

健康うおぬま21

- ・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

計画期間 / 令和**8**年度(2026) ~ 令和**17**年度(2035)



[令和8年3月]

あいさつ

本市では、平成 18 年度から 10 年間で計画期間とする魚沼市健康づくり計画「健康うおぬま 21」を策定し、その後「食育推進計画」を加え、途中、計画の見直しや一部改定を行いながら、市民の健康づくりに取り組んでまいりました。

また、平成 26 年に歯及び口の健康づくりを推進するため「魚沼市歯科保健計画」を、平成 31 年には自殺対策を推進するため「魚沼市いのちを支える自殺対策計画」を策定し、こころと体の健康づくりのための事業を展開してまいりました。

この 4 つの計画は、令和 7 年度で終期を迎えましたが、人口の減少と少子高齢化が進行し、生活環境や個人の価値観が著しく変化するなかで、生涯にわたり健やかで安心して暮らせる環境の整備が今まで以上に求められています。

このため、令和 8 年度以降も、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や生活の質の向上、また、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、4 つの計画を見直し、一体的に再構築した「健康うおぬま 21」を策定いたしました。

市民の誰もが生涯を通じて、こころと体の健康を保ち、楽しくいきいきと暮らせるよう健康づくりを推進し、市民一人ひとりのこころと体が健康であることが、地域全体をより豊かにします。本計画では、市民の皆様が、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、各年代に適した栄養・食生活、身体活動・運動、たばこ・アルコール、歯と口腔の健康、健康管理、休養・こころの健康、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、自然に健康になれる環境づくりなどに関する目標などを提案し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた支援に取り組んでまいりますので、今後とも、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました魚沼市健康づくり計画策定委員会委員の皆様をはじめ、アンケートにおいて貴重なご意見をお寄せいただきました市民の皆様に心から感謝申し上げます。

令和 8 年 3 月

魚沼市長 内田 幹夫

目次

第1章 はじめに	1
1. 計画策定の趣旨.....	1
2. 計画の位置付け.....	1
3. 計画の期間.....	2
4. 計画の策定体制.....	3
(1) 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査.....	3
(2) 魚沼市健康づくり計画策定委員会.....	3
(3) 魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議.....	3
(4) 庁内検討会議.....	3
第2章 魚沼市の現状	4
1. 人口.....	4
2. 出生数、死亡数.....	5
(1) 出生数.....	5
(2) 死亡数.....	5
3. 医療費.....	6
4. 介護保険.....	7
5. 主要死因.....	9
6. 平均寿命と健康寿命.....	10
第3章 前4計画の達成状況	11
1. 評価基準.....	11
2. 達成状況.....	11
(1) 第2次魚沼市健康づくり計画 健康うおぬま 21.....	13
(2) 第2次魚沼市食育推進計画.....	15
(3) 魚沼市歯科保健計画.....	17
(4) 魚沼市いのちを支える自殺対策計画.....	18
第4章 健康づくりの方向性	20
1. 基本理念.....	20
2. 基本目標.....	21
3. 基本方針.....	21
4. 計画の体系.....	22

第5章 施策の展開	23
1. 個人の行動と健康状態の改善.....	23
(1) 栄養・食生活 ～第3次魚沼市食育推進計画～.....	23
(2) 身体活動・運動.....	27
(3) たばこ・アルコール.....	30
(4) 歯と口腔の健康 ～第2次魚沼市歯科保健計画～.....	35
(5) 健康管理 ～生活習慣病の予防～.....	38
(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～....	44
2. 社会環境の質の向上.....	56
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上.....	56
(2) 自然に健康になれる環境づくり.....	57
 第6章 計画の推進	 59
1. 計画の推進体制.....	59
2. 計画の進行管理と評価.....	59
 資料	 60
1. 魚沼市健康づくり計画策定委員会.....	60
2. 魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議.....	60
3. 健康づくり計画策定検討会議.....	61
4. 魚沼市民の健康と食に関するアンケート結果.....	62

第1章 はじめに

1. 計画策定の趣旨

本市では、平成18（2006）年3月に「健康で安心して暮らせる保健と医療と福祉の充実したまちづくり」の実現を目指して魚沼市健康づくり計画「健康うおぬま21」を策定し、その後、平成22（2010）年に「食育推進計画」加え、一部改定を行いながら、2期にわたって市民の健康づくりに取り組んできました。また、平成26（2014）年3月に歯及び口の健康づくりを推進するため「魚沼市歯科保健計画」を、平成31（2019）年3月には自殺対策を推進するため「魚沼市いのちを支える自殺対策計画」を策定し、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこ・アルコール」、「歯と口腔の健康」、「健康管理」、「休養・こころの健康」の6つを本市の健康づくりの重点領域に設定し、目標達成のための事業を展開してきたところです。

これら4つの計画は、令和7（2025）年度に計画最終年度を迎えます。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、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、4つの計画を見直し、一体的に再構築した「健康うおぬま21」（以下「本計画」という）を策定します。

2. 計画の位置付け

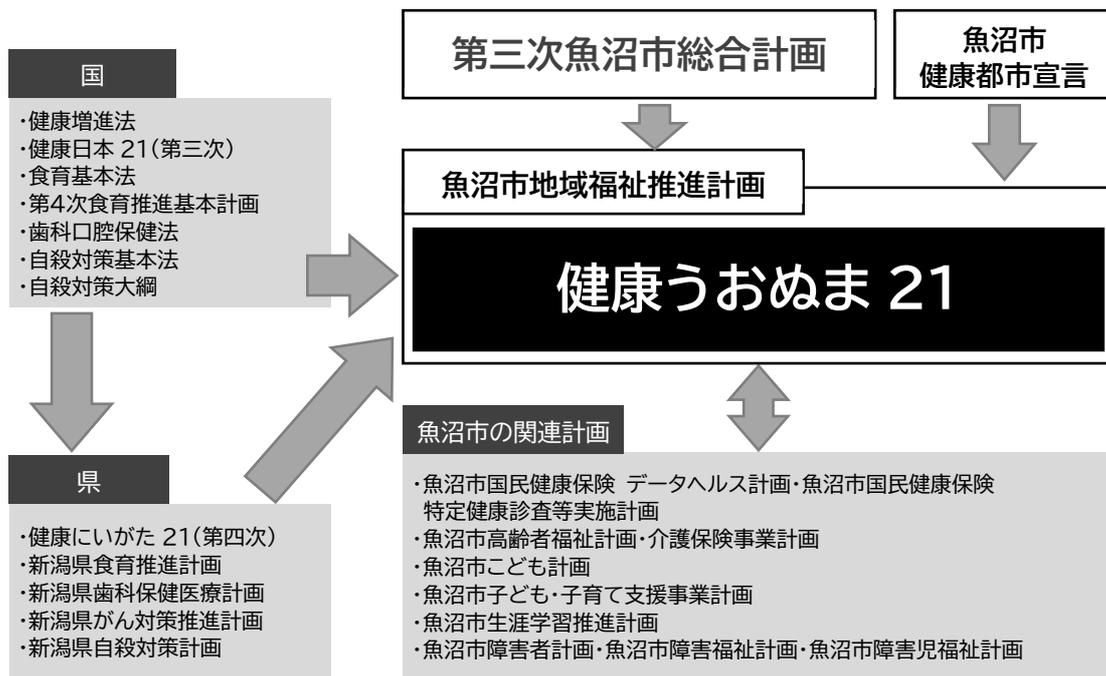
本計画は、昨今の社会情勢や様々な健康課題への対応及び市民の健康づくりを総合的かつ計画的に推進するため、下記4計画を一体的に策定することとします¹。

- ・市町村健康増進計画（健康増進法第8条第2項）
- ・市町村食育推進計画（食育基本法第18条第1項）
- ・市町村歯科保健計画（新潟県歯科保健推進条例第15条第1項）
- ・市町村自殺対策計画（自殺対策基本法第13条第2項）

また、第三次魚沼市総合計画を上位計画とした健康・福祉部門の将来像を実現するための個別計画として位置づけるとともに、関連する他の個別計画との連携を図ります。

¹ カッコ内は根拠法を示します。

図表 1 計画の位置付け

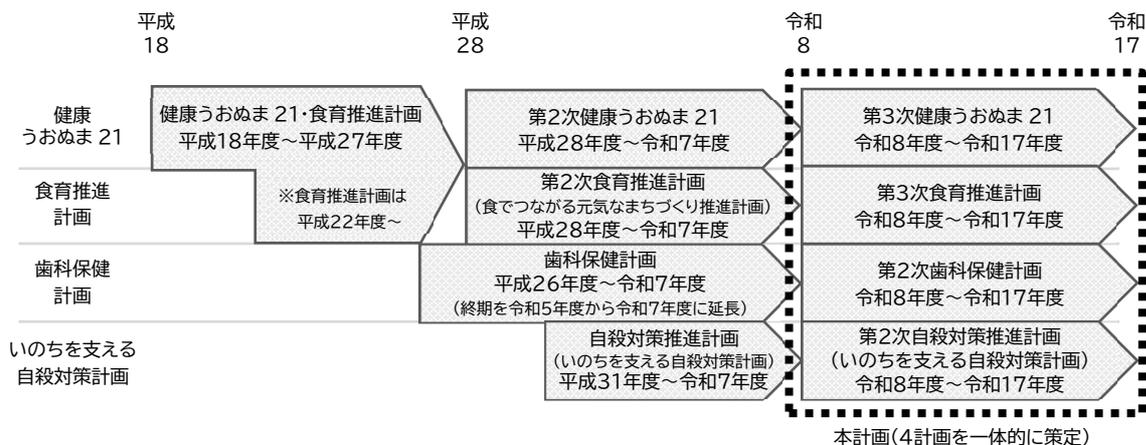


3. 計画の期間

計画期間は、令和 8（2026）年度から令和 17（2035）年度までの 10 年間とします。

なお、社会情勢の変化や目標達成度などの進捗状況を踏まえたうえで、適宜見直しを行うものとしています。

図表 2 計画の期間



4. 計画の策定体制

(1) 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

本計画を策定するにあたり基礎資料を得るため、市民の生活習慣や健康課題、心身の健康意識などを把握することを目的に、魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査（以下「市民アンケート」という）を実施しました。

図表 3 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査の概要

調査対象	魚沼市在住の満 20 歳以上の市民
対象者数	1,000 人
調査方法	郵送法（調査票の送付・回収とも）
調査期間	令和 6 年 6 月 28 日～7 月 31 日（調査票上の締切日）
有効回答数	590 件（有効回収率：59.0%）

(2) 魚沼市健康づくり計画策定委員会

本計画に健康づくり等の実態と市民の声を反映するため、医療・保健・福祉関係者、学識経験者や市民から構成される「魚沼市健康づくり計画策定委員会」を設置しました。主に健康づくり、食育推進、歯科保健に関する事項について協議を行いました。

(3) 魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議

学識経験者や関係団体及び市民からなる「魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議」において、自殺対策の推進に関する事項について協議しました。

(4) 庁内検討会議

効果的に市民の健康づくりを推進するために、組織全体で取り組めるよう、関係各課が参画する庁内検討会議を設置しました。各課が策定する各種計画と整合を図るとともに、策定委員会での審議に附するための計画案づくりを行いました。

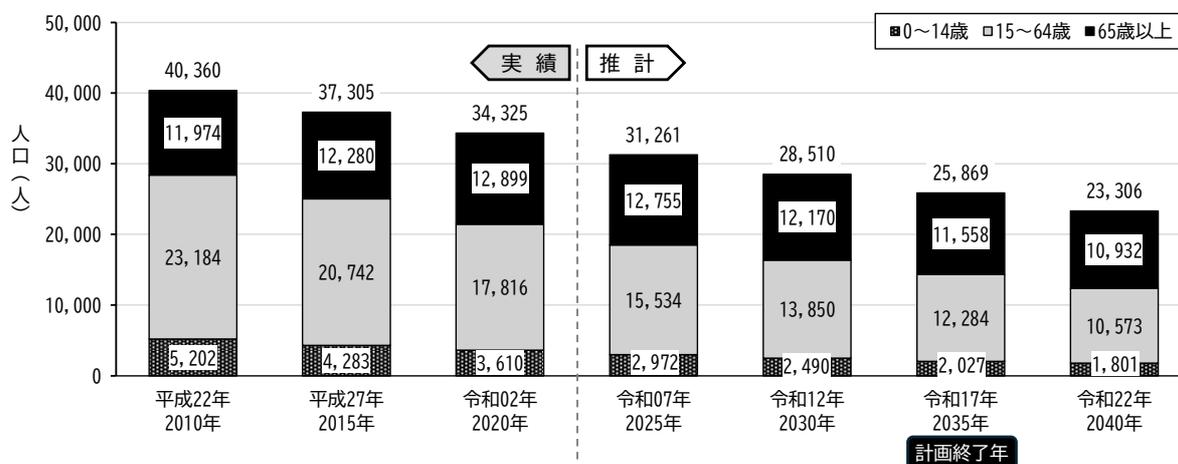
第2章 魚沼市の現状

1. 人口

本市の人口は、平成22(2010)年の40,360人から令和2(2020)年には34,325人と6,035人減少しています。年齢3区分人口でみると、0～14歳人口は1,592人減少、15～64歳人口は5,368人減少しているのに対し、65歳以上人口は925人増加しており、少子高齢化が進んでいます。

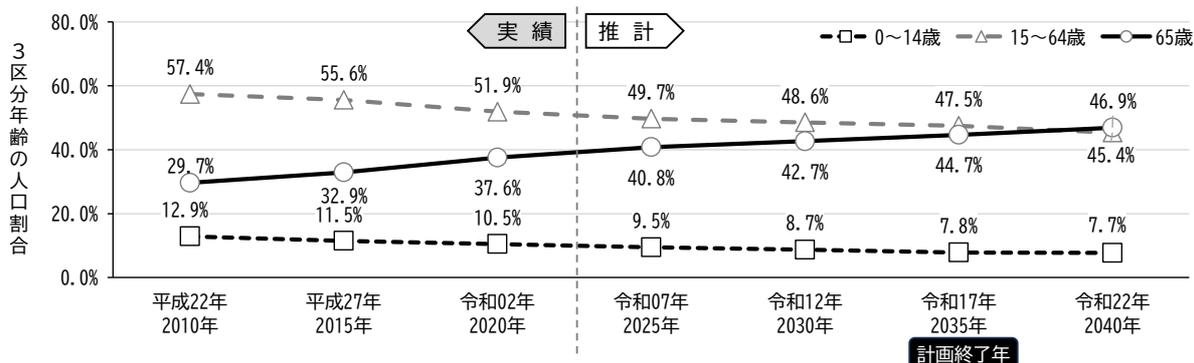
国立社会保障・人口問題研究所によると、今後も減少は続き、本計画終了年の令和17(2035)年の本市の人口は25,869人になると推計されています。

図表4 人口推移と推計



出典：(平成17～令和2年)総務省 国勢調査、(令和7年以降)国立社会保障・人口問題研究所 日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)

図表5 3区分年齢人口割合の推移と推計



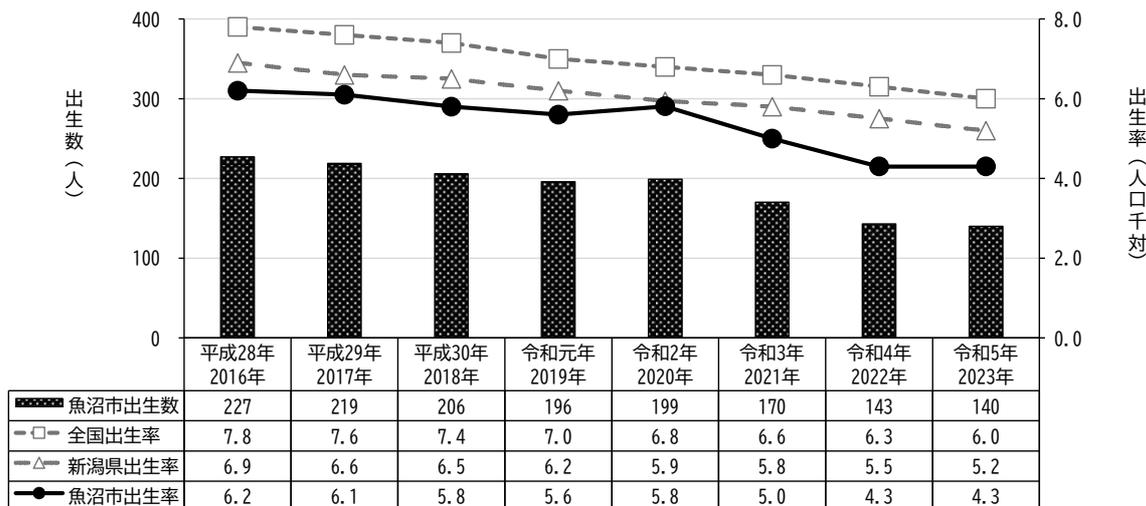
出典：(平成17～令和2年)総務省 国勢調査、(令和7年以降)国立社会保障・人口問題研究所 日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)

2. 出生数、死亡数

(1) 出生数

出生数、出生率ともに、平成28(2016)年からみると減少しており、令和5(2023)年には出生数は140人、出生率は4.3となっています。本市の出生率は、全国、新潟県を下回っています。

図表6 出生数と出生率の推移

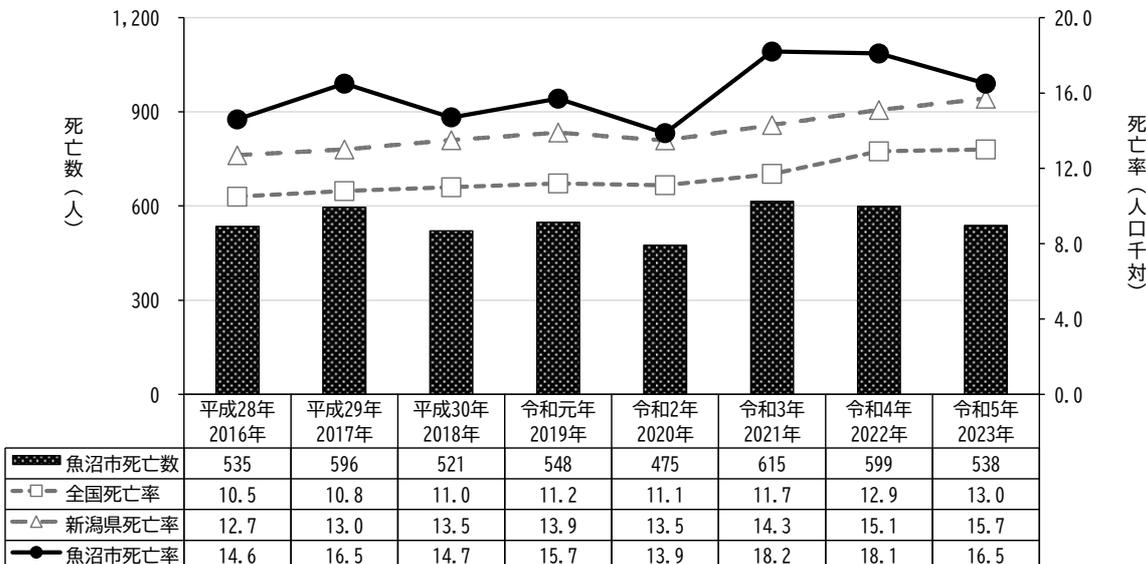


出典：(全国) 厚生労働省 人口動態統計、(新潟県と魚沼市) 新潟県 福祉保健年報

(2) 死亡数

平成28(2016)年からみると死亡数は同程度ですが死亡率は上昇しており、令和5(2023)年には死亡数は530人、死亡率は16.5となっています。本市の死亡率は、全国、新潟県を上回っています。

図表7 死亡数と死亡率の推移

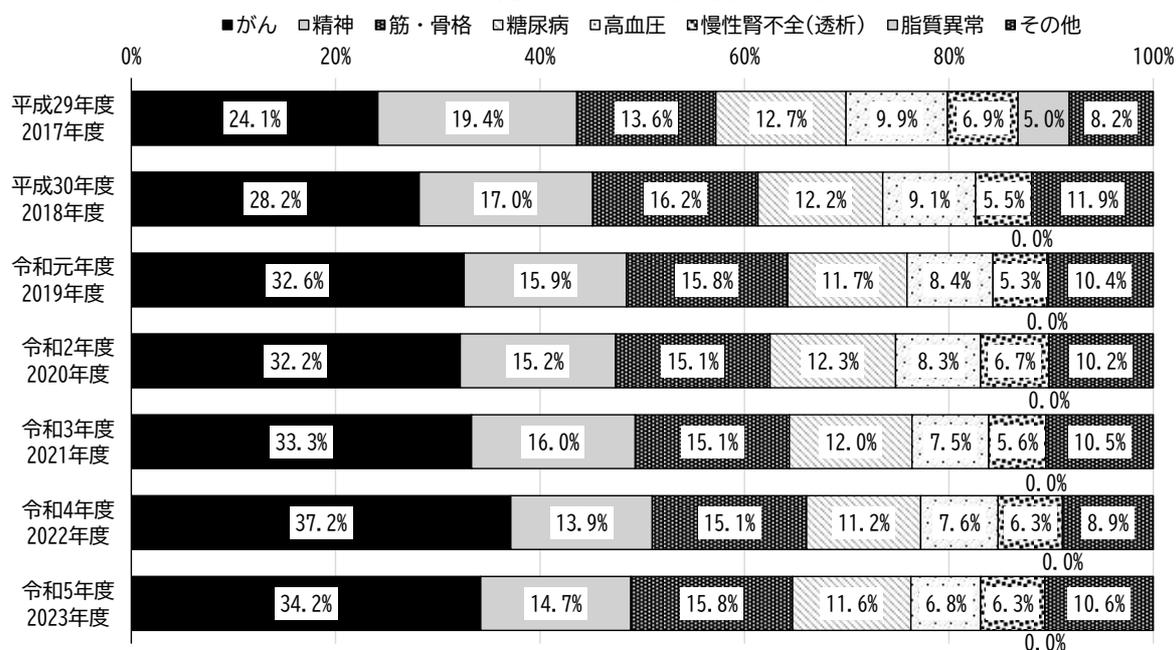


出典：(全国) 厚生労働省 人口動態統計、(新潟県と魚沼市) 新潟県 福祉保健年報

3. 医療費

国民健康保険における医療費の割合は、がんがもっとも高くなっています。また、その割合は平成29（2017）年度からみると上昇しており、令和5（2023）年度は34.2%となっています。

図表 8 医療費の割合（国民健康保険）



出典：国保データベースシステム

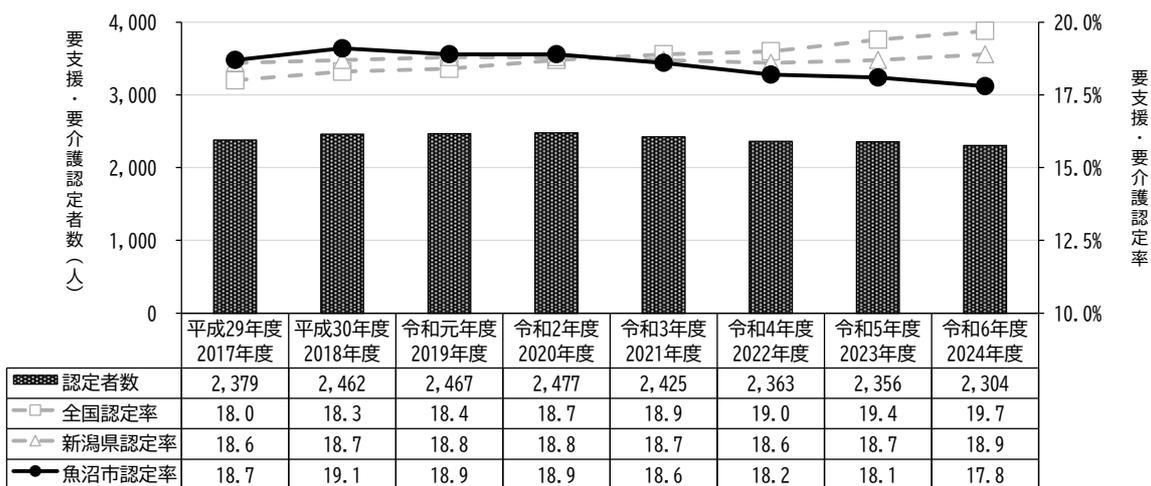
注）最大医療資源傷病名（医療資源を最も投入した傷病名）により算出しています。

4. 介護保険

要支援・要介護認定者数は、平成29(2017)年度の2,379人から75人減少し、令和6(2024)年度には2,304人となっています。認定率は17.8%です。

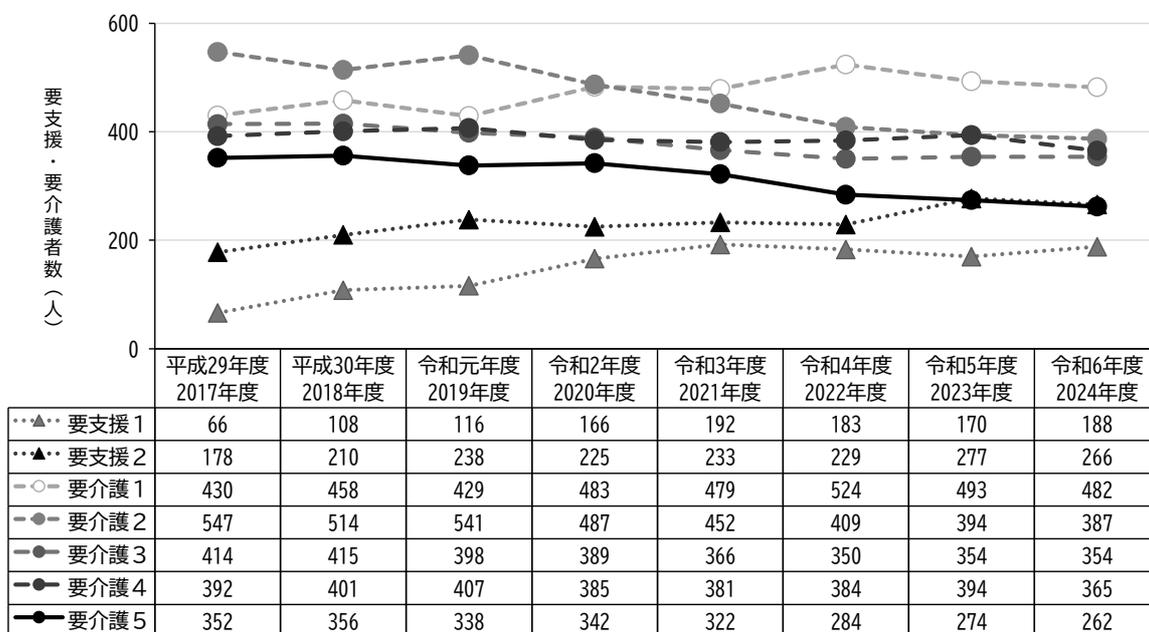
要支援・要介護の段階別にみると、要支援1・2、要介護1が増加し、要介護2から5が減少しています。

図表9 要介護・要支援認定者割合の推移



出典：厚生労働省 見える化システム 各年度3月末時点

図表10 要介護・要支援認定者数の推移



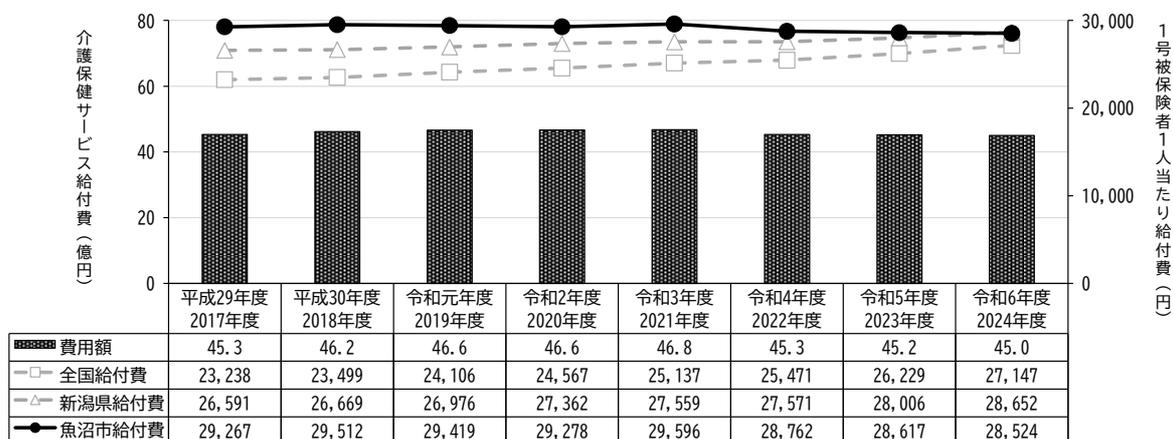
出典：厚生労働省 見える化システム 各年度3月末時点

第2章 魚沼市の現状

介護保健サービス給付費は、平成29（2017）年の45.3億円から令和3（2021）年まで上昇し、その後微減に転じ、令和6（2024）年度には45.0億円となっています。

1号被保険者1人当たり給付費は、平成29（2017）年の29,267円から令和6（2024）年の28,524円に減少しています。

図表 11 介護保険サービス給付費及び1号被保険者1人当たり給付費の推移

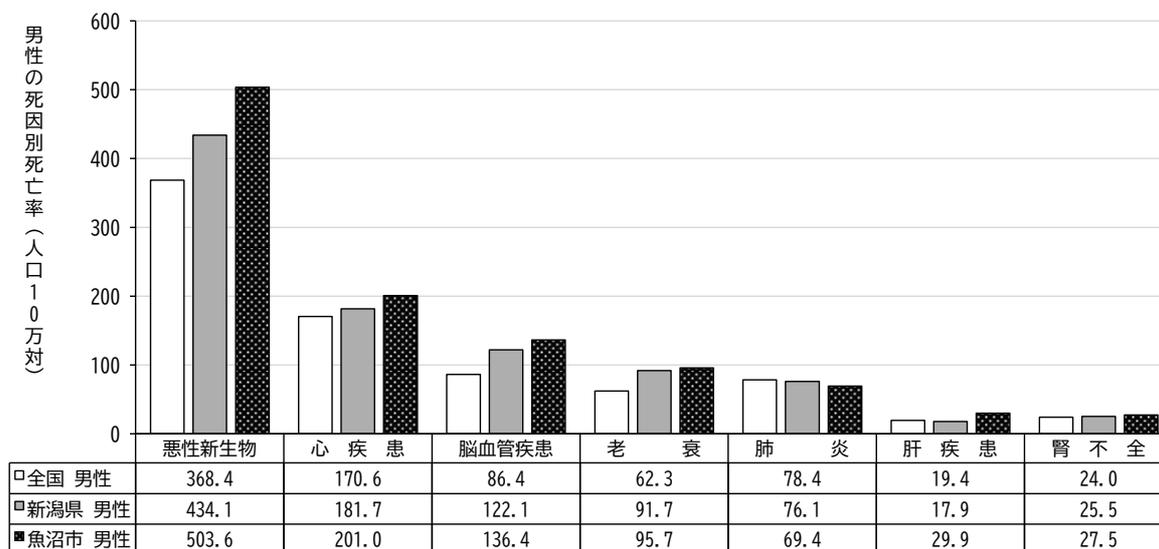


出典：厚生労働省 見える化システム 令和6年度は2月分までの給付費

5. 主要死因

平成30(2018)年から令和4(2022)年度の死因別死亡率をみると、男性は、1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患、4位老衰、5位肺炎となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、老衰は全国、新潟県よりも高くなっています。

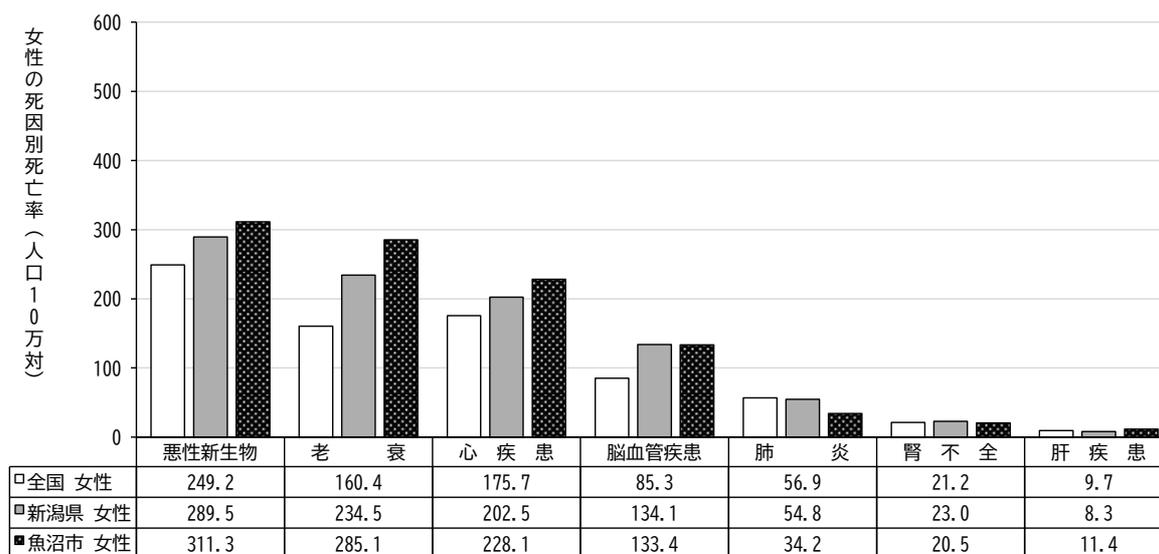
図表 12 死因別死亡率(人口10万対)(男性)



出典：厚生労働省 人口動態統計特殊報告

女性は、1位悪性新生物、2位老衰、3位心疾患、4位脳血管疾患、5位肺炎となっています。悪性新生物、老衰、心疾患は全国、新潟県よりも高くなっています。

図表 13 死因別死亡率(女性)



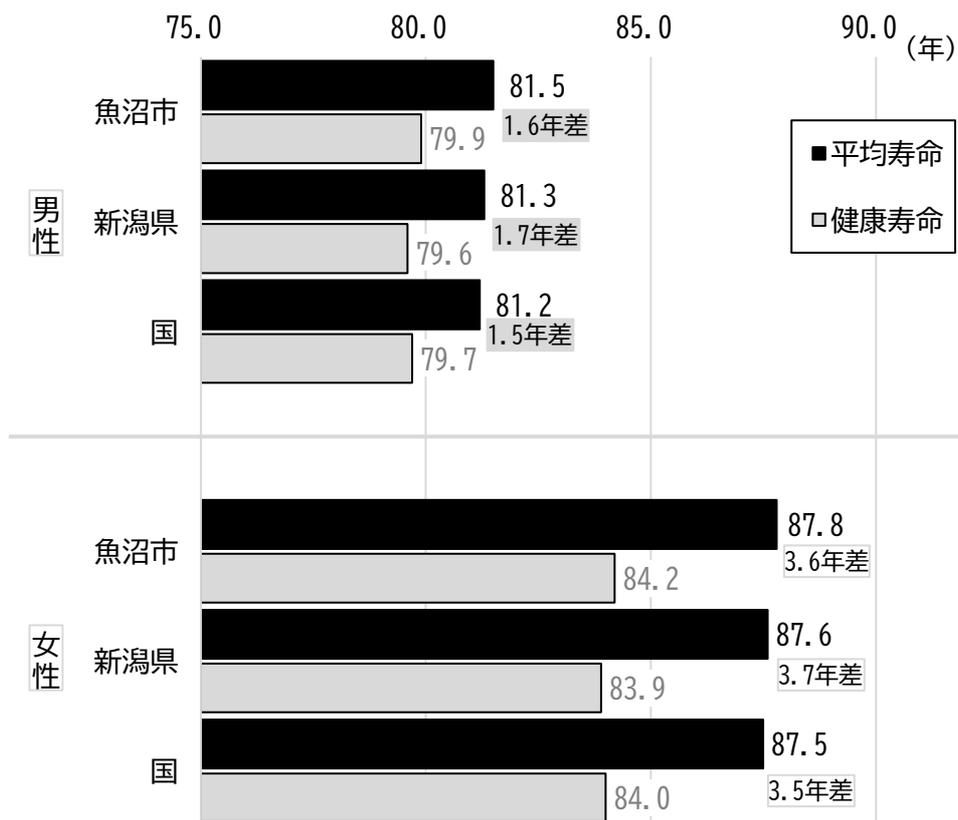
出典：厚生労働省 人口動態統計特殊報告

6. 平均寿命と健康寿命

令和6（2024）年の男性の平均寿命は81.5年、健康寿命は79.9年でその差は1.6年となっています。女性の平均寿命は87.8年、健康寿命は84.2年でその差は3.6年となっています。²

平均寿命と健康寿命の差を国と比べると、男女ともに0.1年長くなっています。

図表 14 平均寿命と健康寿命（令和6年）



出典：国保データベースシステム

² 平均寿命、健康寿命は国保データベースシステムから算出しています。平均自立期間（日常生活動作が自立している期間。具体的には、要介護2以上になるまでの期間）を健康寿命とし、平均寿命と健康寿命の差を求めています。

第3章 前4計画の達成状況

第2次魚沼市健康づくり計画 健康うおぬま 21、第2次魚沼市食育推進計画、魚沼市歯科保健計画、魚沼市のちを支える自殺対策計画（以下「前4計画」という。）で、取り組んだ結果を評価するため、市民アンケートや健診結果等から、前4計画の達成状況を整理します。

1. 評価基準

各指標の目標値と直近値（令和5年度又は令和6年度）を比較し、以下の4段階（A（目標達成）～D（後退））で評価を行いました。直近値が取得できないなどの理由で評価が難しい場合は、－（評価困難）としました。

図表 15 評価基準

評価	基準
A 目標達成	目標値を達成している
B 改善	目標値は達成していないが、基準値から数値が改善している
C 横ばい	目標を達成しておらず、基準値から数値が横ばい（微増減を含む）
D 後退	目標を達成しておらず、かつ基準値から数値が後退している
－ 評価困難	データが収集されていないなどの理由で評価が難しい

2. 達成状況

全体では、改善した（AとBの合計）割合は45.8%となっています。一方で、後退した（D）割合は36.5%となっています。

改善した割合が最も高いのは、「魚沼市歯科保健計画」で71.4%です。これに対し、後退した割合が最も高いのは、「第2次魚沼市食育推進計画」で52.6%です。

図表 16 各計画の評価

計画	計	評価					改善割合 (A+B/計)	後退割合 (D/計)
		A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	－ 評価困難		
(1) 第2次魚沼市健康づくり計画	43	9	7	6	20	1	37.2%	46.5%
(2) 第2次魚沼市食育推進計画	19	1	3	2	10	3	21.1%	52.6%
(3) 魚沼市歯科保健計画	14	9	1	3	0	1	71.4%	0.0%
(4) 魚沼市のちを支える自殺対策計画	20	10	4	0	5	1	70.0%	25.0%
全 体	96	29	15	11	35	6	45.8%	36.5%

第3章 前4計画の達成状況

以下に、各計画の達成状況を示します。達成状況は下図のように整理しました。

図表 17 各計画の達成状況の見方

図表 第2次魚沼市健康づくり計画健康うおぬま21の評価

i. 領域、分野ごとの達成状況
領域、分野ごと指標を「A(目標達成)～D(後退)」の評価結果で分類し、その割合を整理しています。

重点領域	評価					改善割合 (A+B)
	A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	— 評価困難	
① 栄養・食生活	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
② 身体活動・運動	25.0%	0.0%	25.0%	50.0%	0.0%	25.0%
③ たばこ・アルコール	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	0.0%	66.7%
④ 歯と口腔の健康	0.0%	25.0%	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%
⑤ 健康管理	25.0%	15.0%	15.0%	45.0%	0.0%	40.0%
⑥ 休養・こころの健康	20.0%	20.0%	20.0%	40.0%	0.0%	40.0%

図表 評価結果ごとの指標名

ii. 評価結果ごとの達成状況
「A(目標達成)～D(後退)」の評価結果ごとに、指標を掲載します。

A (目標達成)	
重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	健康教室参加数 若トレ(延べ数)
③ たばこ・アルコール	禁煙・分煙施設の割合 多量飲酒者割合 男性
④ 歯と口腔の健康	—
⑤ 健康管理	がん検診受診率 肺がん がん検診受診率 大腸がん がん検診受診率 乳がん がん検診受診率 子宮頸がん 血圧測定をしている人
⑥ 休養・こころの健康	自殺死亡率(人口10万対)

B (改善)	
重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	—
③ たばこ・アルコール	喫煙している人 多量飲酒者割合(減少) 女性
④ 歯と口腔の健康	80歳で自分の歯を20本以上保つ人
⑤ 健康管理	がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 肺がん がん検診受診率 胃がん がん検診精密検査受診率 乳がん
⑥ 休養・こころの健康	市民等向けゲートキーパー養成講座延参加者数

(1) 第2次魚沼市健康づくり計画 健康うおぬま 21

「第2次魚沼市健康づくり計画健康 うおぬま 21」では、6つの重点領域を設定していました。

重点領域別にみると、「③たばこ・アルコール」で、改善した割合が66.7%と最も高くなっています。他方、「①栄養・食生活」は100%後退しています。

評価別に指標をみると、⑤健康管理の「がん健診受診率」の多くが、C（横ばい）、D（後退）となっています。特に、「全住民に対する受診率」の評価は、「肺がん」以外後退しています。また、「乳がん」以外の「がん健診精密検査受診率」もC（横ばい）、D（後退）となっています。

図表 18 第2次魚沼市健康づくり計画 健康うおぬま 21 の評価

重点領域	評価					改善割合 (A+B)
	A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	— 評価困難	
① 栄養・食生活	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
② 身体活動・運動	25.0%	0.0%	25.0%	50.0%	0.0%	25.0%
③ たばこ・アルコール	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	0.0%	66.7%
④ 歯と口腔の健康	0.0%	25.0%	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%
⑤ 健康管理	25.0%	15.0%	15.0%	45.0%	0.0%	40.0%
⑥ 休養・こころの健康	20.0%	20.0%	20.0%	40.0%	0.0%	40.0%

注) 「①栄養・食生活」の評価は後退となっているものの、新潟県が実施した「県民健康・栄養実態調査結果」より、高い水準を維持しています。この水準を踏まえ、本計画では持続的な改善を見据えた目標を設定し、施策に取り組みます。

「⑤健康管理」には各種がん検診の「全住民に対する受診率」の評価も含めています。

図表 19 評価結果別指標一覧

A (目標達成)

重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	健康教室参加数 若トレ (延べ数)
③ たばこ・アルコール	禁煙・分煙施設の割合 多量飲酒者割合 男性
④ 歯と口腔の健康	—
⑤ 健康管理	がん検診受診率 肺がん がん検診受診率 大腸がん がん検診受診率 乳がん がん検診受診率 子宮頸がん 血圧測定をしている人
⑥ 休養・こころの健康	自殺死亡率 (人口10万対)

注) 指標「市の施設の禁煙・分煙施設の割合」は、健康増進法の改正に伴い、第一種施設の敷地内禁煙の割合です。第一種施設には「子どもや患者等に特に配慮が必要な施設」として学校、児童福祉施設、病院、行政機関の庁舎等が含まれます。

第3章 前4計画の達成状況

B (改善)

重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	—
③ たばこ・アルコール	喫煙している人 多量飲酒者割合(減少) 女性
④ 歯と口腔の健康	80歳で自分の歯を20本以上保つ人
⑤ 健康管理	がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 肺がん がん検診受診率 胃がん がん検診精密検査受診率 乳がん
⑥ 休養・こころの健康	市民等向けゲートキーパー養成講座延参加者数

C (横ばい)

重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	運動習慣のある人
③ たばこ・アルコール	家庭内の分煙配慮
④ 歯と口腔の健康	—
⑤ 健康管理	がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 大腸がん がん検診精密検査受診率 子宮頸がん 要受診者の診療依頼書回収率
⑥ 休養・こころの健康	気分の落ち込みがある人

D (後退)

重点領域	指標
① 栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上取る人 適正体重(BMI値18.5以上25.0未満)の人の割合 (※40～64歳特定健診受診者) 適塩を意識している人 糖分の摂取に気を付けている人
② 身体活動・運動	健康教室参加数 ウォーキング ロコモティブシンドロームの認知度
③ たばこ・アルコール	COPDの認知度
④ 歯と口腔の健康	12歳のむし歯有病率 歯の状態が健康だと思う人
⑤ 健康管理	がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 胃がん がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 乳がん がん検診受診率(「全住民」に対する受診率) 子宮頸がん がん検診精密検査受診率 肺がん がん検診精密検査受診率 胃がん がん検診精密検査受診率 大腸がん 特定健診実施率 特定保健指導実施率 健康だと感じている人
⑥ 休養・こころの健康	ストレス対処法を持っている人 こころの健康チェック認知度

— (評価困難)

重点領域	指標
① 栄養・食生活	—
② 身体活動・運動	—
③ たばこ・アルコール	—
④ 歯と口腔の健康	定期歯科健診を受ける人
⑤ 健康管理	—
⑥ 休養・こころの健康	—

(2) 第2次魚沼市食育推進計画

「第2次魚沼市食育推進計画」では、5つの施策を設定していました。

施策別にみると、「③産業の振興」はA（目標達成）とB（改善）を合わせた割合が66.7%となっています。一方で、他の施策は全てC（横ばい）及びD（後退）となっています。

特に、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上取る人の割合」、「適塩を意識している人の割合」や「栄養・食生活に気を付けている人の割合」など、「①健康の保持・増進」に関する指標が全て後退しています。

図表 20 第2次魚沼市食育推進計画の評価

施策	評価					改善割合 (A+B)
	A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	— 評価困難	
① 健康の保持・増進	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
② 食の教育と食文化の継承	0.0%	0.0%	25.0%	75.0%	0.0%	0.0%
③ 産業の振興	16.7%	50.0%	0.0%	16.7%	16.7%	66.7%
④ 観光の振興と交流の促進	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%
⑤ 環境の保全	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%

第3章 前4計画の達成状況

図表 21 評価結果別指標一覧

A (目標達成)

施策	指標
① 健康の保持・増進	—
② 食の教育と食文化の継承	—
③ 産業の振興	魚沼ブランド推奨品数（累計）
④ 観光の振興と交流の促進	—
⑤ 環境の保全	—

B (改善)

施策	指標
① 健康の保持・増進	—
② 食の教育と食文化の継承	—
③ 産業の振興	新規就農者数（累計） 市内食品製造業者等による新商品開発支援数（延数） 食に関連した新規起業家への支援数（延数）
④ 観光の振興と交流の促進	—
⑤ 環境の保全	—

C (横ばい)

施策	指標
① 健康の保持・増進	—
② 食の教育と食文化の継承	肥満傾向にある子どもの割合（小学5年生）
③ 産業の振興	—
④ 観光の振興と交流の促進	—
⑤ 環境の保全	堆肥販売量（年間）

D (後退)

施策	指標
① 健康の保持・増進	主食主菜副菜を組み合わせた食事を1日2回以上取る人の割合 適正体重(BMI値18.5以上25未満)の人の割合※40～64歳特定健診受診者 適塩を意識している人の割合
② 食の教育と食文化の継承	郷土料理、行事食等の料理教室の参加者数（年間） 栄養・食生活に気を付けている人の割合 肥満傾向にある子どもの割合（小学5年生）
③ 産業の振興	農産物直売所販売額
④ 観光の振興と交流の促進	体験型観光の受け入れ人数（延べ人泊数）
⑤ 環境の保全	環境学習講座等の参加者数（年間） 森林資源の利用量（年間）

— (評価困難)

施策	指標
① 健康の保持・増進	—
② 食の教育と食文化の継承	—
③ 産業の振興	学校給食年間使用食材数における市内産食材使用割合
④ 観光の振興と交流の促進	年間観光入込客数（新潟県観光入込客統計による） 年間観光入込客数（魚沼市観光動態調査による）
⑤ 環境の保全	—

(3) 魚沼市歯科保健計画

「魚沼市歯科保健計画」では、「①現状維持や減少を目指す指標」と「②増加を目指す指標」を設定していました。

「①現状維持や減少を目指す指標」は、全て目標を達成しています。「②増加を目指す指標」は、57.1%が評価困難となっています。

図表 22 第1次魚沼市歯科保健計画の評価

指標の区分	評価					改善割合 (A+B)
	A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	— 評価困難	
① 現状維持や減少を目指す指標	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
② 増加を目指す指標	14.3%	0.0%	28.6%	0.0%	57.1%	14.3%

図表 23 評価結果別指標一覧

A (目標達成)

指標の区分	評価指標
① 現状維持や減少を目指す指標	3歳児のむし歯有病率
	3歳児の1人平均むし歯本数
	5歳児のむし歯有病率
	5歳児の1人平均むし歯本数
	12歳児のむし歯有病率
	12歳児の1人平均むし歯本数
② 増加を目指す指標	魚沼市国保のう蝕に関わる1件あたり費用額（直近値は歯科1件あたり費用額）
	40歳で喪失歯のない者の割合（*不明を含めた割合） 意識してよく噛んでいる人の割合

B (改善)

指標の区分	評価指標
① 現状維持や減少を目指す指標	—
② 増加を目指す指標	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合（*不明を含めた割合）

C (横ばい)

目標/施策	評価指標
② 増加を目指す指標	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者（8020達成者）の割合（*不明を含めた割合） 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合 歯や口の健康や入れ歯の状態に満足している人の割合

— (評価困難)

指標の区分	評価指標
① 現状維持や減少を目指す指標	—
② 増加を目指す指標	要介護者等歯科保健推進事業（県事業）を知っている施設の割合

注) D (後退) はなかったため、省略しています。

(4) 魚沼市いのちを支える自殺対策計画

「魚沼市いのちを支える自殺対策計画」では、「自殺死亡率・年間自殺者数の低下」を目標とし、これを達成するため、地域の優先的な課題への取組である「重点施策」、地域の自殺対策に欠かせない取組である「基本施策」を展開しました。また、それぞれの施策に指標を設定しました。

目標である「①自殺死亡率・年間自殺者数」は、全て目標を達成しています。

施策別では、「⑥【基本施策3】市民への啓発と相談先の周知」を除いた施策の改善した割合(A+B)が50%以上となっています。

図表 24 魚沼市いのちを支える自殺対策計画の評価

目標/施策	評価					改善割合 (A+B)
	A 目標達成	B 改善	C 横ばい	D 後退	— 評価困難	
①【目標】 自殺死亡率・年間自殺者数	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
②【重点施策1】 高齢者の自殺対策の推進	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	66.7%
③【重点施策2】 中高年男性の自殺対策の推進	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	66.7%
④【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%
⑤【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%
⑥【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知	33.3%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	33.3%
⑦【基本施策4】 生きることの促進要因の強化	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
⑧【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

図表 25 評価結果別指標一覧

A (目標達成)

目標/施策	指標
①【目標】 自殺死亡率・年間自殺者数	自殺死亡率 年間自殺者数
②【重点施策1】 高齢者の自殺対策の推進	60歳以上の自殺者数 自殺予防に関する研修や検討会に参加したことのある職員がいる、市内介護・高齢者支援事業所の割合
③【重点施策2】 中高年男性の自殺対策の推進	40～59歳男性の自殺者数
⑤【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	市職員向けゲートキーパー養成講座の受講者 自殺危機介入スキルワークショップ受講者延べ人数
⑥【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知	自殺対策に関する講演会の開催
⑦【基本施策4】 生きることの促進要因の強化	自殺事例や自殺未遂事例の検討会の開催
⑧【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	児童生徒の自殺者数

B (改善)

目標/施策	指標
①【目標】 自殺死亡率・年間自殺者数	—
②【重点施策1】 高齢者の自殺対策の推進	—
③【重点施策2】 中高年男性の自殺対策の推進	実態把握と相談先情報の周知を行った市内小規模事業場の割合
④【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化	気づきカードを知っている市職員の割合
⑤【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	—
⑥【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知	—
⑦【基本施策4】 生きることの促進要因の強化	—
⑧【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」に関する情報交換会に参加した教職員がいる学校数 市内の中学校において「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の授業を一度は実施している学校数

D (後退)

目標/施策	指標
①【目標】 自殺死亡率・年間自殺者数	—
②【重点施策1】 高齢者の自殺対策の推進	自分の周囲に不満や悩み、つらい気持ちを受け止めてくれる人の存在を感じている60歳以上の人の割合
③【重点施策2】 中高年男性の自殺対策の推進	相談を行うことにためらいを感じる40～59歳男性の割合
④【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化	自殺ハイリスク者支援に関し、地域連携がとれていると考える、市内介護・高齢者支援事業所の割合
⑤【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	—
⑥【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知	「魚沼市版こころの健康チェック」を知っている人の割合 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとする市民の割合
⑦【基本施策4】 生きることの促進要因の強化	—
⑧【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	—

— (評価困難)

目標/施策	指標
①【目標】 自殺死亡率・年間自殺者数	—
②【重点施策1】 高齢者の自殺対策の推進	—
③【重点施策2】 中高年男性の自殺対策の推進	—
④【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化	—
⑤【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	実態把握と相談先情報の周知を行った市内小規模事業場の割合
⑥【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知	—
⑦【基本施策4】 生きることの促進要因の強化	—
⑧【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	—

注) C (横ばい) はなかったため、省略しています。

第4章 健康づくりの方向性

1. 基本理念

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、楽しくいきいきと暮らせるよう健康づくりを推進し、健康寿命³を延ばすことを目指します。

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』

【参考】魚沼市健康都市宣言

健康は、魚沼市民すべての願いです。

しかし健康は、個人の努力だけで叶うものではありません。また、生活環境が著しく変化した現代社会において、健康を支える環境の整備が今まで以上に求められています。

私たちは、WHO（世界保健機関）憲章の精神を尊重し、市民が身体的、精神的、社会的な健康水準を高められる総合的な取組みを進めなければなりません。

魚沼市は、子どもから高齢者まで健康でいきいきと安心した生活がおくられる健康都市づくりを目指すため、ここに「健康都市」を宣言します。

³ 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。

2. 基本目標

基本目標は、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」及び「健康格差の縮小」とします。

指標名	基準	目標値	出典
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	国保データベース
健康格差の縮小 (主観的健康観の向上)	73.9%	上昇	市民アンケート

3. 基本方針

市民一人ひとりが健康であることが、地域全体をより豊かにします。そのため、健康づくりは、市民の生活に直接関わる大きな課題といえます。

こどもの頃からの生活習慣が健康寿命の延伸につながるといっても過言ではありません。自分自身や家族の体やこころの健康状態を知り、年代や身体の状態に応じて、市民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、次の方針により積極的に支援していきます。

基本方針 1：個人の行動と健康状態の改善

基本方針 2：ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

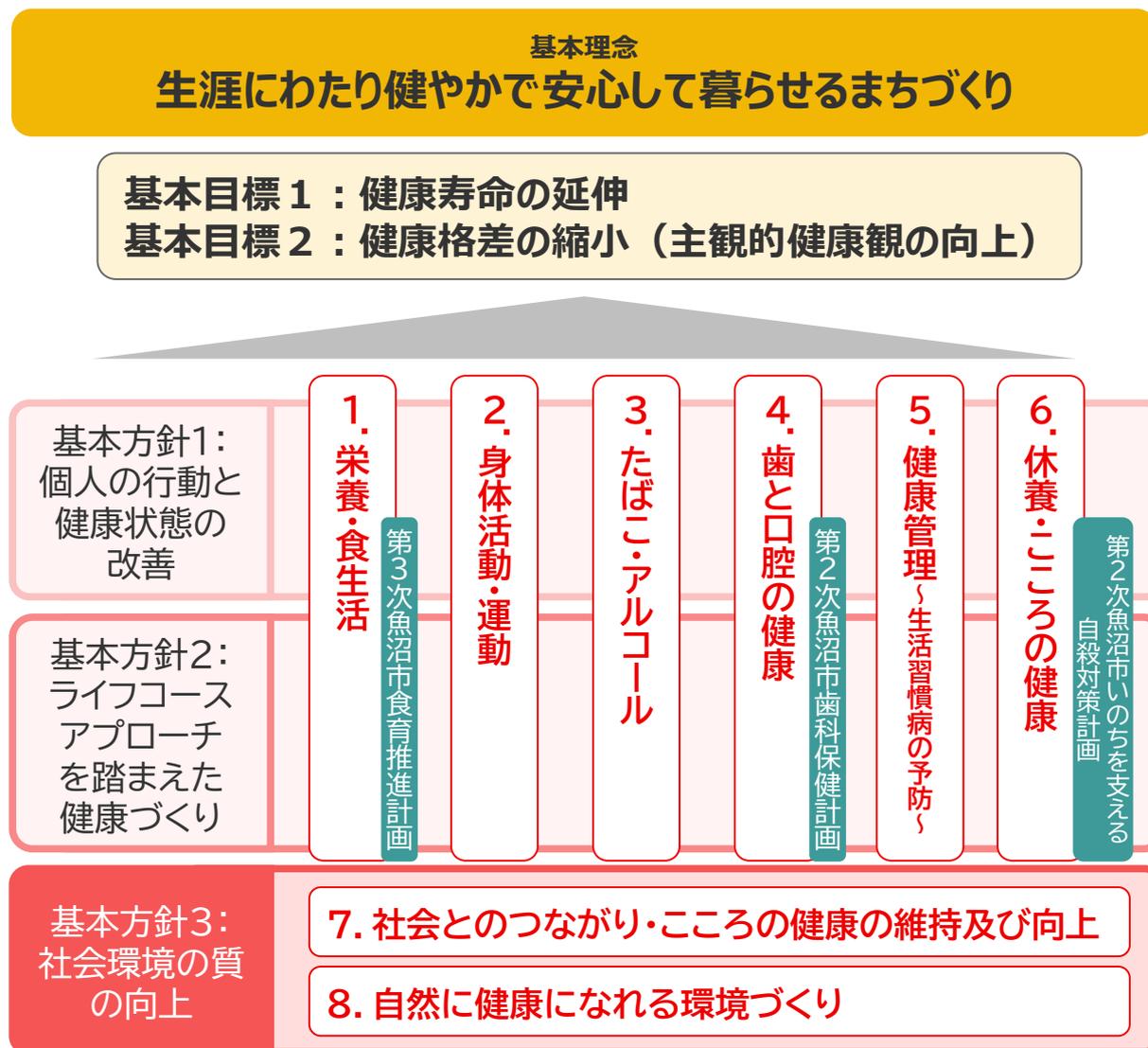
基本方針 3：社会環境の質の向上

4. 計画の体系

下図に、本計画の体系を示します。

基本理念を実現、基本目標を達成するため、基本方針に基づき取り組みます。

図表 26 計画の体系



次章で、基本方針に基づき、分野ごとに現状と課題、取組、指標をまとめます。なお、「基本方針2：ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」については、各分野の取組を世代別に整理する構成とします。

第5章 施策の展開

1. 個人の行動と健康状態の改善

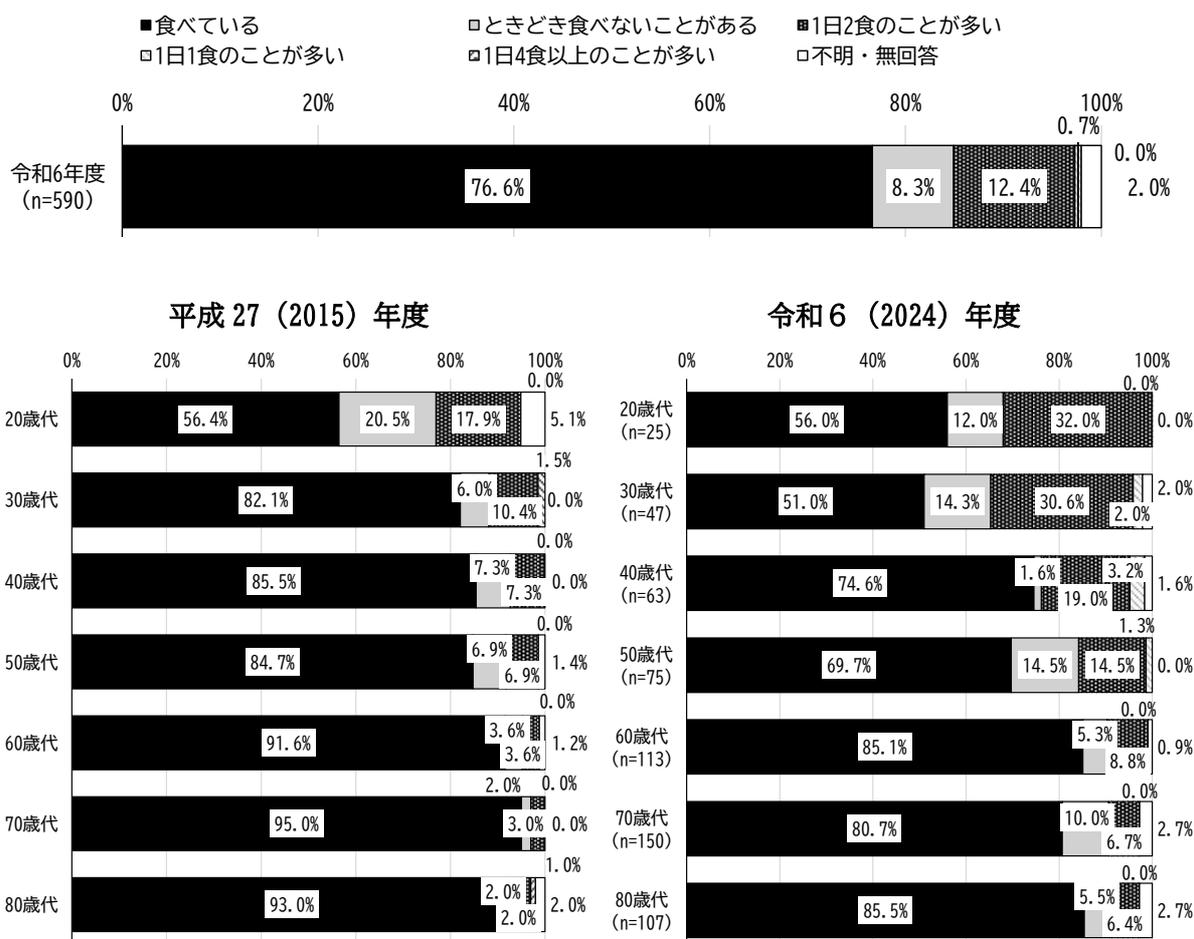
(1) 栄養・食生活 ～第3次魚沼市食育推進計画～

栄養・食生活は、いのちを維持するだけでなく、健やかな成長や健康で幸福な生活を送るために欠かせないものです。また、生活習慣病の予防又は重症化の防止若しくは生活機能の維持・向上を図るうえでも、重要な役割を果たします。

(ア) 現状と課題

- 「1日3食食べている」人の割合は約80%となっています。年代別にみると、20歳代、30歳代は「1日3食食べている」割合が60%未満です。

図表 27 1日3食食べているか（全体／年代別）

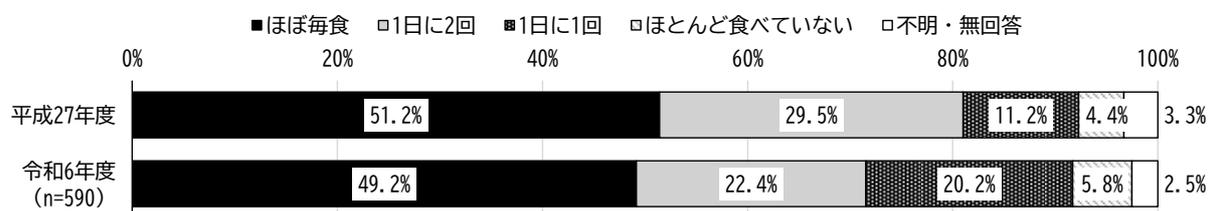


出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

第5章 施策の展開 1-(1) 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上取る人の割合は、平成27(2015)年度と比較して低下しています。【80.7%→71.6%】

図表 28 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 40～64歳特定健診受診者のうち、適正体重⁴の人の割合は平成27(2015)年度と比較して低下しています。【71.4%→62.5% (令和5年度 食まち事業実施業況調査)】

⁴ 適正体重はBMI値18.5以上25未満とします。

(イ) 取組

1) 全世代

- 健康な心身を育むために、1日3回の食事を摂る食習慣の定着や適正体重の維持、減塩など、市民の継続した健康づくりを支援し、望ましい食生活から生活習慣病予防に取り組みます。
- 食生活改善推進員の養成を行うとともに、食育に取り組む関係者等の活動を支援します。
- 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。
- 食の知識や選択する力を高めるために、選び方だけでなく食材の安全性や防災食などの情報提供及び普及啓発を行います。
- 地場産農林水産物を食べることが産業の活性化につながり、環境にもやさしいことなど、食への関心を高める取組を通じ、家庭における利用拡大を図ります。
- 食品加工業者や、生産者との情報交換による生産拡大等に努めます。

2) 妊娠期・乳幼児期

- 妊娠期の食事について、必要な栄養素の摂り方や望ましい体重増加となるよう、食の正しい知識の普及啓発を行います。
- 望ましい生活習慣が身につくよう、乳幼児の保護者に向けて個々の生活状況に合わせた教育及び指導を行います。

3) 幼児期・学童・思春期

- 保育園・幼稚園・こども園、学校等で、食に関する指導計画に基づき、あいさつ、姿勢、食器の持ち方、お箸の持ち方・使い方、配膳、食べ方などの食事をする際の基本的なマナーを身につけ、一緒に食事をする人と楽しく食べられるよう取組を進めます。
- 栄養バランスに優れた学校給食等の献立や調理方法を学ぶ機会を増やします。また、給食を活用し、保育園・幼稚園・こども園、学校等の給食に、行事食、郷土料理を取り入れるとともに地場産農林水産物、加工品の利用拡大に努めます。
- 食材の廃棄部分を、農作物の堆肥として循環させる事などを盛り込んだ農業体験の仕組みづくりを推進するとともに、自分たちが育てた農作物を使って調理し、食することの楽しさや喜びを体験し、食物に対する感謝の気持ちを持つことができるような体験活動を進めます。

4) 働く世代

- 関係団体等と連携し、仕事や家事・育児に忙しい子育て世帯や料理に慣れていない若い世代などのニーズに合わせて、望ましい食生活を無理なく手軽に実践できるよう、簡単な調理方法や総菜を活用したバランスのよい食事の組み合わせなどの情報発信を行い

第5章 施策の展開 1-(1) 栄養・食生活

ます。

- 働く世代を対象に、バランスのよい食事と身体活動量の増加を基本とし、適正体重を維持することの必要性について、普及啓発を行います。

5) 高齢者

- 在宅高齢者の低栄養予防やフレイル予防のため、体重管理の必要性や適切な栄養の確保、食事内容の工夫、口腔機能の維持・回復等について普及啓発を行います。

(ウ) 指標

指標		現状値 (令和6年度)	目標値	出典
1日3回食事をする こどもの割合	1歳6か月児	100%	維持	実績
	3歳児	100%	維持	実績
肥満傾向にあること もの割合(減少) (小学5年生)	男子	20.83%	減少させる	学校保健統計調査
	女子	9.09%	減少させる	学校保健統計調査
適正体重の人の割合(増加) ※40～64歳特定健診受診者		62.5%	64.4%	国保データベース
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(増加)		71.6%	73.9%	市民アンケート
適塩を意識している人の割合(増加)		66.0%	70.0%	健診質問票

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人に比べて生活習慣病、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

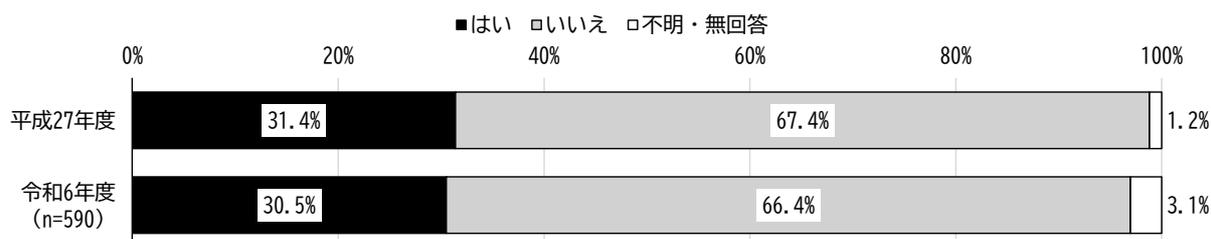
一方、機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動量が減少しやすい社会環境となっています。

運動量が少ない市民に、日頃から身体を動かす意識を持ってもらい、運動量の増加と定着をしていくための啓発や気軽に運動しやすい環境をつくることが求められます。

(ア) 現状と課題

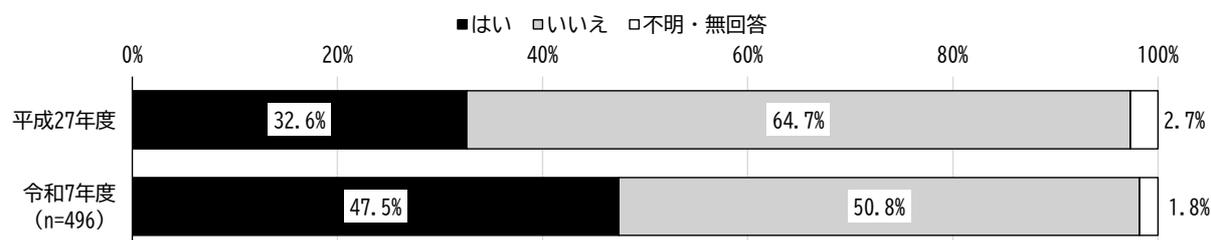
- 運動習慣のある人⁵は、平成 27（2015）年度と比較してわずかに低下しています。【31.4%→30.5%】
- なお、「月 1 回以上運動している」人の割合は、平成 27 年度と比較して上昇しています。【32.6%→47.5%】

図表 29 運動を継続して行っているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

図表 30 月 1 回以上運動しているか



注) 令和 7 年度調査結果は下記のとおり選択肢をまとめています。

はい：「週 5 回以上」「週 2～4 日くらい」「週 1 日くらい」「月に 1～3 回」

いいえ：「年に数回くらい」「まったくしない」

出典：平成 27 年度 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査、
令和 7 年度 魚沼市 生涯学習に関するアンケート調査

⁵ ここでは 1 日 30 分以上、週 2 日以上、1 年以上継続している人の割合です。

(イ) 取組

1) 全世代

- 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を様々な機会や媒体を活用して市民に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。
- 新潟県の「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携し、「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。

2) 幼児期・学童・思春期

- 幼児・児童の運動遊び等の充実のほか、親子で参加できる運動イベントの機会や自分にあったスポーツに出会えるように多様なスポーツの体験機会等、運動に親しむ機会を提供します。

3) 働く世代

- 企業等における健康経営を推進するとともに、従業員等の運動習慣定着の取組を促すことで、働く世代の身体活動量を増やす環境づくりを一層進めます。
- 仕事や家事に忙しい子育て世帯を含む働く世代が健康づくりに取り組めるよう、時間や場所にとらわれずに気軽に楽しめる運動の普及を行います。
- 健（検）診受診後の保健指導の場において、生活習慣病及び運動に関する情報提供と実践しやすい運動指導を行います。
- 介護予防の観点から、運動不足・体力低下等を予防するための生活習慣の実践について、普及啓発を行うとともに、働く世代からの実践を促します。

4) 高齢者

- 自立支援や介護予防のため、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルを予防するための体操や生活習慣について、普及啓発を行います。
- 介護予防におけるリハビリテーション専門職等の活用など、多職種による地域連携を推進します。
- 自立支援、介護予防に関連する事業について、パンフレットの配付やホームページへの掲載により、市民や関係機関に周知します。

(ウ) 指標

指標	現状値 (令和6年度)	目標値	出典
運動を継続して行っている人の割合 (増加)	30.5%	35.0%	市民 アンケート
若トレ ⁶ 参加者数(延べ数)(増加)	18,178人	18,200人	第9期介護 保険事業計画
1日当たりの平均歩数5,000歩以上の 人の割合(増加)	15.9%	20.0%	市民 アンケート

⁶ 若トレとは、若返りトレーニング教室の略称で、65歳以上の市民を対象のストレッチや筋力トレーニング中心とした運動教室です。

(3) たばこ・アルコール

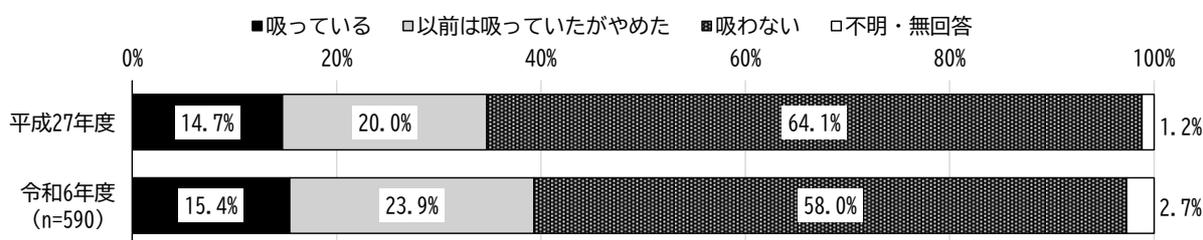
喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸器疾患、認知症、周産期の異常、乳幼児突然死症候群などの主要なリスクであり、予防できる最大の死亡原因です。

アルコールは、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がんなどの健康障害に加え、認知症、不安、うつ、自殺、事故などのリスクとも関連します。また、妊娠中の飲酒は妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響を引き起こします。

(ア) 現状と課題

- たばこを「吸っている」人の割合は、平成27（2015）年度と比較して増加しています。
【14.7%→15.4%】

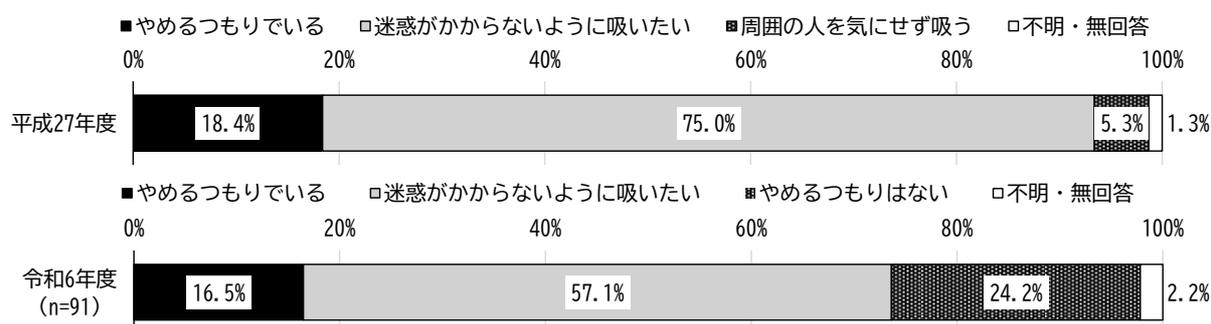
図表 31 たばこを吸っているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 喫煙者うち「やめるつもりでいる」の割合は、平成27（2015）年度と比較して低下しています。
【18.4%→16.5%】。

図表 32 （喫煙者のみ）自身の喫煙に対する考え

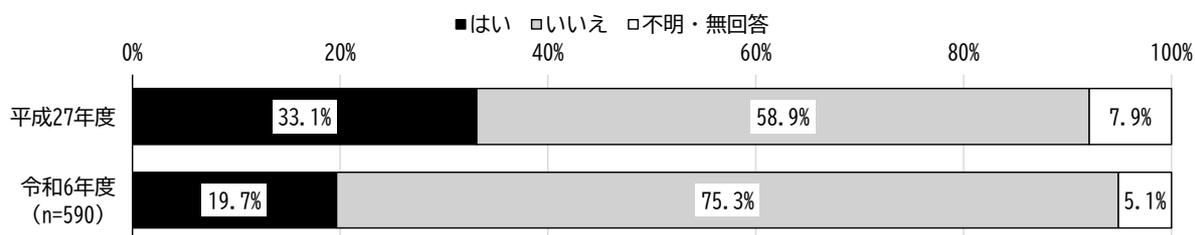


注) 平成27年度調査と令和6年度調査で選択肢が異なっているため、それぞれグラフを作成しています。平成27年度調査の選択肢「周囲の人を気にせず吸う」を令和6年度調査では「やめるつもりはない」に変更したことで「迷惑がかからないように吸いたい」の割合が低下しています。

出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- COPDを「知っている」人の割合は、平成 27 (2015) 年度と比較して低下しています。【33.1%→19.7%】

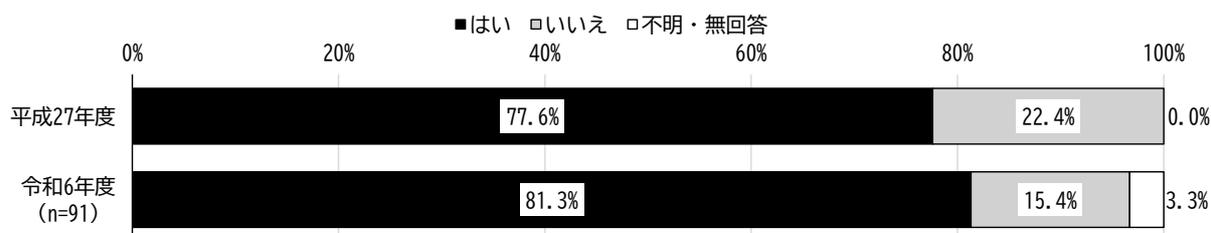
図表 33 COPDを知っているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- こどもや家族の前で吸わない配慮をしていると回答した人の割合は、平成 27 (2015) 年度と比較して若干上昇しています。【77.6%→81.3%】

図表 34 こどもや家族の前で吸わない配慮をしているか

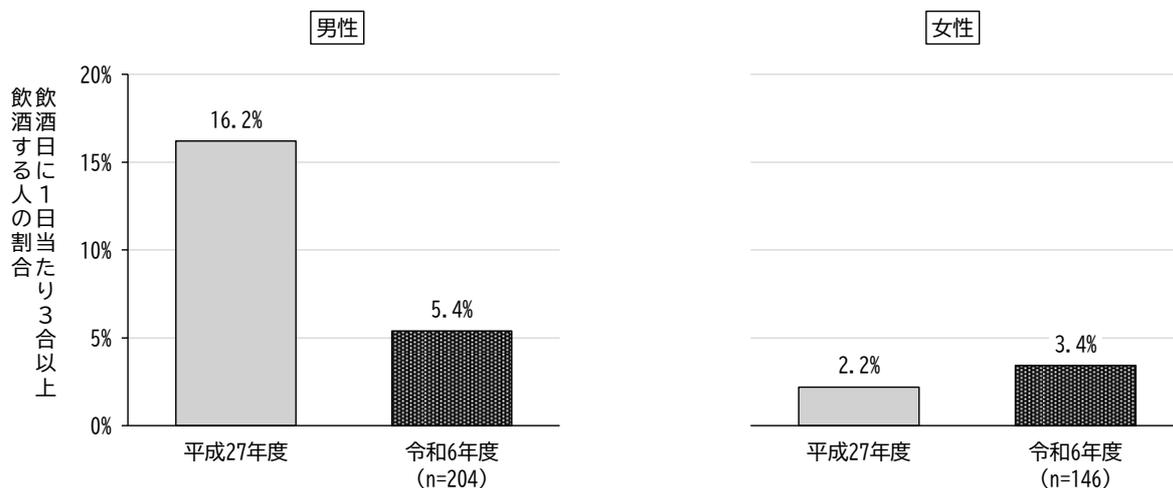


出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

第5章 施策の展開 1-(3) たばこ・アルコール

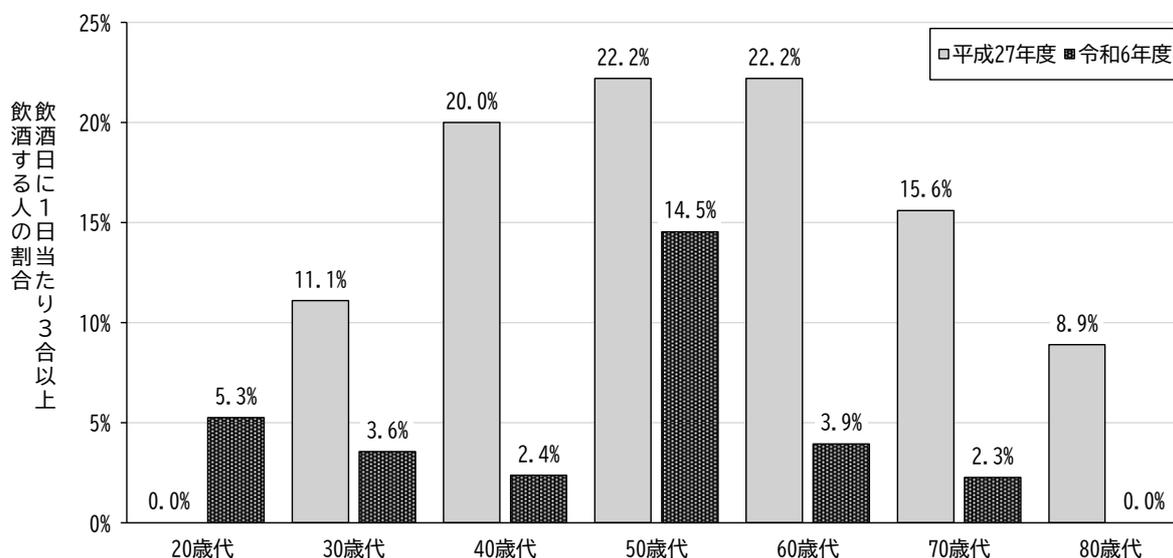
- 飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の人の割合は、平成27(2015)年度と比較して、男性は減少していますが、女性は若干上昇しています。
【男性 16.2%→5.4%、女性 2.2%→3.4%】
- 年代別では、30歳代以上で減少しています。

図表 35 (飲酒習慣がある人のみ) 飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の人の割合(性別)



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

図表 36 (飲酒習慣がある人のみ) 飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の割合(年代別)



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

(イ) 取組

1) 全世代

- アルコールは、アルコール依存症、アルコール性肝障害、がんや高血圧などの生活習慣病等の疾病のリスク要因であることから、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。
- 対象者に応じてホームページ・SNS等の媒体を活用した普及啓発を行います。
- 女性は、男性と比べてアルコールの影響を受けやすく、身体への影響が大きく表れる可能性があります。健康に配慮した飲酒や性別の違いによる影響に関する普及啓発を行います。
- 特定健康診査、特定保健指導において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を把握し、保健指導を行います。

2) 妊娠期・乳幼児期

- 妊産婦の飲酒を防止するため、飲酒が胎児・乳児へ及ぼす影響等正しい知識について啓発を行います。
- 母子健康手帳交付時、こんにちは赤ちゃん訪問、乳幼児健診・相談等のあらゆる機会を活用し、妊産婦及び生活を共にする人に対し、喫煙や副流煙の影響等について、パンフレット等を用いながら普及啓発をします。

3) 幼児期・学童・思春期

- 小学校・中学校・高等学校において、学習指導要領、世界禁煙デー及び禁煙週間やアルコール関連問題啓発週間の取組を通して、たばこやアルコールが心身に及ぼす影響や20歳未満の者の喫煙・飲酒は法律で禁止されていること等について、児童生徒の発達段階を考慮し、学校教育全体を通じて指導を行います。
- 20歳未満の者の飲酒防止及びアルコールが心身に及ぼす影響等について周知が図られるよう働きかけを行います。
- 家庭における20歳未満の者の飲酒を防止するため、学校で行っている教育活動を家庭にも知らせる等、飲酒の危険性や心身への影響について、保護者等への啓発を図ります。

4) 働く世代

- 企業等の従業員に対し、喫煙やアルコールによる健康障害及びその関連問題について、関係団体や医療保険者と連携して普及啓発を行います。

5) 高齢者

- 高齢者は、若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まります。併せて、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少（サルコペニア等）の危険性が高まります。そのため、健康に配慮した飲酒に関する普及啓発を行います。

(ウ) 指標

指標		現状値 (令和6年度)	目標値	出典
喫煙している人の割合（減少）		11.5%	10.0%	健診質問票
21歳の喫煙率（減少）		11.2%	9.2%	成人のつどい 対象者アンケート
妊婦のいる家庭の分煙に配慮している割合（増加）		79.2%	85.0%	妊娠届 アンケート
生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合 （減少）	男性	14.4%	12.4%	健診質問票 （現状値に後期高齢 者健診は含まない）
	女性	8.6%	7.6%	

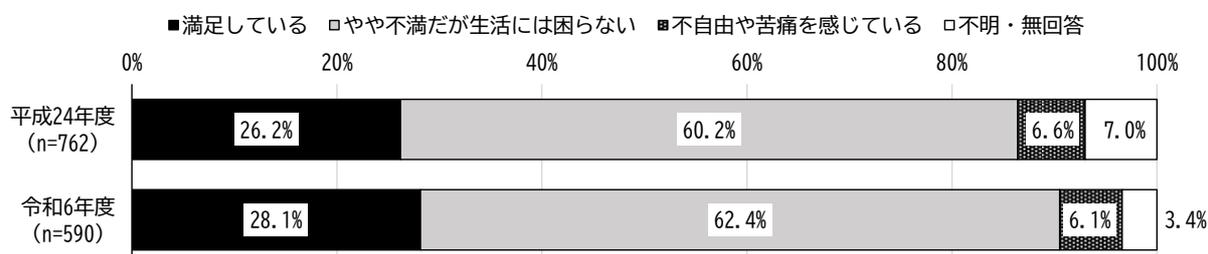
(4) 歯と口腔の健康 ～第2次魚沼市歯科保健計画～

歯と口腔の健康は、全身の健康にも関係していることが指摘されており、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。全身の健康を保つ観点から、生涯を通じて健康で質の高い生活を営むことができるよう、全ての市民の口腔ケア等を支援します。

(ア) 現状と課題

- 歯や口の健康や入れ歯の状態に対する満足度は、平成24(2012)年度と比較して上昇しています。【26.2%→28.1%】

図表 37 歯や口の健康や入れ歯の状態に対する満足度

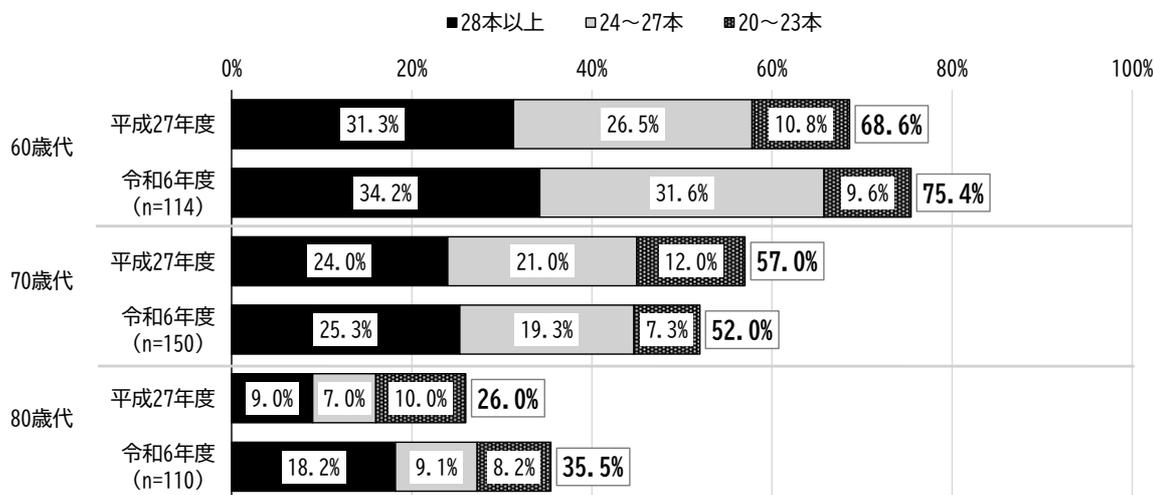


注) 平成24年度の質問は「あなたは自分の歯や口の健康についてどのように感じていますか」で、令和6年度は「歯、口の健康や入れ歯の状態について、どのように感じていますか」となっており、上図の比較は参考となります。

出典：平成24年度 お口の健康に関するアンケート調査、
令和6年度 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 「20本以上」歯がある割合は、70歳代で低下しています。
【60歳代：68.6%→75.4%、70歳代：57.0%→52.0%、80歳代：26.0%→35.5%】

図表 38 自分の歯の本数 (60歳以上で20本以上ある人の割合)



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

(イ) 取組

1) 全世代

- 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。
- 生涯にわたり歯・口腔の健康を維持するため、歯・口腔の健康と全身の健康との関係に関する知識や、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診等を受けることの必要性を普及します。
- 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。

2) 乳幼児期

- 乳幼児健診時に、親と子どもに対する歯科保健教育を行います。
- 1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児及び3歳児のフッ化物歯面塗布事業を継続します。
- 妊娠中の歯周疾患の早期発見等のため、歯科健診受診券交付を継続します。また、パパママ準備教室などで、妊娠中の口腔衛生の大切さの普及に努めます。
- 様々な媒体で、歯や口の健康に関する知識の普及啓発を行います。

3) 幼児期・学童・思春期

- こどもの頃から望ましい口腔衛生習慣や食習慣の定着を図るため、幼稚園・保育園・こども園や学校等における普及啓発を促進します。
- 学校等におけるフッ化物利用を中心としたむし歯予防対策を推進します。

4) 働く世代

- 成人歯科健診の取組を促進します。
- 企業を通じて、歯科保健に関する情報提供や取組を促進します。
- 働く世代からのオーラルフレイル予防のため、「にいがた健康経営推進企業⁷」等への普及啓発など、様々な場を活用しオーラルフレイルに関する知識について、普及啓発を行います。

5) 高齢者

- 通いの場等を活用したオーラルフレイル予防及び口腔機能向上の取組を促進・支援します。

⁷ にいがた健康経営推進企業とは、新潟県が実施する事業で、働く世代の健康づくりの促進を図るために、従業員等の健康づくりに積極的に取り組む企業等を「にいがた健康経営推進企業」として登録し、その取組を支援するものです。

6) 要介護者・障がい者、障がい児

- 要介護者、障がい者、障がい児等、歯・口腔に問題が起きやすい人が生涯にわたり歯・口腔の健康を維持できるよう支援します。
- むし歯になりやすい子どもや障がい者等のため、学校等における歯科健診・歯科保健指導等の取組を継続します。
- 要介護者、障がい者、障がい児が利用する施設の職員等に対し、新潟県の事業である「在宅要介護者等歯科保健推進事業」「口腔ケア実地研修」「障害児(者)歯科保健推進事業」等についても情報提供を行い、口腔ケアの重要性について広く周知します。

(ウ) 指標

指標		現状値 (令和6年度)	目標値	出典
歯や口の健康や入れ歯の状態に満足している人の割合(増加)		28.1%	40.0%	市民アンケート
意識してよく噛んでいる人の割合(増加)		42.4%	50.0%	市民アンケート
歯間部清掃用具を使用している人の割合(増加)		51.5%	55.0%	市民アンケート
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合(増加)		18.3%	40.0%	市民アンケート
フッ化物洗口を行っている園児・児童・生徒の割合		100.0%	維持	実績
むし歯有病率(減少)	3歳児	2.3%	減少させる	地域保健・健康増進事業報告
	5歳児	20.0%	減少させる	歯科疾患実態調査
	12歳	17.5%	減少させる	学校保健統計調査
40歳で喪失歯のない人の割合(増加)		79.4%	85.0%	市民アンケート
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合(増加)		65.8%	70.0%	市民アンケート
80歳で自分の歯を20本以上保つ人(増加)		35.5%	40.0%	市民アンケート
歯周炎を有する人の割合(減少)		55.0%	減少させる	実績
妊婦の歯科健診の受診率(増加)		56.5%	60.0%	実績

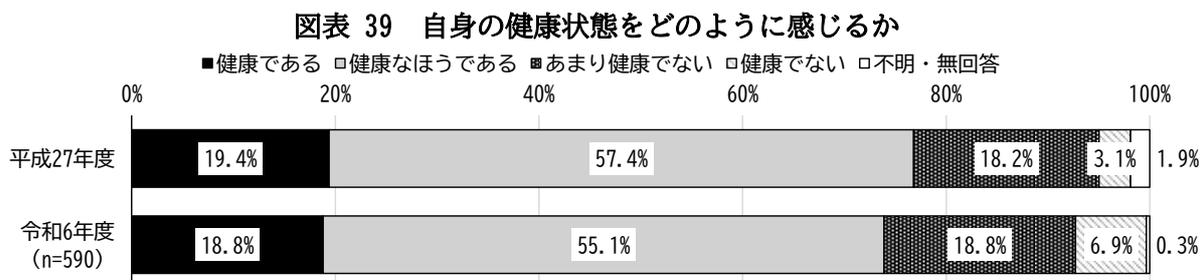
(5) 健康管理 ～生活習慣病の予防～

基本健診や特定健診、各種がん検診を受診することは、自身の健康状態を知るための重要な機会であり、健（検）診結果をもとに生活習慣を見直して、対処することが大切です。特に、がんや循環器疾患、糖尿病は、生活習慣が深く関わる疾病です。早期発見・早期治療とともに、生活習慣を改善して、疾病予防をすることが何より重要です。

これまで、複数のがん検診の同日実施や、女性専用のレディースデイの設定、特定健診と組み合わせた総合健診など、受診しやすい体制の整備を行ってきました。今後も、がん検診やがん検診精密検査の意義などについて、住民理解の取組を進めるとともに、医療が必要な人への受診勧奨と継続受診への支援を行います。

(ア) 現状と課題

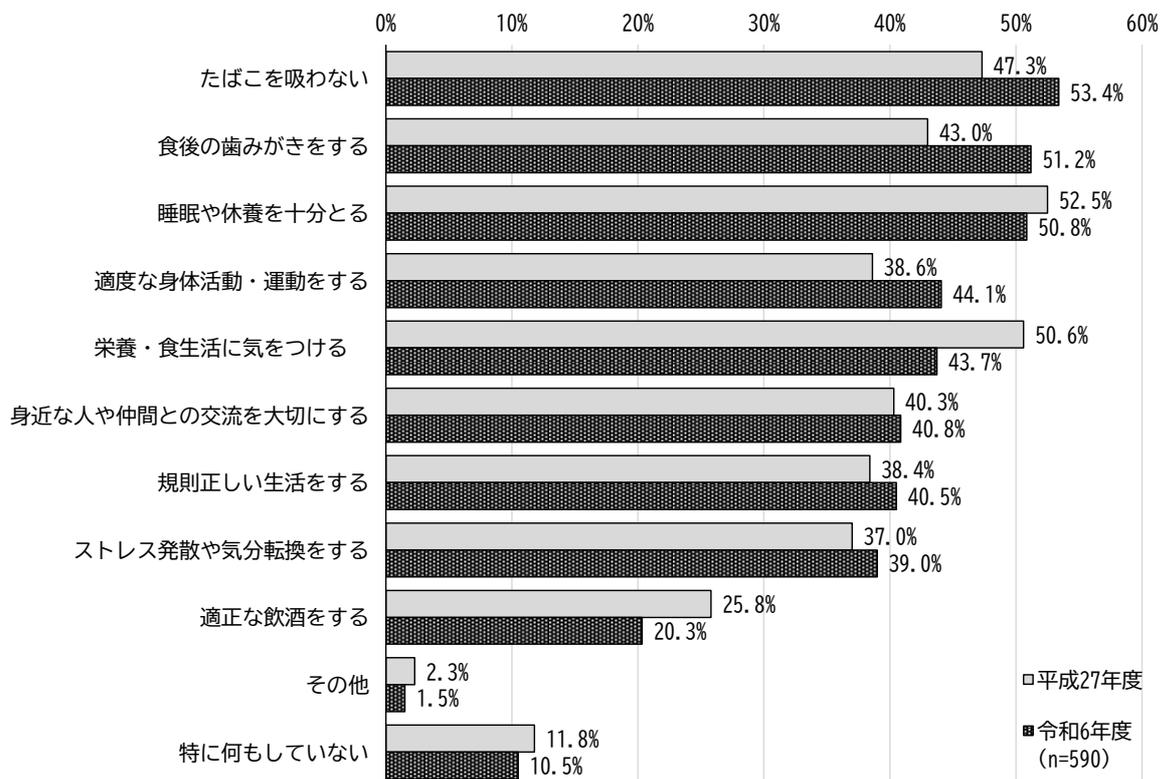
- 自身の健康状態について、「健康である」と「健康なほうである」の合計の割合は、平成27（2015）年度と比較して低下しています。【76.8%→73.9%】



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 健康のためにしていることとして、「たばこを吸わない」「食後の歯みがきをする」「睡眠や休養を十分とる」の割合が50%を超えています。
- 平成27(2015)年度と比較して、「食後の歯みがきをする」の割合が高くなっています。【43.0%→51.2%】
- 一方、「栄養・食生活に気を付ける」の割合が低くなっています。【50.6%→43.7%】

図表 40 健康のためにしていること

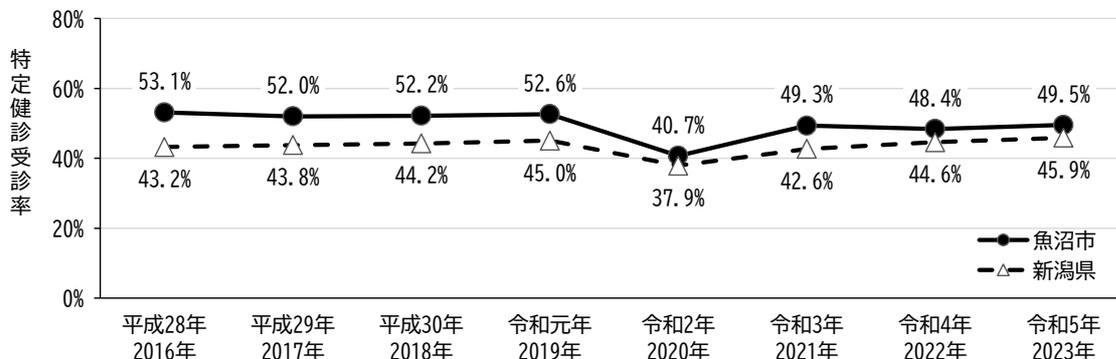


出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

第5章 施策の展開 1-(5) 健康管理

- 特定健診受診率は、平成28(2016)年と比較して、やや低下しています。【53.1%→49.5%】
- 新潟県の受診率を上回っています。

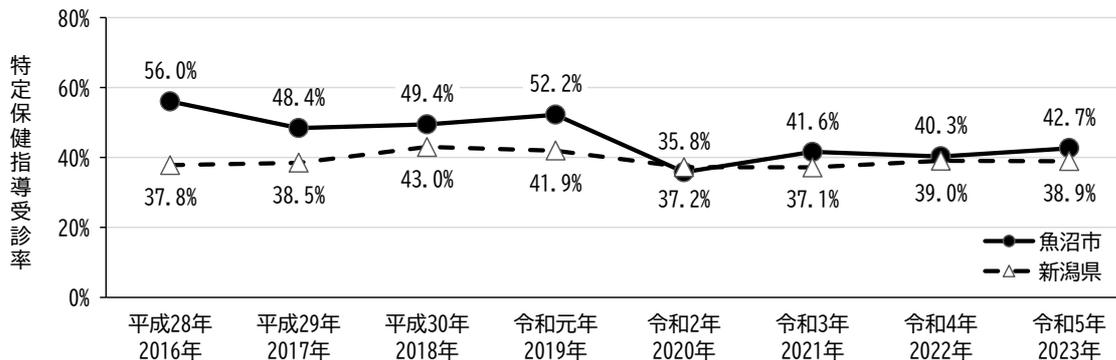
図表 41 特定健診受診率



出典：新潟県 福祉保健年報

- 特定保健指導受診率は、平成28(2016)年と比較して、低下しています。【56.0%→42.7%】
- 令和元(2019)年までは新潟県の受診率を上回っていましたが、令和2(2020)年以降はほぼ同程度となっています。

図表 42 特定保健指導受診率



出典：新潟県 福祉保健年報

(イ) 取組

1) 全世代

- 市民の継続的な健康づくりを推進するため、「うおぬま元気ポイント」等、市民が主体的に健康づくりに取り組めるきっかけや環境づくりの充実を図ります。

2) 妊娠期・乳幼児期

- 乳幼児健診・相談の充実を図り、児の発育発達を支援します。また、子育てに関する不安や悩みの軽減に努めるとともに、子育てに関する知識の普及啓発を図ります。
- 妊婦教室や育児教室等を行い、子育てに関する知識の普及に努めるとともに、デジタル技術を積極的に活用し、対象者のニーズに合った教室開催等を検討します。
- 赤ちゃん訪問は、全戸訪問実施を目指し、引き続き全対象者の状況把握に努めるとともに、子育てに関する不安や悩みの軽減と知識の普及啓発を図り、切れ目のない支援を目指します。
- 乳幼児健診の対象者には、案内や未受診案内を発送し受診を促すとともに、引き続き受診率の向上に努めます。
- 関係機関と連携し、電話、訪問、個別相談、教室等により、支援が必要な人への継続支援に努めます。
- 予防接種についての情報を提供するとともに、受けやすい環境の整備に努めます。

3) 幼児期・学童・思春期

- 医師会の協力により、学校保健に関する研修等医療機関との連携を継続して強化していきます。
- 規則正しい生活習慣が身につくよう、情報提供を行います。
- 小学校・中学校で健康づくりに関する教育の推進を図ります。

4) 働く世代

- 各種検診において、精検結果の把握が十分にできるよう、精検結果の追跡調査を継続して行い、精度管理や事後フォローの充実を図り、引き続き精検実施率の向上に努めます。
- 健康診査、がん検診の必要性についてSNS等を活用した啓発を継続し、健診の受診状況の把握及び健診受診率の向上に努めます。
- 市が行っている各種検診の認知度向上のため、節目年齢に対する通知や広報誌等による情報提供を行います。
- 健康診査後の生活習慣改善についての知識の普及に努め、青年期から生活習慣病予防が必要なことが十分に伝わるよう、生活習慣改善に係る各種事業についての情報発信を強化しつつ、企業等とも連携し、各種事業の充実を図ります。
- 子宮がん検診の重要性の啓発と受診率向上に努め、若年層の受診率が高まるよう、節目年齢に対して無料受診票を送付することで検診の周知を行います。

- 若い女性の痩せは、将来の健康リスクが特に高くなるため、自分の適性体重を知り、適した食事量等を身につけることの必要性が十分に伝わるよう、正しい知識の普及に努めます。
- 企業等とも連携し、生活習慣改善に係る各種事業についての情報発信の強化に努めます。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病のハイリスク者に対し、個別相談や教室等を実施し、生活習慣の改善や重症化予防に関する正しい知識を提供し、主体的な健康づくり習慣が身につけられるよう、各種事業を推進します。
- 糖尿病性腎症が重症化するリスクの高い者について、医師会等関係機関と連携し、重症化を予防するための対策を進めます。
- 指導対象者への勧奨方法を検討し、個別訪問を行うことで指導につなげます。

5) 高齢者

- 各種検診において、精検結果の把握が十分にできるよう、精検結果の追跡調査を継続して行い、精度管理や事後フォローの充実を図り、引き続き精検実施率の向上に努めます。
- 健康診査、がん検診の必要性について、SNS等を活用した啓発を継続し、健診受診率の向上に努めます。
- 市が行っている各種検診の認知度向上のため、節目年齢に対する通知や広報誌等による情報提供を行います。
- 企業等とも連携し、生活習慣改善に係る各種事業についての情報発信の強化に努めます。
- メタボリックシンドロームや生活習慣病のハイリスク者に対し、個別相談や教室等を実施し、生活習慣の改善や重症化予防に関する正しい知識を提供し、主体的な健康づくり習慣が身につけられるよう、各種事業を推進します。
- 糖尿病性腎症が重症化するリスクの高い者について、医師会等関係機関と連携し、重症化を予防するための対策を進めます。
- 指導対象者への勧奨方法を検討し、個別訪問を行うことで指導につなげます。
- がん患者等支援事業の周知に努め、医療用補正具購入費助成事業を継続して実施します。

(ウ) 指標

指標		現状値 (令和6年度)	目標値	出典
がん検診受診率(増加) ※全住民に対する受診率	肺がん	19.3%	30.0%	地域保健・健康増進事業報告
	胃がん	9.3%	30.0%	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん	17.8%	30.0%	地域保健・健康増進事業報告
	乳がん	24.5%	40.0%	地域保健・健康増進事業報告
	子宮頸がん	18.1%	35.0%	地域保健・健康増進事業報告
がん検診精密検査受診率 (増加)	肺がん	93.7% (令和5年度)	100.0%	地域保健・健康増進事業報告
	胃がん	91.1% (令和5年度)	100.0%	地域保健・健康増進事業報告
	大腸がん	82.2% (令和5年度)	100.0%	地域保健・健康増進事業報告
	乳がん	95.9% (令和5年度)	100.0%	地域保健・健康増進事業報告
	子宮頸がん	82.4% (令和5年度)	100.0%	地域保健・健康増進事業報告
特定健診実施率(増加)		49.5% (令和5年度)	51.5%	法定報告
特定保健指導実施率(増加)		42.7% (令和5年度)	45.0%	法定報告
血圧測定をしている人の割合 (増加)		43.1%	45.0%	健診質問票
要受診者の診療依頼書回収率(増加)		57.1%	62.0%	実績

(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～

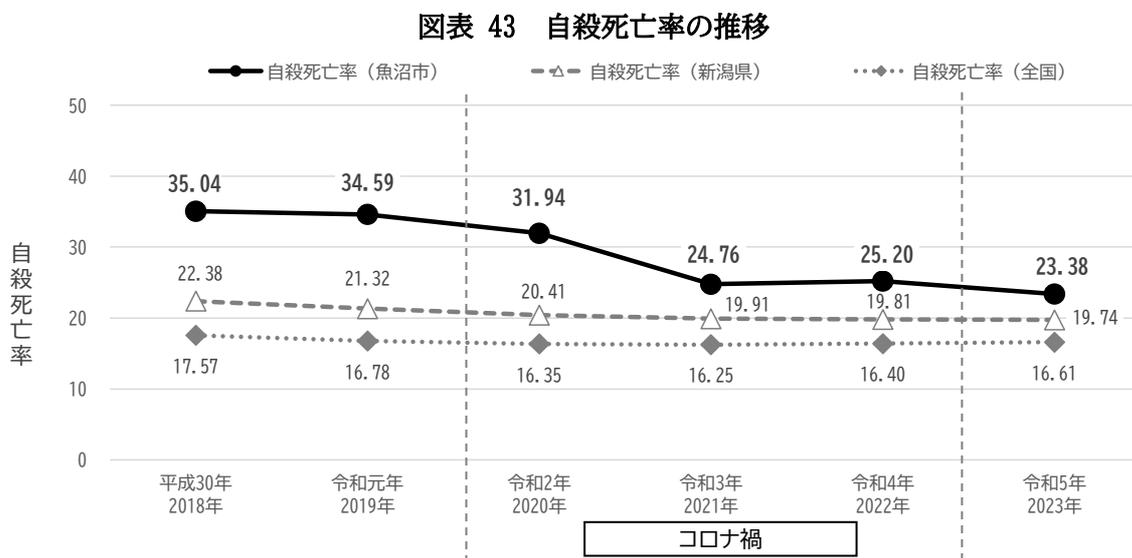
国は、平成 18 (2006) 年に「自殺対策基本法」を制定し、自殺を「社会の問題」と捉え、社会全体で対策を進めてきました。その結果、令和元 (2019) 年には自殺者数が、統計開始以来最少となりました。しかし、令和 2 (2020) 年からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響などで、自殺の要因となる様々な問題が悪化し、特に若年層や女性の自殺が増加しました。

このような中、国は、令和 4 (2022) 年に、自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」の見直しを行いました。また、令和 5 (2023) 年には「こどもの自殺対策緊急強化プラン」、令和 7 (2025) 年には「こどもの自殺対策推進パッケージ」を示し、こどもの自殺の要因分析や自殺リスクの早期発見等の取組を進めています。加えて、令和 6 (2024) 年には「孤独・孤立対策推進法」や「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」を施行し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

本市においても、平成 31 (2019) 年に「魚沼市いのちを支える自殺対策計画」を策定し、総合的な自殺対策を進めてきました。今後も、市民・関係機関・関係団体などとの連携・協働のもと、さらなる自殺対策を推進します。また、睡眠や休養、人とのつながりづくりなど日々のこころの健康を保つために、引き続き啓発活動を行います。

(ア) 現状と課題

- 本市の自殺死亡率（人口 10 万対）は、全国・新潟県を上回る状況が続いていますが、平成 30 (2018) 年と比較して低下しています。【35.05→23.38】



出典：(一社) いのち支える自殺対策推進センター 地域自殺実態プロファイル

注) 過去 5 年間の平均値を示しています。

- 令和元（2019）～5（2023）年の自殺者数は、合計41人（男性25人、女性16人）となっています。下表に、自殺者の特性上位5区分を記します。

図表 44 地域の主な自殺者の特徴（令和元年～令和5年の合計）

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位:女性 60歳以上無職同居	11	26.8%	39.0	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上無職独居	5	12.2%	189.3	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
3位:男性 60歳以上無職同居	5	12.2%	31.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位:男性 40～59歳有職同居	5	12.2%	28.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
5位:男性 20～39歳有職同居	3	7.3%	27.5	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

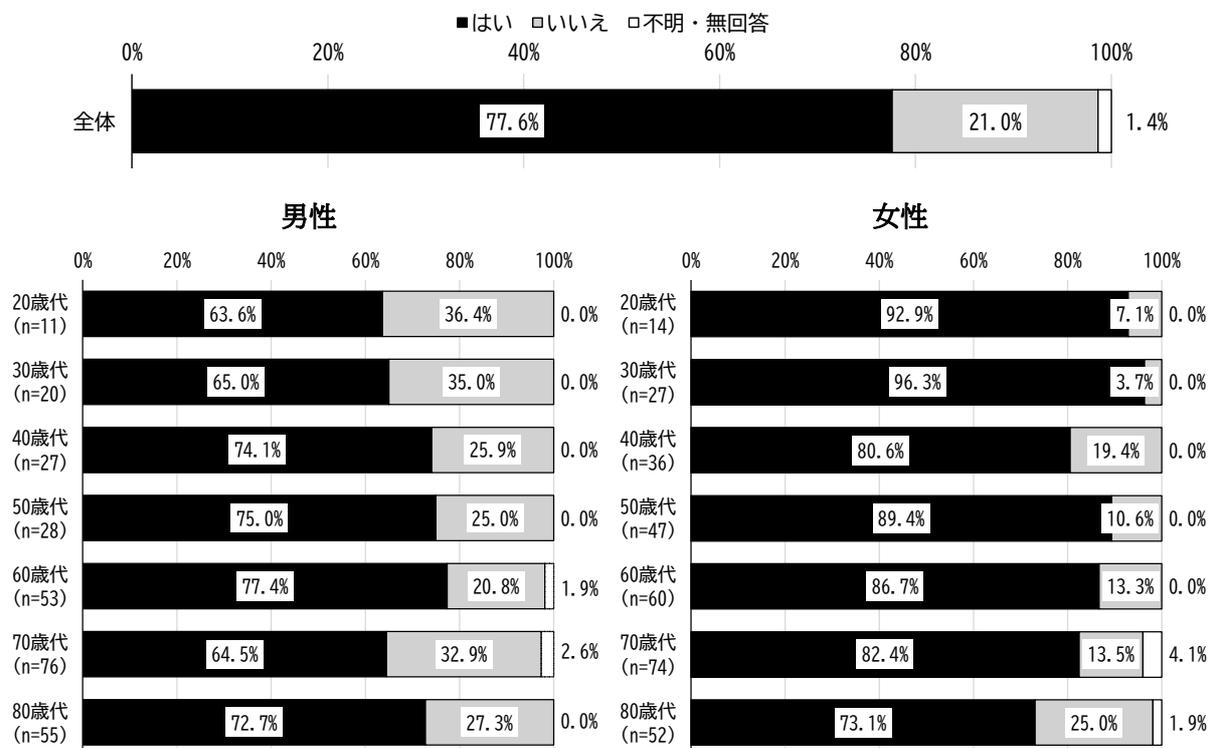
出典：(一社)いのち支える自殺対策推進センター 地域自殺実態プロファイル
(個別集計結果)

- 注) 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基に(一社)いのち支える自殺対策推進センターにて推計したものです。
また、「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもので参考となります。

第5章 施策の展開 1-(6) 休養・こころの健康

- こころの健康について、ストレスや悩みがあるとき「相談する人がいる」割合は77.6%となっています。性年代別でみると、20歳代、30歳代、70歳代男性の「相談する人がいる」割合が70%を下回っています。

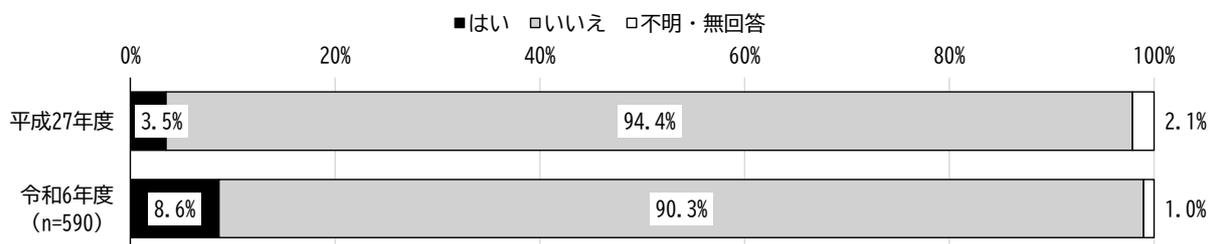
図表 45 ストレスや悩みがあるとき相談する人がいるか（全体／性年代別）



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 「気分の落ち込みや憂うつが2週間以上続いている」人の割合は、平成27(2015)年度と比較して上昇しています。【3.5%→8.6%】

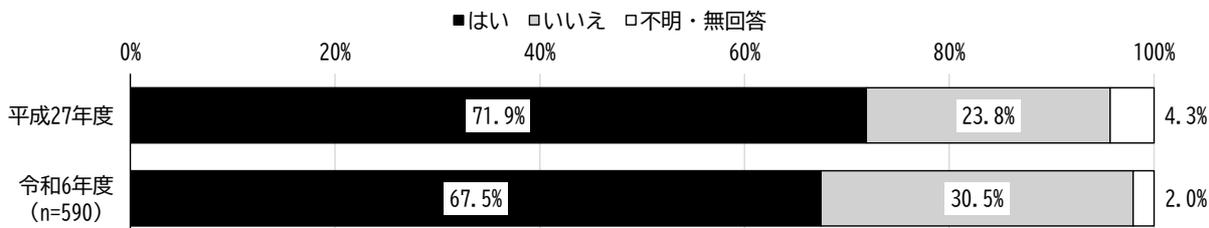
図表 46 気分の落ち込みや憂うつが2週間以上続いているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 「自分なりのストレス対処法を持っている」人の割合は、平成27(2015)年度と比較して低下しています。【71.9%→67.5%】

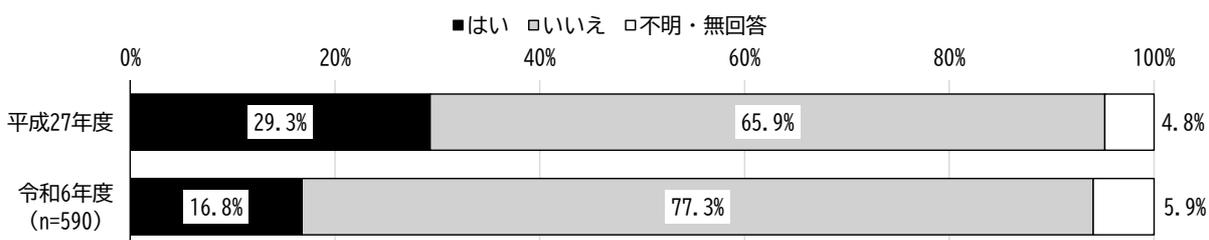
図表 47 自分なりのストレス対処法を持っているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

- 市が作成している「こころの健康チェック」を知っている人の割合は、平成27(2015)年度と比較して低下しています。【29.3%→16.8%】

図表 48 「こころの健康チェック」を知っているか



出典：魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査

(イ) 自殺対策の基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会要因があることが知られています。

自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという喪失感や、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることができます。

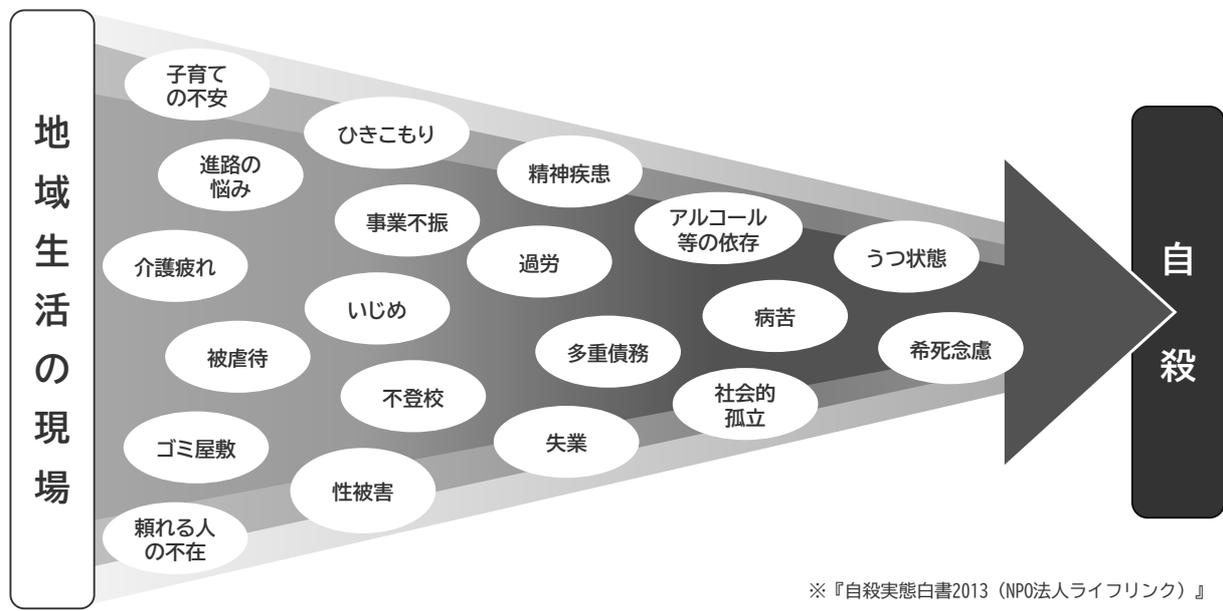
そこで、「自殺対策基本法」及び「自殺総合対策大綱」の基本認識を踏まえ、全ての人がかけがえのない個人として尊重される地域社会、「誰もが自殺に追い込まれることのない地域社会の実現」を本市の自殺対策の基本理念とします。

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』

図表 49 自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある



※『自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク）』

資料：（一社）いのち支える自殺総合対策推進センター

(ウ) 自殺対策の基本方針

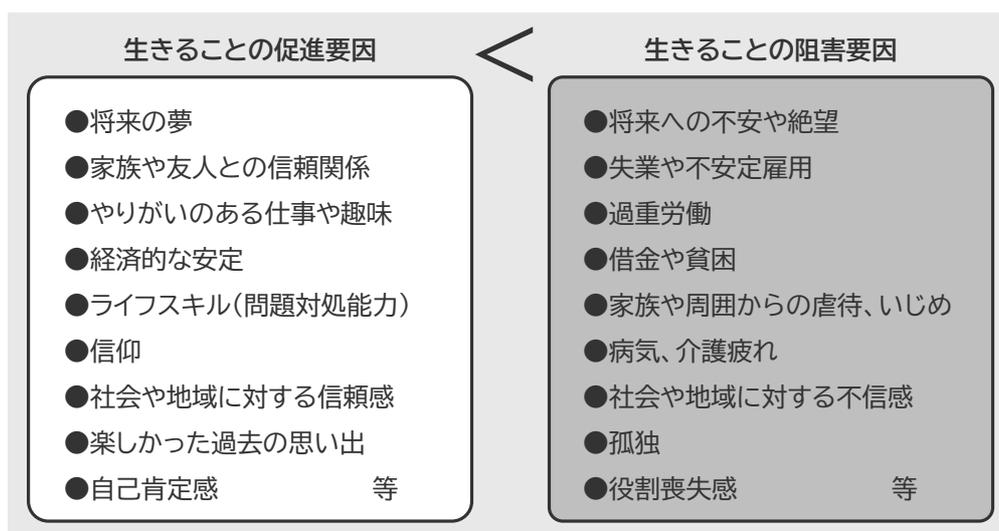
「自殺総合対策大綱」に示された自殺総合対策の基本方針を本市の自殺対策の基本方針とします。

1) 自殺対策を生きることの包括的な支援として推進する

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活困窮等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時、自殺のリスクが高まるとされています。

そのため自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺のリスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の取組のみならず、地域において「生きる支援」に関連するあらゆる取組により、「生きることの包括的な支援」として推進します。

図表 50 自殺リスクが高まるときのイメージ図



資料：(一社)いのち支える自殺対策推進センター

2) 関連する施策と連携させることで、総合的な連動を図る

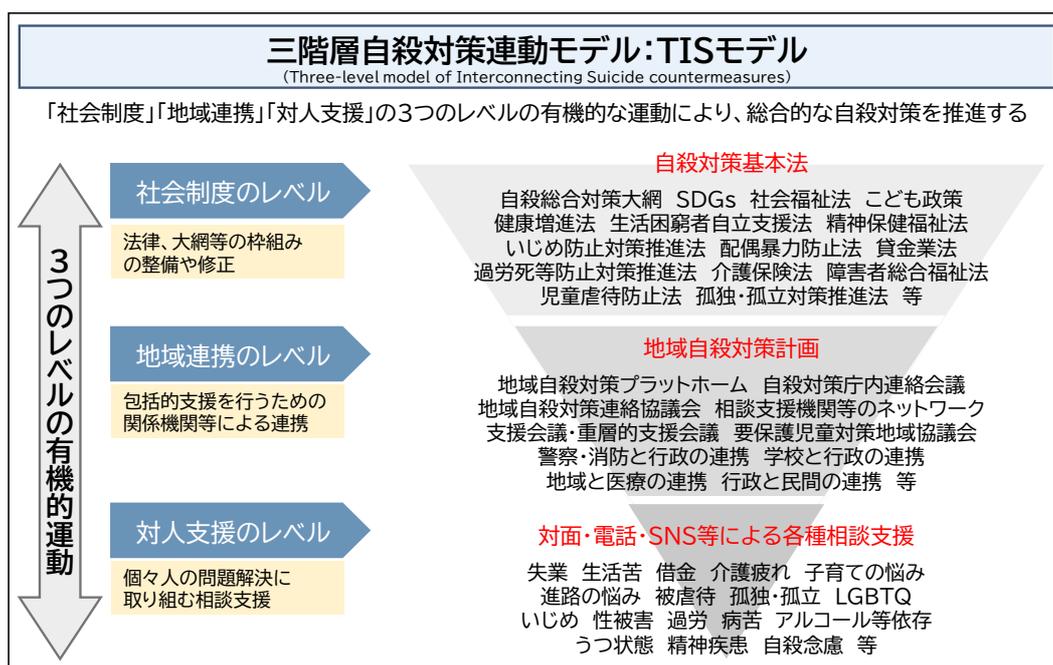
自殺に追い込まれようとしている人が、地域で安心して生活を送ることができるようにするには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含んだ様々な取組が重要です。また、このような取組を包括的に実施するためには、様々な分野の関係者や組織等が緊密に連携する必要があります。

自殺対策事業と関連の深い医療、保健、福祉等に関する各種施策、生活困窮者への支援に加えて、孤独・孤立対策やこども施策との連動性を高めていくことにより、誰もが住み慣れた地域で、適切な精神保健医療福祉サービスを受けられる地域社会づくりを進めていきます。

3) 対応のレベルと段階に応じた、様々な施策の効果的な連動を図る

自殺対策は、自殺のリスクを抱えた個人等に支援を行う「対人支援のレベル」、支援者や関係機関同士の連携を深めていくことで、支援の網からこぼれ落ちる人を生まないようにする「地域連携のレベル」、さらには支援制度の整備等を通じて、人を自殺に追い込むことのない地域社会の構築を図る「社会制度のレベル」という、3つのレベルに分けることができます。社会全体の自殺リスクの低下につながり得る、効果的な対策を講じるためには、様々な関係者の協力を得ながら、それぞれのレベルにおける取組を強力に、かつ総合的に推進していきます。

図表 51 三階層自殺対策連動モデル



資料：(一社) いのち支える自殺総合対策推進センター

また、時系列的な対応の段階としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」という、3つの段階が挙げられ、それぞれの段階において施策を講じる必要があるとされています。

さらに「自殺の事前対応のさらに前段階での取組」として、学校では、児童生徒等を対象に、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

4) 自殺対策における実践的な取組と自殺問題の啓発的な取組とを合わせて推進する

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景は周囲の人には理解されにくいのが実情です。そのため、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることや、危機に陥った人に対しては、家族だけでなく周囲の人々も共感的に受け止め、支援することが大切です。このことが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を行います。

自殺のリスクを抱えている人たちを見守っていただけるような地域社会を築くには、あらゆる市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインを早期に察知し、民生委員・児童委員や保健師等の身近な支援者につなぐとともに、精神科医等の専門家と協力しながら見守っていただけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが重要です。

5) 関係者の役割を明確化するとともに、関係者同士が連携・協働して取組を推進する

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、本市だけでなく、国や県、他の市町村、関係団体、民間団体、企業、そして何より市民一人ひとりが自らの役割を自覚し、互いに連携・協働して自殺対策を推進していく必要があります。

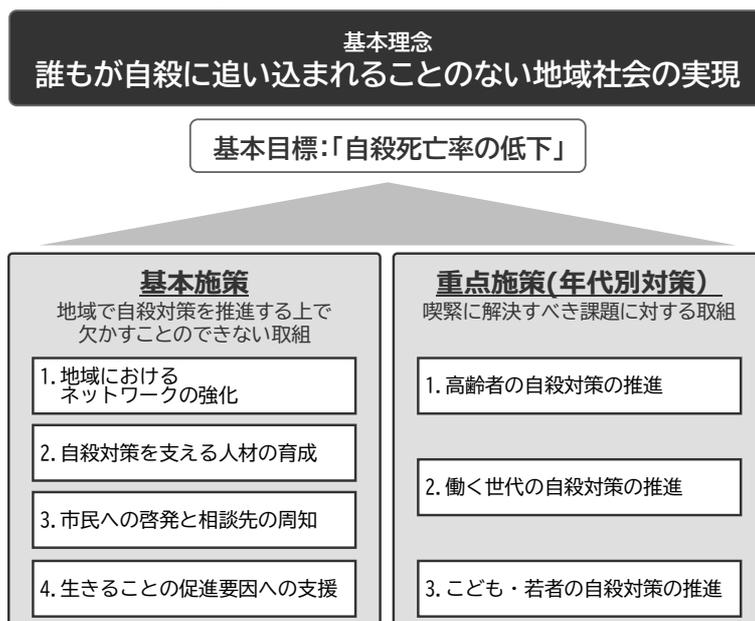
自殺対策を通じて誰も自殺に追い込まれることのない魚沼市を目指すため、この地域社会で暮らす私たち一人ひとりが一丸となって、それぞれができる取組を進めていきます。

(工) 自殺対策施策の体系

本市の自殺対策は国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての市町村が共通して取り組むべきとされている「基本施策」と、本市における自殺の現状と課題を踏まえて取り組む「重点施策」で構成されています。第2次魚沼市いのちを支える自殺対策計画においては第1次計画の「基本施策」「重点施策」を引き継ぎつつ、大綱に「こども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」が加えられたこと、また、本市の課題も踏まえ「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」を基本施策から重点施策に移行させ、「こども・若者への自殺対策の推進」として、一層の取組を進めます。

また、各課で行われている様々な事業を「生きることの包括的な支援」として、自殺対策と連携させて推進していただけるよう、関連の「生きる支援」の施策と位置付けます⁸。

図表 52 自殺対策の施策体系



⁸ 関連する事業や関係課等については、本計画書とは別にまとめます。

(オ) 自殺対策施策の展開

1) 基本施策

【基本施策1】地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進していくにあたって基盤となるのが、地域におけるネットワークです。自殺対策に特化したネットワークのほか、他の事業を通じて地域に構築・展開されているネットワーク等との連携を強化します。

■施策の方向性

i) 地域におけるネットワークの強化

- 庁内の連携体制の強化
- 庁外関係機関や住民を巻き込んだ連携体制の強化
- 地域の支援者、関係機関との連携の強化

ii) 特定の問題に関する連携・ネットワークの強化

- 障がい者、生活困窮者、要保護児童等の支援に関わる事業や関係機関との連携強化

【基本施策2】自殺対策を支える人材の育成

悩みや不安を抱えた人の中には、自分では解決できないほど追い込まれていることがあります。そのため、周囲の人が身近な人の変化に気付き、見守る「ゲートキーパー」の役割が重要です。これは、自殺対策を推進する上で基礎となる重要な取組です。

本市では、市職員向けの研修や、地域の様々な分野の専門職及び自助・共助の担い手でもある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。

■施策の方向性

i) 様々な職種を対象とした研修の実施

- 市職員への研修の実施
- 専門職のスキルアップを目指したゲートキーパー養成講座の実施

ii) 市民に対する研修

- 市民や地域各種団体へのゲートキーパー養成研修の実施

【基本施策3】 市民への啓発と相談先の周知

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることであるものの、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくいのが現状です。そのため、自殺やうつ病に対する正しい知識の普及啓発とともに、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、引き続き普及啓発を推進します。また、悩みを抱えた人が孤立することなく相談につながるよう、相談先の周知及び相談支援体制の更なる充実を図ります。

■施策の方向性

- i) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
- ii) 市民向け講座・イベント等の機会を通じた啓発
- iii) 各種メディア媒体を活用した啓発の推進

【基本施策4】 生きることの促進要因への支援

地域で自殺を防ぐためには、社会における「生きることの阻害要因（過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立等）」を減らし、「生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等）」を増やすための取組を行うことによって、自殺リスクを低下させる必要があります。このことを踏まえ、困難な状況にある人への支援をはじめ、自殺未遂者や遺された人への支援に取り組みます。

■施策の方向性

- i) 自殺リスクを抱える人への支援
- ii) 自殺未遂者への支援
- iii) 自死遺族への支援

2) 重点施策

【重点施策1】高齢者の自殺対策の推進

本市では、自殺者全体に占める高齢者の割合が高いことが課題となっています。

高齢になると、配偶者をはじめとした家族との死別・離別をはじめ、身体疾患や介護、生活困窮といった複数の生活課題を抱えやすくなり、自殺のリスクが高まる傾向があります。

こうした状況を踏まえ、高齢者が日々の暮らしの中で生きがいや役割を持ち、いきいきと過ごすことができるような地域づくりを推進し、孤立の防止に取り組むとともに、関係機関との連携を強化していきます。

■施策の方向性

- i) 高齢者が生きがいと役割を実感できる地域づくりの推進
- ii) 高齢者を支える家族への支援の強化
- iii) 関係機関との連携強化

【重点施策2】働く世代の自殺対策の推進

働く世代の自殺においてその背景は、勤務上の問題や経済・生活問題が多い傾向にあります。こうした背景を踏まえ、こころの健康づくりに関する啓発や相談先の周知を行うとともに、「生きることの包括的な支援」として、関係機関と連携し、対策を推進していきます。

■施策の方向性

- i) 心の健康づくりに関する啓発や相談先の周知
- ii) 自殺のリスクを抱えている人を早期に支援へとつなぐための取組の推進
- iii) 生活困窮者に対する「生きることの包括的な支援」の強化

【重点施策3】子ども・若者への自殺対策の推進

子ども・若者においては全国的に自殺者数が増えているため、この世代の自殺対策に重点的に取り組む必要があります。SOSの出し方に関する教育をさらに推進し、そのサインを適切に受けとめるための支援体制を構築します。また、若者が悩みや困難に直面した時に、適切な相談機関につながるよう周知・啓発に取り組むとともに、教育・保健・医療・福祉・労働等の分野の関係機関と連携を強化し、学校卒業後も途切れない支援体制の充実を図ります。

■施策の方向性

- i) SOSの出し方に関する教育の実施に向けた体制の整備
- ii) SOSの出し方に関する教育の推進に向けた連携の強化
- iii) SOSを適切に受けとめるための支援体制の構築

(カ) 指標

指標	現状値 (令和6年度)	目標値	出典
自殺死亡率(人口10万対)(減少) ※5年間の平均	23.38 (令和元年~令和5年)	15.40 (令和13年~令和17年)	地域自殺実態 プロフィール
自殺危機初期介入スキル ワークショップ延受講者数(増加)	199人	250人	実績
相談を行うことにためらいを感じる 人の割合(減少)	48.0%	40.0%	市民 アンケート
気分の落ち込みがある人の割合 (減少)	8.6%	3.0%以下	市民 アンケート
ストレス対処法を持っている人 の割合(増加)	67.5%	80.0%以上	市民 アンケート
こころの健康チェック認知度(増加)	16.8%	25.0%	市民 アンケート
市民等向けゲートキーパー養成講座 の年間参加者数(増加)	47人/年	50人/年	実績

2. 社会環境の質の向上

（1）社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

就労、ボランティアなどの社会参加、通いの場といった居場所づくりは人々の健康に好影響をもたらすことが知られています。また、健康な日本の地域の背景には、「いいコミュニティ」があることが指摘されています。こうした地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタル⁹の醸成を促すことは、健康づくりにおいても有用であると考えられています。

また、こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要であり、地域や職域など様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備が求められます。

（ア）取組

- 地区ごとの会議などの機会において、地域の健康状況を提供し、健康課題を共有します。
- 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。
- 地域ぐるみで健康づくりを推進するため、ボランティア活動等に主体的に参加することが地域のつながりの強化や健康づくりに役立つことを普及していきます。
- 自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて支援につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う市民や地域各種団体を増やし、お互い様の意識の醸成を図ります。
- 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。
- 自宅で孤立する生活保護受給者や高齢者へ家庭訪問を実施し、必要に応じて支援につなげます。

（イ）指標

指標	現状値 (令和6年)	目標値	出典
自殺危機初期介入スキル ワークショップ延受講者数（増加） 【再掲】	199人	250人	実績
市民等向けゲートキーパー養成講座 の年間参加者数（増加）【再掲】	47人/年	50人/年	実績

⁹ ソーシャルキャピタルとは、社会関係資本と訳され、信頼・規範・ネットワークといった、人と人、社会とのつながりを「資本」として捉える概念です。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む市民だけでなく、健康に関心の薄い市民を含む、幅広い人々に対してアプローチを行うことが重要です。そのために、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められています。

(ア) 取組

1) 栄養・食生活

- 様々な機会を捉え、啓発媒体などを通して食の正しい知識の普及、情報提供等に取り組みます。
- 食に関する関係団体・機関との連携を通じ、「栄養バランスがとれている」、「野菜が多く含まれる」、「適塩」等健康的な食選択を促す食環境づくりを推進します。

2) 身体活動・運動

- 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整備を行います。
- スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」を活用して健康・運動活動を促進します。

3) たばこ・アルコール

- 望まない受動喫煙防止のため、職場や飲食店における原則屋内禁煙の徹底をはじめとした知識の普及、情報提供等に取り組みます。
- 飲酒の量からアルコール摂取量が計算できるサイトや「AUDIT (オーディット)¹⁰」の活用について普及啓発を行い、簡単にアルコール摂取量や飲酒習慣を判定し、健康に配慮した飲酒を心掛けることができる環境を整備します。

4) 歯・口腔の健康

- 学校や事業所、かかりつけ歯科診療所等、身近な地域で歯科保健医療サービスを定期的に受けやすくなるように環境を整備します。

¹⁰ アルコール使用障害同定テスト (AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test) はアルコール問題のスクリーニングの一つで、世界保健機関が問題飲酒を早期に発見する目的で作成したものです。

5) 健康管理～生活習慣病の予防～

- 特定健診やがん検診を受診しやすい環境づくりや、受診勧奨などの取組や、がん精密検査が可能な医療機関等の情報収集や提供など、実施体制の一層の充実を推進します。

6) 休養・こころの健康

- 事業者団体等と連携し、職場におけるこころの健康を含めた健康づくりを支援します。
- 悩みを抱えた人がSOSを発信することができるよう、また、生きづらさを抱えた人に周囲の一人ひとりが気づき、声をかけ、相談支援につなげることができるようゲートキーパー等の育成を推進します。

(イ) 指標

指標	現状値 (令和6年度)	目標値	出典
運動を継続して行っている人の割合 (増加)【再掲】	30.5%	35.0%	市民 アンケート
うおぬま元気ポイント事業数 (増加)	25 事業	35 事業	実績

第6章 計画の推進

1. 計画の推進体制

健康づくりの主役は、市民であり、日常生活において市民一人ひとりが健康に関する意識を高め、主体的に実践していくことが大切ですが、市民が気軽に取り組めるよう、市全体で支える仕組みが必要です。保健、医療、福祉、学校教育、生涯学習など各関係部署が連携、調整を図り、全庁的な健康づくりの推進を図ります。

また、計画を推進するためには、市民・家庭、保育園・幼稚園・こども園、学校、地域、職場、関係団体、行政等が情報を共有し、連携しながら取組を進める必要があります。相互に協力して、それぞれの役割に応じた活動を進めます。

2. 計画の進行管理と評価

本計画の基本理念や基本方針の実現を目指すため、各施策の行動目標や評価指針の達成度について進行管理を行います。

毎年度、計画の進捗状況を確認・検証するとともに、必要に応じて庁内連絡会議や関係機関等連絡会議で目標数値の達成度の評価、改善を行います。

また、『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～』に係る指標、事業は、毎年度、魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議において、評価・検証を行います。

資料

1. 魚沼市健康づくり計画策定委員会

区分	所属	氏名
1号委員	一般財団法人小千谷市魚沼市医師会	鈴木 和夫
	一般財団法人小千谷北魚沼歯科医師会	小川 英幸
	一般社団法人魚沼薬剤師会魚沼支部	茂市 一平
	公益社団法人新潟県看護協会うおぬま支部	小林 和栄
2号委員	魚沼市商工会連絡協議会	覚張 茂樹
	魚沼市民生委員児童委員協議会	山田 秀三
	社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会	佐藤 直樹
	魚沼市地域包括支援センター連絡会	坂大 喜代子
	魚沼市食生活改善推進員協議会	菫澤 知余美
	NPO法人エンジョイスポーツクラブ魚沼	星 俊寛
	魚沼市教育振興会	菫澤 毅夫
3号委員	新潟県魚沼地域振興局健康福祉部	星野 詩子
4号委員	公募委員	金澤 真

2. 魚沼市いのちを支える自殺対策推進会議

区分	所属	氏名
1号委員	長岡崇徳大学	平澤 則子
	新潟県弁護士会	渡邊 真一郎
	魚沼市小中学校校長会	小森 一秀
2号委員	小千谷市魚沼市医師会	稲月 原
	魚沼薬剤師会魚沼支部	橘 宣良
	新潟県看護協会うおぬま支部	桑原 和樹
	中越地域いのちとこころの支援センター	小林 幸枝
	魚沼市民生委員児童委員協議会	上村 勤
	魚沼市社会福祉協議会	佐藤 順子
	南魚沼人権擁護委員協議会	佐藤 英里
	魚沼市PTA連絡協議会	谷脇 祥子
	魚沼市商工会連絡協議会	山之内 和之
3号委員	小出労働基準監督署	瀬高 潤
	新潟県小出警察署	磯部 仁
	新潟県魚沼地域振興局健康福祉部	樋口 鉄也
4号委員	公募委員	八木 由美子
	公募委員	井口 浩子

3. 健康づくり計画策定検討会議

部局名	所属等	氏名
市民福祉部	市民課	浅井 由美子
	介護福祉課	野田 望結
	健康増進課	桑原 純子
教育委員会 事務局	学校教育課	速水 佳織
	生涯学習課	佐藤 充
	子ども課	馬場 道子
	子ども課	佐藤 友美

4. 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査結果

本計画の策定にあたり基礎資料を得るため、市民の生活習慣や健康課題、心身の健康意識などを把握することを目的に、魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査を実施しました。

図表 53 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査の概要【再掲】

調査対象	魚沼市在住の満20歳以上の市民
対象者数	1,000人
調査方法	郵送法（調査票の送付・回収とも）
調査期間	令和6年6月28日～7月31日（調査票上の締切日）
有効回答数	590件（有効回収率：59.0%）

問1 あなたの性別を教えてください。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	男性	女性	回答し ない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	271 45.9	311 52.7	4 0.7	4 0.7

問2 あなたの令和6年6月1日現在の年代を教えてください。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	不明・ 無回答
全体	590 100.0	25 4.2	49 8.3	63 10.7	76 12.9	114 19.3	150 25.4	110 18.6	3 0.5

問3 現在住んでいる地域名をお聞かせください。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	堀之内	小出	湯之谷	広神	守門	入広瀬	不明・ 無回答
全体	590 100.0	125 21.2	173 29.3	84 14.2	129 21.9	55 9.3	20 3.4	4 0.7

問4 世帯構成を教えてください。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	三世帯	二世帯	夫婦の み	ひとり 暮らし	その他	不明・ 無回答
全体	590 100.0	90 15.3	242 41.0	153 25.9	81 13.7	17 2.9	7 1.2

問5 あなたの職業を教えてください。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	自営業	会社 員・公 務員・ 団体職 員（正 規雇 用）	会社・ 団体等 の役員	パー ト・ア ルバイ ト・契 約社員 等	家事従 事者	学生	無職	その他	不明・ 無回答
全体	590 100.0	55 9.3	145 24.6	30 5.1	93 15.8	48 8.1	2 0.3	189 32.0	22 3.7	6 1.0

問6 ご自身の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（%）	n	健康で ある	健康な ほうで ある	あまり 健康で ない	健康で ない	不明・ 無回答	健康で ある+健 康なほ うであ る	あまり 健康で ない+健 康でな い
全体	590 100.0	111 18.8	325 55.1	111 18.8	41 6.9	2 0.3	436 73.9	152 25.8

問7 日常的な診察や健康管理等のためのかかりつけ医はいますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	いる	いない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	424 71.9	162 27.5	4 0.7

問8 健康のためにどのようなことをしていますか。(あてはまるものすべてに〇)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	栄養・ 食生活 に気を つける	食後の 歯みが きをす る	適度な 身体活 動・運 動をす る	睡眠や 休養を 十分と る	適正な 飲酒を する	たばこ を吸わ ない	規則正 しい生 活をす る	ストレ ス発散 や気分 転換を する	身近な 人や仲 間との 交流を 大切に する	特に何 もして いない
全体	590 100.0	258 43.7	302 51.2	260 44.1	300 50.8	120 20.3	315 53.4	239 40.5	230 39.0	241 40.8	62 10.5
上段：回答数 下段：割合 (%)	n	その他	不明・ 無回答								
全体	590 100.0	9 1.5	5 0.8								

問9 健康維持の目安として、家庭で血圧を計測していますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	266 45.1	319 54.1	5 0.8

問10 過去1年間に健康診断を受けましたか。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	522 88.5	63 10.7	5 0.8

問11 過去1年間(子宮頸がん検診、乳がん検診は過去2年間)にがん検診を受けましたか。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	319 54.1	231 39.2	40 6.8

問11-2 問11で「はい」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	肺がん 検診	胃がん 検診	大腸が ん検診	子宮頸 がん検 診	乳がん 検診	不明・ 無回答
全体	319 100.0	118 37.0	180 56.4	192 60.2	141 44.2	141 44.2	5 1.6

問12 健康寿命を知っていますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	310 52.5	268 45.4	12 2.0

資料

問13 ウェアラブル端末やスマートフォンのアプリを活用して、健康管理（歩数、心拍数、睡眠など）を行っていますか。

上段：回答数 下段：割合（％）	n	はい	いいえ	活用し ていな いが興 味はあ る	不明・ 無回答
全体	590 100.0	76 12.9	455 77.1	52 8.8	7 1.2

問13-2 問13で「はい」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合（％）	n	スマー ト ウォッ チなど のウェ アラブ ル端末	アプリ	その他	不明・ 無回答
全体	76 100.0	32 42.1	43 56.6	3 3.9	3 3.9

(2) 上記を活用して、どのような情報を把握または管理していますか。

上段：回答数 下段：割合（％）	n	歩数	体重	血圧	睡眠	体温	心拍数	脈拍	消費カ ロリー	月経周 期	健 (検) 診結果	
全体	76 100.0	70 92.1	18 23.7	19 25.0	15 19.7	7 9.2	18 23.7	10 13.2	15 19.7	7 9.2	0 0.0	
上段：回答数 下段：割合（％）	n	その他	不明・ 無回答									
全体	76 100.0	1 1.3	1 1.3									

問14 運動を継続して行っていますか。（○は1つ）（継続の目安：1日30分以上、週2日以上、1年以上継続）

上段：回答数 下段：割合（％）	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	180 30.5	392 66.4	18 3.1

問15 趣味や楽しみのため、月1回以上運動をしていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	211 35.8	360 61.0	19 3.2

問15-2 問15で「はい」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	月1回	月2回	月3回	週1回	その他	不明・ 無回答
全体	211 100.0	24 11.4	35 16.6	17 8.1	67 31.8	63 29.9	5 2.4

問16 問14、問15のいずれか、または両方で「はい」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	ウォーキング	ジョギング	球技 (野球、ゴルフなど)	スポーツジム	運動教室	筋力トレーニング	体操	水泳	ダンス (舞踊など含む)	その他
全体	258 100.0	107 41.5	20 7.8	39 15.1	12 4.7	19 7.4	25 9.7	52 20.2	0 0.0	8 3.1	51 19.8

(2) 運動を継続している理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	健康維持	体力や筋力をつける	体重を減らす	楽しいから	ストレス解消	達成感があるから	仲間存在	その他	不明・ 無回答
全体	258 100.0	175 67.8	111 43.0	50 19.4	81 31.4	59 22.9	24 9.3	44 17.1	6 2.3	21 8.1

問17 1日の平均歩数はどのくらいですか。わからない場合は、空欄にしてください。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	1,000歩以下	1,001～3,000歩	3,001～5,000歩	5,001～7,000歩	7,001～10,000歩	10,000歩以上	不明・ 無回答
全体	590 100.0	12 2.0	26 4.4	50 8.5	37 6.3	47 8.0	10 1.7	408 69.2

問18 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	120 20.3	430 72.9	40 6.8

問19 いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	不明・ 無回答	十分とれている+まあまあとれている	あまりとれていない+まったくとれていない
全体	590 100.0	136 23.1	324 54.9	101 17.1	13 2.2	16 2.7	460 78.0	114 19.3

資料

問20 いつもとっている睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	3時間 未満	3～4 時間未 満	4～5 時間未 満	5～6 時間未 満	6～7 時間未 満	7～8 時間未 満	8～9 時間未 満	9時間 以上	不明・ 無回答
全体	590 100.0	1 0.2	10 1.7	50 8.5	172 29.2	196 33.2	99 16.8	34 5.8	14 2.4	14 2.4

問21 お酒を飲む頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	毎日	週5～ 6日	週3～ 4日	週1～ 2日	月に1 ～3日	年に数 日	飲まな い(飲 めな い)	不明・ 無回答
全体	590 100.0	135 22.9	36 6.1	37 6.3	48 8.1	41 6.9	59 10.0	213 36.1	21 3.6

問21-2 問21でお酒を飲むと答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	1合未 満	1～2 合未満	2～3 合未満	3合以 上	不明・ 無回答
全体	356 100.0	143 40.2	120 33.7	43 12.1	16 4.5	34 9.6

問22 たばこを吸いますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	吸って いる	以前は 吸って いたが やめた	吸わな い	不明・ 無回答	以前は 吸って いたが やめた+ 吸わな い
全体	590 100.0	91 15.4	141 23.9	342 58.0	16 2.7	483 81.9

問22-2 問22で「吸っている」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	やめる つもり でいる	迷惑が かから ないよ うに吸 いたい	やめる つもり はない	不明・ 無回答
全体	91 100.0	15 16.5	52 57.1	22 24.2	2 2.2

(2) 子どもや家族の前で吸わない配慮をしていますか。(たばこを吸う場所を決めるなど)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	91 100.0	74 81.3	14 15.4	3 3.3

問23 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	116 19.7	444 75.3	30 5.1

問24 口の中の健康について、健康だと感じていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	健康である	健康なほうである	あまり健康でない	健康でない	不明・無回答	健康である+健康なほうである	あまり健康ではない+健康ではない
全体	590 100.0	53 9.0	265 44.9	187 31.7	73 12.4	12 2.0	318 53.9	260 44.1

問25 歯、口の健康や入れ歯の状態について、どのように感じていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	満足している	やや不満だが生活には困らない	不自由や苦痛を感じている	不明・無回答
全体	590 100.0	166 28.1	368 62.4	36 6.1	20 3.4

問26 自分は歯周病だと思いますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	思う	思わない	わからない	不明・無回答
全体	590 100.0	163 27.6	224 38.0	174 29.5	29 4.9

問27 歯は何本ありますか。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	0本	1~9本	10~19本	20~23本	24~27本	28本以上	不明・無回答
全体	590 100.0	19 3.2	33 5.6	61 10.3	40 6.8	100 16.9	261 44.2	76 12.9

問28 過去1年間に歯科医院に行きましたか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	治療で行った	定期健診で行った	行っていない	不明・無回答
全体	590 100.0	205 34.7	108 18.3	271 45.9	6 1.0

問28-2 問28で「行っていない」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	かかりつけの歯科医がない	「痛い」などの気になるところがない	職場や学校で実施すれば受けたいが歯科医院へ行くのは面倒	忙しくて時間が無い	お金がかかる	その他	不明・無回答
全体	271 100.0	29 10.7	141 52.0	15 5.5	22 8.1	17 6.3	23 8.5	24 8.9

問29 よくかんで食べることを意識していますか(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	意識している	意識していない	どちらともいえない	不明・無回答
全体	590 100.0	250 42.4	180 30.5	151 25.6	9 1.5

資料

問30 何でもかんで食べることができますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	何でもかんで食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんで食べることはできない	不明・無回答
全体	590 100.0	427 72.4	134 22.7	19 3.2	2 0.3	8 1.4

問31 歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使っていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	使っている	使っていない	不明・無回答
全体	590 100.0	304 51.5	275 46.6	11 1.9

問32 気分が落ち込み憂うつになることが2週間以上続いていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・無回答
全体	590 100.0	51 8.6	533 90.3	6 1.0

問33 自分なりのストレスの対処法を持っていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・無回答
全体	590 100.0	398 67.5	180 30.5	12 2.0

問34 あなたの周囲には、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	そう思う	どちらかというと思う	どちらかというとは思わない	そうは思わない	わからない	不明・無回答
全体	590 100.0	233 39.5	210 35.6	40 6.8	42 7.1	58 9.8	7 1.2

そう思う+どちらかというと思う	どちらかというとは思わない+そうは思わない
443 75.1	82 13.9

問35 ストレスや悩みがあるとき、相談する人がいますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・無回答
全体	590 100.0	458 77.6	124 21.0	8 1.4

問35-2 問35で「はい」と答えた方にお聞きします。

悩みやストレスを誰に（どこに）相談していますか。（あてはまるものすべてに○）

上段：回答数 下段：割合（％）	n	家族	家族以外の親族	友人・知人	職場の同僚・学校の先生等	公的機関（市役所、保健所等）	社会福祉協議会	民間の相談機関（いのちの電話等）	医療機関	ネット上（SNS）だけのつながりの人	Xなどを利用してインターネット上の不特定多数に悩み等を流し、相談する
全体	458 100.0	344 75.1	76 16.6	259 56.6	42 9.2	6 1.3	8 1.7	0 0.0	26 5.7	1 0.2	2 0.4
上段：回答数 下段：割合（％）	n	インターネットを利用して解決法を検索する	その他	不明・無回答							
全体	458 100.0	7 1.5	6 1.3	3 0.7							

問36 魚沼市健康増進課が悩みやストレスがあるときの相談窓口であることを知っていましたか。

上段：回答数 下段：割合（％）	n	はい	いいえ	不明・無回答
全体	590 100.0	187 31.7	377 63.9	26 4.4

問37 魚沼市健康増進課へ悩みやストレスについて相談するとしたら、どのような方法が相談しやすいですか。（あてはまるものすべてに○）

上段：回答数 下段：割合（％）	n	直接会って相談する（訪問相談を含む）	電話を利用して相談する	メールを利用して相談する	LINEなどのSNSを利用して相談する	その他	不明・無回答
全体	590 100.0	223 37.8	224 38.0	60 10.2	55 9.3	10 1.7	63 10.7

問38 悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合（％）	n	そう思う	どちらかというと思う	どちらかというとは思わない	そうは思わない	わからない	不明・無回答	そう思う+どちらかというと思う	どちらかというとは思わない+そうは思わない
全体	590 100.0	78 13.2	205 34.7	104 17.6	114 19.3	63 10.7	26 4.4	283 48.0	218 36.9

資料

問38-2 問38で「そう思う」、「どちらかというと思う」と答えた方にお聞きします。

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	悩みを相談するのは恥ずかしいことだと思うから	自分の問題（悩み）を人に知られたくないから	自分が頑張っ て困難を乗り越えればいいと思うから	身近な人に相談した場合、相手の迷惑になると思うから	支援機関や相談窓口等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから	過去に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	時間が経てば解決する（楽になる）と思うから	どこに相談したらよいかわからないから	相談費用がかかるから	時間の都合がつかないから
全体	283 100.0	35 12.4	105 37.1	101 35.7	54 19.1	67 23.7	18 6.4	78 27.6	39 13.8	9 3.2	18 6.4
上段：回答数 下段：割合 (%)	n	根本的な問題（悩み）の解決にならないと思うから	その他	不明・無回答							
全体	283 100.0	77 27.2	5 1.8	9 3.2							

問39 自身でこころの不調に早期に気づくことができるよう、市で作成、配布している「こころの健康チェック」を知っていますか。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・無回答
全体	590 100.0	99 16.8	456 77.3	35 5.9

問40 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、あなたは最初にどうしますか。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	身近な家族や友人に相談する	精神科や心療内科を受診する	精神科や心療内科以外の医療機関を受診する	かかりつけ医を受診する	公的機関（保健所や市役所等）に相談する	休養する	特に対応しない	その他	不明・無回答
全体	590 100.0	251 42.5	68 11.5	7 1.2	64 10.8	9 1.5	72 12.2	58 9.8	9 1.5	52 8.8

問41 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、あなたは最初にどうしますか。（○は1つ）

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	声をかけて話をきく	相談先を紹介する	第三者（家族、公的機関等）に伝え、直接声はかけない	特に触れずにそっとしておく	その他	不明・無回答
全体	590 100.0	309 52.4	15 2.5	71 12.0	128 21.7	16 2.7	51 8.6

問42 自殺予防対策における「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	知っている	聞いたことがあるがよく知らない	知らない	不明・無回答	知っている+聞いたことがあるがよく知らない
全体	590 100.0	51 8.6	110 18.6	401 68.0	28 4.7	161 27.3

問43 自殺について、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であると思いますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	不明・無回答	そう思う+どちらかというところは思わない+	どちらかというところは思わない
全体	590 100.0	144 24.4	153 25.9	87 14.7	37 6.3	132 22.4	37 6.3	297 50.3	124 21.0

問44 あなたがお住まいの地域は、地域の人とつながりがあり、お互いに助け合う気持ちがあると思いますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	とてもある	ややある	あまりない	ない	不明・無回答	とてもある+ややある	あまりない+ない
全体	590 100.0	60 10.2	329 55.8	138 23.4	29 4.9	34 5.8	389 65.9	167 28.3

問45 あなたは、お住まいの地域に愛着がありますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	とてもある	ややある	あまりない	ない	不明・無回答	とてもある+ややある	あまりない+ない
全体	590 100.0	136 23.1	286 48.5	102 17.3	38 6.4	28 4.7	422 71.5	140 23.7

問46 1日3食、食事をしていますか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	食べている	ときどき食べないことがある	1日2食のことが多い	1日1食のことが多い	1日4食以上のことが多い	不明・無回答
全体	590 100.0	452 76.6	49 8.3	73 12.4	4 0.7	0 0.0	12 2.0

問46-2 問46で、「ときどき食べないことがある」、「1日2食のことが多い」、「1日1食のことが多い」と答えた方にお聞きします。

食べないこと(抜いてしまうこと)が多いのは、どの食事ですか。(〇は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	朝食	昼食	夕食	朝食と昼食	朝食と夕食	昼食と夕食	不明・無回答
全体	126 100.0	81 64.3	18 14.3	12 9.5	6 4.8	4 3.2	2 1.6	3 2.4

資料

問47 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	ほぼ毎 食	1日に 2回	1日に 1回	ほとん ど食べ ていな い	不明・ 無回答
全体	590 100.0	290 49.2	132 22.4	119 20.2	34 5.8	15 2.5

問48 食事をしたり、作ったりするときに、どのようなことに気をつけていますか。(あてはまるものすべて○)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	塩分・ 塩から いもの を控え る	糖分・ あまい ものを 控える	油もの を控え る	野菜を 積極的 にとる	栄養の バランス	自分に 合った 食事の 量	食事 にかけ る時間	食べる 順番	決まっ た時間 に食事 をとる	インス タント 食品を 控える
全体	590 100.0	282 47.8	137 23.2	169 28.6	347 58.8	191 32.4	194 32.9	30 5.1	86 14.6	222 37.6	127 21.5
上段：回答数 下段：割合 (%)	n	特に気 をつけ ていな い	その他	不明・ 無回答							
全体	590 100.0	100 16.9	8 1.4	12 2.0							

問49 ふだん、めん類の汁をどれくらい飲んでいきますか。(○はそれぞれ1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	全部	半分く らい	1/3く らい	ほとん ど飲ま ない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	106 18.0	187 31.7	145 24.6	135 22.9	17 2.9

問49 ふだん、つけものをどれくらい食べていますか。(○はそれぞれ1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	1日4 回以上	1日2 ~3回	1日1 回	ほとん ど食べ ない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	8 1.4	205 34.7	188 31.9	170 28.8	19 3.2

問50 1日の食事の中で、家族や友人と食卓を囲むことはありますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	毎日	週に4 ~6日	週に1 ~3日	ない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	379 64.2	49 8.3	52 8.8	93 15.8	17 2.9

問51 食品を選ぶときや外食の際、カロリー・栄養成分表示を参考に選んでいますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	参考に してい る	ときど き参考 にして いる	参考に してい ない (気に してい ない)	栄養成 分表示 を知ら ない	不明・ 無回答	参考に してい る+とき どき参 考にし ている	参考に してい ない (気に してい ない)+ 栄養成 分表示 を知ら ない
全体	590 100.0	67 11.4	191 32.4	291 49.3	20 3.4	21 3.6	657 111.4	482 81.7

問52 食品を選ぶとき、産地表示を参考に選んでいますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	国内産 を選ぶ ように している	県内・ 地場産 を選ぶ ように している	産地は 見る が、気 にして はない	見ない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	236 40.0	68 11.5	182 30.8	88 14.9	16 2.7

問53 外食をどのくらいの割合でしますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	ほぼ毎 日	週に数 回	月に数 回	ほとん どな い・ まった くない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	5 0.8	36 6.1	314 53.2	218 36.9	17 2.9

問54 中食(なかしょく)をどのくらい食べますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	ほぼ毎 日	週に数 回	月に数 回	ほとん どな い・ まった くない	不明・ 無回答
全体	590 100.0	36 6.1	113 19.2	203 34.4	220 37.3	18 3.1

問55 災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	はい	いいえ	不明・ 無回答
全体	590 100.0	176 29.8	401 68.0	13 2.2

問55-2 問55で、「はい」と答えた方にお聞きします。

非常用の食料として、どんなものを用意していますか。(あてはまるものすべてに○)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	主食 (レト ルトご はん、 ごはん を乾燥 させた 加工 米、乾 パン 等)	副菜 (肉・ 魚等の 缶詰、 カレー・ シ チュー 等のレ トルト 食品 等)	飲料 (水、 お茶 等)	その他	不明・ 無回答
全体	176 100.0	110 62.5	116 65.9	141 80.1	4 2.3	0 0.0

資料

問56 食の安全に関して、どの程度の知識を持っていると思いますか。(○は1つ)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	持っている と思う	ある程 度持つ ている と思う	あまり 持つ ていな いと思 う	ほとん ど持つ ていな いと思 う	わか らな い	不明・ 無回答	持っ てい ると思 う+ ある 程 度持つ てい ると思 う	あまり 持つ てい ない と思 う+ ほと んど 持つ てい ない と思 う
全体	590 100.0	37 6.3	226 38.3	183 31.0	93 15.8	34 5.8	17 2.9	263 44.6	276 46.8

問57 食に関して知りたいと思う情報は、どのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	栄養の バラン ス	料理の レシ ピ	農林漁 業体験 の機会	食品の 安全 性	生産者 や食品 会社の 取組み	食事の マナー やしつ け	その他	不明・ 無回答
全体	590 100.0	242 41.0	290 49.2	11 1.9	307 52.0	64 10.8	60 10.2	14 2.4	43 7.3

問58 食品ロス削減のために家庭でどんな取組をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

上段：回答数 下段：割合 (%)	n	残さず 食べる	在庫を 確認し てから 食品を 購入す る	商品棚 の手前 から食 品を購 入する	料理を 作り過 ぎない	外食は 食べさ れる分 を注文 する	生ごみ を肥料 にして いる	その他	特に取 組はし ていな い	不明・ 無回答
全体	590 100.0	384 65.1	279 47.3	77 13.1	192 32.5	196 33.2	70 11.9	5 0.8	61 10.3	11 1.9

健康うおぬま 21

令和8年3月策定

魚沼市 市民福祉部 健康増進課

〒946-8601 新潟県魚沼市小出島 910 番地

T E L : 025-792-9763

F A X : 025-792-9500

ホームページ <https://www.city.uonuma.lg.jp>



魚沼市



魚沼市公式キャラクター
うおぬまっち