

新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)

# 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～

## — 計画の基本理念 —

家庭や地域、学校、企業、行政、関係機関・団体等が  
一丸となって健康づくりに取り組み、  
子どもから高齢者までのすべての市民がともに  
支えあいながら、健やかで心豊かに生活できる  
「生涯健康でいきいき暮らせるまち にいがた」を目指します。



計画期間

2019年度から2023年度

平成31(2019)年3月

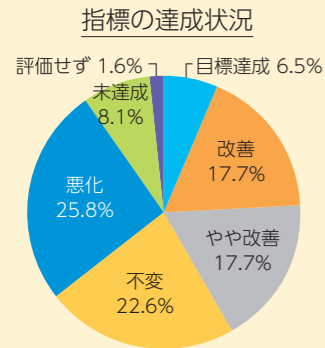
 新潟市  
NIIGATA CITY

# 新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)

## 趣旨

新潟市では市民一人ひとりが「生涯健康でいきいき暮らせるまち にいがた」を基本理念とし、「新潟市健康づくり推進基本計画(第2次)」を策定し、平成26年度から平成30年度まで取り組みを推進してきました。

### 第2次計画の評価



「目標達成」「改善」「やや改善」を合わせると、**4割強**に成果が見られました。しかし、2割強が「不変」、3割強が「悪化」「未達成」という状況でした。引き続き、健康づくりの取組が必要です。

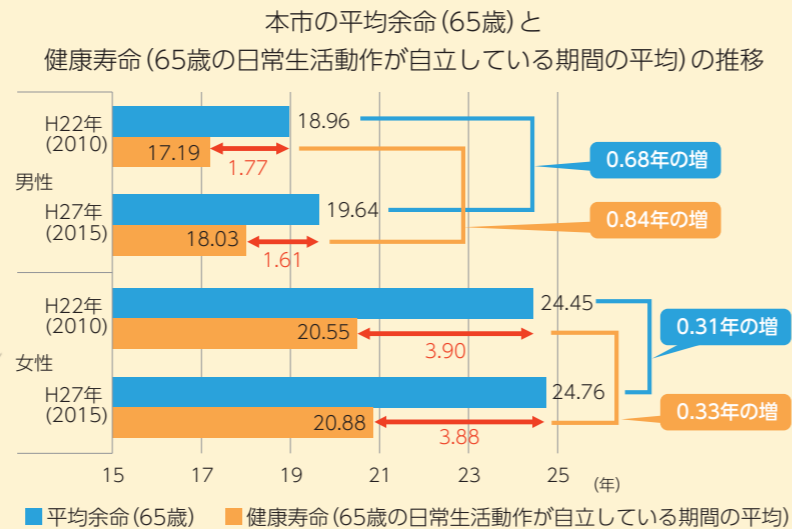
<b>栄養・食生活</b> ●減塩、野菜の摂取を意識し、できていると思う人は不変	<b>身体活動・運動</b> ●1日60分くらい体を動かす生活を実践している人は改善	<b>休養・こころ</b> ●自殺死亡率は目標を達成
<b>たばこ・アルコール</b> ●受動喫煙の機会を有する人の割合は改善傾向	<b>歯の健康</b> ●3歳児でむし歯が無い人の割合は目標達成	<b>健康管理</b> ●新潟市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は改善傾向

### 健康寿命

健康寿命とは「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

本市では、介護保険認定者数を基礎資料とする「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」を指標とします。

男女ともに、平均余命の伸びを健康寿命の伸びが上回っています。さらなる健康寿命の延伸を目指します。



これまでの取組により、市民の平均余命と健康寿命は少しずつ伸び、その差は短縮されています。今後さらに進展する高齢化に伴う健康課題、生活習慣病の発症及び重症化予防などに対応するため、

- 生活習慣病の発症予防と介護予防
- 生活習慣病の早期発見・早期治療
- 生活習慣病の重症化予防
- 地域に密着した健康づくりの推進

を基本方針とした、第3次計画を策定しました。

## 計画の位置づけ

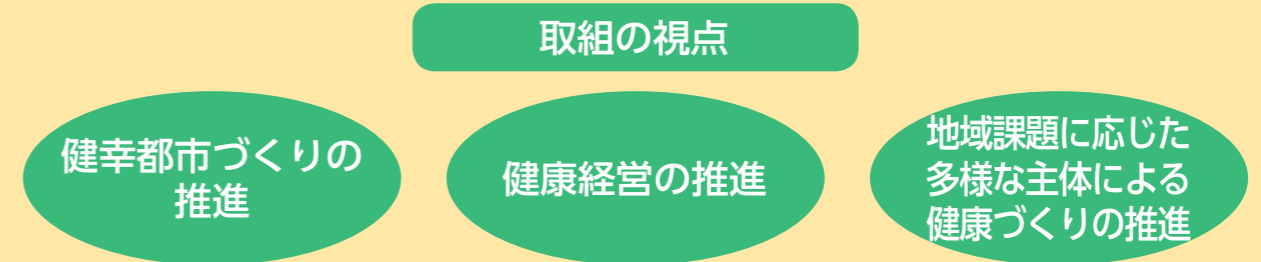
健康増進法第8条に規定する、市町村健康増進計画に位置づけられるものであり、本市の実情に応じた健康づくり推進の方向性を示す計画です。

## 推進体制

市民一人ひとりが取り組むとともに、地域団体等が役割を発揮できるよう、行政が連携の強化や取組の支援を行い、地域社会全体で市民が健康になれる新潟市を目指します。

## 体系図

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 ~健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る~



基本方針1	基本方針2	基本方針3	基本方針4
生活習慣病の発症予防と介護予防	生活習慣病の早期発見・早期治療	生活習慣病の重症化予防	地域に密着した健康づくりの推進
<b>【重点項目】</b> ・減塩、野菜摂取に配慮した主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の普及 ・運動習慣定着の推進 ・たばこ対策の推進 ・高齢者の健康づくりの推進	<b>【重点項目】</b> ・健(検)診受診率の向上に向けた取組 ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少に向けた取組	<b>【重点項目】</b> ・生活習慣病重症化予防の推進 ・糖尿病性腎症重症化予防の推進	<b>【重点項目】</b> ・地域と協働で取り組む健康づくりの推進 ・企業等との連携による健康づくりの推進

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### 分野別取組

分野	市民の行動目標	取組の方向性
栄養・食生活	減塩及び適切な量・質を考えた食事をしよう 適正体重を維持しよう	・減塩、野菜摂取に配慮した主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の普及啓発 ・高齢者の低栄養予防の普及啓発
身体活動・運動	日常生活で体を動かそう 体を動かす楽しさを知ろう	・働き盛り世代の身体活動量の増加に向けた取組の推進 ・高齢者の社会参加・身体活動の推進
休養・こころ	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	・自殺予防、メンタルヘルス対策の推進 ・適切な睡眠、休養、こころの健康についての普及啓発
喫煙・飲酒	喫煙の健康への影響を理解し、受動喫煙を防止しよう 卒煙(禁煙)にチャレンジしよう 節度ある適度な飲酒を心がけよう	・受動喫煙対策の推進 ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度向上に向けた普及啓発 ・適正飲酒の普及啓発
歯・口腔の健康	正しい歯みが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	・歯と口の健康づくりの普及啓発 ・オーラルフレイル予防の推進
健康管理	健康診断やがん検診を受け、健康診断の結果を生活習慣に生かそう 必要な治療を継続して受けよう フレイル・認知症の予防に取り組もう	・特定健診、がん検診の受診率向上に向けた取組の推進 ・生活習慣病の重症化予防の推進 ・フレイル・認知症の予防の推進

# 市民の健康寿命を延ばすため、基本方針1～4に沿って取り組みを進めます

## 基本方針1 生活習慣病の発症予防と介護予防

- 市民一人ひとりが生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する一次予防に重点をおいた取組を推進します。
- 高齢化の進展にともなう認知症やフレイルなどを予防する、高齢者の健康づくりを推進します。

### 重点項目1 減塩、野菜摂取に配慮した主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の普及



#### 課題

- 本市は脳血管疾患、胃がんの標準化死亡比が高く、その原因の一つとされる食塩のとり過ぎが課題です。
- 食事の基本である、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている人の割合に変化がありません。

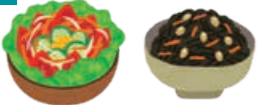
#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



#### 行政・関係団体の取組

- 減塩、野菜摂取に配慮した主食・主菜・副菜をそろえた食事を啓発します。
- 学校や飲食店・販売店と連携した「にいがたちちょいしおプロジェクト」を推進します。

#### 市民の取組

- ☺ちょいしお(減塩)に取り組みます。
- ☺1日あと1皿、野菜のおかずをプラスします。
- ☺主食・主菜・副菜をそろえます。

### 重点項目2 運動習慣定着の推進

#### 男性の目標歩数

20～64歳	9,000歩
65歳以上	7,000歩



#### 女性の目標歩数

20～64歳	8,500歩
65歳以上	6,000歩

#### 課題

- 1日60分くらい体を動かす生活を6割強の市民がしていません。
- 1日の平均歩数は65～74歳の女性を除いて、国の目標より約1,000歩少ない状況です。

#### 行政・関係団体の取組

- ウォーキングイベントや体育施設等での運動教室などを開催し、楽しみながら体を動かす機会を提供します。
- 公共交通、公園や歩道の整備など歩きやすいまちづくりを進めます。

#### 市民の取組

- ☺日常生活で体を動かします。
- ☺今より10分多く歩きます。
- ☺体を動かす楽しさを知ります。

### 重点項目3 たばこ対策の推進



#### 課題

- 健康増進法の一部改正により、さらなる受動喫煙対策が求められています。
- 喫煙はがんなどの生活習慣病や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の要因の一つです。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

たばこの煙などの有害物質を長期に吸うことで肺に炎症が起こり、呼吸機能が低下する病気です。近年患者数が増加しています。

#### 行政・関係団体の取組

- 望まない受動喫煙が生じないように、健康増進法に基づく受動喫煙対策を推進します。
- 禁煙方法等を情報提供するとともに、医療機関等との連携により禁煙外来等の情報発信を行います。

#### 市民の取組

- ☺喫煙の健康への影響を理解し、受動喫煙を防ぎます。
- ☺卒煙(禁煙)にチャレンジします。

### 重点項目4 高齢者の健康づくりの推進



#### 課題

- 高齢者の2割強が低体重(BMIが20以下)です。
- 半数以上の高齢者が社会参加をしていません。
- 加齢とともに、かめない食品の増加や滑舌の低下など口腔機能の低下がみられます。

#### フレイルとは？

加齢や疾病に伴い心身の機能が低下した状態をさします。健康と介護が必要な状態の中間の状態です。

しっかり栄養をとること、活動量を増やすこと、社会活動に参加することなどに取り組むことで、健康な状態に回復することが見込まれます。

#### 行政・関係団体の取組

- 低栄養、運動機能、口腔機能、認知機能の低下などのフレイル予防の取組を進めます。
- 地域における認知症予防の取組を推進します。

#### 市民の取組

- ☺たんぱく質や多様な食品を食べます。
- ☺地域活動に参加します。
- ☺フレイルや認知症の予防に取り組めます。

## 基本方針2 生活習慣病の早期発見・早期治療

- 特定健康診査やがん検診の受診率向上に取り組めます。
- 生活習慣を改善する保健活動や普及啓発を推進します。

### 重点項目1 健(検)診受診率の向上に向けた取組

がん検診では早期のがんを見つけることができます

早期(Ⅰ)に発見した場合の5年生存率



乳がん 100%

がんは発見された時の状態でその後の生存率が大きく変わります。

課題

- 健(検)診受診率は少しずつ向上しているものの、目標には達していません。受診しない理由として、「時間がとれなかったから」「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が上位でした。

行政・関係団体の取組

- 受診しやすい体制整備を行います。
- 未受診者対策を強化するなど、受診率向上に向けた取組を推進します。

市民の取組

- ☺ 健康診断やがん検診を定期的に受けます。
- ☺ 健康診断の結果を生活に生かします。

(出典) がんの統計'17全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における5年生存率(2007～2009年診断症例)

### 重点項目2 メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少に向けた取組

メタボリックシンドロームとは

内臓に脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上を併発した状態のことです。



課題

- 新潟市国民健康保険加入者の特定健康診査結果では、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は若干増加しており、新潟県、全国と比べても高い状況です。

行政・関係団体の取組

- 食事、運動などの生活習慣を改善する保健指導や健康教育、健康相談などによる普及啓発を推進します。

市民の取組

- ☺ 適正体重を維持します。
- ☺ 適正体重を意識した食事をします。
- ☺ 日常生活で体を動かします。

## 基本方針3 生活習慣病の重症化予防



- 糖尿病などの生活習慣病の重症化予防に取り組めます。

### 重点項目1 生活習慣病重症化予防の推進

### 重点項目2 糖尿病性腎症重症化予防の推進

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病性神経障害  
手足のしびれ、痛みなどを引き起こします。
- 糖尿病性網膜症  
視力低下、眼底出血を引き起こし、失明に至ります。
- 糖尿病性腎症  
腎臓の血管が破壊され、腎機能が低下します。人工透析に至る原因の1位です。

課題

- 新潟市国民健康保険加入者の特定健康診査結果では、HbA1cの有所見率が6割と高くなっています。

行政・関係団体の取組

- 未治療者や治療中断者などに受診勧奨と保健指導を行い、疾病の重症化予防を推進します。
- 糖尿病性腎症の発症リスクの高い人に対し、生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。

市民の取組

- ☺ 必要な治療を継続して受けます。

## 基本方針4 地域に密着した健康づくりの推進

- 地域団体、学校等やボランティア団体、行政等が連携・協働し、地域特性や健康課題に応じた主体的な健康づくりを推進します。

### 重点項目1 地域と協働で取り組む健康づくりの推進

### 重点項目2 企業等との連携による健康づくりの推進



健康経営とは

従業員の健康の維持・増進が企業の生産性や収益性の向上につながるという考え方に立ち、経営的な視点から従業員の健康管理を戦略的に実践することです。



課題

- 各区により人口構成や高齢化率、健康課題が異なります。
- 働き盛り世代の健康づくりが必要です。

行政・関係団体の取組

- 地域の健康課題の見える化をし、地域と共有しながら課題解決に向けた取組を推進します。
- 企業等の健康経営を支援することにより、従業員やその家族等の健康づくりを推進します。

市民の取組

- ☺ 地域の健康づくり活動に参加します。
- ☺ 会社等の健康づくり活動に参加します。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

# 分野別・ライフステージ別の取組

健康づくりの主役は市民のみなさんです！できることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう！！

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩及び適切な量・質を考えた食事をしよう</li> <li>適正体重を維持しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>偏食しないで何でも食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と一緒に食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる</li> <li>適正体重を意識した食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食・主菜・副菜のそろった食事</li> <li>塩分少なめ・野菜たっぷり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様な食品を食べる</li> <li>たんぱく質たっぷり</li> <li>共食の機会を豊富に</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で体を動かそう</li> <li>体を動かす楽しさを知ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外遊びを中心に体を動かす</li> <li>親子の触れ合い・楽しい活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極的にお手伝いをする</li> <li>さまざまなスポーツ体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今より10分多く・歩幅を広く速歩き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しく続けられる運動を</li> <li>新たな活動にチャレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢で歩行</li> <li>家事など普段から積極的に体を動かす</li> <li>地域活動に参加</li> </ul>
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスを上手にコントロールしよう</li> <li>豊かなコミュニケーションを築こう</li> <li>十分に休養をとろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人と一緒に体を使った遊び</li> <li>早寝早起きの習慣を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な大人に何でも話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体験活動やボランティアなど多様な活動を</li> <li>早めの就寝で質の良い睡眠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自身にあったストレス解消法を</li> <li>仕事と生活の調和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域活動に参加</li> <li>家族や仲間と過ごす</li> <li>日中の活動量を増やす</li> </ul>
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙の健康への影響を理解し、受動喫煙を防止しよう</li> <li>卒煙(禁煙)にチャレンジしよう</li> <li>節度ある適度な飲酒を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこやアルコールの害を理解</li> <li>たばこは吸わない・アルコールは飲まない</li> <li>たばこの煙に近づかない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの煙を他人に吸わせない</li> <li>アルコールは適量を心がける</li> </ul>		
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい歯みがきや歯間部清掃の習慣を身につけよう</li> <li>よくかんで食べる習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>偏食しないで何でも食べる</li> <li>1日1回仕上げ磨き</li> <li>定期的なフッ化物塗布・フッ化物洗口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>食べたら歯みがきの習慣を身につける</li> <li>鏡を見て歯と歯肉のチェックをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日1回歯間部清掃用具を使う</li> <li>かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診</li> </ul>		
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断やがん検診を受け、健康診断の結果を生活習慣に生かそう</li> <li>必要な治療を継続して受けよう</li> <li>フレイル・認知症の予防に取り組みよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健(検)診を定期的に受ける</li> <li>健(検)診の結果を理解し生活に生かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健(検)診の重要性を知る</li> <li>体重測定、血圧測定、こころの健康チェックなど自己管理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自覚症状があったら早期受診</li> <li>必要な治療を継続</li> <li>フレイル・認知症の予防に取り組み</li> </ul>		