

《 生活習慣病の早期発見 》

●特定健康診査・特定保健指導

評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
特定健診受診率	41.4%	60%
特定保健指導実施率	72.3%	75%
内臓脂肪症候群該当者の割合 ※2	22.2%	17%
内臓脂肪症候群予備群の割合 ※3	10.9%	8%

※2 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）：腹囲が基準以上（男性 85cm、女性 90cm）であり、かつ、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、2 項目以上に該当すると診断されるもの。

※3 予備群：上記と同様、3 項目のうち 1 項目に該当する者。

■一人ひとりの取組 ◎毎年健康診査を受け、生活習慣の改善に活かしましょう。

■市の取組

生活習慣病・特定健診の
受診率向上に努めます。



生活習慣と検査データとの関連について
知識の普及、啓発を行います。

●循環器疾患

評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
血圧Ⅱ度以上者（160/100mmHg 以上）の割合	9.3%	8.4%

■一人ひとりの取組 ◎家庭でも定期的に血圧を測定しましょう。

■市の取組

重症化予防のために血圧値に応じた保健指導を行います。



●糖尿病

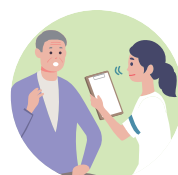
評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
HbA1c8.0% 以上者の割合 ※4	1.3%	1.2%

※4 過去 1 ～ 2 か月の血糖値の平均を反映したもの。
HbA1c が 6.5% 以上と確認された場合、糖尿病である可能性が高くなります。
また、8.0% 以上は糖尿病の 3 大合併症（腎症・網膜症・神経障害）が進行しやすい状態である可能性が高くなります。

■一人ひとりの取組 ◎毎年健康診査を受け、生活習慣の改善に活かしましょう。

■市の取組

重症化予防のために血糖の状態に応じた保健指導を行います。



宇城市保健衛生部健康づくり推進課

熊本県宇城市松橋町松橋 396-1（宇城市保健福祉センター内） TEL.0964-32-7100 FAX.0964-32-6688

概要版

第三次

健康宇城市 21 計画

（健康増進計画・食育推進計画）

令和 6 年度～令和 11 年度

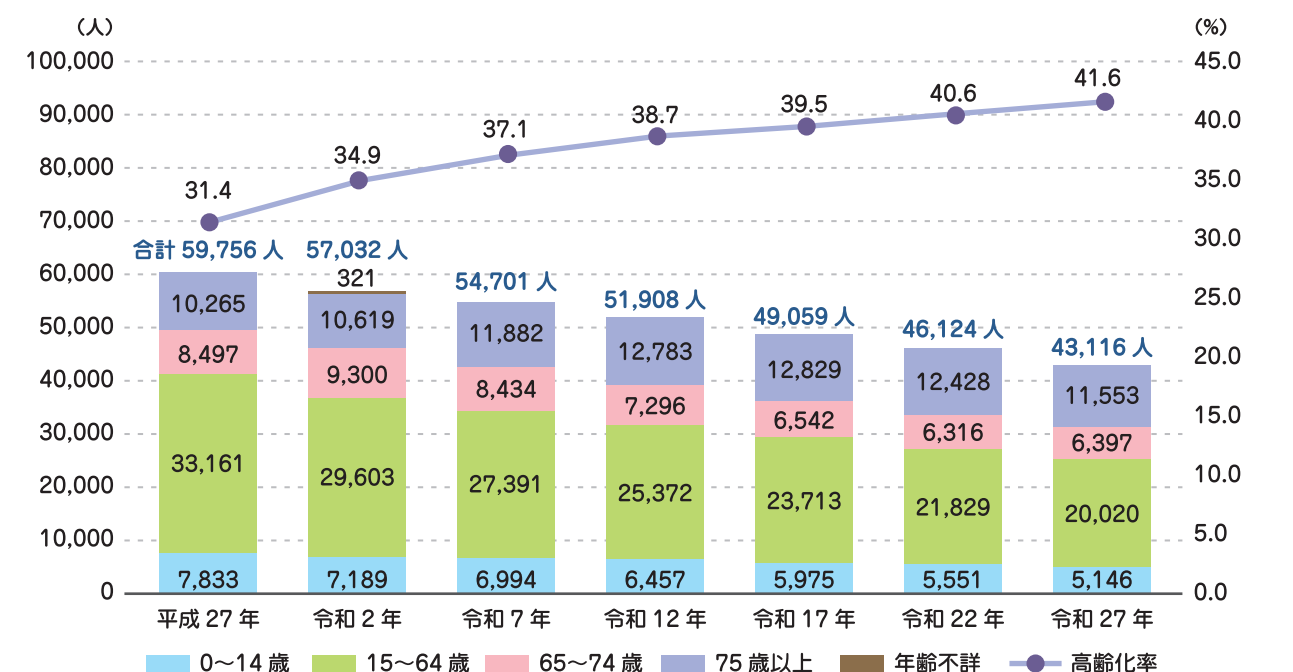


宇城市の概況



●人口推移と推計

本市の人口構成は、年少人口（14 歳以下）と生産年齢人口（15 歳～ 64 歳）は減少する一方、老年人口（65 歳以上）は増加しており、少子高齢化が進行しています。



（出典：令和 2 年国勢調査結果、将来推計人口部分：人口問題研究所資料より）

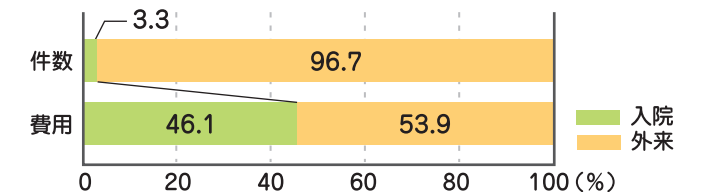
●医療費

……… 本市の令和 4 年度の国民健康保険加入者の一人あたりの医療費は 416,922 円で、県（407,772 円）や国（339,680 円）と比較すると高くなっています（県内順位 21 位）。さらに、医療費の状況は、入院はわずか 3.3% の件数ながら、費用は 46.1% を占めています。

◎一人あたりの医療費

宇 城 市	県	国
416,922 円 (県内 21 位)	407,772 円	339,680 円

◎医療費の現状（入院と外来の割合の比較）



（出典：KDB 様式 5-1 国・県・同規模平均と比べてみた宇城市の位置より）

●健康寿命

……… 本市の健康寿命（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）は、男女ともに延伸傾向にあり、令和 4 年度は男性 80.8 歳、女性 84.3 歳となっています。男性は県および国の平均を上回っていますが、女性は県および国の平均を下回っています。

（出典：KDB システム平均自立期間（要介護 2 以上）熊本県公表分より）

重点的な取組



さしより野菜等を推進し、
子どもの頃からの健康的な
生活習慣を定着させる



高血圧ファースト 1 位を
脱却^{※1}

※1 熊本県内 14 市中の順位。特定健診受診者
(40～74 才)のうち血圧Ⅱ度以上者の割合。



健診受診による生活習慣病の
発症予防・重症化予防



特定健診受診率・
保健指導率を向上

重点目標

《 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善 》

●栄養・食生活

評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
朝食を毎日食べる子どもの割合 (3 歳)	89.4%	97%以上
朝食を週 3 回以上抜くことがある人の割合 (20～74 歳)	10.9%	減少
肥満傾向児の割合 (3 歳)	8.6%	減少
肥満傾向にある子どもの割合 (小学 5 年生)	男子 13.9% 女子 14.5%	減少
適正体重を維持している人の割合 (20 歳以上)	58.9%	増加

■一人ひとりの取組



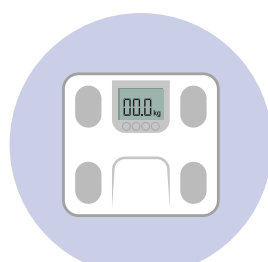
さしより野菜・
たっぷり野菜・減塩を
実践しましょう。



朝食を毎日
食べましょう。



自分に合った食べ方
(内容・量・時間など)
を知りましょう。



適正体重を
保ちましょう。

■市の取組

さしより野菜・たっぷり野菜・減塩を
推進します。

健康診査結果に基づいた栄養指導を
充実させます。



さしより野菜・たっぷり野菜・減塩を実践しましょう。

さしより野菜

食事の最初にまず野菜から食べる



さしより野菜の
詳細はこちら



たっぷり野菜

1 日の野菜摂取
目標量の 350 g を
食べる



減 塩

摂取する塩分を
減らす



●身体活動・運動

評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
運動習慣がない人の割合 (40～74 歳)	男性 60.5% 女性 65.7%	50%

■一人ひとりの取組 ◎1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動に週 2 日以上取り組みましょう。
◎日常生活において意識的に歩数を増やしましょう。

■市の取組

身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての
知識の普及・啓発を推進します。

健康ポイント事業を推進します。



●睡眠・休養

評価指標	現状値 (令和 4 年)	目標値 (令和 11 年)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合 (40～74 歳)	24.7%	20%

■一人ひとりの取組 ◎質のよい睡眠をとりましょう。

■市の取組

家庭での早寝早起きを推進します。

睡眠の健康への影響や、
生活習慣と睡眠の関連について啓発します。

