた様々な取り組みを行っています。

本計画は、「がん」「循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病(CKD)」「次世代の健康」「高齢者の健康」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「歯・口腔の健康」「飲酒・喫煙」「健康づくりを支える環境の整備」「温泉」の11の領域からなる取り組みを中心として、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動及び社会の支援や環境整備によって、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指すものです。

目標達成のために、幅広い関係機関や住民組織等の連携により、全市的に推進します。

計画の基本理念



別府市健康増進計画・食育推進計画
「湯のまち別府健康21」
推進キャラクター『湯たま』



「湧くわくホットに暮らせるまち」を目指すための取り組み

1. 健康寿命の延伸

「平均寿命」とは0歳の子どもの何年生きられるかを示すものであり、「健康寿命」は、健康で過ごせる期間を示したものです。平均寿命と健康寿命の差は健康ではない期間を意味するので、この期間をなるべく短くすることが必要です。いつまでも自分らしく生活するためには健康寿命の延伸をはかることが重要です。

	平均寿命 平成27年～ 令和1年平均	健康寿命 (お達者年齢) 平成27年～ 令和1年平均
男性	80.61	79.07
女性	87.22	84.24

※市町村は人口規模が小さく、国と同様の調査による「健康寿命」の算出は困難なため、類する指標として「お達者年齢」を大分県が毎年公表しています。「お達者年齢」は、介護保険制度による要介護2以上に認定されていない方を健康とみなして算出しています。

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

①がん

年に1回がん検診を受けよう

心がけたいこと ・自分のからだの状態に関心を持ち、意識します。
・年に1回はがん検診を受けます。



目標

○がん死亡率(人口10万対)の減少
376.7→**304.2(R11年)**

②循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病(CKD)

適切な生活習慣を身につけ、生活習慣病の発症・重症化予防ができる

心がけたいこと ・年に1回は健康診査を受けます。
・自分の適正体重を知り、維持するように努めます。

目標

○特定健康診査実施率の向上
34.6%→**60.0%(R5年)** ※
○糖尿病有病者の割合の減少
9.75%→**9.0%(R5年)** ※
※データヘルス計画第2期目標値に合わせて設定

3. 子どもから高齢者までの健康づくり

①次世代の健康

適切な生活習慣は子どもの頃から身につける

心がけたいこと ・子どもだけでなく、家庭全体で健康に関心を持ち、適切な生活習慣を身につけられるよう努めます。



目標

○朝食を毎日食べている子どもの割合の増加
3.5歳 90.2%→**94.1%(R11年)**
小5 84.4%→**88.3%(R11年)**
中2 73.4%→**77.3%(R11年)**
高2 73.7%→**77.6%(R11年)**

②高齢者の健康

社会生活を営むために必要な機能を維持する

心がけたいこと ・バランスよく食べ、適切な栄養をとるよう努めます。
・自分に合った運動法を知り、無理なく運動を行います。

目標

○バランスよく食べる人の割合の増加
72.2%→**75.0%(R11年)**
○意識的に体を動かしている人の割合の増加
66.4%→**70.0%(R11年)**

4. 生活習慣の改善

①栄養・食生活

食事の大切さが分かる

心がけたいこと ・朝食摂取の必要性を理解し、3食きちんと食べます。
・食事のバランスや適量を理解します。



目標

○朝食を毎日食べる人の割合の増加
72.3%→**76.0%(R11年)**

②身体活動・運動

からだを動かすことを楽しむ

心がけたいこと ・自分の年齢や生活に合う運動を理解し、実践することを習慣化します。

目標

○定期的に運動する人の割合の増加
青壮年 男性 40.2%→**45.0%(R11年)**
女性 26.9%→**31.0%(R11年)**
高齢者 男性 41.5%→**45.0%(R11年)**
女性 42.9%→**47.0%(R11年)**

③こころの健康・休養

心のつながりを大切に

心がけたいこと ・ひとりで抱え込まずに相談します。
・適切な睡眠時間を確保します。



目標

○悩みや困ったことを相談できる人がいる割合の増加
中2・高2 78.7%→**85.0%(R11年)**
青壮年 高齢者 70.8%→**75.0%(R11年)**

④歯・口腔の健康

食べることを楽しめる健康な歯

心がけたいこと ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けます。
・よく噛んで食べる習慣を心がけます。



目標

○歯や口の中について悩み事がある人の割合の減少
50.4%→**45.0%(R11年)**
○定期的(1年以内)に歯科検診を受けている人の割合の増加
47.1%→**52.0%(R11年)**

⑤飲酒・喫煙

健康への影響を知り、正しい知識を身につける

心がけたいこと ・たばこやアルコールが健康に及ぼす影響について学びます。
・妊婦や未成年者は喫煙、飲酒をしません。

目標

○たばこの害を知っている子どもの割合の増加
96.6%→**100.0%(R11年)**
○成人の喫煙率の減少
男性 22.9%→**21.9%(R11年)**
女性 6.8%→**5.8%(R11年)**

5. 健康づくりを支える環境の整備

みんなで守るみんなの健康

心がけたいこと ・自分の健康に関心を持ち、積極的に健康づくり活動に参加します。
・地域のつながりの必要性を理解し、地域の活動に参加します。

目標

○住んでいる地域の人々がお互いに助け合っていると思う人の割合の増加
59.2%→**65.0%(R11年)**

6. 温泉

温泉を健康づくりに役立てることができる

心がけたいこと ・健康に配慮した温泉の入り方について学びます。
・温泉の効能についての理解を深めます。

目標

○温泉を健康づくりに活用する場があれば参加したいと思う人の割合の増加
39.7%→**50.0%(R11年)**



※計画書は別府市公式ホームページへ掲載しています。
詳しい内容は計画書をご覧ください。

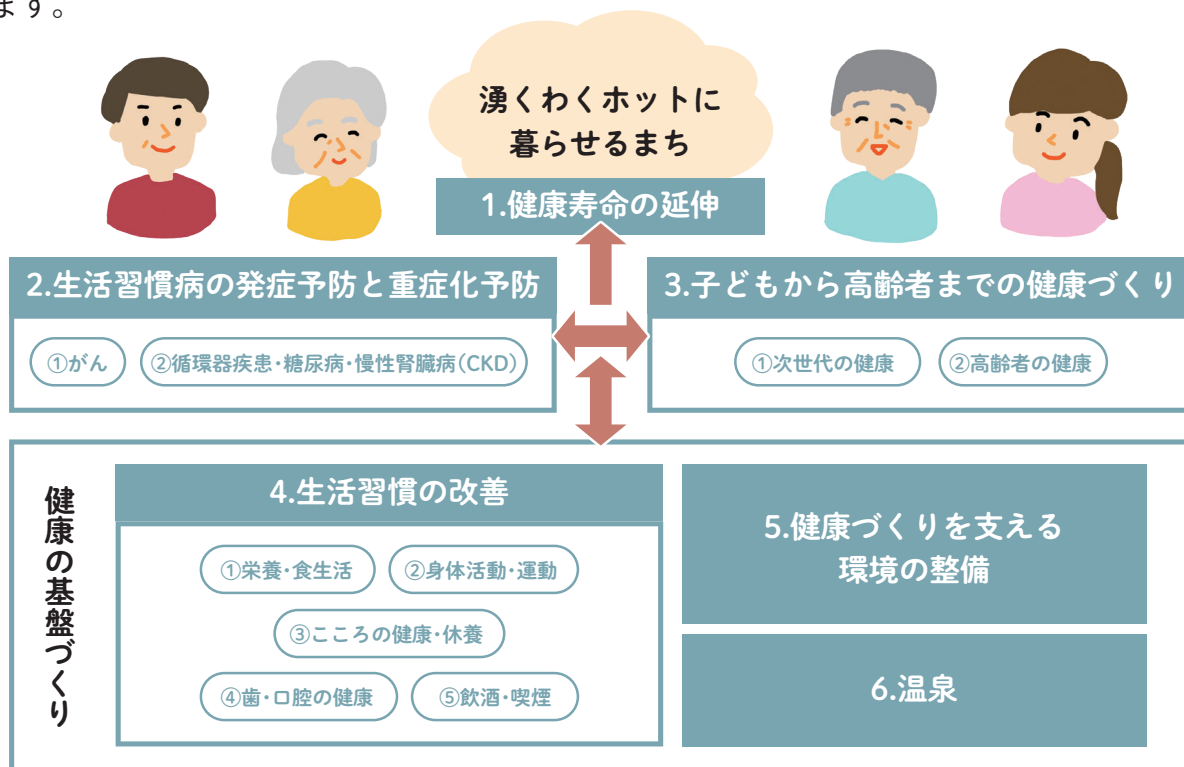


「湯のまち別府健康21」の推進

概念図

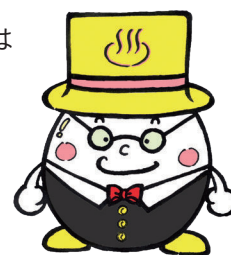
栄養・食生活や身体活動・運動などの基本的な生活習慣を改善すること、健康づくりを支える環境の整備をすることで健康の基盤づくりを行います。健康の基盤が整うことで、生活習慣病の発症予防や重症化予防、子どもから高齢者までの健康づくりにも活かすことができ、最終的に健康寿命の延伸につながります。また、温泉は別府市民にとって生活の一部であり、健康づくりを支える大切な環境資源です。

これらはすべてお互いに作用しあって、「湧くわくホットに暮らせるまち」につながっています。



別府市の主な課題

- 朝食を毎日食べる人の割合は、幼児期や小学生では8割から9割ですが、中高生では7割、青壮年期では約6割です。
- 定期的に運動をする人の割合は青壮年期では約3割です。
- 肥満 (BMI25以上) の人の割合は増えています。(20～69歳)
- 定期的に歯科検診を受けている人の割合は約5割です。
- 喫煙率は男性では約3割、女性では約1割です。
- 小学4年生・中学2年生の健康チェックの結果、健診結果に何らかの異常がある人の割合は約3割です。
- 悩みや困ったことを相談できる人がいる人の割合は減少傾向です。



出典:別府市市民アンケート結果(H23,R2)、別府地域保健委員会資料(R3)

このような課題を解決していくために、別府市では湯のまち別府健康21を推進していきます。

湯のまち別府健康21

第3次 別府市健康増進計画・食育推進計画

【発行・問い合わせ先】別府市 健康推進課 〒874-8511 別府市上野口町1番15号 Tel/0977-21-2188