

2026年3月23日 みね健幸百寿プロジェクト事業報告会

みね健幸百寿プロジェクト 5年間の総括



美祢市
MINE CITY

美祢市／山口県立大学



公立大学法人
山口県立大学
Yamaguchi Prefectural University

背景：美祢市の健康寿命の推移

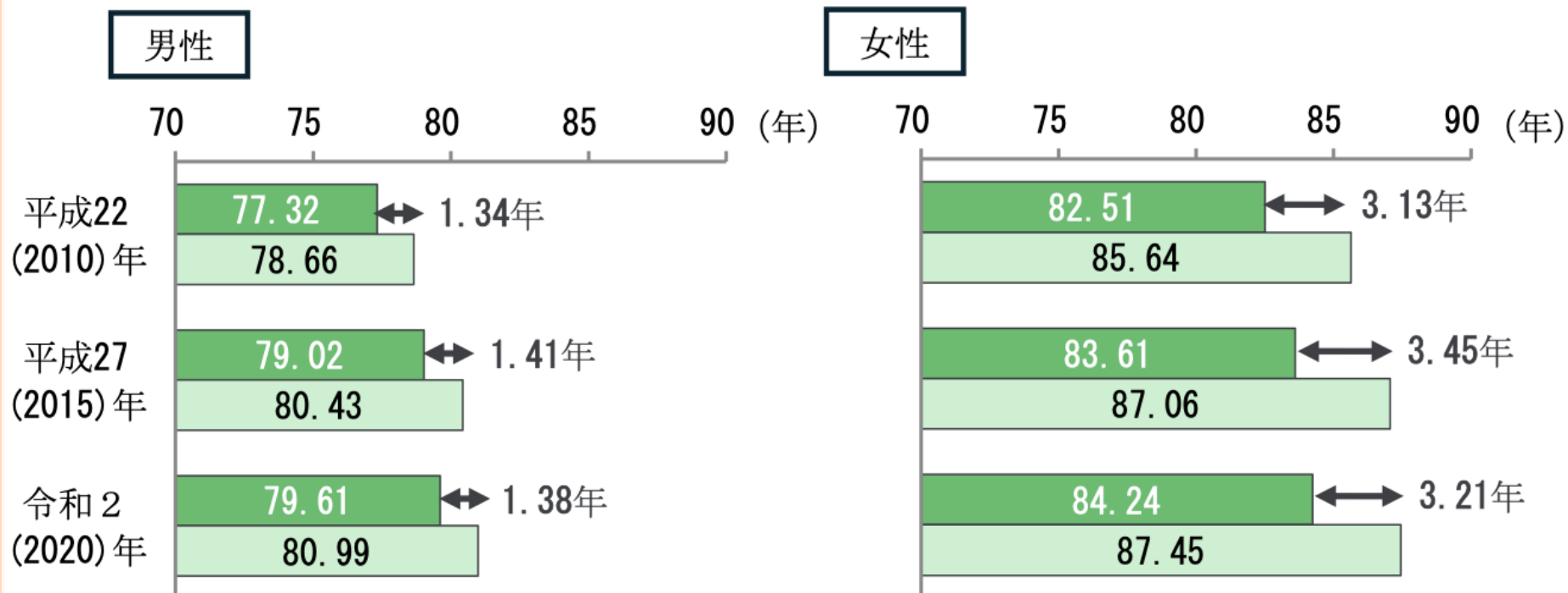
健康寿命（生活動作が自立している期間）は、やや延伸傾向にあるが、平均余命の伸びと同程度に留まっている。

日常生活動作が自立していない期間（健康寿命と平均余命の差）は、短縮傾向があまりみられない。

■ 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

□ 平均余命

↔ 日常生活動作が自立していない期間の平均



背景：美祢市における健康増進計画

平成28（2016）年3月～

いきいき健康みね21

（第2次健康増進計画）策定

市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域、社会全体で支援する環境づくりを推進し、健康なまちづくりに取り組む。

令和3（2021）年度～

みね健幸百寿プロジェクト開始

主体的に健康寿命の延伸に取り組む地域の実現を目指す。

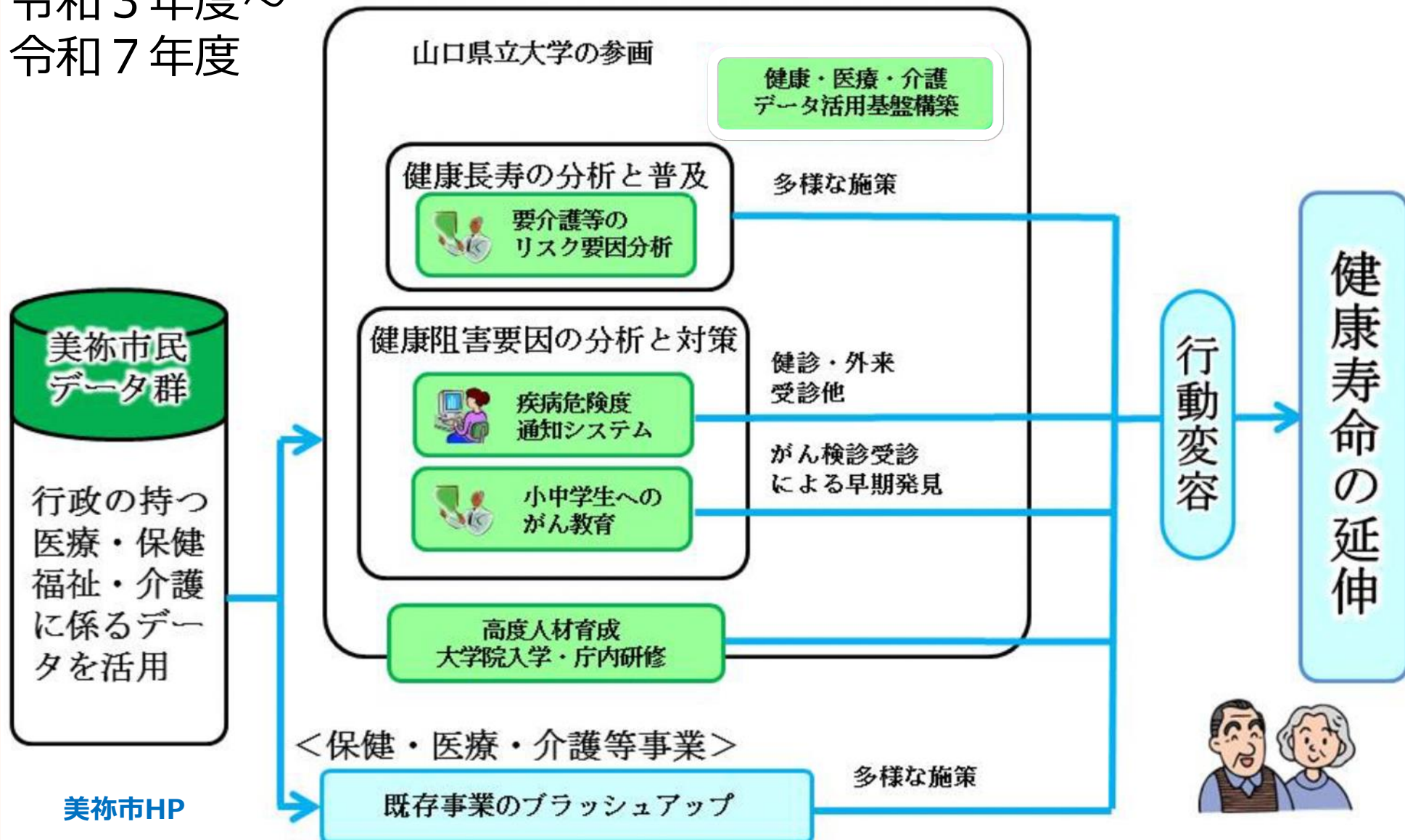
美祢市HP



みね健幸百寿プロジェクトの概要

令和3年度～
令和7年度

<健康・医療・介護データ活用基盤>

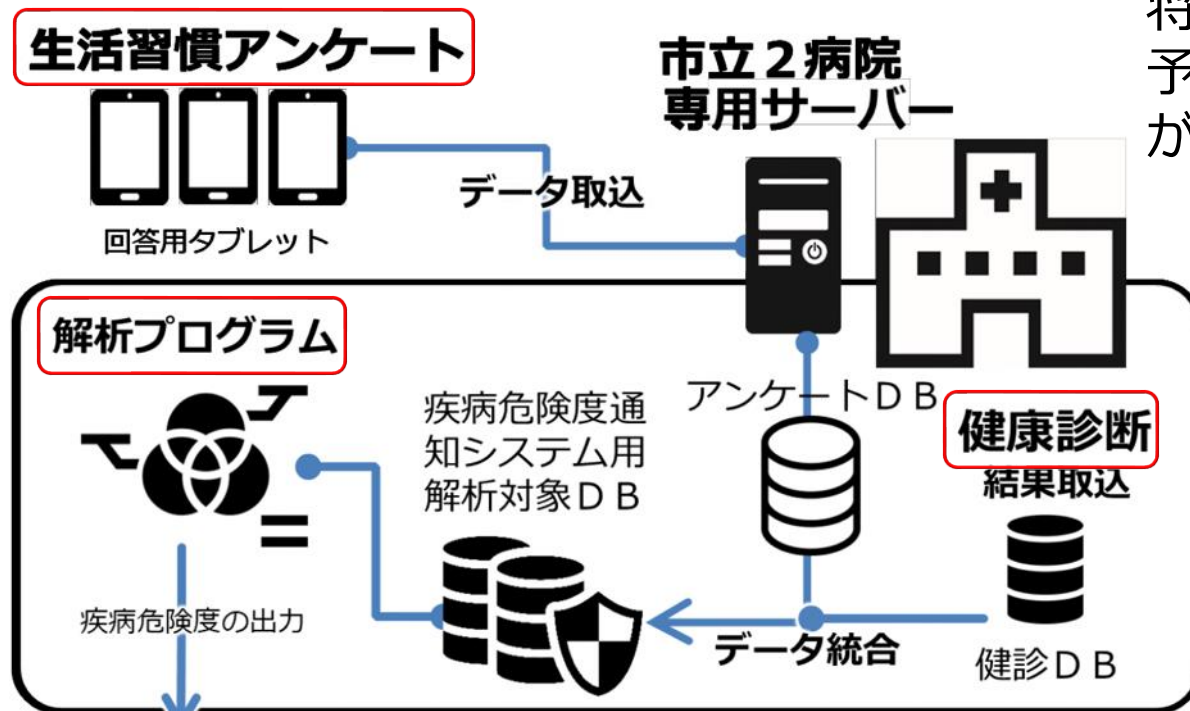


プロジェクトでの主な取組み①

疾病危険度通知システム

健康診断受診者に対して
生活習慣アンケートを実施

アンケート結果を解析し、
将来の疾病危険度について
予測、健康行動のポイント
がわかるものを通知



アンケートのタブレット入力

個人へ結果通知 (健診結果に同封)
健康意識向上

行動変容

市民全体に
拡大!!



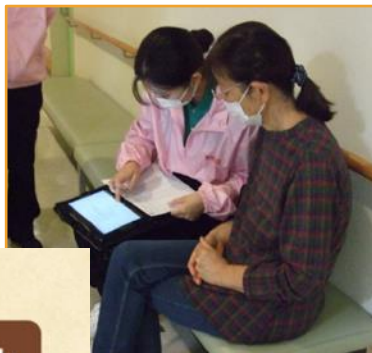
健康寿命の延伸

美祢市HP

プロジェクトでの主な取り組み①

疾病危険度通知システム

健康診断受診者に対して
生活習慣アンケートを実施



アンケート結果を解析し、
将来の疾病危険度について
予測、健康行動のポイント
がわかるものを通知

みね健幸百寿プロジェクト

ライフスタイルの見える化と健幸行動

～自分らしく、長生き～

自分のライフスタイルは自分で決めるものであり、他者が決められるものではありません。ストレスの多い現代社会において、正しい健康情報で、生涯にわたって健康を維持し続けることはとても難しく、調査や研究の結果から、健康で長生きしている人には生活習慣がポイントです。結果に基づいて、ここではライフスタイル質問票の質問の中、「社会交流」の5項目に該当したものを選び、その結果に基づき、健康長寿のために望ましいとされている行動について、特定健診・特定保健指導の対象者（年齢層：40代～74歳）と関連させて、その予防のために市民の皆様がご自身のライフスタイルを考える際のヒント

食行動「メタボ予防のために」

5項目10ポイントの望ましい食行動をご紹介します。できそうなことから始めてみませんか。

★ 規則正しく食事を摂る

- 就寝2時間前までに夕食を食べる
- 夜遅い時間に食事を摂り、果物、乳製品を摂る

健幸行動支援のためのリーフレット

メタボ予防・改善のための生活習慣振り返りシート(おもて面)の解説

美祿市では、市健康調査を実施し、一人ひとりの生活習慣を把握し、92歳まで（平均寿命）に基づいて作成された

メタボリックシンドロームの特性や行動がわかります。各項目に一定のスコアがあります。年齢別のスコアは次の通りです。

メタボに関する状況をそれぞれの項目が良くなるように改善してください。

食事関係

- ① 「肥満にならない」ように意識し、油っこい食品の摂取を減らす

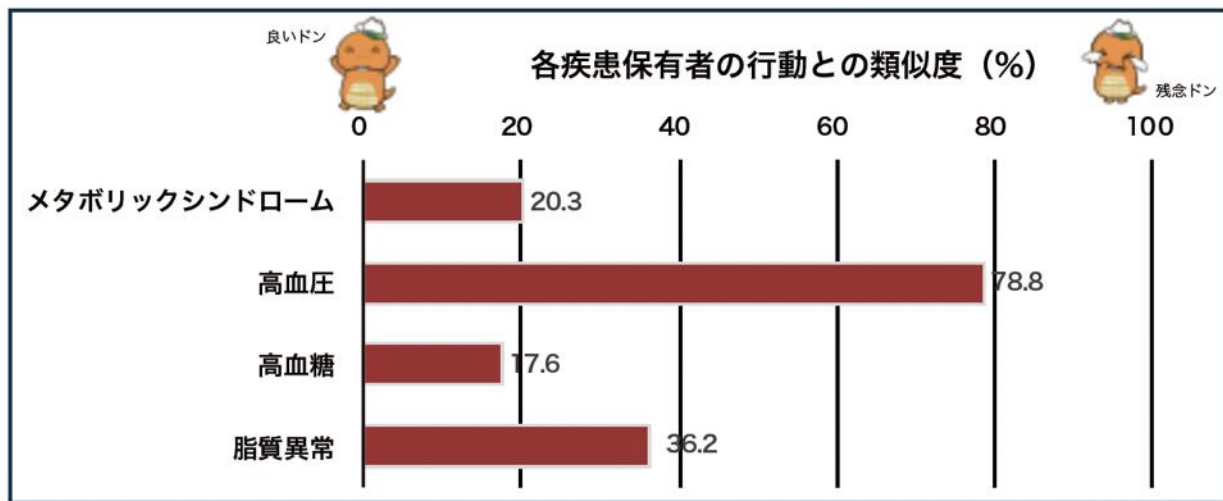
あなたの行動からみた

メタボ予防・改善のための生活習慣振り返りシート

No. 15

回答日 2024年3月21日

県大太郎

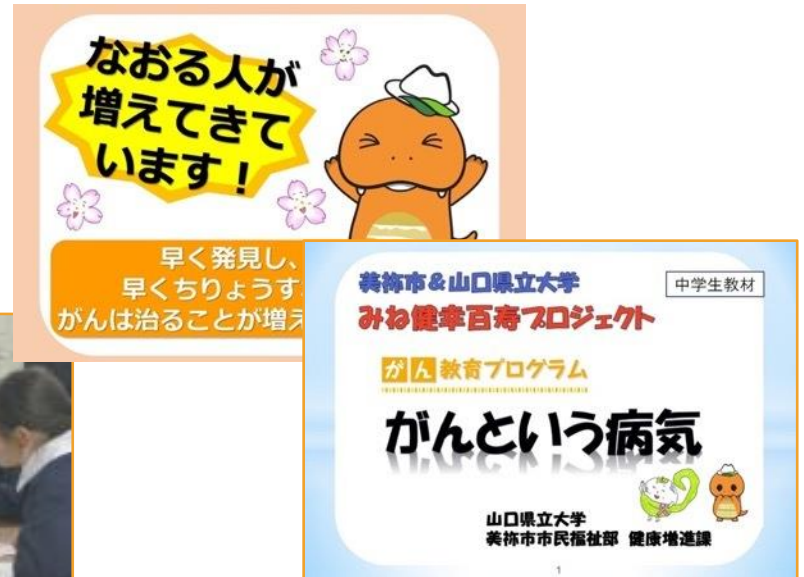


プロジェクトでの主な取組み②

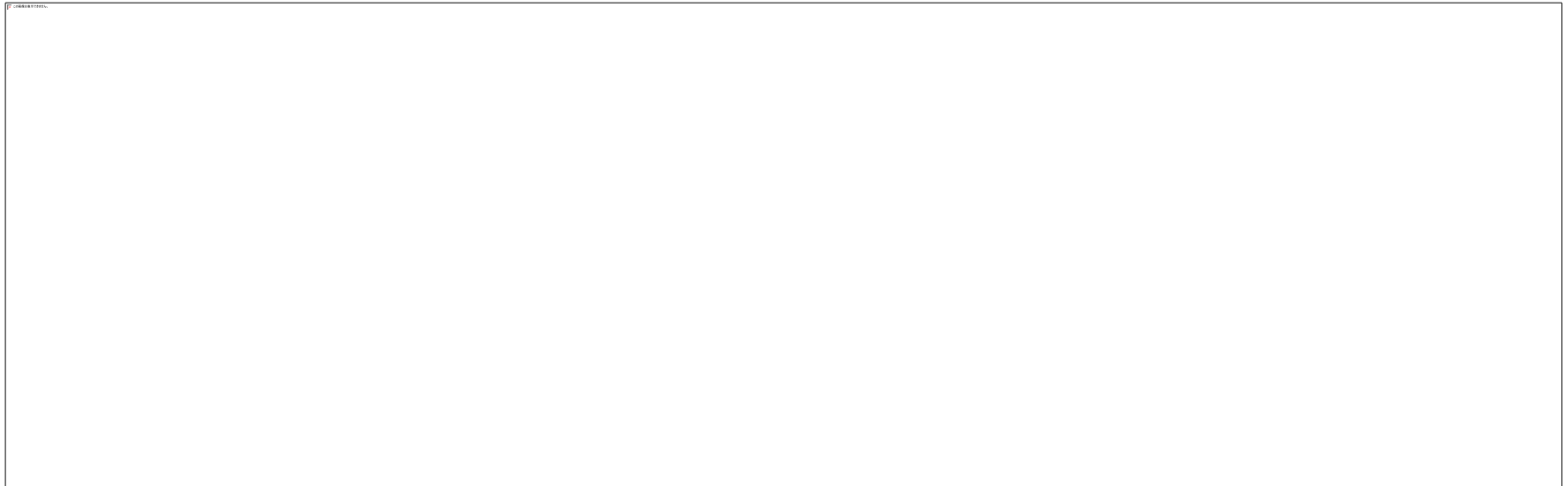
小中学生へのがん教育

小中学生を対象にがん教育を実施

美祢市内の全ての小中学校
約700人の小中学生



がんについての知識を家族に伝え、家族のがん検診受診を促進



プロジェクトでの主な取組み③

要介護等のリスク要因分析

要介護認定を受けていない高齢者
約6600人を約10年間追跡調査
要介護状態から死亡に至るまでの
リスク要因を解析

要介護予測質問紙（アプリ）開発

健康づくり・介護予防教室等での活用



健康づくりのための
お買い物イベント



健康寿命評価尺度を測ってみましょう

65歳以上の方を対象として、「要介護2以上の認定」の予測ができます。

年齢(歳)は? 90 歳
身長(cm)は? 160 cm
体重(kg)は? 46 kg

以下の質問について、いずれかに○をつけて回答して下さい。

性別は? 男 女
バスや電車で1人で外出していますか?
(1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」) はい いいえ
日用品の買物をしていますか? はい いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか? はい いいえ
15分位続けて歩いていますか? はい いいえ
この1年間に転んだことがありますか? はい いいえ
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか? はい いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか? はい いいえ
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか? はい いいえ
(ここ2週間)毎日の生活に充実感がないですか? はい いいえ
(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない事がありますか? はい いいえ

合計点数(0-47点) 47 点

年代別の平均点数 30.7 点

要介護2以上の予測確率 71.7 %

プロジェクトでの主な取り組み④

高度人材育成

健康増進施策を推進するための人材養成

山口県立大学大学院健康福祉学研究科

令和3年度入学—令和4年度修了

研究課題「**市町の健康医療行政のための医療需要予測方法の検討**」

令和4年度入学—令和5年度修了

研究課題「**地域住民の社会生活と精神的健康の関連**」

令和5年度入学—令和6年度修了

研究課題「**美祢市における健康寿命延伸の要因解明**」



まとめ

要介護予測質問紙



美称市民
データ群

行政の持つ
医療・保健
福祉・介護
に係るデー
タを活用



生活習慣アンケート
健康診断結果

<健康・医療・

山口県立大学の参画

健康長寿の分析と普及

要介護等の
リスク要因分析

健康阻害要因の分析と対策

疾病危険度
通知システム

小中学生への
がん教育

高度人材育成
大学院入学・庁内研修

医療・介護等事業
事業のブラッシュアップ



健康づくりの イベント開催



健幸行動支援

みね健康百寿プロジェクト

ライフスタイルの見える化と健幸行動

～自分らしく、長生きするために～

自分のライフスタイルは自分で決めるものであり、他者からとやかく言われるものではないのかもしれませんが、
元々、ストレスの多い現代社会において、正しい健康情報を得ようと思わず、ちょっとした工夫や節制もしない
生活にわたって健康を維持し続けることはとても難しくなっています。これまでに国内外で行われた多くの
研究や調査の結果から、健康で長生きしている人には生活面で一定の傾向があることがわかってきました。それら



小中学生へのがん教育

げんき
第4回 **元気っちゃ!**
みね健康まつり
～親子や友人と楽しむ健康体験イベント～

日時 令和8年3月7日(土)
開会9:30 閉会12:30
(受付9:00～)

会場 サンワーク美称(駐車場60台)
美称市大嶽町東分418-8

【ステージイベント】
☆総合司会

【健康体験&展示ブース】
☆健康測定会

参加費
無料

定員300人!
ガランとした会場あります!
このチラシをご持参ください!

行動変容

健康寿命の延伸



美祢市住民の健康寿命の延伸を
心より祈念申し上げます

ご清聴ありがとうございました

