

施策の方向性

- 生活習慣の改善**
健全な生活習慣を身につけ、または改善に取り組めるよう、「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」の6分野で市民の行動目標を示し、ライフステージに応じた具体的な行動を示します。
- 健(検)診による早期発見**
日々の体重や血圧などの測定、ストレスチェック、定期的な健康診断などにより、早期発見・早期治療ができるよう市民に対し、普及啓発を図ります。
- 健幸都市づくり(スマートウエルネスシティ)の推進**
時間的、精神的なゆとりのある生活を確保できない市民や、健康づくりに関心がない市民をも含めた健康づくりの推進を図るため、暮らしているだけで知らず知らず健幸になれるまちづくり(スマートウエルネスシティ)を推進します。
- ソーシャルキャピタルの向上**
健康づくりに取り組む土台として、地域のつながりの強化に着目し、ボランティア団体や自治会等地域の力と連携し、地域とともに健康づくりに取り組みます。

計画の体系図

【目標】健康寿命の延伸

取り組みの視点

健全な生活習慣の確立と維持向上
生活習慣病の発症予防
生活習慣病の重症化予防

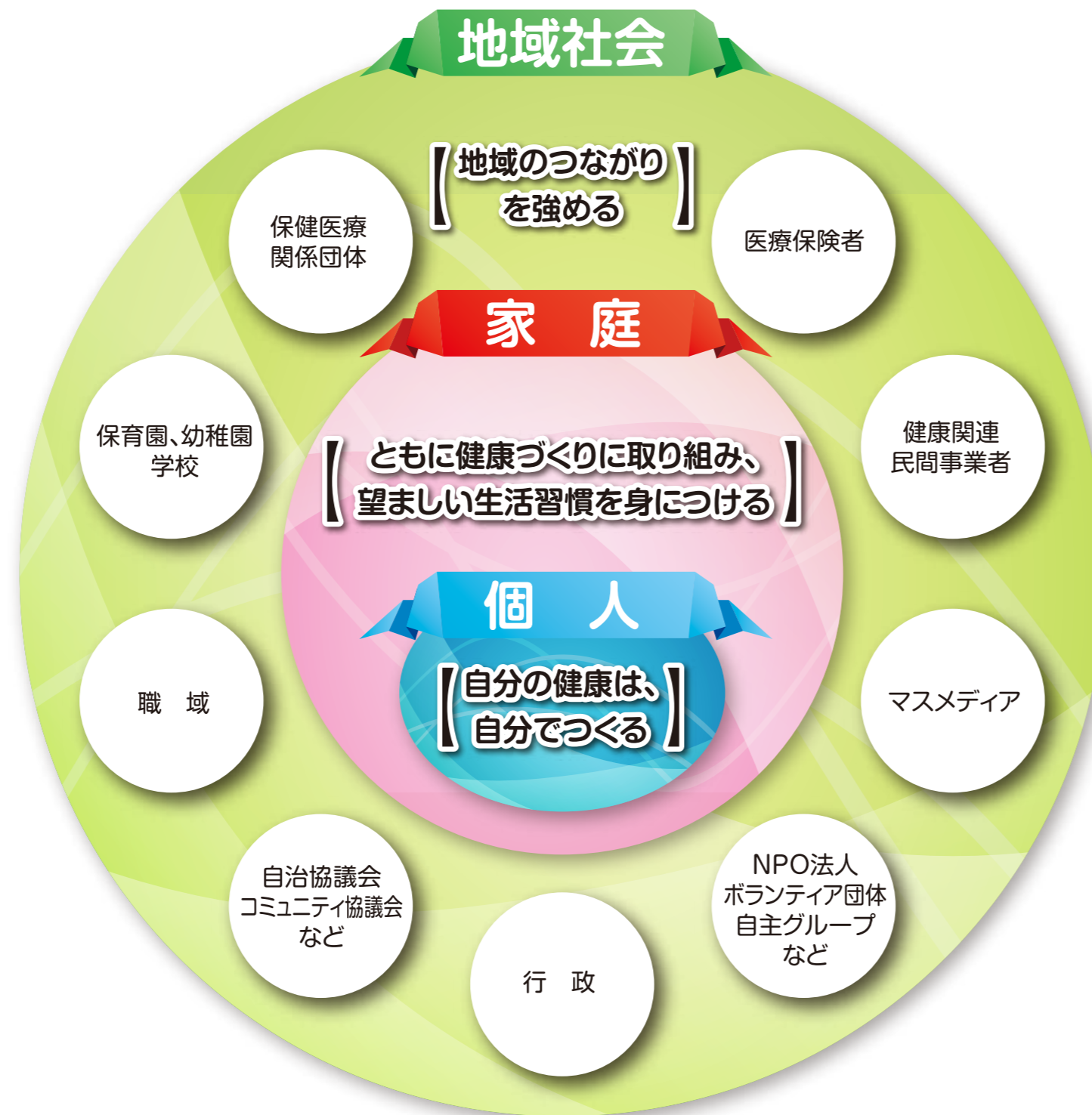
施策の方向性

生活習慣の改善
健(検)診による早期発見
健幸都市づくりの推進
ソーシャルキャピタルの向上

分野別取り組み

	乳幼児期	学齢期思春期	成人期	高齢期
栄養・食生活	量・質を考えた食習慣			
身体活動・運動	日常生活で体を動かす			
休養・こころ	ストレスを上手にコントロール			
たばこ・アルコール	受動喫煙の防止・適正飲酒			
歯の健康	歯科疾患予防と咀嚼・嚥下機能の維持向上			
健康管理	健診結果を日常生活に生かす			

推進体制



新潟市保健衛生部保健所健康増進課
〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
電話:025-212-8166 FAX:025-246-5671
E-mail:kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

新潟市健康づくり推進基本計画(第2次)

概要版

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26年3月

新潟市
NIIGATA CITY

基本理念

生涯健康でいきいき暮らせるまち にいがた

目標

健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮小することで、市民の生活の質(QOL)の向上を図ります。

計画策定の背景と趣旨

わが国では、生活環境や食生活の改善、医療の進歩などにより平均寿命が伸び続ける一方で、出生率は減少し、少子高齢化が進展しています。

本市においても、高齢化率は年々増加し、少子高齢化の進展はさらに加速することが予測されています。さまざまな健康課題に対応するため、国の「健康日本21(第2次)」との整合性を図りつつ、健康づくり運動をさらに推進することが必要です。そこで、本市では、これまでの取り組みや現状を分析・評価し、「健康寿命の延伸」を目標とした「新潟市健康づくり推進基本計画(第2次)」を策定します。

取り組みの視点

- 健全な生活習慣の確立と維持向上**
子どもが育ち、次世代の子どもたちをはぐくむといった循環の中で、子どもから高齢者まで、健全な生活習慣の確立と維持向上ができるような取り組みを推進します。
- 生活習慣病の発症予防**
食生活の改善や運動習慣の定着など市民一人ひとりが生活習慣を見直し、ふだんから健康増進に努めることで、生活習慣病の発症予防に重点を置いた取り組みを推進します。
- 生活習慣病の重症化予防**
生活習慣病の多くは、自覚症状のないまま進行し、重大な合併症の発症や、虚血性心疾患や脳血管疾患といった生命や生活に及ぼす疾患に発展する危険性を持っているため、重症化予防にも着目して取り組みを進めます。

分野別・ライフステージ別の取り組み

分野	市民の行動目標	乳幼児期	学齢期	思春期	成人期	高齢期
栄養・食生活	豊かな食生活を実現しよう ・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 ・毎朝、朝食を食べよう	偏食しないで何でも食べる	主食・主菜・副菜のそろった食事	多様な食品	塩分少なめ・野菜たっぷり	タンパク質たっぷり
		家族と一緒に食事をする	朝食を毎日食べる	適正体重を意識した食事をする	共食の機会を豊富に	
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 ・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	外遊びを中心に体を動かす	親子の触れ合い・楽しい活動	積極的にお手伝いをする	今より10分多く・やや大股で歩く	正しい姿勢で歩行
		さまざまなスポーツ体験	地域活動に参加	家事などふだんから積極的に体を動かす	新たな活動にチャレンジ	
休養・こころ	こころも体もリラックスしよう ・ストレスを上手にコントロールしよう ・豊かなコミュニケーションを築こう ・十分に休養をとろう	体験活動やボランティアなど多様な活動を	自身にあったストレス解消法を	仕事と生活の調和	地域活動に参加	
		大人と一緒に体を使った遊び	身近な大人に何でも話す	家族や仲間と過ごす		
たばこ・アルコール	たばこは吸わないようにしよう・ 吸わせないようにしよう アルコールと上手につき合おう ・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 ・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	たばこやアルコールの害を理解	たばこは吸わない・アルコールは飲まない	たばこの煙を他人に吸わせない	アルコールは適量を心がける	
		たばこは吸わないようにしよう	たばこは吸わない・アルコールは飲まない	たばこの煙に近づかない		
歯の健康	いつまでも自分の歯で おいしく食べよう ・正しい歯磨きや歯間部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	偏食しないで何でも食べる	良くかんで食べる	1日1回仕上げ磨き	食べたら歯磨きの習慣を身につける	1日1回歯間部清掃用具を使う
		定期的なフッ化物塗布	定期的な歯科健診	鏡を見て歯と歯肉のチェックをする	かかりつけ歯科医で定期健診	
健康管理	健康診断やセルフチェックで 自分の健康をチェックしよう ・健康診断の結果を生活習慣の中に生かそう ・自分の適正な体重や腹囲に近づけよう ・健康診断やがん検診を受けよう ・必要な治療を継続して受けよう ・気持ち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	健(検)診を定期的に受ける	健(検)診の重要性を知る	自覚症状があったら早期受診	体重測定、こころの健康チェックなど自己管理	
		健診の結果を理解し生活に生かす	必要な治療を継続			

数値目標一覧

指標	現状値	平成30年度の目標値		
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる者の増加			
	●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	69.0%	80%以上	
	●減塩を意識しているし、できていると思う者の割合	12.9%	30%以上	
	●野菜の摂取を意識しているし、できていると思う者の割合	12.8%	30%以上	
	●朝食を欠食する者の割合	20歳代男性 32.8% 30歳代男性 21.7% 20歳代女性 10.5%	15%以下	
	適正体重を維持している者の増加			
	●肥満者の割合(BMI25以上)	20~60歳代男性 25.7% 40~60歳代女性 14.4%	15%以下 10%以下	
	●低体重者の割合	20歳代女性(BMI18.5以下) 65歳以上(BMI20以下) 幼児(肥満度15%以上) 小学生(肥満度20%以上) 中学生(肥満度20%以上)	23.7% 19.5% 4.30% 6.84% 7.36%	15%以下 22%以下※ 3%以下 5%以下 6%以下
	健康な食習慣を有する子どもの増加			
	●朝食をほぼ毎日食べる子どもの割合	小学生(5・6年) 94.7% 中学生 91.4%	100%	
身体活動・運動	日常生活の中で体を動かす者の増加			
	●1日60分くらい体を動かす生活を実践している者の割合	男性 27.5% 女性 23.8%	40%以上	
	●運動習慣を有する者の割合	男性 28.5% 女性 24.0%	40%以上	
	積極的に体を動かす子どもの増加			
	●体を動かして遊んだり、運動・スポーツをしたりしている児童・生徒の割合	小学生(5・6年) 83.7% 中学生 77.7%	90%以上 80%以上	
休養・こころ	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している者の増加			
	●ロコモティブシンドロームの認知度	13.3%	50%以上	
	ストレスと上手につきあうことができる者の増加			
	●ストレスに対処できている者の割合	未把握	増加	
●睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	23.4%	15%以下		
豊かなコミュニケーションを築き、地域のつながりを強化				
●地域の人たちとつながりが強いと思う者の割合	28.9%	50%以上		
●就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合	54.3%	80%以上		
自殺者数の減少				
●自殺率(人口10万対)	22.3	19以下		

※自然増により見込まれる割合(22%)を上回らない

指標	現状値	平成30年度の目標値	
たばこ・アルコール	喫煙による健康被害を理解する者の増加		
	●慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度	29.9%	60%以上
	たばこの煙を吸わない者の増加		
	●喫煙率(20歳以上)	男性 25.9% 女性 7.9%	20%以下 5%以下
	●受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関 6.7% 職場 39.2% 家庭 21.2% 飲食店 49.9%	0% 20%以下 10%以下 25%以下
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少		
	●1日あたりの純アルコール摂取量が基準以上の者の割合	男性(40g以上) 14.2% 女性(20g以上) 7.5%	13.5以下 7%以下
	幼児期・学齢期のう蝕のない者の増加		
	●3歳児でむし歯(乳歯むし歯)がない者の割合	85.2%	90%以上
	●12歳児(中学校1年生)の一人平均むし歯本数	0.71本	0.36本以下
歯の健康	口腔機能の維持向上		
	●60歳代における咀嚼く良好者の割合	未把握	80%以上
	歯の喪失防止		
	●過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	40歳代 18.4% 50歳代 25.7%	20%以上 30%以上
	●歯間部清掃用具を使用している者の割合	40歳代 48.4% 50歳代 53.2%	55%以上 60%以上
●80歳で20歯以上の自分の歯を有する者(8020達成者)の割合	18.6%	向上	
●40歳で進行した歯周炎を有する者の割合	53.2%	50%以下	
健康管理	特定健診・特定保健指導の実施率の向上		
	●新潟市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率	32.2%	60%
	●新潟市国民健康保険加入者の特定保健指導実施率	20.9%	60%
	がん検診の受診率向上		
	●市が実施するがん検診の受診率(40歳~69歳 子宮頸がんのみ20歳~69歳)	胃がん 21.8% 肺がん 13.2% 大腸がん 22.1% 子宮頸がん 21.8%	40%以上
	●市が実施するがん検診精密検査受診率	乳がん 20.6% 胃がん 89.5% 肺がん 97.0% 大腸がん 70.3% 子宮頸がん 70.7% 乳がん 92.3%	100%
	生活習慣病の発症予防・重症化予防		
	●メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	28.1%	23%以下
	●受診勧奨判定値域の者の割合	血圧 23.5% 脂質代謝(LDLコレステロール) 23.2% 血糖(HbA1c) 8.4%	減少
	●メタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組みをしている者の割合	29.7%	50%以上