

健康うおぬま21

概要版

- 第3次魚沼市健康づくり計画 健康うおぬま21
- 第3次魚沼市食育推進計画
- 第2次魚沼市歯科保健計画
- 第2次魚沼市いのちを支える自殺対策計画

策定の趣旨

本市では、平成18(2006)年から20年にわたって市民の健康づくりに取り組んできました。

近年の社会経済情勢の変化、国や新潟県の動向を踏まえ、本市における健康づくりに関する課題を再整理し、今後も、市民の健康寿命の延伸及び生活の質の向上、生活習慣病の予防や重症化を防止するための取組を継続的に進めていくため、市民の健康づくりに関連する4つの計画(「健康づくり計画 健康うおぬま21」「食育推進計画」「魚沼市歯科保健計画」「いのちを支える自殺対策計画」)を見直し、一体的に再構築し、「健康うおぬま21」(以下「本計画」という)を策定しました。

基本理念

生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまちづくり

健康日本21(第三次)では、「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」をビジョンとして、そのために①誰一人取り残さない健康づくりの展開、②より実効性をもつ取組の推進を行うとしています。このビジョン及び「魚沼市健康都市宣言」を踏まえ、本計画の基本理念は、「生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまちづくり」とします。

市民の誰もが生涯を通じて、こころと体の健康を保ち、楽しく生き生きと暮らせるよう健康づくりを推進し、健康寿命*を延ばすことを目指します。

※健康寿命 / 健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立した健康な生活を送ることができる期間のことです。

基本目標

本計画では、誰もが生涯を通じてこころと体の健康を保ち、楽しく生き生きと暮らせるよう健康づくりを推進し、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を基本目標とします。

指標名	基準	目標
健康寿命の延伸 (平均寿命と健康寿命の差の縮小)	男性 / 1.6年 女性 / 3.6年	縮小
健康格差の縮小 (主観的健康観の向上)	73.9%	上昇

1. 栄養・食生活～第3次魚沼市食育推進計画～

現状

71.6% 1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合



5人に4人はそろえて食べている

出典：市民アンケート

取組

- 主食・主菜・副菜という日本型食生活が栄養バランスにも優れていることを認識し、実践に努め、家族と食事をする楽しみを大切にしながら、併せて、食文化の継承やフードロス問題にも関心が高まるように、家庭と連携して取組を進めます。
- ライフコースアプローチを踏まえて1日3回の食事を摂る食習慣の定着や適正体重の維持、適塩など、市民の継続した健康づくりを支援します。

目標 1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合 71.6%⇒73.9%

2. 身体活動・運動

現状

30.5% 運動習慣のある人の割合



5人に2人は習慣的に運動をしている

出典：市民アンケート

取組

- 日頃から身体を動かすことの大切さや身体活動量の増加が生活習慣病の発症予防にも関係することなどについて普及啓発を行います。
- 時間や場所にとらわれずに気軽に楽しめる運動の普及により、日常生活における身体活動や運動量の増加を促します。
- 「うおぬま元気ポイント事業」を活用して運動習慣の定着を促進します。

目標 運動を継続して行っている人の割合 30.5%⇒35.0%

3. たばこ・アルコール

現状



出典：市民アンケート

出典：住民健診

取組

- 喫煙や副流煙の影響等、たばこが健康に及ぼす害について普及啓発をします
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう普及啓発を行います

目標

喫煙している人の割合 11.5%⇒10.0%
生活習慣病のリスクを高める量飲酒している人の割合 男性：14.4%⇒12.4%
女性：8.6%⇒7.6%

4. 歯と口腔の健康～第2次魚沼市歯科保健計画～

現状

28.1% 歯や口の健康や入れ歯の状態に対する満足度



5人に2人は歯や口の健康や入れ歯の状態満足している

出典：市民アンケート

取組

- 市民一人ひとりが、歯・口腔の健康は全身の健康につながることを意識し、日ごろから、かかりつけ歯科医における定期的な歯科受診等を習慣化できるよう、様々な関係者と連携し、市民の主体的な参加・協働を促しながら支援します。
- 災害時の口腔ケアの重要性や非常持ち出し袋に歯ブラシ等の口腔ケアグッズを入れるなど、日ごろからの備えについて啓発します。

目標 歯や口の健康や入れ歯の状態に対する満足度 28.1%⇒40.0%

基本理念

生涯にわたり
健やかで安心して暮らせる
まちづくり

基本目標1：健康寿命の延伸
基本目標2：健康格差の縮小

2次魚沼市いのちを支える自殺対策計画の基本理念
誰もが自殺に追い込まれることのない
地域社会の実現

取組

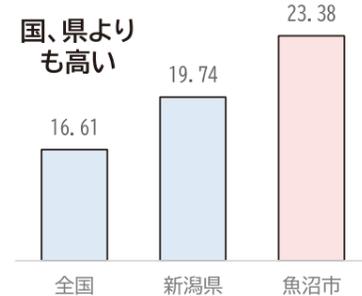
- 自殺対策を推進していくにあたって基盤となる地域におけるネットワークを強化します。
- 様々な職員を対象とした研修や市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催し、地域における自殺対策のネットワークの担い手・支え手となる人材を育成します。
- 危機に直面した場合には誰かに援助を求めることが適切だということが、社会全体の共通認識となるように、普及啓発を推進するとともに相談先の周知を図ります。
- 「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすための取組を行います。

目標 自殺死亡率(人口10万対)※5年間の平均 23.38⇒15.40

6. 休養・こころの健康～第2次魚沼市いのちを支える自殺対策計画～

現状

23.38 10万人当たりの自殺死亡率



出典：地域自殺実態プロフィール

8.6% 気分の落ち込みや憂うつが2週間以上続いている人の割合



10人に1人は気分の落ち込みや憂うつが2週間以上続いている

出典：市民アンケート

7. 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

取組

- 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。
- 生涯学習の一環として、各公民館において健康づくりにつながる講座・教室・イベントを実施します。

8. 自然に健康になれる環境づくり

取組

- 地域における公園、遊歩道、レクリエーション施設やサイクリングコースなどの健康づくりに関する資源の積極的な利用を促進するような環境を整備します。
- 特定健診やがん検診を受診しやすい環境づくりや受診勧奨など、実施体制の一層の充実を推進します。

あなたの適性体重を確認してみませんか

BMIを計算してみましょう

体重と身長からBMIと呼ばれる肥満度を算出することができます。BMIは国際的な成人における適正体重の指標となっています。

$$\frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長}} = \text{BMI}$$

【参考】目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢	BMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準2025年版

食卓から健康づくりを始めてみませんか

バランスの良い食事をとりましょう

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上とることで栄養バランスを整えることができます。

- ①主食 ごはん、パン、麺類など（エネルギー源）
- ②主菜 肉、魚、卵、大豆製品など（タンパク質源）
- ③副菜 野菜、きのこ、海藻など（ビタミン・ミネラル・食物繊維源）
- ④汁物 具沢山の味噌汁などで、野菜や海藻類をプラス
- その他 乳製品（牛乳、ヨーグルト）、果物も適度に加える



運動習慣を定着化しよう

普段から体を動かすことで、生活習慣病予防や介護予防だけでなく、うつや不安症状の軽減、思考力、学習力、総合的な幸福感を高める効果があると言われています。

1日たった10分だけ身体活動を増やすことで生活習慣病の発症や死亡リスクが約3%低下するという研究もあります。

例えば、

- ・いつもの通勤・通学で早歩きをする
- ・身体活動を意識して掃除をする
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

といった、無理のない身体活動を日常生活に取り入れてみましょう。

対象	健康づくりのための運動量の目安
こども	身体活動を中強度で1日60分以上、高強度で週3日以上
成人	身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)筋力トレーニングを週2～3日
高齢者	身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)筋力トレーニングを週2～3日

ひとりで悩まないで～こころの相談窓口～

窓口	電話番号	対応時間
市民福祉部健康増進課	025-792-9763	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
魚沼保健所 (魚沼地域振興局健康福祉部)	025-792-8614	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
うおぬま健康ダイヤル24	0120 - 656 - 680	年中無休 24時間対応
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	年中無休 24時間対応