

2025(令和7)年度



2036(令和18)年度

大分市いきいき健康・食育プラン

～第3期いきいき健康大分市民21・第4期大分市食育推進計画～

概要版

ビジョン

健やかで心豊かに暮らせるまち

いきいき健康大分市民21

大分市食育推進計画

基本理念

健康寿命の延伸

未来につながる食育の実践

基本方針

- 個人の行動と健康状態の改善
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 健康を支え、守るための社会環境の整備

- 健康でいきいきとした生活を送るための食の支援の充実
- 大分の食材や食文化に関心を持ち、心豊かに暮らすための食育の推進
- 環境に配慮し、安心して食生活を送るための食育の推進

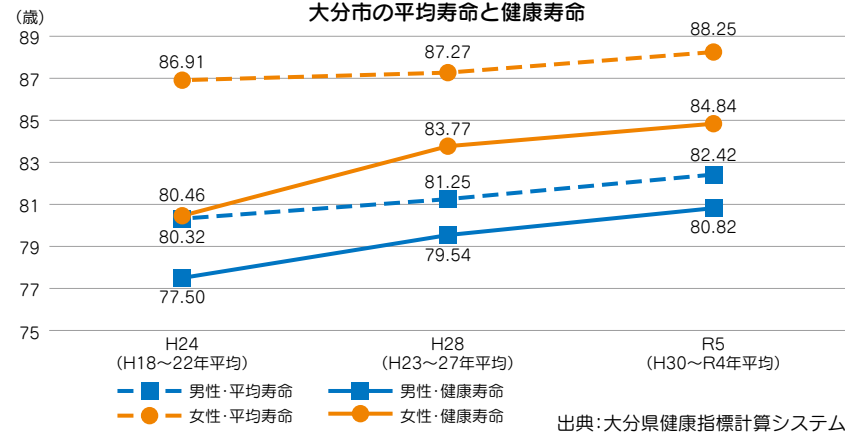
計画の趣旨

「大分市いきいき健康・食育プラン」は、健康づくりと食育の取組を一体的かつ計画的に推進するための計画です。基本理念に基づき、基本方針に沿って将来の課題を見据えた取組を進め、「健やかで心豊かに暮らせるまち」の実現を目指します。

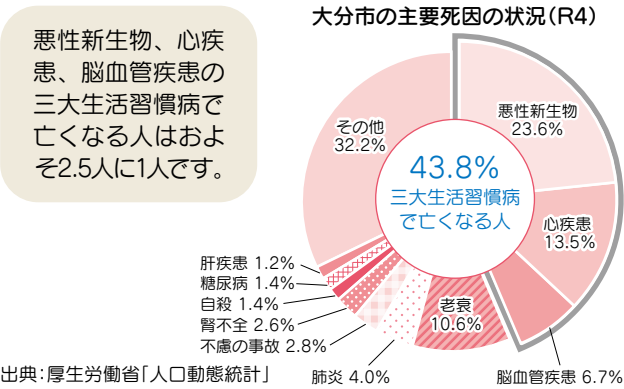
大分市の状況 「大分市民は…」

健康で長生きですか？

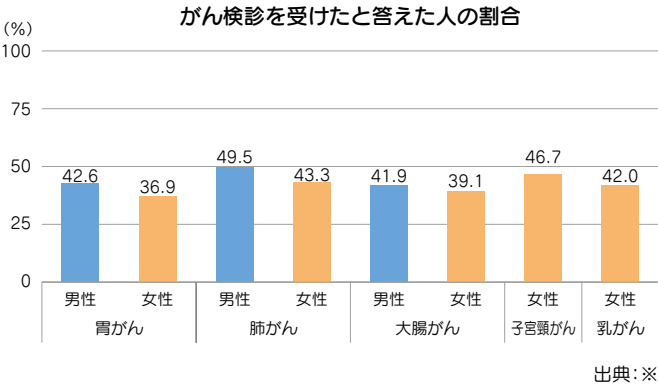
平均寿命と健康寿命はどちらも伸びています。男女とも平均寿命の増加分より、健康寿命の増加分が上回っています。



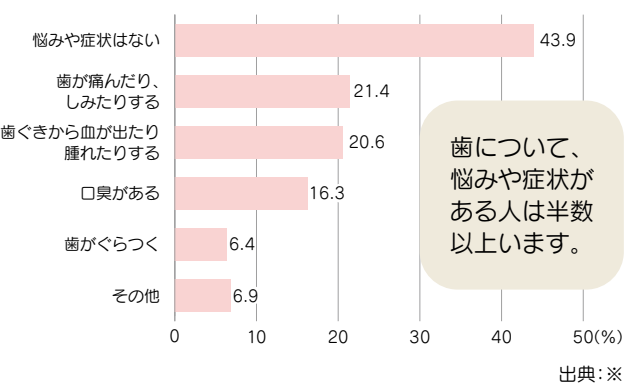
生活習慣病で亡くなる人はどれくらいいますか？



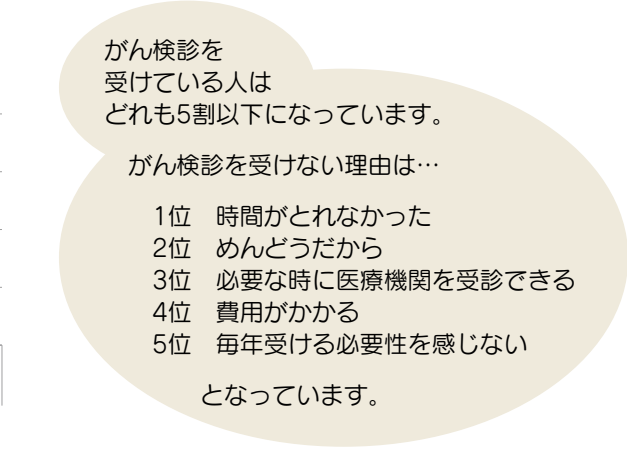
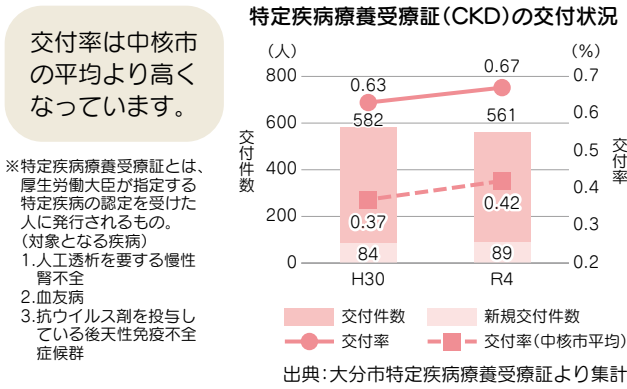
がん検診を受けていますか？



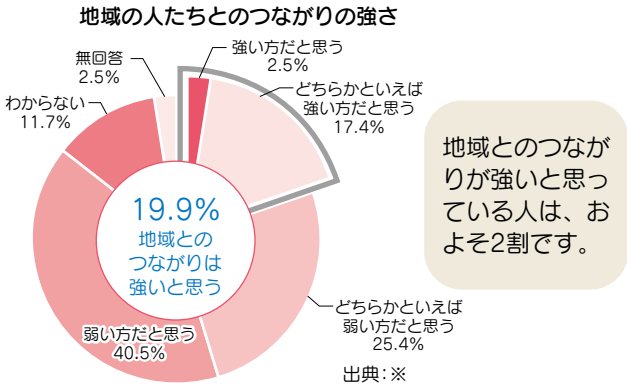
歯の悩みや症状はありますか？



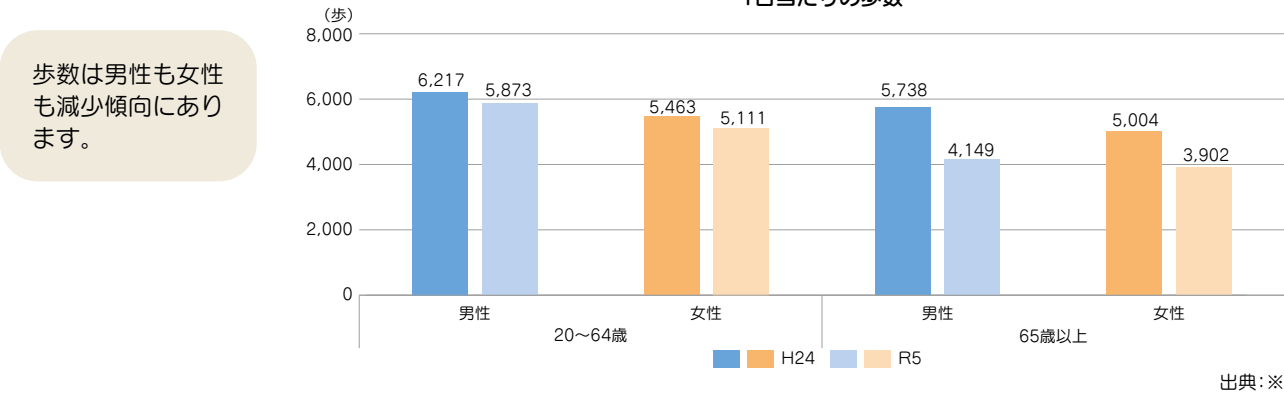
CKD(慢性腎臓病)が多いと聞きますが…



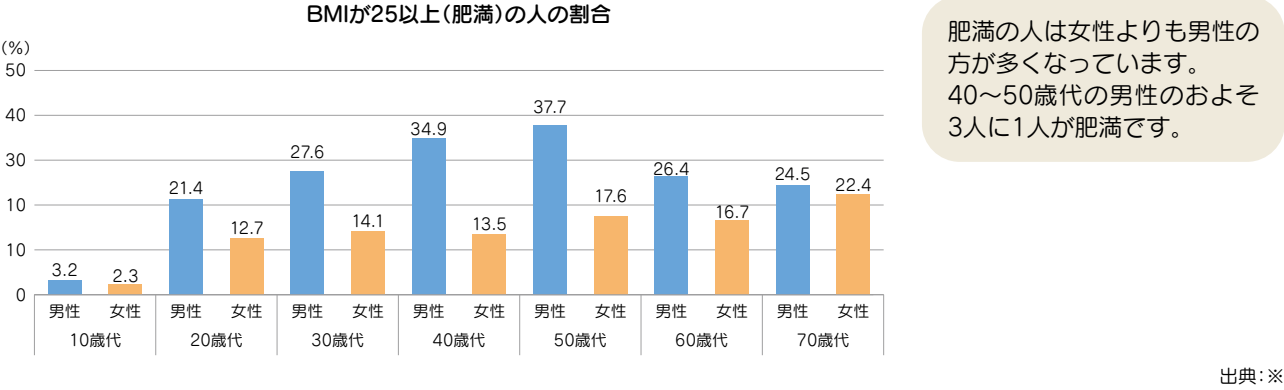
地域とのつながりはありますか？



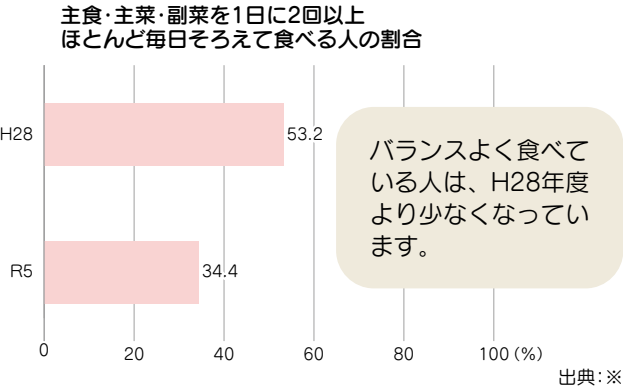
運動していますか？



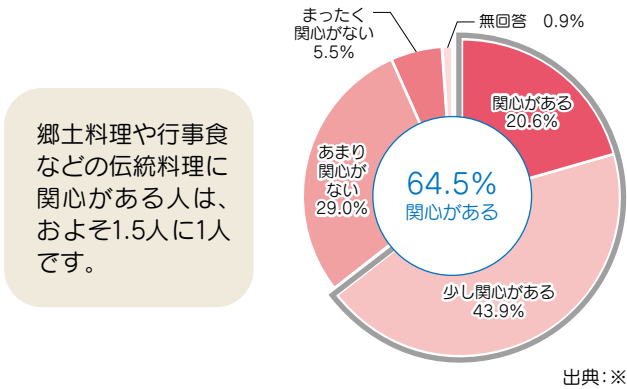
体格はどうですか？



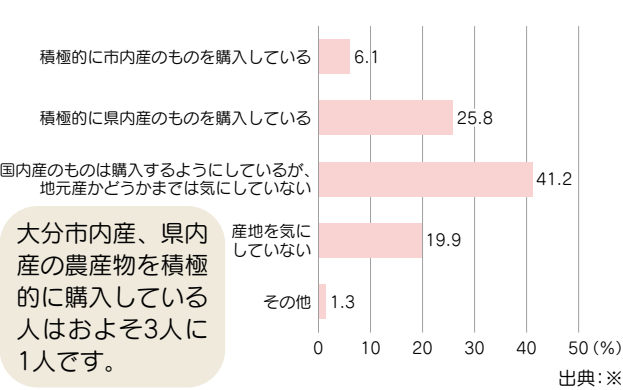
バランスよく食べていますか？



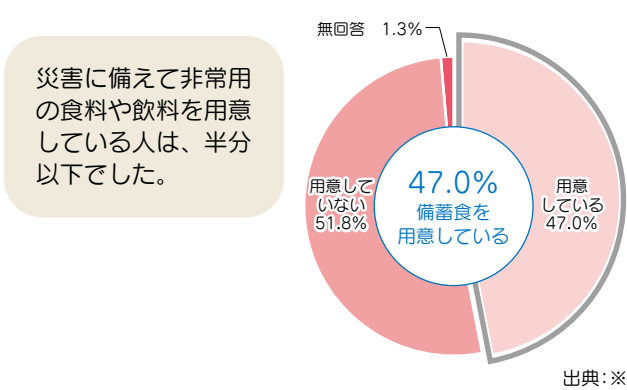
食文化や伝統料理に関心はありますか？



地産地消を心がけていますか？



災害時の備蓄食を用意していますか？



出典: ※は令和5年度「健康」と「食」に関する実態調査(大分市)によるものです。



基本方針 1

健康でいきいきとした生活を送るための食の支援の充実

市民の目指す姿

- ・バランスのよい食事をしている
- ・食生活に気を付けて生活習慣病予防や改善に努めている
- ・よく噛んで食べている

食生活・栄養

取組の方向性

- ・バランスのとれた食生活の普及啓発
- ・食を通じたコミュニケーションの推進
- ・健康的な食生活を支える環境の整備 など

評価指標	現状値	目標値
▶主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	34.4%	→ 45%
▶自分の体重を正しく理解できている人の割合	78.7%	→ 82%
▶食塩を摂り過ぎないように努めている人の割合	38.4%	→ 42%
▶野菜をたくさん食べるように努める人の割合	36.7%	→ 40%

基本方針 1

個人の行動と健康状態の改善

市民の目指す姿

- ・日常生活で意識的に体を動かし、自分に合った無理のない運動を行う

身体活動・運動

取組の方向性

- ・身体活動や運動の必要性・効果・実践方法についての普及啓発
- ・市民への運動習慣の定着のための支援
- ・全ての世代が運動に気軽に取り組める環境づくり

評価指標	現状値	目標値
▶日常生活における歩数(20～64歳)	男性 5,873歩 女性 5,111歩	→ 8,000歩
(65歳以上)	男性 4,149歩 女性 3,902歩	→ 6,000歩
▶運動習慣者の割合(20～64歳)	男性 37.1% 女性 29.5%	→ 50%
(65歳以上)	男性 45.7% 女性 50.2%	→ 60%

基本方針 1

基本方針 2

第3期 いきいき健康 大分市民21

基本方針 3

基本方針 2

大分の食材や食文化に関心を持ち、心豊かに暮らすための食育の推進

市民の目指す姿

- ・郷土料理や行事食を作ったり食べたりする機会がある
- ・大分市産のものを積極的に使うよう心がける

取組の方向性

- ・食に関する伝統文化の継承
- ・地産地消の推進と食の魅力発信
- ・農林漁業体験や生産者との交流活動の推進

評価指標	現状値	目標値
▶郷土料理や行事食を作ったり食べたりする機会がある人の割合	36.2%	→ 40%
▶市内産の農産物等を意識して購入する人の割合	6.1%	→ 16%

基本方針 3

環境に配慮し、安心して食生活を送るための食育の推進

市民の目指す姿

- ・食品ロス削減に取り組む
- ・食中毒を起こさないよう食品の取り扱いに注意する
- ・災害時もバランスに配慮した食生活を実践するための対応力がある

取組の方向性

- ・食品ロス削減につながる取組の推進
- ・食の安全確保に関する取組の推進
- ・災害時の食に関する取組の推進 など

評価指標	現状値	目標値
▶食品ロスに関する認知度	92.9%	→ 95%
▶食中毒を予防するために行動している人の割合	55.8%	→ 60%
▶災害時にもバランスに配慮した食生活を実践するための対応力がある人の割合	41.1%	→ 47%

歯・口腔の健康

市民の目指す姿

- ・歯・口腔の健康に関心を持ち、年代に応じた適切なケアを行うことで、歯科疾患を予防し、口腔機能の獲得・維持・向上に努める
- ・よく噛んで食べている
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科を受診する

取組の方向性

- ・歯・口腔の健康づくりについて、ライフコースアプローチを踏まえた普及啓発
- ・食生活を支える歯・口腔の健康づくりの推進
- ・かかりつけ歯科医での定期的な健診受診行動の定着

評価指標	現状値	目標値
▶よく噛んで食べることができる人の割合(50歳以上)	75.8%	→ 80%
▶歯周病を有する人の割合(40歳以上)	33.9%	→ 30%
▶定期的(1年以内)に歯科健診を受ける人の割合	45.8%	→ 65%

休養・こころの健康

市民の目指す姿

- ・睡眠や余暇を取り入れた日常生活習慣を確立する
- ・悩みやストレスに対する対処の方法を理解し実践する

取組の方向性

- ・十分な睡眠時間の確保に関する普及啓発
- ・ストレス対処行動の普及啓発
- ・こころの健康に関する相談先の周知
- ・関係機関との連携による自殺対策の推進

評価指標	現状値	目標値
▶睡眠時間が十分に確保できている人の割合	20～59歳(6～9時間) 55.6% 60歳以上(6～8時間) 55.2%	→ 60%
▶ストレスを解消できる方法のある人の割合	86.0%	→ 増加
▶ストレスや悩みを相談したいと思ったときに相談できる人の割合	97.2%	→ 増加

飲 酒

市民の目指す姿

- ・飲酒が及ぼす健康への影響を知り、適正飲酒ができる
- ・アルコールにより心身の健康を損なわない

取組の方向性

- ・20歳以上の人を対象とした適正飲酒に関する啓発
- ・20歳未満の人の飲酒をなくすための啓発
- ・妊娠中の飲酒をなくすための啓発

評価指標	現状値	目標値
▶生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性 28.7% 女性 39.7%	→ 22.9% → 33.0%
▶20歳未満の人の飲酒割合	男性 0% 女性 2.3%	→ 0% → 0%
▶妊娠中の飲酒割合	0.3%	→ 0%

喫 煙

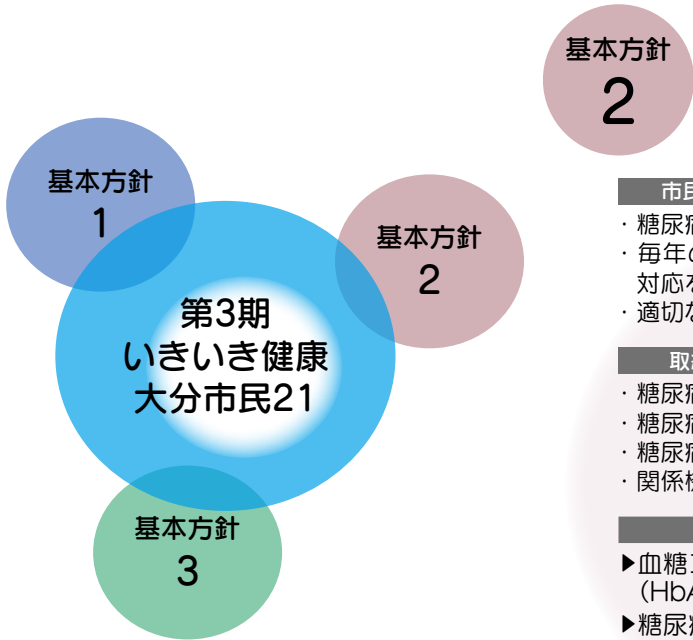
市民の目指す姿

- ・喫煙と受動喫煙が及ぼす健康影響を理解し、喫煙をしない
- ・望まない受動喫煙の機会が減る

取組の方向性

- ・喫煙と受動喫煙が及ぼす健康への影響について、ライフコースアプローチを踏まえた普及啓発
- ・多くの人が利用する飲食店や家庭や職場における受動喫煙防止の取組

評価指標	現状値	目標値
▶喫煙している人の割合	20歳以上 15.8% 20歳未満 1.4% 妊娠中 1.2%	→ 12% → 0% → 0%
▶望まない受動喫煙の機会	飲食店 37.6% 家庭 10.9% 職場 21.7%	→ 18% → 5% → 0%



基本方針
2

生活習慣病の発症予防と重症化予防

市民の目指す姿

- ・糖尿病予防のための健康的な生活習慣の確立に努める
- ・毎年の健診で自身の健康状態を確認し、健診結果に応じた対応をする
- ・適切な医療を受ける

取組の方向性

- ・糖尿病やその予防に関する普及啓発
- ・糖尿病発症リスクの早期発見
- ・糖尿病の発症予防、重症化予防の取組
- ・関係機関との連携体制の構築

糖尿病

評価指標	現状値	目標値
▶血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上)の割合	1.1%	→ 0.8%
▶糖尿病有病率	13.4%	→ 減少
▶HbA1c6.5%以上の人の割合	男性 13.9% 女性 7.0%	→ 13.2% → 6.7%
▶糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数 (国民健康保険加入者10万人当たり)	31.9人	→ 29.7人

CKD(慢性腎臓病)

市民の目指す姿

- ・CKDに関する正しい知識を得て、腎臓を守るための生活習慣の確立に努める
- ・毎年の健診で自身の健康状態を確認し、健診結果に応じた対応をする
- ・適切な医療を受ける

取組の方向性

- ・CKDや腎臓を守るための生活習慣等に関する普及啓発
- ・CKD発症リスクの早期発見
- ・CKD重症化予防の取組
- ・地域・職域連携による健康課題の共有と効果的な保健事業の検討

評価指標	現状値	目標値
▶新規透析患者率	0.12%	→ 0.10%以下
▶e-GFR45未満の人の割合	男性 4.3% 女性 2.0%	→ 減少

循環器病

市民の目指す姿

- ・循環器病予防のための健康的な生活習慣の確立に努める
- ・毎年の健診で自身の健康状態を確認し、健診結果に応じた対応をする
- ・適切な医療を受ける

取組の方向性

- ・ライフコースアプローチを踏まえた循環器病の危険因子とその予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・健診受診行動の定着に向けた取組
- ・健診受診しやすい環境づくり
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群等への行動変容を促す支援
- ・地域・職域連携による健康課題の共有と効果的な保健事業の検討

評価指標	現状値	目標値
▶脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性 83.09 女性 54.12	→ 減少
▶虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性 58.23 女性 25.27	→ 減少
▶メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合	男性 47.8% 女性 16.9%	→ 44.1% → 15.6%
▶LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合	男性 8.4% 女性 12.1%	→ 7.3% → 10.6%
▶収縮期血圧130mmHg以上の人の割合	男性 53.3% 女性 49.2%	→ 減少

がん

市民の目指す姿

- ・がんのリスク因子について知り、自らの生活習慣を見直し、改善する
- ・定期的にがん検診を受診し、結果が「要精密検査」となった場合は確実に早期受診を行う

取組の方向性

- ・がんのリスク因子やがんを予防する生活習慣等に関する普及啓発
- ・早期発見・早期治療の重要性についての普及啓発
- ・検診受診行動の定着に向けた取組
- ・検診受診しやすい環境づくり
- ・精密検査未受診者に対する受診勧奨

評価指標	現状値	目標値
▶75歳未満のがんの年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	108.83	→ 減少
▶がん検診の受診率		
胃がん	男性 2.5% 女性 4.7%	→ 増加
肺がん	男性 2.8% 女性 8.0%	→ 4.4% → 13.1%
大腸がん	男性 2.4% 女性 7.3%	→ 3.8% → 12.0%
子宮頸がん	13.6%	→ 増加
乳がん	15.2%	→ 増加
▶がん検診精密検査の受診率		
胃がん(X線)	92.2%	
胃がん(内視鏡)	91.7%	
肺がん	89.7%	→ 増加
大腸がん	84.7%	
子宮頸がん	89.8%	
乳がん	96.3%	

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

市民の目指す姿

- ・COPDについての知識を持ち、予防行動や早期受診ができる

取組の方向性

- ・COPDに関する知識の普及啓発

評価指標	現状値	目標値
▶COPDについて意味を知っている人の割合	22.5%	→ 40%

基本方針
3

健康を支え、守るための社会環境の整備

市民の目指す姿

- ・心身ともにすこやかな生活を送るため、社会とのつながりを持ち、積極的に健康づくりに取り組む

取組の方向性

- ・社会活動に参加する機会等の創出
- ・健康づくりに関する情報提供の充実
- ・地域で健康づくりを担う人材の育成と支援
- ・バランスのとれた食を支える環境の整備
- ・健康的な食生活を支える環境の整備
- ・全ての世代が運動に気軽に取り組める環境づくり
- ・多くの人が利用する飲食店や家庭や職場における受動喫煙防止の取組

評価指標	現状値	目標値
▶自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合	19.9%	→ 25%
▶いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている人の割合	80.5%	→ 85%

市民の取組

栄養・食生活	☐ バランスのよい食事とは何かを知る → バランスよく食べるよう努める ☐ 適正体重を知り、肥満ややせに気をつける → 健康のために食生活に気を付ける
大分の食文化・食材	☐ 郷土料理などに関心を持つ → 郷土料理や行事食を作ったり食べたりする機会をつくる ☐ 地産地消を意識して食品を選ぶ → 農林水産業について理解を深める → 大分市産の食材を積極的に使うよう心がける
環境や食の安全・安心	☐ 食品ロスが問題となっていることを知る → 食品ロスの削減に取り組む ☐ 食の安全性について正しい知識を持つ → 食中毒を起こさないよう、食品の取り扱いに注意する ☐ 災害時に備えて食品の備蓄をする → 災害時にもバランスを考えた食生活ができる力をつける
歯・口腔の健康	☐ 歯や口の健康に関心を持つ → 年代に応じたケアで歯科疾患を予防する → 食べる機能を維持、向上するよう努める ☐ よく噛むことのメリットを知る → よく噛んで食べる ☐ かかりつけ歯科医で定期的に健診を受ける
身体活動・運動	☐ 日常生活で意識的に体を動かす → 自分に合った無理のない運動を習慣的に行う
休養・こころの健康	☐ 日常的に十分な睡眠と余暇を取る ☐ 悩みやストレスに対する対処法を知る → 実践する
飲酒	☐ 飲酒の健康への影響を知る → 適正飲酒に努める ☐ アルコールにより心身の健康を損なわないよう気を付ける
喫煙	☐ 喫煙、受動喫煙の健康への影響を理解する → 喫煙をしない ☐ 飲食店や職場等は、受動喫煙防止対策に取り組む
がん	☐ がんのリスク因子を知る → 生活習慣を見直す → 生活習慣を改善する ☐ 定期的にがん検診を受ける → 「要精密検査」の場合は、早めに受診する
循環器病	☐ 循環器病の予防のために、健康的な生活習慣を送る ☐ 健診を受ける → 自分の健康状態を確認する → 健診結果に応じて、生活習慣の改善や受診をする
CKD (慢性腎臓病)	☐ CKDについて知る → 腎臓を守る生活習慣に努める ☐ 健診を受ける → 自分の健康状態を確認する → 健診結果に応じて、生活習慣の改善や受診をする
糖尿病	☐ 糖尿病の予防のために、健康的な生活習慣を送る ☐ 健診を受ける → 自分の健康状態を確認する → 健診結果に応じて、生活習慣の改善や受診をする
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	☐ COPDについての知識を持つ → 予防行動や早期受診に努める
社会環境の整備	☐ 社会活動に参加する → 積極的に社会とのつながりを持つ

社会全体で一体となった取組の推進

市民一人ひとりの主体的な取組を支援するため、関係機関・団体等が相互に連携を図り、社会全体で健康づくり及び食育の推進に取り組みます。

ライフコースアプローチを踏まえた取組の推進

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れ、市民一人ひとりが主体的に取り組めるよう、こどもから高齢者までのライフステージに応じた、切れ目のない健康づくり及び食育を推進します。

大分市いきいき健康・食育プラン ～第3期いきいき健康大分市民21・第4期大分市食育推進計画～

2025(令和7年)3月

■発行／大分市 福祉保健部 大分市保健所健康課
〒870-8506 大分市荷揚町6番1号



大分市いきいき
健康・食育プラン
ホームページ