

# はじめに

## 基本計画策定の趣旨

飯塚市では、第2次飯塚市総合計画において、「健幸づくりの推進」を施策の柱に掲げ、その中で、スマートウェルネス首長研究会に参画し、筑波大学の久野教授や全国78都市と多くの会員自治体とともに、個々人が健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことのできること（健幸）を「まちづくり」の中核に位置づけ、市民誰もが健康で心豊かに暮らすことのできる健幸都市の実現を目指しています。

健幸とは、単に病気を予防する、病気の回復を図る、あるいは体力の向上を目指すということではなく、例えば、健康に貢献するとされる人と人とのつながり、交流を図るために地域コミュニティの絆を強くする、そのためにまちづくり協議会などと連携し、地域でのお祭りやイベントを行う、さらに自動車を運転しない高齢の方が外出しやすいように鉄道やバスなどの公共交通ネットワークを維持・増進させようとするもので、健幸都市とはそのようなまちづくりを進めようとするものです。

平成26年3月に策定した「いづか健幸都市基本計画」では、“拠点・コミュニティづくり”“健幸づくり”“公共交通ネットワークづくり”を軸として、「すべての人が健康でいきいきと笑顔で暮らせるまち」をめざして事業を実施してきました。健幸プラザ（飯塚市本町）の整備や利用促進、ウォーキングコースの設定や各種イベントの実施により、ハード事業及びソフト事業の両面から本市の健幸づくりに一定の成果を得たものの、教育や経済といった視点に欠け、関係事業や関係機関との連携、共創（共に創ること）など幅広い分野での取り組みができていないという課題もできました。このようなことから、現行計画の計画期間満了に伴い、改めてまちづくりの視点、特に「まち・ひと・しごと」という地方創生の考え方（\*）を踏まえ、分野横断型の総合的な計画として、「第2次いづか健幸都市基本計画」を策定します。

（\*）飯塚市まち・ひと・しごと創生総合戦略（平成27年10月策定）

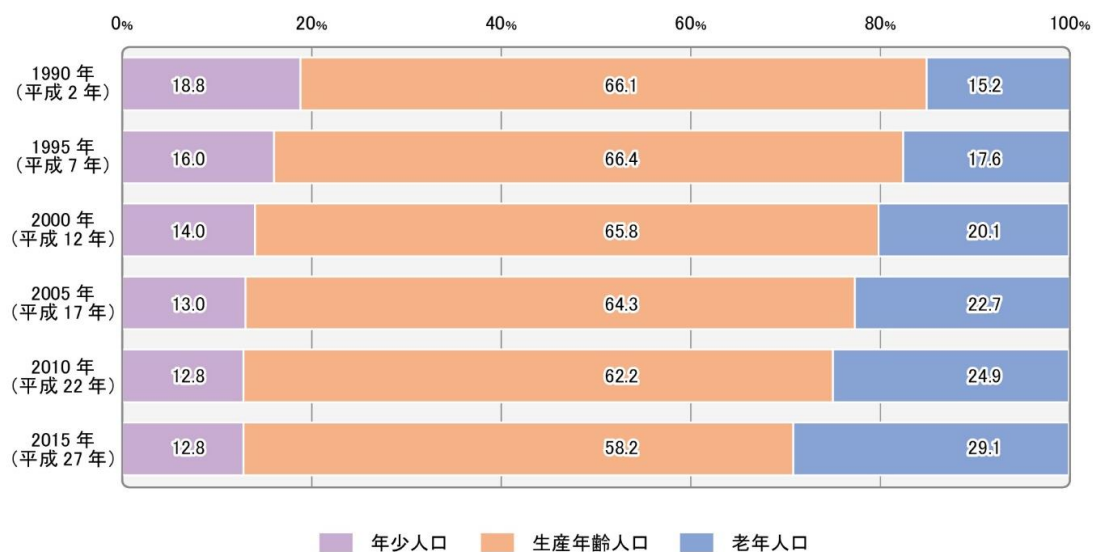
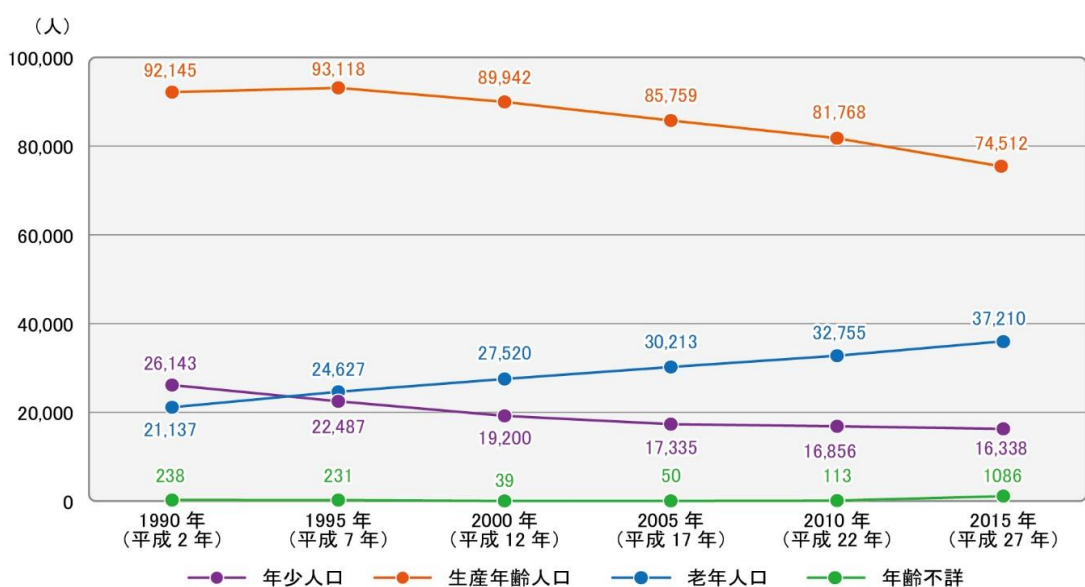
基本目標Ⅳに「健幸で魅力あふれるまちづくり」を掲げ、健幸都市の実現に向けた取り組みを推進することを明記しています。

# 第1章 策定の背景

## 1 高齢社会・人口減少社会の進展

国勢調査に基づく本市の人口は、1995（平成7）年の140,463人をピークに減少傾向にあります。また、年齢3区分人口の推移では、年少人口（0歳から14歳）は1990（平成2）、生産年齢人口（15歳から64歳）は1995（平成7）年をそれぞれピークに減少傾向にあり、一方、老年人口（65歳以上）は増加傾向で本市の少子高齢化が急速に進展しています。

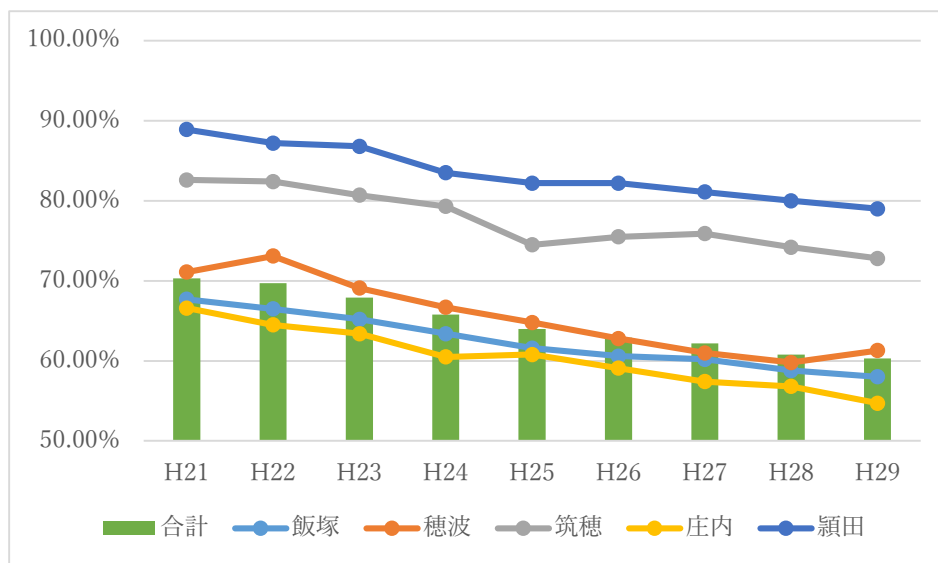
▼総人口・年齢3区分別人口の推移



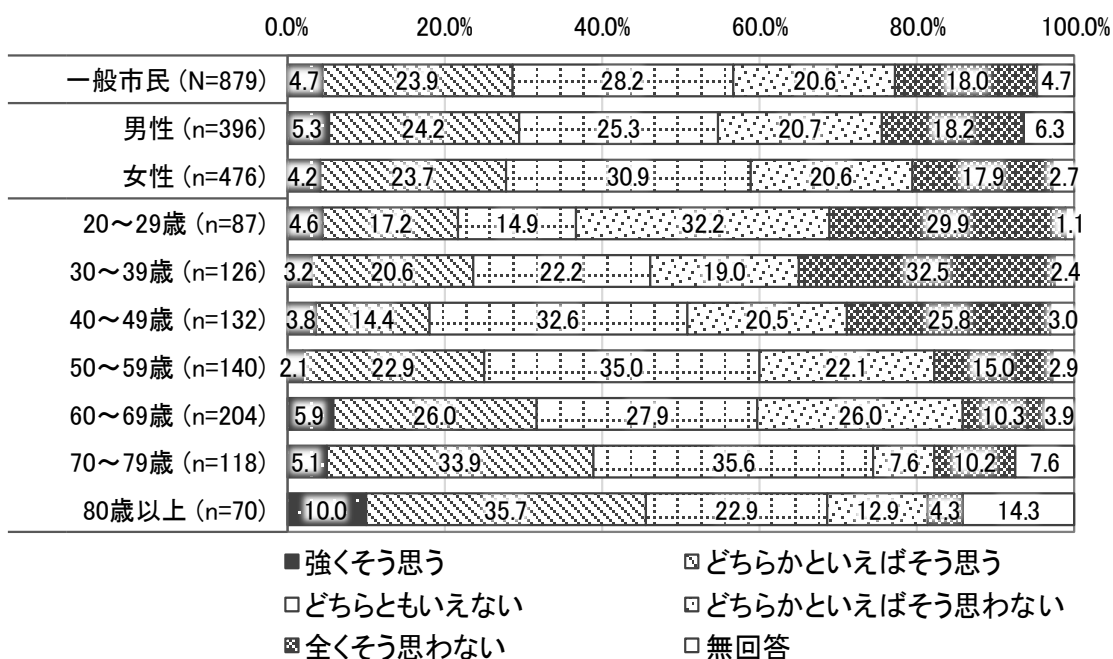
## 2 地域コミュニティの担い手不足

高齢化や人口減少は、地域を支える人材の高齢化と人材不足、自治会加入率の低下など、地域のつながりが薄れ、防災・防犯、子育て支援や高齢者の支え合いなど、地域が抱える課題の解決が困難になりつつあります。

### (1) ▼自治会加入率

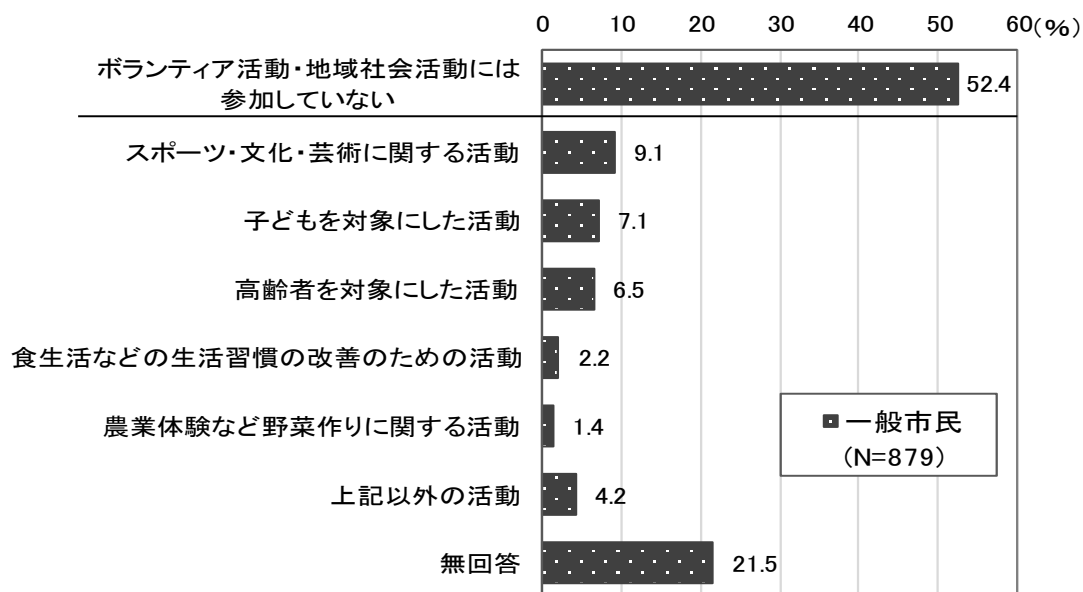


### (2) ▼地域の人とのつながりは強い方だと思うか(アンケート)



資料：平成30年アンケート調査

(3) ▼この1年間に健康に関するボランティア活動、地域社会活動  
(区・コミュニティ活動・地域行事など)の参加の状況

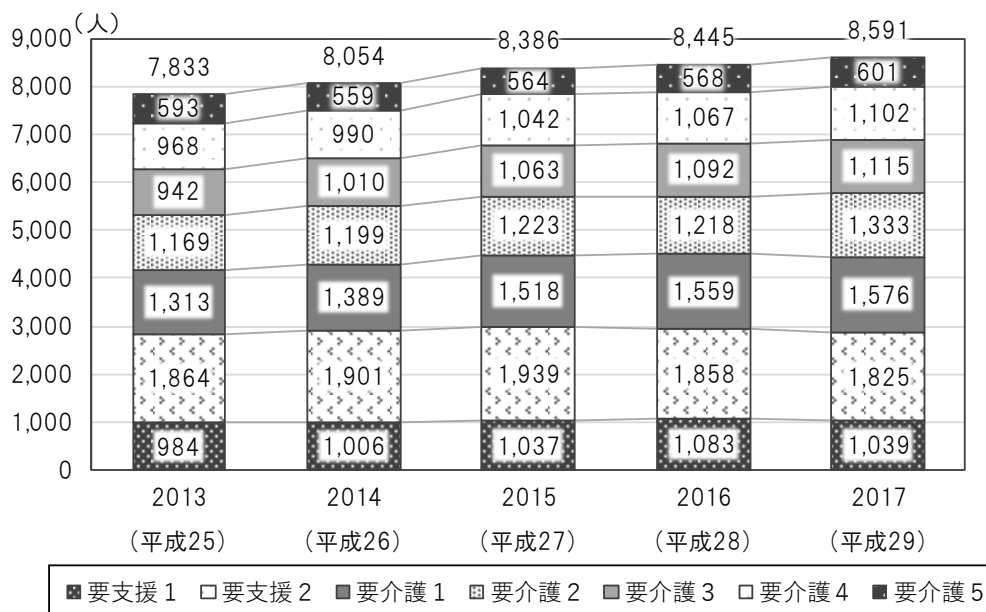


資料：平成30年アンケート調査

3 要介護認定者数（第1号被保険者）の推移

高齢化とともに、要介護認定者数は増加しており、平成29年の要介護保険認定者数は8,591人で、要支援2が1,825人と最も多くなっています

(1) ▼要介護認定者数（第1号被保険者）の推移

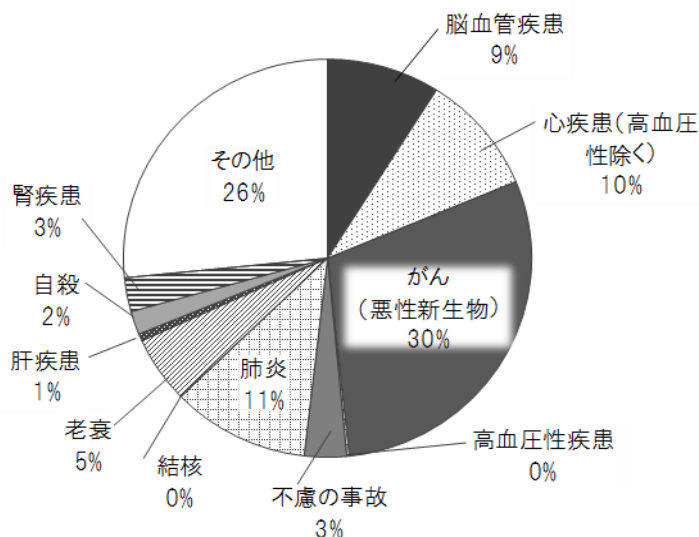


資料：介護保険課

#### 4 死因の状況

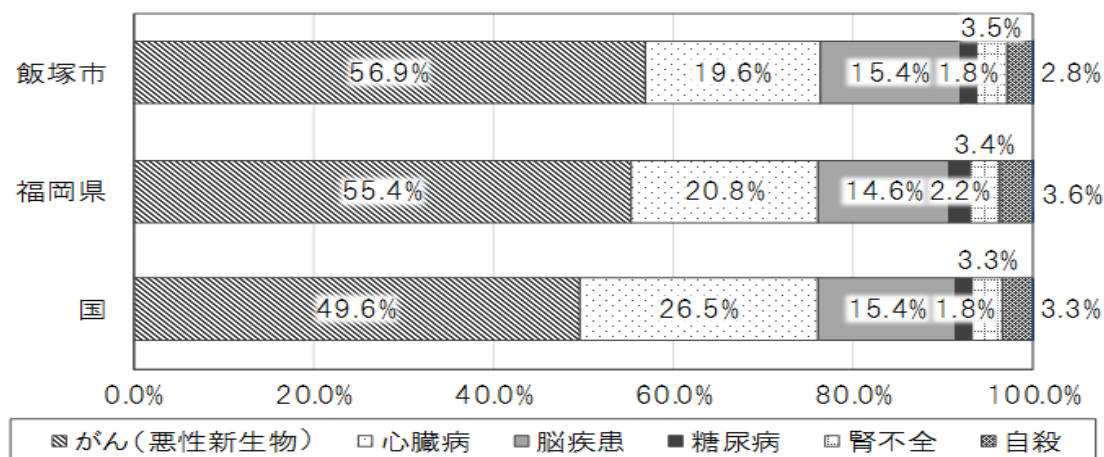
本市の死亡状況をみると、「がん（悪性新生物）」で亡くなった方が 30%と最も多く、次いで「肺炎」(11%)、「心疾患（高血圧性除く）」(10%)「脳血管疾患」(9%)と続きます。また、本市における主要死因が「がん（悪性新生物）」の方は 56.9%と、国や県よりも高い傾向にあります。

▼本市の死亡の状況



資料：福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所（平成 28 年）

▼本市の主要死因



資料：2018 データヘルス計画データ集

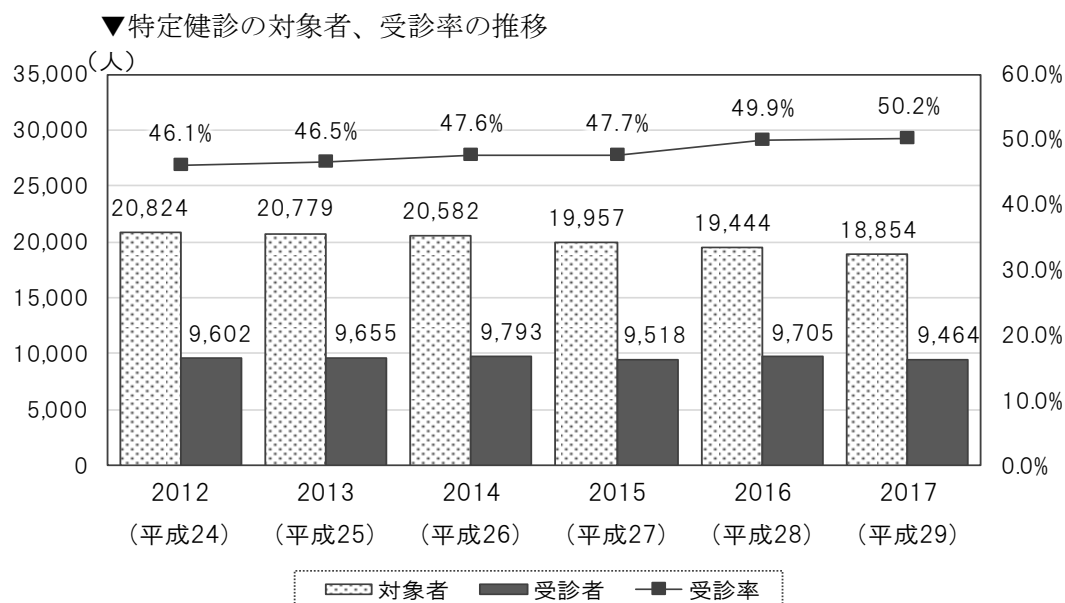
がん（悪性新生物）：身体をつくっている細胞の遺伝子に傷がついてできた異常な細胞（がん細胞）が無秩序に増殖することにより起きる病気

心疾患：心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の循環不全によって引き起こされる病気

脳血管疾患：脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称

## 5 特定健康診査・特定保健指導の受診状況

特定健康診査（以下、「特定健診」）の受診率をみると、平成 29 年度は 50.2%と対象者の約半数が受診しており、平成 24 年度からは増加傾向にあります。



## 6 生活習慣病の治療者数

生活習慣病の治療者数をみると、中期的な疾患では虚血性心疾患の方が 10.7%、短期的な疾患では高血圧症の方が 55.6%と、割合が高くなっています。

また、平成 29 年度の生活習慣病 1 件当たりの費用額の県内順位をみると、入院では「腎不全」が最も高く、次いで「糖尿病」「脳血管疾患」「精神」となっており、本市は県内でも高い傾向にあります。また、外来の県内順位をみると「脳血管疾患」が最も高く、次いで「悪性新生物」「脂質異常症」と続いています。

### ▼生活習慣病の治療者数

区分	中期的な疾患			短期的な疾患				
	脳血管疾患	虚血性心疾患	糖尿病性腎症	高血圧症	糖尿病	脂質異常症		
全体 (11,356人)	人	1,178	1,212	153	6,319	3,395	4,959	
	%	10.4%	10.7%	1.3%	55.6%	29.9%	43.7%	
基礎 な 疾患 の	高血圧	人	916	973	126	0	2,377	3,388
		%	77.8%	80.3%	82.4%	0.0%	70.0%	68.3%
	糖尿病	人	480	567	153	2,377	0	2,186
		%	40.7%	46.8%	100.0%	37.6%	0.0%	44.1%
	脂質 異常症	人	697	810	97	3,388	2,186	0
		%	59.2%	66.8%	63.4%	53.6%	64.4%	0.0%

資料：第2期データヘルス計画・第3期特定健康診査等実施計画

(平成28年5月診療分)

▼生活習慣病1件当たりの費用額（入院・外来）

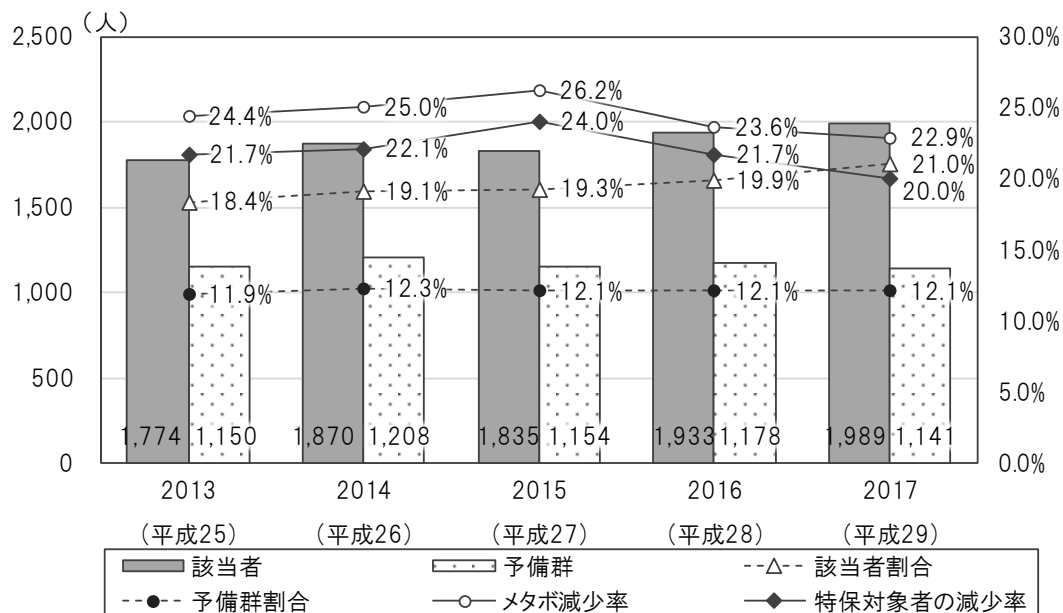
	入院 (円)	県内順位 (総合63)	外来 (円)	県内順位 (総合63)
糖尿病	631,182	9	30,470	47
高血圧	614,435	21	26,419	44
脂質異常症	572,992	23	24,886	34
脳血管疾患	707,697	10	31,995	29
心疾患	674,199	22	33,865	49
腎不全	889,770	7	121,409	45
精神	490,538	10	28,286	37
悪性新生物	670,395	24	50,447	33

資料：健康・医療・介護データからみる地域の健康課題（平成29年度）

7 メタボリックシンドロームの状況

平成29年度のメタボリックシンドローム該当者の割合は21.0%、予備群の割合は12.1%と、該当者の割合は年々増加傾向にあります。

▼メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況



資料：特定健診・特定保健指導実施結果集計表（県集計）

## 8 運動習慣の有無及び平均歩数

やはり健康への関心が高まる 60 代からの数値が高くなっています。家事や通勤など日常の身体活動を日常的に取り入れなど、特に健康づくりに関心のない層への働きかけが重要となります。

### ▼運動習慣の有無

		運動の習慣がある	運動の習慣がない	無回答
一般市民	全世代	36.3%	60.8%	3.0%
	20～59歳	28.2%	70.5%	1.2%
	60歳以上	46.2%	49.0%	4.8%
男性	20～59歳	33.7%	65.3%	1.0%
	60歳以上	49.3%	46.8%	3.9%
女性	20～59歳	24.9%	73.7%	1.4%
	60歳以上	42.5%	52.2%	5.4%

資料：アンケート調査

### ▼飯塚市の1日の平均歩数（左）／福岡県の1日の平均歩数（右）

	男性	女性
一般市民	4,871歩	
20～59歳	6,516歩	4,761歩
60歳以上	4,115歩	4,003歩

資料：アンケート調査

	男性	女性
20～64歳	7,699歩	6,862歩
65歳以上	6,280歩	4,960歩

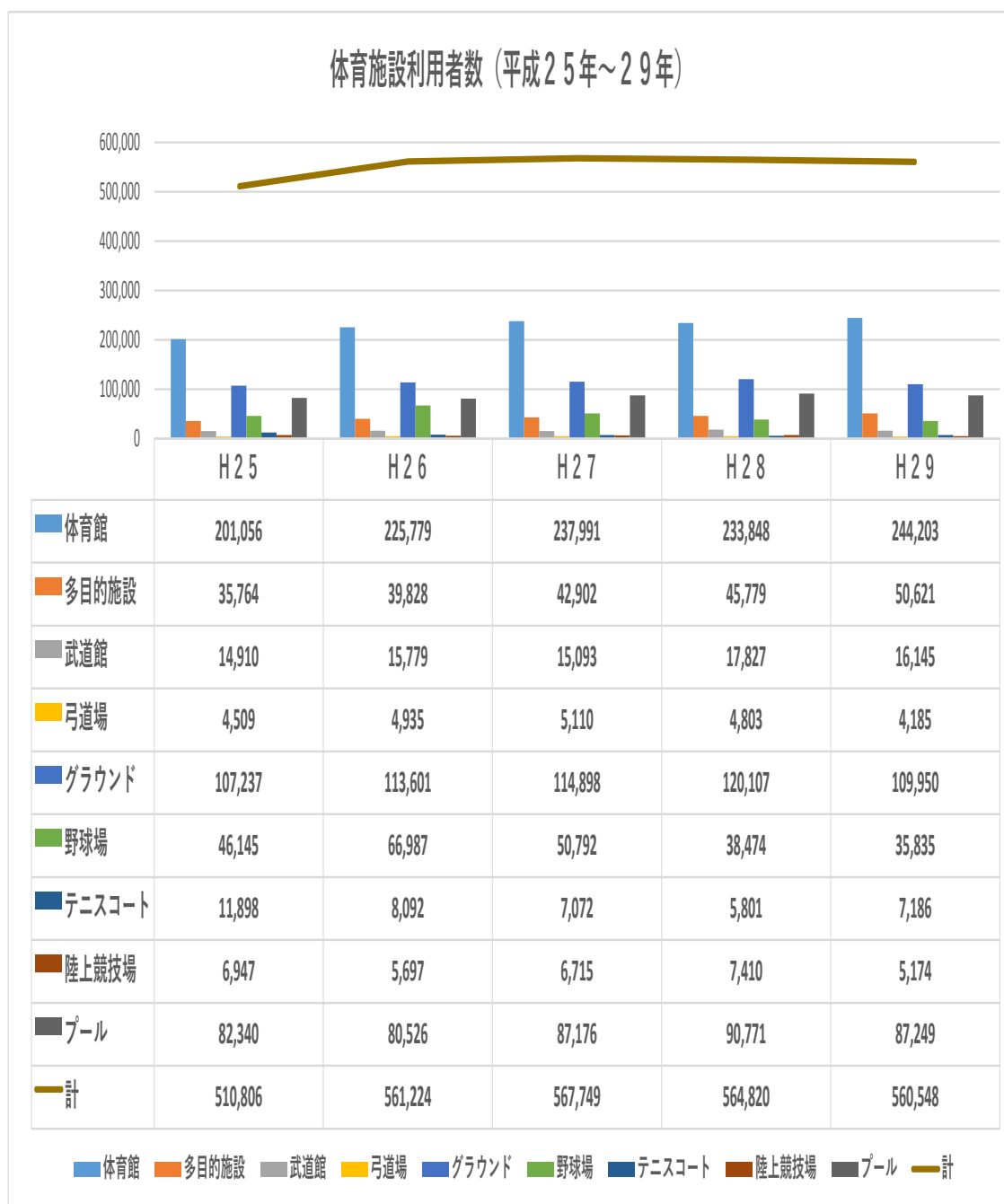
資料：福岡県健康増進計画（平成30年度）



## 9 体育施設の利用状況

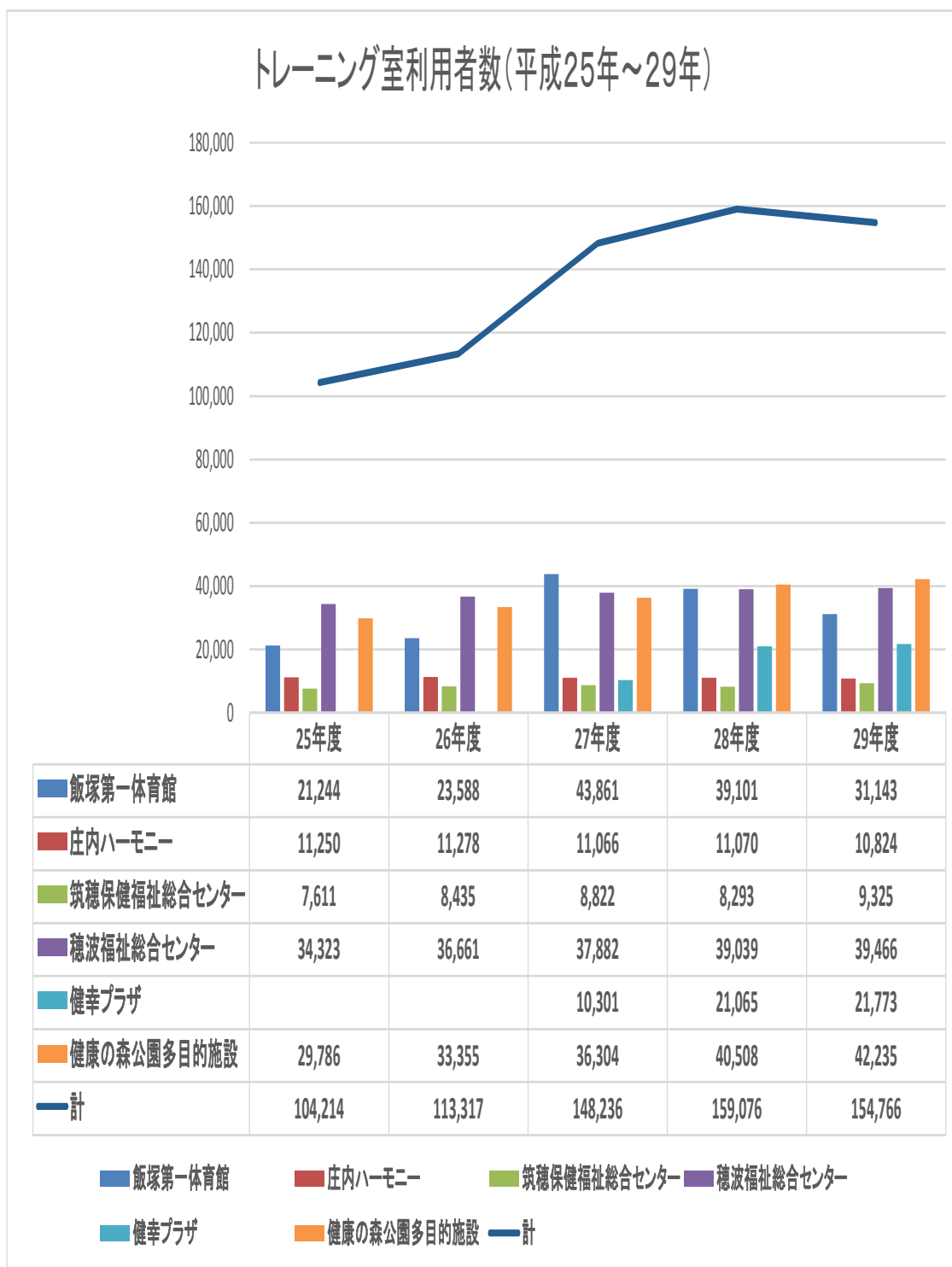
施設ごとの利用については、施設の廃止や天候等により増減の幅が大きいところも見受けられますが、体育施設全体の利用者数は横ばい傾向にあります。

### ▼体育施設利用者数



平成 27 年には、健康寿命年齢の延伸を目指す拠点施設として、「健幸プラザ」が開館したことにより、使用者増加になっています。

▼トレーニング室利用者数



## 10 公共交通の利用状況

### (1) 鉄道 (JR)

本市には11の鉄道駅があり、全体の利用者数は年々微増傾向にあります。

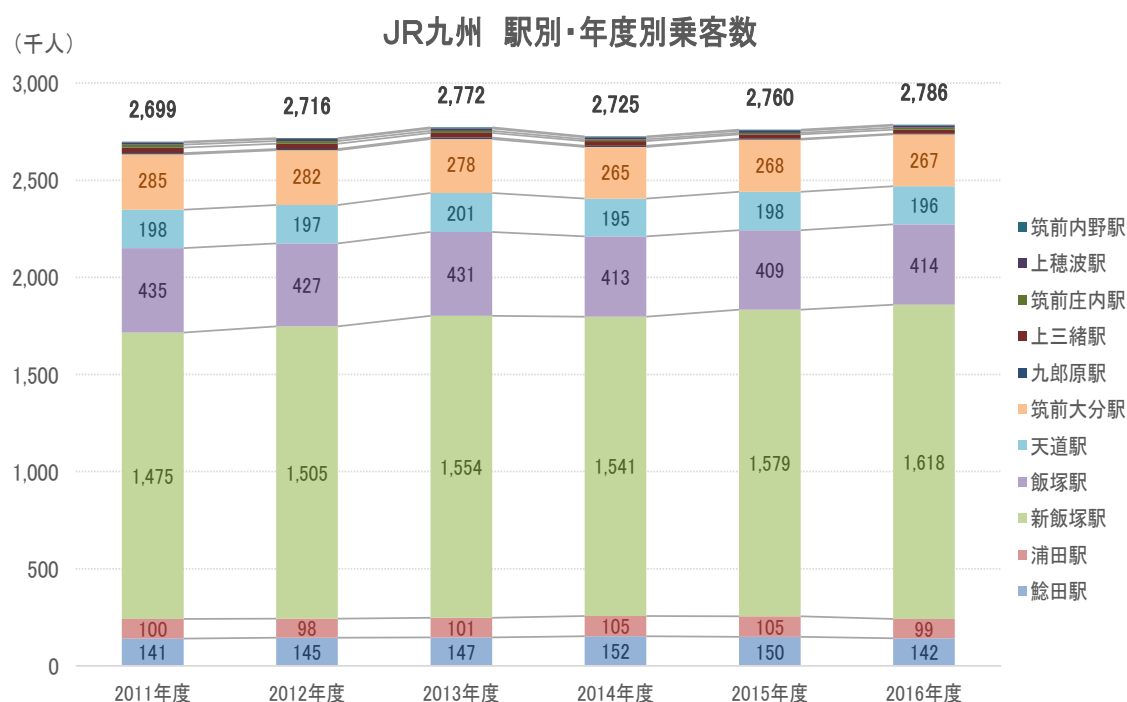
駅別に見ると、新飯塚駅の利用者は増加傾向にありますが、その他の駅は横ばいか減少傾向となっています。

#### ▼市内11駅の年度別乗客数推移

(単位:千人)

	福北ゆたか線							後藤寺線		原田線		合計
	鯉田駅	浦田駅	新飯塚駅	飯塚駅	天道駅	筑前大分駅	九郎原駅	上三緒駅	筑前庄内駅	上穂波駅	筑前内野駅	
2011年度	141	100	1,475	435	198	285	5	30	14	11	5	2,699
2012年度	145	98	1,505	427	197	282	7	27	13	11	5	2,716
2013年度	147	101	1,554	431	201	278	7	25	11	11	6	2,772
2014年度	152	105	1,541	413	195	265	6	24	10	10	5	2,725
2015年度	150	105	1,579	409	198	268	5	22	8	11	5	2,760
2016年度	142	99	1,618	414	196	267	3	22	10	11	4	2,786

※各駅乗車人員



資料：統計いづか（九州旅客鉄道(株)提供）

(2) 西鉄バス・J R九州バス

西鉄バスは路線再編の影響もありますが、2011年度からの6年で利用客が約16.9%も減少しています。

J R九州バスの利用者は増減を繰り返しながら、概ね横ばい状態となっています。

▼西鉄バス（上）、J R九州バス（下）の年度別利用客数推移

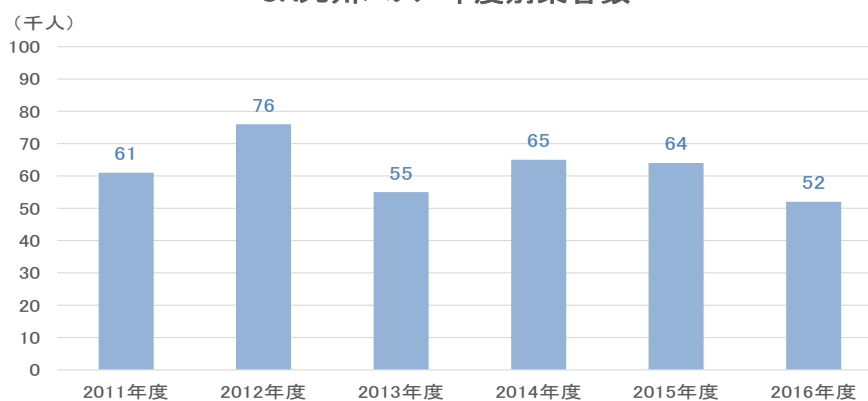
（単位：千人）

	西鉄バス	J R九州バス	合計
2011年度	8,168	61	8,229
2012年度	7,865	76	7,941
2013年度	7,867	55	7,922
2014年度	7,562	65	7,627
2015年度	6,654	64	6,718
2016年度	6,790	52	6,842

西鉄バス 年度別乗客数



J R九州バス 年度別乗客数

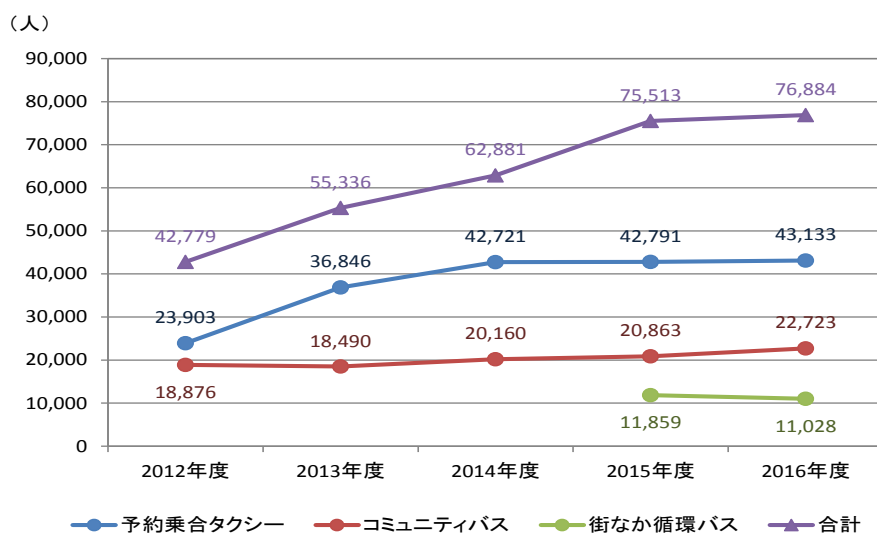


資料：統計いづか（西鉄バス筑豊株、J R九州バス株提供） ※管内の総計（臨時運行分を含まない）

### (3) 飯塚市コミュニティ交通利用者数

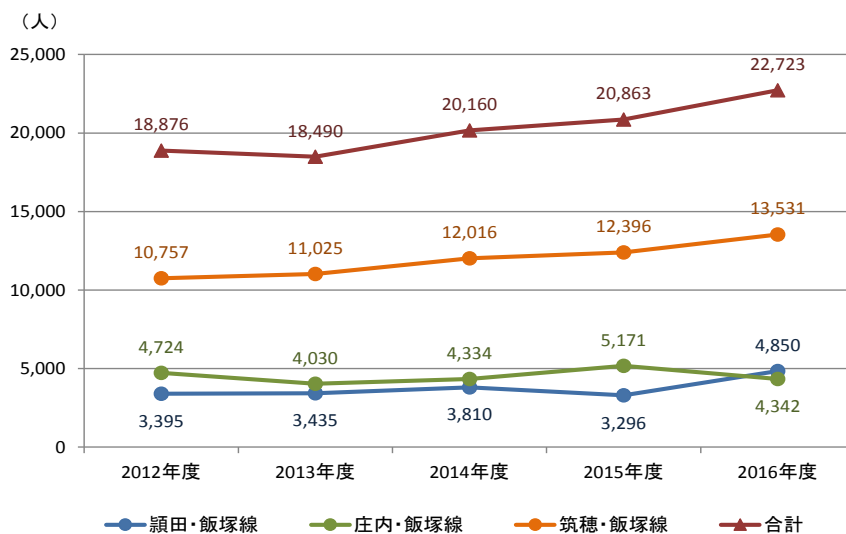
本市が運行しているコミュニティバス、街なか循環バス、予約乗合タクシーの合計利用者数は2015年度から街なか循環バスの運行が開始されたことも寄与し、年々増加傾向にあります。コミュニティバスの利用者数は2013年度を除き年々増加していますが、予約乗合タクシーの利用者はここ3年、43,000人前後で推移しています。

▼ 年度別 飯塚市コミュニティ交通利用者数推移



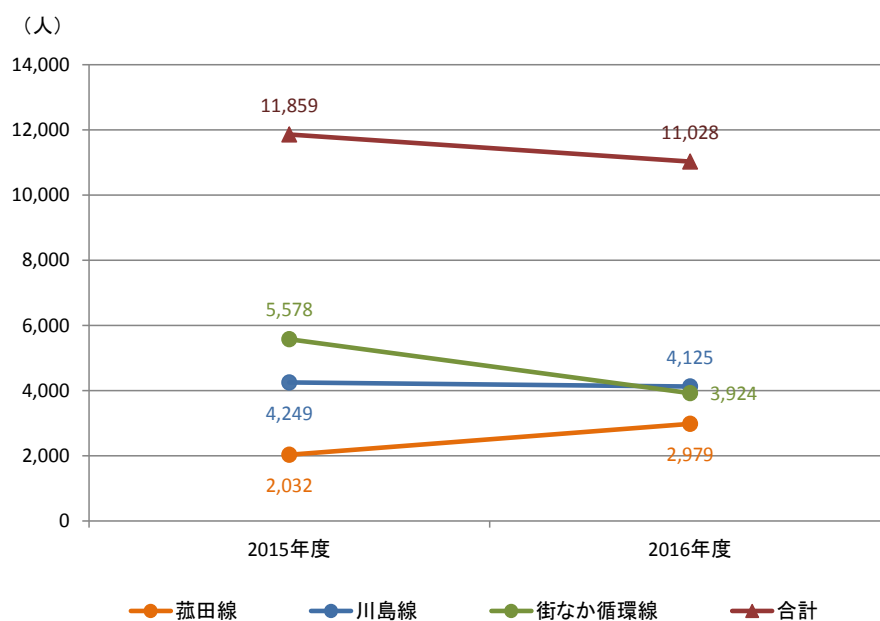
資料：2016年度飯塚市地域公共交通モニタリング調査

▼飯塚市コミュニティバス 年度別 利用者数



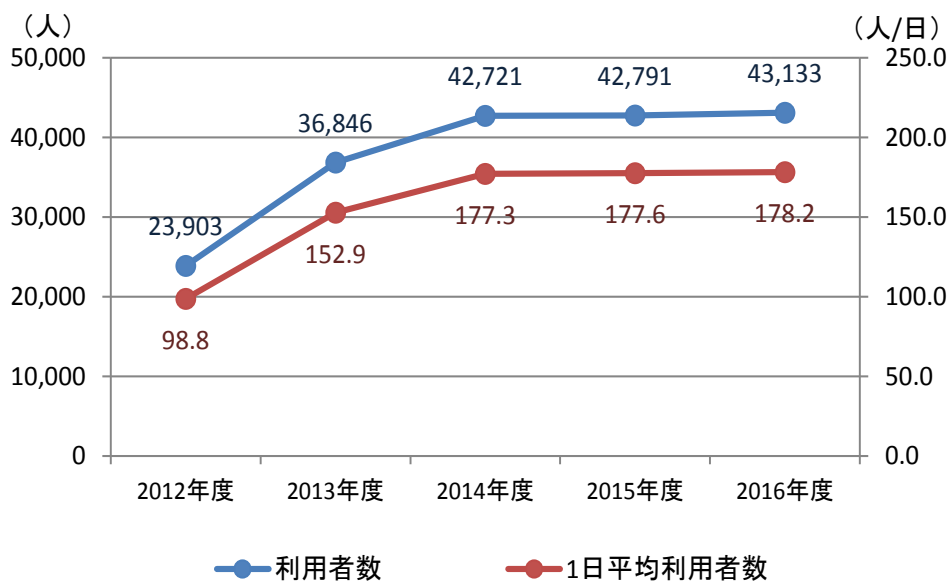
資料：2016年度飯塚市地域公共交通モニタリング調査

▼飯塚市街なか循環バス 年度別 利用者数



資料：2016年度飯塚市地域公共交通モニタリング調査

▼飯塚市予約乗合タクシー 年度別 利用者数



資料：2016年度飯塚市地域公共交通モニタリング調査

## 第2章 基本理念

### 健幸都市とは

「健幸都市」とは、個々人が健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むことのできること（健幸）を「まちづくり」の中核に位置づけ、市民誰もが健康で心豊かに暮らすことのできる都市のことです。

### 健幸都市の将来像

心身共に健やかに笑顔で暮らし続けることは、全ての人の共通の願いであり、また、医療費をはじめ社会保障費の増大が家計や財政を逼迫させる中、健康寿命の延伸は社会全体の課題となっています。さらに、人と人との繋がりや交流を深めることは地域コミュニティの基本であり、地域づくりの原点と考えます。市民誰もが地域とのつながりを大切にし、地域の一員として活躍するためにも、心身ともに健康であり続けることが重要であり、市民がいきいきと笑顔で暮らすことが飯塚市全体の活力となり、まちづくりの原動力となります。

このようなことから、本市が目指す健幸都市の将来像を第1次計画に続き「すべての人が健康で、いきいきと笑顔で暮らせるまち」とします。

### 飯塚市が目指す健幸都市の将来像

**「すべての人が健康で いきいきと 笑顔で暮らせるまち」**

健幸都市の将来像の実現に向け、人口減少・少子高齢化への対応として策定した飯塚市まち・ひと・しごと創生総合戦略の趣旨を踏まえ、心豊かにいきいきと暮らせる健康長寿社会の形成に取り組むとともに、「まち」、「ひと」、「しごと」に着目し分野横断型の総合的な施策を推進します。

### 計画の目標

本計画の施策を推進することにより得られる成果は、市民の交流促進による都市の活力向上や地域コミュニティの充実、食育の推進、高齢者福祉への貢献、地域経済の活性化など多方面にわたりますが、その基盤は将来像に掲げているように個々人が心身共に健やかに笑顔で暮らし続けることのできる環境づくりであり、このことが最も重要な成果であると考えます。そのようなことから個々人が健康で暮らし続けることの指標である「健康寿命の延伸」を本計画の目標として、施策を展開します。

健康寿命とは、厚生労働省白書によると「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」と定義されており、また、平均寿命は今後も延伸が予測されています。平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことは不健康な状態になる時点を遅らせ、健やかに暮らす期間の延伸につながります。

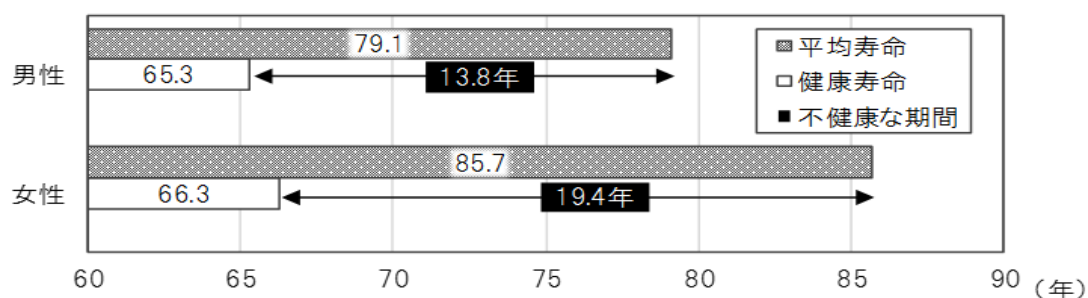
このようなことから「健康寿命の延伸」に関する目標値（数値）については、平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸とし、目標の実現を図ります。

### 健康寿命の延伸

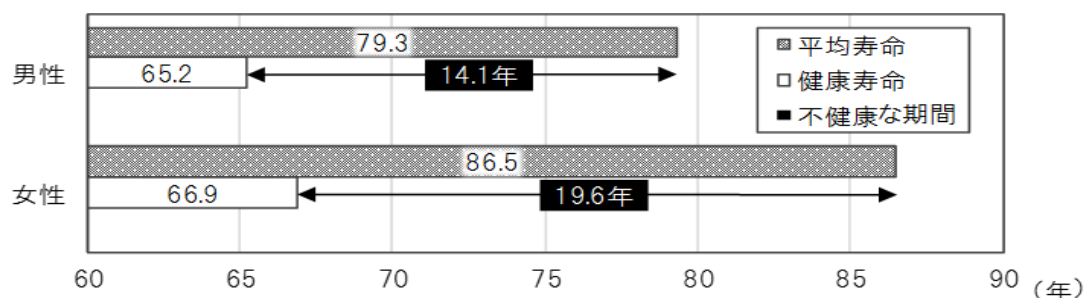
本市の平均寿命は、男性が 79.1 歳、女性が 85.7 歳と、どちらも国・県の値より低くなっています。健康寿命は、男性が 65.3 歳と国・県の値より高く、女性は 66.3 歳と国・県の値より低くなっています。

平均寿命から健康寿命を引いた「不健康な期間（日常生活に制限のある期間）」は、男女ともに国・県の値より低くなっています。

#### ▼飯塚市の平均寿命・健康寿命

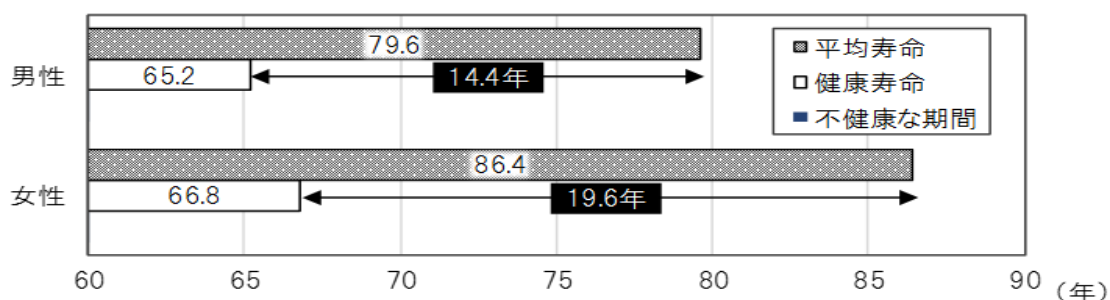


#### ▼福岡県の平均寿命・健康寿命





▼全国の平均寿命・健康寿命



資料：KDB システム（平成 29 年度）

数値目標 (KPI)		
評価指標	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
健康寿命の延伸 (平均寿命と健康寿命の差の縮小)	男性 13.8 年 女性 19.4 年	平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸

※健康寿命の算出方法：健康寿命は、KDB システム（国保データベース）が算出したものであり、総合計画とは算出方法が異なる

計画の期間

本計画の期間は、2019 年度から 2023 年度までの 5 年間とします。  
ただし、社会情勢等の変化を考慮し、必要に応じて見直しをおこないます。

## 第3章 基本方針

### 第1次健幸都市基本計画のふりかえり

平成26年3月に策定した第1次飯塚市健幸都市基本計画では、“拠点・コミュニティづくり”“健幸づくり”“公共交通ネットワークづくり”の3本柱として、総合的な事業を推進していくことによって、本市がめざす健幸都市の将来像である「すべての人が健康でいきいきと笑顔で暮らせるまち」をめざすことを基本方針に掲げ、その具体的な計画の数値目標として、医療費伸び率の軽減、ウォーキングイベント参加人口の拡大を、設置していますが、数値目標にはとどかない結果となりました。

#### ①医療費伸び率の軽減について

		目標値	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
国民健康保険	金額	352,259	366,528	385,292	374,806	392,454
	目標比	—	104.05%	109.37%	106.40%	111.41%
後期高齢者医療費	金額	1,078,114	1,113,005	1,121,992	1,112,774	1,121,247
	目標比	—	103.23%	104.06%	103.21%	104.00%

国民健康保険及び後期高齢者医療の1人あたり医療費を平成24年度の予測数値を基準として平成30年度までの5年間現状維持ととしていましたが、予想以上の高齢化の進展、医療費単価の増加など様々な要因による医療費の増減もあることから設定目標値として課題がありました。

#### ②ウォーキングイベント参加人口の拡大について

		目標値	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
健幸ウォーキング	参加者	—	1,173	730	759	595
リバーサイドウォーキング	参加者	—	224	283	—	343
合計	参加者	3,000	1,397	1,013	759	938
	目標比	—	46.56%	33.76%	25.3%	31.26%

歩くことへの意識を高めて、日常的に取り組むことを推進するために、市内各所にウォーキングコースを設定し、市が主催・共催するウォーキングイベントへの参加人口を拡大するとして、当初市主催の健幸ウォーキングの参加人数を3,000人にするとした目標値に掲げましたが、目標を大きく下回る結果となりました。

そこで、第二次健幸都市基本計画では目標値を新たに設定し、その目標をもとに施策の具体的な事業について目標値を設定し、進捗管理を行うこととします。

## 第2次健幸都市づくりの基本方針

本市では、歩くことを基本とした市民一人ひとりの身体の健康づくりの取組とともに、まちづくりの視点からも健幸づくりを進めていきます。

まちづくりの視点においては、市民の外出の促進や歩きやすい、自然と歩いている歩きたくなる環境づくり、更には美しい景観の創出なども必要となります。

また、人と人とのつながりが強い地域に住んでいる人ほど健康度も高いといわれていることから、生涯にわたっていきいきと元気に過ごすために、多様な地域交流と社会参加ができるようコミュニティ活動やボランティア活動等への参加を促進し、交流の場づくりも重要となります。

市民が外出頻度を高め、まちを歩き、行き交うことで歩行運動を増加させ、かつ相互に交流を深めることで健康づくりや生きがいづくりを増進させる、そのような魅力ある仕組みづくりを進め、持続可能で、より効果的な取組となるよう、3つの基本方針を定めます。

### (1) まちの健幸づくり

従来の公共交通機関を活用し、より快適性と利便性を高めるために鉄道やバスの交通結節点（JR鉄道駅、バスセンター等）と各地区交流センターを軸とした地域拠点とのネットワークの充実を図り、医療機関や店舗といった都市機能施設や観光交流施設へのアクセス性を高め、コンパクトなまちづくりに取り組みます。

また、市民誰もが自然と歩きたくなるまちを目指し、ゾーン30の設定など通学路の安全性の確保とともに安心して歩ける歩道の整備など歩行者空間の充実や施設のバリアフリー化に努めます。

健幸プラザなどの健康増進施設、商店街などの商業施設、都市公園や名所旧跡等を活用したウォーキングコースなどの整備を図り、まちと触れ合い、まちを感じ、再発見する取り組みを実施します。

### (2) ひとの健幸づくり

定期的な健康診断の受診は、病気の早期発見、早期治療とともに病気を予防するための日常生活の改善が図れるなど健康生活につながります。

このようなことから健康診断の受診を推奨するとともに、交流センターなどの身近な施設での生活習慣病や介護予防事業などの健康づくり事業を充実させます。

参加しやすいウォーキングイベントやライフステージに応じた運動機会や地域の交流の場を設けるとともに、地域・団体や事業者において行われるスポーツイベントや各種イベントを支援します。

健康生活は取り組みが早いほど病気の予防が図られ、健康寿命の延伸につながります。一方で健康な人ほど、特に病気にかかったことのない若い人や働き盛りの人ほど健康への

意識は薄れる傾向にあります。このようなことから、健康についての情報提供、教育啓発を積極的に行うと同時に、日頃から健康に対する意識が薄い無関心層への行動変容を促す仕組みづくりに取り組みます。また、健康の基本は食であることから、規則正しい、栄養バランスの取れた食生活についての実践、啓発により、健康的な食生活の推進に努めます。

### (3) しごとの健幸づくり

市民一人ひとりが、健康づくりは社会全体の課題との認識のもと、元気に暮らしていくことが「社会貢献」につながります。

健康な社員が多いほどその会社の生産性は高まると言われています。このようなことから国（経済産業省）では従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」を促進しています。社員が元気になると企業が元気になり、地域経済の活力が増進し、ひいては都市が元気になるといった好循環が生まれます。企業や民間事業者と連携し、ワークライフバランスの取組を推進するとともに、健康投資の協力依頼など健康経営を推奨します。

本市には病院や一般診療所等数多くの医療機関が集積しており、様々な取り組みが行われています。また、市内には3つの大学が立地することから、市内3大学はもとより市外の大学とも協定を締結し産学官連携による各種事業にも取り組んでいます。産学公民の連携のもと高齢化や多様な地域課題の解決に向けて健幸都市の形成に資するソーシャルビジネス（\*）の創出を支援します。

（\*）社会的課題の解決を図るための取り組みを持続可能な事業として展開すること

## 第4章 施策の具体的基本事業

### 1. まちの健幸づくり

① 歩いて暮らすまちづくり		
出かけたくなるまちづくりの実現に向けて、誰もが安全に、安心して出かけられる環境の整備が必要です。そのため、歩道の整備とともに、快適な公共空間の整備とともにバリアフリー等整備をすすめます。		
基本事業		
<b>○安全・快適な歩行空間づくり</b> 歩きやすく、歩きたくなる道路整備をすすめます。通学路の歩道整備とともに、地域、学校等と連携し、「ゾーン30」の設定をすすめます。		
<b>○バリアフリー整備</b> 障がいがある方も安心して生活できるまちを目指し、建築物、道路、公共交通機関等のバリアフリー化をすすめるとともに、ユニバーサルデザインに基づいた環境整備に努めます。		
<b>○ウォーキングコースの整備</b> 市内各所に、安全・安心に、楽しめるウォーキングコースの整備を推進し、日常的に運動できる場、交流の場を創出する環境整備をおこないます。		
<b>○行きたくなる公園等整備</b> 市民が安全で安心して使える公園・緑地の整備に努め、地域の公共用地や公共施設等に、花を植える花いっぱい運動を推進します。		
目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
道路路側帯グリーンベルト 整備延長距離	1,900m	3,700m

## ② 公共交通ネットワークづくり

市域内の円滑な移動支援によって、買い物など日常の生活における外出とともに各地区内で行われるまつりや伝統行事への参加を促進し、地域コミュニティの活性化をすすめます。

また、地区内並びに地域拠点や中心拠点等の活動拠点への移動手段を支援する公共交通の利便性向上を図ることによって、外出機会や交流人口を拡大し、健幸づくりを推進します。

### 基本事業

#### ○地域公共交通体系の整備

バス路線の廃止、減便、縮小が進行し、学生や高齢者などの利便性が低下しているため、生活交通を再構築し、市民誰もが自由に安心して移動できるよう交通網の整備を行います。

#### ○買い物弱者対策の推進

買い物環境の変化に伴い、まちづくり協議会が運行する地域運行型交通の運行支援をおこないます。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017（H29）年度〕	目標値 〔2023 年度〕
コミュニティ交通利用者数	78,965 人	93,000 人

### ③ 健康拠点の充実・整備

2023 年度供用開始を目指し、飯塚市の健康、スポーツ・レクリエーションの拠点となる新体育館を建設します。

既存スポーツ施設の有効利活用とともに再編整備をすすめ、安心安全な施設管理をおこないます。

#### 基本事業

##### ○新飯塚市体育館(仮称)の整備

新体育館は、大人や子ども、高齢者や障がい者、男性も女性も、一人でも仲間(グループ)でも、健康増進や日頃のスポーツ活動や体づくり、競技やレクリエーション等を生涯を通じて安全に、また安心して利用し、集い、観戦ができる場として整備します。

##### ○健康拠点施設・関連施設との連携

平成26年に中心市街地に、まちの賑わい創出とともに、本市の健康づくりの拠点施設の一つとして整備した健幸プラザをはじめ、既存の健康づくり施設と連携し、市民の健康づくりの環境整備をおこないます。

##### ○既存スポーツ施設の有効利活用

老朽化した施設の改修を各地域の実情に則して計画的にすすめ、より多くの市民に利用してもらえるよう運動環境の整備をおこないます。

##### ○交流センターの充実・整備

地域まちづくり及び交流・学びの場の拠点施設として、交流センターの充実・整備をおこないます。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
スポーツ(健康増進)施設利用者数	620,163 人	650,000 人
トレーニング室利用者数	154,766 人	170,000 人
健幸プラザ利用者数	31,843 人	35,000 人

#### ④ まちの賑わいづくり

出かけたくなるまちづくりを推進するために、地域の特性を活かした賑わいの向上に向けた魅力ある取組をすすめます。

各種のイベントを開催し、交流機会を増やすとともに、中心市街地に魅力ある店舗等を誘致し、歩いて楽しい回遊性の高いまちづくりをおこないます。

#### 基本事業

##### ○各種イベントの開催、支援

スポーツ、文化、教育、各種イベント開催を支援します。

##### ○スポーツツーリズムの推進

スポーツイベントの参加者と周辺の観光とを融合させ、交流人口の拡大や地域経済への波及効果などを目指す取り組みを推進します。

##### ○地域に根差した伝統文化の継承支援

地域の人々に愛され生まれ、培われてきた郷土の芸能や伝統行事の保護継承を図り、その担い手とともに後継者育成などの支援をおこないます。

##### ○国際交流の推進

多文化共生イベント等を開催し、外国人と市民との交流を活発化し、元気あふれる地域づくりをすすめます。

##### ○商店街の活性化

空き店舗対策や商店の経営診断、経営指導等による経営安定の支援、各種イベントの開催による商店街の賑わい創出を図ります。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2018 (H30) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
車いすテニス大会への参加者数	9,334 人	11,000 人



## 2. ひとの健幸づくり

### ① 生活習慣病予防と健康管理の推進

生活習慣病の発症予防、重症化予防やいつまでも健康で過ごせるように、市民全体の健康への関心度を高めるとともに、各ライフステージに応じた健康管理に関する情報提供及び相談支援を充実し、健康に関する正しい知識を身につける機会促進に努めます。

#### 基本事業

#### ○ 健康づくり支援の推進

生活習慣病予防教室、ウォーキング教室、ロコトレ教室等成人保健事業を実施します。健康教室・健康相談では栄養・運動・喫煙・飲酒等の生活習慣と疾患との関連について市民に対する理解を広げるため正しい知識の提供を行います。

#### ○ 高齢者の介護予防と自立支援の推進

高齢者が集まる場等で介護予防普及啓発のための講座を実施します。すべての高齢者が生活機能の維持・向上、認知症予防等に努めるための各種教室を開催します。

#### ○ 健診、検診の推進

特定健診・特定保健指導、若年者健診、がん検診等の健診(検診)に関する情報提供を行い、受診勧奨に努めます。

#### ○ 生活習慣病の重症化予防

医療機関や事業所、学校など各関係機関と連携し、生活習慣の向上に向けた取組や疾病の重症化予防に努めます。  
県や関係機関と連携し、「福岡県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を活用した取組みを進めます。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
特定健診受診率	50.2%	60.0%
健康教室参加者数	3,804 人	4,200 人

## ② 運動機会・体力づくりの充実

運動は、生活習慣病だけでなくメンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があり、健康づくりにおいて重要です。そのため、日常生活の中に意識して運動・スポーツをする機会を設けることにより、運動不足を解消し、健康増進につなげていくことが必要です。

市民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツができる環境整備を推進します。

### 基本事業

#### ○生涯スポーツの推進

市民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しみ、楽しむことができる環境の創出を図ります。

#### ○スポーツ大会・スポーツ教室の充実

誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツ活動にとりくむことができるよう、市民参加型のスポーツイベントの充実を図り、スポーツへの参加機会の拡大に取り組みます。

#### ○スポーツ活動の支援

地域や団体のスポーツ振興や健康づくり、生きがいづくりなど様々な効果が期待できるスポーツ活動を支援します。

#### ○健康運動教室の実施

健幸プラザや各種施設において各種運動教室を開催します。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
市主催ウォーキングイベント参加者数	1,149 人	1,700 人
健康運動教室参加者数	19,238 人	21,000 人

### ③ 健康的な食生活の推進

近年、ライフスタイルの変化、食の欧米化等による食習慣の乱れや栄養の偏りをはじめ、壮年期の肥満、若い世代の過度のやせ志向や食への関心の低さ等様々な問題が見受けられます。食は健康の基本であり市民が心身とともに成長し、健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養の摂取や望ましい食習慣を身につけることが大切です。いつまでも自分の歯で楽しめるように口腔ケアの重要性を含めて、その普及啓発活動をおこないます。

#### 基本事業

##### ○健康的な食生活の推進

健康的な食生活を送るため、三食きちんと食べること、野菜を十分摂取すること、減塩の取組など、栄養バランスのとれた食生活の実践を推進します。

##### ○高齢者の低栄養の防止

低栄養予防・改善のための講座を開催します。

##### ○歯科口腔ケアの定期的な管理

オーラルフレイル予防・口腔機能向上を目的とした講座を開催します。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017（H29）年度〕	目標値 〔2023年度〕
健康出前講座実施数	19回	30回

#### ④ 社会参加・生きがいづくり

誰もが健康でいきいきと潤いのある生活を過ごすためには、市民一人ひとりがお互いに信頼し、尊重しあい生きている実感を得られることが大切です。そのうえで、地域における交流の場や機会を通じて、地域の課題の解決を可能にする「地域力」を醸成することに努めます。

##### 基本事業

###### ○ 地域コミュニティの推進

あらゆる機会を通じて「市民参画」「協働」についての意識の高揚に努めるとともに、市民、各種団体、NPO、事業者等と連携して、多様化する地域課題への対応に関わる人材の育成やネットワークづくりを促進し、地域自らが地域の課題を発見・認識・共有し、解決していく力（「地域共生力」）の向上を図ります。

###### ○ まちづくり協議会への活動支援

本市の地域に根差した具体的な事業や施策を推進する上で最も重要な役割を担うまちづくり協議会の活動を支援します。

###### ○ 高齢者の活躍場面の開発・拡大

元気な高齢者がより自分らしく住み慣れた地域で生活できるよう、地域のさまざまな活動の担い手として活躍できる仕組みや環境をつくり、高齢者の地域貢献活動や就労支援など高齢者の社会参加の促進に取り組みます。

市民サポーターである飯塚市フレイル予防サポーターを養成し、高齢者のフレイル予防事業の担い手としての活動を支援します。

###### ○ 高齢者等の外出支援

高齢者の外出を促し、人や地域の交流を深めるため、参加しやすい行事（各種イベント、交流事業等）の場をつくるとともに、参加を働きかけ、引きこもりや孤立の予防と健康増進に努めます。

###### ○ セカンドライフ応援ポイント事業

今後高齢化が進む社会において、シニア世代が生き生きと活躍できるよう、自らが積極的に社会参加し地域社会に貢献できるシステムを構築するため、市の指定する事業に参加した市民を対象に活動のインセンティブとなるポイントを付与する制度を導入します。

目標達成指標 (KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
飯塚市フレイル予防サポーター登録人数	65 人	250 人

## ⑤ 健康教育の推進

健康について学ぶだけでなく、一人ひとりが健康について意識を向け、自らが健康を獲得できるようにしていく取り組みとともに、日頃から健康に対する意識が比較的薄い無関心層に対し、行動変容を促す仕組みづくりが必要です。また、若年層から健康を意識し、生活習慣の改善に取り組むことが重要であり、WEBによる健康づくり施策を構築し、手軽に参加できる仕組みづくりをすすめます。

### 基本事業

#### ○情報の集約・発信

医師会、歯科医師会、薬剤師会等と連携し健康づくりに関する講座やイベント等の情報を集約し、市民への情報提供をおこないます。

#### ○情報展示の充実

市民に情報が伝わるよう、健康展等のイベントの充実とともに公共施設等において情報展示コーナー等を設置します。

#### ○健幸ポイント事業

健診や健康教室等の参加に応じてポイントを付与しインセンティブを与える健幸ポイント事業をおこないます。

#### ○健幸アンバサダーの養成

地域や職域で、養成されたアンバサダーが、地域や職域で実際に機能し続ける仕掛け、さらに、健幸アンバサダーを広げていくための取組みについて検討します。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
健幸ポイント事業参加者数	652 人	1,500 人

### 3. しごとの健幸づくり

① 大学・企業等との連携		
<p>大学や企業・団体とともに、産学公民連携による健幸都市づくりを目指します。連携協定をおこなう大学との健康分野での取組をすすめるとともに、大学生との連携についても検討します。</p> <p>様々な視点で健康を捉えて連携する「産学公民連携とその仕組みづくり」をすすめます。</p>		
基本事業		
<p>○フレイル予防に関するSIB(ソーシャル・インパクト・ボンド)の活用について検討 フレイル予防の取組にSIB導入についてその可能性を検討します。</p> <p>○大学との包括連携協定の締結 市内3大学(九州工業大学情報工学部、近畿大学産業理工学部、近畿大学九州短期大学)及び第一薬科大学との連携協定に基づき、連携事業を推進します。</p> <p>○企業との連携による実証試験の実施検討 健康に関する取組について、産学公民連携の可能性とともにその仕組みづくりについても検討します。</p>		
目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
大学との包括連携協定による健康に関する事業実施数	0 件	3 件

## ② 地域産業・健康産業との連携、支援

ヘルスケア産業の可能性について研究し、ヘルスケア産業の育成支援を検討します。  
地元農産物の PR をすすめ、地域産業の活性化とともに、健康にもつながるよう野菜  
摂取量の増加を促す取組をすすめるなど、健康と産業の連携をすすめます。

### 基本事業

#### ○ヘルスケアツーリズムを含むヘルスケアビジネスの育成支援

医療機関とともに健康サービスをおこなうヘルスケアビジネスの創出について  
検討、検証をおこないます。

#### ○医療・福祉・介護機関との連携強化

医療・福祉・介護等機関と課題や解決策の情報共有をおこない、新たな健康支援  
サービスを目指す企業との事業化について検討、検証をおこないます。

#### ○地域特産物を活用した健康食の提供

地産地消の取組を推進するとともに、市民が飯塚産農産物を手に入れやすい環境  
の整備に努めます。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
地元食材を活用した事業数 の割合	95.4%	100%

## ③ 健康経営の推進

健康づくりを大切にするという理念に基づき、企業・団体は、従業員等への健康投  
資をおこなうことは、従業員等の活力向上や生産性向上等、組織の活性化をもたらし、  
結果的に業績向上や企業価値向上につながるという健康経営の導入を推進します。

### 基本事業

#### ○健康経営の普及啓発

商工会議所・商工会等と連携し、健康経営の普及啓発活動をおこないます。

#### ○事業所訪問事業

市運動指導員、保健師、栄養士が事業所を訪問し、健康指導等をおこないます。

目標達成指標(KPI)	基準値 〔2017 (H29) 年度〕	目標値 〔2023 年度〕
事業所訪問事業実施数	0 件	5 件

## 【特記事項】

### フレイル（虚弱）予防の取り組み強化について

フレイルとは老化に伴い、筋力などの運動機能や日常の活動量、認知機能が低下した状態をいいます。健康と介護の中間的な段階とされ、社会的（閉じこもり・孤食等）、精神的（意欲・判断力や認知機能の低下等）、身体的（低栄養、転倒の増加、口腔機能の低下等）といった多面性を有しています。

このフレイル予防としては、『運動』『栄養』『社会参加』の三位一体がポイントとなっています。加齢に伴い進むフレイルには、筋力低下など身体的な虚弱だけではなく、社会的の虚弱やこころの虚弱も大きく影響すると言われています。

高齢になるにつれ若い時よりも意欲が低下し、社会と接するのがおっくうになり、社会参加が減りがちとなります。ときにはうつ傾向に陥り、家に閉じこもって誰とも話をせずに暮らす高齢者も少なくありません。

そうした人は、介護予防教室だけではなく、老人会や趣味の会、働く場やボランティア活動など、さまざまな場に意識的に参加することも重要なフレイル対策になります。

社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下してしまい、社会活動の低下は、体の衰弱の始まりの目安になります。「閉じこもらない」ことが、フレイルの予防法になります。

また、フレイルを防ぎ健康を回復するために必要なこととして、基本は運動と食事となります。

筋肉を増やすためには、有酸素運動が必要とされており、ウォーキングがもっとも取り入れやすく、最低でも1日5,000～6,000歩を継続すると筋力の低下を防げます。

また、栄養状態が低下する前の食事面での早期介入も重要です。食事では、筋肉のもととなるタンパク質の摂取がポイントとなります。高齢者では、食後に誘導される骨格筋におけるタンパク質合成が低下しており、タンパク質合成を促すために、高齢者では成人以上にアミノ酸の血中濃度を上げる必要があり、十分なタンパク質を摂取する必要があります。

厚生労働省をはじめ国においては、元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取り組みとしてフレイル（虚弱）予防を推進しています。

本計画では、「ひとの健幸づくり」において、これらのフレイル予防のポイントを踏まえ取組をすすめるとともに、「まちの健幸づくり」において、これらの取組を後押しすることで、本市の健康寿命の延伸につなげていきます。