



# 第3次健康とおかまち 21

一人ひとりが健康づくりに取り組み、  
誰もが生涯元気で健やかに暮らせるまち

【令和6年度～令和10年度】



令和6年3月

十日町市

## 計画策定の趣旨

我が国は、世界有数の長寿国である反面、要介護高齢者の増加や、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、健康寿命を延伸するためには、疾病の一次予防に努め、生活の質の向上を図ることが最も大切になっています。

十日町市では、健康増進法の趣旨と国や県の動向を踏まえ、「第1次健康とおかまち21」（計画期間：平成29年度～令和5年度）、「第2次十日町市歯科保健計画」（計画期間：平成29年度～令和5年度）、「第3次十日町市食育推進計画」（計画期間：令和元年度～令和5年度）を策定し、市民の主体的な健康づくりの支援に取り組んできました。

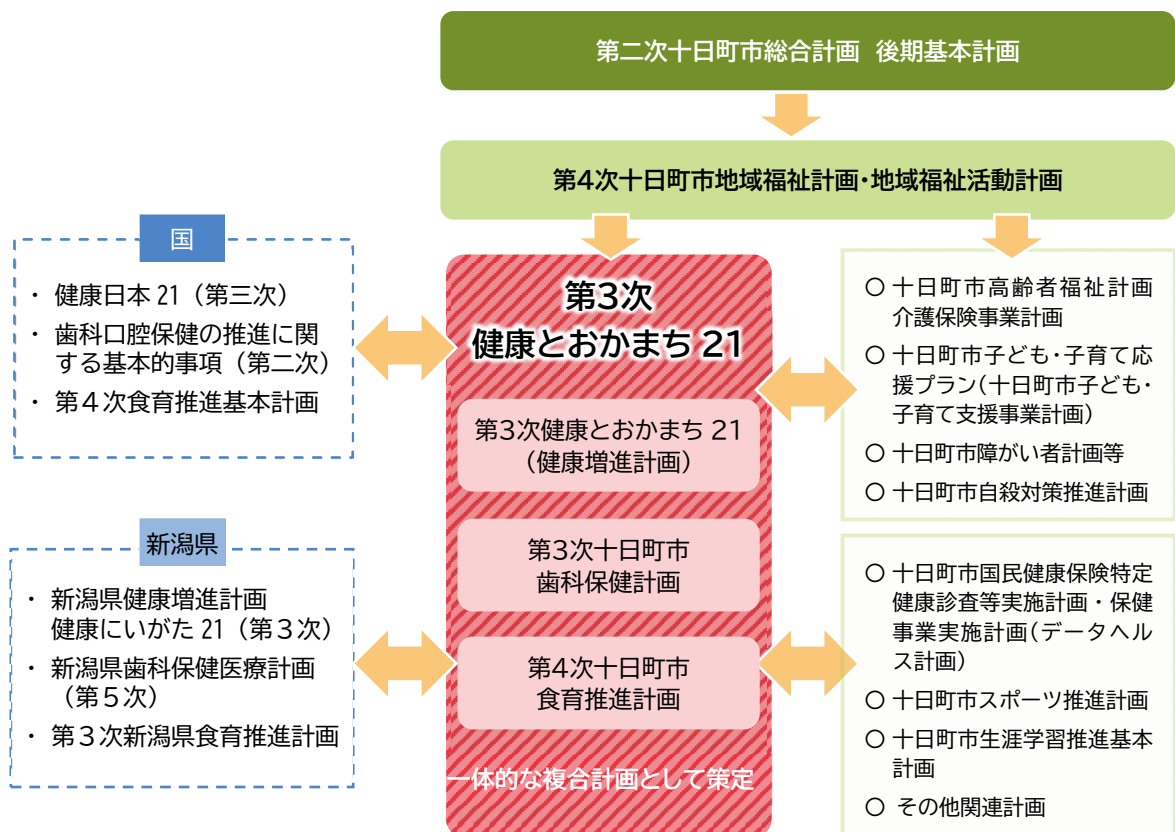
このたび、この3計画が令和5年度をもって計画期間を終了することから、これまでの健康づくり対策を評価し、目標の見直しを行い、新たな課題の解決に向けた新しい計画を策定しました。

## 計画の位置づけ

本計画は、国や県の方針等をふまえながら、「第3次健康とおかまち21」、「第3次十日町市歯科保健計画」、「第4次十日町市食育推進計画」を一体的に策定します。

また、十日町市総合計画との整合性を図りながら、十日町市の健康増進及び食育推進の方向を示すものとして保健福祉分野の各種計画等と連携を図りながら推進します。

### ■ 計画の位置づけ ■



## 計画の体系



基本理念の実現に向け、本計画に位置付ける「第3次健康とおかまち 21 (健康増進計画)」、  
「第3次十日町市歯科保健計画」、「第4次十日町市食育推進計画」の方針を設定します。

また、健康づくりの推進にあたっては、社会全体として、個人の健康を支え守る環境づくりに努めていくことが重要です。そのため、健康づくり各分野において、地域の社会資源を有効活用するとともに、社会とのつながりを一層推進し、市民の健康づくりを支える環境整備を推進していくこととします。

## 健康づくりの推進（第3次健康増進計画）

### 栄養・食生活

#### 課題

- ・ 食事の内容(栄養バランス)に気を配る人を増やしていく
- ・ 朝食の欠食を改善する
- ・ 食生活から健やかな身体をつくることを意識する

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 栄養バランスのよい食事をとろう！
- ◇ 健全な食習慣を身につけよう！

#### 主な取り組み

市の取組み ・ 主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及や、適切な食事量の目安、薄味の食習慣の提案などを啓発します。  
・ 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。

社会環境の整備 ・ 市民が食生活を含めた健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。

市民の取組み ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。 ・ 塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立てます。  
・ 毎日朝食をとります。

### 身体活動・運動

#### 課題

- ・ 運動しやすい環境づくりを推進し、運動習慣の定着を図る
- ・ 資源を活用し、気軽に体を動かす機会を増やしていく

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 無理なく 楽しく 仲間とともに 自分に合った運動を見つけよう！

#### 主な取り組み

市の取組み ・ 運動に関する事業や活動、施設の情報を提供し、市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。  
・ 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。

社会環境の整備 ・ 市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。

市民の取組み ・ 自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。  
・ 日常生活の中で、意識的に体を動かします。

### こころの健康

#### 課題

- ・ ストレスや悩みがある時、相談できる人を増やす
- ・ ストレスや悩みをうまく発散・解消できない人を減らす
- ・ 十分な休息や睡眠をとる人を増やす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ こころの健康について、正しい知識をもち、適切に行動しよう！

#### 主な取り組み

市の取組み ・ 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。  
・ 職域や学校などと連携し、こころの健康づくりに取り組みます。  
・ 市民の不安や悩みに寄り添い、相談に応じることができるようになります。

社会環境の整備 ・ 仲間づくり、地域づくりに繋がる交流の場の充実を図り、孤立を防ぐ社会づくりを進めていきます。

市民の取組み ・ 家庭の中でのコミュニケーションをたくさんとります。  
・ 早めにストレスサインに気づき、受診や相談など、対応できるよう心がけます。

## 飲酒・喫煙

### 課題

- ・ 飲酒の量や頻度を減らす
- ・ 喫煙する人を減らす
- ・ 望まない喫煙を減らす

### 目指す姿（行動目標）

- ◇ お酒は適量を知り、楽しく飲もう！
- ◇ アルコールやたばこによる健康のリスクを理解し、健康的な生活を送ろう！
- ◇ たばこを減らしたり、禁煙しよう！

### 主な取り組み

- 市の取り組み**
- ・ 飲酒による健康被害に関する知識啓発を行います。
  - ・ 喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を習得してもらうことを目的に慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸器疾患、肺がんなどをテーマにした知識啓発を行います。
- 社会環境の整備**
- ・ 望まない受動喫煙の防止に取り組みます。
- 市民の取り組み**
- ・ 飲酒・喫煙について、正しい知識を学びます。また、適正飲酒量を理解して飲酒します。
  - ・ 20歳未満や妊娠中の人は絶対に飲酒・喫煙はしません。

## 歯と口の健康

### 課題

- ・ 自分の歯を有する人の割合を増やす

### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 歯と口の健康を保ち、生涯自分の歯でおいしく食べよう！

### 主な取り組み

- 市の取り組み**
- ・ 「第3次歯科保健計画」に基づいた歯科保健対策を推進します。
  - ・ むし歯や歯周病の予防、口の健康に関連する食生活のほか、生活習慣病、フレイル、認知症予防における歯と口のケアの重要性等について啓発します。
- 社会環境の整備**
- ・ 学校・企業等も含めた歯科健診・歯科保健指導等の取り組みを推進します。
- 市民の取り組み**
- ・ 自分や家族の歯や口に関心を持ちます。
  - ・ 1年に1回歯科健診を受けます。

## 生活習慣病の発症予防・重症化予防、高齢者の健康

### 課題

- ・ 生活習慣病になる人やリスクのある人を減らす
- ・ 健康づくりへの関心・意識を上げる
- ・ 高齢者の生活機能の維持・向上を図る

### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 定期的に健(検)診を受けよう！
- ◇ 健(検)診結果に応じた保健指導を受け、適正受診や生活習慣の見直しを行おう！
- ◇ 転倒・骨折しない身体をつくり、いつまでも社会参加できる身体を維持しよう！

### 主な取り組み

- 市の取り組み**
- ・ 住民健診やがん検診をより受けやすくします。
  - ・ 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。
- 社会環境の整備**
- ・ 個々の健(検)診受診状況に応じて、受診行動が促されるような受診勧奨を行っていきます。
- 市民の取り組み**
- ・ 定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を確認します。また、健(検)診結果に応じた保健指導を受け、適正受診や生活習慣の見直しを行います。

## 歯科保健の推進（第3次十日町市歯科保健計画）

### 妊婦（胎児）

#### 課題

- ・ 自分と赤ちゃんの歯や口の健康に関心を持つ妊婦を増やす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 自分と赤ちゃんの歯や口の健康づくりに取り組もう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ 妊婦自身やおなかの赤ちゃんの歯と口の健康や歯のケアの大切さ等を啓発します。
- 市民の取り組み ・ 妊娠中から自分やおなかの赤ちゃんの歯や口に関心をもちます。

### 乳幼児

#### 課題

- ・ 乳幼児のむし歯を減らす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 親子でむし歯を予防しよう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ 乳幼児期からのむし歯予防の大切さ、仕上げみがきの方法、歯や口によい生活習慣、フッ化物の活用について啓発します。
- 市民の取り組み ・ 正しい仕上げみがきを学び、歯の生え始めから、毎日仕上げみがきをします。

### 児童・生徒

#### 課題

- ・ 児童・生徒のむし歯や歯肉炎を減らす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 自分の歯や口に関心を持ち、むし歯や歯肉炎を予防しよう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ むし歯や歯周病予防の大切さ、歯や口によい生活習慣について啓発するとともに、学校と連携し、歯科保健指導やフッ化物洗口を推進します。
- 市民の取り組み ・ 毎食後に歯みがきをする習慣をつけ、歯や口の中を清潔に保ちます。

### 成人

#### 課題

- ・ 歯みがき以外の歯や口のケアをする人を増やす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 自分の歯や口の健康を維持しよう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ むし歯や歯周病予防、オーラルフレイル（口の機能が衰えた状態）予防について啓発するとともに、歯周病検診を勧めます。
- 市民の取り組み ・ 適切な歯や口のケアを学び、実践します。

### 高齢者

#### 課題

- ・ 8020 達成者を増やす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 歯や口の適切なケアで健康を維持しよう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ 歯周病検診、後期高齢者歯科健診を勧めるとともに、ヘルスメイト、介護予防事業等と連携し、地域への啓発を行います。
- 市民の取り組み ・ 適切な歯や口のケアを学び、実践します。

### 障がい者・要介護者

#### 課題

- ・ 必要な支援を受けながら、歯や口の健康を保てるようにする

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 適切なケアを受けて、歯や口の健康を維持しよう！

#### 主な取り組み

- 市の取り組み ・ 口腔ケア（口腔清掃・口腔機能向上）の必要性や大切さについて啓発するとともに、関係者に対し、口腔機能向上の必要性、具体的な実践等の啓発を行います。
- 市民の取り組み ・ 家族等の支援を受けながら、適切な歯と口のケアをします。

## 食育の推進（第4次食育推進計画）

### 食を通じて健康な身体をつくる

健康づくりの推進の「栄養・食生活」に位置づけます。

### 食を通じて豊かな心を育む

#### 課題

- ・ 家庭や地域での共食を増やす

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 家庭や地域で楽しく食事をとろう！

#### 主な取り組み

- 市の取組み ・ 保育園や認定こども園、学校などとの連携により、食の楽しさや食への感謝の気持ちについて、普及啓発します。
- 市民の取組み ・ 家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。  
・ 食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする習慣を身につけます。

### 地域の食文化を理解し継承する

#### 課題

- ・ 十日町の食文化や伝統・郷土料理をより多くの市民に広める

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 十日町の食文化に関心を持ち、郷土料理を食べよう！
- ◇ 十日町の食の伝統や文化を受け継ぎ、伝えよう！

#### 主な取り組み

- 市の取組み ・ 栄養士、ヘルスマイト、農村地域生活アドバイザーなど地域の食育専門家と連携することにより伝統料理・郷土料理の普及・促進を図ります。
- 市民の取組み ・ 伝統料理や郷土料理など、地域の食文化に関心を持ちます。  
・ 家庭の食事に、郷土料理や地場農産物を生かしたメニューを取り入れます。

### 地産地消を促進し資源を循環する

#### 課題

- ・ 地産地消をさらに広める
- ・ 食の視点から持続可能な社会の実現を考え、実践することを促進する

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 地場農産物を積極的に活用しよう！
- ◇ 食品ロス削減に取り組もう！

#### 主な取り組み

- 市の取組み ・ 農産物直売所や地産地消関連のイベント等の情報提供を行います。  
・ 食品の無駄や廃棄の少ない消費行動ができるよう、環境に配慮した食生活の実践や食品ロスの削減に向けた取り組みなどの情報の収集・発信に努めます。
- 市民の取組み ・ 地場農産物を積極的に利用します。  
・ 食品を無駄にしないよう心がけます。

### 食についての情報を発信し交流を深める

#### 課題

- ・ 各世代に「食育」を広める

#### 目指す姿（行動目標）

- ◇ 食育に関心を持ち続け、「食」に関する知識を身につけよう！

#### 主な取り組み

- 市の取組み ・ デジタルツールを活用しながら食と健康づくりに関する情報提供を行います。  
・ ヘルスマイトなど食育関連の人材の育成を図ります。
- 市民の取組み ・ 食育について関心を持ち続けます。  
・ 非常時のための食料品を備蓄します。

## 主な数値目標

		項目	現状値 R5	最終目標 R10	
健康づくりの推進	栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる人の割合	63.6%	67.0%	
		朝食を欠食する人の割合	5.2%	減少	
	身体活動・運動	成人の1週間に1回以上運動している人の割合	42.9%	65.0%(R7)	
		成人の1週間に2回、1回30分以上運動する人の割合	35.9%	40.0%	
	こころの健康	悩みやストレスがある時、相談する人がいる人の割合	75.9%	80.0%	
		睡眠で休養が取れている人の割合	78.3%	80.0%	
	飲酒・喫煙	喫煙者の割合(20歳以上)	12.5%	10.0%	
		生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	15.0%	12.0%
			女性	10.7%	8.0%
	歯と口の健康	1年に1回、歯科健診を受ける人の割合	32.6%	34.5%	
		歯間部清掃用具を使用している人の割合	47.7%	50.0%	
		歯周病が全身の健康に影響を知っている人の割合	65.3%	68.5%	
生活習慣病等予防、高齢者の健康	1年に1回、健康診断を受ける人の割合	83.2%	92.0%		
	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	58.1%	65.0%		
	65歳以上の週2回以上、1回30分以上運動をする人の割合	28.9%	35.0%		
歯科保健の推進	妊婦(胎児)	妊婦歯科健診受診者の割合	35.5%	37.5%	
		歯周病を有する人の割合	28.0%	26.5%	
	乳幼児	3歳児でむし歯のない者の割合	87.0%	91.0%	
		5歳児でむし歯のない者の割合	63.3%	66.0%	
	児童・生徒	12歳児でむし歯のない者の割合	81.0%	85.0%	
		歯肉の状態が要観察・要精密検査と判定された中学生の割合	17.0%	16.0%	
	成人	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	43.8%	46.0%	
		よく噛んで食べる人の割合	61.4%	64.5%	
		歯周病検診の受診率	14.6%	15.5%	
	高齢者	70歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	64.6%	67.5%	
		80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	34.8%	36.5%	
		後期高齢者歯科健診の受診率	17.7%	18.5%	
食育の推進	豊かな心を育む	共食の回数の増加(1週間の総数)	10.8回	11.0回	
		食事のあいさつを習慣としている人の割合	80.3%	84.5%	
	食文化を理解し継承する	伝統・郷土料理を食べる人の割合	93.8%	増加	
		学校給食に郷土料理を取り入れる回数	年3回	継続	
	地産地消を促進し資源を循環する	農産物直売所の利用者の割合	54.4%	57.0%	
		学校給食における地場農産物使用率	31.6%(R4)	40.0%	
		食品ロスを減らすために何らかの行動をしている人の割合	—	80.0%	
	情報を発信し交流を深める	食育への関心度の割合	72.1%	76.0%	
ヘルスメイト活動の啓発者数		3,964人(R4)	4,100人		
災害時に対応できる食料品を備蓄している人の割合		31.0%	35.0%		

第3次健康とおかまち21(概要版)  
令和6年3月

発行:十日町市 編集:十日町市 市民福祉部 健康づくり推進課  
〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地  
電話 025-757-3111(代表) FAX 025-757-3800

十日町市ホームページでは、この計画の詳細と、  
市民の健康づくりのヒントになるコラムを掲載しています。  
詳細については、市ホームページをご覧ください。  
(右のQRコードから該当ページにアクセスできます。)

