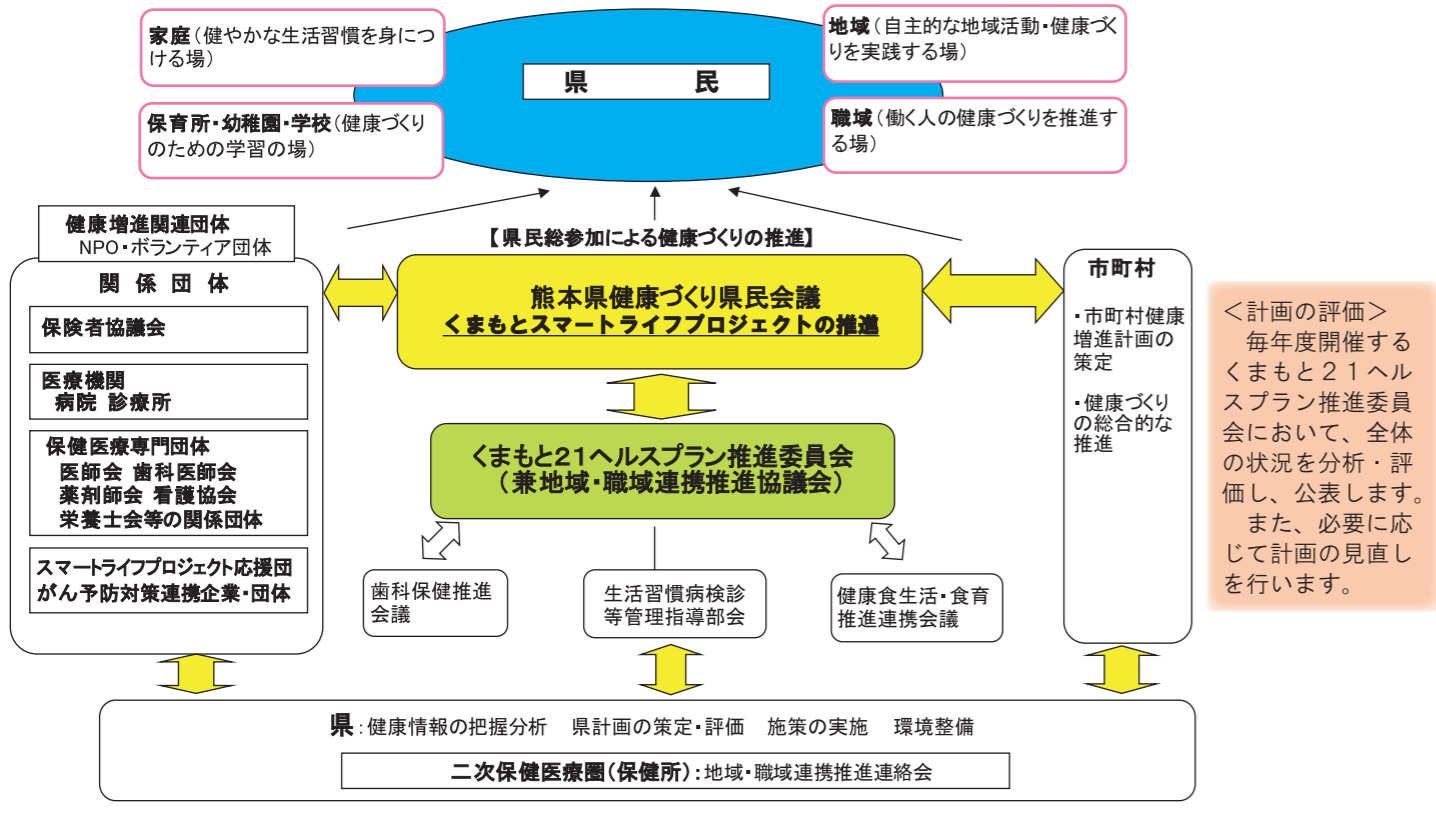


計画の推進体制



＜計画の評価＞
 毎年度開催するくまもと21ヘルスプラン推進委員会において、全体の状況を分析・評価し、公表します。また、必要に応じて計画の見直しを行います。

第4次くまもと21ヘルスプラン（熊本県健康増進計画）【概要版】

計画策定の趣旨

第3次くまもと21ヘルスプラン（計画期間：平成25年度～平成29年度）の評価に基づき、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標に、健康づくり施策を計画的に推進します。

計画の位置づけ

健康増進法に基づき策定する本県の健康づくりの基本計画です。熊本県保健医療計画、その他関連計画等との調和を図ります。

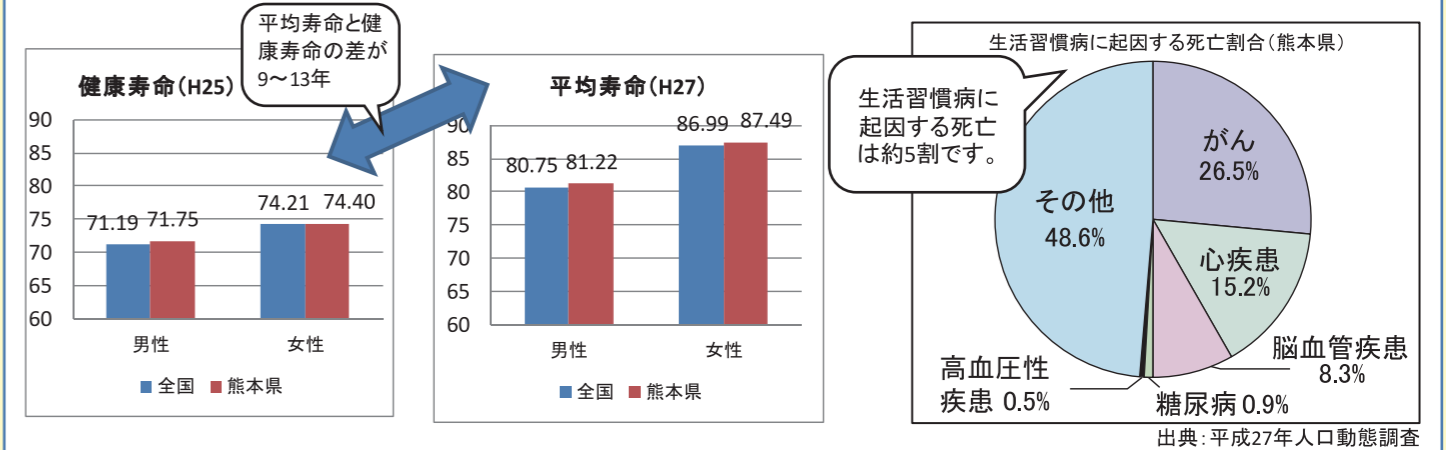
計画期間

6年間（平成30年度～平成35年度）

第1章 計画策定の背景・課題

熊本県の健康の現状と課題

○全国有数の長寿県ですが、平均寿命と健康寿命（※）の差があります。
 ※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。



県民のみなさんに取り組んでほしい～スマートライフのすすめ～

Smart Walkのススメ

「適度な運動」で健康寿命をのばしましょう。毎日10分の運動、あと1,000歩をプラス

- たとえば・・・
- ・通勤時に苦しくない程度の早歩き。
 - ・家事や雑用はできるだけ自分で動く。
 - ・テレビを見ながら体を動かすストレッチ。

日常の生活に、少しだけ運動の意識を加える。いつもの動作を運動に変えて、「スマートライフ」を！！



Smart Eatのススメ

「適度な食生活」で健康寿命をのばしましょう。1日あと1皿(100g)の野菜をプラス

- たとえば・・・
- ・野菜メニューを一皿、朝食や昼食でプラスする。
 - ・レンジでチンして温野菜で食べる。
 - ・夜のうちに朝食の準備をする。

食事の時に「野菜」を思い出してください。朝食もしっかり食べて、食生活から「スマートライフ」を！！



Smart Breathのススメ

「禁煙」で健康寿命をのばしましょう。禁煙でタバコの煙をマイナス

- まずは・・・
- ・タバコを吸う理由や自分・家族の健康について考える。
 - ・ニコチン依存症になっていないかチェックする。
 - ・思い立ったら禁煙外来に相談する。

タバコの煙は自分だけでなく周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。禁煙を成功させて、きれいな空気で、「スマートライフ」を！！



Smart Checkのススメ

「健診やがん検診受診」で健康寿命をのばしましょう。年に1度は体のチェック

- たとえば・・・
- ・健康チェック表を活用して手軽にチェック。
 - ・生活習慣病やがんなどの病気を防ぐ。
 - ・誕生日や結婚記念日に健診を受ける。
 - ・お隣さんや友達にも声をかけて、一緒に健診。

自分の身体のメンテナンスを忘れてませんか。病気の早期発見・早期治療で「スマートライフ」を！！



Smart OralCareのススメ

「歯と口腔のケア」で健康寿命をのばしましょう。丁寧な歯磨きと定期歯科健診をプラス

- ・歯磨きにはデンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- ・フッ化物配合歯磨き剤、フッ化物塗布、フッ化物洗口を活用。
- ・半年に1回は歯科健診や歯石除去に行く。
- ・食事は30回以上よく噛んで食べる。

からだの健康は、お口の健康から。歯と口腔のケアで、「スマートライフ」を！！



Smart Refreshのススメ

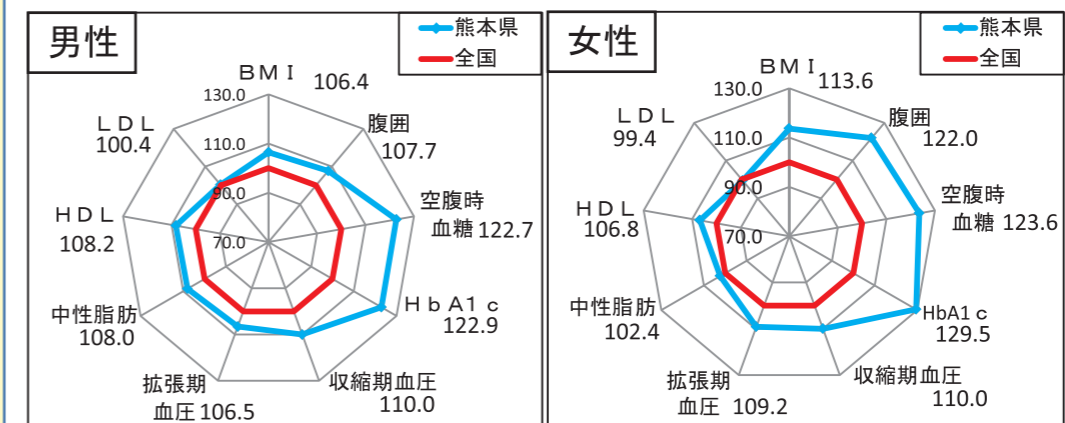
「十分な睡眠」で健康寿命をのばしましょう。質の高い快適な睡眠で元気をプラス

- ・ぬるめのお風呂でゆったりリラックス。
- ・寝る前はパソコンや携帯電話を使わない。
- ・毎日同じ時間に起きて日光を浴びる。

良い睡眠は、生活習慣病予防、こころの健康につながります。明日への英気を養うためにも、十分な睡眠で「スマートライフ」を！！



特定健診の結果(平成26年度)全項目・性別※全国平均を100として比較



出典：厚生労働省「NDBオープンデータ(平成29年9月16日公表分)」

○平成29年度熊本県健康・食生活に関する調査によると、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒に関する生活習慣が悪化しています。

○熊本地震発生による生活習慣の影響について、1割以上の方が「体を動かす機会が少なくなった」「家の中で過ごすことが多くなった」「外食・中食が増えた」「あまり眠れなくなった」と回答しています。

	H23	H29	上昇・下降
朝食を毎日食べる人	83.2	79.3	↓
運動習慣がある人の割合	34.3	28.1	↓
睡眠による休養が十分にとれていない人	20.3	27.4	↑
喫煙している人	15.7	16.5	↑
毎日飲酒している人	18.0	20.2	↑

出典：熊本県健康づくり推進課 熊本県健康・食生活に関する調査



普段の生活で心がけてみてください。

お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課
 〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL：096-333-2208 FAX：096-383-0498

第2章 計画の基本方針

目標

「県民が生涯を通じて健康で、安心して暮らし続けることができる熊本」を目指します

重点施策

- 1 より良い生活習慣の形成と健康づくりの推進
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 3 ライフステージ特有の健康課題に応じた施策の推進
- 4 熊本地震の影響に配慮した健康づくりの推進
- 5 健康を支え、守るための社会環境の整備



第3章 計画の推進

1 より良い生活習慣の形成と健康づくりの推進

(1)子どもの頃のより良い生活習慣の形成

- ①健康的な食生活習慣形成に向けた取組み及び食育の推進
- ②子どもの体力向上に向けた取組みの推進
- ③家庭での早寝早起きの推進
- ④むし歯・歯肉炎予防対策の推進と歯や口腔機能の発達を促す食生活習慣づくり
- ⑤未成年の喫煙・飲酒防止対策の推進

主な指標		現状	目標
食生活	3歳児	93.3%	100%
	朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	小学5年生 85.2%	95%
		中学2年生 83.6%	90%
		高校2年生 77.6%	80%
運動	「運動やスポーツが好き」と答える児童生徒の割合	小学5年生 65.4%	67%
		中学2年生 53.5%	56%
歯・口腔	むし歯のない3歳児（幼児）の割合	74.8%	80%以上
	12歳児の一人平均むし歯数	1.13本	0.84本以下

(2)生涯を通じた健康づくりの推進

働く世代の健康づくりには、職場環境等が大きく影響するため、地域保健と職場保健が連携し、関係機関とともに取り組みます。

- くまもとスマートライフプロジェクトによる健康づくりの推進
- 健康経営の視点を踏まえた取組みの推進

- ①栄養・食生活
 - ・健康食生活・食育の推進
 - ・健康づくり応援店等拡大などの食環境整備の充実強化
- ②身体活動・運動の習慣化を図るための取組みの推進
- ③睡眠やこころの健康づくりの重要性に関する普及啓発
- ④歯・口腔の健康
 - ・歯周病予防の普及啓発、6024運動・8020運動の推進
- ⑤喫煙・飲酒
 - ・喫煙や飲酒の健康への影響に関する知識の普及啓発 等

主な指標		現状	目標	
食生活	食塩摂取量（成人1日当たり）	10.3g	8.0g未満	
	野菜摂取量（成人1日当たり）	260.2g	350g以上	
運動	成人（20～64歳）1日の平均歩数	男性 7,977歩	8,700歩	
		女性 7,406歩	8,200歩	
睡眠	睡眠による休養を十分取れていない人	27.4%	15%以下	
歯・口腔	進行した歯周病を有する人の割合	40歳	51.6%	35%以下
		50歳	60.0%	40%以下
		60歳	65.1%	50%以下
喫煙・飲酒	成人の喫煙率	17.3%	減少	
	多量飲酒者の割合	男性 14.7%	13.6%以下	
	女性	4.4%	3.9%以下	

○くまもとスマートライフプロジェクトとは・・・
 県民の健康づくり意識の醸成と企業・団体等への健康経営を推進するため、6つのアクション(①適度な運動、②適切な食生活、③禁煙、④健診やがん検診受診、⑤歯と口腔のケア、⑥十分な睡眠)を呼びかけ、県民の生活習慣の改善を促す取組みです。

くまもとスマートライフ 検索

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1)糖尿病対策

- ・糖尿病の発症予防・早期発見の取組みの推進
- ・糖尿病重症化予防の推進
- ・熊本型糖尿病保健医療連携体制の強化 等



現在、県民の中高年代4人に1人が糖尿病有病者・予備群です。糖尿病を予防することは、結果として、がんや脳卒中、心筋梗塞など他の生活習慣病の減少や医療費適正化にもつながります。そのため、本県では糖尿病対策を最重要施策として取り組みます。

(2)がん対策

- ・がんの一次予防（発症予防）、二次予防（がんの早期発見・がん検診）対策の推進
- ・がん医療提供体制の整備、患者等の生活の質の向上 等

(3)循環器疾患対策

- ・発症予防・早期発見対策の推進
- ・啓発・情報提供、医療提供体制の強化

(4)特定健康診査・特定保健指導の体制整備

- ・特定健診・保健指導の実施率向上に向けた取組みの推進
- ・特定健診・保健指導の実施体制の強化 等

主な指標		現状	目標	
特定健診受診者のうち、空腹時血糖100mg/dl以上の人の割合		34.5%	全国平均以下	
特定健診受診者のうち、HbA1cが6.5%以上の人の割合		7.5%	全国平均以下	
がん検診受診率	胃がん	男性	51.0%	55%以上
		女性	40.2%	
	肺がん	男性	49.6%	
		女性	44.9%	
	大腸がん	男性	43.0%	
		女性	38.6%	
子宮頸がん	46.0%			
乳がん	49.2%			
脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）	男性	33.9	24.2	
	女性	19.2	13.1	
虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）	男性	16.2	10.7	
	女性	6.3	3.8	
特定健診実施率		46.7%	70%以上	
特定保健指導実施率		27.6%	45%以上	

3 ライフステージ特有の健康課題に応じた施策の推進

(1)次世代の健康づくり

- ・妊娠・出産・子育て期にわたる切れ目ない支援体制の整備、早産予防対策の推進
- ・思春期における身体とこころの問題への対応



(2)働く世代のこころの健康づくり

- ・地域・職域連携によるこころの健康づくり施策の推進
- ・自殺予防対策の推進

(3)高齢者の健康づくり・介護予防の推進

- ・ロコモティブシンドローム予防の推進
- ・高齢者の食を通じた健康づくりの支援
- ・高齢者における歯や口腔の健康づくりの支援
- ・高齢者のいきがい就労や健康づくりの促進
- ・介護予防の取組みの充実、認知症発症予防
- ・早期発見対策の推進

主な指標	現状	目標
子育て世代包括支援センターの設置市町村数	2市町村	45市町村
自殺死亡率（人口10万人対）	18.2	15.8以下
ロコモティブシンドロームの認知度	56.6%	80%
低栄養傾向（BMI20未満）の高齢者（65～74歳）の割合	16.6%	18.5%以下
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	51.7%	60%以上

4 熊本地震の影響に配慮した健康づくりの推進

(1)被災者の健康保持・増進、介護予防の充実強化

(2)被災者のこころの回復・健康づくり

(3)災害時の保健活動体制の整備



5 健康を支え、守るための社会環境の整備

- ・県民の健康づくりを支援する社会環境整備の推進
- ・糖尿病予防をテーマとした県民運動の展開
- ・食環境整備の充実強化
- ・県健康増進計画、市町村健康増進計画による健康づくりの推進

指標	現状	目標
くまもとスマートライフプロジェクト応援団登録数	960団体	1500団体
健康増進計画策定市町村数	39市町村	45市町村
くまもと健康づくり応援店数	437店舗	620店舗