

# 第2次

# 健康とおかまち 21



平成 29 年 3 月

十日町市

## 第2次健康とおかまち21 目次

### 第1章 「第2次健康とおかまち21」の概要

第1節 計画策定の趣旨	1
第2節 計画期間	1
第3節 計画の位置づけ	2
第4節 推進体制	2

### 第2章 十日町市の健康状況

第1節 年齢別人口	3
第2節 出生数と死亡数	3
第3節 各種健康診査結果	6
第4節 十日町市民の健康状況のまとめ	8

### 第3章 第1次健康とおかまち21計画の評価

第1節 計画の評価	9
第2節 アンケートから見た健康状況	13

### 第4章 健康づくり計画

第1節 栄養・食生活	36
第2節 身体活動・運動	39
第3節 こころの健康	41
第4節 たばこと健康	44
第5節 歯の健康	46
第6節 生活習慣病の発症予防・重症化予防	48

### 資 料

1 健康とおかまち21 アンケート調査集計結果及び比較	51
2 十日町市健康づくり推進協議会委員名簿	59
3 第2次健康とおかまち21 計画策定委員会名簿	60
4 第2次健康とおかまち21 ワーキングチーム名簿	61
5 第2次健康とおかまち21 計画策定経過	62

## 第1章 「第2次健康とおかまち21」の概要

### 第1節 計画策定の趣旨

生活環境の改善、医療の進歩などにより平均寿命が延びる一方で、がん、脳血管疾患、心疾患等の生活習慣病や、それらに起因した障がいや身体・精神機能の低下で介護を必要とする人が増加しています。また、急速な少子高齢化の進行が世帯人員の減少や高齢者のみの世帯の増加などにつながり、地域や家族を取り巻く社会経済や生活環境は大きく変化し、ストレスを受けやすい環境になっており、自殺率は国、県に比べて高い割合になっています。

市民の健康寿命を延ばし、生活の質の向上を図るためには、疾病の早期発見や治療にとどまらず、積極的に健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくり対策が急務となっています。

十日町市では、平成18年度に「第1次健康とおかまち21」を策定し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むよう、計画を推進してまいりました。

平成23年にはアンケートを実施し、結果の比較分析や現状分析により目標の見直しを行い、その後の取り組みに活かしてまいりました。

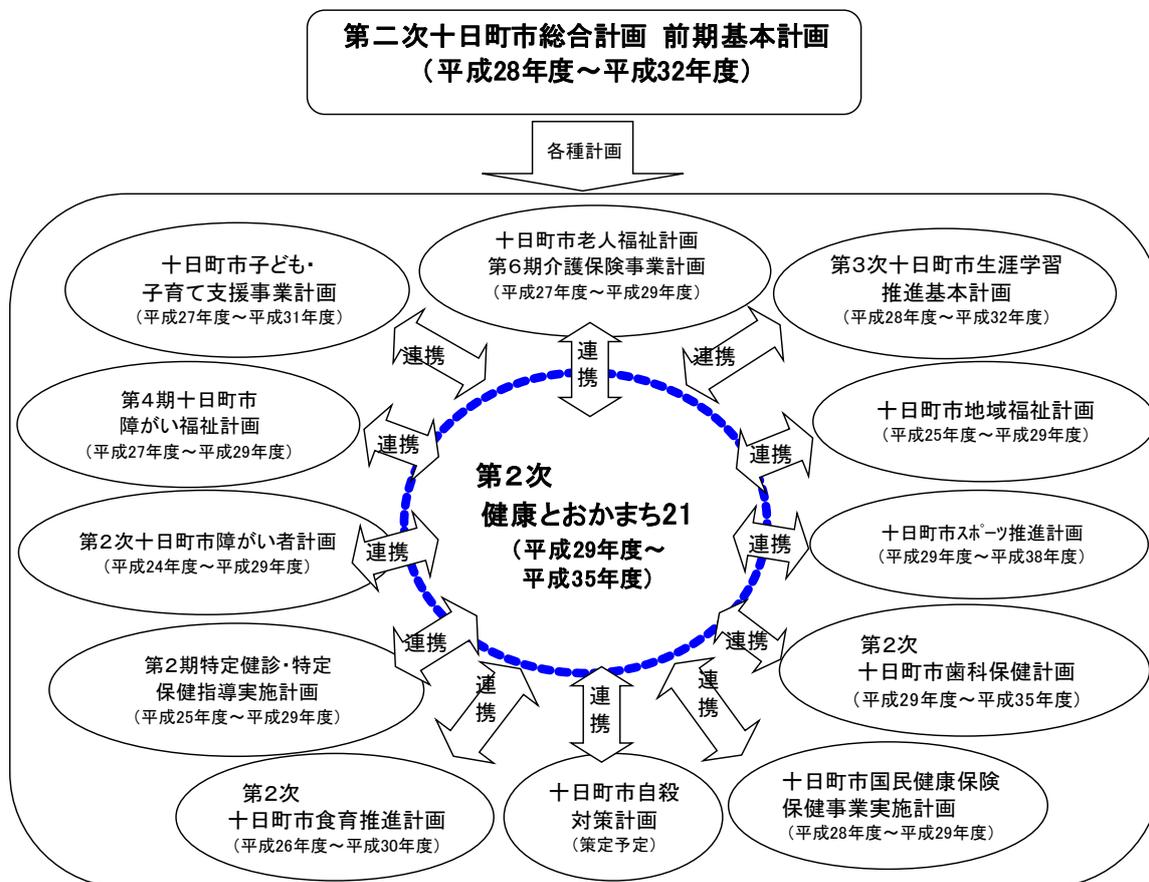
今回は、これまで推進してきた健康づくり対策を評価し、それを踏まえた新たな目標を定め、市民が主体的に取り組む健康づくりを支援するよう、今後7年間の指針となる「第2次健康とおかまち21」を策定することといたしました。

### 第2節 計画期間

平成29年度から平成35年度までの7年間とします。

### 第3節 計画の位置づけ

- 1 この計画は、健康増進法第8条に基づく健康増進計画です。
- 2 第二次十日町市総合計画前期基本計画を上位計画とし、関係する各種計画との整合を図り、健康づくりを推進するための計画です。



### 第4節 推進体制

- 1 市民一人ひとりが健康づくりを実践できるよう、市、県、関係団体、家庭、地域が連携し、協働して取り組みます。
- 2 地域の健康づくりの担い手であるヘルスマイト（食生活改善推進員）、NPOなど関係団体と連携して推進します。
- 3 十日町市健康づくり推進協議会を開催し、この計画の進捗管理を行います。

#### ヘルスマイト

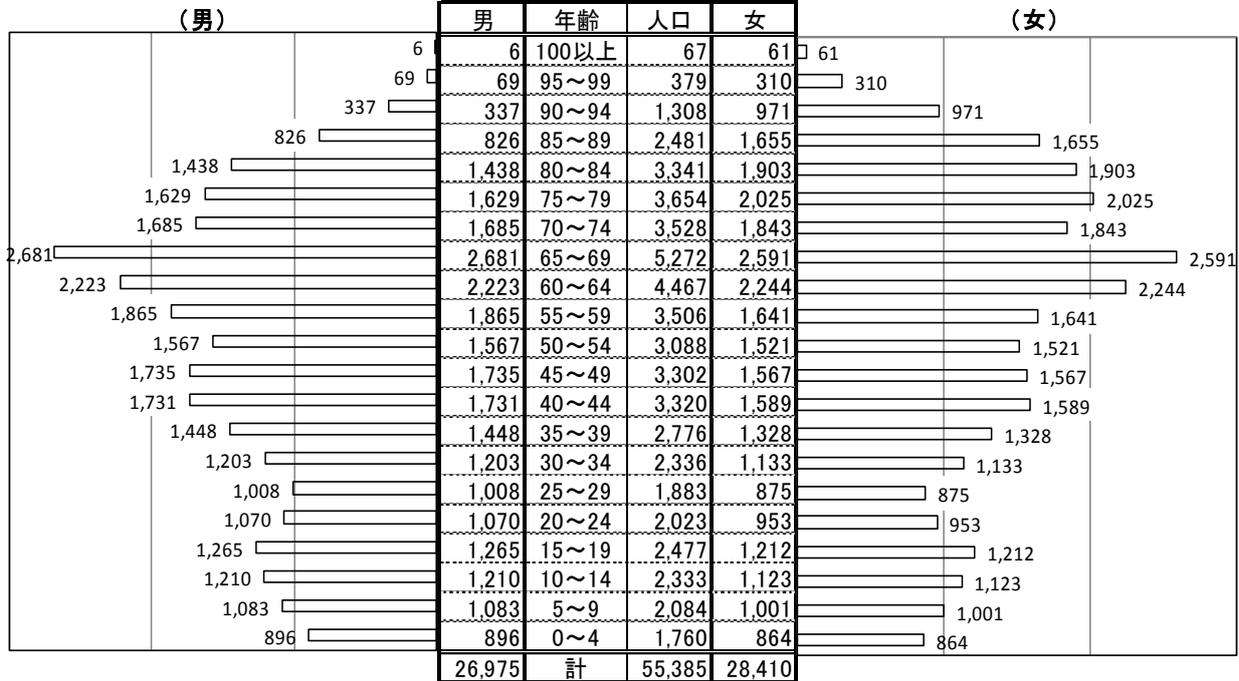
食生活改善推進員の愛称。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「食生活・運動・休養」のバランスがとれた生活習慣の定着を自発的な活動と公的活動の両面から進める地区組織です。

## 第2章 十日町市の健康状況

### 第1節 年齢別人口

十日町市の人口 55,385 人

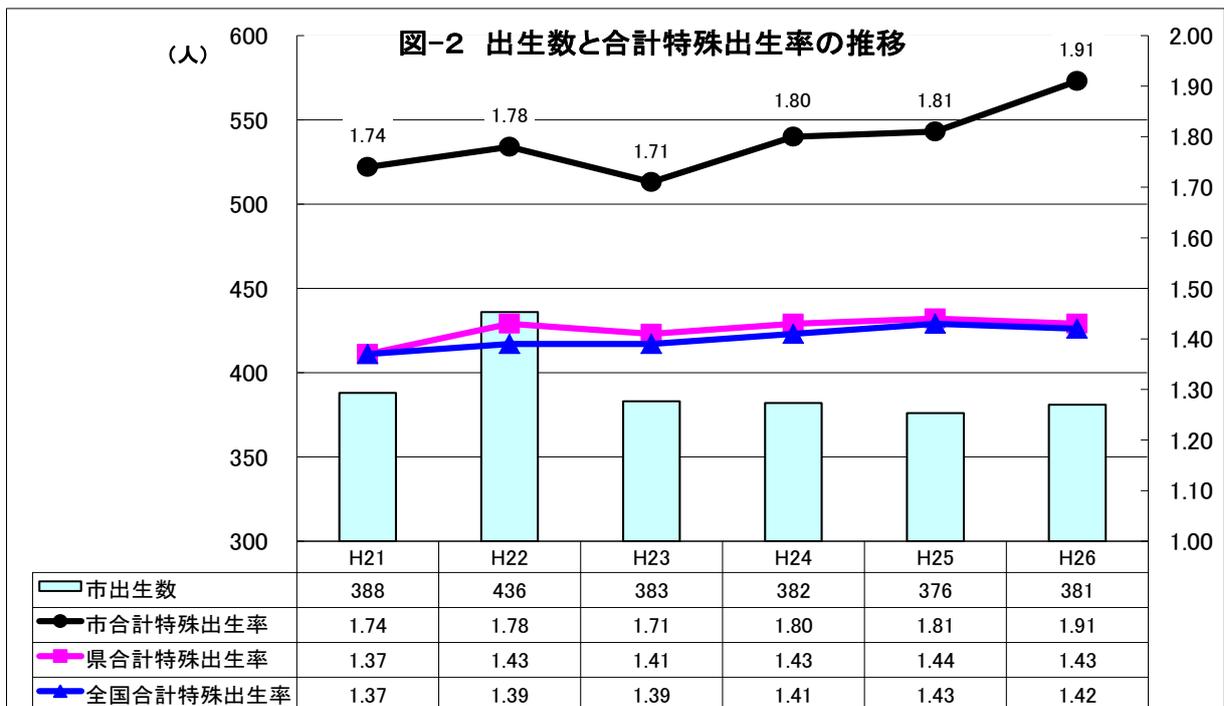
図-1 十日町市の人口ピラミッド



※ 資料：「住民基本台帳人口」（平成28年9月末日現在）

### 第2節 出生数と死亡数

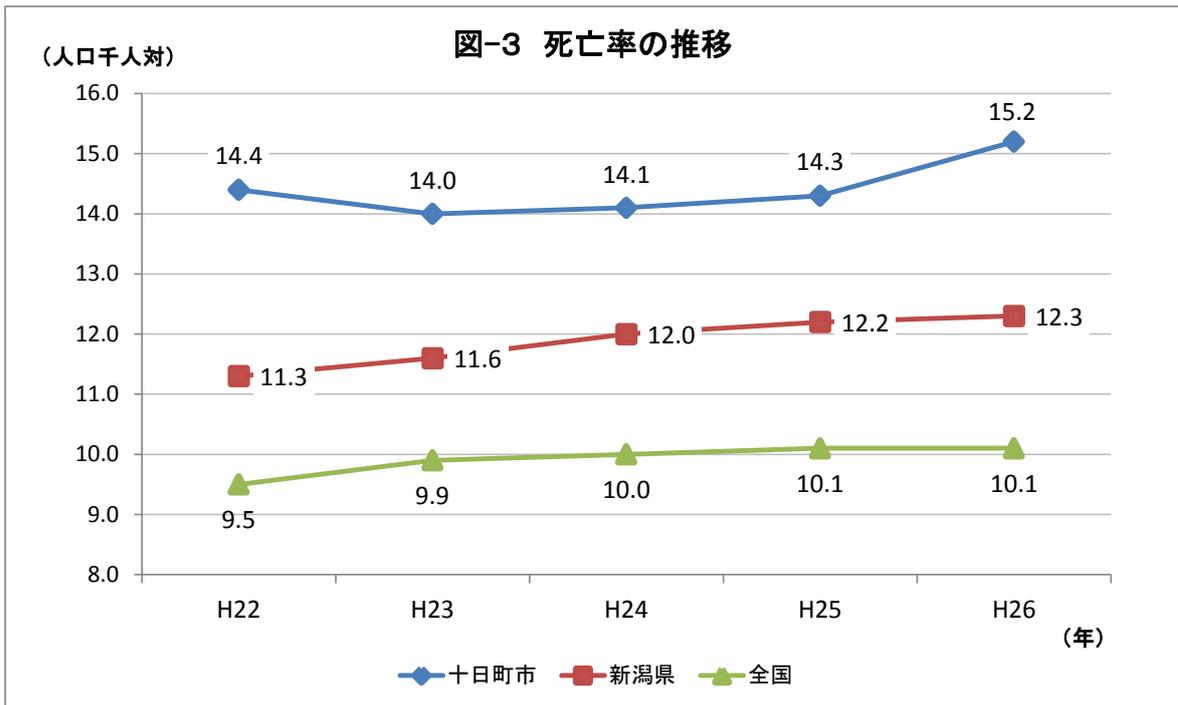
#### 1 出生数と合計特殊出生率の推移



※ 資料：新潟県福祉保健部「人口動態統計の概況」

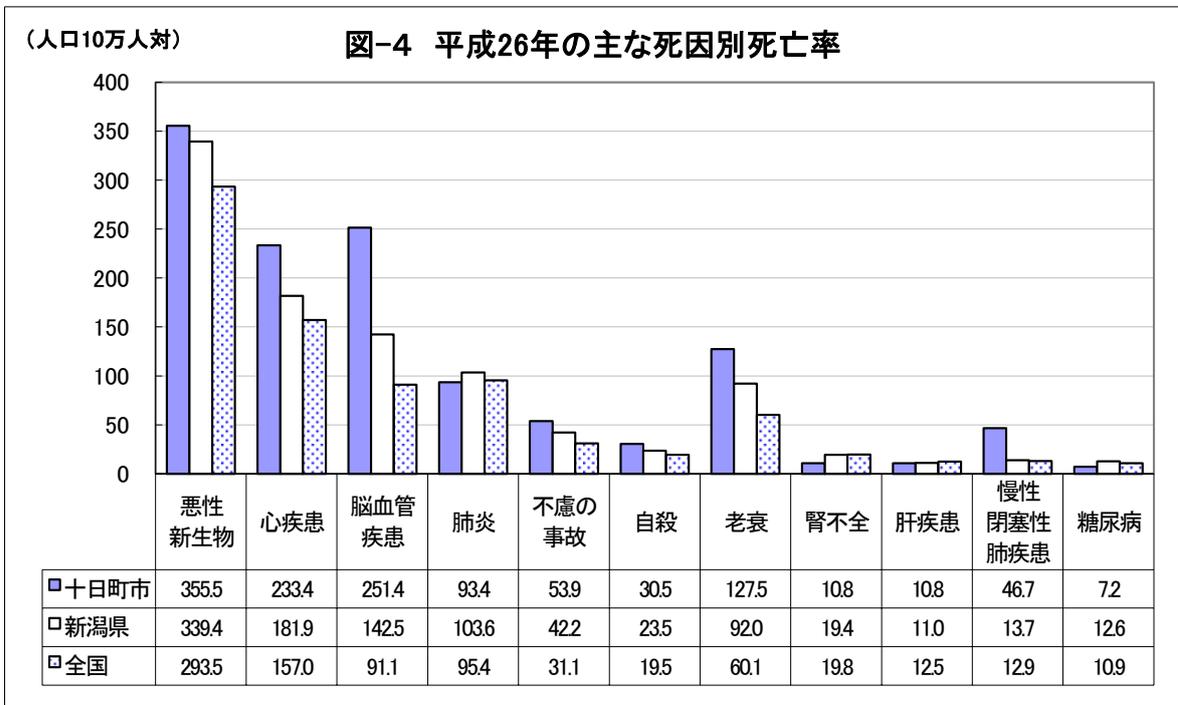
※ 合計特殊出生率：15～49歳の女性が一生に産む子どもの数を示す推計値

## 2 死亡率の推移



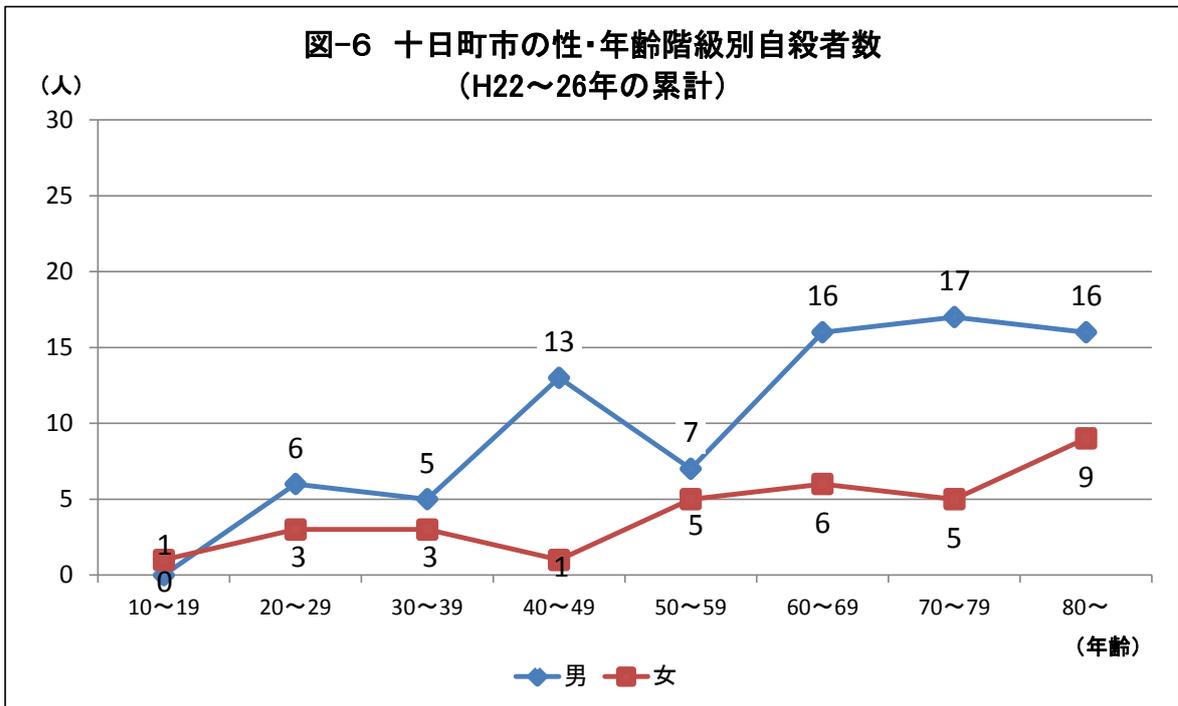
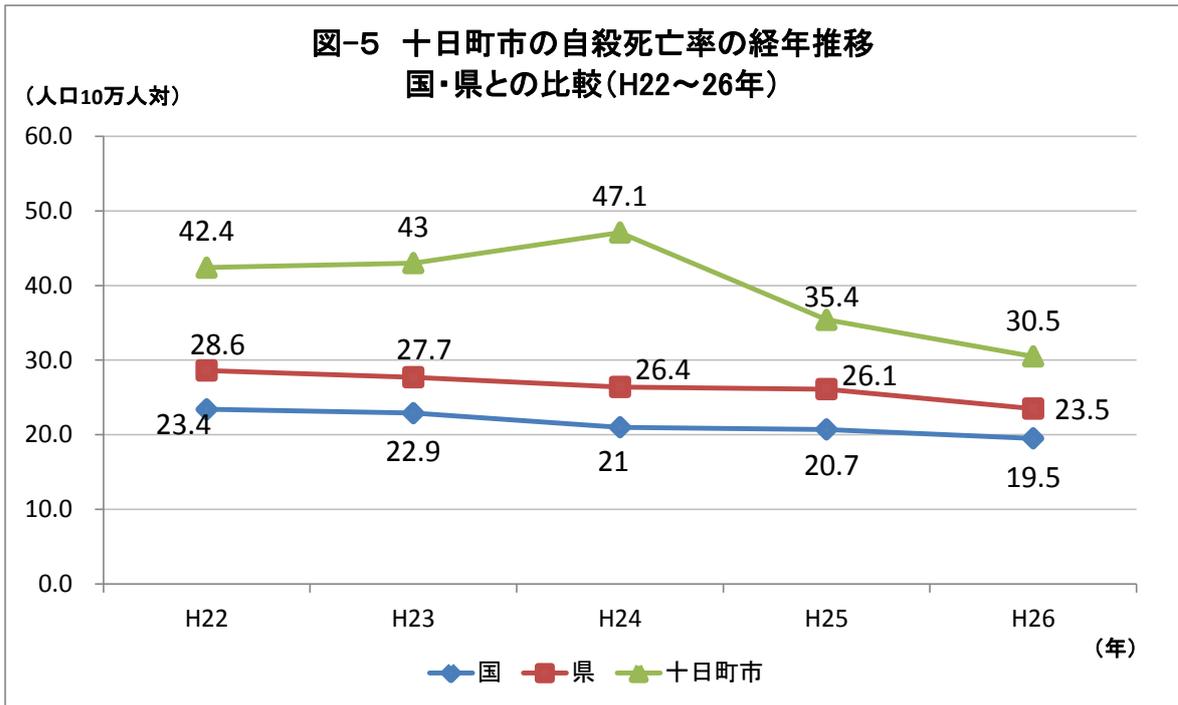
※ 資料：新潟県福祉保健部「人口動態統計の概況」

## 3 主な死因



※ 資料：新潟県福祉保健部「人口動態統計の概況」

#### 4 自殺の状況



### 第3節 各種健康診査結果

#### 1 特定健康診査実施状況

単位：%

市・県	受診者数	メタボリックシンドローム				医師の判断			保健指導			
		非該当	予備群	基準該当	判定不能	異常なし	保健指導	受診勧奨	積極的支援	動機付け支援	なし	判定不能
十日町市	4,348	77.5	7.2	15.2	0.1	3.6	27.8	68.5	4.8	7.9	87.3	0.1
新潟県	142,175	74.7	9.1	15.9	0.4	4.3	26.0	69.7	2.9	8.4	87.9	0.8

単位：%

市・県	保健指導以上(人)	判定区分					
		血圧		脂質代謝	肝機能	糖代謝	腎・尿路系
		保健指導	受診勧奨				
十日町市	4,190	14.2	20.9	69.9	27.9	72.4	16.3
新潟県	136,048	21.0	25.3	65.7	25.2	63.3	18.2

※ 資料：新潟県福祉保健部健康対策課「にいがたの生活習慣病（平成26年度）」

#### 2 各種がん検診実施状況

単位：%

種類	市・県	対象者受診率	要精検率	精検受診率	がん発見者数(人)	がん発見率	備考
胃がん	十日町市	17.9	9.3	90.7	11	0.29	対象者40歳以上
	新潟県	19.0	6.8	90.6	571	0.37	
大腸がん	十日町市	29.3	6.1	82.2	23	0.34	"
	新潟県	24.6	6.9	79.8	668	0.33	
肺がん	十日町市	42.3	2.5	95.0	0	—	"
	新潟県	27.0	3.0	91.8	128	0.06	
子宮がん	十日町市	22.3	1.4	92.6	4	0.20	対象者20歳以上
	新潟県	23.1	2.5	75.4	66	0.87	
前立腺がん	十日町市	13.7	8.0	82.1	5	0.38	対象者50歳以上
	新潟県	16.4	7.2	73.5	144	0.44	

単位：%

種類	市・県	対象者受診率	マンモグラフィ要精検率	総合判定要精検率	総合精検受診率	がん発見者数(人)	がん発見率
乳がん (マンモ併用)	十日町市	28.7	6.7	6.7	96.3	6	0.30
	新潟県	25.8	6.4	6.4	95.8	191	0.28

※ 資料：新潟県福祉保健部健康対策課「にいがたの生活習慣病（平成26年度）」

### 3 各種検診（健診）年齢別受診者数

特定健康診査（十日町市国保分）

（単位：人）

年度	性別	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～74歳	計
27年度	男	164	216	896	690	1,966
	女	151	250	1,174	771	2,346
	計	315	466	2,070	1,461	4,312
26年度	男	180	244	876	716	2,016
	女	155	319	1,108	821	2,403
	計	335	563	1,984	1,537	4,419

胃がん検診事業

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数			受診率 (%)	年齢別受診者数			
		初診	再診	計		40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	21,061	644	3,204	3,848	18.3	364	510	1,429	1,545
26年度	21,337	590	3,234	3,824	17.9	337	551	1,399	1,537

※ 対象者数は40歳以上で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

大腸がん検診事業

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数			受診率 (%)	年齢別受診者数			
		初診	再診	計		40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	23,014	1,143	5,938	7,081	30.8	643	933	2,420	3,085
26年度	23,409	1,027	5,831	6,858	29.3	621	935	2,308	2,994

※ 対象者数は40歳以上で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

肺がん検診事業

胸部レントゲン検査（結核定期健康診断と同時実施）

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数	受診率 (%)	年齢別受診者数			
				40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	18,760	7,952	42.4	512	762	2,757	3,921
26年度	19,100	8,075	42.3	516	892	2,661	4,006

※ 対象者数は40歳以上で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

子宮がん検診事業

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数			受診率 (%)	年齢別受診者数					
		初診	再診	計		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	18,673	710	1,556	2,266	22.6	140	280	387	395	675	389
26年度	18,776	577	1,376	1,953	22.3	101	235	339	351	564	363

※ 対象者数は20歳以上の女性で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

※ 受診率の算出方法は、国の指導に基づき以下のとおりとした。

（前年度の受診者数＋当該年度の受診者数－前年度及び当該年度における2年連続受診者数）／（当該年度の対象者数）×100

乳がん検診事業

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数			受診率 (%)	年齢別受診者数			
		初診	再診	計		40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	15,554	680	1,899	2,579	29.3	518	509	1,021	531
26年度	15,774	468	1,555	2,023	28.7	429	444	684	466

※ 対象者数は40歳以上の女性で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

※ 受診率の算出方法は、国の指導に基づき以下のとおりとした。

（前年度の受診者数＋当該年度の受診者数－前年度及び当該年度における2年連続受診者数）／（当該年度の対象者数）×100

前立腺がん検診事業

（単位：人）

年度	対象者数	受診者数			受診率 (%)	年齢別受診者数		
		初診	再診	計		50～59歳	60～69歳	70歳以上
27年度	9,038	435	1,028	1,463	16.2	186	548	729
26年度	9,734	361	969	1,330	13.7	166	520	644

※ 対象者数は50歳以上の男性で、ドック・職場・学校・病院での受診予定者を除いた人数

#### 第4節 十日町市民の健康状況のまとめ

十日町市の年齢別人口は、60歳から69歳までの人口が17%を占めており、他の年代に対し突出しています。また、合計特殊出生率は、平成21年から少しずつ増加しています。死亡率は高い状態で推移しており、主な死因では、脳血管疾患、心疾患、肺疾患、自殺で死亡する割合が国や県と比べて高い結果となっています。特に脳血管疾患は、県平均の1.7倍、全国平均の2.7倍となっています。

悪性新生物は、死亡順位の一位であり、早期発見、早期治療が必要となっています。がん検診の受診率では、胃がん検診などの県平均より低いものは、受診率向上に向けた取組が必要となっています。平成28年度からピロリ菌抗体検査を実施し、自身の胃の健康について関心を持ってもらうよう取り組んでいます。

自殺については、平成22年に比べ減少しておりますが、平成26年の自殺死亡率は、国、県と比較して高い状態となっています。性別では、男性が女性の2倍となっており、40歳代の働き盛りの男性と60歳以上の男性に自殺者が多い傾向があります。

特定健康診査の実施状況からみると、メタボリックシンドローム判定は県と比較して非該当になっている割合が多いです。また、保健指導以上の判定を受けている人の中では、脂質代謝、肝機能、糖代謝の割合が、県と比較して高い結果となっています。

### 第3章 第1次健康とおかまち21計画の評価

#### 第1節 計画の評価

スポーツ健康都市宣言(平成18年10月)の宣言主題である「楽しもうスポーツ、つくろう健康」をスローガンに、平成19年度から第1次計画を推進し、平成23年度には中間見直しを実施し、平成28年度を目標年度として「十日町市健康づくり6項目」を設定して健康づくりを推進してまいりました。

#### 十日町市健康づくり6項目

- |          |           |            |
|----------|-----------|------------|
| 1 栄養・食生活 | 2 身体活動・運動 | 3 こころの健康   |
| 4 たばこと健康 | 5 歯の健康    | 6 生活習慣病の予防 |

今回、この6項目についてヘルスマイトの協力を得て、市内の全域で平成28年5月7日から5月27日の間に「健康とおかまち21アンケート調査」を実施しました。

市内に住所を有する方について男女別、年齢構成別に抽出し、1,104名を対象に個別配布及び個別回収により実施し、1,041名(男性503名、女性535名、性別不明3名)から回答を得ました。(回答率94.3%)抽出率は1.87%となっています。

アンケートの内容及び結果は、13ページ以降のとおりです。

平成28年度までに目標に達成した項目は、全部で28項目中6項目(21.4%)でした。主な項目は、栄養・食生活、こころの健康、たばこと健康、歯の健康となっています。

目標達成には達しなかったが改善された項目は、13項目(46.4%)となっており、この二つを合わせると約7割の項目に改善が見られたこととなります。

## 1 目標に達した項目（6項目）

No.	項目	前回値 (H22)	目標値	今回値 (H28)
①	毎日朝食を食べる人の割合を高める	89.0%	90.0%	90.1%
②	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	37.8%	44.0%	44.0%
③	自殺率の減少（人口10万人に対する自殺者数）	50.6人	41.3人	25.5人
④	家庭で禁煙や分煙をしている人の割合を高める	61.2%	65.0%	69.6%
⑤	自分の歯を有する人の割合を高める（70歳で20本以上）	49.7%	55.0%	63.5%
⑥	歯と歯の間をきれいにする器具を使用している人の割合を高める	42.2%	45.0%	46.6%

## 2 目標値には達しなかったが改善された項目（13項目）

No.	項目	前回値 (H22)	目標値	今回値 (H28)
①	栄養のバランスに気をつける人の割合を高める	77.7%	82.0%	79.8%
②	1週間に1日も運動していない人の割合を減少させる（20歳以上）	56.0%	50.0%	54.0%
③	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	81.8%	86.0%	84.1%
④	公共施設における禁煙・分煙の割合を高める	97.1%	100%	97.5%
⑤	かかりつけ歯科医師を持つ人の割合を高める	67.4%	75.0%	69.7%
⑥	1年に1回、歯科健診を受ける人の割合を高める	27.5%	35.0%	34.6%
⑦	食後、ていねいに歯磨きをする人の割合を高める	66.1%	70.0%	69.5%
⑧	1年に1回、健康診断を受ける人の割合を高める	89.0%	92.0%	91.4%
⑨	自分が健康だと感じている人の割合を高める	82.4%	85.0%	83.8%
⑩	がん検診の結果、精密検査を受診する割合を高める（にいがたの生活習慣病から）	84.5%	95.0%	89.8%
⑪	喫煙者の割合を減少させる	男 32.8% 女 6.0%	30.0% 5.0%	27.1% 5.1%
⑫	自分の歯を有する人の割合を高める（60歳で24本以上）	38.5%	60.0%	42.2%
⑬	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	72.4%	76.0%	72.8%

(目標に達した項目) 取組への分析
① はぐくみのまちづくり運動の一環である、「早寝・早起き・朝ごはん」の推進など、これまでの取組から全体的に改善がみられ、目標を達成した。
② 健康教育や広報媒体などで継続した啓発により、知っている人の割合は全体的に高まり、目標は達成した。しかし、内訳を見ると10代から30代、50代は全体平均よりも割合が低くなっている。
③ 市民への普及啓発、人材育成、関係団体とのネットワーク整備、当事者支援など複合的な取り組みの実施により、最新の確定値は平成27年が25.5%で、平成21年から25%減少している。
④ 家庭内で禁煙や分煙をしている人の割合が増加しており、喫煙が健康に及ぼす影響についての知識が浸透してきたものと考ええる。
⑤ かかりつけ歯科医師を持つ人や食後ていねいに歯磨きをする人の割合が増加しており、歯や口腔ケアへの意識が高くなったと考ええる。
⑥ 健康教育やヘルスマイトセミナーでの研修、乳幼児健診でのブラッシング指導などにより知識啓発が浸透してきたものと考ええる。年代別に見ると20代が低くなっている。

(目標値には達しなかったが改善された項目) 取組への分析
① 全体的には高くなってきているが、20代、40代の特に男性が低い。女性では、全体的に気をつける人の割合が下がってきている。
② 徐々に減少しているが、運動習慣がまったくない人の割合が半数以上を占めている。
③ 生涯学習・スポーツの普及や高齢者の集い等の充実により、全体の割合が高まった。しかし、全体平均に比べて40代、50代及び70代以上で低さが目立っている。
④ 公共施設における禁煙・分煙は、社会情勢に従い割合が増加しているが、100%には届いていない。
⑤ 妊婦歯科健診や親子歯科健診、健康教育等により増加傾向がみられる。年代別では20代から30代が低くなっている。
⑥ 広報紙や健康教育(歯科医師や歯科衛生士の講話など)の充実等により、増加傾向がみられる。年代別では20代から50代で低くなっている。
⑦ 全体的に高くなっているが、女性より男性が低くなっている。
⑧ 受けやすい健診体制づくりや受診勧奨などにより、30代以上の全年代で高くなっている。
⑨ 各種検診や健康教育などの充実により、増加傾向がみられる。
⑩ がん検診全体では目標値に達しなかったが、精検受診勧奨(文書、訪問など)により、全がん検診で要精検受診率が向上し、肺がん、乳がん検診で目標値に達している。
⑪ 喫煙率は減少しており、中でも20代、30代では最も低い。禁煙教育などの効果でたばこを吸わないことが浸透してきていると考ええる。
⑫ 健康教育や介護予防事業等の取組により、増加傾向がみられる。
⑬ 講演会や広報媒体などの知識啓発により、年代別では60代、70代以上で割合が高まったが、70代以上は最も割合が低い。

### 3 目標に達せず改善していない項目（9項目）

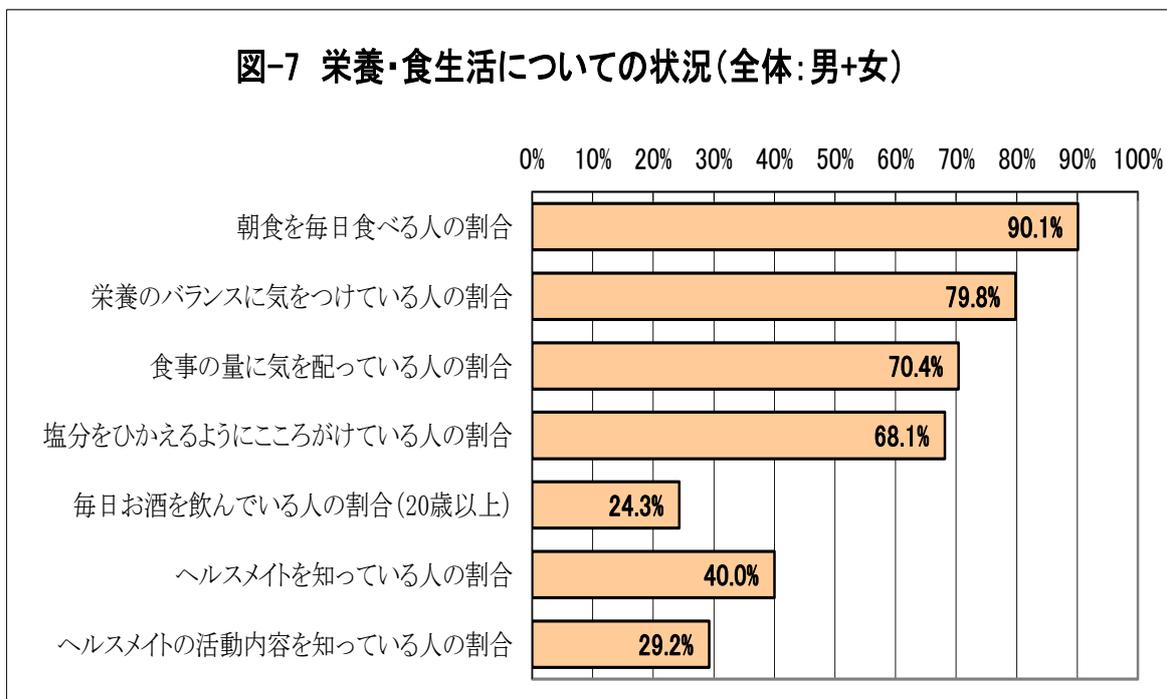
No.	項目	前回値 (H22)	目標値	今回値 (H28)
①	食事の量に気を配っている人の割合を高める	70.9%	75.0%	70.4%
②	塩分をひかえるように心がける人の割合を高める	69.6%	75.0%	68.1%
③	毎日アルコールを飲んでいる人の割合を減少させる	23.3%	20.0%	24.3%
④	1週間に2回、30分以上運動する人の割合を高める	36.9%	40.0%	31.4%
⑤	歯周病の名前も内容も知っている人の割合を高める	66.6%	75.0%	66.4%
⑥	自分の歯を有する人の割合を高める（80歳で20本以上）	32.5%	35.0%	29.5%
⑦	体重、体脂肪率、血圧などを日ごろから自己チェックしている人の割合を高める	49.1%	65.0%	47.2%
⑧	ストレスをよく感じる人がある人の割合を減少させる	17.6%	15.0%	18.3%
⑨	悩みやストレスをためずに、相談できる人を持っている人の割合を高める	77.6%	83.0%	75.2%
取組への分析	① 0.5%低下、目標値75%は達せず。30代、40代で低下している。			
	② 1.5%低下、目標値75%は達せず。40代男性が最も低い。			
	③ 1.0%低下、目標値20%は達せず。全体的に男性に多く、40代以降の年代で目標値の割合を下回っている。			
	④ 5.5%低下、目標値40%は達せず。男女とも30代から50代までの割合が低い。			
	⑤ 0.2%低下、歯周病の名前だけを知っている人が32%、名前と内容の両方を知っている人が66%となっている。			
	⑥ 3.0%低下、目標値35.0%は達せず。60代、70代は改善されたが、80代は改善がなかった。			
	⑦ 1.9%低下、各種健康教育（特定健診・特定保健指導やにこやか教室など）で自己チェックの重要性を啓発しているが、全体では減少した。しかし、20代、30代及び80代以上では自己チェックする人が増えている。			
	⑧ 0.7%低下、目標値15%には達せず。男女とも働き盛りの20代から50代までの割合が高い。			
	⑨ 2.4%低下、目標値83%には達せず。全ての年代で男性の割合が低い。			

## 第2節 アンケートから見た健康状況

### 1 栄養・食生活

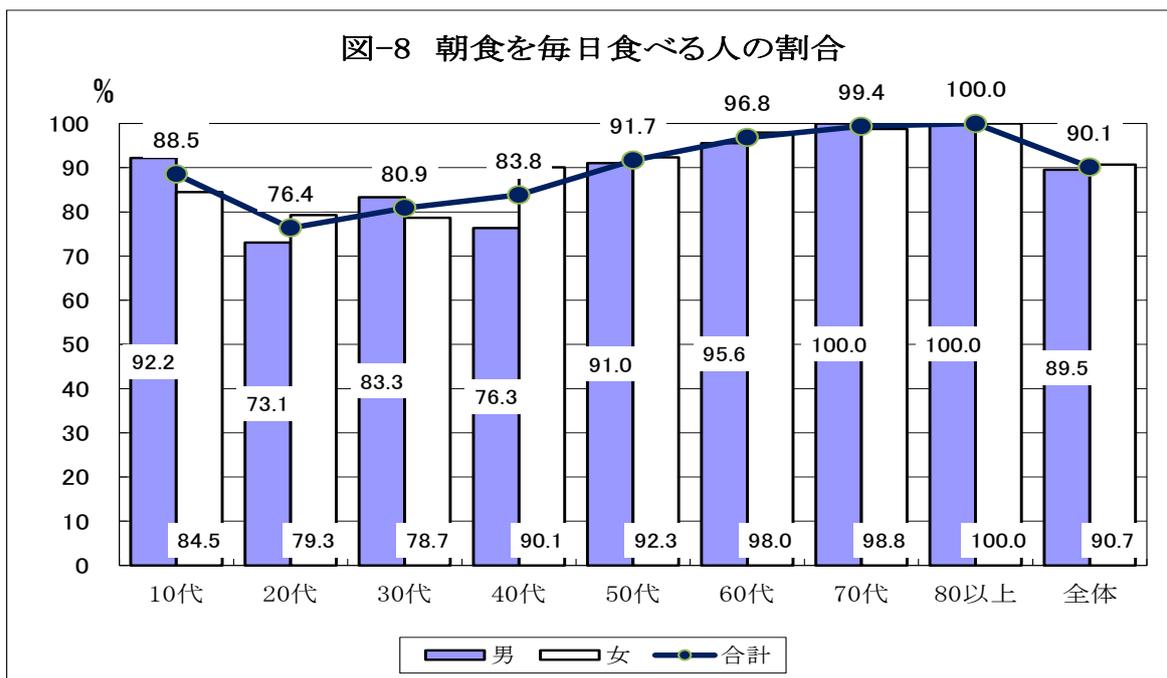
栄養・食生活は、生活習慣病との関連が深く、また、生活の質にも大きな関わりがあります。規則正しい食生活の中で、生活習慣病を予防するための食事について正しく理解し、健康づくりを実践することが重要です。

【H28】



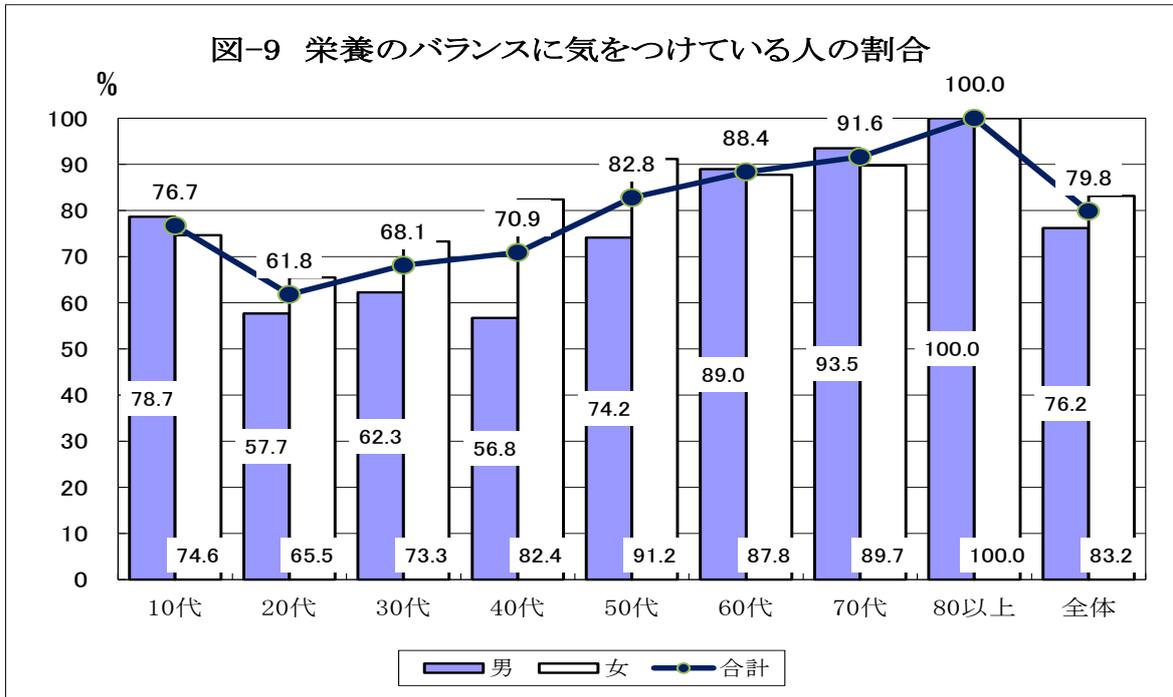
- ① 朝食を毎日食べている人の割合は、全体では89.0%から90.1%と増加しました。前回調査と比べると増加しましたが、男女とも若い年代で低くなっています。特に20代(男性73.1%、女性79.3%)が低くなっています。

【H28】



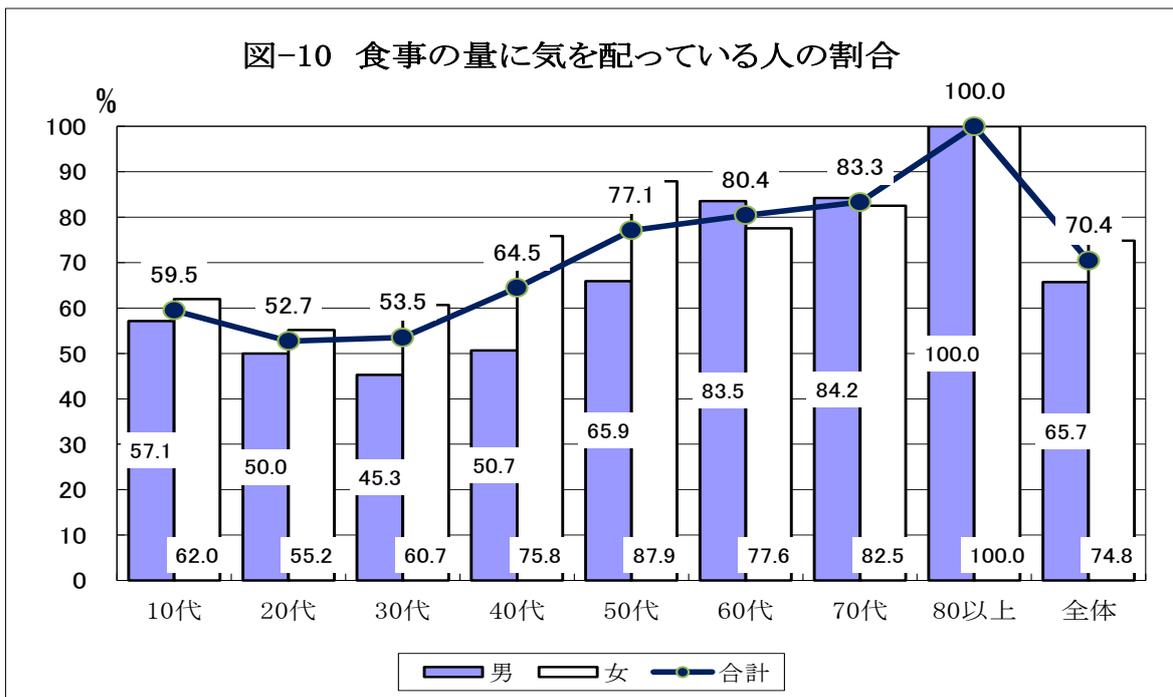
- ② 主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスに気をつけている人の割合は全体で77.7%から79.8%と前回調査から増加しました。しかし男性の20代(57.7%)、40代(56.8%)が低くなっています。

【H28】



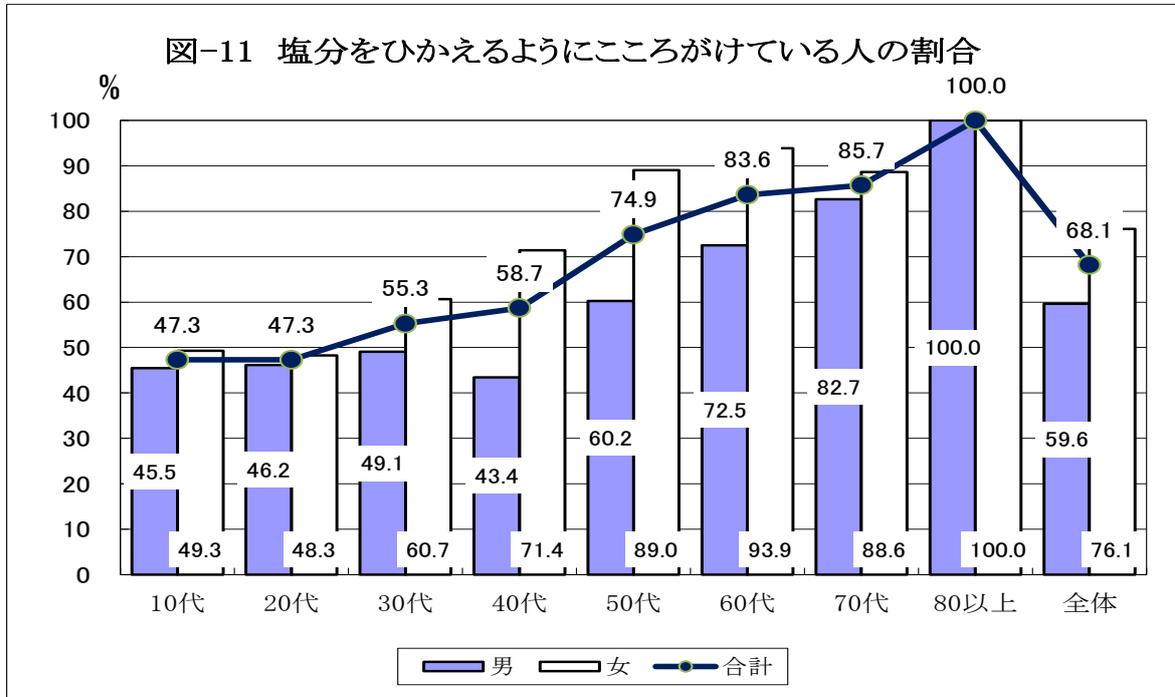
- ③ 食事の量に気を配っている人の割合は、全体では70.9%から70.4%と前回調査に比べ減少し、特に30代(男性45.3%、女性60.7%)、40代(男性50.7%、女性75.8%)で減少しています。

【H28】



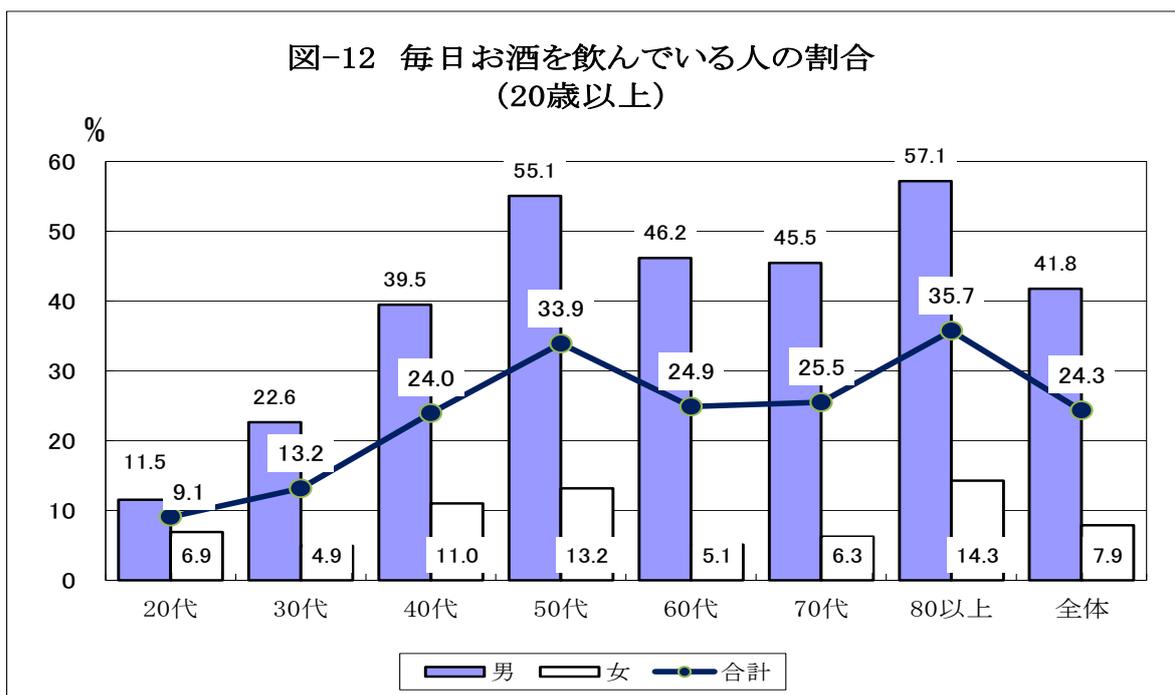
- ④ 塩分をひかえるようにこころがけている人の割合は、全体で 69.6%から 68.1%と前回調査から減少しましたが、男女ともに 10 代(男性 45.5%、女性 49.3%)、30 代(男性 49.1%、女性 60.7%)では増加しています。80 歳以上を除く年代では女性に比べ男性の割合が低くなっており、特に 40 代(43.4%)が低くなっています。

【H28】



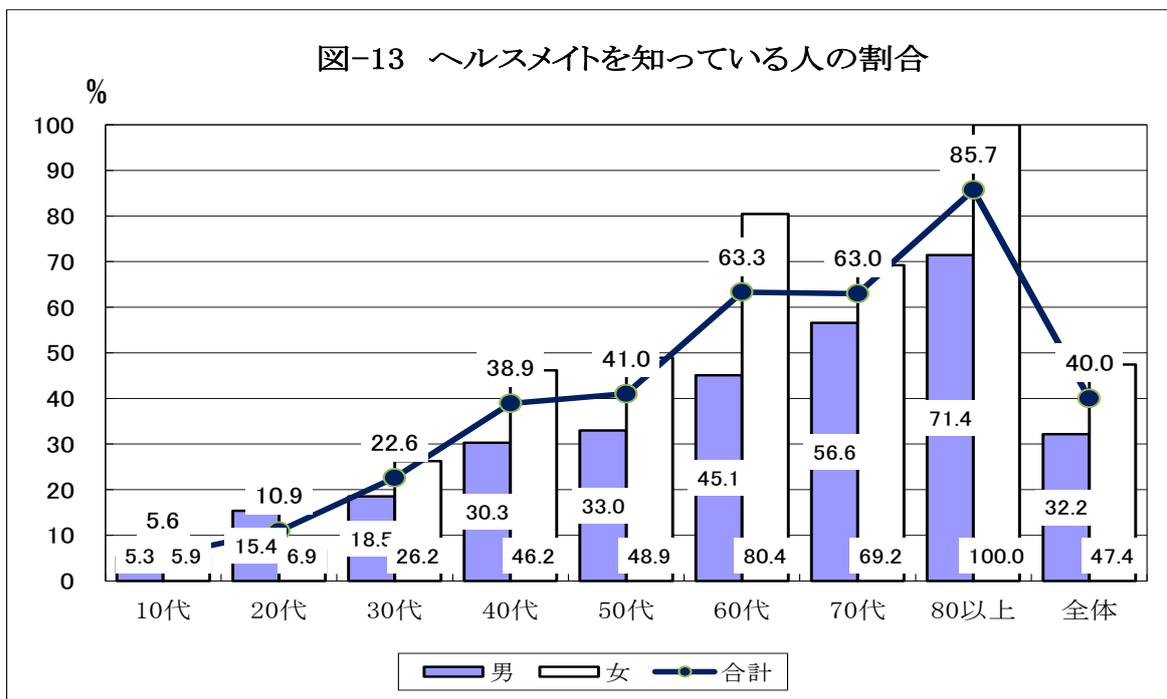
- ⑤ 毎日お酒を飲んでいる人の割合は、全体で 24.3%ですが、前回調査の 23.3%より増加しています。40 代以降の男性の割合が高くなっています。

【H28】

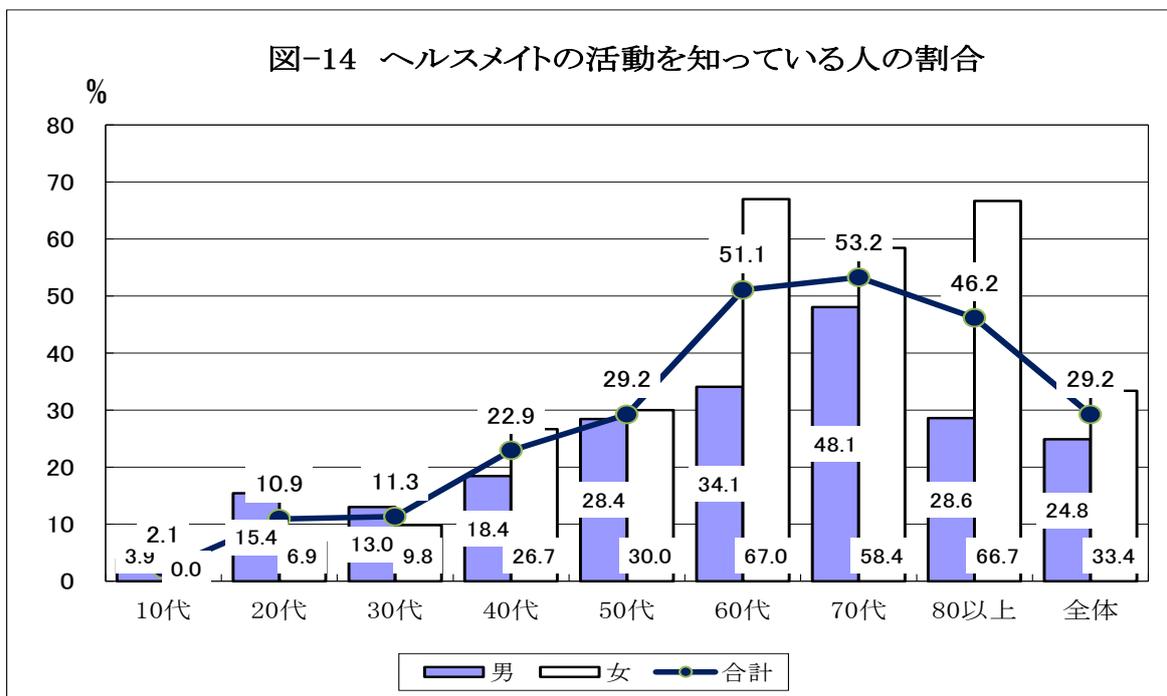


⑥ ヘルスメイトが居ることを知っている人の割合は、全体では38.6%から40.0%と前回調査から増加しました。しかし、活動内容までを知っている人の割合は29.2%にとどまっております前回調査から減少しています。

【H28】



【H28】

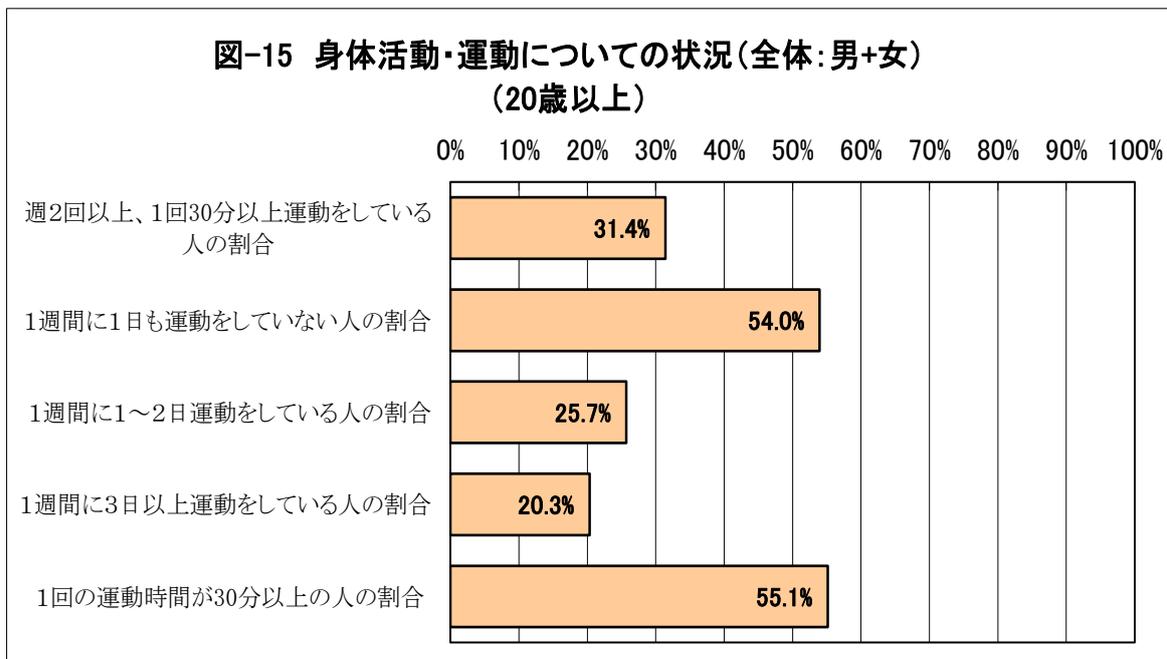


## 2 身体活動・運動

運動は、栄養・休養とともに健康づくりの3大要素とされています。

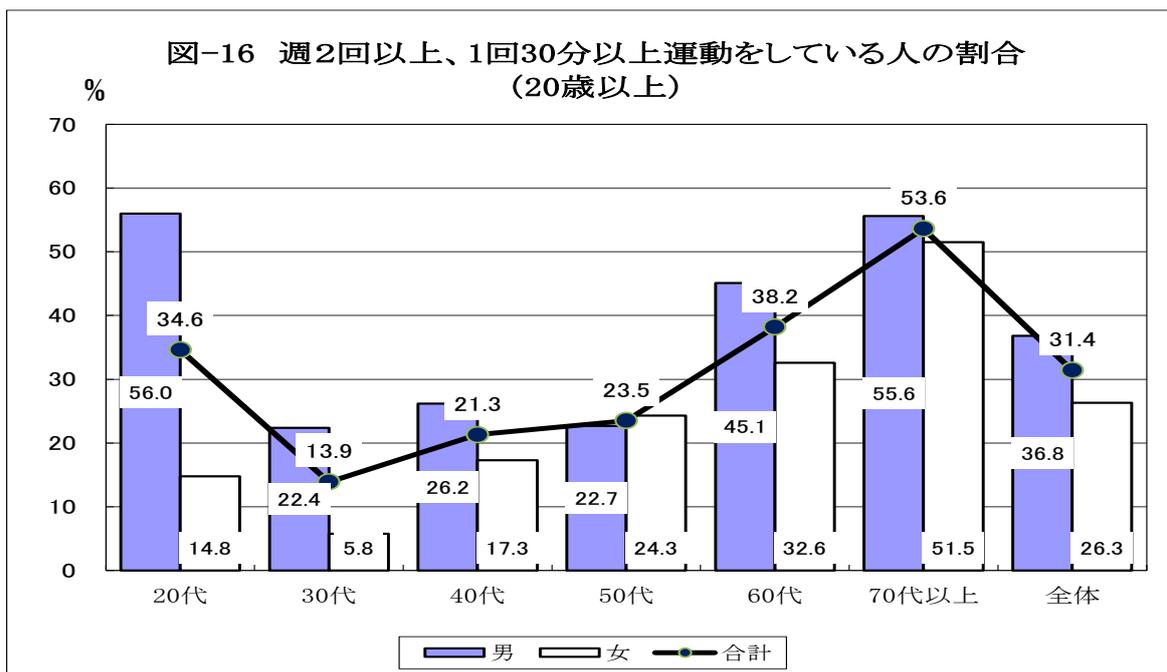
しかし、機械化・省力化によって日常生活における活動量は減少し、運動不足の人が増加しています。通勤や買い物で歩くこと・階段を使う、運動やスポーツに積極的に取り組み、身体を動かすことを日常生活に取り入れることが大切です。

【H28】



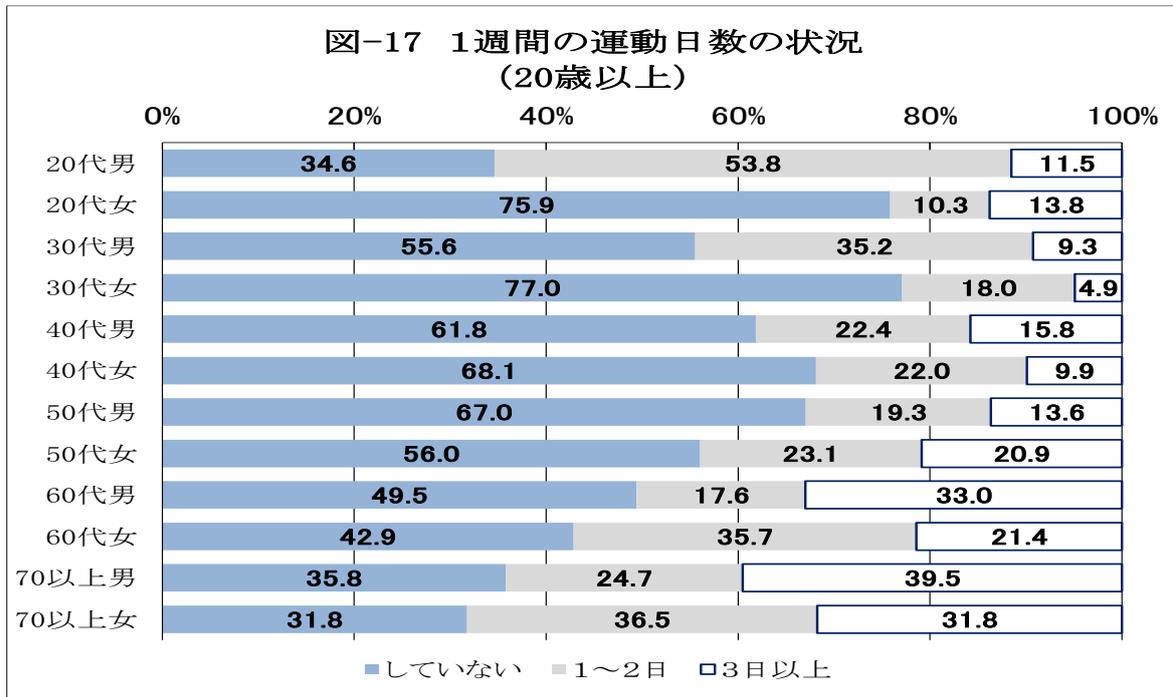
- ① 週2回以上、1回30分以上汗ばむ程度の運動をしている人の割合は、前回調査と同様に31.4%でした。男女とも30代から50代までの割合は低い状況です。

【H28】



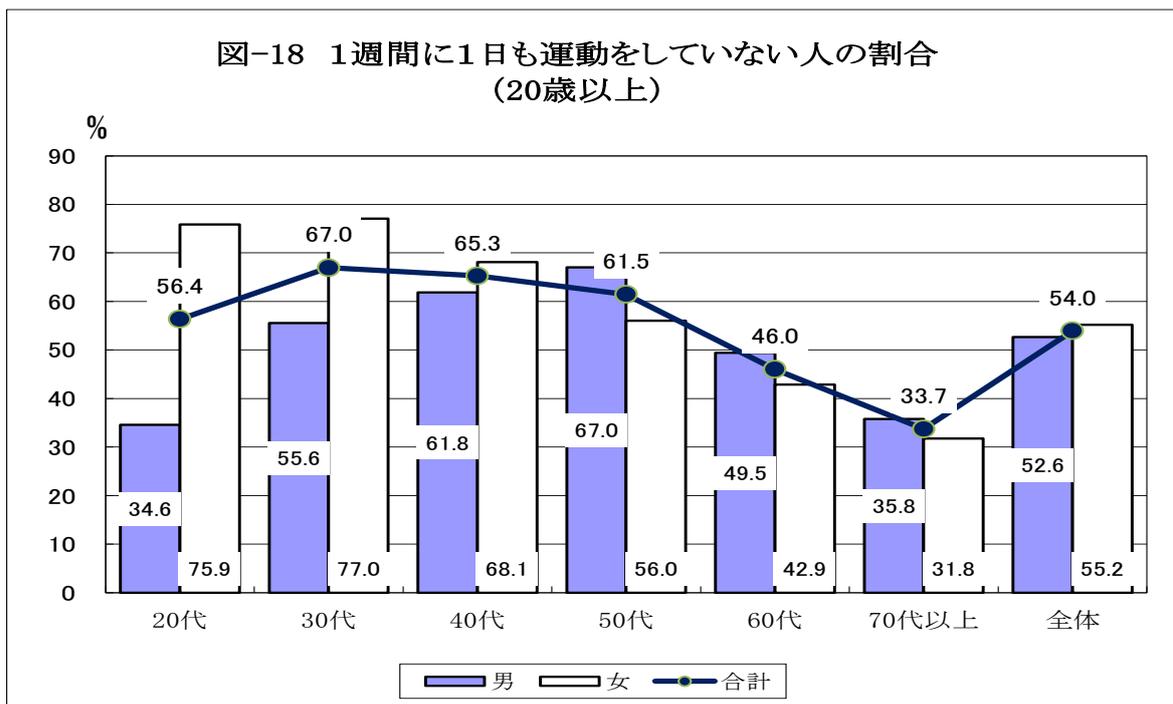
- ② 1週間の運動日数について、週に3日以上、習慣的に運動をしている人は60代以降で高く、30代の若年層、40代から50代の働きざかり世代においては6割から8割の人が運動をしていない状況があります。

【H28】



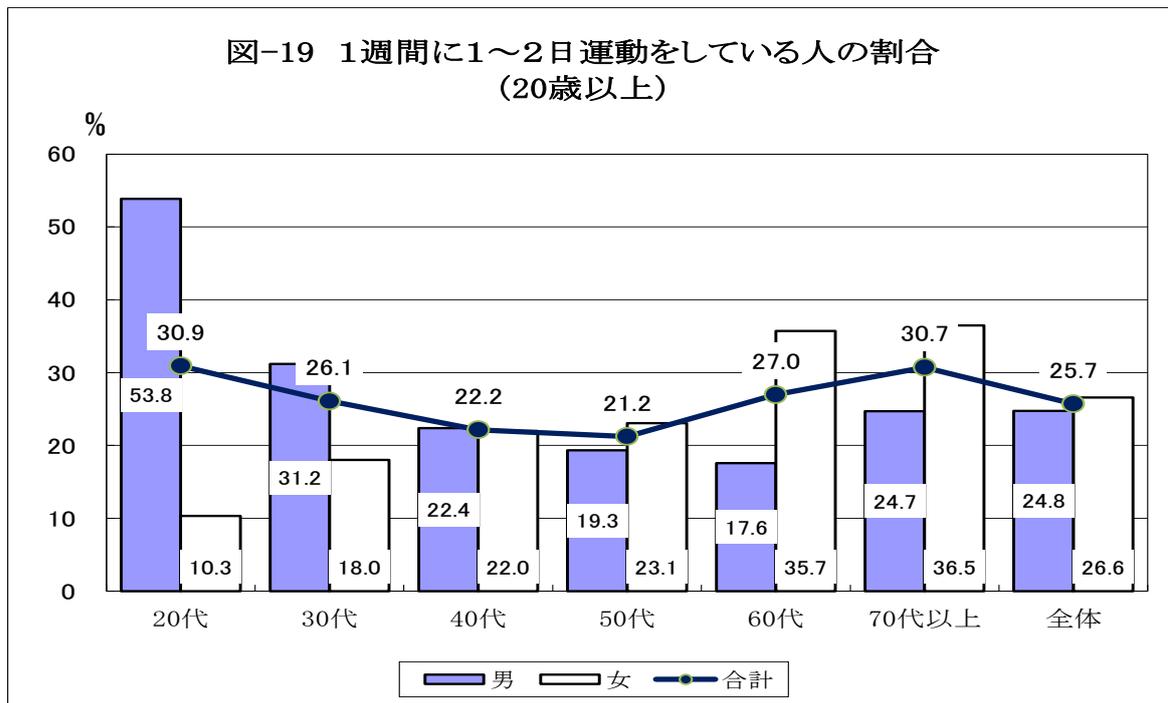
- ②-1 週に1日も運動をしていない人の割合は、全体では前回調査と同様に54.0%と高いままです。男性では30代から50代までが、女性では20代から50代までが高い状況です。

【H28】



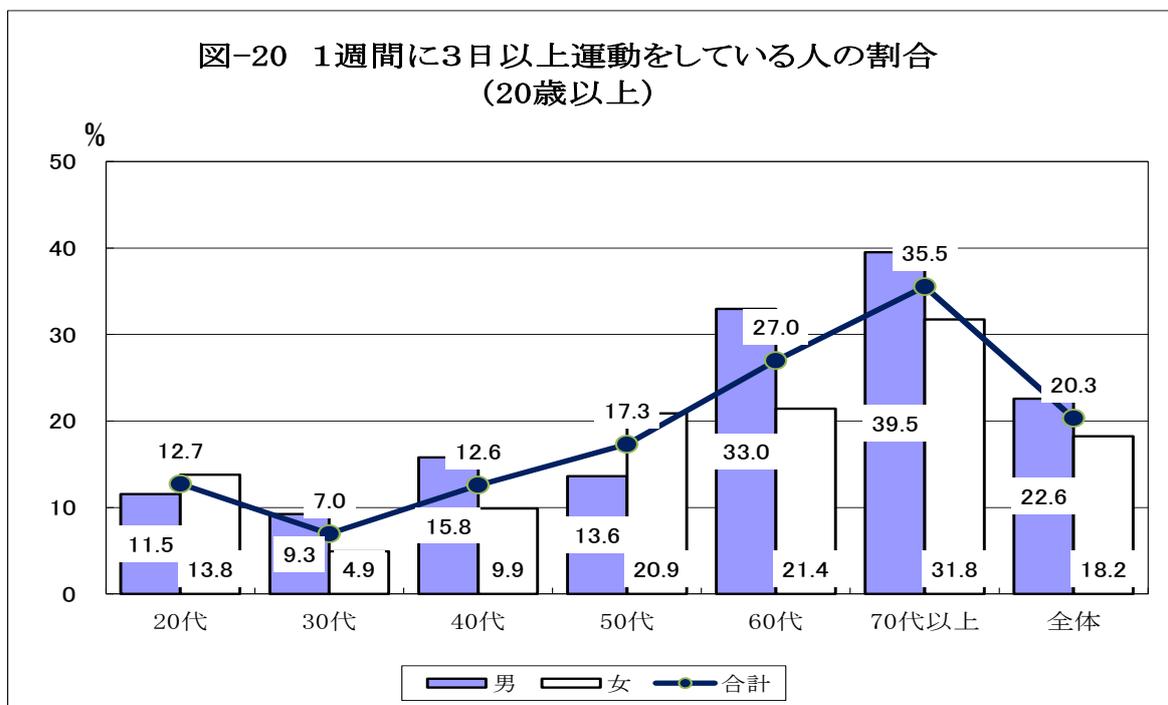
②-2 週に1～2日運動をしている人の割合は、全体では前回調査と同様に25.7%でした。

【H28】



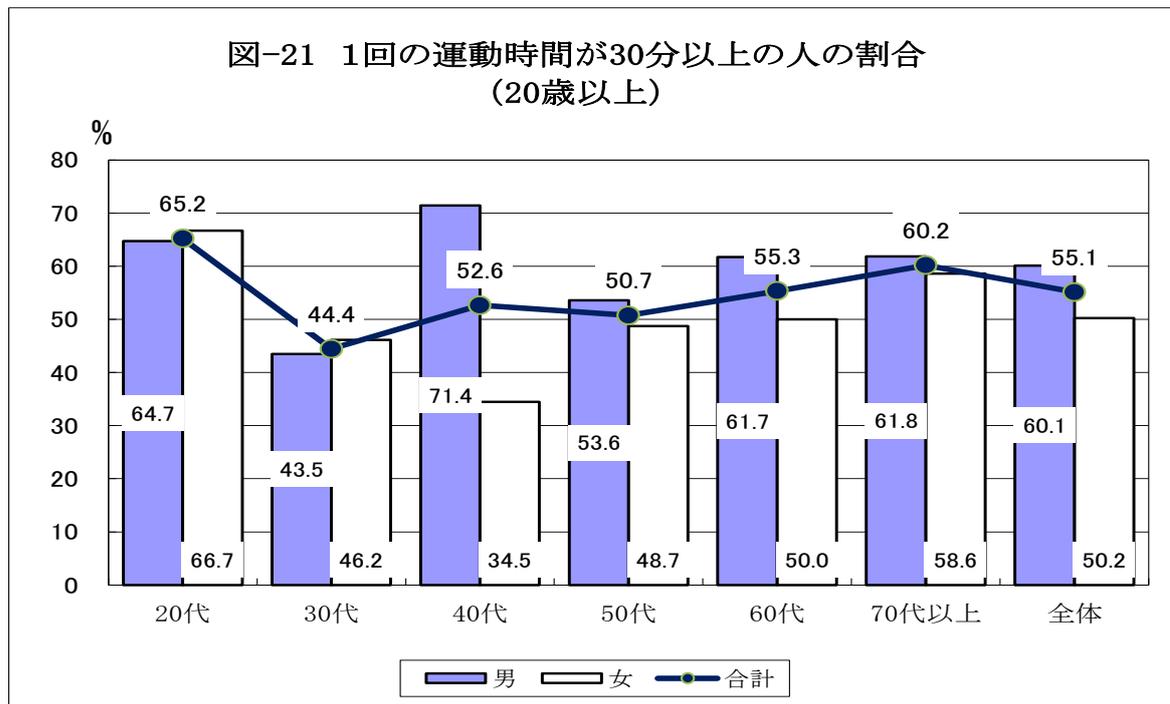
②-3 週に3日以上運動をしている人の割合は、全体では18.5%から20.3%に増加しています。男女ともに20代から50代までが低い状況です。

【H28】



③ 運動している人のうち1回の運動時間が30分以上の人の割合は、全体では前回調査同様に55.1%で約半数となっています。

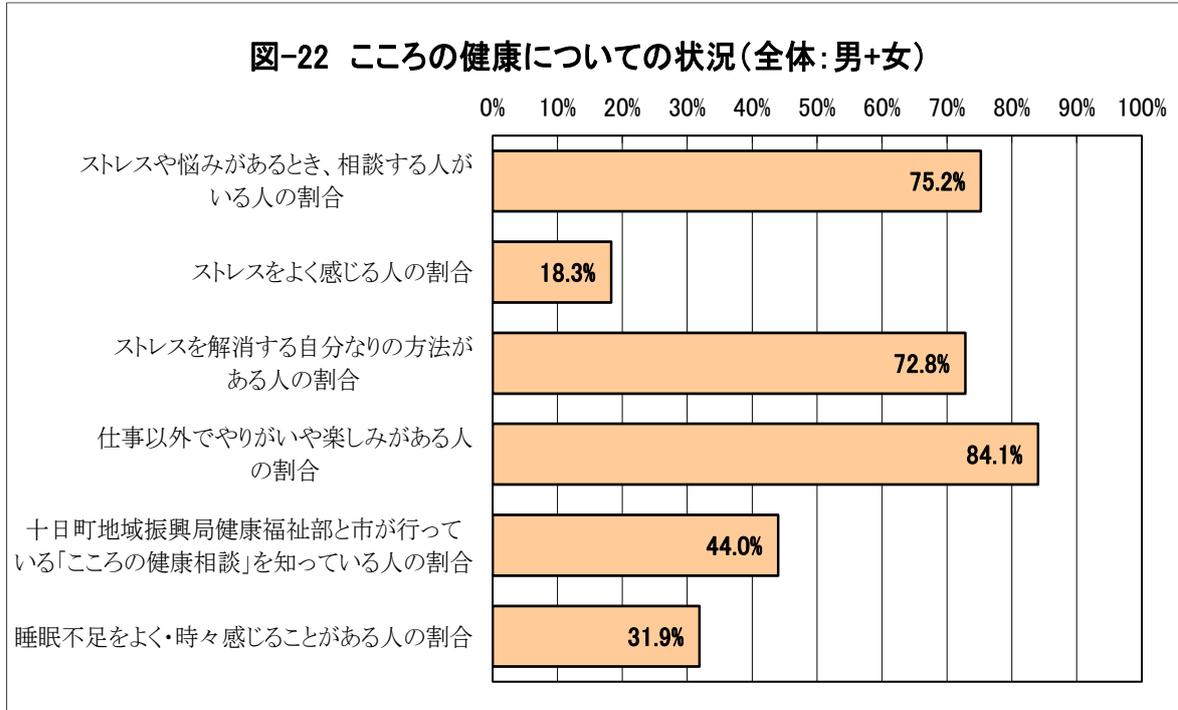
【H28】



### 3 こころの健康

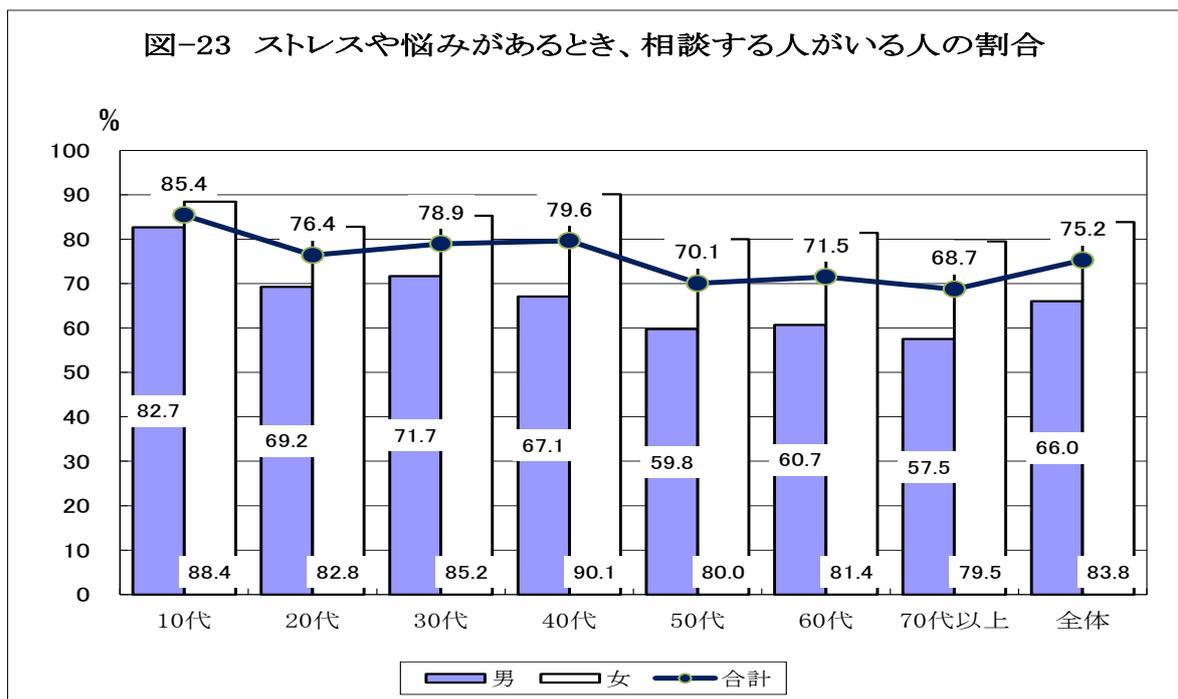
ストレス状態は誰にでも起こりうることであり、過度のストレス状態が続くと、こころの健康を損なうこととなります。自分でストレスに気づいて対処ができるようになることや、家族や周りの人がこころの病気に早く気づき対処ができるようにしていくことが大切です。

【H28】



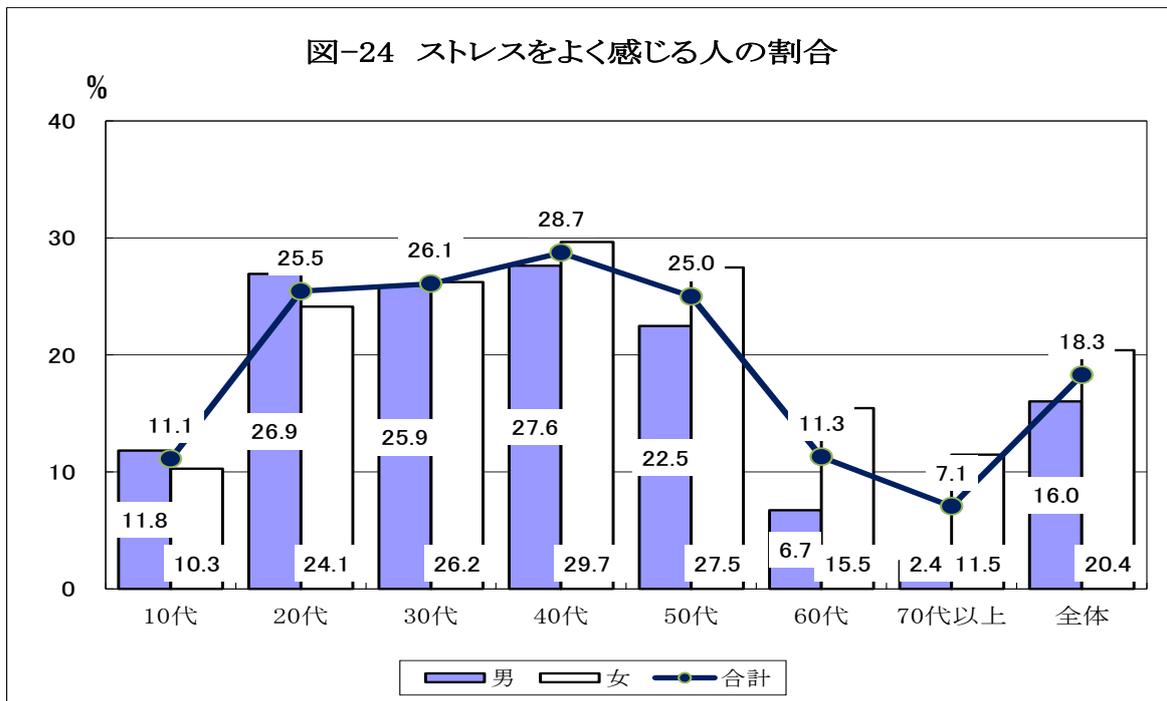
- ① ストレスや悩みがあるとき、相談する人がいる人の割合は、全体では77.6%から75.2%に減少しており、50代以上で全体平均を下回っています。

【H28】



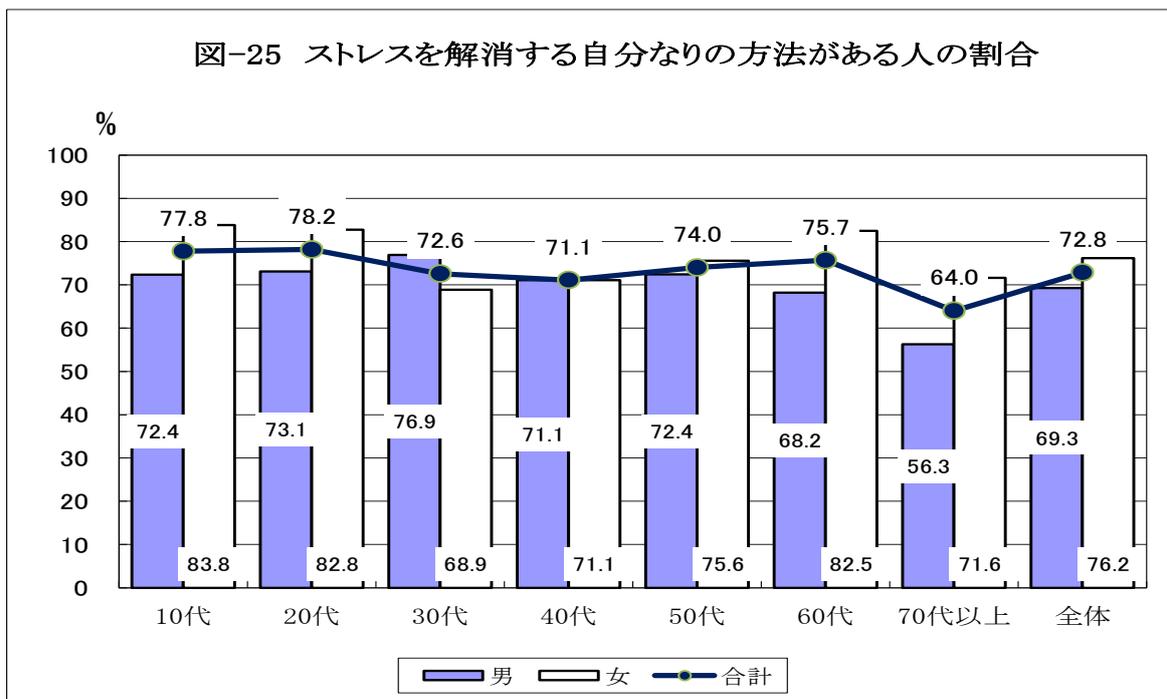
- ② ストレスをよく感じている人の割合は、全体では17.6%から18.3%に増加しており、20代から50代の割合が高くなっています。

【H28】



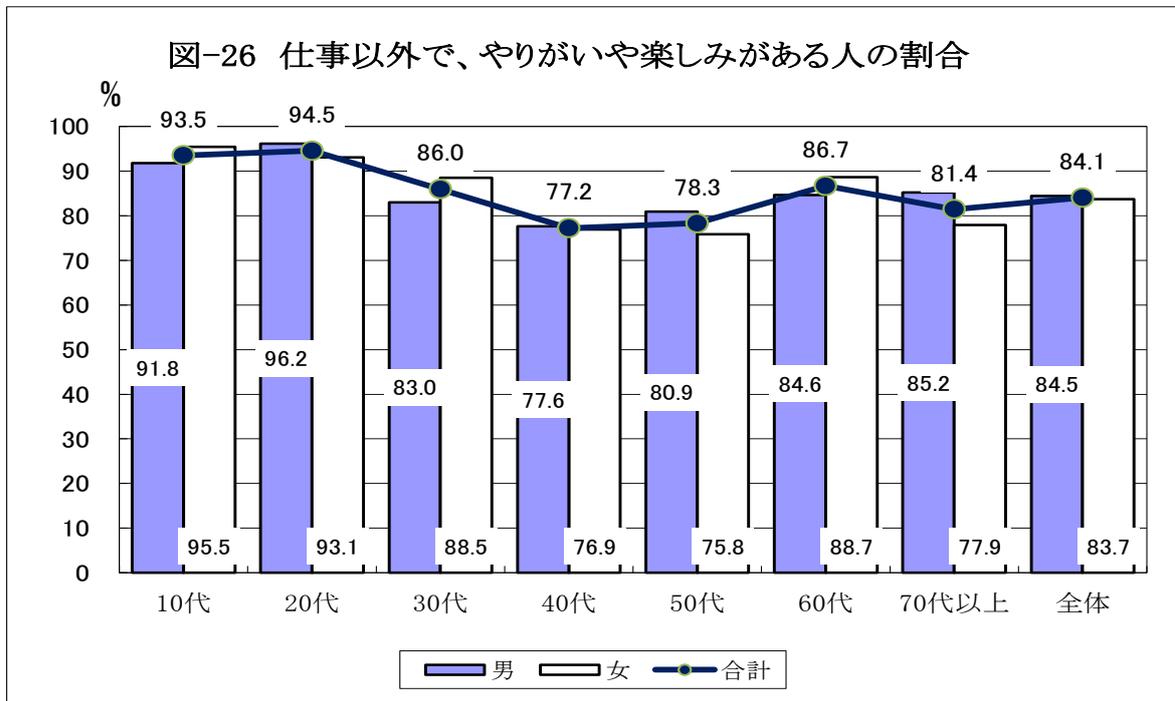
- ③ ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合は、全体では72.4%から72.8%で横ばいとなっています。男女とも70代以上（男性56.3%、女性71.6%）で全体平均を下回っています。

【H28】



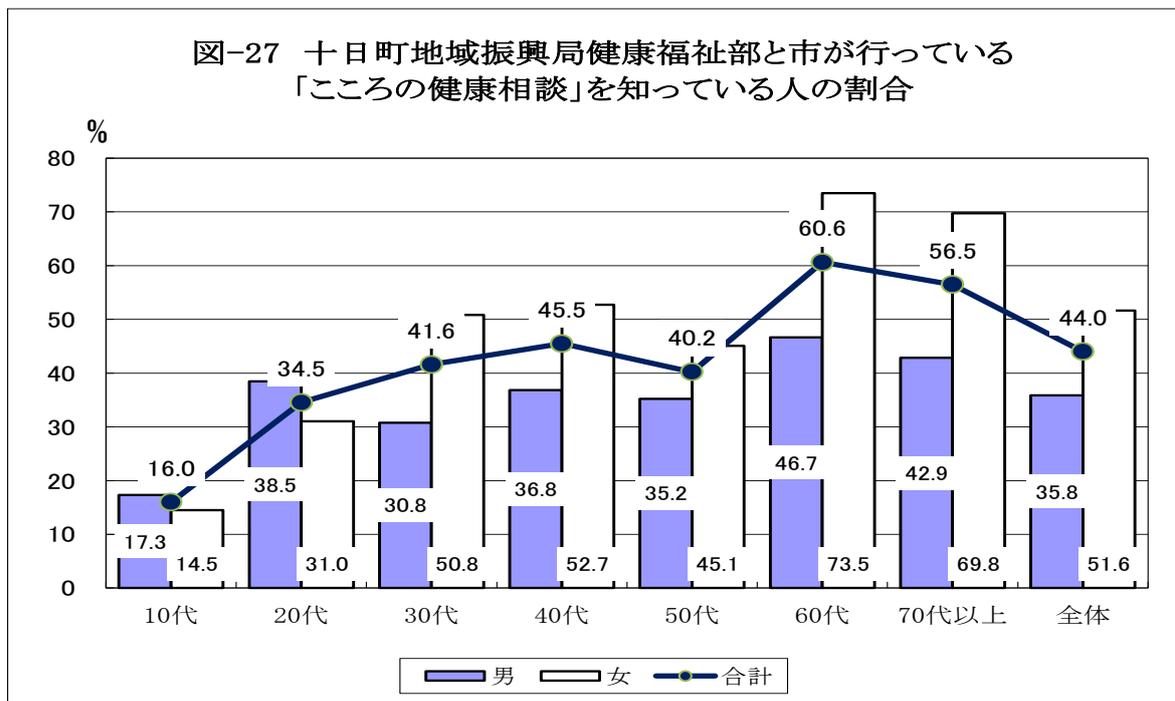
- ④ 仕事（家事を含む）以外で、やりがいや楽しみがある人の割合は、81.8%から84.1%に増加しています。前回の調査と同様に40代、50代と70代以上が全体平均より低くなっています。

【H28】



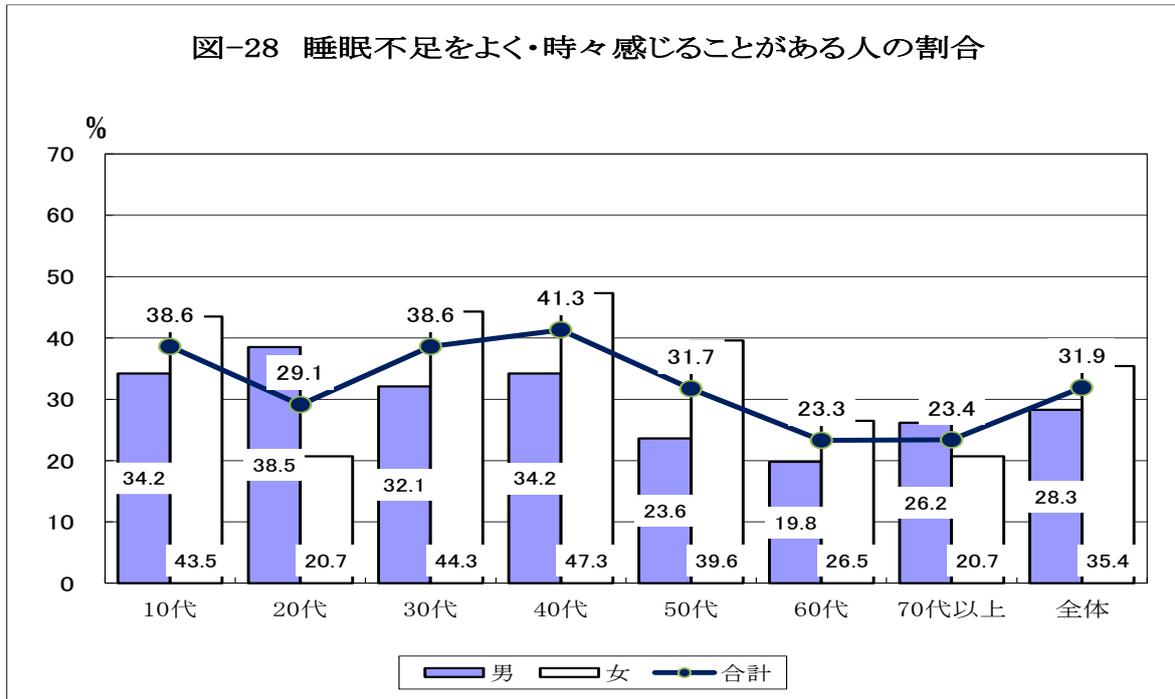
- ⑤ 十日町地域振興局健康福祉部と市が行っている「こころの健康相談」を知っている人の割合は、全体では37.8%から44.0%に増加しました。しかし、10代から50代は割合が半数以下に留まっています。

【H28】



- ⑥ 睡眠不足をよく・時々感じる人がいる人の割合は、前回の調査に比べて10代から30代で減少し、全体でも32.6%から31.9%に減少しましたが、3人に1人は睡眠不足を感じる状況です。

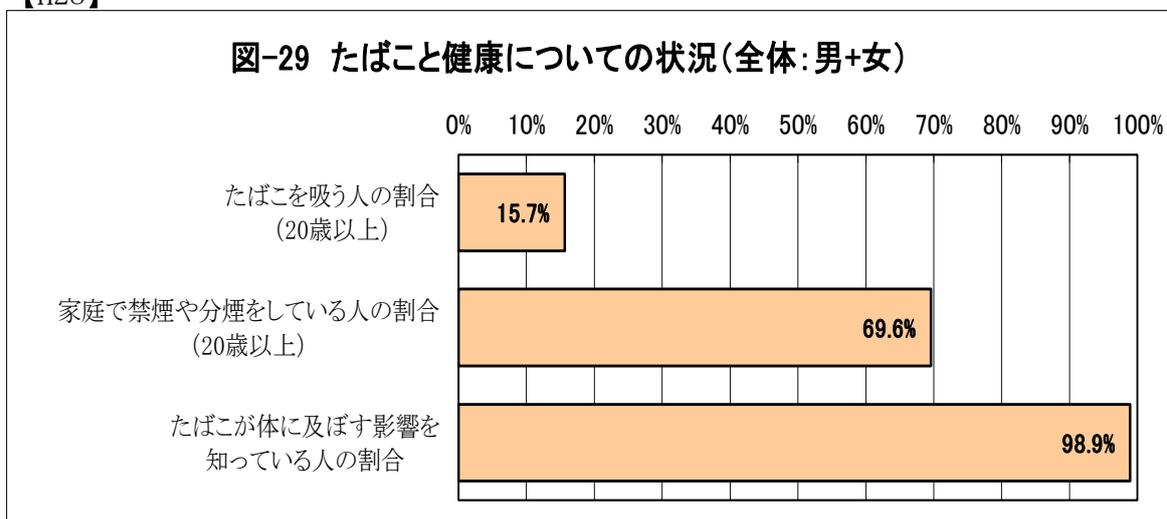
【H28】



#### 4 たばこと健康

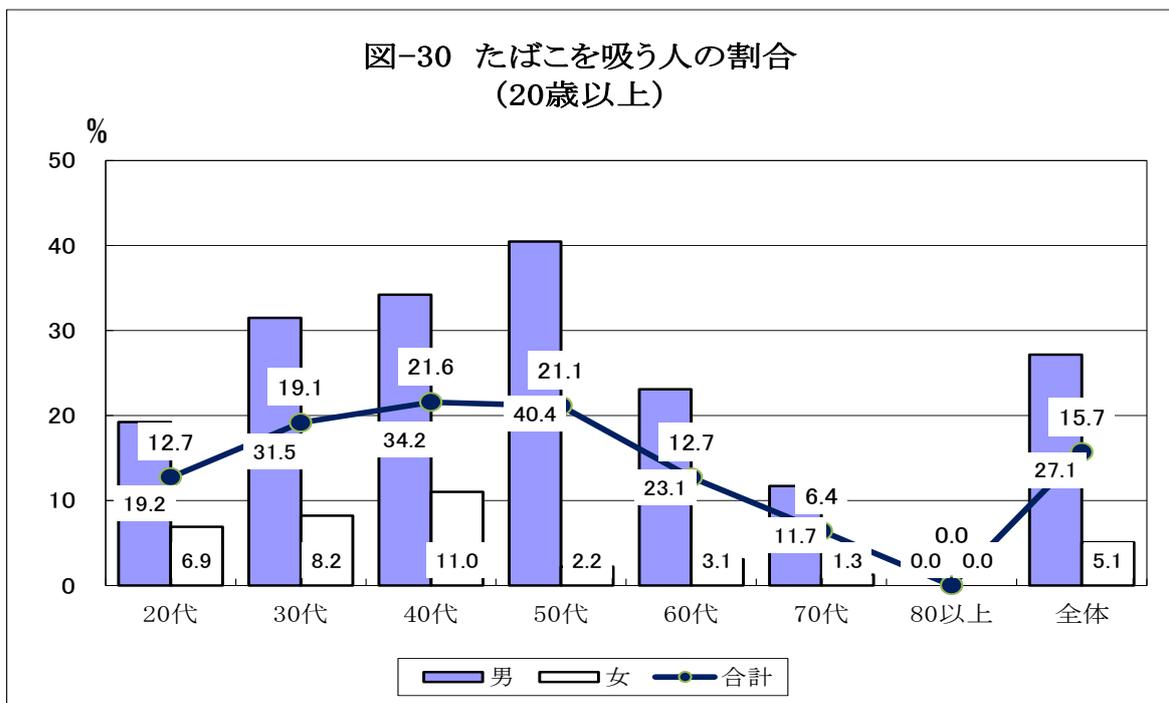
たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、低出生体重児、流・早産の危険因子でもあります。若年層からの喫煙防止と禁煙を推進するとともに、受動喫煙を避けるため、家庭、職場、公共の場における禁煙・分煙対策の促進や喫煙マナー向上の取組を強化することが大切です。

【H28】



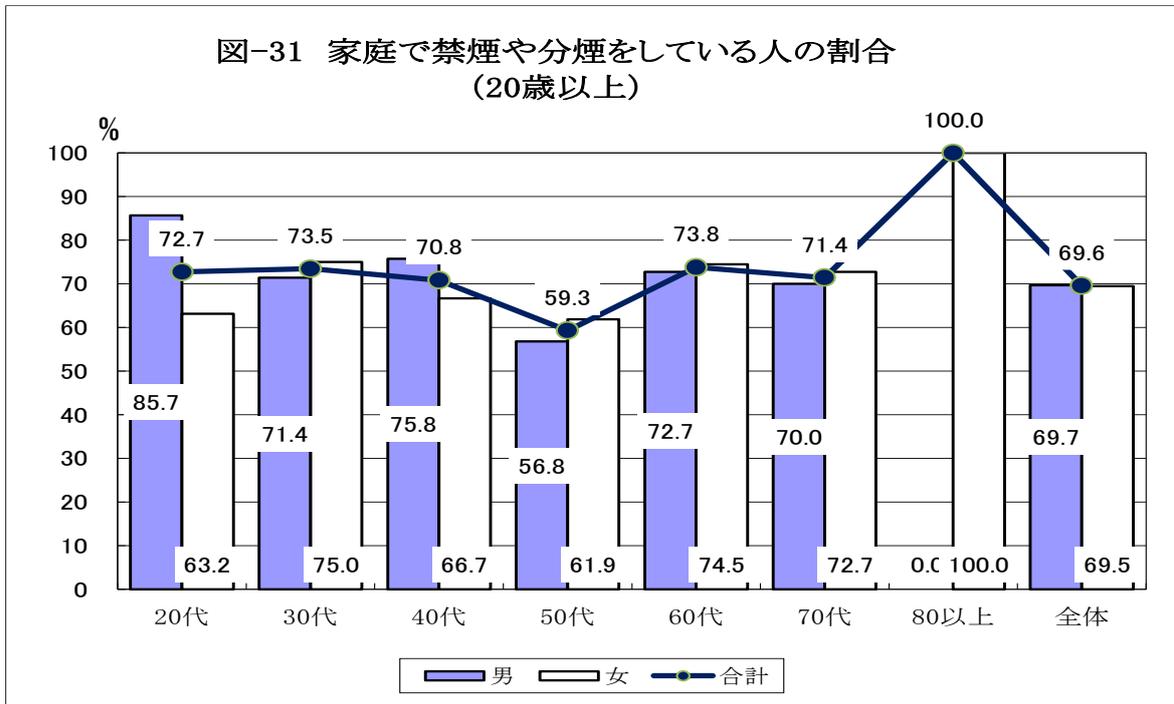
① 前回の調査に比べてたばこを吸う人の割合は、男性 27.1%、女性 5.1%と減少しています。若年世代（20代、30代）の喫煙率は減っていますが、40代女性（11%）、50代男性（40.4%）、60代の男女（23.1%、3.1%）で喫煙率が増加しています。

【H28】



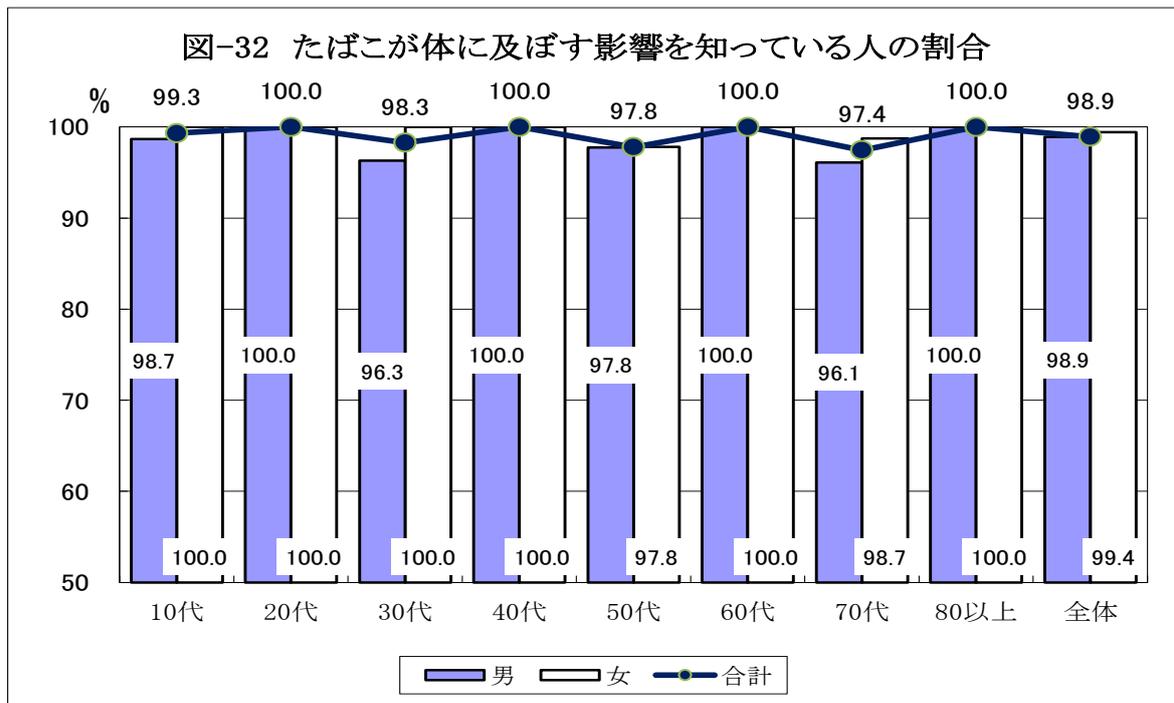
② 家庭で禁煙や分煙をしている人の割合は、全体では61.2%から69.6%へ増加しています。その中で、50代男性は前回の調査から禁煙・分煙する割合が減少(56.8%)しており、各年代の中で最も低くなっています。

【H28】



③ たばこが体に及ぼす影響を知っている人の割合は、全体で98.7%から98.9%に微増しています。

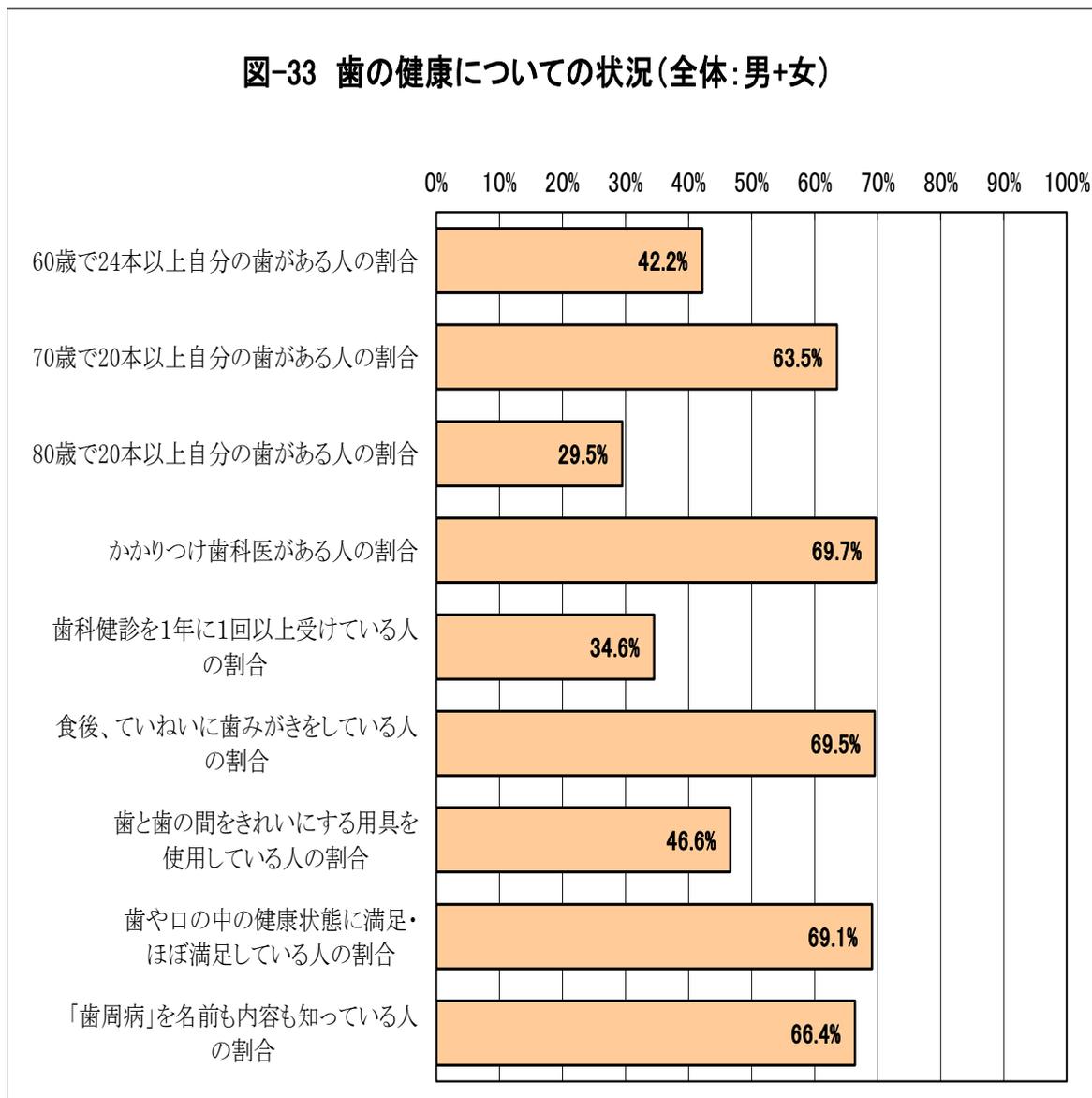
【H28】



## 5 歯の健康

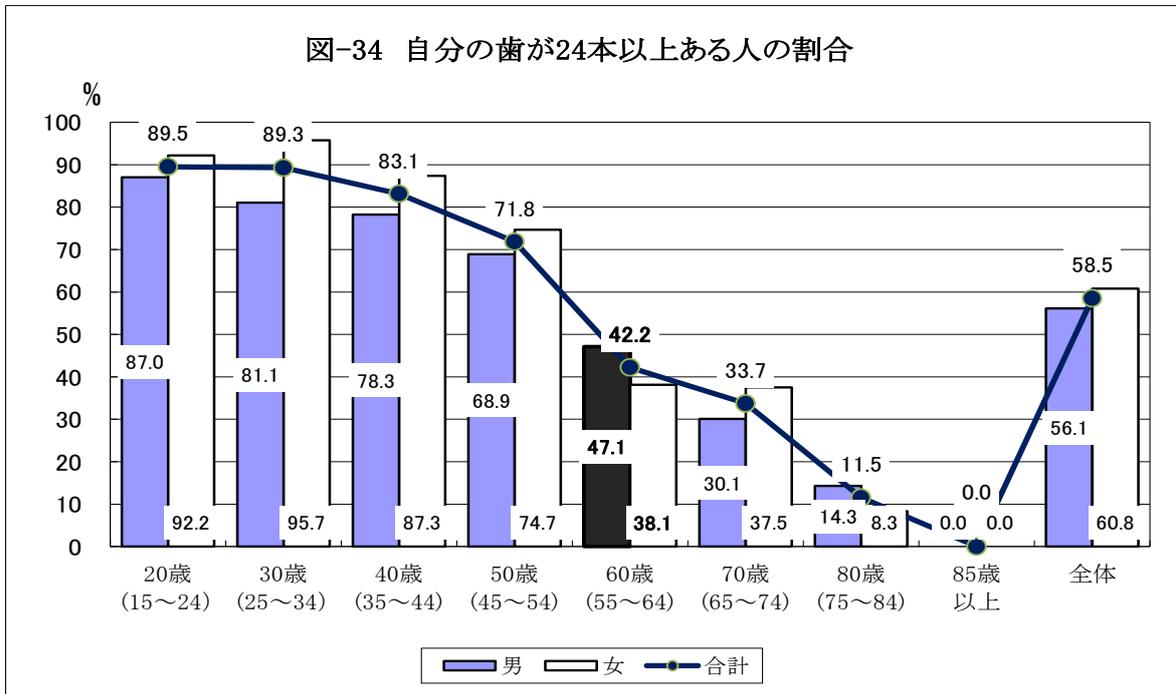
むし歯や歯周病によって歯を失うことは、充実した食生活に大きな影響を与えるだけでなく、楽しい会話や豊かな表情を保つ上での支障となります。歯みがきの励行、フッ化物の入った歯みがき剤や歯間部清掃用具（デンタルフロスなど）の使用、定期的な歯科健診の受診等による歯の健康づくりが重要です。

【H28】



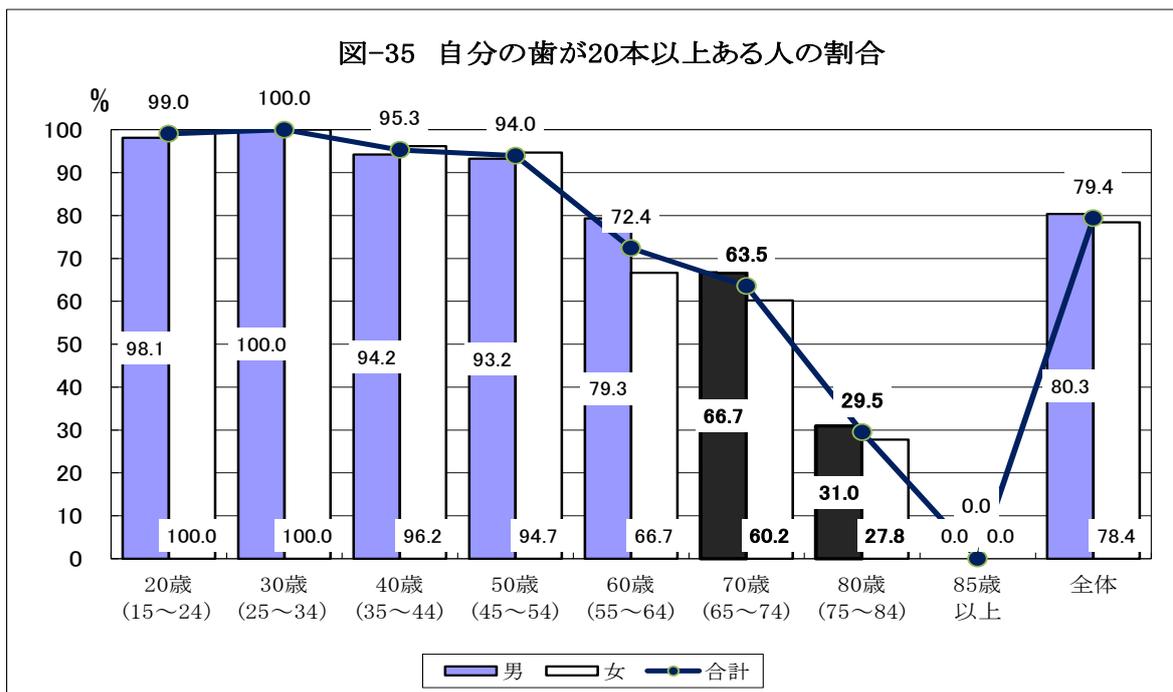
- ① 60歳（55歳～64歳）で24本以上自分の歯がある人の割合は、全体で38.5%から42.2%に、男性では40.2%から47.1%に、女性では36.7%から47.1%と、前回調査に比べて高くなっています。

【H28】



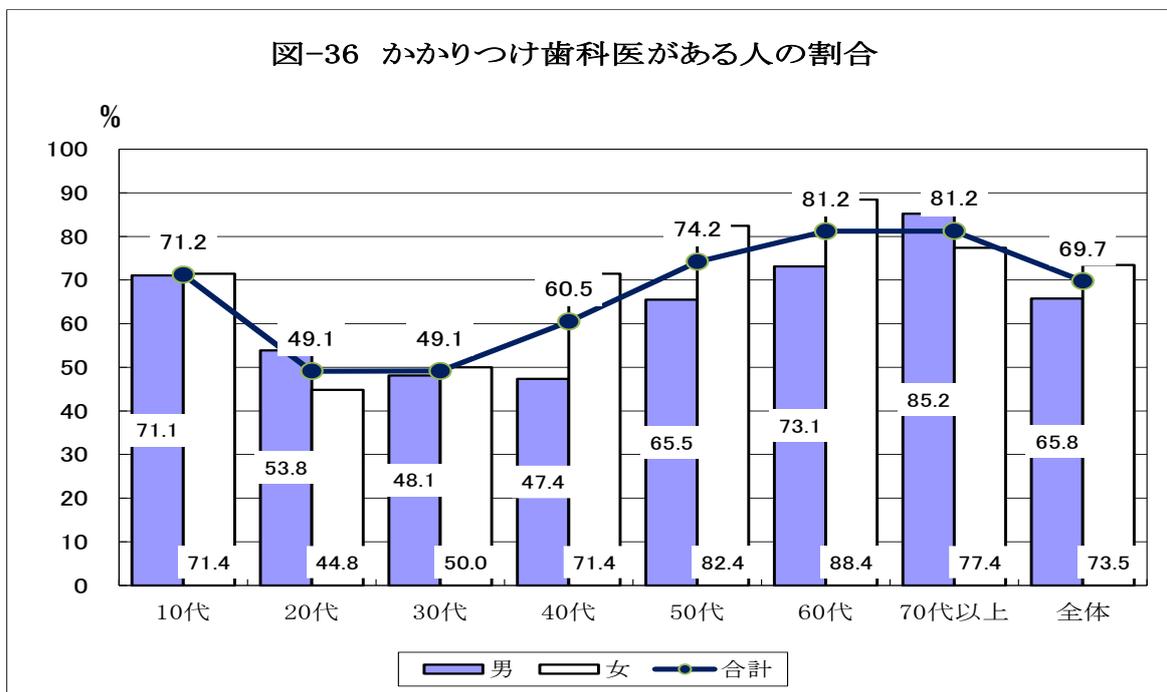
- ② 70歳（65歳～74歳）で20本以上自分の歯がある人の割合は、全体では49.7%から63.5%、男性では54.1%から66.7%、女性では45.7%から60.2%と前回調査に比べて高くなっています。また、80歳（75歳～84歳）の全体では32.5%から29.5%、男性では33.3%から31.0%、女性では31.7%から27.8%となり、前回調査に比べて低くなっています。

【H28】



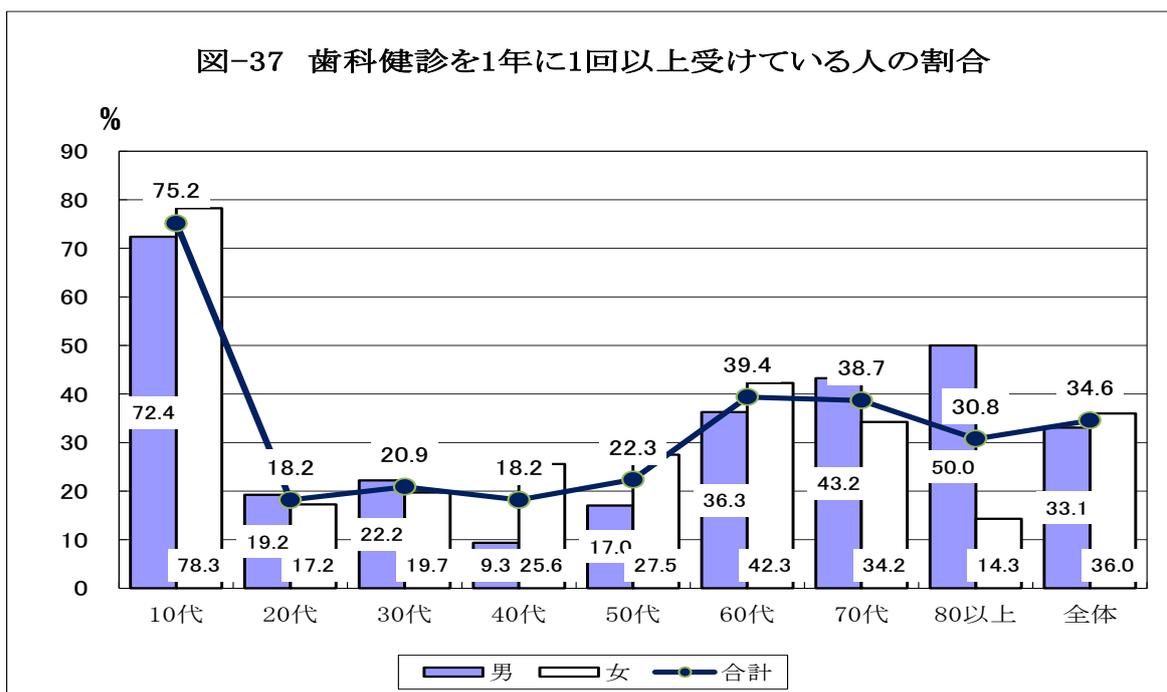
- ③ かかりつけ歯科医がある人の割合は、全体で67.4%から69.7%と前回調査に比べ高くなっています。20代から30代の割合も前回調査より高くなっていますが、他の年代と比べると低い状況となっています。

【H28】



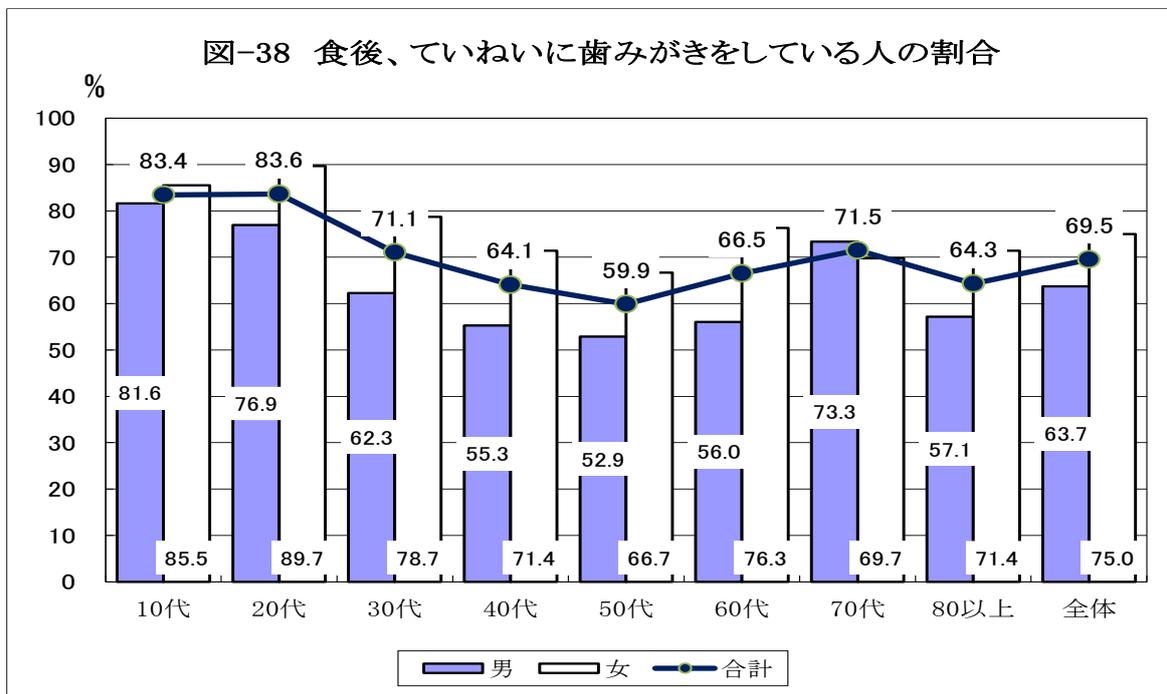
- ④ 歯科健診を1年に1回以上受けている人の割合は、全体では27.5%から34.6%と前回調査と比べて高くなっています。男女ともに60代以上の割合が高くなっています。20代から50代の働き盛りの世代で低い状況となっています。

【H28】



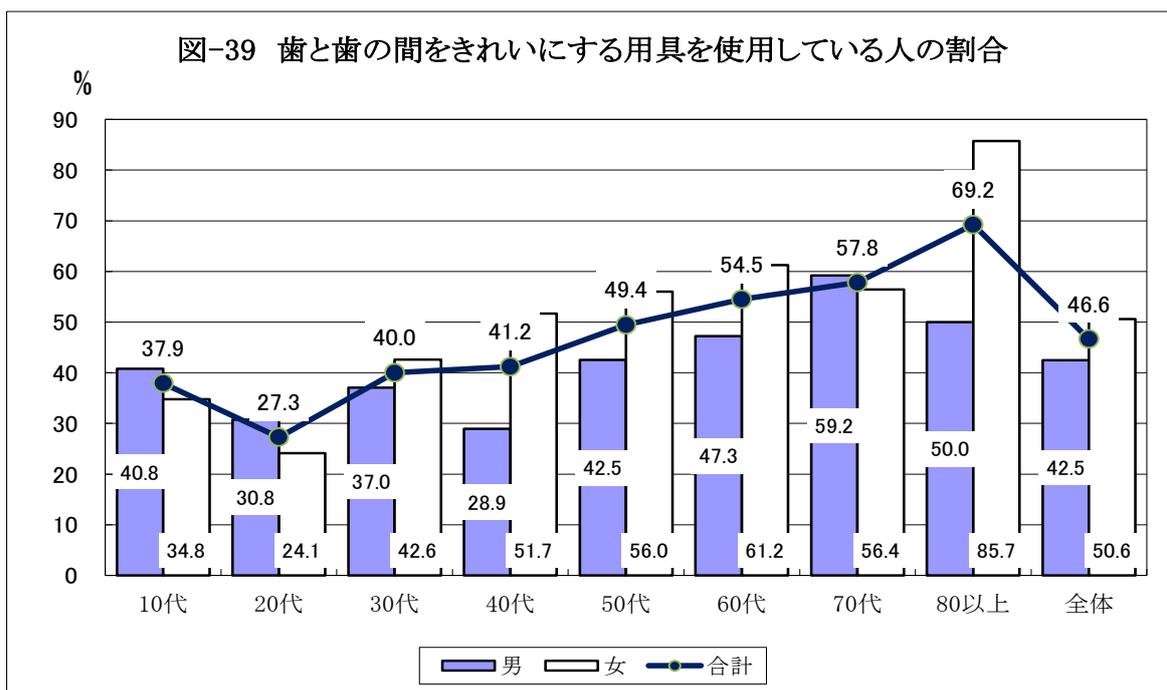
- ⑤ 食後、ていねいに歯みがきをしている人の割合は、全体では66.1%から69.5%と前回調査に比べて高くなっています。全体的に男性が低い状況となっています。

【H28】



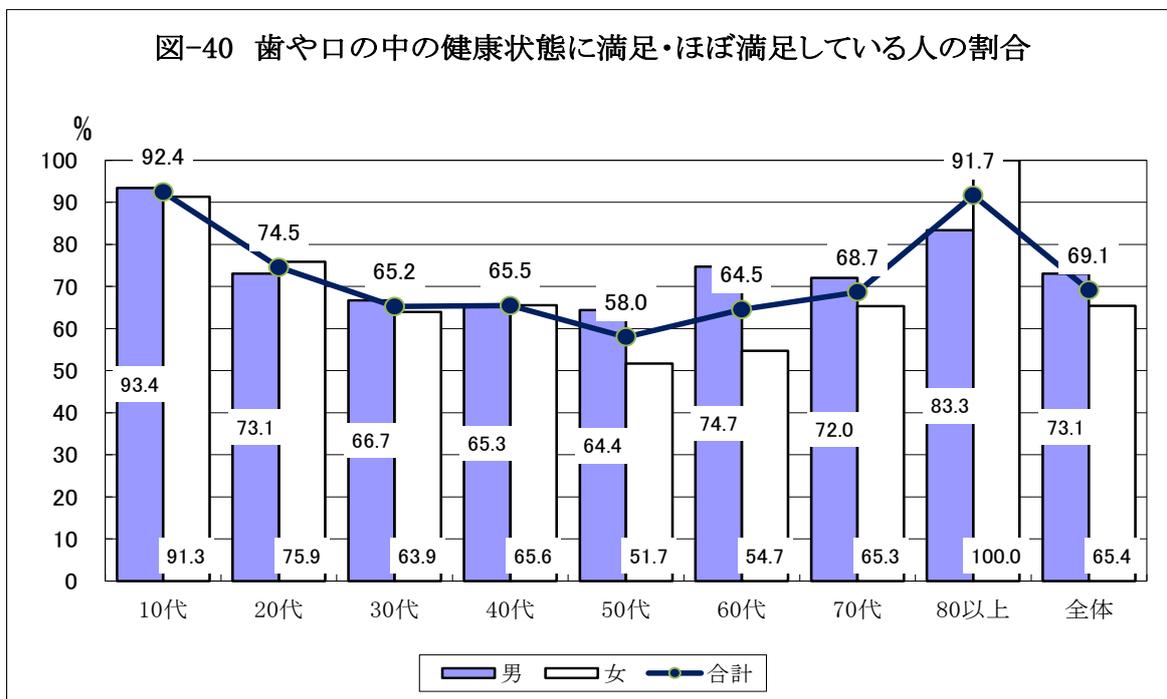
- ⑥ 歯と歯の間をきれいにする用具（デンタルフロスなど）を使用している人の割合は、全体では42.2%から46.6%となり、前回調査と比べて高くなっています。20代の男女とも前回調査より高くなっていますが、全体の中では低い状況になっています。

【H28】



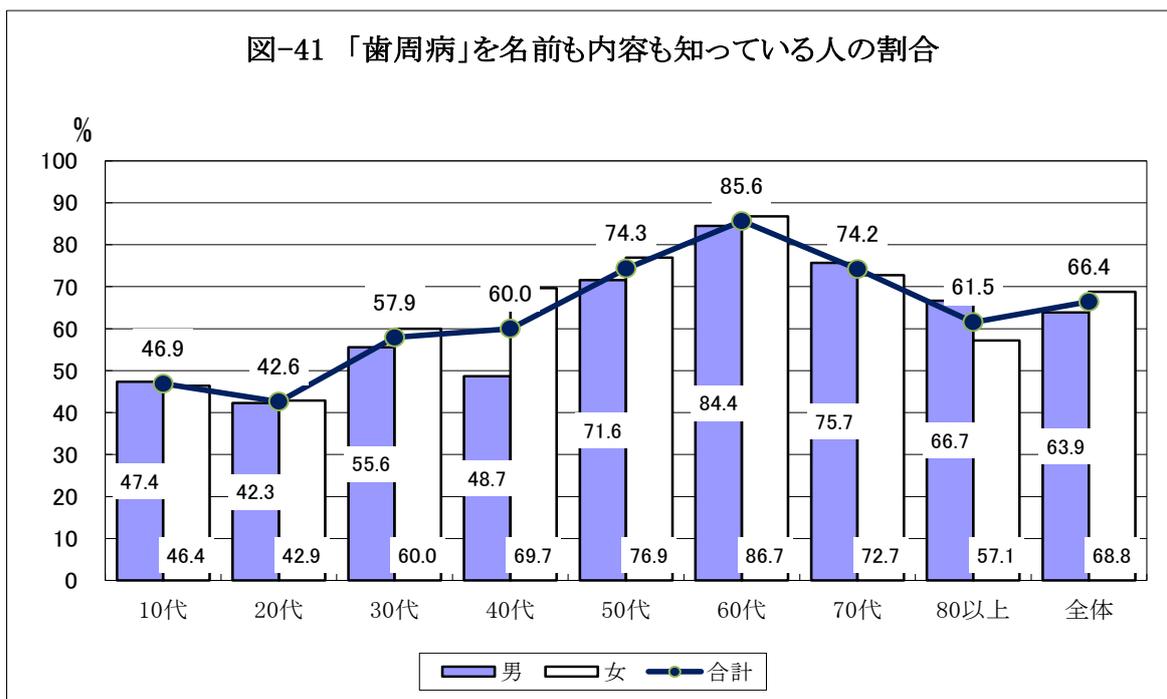
- ⑦ 歯や口の中の健康状態に「満足している」「ほぼ満足している」人の割合は、全体で67.4%から69.1%と前回と比べ高くなっています。50代が低い状況となっています。

【H28】



- ⑧ 歯周病がどのような病気か知っている人の割合は、全体で66.6%から66.4%と前回調査よりやや低くなっています。50代から70代で高く、10代から30代の若い世代は低い状況となっています。

【H28】

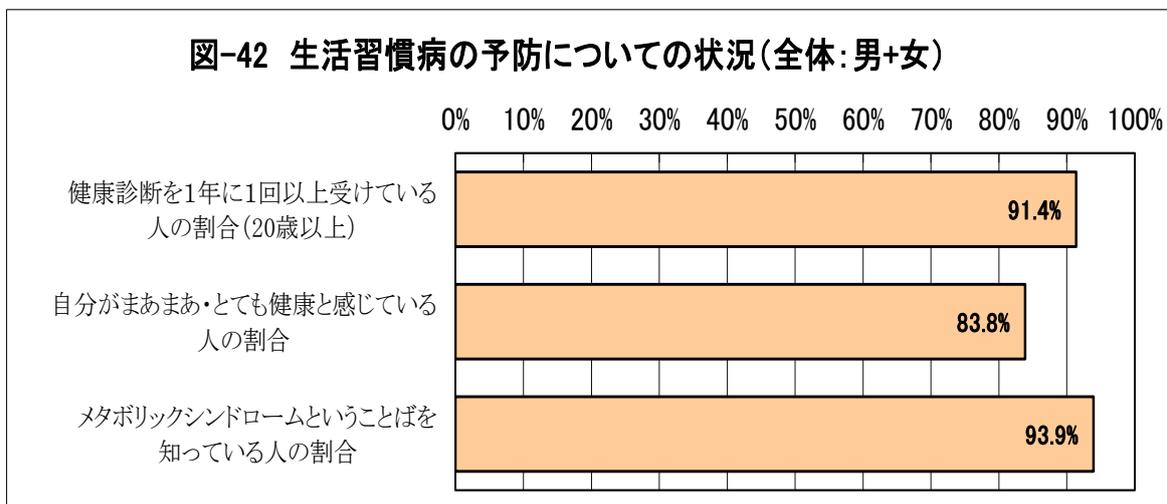


## 6 生活習慣病の予防

当市の主要疾患別死亡者数は、悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患が5割以上を占めています。

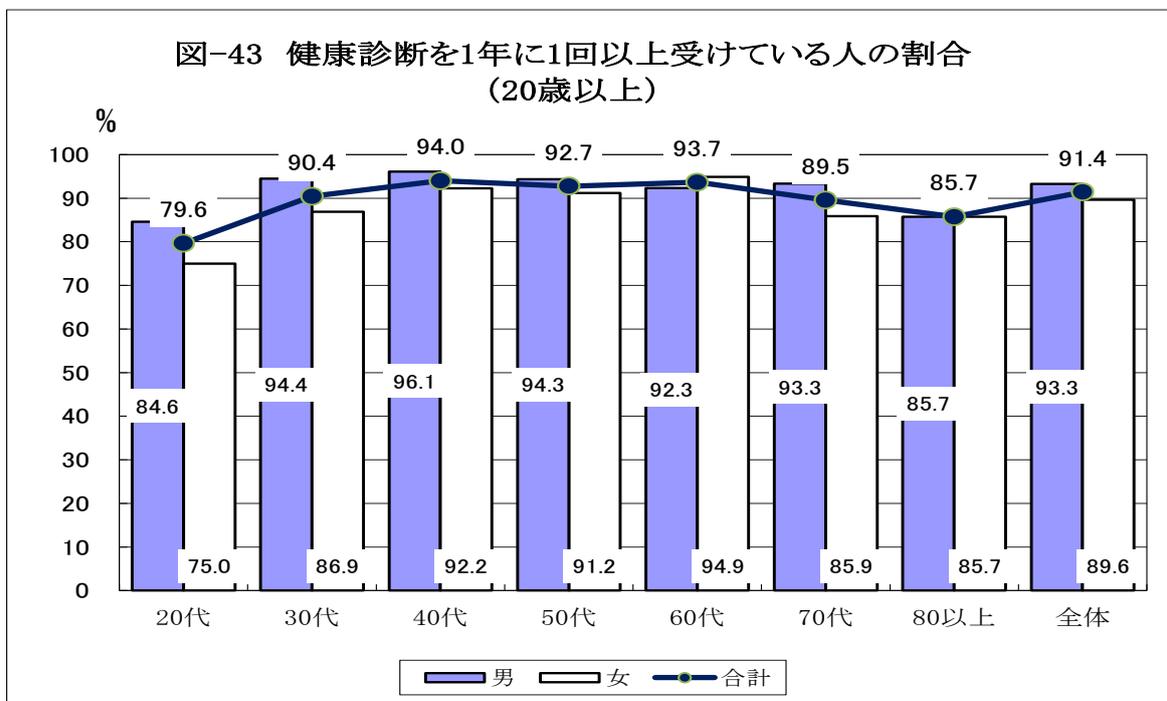
生活習慣病の発症・重症化を防ぐため、健康診断やがん検診を受診し、結果に応じた生活習慣の改善及び適正受診を実践することが重要です。

【H28】



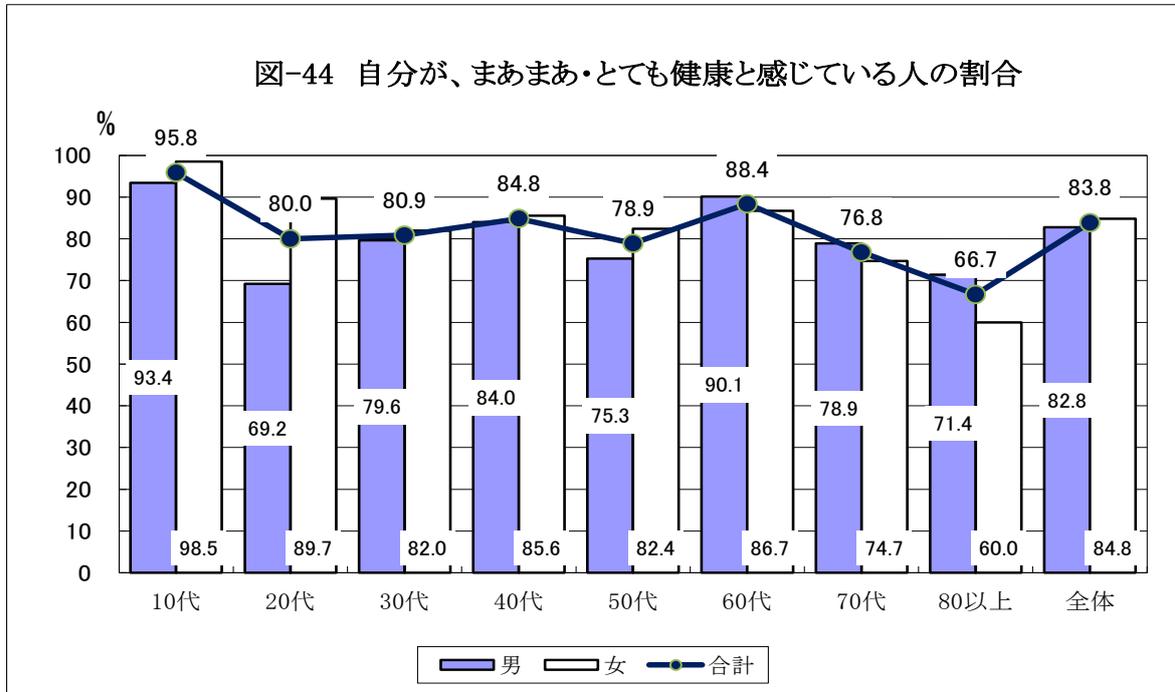
- ① 健康診断を1年に1回以上受けている人の割合は、全体では89.0%から91.4%となり、前回調査と比較して増加しましたが、男女とも20代（男性84.6%、女性75.0%）が低くなっています。

【H28】



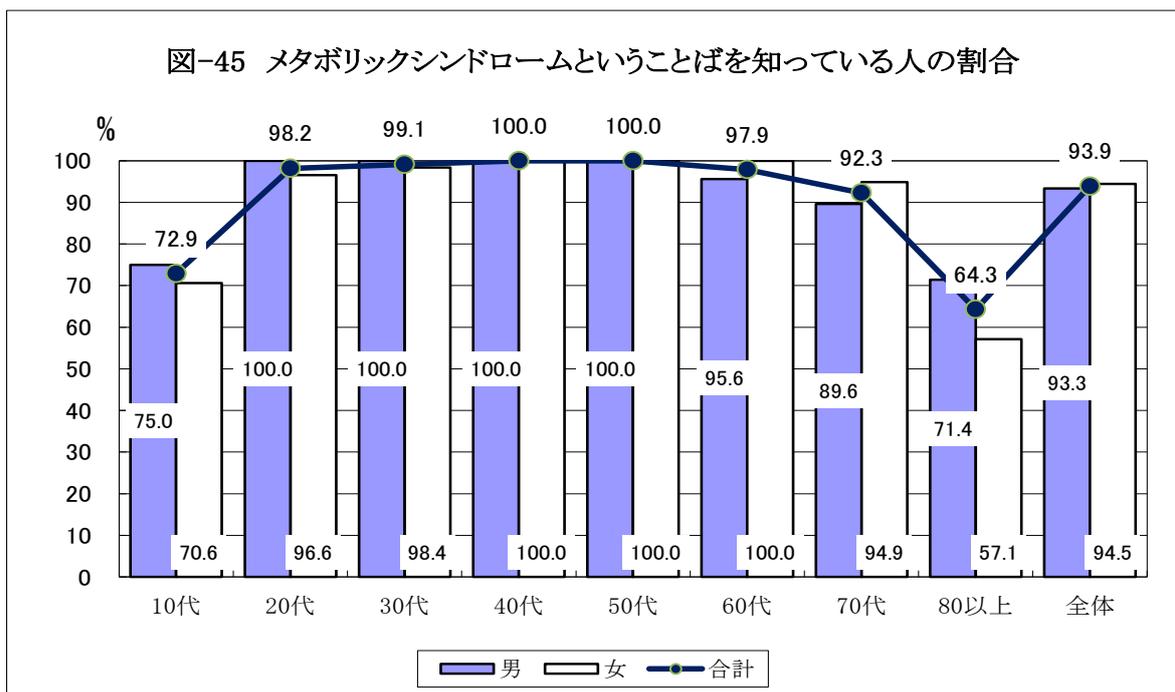
② 自分が「まあまあ健康」「とても健康」と感じている人の割合は、全体では82.4%から83.8%となり、前回調査と比較して増加しています。男性では60代が78.2%から90.1%、女性では20代が75.7%から89.7%と割合が高くなっています。

【H28】



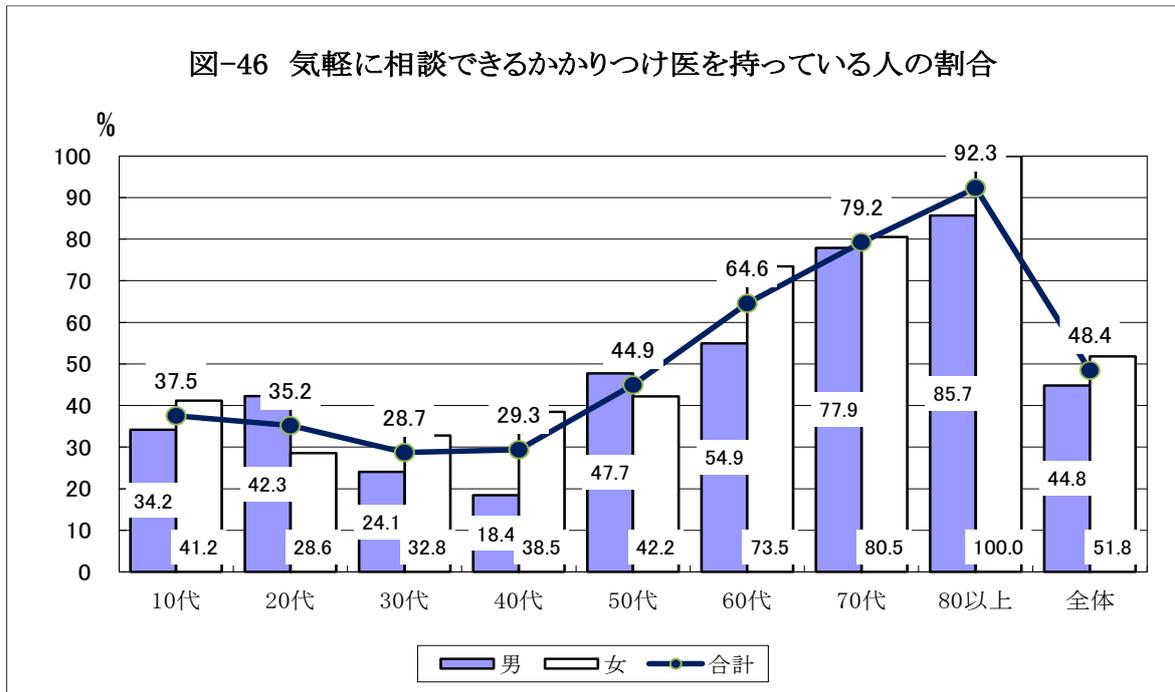
③ メタボリックシンドロームという言葉を知っている人の割合は、全体では96.4%から93.9%となり、前回調査と比較して減少しています。男女とも10代（男性75.0%、女性70.6%）が低くなっています。

【H28】



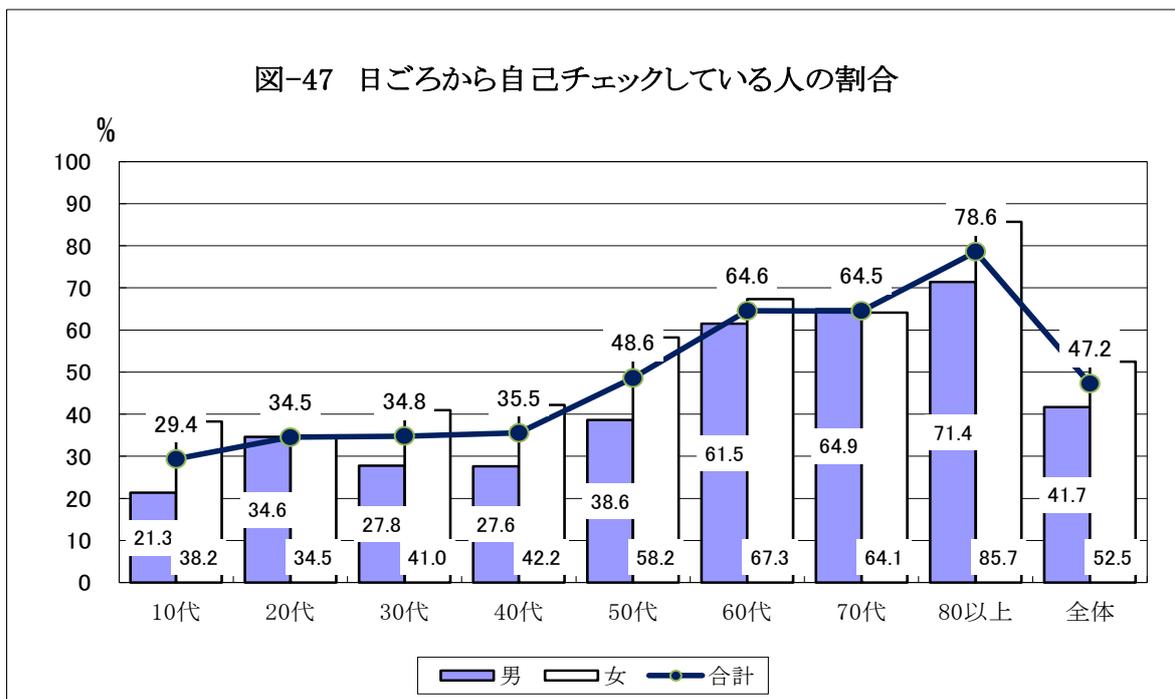
- ④ 気軽に相談できるかかりつけ医を持っている人の割合は、全体では48.0%から48.4%とほとんど変化がありませんでした。前回調査と同様に、男女とも50代以下の割合が低くなっています。

【H28】



- ⑤ 体重・体脂肪率・腹囲・血圧などを日ごろから測って自己チェックしている人の割合は、全体では49.1%から47.2%と減少しています。前回調査と同様に、男女とも50代以下の割合が低くなっています。

【H28】



## 第4章 健康づくり計画

国では、「健康日本21(第2次)」の中で大きく5つの目標を設定しており、さらに細かく13項目に分けて目標を設定しています。

また、県も「健康にいがた21」を策定し、県民の健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざして、健康の増進により疾病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を推進しています。

これらの計画との整合を図り、市民が健康づくりに取組やすくするために、飲酒は栄養・食生活とこころの健康に、がん、循環器疾患及び糖尿病は生活習慣病の発症予防・重症化予防として一つにまとめ、十日町市健康づくり6項目を設定し、第2次計画でも継続します。

### ◇ 十日町市健康づくり6項目 ◇

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 こころの健康
- 4 たばこと健康
- 5 歯の健康
- 6 生活習慣病の発症予防・重症化予防

「自分の健康は自分で守る」という市民の主体的な健康づくりを支援するため、健康づくり6項目ごとに、取組やすさを考慮して、重点目標を設定しました。

また、重点目標のほかにも、重要な取組項目をサブ目標として掲げ、アンケート調査で得られた数値を基本に、国や県の目標値も参考にして、達成目標を数値で示しました。

市民一人ひとりの行動目標を「私の取組」とし、市がそれを支援する対策を「市の取組」として掲げ、県や関係団体と連携して健康づくりを推進します。

## 第1節 栄養・食生活

### 健康課題

- ・若い世代で朝食を欠食する人が多い。この年代のうち保護者である場合は子どもにも影響を及ぼす可能性が高い。
- ・50代までの世代（特に男性）は、偏った食生活が健康に与える影響について関心が薄いため、食事に気を使わない傾向がある。
- ・女性に比べて男性は減塩に対する意識が低い。
- ・毎日飲酒する人の割合は、40代以降の全ての年代で高くなっている。

### 重点目標

主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養のバランスに気をつける人の割合を高める

現状値 79.8%

目標値 平成34年度に83%

#### 1 サブ目標

- (1) 毎日朝食を食べる人の割合を高める。

現状値 90.1%

目標値 平成34年度に92%

- (2) 食事の量に気を配っている人の割合を高める。

現状値 70.4%

目標値 平成34年度に75%

- (3) 塩分をひかえるようにこころがける人の割合を高める。

現状値 68.1%

目標値 平成34年度に75%

- (4) 毎日アルコールを飲んでいる人の割合を減少させる。

現状値 24.3%

目標値 平成34年度に20%

#### 2 【私の取組】

- (1) 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を、好き嫌いせずに食べます。
- (2) 毎日朝食を食べます。
- (3) よく噛み、腹八分目をこころがけます。
- (4) 減塩のため漬物は1日1皿までに、みそ汁は具だくさんにします。
- (5) アルコールを飲まない日を、週1日は設けます。
- (6) 未成年者には、アルコールを勧めません。

### 3 【市の取組】

(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。

- ・ハローパパママ学級、乳幼児健診、離乳食教室で取り組みやすいレシピの紹介を含めた保護者への啓発
- ・市報を活用し、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの効果と朝食の大切さを啓発

(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。

- ・はぐくみのまちづくり運動の「早寝早起き朝ごはん」の推進
- ・給食時間、給食だよりを活用した食に関する指導
- ・講演会を開催し、食に関する知識啓発
- ・中学生・高校生等を対象とした食育教室、食育に関する講習会の開催

(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。

- ・塩分の摂取状況の実態を把握し、健康教育で活用
- ・特定保健指導、生活習慣病予防教室
- ・市報等を活用し、「食育月間」や「食育の日」の啓発
- ・住民健診会場での食生活改善コーナーの設置

(4) ヘルスマ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。

- ・地区伝達講習会
- ・ヘルスマイト研修会、ヘルスマイトセミナー

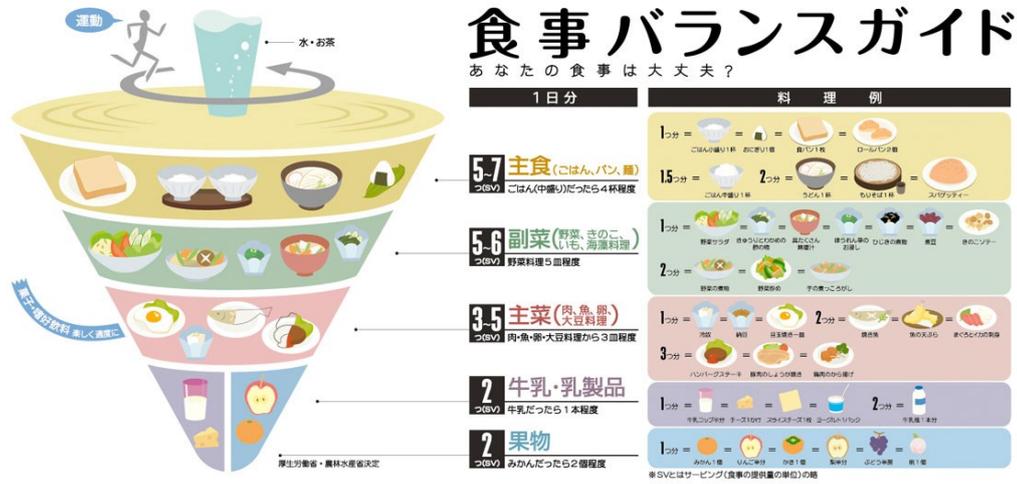
(5) 適正飲酒の大切さと未成年者の飲酒防止を啓発します。

- ・健康教育、健康相談
- ・特定保健指導、生活習慣病予防教室
- ・市報掲載

(6) 食育推進計画に基づき、十日町地域振興局健康福祉部や関係団体と連携しながら総合的に食育を推進します。

## 食事バランスガイド

国民一人ひとりが、バランスのとれた食生活を実現していくことができるよう、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示したものです。



※ 資料：厚生労働省「食事バランスガイド」

## 第2節 身体活動・運動

### 健康課題

- ・ 1週間に2回以上運動する人は全体で増加したもの、1日も運動をしない20代以上の割合は、微減で目標に達せず。運動習慣のある人とない人の2極化がうかがえる。
- ・ 20代から30代子育て世代の運動している人の割合が低い。
- ・ 男性は60歳以降、女性は50歳以降、運動に取り組む人が増えているが、運動が習慣化している人が少ない。

### 重点目標

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

現状値 31.4%

目標値 平成34年度に35%

#### 1 サブ目標

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。

現状値 46.0%

目標値 平成34年度に50%

#### 2 【私の取組】

- (1) 1週間に2回、30分以上の運動をします。
- (2) 通勤や買い物など、こまめに歩きます。
- (3) 日常の動作も「運動になる」と意識して、からだを動かします。
- (4) 自分にあった運動を見つけ、長く続けます。
- (5) 積極的にスポーツ行事やレクリエーション活動に参加します。

#### 3 【市の取組】

- (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。

- ・ ウォーキングの効果についての啓発
- ・ ウォーキングロードの周知（パンフレット配布・ホームページ掲載）
- ・ ウォーキングロードを活用したウォーキング教室の開催

(2) 総合型地域スポーツクラブや健康運動指導士十日町連絡会、スポーツ協会等の関係団体と協力し、運動をしていない割合が高い年代が運動に取り組めるよう支援します。

- ・ 保育園等での親子運動あそび教室をとおして、親世代への運動の意識付け
- ・ P T A行事や参観日を活用し、運動についての指導
- ・ 働き盛り世代が取り組みやすい運動の紹介及び興味の持てる教室の開催

(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。

- ・ 市内の運動教室、スポーツ施設、スポーツイベントの情報提供
- ・ 運動教室のパンフレット作成、配布

(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。

- ・ 特定保健指導の実施
- ・ 生活習慣病予防教室の開催
- ・ 保健指導後の定期的な運動教室の開催

(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。

※ スポーツ推進委員

スポーツの推進のため、事業実施についての連絡調整や、住民に対するスポーツの実技指導など、スポーツに関する指導や助言を行います。

### 第3節 こころの健康

#### 健康課題

- ・十日町市の自殺率は県内でも高く、特に働き盛りの男性と高齢者に多い。
- ・4人に1人はストレスや悩み事の相談相手がいない。
- ・働き盛りの年代はストレスを感じる割合が高い。
- ・70代以上ではストレス解消法を持つ人の割合が低い。
- ・40代、50代は仕事以外でやりがいや楽しみを持つ人が少ない。
- ・10代から50代は「こころの健康相談」を知らない人が多い。
- ・3人に1人は睡眠不足を感じることもある。

#### 重点目標

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

現状値 75.2%	目標値 平成34年度に80%
-----------	----------------

#### 1 サブ目標

- (1) ストレスをよく感じることもある人の割合を減少させる。

現状値 18.3%	目標値 平成34年度に15%
-----------	----------------

- (2) 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。

現状値 72.8%	目標値 平成34年度に76%
-----------	----------------

- (3) 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。

現状値 84.1%	目標値 平成34年度に86%
-----------	----------------

- (4) 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。

現状値 44.0%	目標値 平成34年度に50%
-----------	----------------

- (5) 人口10万人当たりの自殺者数の減少

現状値 39.7人/年 (H22~26の平均)	目標値 平成34年に35人/年 (H28~32の平均)
----------------------------	--------------------------------

## 2 【私の取組】

- (1) 悩みやストレスをためずに、相談できる人を持ちます。
- (2) ストレスを解消する自分なりの方法を見つけます。
- (3) 仕事（家事含む）以外で、やりがいや楽しみを見つけます。
- (4) こころの病気の予防のため、ストレス対処やうつ病などについて関心を持ちます。
- (5) 周りに悩んでいる人がいたら、専門の医療機関や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」などに相談するよう勧めます。

## 3 【市の取組】

- (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継続して行います。

- ・働き盛りの人が利用しやすい相談会の開催時間の工夫
- ・広報紙・ホームページへの掲載や学校・公共施設へのチラシの配布等による相談窓口の紹介

- (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。

- ・適正飲酒や十分な睡眠、休養に関することの啓発
- ・ストレス対処やうつ病、アルコール依存症や自殺予防に関することの啓発
- ・ワークライフバランスに関する啓発

- (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持つことの大切さを啓発します。

- ・生涯学習やスポーツの普及・推進
- ・高齢者が集会所単位で定期的集える場づくりとボランティア育成の継続

- (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。

- ・ゲートキーパー養成研修の充実 ※

- (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はなく、十日町地域振興局健康福祉部や産業保健センター、NPO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。

※ ゲートキーパー養成

ゲートキーパーとは、うつ・自殺の基本的知識を有し、相談業務等を通じて相手の心身不調のサインに気づき、必要に応じて相談機関等につなぎ協働して取り組む人材のことをいいます。

市職員や民生・児童委員、ヘルスマイト、介護施設等の職員など、市民から相談を受ける機会が多い人を対象にゲートキーパー研修を開催し、ゲートキーパーの養成を行います。

## 第4節 たばこと健康

### 健康課題

- ・30代から50代の喫煙者が多い。
- ・家庭内における禁煙・分煙をしている人の全体の割合は増加しているが、50代の禁煙・分煙に対する取組みが少ない。
- ・たばこが身体に及ぼす健康への影響の認知度は高いが、具体的にどのような病気をもたらすかという認知度は不明である。

### 重点目標 禁煙者<sup>(注)</sup>の割合を高める

(注)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

現状値 84.3%	目標値 平成34年度に85%
-----------	----------------

#### 1 サブ目標

- (1) 30代から50代の禁煙者の割合を高める。

現状値 69.6%	目標値 平成34年度に70%
-----------	----------------

- (2) 公共施設における禁煙・分煙の割合を高める。

現状値 97.5%	目標値 平成34年度に100%
-----------	-----------------

現状値：「市有施設の禁煙・分煙取組調査」（平成28年6月）

#### 2 【私の取組】

- (1) 禁煙にチャレンジします。(喫煙している人)
- (2) これからもたばこを吸いません。(喫煙していない人)
- (3) 妊婦や子どもの前でたばこを吸いません。
- (4) 未成年者にたばこを勧めません。
- (5) 子どもやほかの人に煙の害を及ぼさないよう、家庭や職場で禁煙・分煙します。
- (6) 喫煙をしている人に禁煙を勧めます。

#### 3 【市の取組】

- (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。

- ・広報での禁煙、喫煙防止の啓発
- ・肺がん検診で喫煙者に対してパンフレットの配布

(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。

・小、中学校における禁煙指導の実施

(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。

・禁煙対策を実施するための体制づくりについて、各関係機関と検討

(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。

・新潟県の「健康づくり支援店」※ をホームページ等で紹介

(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。

・母子健康手帳交付時のリーフレット配付  
・ハローパパママ学級での禁煙、喫煙防止の啓発

(6) 公共施設における禁煙・分煙を徹底します。

・年2回、「市有施設の禁煙・分煙取組調査」の実施  
・新潟県の「禁煙・分煙宣言施設」への登録促進  
・官公署で取組がなされていない施設に対し、禁煙・分煙を優先的に働きかける。

※ 新潟県の「健康づくり支援店」

飲食店などを利用する県民の皆さんに、健康に配慮した「栄養情報」、「メニュー」、「サービス」、「空間」の提供などを行っている、お店として県などが指定しています。（「空間」の提供とは、禁煙・分煙、禁煙タイムの設定等に取り組むお店です。）

## 第5節 歯の健康

### 健康課題

- ・かかりつけ歯科医師を持つ割合は、20代から30代の割合が低い。
- ・1年に1回歯科健診を受ける人の割合は、働き世代の割合が低い。
- ・食後丁寧に歯磨きをする人の割合は、男性が低い。
- ・歯周病の名前も内容も知っている人の割合は、全体に低い。
- ・自分の歯の本数が少なくなっている人が40代すぎから増えている。

### 重点目標 自分の歯を有する人の割合を高める

現状値 60歳で24本以上 42.2%	目標値 平成34年度に 60%
現状値 80歳で20本以上 29.5%	目標値 平成34年度に 35%

・60歳（55歳～64歳）・80歳（75歳～84歳）

#### 1 サブ目標

- (1) かかりつけ歯科医師を持つ人の割合を高める。

現状値 69.7%	目標値 平成34年度に 75%
-----------	-----------------

- (2) 1年に1回、歯科健診を受ける人の割合を高める。

現状値 34.6%	目標値 平成34年度に 40%
-----------	-----------------

- (3) 歯と歯の間をきれいにする器具を使用している人の割合を高める。

現状値 46.6%	目標値 平成34年度に 48%
-----------	-----------------

- (4) 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。

現状値 66.4%	目標値 平成34年度に 75%
-----------	-----------------

(注)「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」の現状値は、アンケートの「歯周病の名前も内容も知っている人の割合」の数値を活用した。

#### 2 【私の取組】

- (1) かかりつけ歯科医師を持ちます。
- (2) 1年に1回歯科健診を受けます。
- (3) 歯と口のケアを正しくできるようになります。
- (4) デンタルフロスなどを使って、歯と歯の間をきれいにします。
- (5) 歯周病が全身の健康に影響することを知り、予防に努めます。

### 3 【市の取組】

(1) かかりつけ歯科医師を持ち、1年に1回は歯科健診を受けることを奨励します。

- ・ 広報や健康教育による啓発
- ・ 歯周病検診の活用・啓発
- ・ 受けやすい妊婦歯科健診等の体制づくり
- ・ 20代から30代が受診しやすい体制づくり

(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。

- ・ ハローパパママ学級での個別ブラッシング指導
- ・ 乳幼児健診やブラッシング教室での保護者への啓発
- ・ 保育園や認定こども園、学校における園児・児童・生徒・保護者への啓発

(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。

- ・ 「歯の衛生週間」などの機会を利用した広報
- ・ 健康教育による周知と啓発  
(保育園・認定こども園、学校、施設、地域等)
- ・ ヘルスマイトによる地域への知識啓発
- ・ 支援者に向けての知識啓発
- ・ 乳幼児健診での保護者への啓発

歯科保健計画に基づき、歯科医師会、保育園や認定こども園、学校、福祉施設、ヘルスマイトなどの関係団体や他部署と連携して、これらの取り組みを行い、8020運動※を推進します。

#### ※ 8020 運動

「自分の歯が20本以上残っていれば、何でもおいしく噛んで食べられることから、80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

## 第6節 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### 健康課題

- ・健康診断は、約1割の人が未受診である。
- ・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、かかりつけ医を持っている人の割合は、10代～50代が低い。
- ・健診やがん検診を受けても、その後の適正受診や生活習慣の見直しにつながらない。

### 重点目標

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

#### ○特定健診受診者の血圧、糖代謝の有所見者の割合を減らす

	現状値 (H26年度)	目標値 (H33年度)
血圧の有所見者	35.1%	30%
糖代謝の有所見者	72.4%	70%

#### 1 サブ目標

- (1) 1年に1回、健康診断を受ける人の割合を高める。

現状値 91.4%	目標値 平成34年度に92%
-----------	----------------

- (2) 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。

現状値 47.2%	目標値 平成34年度に53%
-----------	----------------

- (3) 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。

現状値 (H26年度)	目標値 (H33年度)
高血圧治療者 33.1%	増加
糖尿病治療者 19.6%	増加

- (4) 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。

現状値 (H26年度) 89.8%	目標値 平成33年度に95%
----------------------	----------------

「にいがたの生活習慣病」(平成26年度)

## 2 【私の取組】

- (1) 1年に1回健康診断を受けます。
- (2) 体重・体脂肪率・腹囲・血圧などを日ごろから測って自己チェックします。
- (3) 健診結果に応じた保健指導を受け、良い生活習慣を身につけます。
- (4) かかりつけ医を持ちます。
- (5) がん検診の結果、精密検査が必要な場合は、必ず受診します。

## 3 【市の取組】

- (1) 住民健診やがん検診をより受けやすくします。

- ・各地域での集団検診の実施
- ・各種検診の同日化の実施
- ・健診内容の充実
- ・土、日曜日の検診の実施
- ・施設検診の実施
- ・一部年齢に無料検診の実施

- (2) 住民健診の結果を気軽に相談できるようにします。

- ・結果説明会の開催
- ・健康相談の実施

- (3) 生活習慣病のリスクが高い人に、生活習慣の改善を支援します。

- ・特定保健指導の充実
- ・生活習慣病予防教室の開催
- ・健康相談の充実

- (4) 保育園や認定こども園、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。

- ・食育教室の開催
- ・ヘルスメイトの育成・活動支援
- ・出前講座、ワークショップ、講演会の開催
- ・健康教育の充実

- (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。

- ・各種健康教室、健康相談をとおして、体重、体脂肪率などの自己チェックを継続し、自己チェックの重要性を啓発
- ・市報、ホームページ、成人式などによる啓発

(6) 精密検査が必要な人が、必ず受診するよう支援します。

- ・訪問指導の実施
- ・精密検査が必要な人が、受診できる医療機関の周知

(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。

- ・健康教育、市報などによる啓発

# 健康とおかまち21アンケート調査 集計結果 比較

1 調査期間:H22.12.1 ~H22.12.20

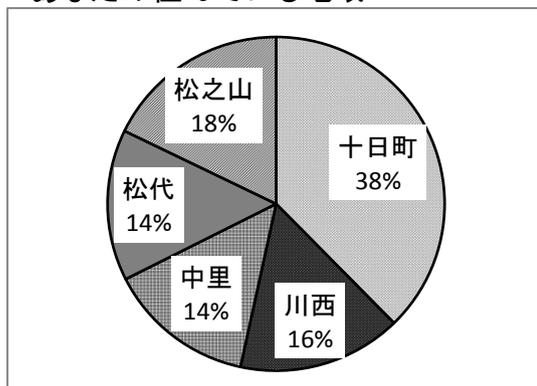
対象数:1056 回収数:1026

2 調査期間:H28.5.7 ~H28.5.27

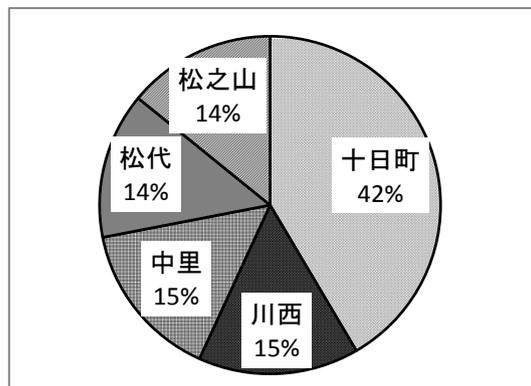
対象数:1104 回収数:1041

## H22 結果

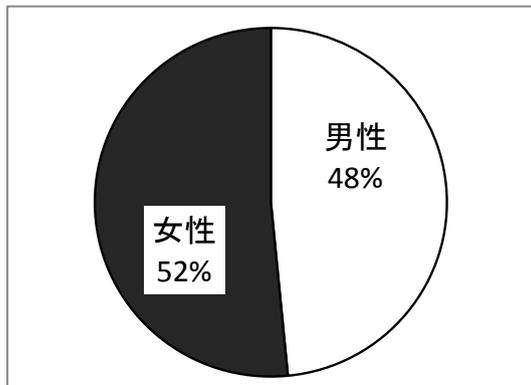
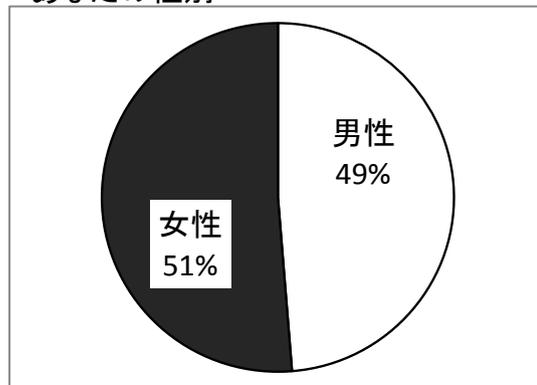
・あなたの住んでいる地域



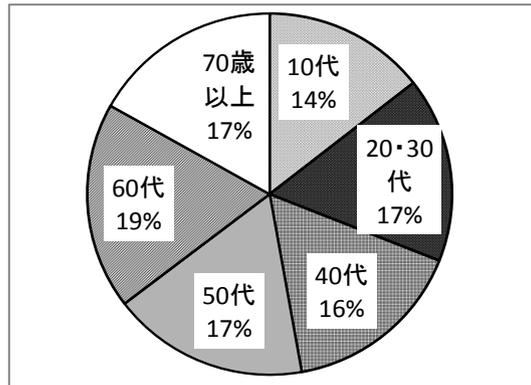
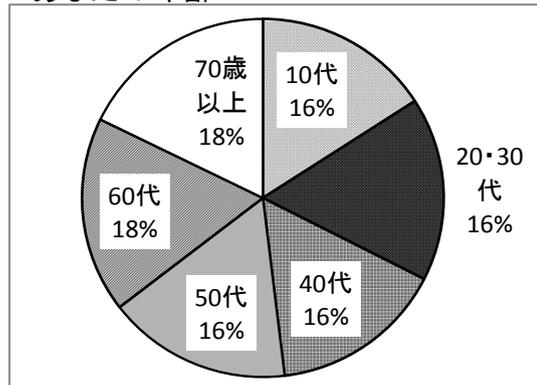
## H28 結果



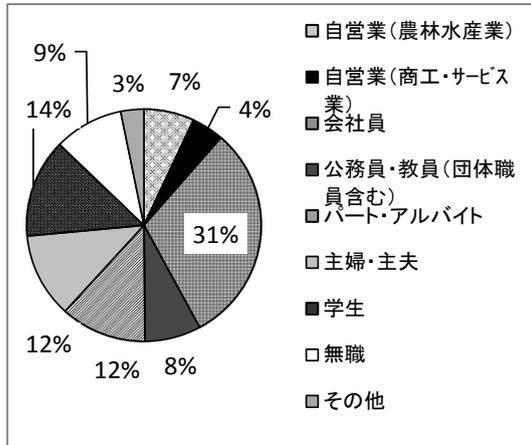
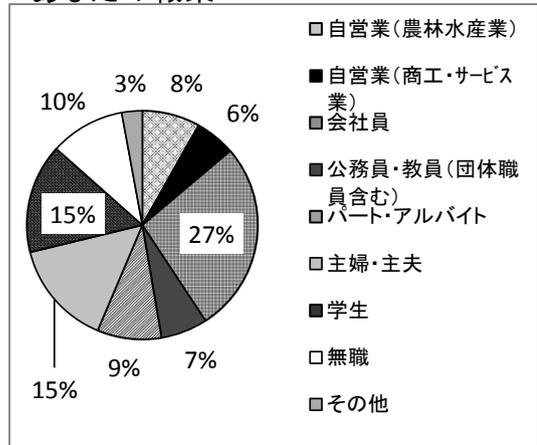
・あなたの性別



・あなたの年齢

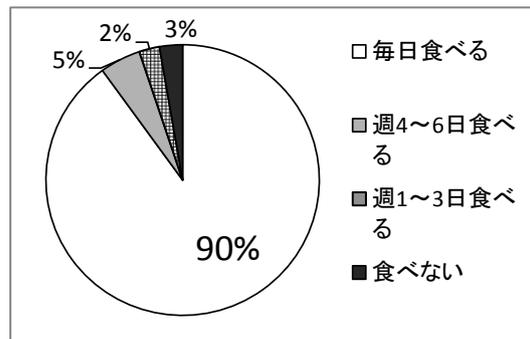
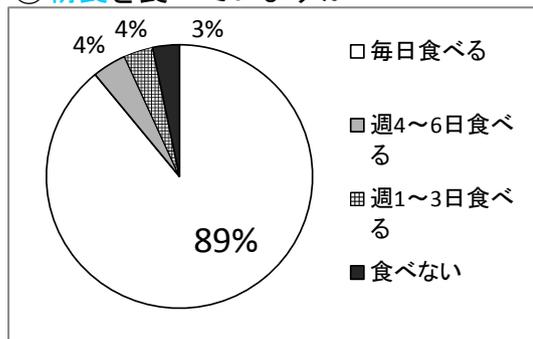


・あなたの職業

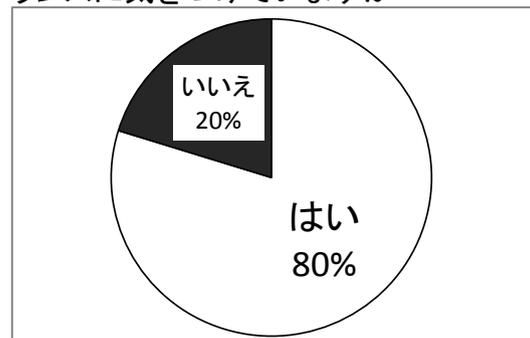
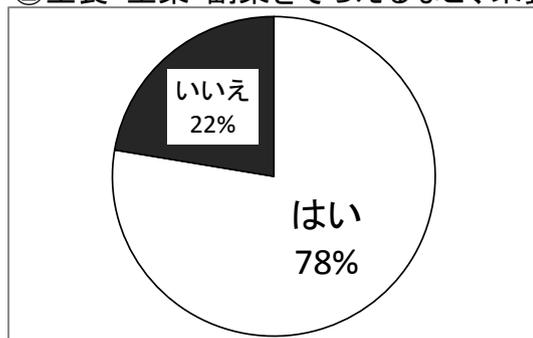


# 1. 栄養・食生活について

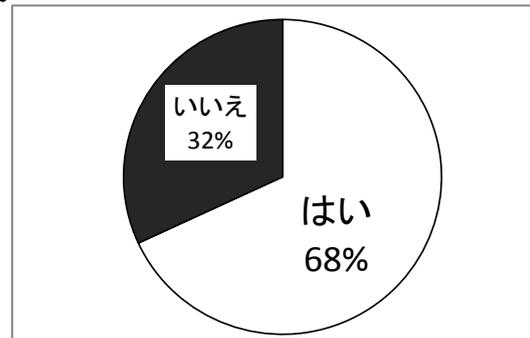
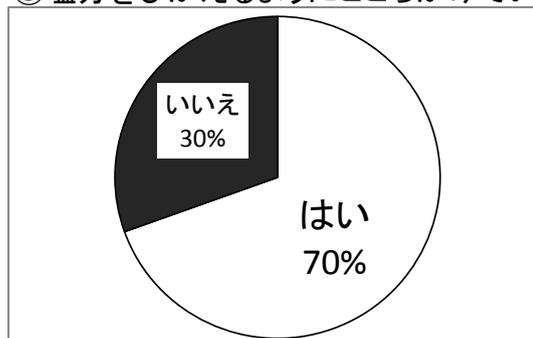
## ①朝食を食べていますか



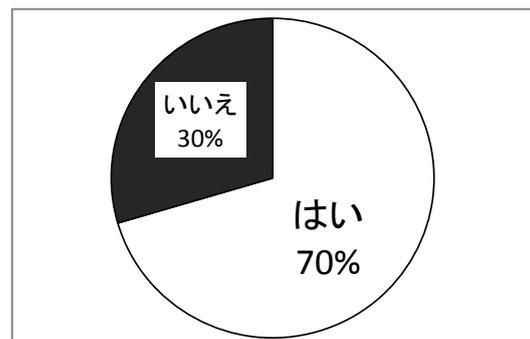
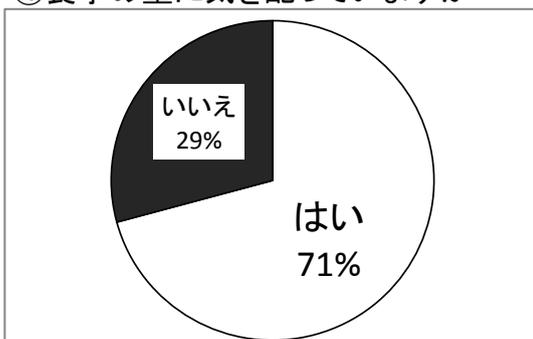
## ②主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養のバランスに気をつけていますか



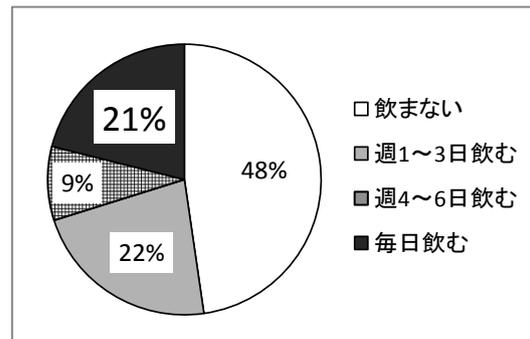
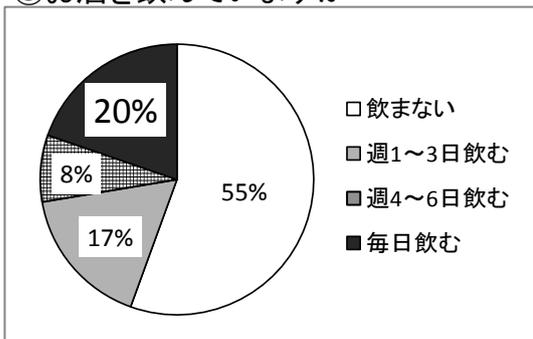
## ③塩分をひかえるように心がけていますか



## ④食事の量に気を配っていますか

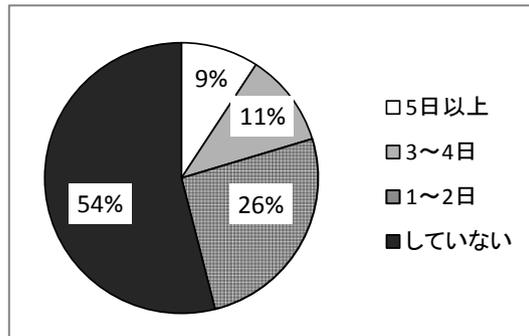
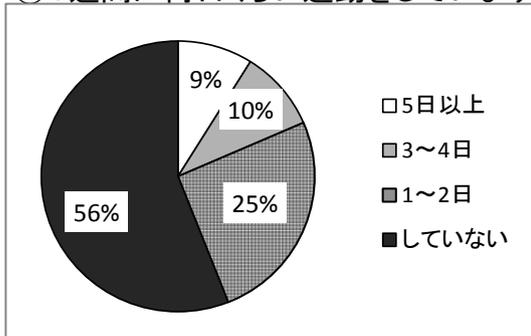


## ⑤お酒を飲んでいますか

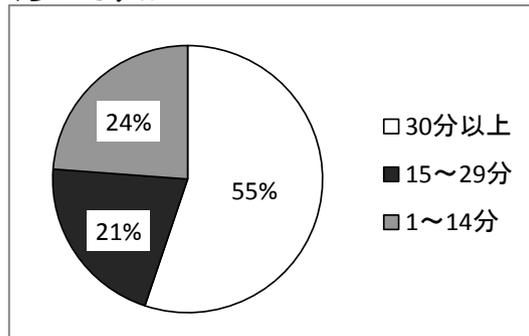
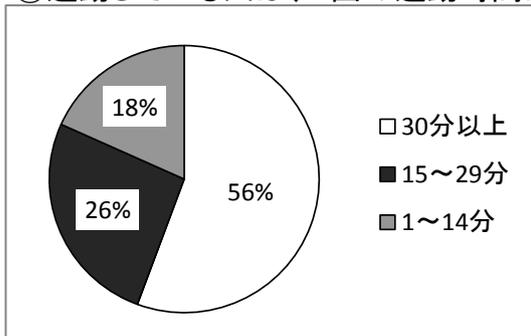


## 2. 身体活動・運動について(20歳以上)

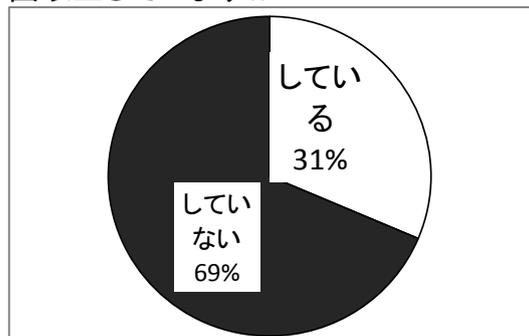
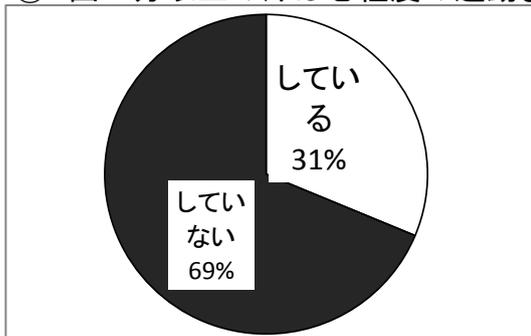
### ①1週間に何日くらい運動をしていますか



### ②運動している人は、1回の運動時間はどのくらいですか

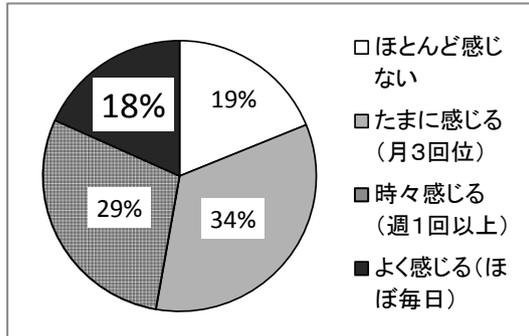
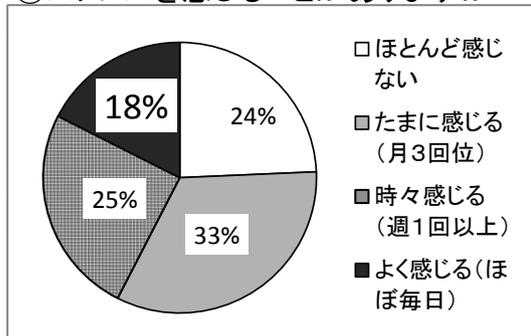


### ③1回30分以上の汗ばむ程度の運動を、週2回以上していますか

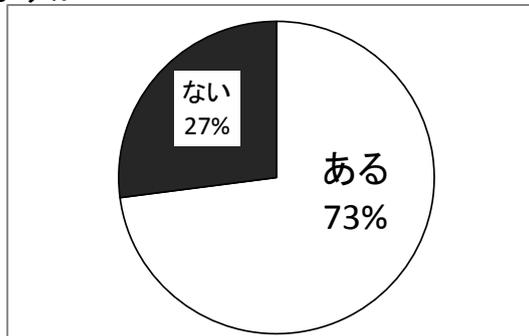
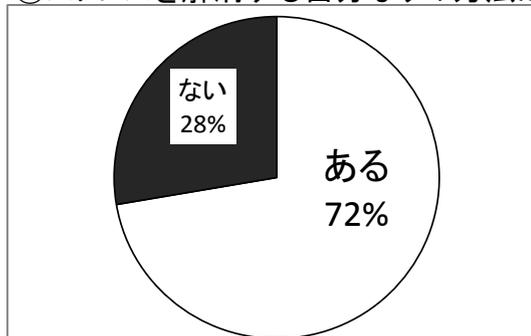


## 3. こころの健康について

### ①ストレスを感じるがありますか

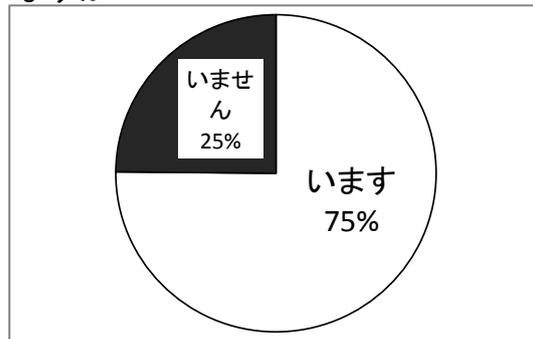
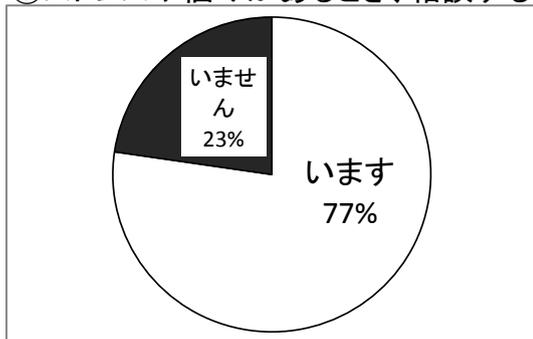


### ②ストレスを解消する自分なりの方法がありますか

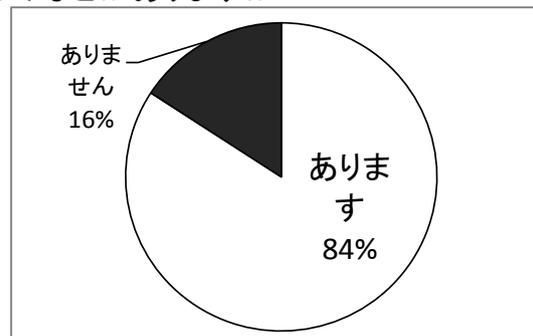
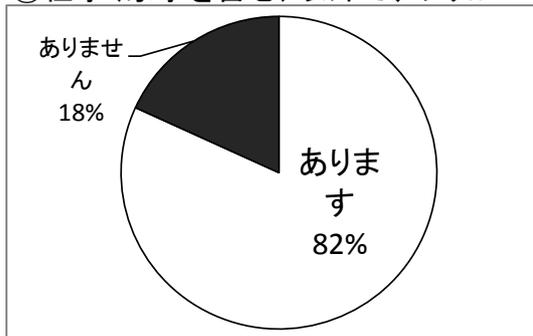


### 3. こころの健康について

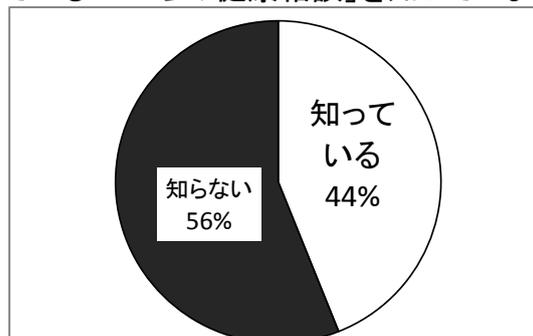
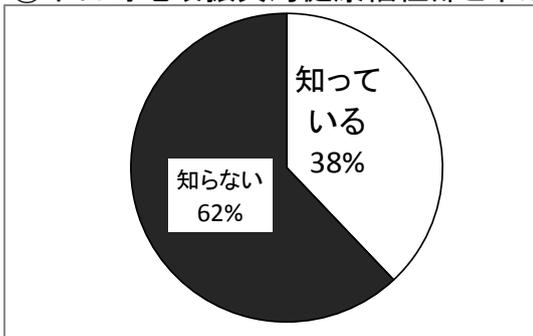
#### ③ストレスや悩みがあるとき、相談する人がいますか



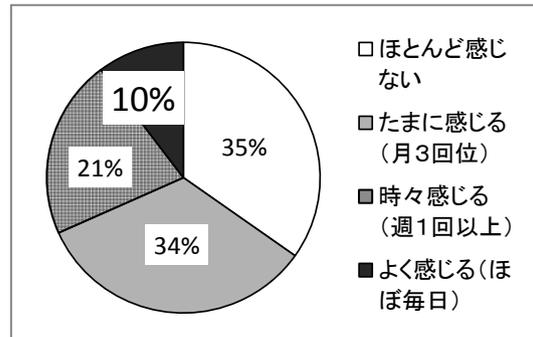
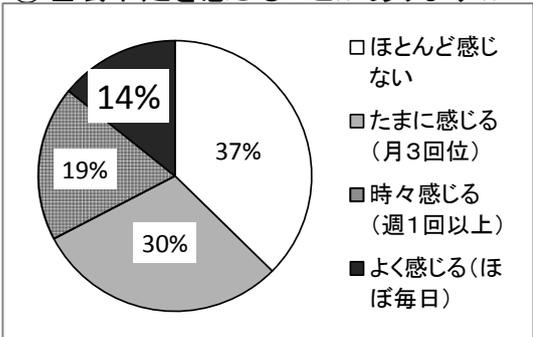
#### ④仕事(家事を含む)以外で、やりがいや楽しみなどがありますか



#### ⑤十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」を知っていますか

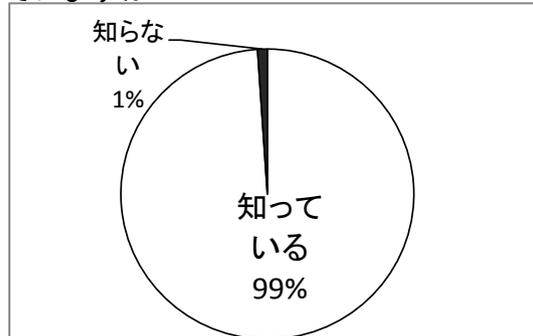
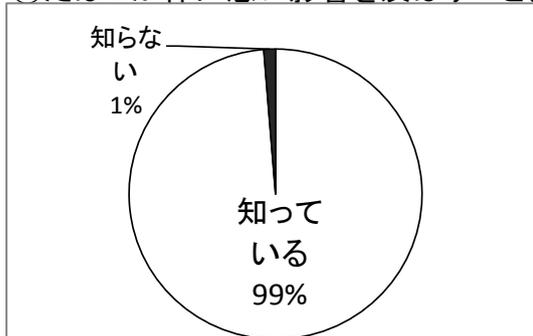


#### ⑥睡眠不足を感じることはありませんか



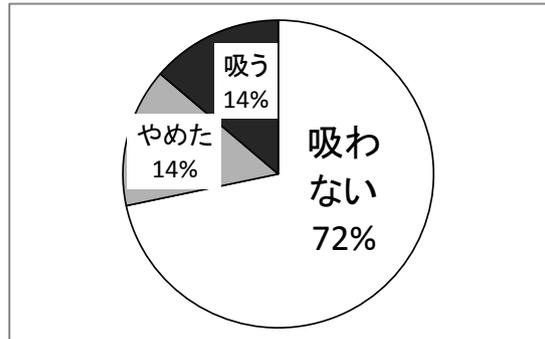
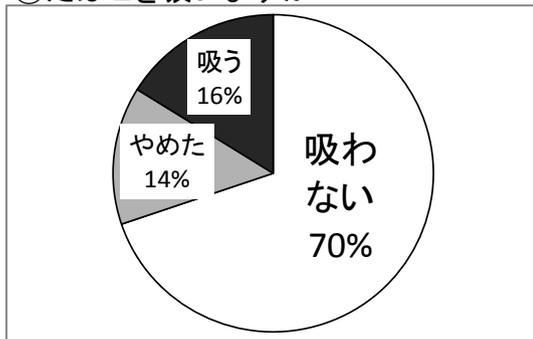
### 4. たばこ健康について

#### ①たばこが体に悪い影響を及ぼすことを知っていますか

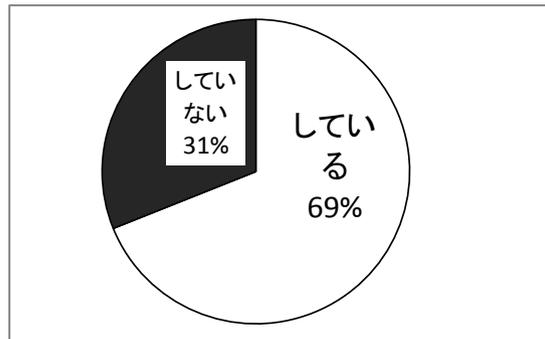
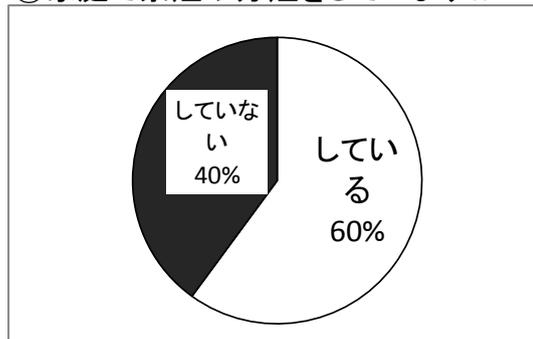


#### 4. たばここと健康について

##### ②たばこを吸いますか

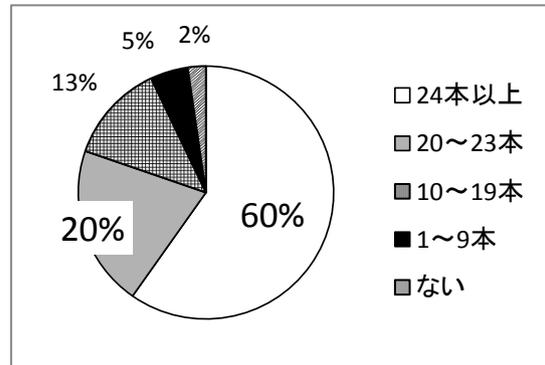
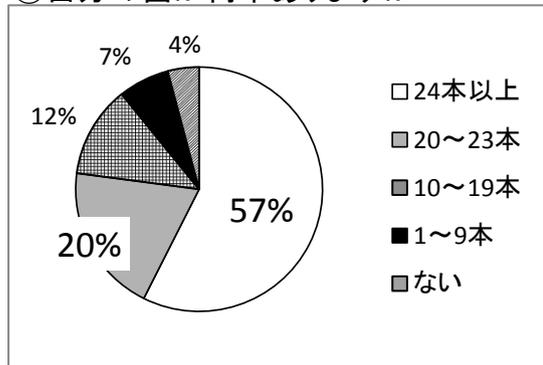


##### ③家庭で禁煙や分煙をしていますか

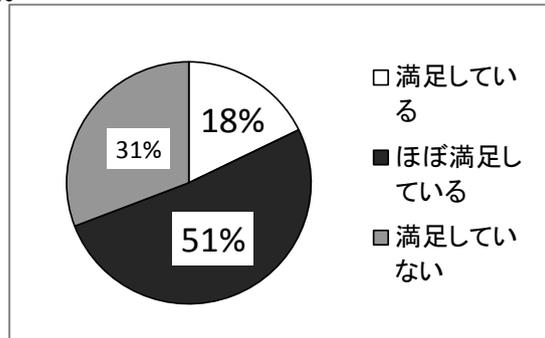
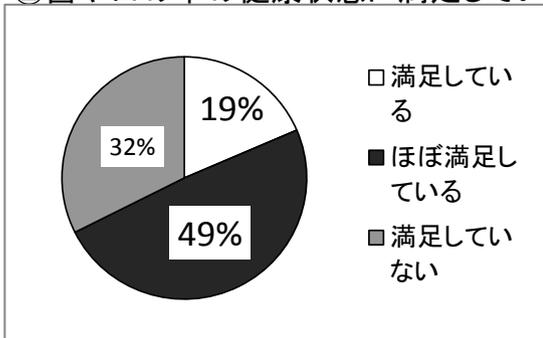


#### 5. 歯の健康について

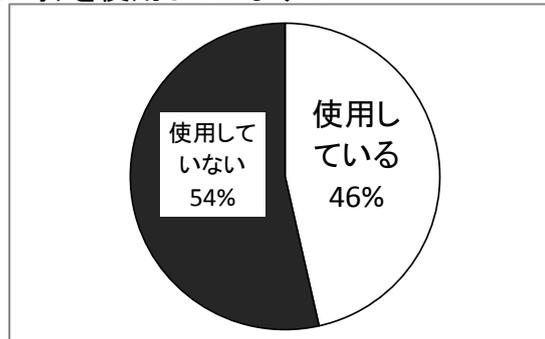
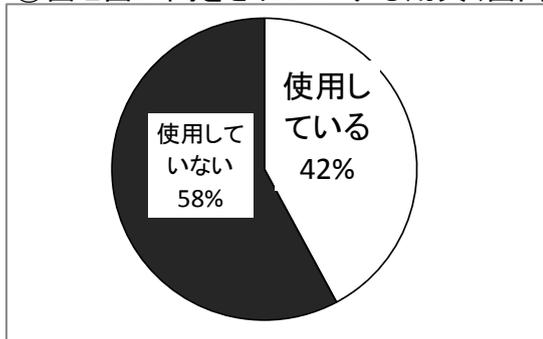
##### ①自分の歯が何本ありますか



##### ②歯や口の中の健康状態に満足していますか

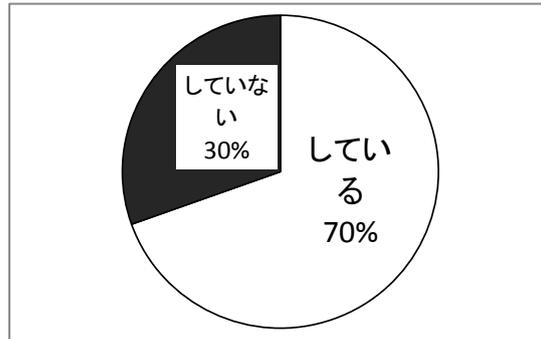
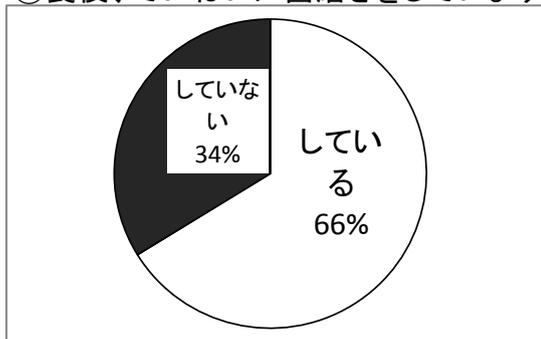


##### ③歯と歯の間をきれいにする用具(歯間ブラシ等)を使用していますか

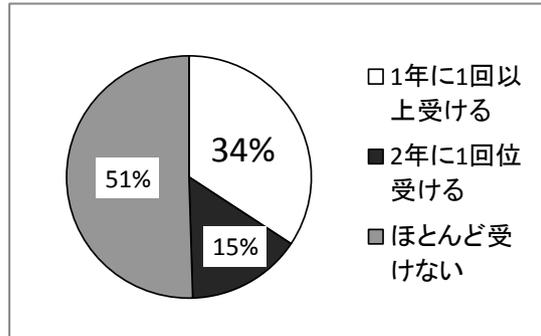
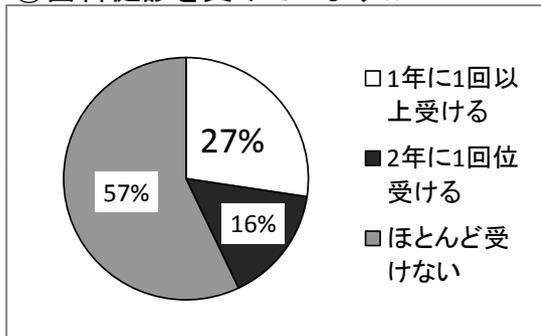


## 5. 歯の健康について

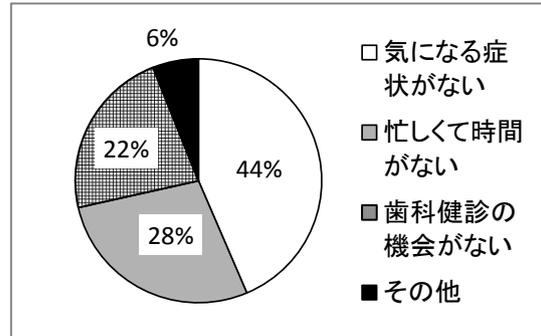
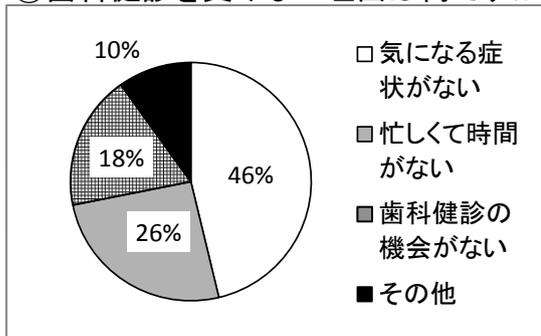
### ④食後、ていねいに歯磨きをしていますか



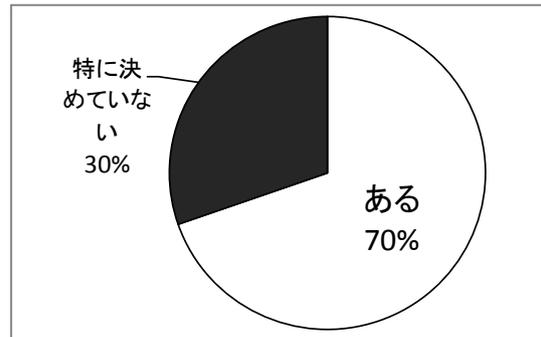
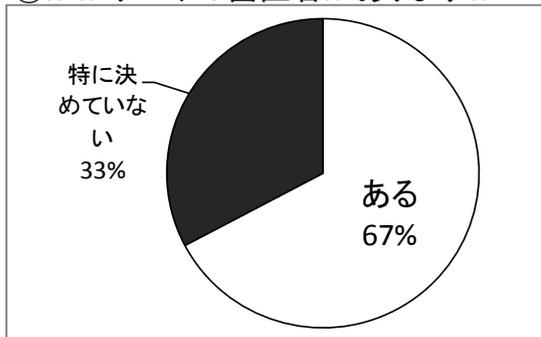
### ⑤歯科健診を受けていますか



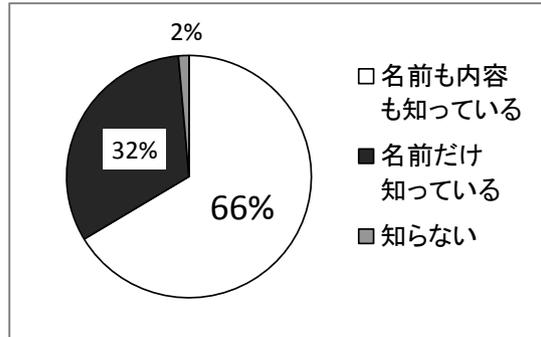
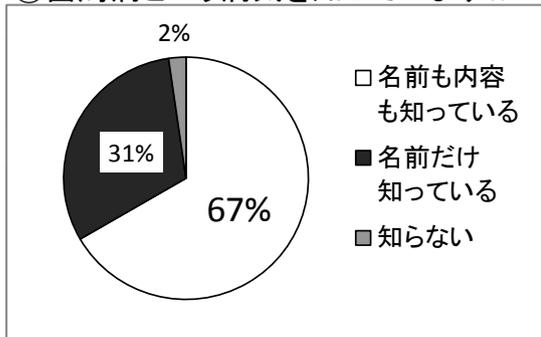
### ⑥歯科健診を受けない理由は何ですか



### ⑦かかりつけの歯医者がありますか

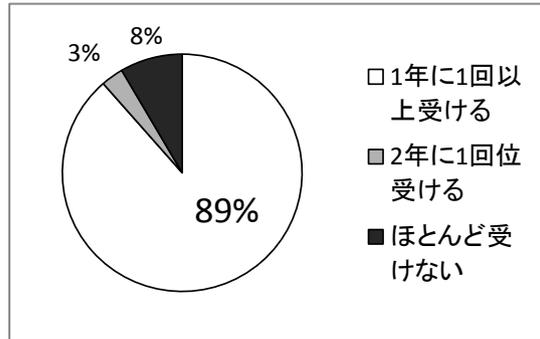
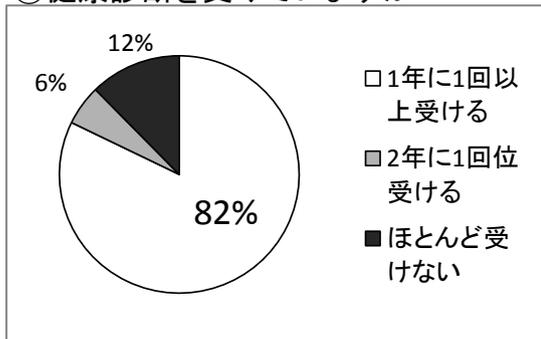


### ⑧歯周病という病気を知っていますか

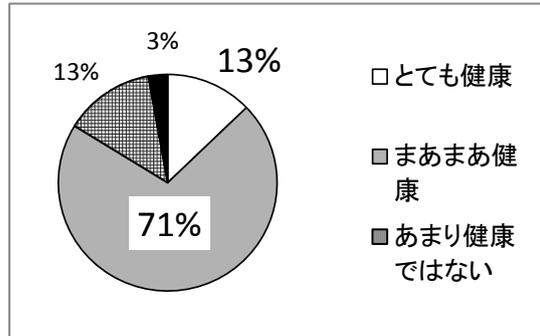
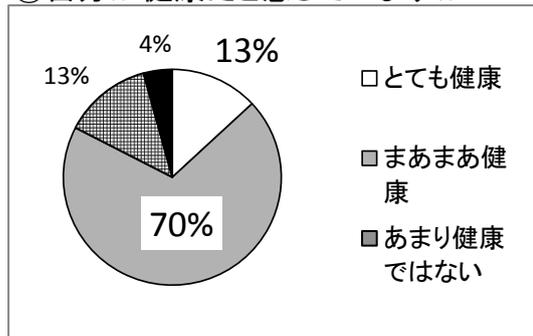


## 6. 生活習慣病の予防について

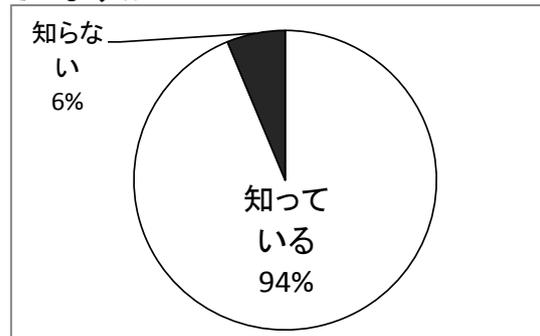
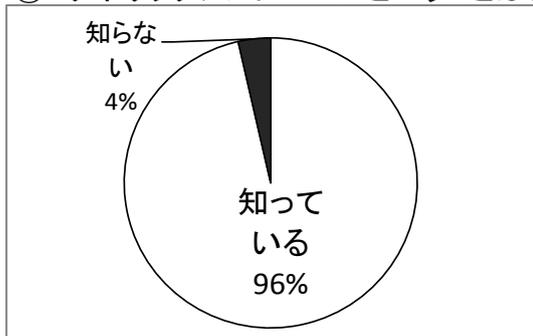
### ①健康診断を受けていますか



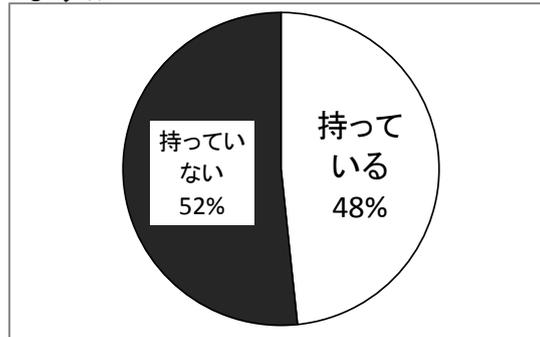
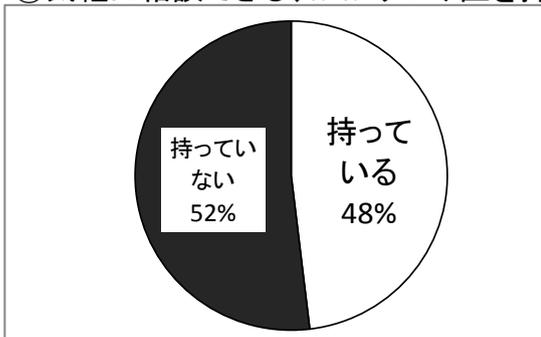
### ②自分が健康だと感じていますか



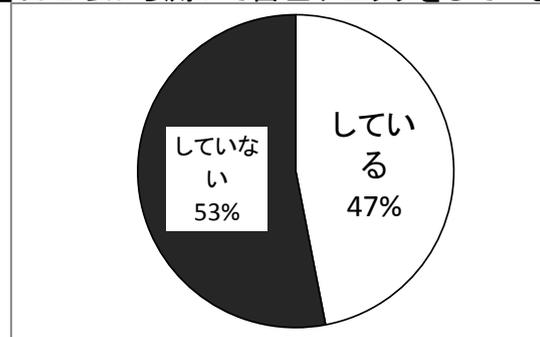
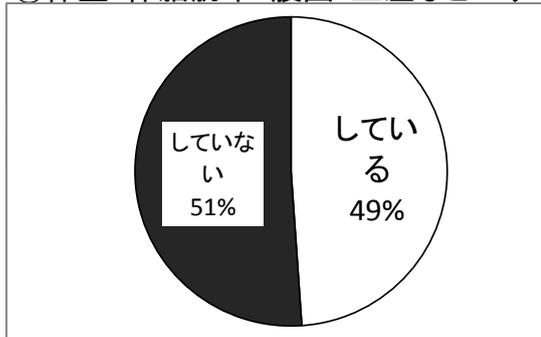
### ③メタボリックシンドロームということばを知っていますか



### ④気軽に相談できる、かかりつけ医を持っていますか

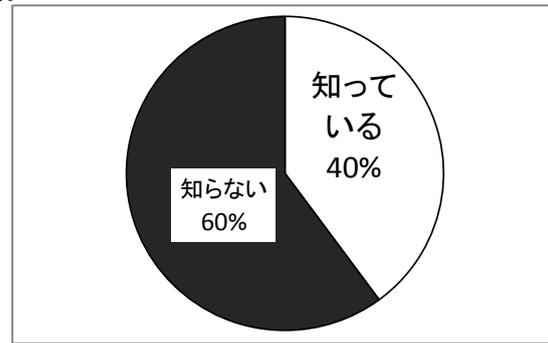
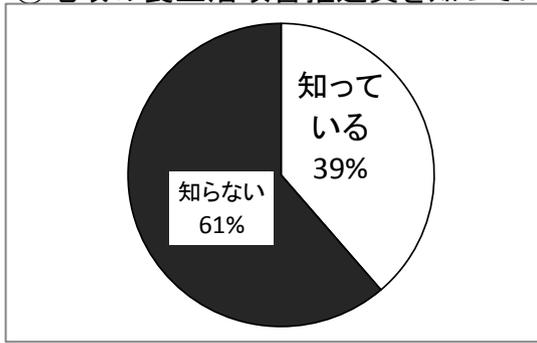


### ⑤体重・体脂肪率・腹囲・血圧などいずれかを日ごろから測って自己チェックをしていますか

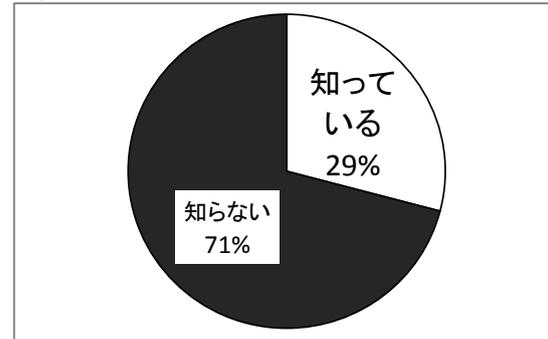
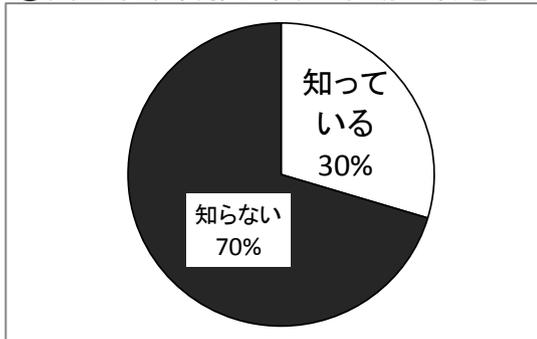


## 7. 食生活改善推進員(ヘルスマイト)について

### ①地域の食生活改善推進員を知っていますか



### ②食生活改善推進員の活動内容を知っていますか



【資料】

(1) 十日町市健康づくり推進協議会委員 名簿

(任期：平成28年12月1日～平成30年11月30日 敬称略)

所 属	役 職 等	氏 名
一般社団法人 十日町市中魚沼郡医師会	副会長	池田 透
一般社団法人 十日町市中魚沼郡歯科医師会	代表理事	鈴木 宏
十日町市食生活改善推進委員協議会	会長	村山 秀子
十日町地域産業保健センター	コーディネーター	江村 文雄
魚沼薬剤師会十日町市中魚沼郡支部	支部長	上村 敏幸
健康運動指導士十日町連絡会	会長	関口 陽子
十日町市中魚沼郡教育振興会	会長	島田 敏夫
十日町市スポーツ協会	会長	小野塚 英男
社会福祉法人 十日町市社会福祉協議会	会長	阿部 喜一
新潟県看護協会十日町地区支部	支部長	上野 早苗
十日町市国民健康保険運営協議会	会長	阿部 晃一
新潟県栄養士会十日町支部	支部長	大川 美智子
新潟県十日町地域振興局健康福祉部	地域保健課長	飯塚 俊子

(2) 第2次健康とおかまち21 計画策定委員会

所 属	職 名	氏 名
十日町地域振興局健康福祉部 地域保健課	課 長	飯塚 俊子
市民福祉部	部 長	大津 善彦
福祉課	課 長	古澤 幸男
市民生活課	課 長	田口 秀樹
学校教育課	課 長	川崎 正男
生涯学習課	課 長	大島 満
スポーツ振興課	課 長	井川 純宏
子育て支援課	課 長	樋口 幸宏
川西支所市民課	課 長	星名 一弘
中里支所市民課	課 長	吉楽 重敏
松代支所市民課	課 長	樋口 彰
松之山支所市民課	課 長	佐藤 仁
健康づくり推進課	課 長	長谷川 義明

(第2次健康とおかまち21 計画策定委員会設置要綱 平成29年1月26日告示第13号)

事務局

事務局長 長谷川 義明 (健康づくり推進課長)  
事務局員 市川 伸 (健康づくり推進課長補佐)  
事務局員 高津 容子 (健康づくり推進課保健師長)  
事務局員 越村 智子 (健康づくり推進母子保健係長)

(3) 第2次健康とおかまち21 ワーキングチーム

所 属 課	所 属 係	職 名	氏 名
十日町地域振興局健康福祉部地域保健課	地域保健課	課長代理	原 聡子
福祉課	高齢福祉係	係長	玉村 浩之
市民生活課	国保係	係長	山家 文良
学校教育課	小中一貫教育係	係長	田村 英明
生涯学習課	社会教育係	係長	山本 勝利
スポーツ振興課	スポーツ振興係	係長	岩田 竜一
子育て支援課	保育園係	係長	柳 隆
川西支所市民課	市民係	係長	高橋 正樹
中里支所市民課	市民係	係長	阿部 利浩
松代支所市民課	市民係	係長	星名 知彦
松之山支所市民課	市民係	係長	滝沢 進

(4) 第2次健康とおかまち21 計画策定経過

期 日	内 容
平成28年5月7日 ～5月27日	ヘルスマイトによる「健康とおかまち21 アンケート調査」の実施（回答者1,041名 回答率94.3%）
平成28年12月6日	第1回ワーキング会議 ・第2次健康とおかまち21の骨子 ・見直し素案に対する意見 ・関係各課が策定している計画との整合 ・関係各課と連携して取り組める事業の検討
平成29年1月20日	第2回ワーキング会議 ・第1回ワーキング会議で出された意見等の調整 ・素案の取りまとめ
平成29年2月9日	第1回第2次健康とおかまち21計画策定委員会 ・第2次健康とおかまち21計画の策定
平成29年2月20日	健康づくり推進協議会 ・計画の承認
平成29年2月27日	第2次健康とおかまち21計画の庁議説明 ・計画の説明
平成29年3月8日	厚生環境常任委員会 ・計画の説明
平成29年3月1日 ～3月21日	パブリックコメントの実施
平成29年3月22日	パブリックコメントはなく、修正等なし

## 第2次健康とおかまち 21

平成29年3月

発行／新潟県十日町市

編集／健康づくり推進課

〒948-8501 十日町市千歳町3丁目3番地

TEL. 025-757-3111 FAX. 025-757-3800