ひとりひとりが

健やかに 自分らしく 輝くために



健康ひゅうが21計画 (第3次)

令和7(2025)年度~令和18(2036)年度 令和7年2月 日向市

はじめに

人生 100 年時代を見据えるなかで、生涯にわたりいきいきと心豊かにすごすためには、「健康」であることが重要です。

本市では、「健康は、笑顔で、楽しく、元気よく」を基本理念に平成 16 (2004) 年 3 月に策定した「健康ひゅうが 21 計画」、平成 26 (2014) 年 3 月に策定した「健康ひゅうが 21 計画 (第 2 次)」に基づき、様々な施策を推進してまいりました。

この間、本市における健康寿命は着実に延伸しましたが、引き続き、「健康寿命の延伸」 を目指すに当たっては、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防等につい ての取組をさらに進めていくことが欠かせません。

そのためには、まず一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことに加え、地域や社会全体で健康づくりに取り組むための環境づくりが必要です。

この度、これまでの取組を評価したうえで、新たに明らかとなった健康課題に対応し、 健康づくり施策をより効果的に推進していくため、「健康ひゅうが 21 計画 (第 3 次)」を 策定しました。

今後も、すべての市民が生涯をとおして健やかに自分らしく輝くことができるよう、市民の皆様や関係機関・団体の皆様とともに、「健康ひゅうが 21 計画 (第 3 次)」の目標達成に向け、取組を進めてまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、ご尽力を賜りました「健康ひゅうが 21 計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力いただきました多くの市民の皆様に心から感謝申し上げます。

令和7(2025)年2月

日向市長 西村 賢

目 次

序章 計画の概要	
1. 計画の策定趣旨	2
2. 計画の理念と方向性	2
3. 計画の性格	4
4. 計画の期間	4
5. 持続可能な開発目標(SDGs)との関連性	5
笠 4 辛 ・ロカナの岬辺	
第1章 日向市の概況	
第1節 統計からみた状況	
1. 人口構造	
2. 出生の状況	
3.平均寿命と健康寿命	
4. 死亡の状況	
5. 国民健康保険の状況	12
6.後期高齢者医療の状況	14
7. 介護保険の状況	15
第2節 健康に関する市民の意識	18
1. 健康意識調査概要	18
2. 健康意識調査結果	18
第2章 健康ひゅうが 21 計画の課題と取組	
第 2 章 健康ひゅうが 21 計画の課題と 取組 第 1 節 健康ひゅうが 21 計画 (第 2 次) の評価	24
1. 計画の体系	
2. 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	49

3. 生活習慣病の発症予防・重症化予防	53
健診(検診)	53
(1)がん	53
(2)循環器病	56
(3)糖尿病・CKD(慢性腎臓病)	60
4. ライフステージ別の取組	67
5. 健康指標・目標値	69
第3章 計画の推進	
第1節 計画の推進	72
第2節 計画の進行管理	73
付属資料	
「健康ひゅうが 21 計画」策定委員会設置要綱	76
「健康ひゅうが 21 計画(第3次)」策定委員会 委員名簿	78
「健康ひゅうが 21 計画」策定委員会幹事会設置要領	79
「健康ひゅうが 21 計画」策定委員会作業部会設置要領	80
「健康ひゅうが 21 計画(第3次)」 策定経過	82
「健康ひゅうが 21 計画」推進会議設置要綱	83