

基本理念 生涯健康でいきいきと暮らせるまち にいがた

【目標】 健康寿命の延伸 ～健康寿命の延びが平均寿命の延びを上回る～

取り組みの視点

健幸都市づくりの
推進

健康経営の
推進

地域課題に応じた
多様な主体による
健康づくりの推進

基本方針 1

- 健全な生活習慣の確立と維持向上

【具体的な取り組み】

- 運動習慣の定着
- 減塩、野菜摂取に配慮した主食・主菜・副菜のそろった食事
- たばこ対策(受動喫煙、COPD)

基本方針 2

- 生活習慣病の発症予防と介護予防

【具体的な取り組み】

- 健(検)診受診率の向上による早期発見
- 高齢者の健康づくり(認知症、フレイル、ロコモ)

基本方針 3

- 生活習慣病の重症化予防

【具体的な取り組み】

- 糖尿病の重症化予防
- 慢性腎臓病(CKD)対策

基本方針 4

- 地域に密着した健康づくりの推進

【具体的な取り組み】

- 地域と協働で取り組む健康づくり
- 企業との連携による健康づくり

分野	行動目標	取り組みの方向性
栄養・食生活		【低栄養】
身体活動・運動		【フレイル予防】
休養・こころ		【認知症予防】
喫煙・飲酒		
歯・口腔の健康		【オーラルフレイル】【介護予防】
生活習慣病の予防		