

【計画期間/令和7(2025)年度~令和18(2036)年度】

基本
理念

「ひとりひとりが健やかに自分らしく輝くために」



みんなで起こそう 日向の健康革命

「健康ひゅうが21計画(第3次)」は、すべての市民が健康で幸せに自分のペースで生き生きとした毎日を過ごせるように、みんなで健康づくりを推進するための計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況などの特性を踏まえ、ひとりひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう7つの分野とそれを横断する3つのライフステージの視点でまとめています。

ライフステージに 合わせた健康づくり

乳幼児期・学童期・思春期

青年期・壮年期

高齢期

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の健康

健診(検診)

目標

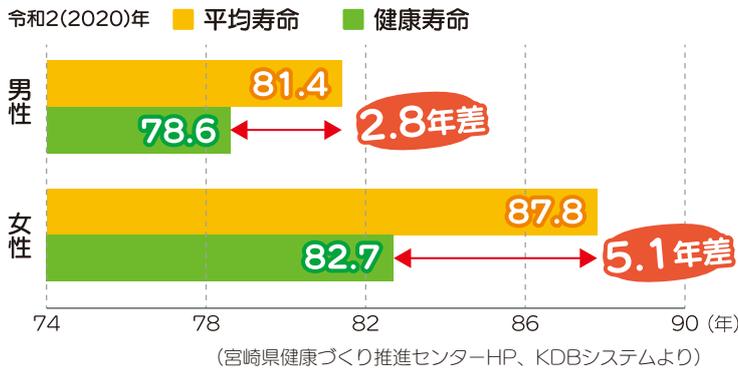
健康寿命の
延伸

<<< 分野別の取組の推進 >>>

日向市の現状

健康寿命

平均寿命と健康寿命の差は、男性2.8年、女性5.1年となっています。



主な死因別死亡数と死亡率

「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3大生活習慣病が上位を占めています。

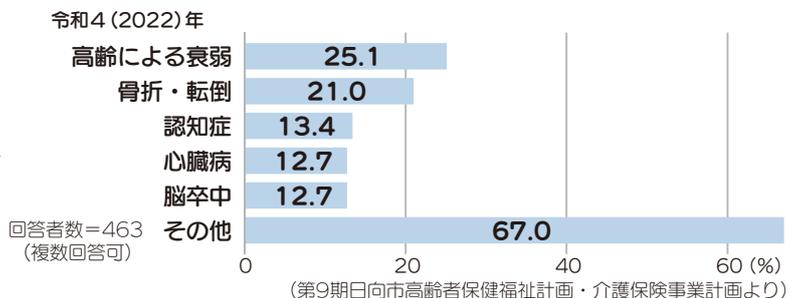
令和3(2021)年 人口10万対

順位	病名	死亡数	死亡率
1	がん(悪性新生物)	195	330.9
2	心疾患	164	278.3
3	老衰	79	134.1
4	肺炎	64	108.6
5	脳血管疾患	34	57.7

(令和6年度版保健所業務概要より)

介護・介助が必要となった原因

介護・介助が必要となった原因は、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「認知症(アルツハイマー病など)」、「心臓病」、「脳卒中(脳出血、脳梗塞など)」の順で多くなっています。



生活習慣の改善

栄養・食生活

目指す姿

1日3食、バランスよい食事をおいしく食べ、
適正体重を維持しています

現状

- ・肥満傾向児の割合が増加
- ・40～69歳の肥満者の割合が減少していない
- ・高齢者の低栄養傾向の割合が増加
- ・塩分摂取量が多く、野菜摂取量が不足している



今日からやろうや

- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう
- よく噛んで腹八分目にしよう
- 毎食野菜料理を1品以上食べよう
- 地域の旬の食材を取り入れ食事を楽しもう
- 適塩の方法を知ろう
- 家庭で食生活について話そう
- 毎日体重計に乗ろう

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

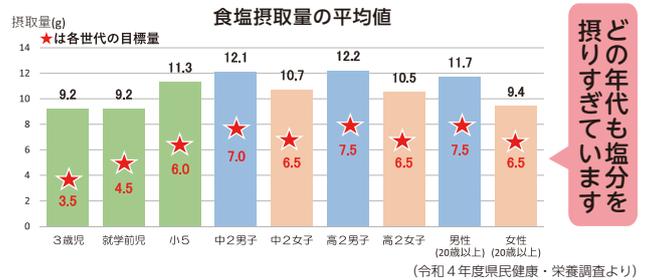
主な評価指標		現状値	目標値
肥満傾向にある子どもの割合	小4	15.6%	減少傾向へ
	中1	14.8%	減少傾向へ
40～69歳の肥満者の割合	男性	35.8%	30%
	女性	21.6%	17%
低栄養傾向の高齢者の割合	65歳以上	18.3%	14%

野菜を1日プラス100g (もう一皿)

野菜を多く摂ることは、高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病の発症予防につながります。



めざせ適塩生活!



どの年代も塩分を
摂りすぎています

塩分の摂り過ぎは高血圧症を始めとした生活習慣病の原因となります。子どもから大人までみんなで適塩!

身体活動・運動

目指す姿

楽しく体を動かし、
自分に合った運動習慣を身につけています

現状

- ・運動習慣がある人の割合が増加していない
- ・県内の男女とも1日歩数が減少し、全国平均より低い
- ・歩く速度が遅いと感じている人は2人に1人
- ・75歳以上の6人に1人が1年以内に転んだことがある



今日からやろうや

- 自分に合った運動を見つけ、継続しよう
- 今より10分多く毎日体を動かそう
- 車を駐車場の離れたところに置くなど、積極的に歩く時間を増やそう
- 座りっぱなしの時間を減らそう

主な評価指標		現状値	目標値
身体活動がある人の割合	男性	55.7%	60%
	女性	55.3%	60%
運動習慣がある人の割合	男性	49.3%	54%
	女性	43.6%	48%

運動・身体活動の今日からすぐにできる「ちょい足し」

- ★座りっぱなしの時間を減らす
テレビを見ている時に30分ごとに3分間立ち上がるなど意識すると、立ち座りの回数を増やせます。
- ★余分に歩く
まずは、1日10分間、余分に歩きましょう。(速歩きは5分間でも効果があります)
- ★筋力運動のちょい足し
ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、太もも上げなど筋力運動のちょい足しがおすすめです。

<身体活動の目安>

成人：1日合計60分の身体活動 (目安：8,000歩/日)
高齢者：1日合計40分の身体活動 (目安：6,000歩/日)



休養・睡眠

目指す姿

十分な睡眠をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけ、充実した毎日を過ごしています

現状

・睡眠で休養が十分に取れていない人の割合が県平均より高い



今日からやろうや

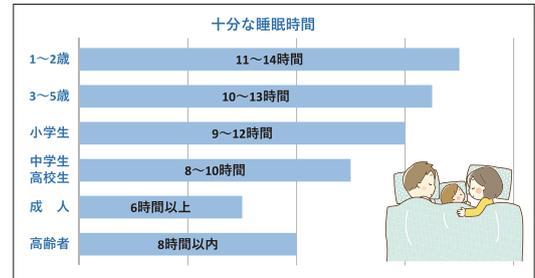
- 生活習慣や睡眠環境を見直して質の良い睡眠をとろう
- 就寝1～2時間前にはスマートフォン等の使用を控えよう
- 自分の時間を大切にし、趣味などを楽しむ時間を持とう

主な評価指標	現状値	目標値
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合	24.5%	20%

十分な睡眠時間がとれていますか？

睡眠は、最も重要な休養行動です。

睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。「眠れない」「睡眠休養感が高まらない」が続く場合は専門家に相談しましょう。



(健康づくりのための睡眠ガイド2023より)

飲酒

目指す姿

お酒は節度をもって、適度に楽しんでいきます

現状

・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増加



今日からやろうや

- お酒を飲むときは、自分のペースを守り飲みすぎないようにしよう
- 週2日以上を休肝日にしよう
- 周囲の人にお酒を無理に勧めないようにしよう
- 20歳未満、妊娠中や授乳中はお酒を飲みません

主な評価指標		現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	男性	11.3%	9.6%
	女性	8.8%	7.5%

お酒と上手につきあいましょう

肝臓がアルコールを分解するには時間がかかるため、適量でも毎日飲み続けたり、回数が少なくても飲酒量が多いと、肝機能の低下や生活習慣病のリスクを高めます。

1日の節度ある飲酒量の目安 (女性や高齢者の適量はこの半分)

日本酒	ビール	焼酎(20度)	ウイスキー	ワイン
180ml (1合)	500ml (中瓶1本)	125ml (焼酎のみ 約0.7合)	60ml (ダブル1杯)	240ml (グラス2杯)

喫煙

目指す姿

たばこの健康への影響を知り、たばこの害から自分や周囲の人を守っています

現状

・喫煙者の割合は男女ともに増加傾向にあり、全国・県平均より高い



今日からやろうや

- たばこの害について理解しよう
- 喫煙者は、周囲への配慮に努め受動喫煙を防ごう
- 20歳未満、妊娠中や授乳中はたばこを吸いません

主な評価指標		現状値	目標値
喫煙率	男性	25.1%	20%
	女性	6.3%	4%

サードHANDSモークから身を守ろう

煙に含まれるニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や服、部屋や車のソファ、カーペット、カーテンなどに付着します。たばこの煙が消えたあとの有害物質を吸うことをサードHANDSモーク(残留受動喫煙)といいます。

たばこを吸い終わっても、吐き出す息から周りの人や物などにサードHANDSモークの影響がなくなるまで45分かかるといわれています。



現状

- ・3歳、12歳児のむし歯有病率は、全国・県平均より高い
- ・おやつ時間を決めて食べている3歳児の割合が減少
- ・何でも噛んで食べることができる人の割合が減少



今日からやろうや

- 歯間ブラシなどを用いた丁寧な歯磨きを習慣づけよう
- 定期的に歯科検診や歯石除去を受けよう
- おやつ時間を決めよう
- 幼児・学童期の保護者は、仕上げ磨きをしよう
- オーラルフレイル（口腔機能の衰え）について理解を深めよう

主な評価指標	現状値	目標値
時間を決めておやつを食べている3歳児の割合	82.0%	90%
何でも噛んで食べることができる人の割合	79.3%	85%

いつまでもおいしく食べるために

20本の歯があればほとんどの食品を食べることができるといわれています。歯が少ない人も、義歯を使用してよく噛んで食べましょう。

(目安：一口30回以上噛む)

いきいき歯つらつのポイント

むし歯や歯周病の予防には、原因となるプラーク（細菌の塊）を毎日取り除くことが大切です。

★プラークが付きやすいところ

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞ

★毎日のケア

歯ブラシだけではプラーク除去率約6割

デンタルフロスや歯間ブラシをプラスすると9割

近くまでアップ。

残りはかかりつけ歯科医院で定期的にお口のケアを！



生活習慣病の発症予防・重症化予防

現状

- ・心疾患による死亡率が全国・県平均より高い
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が減少していない
- ・高血圧（収縮期血圧）、脂質異常（LDLコレステロール）の有所見者の割合が全国・県平均より高い
- ・特定健診受診率が全国・県平均より低い
- ・肺がん・大腸がん検診受診率が低い



今日からやろうや

- 1年に1回の健康診断を習慣化し、結果を健康づくりに活かそう
- がん検診を定期的に受け、自分の健康状態を把握しよう
- 健診（検診）結果に異常がある場合は早めに医療機関を受診しよう
- 日頃から血圧を測定し、健康管理に役立てよう

主な評価指標	現状値	目標値	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	30.6%	23%	
高血圧者の割合	男性	31.7%	30%
	女性	26.8%	25%
LDLコレステロール高値の人の割合	男性	10.3%	7.7%
	女性	14.0%	10.5%
糖尿病有病者の割合	5.9%	4.8%	
特定健診受診率	35.0%	60%	

「健診」と「検診」の違いって？

健診と検診は同じ「けんしん」と読みますが、実はそれぞれ異なる意味を持っています。

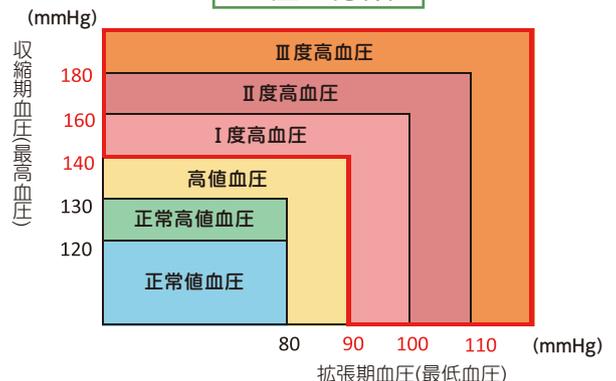
★「健診」は、自分の体が健康であるか、病気の危険因子がないか健康状態を確認するものです。

★「検診」は、がん等の病気がないかどうか特定の病気を調べ、早期に発見し、早期に治療することが目的です。

2つの「けんしん」を上手に受診することが大切です。



血圧の分類



ライフステージ別の取組

ライフステージによって生活スタイルや心身の状況は異なります。ライフステージを「乳幼児期(妊娠期を含む)・学童期・思春期」、「青年期・壮年期」、「高齢期」の3区分に分け、ライフステージごとの特性を踏まえ重点的に取組を推進する項目をまとめています。



乳幼児期
(妊娠期含む)

学童期・思春期
(7～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(前期 65～74歳
後期 75歳以上)

乳幼児期 学童期・思春期

目標

「早寝、早起き、朝ごはん」

生活習慣病予防のための規則正しい生活習慣を身につけよう

【現状と評価から】

- ・肥満傾向にある子どもの増加
- ・おやつ時間を決めて食べている3歳児の減少
- ・3歳、12歳児のむし歯有病率が全国・県平均より高い



今日からやろうや



- | | |
|--------------|---|
| 共通 | <ul style="list-style-type: none">● 毎日、朝ごはんを食べよう● 1日のおやつ量は片手のひら以内にしよう● 素材の味を活かしてうす味にしよう● 食後の歯磨きを習慣づけよう |
| 幼児期 | <ul style="list-style-type: none">● おやつ(補食)は朝10時と昼3時だけにしよう● 親子で外で遊ぼう |
| 小学生 | <ul style="list-style-type: none">● 夜9時までに寝よう● 週末は外で遊ぼう |
| 中学生以上 | <ul style="list-style-type: none">● テレビやゲーム、スマートフォンの使用は夜9時までにしよう |

青年期・壮年期

目標

「毎日ちよい足しの積み重ね」

あなたに合った取組で

健康づくりを意識した取組で生活習慣病を予防しよう



【現状と評価から】

- ・18～29歳は、「健康への関心度」が最も低い
- ・40～50歳代の「運動習慣がある割合」は他年代より低い
- ・40～69歳の「肥満者」は減少しておらず、なかでも50歳代に肥満者が多い
- ・「睡眠で休養が取れていない割合」が増加、なかでも40～50歳代が多い
- ・特定健診、肺がん・大腸がん検診受診率が低い
- ・収縮期血圧、LDLコレステロールの有所見者の割合が全国・県平均より高い

「腹八分目、1日8,000歩」

「うす味、野菜たっぷり、適正体重」

「野菜プラス一皿、運動プラス10分」



今日からやろうや



- 毎日、野菜料理を5皿食べよう
- 薄めの味付けにしよう（適塩）
- 腹八分目にしよう
- 飲食は、寝る2時間前までにしよう
- 今よりプラス10分（1,000歩）体を動かそう
- パソコン、スマートフォンは就寝1時間前までにしよう
- 自分に合った方法でストレスを解消し十分な睡眠を取ろう
- 毎日体重計に乗ろう
- 健診（検診）を健康づくりに役立てよう

高齢期

目標

「1日3食、しっかり食べて、こまめに動こう」

バランスのよい食事、適度な運動でフレイルを予防しよう

【現状と評価から】

- ・介護・介助が必要となった原因は、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」が多い
- ・低栄養傾向の高齢者の増加
- ・「何でも噛める人」の割合が他の年代より低い

フレイルとは

加齢とともに気力・体力など心身の活力が低下した虚弱な状態のこと

今日からやろうや



- 共通**
- 朝昼晩、食事をしよう
 - 肉、魚、卵などたんぱく質を1日に片手のひら5個分食べよう
 - 自分の歯や義歯で、一口30回噛んで食べよう
 - 口の中をきれいに保とう
 - 睡眠時間は8時間以内にしよう
 - 家族や地域での役割や生きがいを持ち毎日を楽しもう
- 前期**
- 毎日体を動かそう（目安：1日6,000歩）
- 後期**
- 転ばないように毎日体を動かそう（転ばず貯筋）
 - 30分に1回立ち上がろう

健康ひょうが21計画（第3次）概要版

令和7（2025）年2月

発行 日向市健康長寿部健康増進課
〒883-8555 日向市本町10番5号
TEL 0982-66-1024（直通）

計画の詳細は
市公式HPに
掲載しています。



【日向市 HP】