

健康日本 21（第3次）西都市計画

第3次えがおで元気に健康さいと

楽しく・ふれあい・ささえあい

（令和7年度～令和18年度）



令和7年●月

宮崎県 西都市

はじめに

我が国は医学の進歩や生活環境の改善により平均寿命が伸び、世界有数の長寿国となりました。しかし、その一方で高齢化の進展に伴い「がん」や「循環器疾患」などの生活習慣病が増加し、生活の質の低下や要介護者の増加などが深刻な社会問題となっています。

このような状況の中、子どもから高齢者まで、全ての市民が健やかで心豊かに生活していくためには、市民一人ひとりが主体となって健康づくりに取り組むとともに、社会全体としても市民の健康づくりをしっかりと支えていくことが重要です。

そこで西都市では、市民が心身ともに健やかで安心して暮らすことのできるまちをめざして、平成 26 年 3 月に「第 2 次えがおで元気に健康さいと～楽しく・ふれあい・ささえあい～」を策定し、健康づくりの推進に取り組んでまいりました。このたび、同計画の期間が満了したことに伴い、今後の西都市の健康づくり全般に関する計画として「第 3 次えがおで元気に健康さいと～楽しく・ふれあい・ささえあい～」を策定しました。

本計画は、令和 5 年 5 月に国において策定された「健康日本 21（第三次）」の地方計画であり、令和 7 年度からの 12 か年計画となっております。誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取組を通して、西都市民の健康寿命の延伸に向けて取り組んでまいります。

最後になりましたが、本計画の策定に当たり、健康づくりに関する調査にご協力いただきました市民の皆様、また、貴重なご意見ご指導をいただきました関係機関及び団体の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和 7 年●月

西都市長 橋田 和実

目 次

第1章 基本方針

1. 計画の策定にあたって	1
(1) これまでの経過	1
(2) 最終評価	1
(3) 第3次計画策定の趣旨	2
(4) 計画の位置付け	3
(5) 計画の期間と評価	3
(6) 全体目標と達成に向けた施策	4
2. 西都市における健康をとりまく状況	5
(1) 人口動態の状況	5
(2) 平均寿命と健康寿命の推移	6
(3) 出生・死亡の状況	7
(4) 要介護（要支援）認定者の状況	8

第2章 分野別の課題と目標

1. 個人の行動と健康状態の改善	9
(1) 生活習慣及び社会環境の改善	9
① 栄養・食生活	9
② 身体活動・運動	12
③ 休養・睡眠	14
④ 飲酒	16

⑤喫煙	18
⑥歯・口腔の健康	20
(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	23
①がん	23
②循環器病	26
③糖尿病	29
④COPD(慢性閉塞性肺疾患)	31
(3) 生活機能の維持・向上	32
2. 社会環境の質の向上	33
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	33
(2) 自然に健康になれる環境づくり	35
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	37
3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	38
(1) こども	38
(2) 高齢者	39
(3) 女性	40

第3章 計画の推進体制等

1. 計画の推進体制	42
2. 人材の育成	42

付属資料

健康づくりに関する調査集計結果

健康日本 21(第2次)西都市計画最終評価