


第 3 次
健康たるみず21

一人ひとりが健康で生きがいを持ちながら
つながりを大切にして安心して暮らせるまち



令和7年3月
垂水市

はじめに

垂水市では、ヘルスプロモーションの概念に基づき医療制度改革を踏まえた保健事業の再構築を目指して、健康寿命の延伸をはかるとともに、地域のネットワークの拡大及び、市民・地域・行政がそれぞれの役割を理解し合いながら一体となり健康づくり運動を推進するため、平成28年度に「健康たるみず21（第2次）」を策定しました。



また、平成29年度から、産官学連携による健康づくりとして、鹿児島大学をはじめ県栄養士会や民間企業等の様々な関係者のご協力を頂き、専門的な立場からデータに基づいた健康寿命へのアプローチを行うことを目的とした「たるみず元気プロジェクト」を実施してまいりました。

今回、「健康たるみず21（第2次）」の計画実施期間が終了することに伴い、国、県において、令和6年度から12年間の計画として策定されている「健康日本21（第3次）」「健康かごしま21」との内容に沿った計画として、令和7年度から令和18年度までを計画実施期間とした「健康たるみず21（第3次）」を策定しました。

本計画は、健康寿命の延伸を基本目標に一人ひとりの行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上を目指すため、ライフステージに応じた健康づくりや社会環境の改善に取り組むこととしています。

計画の基本理念である「一人ひとりが健康で生きがいを持ちながら、つながりを大切にして、安心して暮らせるまち」の実現に向け、関係機関や団体との連携を図りながら、本計画に基づく取り組みを積極的に推進してまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言を賜りました垂水市健康づくり推進協議会の委員の皆様、アンケート調査等にご協力をいただきました市民の皆様に厚くお礼を申し上げます。

令和7年3月

垂水市長 尾脇 雅弥

目次

第1章 健康たるみず21の概要

- 1 計画策定の趣旨 . . . 1
- 2 計画の位置づけ . . . 1
- 3 計画の期間 . . . 2
- 4 SDGsとの関連 . . . 2

第2章 垂水市の現状

- 1 人口 . . . 3
- 2 平均寿命・健康寿命 . . . 4
- 3 出生 . . . 5
- 4 主要死因 . . . 6
- 5 介護保険の状況 . . . 7
- 6 各種疾患の状況 . . . 9
- 7 歯科に関する状況 . . . 12
- 8 生活習慣の状況 . . . 14

第3章 健康たるみず21 (第2次) 評価

- 1 最終評価の趣旨 . . . 17
- 2 最終評価の体制 . . . 17
- 3 最終評価に係る調査等 . . . 17
- 4 評価 . . . 18
- 5 評価結果 . . . 18
- 6 指標項目別の評価 . . . 20

第4章 基本的な考え方

- 1 基本理念 . . . 26
- 2 基本目標 . . . 26
- 3 計画の施策体系 . . . 26

第5章 分野別の目標と課題

- 1 一人ひとりの行動と健康状態の改善 . . . 27
- 2 社会環境の質の向上 . . . 36

第6章 推進体制の構築

- 1 計画の推進 . . . 39
- 2 計画の最終評価 . . . 40
- 3 第3次計画基本目標 . . . 40
- 4 分野別の目標設定 . . . 41

資料編

- 1 垂水市健康づくり推進協議会設置要綱 . . . 43
- 2 垂水市健康づくり推進協議会委員名簿 . . . 44

第1章 健康たるみず21の概要

1 計画策定の趣旨

国は、健康寿命の延伸を目標に、基本的な法制度の整備や仕組みの構築等様々な取り組みを行ってきました。そのような中、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等の社会変化が予想されています。

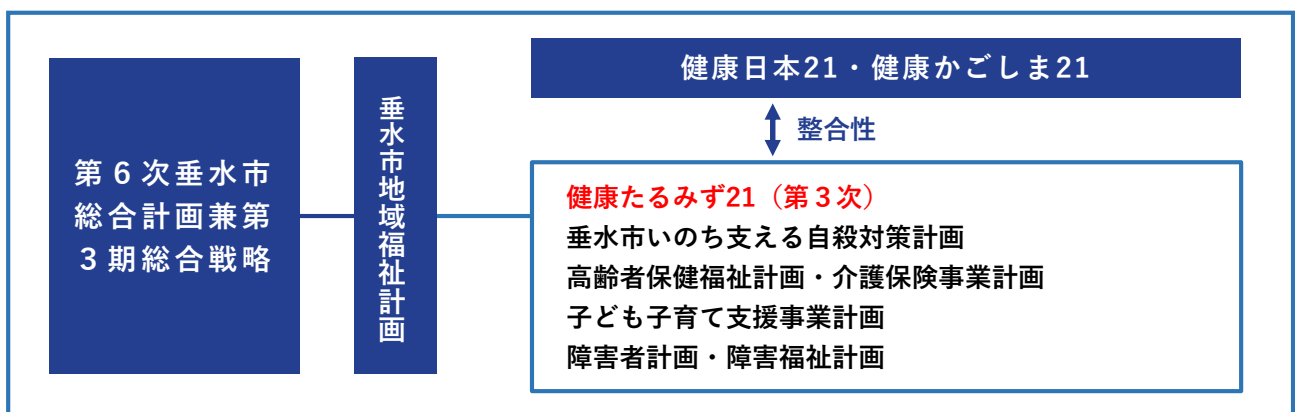
これらを踏まえ、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項として「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21 第三次）」が推進されています。

垂水市においても、平成22年3月に「健康たるみず21（第1次）」、平成27年3月には「健康たるみず21（第2次）」を策定し、ヘルスプロモーションの概念に基づき医療制度改革を踏まえた保健事業の再構築を目指して健康寿命の延伸をはかるとともに、地域のネットワークの拡大及び、市民・地域・行政がそれぞれの役割を理解し合いながら一体となり健康づくり運動を推進してきました。

今回、前計画の計画期間が令和6年度をもって終了することから、令和5年度の事業実績や令和6年度に実施した市民アンケート調査の結果等を踏まえ、国の「健康日本21（第三次）」や鹿児島県が策定した「健康かごしま21（令和6年度～令和17年度）」と整合性を図りながら新たな「健康たるみず21（第3次）」を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項の規定により策定する市町村計画で、同法第8条第1項に規定する「健康かごしま21（令和6年度～令和17年度）」及び同法第7条第1項に規定する国の基本方針を勘案すると共に、垂水市総合計画兼垂水市まち・ひと・しごと創成総合戦略のまちの将来像「豊かな食と自然を未来へつなぎ みんなでつくる 笑顔あふれるまち垂水市」の実現に向けて市民の健康の増進の総合的な推進を図ることを目指した計画です。



3 計画の期間

計画の期間は令和7年度から令和18年度を最終年度とする12年間とします。
 なお、中間評価を令和12年度に行い、最終評価を令和18年度に行います。





4 SDGsとの関連

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は平成27年の国連サミットで「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された国際目標であり、「誰一人取り残さない」という理念を基に、17の目標とより具体的な内容を示す169のターゲットが掲げられています。

本計画においては、特に以下に掲げるSDGsの4つの目標を意識し、地域や関係団体及び関係機関等と連携し、全ての市民の健康づくりを推進します。



本計画に関連するSDGsの取組

目 標	目標達成に向けた取り組みの方向性
	2 飢餓をゼロに 飢餓を終わらせ、食糧安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
	3 すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する。
	4 質の高い教育をみんなに すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。
	17 パートナーシップで目標を達成しよう 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

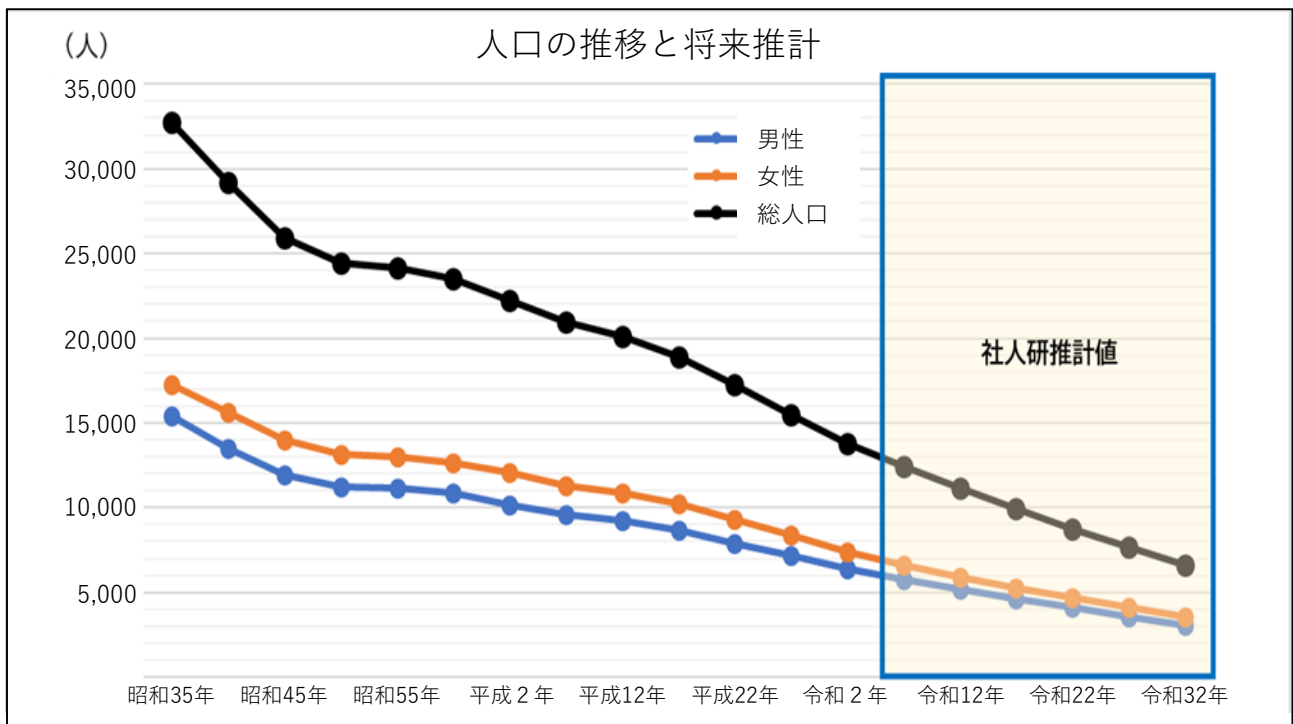
【外務省（持続可能な開発のための2030アジェンダ）】

第2章 垂水市の現状

1 人口

令和2年度の国勢調査による本市の総人口は13,819人で平成27年からの5年間で1,701人減少しており、総人口に占める本市の年齢3区分別の人口については、生産年齢人口（15～64歳）の割合が市全体の50%を下回り、47.6%となっています。

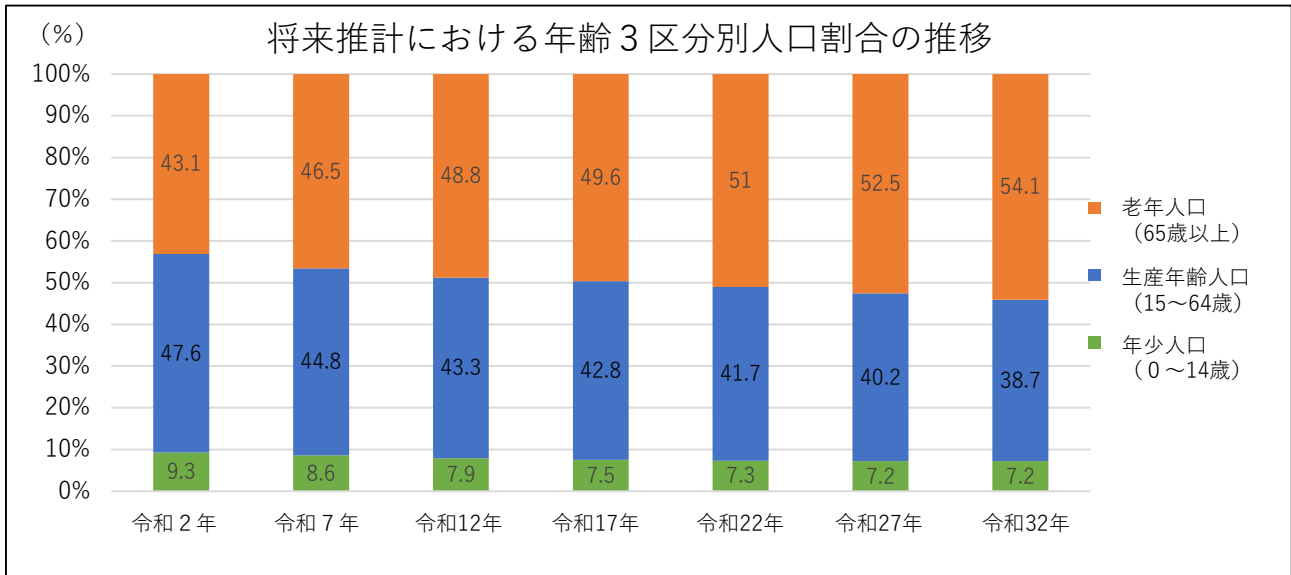
また、国立社会保障・人口問題研究所（以下「社人研」という。）の推計値によると、令和7年には老年人口（65歳以上）が生産年齢人口（15～64歳）を上回ると予測されています。また、総人口については、令和7年以降も、引き続き人口は減少し続け、令和32年6,629人と7,000人を下回ると推計されています。



(単位: 人)

	昭和35年	昭和45年	昭和55年	平成2年	平成12年
男性	15,451	11,919	11,146	10,167	9,216
女性	17,270	14,033	13,033	12,097	10,891
総人口	32,721	25,952	24,179	22,264	20,107
	平成22年	令和2年	令和12年	令和22年	令和32年
男性	7,926	6,397	5,211	4,101	3,094
女性	9,322	7,422	5,914	4,673	3,535
総人口	17,248	13,819	11,125	8,774	6,629

【令和2年分は国勢調査、令和7年以降は社人研による推計値】

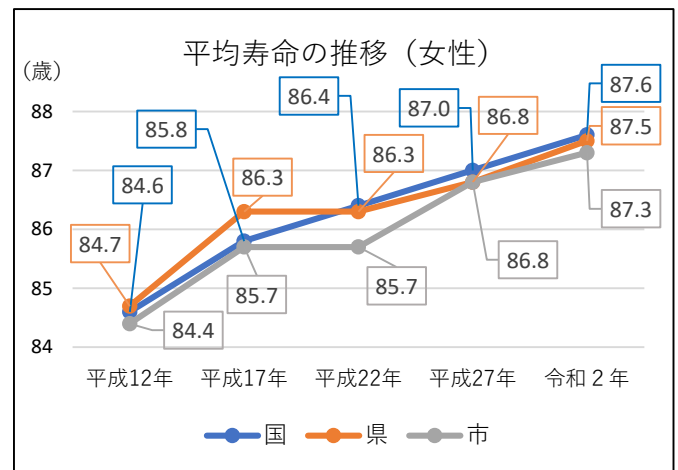
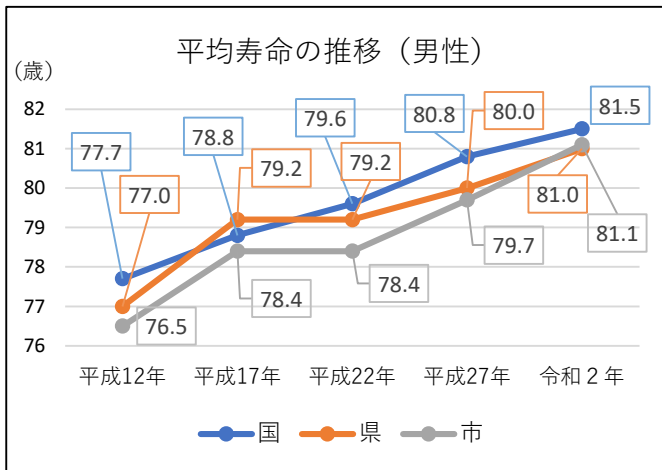


【令和2年分は国勢調査、令和7年以降は社人研による推計値】

2 平均寿命・健康寿命

(1) 平均寿命

5年ごとに公表される「厚生労働省 人口動態統計 市区町村別生命表」では、本市の令和2年度の平均寿命は男性81.1歳、女性87.3歳となっており、年々上昇傾向にあります、男女共に全国平均をやや下回っています。



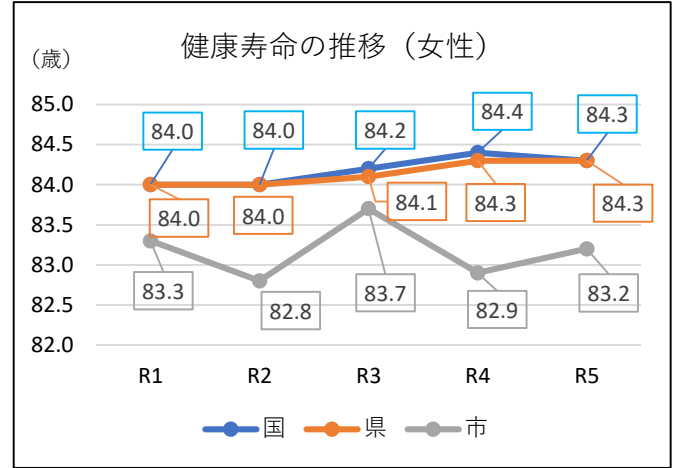
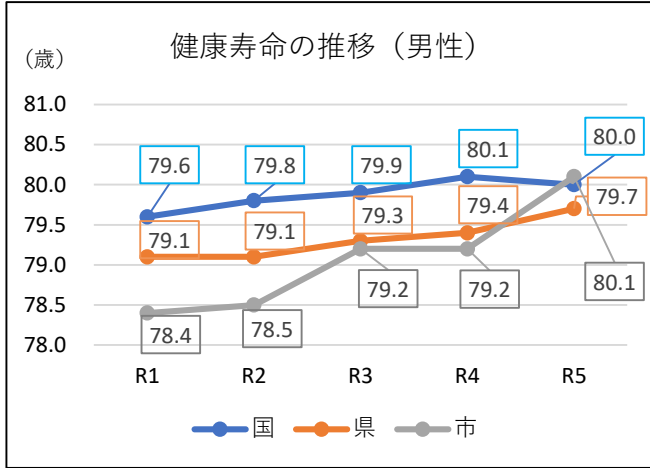
(単位：歳)

		H12	H17	H22	H27	R2
男性	国	77.7	78.8	79.6	80.8	81.5
	県	77.0	79.2	79.2	80.0	81.0
	市	76.5	78.4	78.4	79.7	81.1
女性	国	84.6	85.8	86.4	87.0	87.6
	県	84.7	86.3	86.3	86.8	87.5
	市	84.4	85.7	85.7	86.8	87.3

【厚生労働省 人口動態統計 市区町村別生命表】

(2) 健康寿命

「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を言い、令和5年度においては、本市の男性が80.1年、女性が83.2年となっており、国と比較して男性は0.1年長く、女性は1.1年短くなっています。



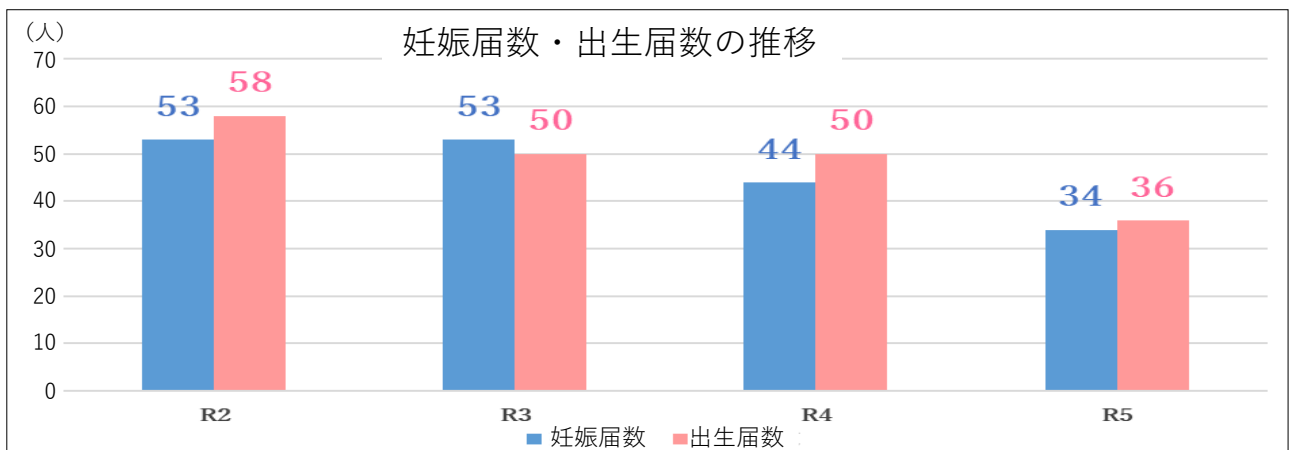
(単位：歳)

		R1	R2	R3	R4	R5
男性	国	79.6	79.8	79.9	80.1	80.0
	県	79.1	79.1	79.3	79.4	79.7
	市	78.4	78.5	79.2	79.2	80.1
女性	国	84.0	84.0	84.2	84.4	84.3
	県	84.0	84.0	84.1	84.3	84.3
	市	83.3	82.8	83.7	82.9	83.2

【国保データベースシステム (KDB)】

3 出生

本市の出生数は、母子手帳交付数と共に減少を続け、令和5年には50人を下回っています。



※ 4月1日から3月31日までの届出日とする。

【母子保健報告】

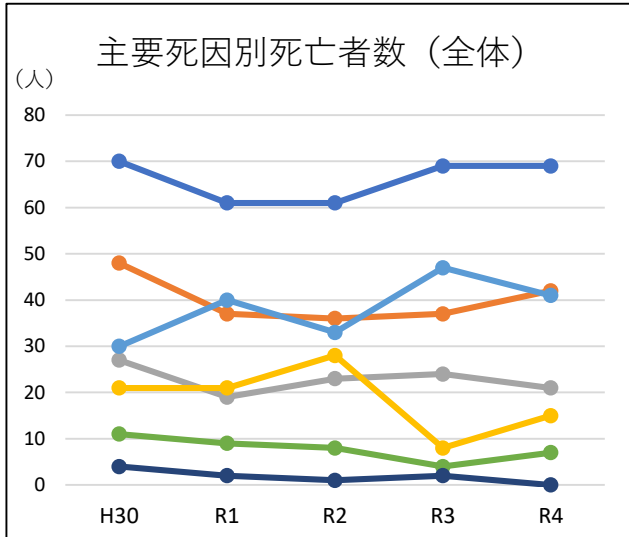
4 主要死因

(1) 主要死因別死亡者数

本市の令和4年度における3大死因は、悪性新生物、心疾患、老衰の順になっています。その中でも、悪性新生物と心疾患は上昇傾向にあります。

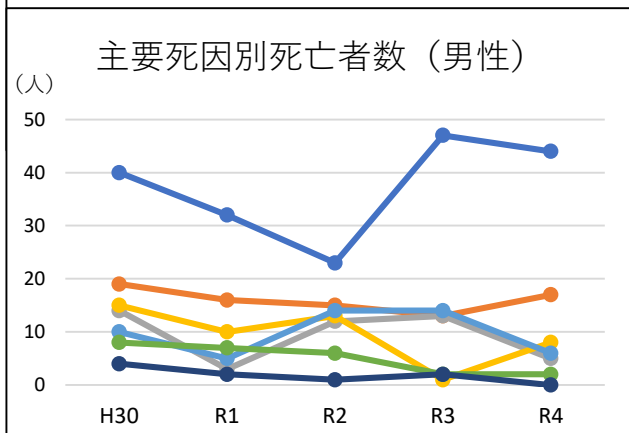
また、男女別にみると、男性は悪性新生物が多く、次に心疾患が増加傾向にあり、女性は老衰が最も多く、次いで悪性新生物、心疾患の順になっています。

(単位：人)



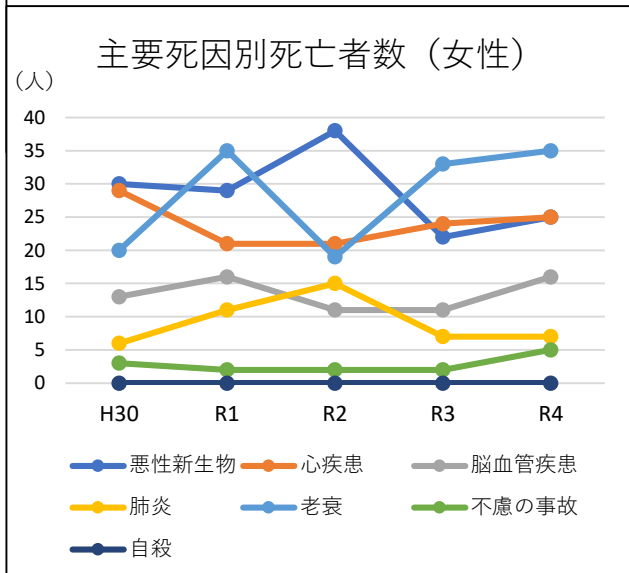
	H30	R1	R2	R3	R4
悪性新生物	70	61	61	69	69
心疾患	48	37	36	37	42
脳血管疾患	27	19	23	24	21
肺炎	21	21	28	8	15
老衰	30	40	33	47	41
事故	11	9	8	4	7
自殺	4	2	1	2	0

(単位：人)



	H30	R1	R2	R3	R4
悪性新生物	40	32	23	47	44
心疾患	19	16	15	13	17
脳血管疾患	14	3	12	13	5
肺炎	15	10	13	1	8
老衰	10	5	14	14	6
事故	8	7	6	2	2
自殺	4	2	1	2	0

(単位：人)



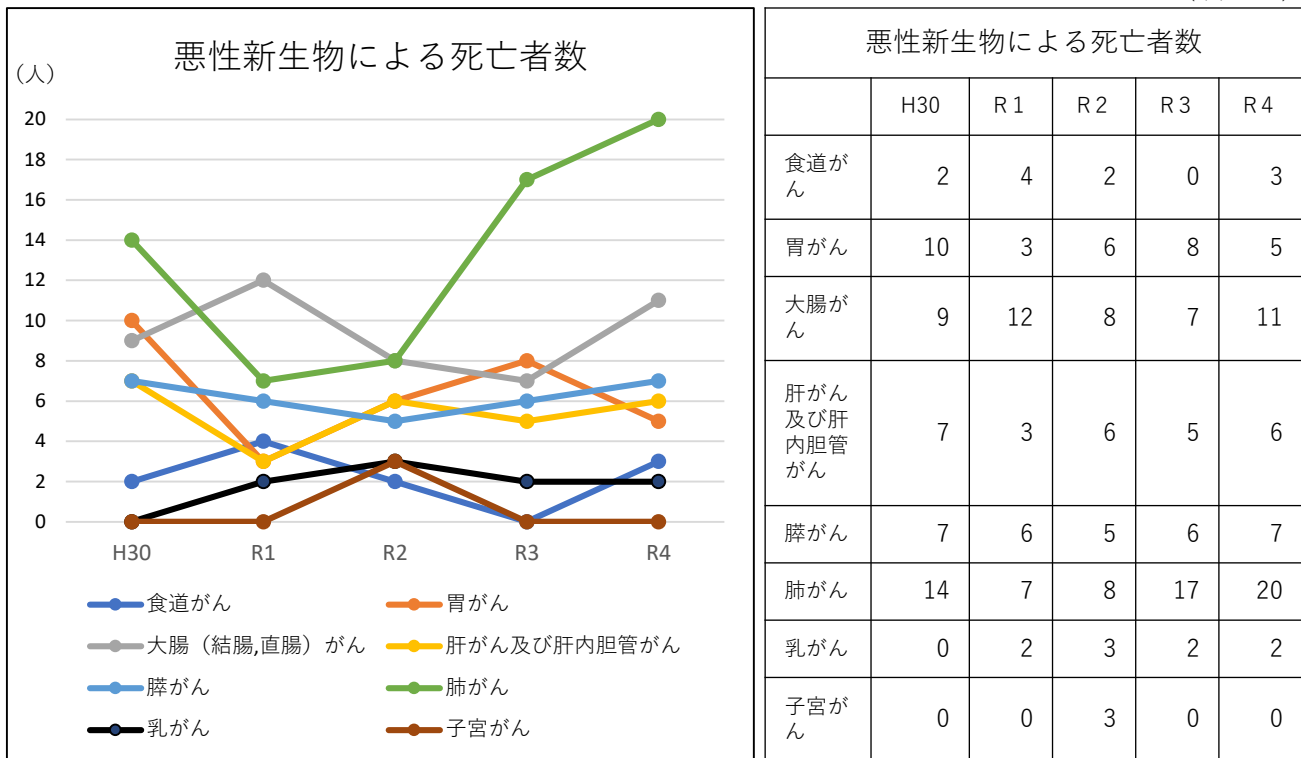
	H30	R1	R2	R3	R4
悪性新生物	30	29	38	22	25
心疾患	29	21	21	24	25
脳血管疾患	13	16	11	11	16
肺炎	6	11	15	7	7
老衰	20	35	19	33	35
事故	3	2	2	2	5
自殺	0	0	0	0	0

【人口動態統計】

(2) 悪性新生物別死亡者数

本市の悪性新生物の死亡者数は肺がんが最も多く増加傾向にあり、次いで大腸がん、膵がんの順に多くなっています。

(単位：人)

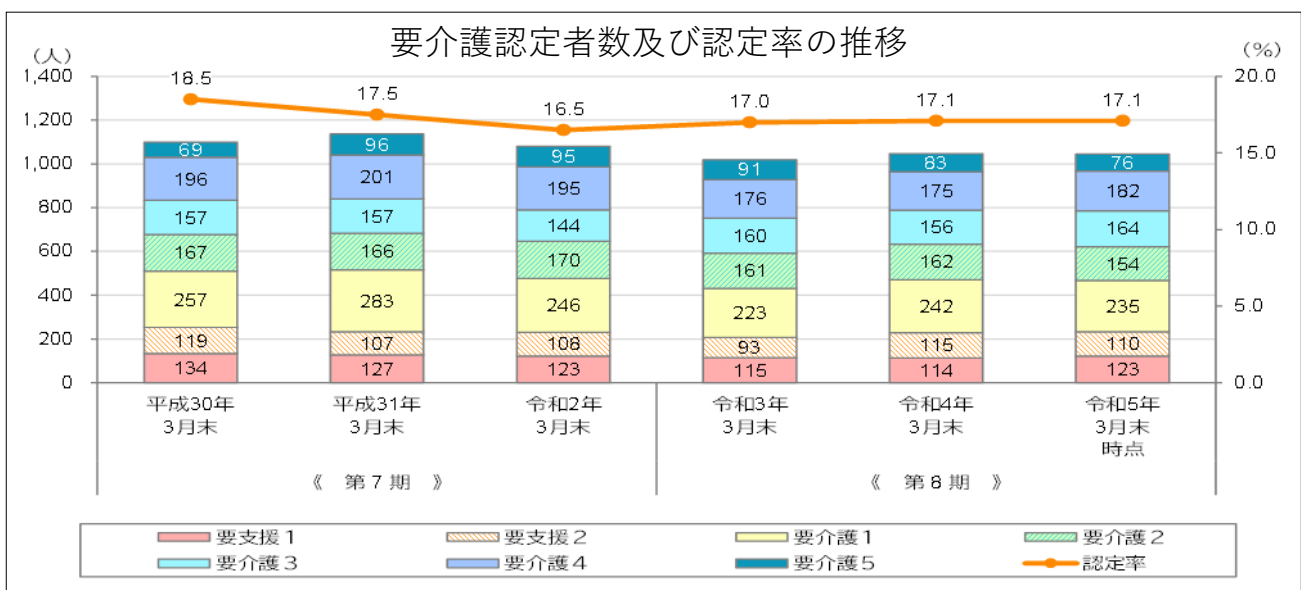


【人口動態統計】

5 介護保険の状況

(1) 要介護認定者数及び認定率の推移

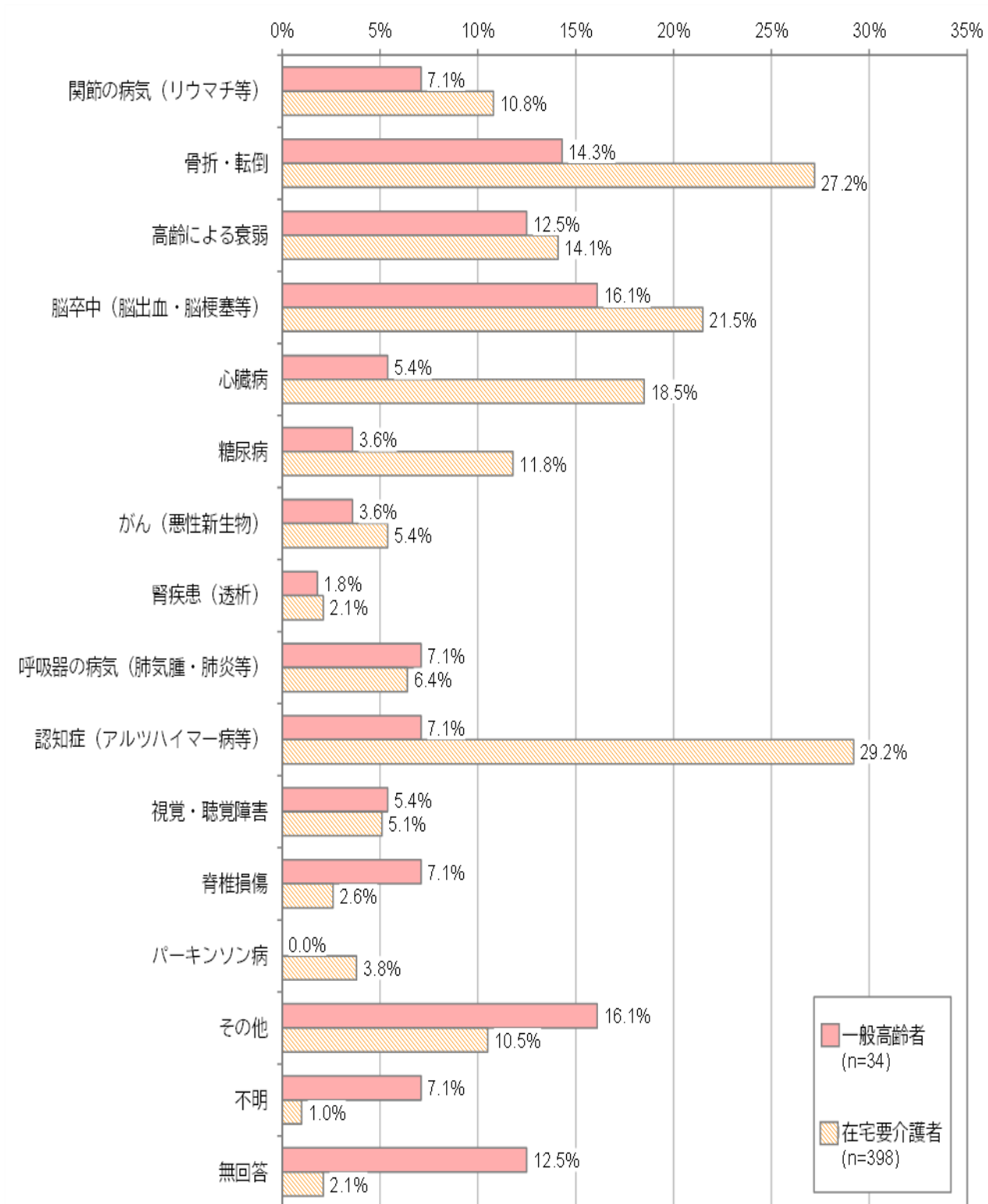
本市の要介護認定者数は令和2年まで減少傾向でしたが、その後横ばいで経過しています。



【垂水市第9期高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画】

(2) 介護等が必要になった主な原因

令和4年度に実施した高齢者実態調査によると、介助・介護が必要になった主な原因については、「認知症（アルツハイマー型認知症等）」が29.2%と最も多く、次いで「骨折・転倒」が27.2%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が21.5%となっています。

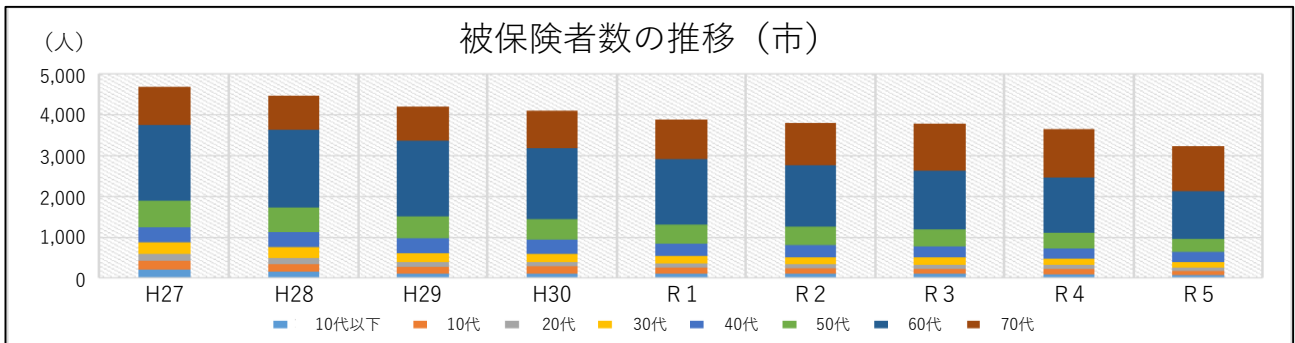


【高齢者等実態調査 (令和5年度)】

6 各種疾患等の状況

(1) 国民健康保険被保険者数の推移

本市の国民健康保険被保険者数は年々減少傾向にあります。



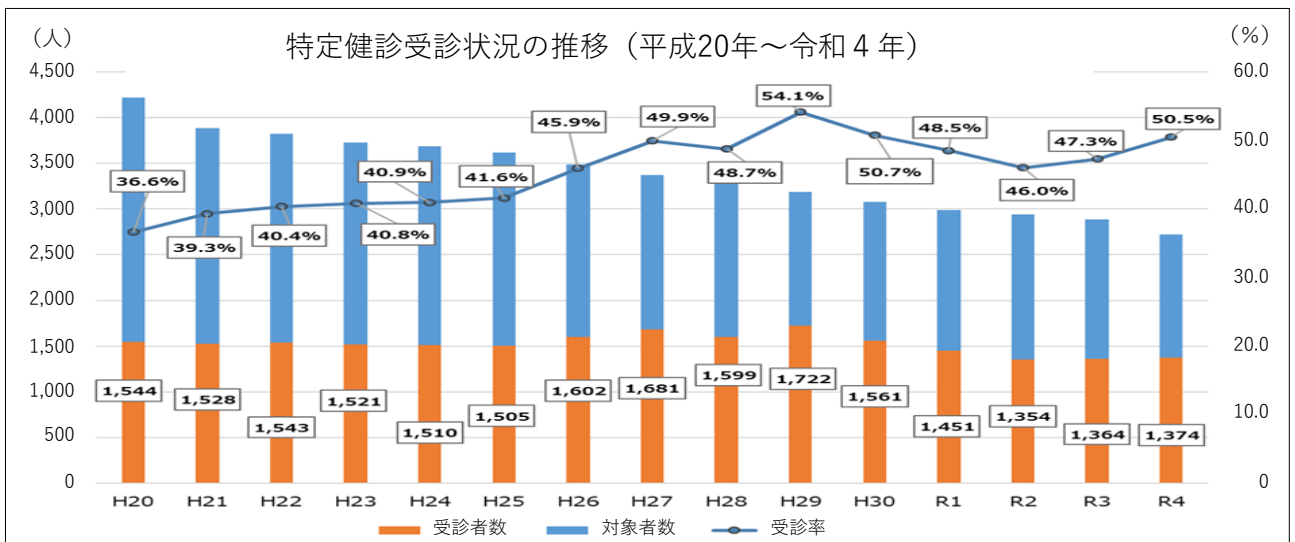
（単位：人）

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R5-H27
10代以下	206	160	111	110	102	101	100	89	69	△137
10代	210	184	169	172	151	132	124	127	101	△109
20代	177	154	114	110	99	101	104	100	87	△90
30代	286	255	213	207	182	174	174	158	139	△147
40代	356	373	361	340	300	297	269	253	241	△115
50代	661	599	542	513	482	452	423	389	328	△333
60代	1,852	1,915	1,857	1,735	1,607	1,501	1,438	1,345	1,172	△680
70代	938	838	835	917	970	1,045	1,148	1,189	1,097	159
合計	4,686	4,478	4,202	4,104	3,893	3,803	3,780	3,650	3,234	△1,452

【国保データベースシステム（KDB）】

(2) 特定健診受診状況の推移

本市の特定健康診査受診率は、令和4年度は50.5%（県内15位）であり、特定健診が開始された平成20年度と比較しても上昇傾向にありますが、国が目標とする60%には届いていない状況です。



【第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）】

(3) メタボリックシンドローム該当者と予備軍の推移

特定健康診査受診者のうち、メタボリックシンドロームの該当者は年々微増しており、令和4年度は27.3%と県内平均と比較して高い状況にあります。

また、メタボリックシンドローム予備軍につきましては、令和4年度は10.2%であり、年々減少傾向であり、県と比較しても少ない状況となっています。

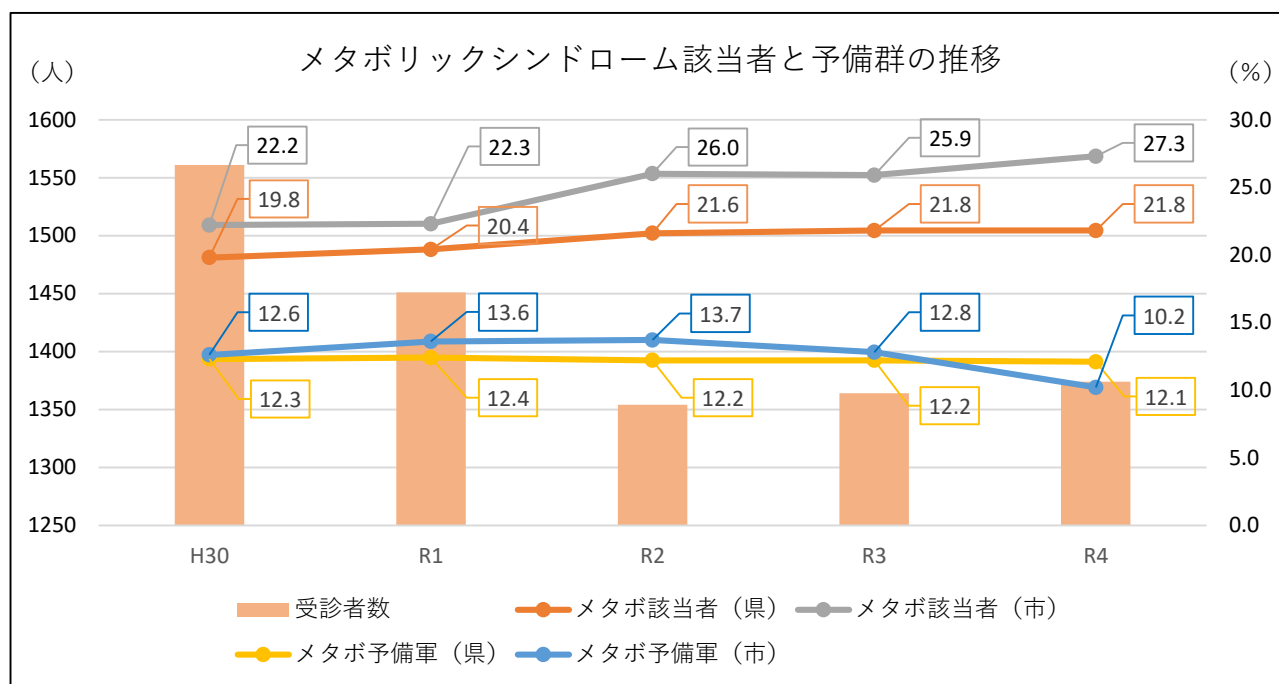
※メタボリックシンドローム該当者とは

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

※メタボリックシンドローム予備軍とは

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者。

※厚生労働省 ホームページより



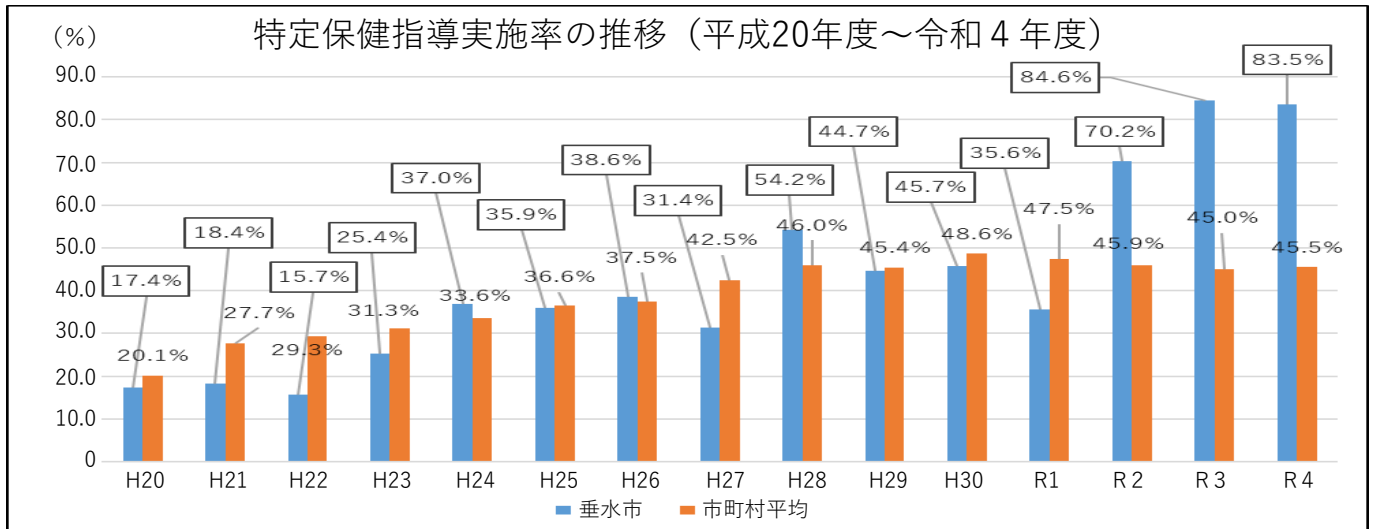
(単位：%)

	H30	R1	R2	R3	R4
該当者 (市全体)	22.2	22.3	26.0	25.9	27.3
男性	31.6	32.7	39.1	37.0	38.5
女性	14.3	13.9	15.4	16.4	17.6
県平均	19.8	20.4	21.6	21.8	21.8
予備軍 (市全体)	12.6	13.6	13.7	12.8	10.2
男性	17.9	18.6	18.5	17.4	14.7
女性	8.2	9.5	9.9	8.9	6.3
県平均	12.3	12.4	12.2	12.2	12.1

【国保データベースシステム (KDB)】

(4) 特定保健指導実施率

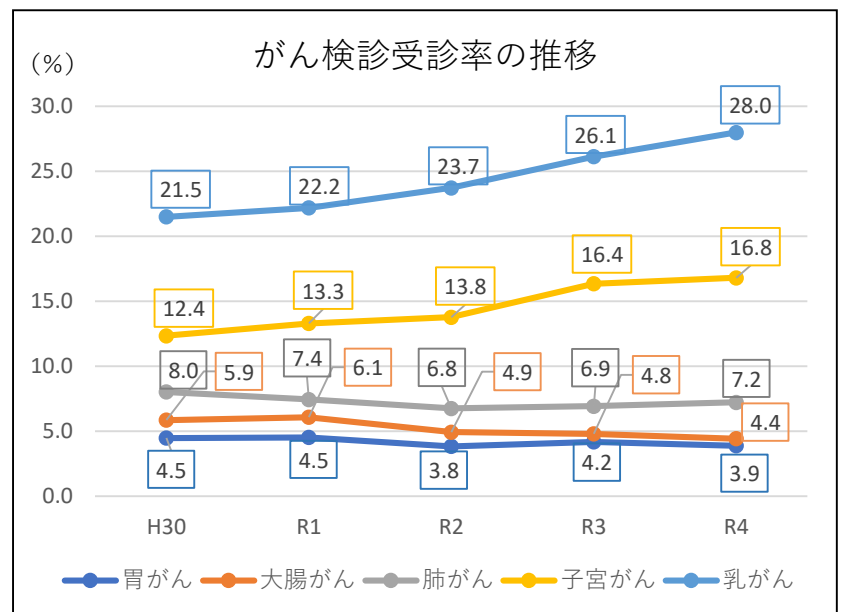
特定保健指導実施率は、令和元年度までは、県内市町村平均と比較してもやや低い傾向で推移していましたが、令和2年度以降は特定保健指導実施率が70%を超え、令和4年度には83.5%となり、県内1位となっています。また、国の目標値である60%を大きく超えています。



【第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）】

(5) がん検診の受診率

本市の各種がん検診の受診率は、乳がん検診で28.0%と最も高く、子宮頸がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診の順になっています。また、県内市町村平均と比較すると、乳がん検診、子宮頸がん検診のみが県平均より高い状況となっています。



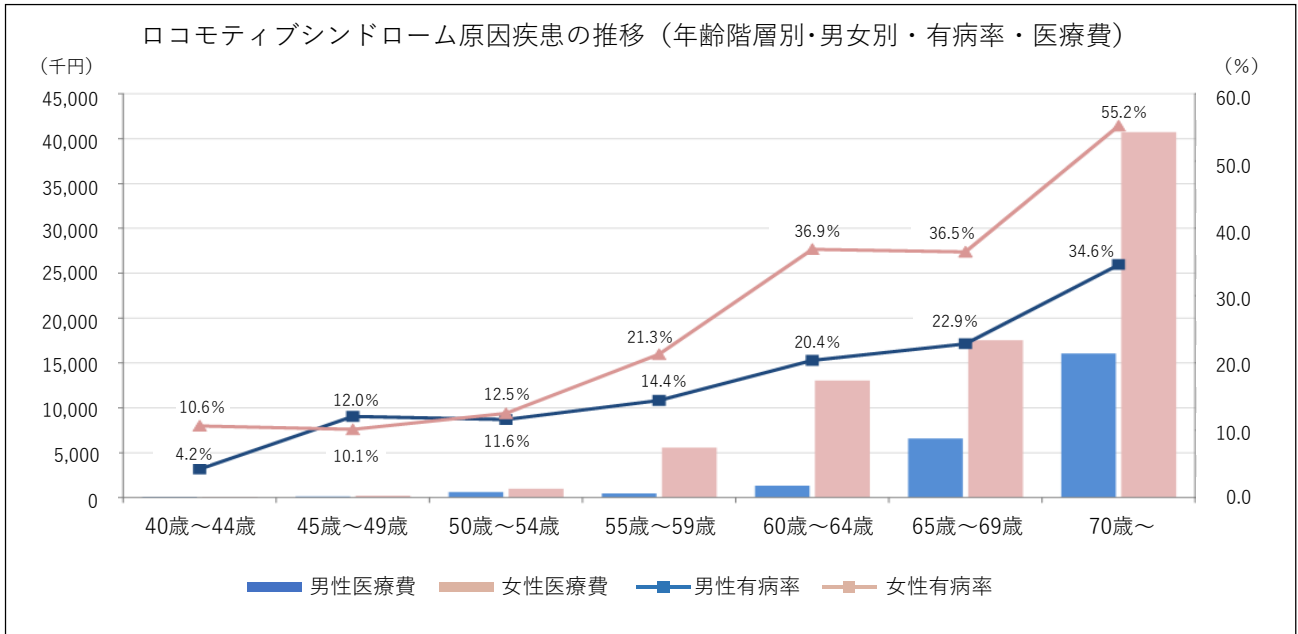
(単位：%)

		H30	R1	R2	R3	R4
胃がん	県	5.0	4.7	4.1	4.2	4.2
	市	4.5	4.5	3.8	4.2	3.9
大腸がん	県	8.7	8.5	7.8	7.8	7.8
	市	5.9	6.1	4.9	4.8	4.4
肺がん	県	8.7	8.2	7.4	7.8	7.6
	市	8.0	7.4	6.8	6.9	7.2
子宮頸がん	県	13.9	13.7	13.4	13.3	13.8
	市	12.4	13.3	13.8	16.4	16.8
乳がん	県	21.9	21.3	21.1	20.7	20.8
	市	21.5	22.2	23.7	26.1	28.0

【地域保健報告】

(6) ロコモ有病率

令和5年度の年齢階層別・男女別ロコモティブシンドローム原因疾患の有病率は年齢とともに増加し、特に70歳以上の女性では二人に一人が該当しています。また、有病率の増加に伴い、医療費も増加傾向にあります。



【垂水市国民健康保険ポテンシャル分析】

※運動器症候群（ロコモティブシンドローム）とは

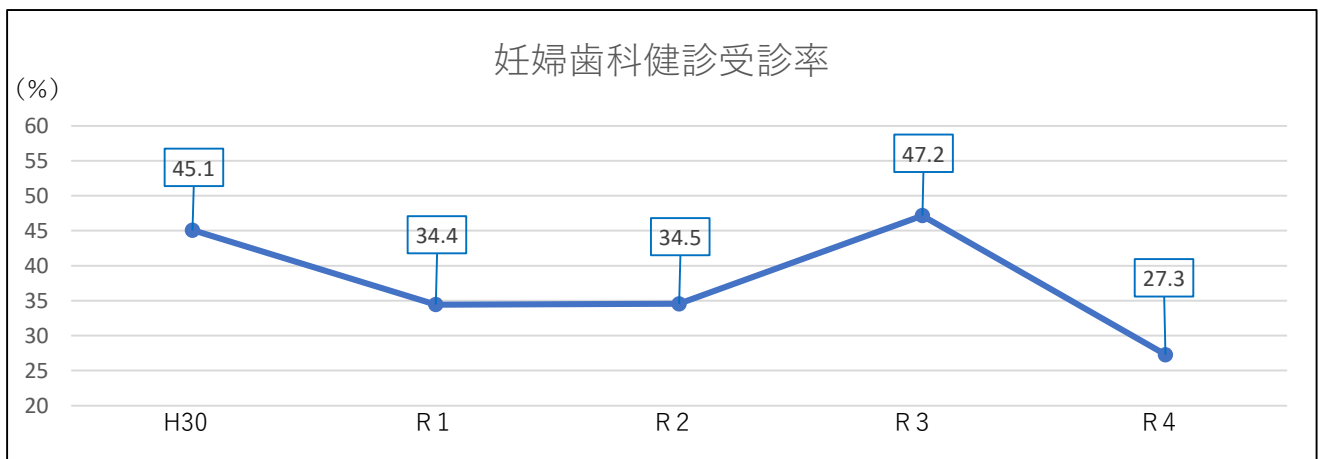
「筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器の障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態またはそのリスクが高い状態をいう。

※日本整形外科学会 ホームページより

7 歯科に関する状況

(1) 妊婦歯科健診

本市の妊婦歯科健診診査の受診率は、令和2年度までは減少傾向でしたが、令和3年度で約47.2%と上昇したものの、令和4年度では約27.3%と減少しております。

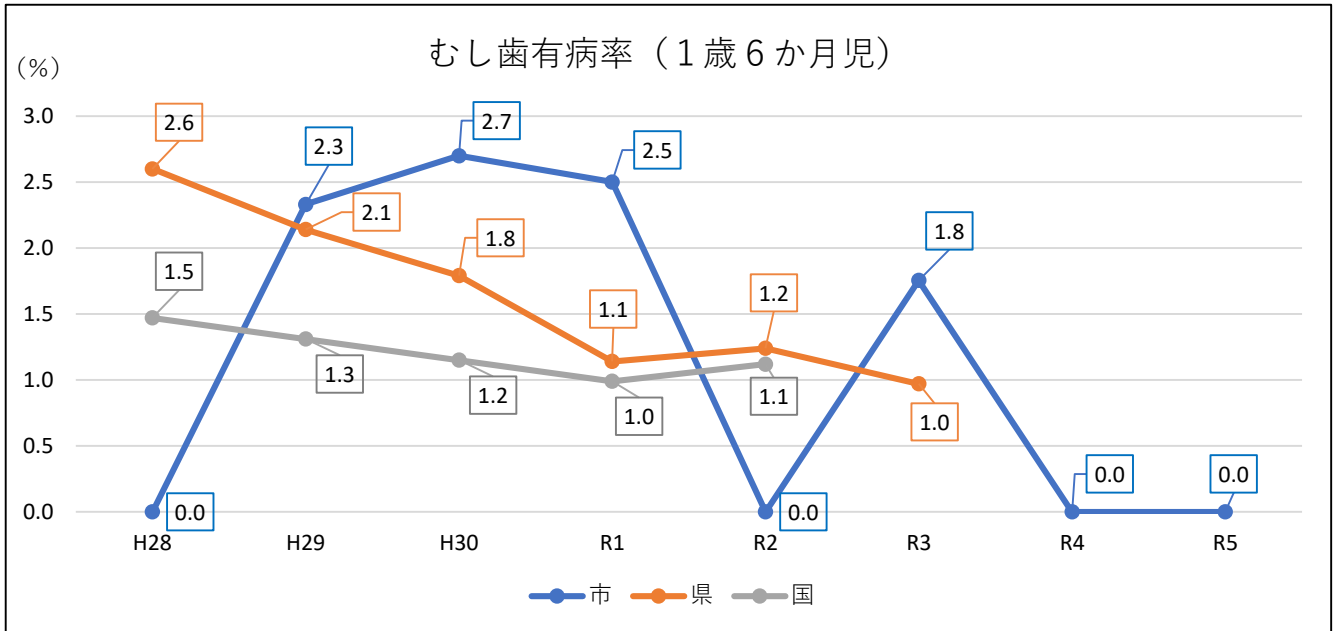


【垂水市母子保健データ】

(2) 乳幼児期の状況

① 1歳6か月児健康診査

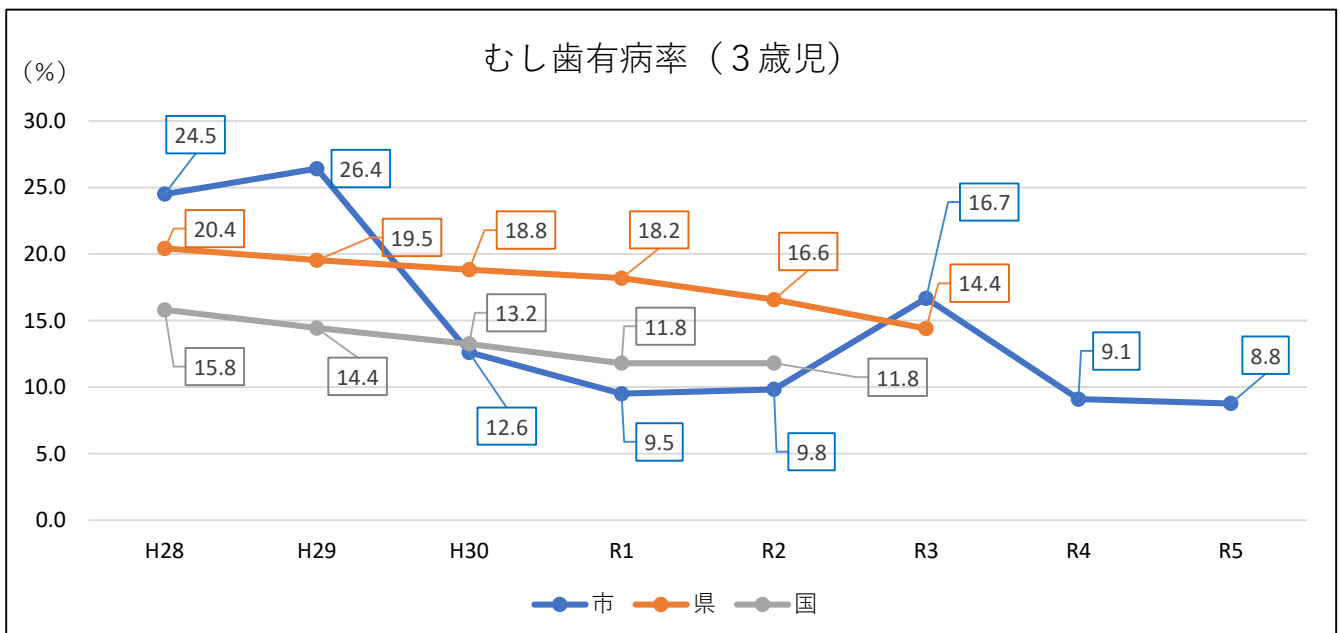
本市の1歳6か月児健康診査でのむし歯有病率は、対象者数が少ないことから、国、県と比べて有病率の増減の幅が大きくなる傾向にありますが、令和4年度、令和5年度ともに0%となっています。



【垂水市母子保健データ】

② 3歳児健康診査

本市の3歳児健康診査でのむし歯有病率は、1歳6か月児健康診査と同様に対象者数が少ないことから、増減の幅が大きくなる傾向にありますが、令和4年度、令和5年度と減少傾向にあります。

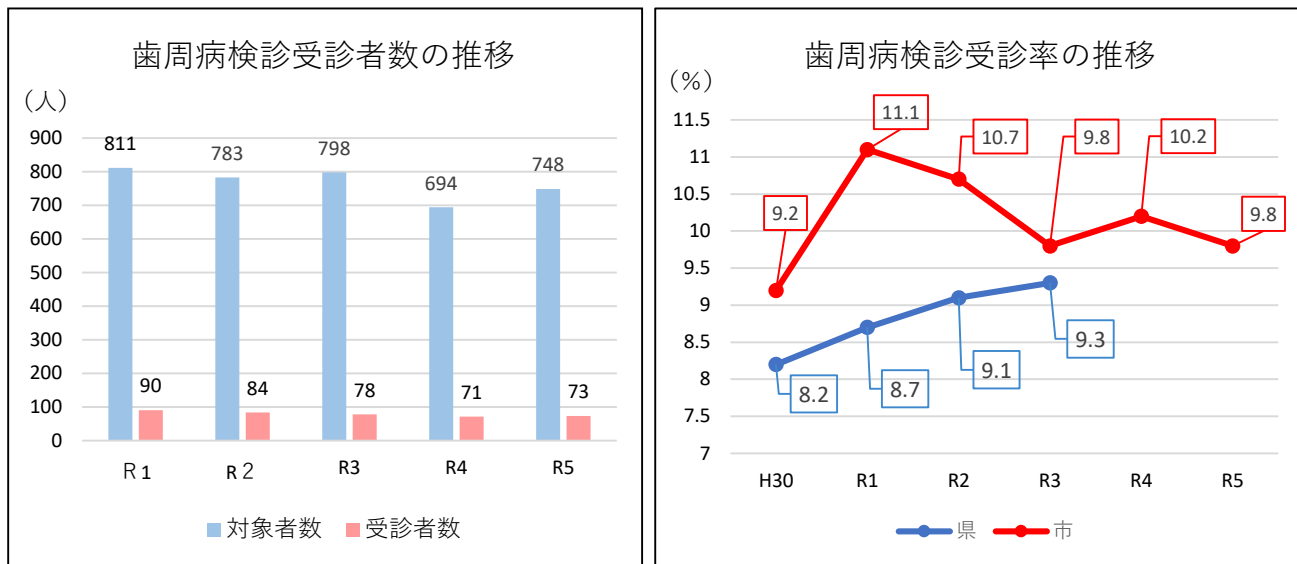


【垂水市母子保健データ】

(3) 歯周病検診

歯周病を早期発見、早期治療につなぐために実施している歯周病検診は、40歳、50歳、60歳、70歳の節目の年を対象とし、受診率は10%前後となっており、県の平均より上回っています。

なお、令和6年度からは、対象に20歳、30歳も加えられました。

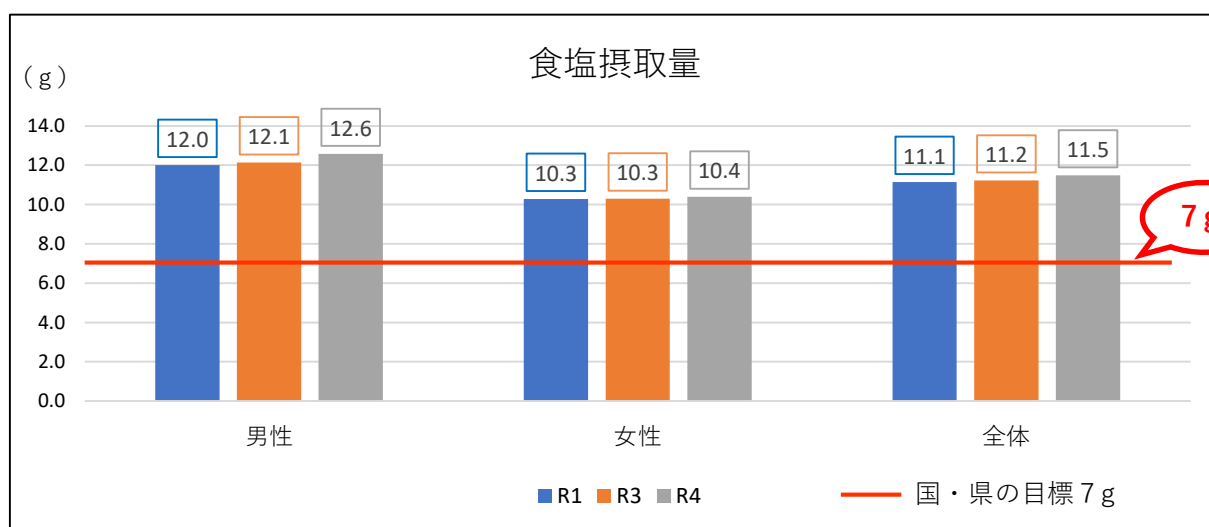


【垂水市歯科保健データ】

8 生活習慣の状況

(1) 食塩摂取率

高血圧等と関係の深い食塩摂取率は、たるみず元気プロジェクト（健康チェック）の栄養調査（BDHQ）によると、男性12.6g、女性10.4gと年々微増傾向にあります。県や国が目標とする7g未満を男性、女性ともに超過している状況です。



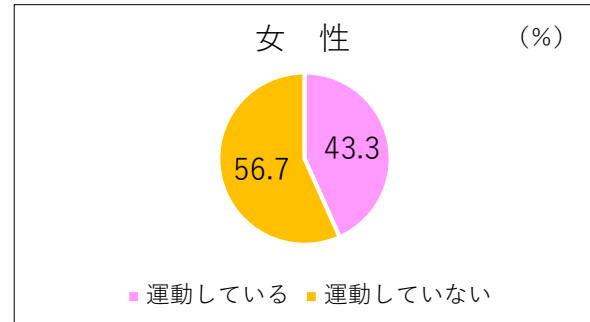
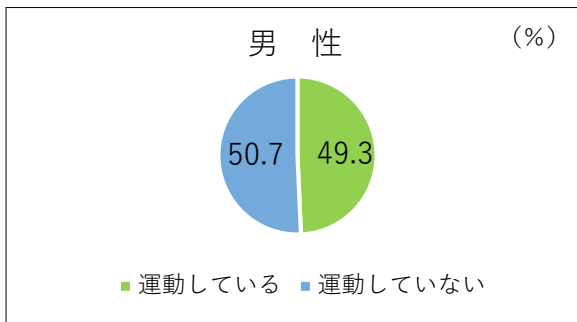
※令和2年度は新型コロナウイルス感染症により健康チェック中止のためデータ無

【たるみず元気プロジェクト（健康チェック） 栄養調査（BDHQ）】

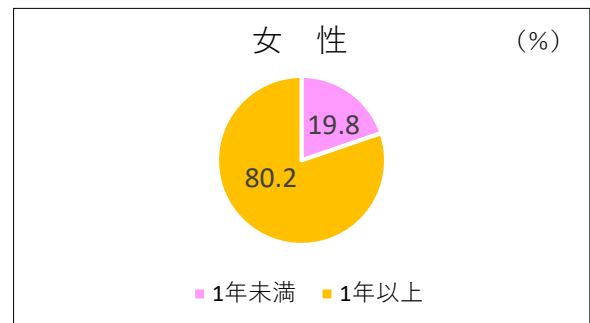
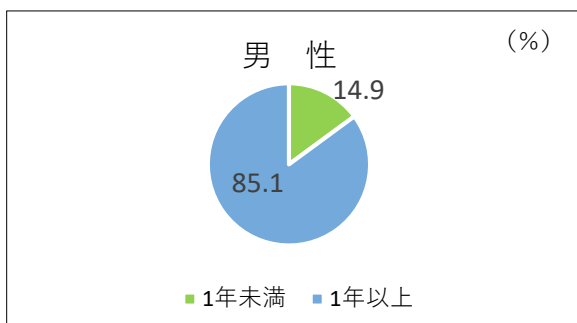
(2) 運動

健康かごしま21（令和6年度～令和17年度）では、「運動習慣者の増加」を男女ともに30%の目標に掲げていますが、令和6年度に実施した市民アンケート結果では本市においては運動習慣がある者の割合は、男性が49.3%、女性が43.3%と高い割合になっています。また、運動習慣のある方のうち1年以上継続している人の割合は、男性、女性ともに80%を超えています。

運動習慣のある人の割合



運動習慣のある方のうち1年以上継続している人の割合

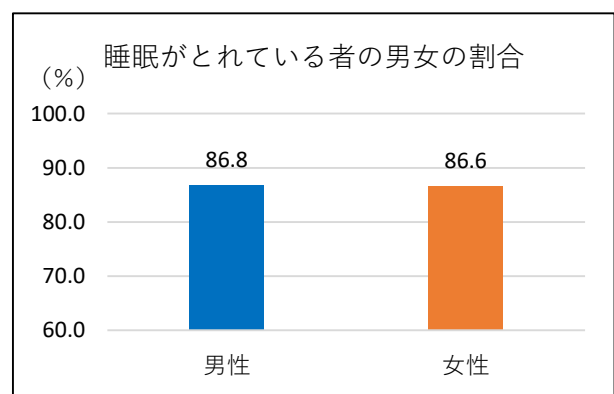
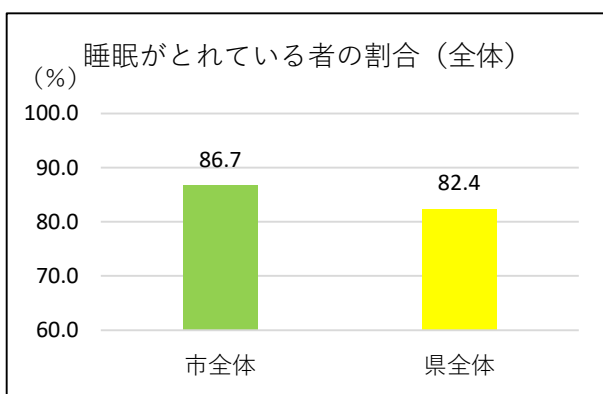


【令和6年度市民アンケート調査】

(3) 休養、睡眠

令和4年度の県民健康・栄養調査によると睡眠で休養がとれている者の割合は、県全体で82.4%となっており、本市は男性86.8%、女性86.6%は県調査より高い割合にあります。

睡眠は、心身の健康の保持・増進において極めて重要であり、より良い睡眠には睡眠の質と量のいずれも重要とされています。

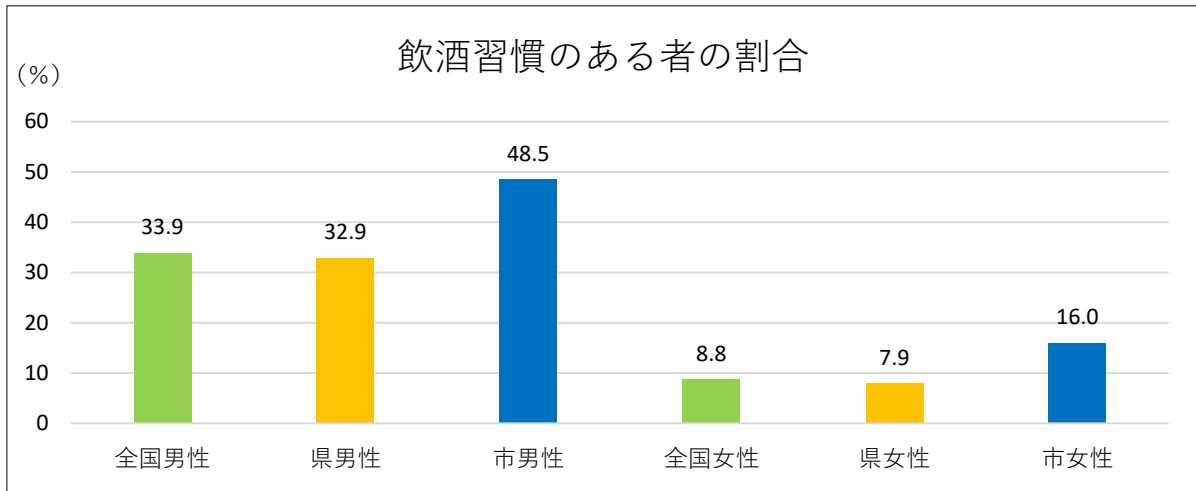


【県：令和4年度県民健康・栄養調査】
【市：令和6年度市民アンケート調査】

(4) 飲酒

本市の飲酒の習慣のある者の割合は、男性が48.5%、女性が16.0%と全国、県の割合と比較すると、男性、女性ともに大幅に高くなっています。

※習慣的に飲酒している者とは、「毎日飲む」から「月に数日飲む」と回答した者。



【国：令和元年度国民健康・栄養調査】

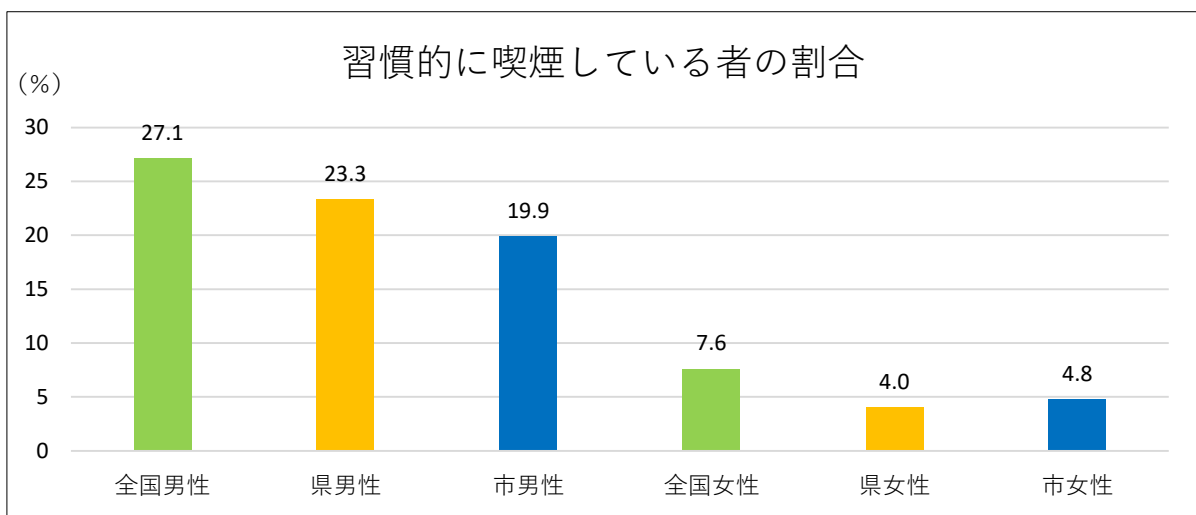
【県：令和4年度県民健康・栄養調査】

【市：令和6年度市民アンケート調査】

(5) 喫煙

本市の習慣的に喫煙している者の割合は、男性が19.9%、女性が4.8%と、全国と比較すると男性、女性ともに低いですが、県と比較すると女性の喫煙率がやや高くなっています。

※習慣的に喫煙している者とは、「毎日吸っている」「時々吸うときがある」と回答した者。



【国：令和元年度国民健康・栄養調査】

【県：令和4年度県民健康・栄養調査】

【市：令和6年度市民アンケート調査】

第3章 健康たるみず21（2次）評価

1 最終評価の趣旨

平成27年3月に策定した「健康たるみず21（第2次）」（計画期間：平成27年度から令和6年度）について、設定目標の達成状況や、これまでの取組、課題等について検討を行い、今後の計画の推進に役立てるため最終評価を実施します。

2 最終評価の体制

<垂水市健康づくり推進協議会>

公共的団体等の代表者による協議会を開催し、最終評価についての意見交換を実施しました。

3 最終評価に係る調査等

- (1) 保健課（地域保健報告、母子保健報告）
 - ① 各種がん検診受診率（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん）
 - ② 3歳児健康診査（歯科健康診査データ）
- (2) 福祉課（介護予防日常生活圏域ニーズ調査・高齢者等実態調査）
 - ① 一般高齢者70-74歳
- (3) 市民課
 - ① KDBデータからの抽出
 - ② 特定健康診査受診結果（問診項目含む）
- (4) 農林課
 - ① 垂水市食育・地産地消推進計画策定に伴うアンケート調査
- (5) 垂水市教育委員会（学校歯科健診データ）
 - ① 垂水市内の全小学校12歳（小学6年生）
- (6) 健康たるみず21最終評価のための市民アンケート調査
 - 対象者 無作為抽出した18歳以上の垂水市民1,200人
 - 抽出方法 年代、性別の構成比を考慮し、無作為抽出
 - 実施期間 令和6年6月7日（金）から令和6年7月12日（金）
 - 調査方法 無記名調査
 - 回答方法 郵送回答もしくはWeb回答
 - 回答率 26.9%（323名回答）

4 評価

健康たるみず21（第2次）策定時の現状値との比較及び目標値の達成状況について、下記の区分により評価しました。

第2次計画策定時の現状値と実績値を比較		指数における達成状況数	割合
A	改善し、目標値も達成している。	6	31.6%
B	改善しているが、目標値は達成していない。	5	26.3%
C	変わらない。	0	0.0%
D	改善の傾向がみられない。	7	36.8%
E	算定条件などの変更に伴い、評価困難。	1	5.3%
合計		19	100%

5 評価結果

※基準値＝第2次計画策定時の現状値

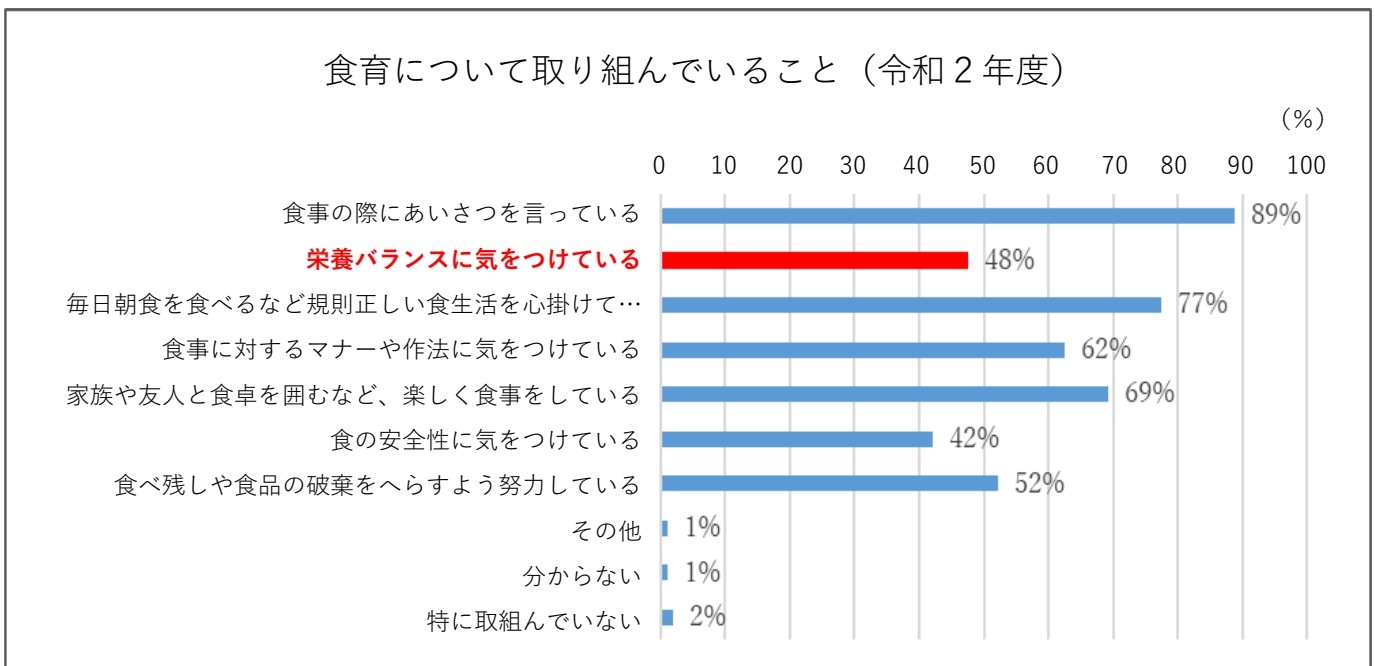
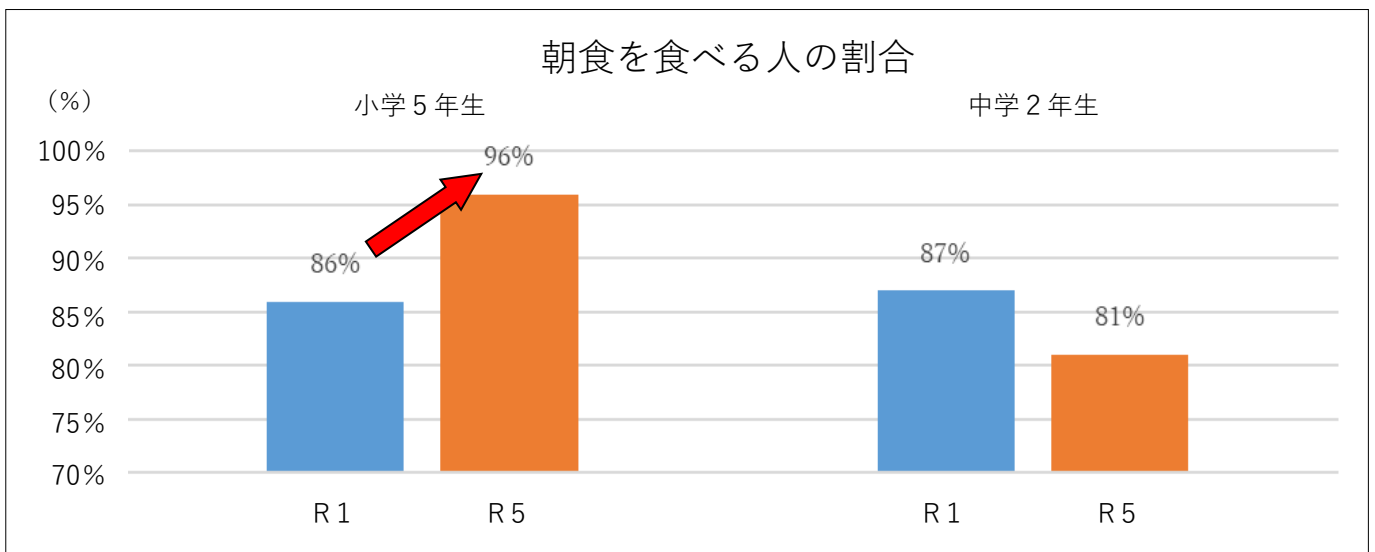
	指数	基準値	目標値	中間期	最終評価	達成状況
				H29年度～R2年度	R4年度～R6年度	
1	適切な食事をとる者の増加	小学生 92.5% 中学生 85.0%	小学生 100% 中学生 100%	令和元年度 小学5年 86% 中学2年 87%	令和5年度 小学5年 96% 中学2年 81%	D
		男性 44.5% 女性 55.8%	男性 60% 女性 60%	令和2年度 男性 29.0% 女性 53.4%	令和5年度 男性 30.2% 女性 51.6%	D
2	適正体重を維持している者の増加	男性 31.3% 女性 25.9%	男性 28%以下 女性 23%以下	令和元年度 男性 33.3% 女性 28.9%	令和5年度 男性 31.2% 女性 27.2%	D
3	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度の向上	19.5%	60%	平成29年度 38.9%	令和6年度 18.6%	D
4	運動を習慣者の増加	男性 29.8% 女性 21.3%	男性 35% 女性 30%	令和元年度 男性 43.8% 女性 40.3%	令和5年度 男性 33.0% 女性 25.6%	B

	指 数	基準値	目標値	中間期	最終評価	達成状況	
				H29年度 ～R2年度	R4年度 ～R6年度		
5	歯の喪失防止 むし歯のない 者の増加	70歳で20本 以上の歯を有 する者の割合	31.0%	50%	令和元年度 37.5%	令和5年度 34.0%	B
		3歳児の虫歯 の有病率	30.7%	20%	令和元年度 9.5%	令和5年度 8.8%	A
		12歳児でう 蝕がない者の 割合	68.6%	70%	令和元年度 66.7%	令和5年度 84.9%	A
6	がん検診の受 診率向上	胃がん検診 受診率	6.8%	20%	平成30年度 4.5%	令和4年度 3.9%	D
		大腸がん 受診率	10.4%	20%	平成30年度 5.9%	令和4年度 4.4%	D
		肺がん検診 受診率	15.5%	20%	平成30年度 8.0%	令和4年度 7.2%	D
		子宮頸がん検 診受診率	12.6%	20%	平成30年度 12.4%	令和4年度 16.8%	B
		乳がん検診 受診率	9.7%	20%	平成30年度 21.5%	令和4年度 28.0%	A
7	特定健康診査 受診率・特定 保健指導実施 率の上昇	特定健康診査 の受診率	平成24年度 40.9%	60% H29までの第 2期目標値	令和元年度 48.5%	令和4年度 50.5%	B
		特定保健指導 の実施率	平成24年度 37.0%	60% H29までの第 2期目標値	令和元年度 35.6%	令和4年度 83.5%	A
8	成人の喫煙者 の減少	成人の喫煙者 の割合	男性33.2% 女性 8.8%	男性 30% 女性 5%	令和元年度 男性 17.4%女 性 2.7%	令和5年度 男性 14.8% 女性 2.3%	A
9	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の 認知度の向上		-	80%	平成29年度 41.1%	令和6年度 18.9%	E
10	新規透析導入者数の減少		-	減少	令和元年度 新規 5人 透析者数 17人	令和4年度 新規 0人 透析者数 19人	A
11	睡眠で休養が十分とれていない 者の減少		19.70%	15%	令和元年度 21.5%	令和5年度 15.6%	B

6 指標項目別の評価

【適切な食事をとる者の増加】

指 数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度 ～令和2年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
朝食を毎日食べる 者を増やす	小学生 92.5% 中学生 85.0%	小学生 100% 中学生 100%	令和元年度 小学5年 86% 中学2年 87%	小学5年 96% 中学2年 81%	D
バランスのとれた食 生活を心がける者を 増やす	男性 44.5% 女性 55.8%	男性 60% 女性 60%	令和2年度 男性 29.0% 女性 53.4%	男性 30.2% 女性 51.6%	D



【垂水市食育・地産地消推進計画策定に伴うアンケート調査】

【評価】

朝食を食べる人の割合は、小学5年生で基準値より改善したものの目標値には達しませんでした。また、中学2年生については、改善の傾向がみられませんでした。

しかし、いずれも対象となった児童生徒の80%以上が毎日朝食を食べることが分かりました。

食育について取り組んでいることとして「栄養バランスに気を付けている」と回答した人の割合は48%となり、特に男性では低い傾向にあり、男性と女性では大きな差がでる結果となりました。

コロナ禍による生活状況の変化は大きく、特に食事形態や購入方法等食生活への影響も要因の一つと考えられます。

【適正体重を維持している者の増加】

指数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
肥満者の割合	男性 31.3% 女性 25.9%	男性 28%以下 女性 23%以下	男性 33.3% 女性 28.9%	男性 31.2% 女性 27.2%	D

※BMI (Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長 (m) ²]

【評価】

男性については、基準値より若干改善したものの、女性については改善の傾向はみられず男性、女性ともに目標値に達することはできませんでした。

適正体重の維持については、栄養、運動等の生活習慣との関連も深いことから、コロナ禍において、外出機会が減少したことも要因の1つと考えられます。

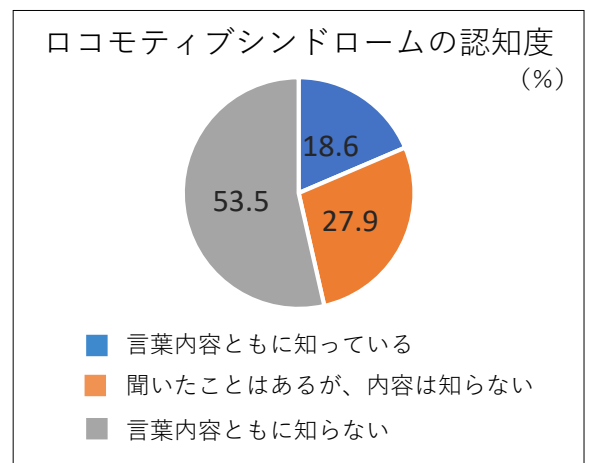
【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度の向上】

指数	基準値	目標値	中間期 (平成29年度)	最終評価 (令和6年度)	達成 状況
ロコモティブシンドロームを認知している者の割合を増やす	19.5%	60%	38.9%	18.6%	D

【評価】

令和6年度に実施した市民アンケートの調査結果では、ロコモティブシンドロームについて「言葉内容ともに知っている」と回答した者の割合は18.6%と改善の傾向はみられませんでした。

また、「聞いたことはあるが、内容は知らない」「言葉・内容ともに知らない」と回答した者の割合は合わせて81.5%となっていることから、広く周知することが課題となっています。



【令和6年度市民アンケート調査】

【運動習慣者の増加】

指数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
運動を習慣づけている者を増やす	男性 29.8% 女性 21.3%	男性 35% 女性 30%	男性 43.8% 女性 40.3%	男性 33.0% 女性 25.6%	B

【評価】

男性、女性ともに基準値より改善されていますが、目標値には届きませんでした。

中間期である令和元年度には男性、女性ともに40%を超える割合まで改善されましたが、コロナ禍の影響で外出や運動の機会が減少したことが、要因の1つと考えられます。

【歯の喪失防止／虫歯のない者を増やす】

指数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
70歳で20本以上の歯を有する者の割合	31.0%	50%	37.5%	34.0%	B
3歳児の虫歯の有病率	30.7%	20%	9.5%	8.8%	A
12歳児でう蝕がない者の割合	68.6%	70%	66.7%	84.9%	A

【評価】

「70歳で20本以上の歯を有する人の割合」については、基準値より改善されていますが、目標値には届きませんでした。

「3歳児のむし歯有病率」「12歳児のむし歯がない者の割合」については、妊娠期からの継続的な歯科保健の取組の成果もあり目標値を達成しました。

【がん検診の受診率向上】

指数	基準値	目標値	中間期 (平成30年度)	最終評価 (令和4年度)	達成 状況
胃がん検診受診率	6.8%	20%	4.5%	3.9%	D
大腸がん受診率	10.4%	20%	5.9%	4.4%	D
肺がん検診受診率	15.5%	20%	8.0%	7.2%	D
子宮頸がん検診受診率	12.6%	20%	12.4%	16.8%	B
乳がん検診受診率	9.7%	20%	21.5%	28.0%	A

※受診率は、対象年齢を40歳～69歳として算出しています。

(子宮頸がん検診のみ20歳～69歳として算出しています。)

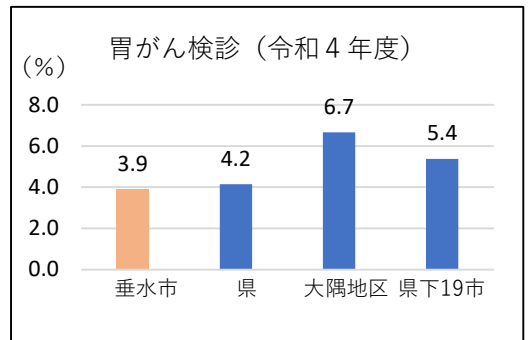
【評価】

胃がん検診

受診率は改善の傾向がみられませんでした。

また、県、大隅地区、県下19市の平均値よりも下回っています。

胃がん検診については、特に壮年期の受診者数が減少傾向にあります。

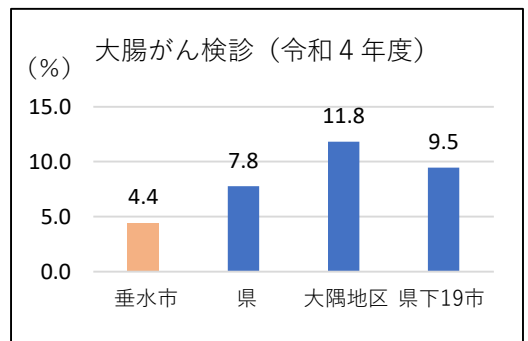


大腸がん検診

受診率は改善の傾向がみられませんでした。

また、県、大隅地区、県下19市の平均値より大きく下回っています。

大腸がん検診については、特に壮年期の受診者数が減少傾向にあります。

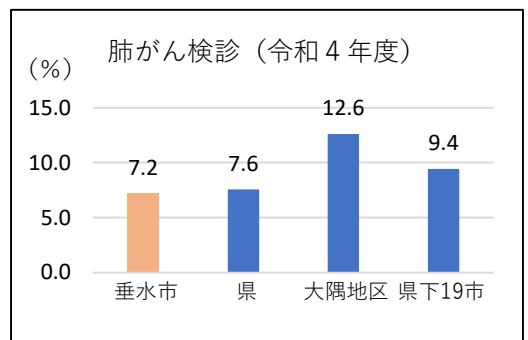


肺がん検診

受診率は改善の傾向がみられませんでした。

また、県、大隅地区、県下19市の平均値よりも下回っています。

肺がん検診については、特に壮年期の受診者数が減少傾向にあります。

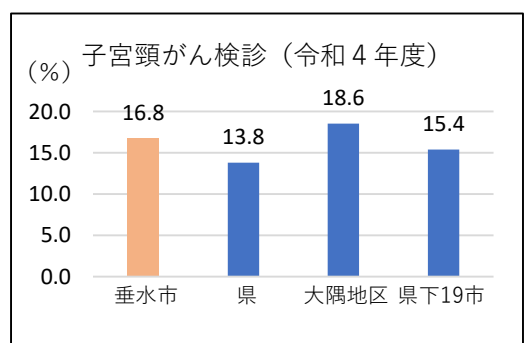


子宮頸がん検診

受診率は改善されましたが、目標値には達しませんでした。

また、県、県下19市の平均値よりは上回っています。

子宮頸がん検診は脱漏検診の実施や個別検診の受診環境の改善が効果的であったと考えます。

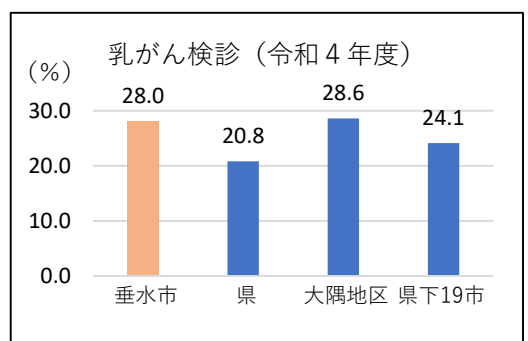


乳がん検診

受診率は目標値に達しました。

また、大隅地区の平均値には及びませんが、県、県下19市の平均値よりは上回っています。

乳がん検診は脱漏検診の実施や個別検診の受診環境の改善が効果的であったと考えます。



【鹿児島県 がん検診結果の集計報告書】

【特定健診・特定保健指導の実施率の上昇】

指数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和4年度)	達成 状況
特定健康診査の受診率	40.9% (平成24年度)	60% 平成29までの 第2期目標値	48.5%	50.5%	B
特定保健指導の実施率	37.0% (平成24年度)	60% 平成29までの 第2期目標値	35.6%	83.5%	A

【評価】

特定健診の受診率は基準値から大幅に改善しましたが、目標値には達しませんでした。

また、特定保健指導の実施率は中間期ではコロナ禍の影響で減少しましたが、徐々に改善され、最終評価時点において、目標値を大幅に超える実施率となりました。

【成人の喫煙者の減少】

指数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
成人の喫煙者の割合	男性 33.2% 女性 8.8%	男性 30% 女性 5%	男性 17.4% 女性 2.7%	男性 14.8% 女性 2.3%	A

【評価】

成人の喫煙者について、男性、女性ともに、中間期及び最終評価時点において減少傾向にあり目標値を達成しています。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上】

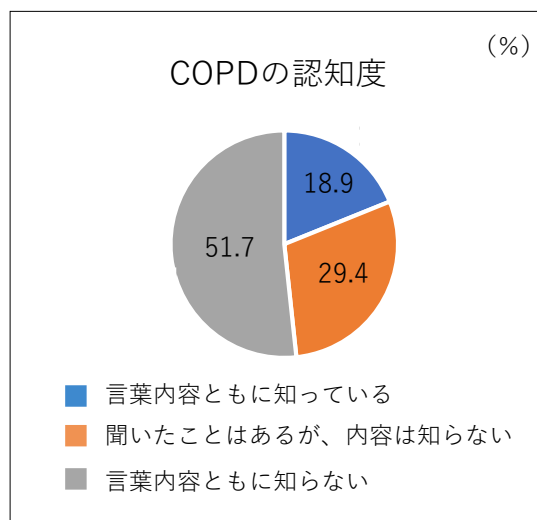
指数	基準値	目標値	中間期 (平成29年度)	最終評価 (令和6年度)	達成 状況
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	-	80%	41.1%	18.9%	E

【評価】

令和6年度に実施した市民アンケート調査によると、「言葉・内容ともに知っている」と回答した者の割合は18.9%と目標値に達しない低い結果となったことから、今後市民に対し広く、正しい知識の普及が課題といえます。

評価については、基準値の設定がなされていなかったため、評価困難としました。

また、健康かごしま21（令和6年度～令和17年度）においても基準値の設定はありませんでしたが、中間実績値と最終評価時点においては、認知の割合は減少しており目標値には達しませんでした。



【令和6年度市民アンケート調査】

【新規透析導入者数の減少】

指 数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和4年度)	達成 状況
新規透析導入者数の減少	-	減少	新規 5人 透析者数 17人	新規 0人 透析者数 19人	A

【評価】

新規透析導入者数について、基準値の設定はありませんでしたが、KDBデータ（国保データベースシステム）において、中間期から最終評価時点の数値を参考に評価し、新規透析導入者は最終評価時点で0人であったため目標値を達成しました。

しかし、社保離脱により透析者数は2名増加していることから、腎機能低下を招く肥満、運動不足などの生活習慣の見直し及び糖尿病、高血圧等の疾患の発症・重症化予防により透析に移行させない取組が必要と考えられます。

【睡眠で休養が取れていない者を減らす】

指 数	基準値	目標値	中間期 (令和元年度)	最終評価 (令和5年度)	達成 状況
睡眠で休養が十分とれていない者の減少	19.70%	15%	21.5%	15.6%	B

【評価】

睡眠で休養が取れていない人については、令和5年度の特定健康診査において、調査した結果、改善傾向にありますが、目標値には達しませんでした。

第4章 基本的な考え方

垂水市民一人ひとりが、生涯を通じて健やかで心豊かに生活できるよう健康づくりに取り組むことができ、家族、学校、職場、地域等とつながりを大切にし、安心して暮らせるまちを目指します。

1 基本理念

<基本理念>

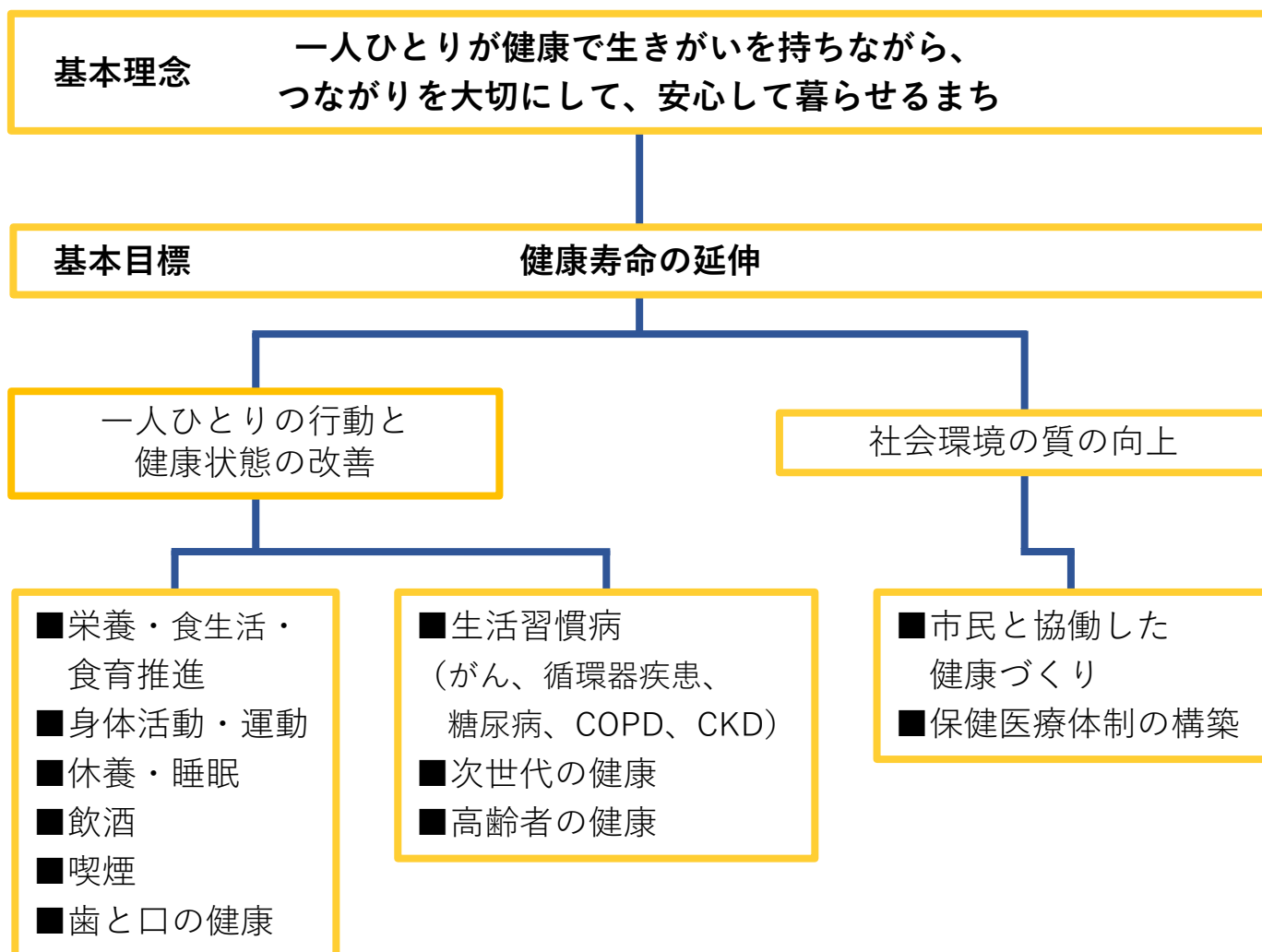
一人ひとりが健康で生きがいを持ちながら、
つながりを大切にして、安心して暮らせるまち

2 基本目標

健康寿命の延伸

- (1) 一人ひとりの行動と健康状態の改善
- (2) 社会環境の質の向上

3 計画の施策体系



第5章 分野別の目標と課題

1 一人ひとりの行動と健康状態の改善

(1) 栄養・食生活・食育推進



【現状と課題】

- 垂水市食育・地産地消推進計画策定に伴うアンケート調査によると、「栄養バランスに気をつけている」と回答した者の割合は48%と減少傾向であり、特に男性で低い傾向にあることから、各ライフステージに応じた取組みが必要です。
- 垂水市教育委員会が実施した市内小中学生を対象に実施した調査によると、朝食を毎日食べる者の割合は、小学5年生では改善傾向にありましたが、中学生では81%と低い傾向にあり、家庭、学校、地域及び行政等の連携した取組みが必要になります。
- たるみず元気プロジェクト（健康チェック）で実施している栄養調査（BDHQ）によると、令和4年度の本市の食塩摂取量は11.5gとなっており、高い傾向にあります。
厚生労働省の日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満となっており、健康日本21（第三次）の目標値も7gとなっていることから、減塩への取組みが必要になります。
- 令和5年度国保データベースシステム（KDB）によると、本市の特定健康診査を受診した者のうちBMI（Body Mass Index）25以上の者の割合は男性31.2%、女性27.2%となっており、健康日本21（第三次）の20-60歳男性の目標値である30%、40-60歳女性の目標値である15%をそれぞれ上回っています。

【施策の方向性】

- 妊娠期から、食に関する正しい知識の普及は重要であることから、母子手帳交付時に妊娠期の食事について情報提供に努めます。
- 乳幼児健康診査や各種教室を通じて、月齢に応じた基本的な食生活の習得のための食事指導を管理栄養士を中心に行います。
- 地域での食生活の普及に取り組む、食生活改善推進員養成講座を通して、地域の担い手の育成に取り組めます。
- 特定健康診査や各種教室等において、適正体重や肥満の健康に及ぼす影響等について普及、啓発に努め、具体的な方法を個々のライフステージに合わせて提案し、改善を促します。
- 広報誌やホームページ、SNS発信などを活用し、健康に関する情報の発信、正しい知識の普及、啓発に努めます。
- たるみず元気プロジェクト（健康チェック）の栄養調査を通じて、自分の食生活傾向を認識することで、今後の食生活の改善を促します。

項目	現状値 (令和4年度～令和5年度)	目標値
バランスの良い食事を心がけている者の増加	男性 30.2% (R5) 女性 51.6% (R5)	男性 60% 女性 60%
朝食を毎日食べる者の割合の増加	小学生(小5) : 96% (R5) 中学生(中2) : 81% (R5)	小学生 100% 中学生 100%
食塩摂取量の減少	男性 12.6g (R4) 女性 10.4g (R4)	男性 7g 女性 7g
BMI25以上の者の割合の減少 (適正体重を維持している者の増加)	男性 31.2% (R5) 女性 27.2% (R5)	男性 15% 女性 15%

(2) 身体活動・運動



【現状と課題】

- 令和5年度国保データベースシステム（KDB）によると、特定健康診査を受診した者のうち、「運動習慣がある」と回答した者は男性33.0%、女性25.6%であり、県の男性17.4%、女性9.5%と比較すると本市は高い傾向にあります。
- 運動の継続年数については、82%の方が1年以上と回答していることから、運動をはじめきっかけづくりとなる取組みが必要になります。
- 垂水市国民健康保険ポテンシャル分析結果から、ロコモティブシンドロームの有病率は年齢と共に増加し、70歳以上の女性では二人に一人が該当しており、要支援や要介護の主な原因である「関節疾患」「骨折・転倒」に関連する疾患が多く含まれています。
- ロコモティブシンドロームは、年齢を重ねるにつれて有病率も増加することから、若年者や青壮年期からの運動習慣が大切になる一方で、認知度は低い傾向にあることから、市民に広く周知していく必要があります。

【施策の方向性】

- ロコモティブシンドロームは、高齢期において、転倒等の大きなけがにつながることから、介護予防教室等を通して広く周知をします。
- 運動習慣がある者の割合が男女とも約半数おり、そのうち80%以上の者が1年以上継続していることから、たるみず元気プロジェクト（健康チェック）の運動機能調査や各種健診、健康教室、介護予防教室等を通じて運動のきっかけをつくることで、運動の習慣化へつなげていく取組みを行うとともに、運動習慣による効果について、広く周知をします。

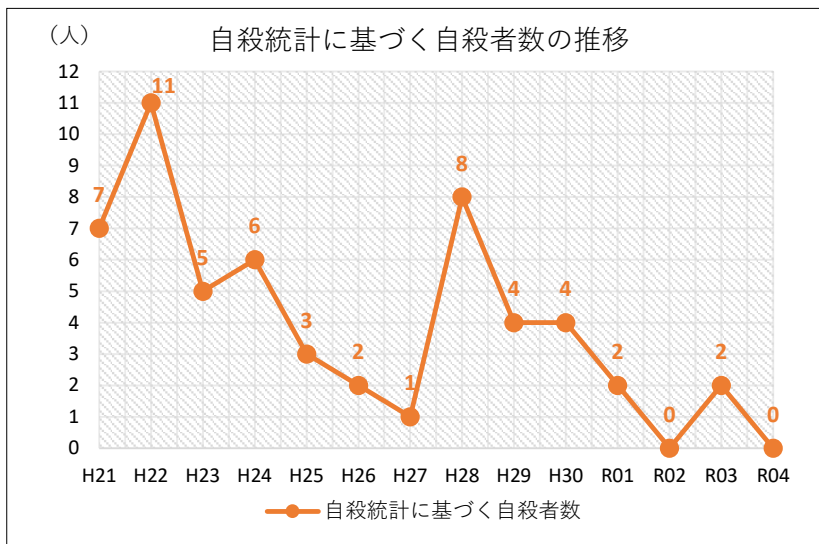
項目	現状値(令和5年度)	目標値
運動を習慣的におこなっている者の割合の増加	男性 33.0% 女性 25.6%	男性 60% 女性 60%

(3) 休養・睡眠

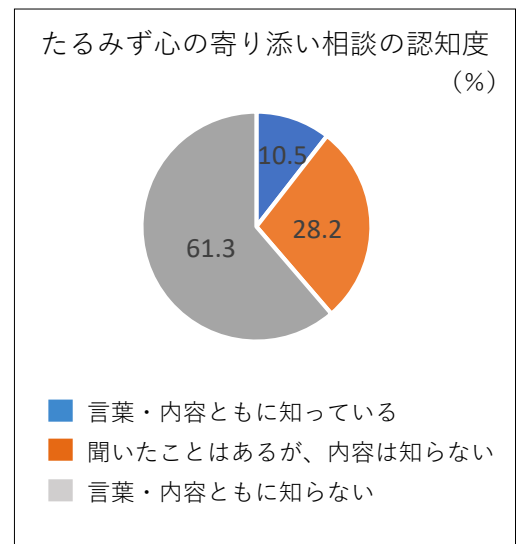


【現状と課題】

- 令和6年度に実施した市民アンケート調査によると、「睡眠が十分とれている」「まあまあとれている」と回答した者の割合は、男性86.8%、女性86.6%となっています。
- 睡眠や休養と心の健康は深いつながりがあることから、学齢期からの心の健康づくりの取組みが必要になります。
- 本市の自殺者数は減少傾向にあり、令和4年度は0人となっています。
- 令和6年度に実施した市民アンケート調査では、本市が委託している24時間対応の相談事業「たるみずこころの寄り添い相談」の相談件数は年々増加傾向にありますが、認知度は10.5%となっていることから、若年者から高齢者まで広く周知していく必要があります。



【地域自殺実態プロフィール（2023更新）】



【令和6年度市民アンケート調査】

【施策の方向性】

- 睡眠や休養が心身に与える影響等正しい知識の普及について、各種教室等で各年代に関わらず広く周知をします。
- たるみず元気プロジェクト（健康チェック）等を通じて、自身の睡眠について知る機会を増やし、睡眠に対し関心を持ってもらう機会を増やします。
- 垂水市いのち支える自殺対策計画に基づき、庁内のみならず、外部団体等と連携を図ることで、相談体制の強化や自殺予防に努め、自殺者数0を目指します。

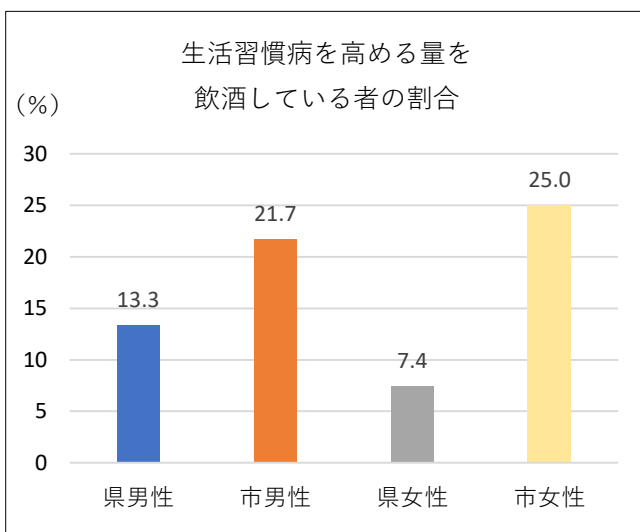
項目	現状値 (令和4年度～令和6年度)	目標値
睡眠で休養がとれている者の割合の増加	男性 86.8% (R6) 女性 86.6% (R6)	男性 90% 女性 90%
自殺者数の減少	自殺者数 0人 (R4)	自殺者数/年 0人

(4) 飲酒



【現状と課題】

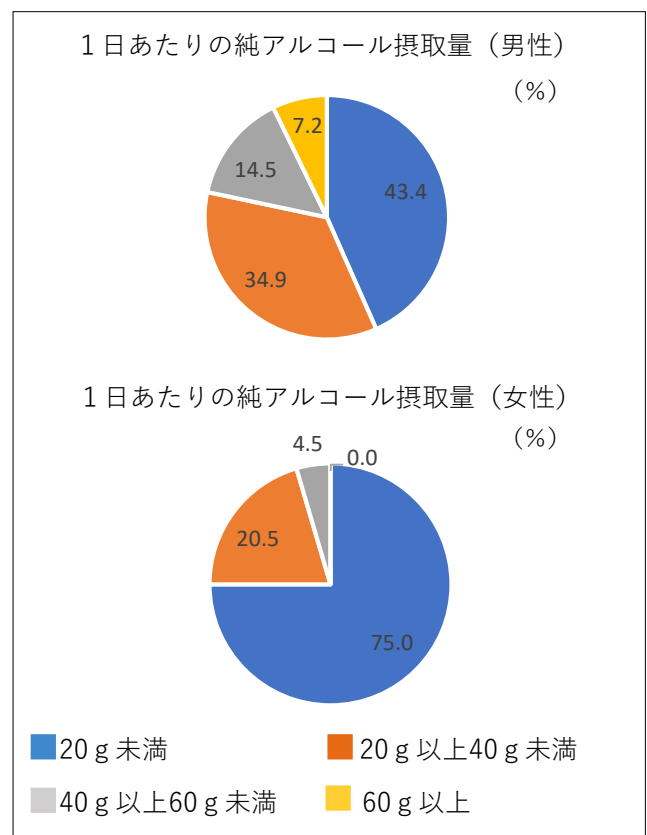
- 飲酒はアルコール性肝炎、高血圧等の生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスク要因となる得るだけでなく、うつ、自殺、事故等とも深く関連するとされています。
- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすことが分かっており、授乳中も含めた妊産婦への支援は必要不可欠といえます。
- 1日あたりの純アルコール摂取量について、男性40g未満、女性20g未満が推奨されていますが、本市では、推奨される量以上を摂取している者の割合が男性で21.7%女性で25.0%となっており、県全体と比較しても非常に高くなっています。



【県：令和4年度県民健康・栄養調査】
【市：令和6年度市民アンケート調査】

【施策の方向性】

- 各種教室等において、リーフレット等を活用し、飲酒が及ぼす健康への影響や適性量について正しい知識の普及に努め、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少に努めます。
- 20歳未満の若年者や妊娠期の飲酒については、教育委員会等と連携を図り、また妊婦に対しては、母子手帳交付時やママパパ教室等を通じて飲酒防止の普及啓発に努めます。



【令和6年度市民アンケート調査】

項目	現状値 (令和6年度)	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性 21.7% 女性 25.0%	男性 12% 女性 5%

(5) 喫煙



【現状と課題】

- 喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期等の危険因子の一つであり、喫煙者のみならず、受動喫煙により周囲の人が健康被害を受けることが指摘されています。

【施策の方向性】

- 広報誌、ホームページへの掲載や、チラシの配布等を通じて、青壮年期だけでなく、学齢期や妊産婦に対して喫煙による影響等、正しい知識の普及に努めます。
- 禁煙を希望する方に対し、禁煙外来の紹介等、医療機関と連携した支援に取り組めます。

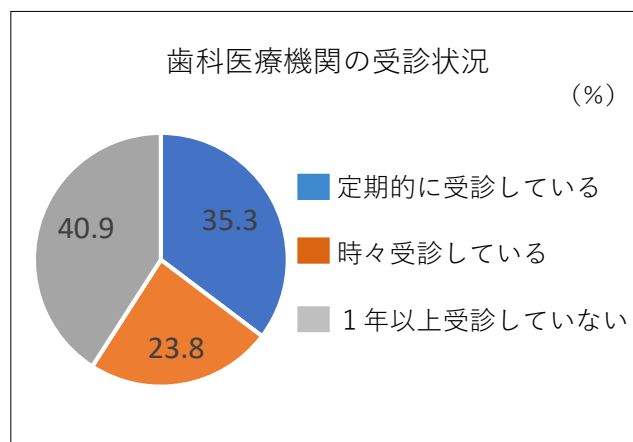
項目	現状値 (令和5年度～令和6年度)	目標値
喫煙率の減少	男性 19.9% (R6) 女性 4.8% (R6)	男性 12% 女性 4%
妊婦の喫煙者数の減少	喫煙者数 1人 (R5)	喫煙者数/年 0人

(6) 歯と口腔機能



【現状と課題】

- 令和6年度に実施した市民アンケート結果から、歯科医療機関を「定期的に受診している者」の割合は35.3%となっており、「時々受診している者」の割合を加えると59.1%の者が歯科医療機関を受診しています。歯及び口腔の健康の保持のため、かかりつけ歯科医療機関にて定期的な受診を推奨していくことが必要です。
- 乳幼児期や学童期のむし歯有病率は改善傾向にありますが、壮年期、高齢期における検診受診率は低い傾向にあります。
- 口の健康は全身の健康状態と深い関係があり、また、たるみず元気プロジェクト（健康チェック）の結果によりオーラルフレイルは認知機能や身体的フレイルと関連することが分かってきていることから、口腔機能の維持に係る取り組みは壮年期、高齢期において強化していく必要があります。



【令和6年度市民アンケート調査】

【施策の方向性】

- 各世代を対象とした歯科検診の受診率の向上に努め、歯科衛生士を中心にむし歯予防、口腔機能の改善に努めます。また、家庭での取組みだけでなく、市内保育園幼稚園等と連携しフッ化物洗口事業の充実に努めます。
- 妊娠期から高齢期を対象とした歯周疾患検診等、歯科医師会と協力してお口の健康についての取組みを推進します。
- たるみず元気プロジェクト（健康チェック）時に実施している口腔機能検査を通して、オーラルフレイルの早期発見に努め、各種教室等を通じて予防に努めます。

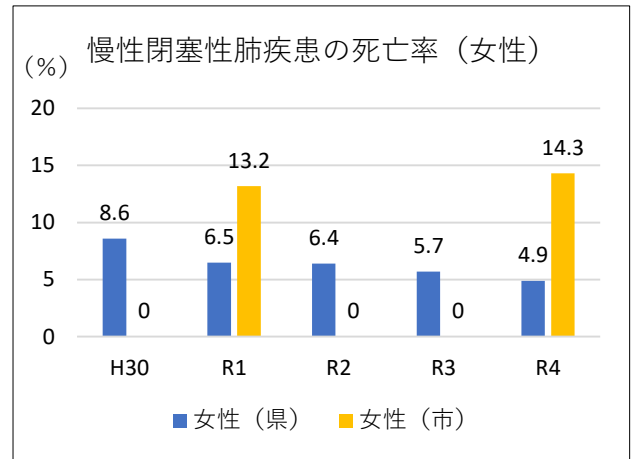
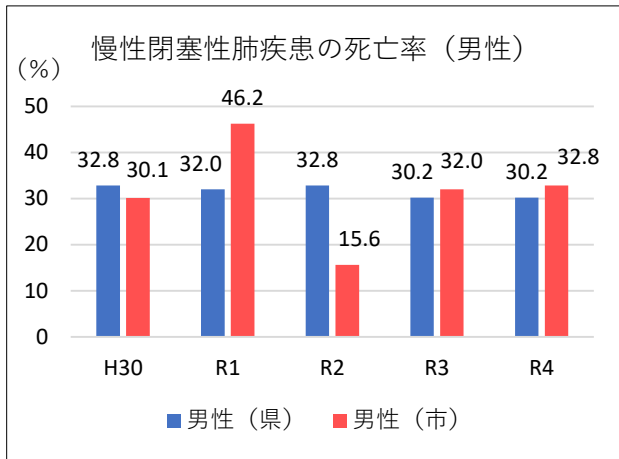
項目	現状値 (令和5年度～令和6年度)	目標値
歯科医療機関を定期的に受診している者の増加	64.7% (R6)	95%
乳幼児期(3歳)、学童期(12歳)におけるむし歯のない者の割合の増加	3歳児 91.2% (R5) 12歳児 84.9% (R5)	3歳児 100% 12歳児 100%
歯周病検診の受診率の向上	9.8% (R5)	15%
80歳で20歯以上有する者の割合の増加	32.7% (R5)	40%

(7) 生活習慣病 (がん、循環器疾患、糖尿病、COPD、CKD)



【現状と課題】

- がんや循環器疾患は、本市の主要死因死亡率においても男女ともに上位を占め、自身の生活に与える影響も大きくなることから、生活習慣病の発症予防及び重症化の予防は、健康寿命の延伸において大きな課題となっています。
- 生活習慣病は、早期発見、早期治療だけでなく、生活習慣を見直すことで発症や重症化を予防することができる場合も多いため、一人ひとりの生活に合わせた生活習慣の見直しが必要です。
- 本市においても特定健康診査受診者で糖尿病薬を内服していると回答した割合は令和4年度は13.3%と県や全国と比較しても高い傾向にあります。また、糖尿病の多くは生活習慣との関連が強く、本市の国民健康保険ポテンシャル分析によると人工透析に至った起因としては、Ⅱ型糖尿病が60.9%を占めます。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、男性は令和2年度に大幅に減少しましたが、その後は県と同様の死亡率で経過しています。また、女性は年度によってばらつきがありますが、令和4年度は県と比較して高い傾向にあります。



【人口動態統計】

【施策の方向性】

- がん検診や特定健康診査の受診について、企業や各団体等と協力して受診率の向上に努めます。
- 医師会と連携し、各種検診の受診率の向上に努めるとともに、改善が必要な対象者については、主治医と協力し生活習慣の改善に向けた指導につなげます。
- 各種団体、教室や集まりの場、広報誌、ホームページやチラシを活用し、受診率の向上に向けた周知します。
- 糖尿病はCKD（慢性腎臓病）を発症し、透析に移行することから、糖尿病のみならず、CKDに関する正しい知識を各種教室等で周知することで予防に努めます。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、肺の炎症性疾患で、主に長期の喫煙が原因となる咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患ですが、禁煙により予防が可能であることから、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する正しい知識を各種教室等で周知することで早期発見、早期治療に努めます。

項目	現状値（令和4年度）	目標値
各種がん検診の受診率の向上	胃がん検診 3.9% 大腸がん検診 4.4% 肺がん検診 7.2% 子宮がん検診 16.8% 乳がん検診 28.0%	胃がん検診 60% 肺がん検診 60% 大腸がん検診 60% 子宮がん検診 60% 乳がん検診 60%
特定健康診査の受診率の向上	50.5%	70%
特定保健指導の実施率の向上	83.5%	90%
メタボリックシンドローム予備軍及び該当者の割合の減少	予備軍 10.2% 該当者 27.3%	現状値より減少
新規透析導入者数の減少	0人	新規導入者/年 0人

(8) 次世代の健康



【現状と課題】

- 次世代の健康づくりは、行政や家庭のみならず地域、子育て支援施設、認定こども園等、小学校中学校と協力した取り組みが必要になります。
- 健康たるみず21（2次）の最終評価において、朝食を毎日食べる人の割合が小学生に比べ中学生では低い結果となっています。このように子供たちの食環境は年齢が上がるにつれ、複雑化し、朝食の欠食だけでなく、栄養の偏り、肥満などの課題も多いだけでなく、それらが心身の成長と発達に与える影響も大きいことから妊娠期、幼少期から食の取り組みが不可欠です。
- 乳幼児期のむし歯有病率及び一人当たりむし歯数は年々減少傾向であり、健康たるみず21（2次）の最終評価においても目標達成しています。
- 各種歯科健診に加え、令和4年度からは市内の認定こども園等を対象にフッ化物洗口事業を開始していますが、市内6園に対して事業実施園は2園となっており、今後小学校での実施を望むニーズも出ています。

【施策の方向性】

- 食生活をはじめとする生活習慣は幼少期に基礎がつくられ、成長後の健康づくりに大きな影響を与えることから、乳幼児健診等において保護者に対し、健やかで規則正しい生活習慣の必要性を周知するよう努めます。
- 妊娠期から食生活に関する情報提供を行うとともに、ママパパ教室や、離乳食教室等を通じて「噛むこと」「味わうこと」などの食への関心を高め、食べることの楽しさを啓発します。
- 食生活改善推進員や各公民館、市内小中学校と協力し、親子料理教室等を実施することで食育推進に努めます。
- 歯科衛生士を中心に、市内の認定こども園等や小学校でブラッシング指導や歯科に関する講話を通じて、虫歯予防に努めます。
- フッ化物洗口事業は虫歯予防の最も効果的な手段の一つであることから、市内歯科医師会と連携し、事業未実施の認定こども園等及び小学校へフッ化物洗口の必要性を周知することで、更なる歯科予防事業に取り組めます。

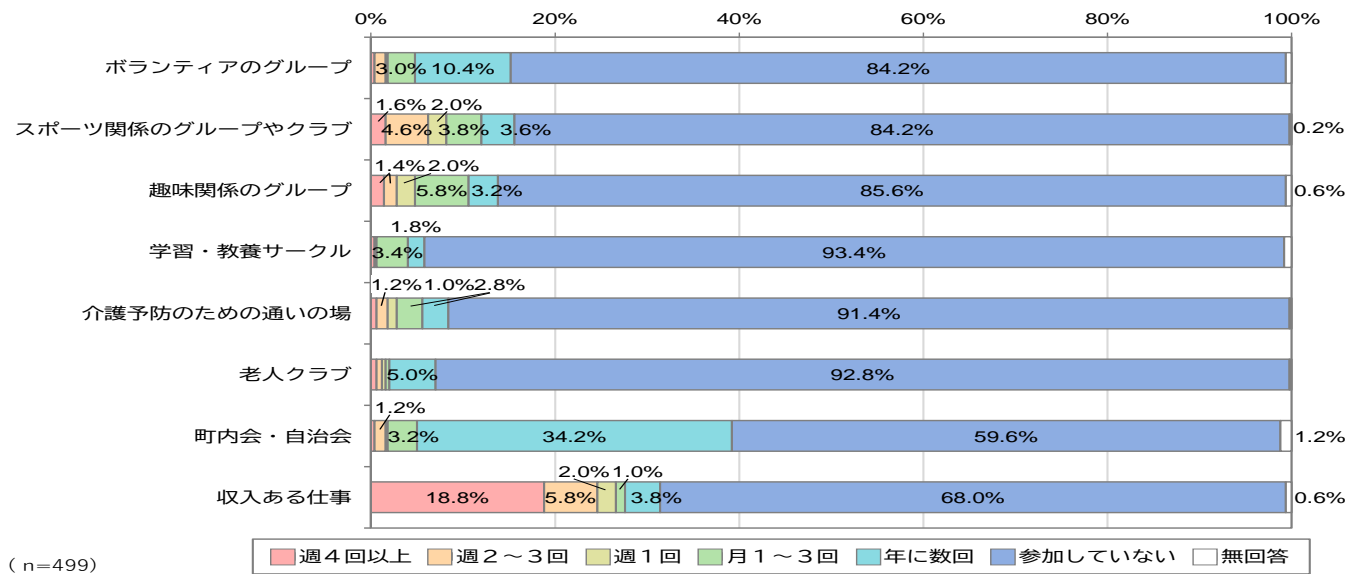
項目	現状値（令和5年度）	目標値
朝食を毎日食べる者の割合の増加 【再掲】	男性 30.2% 女性 51.6%	男性 60% 女性 60%
乳幼児期（3歳）、学童期（12歳）におけるむし歯のない者の割合の増加 【再掲】	小学生（小5） 96% 中学生（中2） 81%	小学生 100% 中学生 100%

(9) 高齢者の健康



【現状と課題】

- 令和2年度の国勢調査によると、本市の高齢化率は43.1%（県5位）であり、県内市町村平均32.5%及び全国平均28.8%と比較しても高齢化が急速に進んでいます。
- 令和4年度に実施した介護予防日常生活圏域ニーズ調査・高齢者等実態調査では高齢者が地域における社会参加の状況について高い割合で「参加していない」と回答しました。



【垂水市介護予防日常生活圏域ニーズ調査高齢者実態調査】

【施策の方向性】

- 地域や社会から孤立する高齢者も少なくなく、人や地域とのつながりを持つことは、健康づくりにおいて重要であることから、地区公民館や各種サロン等と連携して交流の機会を作る取組みに努めます。
- 社会参加の機会を増やし、心身ともに健康で生きがいをもって住み慣れた地域で暮らし続けるために、介護予防教室等へ高齢者が参加しやすい環境づくりに取り組むことでフレイル予防等の体づくりを推進します。

項目	現状値 (令和4年度~令和5年度)	目標値
歯周病検診の受診率の向上 【再掲】	9.8% (R5)	15%
80歳で20歯以上有する者の割合の増加 【再掲】	32.7% (R5)	40%
社会参加をしている高齢者の増加	17.6% (R4)	27.6%

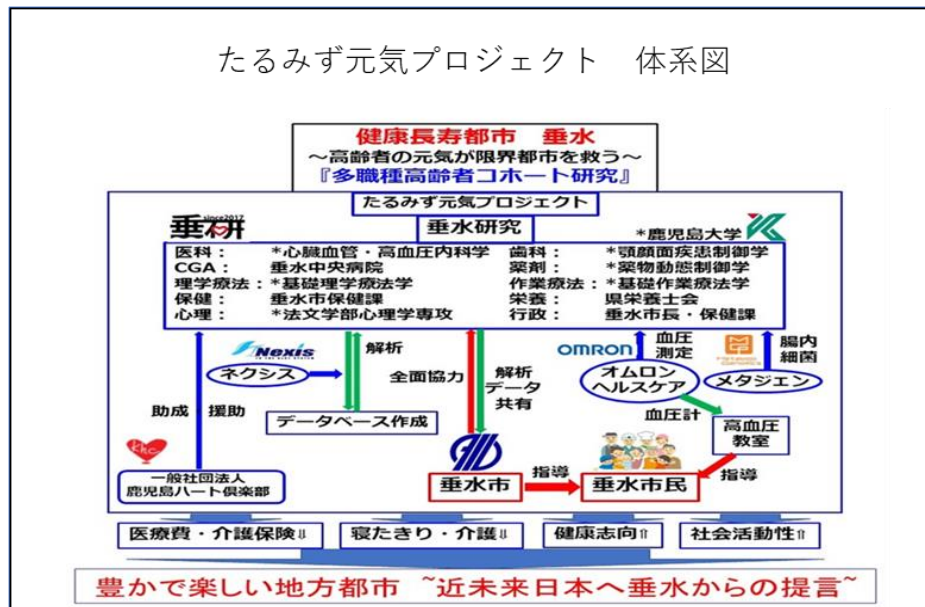
2 社会環境の質の向上

(1) たるみず元気プロジェクト（産官学連携による健康づくり）

本市は少子高齢化が全国と比較しても急速に進む中、医療体制の確保や市民の健康保持・増進等の保健行政に係る課題に対応すべく、鹿児島大学をはじめ県栄養士会や民間企業等様々な専門的立場からデータに基づいた健康寿命へのアプローチを行うことを目的に平成29年から「たるみず元気プロジェクト」を開始しています。

たるみず元気プロジェクトは、40歳以上の市民を対象とし、健康状態を調査・分析を行うことで、より効果的に健康増進及び介護予防を推進し、健康寿命の延伸を図るとともに、事業を継続することで専門職の人材確保や人材育成につなげることを目的としたプロジェクトです。

本プロジェクトは①健康チェック ②健康チェック報告会 ③派生事業の3つの事業で構成され20年間の実施を予定しています。



たるみず元気プロジェクト 実施体制	
部 門	所 属
医科・歯科・薬学・統計解析	鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
理学療法・作業療法・保健学	鹿児島大学医学部保健学科
心理学	鹿児島大学法文学部人文学科
CGA	垂水中央病院
栄養学	県栄養士会
行政	垂水市
企業	鹿児島ハート倶楽部・株式会社MeRAS・株式会社ネクシス パソラボ鹿屋ラボ・タニタ・オムロンヘルスケア・FUKUDADENSHI 株式会社MizkanHoldings・伊藤園

※CGA（高齢者総合機能評価）とは

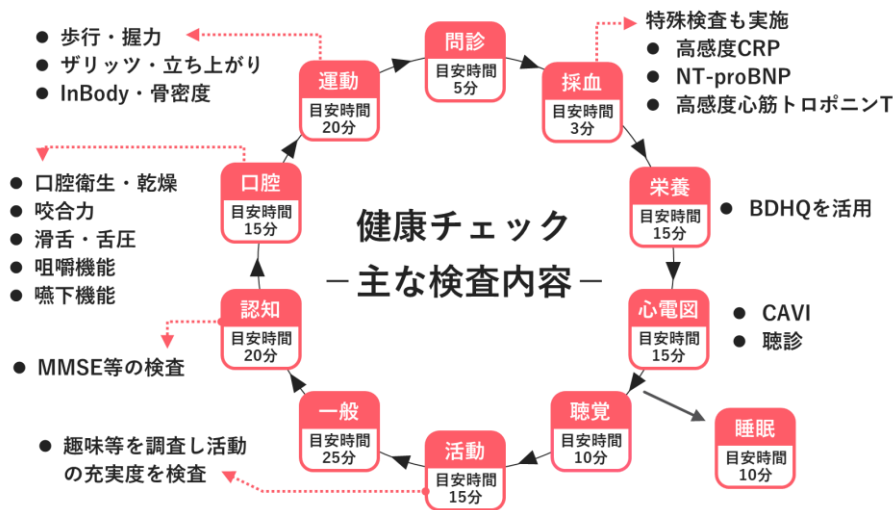
疾患の評価に加えて、日常生活活動度（ADL）、手段的ADL、認知機能、気分・意欲 QOL、社会的背景等を系統的に評価する手法。

※日本老年医学会 ホームページより

【健康チェック】

健康チェックでは、40歳以上の市民を対象に、①問診、②採血、③栄養調査、④心電図、⑤聴力検査、⑥活動調査、⑦一般調査、⑧認知機能、⑨口腔調査、⑩運動機能、⑪睡眠調査と11の検査を行うとともに、垂水市スーパーバイザーである鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授の大石充教授による「よろず相談」が実施されます。

また、「健康チェック」は鹿児島大学における「垂水市在住一般住民におけるコホート研究」にも位置付けられています。



【健康チェック報告会】

健康チェック報告会は、健康チェックにおいて検査した各項目の結果表を参加した市民の皆様にお渡しし、各分野の先生方が結果の見方について説明する事業になっています。説明を聞きながら自身の健康状態の結果について確認することで、生活習慣の見直しなどに活用していただいております、80%を超える参加率になっています。

また、健康チェック報告会終了後、市民の方が直接、専門分野の先生方に相談することが出来る「個別相談会」も実施されます。

【派生事業】

①重症化高血圧ZERO!教室

たるみず元気プロジェクト（健康チェック）の派生事業として、参加者のうち希望者に家庭血圧計を貸し出し、結果表をお渡しする「重症化高血圧ZERO!教室」を実施し、継続的な家庭血圧の測定や、医療機関へのつなぎ、医療費の分析等をおこなっています。

この事業により、家庭血圧計を測定することで、血圧値が減少する結果もでており、結果の返却に加え保健師、看護師、管理栄養士等の専門職を中心に生活状況の聞き取り等も行っています。



②コグニサイズ運動教室

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称で、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動のことです。本市では、平成29年の健康チェック参加者の内、身体的フレイル及び認知機能の低下が疑われる方を対象に教室を開催しました。

③サルコサイズ教室

平成30年度たるみず健康チェック参加者のうち「サルコペニア該当者」を対象に、骨格筋量減少の予防や改善に対して、運動の効果検証を行うと伴に、筋量・筋力・歩行速度の向上を図り、介護予防・健康増進につなげることを目的に教室を開催しました。令和6年度時点で自主教室として継続しています。

④脳血管スマートチェンジ教室

本市の健康課題の一つである脳血管疾患予防の取組として、令和元年度の健康チェック参加者を対象に全6回、講話や運動などを取り入れた教室を開催しました。

（2）市民と協働した健康づくり

健康づくりの主役は市民であり、社会全体として個人の健康を支え、支援する環境作りに努めていく事が重要です。

「自助」「互助」「共助」のもと、個人、家族、地域、団体、企業等が積極的に協力・連携し市民の健康づくりへの取り組みを支援する体制が必要です。

また、地域の中心となる、食生活改善推進員や母子保健推進員、民生委員、各種サロン等のリーダーなどと協力、連携した健康づくりの取組が必要であり、それら地域の核となる人材育成を推進することで、地域のつながりや居場所づくりにつながっていきます。

地域のつながりが希薄化する中で、それら人材育成行政が中心となり取り組んでいく必要があります。

（3）保健・医療体制の構築

垂水市立垂水中央病院は公設民営の医療機関です。そこを拠点に市内各医療機関、医師会等と協力することで、地域医療を支える医療体制の構築に努めます。

医師をはじめとする医療従事者の不足は、医療体制構築に不可欠であり、医師会や県と協力した人材確保に努めていきます。

第6章 推進体制の構築

「健康たるみず21（第3次）」に掲げる健康づくり施策及び健康づくり事業を実施するため、効果的、効率的な事業展開を推進します。

1 計画の推進

（1）計画の周知

本計画を推進するにあたり、健康づくりの中心を担う市民一人ひとりに理解と認識を深めてもらうため、広報誌やホームページへの掲載を行い、計画の周知に努めます。

（2）市と市民・各種関係団体との協同

本計画に基づき健康づくりを推進するために、市民や関係機関、各種団体等との協同を図ります。

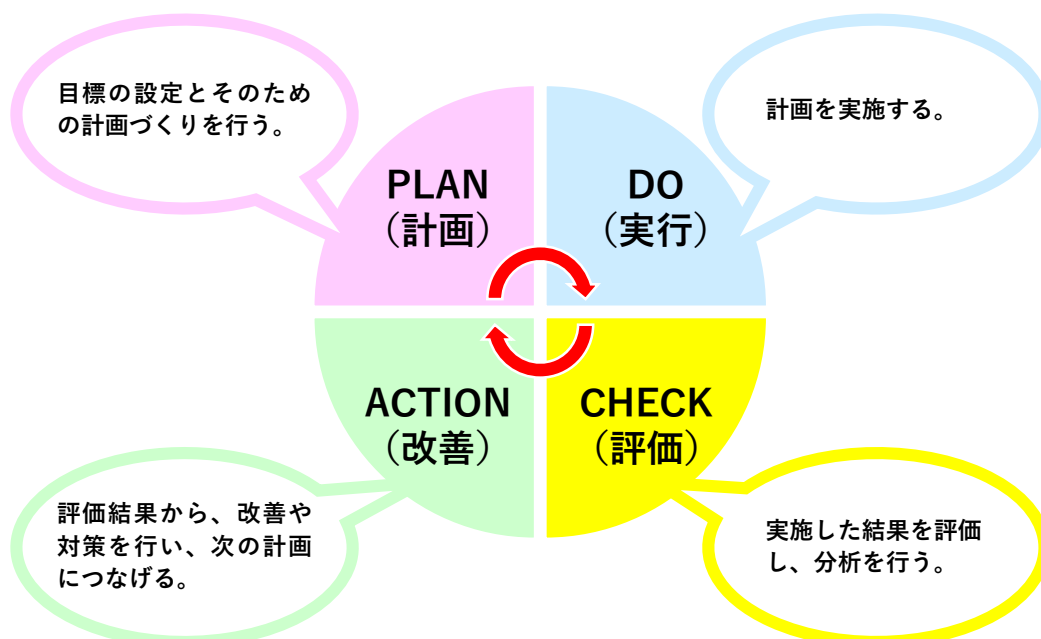
（3）協議会の開催

計画の策定、進捗管理及び評価については、公共的団体等からの代表者で構成される「垂水市健康づくり推進協議会」において審議します。

（4）PDCAサイクルによる計画の進行管理及び点検

本計画を推進するため、関係各課及び関係機関がそれぞれの担当する施策等の進捗状況等について進行管理や点検することが重要です。

課題点・問題点の検証・検討について毎年点検を行い、施策の確実で円滑な実施に努めます。



2 計画の最終評価

本計画の計画期間の最終年度である令和18（2036）年度に最終評価を行います。既存データや市民アンケート調査などにより評価を行い、また、国や県の健康づくり指針の変化などを踏まえ、「垂水市健康づくり推進協議会」においても審議します。

庁内においても、関係各課と連携・調整を図り、計画の最終評価を行います。

3 第3次計画基本目標

項目		現状値	目標値	目標設定
国保データベースシステム	健康寿命の延伸	男性 80.1歳 女性 83.2歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の延伸	健康日本21（第三次）

4 分野別の目標設定

項目		現状値	目標値	目標設定
垂水市食育・ 地産地消推進計画	バランスの良い食事を心がけている者の増加	令和5年度 男性 30.2% 女性 51.6%	男性 60% 女性 60%	健康日本21（第三次） 目標値50%となっているが女性 は既に達成しているため 60%とする。
垂水市食育・ 地産地消推進計画	朝食を毎日食べる者の割合の 増加	令和5年度 小学5年生 96% 中学2年生 81%	小学生 100% 中学生 100%	垂水市食育地産地消推進計画 （第3次） 健康かごしま21 （令和6年度～令和17年度）
たるみず元気プロ ジェクト（BDHQ）	食塩摂取量の減少	令和4年度 男性 12.6g 女性 10.4g	男性 7g 女性 7g	健康日本21 （第三次）
市民アンケート調査	適正体重を維持している者の 増加（BMI25以上の者の割 合の減少）	令和5年度 男性 31.2% 女性 27.2%	男性 15% 女性 15%	健康日本21 （第三次）
垂水市国保データ ベースシステム	運動を習慣的におこなっている 者の割合の増加	令和5年度 男性 33.0% 女性 25.6%	男性 60% 女性 60%	健康日本21（第三次）目標値 30%（高齢者は50%）を既 に上回っているため60%とす る。
市民アンケート調査	睡眠で休養がとれている者の 割合の増加	令和6年度 男性 86.8% 女性 86.6%	男性 90% 女性 90%	健康かごしま21 （令和6年度～令和17年度）
厚生労働省HP 地域における自殺の 基礎資料	自殺者数の減少	令和4年度 自殺者数 0人	自殺者数 0人/年	垂水市いのち支える 自殺対策計画
市民アンケート調査	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している者の割合の 減少	令和6年度 男性 21.7% 女性 25.0%	男性 12% 女性 5%	健康かごしま21 （令和6年度～令和17年度）
市民アンケート調査	喫煙率の減少	令和6年度 男性 19.9% 女性 4.8%	男性 12% 女性 4%	健康日本21 （第三次）
垂水市母子保健 データ	妊婦の喫煙者の減少	令和5年度 喫煙者数 1人	喫煙者数 0人/年	—

項目		現状値	目標値	目標設定
市民アンケート調査	歯科医療機関を定期的に受診している者の増加	令和6年度 64.7%	95%	健康日本21 (第三次)
垂水市母子保健データ 垂水市教育委員会データ	乳幼児期(3歳) 学童期(12歳) におけるむし歯のない者の割合の増加	令和5年度 3歳児 91.2% 12歳 84.9%	3歳児 100% 12歳 100%	健康たるみず21 (第2次)
垂水市歯科保健データ	歯周病検診の受診率の向上	令和5年度 9.8%	15%	健康たるみず21 (第2次)
垂水市介護予防日常生活圏域ニーズ調査 高齢者等実態調査	80歳で20歯以上有する者の割合の増加	令和5年度 32.7%	40%	健康たるみず21 (第2次)
垂水市がん検診データ (県集計報告書)	各種がん検診の受診率の向上	令和4年度 胃がん検診 3.9% 大腸がん検診 4.4% 肺がん検診 7.2% 子宮がん検診 16.8% 乳がん検診 28.0%	胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 すべての検診 60%	鹿児島県 がん対策推進計画
垂水市国保データベースシステム	特定健康診査の受診率の向上	令和4年度 50.5%	70%	第3期垂水市 データヘルス計画
垂水市国保データベースシステム	特定保健指導の実施率の向上	令和4年度 83.5%	90%	第3期垂水市 データヘルス計画
垂水市国保データベースシステム	メタボリックシンドローム予備軍及び該当者の割合の減少	令和4年度 予備軍 10.2% 該当者 27.4%	現状値 より減少	第3期垂水市 データヘルス計画
垂水市国保データベースシステム	新規透析導入者数の減少	令和4年度 0人	新規導入者数 0人/年	健康たるみず21 (第2次)
垂水市介護予防日常生活圏域ニーズ調査 高齢者実態調査	社会参加をしている高齢者の増加	令和4年度 17.6%	27.6%	健康日本21 (第三次) (現状値より10%増)

参考資料

○垂水市健康づくり推進協議会設置要綱 平成22年5月13日告示第47号

(設置)

第1条 本格的な高齢化社会の到来に対応して、市民が健康で長生きできるよう疾病の予防から治療機能訓練等の保健事業を体系的かつ総合的に企画、立案及び審議し、もって市民保健の向上を図るために、垂水市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(事業)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するために次の各号に掲げる事業を行う。

- (1) 市民の疾病の予防及び健康管理に関すること。
- (2) 健康診査、健康教育、健康相談その他事業の実施に関すること。
- (3) その他協議会の設置目的を達成するために必要な事業に関すること。

(委員)

第3条 協議会の委員は、公共的団体等から推薦された代表者を市長が委嘱し、その任期は2年とする。ただし、後任者が委嘱されるまでの間は、その職務を行うことを妨げない。

2 公共的団体等の代表者に変更があったときは、その都度変更された代表者を市長が委員に委嘱する。

3 市長は、前2項に掲げる委員のほか、必要に応じてスーパーバイザー（監理監督をする者をいう。）を委嘱することができる。

(役員)

第4条 協議会の役員は、次のとおりとする。

(1) 会長 1人

(2) 副会長 1人

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

4 役員は、総会において選出する。ただし、役員が欠けた場合の補欠の役員の委嘱期間は、前任者の残任期間とする。

(総会)

第5条 協議会の総会は、定例会及び臨時会（以下第3項において「会議」という。）とし、会長が招集する。

2 定例会は、年1回招集し、臨時会は、必要に応じて開くことができる。

3 総会の会議の議長は、会長をもってこれに充てる。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、保健課で処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営上必要な事項は、総会に諮りこれを定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成22年6月1日から施行する。

(経過措置)

2 この要綱の施行の日以後、最初に招集される総会は、第5条第1項の規定にかかわらず、市長が招集するものとする。

附 則（平成28年3月23日告示第22号）

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則（平成30年3月22日告示第25号）

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

附 則（平成30年4月1日告示第50号の3）

この要綱は、平成30年5月1日から施行する。

附 則（令和2年12月28日告示第114号）

この要綱は、令和3年1月1日から施行する。

令和6年度 垂水市健康づくり推進協議会委員

	団体名	氏名
1	垂水市中央病院	長谷 茂也
2	肝属郡医師会	池田 誠
3	肝属郡医師会	馬場 香子
4	肝付歯科医師会	小土橋 伸一
5	垂水市学校保健会	桑波田 仁
6	肝属薬剤師会垂水支部	中園 立彦
7	鹿児島県鹿屋保健所	松岡 洋一郎
8	垂水市食生活改善推進員連絡協議会	池田 みすず
9	垂水市振興会長連絡協議会	池田 正和
10	垂水市地区公民館連絡協議会	谷口 敏徳
11	垂水市地区公民館連絡協議会	井上 辰己
12	垂水市民生委員協議会	鳥原 臣平
13	垂水市社会福祉協議会	木佐貫 泰英
14	垂水市商工会	大迫 玲子
15	垂水市漁業協同組合女性部	瀬脇 とも子
16	垂水市高齢者クラブ連合会	西 玲子



垂水市

発行年月／令和 7 年 3 月

編集・発行／垂水市保健課

住所／〒891-2192鹿児島県垂水市上町114

TEL／代表0994-32-1111 直通0994-32-1116

FAX／0994-32-6625