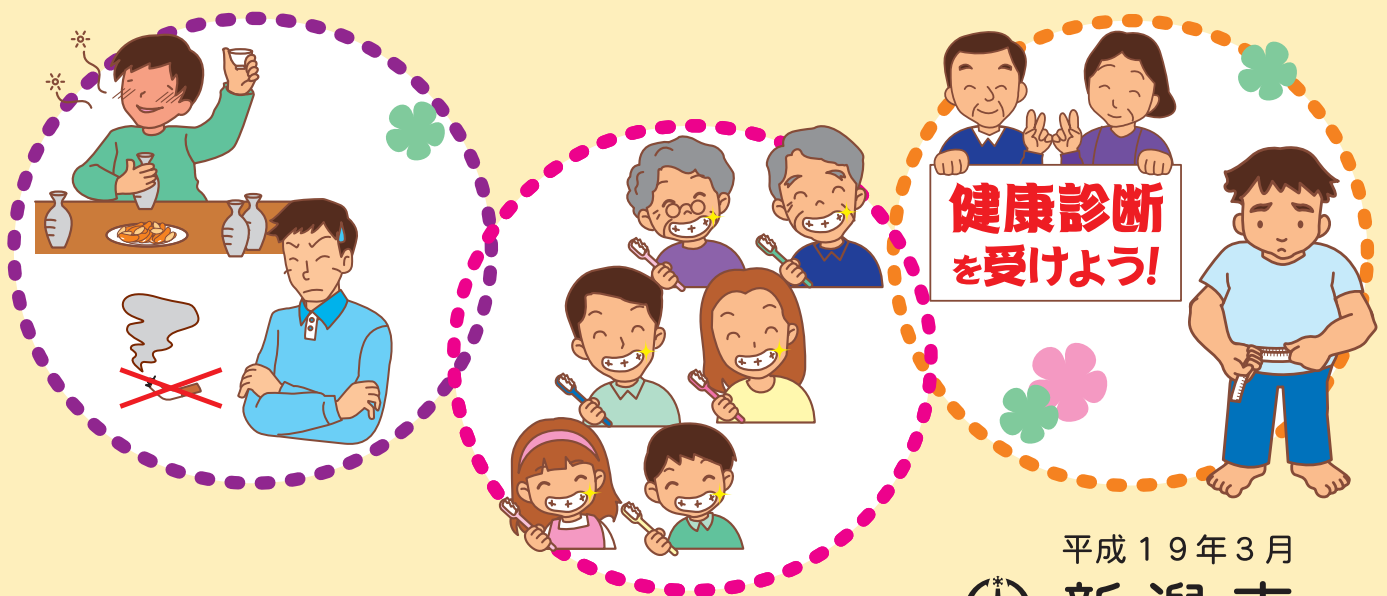




新潟市健康づくり
推進基本計画

スマイル新潟 ヘルスプラン

～ みんなが主役！生涯健康でいきいきと ～



平成19年3月

～基本理念～

生涯健康でいきいき暮らせるまち にいがた

計画の目的

市民一人ひとりが健康的な生活習慣を確立することにより、平均寿命・健康寿命を延伸し、生活の質（QOL）の向上を図ります。

計画の策定の背景と趣旨

我が国は世界有数の長寿国である一方、急速な高齢化の進展に伴いがんなどの割合が増加しているため、国は平成12年3月から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開し、社会全体で個人の健康づくりを支援する取組を進めています。

本市も平成13年6月に、健康日本21の地方計画として「保健医療福祉計画」を策定し、健康づくりを推進してきましたが、平成18年度で計画期間が終了します。また、平成17年に14の市町村が合併し、健康を取り巻く状況が大きく変化したため、新たに平成23年度までを計画期間とする「新潟市健康づくり推進基本計画」を策定します。

計画の基本方針

一次予防の重視

- 健康的な生活習慣を確立することにより生活習慣病の発症や進行が予防できるため、一次予防に重点を置いた対策を推進します。

市民主役の健康づくり

- 健康づくりは市民一人ひとりが主体的に取り組むことが重要であるため、市民を主役において健康づくりを支援していきます。

具体的な目標値の設定と評価

- 健康づくりを効果的に推進するため、分野別に現状や課題に基づいた市民共通の目標を設定し、調査などにより評価していきます。

市民の健康づくりを支える環境づくり

- 家庭や学校、地域、職域などと連携し市民の健康づくりを支える環境を整えることが重要であるため、市民の健康づくりを支える環境づくりをすすめます。

新潟市の視点

～地域に密着した健康づくりの推進～

①地域の力を活用した健康づくり

自治会加入率が高く、ボランティア団体やコミュニティ組織などの活動が広がりを見せています。これらの地域の力と連携し、人材育成や活動支援を行うことにより、地域に根ざした市民主体の健康づくりを推進します。

②豊かな自然を活用した健康づくり

海、川、田園など、豊かな自然に恵まれ、市民の生活基盤を支えています。市民一人ひとりが豊かな自然を大切に、自然に触れながら健康づくりに取り組めるよう推進します。

③地域の状況に即した健康づくり

都市と田園が共存する都市であり、独自の伝統、歴史、文化、コミュニティ、生活様式を持った8区に分かれます。各区の地域の特性を踏まえて地域住民とともに健康づくりを推進します。

新潟市の現状

	新潟市	全国		新潟市	全国
★平均寿命(H12)			★肥満傾向児の割合(H17)		
男性	78.3歳	77.7歳	小学生	9.3%	7.7%
女性	85.4歳	84.6歳	中学生	10.0%	9.4%
★高齢化率(H17)			★意識的に体を動かす人の割合(H17)		
	20.5%	20.1%	男性	42.1%	(**)54.2%
★要介護(要支援)認定率(H17)			女性	39.8%	(**)55.5%
	15.0%	16.1%	★最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合(H17)		
★死亡率(人口10万対)(H17)				65.9%	(**)62.2%
胃がん	44.9	39.9	★自殺死亡率(人口10万対)(H17)		
肺がん	55.4	49.2		24.9	24.2
虚血性心疾患	41.6	60.6	★喫煙率(H17)		
脳血管疾患	107.2	105.3	男性	39.0%	(*)43.3%
★国民健康保険1人当たり老人医療費(H16)			女性	10.3%	(*)12.0%
	720,927円	783,804円	★多量飲酒者の割合(H17)		
★朝食欠食率(H17)			男性	2.9%	(*)5.4%
20歳代男性	31.2%	(*)34.3%	女性	0.3%	(*)0.7%
★肥満者の割合(H17)			★一人平均むし歯本数(H17)		
20～60歳代男性	22.3%	(*)29.0%	中学1年生	1.18本	1.82本
★低体重(やせ)者の割合(H17)			(*)H16のデータ		
20歳代女性	23.4%	(*)21.4%	(**)H15のデータ		

目的達成に向けた健康づくりの取組

健康づくりの対象分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ・アルコール

歯の健康

健康管理

生活習慣の改善

疾病発症の減少・遅延

健康寿命の延伸

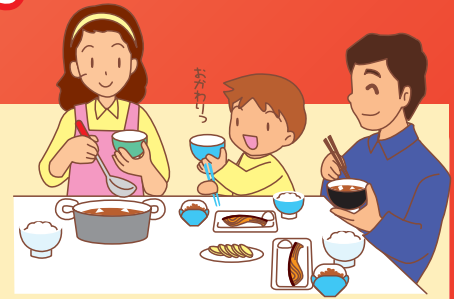
生活の質(QOL)の向上

栄養・食生活

豊かな食生活を実現しよう

☆☆課題☆☆

- ・三食きちんと食べる
- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・肥満・低体重(やせ)の解消



市民の行動目標

- 毎日、朝食を食べよう
- 量・質を考えた食事をしよう
- 自分の適正体重を維持しよう
- 食を通して環境にやさしい生活を実践しよう

市の取組

- 栄養・食生活に関する情報の発信・普及啓発
- 食に関わる健康教室・健康相談や栄養指導の充実
- 食生活改善推進委員などの育成と活動支援
- 飲食店等での栄養成分表示とヘルシーメニューの定着・促進

身体活動・運動

体を動かすことを楽しむ日常生活を実現しよう

☆☆課題☆☆

- ・日頃から体を動かす
- ・運動習慣を身につける
- ・子どもの体力アップ



市民の行動目標

- 日常生活で体を動かそう
- 基本動作を身につけよう
- 体を動かす楽しさを知ろう
- 自分の体の状態を知ろう

市の取組

- 運動に関する情報の発信・普及啓発
- 健やかな成長を促すための、体力づくりの取組の一層の推進
- 運動普及推進委員などの育成や活動支援
- 高齢者等の社会活動と趣味の仲間づくりの促進

休養・こころ

こころも体もリラックスしよう



☆☆課題☆☆

- ・十分に休養をとってストレスを解消する
- ・精神的な疾患への不安の軽減
- ・自殺者の減少

市民の行動目標

- 豊かなコミュニケーションを築こう
- ストレスを上手にコントロールしよう
- 十分に休養をとろう
- こころの活力を養おう

市の取組

- メンタルヘルス対策やうつなどの情報の発信・普及啓発
- こころの健康センターを中心とした相談体制の充実・強化
- 育児の不安やストレスを解消するための育児サークル等育成・支援
- コミュニティサロンなどによる地域交流の促進

たばこ・アルコール

たばこは吸わないようにしましょう・吸わせないようにしよう
アルコールと上手につきあおう

☆☆課題☆☆

- ・禁煙・分煙を心がける
- ・多量飲酒を控える
- ・未成年者の喫煙・飲酒の防止



市民の行動目標

- 子どもの吸わない・飲まない意識を育てよう
- 卒煙（禁煙）にチャレンジしよう
- 受動喫煙を防止しよう
- 節度ある適度な飲酒を心がけよう

市の取組

- 喫煙防止・受動喫煙の健康影響・適正飲酒などについての情報の発信・普及啓発
- 小・中・高校で継続した喫煙や飲酒の防止に関する学習支援
- 未成年喫煙者に対して声かけのできる地域づくり
- 学校・幼稚園・保育園等の敷地内禁煙推進の支援

歯の健康

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

「8020」



☆☆課題☆☆

- ・むし歯や歯周病の予防
- ・定期的に歯科健診を受ける

市民の行動目標

- 自分の歯や口の状態を知ろう
- 正しい歯みがきや歯間清掃の習慣を身につけよう
- よくかんで食べる習慣を身につけよう
- 口と全身の健康の関係を知ろう

市の取組

- 歯の健康に関する情報の発信、普及啓発
- 学校、幼稚園、保育園、及び歯科医療機関と連携し、むし歯や歯周病予防についての普及啓発
- 地域における歯科保健のための取組推進
- 歯科健診の充実や「かかりつけ歯科医」の推進

健康管理

生活習慣の通信簿
健康診断で自分の健康をチェックしよう

年1回は必ず
健康診断を
受けましょう!



☆☆課題☆☆

- ・1年に1回は健康診断・がん検診を受ける
- ・メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少

市民の行動目標

- 自分の適正な体重や腹囲に近づけよう
- 健康診断を受けよう
- 健康診断の結果を生活習慣の中に活かそう
- がん検診を受けよう
- 気持ちが晴れない日が続いたらこころのセルフチェックをしよう

市の取組

- 健康診断、健康診断後の相談や教室などに関する情報の発信
- メタボリックシンドローム予防の重要性の普及啓発
- 健康診断の結果やこころの健康などについていつでも相談できるような体制整備
- 学校・職域等との連携により生涯を通して健康管理ができるような体制づくり

健康づくり推進体制

職域
働く人の健康づくり
を推進する場

学校
健康づくりを
学び育てる場

家庭
規則正しい生活習慣を身につける場

個人
「自分の健康は自分でつくる」
自身の健康状態を把握し、
健康的な生活習慣を身につける。

市民参加による

健康づくりの輪

**民間事業者
マスメディア**
健康づくりへの参加、
普及・啓発

地域
健康づくり
実践の場

指導者の育成

関係団体
健康づくりへの支援

健康づくり推進委員会

市役所・区役所
保健所・こころの健康センター
地域保健福祉センター・健康センター



数値目標一覧

	指標	現状値	平成23年度の目標値
●栄養・食生活			
朝食を欠食する人の割合(子ども)	小学生	3.4%	0%
	中学生	5.7%	
朝食を欠食する人の割合(成人)	20歳代男性	31.2%	15%以下
	30歳代男性	28.6%	
	20歳代女性	24.0%	
主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合		59.5%	70%以上
脂肪エネルギー比率	20~40歳代	未把握(全国:26.7%)	25%以下
肥満者の割合	20~60歳代男性	22.3%	15%以下
	40~60歳代女性	15.9%	10%以下
低体重(やせ)者の割合	20歳代女性	23.4%	15%以下
	幼児	5.6%	5%以下
肥満傾向児の割合	小学生	9.3%	7%以下
	中学生	10.0%	
●身体活動・運動			
意識的に体を動かす人の割合	男性	42.1%	63%以上
	女性	39.8%	
運動習慣を身につけている人の割合	男性	21.6%	39%以上
	女性	17.2%	
体力テスト項目で、市内の児童生徒が前年度平均を上回った項目の割合	小学生	77.1%	70%
	中学生	100.0%	
1日あたりの平均歩数	男性	未把握(新潟県:7,870歩)	8,400歩以上
	女性	未把握(新潟県:7,082歩)	7,400歩以上
●休養・こころ			
最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合		65.9%	49%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		17.7%	10%以下
精神的な病気・認知症に不安を感じている人の割合	精神的な病気の不安	12.4%	8%以下
	認知症の不安	男性 22.4%	20%以下
	女性	35.6%	34%以下
自殺による死亡率(人口10万対)		24.9	20以下
●たばこ・アルコール			
喫煙者の割合	男性	39.0%	30%以下
	女性	10.3%	5%以下
分煙の必要性を考えている人の割合	男性	55.2%	100%
	女性	56.4%	
多量に飲酒する人の割合	男性	2.9%	2%以下
	女性	0.3%	0.2%以下
●歯の健康			
むし歯のある幼児の割合	3歳児	23.7%	20%以下
永久歯一人平均むし歯本数	中学校1年生	1.18本	1本以下
歯や口の状態に満足している人の割合	40歳代	32.3%	40%以上
	50歳代	27.6%	
定期的に歯科健診を受診する人の割合	40歳代	17.0%	30%以上
	50歳代	14.7%	
歯間部清掃用器具を使用する人の割合	40歳代	47.5%	50%以上
	50歳代	41.8%	
進行した歯周炎を持っている人の割合	40歳	47%	40%以下
	50歳	59%	50%以下
●健康管理			
健康診断を受ける人の割合		74.8%	80%以上
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している人の割合		65.0%	80%以上
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者		未把握(新潟県:11.2%)	該当者・予備群から15%減少
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予備群		未把握(新潟県:15.1%)	
市が実施するがん検診の受診者数	胃がん	55,830人	72,000人以上
	肺がん	40,868人	53,000人以上
	大腸がん	60,567人	78,000人以上
	子宮がん	11,590人	15,000人以上
	乳がん	6,522人	8,000人以上
市が実施するがん検診の精密検査受診率	胃がん	80.4%	90%以上
	肺がん	85.0%	95%以上
	大腸がん	58.2%	75%以上
	子宮がん	67.1%	80%以上
	乳がん	90.7%	95%以上



生涯健康で
いきいき暮らせるまち
にいがた

新潟市食育・健康づくり推進本部
食育・健康づくり推進課

〒956-8601新潟市秋葉区程島2009番地 秋葉区役所庁舎5階
電話:0250-25-5590 FAX:0250-24-2811
E-mail:shokuiku@city.niigata.lg.jp
ホームページアドレス: <http://www.city.niigata.jp/info/shokuiku/>



古紙/バルブ配合率100%再生紙を使用



環境にやさしい大豆インキ
を使用しております。