

由布市 第3期 由布いきいきプラン

概要版



計画策定の背景と趣旨

世界有数の長寿国となった我が国では、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。また新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、人と人とのつながりの希薄化やコミュニティの弱体化などがもたらされ、健康格差はさらなる拡大を見せています。

このような中、由布市では平成20年3月の「由布いきいきプラン」(健康増進計画・健やか親子21・食育推進基本計画)に始まり、平成27年3月には「健康立市の実現を目指し いきいきと元気に暮らす」を基本理念とした「第2期由布いきいきプラン」を策定し、健康づくりや食育の推進に取り組んできました。令和5年度、第2期プランの期間満了に伴い、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための基本指針かつ行動計画として、「第3期由布いきいきプラン」を策定しました。

第3期
由布いきいき
プラン

- 第3期 健康増進計画
- 第3期 母子保健計画
- 第3期 食育推進計画
- 第2期 自殺対策行動計画

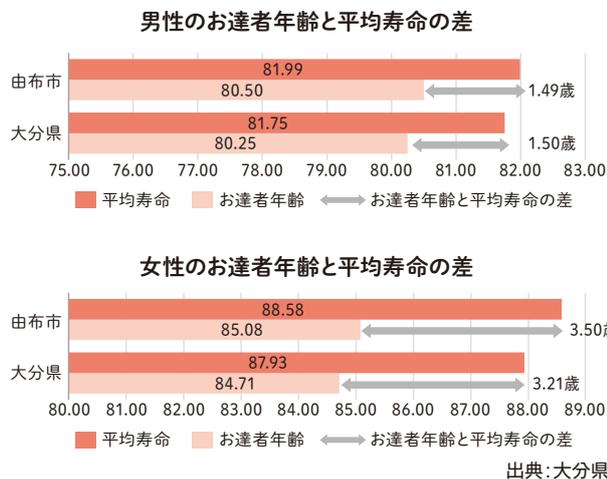
計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

由布市の現状

平均寿命と健康寿命 (平成29年～令和3年の平均)

男性:お達者年齢80.50歳 平均寿命との差1.49歳
女性:お達者年齢88.58歳 平均寿命との差3.50歳



死因別標準化死亡率 (平成29年～令和3年の平均)

男性の特徴:脳血管疾患の死亡が有意に低い
女性の特徴:心疾患・肺炎の死亡率が有意に高い



出典:大分県健康指標計算システム(福祉保健企画課)

計画の体系

基本理念である「健康立市の実現を目指し いきいきと元気に暮らす」ことができるように、由布市では4つの重点項目と7つの健康分野の課題に取り組んでいきます。

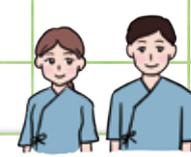
また、計画を推進にあたっては、ライフステージごとの課題や地域別の特性を踏まえた取組を推進していきます。

基本理念	健康立市の実現を目指し いきいきと元気に暮らす
基本目標	健康寿命 平均寿命の延伸

重点項目	施策分野 目指したい姿	推進方法	
重点項目1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	1 栄養・食生活 いい「食」で、はつらつ元気で暮らそう！ 食育推進計画	ライフステージに応じた推進  妊娠期  乳幼児期 (0～6歳)  学童期・思春期 (7～18歳)  青年期 (19～39歳)  壮年期 (40～64歳)  高齢期 (65歳以上)	地域ごとの推進 日常生活3圏域 挾間圏域 庄内圏域 湯布院圏域 保健事業を推進するうえでの16地域 石城川 由布川 朴木・石城西部・時松 挾間 谷 阿南 大津留 東庄内 南庄内 阿蘇野 西庄内東部 西庄内西部 川西 塚原 由布院 湯平・水地
重点項目2 社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上	3 休養・こころの健康 みんな笑顔で暮らそう		
重点項目3 健康を支え、守るための社会環境の整備	4 飲酒・喫煙 ルールと節度を守った飲酒習慣を身につけよう 自分や大事な人のために禁煙、周囲のために分煙しよう		
重点項目4 ライフステージに応じた健康づくり	5 歯・口腔の健康 お口の健康を守ろう 6 保健・医療・危機管理 いつまでも健康でいたい ～生涯付き合う体 大切に～ 7 生きることの包括的支援 誰も自殺に追い込まれることのない由布市になろう 自殺対策行動計画		

➡ P.3へ

ライフステージ別の行動目標

施策分野 目指したい姿	ライフステージ					
	妊娠期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 思春期 (7～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
1 栄養・食生活 (食育推進計画) いい「食」で、はつらつ 元気で暮らそう！	「食」の大切さ を知り、バラ ンスよく食べ よう	いろいろな 素材の味を 体験しよう 朝ごはんを食べ、正しい生活 リズムをつくらう	いろいろな 「食」に触れ、 「食」を楽しもう	「食」に関心をもち、バランスの よい食事をしよう		1日3食 きちんと食事 をしよう
2 身体活動・運動 日々の生活の中で 意識して体を動かそう	医師の指示 に従って適度 に身体を動か そう	家族で 身体を使って 遊ぼう	親子で 思いっきり 遊ぼう 仲間と楽しく運動しよう		日常生活 の中で積極的 に身体を動か そう	自分の状態 に合わせ 運動しよう
3 休養・ こころの健康 みんな笑顔で暮らそう	気軽に相談 しよう	ゆったりとし た子育てを しよう	休養をしっかりとうろ う 気軽に相談しよう			地域の方と 交流しよう
4 飲酒・喫煙 ルールと節度を守った 飲酒習慣を身につけよう 自分や大事な人のために 禁煙、周囲のために分煙 しよう		お酒は飲まない たばこは吸わない		お酒は適量 たばこは 吸わない お酒も たばこも 人に勧めない	お酒は適量 たばこは吸わない(禁煙) お酒を飲まない、たばこを吸わ ない人を尊重しよう	
5 歯・口腔の健康 お口の健康を守ろう	歯科健診を 受診し、口 の中のケアを 心がけよう	 めざせむし歯0本		定期的に歯科健診を受診し、 口の中のケアを心がけよう		しっかり噛める 状態を維持 しよう
6 保健・医療・ 危機管理 いつまでも健康でいたい ～生涯付き合う体 大切に～	自分に合わ せた体調管 理をしよう	健康的な生活習慣を 身につけよう		 健診を受けて生活習慣を見直そう		
7 生きることの 包括的支援 (自殺対策行動計画) 誰も自殺に追い込まれる ことのない由布市になろう		 ひとりで抱え込まず、誰かに相談しよう				

健康づくりの考え方

「由布市健康立市」+「ヘルスプロモーション」

「健康」を守るため、市民一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」ことを意識・行動することで、健康立市の実現に向けた健康づくりの取組を推進します。

由布市健康立市宣言文

私たち今を生きる者は、次の世代が輝かしい時代であることを念じ、健康で安心して暮らせる街にするための責務を負っている。

由布市は、「由布市総合計画」の基本理念をもとに、市民一人ひとりがいのちの循環を大切に、こぞって「健康立市」構築にむけた健康施策を積極的に推進することを誓い、ここに健康立市とすることを宣言する。

平成25年3月24日

由布市




分野別の取組

① 栄養・食生活

【目指したい姿】 いい「食」で、はつらつ元気に暮らそう！

【ライフステージごとの行動目標】



妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
「食」の大切さを知り、バランスよく食べよう	いろいろな素材の味を体験しよう 朝ごはんを食べ、正しい生活リズムをつくらう	いろいろな「食」に触れ、「食」を楽しもう	「食」に関心を持ち、バランスのよい食事をしよう		1日3食きちんと食事しよう

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<p>✓ 健全な食習慣を身につけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食事を「つくる力」や「えらぶ力」を身につけ、栄養バランスのよい食事を心がけます ■ 朝食の大切さを理解し、1日3食を基本に規則正しい食生活を目指します ■ 健康的な食習慣を意識できるような職場環境を目指します <p>✓ 食文化を大切にしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 地域の食材や郷土料理、家庭の味などの食文化を後世に伝えます ■ 出来る限り地元の食材の活用を心がけます 	<p>✓ 食育を推進する人と場を育てます</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食に関わるボランティアの養成や団体の活動支援 ■ 幼稚園や保育園、学校での食育の充実 <p>✓ 生涯の健康を支える「食」に関する知識の普及や食環境づくりに努めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食事を「つくる力」や「えらぶ力」を伝える取組の実施 ■ デジタルツールを活用した「食」に関する情報発信・普及啓発 <p>✓ 由布市ならではの「食」を推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 由布市ならではの特色ある農産物や加工品の振興・普及

② 身体活動・運動



【目指したい姿】 日々の生活の中で意識して身体を動かそう

【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
医師の指示に従って適度に身体を動かそう	家族で身体を使って遊ぼう	親子で思いっきり遊ぼう		日常生活の中で積極的に身体を動かそう	自分の状態に合わせて運動しよう
		仲間と楽しく運動しよう			

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 楽しく気軽に身近なところで運動しよう <ul style="list-style-type: none"> ■ 1日8千歩を目標に歩くよう心がけます ■ 毎日の生活の中で身体を動かすことを意識します ✓ 友達・家族・地域の人と運動する楽しみや喜びを知ろう <ul style="list-style-type: none"> ■ 家族や友人、地域の人などと運動を楽しむ機会をつくります ✓ 地域で運動に関する行事に参画しよう ✓ 地域全体で運動を推進しよう ✓ 職場での運動の機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 健康づくりのために運動ができる環境整備を進めます <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもが安心して運動できる環境整備 ■ 健康づくりのための運動に積極的に取り組める支援体制の整備 ✓ 運動に関する相談・情報提供を行います <ul style="list-style-type: none"> ■ 団体に関する情報提供 ■ 性・年齢ごとに必要な運動量の周知 ✓ 運動教室、各種大会等を支援します <ul style="list-style-type: none"> ■ 誰もが気軽に参加できるスポーツイベント等の企画・開催

③ 休養・こころの健康

【目指したい姿】 みんな笑顔で暮らそう

【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
気軽に相談しよう	ゆったりとした子育てをしよう		休養をしっかりとろう 気軽に相談しよう		地域の方と交流しよう

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 悩んだ時は相談しよう <ul style="list-style-type: none"> ■ 悩んだ時は相談します ✓ しっかり休養をとろう <ul style="list-style-type: none"> ■ 早寝・早起きなど、規則正しい生活を心がけます ■ きつい時には、しっかり休養をとります ✓ 地域活動に参加しよう <ul style="list-style-type: none"> ■ 地域の行事やイベントに積極的に参加します ■ 地域で交流の場になるような行事やイベントを持つようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ こころの健康づくりの推進体制を進めます <ul style="list-style-type: none"> ■ 仲間づくりの場を提供 ■ 相談体制の整備 ✓ こころの健康に関する相談や情報提供を行います <ul style="list-style-type: none"> ■ 正しい知識を啓発 ■ 相談先の周知を徹底 ✓ こころの健康に関する学習や交流の場づくりを進めます <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもの居場所づくりや世代間交流の機会の充実 ■ 高齢者の社会参加や生きがいづくりの推進

4 飲酒・喫煙

【目指したい姿】

ルールと節度を守った飲酒習慣を身につけよう
自分や大事な人のために禁煙、周囲のために分煙しよう



【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
お酒は飲まない たばこは吸わない			お酒は適量 たばこは吸わない	お酒は適量 たばこは吸わない(禁煙)	
			お酒もたばこも 人に勧めない	お酒を飲まない人、たばこを吸わない 人を尊重しよう	

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<p>✓ アルコールとたばこの害について知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 地域や職場で飲酒や喫煙について考える機会を設けます ■ アルコールやたばこの害についてについて学び、周囲に伝えます <p>✓ 妊婦や子どもをアルコールやたばこの害から守ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 妊産婦・20歳未満の者はお酒を飲みません、飲ませません ■ 妊産婦・20歳未満の者はたばこを吸いません、吸わせません ■ 20歳未満の者が飲酒や喫煙にふれることのないよう、家庭や地域で見守ります <p>✓ 自分にも周囲にも優しい、節度ある飲酒喫煙習慣を身につけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 周囲の人に配慮し、ルールを守った飲酒・喫煙に努めます ■ 年1回は健診を受け、飲酒量や喫煙習慣について見直します 	<p>✓ 飲酒・喫煙に関する正しい知識の普及啓発に努めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 学校における知識の普及啓発 <p>✓ 飲酒や喫煙により不快な思いをする人がなくなるよう環境整備に努めます</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 公共の場や職場における分煙の呼びかけ ■ 飲酒運転を絶対しない環境づくり <p>✓ 禁酒・禁煙を考える機会を設け、実行をサポートします</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 適正飲酒や禁煙についての指導 <p>✓ 妊婦や子どもをアルコールやたばこの害から守る取組を推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦や子どものいる家庭に対しての指導 ■ 20歳未満の者の飲酒、喫煙防止活動 

5 歯・口腔の健康

【目指したい姿】

お口の健康を守ろう

【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
歯科健診を受診し、 口の中のケアを心がけよう	めざせ むし歯0本		定期的に歯科健診を受診し、口の中の ケアを心がけよう		しっかり噛める 状態を維持しよう

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<p>✓ 口の中のケアを心がけます</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児期には親が仕上げみがきをするなど子どもの口腔ケアに努めます ■ 歯間ブラシや口腔ケア用品を使用します ■ 定期的に歯科健診を受診します ■ よく噛んで食べます 	<p>✓ 歯の健康に関する知識を普及します</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 正しい歯のみがき方の普及 ■ 食習慣やフッ化物の利用などに関する情報提供 ■ 「8020運動」の推進 <p>✓ むし歯・歯周疾患予防を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ フッ化物の利用促進 ■ 歯科医院等の医療機関との連携 <p>✓ 歯科健(検)診を行います</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 定期的な歯科健(検)診をすすめ、早期発見・早期治療の推進

⑥ 保健・医療・危機管理

【目指したい姿】 いつまでも健康でいたい～生涯つきあう体 大切に～

【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
自分に合わせた 体調管理をしよう	健康的な生活習慣を身につけよう		健診を受けて生活習慣を見直そう		

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<p>✓ 健康管理・生活習慣の改善のための取組をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診を受診し、子どもの健やかな成長を育みます 定期的に健診を受け、生活習慣病の発症予防・重症化予防に努めます 予防接種を受けます 地域全体で健康づくりに取り組みます 保育園・幼稚園・学校で基本的な生活習慣の確立に取り組みます 	<p>✓ 健康管理、生活習慣改善のために健(検)診を実施します</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期予防接種の勧奨 健(検)診や相談・指導体制の充実 健診未受診者に対する、受診の働きかけ <p>✓ 関係機関と連携し健康づくりを進めます</p> <ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医の推進 <p>✓ 健康づくりに関する学習会等を実施します</p> <p>✓ 発達障がいの人への支援を実施します</p> <p>✓ 危機管理の取組を推進します</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染症、災害等、市民の生命・健康を脅かす事態に対する被害の拡大予防

⑦ 生きることの包括的支援

【目指したい姿】 誰も自殺に追い込まれることのない由布市になろう

【ライフステージごとの行動目標】

妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
ひとりて抱え込まず、誰かに相談しよう					

市民・地域・職場の取組	行政・関係機関の取組
<p>✓ 悩んだ時は相談しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分や周りの人のこころのサインに気づき、SOSを出します 問題を家族・個人だけで抱えこまず相談します 地域とのつながりを大切にします <p>✓ みんなで支え合い適切な支援につなげよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 話に耳を傾け、身近な関係機関等へつなぎます 	<p>✓ 地域におけるネットワークの強化に努めます</p> <p>✓ 自殺対策を支える人材を養成します</p> <p>✓ 住民への啓発と周知を行います</p> <p>✓ 生きることへの促進要因への支援をします</p> <ul style="list-style-type: none"> 専門家等と相談できる場の提供 生きがいづくりの活動を支援 <p>✓ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を実施します</p>

主な健康指標と数値目標

分野	主な健康づくりの目標		現状値→	目標値
			令和4年度	令和16年度
栄養・食生活	朝食を欠食する人の割合の減少	中学生 若い世代 (20代・30代)	8.0% 16.1%	0.0% 15.0%
	食育に関心を持っている人の割合の増加	20歳以上	64.0%	90.0%
	就寝前の2時間以内に夕食をとる人の減少	20歳以上	19.9%	15.0%
身体活動・運動	週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している人の増加	20~64歳 (男性) (女性) (総数)	27.3% 18.8% 22.4%	36.0% 33.0% 34.0%
		65歳以上 (男性) (女性) (総数)	26.6% 36.5% 32.2%	58.0% 48.0% 52.0%
休養・こころの健康	睡眠で十分な休養がとれている人の増加	20歳以上	20.6%	30.0%
	睡眠時間が十分確保できている者の増加 (6時間~9時間)	30歳代男性 40歳代女性	81.3% 60.7%	85.0% 70.0%
	ストレスや悩みを相談したいとき相談できる人の増加	20歳以上 中学生 高校生	90.0% 85.1% 84.3%	98.0% 90.0% 95.0%
飲酒・喫煙	生活習慣病のリスクを高める量 [*] を飲酒している人の減少 <small>※1日平均純アルコールで男性:40g(日本酒換算2合)以上 女性:20g(日本酒換算1合)以上</small>	20歳以上男性 20歳以上女性	9.4% 7.2%	7.0% 5.0%
	妊娠中の飲酒率の減少		0.7%	0.0%
	20歳以上の男女の喫煙率の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	32.7% 6.7%	22.3% 5.5%
	妊娠中の喫煙率の減少		2.5%	0.0%
	20歳未満の者で喫煙の健康影響を知っている人の増加	中学生 高校生	92.0% 91.4%	95.0% 95.0%
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の増加	20歳以上	57.7%	80.0%
歯・口腔の健康	専門家による歯石・歯垢の除去を行っている人の増加	20歳以上	11.4%	30.0%
	一人当たりのむし歯本数の減少	3歳児 12歳児	0.4本 —	0.2本 1.0本
保健・医療・危機管理	特定健康診査の受診率の増加	国民健康保険被保険者 (40~74歳)	44.8%	60.0%
	妊娠・出産について満足している人の増加	3・4ヶ月児健診 対象児保護者	93.3%	95.0%
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者 予備群	23.0% 13.6%	20.6% 11.2%
	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	3・4ヶ月児 1歳6ヶ月児・3歳児 健診対象児保護者	81.9%	90.0%
生きることの包括的支援	自殺者数		7人	4人
	自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)		21.2	12.1

由布市 第3期 由布いきいきプラン

令和6年3月発行 発行者: 由布市 健康増進課
電話番号: 097-582-1111(代表) ホームページ: <https://www.city.yufu.oita.jp/>