

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

第3次健康とおかまち 21

令和6年3月

十日町市

目 次

第1章 計画策定にあたって..... 1	第6章 歯科保健の推進 (第3次歯科保健計画)..... 91
1 計画策定の趣旨..... 2	1 妊婦(胎児)..... 92
2 計画の位置づけ..... 3	2 乳幼児..... 94
3 計画の期間..... 3	3 児童・生徒..... 97
4 国の動向..... 4	4 成人..... 99
第2章 十日町市を取り巻く状況..... 7	5 高齢者..... 102
1 十日町市の概況..... 8	6 障がい者・要介護者..... 105
2 アンケートの結果抜粋..... 18	第7章 食育の推進 (第4次食育推進計画)..... 109
第3章 前計画の評価・検証..... 33	1 食を通じて健康な身体をつくる..... 110
1 評価の概要..... 34	2 食を通じて豊かな心を育む..... 111
2 第2次健康とおかまち 21 について..... 35	3 地域の食文化を理解し継承する..... 114
3 第2次十日町市歯科保健計画について.. 41	4 地産地消を促進し資源を循環する..... 117
4 第3次十日町市食育推進計画について.. 44	5 食についての情報を発信し交流を深める 121
5 課題のまとめ..... 48	第8章 計画の推進体制..... 125
第4章 計画の方向性..... 51	1 計画の推進体制..... 126
1 基本理念..... 52	2 推進するための実施主体の役割..... 127
2 施策の体系..... 53	3 評価..... 128
第5章 健康づくりの推進 (第3次健康増進計画)..... 57	資料編..... 129
1 栄養・食生活 (食を通じて健康な身体をつくる)..... 58	1 十日町市健康づくり推進協議会委員名簿 130
2 身体活動・運動..... 63	2 第3次健康とおかまち 21 等計画 策定委員会委員名簿..... 131
3 こころの健康..... 68	3 第3次健康とおかまち 21 計画策定経過 132
4 飲酒・喫煙..... 73	
5 歯と口の健康..... 78	
6 生活習慣病の発症予防・重症化予防、 高齢者の健康..... 83	

この計画では、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。)



第1章

計画策定にあたって

1 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。

こうした認識の下、国においては、平成24年7月に「健康日本21（第二次）」を制定し、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取り組みに加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善のための取り組みが求められることとなりました。

また、令和6年度からの「健康日本21（第三次）」を告示し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに捉え、「誰一人取り残さない健康づくり」を進めるとともに、「より実効性をもつ取り組みの推進」に重点を置くこととしています。

本市においても、健康増進法の趣旨と国や県の動向を踏まえ、「第2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いたします。

なお、健康分野における「歯の健康」と歯科分野が密接な関係にあるほか、食生活が健康に与える影響が大きいことを踏まえ、健康増進計画、歯科保健計画及び食育推進計画を包括した計画として、「第3次健康とおかまち21」を策定し、市民の健康づくりに係る施策を一体的に推進していきます。

2 計画の位置づけ

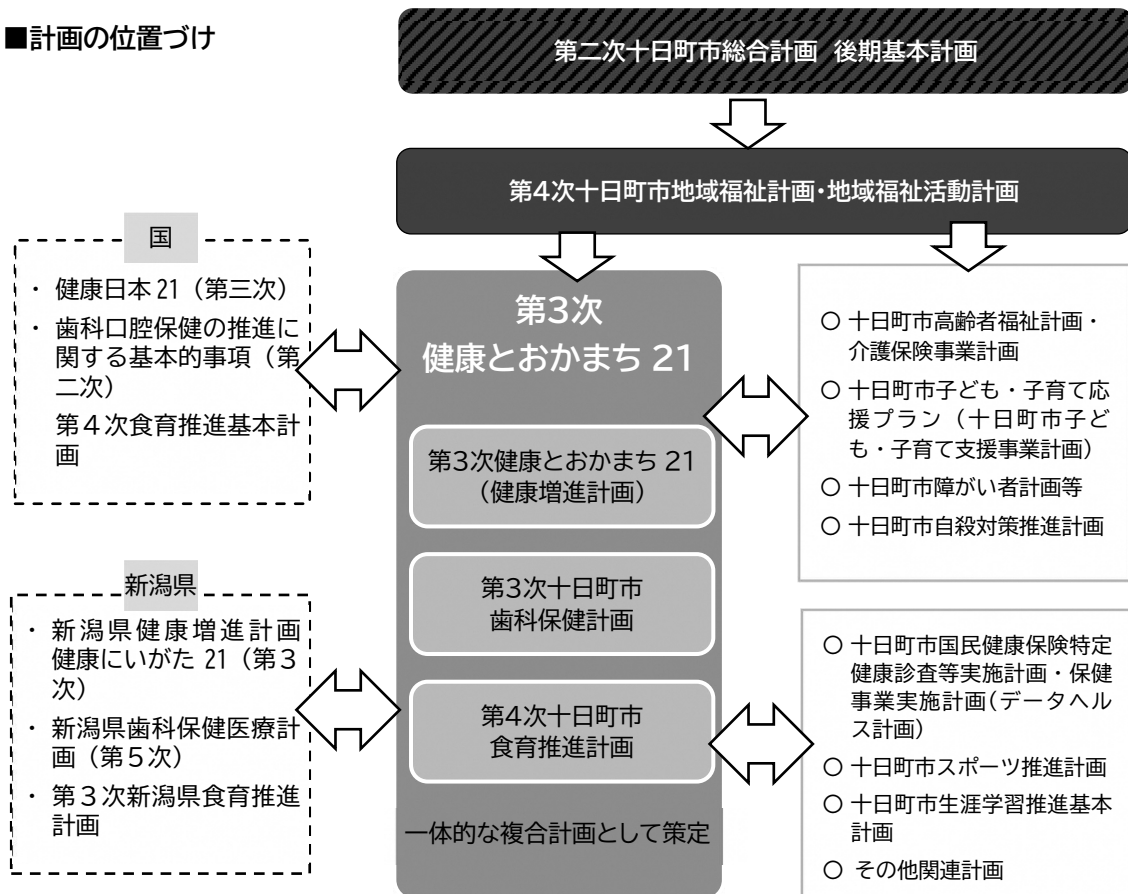
十日町市健康増進計画は、健康増進法第8条第2項に基づく計画であり、国の健康日本21（第三次）や県の健康にいがた21（第3次）などに対応するものです。

十日町市歯科保健計画は、新潟県歯科保健推進条例に基づく計画であり、国の歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）や新潟県歯科保健医療計画（第5次）を踏まえ策定します。

十日町市食育推進計画は、食育基本法第18条に基づく計画であり、国の第4次食育推進基本計画や第3次新潟県食育推進計画を踏まえ策定します。

そして、この計画は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



3 計画の期間

令和6年度から令和10年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の大きな変化や関連計画などとの整合を図る必要がある場合は、見直しを行うものとします。

4 国の動向

(1) 健康分野の動き

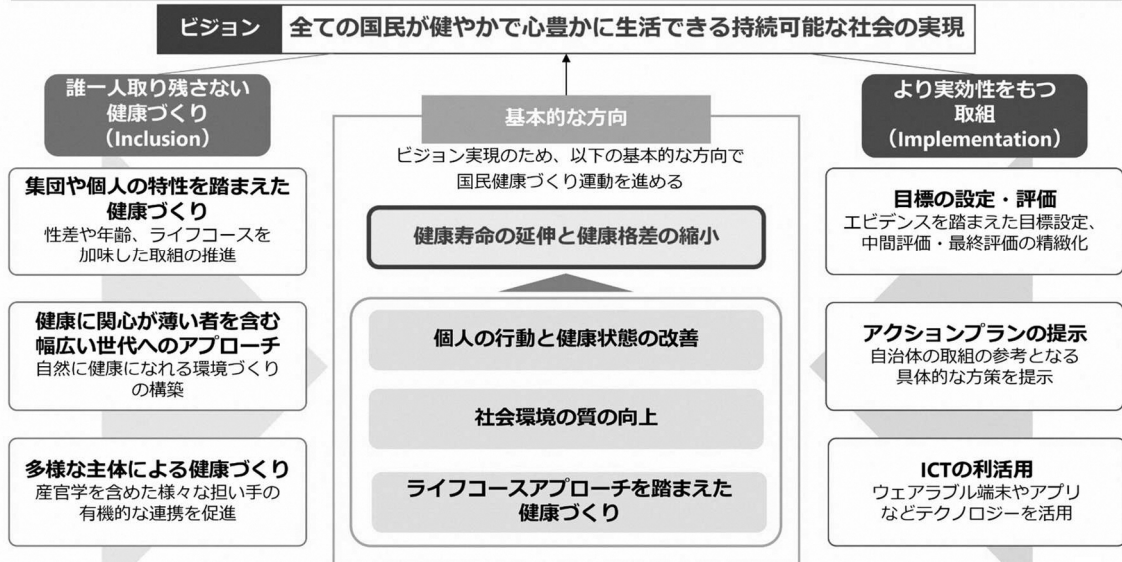
我が国は、生活水準の向上や医学の進歩等により、平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となった一方で、高齢化の進展等に伴って疾病構造が変化し、悪性新生物や心疾患等の生活習慣病の割合が上昇しています。また、令和2年から流行した新型コロナウイルス感染症に生活習慣病を主とした基礎疾患を持っている人が罹患した場合、重症化しやすいことが国等から報告されているところであり、日頃から健康づくりに取り組む重要性が再認識されています。

国においては、平成24年7月に「健康日本21（第二次）」を制定し、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取り組みに加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善のための取り組みが求められることとなりました。

また、健康日本21（第三次）が令和5年5月に告示され、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、「誰一人取り残さない健康づくり」を進めるとともに、「より実効性をもつ取り組みの推進」に重点を置くこととしています。

■健康日本21（第三次）の全体像

○ 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。



※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

資料：厚生労働省健康局健康課健康日本21（第三次）について（令和5年5月17日）

(2) 歯科口腔保健分野の動き

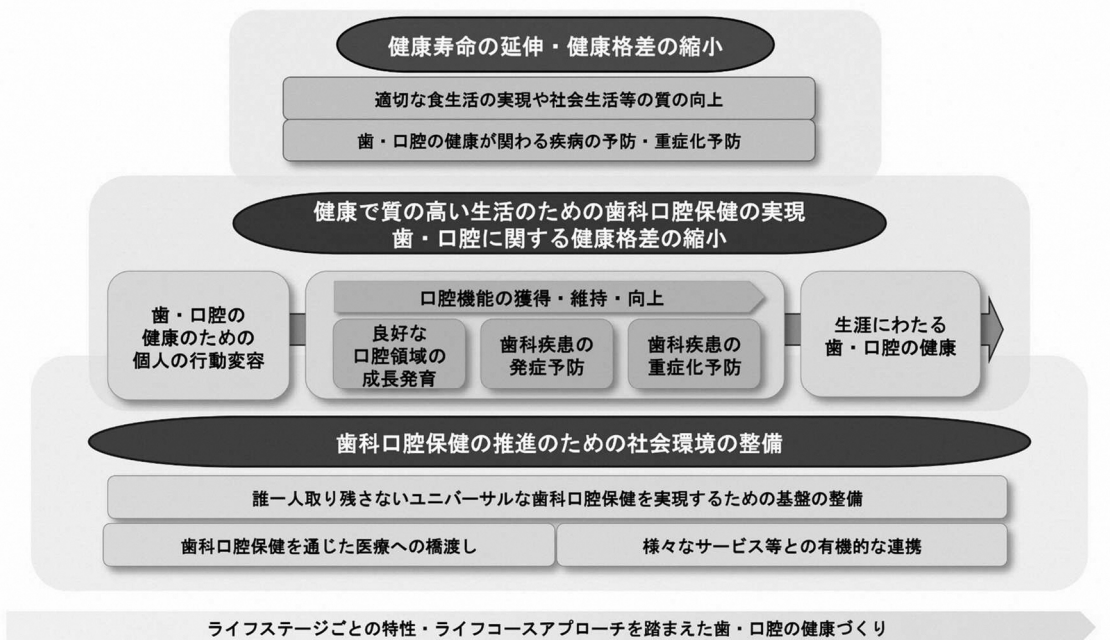
国では、平成 23 年 8 月に歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持に関する施策を総合的に進めていくことを目的とした「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、これに基づき平成 24 年 7 月に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を制定し、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等に関する取り組みをスタートさせました。

令和 5 年 10 月には、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（歯・口腔の健康づくりプラン）が示され、「全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現」に向け、「個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備」や、「より実効性をもつ取り組みを推進するために適切な PDCA サイクルの実施」が位置づけられています。

■ 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）の概要

歯科口腔保健の推進に関するグランドデザイン（最終案）

歯科口腔保健バースの実現のために、以下に示す方向性で歯・口腔の健康づくりを進める。



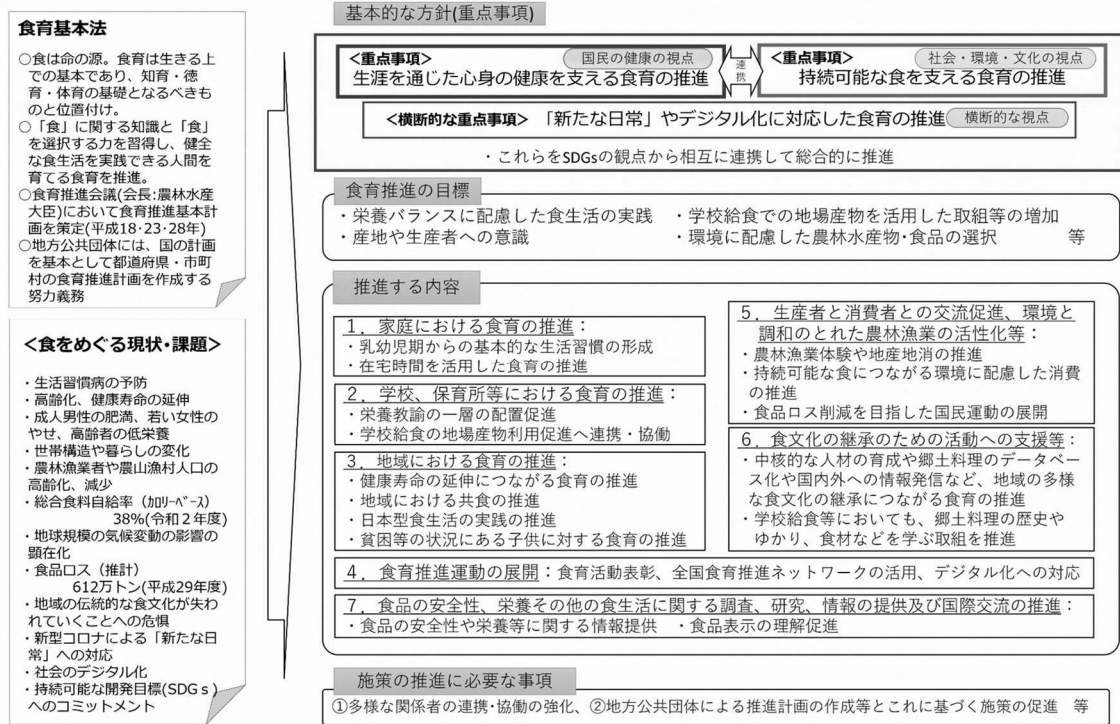
資料：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（歯・口腔の健康づくりプラン）に関する補足資料

(3) 食育分野の動き

国民のライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、栄養の偏り、不規則な食生活による生活習慣病の増加など、様々な問題が生じており、「食」を取り巻く状況が大きく変化しています。国では、平成17年7月に食育を国民運動として推進していくことを目的とした「食育基本法」を施行しました。これに基づき「食育推進基本計画」（平成18～22年度）を策定し、総合的かつ計画的な食育に関する取り組みをスタートさせました。

そして、その取り組みは3度の見直しを経て「第4次食育推進基本計画」（令和3～7年度）に引き継がれ、持続可能な食環境や、新たな日常及びデジタル化への対応等を踏まえた食育を展開しています。

■第4次食育推進基本計画の概要



資料:農林水産省

食育とは…

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

(食育基本法)

第2章

十日町市を取り巻く状況

1 十日町市の概況

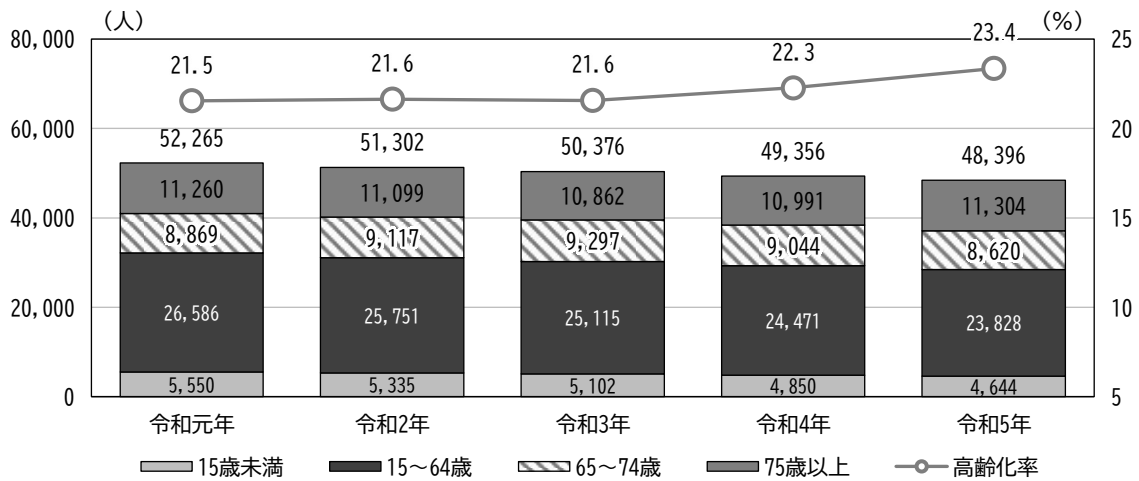
(1) 人口

本市の総人口と高齢化率の推移をみると、総人口は減少傾向となっています。

高齢者人口をみると、これまで増加していた前期高齢者（65～74歳）が、令和4年から減少に転じています。後期高齢者（75歳以上）は令和3年まで減少傾向にありましたが、令和4年から増加に転じ、令和5年は11,304人となっています。

また、高齢化率は増加傾向にあり、国・県を上回って推移しています。

■総人口及び年齢区分別人口の推移

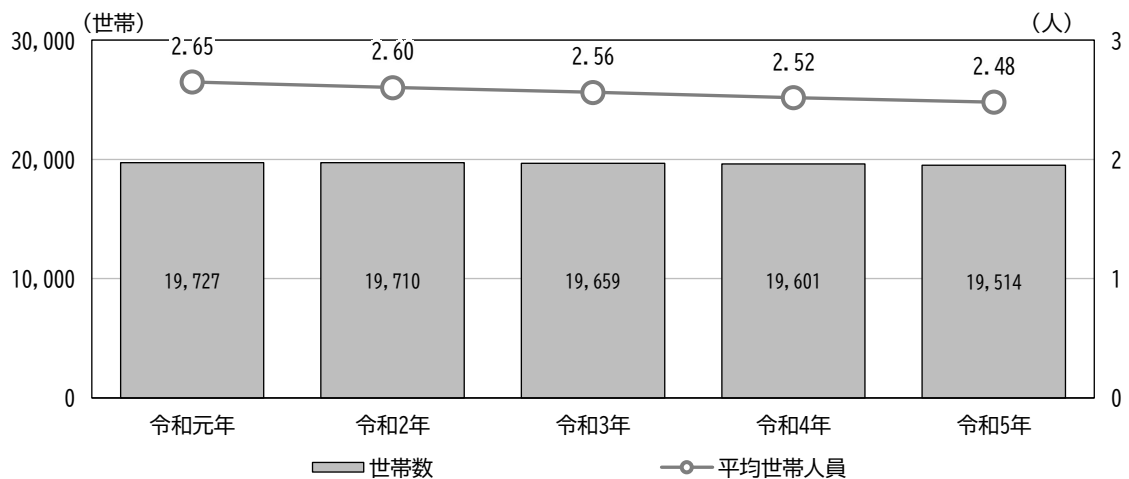


資料：十日町市：住民基本台帳（各年9月末現在）

(2) 世帯数

本市の世帯数は減少傾向で推移しています。また、一世帯当たりの平均世帯人員は減少し、小家族化が進行しています。

■世帯数の推移

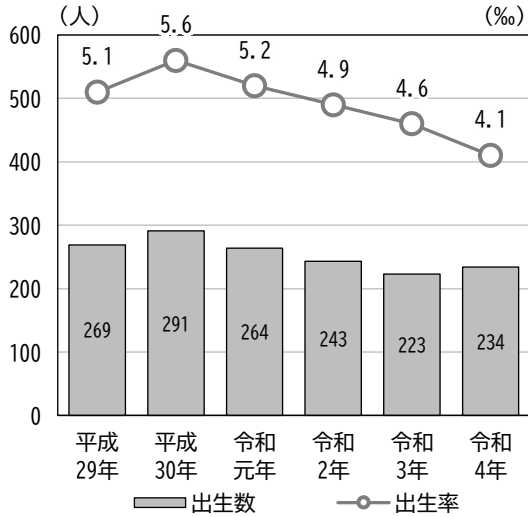


資料：十日町市：住民基本台帳（各年9月末現在）

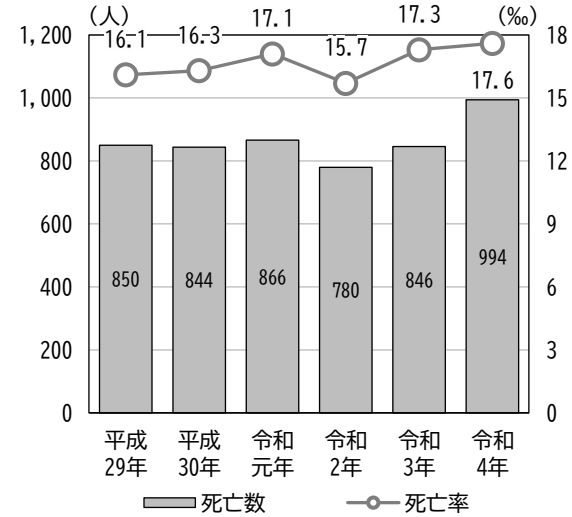
(3) 人口動態

本市の出生数は200人台で推移しており、出生率も減少傾向にあります。死亡数は700～900人台で推移しており、自然減が続いています。

■出生数・出生率の推移



■死亡数・死亡率の推移



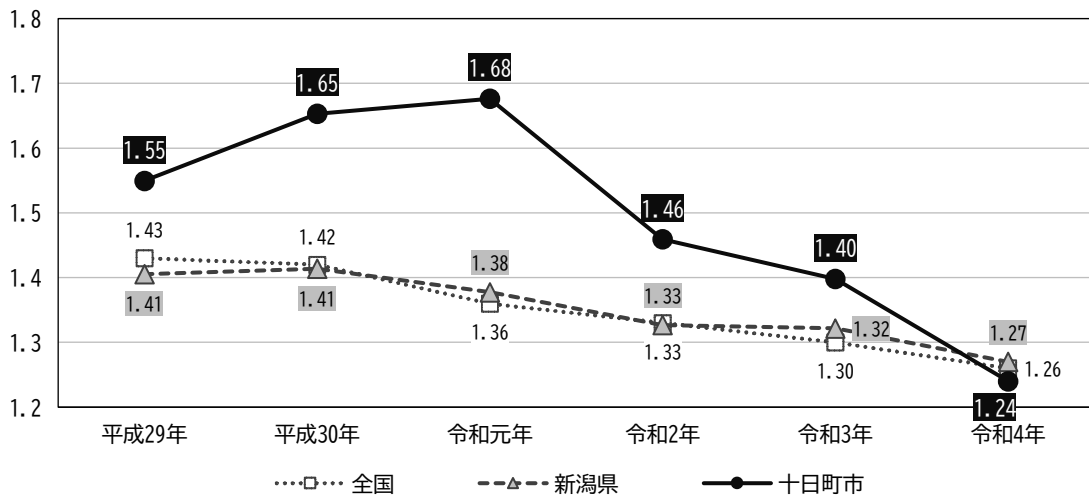
※10月1日現在。平成27年及び令和2年は国勢調査人口。その他の年は推計人口。

資料：新潟県福祉保健部「福祉保健年報」

(4) 合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率は令和2年から減少し、令和4年には1.24となっており、国・県と同水準となっています。

■合計特殊出生率の推移



資料：新潟県福祉保健部「福祉保健年報」

※ 合計特殊出生率：15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数

第2章 十日町市を取り巻く状況

(5) 平均寿命

令和2年の本市の平均寿命は、男性で81.4歳となっており、県を上回っています。また、女性では88.1歳と県内1位となっています。

■平均寿命（令和2年 市区町村別生命表）

男性		女性			
(歳)	70	75	80	85	90
全国			81.5		
新潟県			81.3		
長岡市			81.7		
見附市			81.7		
新潟市			81.6		
小千谷市			81.6		
上越市			81.5		
魚沼市			81.5		
十日町市			81.4		
燕市			81.4		
糸魚川市			81.4		
南魚沼市			81.3		
三条市			81.2		
加茂市			81.2		
妙高市			81.2		
五泉市			81.1		
阿賀野市			81.1		
胎内市			81.0		
柏崎市			80.8		
新発田市			80.7		
村上市			80.7		
佐渡市			80.0		

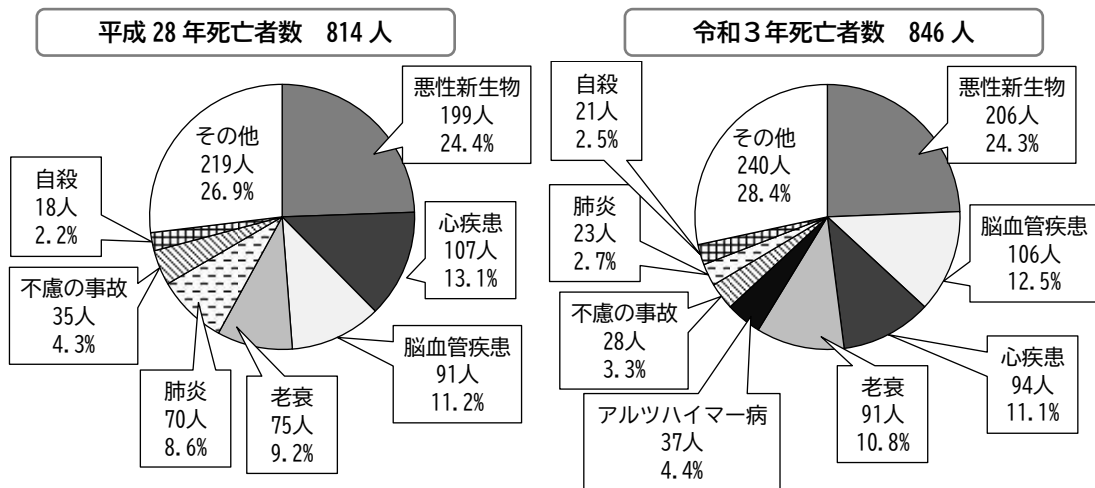
(歳)	70	75	80	85	90
全国				87.6	
新潟県				87.6	
十日町市				88.1	
上越市				87.9	
阿賀野市				87.9	
小千谷市				87.8	
魚沼市				87.8	
糸魚川市				87.8	
新潟市				87.7	
南魚沼市				87.7	
胎内市				87.7	
見附市				87.6	
妙高市				87.6	
柏崎市				87.6	
三条市				87.5	
新発田市				87.5	
五泉市				87.3	
佐渡市				87.3	
長岡市				87.2	
燕市				87.2	
加茂市				87.0	
村上市				86.9	

資料：厚生労働省 令和2年市区町村別生命表

(6) 死因

本市の死因は、三大疾病（悪性新生物、脳血管疾患、心疾患）が約半数を占めています。

■死因別死亡者の内訳（平成28年・令和3年）



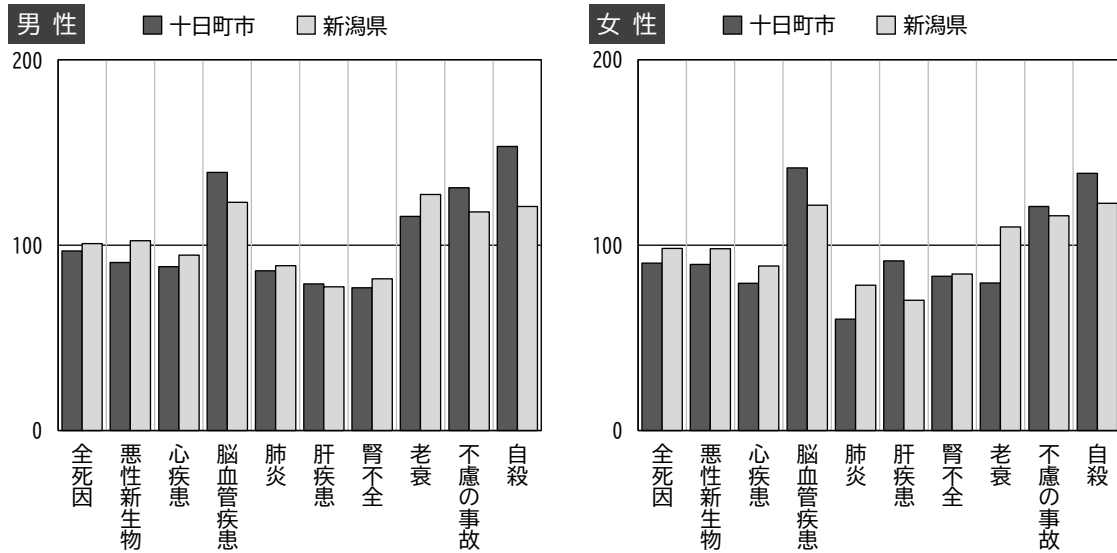
資料：新潟県福祉保健年報

(7) 標準化死亡比

標準化死亡比については、男女ともに脳血管疾患、自殺が高くなっています。

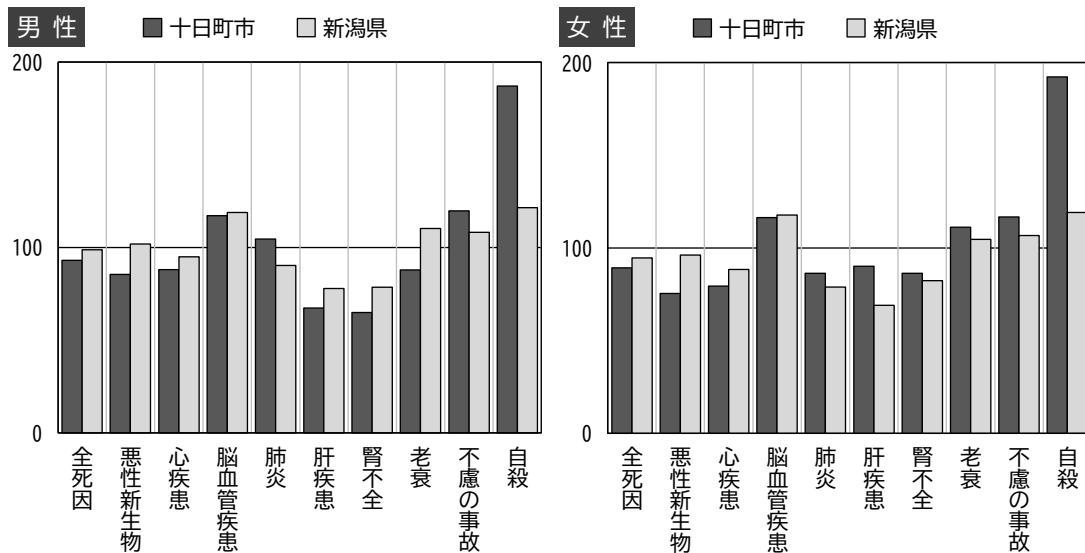
■標準化死亡比（平成25年～平成29年、年齢構成の差異を調整して死亡率を比較する指標。全国平均を100とする。）

平成25年から平成29年



十日町市	96.9	90.7	88.4	139.3	86.1	79.1	76.9	115.5	130.9	153.2	十日町市	90.3	89.6	79.4	141.5	60.0	91.5	83.2	79.5	120.9	138.7
新潟県	100.9	102.4	94.6	123.2	88.9	77.6	81.8	127.4	117.9	120.9	新潟県	98.2	98.0	88.7	121.5	78.3	70.2	84.4	109.9	115.9	122.7

平成20年から平成24年



十日町市	93.2	85.5	88.1	117.2	104.6	67.4	64.9	87.9	119.7	187.1	十日町市	89.3	75.5	79.5	116.4	86.4	90.2	86.4	111.2	116.8	192.3
新潟県	98.8	101.9	95.1	118.9	90.4	77.9	78.6	110.3	108.1	121.4	新潟県	94.6	96.2	88.4	117.8	78.9	69.1	82.3	104.7	106.8	119.1

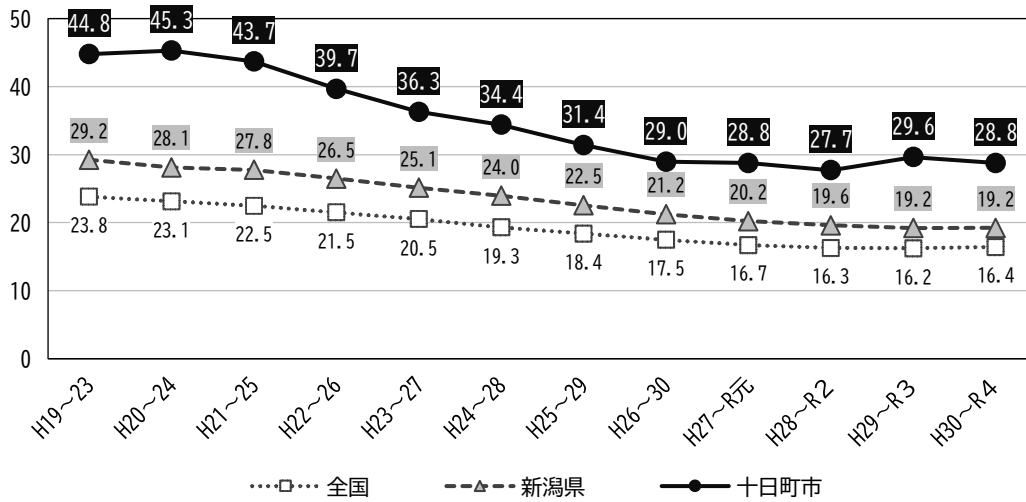
資料：人口動態保健所・市区町村別統計

(8) 自殺に関する状況

5年平均自殺死亡率は国・県より高い水準で推移しています。

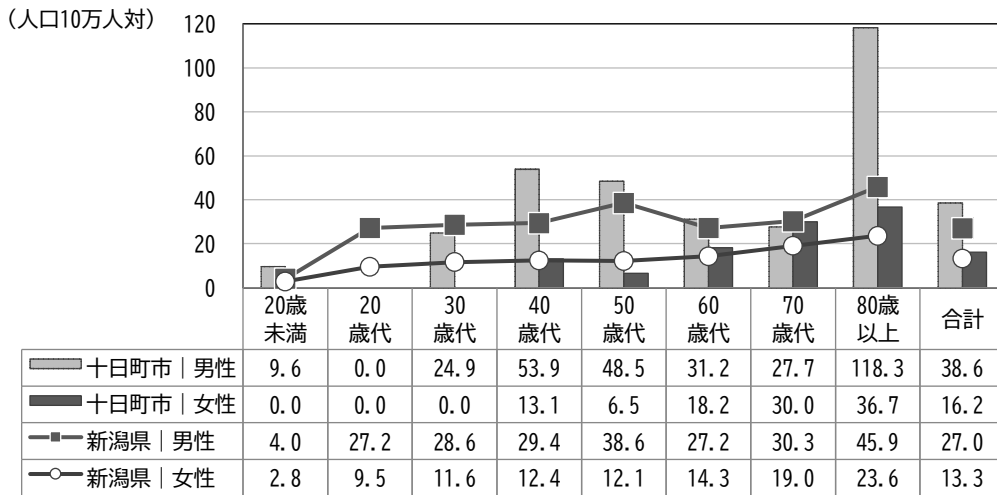
また、自殺者の性・年代別自殺死亡率は、特に80歳以上の男女、40歳代・50歳代の男性で高くなっています。

■5年平均自殺死亡率



資料：人口動態統計

■自殺者の性・年代別自殺死亡率(H29~R3)



資料：地域における自殺の基礎資料

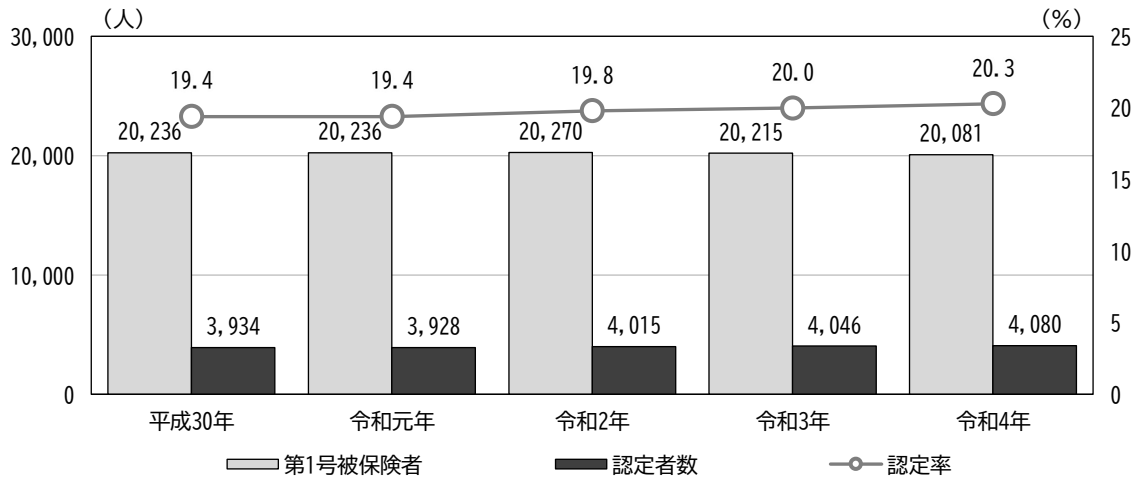
(9) 要介護認定者・障害者数

本市の要支援・要介護認定者数（第1号被保険者のみ）は、令和2年以降増加しており、令和4年には4,080人となっています。

また、要支援・要介護認定率は、令和3年に20%を超え、令和4年には20.3%と国・県の水準を上回って推移しています。

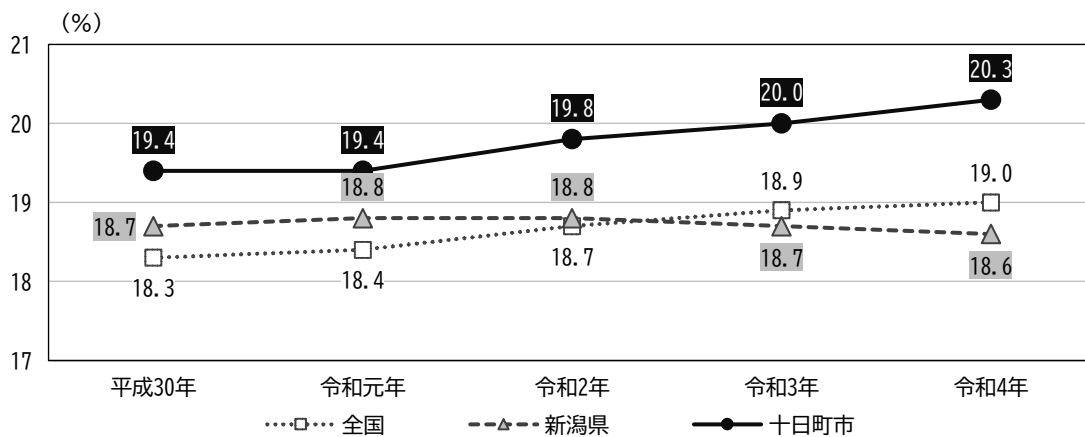
■第1号被保険者数と要支援・要介護認定者数及び認定率の推移

(※要介護認定率は、第1号被保険者の要支援・要介護者数を第1号被保険者数で除して算出しています。)



資料:見える化システム

■要支援・要介護認定率の推移



資料:平成30年度から令和2年度:厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、令和3年度から令和4年度:「介護保険事業状況報告(3月月報)」

第2章 十日町市を取り巻く状況

新規申請では、認知症、骨折関節疾患、脳血管疾患が多く、特に認知症が多い傾向がありました。令和4年度には骨折関節疾患が認知症を上回りました。

全体的に介護度は軽度の方が高い傾向にあります。

■要支援・要介護認定の原因疾患(新規申請)

原因疾患	令和元年度			令和2年度			令和3年度			令和4年度			
	軽度	重度	合計	軽度	重度	合計	軽度	重度	合計	軽度	重度	合計	
認知症	(人)	121	14	135	128	8	136	111	8	119	117	34	151
	(%)	89.6	10.4	100	94.1	5.9	100	93.3	6.7	100	77.5	22.5	100
骨折関節疾患	(人)	95	15	110	115	19	134	99	10	109	163	27	190
	(%)	86.4	13.6	100	85.8	14.2	100	90.8	9.2	100	85.8	14.2	100
脳血管疾患	(人)	39	32	71	31	13	44	40	25	65	51	31	82
	(%)	54.9	45.1	100	70.5	29.5	100	61.5	38.5	100	62.2	37.8	100
その他	(人)	230	37	267	264	41	305	286	31	317	270	51	321
	(%)	86.1	13.9	100	86.6	13.4	100	90.2	9.8	100	84.1	15.9	100

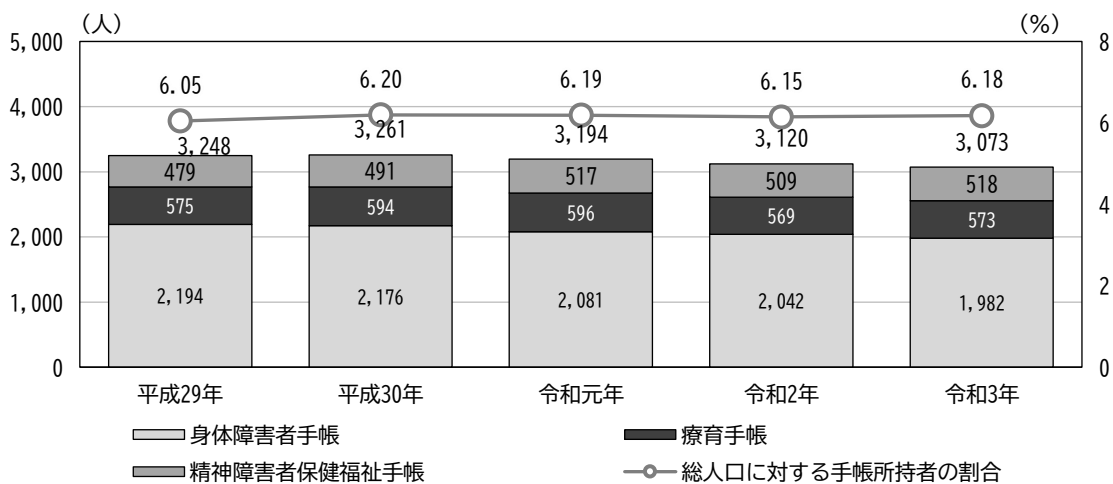
軽度:要支援1~要介護2、重度:要介護3~要介護5

資料:地域ケア推進課

障害者手帳所持者数の推移をみると、全体では減少傾向にある一方で、総人口に対する手帳所持者の割合はほぼ横ばいであり、令和4年度には6.18%となっています。

手帳種別にみると、身体障害者手帳所持者が減少している一方で、精神障害者保健福祉手帳所持者は増加しています。

■障害者手帳所持者数の推移



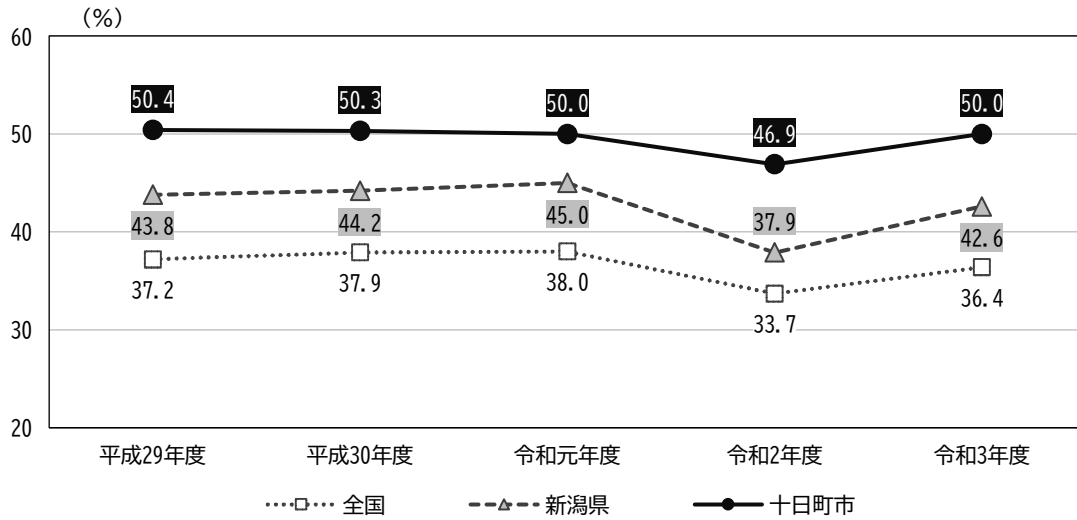
資料:住民基本台帳及び主要な施策の成果報告書(各年度末現在)

(10) 特定健診・特定保健指導

特定健診受診率は県より高い水準で推移しています。

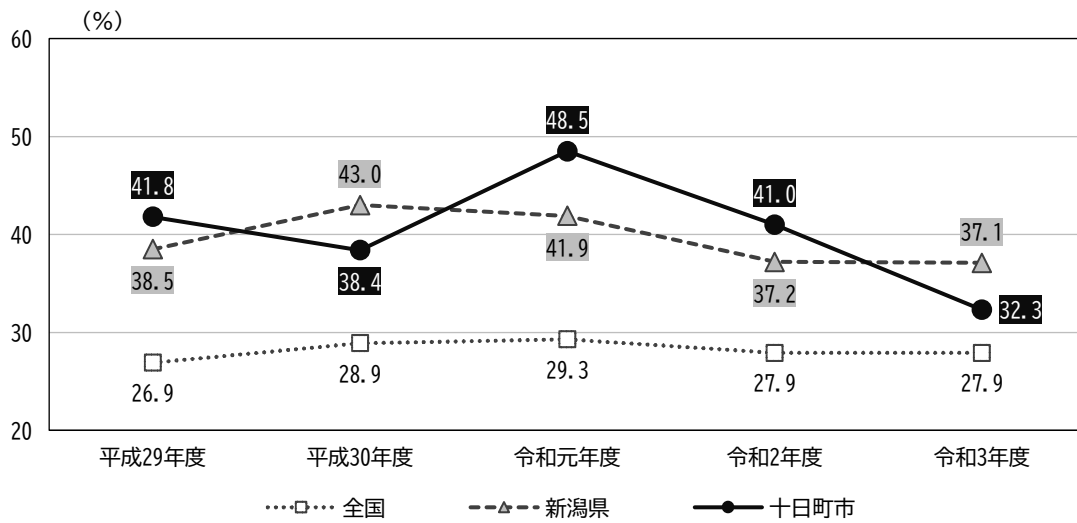
特定保健指導実施率は、令和元年度の48.5%を境に低下しています。

■特定健診受診率の推移（国保）



資料：公益社団法人 国民健康保険中央会 市町村国保特定健診・保健指導実施状況

■特定保健指導実施率の推移（国保）



資料：公益社団法人 国民健康保険中央会 市町村国保特定健診・保健指導実施状況

第2章 十日町市を取り巻く状況

特定健康診査結果の詳細は以下の通りです。

メタボリックシンドロームについては、基準該当が2割弱、予備軍が1割弱となっています。また、受診者の約8割が糖代謝異常となっており、県と比べて高くなっています。

■特定健診・特定保健指導における結果の詳細（令和2年度）

単位：%

市・県	受診者数 (人)	メタボリックシンドローム				医師の診断			保健指導			
		非該当	予備軍	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	動機づけ支援	なし	判定不能
十日町市	3,054	73.0%	7.8%	19.2%	0.0%	2.2%	24.2%	73.6%	4.3%	8.4%	87.3%	0.0%
新潟県	104,971	70.9%	9.6%	19.2%	0.4%	3.1%	23.0%	73.9%	2.4%	9.1%	87.6%	0.9%
市・県	保健指導以上 (人)	判定区分						腎・ 尿路系				
		血圧		脂質代	肝機 代謝	糖代謝						
		保健指導	受診勧奨									
十日町市	3,054	16.8%	22.3%	75.2%	26.6%	80.7%	23.4%					
新潟県	104,971	24.3%	28.5%	70.5%	27.1%	70.1%	19.1%					

資料：新潟県福祉保健部健康づくり支援課 いがたの生活習慣病 令和3年度

(11) がん検診受診率

令和3年における本市のがん検診受診率は、各種類とも県を上回っています。また、精密検査受診率は、肺がんを除いて県を上回っています。

■がん検診受診率

(令和4年3月末現在)

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	がん発見率	対象者
胃がん	十日町市	9.3%	3.4%	91.0%	4人	0.12%	40歳以上の市民
	新潟県	5.7%	5.5%	86.3%	183人	0.22%	
大腸がん	十日町市	17.4%	5.3%	80.7%	21人	0.33%	40歳以上の市民
	新潟県	13.3%	5.9%	78.1%	602人	0.31%	
肺がん	十日町市	17.5%	0.8%	84.0%	2人	0.03%	40歳以上の市民
	新潟県	12.5%	2.5%	88.0%	55人	0.03%	
子宮頸がん	十日町市	17.5%	1.8%	94.3%	1人	0.05%	20歳以上で、前年度に市の検診を受けていない女性市民
	新潟県	12.1%	1.7%	84.3%	7人	0.01%	
乳がん	十日町市	23.7%	5.8%	97.7%	5人	0.21%	40歳以上で、前年度に市の検診を受けていない女性市民
	新潟県	15.2%	5.4%	94.4%	234人	0.35%	
前立腺がん	十日町市	9.5%	8.0%	79.8%	7人	0.53%	50歳以上の男性市民
	新潟県	8.8%	7.4%	71.4%	125人	0.39%	

資料：新潟県福祉保健部健康づくり支援課 いがたの生活習慣病 令和3年度

(12) 骨密度検診受診状況

骨密度検診結果は約2割が精密検査が必要と判定されています。一方で精密検査が必要と判定されても、約3～4割が医療機関の受診をしていない状況です。

■ 骨密度検診の状況

年度	対象者受診率	要精検率	精検受診率	骨粗しょう症判定者数	骨粗しょう症発見率	対象者
令和4年度	9.9%	25.0%	66.4%	70人	11.8%	20歳から70歳で、前年度に市の検診を受けていない女性市民
令和3年度	10.4%	22.6%	63.0%	58人	8.5%	

資料：健康づくり推進課

(13) 歯周病検診の状況

歯周病検診については、令和3年度で受診率が13.9%となっており、県の受診率を上回っています。

■ 歯周病検診の状況

年度	対象者受診率	要精検率	対象者
令和4年度	14.6%	78.6%	40・50・60・70歳の市民
令和3年度	13.9%	66.6%	
参考：新潟県（令和3年度）	10.8%		

資料：健康づくり推進課
新潟県受診率は「新潟県の歯・口腔の健康づくり施策の実施状況」参照

2 アンケートの結果抜粋

本計画の策定にあたり、市民の健康や食育に関する意識や実態、ニーズ等を総合的に把握するためアンケート調査を行いました。

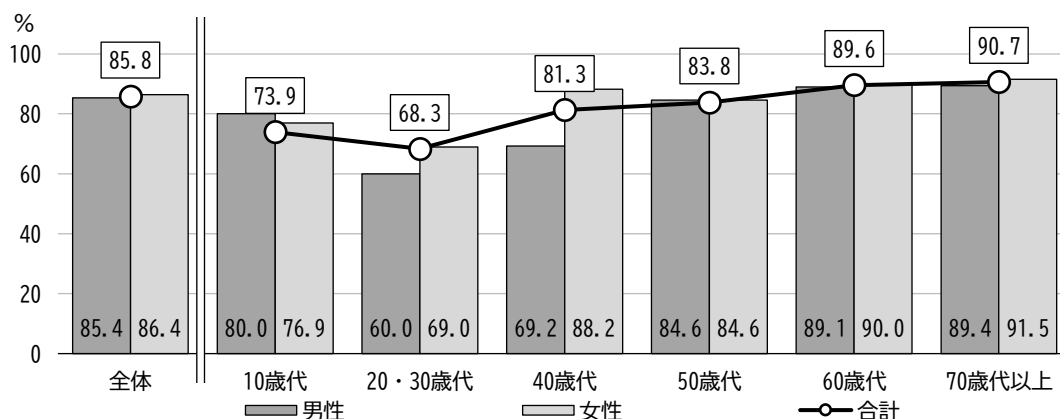
■ アンケート調査の実施概要

調査対象者	16～89歳の市内在住の市民1,060人
調査方法	郵送による配布・回収
調査時期	令和5年3月6日～3月24日
回収状況	配布数：1,060件、有効回答件数：577件、有効回収率：54.4% 年齢別内訳 10歳代：23人 20・30歳代：60人 40歳代：32人 50歳代：80人 60歳代：144人 70歳以上：236人 不明：2人

(1) 栄養・食生活について

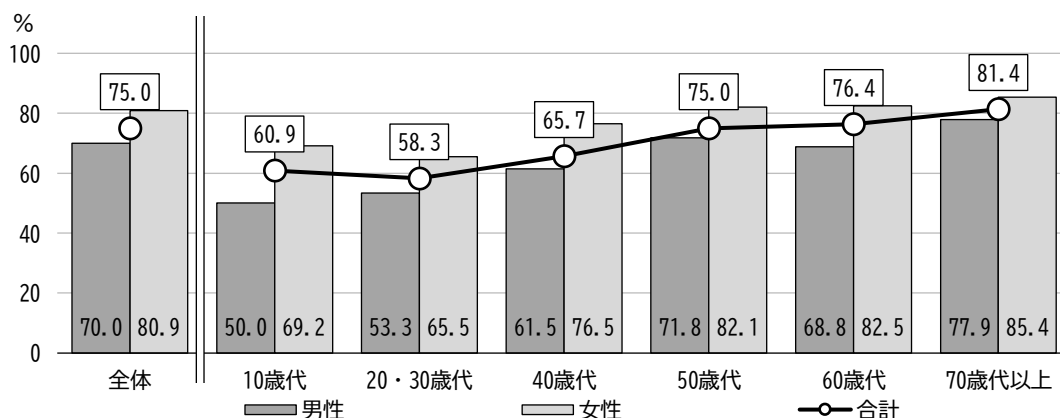
① 朝食を食べる割合

- ◆ 朝食を毎日食べている人の割合は、男女ともに若い年代で低くなっています。特に20・30歳代、40歳代男性で低くなっています。



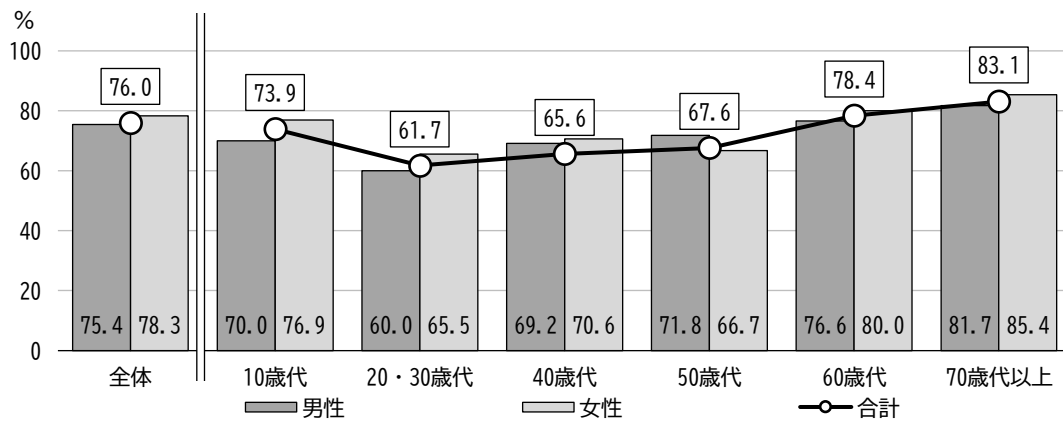
② 栄養のバランスに気をつけている人の割合

- ◆ 栄養のバランスに気をつけている人の割合は、男女ともに若い年代で低くなっているほか、男性が女性に比べて低くなっています。



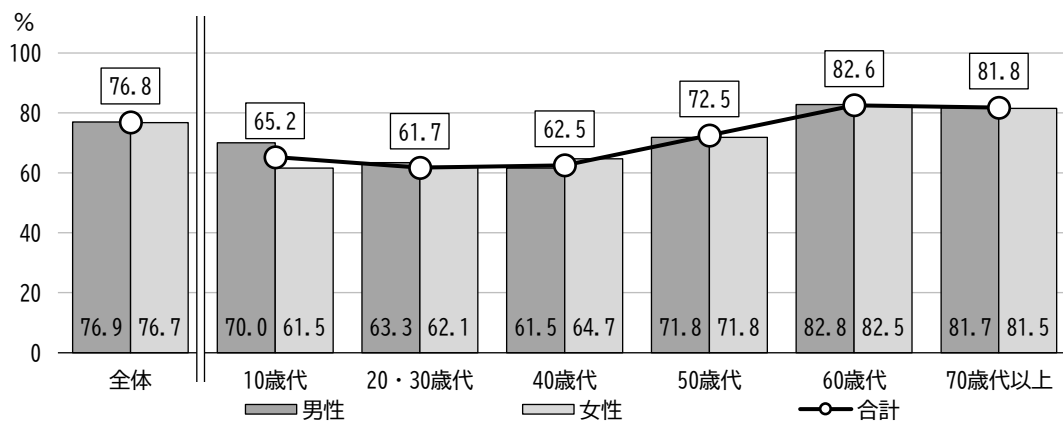
③塩分をひかえるようにこころがけている人の割合

◆塩分をひかえるようにこころがけている人の割合は、男女ともに20歳代から50歳代で低くなっています。



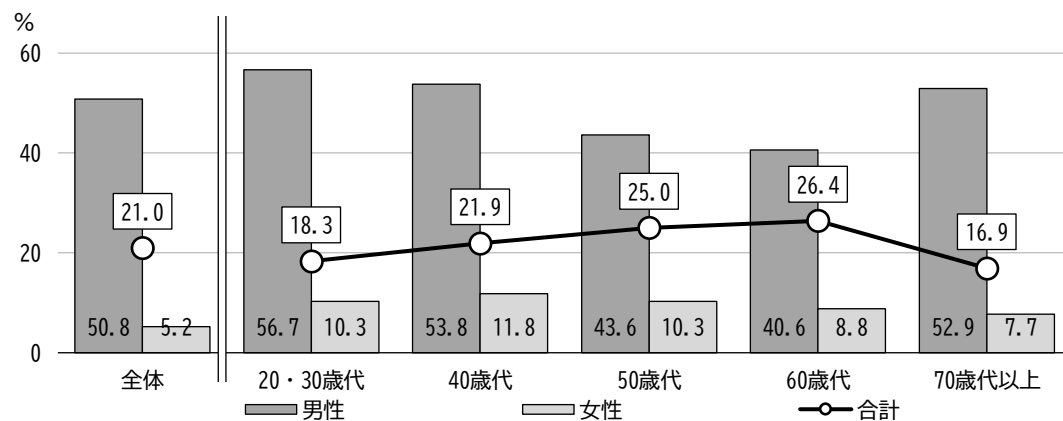
④食事の量に気を配っている人の割合

◆食事の量に気を配っている人の割合は男女ともに若い年代で低くなっています。



⑤毎日お酒を飲んでいる人の割合 (20歳以上)

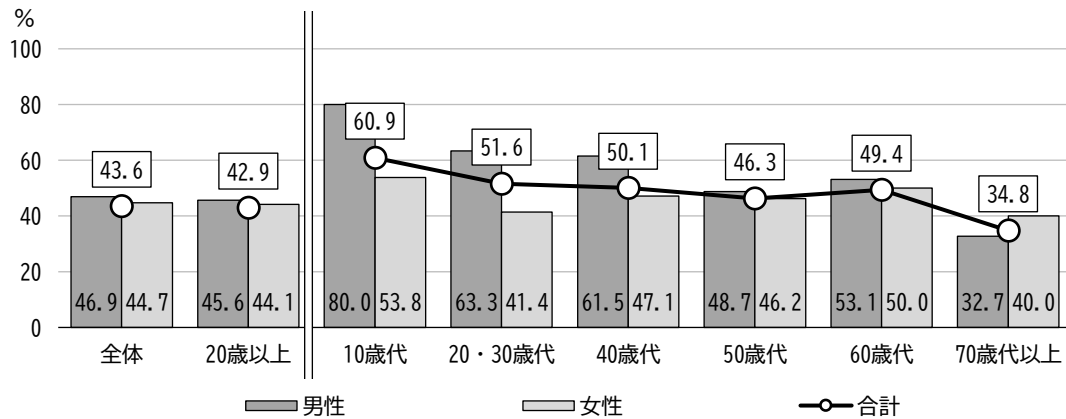
◆毎日お酒を飲んでいる人の割合は、男性が女性に比べて高くなっています。



(2) 身体活動・運動について

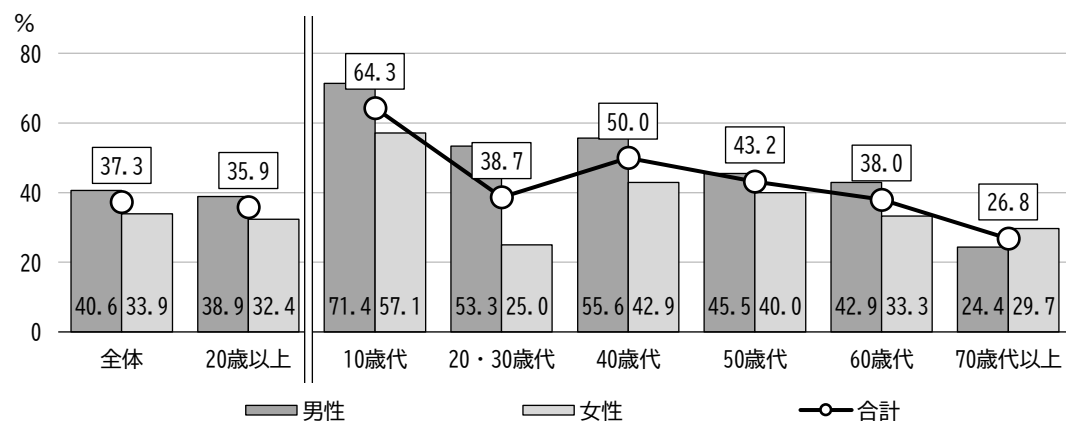
① 1週間に1回以上運動している人の割合

◆ 1週間に1回以上運動している人の割合は、若い年代で高く、高齢になるにつれて低くなっています。



② 週2回、1回30分以上運動をしている人の割合

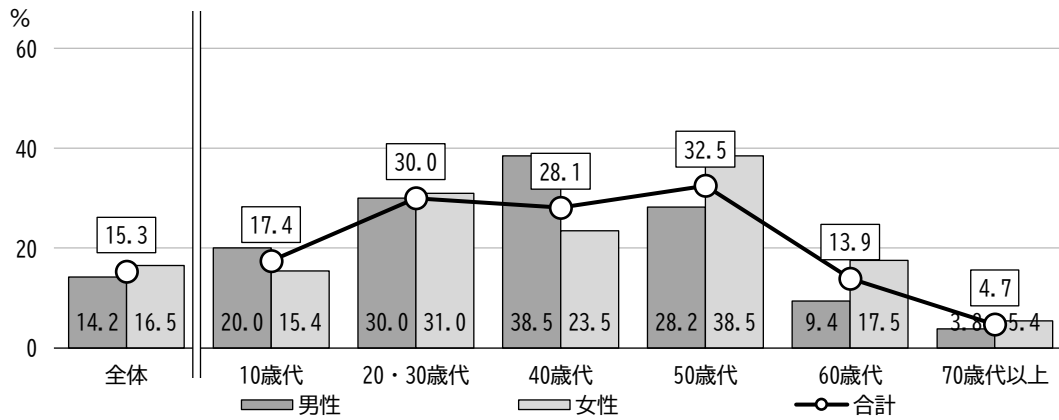
◆ 成人の1週間に2回、1回30分以上運動する人の割合は、70歳代以上が低く、男性が女性に比べて高い傾向があります。



(3) こころの健康について

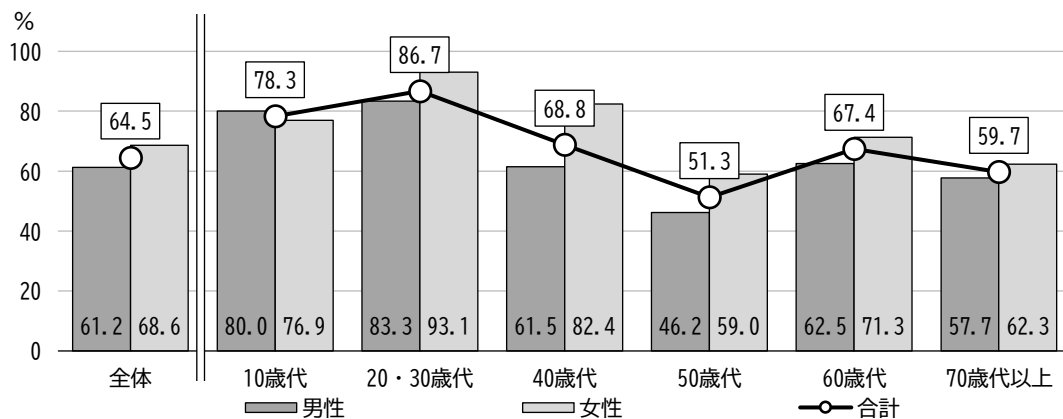
① ストレスをよく感じる人の割合

◆ ストレスをよく感じる人の割合は、40歳代は男性、50歳代は女性が高くなっています。



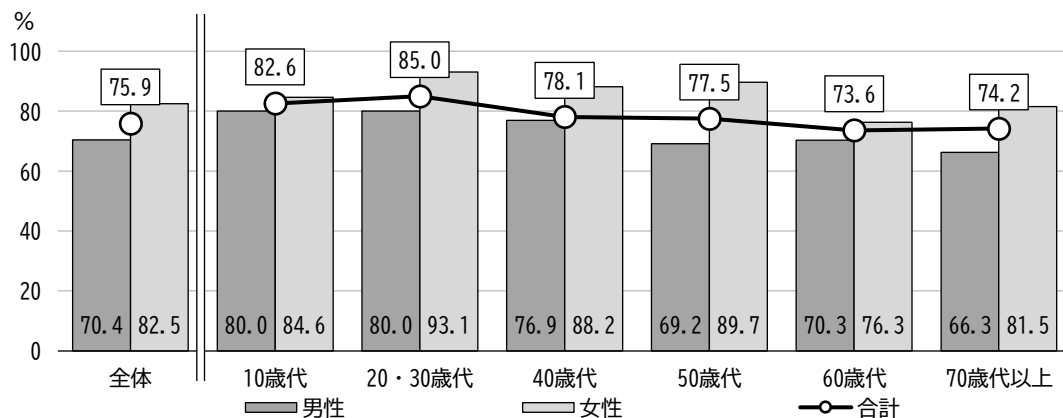
② ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合

◆ ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合は、若い世代で高く、50歳代で低くなっています。



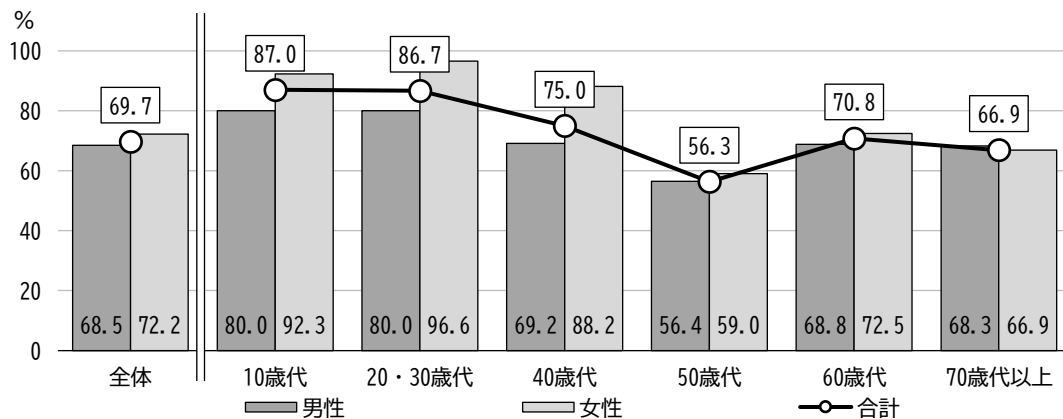
③ ストレスや悩みがあるとき、相談する人がいる人の割合

◆ 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、女性が男性に比べて高くなっています。



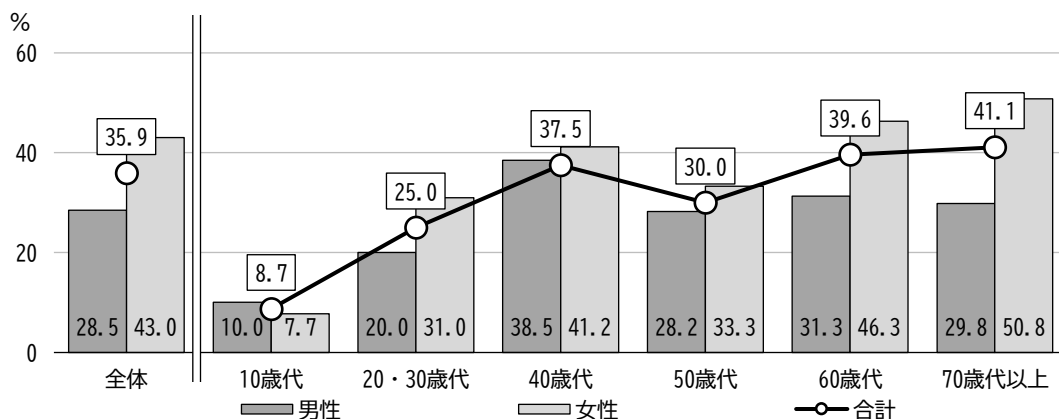
④仕事（家事を含む）以外で、やりがいや楽しみなどがある人の割合

- ◆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は、30歳代以下で8割以上と高くなっています。また、女性が男性に比べて高い傾向にあります。



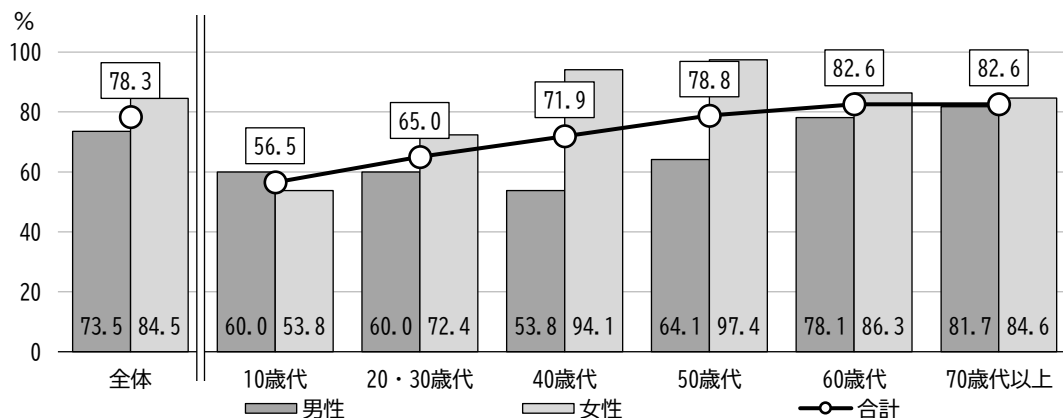
⑤市が行っている「こころの健康相談」を知っている人の割合

- ◆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、30歳代以下で3割未満と特に低くなっています。10歳代以外は、女性が男性に比べて高い傾向にあります。



⑥睡眠による休養を十分にとれている人の割合

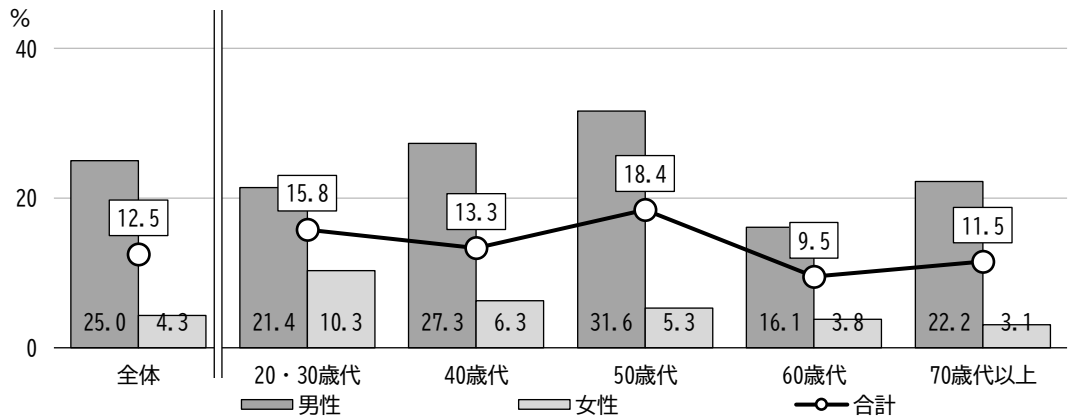
- ◆睡眠による休養を十分にとれている人の割合は、若い世代で低くなっています。また、40歳代と50歳代では女性が男性に比べて高い傾向にあります。



(4) たばこと健康について

①たばこを吸っている人の割合 (20歳以上)

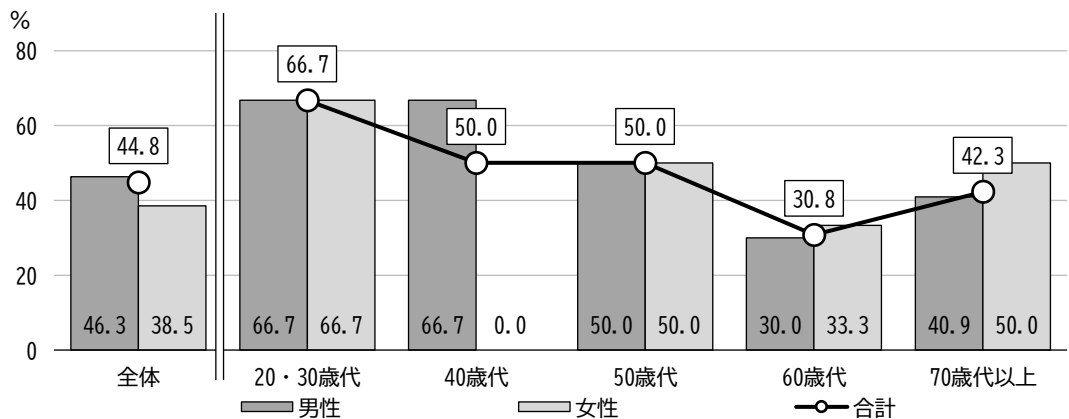
◆たばこを吸っている人の割合は、50歳代以下で高くなっているほか、男性が女性に比べて高くなっています。



※不明を除いて集計

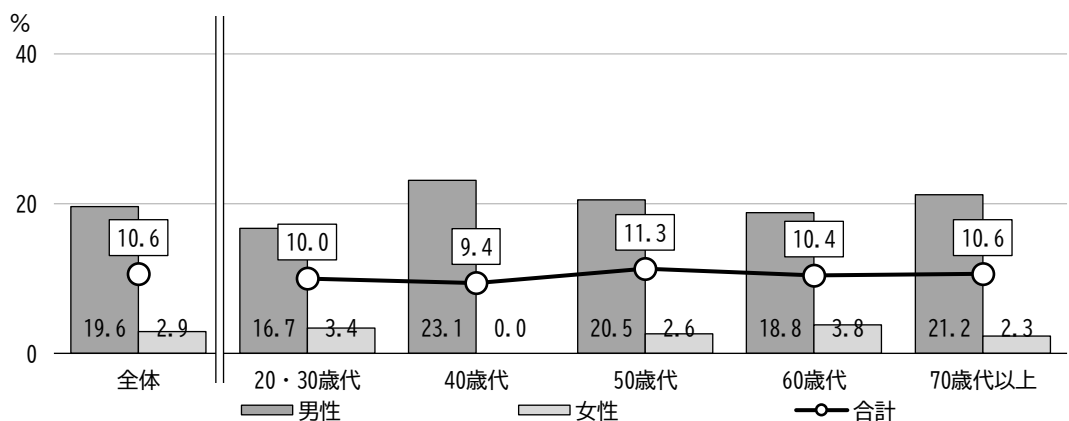
②禁煙をしたいと思います人の割合 (20歳以上)

◆禁煙をしたいと思います人の割合は、若い世代で高くなっています。



③家で禁煙や分煙をしていない人の割合 (20歳以上)

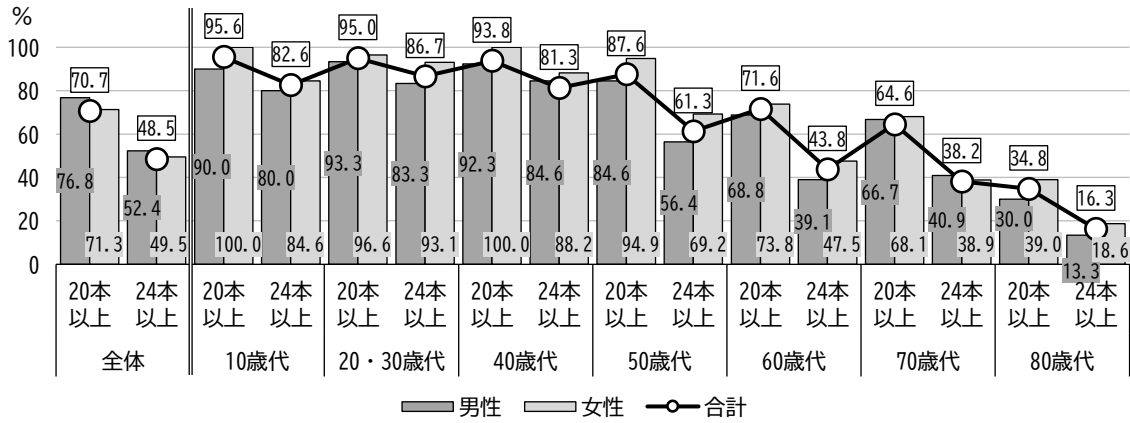
◆家で禁煙や分煙をしていない人の割合は、男性で特に高くなっています。



(5) 歯の健康について

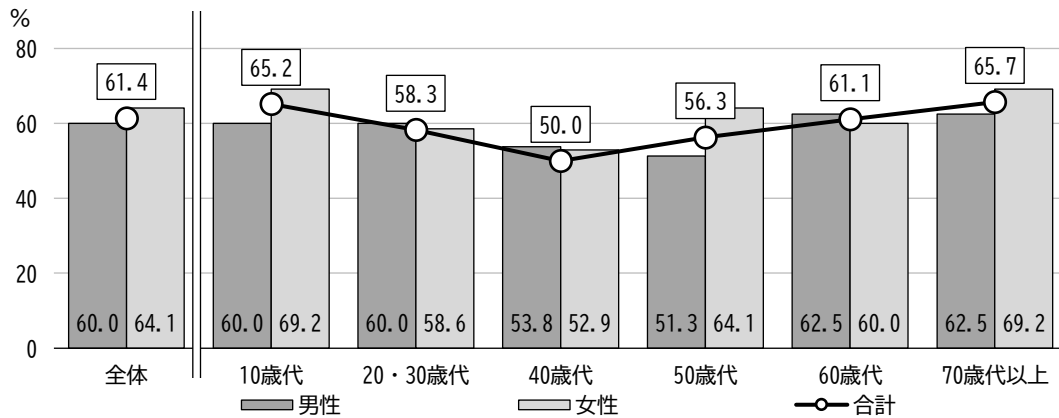
①自分の歯が20本以上、24本以上ある人の割合

◆自分の歯が20本以上または24本以上ある人の割合は年齢が高くなるにつれて低くなる傾向があります。



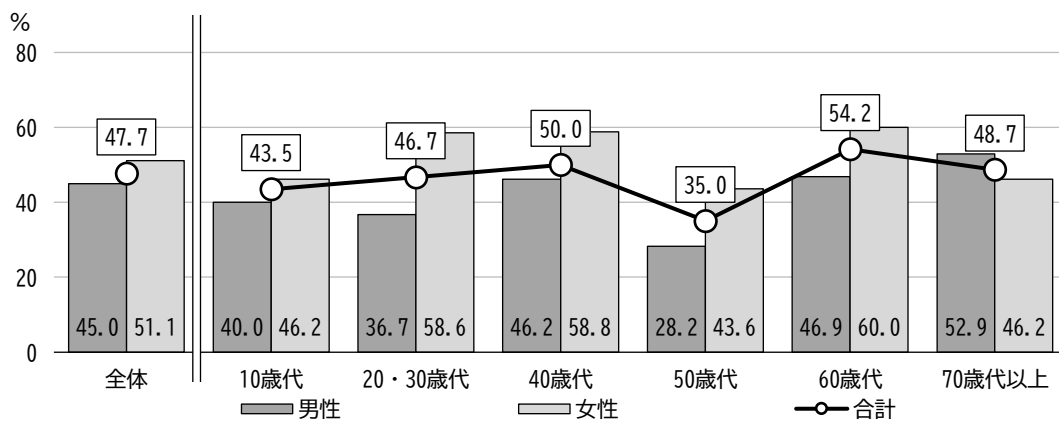
②食事をよく噛んで食べている人の割合

◆食事をよく噛んで食べている人の割合は、40歳代で低くなっています。



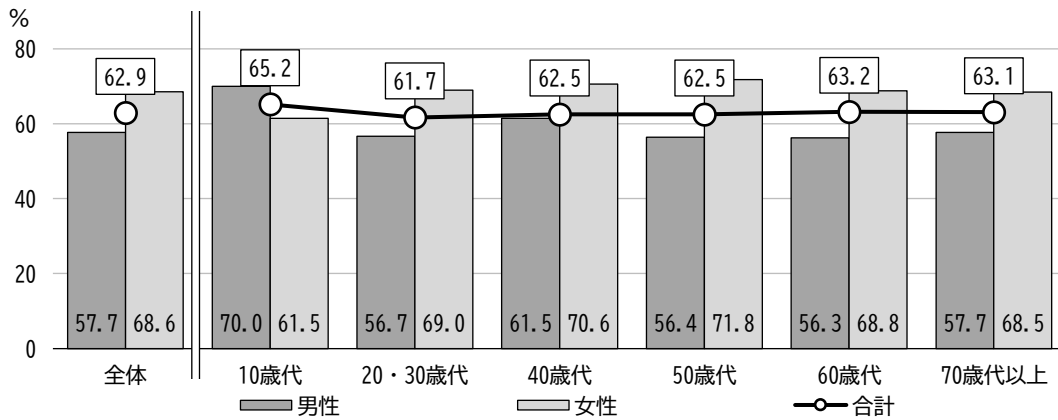
③歯と歯の間をきれいにする用具（歯間ブラシ等）を使用している人の割合

◆歯と歯の間をきれいにする用具（歯間ブラシ等）を使用している人の割合は50歳代で低くなっています。また、60歳代以下では女性が男性に比べて高くなっています。



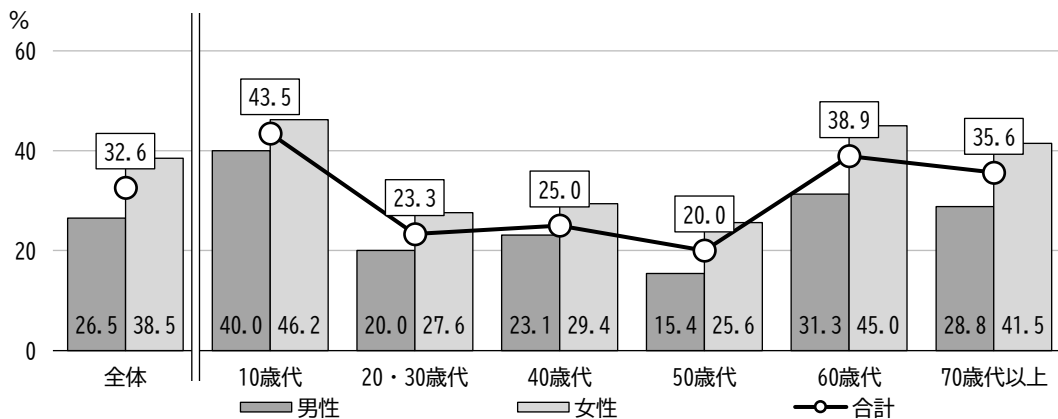
④食後、ていねいに歯磨きをしている人の割合

◆食後、ていねいに歯磨きをしている人の割合は、20・30歳代以上で女性が男性に比べて高くなっています。



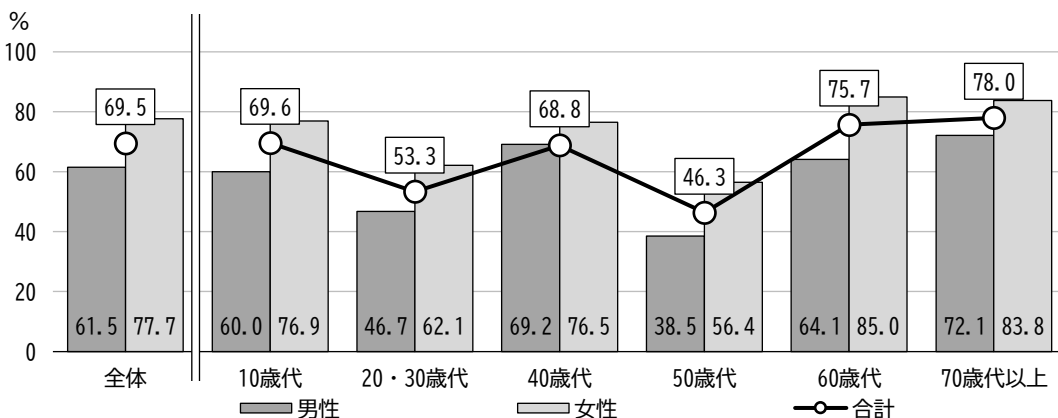
⑤1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合

◆1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合は、20～50歳代で低くなっています。また、女性が男性に比べて高くなっています。



⑥かかりつけの歯医者がある人の割合

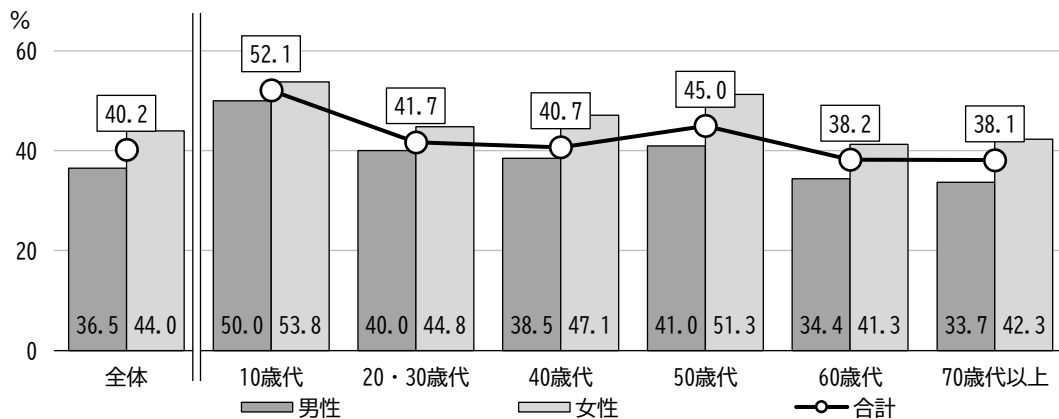
◆かかりつけの歯医者がある人の割合は、20・30歳代、50歳代で低くなっています。また、女性が男性に比べて高くなっています。



第2章 十日町市を取り巻く状況

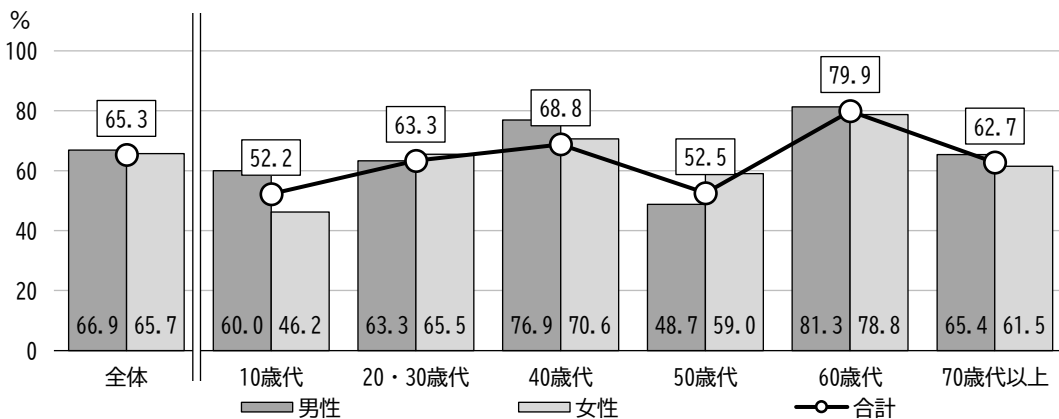
⑦ 歯石の除去や歯面の清掃のため歯医者に行く人の割合

- ◆ 歯石の除去や歯面の清掃のため歯医者に行く人の割合は、60歳代以上で低い傾向があります。また、女性が男性に比べて高くなっています。



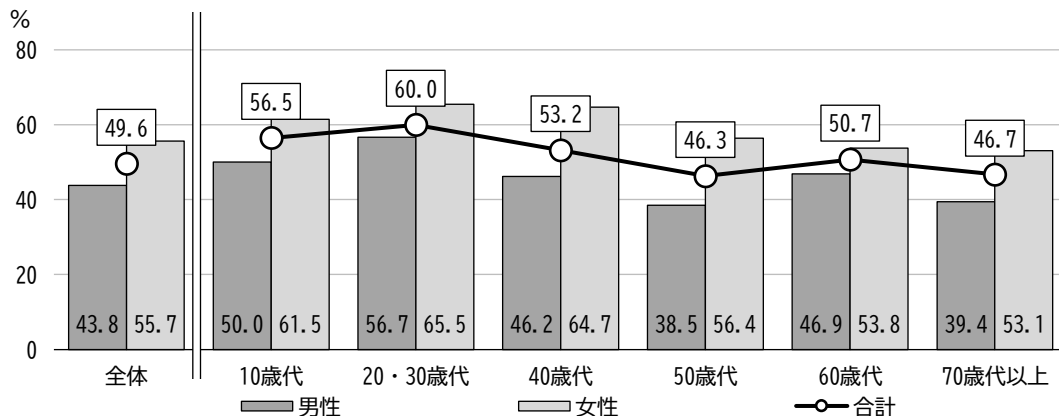
⑧ 歯周病が全身の健康に影響する事を知っている人の割合

- ◆ 歯周病が全身の健康に影響する事を知っている人の割合は、60歳代で特に高くなっています。



⑨ 歯や口の中の健康状態に満足している人の割合

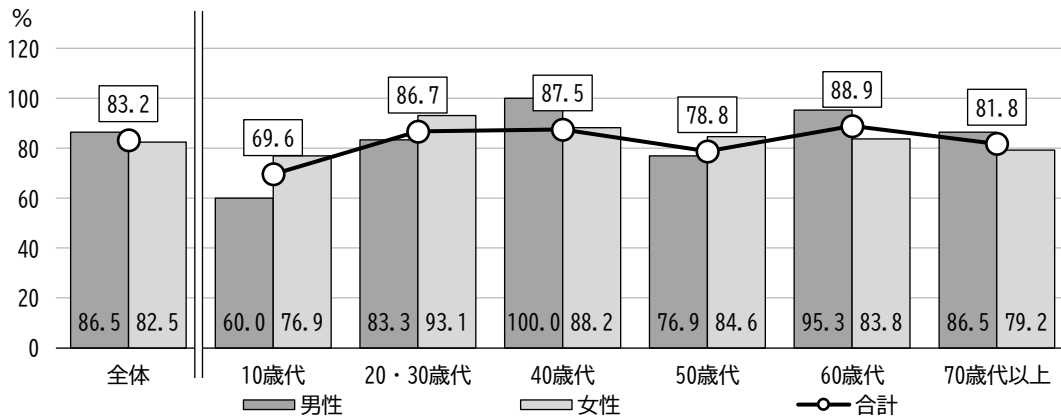
- ◆ 歯や口の中の健康状態に満足している人の割合は、若い世代で高い傾向があります。また、女性が男性に比べて高くなっています。



(6) 生活習慣病の予防について

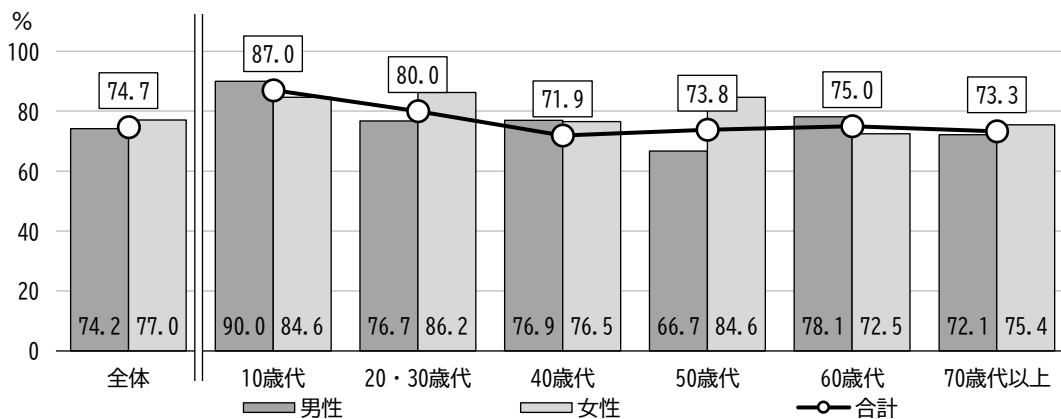
①健康診断を1年に1回以上受けている人の割合

◆健康診断を1年に1回以上受けている人の割合は、10歳代が低くなっています。



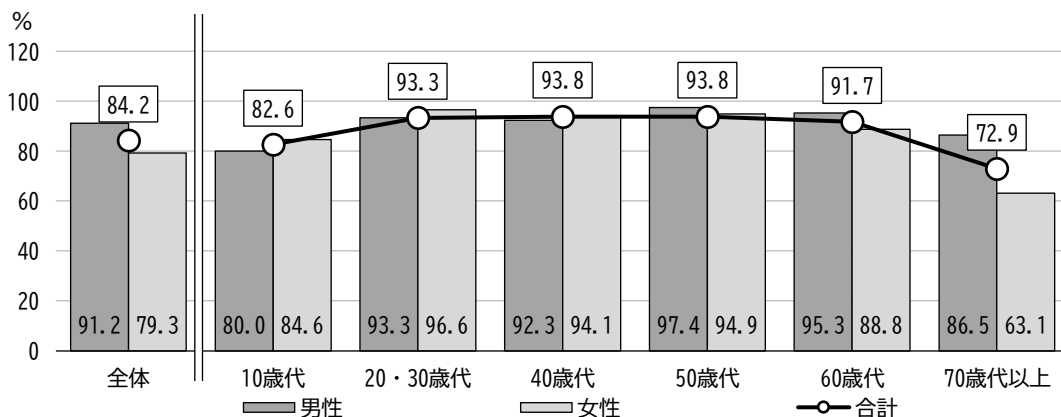
②自分が健康だと感じている人の割合

◆自分が健康だと感じている人の割合は、10歳代、20・30歳代で高くなっており、40歳代で最も低くなっています。



③メタボリックシンドロームということばを知っている人の割合

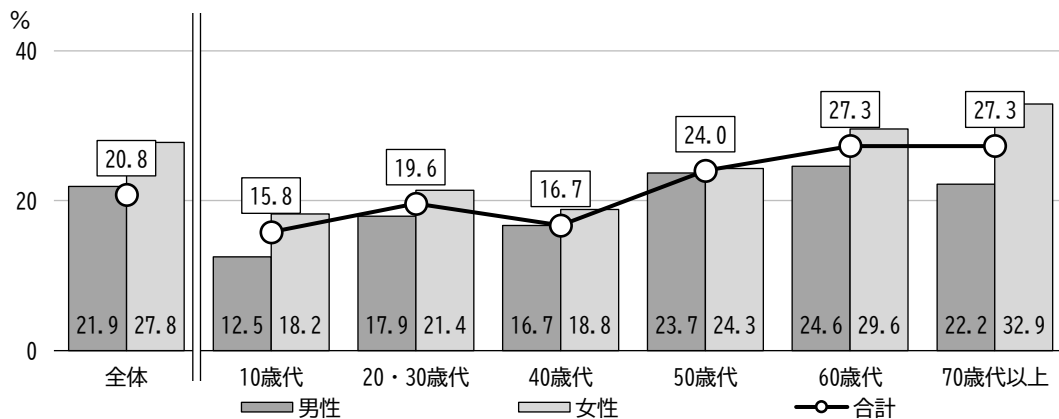
◆メタボリックシンドロームということばを知っている人の割合は、全体で8割半ばで、20～60歳代で9割以上となっています。



第2章 十日町市を取り巻く状況

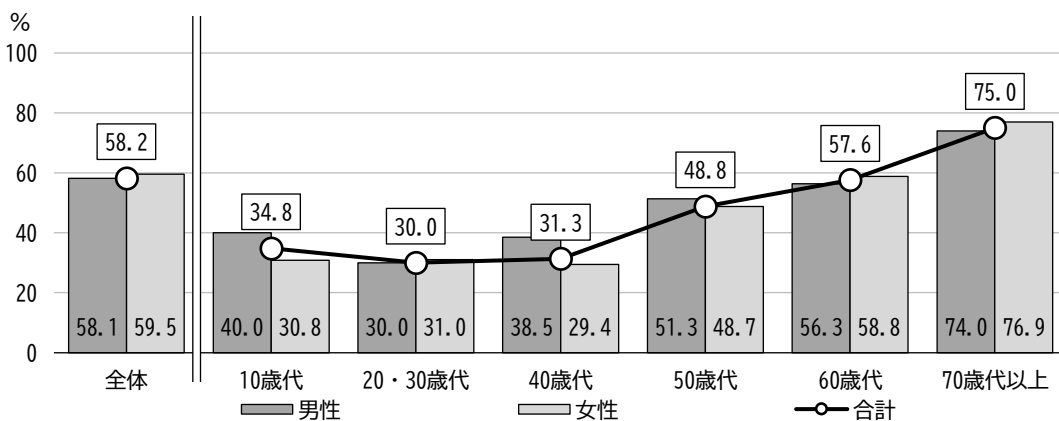
④メタボリックシンドロームの予防と改善のための取り組みをしている人の割合

- ◆メタボリックシンドロームの予防と改善のための取り組みをしている人の割合は年齢が上がると高くなる傾向があります。



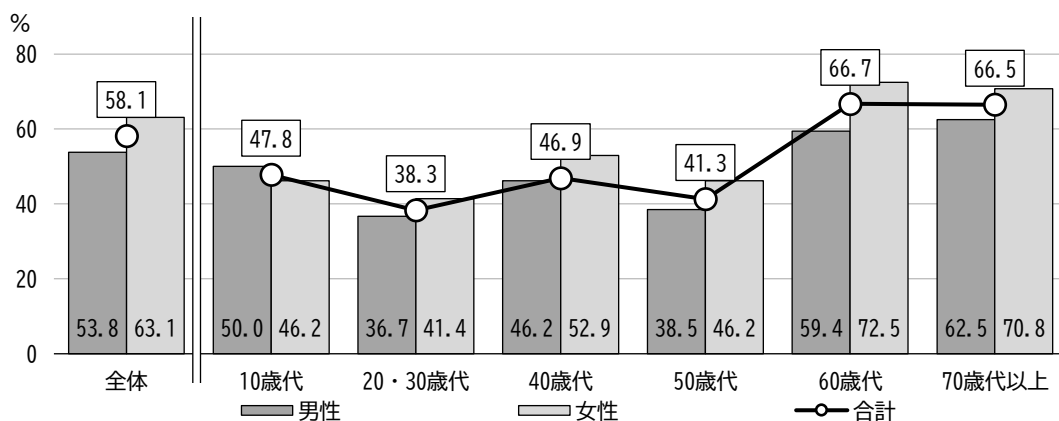
⑤気軽に相談できる、かかりつけ医がある人の割合

- ◆気軽に相談できる、かかりつけ医がある人の割合は、50歳代以上で高くなっています。



⑥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をしている人の割合

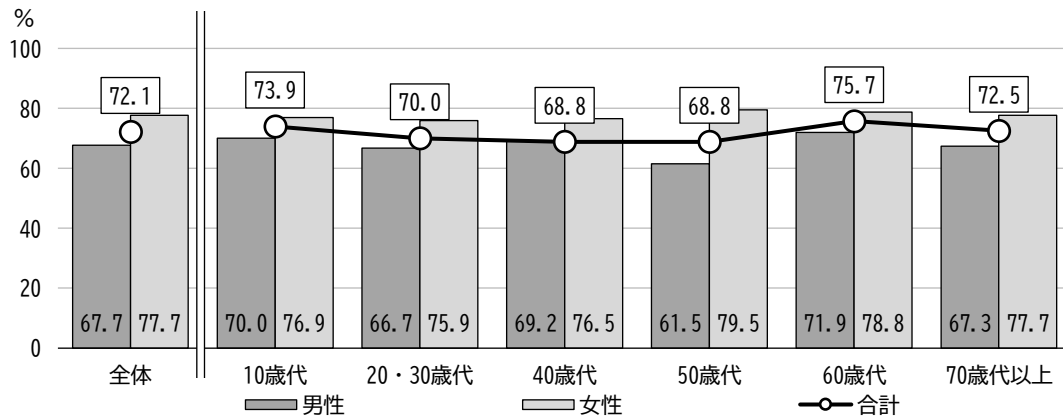
- ◆体重・体脂肪率・腹囲・血圧などを日ごろから測って自己チェックをしている人の割合は、60歳代以上で高くなっています。



(7) 食育について

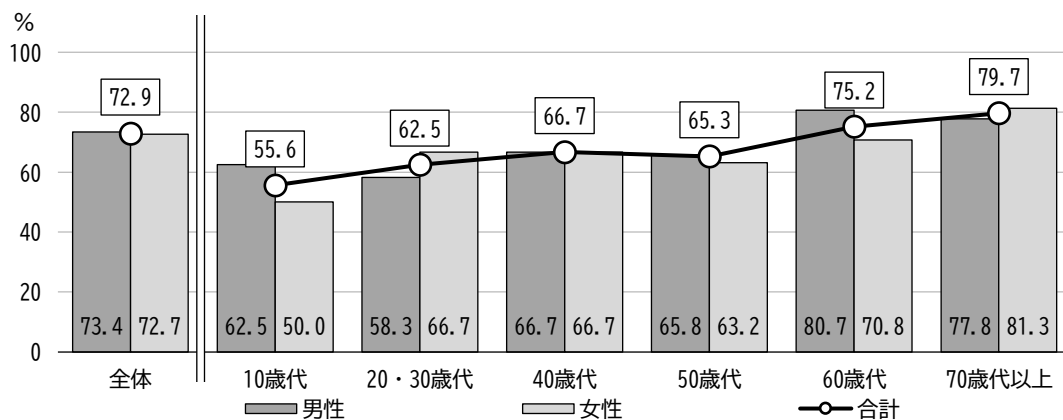
①「食育」に関心がある人の割合

◆「食育」に関心がある人の割合は、女性が男性に比べて高くなっています。



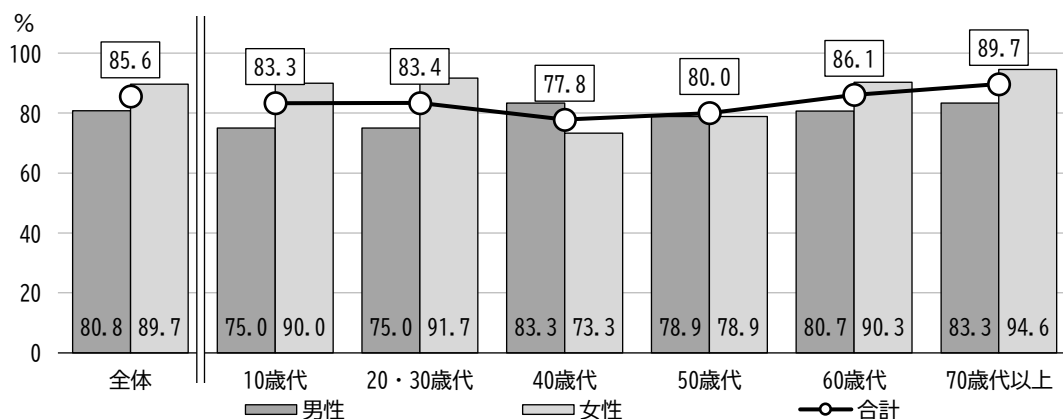
②週に4～5日以上朝食を家族と一緒に食べる人の割合

◆週に4～5日以上朝食を家族と一緒に食べる人の割合は、年齢が上がると高くなる傾向があります。



③週に4～5日以上夕食を家族と一緒に食べる人の割合

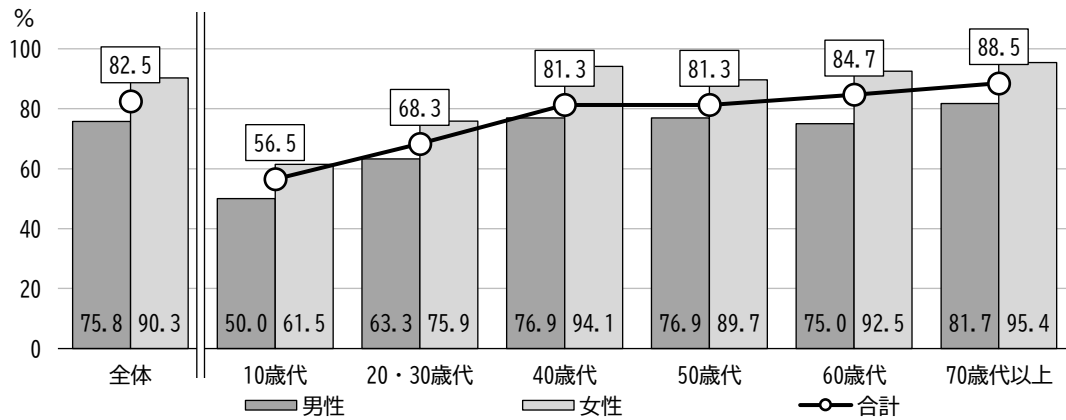
◆週に4～5日以上夕食を家族と一緒に食べる人の割合は、40歳代を除いて8割以上となっています。



第2章 十日町市を取り巻く状況

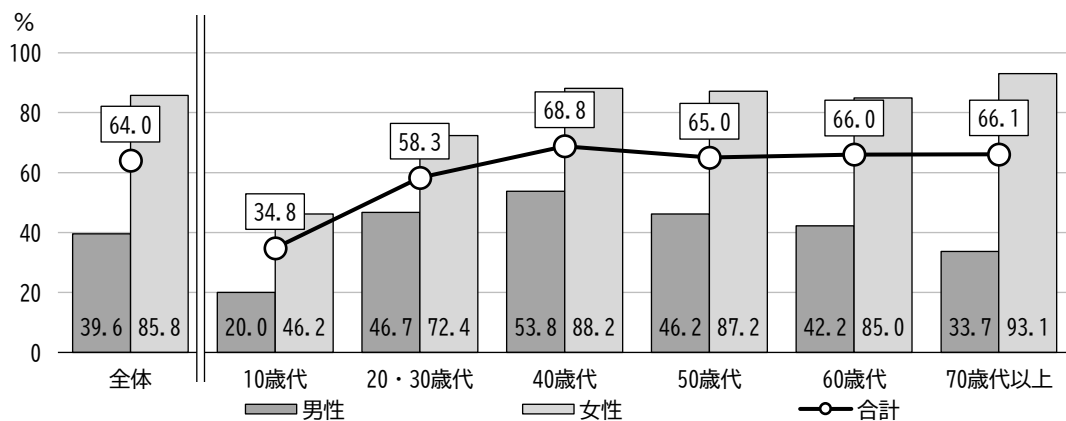
④週に4～5日、1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合

◆週に4～5日、1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は、年齢が上がると高くなる傾向があります。また、女性が男性に比べて高くなっています。



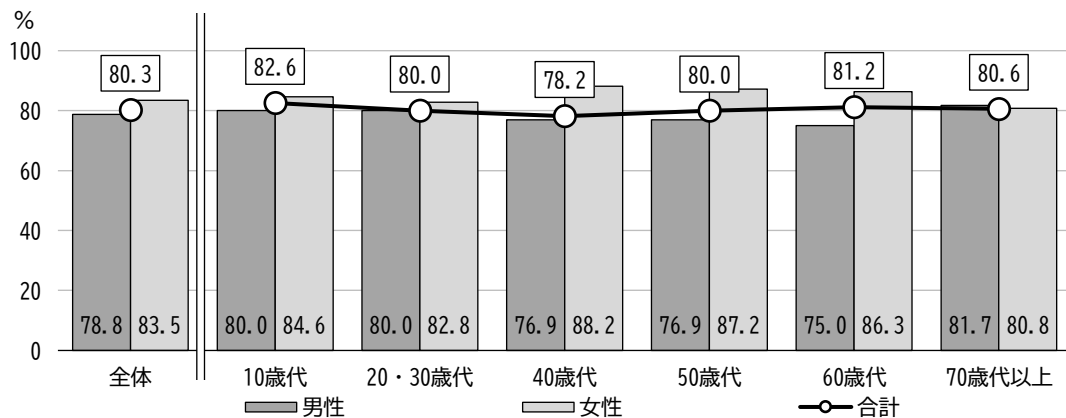
⑤ふだん家庭で料理を作る人の割合

◆ふだん家庭で料理を作る人の割合について、全体では40歳代以上で6割台となっています。また、女性が男性に比べて高くなっています。



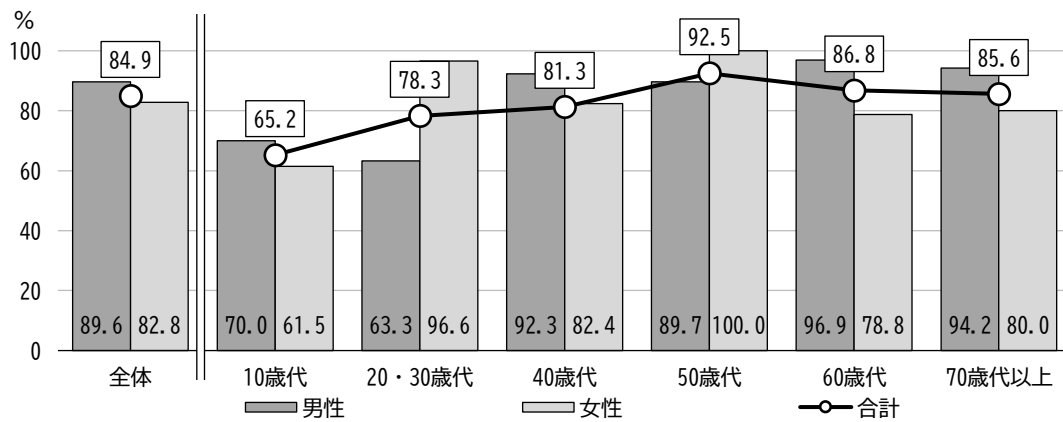
⑥食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合

◆食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合は、8割前後となっています。



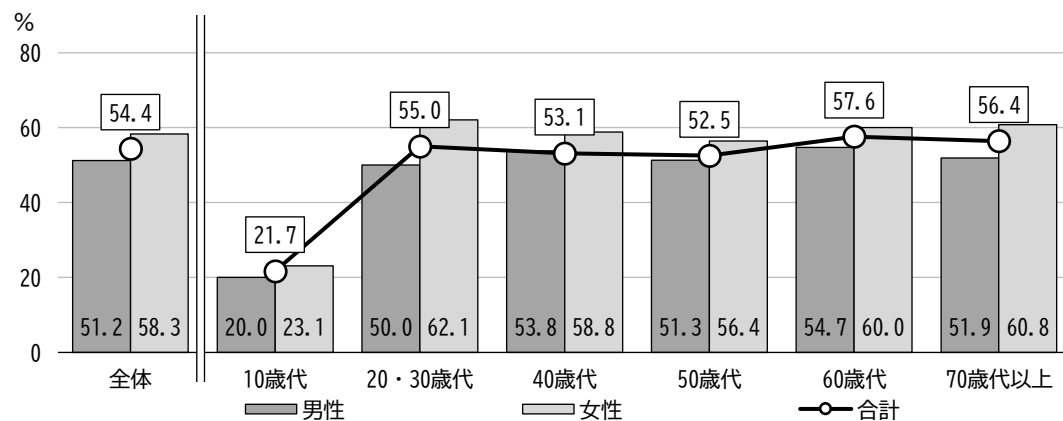
⑦「地産地消」を知っている人の割合

◆「地産地消」を知っている人の割合は 50 歳代で高くなっており、10 歳代で低くなっています。



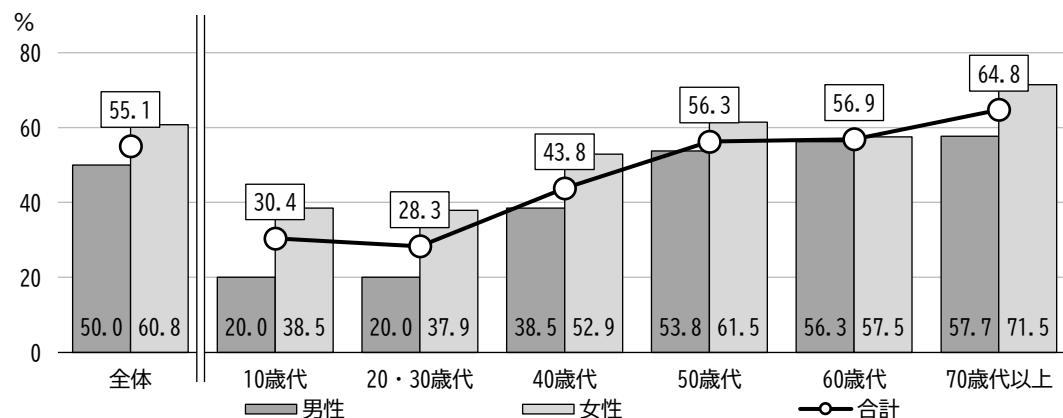
⑧農産物を購入するとき地域の直売所を利用している人の割合

◆農産物を購入するとき地域の直売所を利用している人の割合は 10 歳代を除いて 5 割台となっています。



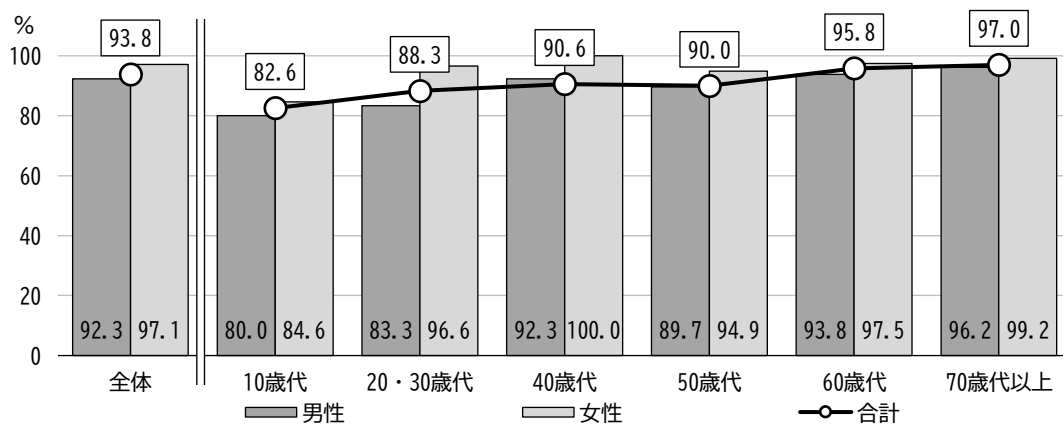
⑨農産物を購入するとき地元産を意識して購入している人の割合

◆農産物を購入するとき地元産を意識して購入している人の割合は、年齢が上がると高くなる傾向にあります。



⑩過去1年間で家庭や地域で伝統料理を食べた人の割合

- ◆過去1年間で家庭や地域で伝統料理を食べた人の割合は、40歳代以上で9割となっています。



第3章

前計画の評価・検証

1 評価の概要

(1) 前計画の評価の目的

前計画にあたる「第2次健康とおかまち21」、「第2次十日町市歯科保健計画」、「第3次十日町市食育推進計画」について、計画策定時及び中間評価時に設定された目標に対する実績値の評価や取り組み成果の評価を適切に行い、本計画に反映させることを目的として行いました。

(2) 最終評価の方法

最終評価の実施にあたっては、アンケート調査（令和5年3月実施）、各種事業実績及び事業評価等から得られたデータを用いて比較分析を行いました。

評価方法は、各分野、基本目標等で掲げている項目の指標に関して、計画策定時に使用した数値と直近の実績値の比較をもとに、目標達成率を算出し、以下のとおり、「◎」「○」「△」「▲」「－」の5段階で評価・分析を行い、今後の課題等を抽出しました。

■指標達成度の評価基準

＝「目標値の達成に向け、基準値から○%改善されたか」を達成度とします

$$\text{計算方法：達成度（\%）} = \frac{\text{最終値} - \text{基準値}}{\text{目標値} - \text{基準値}}$$

評価	◎	○	△	▲	－
達成度 (実績/目標)	目標達成 または 100%以上	50%以上 100%未満	50%未満	基準以下	評価不可
評価内容	目標を達成し、成果が上がった	目標に近づき、一定の成果が上がった	改善はあったものの、成果が上がるまでに至らなかった	改善されなかった、または成果が上がらなかった	達成度が把握できない

今回のアンケート調査について

- ・配布対象者は市内に住所を有する市民に対し、性別、地区別、年齢階層の区分ごとに無作為抽出を行い、郵送による配布・回収を行いました。（抽出率は2.59%）
- ・回収件数は577件、回収率は54.4%となっています。（男性260件、女性309件、性別不明8件）
- ・「第2次十日町市歯科保健計画」の指標に関する設問は、「第2次健康とおかまち21」に関する設問に含めて実施しています。
- ・アンケート結果については、評価基準となる調査時の結果に比べ、高齢者の割合が高く、若年層の割合が低い結果となりました。目標数値の検証については、各アンケートの結果を用いますが、次期計画策定にあたっては、今回のアンケート結果と中間アンケート結果の年代別傾向やこれまでの取り組みの検証結果等を総合的に踏まえて策定していくこととします。

2 第2次健康とおかまち 21 について

(1) 栄養・食生活

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
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	79.8%	72.3%	<u>75.0%</u>	83.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 1	毎日朝食を食べる人の割合	90.1%	87.4%	<u>85.8%</u>	92.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 2	食事の量に気を配っている人の割合	70.4%	72.4%	<u>76.8%</u>	75.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 3	塩分をひかえるようにこころがける人の割合	68.1%	64.0%	<u>76.0%</u>	75.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 4	毎日アルコールを飲んでいる人の割合	24.3%	21.4%	<u>21.0%</u>	20.0%	○	アンケート調査

- ◆重点目標である「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」については、令和2年に比べて改善傾向にあるものの、基準値を下回り、目標達成に至っていない状況です。
- ◆サブ目標については、「食事の量に気を配っている人の割合」「塩分をひかえるようにこころがける人の割合」の2項目で目標を達成しており、「毎日アルコールを飲んでいる人の割合」についても改善傾向にあります。また、「毎日朝食を食べる人の割合」は悪化しています。
- ◆各年代に対する講座や教室の開催については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により中止や一時的に開催できなかった事業があったものの、多くの事業については感染対策をしながら継続して実施することができています。引き続き健全な食生活の確立を目指し、食育を通じて各ライフステージに応じた適切な食生活の実践を、家庭や学校、地域との連携ほか、ヘルスマイトを中心とした活動により推進していくことが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	11 事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	13 事業
C：取り組まなかった	2 事業
	全 26 事業

(2) 身体活動

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
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	31.4%	56.4%	<u>35.9%</u>	35.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 1	成人の1週間に1回以上運動している人の割合	46.0%	42.3%	<u>42.9%</u>	50.0%	▲	アンケート調査

- ◆重点目標である「成人の1週間に2回、1回30分以上運動する人の割合」については、令和2年に比べて低くなっているものの、目標を達成しています。
- ◆サブ目標については、「成人の1週間に1回以上運動している人の割合」について、基準値を下回っており、目標達成に至っていません。
- ◆健診会場での運動啓発リーフレットの配布や健康ポイント事業の実施、にこやか教室（運動継続教室）の講師派遣の支援などに取り組んできました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により中止や一時的に開催できなかった事業があったものの、多くの事業については継続または再開できている状況です。引き続き、関係機関・団体と連携し、各世代に対応した取り組みが求められます。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	6事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	13事業
C：取り組まなかった	0事業
	全19事業

(3) こころの健康

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
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	75.2%	72.7%	<u>75.9%</u>	80.0%	△	アンケート調査
サブ 目標 1	ストレスをよく感じる人がいる人の割合	18.3%	19.0%	<u>15.3%</u>	15.0%	○	アンケート調査
サブ 目標 2	ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合	72.8%	61.6%	<u>64.5%</u>	76.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 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	84.1%	71.7%	<u>69.7%</u>	86.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 4	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	44.0%	32.2%	<u>35.9%</u>	50.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 5	人口10万人当たりの自殺者死亡率	39.7 (H22~26 の平均)	-	<u>28.8</u> (H30~R4 の平均)	35 (H28~R2 の平均)	◎	人口動態推計

- ◆重点目標である「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」とサブ目標の「ストレスをよく感じる人がいる人の割合」については、目標達成に至っていないものの、令和2年と比べて改善傾向にあります。
- ◆サブ目標「人口10万人当たりの自殺死亡率」のみ目標を達成しています。一方で、「ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合」「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」については、基準値を下回っているものの、令和2年に比べて概ね改善傾向にあります。
- ◆サブ目標「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」は、平成28年以降減少しています。
- ◆新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、各世代に応じた自殺対策のほか、睡眠や休息時間の確保、ストレス解消法や気持ちの切り替え方などの知識啓発、こころの不調者に対し早期発見・早期対応できる人材の育成が求められます。
- ◆こころの健康に関する情報発信のほか、市民向けに高齢者を中心とした「こころのケア講演会」や関係機関を対象としたゲートキーパー研修会などを実施してきました。引き続き十日町市自殺対策推進計画との整合性を図りながら、研修会の開催や相談窓口の周知を行うことが必要です。

■ 令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	3事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	1事業
C：取り組まなかった	0事業
	全4事業

(4) たばこと健康

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
重点 目標	禁煙者の割合（20歳以上）	84.3%	80.4%	<u>87.5%</u>	85.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 1	30歳代から50歳代の禁煙者の割合	69.6%	74.1%	<u>82.6%</u>	70.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 2	公共施設における禁煙・分煙の割合	97.5%	— (100% 実施済)	— (100% 実施済)	100.0%	※ 評価 なし	市有施設の禁煙・分煙の取り組み状況調査

※「公共施設における禁煙・分煙の割合」については、「健康増進法の一部を改正する法律」（平成30年7月成立）により、令和2年4月から学校や病院、行政機関の庁舎などでの敷地内禁煙の義務づけが全面施行されており、評価の対象外としています。

- ◆重点目標である「禁煙者の割合」は、目標達成しています。
- ◆サブ目標については、「30歳代から50歳代の禁煙者の割合」で目標を達成しています。
- ◆たばこによる健康被害は、乳幼児や妊婦への影響が認識されていますが、さらに歯周疾患や慢性閉塞性肺疾患（COPD）をはじめとする生活習慣病との関連性について積極的に周知する取り組みが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	10事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	3事業
C：取り組まなかった	1事業
	全14事業

(5) 歯の健康

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
重点 目標	自分の歯を有する人の割合 60歳で24本以上	42.2%	34.2%	<u>43.8%</u>	60.0%	△	アンケート調査
	自分の歯を有する人の割合 80歳で20本以上	29.5%	29.5%	<u>34.8%</u>	35.0%	○	アンケート調査
サブ 目標 1	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	69.7%	67.2%	<u>69.5%</u>	75.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 2	1年に1回、歯科健診を受ける人の割合	34.6%	27.0%	<u>32.6%</u>	40.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 3	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	46.6%	44.9%	<u>47.7%</u>	48.0%	○	アンケート調査
サブ 目標 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	66.4%	63.0%	<u>65.3%</u>	75.0%	▲	アンケート調査

- ◆重点目標である「自分の歯を有する人の割合（60歳で24本以上）」「自分の歯を有する人の割合（80歳で20本以上）」については、基準値を上回っていますが、目標達成に至っていない状況です。
- ◆サブ目標については、「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」で改善傾向にあります。「かかりつけ歯科医を持つ人の割合」「1年に1回、歯科健診を受ける人の割合」「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」については、いずれも基準値を下回っているものの、令和2年に比べて概ね改善傾向にあります。
- ◆市では各事業の際に健診の受診勧奨等を進めてきました。歯と口の健康については、生活習慣病予防の観点からも、今後も幼児期からよく噛んで食べる習慣の定着や、定期歯科健診の受診者の増加などに取り組んでいく必要があります。
- ◆小児期の歯科予防事業、各年代に対する講座や教室等の開催については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により中止や一時的に開催できなかった事業があったものの、多くの事業については再開できている状況です。引き続き関係機関・団体と連携し、各ライフステージに対応した取り組みが求められます。
- ◆また、オーラルフレイル予防に向け、地域での普及啓発の他、関係機関との連携を強化し、歯科保健意識が高まるための取り組みが必要です。
- ◆歯科保健計画に基づき、引き続き関係機関と連携し、8020運動の推進が必要です。

■ 令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	10事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	3事業
C：取り組まなかった	1事業
	全14事業

(6) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
重点 目標	特定健診受診者のうち「血圧の有所見者」に該当する割合※	35.1%	36.9%	<u>38.2%</u>	30.0%	▲	国保データベースシステム
	特定健診受診者のうち「糖代謝の有所見者」に該当する割合※	72.4%	77.9%	<u>78.9%</u>	70.0%	▲	国保データベースシステム
サブ 目標 1	1年に1回、健康診断を受ける人の割合	91.4%	80.7%	<u>83.2%</u>	92.0%	▲	アンケート調査
サブ 目標 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	47.2%	51.5%	<u>58.1%</u>	53.0%	◎	アンケート調査
サブ 目標 3	特定健診の結果、治療が必要な高血圧者が受診する割合※	33.1%	37.7%	<u>40.8%</u>	増加	◎	国保データベースシステム
サブ 目標 4	特定健診の結果、治療が必要な糖代謝異常者が受診する割合※	19.6%	23.9%	<u>23.8%</u>	増加	◎	国保データベースシステム
サブ 目標 5	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※	89.8%	90.2%	<u>87.9%</u>	95.0%	▲	にいがたの生活習慣病

※の項目は、基準値が平成26年、最終値が令和3年の数値となります。

- ◆重点目標である【血圧の有所見者※】【糖代謝の有所見者※】については、いずれも基準値及び中間値から増加しており、目標達成に至っていません。

※有所見者とは定期健康診断等の結果、医師から要経過観察、要治療、要再検査などの指示（判定）がある者。

- ◆サブ目標については「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」「特定健診の結果、治療が必要な高血圧者が受診する割合」「特定健診の結果、治療が必要な糖代謝異常者が受診する割合」の3項目で目標を達成しています。「1年に1回、健康診断を受ける人の割合」「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」は目標値に達していませんでした。
- ◆生活習慣病を予防するためには、各種健（検）診を受診することにより、市民が自身の生活習慣病リスクを知り、放置するとどうなるのか、どの生活習慣を改善するとリスクが減らせるのかを認識することが必要です。その上で食事、運動、休養、喫煙（受動喫煙）、飲酒、歯と口のケア等の生活習慣の改善方法を市民自らが選定し、実施ができるよう保健指導を行うことが必要です。
- ◆市では健（検）診受診率向上のために、個々の受診状況に応じた個別通知による受診勧奨に取り組んでいます。引き続き、受診率の向上に向けて関係機関と連携して、実施方法の工夫や改善を継続していくことが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	2事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	18事業
C：取り組まなかった	4事業
	全24事業

3 第2次十日町市歯科保健計画について

(1) 妊婦（胎児）、乳幼児、児童・生徒

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
1 妊婦	1 妊婦歯科健診受診者の割合※★	10.8%	32.9%	<u>35.5%</u>	20.0%	◎	新潟県「母子保健事業報告」
	2 歯周病を有する人の割合※★	87.8%	45.9%	<u>28.0%</u>	65.0%	◎	十日町市妊婦歯科健診結果
2 乳幼児	1 5歳児一人平均むし歯数※	2.21本	2.63本	<u>1.67本</u>	2.0本	◎	新潟県「歯科疾患の現状と歯科保健対策」
	2 3歳児でむし歯のない者の割合※	78.4%	83.2%	<u>87.0%</u>	85.0%	◎	新潟県「母子保健事業報告」
	3 1歳6か月児歯の清掃不良の割合※	18.5%	3.6%	<u>1.8%</u>	18.0%	◎	新潟県「母子保健事業報告」
3 児童・生徒	1 12歳児1人平均むし歯数※	0.33本	0.56本	<u>0.42本</u>	0.25本	▲	新潟県「歯科疾患の現状と歯科保健対策」
	2 歯肉の状態が要観察・要精密検査と判定された小学生の割合※	6.1%	3.2%	<u>2.5%</u>	4.0%	◎	新潟県「歯科疾患実態調査」
	3 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※	10.7%	15.0%	<u>17.0%</u>	9.0%	▲	新潟県「歯科疾患実態調査」
	4 受診勧奨により、歯科医院を受診した小学生の割合（むし歯によるもの）※	43.6%	47.1%	<u>40.8%</u>	55.0%	▲	新潟県「歯科疾患実態調査」
	5 受診勧奨により、歯科医院を受診した中学生の割合（むし歯によるもの）※	29.7%	48.9%	<u>33.1%</u>	45.0%	△	新潟県「歯科疾患実態調査」
	6 受診勧奨により、歯科医院を受診した小学生の割合（歯肉炎によるもの）※	36.2%	40.5%	<u>21.8%</u>	45.0%	▲	新潟県「歯科疾患実態調査」
	7 受診勧奨により、歯科医院を受診した中学生の割合（歯肉炎によるもの）※	26.8%	29.6%	<u>26.8%</u>	40.0%	△	新潟県「歯科疾患実態調査」

※の項目は、基準値が平成27年、中間値が令和元年、最終値が令和4年の数値となります。

★平成30年に健診方法を変更し、基準値は集団健診、中間値・実績値は個別健診の数値となります。

- ◆妊娠期及び乳幼児期については、いずれの項目も目標を達成しています。妊婦健診の際の受診勧奨や周知方法の工夫等により、一定の効果が出ていると考えられます。
- ◆学童期については、「歯肉の状態が要観察・要精密検査と判定された小学生の割合」を除いて目標達成に至っておらず、さらに「受診勧奨により、歯科医院を受診した中学生の割合（むし歯によるもの）（歯肉炎によるもの）」を除いて改善が見られていない状況です。
- ◆歯と口の健康を保つことは全身の健康づくりにつながり、健康寿命の延伸や生活の質とも関連することから、乳幼児期から歯と口の健康を保つための取り組みを継続し、高齢になっても自分の歯を多く保つことができるよう、8020運動の推進などさらなる啓発が求められます。

(2) 成人、高齢者、障がい者・要介護者

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
4 成人	1 自分の歯を有する人の割合 60歳で24本以上	42.2%	34.2%	<u>43.8%</u>	60.0%	○	アンケート調査
	2 かかりつけ歯科医を持つ人の割合	69.7%	67.2%	<u>69.5%</u>	75.0%	▲	アンケート調査
	3 1年に1回、歯科健診を受ける人の割合	34.6%	27.0%	<u>32.6%</u>	40.0%	▲	アンケート調査
	4 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	46.6%	44.9%	<u>47.7%</u>	48.0%	○	アンケート調査
	5 歯周病が全身の健康に影響していることを知っている人の割合	66.4%	63.0%	<u>65.3%</u>	75.0%	▲	アンケート調査
	6 歯周病検診の受診率※	12.1%	13.4%	<u>14.6%</u>	15.0%	○	地域保健・健康増進事業報告
5 高齢者	1 70歳で20本以上の自分の歯がある人の割合	63.5%	-	<u>64.6%</u>	65.0%	○	アンケート調査
	2 80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合	29.5%	29.5%	<u>34.8%</u>	35.0%	○	アンケート調査
6 障がい者・要介護者	1 障がい児(者)歯科保健推進事業を希望する施設の割合※	66.7% (2施設/3施設)	66.7% (2施設/3施設)	<u>33.3%</u> (1施設/3施設)	66.7%	▲	十日町地域振興局健康福祉部調べ

※の項目は、基準値が平成27年、中間値が令和元年、最終値が令和4年の数値となります。

- ◆成人期については、いずれの項目も目標達成に至っていません。歯と口のケアへの意識については、「かかりつけ歯科医を持つ人の割合」「1年に1回、歯科健診を受ける人の割合」「歯周病が全身の健康に影響していることを知っている人の割合」で基準値を下回っています。
- ◆高齢期については、いずれの項目も改善傾向にあります。歯と口の健康についての普及啓発等により一定の効果ができていると考えられます。
- ◆超高齢社会の進展を踏まえ、生涯を通じて歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながります。歯の喪失の主な原因は、むし歯と歯周病であり、歯周病は自覚症状が少なく進行に気づきにくいいため、自身の歯と口のケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診や歯石除去、予防処置などを受けることで歯科疾患の予防・早期発見・早期治療・重症化予防につなげる必要があります。
- ◆障がい児(者)・要介護者については、自分だけで歯と口の管理やケアをすることが困難な場合もあるため、歯科健診を受けることができる体制の構築、介護保険サービス等の関係者への啓発について、引き続き働きかける必要があります。

■令和4年度における該当事業の進捗

ライフステージ	(妊婦 胎児)	乳幼児	生徒・ 児童	成人	高齢者	障がい者・ 要介護者	全体
A：目標の回数や範囲を達成した	1事業	5事業	4事業	2事業	2事業	1事業	15事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	0事業	2事業	0事業	1事業	1事業	1事業	5事業
C：取り組まなかった	0事業	1事業	0事業	0事業	2事業	1事業	4事業
	全1事業	全8事業	全4事業	全3事業	全5事業	全3事業	全24事業

4 第3次十日町市食育推進計画について

(1) 食を通じて健康な身体をつくる

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H28	中間値 R02	最終値 R05			
1	毎日朝食を食べる人の割合	90.1%	87.4%	<u>85.8%</u>	92.0%	▲	アンケート調査
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る人の割合	79.8%	72.3%	<u>75.0%</u>	83.0%	▲	アンケート調査

- ◆「毎日朝食を食べる人の割合」は減少傾向にあり、目標達成に至っていない状況です。
- ◆「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」については、令和2年に比べて改善傾向にあるものの、基準値を下回り、目標達成に至っていない状況です。
- ◆乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた食育事業に取り組んできました。一方で、人口減少や少子高齢化による世帯構成の変化、食に関する価値観の多様化による食を取り巻く社会環境が大きく変化するなか、朝食の欠食や偏食・過食による肥満や食塩の過剰摂取が懸念されます。生活習慣病を引き起こす原因であることから、食生活の改善が重要となります。健康寿命の延伸につなげるため、子どもから成人、高齢者に至るまで栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活を実践し、望ましい食習慣を身に付け、健康な身体をつくり、保持していくことが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	9事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	15事業
C：取り組まなかった	4事業
	全28事業

(2) 食を通じて豊かな心を育む

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H30	中間値 R02	最終値 R05			
1	共食の回数の増加	10.7回	-	10.8回	11.7回	△	アンケート調査
2	食事のあいさつを習慣としている人の割合	71.3%	-	80.3%	85.0%	○	アンケート調査

- ◆「共食の回数」、「食事のあいさつを習慣としている人の割合」はともに改善傾向にあるものの、目標達成に至っていない状況です。
- ◆学校・保育園等において、食事のマナー、あいさつ等、食生活に関する情報提供を行い、食べる楽しさや食への感謝の気持ちについて普及啓発に取り組んできました。
- ◆共食の回数の増加につながるよう、ワークライフバランスの推進・啓発を行ってきました。
- ◆食は、日々の生活のエネルギー源を補給するものだけでなく、食を通したコミュニケーションや、自然への感謝の心などを育み、豊かな心身や生活の形成にもつながる重要なものです。生活が多様化し、単身世帯、ひとり親世帯、共働き世帯などが増加する中で、家族との共食が難しい人が増えている状況ですが、改めて共食の大切さを普及する取り組みが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	8事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	7事業
C：取り組まなかった	0事業
	全15事業

※項目の「共食の回数」とは、1週間のうち家族と一緒に食事（朝食と夕食）をとる回数が、何回あるかの平均回数を出したものです。ただし、単身世帯の回答分は除いてあります。

(3) 地域の食文化を理解し継承する

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H30	中間値 R02	最終値 R05			
1	家庭で料理を作る人の割合	60.9%	-	64.0%	65.0%	○	アンケート調査
2	伝統・郷土料理を食べる人の割合	97.6%	-	93.8%	97.6%	▲	アンケート調査

- ◆「家庭で料理を作る人の割合」は、改善傾向にあるものの、目標達成に至っていない状況です。
- ◆「伝統・郷土料理を食べる人の割合」は、基準値を下回っています。
- ◆各事業において、地域の食文化の紹介などに取り組んできました。核家族の進行や生活様式の変化により、家庭や地域で受け継がれてきた伝統・郷土料理などを次世代に受け継ぐ意識や機会が減っています。伝統・郷土料理や食文化を守るため、家庭や学校、地域との連携ほか、ヘルスメイトを中心とした活動により、次世代へつないでいくことが必要です。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	4事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	4事業
C：取り組まなかった	2事業
	全10事業

(4) 地産地消を促進し資源を循環する

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H30	中間値 R02	最終値 R05			
1	農産物直売所の利用者の割合	43.9%	-	<u>54.4%</u>	80.0%	△	アンケート調査
2	学校給食における地場農産物使用率※	35.0%	-	<u>31.6%</u>	40.0%	▲	学校給食における地場産農産物の使用量調査

※の項目は、基準値が平成29年、最終値が令和4年の数値となります。

- ◆「農産物直売所の利用者の割合」については、改善傾向にあります。
- ◆「学校給食における地場農産物使用率」は、基準値を下回り、目標達成に至っていない状況です。
- ◆給食における地場農産物の使用に取り組む他、農産物を中心とした地産地消の拡大を図ってきました。引き続き、地元の安全・安心な農産物をPRし、地産地消を積極的に進めていく必要があります。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	1事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	3事業
C：取り組まなかった	0事業
	全4事業

(5) 食についての情報を発信し交流を深める

no	項目	実績値			目標値	評価	データ元
		基準値 H30	中間値 R02	最終値 R05			
1	食育への関心度の割合	68.8%	-	<u>72.1%</u>	90.0%	△	アンケート調査
2	新規ヘルスマイト数	-	-	<u>8人</u>	15人	○	計画期間内(R1~R5)における十日町市食生活改善推進委員協議会入会者数の累計

- ◆「食育への関心度の割合」は改善傾向にあり、「新規ヘルスマイト数」は8名まで増えていますが、いずれも目標達成に至っていない状況です。
- ◆はぐくみのまちづくり運動やヘルスマイトの活動などに取り組んできましたが、幅広い世代への啓発が求められます。
- ◆市民が食育に関心をもち、自発的に取り組めるようにしていくために、様々な情報媒体を通じて発信していくほか、学校、地域や関係団体等と連携しながら食育の裾野を広げて行く必要があります。

■令和4年度における該当事業の進捗

A：目標の回数や範囲を達成した	2事業
B：目標の回数や範囲には満たなかったが取り組んだ(取り組み方法を見直した事業も含む)	4事業
C：取り組まなかった	3事業
	全9事業

5 課題のまとめ

●栄養・食生活

- ◆ 食生活への意識が低い傾向のある若い世代を中心に、健全な食事の啓発を進めるとともに、食生活における朝食の重要性や栄養バランスの重要性などの情報発信が必要です。
- ◆ 男性の約5割が毎日お酒を飲んでおり、適正飲酒の大切さの周知・啓発が必要です。

●身体活動・運動

- ◆ 身体活動の重要性を啓発し、市民が気軽に体を動かせる環境づくりの推進が必要です。また、適切な運動習慣を養えるよう、スポーツ施設の周知など関係機関と連携し、身体活動をサポートすることが必要です。

●こころの健康

- ◆ うつ病、認知症、アルコール依存症など、病気の予防に向けた知識啓発が必要です。特に、ストレス解消法など心の健康づくりに関する正しい知識啓発の継続が必要です。
- ◆ 引き続き、悩みや不安を抱えた方が相談できるよう、各種相談窓口を広く周知することが必要です。

●たばこと健康

- ◆ 喫煙している人の割合は減少傾向にあり、引き続き防煙教育、家庭における受動喫煙防止が必要です。
- ◆ たばこによる健康被害は、乳幼児や妊婦への影響が認識されていますが、さらに歯周疾患や慢性閉塞性肺疾患（COPD）をはじめとする生活習慣病との関連性について積極的に周知する取り組みが必要です。

●歯の健康

- ◆ 歯のケアを行っている人の割合については改善傾向にある一方で、歯科健診に行く割合やかかりつけ歯科医がいる割合は低くなっています。引き続き各ライフステージで歯科健診の受診率向上に向けた取り組みが必要です。
- ◆ 歯や口の状態に課題を抱える小・中学生が一定数いることが懸念されます。家庭や学校において、むし歯予防の強化を図るとともに、関係機関と連携し、課題を共有しながら対策を図っていくことが必要です。

●生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ◆働き盛り世代を中心に、市民が自分の健康に関心を持って適切な健康管理ができるよう、健康診断・がん検診等を定期的に受診する必要性の周知や、健（検）診を受診しやすい環境づくりが必要です。

●食育

- ◆健全な食生活の確立を目指し、食育を通じて各ライフステージに応じた適切な食生活の実践を推進していくことが必要です。
- ◆若い世代を中心に、共食を通じて家族や地域間での交流や連帯感を促進するとともに、郷土料理や行事食を学ぶ機会を充実させ、伝統的な食文化への理解促進を図ることが必要です。

第4章

計画の方向性

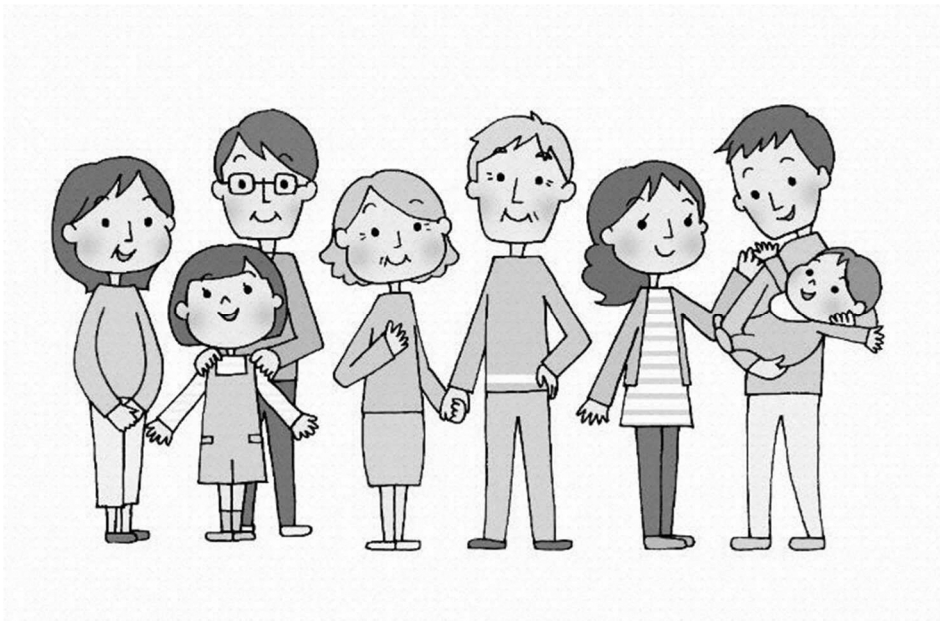
1 基本理念

第二次十日町市総合計画では、保健・医療分野の方針として「生涯元気で健やかに暮らせるまち」を掲げて健康づくりを進めています。

本計画では、この考え方を基に、新たな課題の解決に取り組むこととし、以下を基本理念とします。

基本理念

**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**



2 施策の体系

本計画は、以下の体系に基づいて施策を展開していきます。基本理念の達成のために健康づくり・食育・歯科保健の各施策を推進していきます。

基本理念	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		
計画	健康づくりの推進 (健康増進計画)	歯科保健の推進 (歯科保健計画)	食育の推進 (食育推進計画)
目標	望ましい生活習慣によって健康増進を図り、病気の発症を防ぐ 生活習慣病の重症化を防ぎ、生活の質の維持向上を図る	生涯自分の歯でおいしく食べて、楽しく生き生きすごせる	食を通じて、健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育む 食を通じて、人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる
施策の推進	栄養・食生活 (食を通じて健康な身体をつくる) 身体活動・運動 こころの健康 飲酒・喫煙 歯と口の健康 生活習慣病の発症予防・重症化予防、高齢者の健康	妊婦（胎児） 乳幼児 児童・生徒 成人 高齢者 障がい者・要介護者	食を通じて健康な身体をつくる 食を通じて豊かな心を育む 地域の食文化を理解し継承する 地産地消を促進し資源を循環する 食についての情報を発信し交流を深める
社会環境	市民のつながりづくりの推進と 社会資源を有効活用した市民の健康づくりを支える環境整備の促進		

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）【第5章】

健康づくりは、市民一人ひとりが自らの健康に気を配り「自分の健康は自分が守る」という意識を持って健康づくりに取り組むことが重要です。心身の機能や生活習慣に影響する因子はライフステージによって大きく異なることから、それぞれの特徴に応じた効果的な健康づくりを行っていくことが大切です。

本市では、県の方針を踏まえるとともに、前計画を引き継ぎ、脳血管疾患や悪性新生物の死亡比の低下を目指し、一次予防の観点を中心とした健康づくりに向けた環境整備を進めていきます。

健康づくりの推進にあたっては、「望ましい生活習慣によって健康増進を図り、病気の発症を防ぐ」「生活習慣病の重症化を防ぎ、生活の質の維持向上を図る」を目標に掲げ、第5章では、以下の6つの分野別対策方針を掲げ、健康づくりを進めていきます。

栄養・食生活（食を通じて健康な身体をつくる） / 身体活動・運動
こころの健康 / 飲酒・喫煙
歯と口の健康 / 生活習慣病の発症予防・重症化予防、高齢者の健康

歯科保健の推進（第3次十日町市歯科保健計画）【第6章】

市民一人ひとりの歯と口の健康の保持・増進を図り、健康格差の縮小を目指します。

歯科保健の推進にあたっては、前計画で掲げた「生涯自分の歯でおいしく食べて、楽しく生き生きすごせる」を市民の目指す姿として掲げます。

全市民に対する歯科保健の推進については、「健康づくりの推進（第3次健康増進計画）」での「歯と口の健康」に位置づけるとともに、第6章では、ライフステージ別に取り組み方針を掲げ、ライフステージごとの特性やライフコースアプローチを踏まえた歯と口の健康づくりを進めていきます。

妊婦（胎児） / 乳幼児 / 児童・生徒
成人 / 高齢者 / 障がい者・要介護者

食育の推進（第4次食育推進計画）【第7章】

すべての世代が生涯にわたり健康な心と身体をつくるための食生活や食育を推進するとともに、食と農の連携、食の循環や食文化の継承を通じた食育、食の安全・安心を重視した食育など多様な視点から十日町市での食育を推進していきます。

本市での食育の推進にあたっては、前計画で掲げた基本理念「食を通じて、健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育む」「食を通じて、人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる」を引き継ぐとともに、「実践による食生活改善」「生活習慣病予防対策の知識啓発」「地産地消の推進」を重点取り組み事項として位置づけながら食育を推進します。

また、食生活が健康に与える影響が大きいことを踏まえ、「食を通じて健康な身体をつくる」取り組みは、「健康づくりの推進（第3次健康増進計画）」での「栄養・食生活」に位置づけます。

食を通じて健康な身体をつくる / 食を通じて豊かな心を育む
地域の食文化を理解し継承する / 地産地消を促進し資源を循環する
食についての情報を発信し交流を深める

第5章

健康づくりの推進 (第3次健康増進計画)

1 栄養・食生活

(食を通じて健康な身体をつくる)

現状・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



統計や
アンケート
から

- 栄養バランスに気をつけていない割合が2割強となっている
- 食事の量に気を配っている割合は7割半ばで増加している
- 塩分をひかえるように心がけている割合は7割半ばとなっている

- 自家野菜の保存方法として塩蔵品・漬物にするため、塩分過多になってしまふ
- 年代が上がるにつれて食習慣の改善が難しい
- 栄養バランスを学ぶ場が少ない(成人以降)



各会議
での意見
から

朝食の欠食を改善する



統計や
アンケート
から

- 朝食を毎日とっている割合は8割半ばと前回からやや減少
- 若い世代で朝食を欠食している人の割合が高い(毎日食べる割合は6~7割)

- 生活スタイルの多様化や、それによる生活リズムの乱れがみられる
- 親世代の欠食が子どもの欠食につながる
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する必要がある



各会議
での意見
から

食生活から健やかな身体をつくることを意識する

統計や
アンケート
から

- 住民健診の結果によると、就寝2時間前に食事をする人の割合が県より高い
- 食事をよく噛んで食べている人の割合は約6割となっている

- 脳血管疾患の原因となる糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防が必要である
- 高齢者の低栄養、フレイル予防が必要

各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
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 （「ほぼ毎日」の合計）	63.6%	65.0%	67.0%	アンケート調査
朝食を欠食する人の割合 （「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」の合計）	5.2%	減少	減少	アンケート調査
塩分をひかえるようにこころがける人の割合	76.0%	78.0%	80.0%	アンケート調査
よく噛んで食べる人の割合	61.4%	63.0%	64.5%	アンケート調査

市の取り組み



- 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。
- 乳幼児健診や母子保健事業を通じて、保護者や家族に規則正しい生活のリズムや栄養バランスのとれた食事の大切さなど、望ましい食習慣を確立できるよう情報提供と指導を継続します。
- 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、朝食を食べることの習慣化を推進します。また、減塩献立を提供し、味覚が形成される幼少期からの減塩の重要性を啓発します。
- 介護予防事業等を通じて、高齢者の低栄養・フレイル予防に努めます。
- 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。
- 歯科保健と一体的な食育の推進に努め、バランスのとれた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促進します。

社会環境の整備に向けた取り組み



- 県や関係機関と連携し、市内のスーパーマーケットや飲食店などとの協働により、主食・主菜・副菜をそろえた食事など市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。
- 企業における健康経営の取り組みとして食生活を含めた健康づくりを支援します。
- 保育園や認定こども園、学校などで提供される給食を通じた情報発信を行うことにより、家庭・地域での食育を推進します。

市民の取り組み

全世代



- 主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。
- 毎日朝食をとります。
- 塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立てます。
- 食品の購入や外食時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。
- 適正体重の維持改善に努めます。

妊産婦期



- 妊娠中の体重管理を心がけます。

乳幼児期

(保護者)



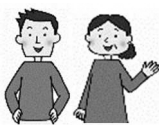
- 塩分を控えめにし、料理は薄味を心がけます。
- 月齢や年齢に応じた栄養について学ぶ機会に参加します。

学童・ 思春期



- 給食の献立で減塩とバランスのとれた食事内容の重要性を身につけます。

成人期 壮年期



- 健診結果を活用し、食生活の改善に努めます。

高齢期



- 低栄養の予防に努めます。
- 健診結果を活用し、食生活の改善に努めます。

※各期の年齢の目安は以下のとおりです。

全世代	妊産婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	成人期	壮年期	高齢期
全ての世代	全ての妊産婦の方	0～5歳頃	6～19歳頃	20～39歳頃	40～64歳頃	65歳以上



主食・主菜・副菜を組み合わせよう！

忙しい日々の中、しっかりとした食事をとることはなかなか難しいですが、主食・主菜・副菜にわけて考えることで、多様な食品をとることができ、必要な栄養素を補うことができます。

外食などする際も単品ものではなく、定食を選ぶと栄養バランスが良くなります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



主食 ごはん、パン、めんなどの穀物を主な材料とした料理
炭水化物を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質を多く含む

副菜 野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む



毎日朝食を食べましょう！

朝食を食べることは子どもにとっても大人にとっても大切なことです。

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



健康づくりの決め手は減塩習慣です！

塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、大切な血管を傷つけます。十日町市は高血圧が原因である「脳血管疾患」による死亡率が高くなっています。

以下の7項目をこころがけ、減塩に取り組みましょう！

① 麺類は汁を残して「ごちそうさま」

例) ラーメンの汁を半分残す

③ 漬物は回数減らして浅漬けに

例) きゅうりの塩漬けを1回分5切れ減らす

⑤ しょうゆのつけ過ぎに注意

例) 刺身お寿司に使うしょうゆを半分に

⑦ うま味を活用しよう

例) 鰹節・こんぶ・煮干しだしを利用

② 汁物は野菜たっぷり具たくさんに

例) みそ汁は1日1杯まで

④ 調味料かける前に味をみよう

例) とんかつにかけるソースを半分に。代わりにレモン汁をかける

⑥ 香味野菜・香辛料を使ってみよう

例) ねぎ・シソ・しょうが・唐辛子・わさび・からしなどを利用

※国では、1日の塩分の摂取を男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満を目標としています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づく)

2 身体活動・運動

現状・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



統計や
アンケート
から

- 「1週間に1日も運動をしていない人の割合」は約5割で、年齢があがるにつれて高くなる
- 男性が女性に比べて多く運動している傾向がある

- 運動をする時間の確保が難しい（特に子育て世代）
- 施設や交通の利便性の違いで運動に取り組みにくい
- 降雪時期の運動が難しい
- 仲間がいると継続できる
- 室内で一人でもできる運動の機会を増やしていくことが重要
- 気軽に体を動かせる施設があることを周知していく必要がある
- 健康ウォーキングロード等をもっと活用していく



各会議
での意見
から

資源を活用し、気軽に体を動かす機会を増やしていく

- 運動していない人は、運動する目的、必要性を感じていない
- 労働でからだを動かしている人もいる
- スキマ時間を活用する運動があるとよい
- 運動の効果や運動しないリスクの啓発や意識づけの機会を確保していく必要がある



各会議
での意見
から

※「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指す。

「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的実施されるものを指す。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より

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！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
成人の1週間に1回以上運動している人の割合	42.9%	R7 65.0% (総合計画目標値)	—	アンケート調査 ※最終目標値は令和7年度に策定予定の次期総合計画に合わせ設定を行う
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%	38.0%	40.0%	アンケート調査

市の取り組み



- 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。
- 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、各世代が運動に取り組めるよう支援します。
- 乳幼児期や学齢期を通じて、子どもに運動習慣が身につくよう、家庭、学校、地域での取り組みを支援します。
- 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。
- 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。
- 自宅でも気軽に取り組める体操を推進します。
- 健康アプリの活用を促進します。

社会環境の整備に向けた取り組み



- 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。
- 民間企業・団体等と連携し、運動を行える場づくりを支援します。

市民の取り組み

妊産婦期



- 体調に配慮しながら体を動かすことを心がけます。

乳幼児期
(保護者)

- 発育発達状態に応じて、楽しく体を動かすことを身につけます。
- 各種教室に参加し、親子で楽しく体を動かし、体を使った遊びの方法について学びます。
- 保育園や幼稚園の活動を通じて体力をつけます。
- 外に出て家族で体を動かします。

学童・
思春期

- 体育の時間以外も運動をするよう心がけます。
- 友達や家族と運動する機会をつくります。

成人期
壮年期

- 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。
- 家族や周囲の人を誘い合い、スポーツイベントなどに積極的に参加します。
- 歩くことを心がけます。
- ロコモティブシンドローム*について学び、予防に努めます。

高齢期



- 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。
- 体力維持や介護予防に向けた運動に取り組みます。
- 歩くことを心がけます。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)

*ロコモティブシンドローム(ロコモ)：「ロコモ」は運動器症候群を指し、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す。



身体活動指針「アクティブガイド」

厚生労働省では、身体活動を増やし運動習慣を確立するための気付きの工夫や情報提供ツールとしての要素を強調したツールとして、「アクティブガイド」を公表しています。

プラス・テン フレイク・サーティー

いつでもどこでも+10、BK30

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

	子ども	成人	高齢者
朝	ラジオ体操、散歩、朝食の準備		
午前中	早歩きでシャキシャキ通学	子どもの送り、早歩きで通勤、自転車通勤	孫の送り
	キビキビと掃除や洗濯		
昼	仕事や家事の休憩中にストレッチ		
	朝・業間・昼休み時間は校庭で元気に遊ぶ	昼食の準備、食事に出かける	昼食の準備、友人とのランチ
午後	早歩きでシャキシャキ通学	仕事や家事でこまめに動く、立ち上がる	運動教室、趣味・サークル活動
	近所の公園や広場で元気に遊ぶ	歩いて買い物、子どもの迎え	友人宅訪問、買い物、孫の迎え、庭の手入れ
夕方	ウォーキング、運動施設に通う		
夜	夕食の準備		
	テレビを見ながら筋トレやストレッチ		

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日をアクティブに暮らすために

+10

職場で

- すきま時間からからだを動かして肩こり・腰痛・気分スッキリ!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりで仕事力アップ!
- 自転車・徒歩通勤で、気持ちを切り替えませんか?
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 歩いて買い物・送り迎えなど、少しずつでもからだを動かしましょう。
- 高齢者の方は、外出や人と交流する機会を大切にしましょう。
- 疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談して、健康状態に適した運動をしましょう。

家庭で

- 学校からの帰宅後や休日は、外で体を動かす遊びを取り入れましょう。
- 高齢者の方は、家庭での役割を積極的に担いましょう。

健康づくりのためのアクティブガイド
—健康づくりのための身体活動・座位行動指針 Ver.4—
厚生労働省 健康局 健康課
AQ1D-20220524

※厚生労働省「アクティブガイド(健康づくりのための身体活動・座位行動指針)(案)」より一部抜粋

※「+10(プラス・テン)」とは、1日あたり10分の身体活動を増やすこと。

「BK30(ブレイク・サーティー)」とは、長時間の座位行動を出来る限り頻繁に(例えば、30分ごとに)中断(ブレイク)すること。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より



手軽にできる運動を紹介します。

仕事や家事などの合間に行いましょう。

自分の体力に合わせ、無理をしないよう、疲れたら休みましょう。

◆椅子を活用した体操



◆立ってできる体操



◆すこやかエコー体操

すこやかエコー体操は、住民に親しみやすく、冬期間でも屋内で手軽に実施できる地域独自の体操として考案された運動です。

すこやかエコー体操

1 背中を丸く

2 上に伸びる

3 胸をはる

4 肩を上下に動かす

5 首を曲げる

6 肩を上下に動かす

7 首を曲げる

8 肩を上下に動かす

9 両手を前に出す

10 胸・腰を引く

11 胸を開く

12 胸をせじる

13 胸・腰をたたく

14 片手をあげおろす

15 脚・腰をたたく

16 上体をねじる

17 りらつくす

18 手を振って足踏み

19 両手を前に足踏み

20 足踏みしながら胸を小さく

21 足踏みしながら胸をせじる

22 足踏みしながら両手を上げ下ろす

23 手を振って足踏み

24 深呼吸

おわり

エコー体操を毎日やって元気にすごしましょう!

- ①無理をせずに気持ちのいい範囲で行いましょう
- ②息を止めずに呼吸をしながら行いましょう
- ③号令に合わせて声を出しながらやるともっと楽しいよ

3 こころの健康

現状・課題

ストレスや悩みがある時、相談できる人を増やす



統計や
アンケート
から

- 相談する人がいる人の割合は、女性が男性に比べて高くなっている
- 特に50歳以上の男性は相談できる人が少ない

- こころの相談会では、10歳代など若者の相談者が増えている(10歳代は親からの相談)
- 働き盛り世代は仕事や人間関係、経済不安、家庭環境(子育て、介護など)などのストレスが多い
- 相談やカウンセリングの需要が増えている



各会議
での意見
から

ストレスや悩みをうまく発散・解消できない人を減らす



統計や
アンケート
から

- 自殺死亡率(5か年平均)は減少している。(働き盛り世代の男性と高齢者が多い)
- 「こころの健康相談」を知っている人の割合は3割半ばとなっている
- ストレスを解消する方法がない人は男女とも50歳代が多い

- コロナ禍で交流が減り、with コロナになっても各種事業が再開されない場合が多い
- アルコール依存が増えてきている
- 壮年期の人が楽しめる場が少ない
- SNSの普及に伴い会話が減っている



各会議
での意見
から

十分な休息や睡眠をとる人を増やす



統計や
アンケート
から

- 睡眠で休養が取れている人の割合は、女性は10歳代、男性は10歳代から50歳代で5~6割と低い

- 睡眠時間が減っている背景として、スマートフォンへの依存やストレス、悩みが影響していると考えられる



各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
ストレスを解消する自分なりの方法がある人の割合	64.5%	67.0%	70.0%	アンケート調査
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%	78.0%	80.0%	アンケート調査
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	69.7%	72.0%	75.0%	アンケート調査
睡眠で休養が取れている人の割合 （「とれている」「まあとれている」の合計）	78.3%	79.0%	80.0%	アンケート調査
人口10万人あたりの自殺死亡率	【基準値】 36.3 （平成23～27年の平均） 【現状値】 28.8 （平成30年～令和4年の平均）	21.8 以下 （令和2年～令和6年の平均）	— ※令和7年度に策定予定の次期自殺対策推進計画に合わせ目標を設定	人口動態統計

市の取り組み



- 専門医や臨床心理士による「こころの健康相談会」、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。
- 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。
- 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。
- 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。また、関係機関などと相互に情報交換し、課題を共有しながら必要な支援を行います。
- 睡眠・休養などのこころの健康づくりに向けて、正しい知識を啓発します。

社会環境の整備に向けた取り組み



- やりがいや楽しみを持つことの大切さを啓発し、仲間づくり、地域づくりにつな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。
- より住みやすい社会の実現のために、保健所、ハローワーク、産業保健センター、NPO 法人などの関係機関と連携し、必要な支援を行います。
- 企業における健康経営の取り組みとして、こころの健康を含めた健康づくりを支援します。

市民の取り組み

全世代



- 家庭の中でのコミュニケーションをたくさんとります。
- 隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます。
- 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。

妊産婦期



- 出産前後特有のこころの変化について知ります。
- 不安に感じることがあったら、友達や家族などの信頼できる人や専門機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにします。
- 睡眠時間や休養をとることを心がけます。

乳幼児期
(保護者)

- 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。
- 必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります。

学童・
思春期

- 睡眠の大切さを知り、早寝早起きを心がけ、必要な睡眠時間を確保し、休養をとります。
- 悩み事があるときは、友達や家族などの信頼できる人や専門機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにします。

成人期
壮年期
高齢期

- 必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります。
- 趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立てます。
- 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。
- 自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。
- 職場の中で不調の人がいる場合は、早めに専門機関につなげます。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)



早めにストレスサインに気づきましょう

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

気づく ~2週間以上続く不調は要注意~



こころの不調や心配事がある時は早めに相談しましょう。
できていたことができなくなるなど、普段と様子が違う場合には注意が必要です。
次のような症状が2週間以上続くようでしたら、早めに専門医に受診しましょう。

うつ病のサイン

自覚 症状

心の変化

感情面

気分が沈む
物事を悪く考える
不安でイライラする
自分を責める
自分などいない方がよいと考える
死にたくなる

意欲面

やる気が出ない
集中できない
行動できない
決断が下せない
興味、関心がなくなる
楽しめない

身体の変化

不眠、食欲不振、疲れやすい、体全体がだるい、頭痛、肩こり、耳鳴り
めまい、ご飯がおいしくない、腹痛、便秘、下痢、性欲減退など

他覚 症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない
飲酒量が増える、遅刻、欠勤が増えるなど

「うつ病かもしれない」と思ったときには…

早めに対応することが、早く回復することにつながります。



自分にできること

- 医療機関の精神科、心療内科を受診する。
- かかりつけ医に相談して、専門医を紹介してもらおう。
- 保健所や市の保健師に相談する。
- 周囲に遠慮せず、休養をとる。

まわりの人はこんなサポートを

- 休養をすすめましょう。
- 本人が受診や相談を拒む時は、本人が信頼している人に勧めてもらいましょう。
- 気持ちを受けとめるつもりで、話をじっくり聞きましょう。
- 励まさないようにしましょう。
- 気軽にあいさつをしましょう。

4 飲酒・喫煙

現状・課題

飲酒の量や頻度を減らす



統計や
アンケート
から

- 毎日お酒を飲んでいる人の割合は約2割で、男性が特に高くなっている

- 習慣的に晩酌をしている人が多い
- 多量の連続飲酒により、アルコールの健康被害（アルコール使用障害や依存症）を発症する人が多い
- 適正飲酒量やお酒との上手な付き合い方を若い頃から学ぶ機会が必要である
- 依存症になると止めたくても止められない



各会議
での意見
から

喫煙する人を減らす



統計や
アンケート
から

- 喫煙者の割合は約1割で、男性で特に高い
- 令和4年度の住民健診質問票では、男女ともに県より喫煙者が多い。同規模の市町村と比較しても喫煙率が高い

- 若い女性の喫煙者が増えている
- 加熱式たばこへ移行する喫煙者が増えている
- ストレスにより喫煙が増える
- 止めたくても止められない人が多い



各会議
での意見
から

望まない喫煙を減らす



統計や
アンケート
から

- 家庭で禁煙や分煙をしていない人の割合が約1割ある

- 喫煙者の中には非喫煙者に不快な思いを与えることを認識していない人もいる
- 喫煙者がいる世帯が多い
- 非喫煙者は喫煙者に禁煙してほしいと思っている人が多い



各会議
での意見
から

目指す姿(行動目標)は

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！

指標

項目		現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
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%	13.5%	12.0%	健康診査(住民健診) 質問票
	女性	10.7%	9.4%	8.0%	
毎日お酒を飲んでいる人の割合 (20歳以上)	男性	50.8%	49.4%	48.0%	アンケート調査
	女性	5.2%	5.1%	5.0%	
喫煙者の割合(20歳以上)		12.5%	11.0%	10.0%	アンケート調査
家庭で受動喫煙の機会を有する人の割合		10.6%	8.3%	6.0%	アンケート調査

(※)【現状値及び最終目標値の算出方法】

十日町市健康診査(住民健診)質問票における飲酒日の1日当たりの飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の割合(20~74歳)

市の取り組み



- 多量飲酒は多くの生活習慣病のリスク要因となるため、飲酒による健康被害に関する知識啓発を行います。
- 妊娠中の飲酒・喫煙が胎児の発育に与える影響について周知し、妊娠中の飲酒・喫煙を防ぎます。
- 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を啓発します。
- 関係機関や関係団体と連携し、児童、生徒に喫煙が心身の成長に及ぼす影響やたばこの害について教育します。また、若い世代を中心とした禁煙対策を推進します。
- 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。
- 禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関などの情報提供や、相談支援を行います。

社会環境の整備に向けた取り組み



- 職場や飲食店等に対する知識の普及、情報の提供など、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

妊産婦期



- 飲酒・喫煙が及ぼす影響を知り、妊娠中は飲酒・喫煙をしません。
- 飲酒・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくりま

乳幼児期 (保護者)



- 飲酒・喫煙が及ぼす影響を知り、授乳中は飲酒・喫煙をしません。
- 乳幼児がアルコールを誤飲しないように気をつけます。
- 子どもに受動喫煙させないようにします。

学童・ 思春期



- 飲酒・喫煙について、正しい知識を学びます。
- 飲酒・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくりま
- 絶対に飲酒・喫煙はしません。

成人期 壮年期 高齢期



- 飲酒・喫煙について、正しい知識を学びます。
- 飲酒・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくりま
- 適正飲酒量を理解して飲酒します。
- 週に1～2日程度、飲酒しない日「休肝日」を設けます。
- 喫煙の健康への影響（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解します。
- 喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。

（各期の年齢の目安はP61※を参照）



お酒はほどほどに。適量飲酒を心がけましょう！

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると1日 20g程度で、お酒の種類別では、下記の図のとおりになります。1日に純アルコールを 60g 以上とることを多量飲酒といいます。

毎日アルコールを飲むと、肝機能の低下を招きかねない上、胃腸の粘膜に負担がかかります。飲酒しない日「休肝日」を設けることで、肝臓や胃腸を休ませるだけでなく、エネルギーのとりすぎ防止にもつながります。

■「1日平均純アルコール 20g」に換算されるお酒の量

日本酒 (1合 180ml)	ビール (500ml)	ウイスキー (60ml)	ワイン (200ml)	焼酎 (100ml)

※女性や高齢者は、この半分が目安です。

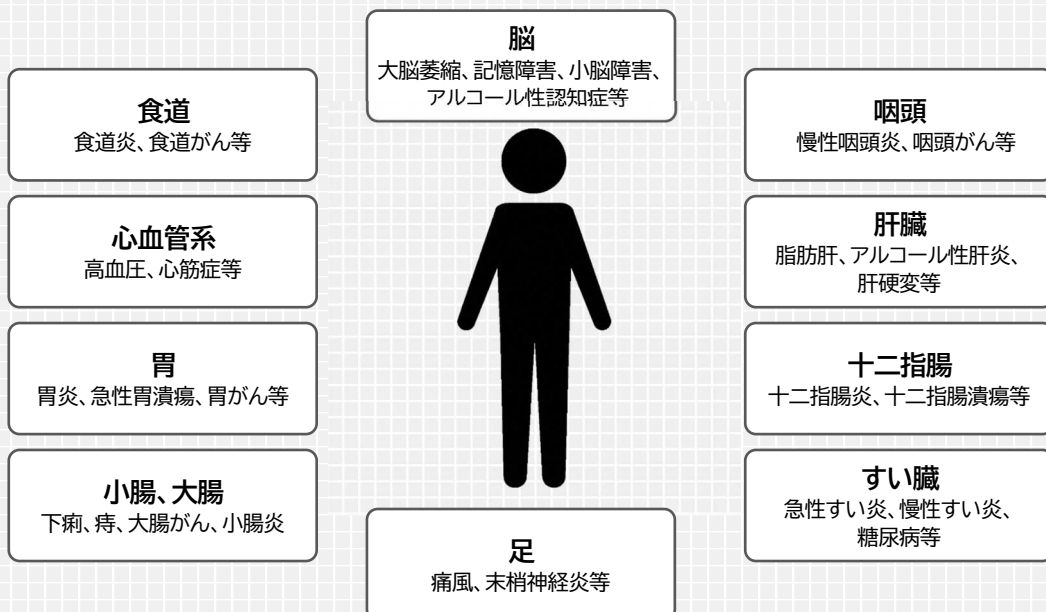


飲酒が身体にもたらす影響を正しく理解しよう

お酒に含まれるアルコールの大部分は、腸で吸収され、肝臓に送られて、大部分が二酸化炭素と水に分解されます。

アルコールを分解する働きを持つ「肝臓」は、お酒を飲み続けることで“脂肪”がたまっていき、「アルコール性肝炎」や「肝硬変」になってしまふことがあります。そのほかにも、口、のど、胃、腸といった消化器官、脳や心臓など、体中に悪影響が現れます。

■お酒の飲み過ぎが原因となる身体の病気



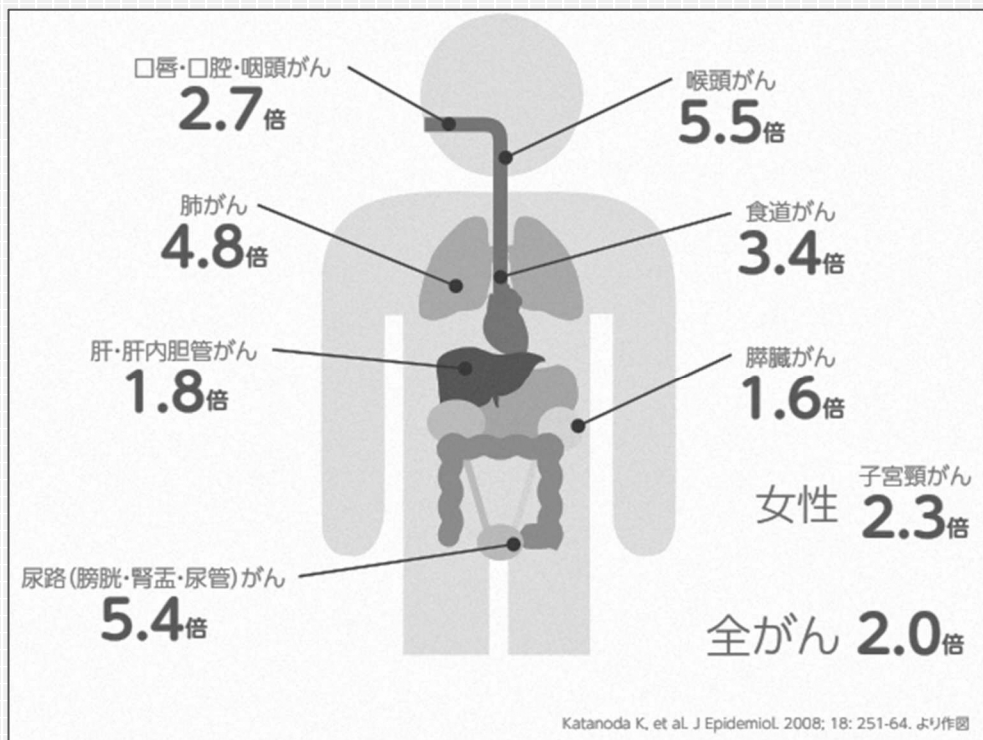


たばこが身体にもたらす影響を正しく理解しよう

たばこを吸う人（喫煙者）の死亡率は吸わない人（非喫煙者）より高くなっています。たばこが身体にもたらす影響は、肺がんに限らず、ほとんどの部位のがんの原因になるほか、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患など、様々な病気の原因にもなります。

また、最近、加熱式・電子たばこなど、煙が出ない新しいタイプのたばこなども普及していますが、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質を含む有害物質を含んでいることが指摘されています。

■喫煙によるがんのリスク（男性）（がんになる、またはがんで死亡する危険性）



参考：公益社団法人 日本医師会「あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛」

5 歯と口の健康

現状・課題

自分の歯を有する人の割合を増やす



統計や
アンケート
から

- 自分の歯を有する人の割合(60歳で24本以上)は4割半ば
- 自分の歯を有する人の割合(80歳で20本以上)が3割半ば
- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は約7割
- 1年に1回、歯科健診を受ける人の割合は3割台

- 歯のケアについて意識が高い人と低い人の差が大きい
- 痛みが出たり、困る状況にならないと受診しない人も多い。早期受診・治療が望ましい



各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
12歳児でむし歯のない者の割合※	81.0%	83.0%	85.0%	新潟県「歯科疾患の現状と歯科保健対策」
自分の歯を有する人の割合 60歳で24本以上	43.8%	45.0%	46.0%	アンケート調査
自分の歯を有する人の割合 80歳で20本以上	34.8%	35.5%	36.5%	アンケート調査
1年に1回、歯科健診を受ける人の割合	32.6%	33.5%	34.5%	アンケート調査
歯間部清掃用具を使用している人の割合	47.7%	49.0%	50.0%	アンケート調査
歯周病が全身の健康に影響していることを知っている人の割合	65.3%	67.0%	68.5%	アンケート調査

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

市の取り組み



- 「第3次歯科保健計画（第6章）」に基づいた歯科保健対策を推進します。
- 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勧めます。
- 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。
- 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。

社会環境の整備に向けた取り組み



- フッ化物利用を中心としたむし歯予防対策を推進します。
- 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

全世代



- 自分や家族の歯や口に関心を持ちます。
 - ◇歯のしくみ・むし歯や歯周病予防、オーラルフレイル（知識）
 - ◇歯によい生活習慣（食事・おやつ・歯や入れ歯の手入れ・口の体操など）

妊産婦期



- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
- 適切な歯のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用法等）を学び、実践します。

乳幼児期
(保護者)



- 歯科健診で受診を勧められたら早めに受診します。
- 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。
- おやつは決まった時間に食べさせます。

学童・
思春期



- 歯科健診で受診を勧められたら早めに受診します。
- 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。
- 適切な歯のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用方法等）を学びます。

成人期
壮年期



- かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回歯科健診を受けます。
- 毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。
- 適切な歯や口のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用方法、口の体操等）を学び、実践します。

高齢期



- かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回歯科健診を受けます。
- 適切な歯や口のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用方法、入れ歯のケア、口の体操等）を学び、実践します。
- よくかんで食べることを意識します。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)



8020 運動

8020 運動とは、国や日本歯科医師会が進めている「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」（80 歳で 20 本=8020）という運動です。

歯と口の健康は、食生活を豊かにし、張りのある毎日の生活をもたらすということだけにとどまらず、様々な疾病の防止や、からだ全体の健康の維持・向上に大きく影響しているといわれています。歯と口の健康は、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。



歯間部清掃用具を使う習慣を身につけよう！

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシのみだと約 6 割しかとることができません。

一方、歯間部清掃用具を併用すると約 9 割の歯垢を取ることができます。

デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用しましょう。

Y字型フロスの使い方

STEP1

- 歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
- 歯と歯の間の溝まで入れる

STEP2

- 歯の側面にフロスを押しつけるようにして 2~3回上下に動かし、プラークをこすり取る
- 隣り合った面も同じように行う

歯と歯ぐきの間の溝までしっかりと入れ込むことがポイント！

糸巻きタイプフロスの使い方

STEP1

フロスを 30~40cm にカットし両端を中指に巻きつけ左右の間隔を 15cm 程にする

STEP2

両手の人差し指と親指でフロスをピンと張りその間を 1.5~2cm の距離にする

STEP3

上の歯は親指と人差し指で
下の歯は両方の人差し指で

- 歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
- 歯と歯の間の溝まで入れる

STEP4

- 歯の側面にフロスを押しつけるようにして 2~3回上下に動かし、プラークをこすり取る
- 隣り合った面も同じように行う

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

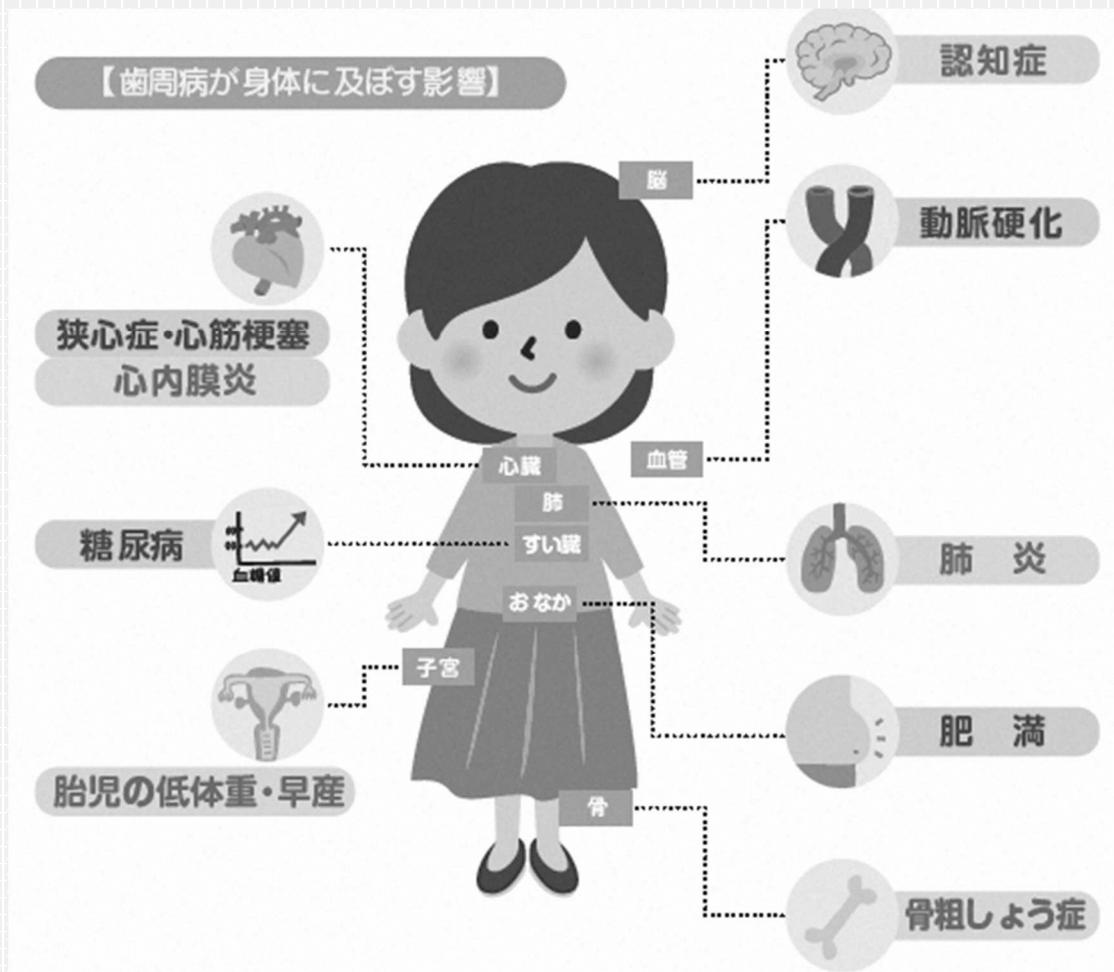


歯周病が身体に及ぼす影響

歯周病菌の感染により、歯を支える歯ぐき（歯肉）や歯を支えている骨（歯槽骨）が壊され、歯が骨から抜け落ちてしまう病気です。

歯みがきの習慣、飲食の習慣、喫煙などの生活習慣が関係しており、日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっています。

進行するまで痛みや自覚症状が少ないので、歯科医師によるチェックが必要です。



資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

6 生活習慣病の発症予防・重症化予防、 高齢者の健康

現状・課題

生活習慣病になる人やリスクのある人を減らす



統計や
アンケート
から

- 脳血管疾患の死亡率が高い
- 特定健診受診者のうち「血圧の有所見者」「糖代謝の有所見者」に該当する割合が増加している
- 特定健診の結果、医療受診が必要な高血圧者が受診する割合が約4割、糖代謝異常者が受診する割合が約2割となっている
- がん検診の結果、精密検査が必要となった人が、受診する割合は目標値（95%）に達していない
- 介護が必要となる原因が脳血管疾患の場合、介護度が重度になる割合が高い



各会議
での意見
から

- 当市の死因の第1位は悪性新生物であり、がん検診を受診し、早期発見・早期治療が大切である
- 健診結果から医療機関受診が必要な方が未受診の理由は、「自覚症状がない」「忙しい」「内服をしたくない」が多い
- 市民が自身の生活習慣病リスクを知り、放置することの危険性を認識してもらうことが必要である

健康づくりへの関心・意識を上げる



統計や
アンケート
から

- 年1回健康診断を受ける人の割合が約8割と、前回値と比べて下がっている
- 自分が健康だと感じている人の割合が約7割と、前回値と比べて下がっている
- メタボの予防と改善のための取り組みをしている人の割合が約2割となっている
- 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が、60歳代以降と比べ、10～50歳代は約4割と低い



各会議
での意見
から

- 家庭血圧を測る習慣がある人が増えてきている
- 特定保健指導対象者が保健指導を希望しない理由では「自分で取り組んでいるので必要ない」「忙しい」が多い
- 対象者の関心を高め、行動につなげるために、支援者側の保健指導力を上げていく必要がある

高齢者の生活機能の維持・向上を図る



統計や
アンケート
から

- 介護が必要となる原因は、骨折関節疾患、認知症、脳血管疾患の順に多い
- 骨密度検診結果より50歳代から要指導・要精検と判定される人が多い
- 骨密度検診の結果、精密検査が必要と判定されても、受診しない人が約3～4割いる

- 通いの場がコロナ禍により休会・中止となっており、その後再開がされていない
- 高齢者は食事に関する意識は高いが、運動習慣がある人は少ない
- 介護が必要になる前に予防的に取り組むため、働き盛り世代を対象とした健康づくり事業や前期高齢者の介護予防事業と連携を図る必要がある
- 高齢者の運動器の向上、認知症予防を継続して行っていく必要がある



各会議
での意見
から

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！**

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
1年に1回、健康診断を受ける人の割合	83.2%	87.0%	92.0%	アンケート調査
特定健診受診者のうち「血圧の有所見者」に該当する割合	38.2%	34.0%	30.0%	国保データベースシステム
特定健診受診者のうち「糖代謝の有所見者」に該当する割合	78.9%	74.0%	70.0%	国保データベースシステム
特定健診の結果、高血圧者が医療機関を受診する割合※	40.8%	43.0%	46.0%	国保データベースシステム
特定健診の結果、糖代謝異常者が医療機関を受診する割合※	23.8%	26.0%	30.0%	国保データベースシステム
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※	87.9%	91.0%	95.0%	にいがたの生活習慣病
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%	61.0%	65.0%	アンケート調査
65歳以上の週2回以上、1回30分以上運動をしている人の割合	28.9%	32.0%	35.0%	アンケート調査
骨密度検診の精検受診率※	63.0%	67.0%	70.0%	骨密度検診結果

※の項目は、現状値が令和3年の数値となります。

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。
- 住民健診の結果を気軽に相談できるようにします。
- 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。
- 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。
- 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。
- 精密検査が必要な人が、必ず受診するよう支援します。
- 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。
- 高齢者の生活機能の維持・向上のために、フレイル予防を啓発していきます。
- 市民、地域の関係機関、行政が協働した健康づくり事業を実施します。

社会環境の整備に向けた取り組み



- 各種健（検）診の同日実施、休日健（検）診の実施、健診内容の充実、施設健（検）診の実施、法定健診の一部無料化など、健（検）診を受けやすい環境整備に努めます。
- 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

全世代



- 定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を確認します。
- 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。
- 家族や周囲の人に健（検）診を受けることを勧めます。

妊産婦期



- 妊娠、出産に関する知識を習得し、不安や心配事があるときは、早めに専門機関へ相談するなど必要な行動をとります。
- 妊娠がわかったら、早期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めます。

乳幼児期

(保護者)



- 乳幼児健康診査を受け、生活習慣の見直しを行います。
- 予防接種の必要性を理解して、適切な時期に受けます。

学童・
思春期

- 学校などでの健診を受け、自分の健康状態を確認し、生活習慣の見直しを行います。

成人期
壮年期

- がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。
- 体重・体脂肪率・腹囲・血圧など日頃から測り、自己チェックします。

高齢期



- がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。
- 体重・体脂肪率・腹囲・血圧など日頃から測り、自己チェックします。
- 予防接種の必要性を理解し、適切な時期に受けます。
- いつまでも社会参加できる身体を維持します。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)



生活習慣病のリスクを高める要因

高血圧・高血糖・脂質異常・メタボリックシンドロームなどは、血管の老化（動脈硬化）の原因になります。

動脈硬化は加齢の他に高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病や、肥満・喫煙・過度なアルコール摂取などが大きく影響します。不適切な生活習慣や食習慣を続けていると、血管が年齢以上に老化してしまいます。また、危険因子が重なるほど、動脈硬化の危険度も高くなります。

年に1回健康診査を受けて、生活習慣の見直しや適正受診をしましょう。

危険因子が重なると・・・

動脈硬化の危険度が高くなる

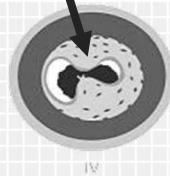
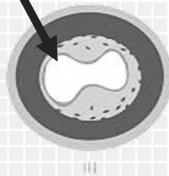
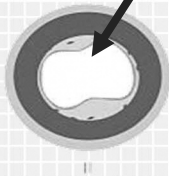
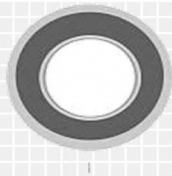


【動脈硬化の進行】

健康な血管

コレステロールの蓄積

血栓（血の塊）



病気の発症

【十日町市に多い疾患】

脳血管疾患





がん検診を受診しましょう！

がんは、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。早期発見、早期治療のためにがん検診を定期的な受診をしましょう。

がん検診を受けて異常がない場合でも、その後にごんにならないことを保証するものではありません。何か自覚症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

ここでは、がん検診を受診した方の声を紹介します。

乳がん検診の経験者の声

- 「まさか自分が…」という事態は誰にでも当てはまります。手遅れになってから後悔しないために「もしかしたら」という気持ちを持って、自分だけでなく家族や大切な人のためにも検診を受けましょう。(40歳代女性)
- 親友が乳がんになり、検診を強く勧められて受診したところ、私も乳がんが見つかりました。受診するきっかけをくれた親友に感謝しています。どんな病気も早期発見・早期治療が大切です。(50歳代女性)
- 2人に1人ががんになる時代。早期発見であれば、体や心への負担も軽度で済みます。大切な体を守るために、1人でも多くの人に検診を受けて欲しいです。(60歳代女性)

※市報とおかまち令和4年5月10日号より



大腸がん検診の精密検査を受けた人の声

- 検査前に腸内をきれいにする下剤を飲むのは辛かったです。内視鏡検査の痛みはほとんどありませんでした。大腸がんの自覚症状は全くありませんでしたが、医師からは「数年前からがんができていた」と言われました。検診で精密検査が必要と診断されたら、絶対に受診することが必要だと思いました。(50歳代女性)
- 精密検査で小さなポリープが見つかりましたが、切除しなくても大丈夫と言われて安心しました。短時間で病気の早期発見ができるので、精密検査が必要な人は受診しましょう。(70歳代男性)
- 大腸がん検診を受けた方がよいと子どもに勧められ受診したところ、要精密検査になり、ポリープが3個見つかり驚きました。自分は健康だから大丈夫と思っている人こそ、検診を受診したほうがよいと心から思いました。(50歳代女性)

※市報とおかまち令和3年5月10日号より



生活習慣病予防教室に参加しましょう！

十日町市では、講話・運動実技等を通じて、健康づくりについて学び、改善する「生活習慣病予防教室」を開催しています。

ここでは、生活習慣病予防教室に参加して生活改善につながった人の声を紹介します。

教室参加者の声

- 「努力ではなく習慣を変える」という医師のお話が印象的だった。「早寝早起き」「空腹は脂肪が燃えているのでちょっと我慢し水を飲む」「夜食は食べない」を実践している。(60歳代女性)
- 医師の話の中で、「お菓子の栄養表示は原材料の多く含まれている順に記載されている」ことや「菓子パンはエネルギーが非常に高い」ことがわかった。チョコレート、せんべいを買う時には栄養表示を見て考えて買うようになった。(60歳代女性)
- 食事は量やバランスを意識してとるようになった。気をつければやせる。やせると体が軽くなり血液の数値がよくなった。元々食べることが大好きなため、食べ過ぎた時は3日ぐらいで調節している。(60歳代女性)
- 運動というとしなくてはと身構えてしまうが、家の中でできる筋肉運動を教えてもらい、「食べたら動く」をモットーに、気楽にできるのがいい。(60歳代女性)
- 食事は野菜を先に食べてからご飯を食べている。食べすぎを予防できる。また、毎日時間を見つけて、家の周りを40分ぐらい歩くのが日課になった。(60歳代女性)

第 6 章

歯科保健の推進 (第3次歯科保健計画)

1 妊婦（胎児）

現状・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



統計や
アンケート
から

- 妊婦歯科健診受診者の割合は増加傾向
- 歯周病を有する人の割合は改善傾向

- 妊婦歯科健診をきっかけに歯科医院につながる人が増加している
- 出産後は育児で忙しく、時間がない。そのため妊娠期のうちに歯の健康についての意識づけが必要である
- 平成 30 年度から妊婦歯科健診を個別歯科健診とし



各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
妊婦歯科健診受診者の割合※	35.5%	36.5%	37.5%	新潟県「母子保健事業報告」
歯周病を有する人の割合※	28.0%	27.0%	26.5%	十日町市妊婦歯科健診結果

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

市の取り組み



- 妊娠届やハローパパママ学級の機会を利用し、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。
- 妊婦歯科健診の機会について啓発し、受診を勧めます。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健診を受けることを勧めます。

市民の取り組み

妊産婦期



- 妊娠中から自分やおなかの赤ちゃんの歯や口に関心を持ちます。
 - ◇歯のしくみ・むし歯や歯周病予防（知識）
 - ◇歯によい生活習慣（食事・歯の手入れなど）
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
- 適切な歯のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用方法等）を学び、実践します。



赤ちゃんの歯と口の健康づくりは妊娠初期から始まっています

乳歯の歯胚（歯の芽）は胎生7週（妊娠9週）頃からつくられ始め、胎生4か月（妊娠4か月半）頃には石灰化が始まって硬くなっていきます。また、永久歯の歯胚も胎生4か月（妊娠4か月半）頃からつくられ始めます。

歯の発育にはカルシウムだけではなく、いろいろな栄養素が必要です。

お母さん自身の健康と赤ちゃんの健やかな発育のためにバランスのとれた食事を心がけましょう！



妊娠中にも歯科健診を受けましょう！

妊娠中は口の中の環境が変化し、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。歯周病やむし歯が進行すると、おなかの中の赤ちゃんに影響することがあります。

妊娠中に歯科健診を受けて、歯や口の健康チェックをしましょう。妊婦歯科健診は妊娠中期（5～7か月）に受診されることをお勧めします。



2 乳幼児

現状・課題

乳幼児のむし歯を減らす



統計や
アンケート
から

- 3歳児・5歳児で改善傾向にある

- むし歯本数、有病率は県平均と比べると高い
- 新型コロナによりブラッシング指導の機会が減少した
- むし歯予防には歯みがきとフッ化物洗口の両方が大切である



各会議
での意見
から

目指す姿（行動目標）

親子でむし歯を予防しよう！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
3歳児でむし歯のない者の割合※	87.0%	89.0%	91.0%	新潟県「母子保健事業報告」
5歳児でむし歯のない者の割合※	63.3%	65.0%	66.0%	新潟県「歯科疾患の現状と歯科保健対策」
フッ化物歯面塗布の実施率 (1歳6か月児)※	96.8%	97.0%	97.0%	十日町市乳幼児健診結果

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

市の取り組み



- 各事業や地域の子どもが集まる機会を利用し、保護者に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（食事・噛むことなど）、フッ化物の活用について啓発します。
- 乳幼児健診や保育園・認定こども園での歯科健診を継続します。
- 保育園・認定こども園と連携し、歯みがきやフッ化物洗口を推進します。
- 食育と一体的な歯科保健の推進に努め、バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促進します。

市民の取り組み

乳幼児期
(保護者)

- 親子で子どもの歯や口に関心を持ちます。
 - ◇ 歯のしくみ・むし歯予防（知識）
 - ◇ 歯によい生活習慣（食事・おやつ・歯の手入れなど）
- 歯科健診で受診を勧められたら早めに受診します。
- 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。
- おやつは決まった時間に食べさせます。



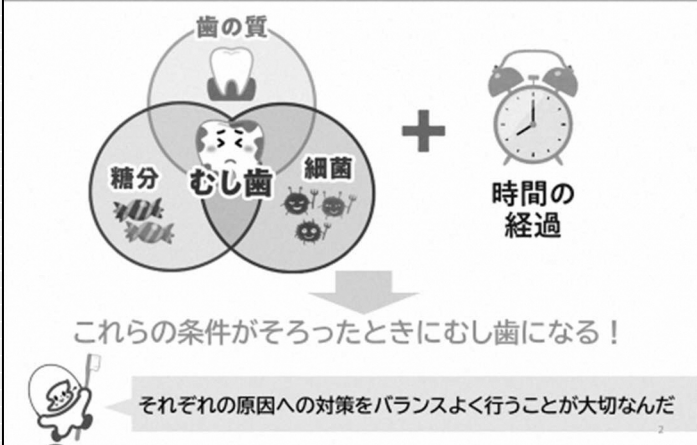
むし歯の原因と進行について

むし歯の原因には「細菌（ミュータンス菌）」「糖分」「歯の質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。

丈夫な歯を育てるためには、タンパク質やカルシウムやリン、ビタミンなどの栄養素が必要です。

バランスの良い食事を心がけましょう。

むし歯になる原因



資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成



上手にフッ化物を利用しましょう！

フッ化物は、自然界にあるものです。

フッ化物には以下のような効果があります。

- ① 歯の表面を酸に溶けにくい、強い歯に変えていきます。
- ② 酸に溶かされて、むし歯になりかかった部分(脱灰)を修復します。
- ③ むし歯菌が酸をつくり、歯を溶かそうとする働きを弱めます。

むし歯予防のポイント1 歯の質



➡ フッ化物を利用し歯の質を強くする

- ① フッ化物洗口
低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする
- ② フッ化物歯面塗布
歯科医院で高濃度のフッ化物ゲル等を塗る
- ③ フッ化物配合歯磨剤
フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする



お店に売っている歯磨き剤の約9割にフッ化物が入っているよ
海外では、むし歯予防のために水道水のフッ化物濃度を調整する「水道水フッリデーション」が実施されている国もあるよ

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成



おやつに含まれる糖分に気をつけよう

おやつの内容や与え方を見直すことも大切です。

砂糖が多く含まれた食べ物を頻回に摂取していると、むし歯の原因につながりやすくなります。

むし歯予防のポイント2 糖分



➡ 食事やおやつを工夫して口に残る糖分をへらす



- ① 砂糖の量に注意
甘いお菓子のほかジュースやスポーツドリンクにも多くの砂糖が入っている
- ② 食べている時間を減らす
お口の中に長くとどまる食べ物(あめ・キャラメルなど)や、だらだら食べるに注意
- ③ 食べるタイミングを考える
寝ている間はお口をきれいにする唾液の量が減るので、寝る前の飲食はできるだけ控える

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

3 児童・生徒

現状・課題

児童・生徒のむし歯や歯肉炎を減らす



統計や
アンケート
から

- 12歳児1人平均むし歯数は増加傾向
- 歯肉の状態が要観察・要精密検査と判定された中学生は増加
- 受診勧奨により、歯科医院を受診した小学生・中学生は2～4割台



各会議
での意見
から

- 新型コロナによる受診控えや生活習慣の変化（おやつの変化や歯みがき実施回数の減少等）の影響がありそう
- 歯を自分で管理する知識や習慣を身につけていくことが必要である

目指す姿（行動目標）

自分の歯や口に関心をもち、
むし歯や歯肉炎を予防しよう！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
12歳児でむし歯のない者の割合※	81.0%	83.0%	85.0%	新潟県「歯科疾患の現状と歯科保健対策」
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%	16.5%	16.0%	新潟県「歯科疾患実態調査」
受診勧奨により、歯科医院を受診した小学生の割合(むし歯によるもの)※	40.8%	43.0%	45.0%	新潟県「歯科疾患実態調査」
受診勧奨により、歯科医院を受診した中学生の割合(むし歯によるもの)※	33.1%	35.0%	36.5%	新潟県「歯科疾患実態調査」
受診勧奨により、歯科医院を受診した中学生の割合(歯肉炎によるもの)※	26.8%	28.5%	30.0%	新潟県「歯科疾患実態調査」

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

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、家庭への情報提供に努めます。
- 学校での歯科健診と事後指導を継続し、歯科健診で「要精密検査」「要治療」になった場合は早期の受診を勧めます。
- 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。
- 食育と一体的な歯科保健の推進に努め、バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促進します。

市民の取り組み

学童・
思春期



- 自分の歯や口に関心を持ちます。
 - ◇歯のしくみ・むし歯や歯周病予防（知識）
 - ◇歯によい生活習慣（食事・おやつ・歯の手入れなど）
- 歯科健診で受診を勧められたら早めに受診します。
- 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。
- 適切な歯のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用方法等）を学びます。



少なくとも小学校低学年までは仕上げみがきを

歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なためみがきにくい時期です。
また、生えたての歯はむし歯になりやすいため特に注意が必要です。
子どもが一人で上手にみがけるようになるまでは大人が仕上げみがきをしましょう。

<p>ブラッシングのポイント2 磨く回数・握り方・動かし方</p> <p>磨く回数 「食べたら磨く」が基本</p> <p>握り方 ペングリップ(えんぴつ持ち)がオススメ</p> <p>動かし方 歯2本分ぐらいを目安に 10~20回小刻みに動かします</p> <p>みがく順番を決めておくと みがき忘れの防止になるからおすすめだよ!</p>	<p>仕上げみがきはいつまで?</p> <p>少なくとも小学校低学年までは 仕上げみがきをしましょう</p> <p>・歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なため みがきにくい時期です ・また、生えたての歯はむし歯になりやすいため 特に注意が必要です ・子どもが一人で上手にみがけるように なるまでは大人が仕上げみがきをしましょう</p>
---	---

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

4 成人

現状・課題

歯みがき以外の歯や口のケアをする人を増やす



統計や
アンケート
から

- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は7割で、20・30歳代、50歳代で低い
- 1年に1回、歯科健診を受ける人の割合は3割強で、20～50歳代で低い
- 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は4割半ば
- 歯周病検診受診率は12～15%

- 健診は、意識の高い人が受診している印象がある。意識の低い人への働きかけが必要である
- 歯周病検診受診率は県平均に比べると高い
- 働き盛り世代は忙しい世代であり、健康行動がとりにくい
- 歯周病予防は、糖尿病や認知症予防にもつながる



各会議
での意見
から

目指す姿（行動目標）

自分の歯や口の健康を維持しよう！

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	43.8%	45.0%	46.0%	アンケート調査
1年に1回、歯科健診を受ける人の割合	32.6%	33.5%	34.5%	アンケート調査
歯間部清掃用具を使用している人の割合	47.7%	49.0%	50.0%	アンケート調査
よく噛んで食べる人の割合	61.4%	63.0%	64.5%	アンケート調査
歯周病検診の受診率※	14.6%	15.0%	15.5%	地域保健・健康増進事業報告
成人歯科健診(親子歯科健診)受診率※	97.8%	98.0%	98.0%	十日町市成人歯科健診結果

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

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）予防について啓発します。
- 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勧めます。
- 歯周病について情報提供に努め、歯周病検診の受診を勧めます。
- ヘルスメイト等と連携しながら、地域への啓発を行います。

市民の取り組み

成人期



壮年期



- 自分の歯や口に関心を持ちます。
 - ◇歯のしくみ・むし歯や歯周病予防、オーラルフレイル（知識）
 - ◇歯によい生活習慣（食事・歯の手入れ・口の体操など）
- かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回歯科健診を受けます。
- 毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。
- 適切な歯や口のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用
方法、口の体操等）を学び、実践します。



歯周病検診を受診しましょう！

歯を失う80%以上の原因は歯周病やむし歯によるものです。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わって、おいしく食べるために歯周病の早期発見が大切です。

歯周病は、特に初期の段階では自覚症状がほとんどないため、歯科健診を受けないと正確な診断を行うことができません。

早期発見・早期治療のために、早めに受診をしましょう。

歯周病検診は以下のとおりです。

歯周病検診

- 対象者 40・50・60・70歳の市民
- 期 間 6月～12月
- その他 対象者には、5月下旬に案内通知を送付します。
市内歯科医院に直接予約して受診する個別受診で実施します。



オーラルフレイルとは

歯や口には「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸をする」など様々な働きがあります。オーラルフレイルとは口の機能が衰えた状態のことです。

健康な状態と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」の段階があります。オーラルフレイルの症状は「フレイル（虚弱）」の初期に現れ、老化の初期のサインとも言われています。

オーラルフレイルのセルフチェック

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に装着し噛みやすいものをしっかり噛めることができるよう調整することが大切です。

合計点数が
0～2点 ▶ オーラルフレイルの危険性は低い
3点 ▶ オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 ▶ オーラルフレイルの危険性が高い

予防・対策(日本歯科医師会HP)
 ・オーラルフレイル対策のための口腔体操
 (https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)
 ・口腔体操でオーラルフレイル予防(動画)
 (<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>)

「オーラルフレイル」とは？

口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように口の機能低下、食べる機能の障害さらには、心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です

機能低下への負の連鎖

噛めない → やわらかいものを食べる → 口腔機能の低下 → 心身機能の低下

噛む機能の低下 → 噛めない

要注目

参考：東京都健康長寿医療センター 予防医療 作成

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

5 高齢者

現状・課題

8020 達成者を増やす



統計や
アンケート
から

- 70歳で20本以上の自分の歯がある人の割合は6割半ば、80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合は3割半ばで改善傾向

- 歯のケアについて、意識の高い人と低い人の差が大きい
- 住んでいる地域に歯科医院がなく、交通手段が限られている人がいる
- 地域の茶の間や教室等を活用した啓発は今後も継続が必要
- 口腔機能の低下に伴う食事内容の変化により、低栄養、フレイルにつながりやすい



各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
70歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	64.6%	66.0%	67.5%	アンケート調査
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	34.8%	35.5%	36.5%	アンケート調査
後期高齢者歯科健診の受診率※	17.7%	18.0%	18.5%	十日町市後期高齢者歯科健診結果

※の項目は、現状値が令和4年、中間目標が令和7年、最終目標が令和9年の数値となります。

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）について啓発します。
- 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勧めます。
- 歯周病検診、後期高齢者歯科健診の受診を勧めます。
- 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

高齢期



- 自分の歯や口に関心を持ちます。
 - ◇歯のしくみ・むし歯や歯周病予防、オーラルフレイル（知識）
 - ◇歯によい生活習慣（食事・歯や入れ歯の手入れなど）
- かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回歯科健診を受けます。
- 適切な歯や口のケア（ブラッシングの仕方や歯間部清掃用具の使用法、入れ歯のケア、口の体操等）を学び、実践します。
- よくかんで食べることを意識します。



なるべく多くの歯を残すために

口の中と全身の病気には深い関わりがある事がわかっています。近年では、残存歯数が少ないほど認知症になりやすい事がわかってきました。

また、高齢者の死亡原因の上位に挙げられる誤嚥性肺炎は、口の汚れや嚥下機能の低下が病状に大きく関連します。

一方で、歯を失った後でもしっかりと噛める入れ歯を装着する、もしくはインプラント治療でしっかり噛める状態が作れば、その後の認知症リスクが減らすことができると言われています。





口の体操

オーラルフレイル（口の機能が衰えた状態）対策のためには、意識的に口を動かす「口の体操」が効果的です。

健康な口の状態を保てるよう、日頃から「口の体操」に取り組みましょう。

隙間時間に、ちよつとずつできればOK! **回周りのお手軽自主トレ**

ちよつと口が乾く…

唾液腺マッサージ

優しい力で
それぞれ
10回くらい実施

- 1 **耳下腺マッサージ**
指を頬(耳の前)に当て、円を描くように回す
- 2 **顎下腺マッサージ**
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す
- 3 **舌下腺マッサージ**
両手の親指をそろえ、あごの裏下から押す

ムせることが多くなった…

舌トレーニング

何回か繰り返す / 口の中で、同じように舌を動かしてもOKです!

- 1 下あごの先を触るイメージで舌を伸ばす
- 2 鼻の頭を触るイメージで舌を伸ばす
- 3 左右に舌を伸ばす
- 4 唇を舐めるように、左右にぐるりと舌を動かす

堅いものが食べにくくなった…

ガム噛みトレーニング

1回5分程度

- 姿勢を正しく
- 唇を閉じてしっかりと
- 左右均等にガムを噛む

歯の痛み・顎の痛み・入れ歯の不具合などで食べづらい場合は、トレーニングの前にかかりつけ歯科医に相談してください

注意

滑舌が悪くなったような気がする…

発声トレーニング

各発声を10~20回程度 / 慣れてきたらスピードアップ

バカラトレーニング

「バ」:唇をはくように
「タ」:舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」:舌の奥を上あごの奥につけるように
「ラ」:舌をまるめるように

早口言葉

3回続けて発声

- Lv.1 なまむぎ なまごめ なまたまご
- Lv.2 隣の客はよく柿食う客だ
- Lv.3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
- Lv.4 隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたので 竹立てかけた

※オーラルフレイル対策のための口腔体操(公益社団法人 日本歯科医師会)等を参考に作成

資料：新潟県「健康にいがた 2 1 40代から気づいてほしいオーラルフレイル」リーフレット

6 障がい者・要介護者

現状・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

- 障がいがあったり、介護が必要な状態でも、歯科健診を受けたり、歯や口のケアができる環境が求められている
- 訪問歯科診療が利用できる地域が限られている
- 介護者や支援者の歯科保健に対する意識の影響を受けやすい
- 介護者や支援者が研修や指導を受ける機会が必要である
- 口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防や認知症の進行を遅らせるなど、健康の維持につながる。



各会議
での意見
から

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！

指標

評価指標は設定せず、実態把握に努めながら取り組みの進捗を確認していきます。

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します。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを勧めます。
- 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。
- 在宅歯科医療連携室等と連携し、障がい者や要介護者が歯科健診を受けやすい体制づくりをします。

市民の取り組み

- | | |
|---------------------------------|--|
| 障がい者・
要介護者
及び家族等 | <ul style="list-style-type: none">● 自分の歯や口に関心を持ちます。● かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。● 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。 |
|---------------------------------|--|



要介護者の歯と口のケアについて

要介護者の歯と口のケアでは2つの視点が必要です。1つは「口の中を清潔に保つために行うケア」です。もう1つは「口腔機能（話す、食べる、笑うなど）を維持するケア」です。前者は「器質的口腔ケア」、後者は「機能的口腔ケア」と呼ばれ、どちらも歯と口の健康だけでなく、全身の健康維持につながります。

■要介護高齢者の口腔ケアのポイント

1. 口腔内をチェックする

口腔内に問題がないか観察します。痛みがあるとケアを避けようとするので、痛みの原因となる口内炎・欠けた歯・歯肉の腫れ・義歯による傷などの有無をチェックします。

2. 介助は最小限にとどめる

障がいの程度によってどの部分を介助すべきかを考えます。自助具や工夫した清掃具を活用し、できるだけ本人の残っている能力を活かすことが重要です。

3. 誤嚥に注意する

嚥下機能が低下している場合は、顔を横に向け、枕などを使ってあごを引き、水分や汚れが気管に入らないように注意します。

4. 口腔内の乾燥に注意する

加齢や薬の副作用などで唾液が減少すると、口腔内が乾燥するようになります。乾燥した粘膜を加湿し、口腔湿潤剤などを塗布して保湿を行うとともに、口腔機能訓練（舌体操・嚥下体操）やマッサージ（唾液腺・口腔粘膜）など機能的口腔ケアを行って唾液の分泌を促すことが大切です。

災害時の歯と口のケアについて

災害から避難することができても、避難所生活で歯や口のケアが不十分になると、むし歯や歯周病になりやすくなるだけでなく、感染症のリスクも高くなってしまいます。特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。災害が発生してからではなく、日ごろから理解して備えておくことが大切です。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにしておいて肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください(水でのすすぎは不要)



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

資料：日本歯科医師会ホームページ「災害に関する情報」ポスター（災害時のお口のケア／避難所掲示用）

第7章

食育の推進

(第4次食育推進計画)

1 食を通じて健康な身体をつくる



第5章 健康づくりの推進「栄養・食生活」に位置づけます。



食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作したものです。



1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。

2 食を通じて豊かな心を育む



現状・課題

家庭や地域での共食を増やす



統計や
アンケート
から

- 週に4～5日以上朝食を家族と一緒に食べる人の割合は7割強で若い世代で低い
- 週に4～5日以上夕食を家族と一緒に食べる人の割合は8割半ば

- 少子高齢化、核家族化、単身世帯の増加など、家庭環境の多様化がみられる
- コロナの影響で共食の機会が減り、学校での給食も黙食となった
- 食事を介したコミュニケーションの重要性が再認識された



各会議
での意見
から

目指す姿（行動目標）

家庭や地域で楽しく食事をとろう！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
共食の回数の増加(1週間の総数)	10.8回	11.0回	11.0回	アンケート調査
食事のあいさつを習慣としている人の割合	80.3%	82.5%	84.5%	アンケート調査

(共食の回数はP45※を参照)

市の取り組み



- 乳幼児健診・母子保健事業等において、望ましい食生活習慣に関する情報提供を行います。
- 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。
- 市報やホームページ等により、食育の日や食育月間の普及・啓発を行います。
- 地区健康講習会等で共食の場づくりを行います。



食育で「こしょく」を防いで、広げよう家族や地域の和(輪)

核家族化が進んだ現在では、家族がバラバラに食事をするのが当たり前になり、以下のような「こ食」や「欠食」がみられます。

家族や友人、地域の人などみんなで一緒に食卓を囲んで食べることを「共食」と言います。「共食」をすることで、子どもに食事のマナーや食文化を伝える機会につながり、高齢期では食事の楽しさを味わい、生きがいを感じるにつながります。

■4つの「こしょく」と1つの欠食

1 孤食：ひとりで食べること

2 個食：家族がそれぞれ自分の好きな物を食べること

3 固食：自分の好きな決まった物しか食べないこと

4 濃食：味の濃い物を好んで食べること

5 欠食：食事を抜くこと

市民の取り組み

全世代



- 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。

乳幼児期
(保護者)

- いろいろな食の体験から、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）をみがき、食べる楽しさや食への興味を育みます。
- 食事のリズムや食べ方、食事をするときの姿勢や箸・スプーンの使い方など、基礎的な食習慣を身につけます。

学童・
思春期

- 給食を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。
- 料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身につけます。
- 年齢に応じた食事のマナーを身につけます。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)

3 地域の食文化を理解し継承する



現状・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



統計や
アンケート
から

- 家庭で料理を作る人の割合は6割半ばで30歳代以下で低い
- 過去1年間で家庭や地域で伝統・郷土料理を食べた人の割合は9割半ばで30歳代以下で低い

- 食の欧米化や惣菜や加工品の普及から郷土食を食べる機会が減っている
- 伝統・郷土料理を学ぶ、伝承する機会が必要



各会議
での意見
から

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！

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
伝統・郷土料理を食べる人の割合	93.8%	増加	増加	アンケート調査
学校給食に郷土料理を取り入れる回数	年3回	継続	継続	アンケート調査

市の取り組み



- 栄養士、ヘルスメイト、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。
- 市報やホームページ等により地域の食文化に関する情報提供を行います。
- 伝統・郷土料理普及のため、講習会等を実施します。
- 小中学校の学校給食に、郷土料理を取り入れることで、地域の食文化や農産物に対する児童生徒、保護者の理解を進めます。



十日町・妻有の郷土料理

十日町市には四季に合わせた様々な郷土料理があります。

春



ウドのきんぴら



ふきのとう味噌

夏

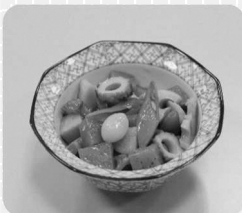


ちまき



棒だらの煮つけ

秋



のっぺ(けんちん)



菊の花の酢の物

冬



煮なます



煮菜

通年



あんぼ



ぜんまい煮

市民の取り組み

全世代



- 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。

学童・
思春期



- 給食等を通して伝統料理や郷土料理など、地域の食文化について知ります。

壮年期
高齢期



- 郷土料理や家庭の味などを次世代に伝えます。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)

4 地産地消を促進し資源を循環する



現状・課題

地産地消をさらに広める



統計や
アンケート
から

- 「地産地消」を知っている人の割合は8割半ばで、50歳代で高く、10歳代で低い
- 農産物を購入するとき地域の直売所を利用している人の割合は10歳代を除いて5割台となっている
- 農産物を購入するとき地元産を意識して購入している人の割合は5割半ばで、年齢が上がると高くなる傾向がある

- 十日町市では自ら農作物を栽培し、消費している家庭が多く、それらも地産地消である。地場農産物がどのくらい消費されているか把握し、取り組みを進める必要がある。



各会議
での意見
から

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

- 食品ロス問題や環境問題に市でも取り組む必要がある
- SDGs の目標には、食育と関係が深い目標がある。食育の推進により、SDGs の持続可能な目標に貢献ができる



各会議
での意見
から

- 十日町市では自ら農作物を栽培し、消費している家庭が多く、それらも地産地消であるが、地場農産物がどのくらい消費されているか把握し、取り組みを進める必要がある。

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！

第7章 食育の推進(第4次食育推進計画)

指標

項目	現状値	中間目標	最終目標	備考
	R5	R8	R10	
農産物直売所の利用者の割合 (スーパーの直売コーナーの利用や 自家栽培農産物の消費分を含む)	54.4%	56.0%	57.0%	アンケート調査
学校給食における地場農産物使用率	31.6% (R4)	36.0%	40.0%	学校給食における地場 産農産物の使用量調査
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	—	— 中間評価 時に現状 値の把握	80.0%	アンケート調査

市の取り組み



- 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。
- 地場農産物の学校給食への供給を進めます。
- 農業体験や食育講座を通じ「もったいない」の気持ちを醸成することにより、市民の食品ロス削減への意識の向上を図ります。
- 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。
- 食品ロスの現状やフードバンク活動の取り組みを啓発し、食への感謝や食品ロスなどの意識を高めます。

市民の取り組み

全世代



- 地場農産物を積極的に利用します。
- 家庭の食事に、地場農産物を生かしたメニューを取り入れます。
- 生産地表示について関心を持ちます。
- 食品を無駄にしないよう心がけます。

乳幼児期

(保護者)



- 食べ物大切さを知り、食べ残しを減らします。

学童・ 思春期



- 給食で使われている地場農産物について知ります。

(各期の年齢の目安は P61※を参照)



食品ロスに取り組もう！

日本では、まだ食べることができる食品が日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しています。食品ロスの削減はSDGsに盛り込まれた国際的な課題であり、農業が盛んな十日町市にとっても身近で重要な問題です。

食品ロスの削減に向けて、家庭や外食での食べ残しをなるべく減らし、環境にやさしい食生活の実践を心がけましょう。

“食品ロス”を減らすためにできることからやってみよう!
 「家」で「買い物」で「外食」でそれぞれできることを見つけよう。

家で

- 消費期限や賞味期限が近い食材は、早めに使い切ろう。
- 料理の作りすぎを避けよう。
- 食材を上手に使いきろう。

買い物で

- 出かける前に冷蔵庫の中身をチェック。
- スーパーでは必要な分だけ買おう。
- すぐに使用する場合は、消費期限や賞味期限の近いものを買おう。

外食で

- 食べきれる量のメニューを選ぼう。
- ハーフサイズや小盛等のメニューを利用しよう。

ゼーンぶ
 おいしく食べて
 食品ロスを
 減らそうにゃん!

食べきり川柳 優秀作品

賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状
賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状	賞状 賞状 賞状

新潟県では、ゼーンぶおいしく食べきり隊を結成し、県民の皆さまと一緒に食品ロス削減に取り組んでいます。

※資料：新潟県「リーフレット：減らそう！食品ロス」

5 食についての情報を発信し交流を深める



現状・課題

各世代に「食育」を広める



統計やアンケートから

- 「食育」に関心がある人の割合は7割強で40歳代、50歳代でやや低い
- 災害時に備えて非常用の食料を用意している割合は約3割



各会議での意見から

- コロナの影響で実践を伴う普及活動（調理実習や飲食を伴う教室等）が減少
- 食事の重要性はわかっているが、食育が実現しにくい、実践が難しい
- 若年層への情報発信方法の工夫が必要である（ICT、インターネット等活用）
- 災害時も健全な食生活が実践できるように、食の備えの啓発が必要

目指す姿（行動目標）

食育に関心をもち続け、
「食」に関する知識を身につけよう！

指標

項目	現状値 R5	中間目標 R8	最終目標 R10	備考
食育への関心度の割合	72.1%	74.0%	76.0%	アンケート調査
ヘルスマイト活動の啓発者数	3,964人 (R4)	4,000人	4,100人	食生活改善推進員の活動記録
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%	33.0%	35.0%	アンケート調査

市の取り組み



- 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。
- 栄養士、ヘルスマイト、農村地域生活アドバイザーなど食育専門家による研修や講習会を開催します。
- ヘルスマイトなど食育関連の人材の育成を図ります。



食育ガイド

「食育ガイド」は、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切に、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取り組みを実践していただくために、国（農林水産省で公表している）が作成しました。

最初の一步として、できることから始めるためのガイドです。

ガイドは小学校高学年以上の多くの人が使えるように、表現はわかりやすくするとともに、自分の世代だけでなく周囲の方の世代のことも知り、異世代とも共有できるものになっています。



詳細はこちらから
農林水産省「食育ガイド」

市民の取り組み

全世代 ● 食育について関心を持ち続けます。



- 食に関する情報を積極的に収集し、様々な体験やイベントに参加します。
- 非常時のための食料品を備蓄します。



災害時に備えた食品ストックを

近年、台風や豪雨等による大規模災害が発生しており、災害時の食の備えの重要性が増しています。

大規模な地震等の発生直後における被害や混乱を最小限にとどめるため、日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組みましょう。

また、乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する方など、年齢や病気、体調に合わせ、必要な食品を多めにストックしておきましょう。

また、保存食を備蓄しておくことも、大切なことですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

災害への備え

いざという時のために

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水2リットル、ボンベ6本程度)あれば安心です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

米

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉
備蓄の柱!
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。

缶詰

〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを遊ぶと便利です。

家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4袋	カセットコンロ カセットボンベ 12本	お茶 お好みのお茶や 淹れ茶などもあると便利
主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)	米 2kg×2袋	パン 2kg×2袋	豆腐 お好みのお茶や淹れ茶などもあると便利
主菜 (たんぱく質の確保)	レトルト食品 牛乳の缶、カレーなど18個 パスタソース6個	缶詰 お好みのももの16個	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事
副菜・その他	油 *専業ジュース、果汁ジュース等	*塩、お酢、しょうゆ、めんつゆ等の調味料	*インスタントそば汁や味噌スープ

家庭の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児	慢性疾患	食物アレルギー
*高齢の方でも食べやすいおかゆ	*特製薬品の方向けの低タンパクご飯	*アレルギー27品目不使用
*ミルクアレルギー対応の粉ミルク		*特定原材料27品目不使用のシチュー

ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

その1	その2	その3
普段の食料品を少し多めに買い置き(保存期間の長いものを)	チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費	消費した分を補充

【家庭用食料品備蓄に際するリーフレット(農水省)】を参考に作成

第8章

計画の推進体制

1 計画の推進体制

○計画の周知

計画の推進を図るために、市の広報やウェブサイトに掲載し、広く周知を図ります。また、啓発パンフレットの配布や多様な機会を通じて計画の周知を行い、市民の関心を高めていきます。

○社会環境の整備に向けた取り組みにより、社会全体で健康づくりを進める

健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、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。

これまでも市民の社会参加を促しながらコミュニケーションの促進を図ってきましたが、仲間・人間関係においては十分とはいえない状況にあります。

今後は、地域の社会資源を有効活用するとともに、地域・企業・関係機関などとの取り組みを強化し、社会とのつながりづくりを一層推進する SNS やデジタル技術を活用して健康情報を積極的に発信し、幅広い世代が健康行動に取り組める機運の醸成や環境整備を進めます。

○SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは、2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、2016（平成28）年から2030（令和12）年までの国際目標です。SDGsでは「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、17の目標と169のターゲットが掲げられています。SDGsの17の目標は、世界の都市に共通した普遍的な課題であり、「誰一人取り残さない」という考えは、「健康寿命の延伸」を到達目標に掲げ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを社会全体で支えることを目指す本計画の目指すべき姿と一致するものです。

本計画に掲げる各事業を推進するにあたっては、SDGsを意識し、地域や関係団体などと連携しつつ、市民の最善の利益が実現される社会を目指します。



2 推進するための実施主体の役割

健康づくりを効果的に進めるためには、市民一人ひとりがそれを実践していくとともに、地域や行政等、社会全体が一体となって取り組んでいくことが大切であり、保健・医療・福祉等の各機関や関係団体との連携が欠かせないものになります。そのため、市民や関係機関等に計画の趣旨や内容の周知を図り、市全体で健康づくりを進めていきます。

○市民（個人・家庭）の役割

病気の有無に関わらず、まずは自分の健康に関心を持ち、正しい知識・技術を身につけ、自分に合った健康づくりを発見し、実践、継続していくことが重要となります。また、家庭において互いの健康状況を知り、家族ぐるみで健康づくりに取り組み、親が子どもに望ましい生活習慣を伝えることも大切です。

○地域の役割

地域は、市民の暮らしの基盤となる場であり、各種活動による身近なつながりの中で、健康づくりに関する望ましい情報と実践の機会が提供されることは、地域における健康づくり活動の推進に大きな役割を果たします。

○企業・関係機関・団体等の役割

市民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう、企業や関係機関が、健康づくりに関する望ましい情報・知識と実践しやすい機会を提供し、健康を支えるための社会環境の整備を進めます。

また、地域の様々な組織・団体や行政との連携をさらに強化していきます。

○行政の役割

市民の健康意識の向上を目指し、知識の普及や人材育成及び環境整備について、地域、企業、関係機関等と連携して進めていくとともに、保健、医療、福祉分野以外の庁内関係各課と連携を密にし、各施策を推進していきます。

ライフコースアプローチを踏まえた住民主体の健康づくり

健康づくりにおいては、市民が健診等を通じて自身の健康状態を把握し、主体的に取り組むことが重要です。また、個人の生活習慣や社会的状況、経済的な要因など、様々な要因が健康に影響を与えることを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで経時的に捉えた健康づくりを支援するとともに、ライフステージごとの特性及びライフコースアプローチに合わせて、歯と口の機能の維持・向上に取り組めます。

また、健康な食生活を促進するために各年代に応じた食育情報を提供し、実践できるように支援するとともに胎児期から高齢期までの成長段階や体の変化を考慮し、適切な栄養と食習慣を身につけるための支援を行い、健康的な食生活を続けられるよう取り組めます。

ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

3 評価

本計画の進捗管理は、策定と同様に健康づくりに携わる関係機関・団体・市民などで構成される会議や庁内における検討組織などにおいて、年度ごとに健康づくりに関する実施状況を確認し、進行管理を行います。

また、目標達成状況や、実質的な改善効果を中間段階で確認できるように、各目標について中間評価を実施するとともに、必要に応じて目標項目や施策の方向性など計画の見直しを行います。

資料編

1 十日町市健康づくり推進協議会 委員名簿

(任期:令和5年4月1日~令和7年3月31日 敬称略)

所 属	職 名	氏 名	備 考
一般社団法人十日町市中魚沼郡医師会	副会長	浅田 一幸	会長
一般社団法人十日町市中魚沼郡歯科医師会	代表理事	中林 靖	会長代理
十日町市食生活改善推進委員協議会	会 長	田村 千春	
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	島田 泰信	
健康運動士十日町連絡会	会 長	関口 陽子	
十日町市中魚沼郡教育振興会	会 長	松澤 ゆりか	
一般社団法人十日町市スポーツ協会	会 長	保坂 和則	
社会福祉法人十日町市社会福祉協議会	会 長	重野 健一	
新潟県看護協会十日町地区支部	支部長	高野 幸子	
十日町市国民健康保険運営協議会	会 長	小林 立雄	
新潟県栄養士会十日町支部	支部長	村山 真由美	
新潟県十日町地域振興局 健康福祉部地域保健課	課 長	関 芳美	

2 第3次健康とおかまち 21 等計画 策定委員会委員名簿

所 属	職 名	氏 名	備 考
十日町地域振興局健康福祉部 地域保健課	課 長	関 芳 美	
市民福祉部	部 長	樋 口 幸 宏	
市民福祉部	医療技監	菖蒲川 由 郷	
企画政策課	課 長	田 辺 貴 雄	
福祉課	課 長	桶 谷 英 伸	会長
市民生活課	課 長	金 木 栄 治	副会長
子育て支援課	課 長	金 崎 隆 行	
地域ケア推進課	課 長	滝 沢 直 子	
農林課	課 長	鈴 木 規 宰	
学校教育課	課 長	細 木 久 成	
生涯学習課	課 長	樋 口 具 範	
スポーツ振興課	課 長	庭 野 日 出 貴	
川西支所地域振興課	課長補佐	高 橋 洋 一	
中里支所地域振興課	課長補佐	村 山 成 明	
松代支所地域振興課	課長補佐	相 場 俊 伸	
松之山支所地域振興課	課長補佐	滝 沢 栄 子	
健康づくり推進課	課 長	山 家 文 良	事務局兼

(第3次健康とおかまち 21 等計画策定委員会設置要綱 令和5年12月1日告示第195号)

事務局

- 事務局長 山 家 文 良 (健康づくり推進課長)
- 事務局員 貝 瀬 ゆかり (市民福祉部保健師長)
- 事務局員 滝 沢 進 (健康づくり推進課課長補佐)
- 事務局員 数 藤 貴 光 (健康づくり推進課課長補佐)
- 事務局員 水 落 奈美子 (健康づくり推進課母子保健係長)
- 事務局員 金 高 まゆみ (健康づくり推進課成人保健係長)

3 第3次健康とおかまち21 計画策定経過

年月日	内容
令和5年3月6日 ～3月24日	「第2次健康とおかまち21」「第3次十日町市食育推進計画」アンケート調査の実施(回収 577 件 回収率 54.4%)
令和5年4月21日 ～5月29日	公募型プロポーザルによるコンサル業者の選定
令和5年6月14日	コンサル業者との契約締結 (受託者 株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所)
令和5年10月3日	第1回 健康づくり推進協議会 開催 ・ 現計画の評価報告
令和5年11月9日	議会 厚生常任委員会 ・ 計画策定進捗状況報告
令和5年12月19日	第1回 第3次健康とおかまち21等計画策定委員会 開催 ・ 現計画の評価報告 ・ 第3次健康とおかまち21計画素案について
令和5年12月26日	第2回 健康づくり推進協議会 開催 ・ 第3次健康とおかまち21計画素案について
令和6年1月29日	第2回 第3次健康とおかまち21等計画策定委員会 開催 ・ 第3次健康とおかまち21計画案について
令和6年2月6日	第3回 健康づくり推進協議会 開催 ・ 第3次健康とおかまち21計画案について
令和6年2月15日	議会 厚生常任委員会 ・ 第3次健康とおかまち21 計画案概要について
令和6年2月29日 ～3月14日	パブリックコメントの実施

第3次健康とおかまち 21

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

