

第2次健康とおかまち21の取組状況

※対象世代は、下記の区分となっています。
 ①乳幼児期(0～6歳) ②少年期(小・中学生) ③青年期(16～24歳) ④壮・中年期(25～64歳) ⑤高齢期(65歳以上) ⑥全世代

健康とおかまち21記載事項											
重点目標(6項目)	サブ目標	市の取り組み	担当部署	事業名	事業内容	対象年代	数値内容	29年度実績	30年度実績及び見込数	31年度取組予定及び見込数	備考
1 栄養・食生活 主食・主采・副采をそろえるなど栄養バランスに気をつける人の割合を高める 79.8% ⇒ 83% ◆塩分を控えるように心がける人の割合を高める 68.1% ⇒ 75% ◆毎日アルコールを飲んでいる人の割合を減少させる 24.3% ⇒ 20%	◆毎日朝食を食べる人の割合を高める 90.1% ⇒ 92% ◆食事の量に気を配っている人の割合を高める 70.4% ⇒ 75% ◆塩分を控えるように心がける人の割合を高める 68.1% ⇒ 75% ◆毎日アルコールを飲んでいる人の割合を減少させる 24.3% ⇒ 20%	1 妊産婦と乳幼児へバランスよく食べることと朝食の大切さを啓発します。 2 保育園や認定こども園、学校などとの連携により、バランスよく食べることと、朝食を食べることの習慣化を推進します。 3 適切な塩分摂取の啓発と、食事バランスガイドなどを活用し、望ましい食生活のためのアドバイスをを行います。 4 ヘルスメイトと連携しながら、食生活改善のための知識啓発に努めます。 5 適正飲酒の大切さと未成年者の飲酒防止を啓発します。 6 食育推進計画に基づき、保健所や関係団体と連携しながら総合的に食育を推進します。	健康づくり推進課	乳幼児健診	健診時における栄養指導	①	健診受診者数	1,586人	1,558人	1,500人	
				離乳食教室	離乳食に関する指導	①	教室開催数 参加者数	12回 123人	12回 130人見込	12回 130人見込	
				生活習慣病予防教室	高血圧・糖尿病による動脈硬化についての知識啓発及び食事と運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	4回 62人	4回 47人	4回 80人	
				食育推進活動	学校・保育園・地区公民館等で園児、小中高生、保護者等を対象に調理実習と食育の講習会開催	③	講習会開催数(学校) 参加者数	1回 24人	1回 26人	1回 25人	松代高校
						②	講習会開催数(学校) 参加者数	1回 13人	1回 9人	1回 15人	まつのやま学園(中学生)
						①	講習会開催数(保育園) 参加者数	2回 46人	2回 74人	2回 50人	
				住民健診栄養改善普及活動	住民健診会場で食生活改善推進員によりバランスのとれた食事や減塩の大切さ等をPR	③～⑤	健診受診者数	3,250人	4,058人	4,000人	
				地区伝達講習会	食生活改善推進員により、各地域において調理実習を通してバランスのとれた食生活を実践するための講習会を開催	④⑤	講習会開催数 参加者数	53回 599人	54回 526人	50回 500人	
				生涯骨太講座	婦人科検診(骨密度検診)を入口に骨折・関節疾患等の疾病を予防する必要性を理解し、生活習慣改善のための知識を体験型(調理実習、運動)の教室を通して学ぶ	③～⑤	講座参加者	4回 79人	4回 52	4回 60人	
				骨からキレイになる講座	骨粗しょう症の正しい知識の啓発、予防の必要性を周知し、市民のフレイル予防につなげる。	③～⑤	講座参加者	-	1回 70人	-	
			川西支所 市民課	ヘルスマイトによる郷土料理の普及	食生活改善推進委員が上野小学校郷土料理クラブで郷土料理の実習を行う	②	実施回数 クラブ人数	6回 13人	6回 10人	6回 10人	
				健診結果相談会	健診結果をもとに生活習慣病予防のための健康指導	④⑤	開催数 指導を行った人数	2回 14人	2回 15人	2回 16人	
			中里支所 市民課	健診結果相談会	夏の健康相談会	④⑤	開催数 指導を行った人数	2回 24人	2回 14人	2回 20人	
			子育て支援課	保育園訪問栄養指導	園児対象に食に関する話から食の関心を高める	①	訪問回数 在園児数	15回 631人	12回 388人	12回 380人	
				保育園体格調査	市内保育園において身長・体重の調査を実施	①	在園児実施 延べ数	1,911人	1,748人	1,700人	
				保育園給食実施献立の展示	毎日の展示により、幼児の食事とおやつとのバランス等の啓発	③④	実施保育園	全保育園	全保育園	全保育園	
			医療介護課	介護予防普及啓発事業(栄養)	バランスのとれた食事や低栄養予防についての知識の普及	⑤	実施回数 参加者数	33回 425人	30回 300人	30回 300人	
			学校教育課	朝食欠食者数調査	各学校が実施した任意の日の朝食の欠食状況を調査	②	欠食者の割合(全学年)	小学校:6.4% 中学校:9.0%	小学校:4.4% 中学校:11.5%	小学校:4% 中学校:9%	
				学校給食だより	毎月配付する学校給食だよりで、食生活について情報提供	②	全保護者	全保護者	全保護者	全保護者	
				栄養セミナー	発育発達期の中学生を対象に、食事と運動に関するセミナー・講演会等の開催	②	セミナー等開催 学校数	中学校:3校	中学校:3校	中学校:3校	
生涯学習課	はぐくみのまちづくり運動	「早寝、早起き、朝ごはん」をキャッチフレーズに、学校、家庭、地域、関係団体、公民館等が連携しながら基本的な生活習慣づくりの意識啓発を行う運動の取組み。(そのうち、主に食育の推進に関する事業)	⑥	公民館・生涯学習課が行う食育関係事業の実績	47事業 165回 2,337人	49事業 160回 2,122人	38事業 138回 1,877人				

第2次健康とおかまち21の取組状況

※対象世代は、下記の区分となっています。
 ①乳幼児期(0～6歳) ②少年期(小・中学生) ③青年期(16～24歳) ④壮・中年期(25～64歳) ⑤高齢期(65歳以上) ⑥全世代

健康とおかまち21記載事項											備考	
重点目標(6項目)	サブ目標	市の取り組み	担当部署	事業名	事業内容	対象年代	数値内容	29年度実績	30年度実績及び見込数	31年度取組予定及び見込数		
2 身体活動・運動 成人の1週間に2回、1回30分以上運動する人の割合を高める 31.4% ⇒ 35%	◆成人の1週間に1回以上運動している人の割合を高める 46.0% ⇒ 50%	1 新潟県健康ウォーキングロードを活用し、ウォーキングの楽しさや効果を知る機会を提供し、市民が運動を始めるきっかけづくりをします。	健康づくり推進課	脱メタボ運動教室	メタボ該当者に対して、運動教室を実施し、運動習慣の定着と生活習慣の改善を図る。	④⑤	教室開催参加者数	8回 実13人 延79人	8回 実12人 延85人	8回 実30人 延200人		
				運動継続教室(にこやか教室)	特定健診(住民健診)後の運動継続の場として、運動習慣の定着とともに生活習慣の改善を図る。	④⑤	教室開催参加者数	45回 351人	48回 350人見込	48回 350人見込		
				十日町市スポーツ推進委員全体会(講話)	健康づくりに関する講話を実施し、健康維持・増進の取組みの必要性について理解を深め、運動を普及していく意識付けを図る。	④⑤	スポーツ推進委員全体会出席者	1回 20名	1回 28名	1回 30名見込		
				とおかまち健康ポイント事業	運動習慣の少ない働き盛り世代の市民を対象に、健康寿命を延ばすため、健康づくりの意識向上と運動習慣の定着化を図る。	④	参加者数	—	189人	200人		
		3 運動に関する事業や活動、施設の情報を広報やホームページ等で情報提供し、市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。	医療介護課	介護予防普及啓発事業(運動)	運動の効果や大切さについて講話や実践をととして知識を普及	⑤	実施回数 参加者数	181回 1,902人	150回 1,500人	150回 1,500人		
				スポーツ振興課	ウォーキングイベント	新潟県健康ウォーキングロードを活用し、ウォーキング等の実践をととして運動をはじめる動機づけを図る。	⑥	イベント開催 参加者数	3回 199人	3回 248人	3回 250人	
		4 生活習慣病のリスクが高い人に対し運動を勧め、継続できるよう支援します。	子育て支援課	運動遊び教室	NPO法人ネージュスポーツクラブに委託し、公立保育園児(3～5歳児)を対象にコーディネーショントレーニングによる脳・神経系の発達に資する運動を施す。	①	開催数 参加者延数	公立・私立保育園、地域保育所で実施。 【運動あそび教室】 20園 開催417回 参加者延べ数7,118人	保育園・認定こども園で実施 20園 開催430回 7,327人	保育園・認定こども園で実施 19園 開催317回 6,118人		
				川西支所 市民課	ひだまりプール各種教室	水中教室(一般クラス・リハビリクラス)、アクアピクス(水中エアロピクス)、水泳教室(子ども・大人) 一般利用	⑥	教室開催数 参加者数(延) 一般利用者数	1,418回 28,995人	1,400回 29,000人	1,400回 29,000人	
生涯学習課	生涯学習事業			運動によるけんこうづくり関連事業(トレッキング・ウォーキング・ダンスなど)	⑥	事業数 教室開催数 参加者数	49事業 685回 8,250人	44事業 686回 7,487人	42事業 567回 8,023人			
5 運動による健康づくりを普及するため、スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブの育成および活動を支援します。	中里支所 市民課	ミオン健康づくり教室	けんこつ体操(高齢者中心)週2回実施 エクササイズ教室(脱メタボ対策)週1回実施	③～⑤	教室開催数 参加者数	68回 787人	68回 800人	68回 800人				
		こころの健康相談	精神科医師等による「こころの健康相談」の開催	②～⑤	開催数 参加者数	26回 49件	23回 47件	24回 50人				
		健康づくり推進課	出前講座・講習会等	各地区において、医師や保健師等がこころの健康についての知識啓発を図る。	②～⑤	開催数	43回	75回	75回			
		こころの健康に関する訪問	保健師等による家庭訪問の実施	②～⑤	訪問件数	1,031件	1,050件	1,050件				
3 こころの健康 悩みやストレスがある時、相談できる人を持っている人の割合を高める 75.2% ⇒ 80%	◆ストレスをよく感じる人がある人の割合を減少させる 18.3% ⇒ 15%	1 専門医や臨床心理士による「こころの健康相談」、保健師による健康相談の実施とその周知を行います。	健康づくり推進課	こころの健康相談	精神科医師等による「こころの健康相談」の開催	②～⑤	開催数 参加者数	26回 49件	23回 47件	24回 50人		
				◆ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合を高める 72.8% ⇒ 76%	2 講演会や健康教育によりこころの健康づくりや病気の予防に関する知識啓発に努めます。	出前講座・講習会等	各地区において、医師や保健師等がこころの健康についての知識啓発を図る。	②～⑤	開催数	43回	75回	75回
				◆仕事(家事を含む)以外で、やりがいや楽しみなどがある人の割合を高める 84.1% ⇒ 86%	3 仲間づくり、地域づくりに繋がる交流の場の充実を図り、やりがいや楽しみをもつことの大切さを啓発します。	こころの健康に関する訪問	保健師等による家庭訪問の実施	②～⑤	訪問件数	1,031件	1,050件	1,050件
				◆十日町地域振興局健康福祉部と市が行っている「こころの健康相談」を知っている人の割合を高める 44% ⇒ 50%	4 いろいろな立場の人が自殺の危機にある人への対応の仕方を身につけられるよう支援します。	生涯学習課	心の健康講座	日常のストレスや心の健康について考える講座	⑥	講座開催数 参加者数	4事業 4回 80人	4事業 5回 70人

第2次健康とおかまち21の取組状況

※対象世代は、下記の区分となっています。
 ①乳幼児期(0～6歳) ②少年期(小・中学生) ③青年期(16～24歳) ④壮・中年期(25～64歳) ⑤高齢期(65歳以上) ⑥全世代

健康とおかまち21記載事項											備考	
重点目標(6項目)	サブ目標	市の取り組み	担当部署	事業名	事業内容	対象年代	数値内容	29年度実績	30年度実績及び見込数	31年度取組予定及び見込数		
	◆自殺率の減少 50.6 ⇒ 41.3 ◆人口10万人あたりの自殺者数の減少 39.7 ⇒ 35	5 十日町市自殺対策計画を策定し、この計画が地域だけでなく、十日町地域振興局健康福祉部や産業保健センター、NP Oなどの関係団体や他部署と連携し、職場や学校などでも展開できるよう取り組みます。										
4 たばこ健康 禁煙者の割合を高める 84.3% ⇒ 85% ※禁煙者とは… たばこを吸わない人と禁煙をした人を合わせた者	◆30代から50代の禁煙者の割合を高める 69.6% ⇒ 70%	1 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を啓発します。	健康づくり推進課	禁煙パンフの配布	住民健診会場において喫煙者に対しパンフを配布し知識啓発を図る。 成人式時に禁煙パンフレットを配布し、知識普及に努める。	③④⑤	配布数	1,728人	1,696人	1,700人		
	◆公共施設における禁煙・分煙の割合を高める 97.5% ⇒ 100%	2 学校を中心に関係団体と連携し、児童、生徒にたばこが心身の成長に及ぼす影響や害について教育します。			妊娠届け時に、パンフレットを配布し、知識普及に努める。 H20.11から実施	③④	人数	316人	260人	260人		
		3 産業保健センターや十日町地域振興局健康福祉部、関係団体と連携し、喫煙者の割合が高い若い世代を中心とした禁煙対策を推進します。			受動喫煙防止の観点から、分煙や禁煙を図る。 新潟県「禁煙・分煙宣言施設」への登録を推進する。	③～⑤	実施率 登録率	97.9% 60.0%	99.6% 62.7%	99.6% 65%		
		4 禁煙・分煙に取り組む飲食店の活動を周知し、地域で健康に配慮した空間の提供に取り組む施設を応援します。			公有車の禁煙	H19.10.1より実施	③④		実施中	実施中	実施中	
		5 妊娠期の教室や乳幼児健診などにより、禁煙や分煙を勧め、子どもの受動喫煙を防止します。			喫煙の影響等に関する知識等の普及	各種広報媒体により、市民への周知を図る。	⑥	掲載回数等	市報1回	市報1回	市報1回	
		6 公共施設における禁煙・分煙を徹底します。			妊婦等への喫煙の影響等についての教育	ハローパパママ学級において、喫煙の影響等についての知識普及を図る。	③④	開催回数と参加者数	3クール年6回 延134人	1クール年4回 延90人	1クール年4回 延90人	H30年度より1クール2日から1クール1日へ開催日程が変更となっている。
					児童・生徒への禁煙教育	住民の医療参加促進事業中学校禁煙教育	②	開催校数と参加者数	小学校2回 (5・6年生) 29人	小学校2回 (5・6年生) 64人	小学校2回 (5・6年生) 50人見込	
						学校教育課	薬物乱用防止講演会	喫煙・薬物乱用による健康被害に関する講演会の開催	②	講演会実施 学校数	小学校:18校 中学校:10校	小学校:11校 中学校:10校
5 歯の健康 自分の歯を有する人の割合を高める 60歳:24本以上 42.2% ⇒ 60% 70歳:20本以上 49.7% ⇒ 55% 80歳で20本以上 29.5% ⇒ 35%	◆かかりつけ歯科医を持つ人の割合を高める 69.7% ⇒ 75%	1 かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回は歯科健診を受けることを奨励します。	健康づくり推進課		幼児歯科健診	幼児健診受診者に対する歯科健診の実施	①	健診回数 受診者数	36回 1,049人	36回 980人	36回 924人	
	◆1年に1回、歯科健診を受ける人の割合を高める 34.6% ⇒ 40%	2 正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具を活用する大切さを啓発します。			ブラッシング指導	歯の講話、磨き方指導、保護者への健康とおかまち21啓発(10か月児身体測定、2歳6か月児身体測定で実施)	①	実施回数 受診者数	24回 620人	24回 640人	24回 560人	
	◆歯と歯の間をきれいにする用具を使用している人の割合を高める 46.6% ⇒ 48%	3 むし歯や歯周病の予防、口の健康に関連する食生活や生活習慣病について啓発します。			ブラッシング教室	歯の健康教育、磨き方指導、個別相談	①	実施回数 参加者数	8回 67人	8回 72人	9回 80人	
					フッ化物歯面塗布	1歳6か月児健診受診者中、希望者に実施	①	健診回数 実施人数	12回 341人	12回 280人	12回 270人	
					フッ化物歯面塗布	ふれあいの丘支援学校児童に年3回実施	②	健診回数 実施人数	3回 81人	3回 104人	3回 105人	
					フッ化物洗口	保育園や幼稚園、学校と連携したフッ化物洗口の実施	①②	実施人数	2,919人	2,877人	2,816人	
		◆歯周病が全身の健康に影響することを知っている人の割合を高める。 66.4% ⇒ 75%					妊婦歯科健診	ハローパパママ学級等で、妊婦を対象にした歯科健診の実施	③④	実施人数	34人	1人

第2次健康とおかまち21の取組状況

※対象世代は、下記の区分となっています。
 ①乳幼児期(0～6歳) ②少年期(小・中学生) ③青年期(16～24歳) ④壮・中年期(25～64歳) ⑤高齢期(65歳以上) ⑥全世代

健康とおかまち21記載事項											備考	
重点目標(6項目)	サブ目標	市の取り組み	担当部署	事業名	事業内容	対象年代	数値内容	29年度実績	30年度実績及び見込数	31年度取組予定及び見込数		
			健康づくり推進課	ヘルスマイト活動	ヘルスマイトによる地区伝達講習会等における口に関わる啓発活動	④⑤	活動回数 実施人数	4回 42人	5回 50人	5回 50人		
				成人歯科健診	2歳6か月児身体測定時の保護者を対象に歯科健診を実施	③④	実施人数	12回 297人	12回 324人	12回 270人		
				歯周病検診	40・50・60・70歳対象に歯周疾患検診を実施	④⑤	実施人数	412	366人	440人		
			子育て支援課	保育園児童歯科健診	むし歯の早期発見・早期治療	①	健診回数 受診者数	20回 1,349人	16回 831人	14回 720人		
			生涯学習課	生涯学習事業	口腔ケアに対する意識を高める	①⑤	事業数 教室開催数 参加者数	2事業 2回 36人	2事業 2回 16人	1事業 1回 20人		
			医療介護課	介護予防普及啓発事業(口腔ケア)	お口と全身の健康との関係や口腔ケアの大切さについての知識を普及	⑤	実施回数 参加者数	63回 638人	60回 600人	60回 600人		
6 生活習慣病の予防 健診結果に応じた生活習慣の改善や治療をする人の割合を高める 血圧の有所見者 35.1% ⇒ 30% 糖代謝の有所見者 72.4% ⇒ 70%	◆1年に1回、健康診断を受ける人の割合を高める。 91.4% ⇒ 92% ◆体重・体脂肪率・腹囲・血圧などを日ごろから測り自己チェックする人の割合を高める 47.2% ⇒ 53% ◆特定健診の結果、治療が必要な高血圧者、糖代謝異常者が受診する割合を高める 高血圧治療者 33.1% ⇒ 増加 糖尿病治療者 19.6% ⇒ 増加 ◆がん検診の結果、精密検査が必要と判定された人が、精密検査を受診する割合を高める	1 住民健診やがん検診をより受けやすくします。 2 住民健診の結果を気軽に相談できるようにします。 3 生活習慣病のリスクの高い人に、生活習慣の改善を支援します。 4 保育園や幼稚園、学校、保健所、関係団体と連携し、子どもから高齢者までの生活習慣病予防に取り組みます。 5 各種健(検)診の受診を勧め、自分の健康状態を自己チェックできるよう啓発します。 6 精密検査が必要な人が、必ず受診するよう支援します。 7 普段の体調や病歴などをよく知っている「かかりつけ医」を持つことを啓発します。	健康づくり推進課	生活習慣病予防教室	高血圧・糖尿病による動脈硬化についての知識啓発及び食事・運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	4回 62人	4回 47人	4回 80人		
				健康相談	保健師等が生活習慣病予防などに関する相談を実施	③～⑤	相談回数	12回	12回	12回		
				特定保健指導	特定健康診査の結果特定保健指導対象者(メタボリックシンドローム該当者・予備群)に、生活習慣の改善を支援	④⑤	支援を行った人数	233人	170人	200人		
				胃がん検診	胃がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	3,582人	3,455人	3,600人		
				大腸がん検診	大腸がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	6,663人	6,486人	6,650人		
				子宮がん検診	子宮がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	2,199人	1,915人	2,250人		
				乳がん検診	乳がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	2,442人	2,178人	2,500人		
				肺がん検診	肺がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	7,449人	7,258人	7,350人		
				前立腺がん検診	前立腺がん検診の実施	④⑤	検診受診者数	1,452人	1,428人	1,500人		
				骨密度検診	骨密度検診の実施	④⑤	検診受診者数	806人	801人	860人		
				ピロリ菌抗体検査	ピロリ菌抗体検査の実施	④⑤	検診受診者数	1,173人	1,204人	1,460人		
				健康診査	健康診査(39歳以下、後期高齢者、生活保護受給者)	①②を除く全世代	健診受診者数	2,725人	2,621人	2,750人		
				市民生活課	健康診査	特定健康診査(40～74歳)	④⑤	受診者数	4,862人	4,230人	4,430人	法定報告
					人間ドック助成事業	30歳以上の国民健康保険加入者並びに後期高齢者医療保険加入者の人間ドック受診費用を助成するもの	④⑤	受診者数	1,520人	1,500人	1,600人	

第2次健康とおかまち21の取組状況

※対象世代は、下記の区分となっています。
 ①乳幼児期(0~6歳) ②少年期(小・中学生) ③青年期(16~24歳) ④壮・中年期(25~64歳) ⑤高齢期(65歳以上) ⑥全世代

健康とおかまち21記載事項											備考
重点目標(6項目)	サブ目標	市の取り組み	担当部署	事業名	事業内容	対象年代	数値内容	29年度実績	30年度実績及び見込数	31年度取組予定及び見込数	
			子育て支援課	保育園体格調査	市内保育園において身長・体重の調査を実施	①	在園児実施延べ数	1,911人	1,748人	1,700人	
			学校教育課	体重管理と個別指導	各学校で実施する身体計測での体重管理と、肥満傾向の子どもへの個別指導	②	対象学校	全学校	全学校	全学校	
			生涯学習課	糖尿病予防教室	糖尿病とその予防食の内容や食べ方を学ぶ	⑤	事業数 教室開催数 参加者数	-	1事業 1回 17人	-	平成30年度実施
			中里支所 市民課	糖尿病予防教室	糖尿病予防・改善についての知識啓発及び食事や運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	2回 13人	2回 11人	2回 15人	
			松代支所 市民課	冬期集落講座	生活習慣病予防についての知識啓発及びその予防のための食事や運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	32回 317人	30回 280人	30回 280人	
				糖尿病予防教室	糖尿病予防・改善についての知識啓発及び食事や運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	2回 延27人	2回 延30人	2回 延35人	
			松之山支所 市民課	冬期講座	生活習慣病予防などの講話と健康相談	④⑤	教室開催数 参加者数	29回 186人	20回 120人	15回 90人	
				生活習慣病予防教室	生活習慣病予防についての知識啓発及びその予防のための食事や運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	3回 19人	-	-	
				糖尿病予防教室	糖尿病予防・改善についての知識啓発及び食事や運動指導の実施	④⑤	教室開催数 参加者数	-	3回 18人	3回 18人	