

第2次魚沼市健康づくり計画

# 健康うおぬま21



平成28年2月



## はじめに

本市では、平成 18 年度から 10 年間の計画期間とする魚沼市健康づくり計画「健康うおぬま 21・食育推進計画」を策定し、途中、計画の見直しや一部改定を行いながら、生涯健康で暮らせるまちづくりを目指して事業に取り組んでまいりました。

この計画は、平成 27 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。

生涯を通じて、心と体の健康を保ち、楽しく生き生きと暮らせることは、誰もが願うことです。さらに、市民一人ひとりが健康であることが、地域全体を元気に、より豊かにすることにもつながります。

このため、平成 28 年度以降も、市民が主体的に健康づくりに取り組む体制を構築することにより、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し、医療費や介護給付費の抑制につなげられるよう、第 2 次魚沼市健康づくり計画「健康うおぬま 21」を策定いたしました。

本計画では、市民一人ひとりが、自主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、休養・こころの健康などに関する目標を提案し、健康寿命の延伸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から感謝申し上げます。

平成 28 年 2 月

魚沼市長 大平悦子

# 目次

第1章 計画の基本的な考え方	
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置付け	1
3 計画の期間	2
第2章 魚沼市の現状	
1 市の概況	3
（1）人口及び人口構造	4
（2）出生の状況	5
（3）死亡の状況	6
（4）疾病構造と医療費の状況	7
（5）介護保険の状況	9
2 市民生活を取り巻く健康の現状	10
（1）生活習慣の状況	10
（2）運動習慣の状況	15
（3）たばこ・アルコールの状況	16
（4）こころの健康の状況	19
（5）歯科保健の状況	21
（6）健康管理の状況	23
3 前計画の達成状況	26
第3章 目指す健康づくりの方向	
1 計画の基本理念	29
2 計画の基本方針	29
3 重点領域と目指すべき姿	30
4 ライフステージと目指すべき姿	31
第4章 重点領域別の現状と課題、目標、取り組み	
1 栄養・食生活	32
2 身体活動・運動	33
3 たばこ・アルコール	34
4 休養・こころの健康	35
5 歯と口腔の健康	36
6 健康管理	37

## 第5章 ライフステージに応じた目標

1 乳幼児期（0～5歳）	39
2 学童・思春期（6～18歳）	40
3 青年期（19～39歳）	41
4 壮年期（40～64歳）	42
5 高年期（65歳～）	43

## 第6章 計画の推進

1 計画の推進体制	44
2 計画の進行管理と評価	44

## 資料編

1 検討体制	45
（1）魚沼市健康づくり計画策定委員会	45
（2）魚沼市健康づくり計画策定庁内検討会	45
<参考>魚沼市健康づくり計画策定委員会設置要綱	46
2 第2次魚沼市健康づくり計画策定の経過	48
3 パブリックコメントの結果	49
4 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査結果	50
5 健康づくりのための身体活動基準2013	66

## 第1章 計画の基本的な考え方

### 1 計画策定の背景と趣旨

本市では、平成18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、市民一人ひとりが健康の大切さを自覚し、主体的に健康づくりに取り組む活動を支援する魚沼市健康づくり計画「健康うおぬま21」を策定しました。

この計画に基づき、市民の健康保持・増進と疾病の発症を予防する「一次予防」に重点をおいて、各種取り組みを実施してきましたが、平成20年4月から、国が治療重視の医療から疾病の予防を重視した保健医療体系へと医療制度の改革を行うなど、生活習慣病予防対策の充実強化などが求められてきたことから、健康づくり対策の一層の推進を図るため、平成22年3月に同計画の見直しを行いました。

さらに、平成24年度に国の「健康日本21」の第2次計画が策定され、平成25年度には新潟県においても「健康にいがた21」の計画が見直されたことを受け、本市の計画も一部改定を行い、生涯健康で暮らせるまちづくりを目指して事業を進めてきました。

この計画も平成27年度で終期を迎えたため、これまでの取り組みの評価や新たなアンケートの調査結果などをもとに現状や課題を整理し、今後本市が取り組むべき行動や指標を設定した第2次魚沼市健康づくり計画（健康うおぬま21）を策定します。

なお、これまで健康づくり計画と一体的に策定してきた食育推進計画は、「食」の課題に対してさまざまな分野と連携して取り組む「食でつながる元気なまちづくり推進計画」として策定します。しかし、健康づくりには、健康で心豊かな食生活の実現は欠かすことができません。両計画の整合性を図り、ともに推進していきます。

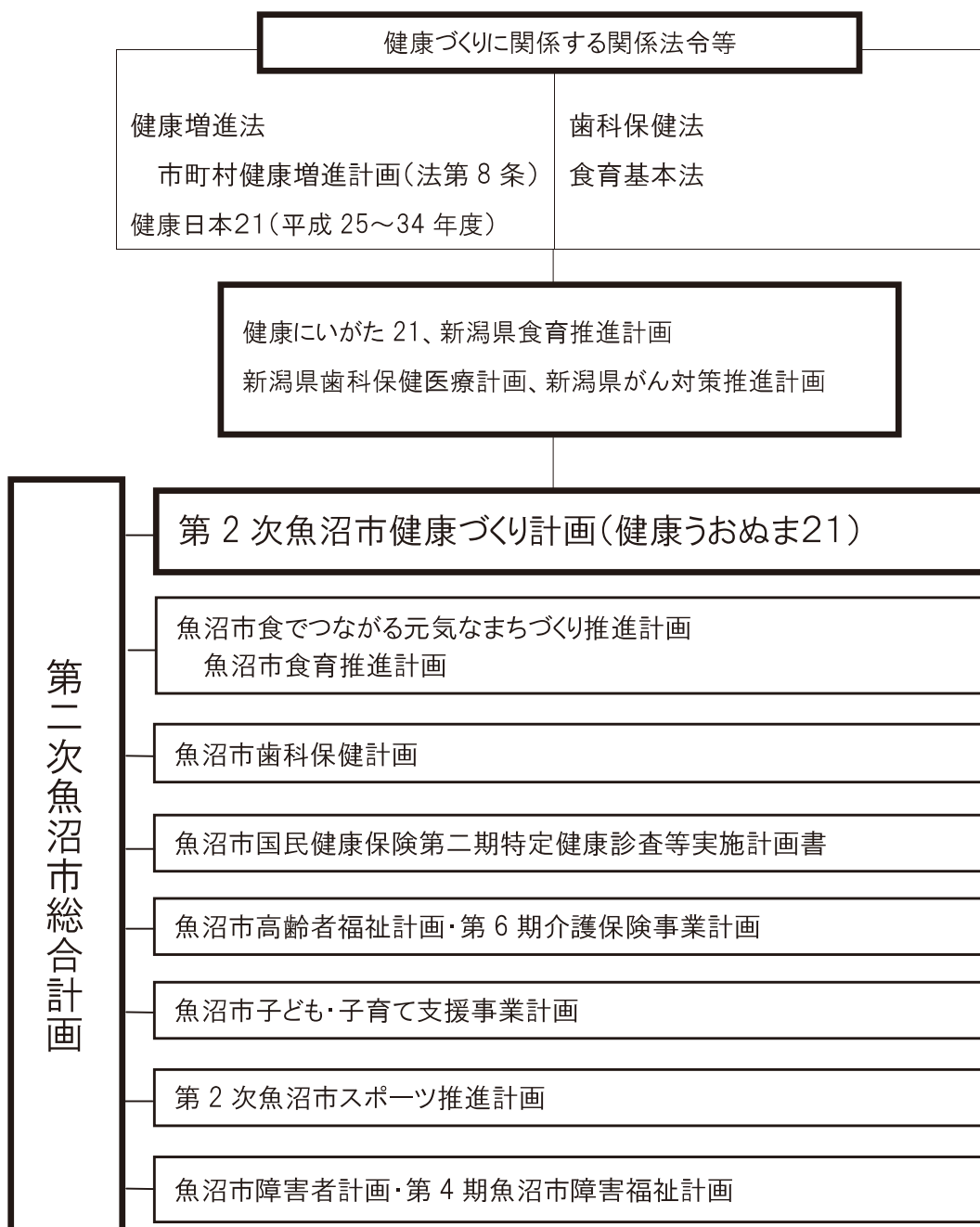
### 2 計画の位置付け

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として策定します。

また、第2次魚沼市総合計画を上位計画として、健康・福祉部門の将来像を実現するため、関連する個別計画<sup>※1</sup>との整合性を図りながら健康づくりを推進する計画です。

※1 関連する個別計画：魚沼市食でつながる元気なまちづくり推進計画、魚沼市歯科保健計画、魚沼市国民健康保険第二期特定健康診査等実施計画書、魚沼市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画、魚沼市子ども・子育て支援事業計画、第2次魚沼市スポーツ推進計画、魚沼市障害者計画・第4期魚沼市障害福祉計画

■「第2次魚沼市健康づくり計画(健康うおぬま21)」の位置付け(体系図)■



### 3 計画の期間

計画期間は、平成28(2016)年度から平成37(2025)年度までの10年間とします。

なお、計画期間中であっても、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、適宜見直しを行います。

## 第2章 魚沼市の現状

### 1 市の概況

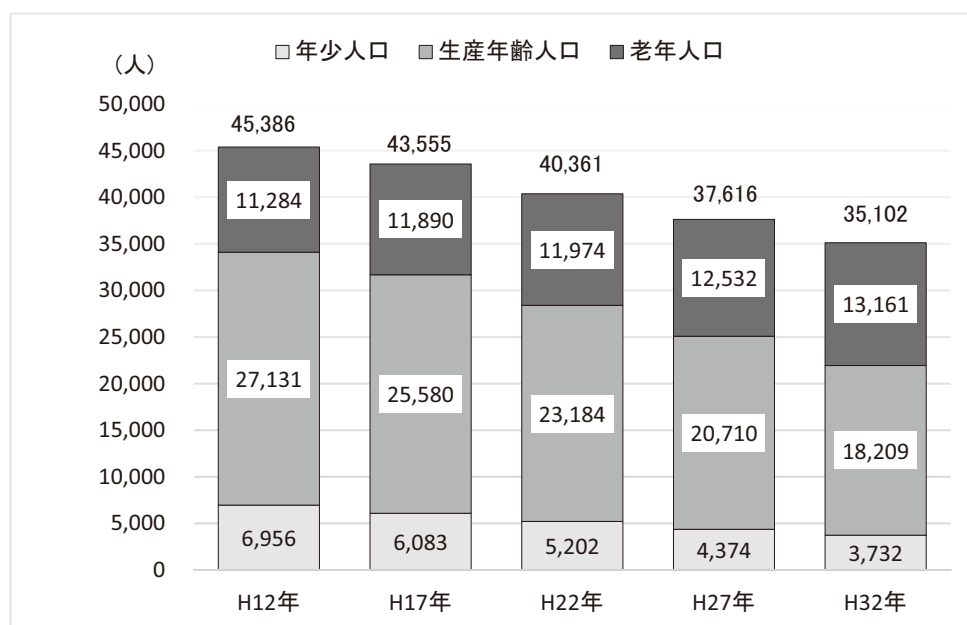
#### (1) 人口及び人口構造

本市の国勢調査人口は、2005年(平成17年)に43,555人でしたが、年間500人を上回るペースで減少が続き、2010年(平成22年)には40,361人となっています。

国立社会保障・人口問題研究所(社人研)による将来推計では、年少人口(0～14歳)、生産年齢人口(15～64歳)が今後も減少し、老年人口(65歳以上)は、2025年頃をピークに減少に転じる見込みですが、老年人口割合は、当分の間は増加が続きます。

資料：平成12年、17年、22年は国勢調査

平成27年、32年は国立社会保障・人口問題研究所による将来推計



(注)総人口には年齢不詳を含むため、年齢別人口の合計と一致しない年があります。

区分	年少人口(0～14歳)		生産年齢人口(15～64歳)		老年人口(65歳以上)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
平成12年	6,956	15.3	27,131	59.8	11,284	24.9
平成17年	6,083	14.0	25,580	58.7	11,890	27.3
平成22年	5,202	12.9	23,184	57.4	11,974	29.7
平成27年	4,374	11.6	20,710	55.1	12,532	33.3
平成32年	3,732	10.6	18,209	51.9	13,161	37.5

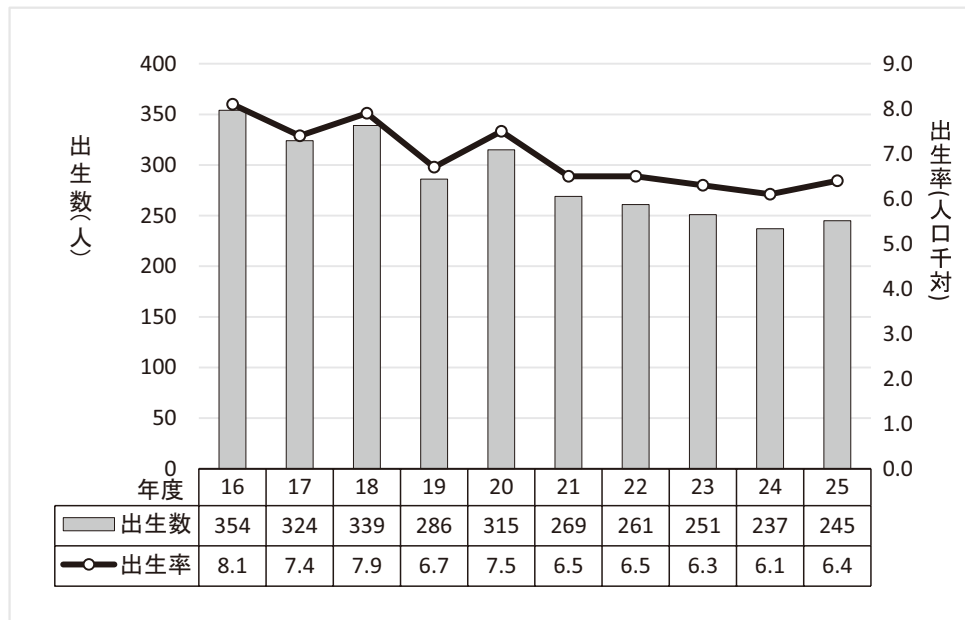
(2) 出生の状況(資料:新潟県福祉保健年報)

平成 25 年の出生数は 245 人で、前年よりは増えていますが、減少傾向が続いています。出生率(人口千対)は 6.4 で、全国・新潟県に比べると低い数値になっています。

【出生数・出生率】

区分		平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
出生数(人)	魚沼市	269	261	251	237	245
出生率 (人口千対)	魚沼市	6.5	6.5	6.3	6.1	6.4
	新潟県	7.6	7.7	7.5	7.5	7.4
	全国	8.5	8.5	8.3	8.2	8.2

【年次推移】





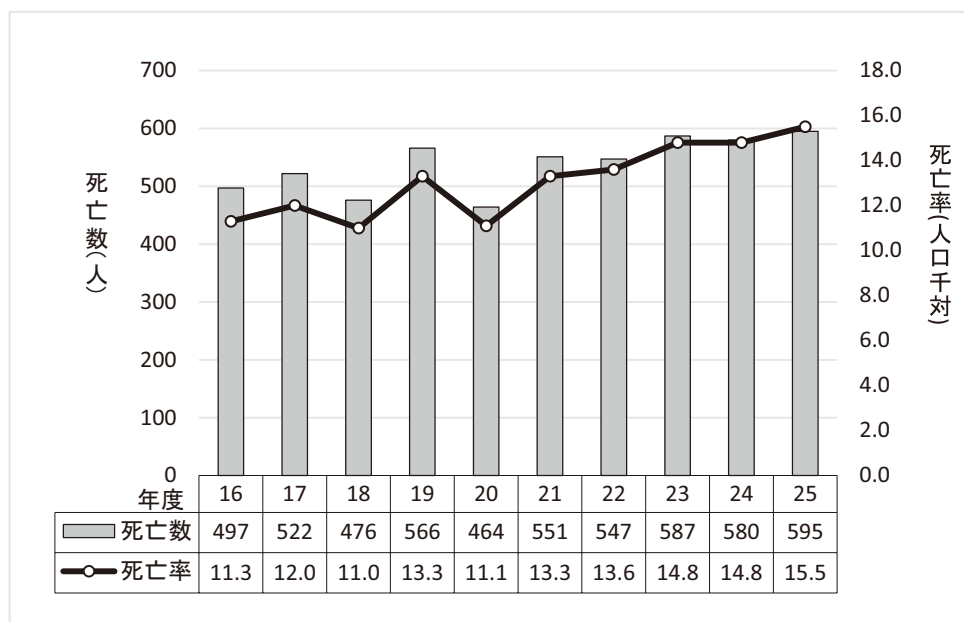
(3) 死亡の状況(資料:新潟県福祉保健年報)

平成25年の死亡数は595人で、過去5年で見ると微増傾向です。死亡率(人口千対)は15.5で、全国・新潟県より高い数値になっています。

【死亡数・死亡率】

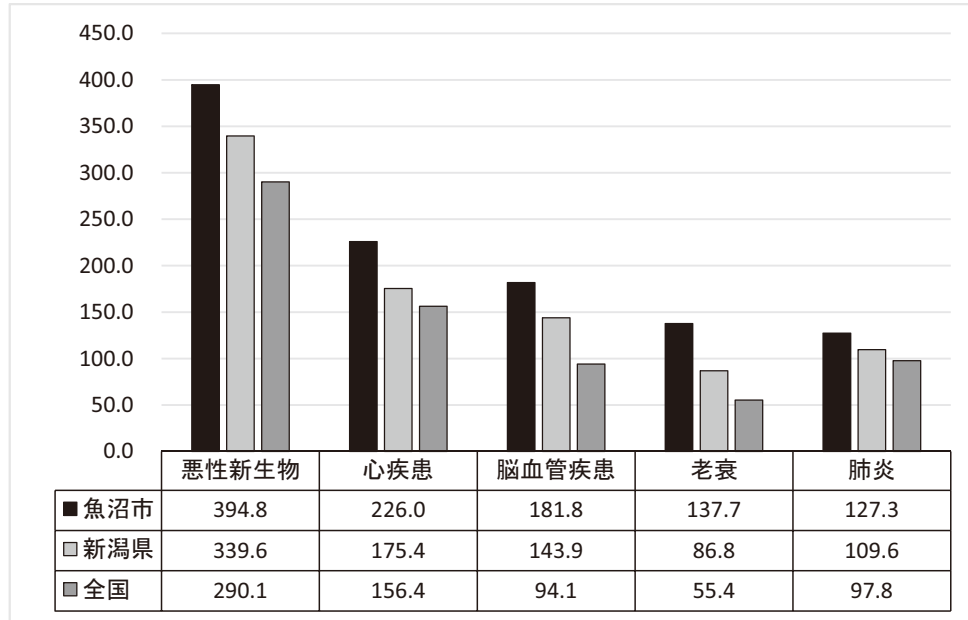
区分		平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
死亡数(人)	魚沼市	551	547	587	580	595
死亡率 (人口千対)	魚沼市	13.3	13.6	14.8	14.8	15.5
	新潟県	10.6	11.3	11.6	12.0	12.2
	全国	9.1	9.5	9.9	10.0	10.1

【年次推移】

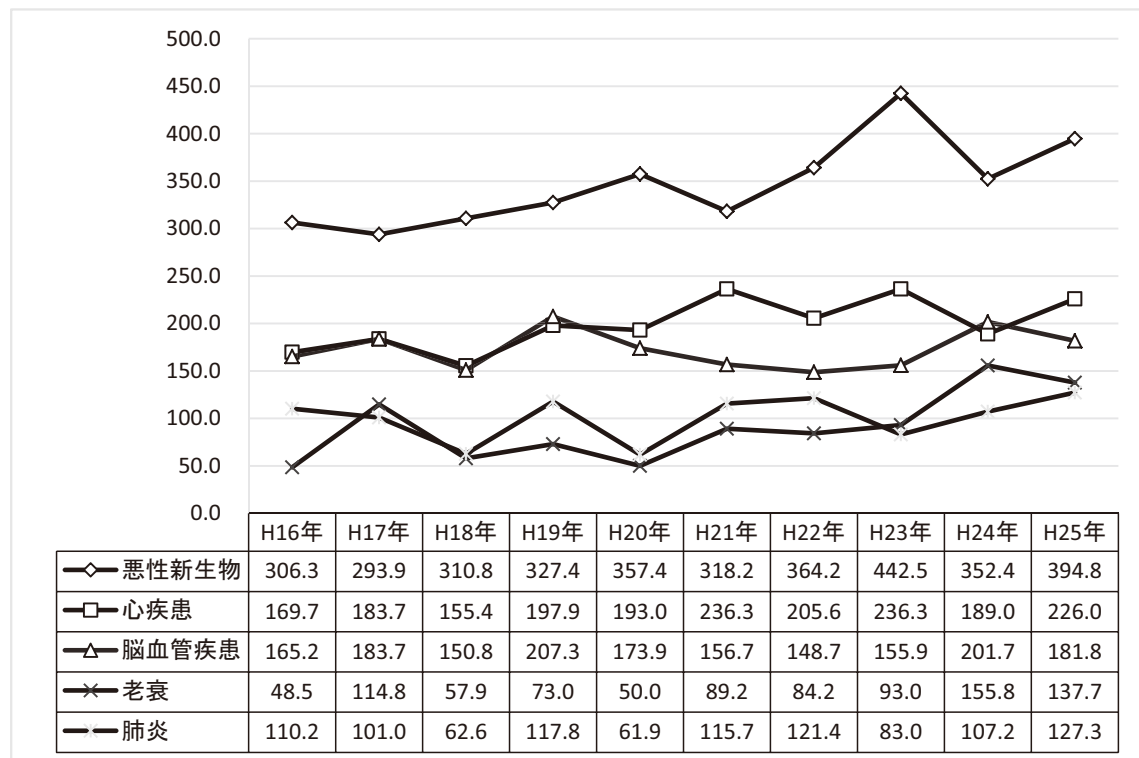


平成25年の死因別死亡率では、1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患、4位老衰、5位肺炎となっています。いずれも、全国・新潟県と比較すると高くなっています。

【平成25年死因別死亡率(人口10万対)】



【死因別死亡率の推移(人口10万対)】



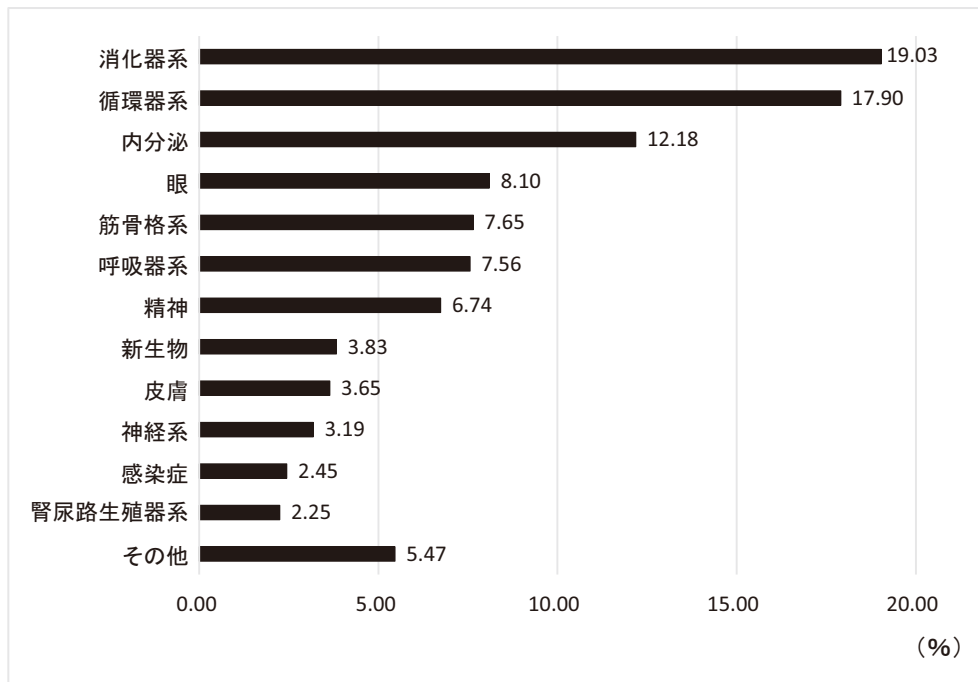
#### (4) 疾病構造と医療費の状況

平成 25 年度の国民健康保険における疾病件数割合では、消化器系の疾患が 19%、次いで循環器系の疾患 18%、内分泌、栄養及び代謝疾患が 12%の順となっています。

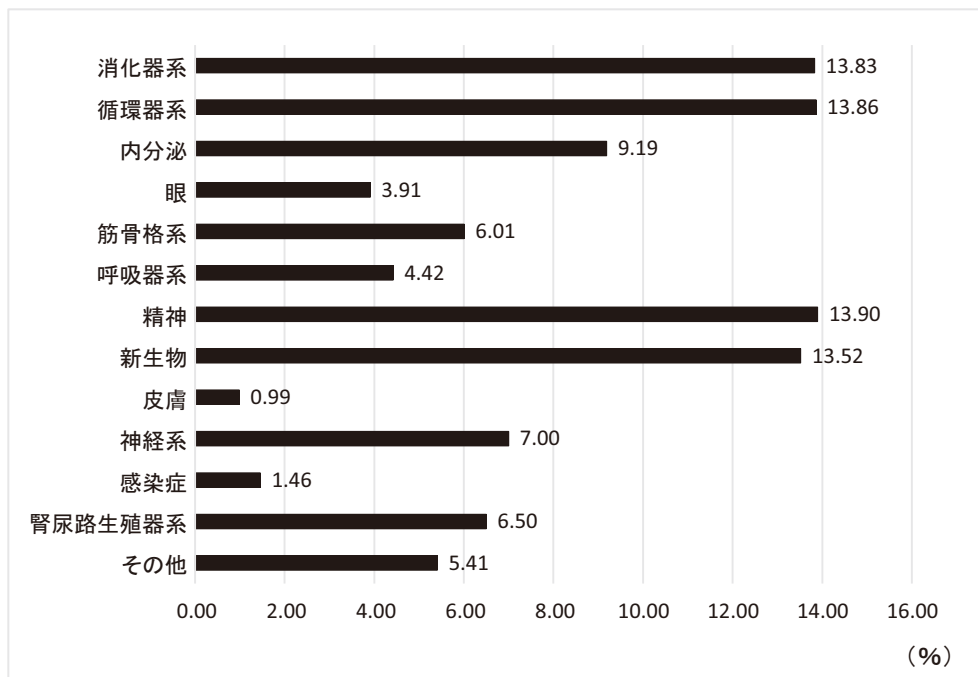
疾病分類別の医療費割合は、精神及び行動の障害、消化器系の疾患、循環器系の疾患、新生物がそれぞれ 14%近くを占めています。

資料：疾病分類別(中分類)統計(新潟県国民健康保険団体連合会)

【平成25年度国民健康保険疾病件数割合】



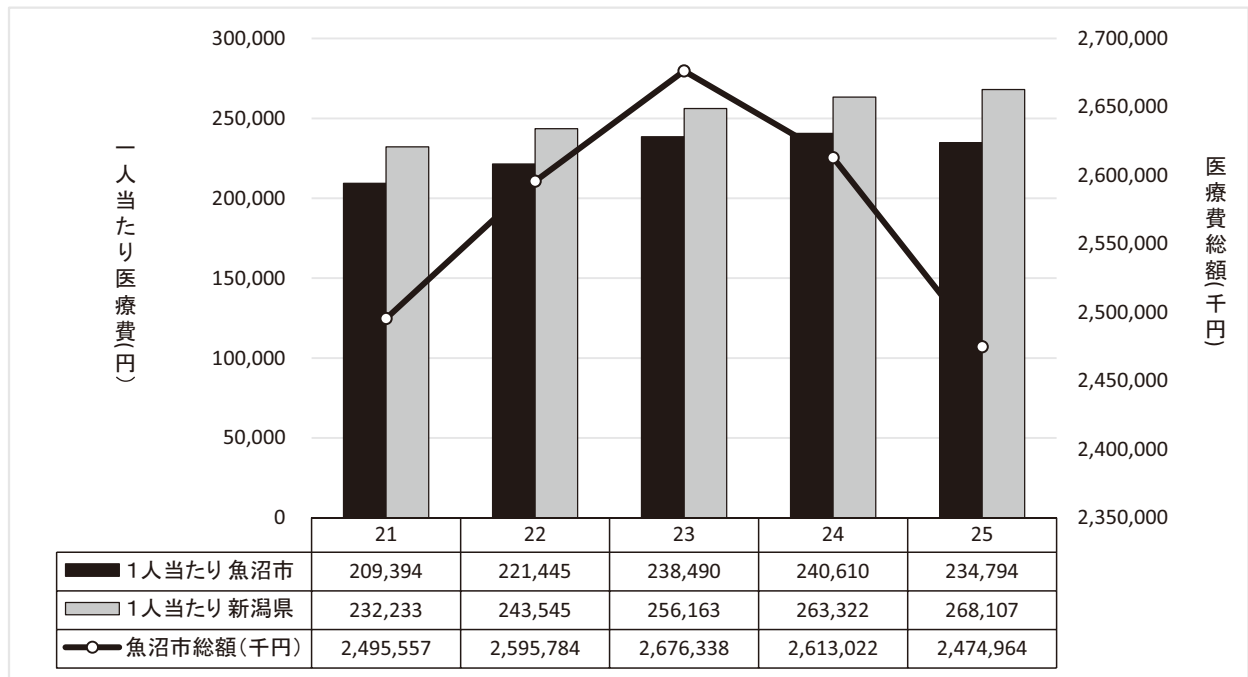
【平成25年度国民健康保険医療費割合】



一人当たりの医療費の推移を見ると、新潟県平均よりも下回っている状況が続いています。

また、一人当たり医療費、医療費総額ともに、平成 23 年度までは増加していましたが、平成 24 年・25 年の各年度は微減傾向にあります。

【国民健康保険医療費の推移】



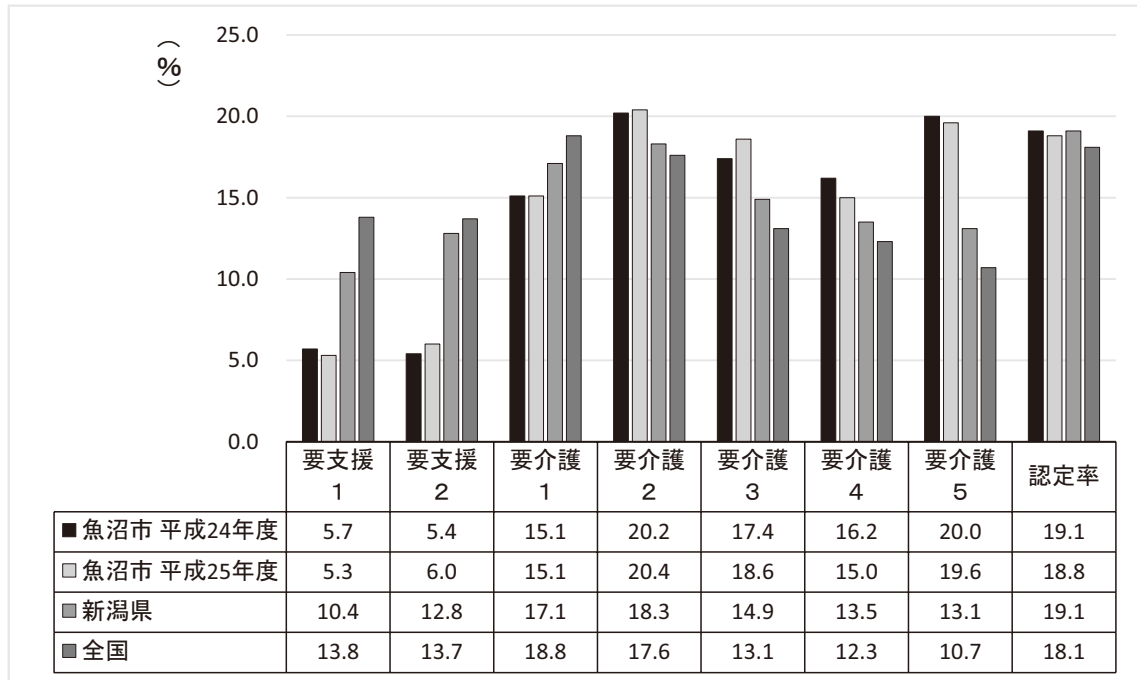
(5) 介護保険の状況(資料:介護保険事業計画)

平成 25 年度の 65 歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の割合は、魚沼市 18.8%、新潟県 19.1%、全国 18.1%となっています。

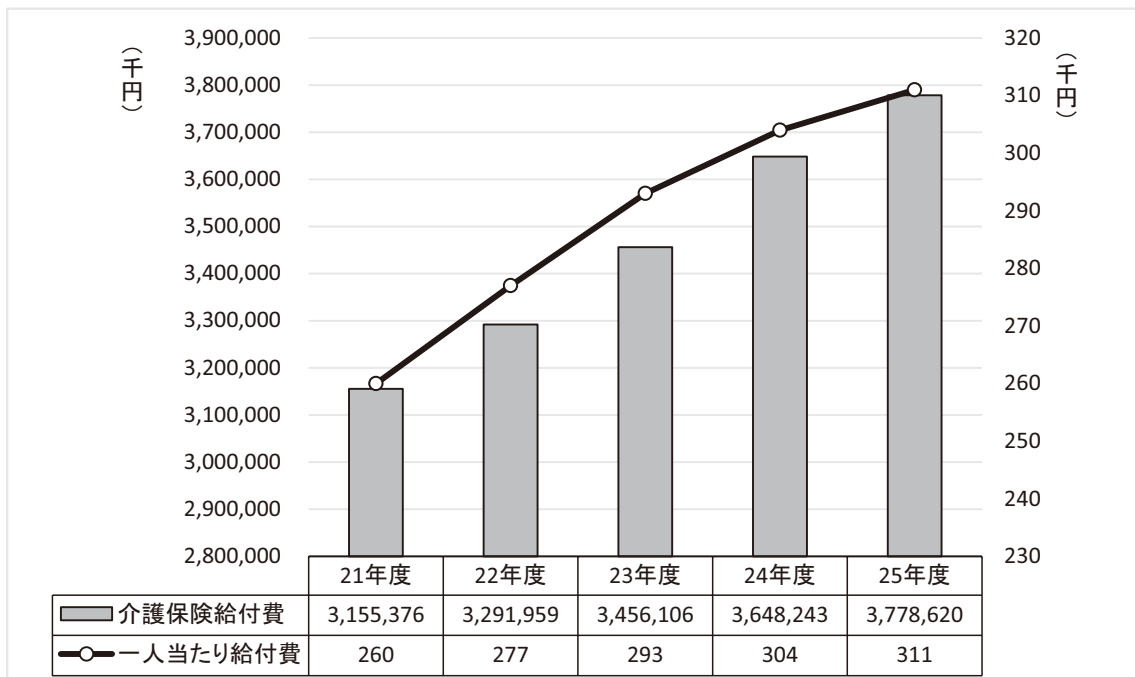
要支援・要介護認定者の構成割合は、要介護 2 以上になると全国・新潟県を上回ります。特に要介護 5 は、全国の約 2 倍の割合になります。

また、介護保険給付費、一人当たり給付費ともに増加しています。

【要介護(要支援)認定者割合】



【介護保険サービス給費及び 1 号被保険者一人当たりの給付費の推移】



## 2 市民生活を取り巻く健康の現状

### (1) 生活習慣の状況

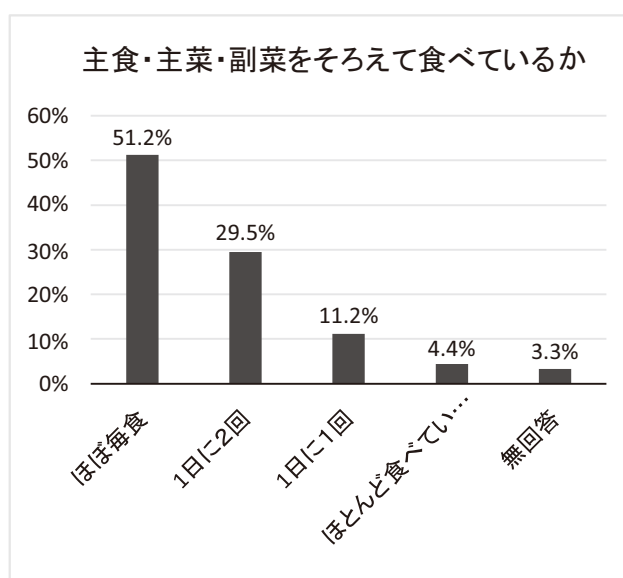
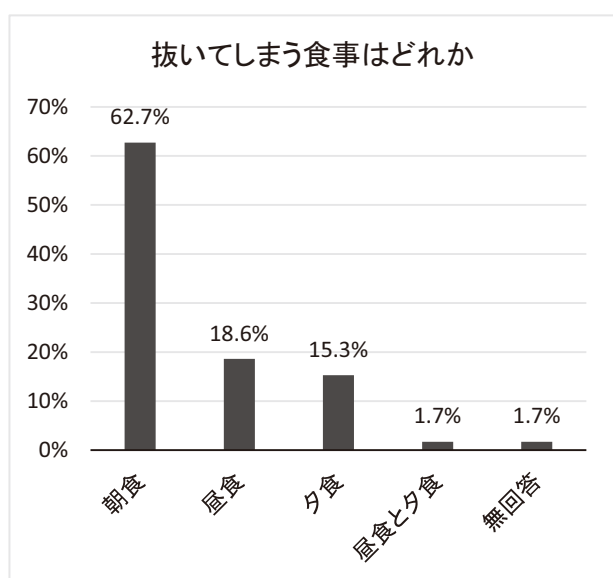
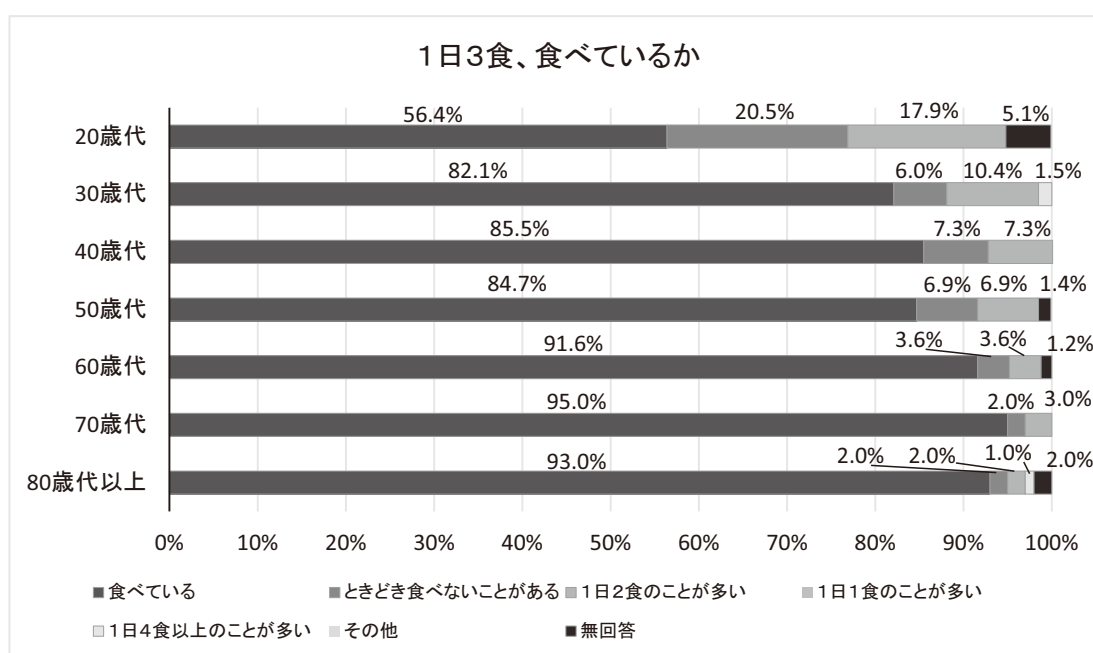
#### ① 食生活

健康と食に関する住民アンケートでは、「1日3食食べている」割合が30歳代から50歳代では80%を、60歳代以上では90%を超えますが、20歳代は56.4%と低いことがわかります。

全体を通して、抜いてしまう食事は、朝食が最も多く62.7%でした。

食事内容のバランスについては、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が「ほぼ毎食」では51.2%、「1日に2回」の29.5%を含めると約80%になり、バランスを意識して食事をしていることがうかがえます。

(資料:H27 住民アンケート)



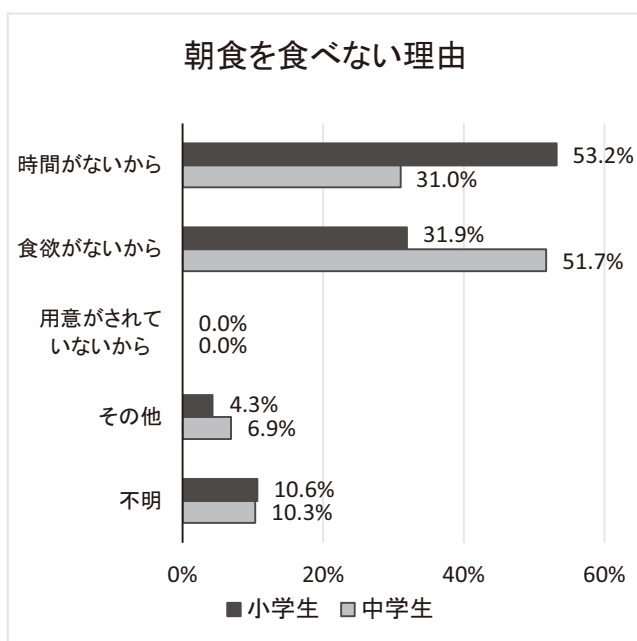
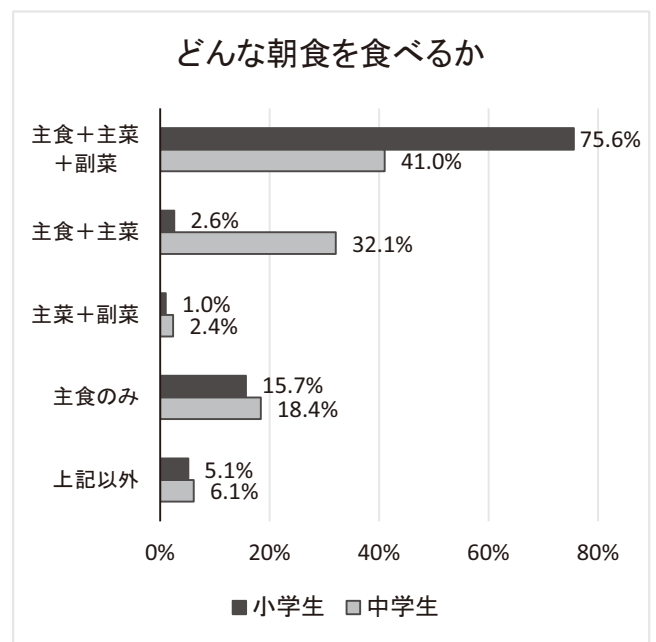
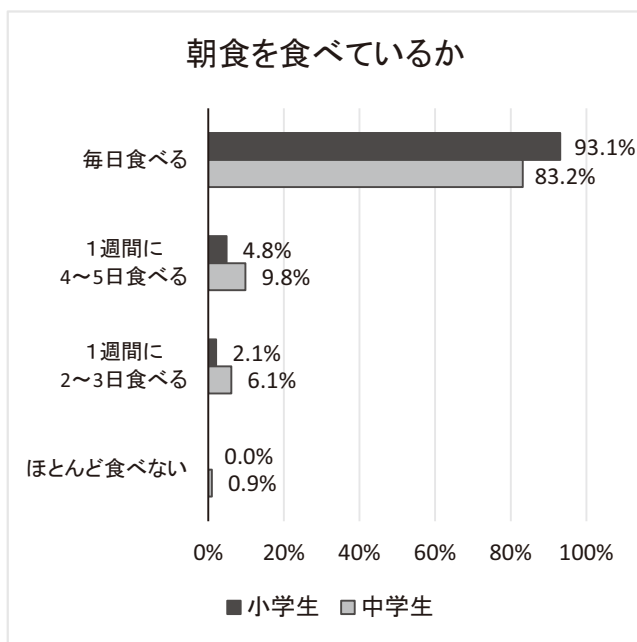
市内小中学校で実施した生活アンケートでは、「朝食を毎日食べる割合」が小学生は 93.1%ですが、中学生になると 83.2%と 10 ポイントも下がることが見られます。

朝食を食べない理由も、「時間がない」から、「食欲がない」に変わります。

食事のバランスについても、小学生では主食・主菜・副菜をそろえた朝食を取っている割合が 75.6%でしたが、中学生になると 41.0%となり、主菜に偏った食事内容に変わっています。わずかですが、主食のみの朝食を取る割合も中学生になると増えます。

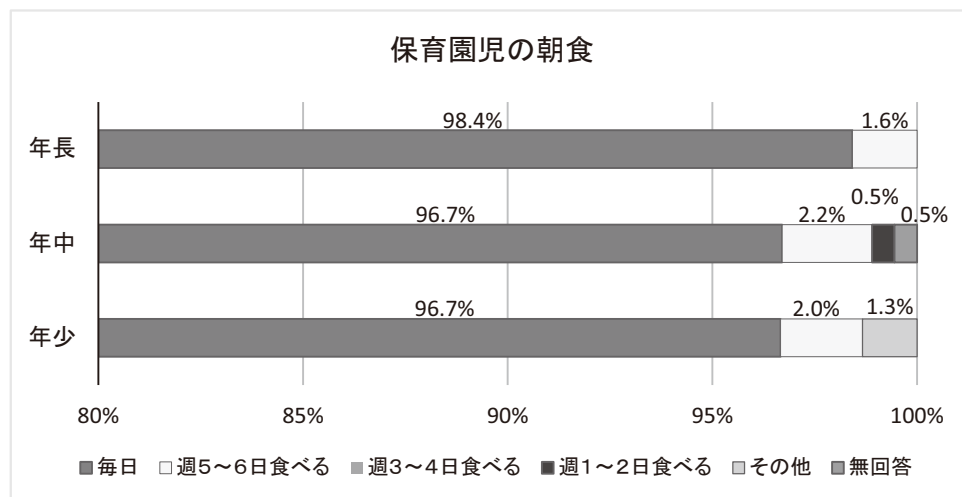
(資料:H26 生活アンケート)

注:各学校で実施したアンケートを参考に数値を合算して使用しています。



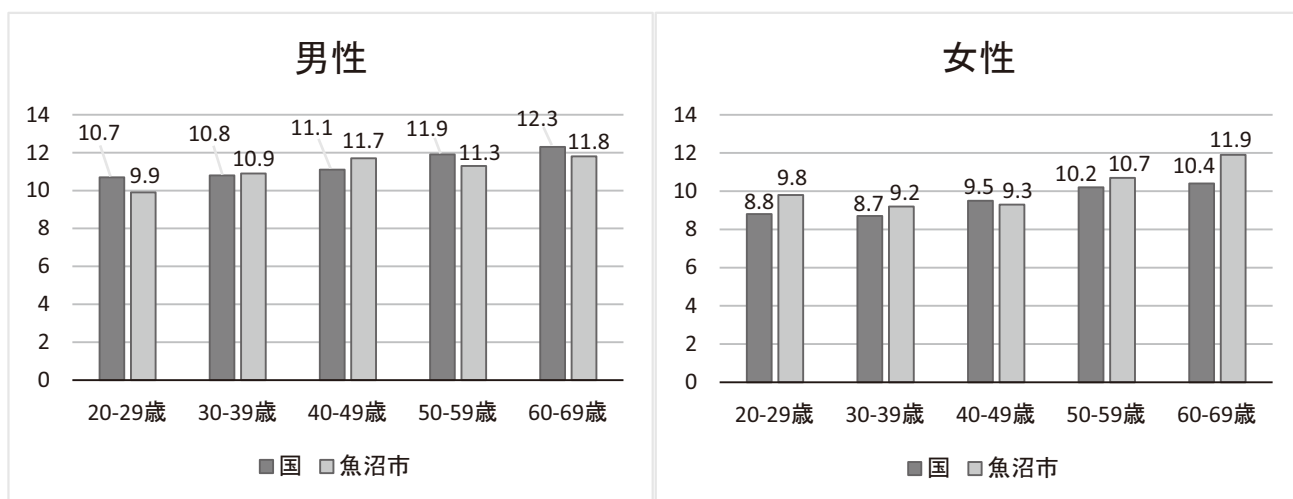
市立保育園の園児を対象に実施した生活リズムアンケートでは、毎日朝食を食べる割合がとても高く、年長になるとほぼ全員が朝食を取るようになります。

(資料:H27 保育園児の一日の生活リズムアンケート)



魚沼地域の健診受診者を対象に、平成25年に実施した食事摂取頻度調査(BDHQ)では、食塩の摂取量が、国が示す目標量である男性8.0g未満、女性7.0g未満にはほど遠い状態で、ほとんどの年代が国民栄養調査と比べて多い結果でした。

(資料:H25 BDHQ 調査 食塩の摂取量 単位:g)





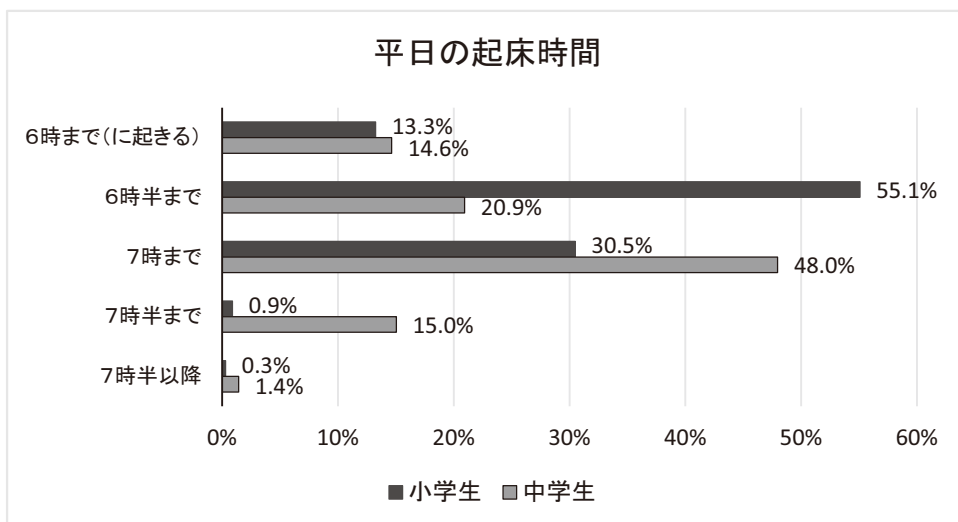
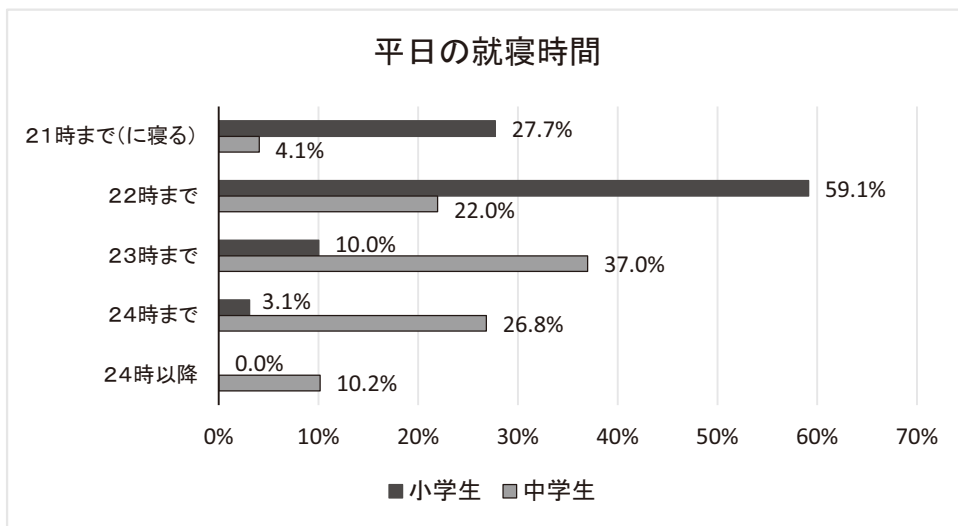
## ② 生活のリズム

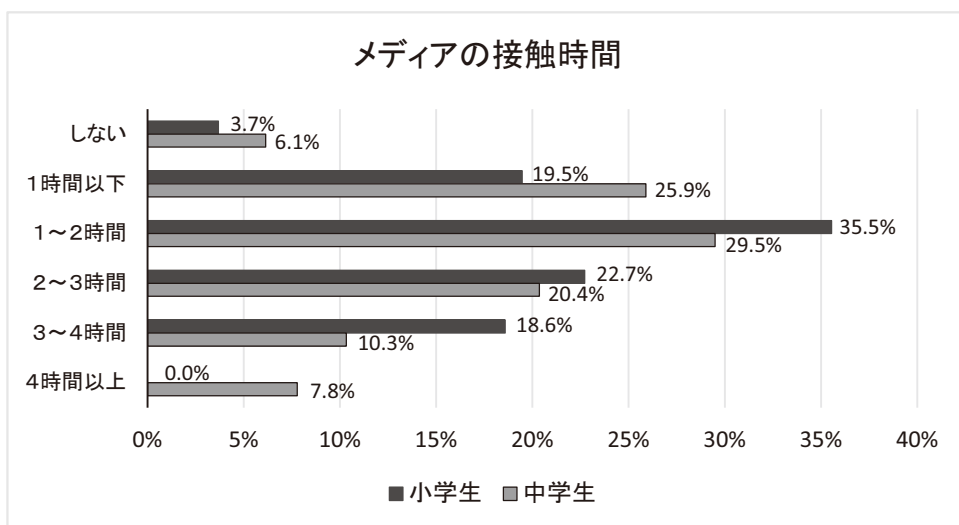
小中学生の生活アンケートでは、小学生のうちには平日 22 時まで就寝する子どもが大半ですが、中学生になると 22 時以降が多くなることが見られます。また、起床時間は、小学生の大半が 7 時まで起き、中学生は小学生より 30 分程度遅い傾向が見られます。

家庭におけるテレビ、ゲーム、インターネット、スマホ(携帯電話)等のメディアへの接触時間は、小中学生ともに 1～2 時間が最も多く、双方の傾向は似ていますが、小学生でも 3～4 時間、中学生では 4 時間以上接触する子がいることが気になります。

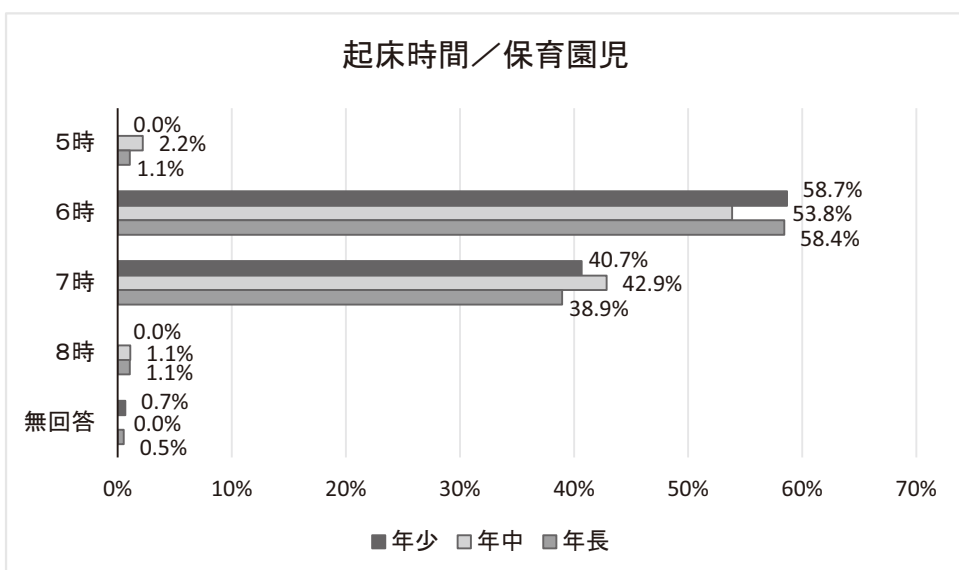
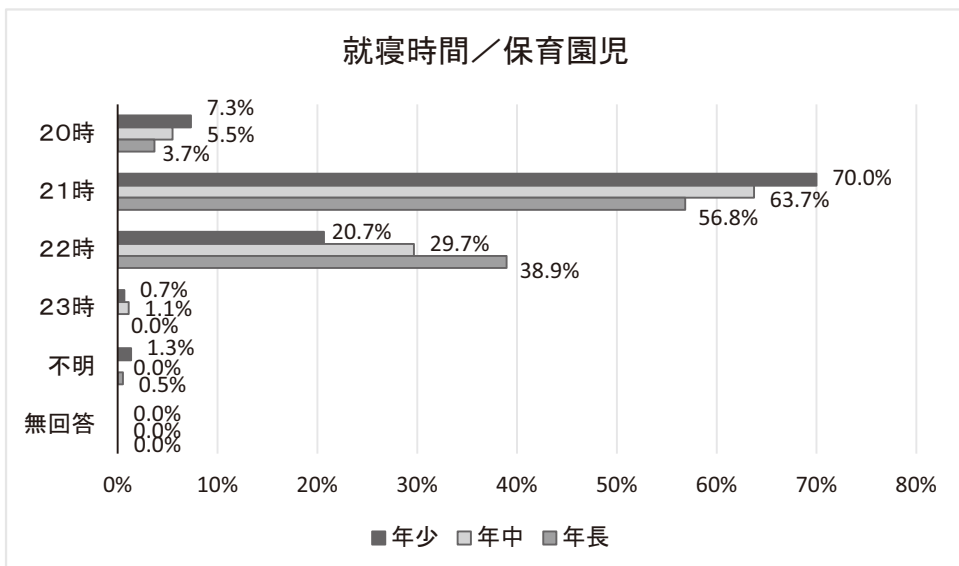
保育園児の生活リズムアンケートでは、大半の園児が 21 時台に就寝していますが、年長児になると 22 時台に就寝する子が増えることが見られます。起床時間は、年少、年中、年長ともに 6 割が 6 時台で、7 時台には 9 割が起床しています。

(資料:H26 生活アンケート)





(資料:H27 保育園児の一日の生活リズムアンケート)



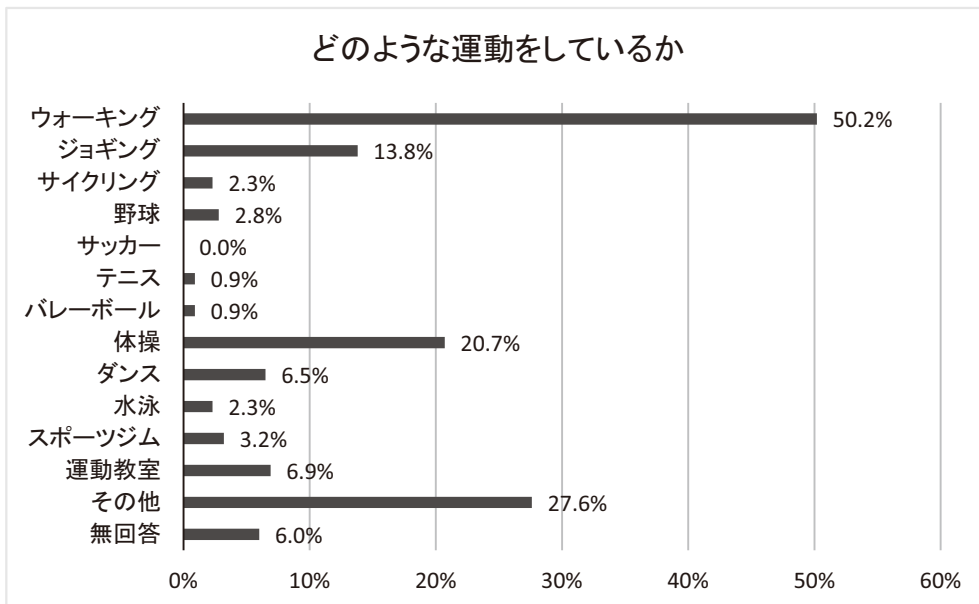
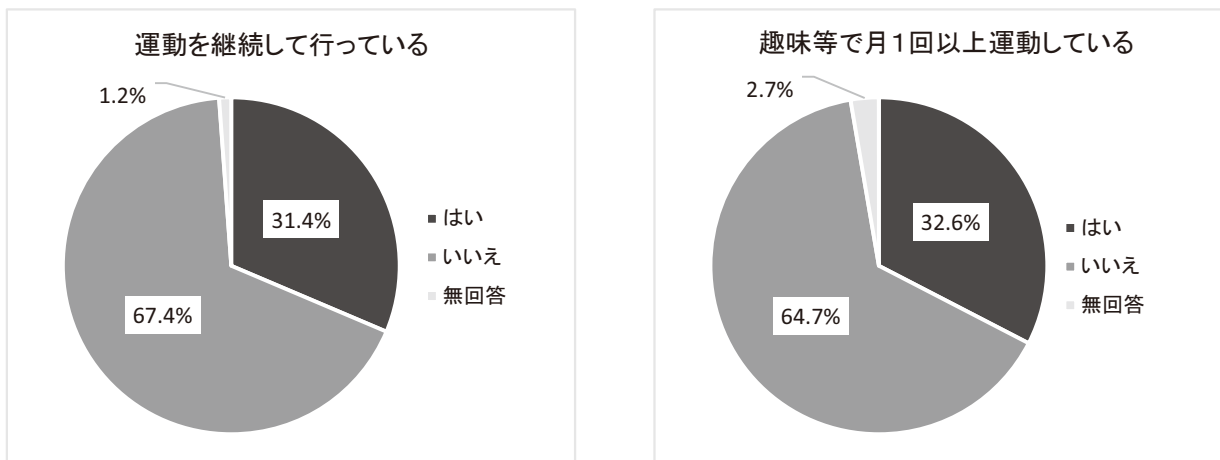
## (2) 運動習慣の状況

住民アンケートの「健康のためにどのようなことをしているか」の問いで、「適度な身体活動・運動をする」を選んだ人の割合は 38.6%でした。

また、「1日30分以上、週2日、1年以上」の条件で「運動を継続して行っているか」では、31.4%の人が「はい」と答えています。趣味や楽しみで「月1回以上運動をしている」人は、32.6%でした。

運動の種別では、ウォーキングが最も多く 50.2%です。手軽にできる運動として定着していることがうかがえます。その他の回答に、ラジオ体操やストレッチも含まれており、選択肢にある体操の割合が若干増えると考えられます。日常生活の中で手軽にできる運動をする人が多いことがわかります。

(資料:H27 住民アンケート)

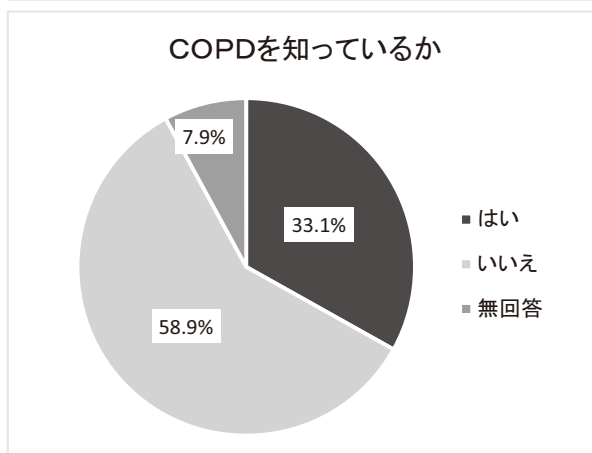
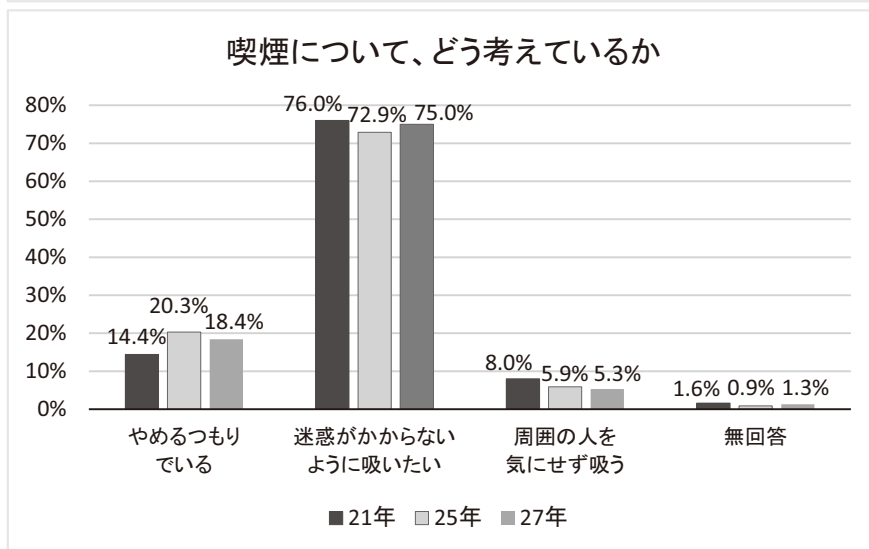
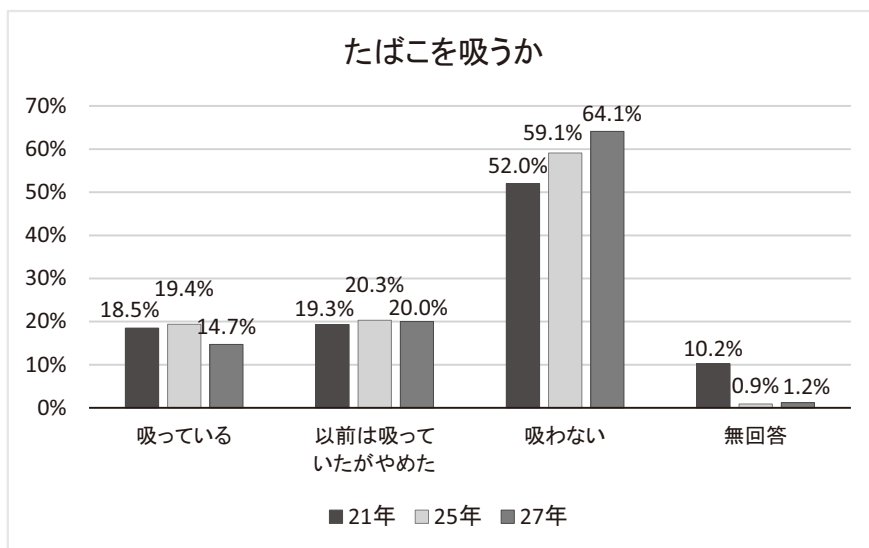


### (3) たばこ・アルコールの状況

住民アンケートでは、喫煙している人は 14.7%、吸わない人は 64.1%でした。平成 25 年の調査時には、それぞれ 19.4%、59.1%であったため、禁煙の意識が進んでいると考えられます。

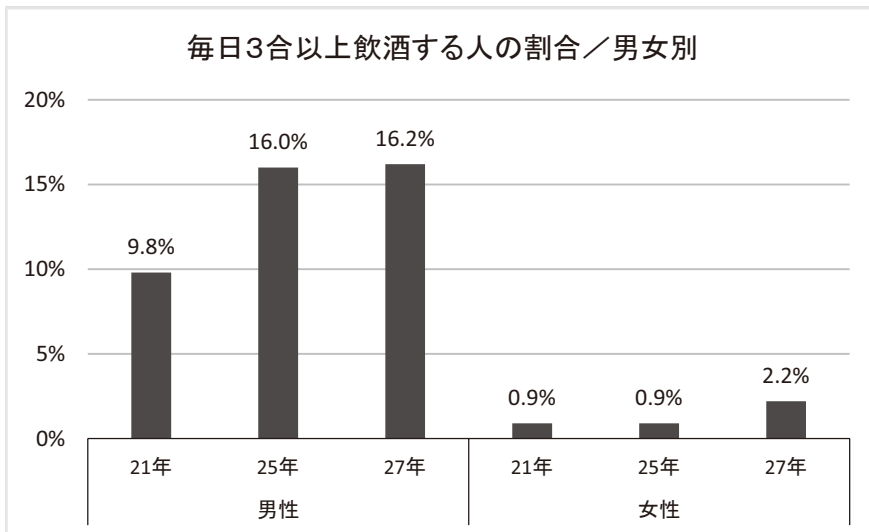
また、喫煙している人に「喫煙についてどう考えているか」を聞いたところ、「やめるつもり」は 18.4%で前回より 2 ポイントほど減り、「迷惑がかからないように吸いたい」が 2 ポイント増えています。

(資料：H27 住民アンケート)

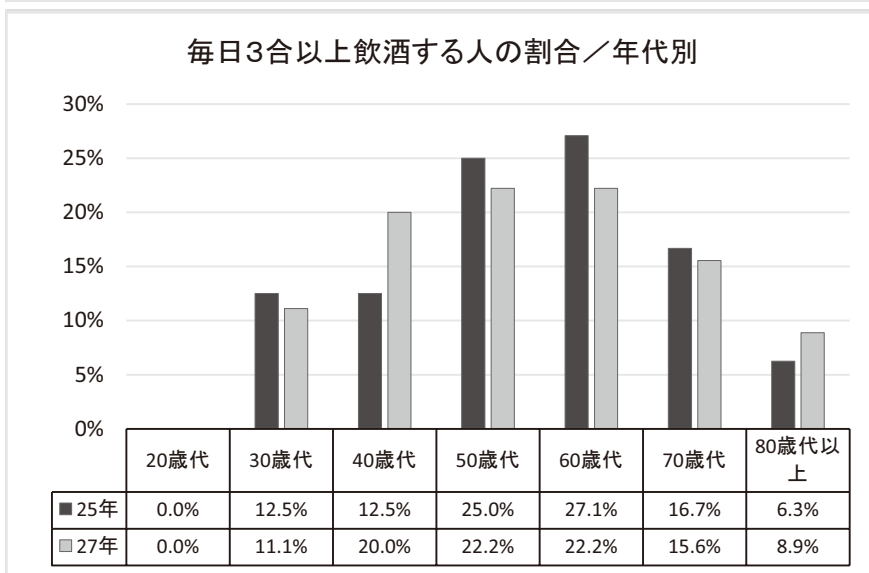


※COPD:慢性閉塞性肺疾患

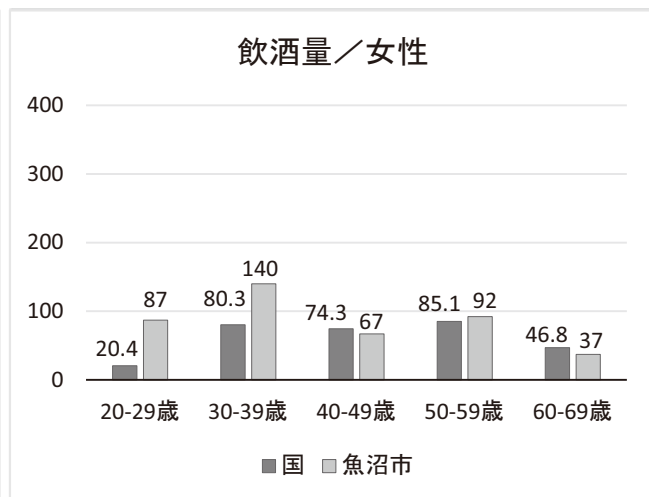
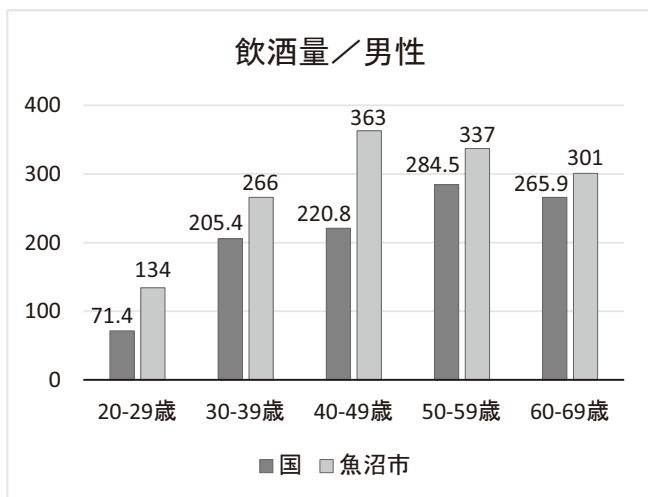
飲酒については、毎日3合以上飲む多量飲酒<sup>※2</sup>者の割合は、全体では8.7%で、前回調査より1ポイントほど増えています。男女別で見ると、圧倒的に男性が多いですが、女性は前回調査時より増加しています。また、年代別では、40歳代から60歳代に多いことがわかります。  
 (資料:H27 住民アンケート)



※2 多量飲酒:1日に平均純アルコールで60gを超える飲酒。清酒1合は22g。  
 (多量飲酒の目安)  
 日本酒:3合  
 ビール大ビン:2本  
 焼酎:250cc



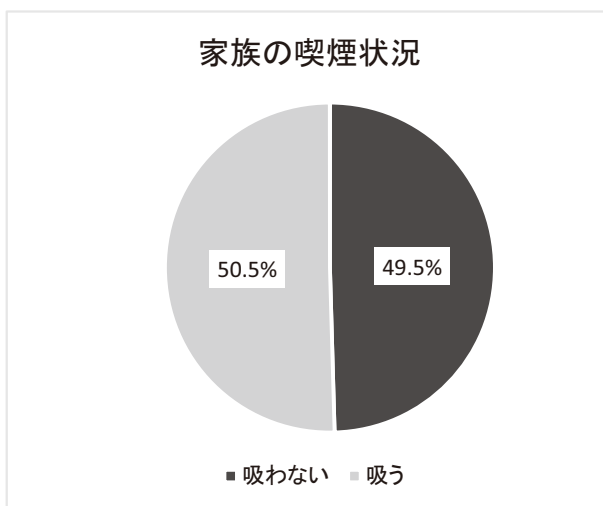
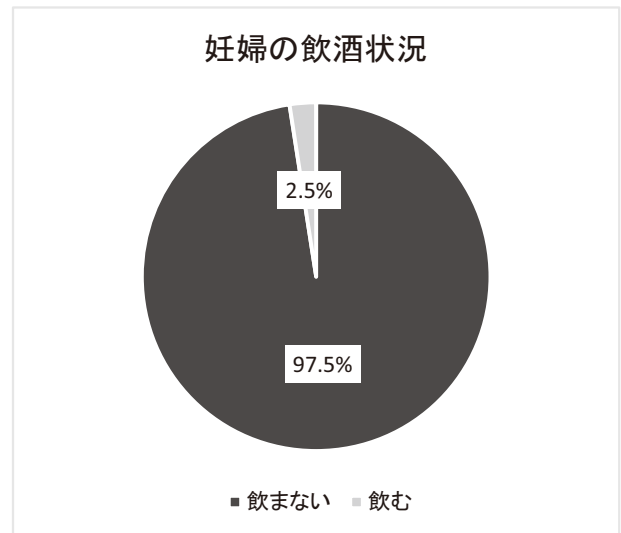
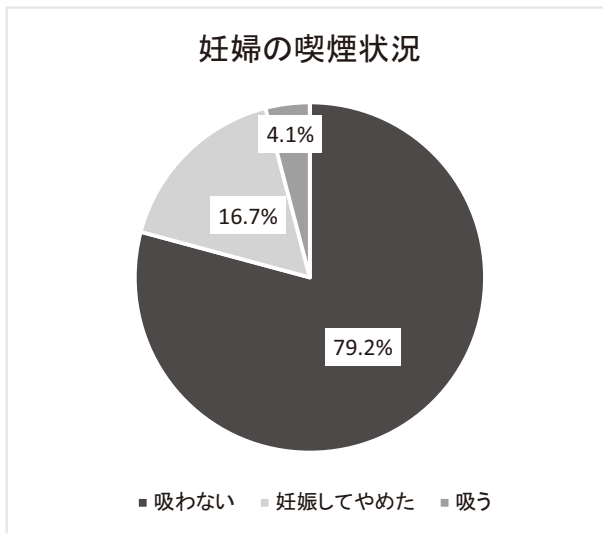
(資料:H25 BDHQ 調査 飲酒量 単位:g)



平成 26 年度中に母子健康手帳交付時に行った生活状況の確認では、わずかに妊婦の喫煙や飲酒が見られます。

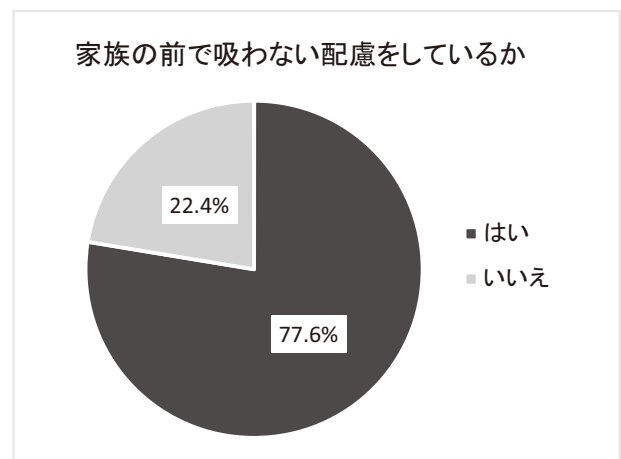
受動喫煙が心配される妊婦の家族の喫煙も、別室で吸うなどの配慮はあるようですが、半数は吸っている現状です。

(資料:H26 年度 妊娠届出書生活状況確認まとめ)



(資料:H27 住民アンケート)

住民アンケートでは、子どもや家族の前で吸わない配慮をしている人は 77.6%で、前回調査より 11 ポイント増えています。家庭内でも分煙の意識は進んできていると考えられます。



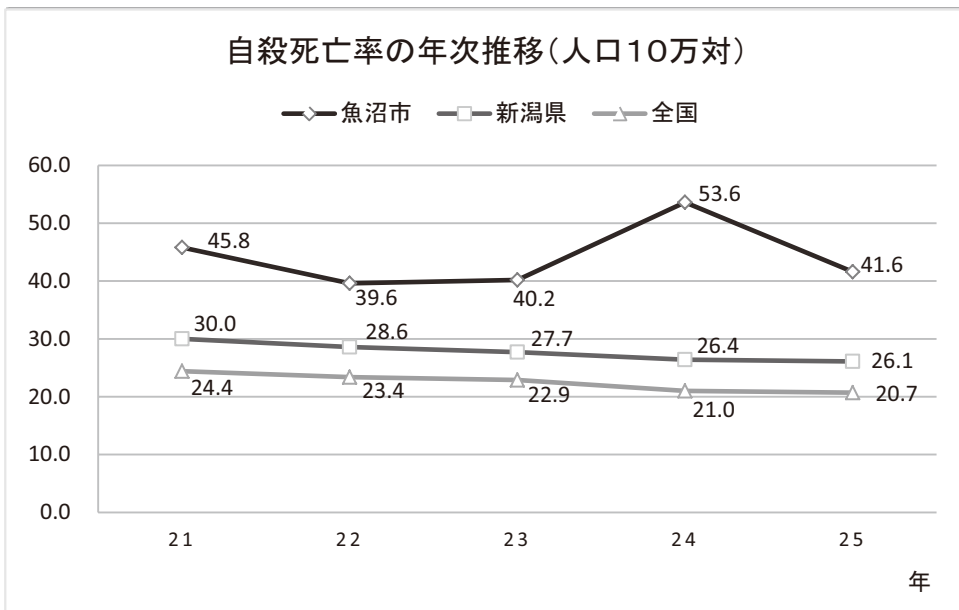
#### (4) こころの健康の状況

本市の自殺死亡率は、平成 25 年は若干下がったものの、国県に比べて依然高い状態です。

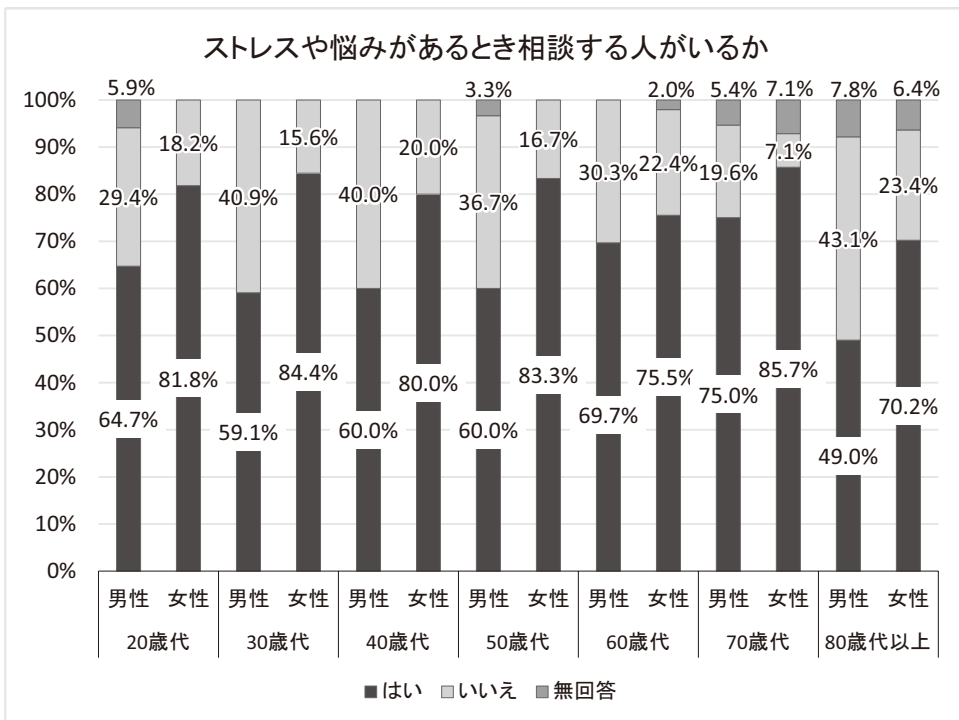
ストレスや悩みがあるときに相談する人がいないと答えている人が男性では 33.3%、女性は 17.7%います。年代別で見ると 30 歳代、40 歳代及び 80 歳代以上の男性の 4 割が相談する人がいないと答えています。また、ストレスを感じたときに対処する方法を持っている人は 71.9%でした。

こころや体が不調になっていないかチェックする「魚沼市版こころの健康チェック」を知っている人は 29.3%と、あまり市民に浸透していない状態です。

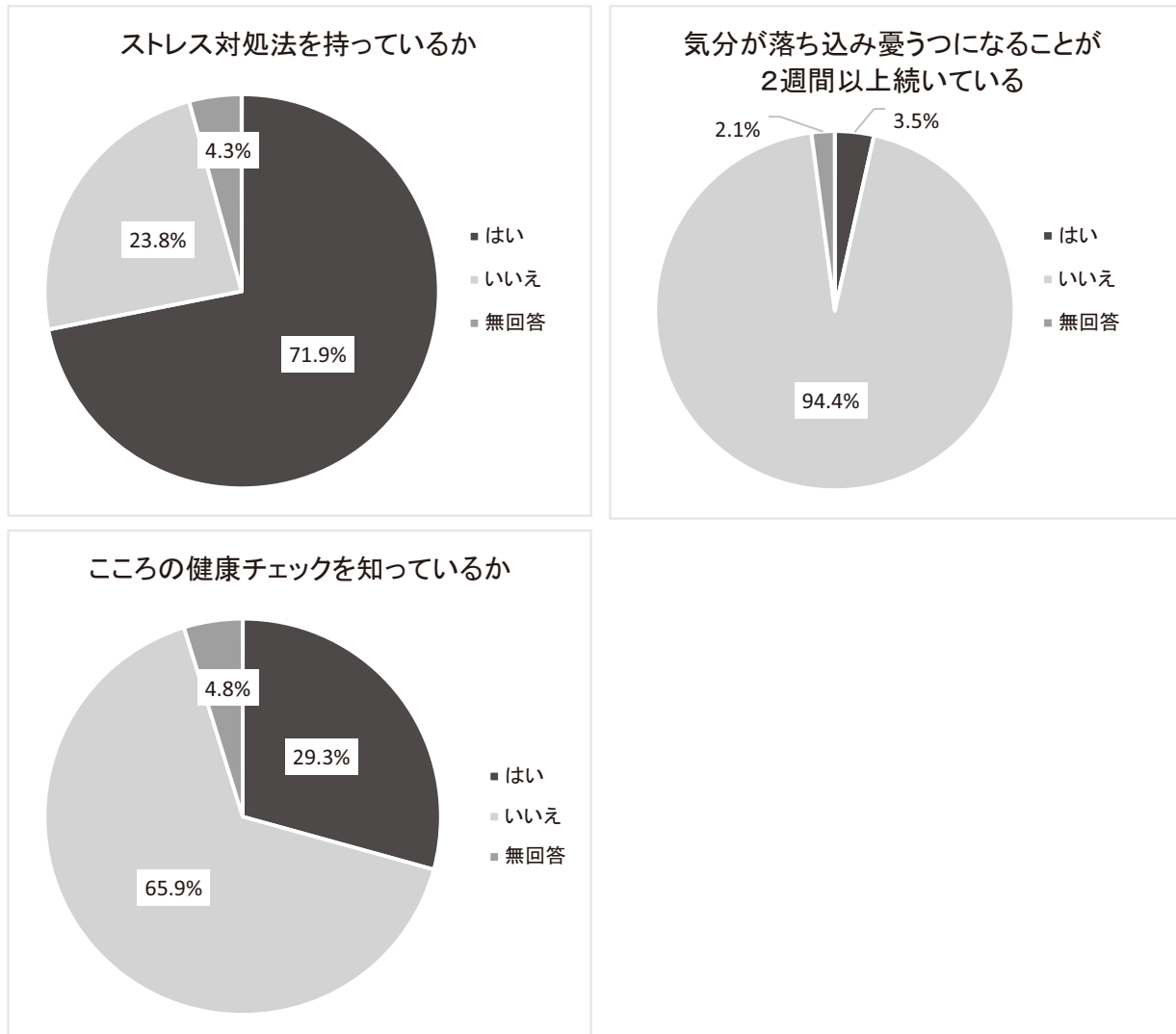
(資料：福祉保健年報、人口動態統計)



(資料：H27 住民アンケート)



(資料:H27 住民アンケート)



<こころの健康チェック> ~次のようなことが2週間以上続いていませんか~

3つ以上該当する人は、不調の可能性があります。

- 物事に興味が持てない、喜びや楽しみを感じられない。
- 気分が落ち込み、憂うつになる。
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める。
- あまり食欲がなく、食べ物がおいしくない。
- 何をするにもおっくうで、疲れやすい。
- 自分はダメな人間だ、生きていても価値がないと感じる。
- 物事に集中できない、物が考えられない。
- 身体の動きや話し方が遅くなる。
- イライラ・そわそわして落ちつかない。
- “死にたい”と思うことがある。
- 飲酒の量や回数が増えた。

監修:魚沼市自殺対策会議



### (5) 歯科保健の状況

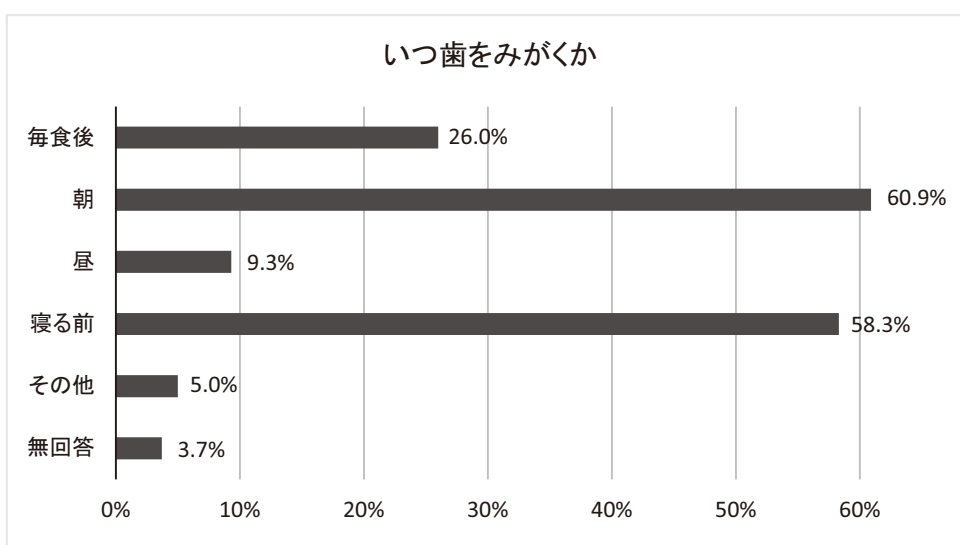
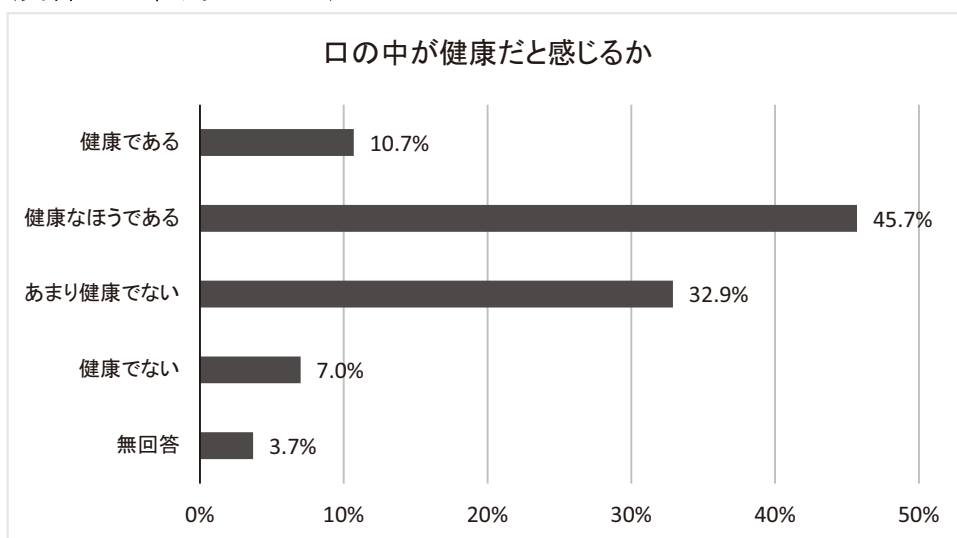
住民アンケートによると、口の中の健康状態について、56.4%の人が「健康である」「健康なほうである」と回答しています。

歯みがきは、毎食後で約 3 割、朝や寝る前で約 6 割の人が実践していますが、昼食時の割合が朝や寝る前に比べると極端に少なくなっています。

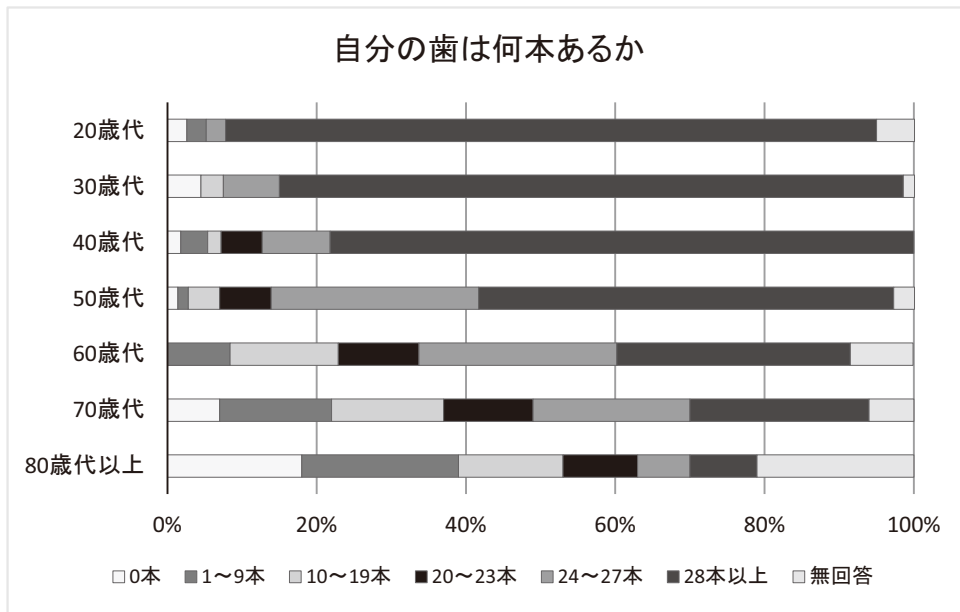
また、定期的に歯科健診を受けている人は 25.2.%で、これまでのアンケート結果よりは増えていますが、広く普及するには至っていません。

自分の歯が 20 本以上ある人は、60 歳代で 68.6%、70 歳代で 57.0%という結果が出ました。50 歳代では 90.3%だったことから、この年代までの口腔ケアが今後の口の中の健康につながると考えられます。

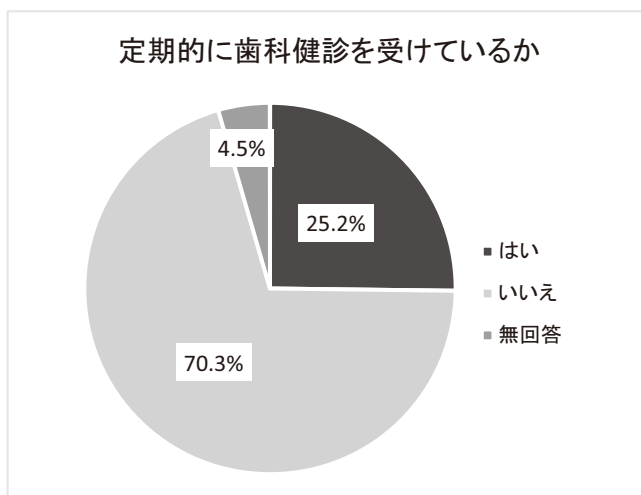
(資料:H27 住民アンケート)



(資料:H27 住民アンケート)



	0本	1~9本	10~19本	20~23本	24~27本	28本以上	無回答
20歳代	2.6%	2.6%	0.0%	0.0%	2.6%	87.2%	5.1%
30歳代	4.5%	0.0%	3.0%	0.0%	7.5%	83.6%	1.5%
40歳代	1.8%	3.6%	1.8%	5.5%	9.1%	78.2%	0.0%
50歳代	1.4%	1.4%	4.2%	6.9%	27.8%	55.6%	2.8%
60歳代	0.0%	8.4%	14.5%	10.8%	26.5%	31.3%	8.4%
70歳代	7.0%	15.0%	15.0%	12.0%	21.0%	24.0%	6.0%
80歳代以上	18.0%	21.0%	14.0%	10.0%	7.0%	9.0%	21.0%



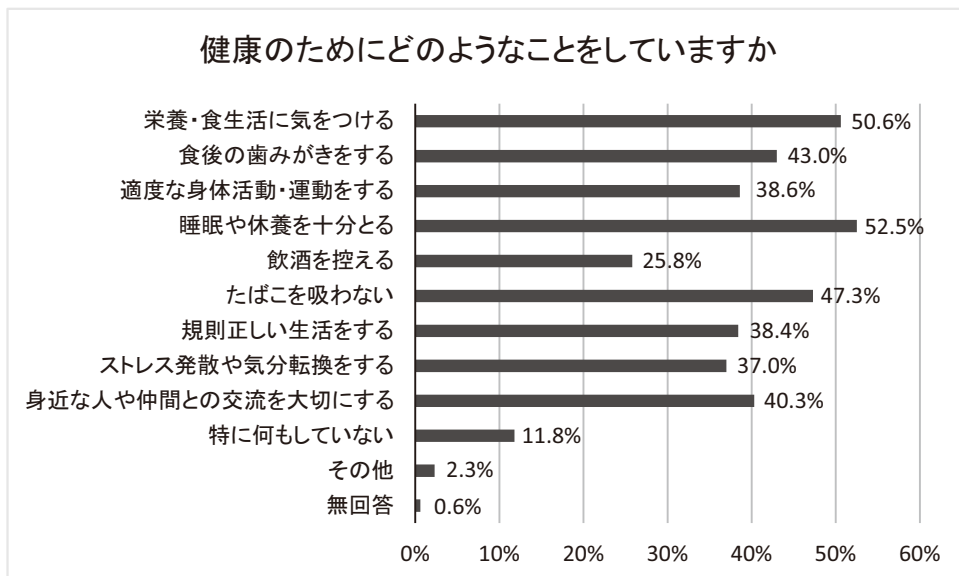
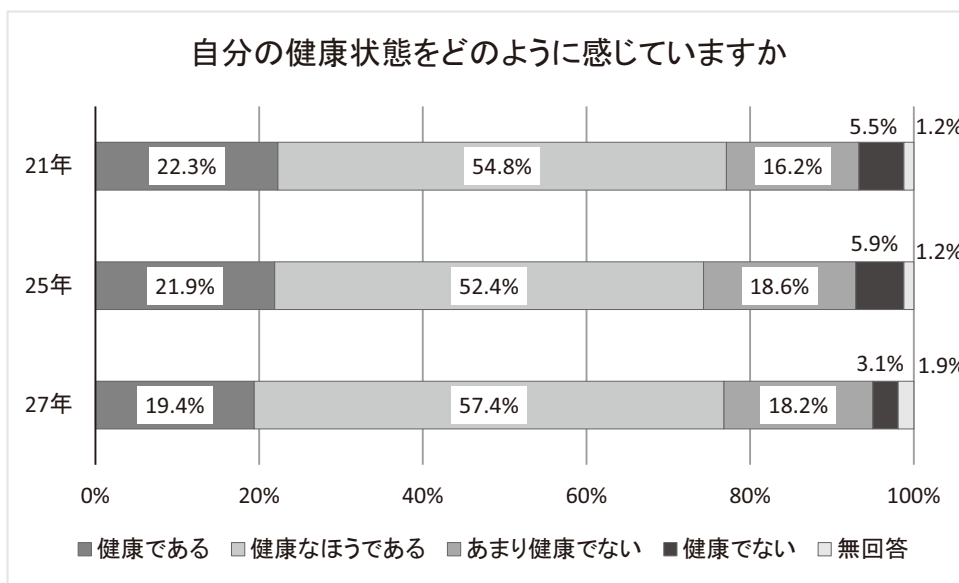
(6) 健康管理の状況

① 健康観

住民アンケートの「自分の健康状態をどのように感じているか」の問いで、合わせて約 8 割の人が「健康である」「健康なほうである」と回答しています。ただし、「健康である」だけで見ると、調査ごとに少しずつ減少しています。

また、「健康のためにどのようなことをしているか」の問いでは、「睡眠・休養」「栄養・食生活」に気を付ける人が合わせて 5 割を超え、次いで「たばこを吸わない」「歯みがき」「交流」と続きます。「規則正しい生活」「身体活動・運動」「ストレス発散・気分転換」は 4 割弱という割合でした。

(資料:H27 住民アンケート)

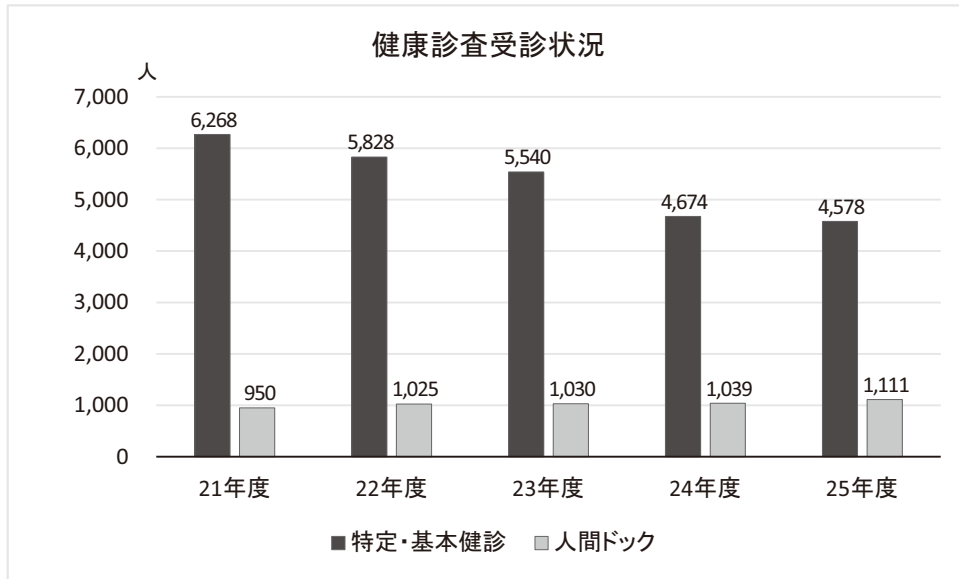


② 健診(検診)の状況

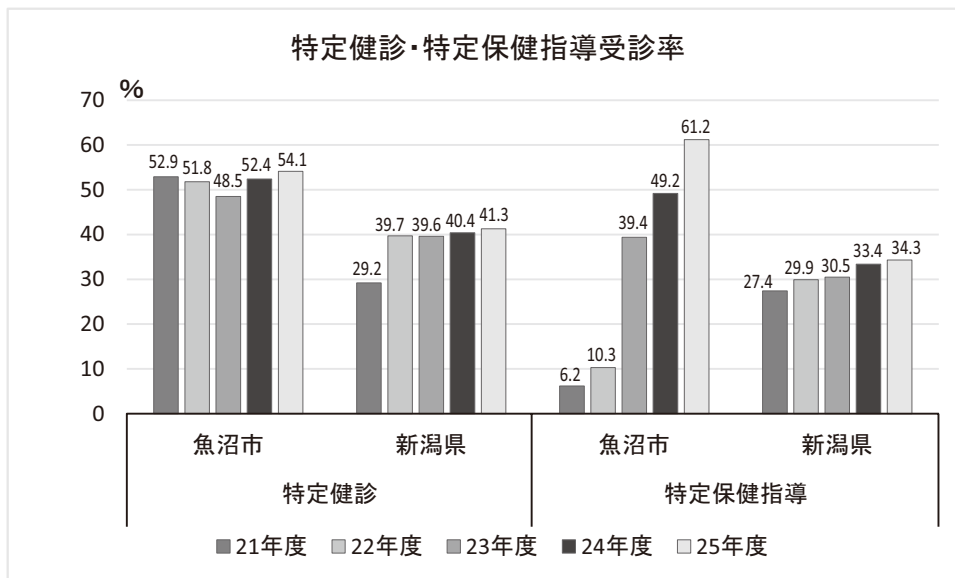
健康診査の受診者については、特定健康診査の導入後、受診対象者の減少と合わせて減少していますが、国保人間ドックの受診者数は、年々増加傾向にあります。

特定健康診査の受診率は微増傾向で、新潟県の平均と比べると高い割合で受診していることがわかります。特定保健指導にあつては、年々受診率を伸ばし、県内で高い受診率となっています。

(資料:決算資料)



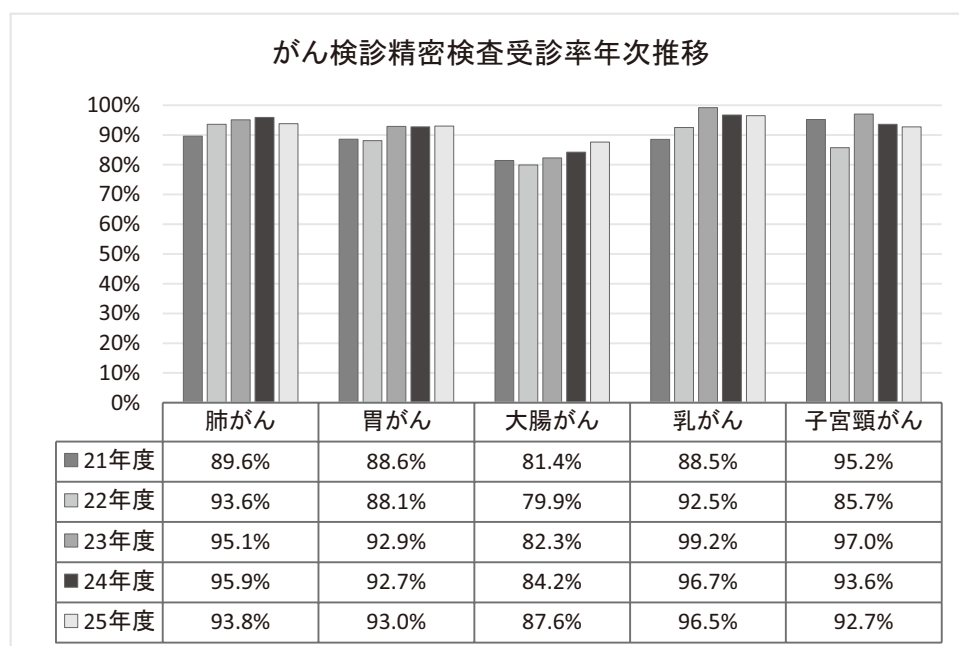
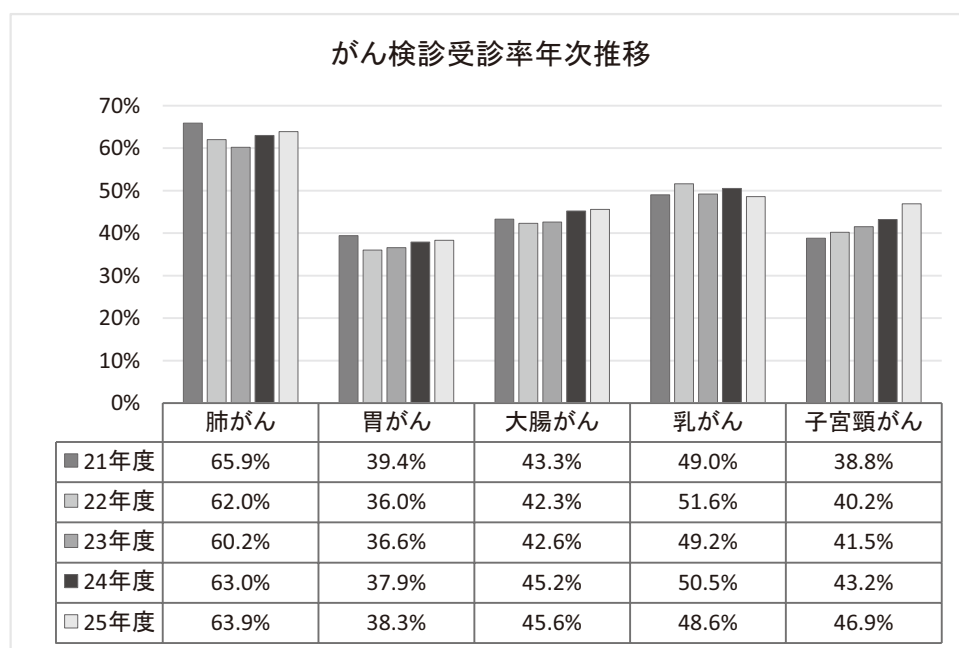
(資料:新潟県福祉保健年報)



がん検診受診率は、緩やかな増加傾向にあります。肺がん検診と胃がん検診が減少した年度がありましたが、少しずつ回復をしています。乳がん、子宮頸がんの各検診は2年に1回の受診となり、乳がん検診の受診率にわずかな上下がありますがほぼ横ばいを保ち、子宮頸がん検診の受診率の伸びは、20歳から受けられる検診であるため、若い人に広がっていると考えられます。

がん検診の結果から精密検査が必要とされた人の受診率は、大腸がん検診以外は9割を超えていますが、大腸がん検診は87.6%にとどまり、伸びてはいるものの9割に達しませんでした。

(資料:にいがたの生活習慣病)



### 3 前計画の達成状況

7つの重点領域の42項目について、数値目標達成に向けて取り組みを進めてきました。

平成25年度に行ったアンケート調査や事業等で実施するアンケート結果、各年度の健診結果の確定値から到達度を判定した結果は、次のとおりです。

達成からやや改善までを合わせ、全体の6割(25項目/42項目)で一定の改善が見られました。

#### (1) 到達度

$$\{\text{現状値(25年度)} - \text{策定時の数値(スタート時)}\} / \{\text{目標値} - \text{策定時の数値(スタート時)}\} \times 100$$

#### (2) 判定

判定区分	判定基準
◎ 達成	到達度 100以上
○ 順調に改善	到達度 50～99
△ やや改善	到達度 1～49
× 横ばい、悪化	到達度 0以下
— 判定不能	データがないため、判定不能

#### (3) 達成状況

重点領域	評価指標	スタート時	目標値	25年度	判定	
栄養・食生活	1日3食、食べている人	幼児	93%	100%	97.8%	○
		小学生	94%	100%	—	—
		中学生	92%	100%	—	—
		成人	63%	85%	80.4%	○
	1日の食事の中で家族や友人と食卓を囲むことがある人	69%	80%	70%	△	
	食事バランスガイドを知っている人	27%	54%以上	30.1%	△	
	多量飲酒者を減らす	男性	9.8%	5.2%以下	16.0%	×
女性		0.9%	0.4%以下	0.9%	×	
身体活動・運動	運動習慣のある人	男性	25%	35%	29.0%	△
		女性	22%	35%	23.0%	△
	市内の健康ウォーキングロードを知っている、または利用したことがある人	30%	60%	35.0%	△	

重点領域	評価指標		スタート時	目標値	25年度	判定
生活習慣病予防	がん検診受診率	肺がん	66.0%	70%	63.9%	×
		胃がん	41.1%	60%	38.3%	×
		大腸がん	43.6%	50%	45.6%	△
		乳がん	46.7%	50%	48.4%	○
		子宮がん	39.3%	50%	47.4%	○
	がん検診精密検査受診率	肺がん	92.3%	100%	95.9%	△
		胃がん	88.5%	100%	93.0%	△
		大腸がん	78.8%	100%	85.0%	△
		乳がん	94.6%	100%	96.5%	△
		子宮がん	90.9%	100%	90.2%	×
	自分が健康だと感じている人	健康である	22%	30%以上	21.9%	×
		健康なほうである	55%	60%以上	52.4%	×
	家庭で毎日血圧を測定する人	全体	26.4%	30%以上	33.1%	◎
		40歳以上男性	28.8%	30%以上	33.3%	◎
		40歳以上女性	23.2%	30%以上	29.7%	○
	国民健康保険特定健康診査実施率及び特定健康保健指導実施率	特定健診	48.4%	65%	54.1%	△
		特定保健指導	6.8%	45%	61.2%	◎
たばこと健康	家庭で分煙に配慮している人		69%	100%	66.0%	×
	禁煙施設の数	全公共施設	86%	100%	96.1%	○
		うち学校	100%	100%	100%	○
	喫煙率を減らす	男性	(H21) 28.1%	26%	32.4%	×
		女性	(H21) 10.4%	4%	8.3%	△

重点領域	評価指標		スタート時	目標値	25年度	判定
休養・こころの健康	ストレスの対処法を持っている(実践している)人		62%	70%	66.0%	○
	「精神保健相談会」「認知症相談会」を知っている人		34%	50%	33.0%	×
	自殺死亡率(対10万人)	5年平均 H16～20	38.1	26.4	H21～25 44.8	×
歯の健康	12歳児むし歯有病率を減らす		39.1%	35%以下	13.6%	◎
	歯や口腔内の状態は健康だ(健康なほうである)と思う人		56.6%	60%以上	53.9%	×
	定期的に歯科健診を受けている人		19.5%	20%以上	22.7%	◎
介護予防	介護予防事業参加率(65歳以上人口比に占める割合)		26%	30%	19.6%	×
	老人クラブやシルバー人材センターへの加入者数	老人クラブ	6,388人	6,500人	5,345人	×
		シルバー人材センター	532人	600人	481人	×



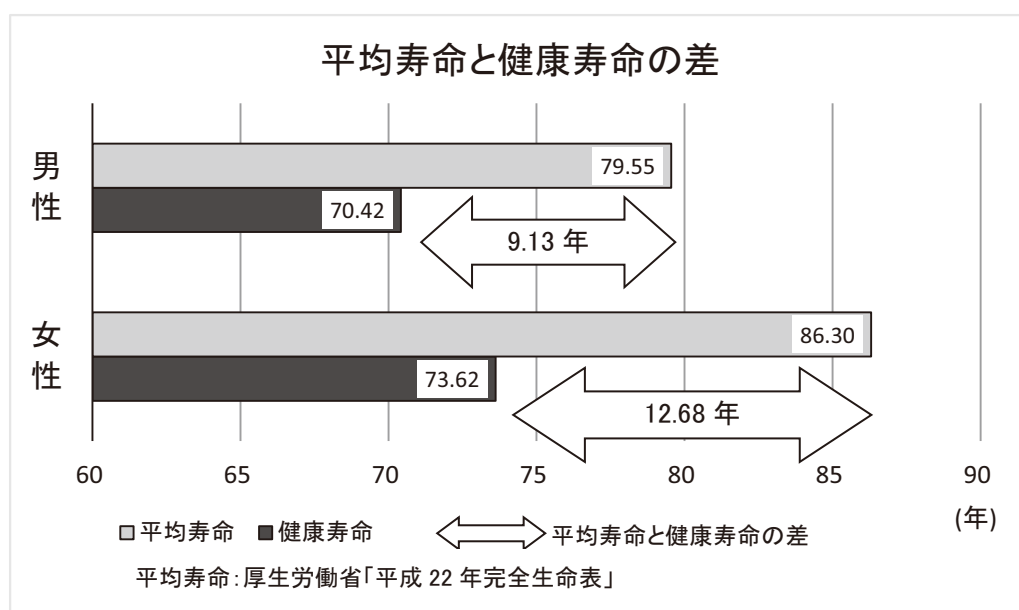
## 第3章 目指す健康づくりの方向

### 1 計画の基本理念

『生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまちづくり』

誰もが生涯を通じて心と体の健康を保ち、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<sup>※3</sup>を延ばすことを目指します。

※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



出展：厚生科学審議会(健康日本 21(第二次)の推進に関する参考資料)

### 2 計画の基本方針

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。子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。

- ◇ 市民の健康意識の向上と健康寿命の延伸
- ◇ ライフステージ(各年代)に応じた健康づくり
- ◇ 健康づくりを支える環境づくり

### 3 重点領域と目指すべき姿

健康は、生活の質を決定する重要な要素です。市民一人ひとりが健康寿命を延ばし、生涯にわたり健やかで安心して生活していくためには、日々の生活習慣を見直し、改善していく必要があります。

しかしながら、生活様式の多様化による食生活の変化、車社会による身体活動の低下、飲酒・喫煙・夜型の生活などによる生活習慣の乱れを起因とした、生活習慣病の割合は増加しています。

このようなことから本計画では、さまざまな健康問題を改善するために、6つの重点領域を設定し、領域ごとに課題とそれを改善するための行動目標を提案します。

また、これらの行動目標を達成するため、市民のための健康づくりに関する学習の場として地域医療魚沼学校<sup>※4</sup>の機能を使い、継続的に計画の取り組みについて啓発活動を行います。

※4 地域医療魚沼学校：市立小出病院を拠点として、医師・研修医・医学生・看護師等の医療関係者、保健師をはじめとした行政関係者、保健・福祉・介護事業者と市民が連携して地域医療を守ろうと学習している場。

重点領域	目指すべき姿(行動目標)
栄養・食生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 3食バランスよく、楽しく食べる</li> <li>2 年代、活動量、身体状況に応じた食事を取る</li> <li>3 地域の食材を活かす工夫や、安全な食品を選べる力を身に付ける</li> </ol>
身体活動・運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 日常生活の中で、自分の体力や健康の状態に合った身体活動や運動習慣を身に付ける</li> <li>2 身近な環境を活かし、気軽に運動を楽しむ</li> <li>3 身体活動や運動習慣を継続する</li> </ol>
たばこ・アルコール	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 喫煙や飲酒が身体に与える影響について理解を深める</li> <li>2 家庭や職場など、地域ぐるみで禁煙に努める</li> <li>3 節度ある飲酒を心掛ける</li> </ol>
休養・こころの健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 適切な運動・休養・睡眠を取り入れ、積極的に心身のリフレッシュに努める</li> <li>2 こころの病気について正しい知識を持ち、早期対応に努める</li> </ol>
歯と口腔の健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 歯や口腔が健康で、一生自分の歯で食べることができる</li> <li>2 よく噛む習慣や正しい歯の手入れを身に付ける</li> <li>3 かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診する</li> </ol>
健康管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 健(検)診や人間ドック等を積極的に受診し、結果を自分の健康管理に活かすことができる</li> <li>2 健診やがん検診で疾病の早期発見、早期治療に努める</li> <li>3 かかりつけ医(主治医)を持ち、病気の進行や合併症等を予防する</li> </ol>

#### 4 ライフステージと目指す姿

生涯を通した健康づくりは、その人に合わせた「生涯づくり」ともいえます。

健康づくりに対するライフスタイル(生活様式)は、性別や年齢層によっても異なってきます。

本計画では、人の一生を乳幼児期から高年期までの 5 つのステージに分け、それぞれの年代で重点領域に沿った行動目標と健康づくりのポイントを提案します。

ライフステージ(年代)	目指すべき姿(行動目標)
乳幼児期(0～5 歳)	家庭や地域で健やかなこころを育み、健康的な生活習慣を身に付ける
学童・思春期(6～18 歳)	こころと体を大切に、健康的に生活できる知識と実践する力をつける
青年期(19～39 歳)	望ましい生活習慣を維持し、こころと体を大切にしながら生活を楽しむ
壮年期(40～64 歳)	自分の健康状態を知り、心身ともに健やかに充実した生活を送る
高年期(65 歳～)	生きがいを持って、生き生きと自分らしく毎日を過ごす

## 第4章 重点領域別の現状と課題、目標、取り組み

### 1 栄養・食生活

#### ●現状と課題●

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能<sup>※5</sup>の維持・向上や生活の質の向上の観点から重要です。

子どもの頃の食習慣は、生涯に影響します。3食きちんとバランスよく食べる、薄味を心掛けるなどの習慣を身に付けるため、離乳食講習会や乳幼児健診で啓発しています。また、健康関係のイベントで、適塩(塩分濃度 0.8%)のみそ汁を試食するなどして、適塩の意識付けを進めています。

しかし、中学生から 20 歳代にかけて朝食を抜く人が増えたり、年齢が上がるごとに塩分の摂取が増えたりする傾向があるため、年代や身体状況にあった食事内容や栄養バランスを意識することについて、啓発する必要があります。

※5 社会生活機能:自立した日常生活を営むために必要な心身の機能

#### 【行動目標】

- 1 3食バランスよく、楽しく食べる。
- 2 年代、活動量、身体状況に応じた食事を取る。
- 3 地域の食材を活かす工夫や、安全な食品を選べる力を身に付ける。

#### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 栄養・食生活に関する知識や習慣が身に付くよう、健康教育を推進する。	各種教室や健診等でライフステージに応じた食育の推進を図る。
2 食に関する活動を積極的に推進する団体の養成、支援を行う。	食生活改善推進員の育成、食育活動に取り組む団体等への支援を行う。

#### 【評価指標】

- 1 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を増やす。
- 2 やせ、肥満ではない適正体重の人(BMI 値 18.5 以上 25.未満)の割合を増やす。
- 3 適塩を意識している人の割合を増やす。
- 4 糖分の摂取に気を付けている人の割合を増やす。

評価指標項目	値の推移		現状値 (H27)	目標値	参考値 (県目標値)
	前々回 (H21)	前回 (H25)			
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(増加)	—	—	80.7%	85%	80%
適正体重(BMI 値 18.5 以上 25 未満)の人の割合(増加) ※40~64 歳特定健診受診者	69.0%	70.9%	(H26) 71.4%	75%	20~60 歳代 男性肥満 29%
適塩を意識している人(増加)	48.3%	49.8%	53.5%	70%	80%
糖分の摂取に気を付けている人(増加)	23.8%	22.6%	25.2%	30%	—

## 2 身体活動・運動

### ●現状と課題●

生活の中で体を動かすことは、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上や生活の質の向上の観点から重要です。

この地域では、車の利便性に頼ることが多くなり、日常生活の中で体を動かすことが減っています。健康の維持・増進及び骨や筋肉が衰えて動作が困難になるロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のためには、意識して時間をつくり、体を動かすことや、自分自身の生活や身体機能に合った活動をするのが役立ちます。手軽に始められる身体活動の紹介や、気軽に運動を継続できる環境整備などを進めていきます。

子どもたちも、体を使った遊びをすることが少なくなったように見受けられます。小さな頃から体を動かす喜びを持てるよう、子どもたちが運動する機会を増やす環境づくりも考えていく必要があります。

### 【行動目標】

- 1 日常生活の中で、自分の体力や健康の状態に合った身体活動や運動習慣を身に付ける。
- 2 身近な環境を活かし、気軽に運動を楽しむ。
- 3 身体活動や運動習慣を継続する。

### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 身体活動や運動を始めたり、続けたりする動機付けに取り組む。	健康ポイントなどの導入により、健康づくりの意識付けを図る。
2 一人ひとりが自分に合った運動を継続して実践できる環境を整備する。	時間や場所にとらわれず、職場や家庭で取り組めるよう環境づくりを図る。
3 既存の施設や教育等の活用促進を図る。	遊びを通じた運動など、気軽に楽しめるスポーツへの参加機会の提供に努める。

### 【評価指標】

- 1 運動習慣のある人の割合を増やす。
- 2 市が実施している健康教室等の参加者数(若返りトレーニング教室(普及啓発型筋力向上トレーニング事業)の利用者数、ウォーキングイベント(桜づつみウォーキング)の参加者数)を増やす。
- 3 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合を増やす。

評価指標項目	値の推移		現状値 (H27)	目標値	参考値 (県目標値)
	前々回 (H21)	前回 (H25)			
運動習慣のある人(増加)	23.3%	25.9%	31.4%	35%	20~64歳男性 30%
健康教室参加数(増加)	若トレ(延べ数)	15,756人	(H26) 15,525人	16,000人	—
	ウォーキング	66人	130人	177人	200人
ロコモティブシンドロームの認知度(増加)	—	8.7%	18.6%	50%以上	—

### 3 たばこ・アルコール

#### ●現状と課題●

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患)といった生活習慣病の、予防可能な最大の危険因子であるほか、低出生体重児の増加の一つの要因であり、受動喫煙もさまざまな疾病の原因となるため、禁煙や分煙を進めることが重要です。

本市は、多量飲酒者の割合が高く、前回の調査よりも増えています。多量飲酒は、生活習慣病などの身体疾患の要因となり、アルコール依存への影響も心配されます。また、妊娠中及び授乳中の母親の飲酒は、胎児性アルコール症候群など胎児や乳児に悪影響を与える可能性があります。

喫煙や飲酒が身体に与える影響について、個人だけでなく地域ぐるみで理解を深める環境づくりが必要です。

#### 【行動目標】

- 1 喫煙や飲酒が身体に与える影響について理解を深める。
- 2 家庭や職場など、地域ぐるみで禁煙に努める。
- 3 節度ある飲酒を心掛ける。

#### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 小中学校と連携し、喫煙・飲酒が及ぼす健康影響について啓発に取り組む。	喫煙予防教室(地域医療魚沼学校)や啓発資料を作成・配布し、家庭内へ啓発を行う。
2 個人だけでなく、家庭や職場など、地域ぐるみで禁煙・適正飲酒を促す環境を整備する。	地域の健康活動(教育・相談)や生活習慣病予防などの講習会において、禁煙・分煙や適正飲酒の必要性を促す。
3 妊産婦に対して、たばこ・アルコールの害についての啓発に取り組む。	母子健康手帳交付時やパパママ準備教室などにおいて啓発を行う。

#### 【評価指標】

- 1 喫煙している人の割合を減らす。
- 2 家庭で分煙に配慮している人の割合を増やす。
- 3 市の施設における禁煙・分煙施設の割合を増やす。
- 4 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合を増やす。
- 5 多量飲酒者(毎日、酒3合(ビール大ビン2本、焼酎250cc)飲む人)の割合を減らす。

評価指標項目	値の推移		現状値(H27)	目標値	参考値(県目標値)	
	前々回(H21)	前回(H25)				
喫煙している人(減少)	18.5%	19.4%	14.7%	12%	14%	
家庭内の分煙配慮(増加)	68.8%	66.1%	77.6%	100%	受動喫煙機会5%	
禁煙・分煙施設の割合(増加)	86.1%	98.1%	97.1%(H26)	100%	100%	
COPDの認知度(増加)	—	25.4%	33.1%	80%	現状を上回る	
多量飲酒者割合(減少)	男性	9.8%	16.0%	16.2%	5.2%以下	12%
	女性	0.9%	0.9%	2.2%	0.4%以下	6%

## 4 休養・こころの健康

### ●現状と課題●

本市の自殺死亡率は、県内ワースト上位の状況が続いています。自殺予防講演会や健康講座の開催及び、心の不調に早期に気づき相談や医療につなげられるよう、自殺対策会議で作成した「魚沼市版こころの健康チェック」の普及・活用に努めてきました。自殺の背景には、さまざまな社会的要因が複雑に関係していることから、今後も関係者との連携を進め、自殺の危険性が高い人の早期発見・早期受診ができるよう、対策を進めていく必要があります。

複雑化、多様化する現代社会においては、ストレスそのものをなくすことは困難ですが、適度な運動や休養、質のよい十分な睡眠は、身体の疲労回復はもちろん、心理的緊張の緩和や気分転換を図るうえで大きな役割を果たしています。生活の中でそれぞれの人が自分に合った対処法を身に付けることによって、ストレスと上手に付き合うことや、こころの病気について正しい知識を持って早期に対応できるよう、周知していく必要があります。

### 【行動目標】

- 1 適切な運動・休養・睡眠を取り入れ、積極的に心身のリフレッシュに努める。
- 2 こころの病気について正しい知識を持ち、早期対応に努める。

### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 ストレスへの対処法や適切な睡眠などのこころの健康につながる知識の普及を図る。	地域の健康活動(教育・相談)や広報により啓発を図る。
2 自分自身や家族・知人の不調に気付けるよう、「こころの健康チェック」の普及啓発を行う。	「こころの健康チェック」表の全戸配布を行うとともに、健診や様々な機会に配布し、啓発に努める。
3 ゲートキーパー <sup>※6</sup> の養成を促進する。	職場や自治会等の地域単位で養成研修を行う。

※6 ゲートキーパー:悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人。

### 【評価指標】

- 1 気分の落ち込み(ふさぎこみ)がある人の割合を減らす。
- 2 ストレスの対処法を持っている人の割合を増やす。
- 3 「こころの健康チェック」を知っている人の割合を増やす。
- 4 自殺死亡率の減少

評価指標項目	値の推移		現状値 (H27)	目標値	参考値 (県目標値)
	前々回 (H21)	前回 (H25)			
気分の落ち込みがある人(減少)	—	—	3.5%	3%以下	—
ストレス対処法を持っている人(増加)	62.2%	66.4%	71.9%	80%以上	—
こころの健康チェック認知度(増加)	—	21.6%	29.3%	50%	—
自殺死亡率(人口10万対)(減少)	38.1	40.6	42.8	26.4	19.3

## 5 歯と口腔の健康

### ●現状と課題●

歯や口腔の健康は、食事をすることや発音すること、飲み込むことを良好に保つために重要であり、生活の質の向上にも大きく関わっています。

歯は、単に食物を噛み砕くということだけでなく、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送るうえで重要な役割を果たしており、歯を失うことは、生活の質の低下を招きます。

高齢になっても、自分の歯で食べる、飲み込むなどの嚥下機能の確保や、口の中の清潔を維持することが、肺炎などの疾病予防や介護予防にもつながります。

歯と口腔の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながるため、食べたらみがく習慣や定期健診を受ける人を増やす取り組みを進める必要があります。

### 【行動目標】

- 1 歯や口腔が健康で、一生自分の歯で食べることができる。
- 2 よく噛む習慣や正しい歯の手入れを身に付ける。
- 3 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診する。

### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 年代に応じたケア(歯科健康)教育を行い、むし歯と歯周病予防に取り組む。	講話と実技がある教室や、お口の健康チェックの継続実施をする。
2 むし歯予防対策の一つとして、幼児・学童期にフッ化物の利用により歯質の強化に努める。	フッ化物歯面塗布及びフッ化物洗口を継続し実施する。
3 「よく噛んで食べる」「歯の定期健診」などの歯科保健に関する知識の普及啓発に取り組む。	各種健康診査や保健事業の機会を通じ、普及啓発と広報を行う。

### 【評価指標】

- 1 12歳でのむし歯有病率を減らす。
- 2 歯や口腔内の状態は健康だ(健康なほうだ)と思う人の割合を増やす。
- 3 定期的に(1年に1回以上)歯科健診を受けている人の割合を増やす。
- 4 80歳で自分の歯を20本以上保つ人の割合を増やす。

評価指標項目	値の推移		現状値 (H27)	目標値	参考値 (県目標値)
	前々回 (H21)	前回 (H25)			
12歳のむし歯有病率(減少)	39.1%	20.9%	13.8%(h26)	維持	20%
歯の状態が健康だと思う人(増加)	56.6%	53.9%	56.4%	60%以上	—
定期歯科健診を受ける人(増加)	19.5%	22.7%	25.2%	65%	55%
80歳で自分の歯を20本以上保つ人(増加)	—	33.0%	26.0%	50%	40%



## 6 健康管理

### ●現状と課題●

基本健診や特定健診、各種がん検診を受診することは、自分の健康状態を知るための重要な機会です。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、悪い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、住民理解の取り組みを進めるとともに、医療が必要な人への受診勧奨と継続受診への支援を行っていきます。

### 【行動目標】

- 1 健(検)診や人間ドック等を積極的に受診し、結果を自分の健康管理に活かすことができる。
- 2 健診やがん検診で疾病の早期発見、早期治療に努める。
- 3 かかりつけ医(主治医)を持ち、病気の進行や合併症等を予防する。

### 【施策の方向性と取り組み】

方向性	取り組み
1 がん検診や特定健康診査を受け、健康状態の確認ができるよう受診促進に取り組む。	クーポン検診、受診促進事業の活用、個別受診勧奨を継続する。
2 がん検診や特定健康診査・特定保健指導が受けやすい体制を整備する。	総合けん診 <sup>※6</sup> 、レディースデイ検診、乳がん・子宮頸がん検診の同時実施、受診票の一括発送を継続し、受けやすい環境整備をする。
3 健(検)診結果を健康管理に活かすための相談支援、予防教室の開催等に取り組む。	要受診、要精密検査の方への受診勧奨、けん診会場での保健指導、生活習慣病予防のための講習会や重症化防止事業に継続して取り組む。

※6 総合けん診:特定健診・基本健診とがん検診を同時に実施する場合の表し方

### 【評価指標】

- 1 がん検診受診率及びがん検診精密検査受診率を増やす。
- 2 特定健康診査実施率及び特定保健指導実施率を増やす。
- 3 自分が健康だ(健康なほうだの回答を含む)と感じている人の割合を増やす。
- 4 家庭で毎日血圧を測定する人の割合を増やす。
- 5 要受診者の診療依頼書回収率を増やす。

評価指標項目		値の推移		現状値 (H26)	目標値	参考値 (県目標値)
		前々回 (H21)	前回 (H25)			
がん検診受診率(増加)	肺がん	66.0%	63.9%	64.9%	70%	50%
	胃がん	41.1%	38.3%	38.9%	60%	60%
	大腸がん	43.6%	45.6%	47.9%	50%	50%
	乳がん	46.7%	48.4%	53.6%	55%	50%
	子宮頸がん	39.3%	47.4%	50.4%	55%	50%
がん検診精密検査受診率(増加)	肺がん	92.3%	95.9%	94.4%	100%	—
	胃がん	88.5%	93.0%	93.7%	100%	—
	大腸がん	78.8%	85.0%	85.7%	100%	—
	乳がん	94.6%	96.5%	95.5%	100%	—
	子宮頸がん	90.9%	90.2%	97.8%	100%	—
特定健診実施率(増加)		48.4%	54.1%	53.9%	65%	70%
特定保健指導実施率(増加)		6.8%	61.2%	49.3%	65%	45%
健康だと感じている人(増加)		77.1%	74.3%	76.8%(H27)	80%	—
血圧測定をしている人(増加)		26.4%	33.1%	30.2%(H27)	40%	—
要受診者の診療依頼書回収率(増加)		—	49.4%	48.2%	65%	—

☆がん検診受診率、がん検診精密検査受診率の現状値は、平成 26 年度実績

☆特定健診実施率の現状値は、平成 27 年 8 月 31 日現在の速報値(国保連)

☆特定保健指導実施率の現状値は、平成 27 年 6 月 30 日現在の速報値(国保連)

## 第5章 ライフステージに応じた目標

### 1 乳幼児期(0～5 歳)

#### ●目指す姿●

家庭や地域で健やかなこころを育み、健康的な生活習慣を身に付けさせる。

#### ○行動目標○

【栄養・食生活】 →キーワード: 3食、薄味、おやつの量・質・時間

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で、基本的な食生活を身に付けさせましょう。

3度の食事を通して生活のリズムをつくりましょう。

バランスのとれた薄味の食事で、親子で楽しく食べる習慣をつくりましょう。

【身体活動・運動】 →キーワード: 親子遊び、外遊び

遊びを通して親子で楽しく体を動かす習慣を身に付けましょう。

親子のスキンシップや体を使う遊びを通して、体を動かす楽しさを体験させましょう。

散歩や雪遊びなど、外遊びの楽しさを体験させましょう。

【たばこ・アルコール】 →キーワード: 誤飲、受動喫煙、妊産婦

たばこの害やアルコールの害から大切な人を守りましょう。

周囲が注意して、受動喫煙の害や誤飲事故などから守りましょう。

妊娠中、授乳中の飲酒や喫煙はやめましょう。

【休養・こころの健康】 →キーワード: 睡眠、家族の絆、ブックスタート(読み聞かせ)

楽しく体を動かし、十分な睡眠を取らせましょう。

早寝早起きの生活リズムを身に付け、十分な睡眠時間を確保しましょう。

親子で遊んだり、食事をしたり、日常の中で家族の絆を深めましょう。

【歯と口腔の健康】 →キーワード: よく噛む、仕上げみがき、歯みがき、フッ化物塗布(洗口)

歯みがきやよく噛む習慣を身に付けられるよう、子どもの歯の健康管理をしましょう。

むし歯予防のため歯みがきの習慣を身に付けさせましょう。

成長に合わせた食材の種類、大きさ、固さのものを取り入れ、よく噛むことを身に付けさせましょう。

強い歯を作るために、1歳6か月からフッ化物塗布(洗口)を受けましょう。

【健康管理】 →キーワード: 乳幼児健診、予防接種、発達・成長

子どもの健康状態を確認するため、各種健診や相談を積極的に利用しましょう。

乳幼児健診を受診し、子どもの健康状態を知っておきましょう。

母子健康手帳を活用し、子どもの発達・成長や予防接種の記録を確認しましょう。

## 2 学童・思春期(6～18 歳)

### ●目指す姿●

こころと体を大切に、健康的に生活できる知識と実践する力を身に付ける。

### ○行動目標○

【栄養・食生活】 →キーワード:朝食、栄養バランス、スナック菓子・ジュース

成長に必要な栄養を確保するため、規則正しく、バランスのとれた食生活を習慣付けましょう。

- 早寝早起き朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。
- 3食バランスのよい食事を心掛け、スナック菓子や清涼飲料水を取り過ぎないようにしましょう。

【身体活動・運動】 →キーワード:いろいろな活動に挑戦、レクリエーション、好きなスポーツ

幅広い運動に挑戦し、体を動かす習慣を身に付け、運動機能・基礎体力を向上させましょう。

- 学童期は、体を使う遊びや外遊びを通して楽しく体を動かす習慣をつくりましょう。
- 思春期は、自分に合った運動に取り組み、体力や運動能力の向上に努めましょう。

【たばこ・アルコール】 →キーワード:未成年の喫煙・飲酒を防止する環境づくり、正確な情報・教育

たばこやアルコールが心身に及ぼす影響を知り、絶対に吸わない・飲まない意志を持ちましょう。

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を正しく理解しましょう。
- 喫煙・飲酒をしない意志を持ちましょう。
- 周囲が注意して、受動喫煙や飲酒を防止する環境をつくりましょう。

【休養・こころの健康】 →キーワード:夜更かししない、悩みごとは一人で抱え込まない

生活リズムを整えて休養を十分にとるとともに、自分を大切にできる気持ちを持ちましょう。

- 規則正しい就寝・起床のリズムを身に付け、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 悩みごとは一人で抱え込まず、相談できる人(環境)を持ちましょう。
- 自分を大切にできる気持ちを持ちましょう。

【歯と口腔の健康】 →キーワード:正しい歯みがき、フッ化物洗口

歯や口の健康について学び、食べたらずをみがく習慣を身に付け、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

- 食べたらずをみがく習慣や正しいブラッシング法を身に付けて実践しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 強い歯を作るために、フッ化物洗口を行いましょ。

【健康管理】 →キーワード:成長・発達、太りすぎ・やせすぎ、必要な治療

定期健康診断の結果を活用して生活習慣を見直し、健康を意識した規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

- 太りすぎ・やせすぎに注意し、日ごろの活動に見合った食事と運動で適正体重を維持しましょう。
- 必要な治療は、すすんで受診しましょう。

### 3 青年期(19～39 歳)

#### ●目指す姿●

望ましい生活習慣を維持し、こころと体を大切にしながら生活を楽しむ。

#### ○行動目標○

##### 【栄養・食生活】 →キーワード: 適正体重、薄味、栄養バランス

健康を意識し、朝食を取る習慣を継続し、規則正しく、栄養のバランスのとれた食生活を実践しましょう。

- 朝食を取る習慣や、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを身に付けましょう。
- 適塩や糖分の取り過ぎを意識し、正しい知識を持った食生活を実践しましょう。

##### 【身体活動・運動】 →キーワード: 歩く、軽運動、ストレッチ、継続

日常生活に意識して体を動かす時間をつくり、自分に合った適度な身体活動を取り入れましょう。

- 自分に合った運動に取り組み、体力づくりをしましょう。
- 日常生活の中で意識して体を動かすようにしましょう。

##### 【たばこ・アルコール】 →キーワード: 多量飲酒、適正量、健康に与える害、禁煙

喫煙や飲酒と健康についての関係を理解し、吸わない意志を持つことや適度な飲酒を心掛けましょう。

- たばこが健康に及ぼす害を正しく理解し、喫煙しないようにしましょう。
- 多量飲酒が健康に及ぼす害を正しく理解し、適正量を心掛けましょう。
- 妊娠中、授乳中の飲酒や喫煙はやめましょう。

##### 【休養・こころの健康】 →キーワード: ストレス解消法、十分な睡眠、相談

睡眠をしっかりとり、スポーツや趣味などの積極的休養を取り入れ、自分に合ったストレス対処法を身に付けましょう。

- 心身の疲労回復のため、十分な睡眠時間の確保や自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- 心配ごとを抱え込まず、気心の知れた友人・仲間や専門家に相談しましょう。

##### 【歯と口腔の健康】 →キーワード: 正しい歯みがき法、歯周疾患

歯や口の健康について学び、定期健診や歯の手入れに取り組んで歯周疾患を予防しましょう。

- 食べたら歯をみがく習慣を継続し、歯周疾患を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯みがき指導等を受けましょう。

##### 【健康管理】 →キーワード: 適正体重、早期発見・早期治療

自分の体のことを知るために、年に1回は健康診断を受けて、健康に関心を持ちましょう。

- 定期的に健康診断を受け、かかりつけ医を持ち、自分の健康状態や生活習慣に関心を持ちましょう。
- 太りすぎ(内臓脂肪の蓄積)・やせすぎに注意し、活動量に合った食事を取って適正体重を心掛けましょう。

## 4 壮年期(40～64 歳)

### ●目指す姿●

自分の健康状態を知り、心身ともに健やかに充実した生活を送る。

### ○行動目標○

【栄養・食生活】 →キーワード: 基礎代謝量や運動量に見合ったカロリー、栄養バランス、薄味、間食規則正しく、必要な栄養のバランスのとれた食生活を実践し、生活習慣病予防につなげましょう。

薄味を心掛け、栄養バランスを考えながら、規則正しく食事を取りましょう。

適塩や糖分の取り過ぎを意識し、正しい知識を持った食生活を実践しましょう。

【身体活動・運動】 →キーワード: 歩くなどの身体活動、軽運動、継続、こまめ、体重増減、ロコモティブシンドローム、認知症予防

それぞれの体力やライフスタイルに応じた身体活動、運動を見つけ、継続的に実践しましょう。

日常生活の中で意識してこまめに体を動かすことを続けましょう。

ロコモティブシンドローム予防、認知症予防のため、できるだけ歩くことを心掛けて歩数を増やしましょう。

【たばこ・アルコール】 →キーワード: 多量飲酒、適正量、禁煙

たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を知り、禁煙・節酒に取り組み、生活習慣病を防ぎましょう。

喫煙が健康に及ぼす害を正しく理解し、禁煙しましょう。

適正飲酒について理解し、適量を心掛けましょう。

【休養・こころの健康】 →キーワード: 自分に合ったストレス対処法、楽しみ、充実感、質のよい睡眠

質のよい睡眠を心掛け、運動や趣味などの積極的休養で心の健康を保ち、ストレスをためないようにしましょう。

心身の疲労回復のため、質のよい睡眠を取りましょう。

自分に合ったストレス対処法でこころの健康を保ちましょう。

心配ごとを抱え込まず、気心の知れた友人・仲間や専門家に相談しましょう。

【歯と口腔の健康】 →キーワード: 歯周病予防、歯周疾患の予防、歯の喪失防止

歯を失うことを防ぐため、定期健診や歯の手入れに取り組みましょう。

歯の喪失の原因となる歯周病予防のため、歯の手入れを習慣付けましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

【健康管理】 →キーワード: かかりつけ医、適正体重

疾病予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、年に1回は健康診査を受け、生活習慣を見直しましょう。

定期的に健康診断を受け、生活習慣の見直しや疾病の早期発見に努めましょう。

かかりつけ医を持ち、早期治療に努めましょう。

## 5 高年期(65歳～)

### ●目指す姿●

生きがいを持って、生き生きと自分らしく毎日を過ごす。

### ○行動目標○

【栄養・食生活】 →キーワード: 家族や友だちと楽しく食生活を実践、低栄養

栄養や食事量などのバランスを意識し、必要な栄養を過不足なく摂取する自分に合った食生活をしましょう。

- 偏った食事にならないよう、主食・主菜・副菜をそろえて必要な栄養を取りましょう。
- 適塩や糖分の取り過ぎを意識し、正しい知識を持った食生活を実践しましょう。
- 気心の知れた人とお茶飲み、食を共にする機会を持ちましょう。

【身体活動・運動】 →キーワード: 仲間と楽しむ、こまめに体を動かす、手軽に参加

自分に合った運動を見つけ、無理せずそれぞれの体調や体力に合わせた適切な身体活動を継続的に実践しましょう。

- 日常生活の中で意識してこまめに体を動かすことを続けましょう。
- ロコモティブシンドローム予防、認知症予防のため、できるだけ歩くことを心掛けて歩数を増やしましょう。

【たばこ・アルコール】 →キーワード: 吸わない意志、適度な飲酒、禁煙、節酒

たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を認識し、喫煙・飲酒の習慣を見直しましょう。

- 喫煙が健康に及ぼす害を自覚し、禁煙しましょう。
- 適正飲酒を自覚し、適量を心掛けましょう。

【休養・こころの健康】 →キーワード: 生きがい、仲間

家に閉じこもらないで、地域における仲間づくり、ボランティア、趣味やレジャー活動などに生きがいを見つけて楽しい毎を送りましょう。

- 生活のハリになる趣味やボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- 心配ごとを抱え込まず、気心の知れた友人・仲間や専門家に相談しましょう。

【歯と口腔の健康】 →キーワード: 口腔ケア、8020

自分の歯を維持するため、歯の手入れや定期健診を続けましょう。

- 80歳で20本の歯を維持するため、かかりつけ歯科医を持ち積極的に歯科健診を受けましょう。
- 入れ歯でも、口の中を清潔に保つため、口腔ケアを行いましょう。

【健康管理】 →キーワード: かかりつけ医

医療機関で定期的に受診し、疾病予防に努めましょう。

- 定期的に健康診断を受け、生活習慣の見直しや疾病の早期発見に努めましょう。
- かかりつけ医を持ち、早期治療に努めましょう。

## 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、生涯学習などの各関係部署が連携、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、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、取り組み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

この計画の基本理念や基本方針の実現を目指すため、各重点領域で掲げた行動目標や、評価指標の達成度について進行管理を行います。

毎年度、健康づくり推進会議を開催し、計画の進捗状況を確認し、計画が事業展開につながっているかを検証するとともに、必要に応じて庁内連絡会議や関係機関等連絡会議で、目標数値の到達度の評価、改善を行います。



## 1 検討体制

## (1)魚沼市健康づくり計画策定委員会

区 分	氏 名	団 体 名 等
1号委員	島野 由美	小千谷市魚沼市医師会
〃	石上也澄志	小千谷北魚沼歯科医師会
2号委員	佐藤 千秋	魚沼市食生活改善推進員協議会
〃	星 俊寛	エンジョイススポーツクラブ魚沼
〃	小幡 郁子	新潟県栄養士会魚沼支部
〃	篠原 敏光	魚沼市教育振興会
〃	星 勝之	魚沼市PTA連絡協議会
3号委員	井上 陽子	新潟県魚沼地域振興局健康福祉部
4号委員	佐藤 智子	公募委員
〃	榎本 隆太	公募委員

## (2)魚沼市健康づくり計画策定庁内検討会議

課 等	氏 名	所 属 等
健康課	岡本謙一郎	健康増進室(保健師)
	丸山 秀子	健康増進室(栄養士)
福祉課	星 美紀子	介護福祉室(高齢者支援班)
教育委員会	大島 和子	学校教育課(学務班)
	小西 裕子	学校教育課(養護教諭)
	星野 崇	生涯学習課(社会体育係)
	星野佐公子	子ども課(幼稚園保育園係)
	丸山久美子	子ども課(保育園)
健康課 (事務局)	吉田 淳	
	下村 春美	
	関 祐樹	
	櫻井 明広	
	磯部 篤子	

## ＜参考＞

### 魚沼市健康づくり計画策定委員会設置要綱

平成21年7月27日

告示第88号

改正 平成24年3月30日告示第41号

改正 平成27年5月19日告示第72号

#### (設置)

第1条 市は、市民の健康保持・増進、疾病予防のため、健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、健康づくり計画「健康うおぬま21」(以下「計画」という。)を策定するに当たり、魚沼市健康づくり計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

#### (所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について審議する。

- (1) 計画策定の基本的な事項に関すること。
- (2) その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

#### (組織)

第3条 委員会の委員は10人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 医療関係団体を代表するもの
- (2) 各種団体等を代表するもの
- (3) 関係行政機関を代表するもの
- (4) 公募に応じた者で市長が選考したもの

#### (任期)

第4条 委員の任期は委嘱の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を各1名置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### (会議)

第6条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことはできない。ただし、会長が特に必要と認めたときは、委員の一部の出席をもって開くことができる。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めたときは、委員以外の者を会議に出席させ、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康課健康増進室において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が委員会に諮って決めるものとする。

附 則

この要綱は、平成 21 年 7 月 27 日から施行する。

附 則 (平成 24 年 3 月 30 日告示第 41 号)

この要綱は、平成 24 年 4 月 27 日から施行する。

附 則 (平成 27 年 5 月 19 日告示第 72 号)

この要綱は、平成 27 年 5 月 19 日から施行する。

## 2 策定の経過

### (1)魚沼市健康づくり計画策定委員会

回	日付	審議内容	出席者数
第1回	平成27年7月15日	(1)計画策定方針・スケジュールについて (2)計画素案について(計画の構成、策定内容) (3)市民アンケート結果について	10人
第2回	平成27年8月28日	(1)前回会議の課題事項について (2)第2章「2 市民生活を取り巻く健康の現状」と 第4章「現状と課題」について	8人
第3回	平成27年9月30日	(1)前回会議の課題事項について (2)第5章ライフステージについて	10人
第4回	平成27年10月21日	(1)前回会議からの修正事項について (2)評価項目の目標値の設定について	9人

### (2)魚沼市健康づくり計画策定庁内検討会議

回	日付	審議内容	出席者数
第1回	平成27年5月28日	(1)健康づくり計画の策定について (2)市民アンケート結果について	8人
第2回	平成27年6月12日	(1)計画素案(たたき台)について (2)重点領域の行動目標について	7人
第3回	平成27年8月21日	(1)策定委員会の課題事項について (2)市の現状分析と「現状と課題」について (3)施策の方向性について	6人
第4回	平成27年9月15日	(1)策定委員会の課題事項について (2)第5章ライフステージについて (3)文言の整理、誤字脱字の修正について	5人
第5回	平成27年10月13日	(1)策定委員会の課題事項について (2)重点領域別の取り組みについて (3)文言の整理、誤字脱字の修正について	5人

### 3 パブリックコメントの結果

#### (1) パブリックコメントの実施概要

##### ■意見等の募集期間

平成 27 年 12 月 16 日(水)～平成 28 年 1 月 15 日(金)

##### ■計画(案)の公表の方法

市のホームページ、健康増進室、各市民センター、北部振興事務所及び入広瀬分室で閲覧

##### ■意見等の提出方法

所定の用紙(任意でも可)に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、健康増進室、各市民センター、北部振興事務所及び入広瀬分室のいずれかに持参するか、郵送、ファクス又は電子メールで提出

注:氏名、住所が記載されていない場合、又は計画案に関する意見以外は受け付けない。また、電話、口頭での直接聞き取りは行わない。

#### (2) 提出のあった意見の概要と件数

提出された件数	0 件
公表資料(結果)	なし
結果の公表場所	・魚沼市ホームページ ・健康課(市役所湯之谷庁舎) ・各市民センター ・北部振興事務所及び入広瀬分室窓口

## 4 魚沼市民の健康と食に関するアンケート調査結果

- 調査目的 健康づくり計画及び食でつながる元気なまちづくり推進計画の基礎資料とするため、市民の健康づくりや食に対する意識・関心、健康状態、生活習慣などの実態を把握する。  
調査結果をもとに、計画における取組の方向や健康の指標等を設定するための資料とする。
- 調査期間 平成27年4月1日～4月27日
- 調査対象者 無作為抽出した20歳以上90歳未満の市民1,000人
- 調査方法 上記の対象者へ調査票を郵送し、返信用封筒により回答
- 回答者数 516人
- 回収率 51.6%

調査集計結果 ※前回構成比とは、25年調査時

### 【I 共通項目】

はじめに・・・あなたご自身についてお聞きます。

問1 あなたの性別を教えてください。

	回答数	構成比	前回構成比
1. 男性	234	45.3%	46.3%
2. 女性	277	53.7%	53.7%
3. 無回答	5	1.0%	0.0%

問2 あなたの4月1日現在の年代を教えてください。(○は1つ)

(参考男女内訳)	回答数	構成比	前回構成比
1. 20歳代 (男17 女22)	39	7.6%	8.7%
2. 30歳代 (男22 女45)	67	13.0%	12.2%
3. 40歳代 (男25 女30)	55	10.7%	11.7%
4. 50歳代 (男30 女42)	72	14.0%	16.3%
5. 60歳代 (男33 女49)	83	16.1%	17.5%
6. 70歳代 (男56 女42)	100	19.4%	18.9%
7. 80歳以上 (男51 女47)	100	19.4%	14.7%
8. 8.無回答	0	0.0%	0.0%

※性別無回答の方がいるため、参考男女内訳と回答数で一致しない箇所があります。

問3 現在住んでいる地区名(旧町村名)をお聞かせください。(〇は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 堀之内	88	17.1%	16.5%
2. 小出	91	17.6%	17.0%
3. 湯之谷	79	15.3%	14.9%
4. 広神	83	16.1%	18.5%
5. 守門	93	18.0%	16.0%
6. 入広瀬	81	15.7%	16.0%
7. 無回答	1	0.2%	1.1%

問4 世帯構成を教えてください。(〇は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 3世代	127	24.6%	23.9%
2. 2世代	206	39.9%	47.5%
3. 夫婦のみ	110	21.3%	18.6%
4. ひとり暮らし	36	7.0%	6.0%
5. その他	27	5.2%	2.0%
6. 無回答	10	1.9%	2.0%

問5 あなたの職業等を教えてください。(〇は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 自営業	45	8.7%	12.8%
2. 正社員	153	29.7%	27.2%
3. パート・アルバイト・非常勤	69	13.4%	14.0%
4. 派遣・登録社員	8	1.6%	0.7%
5. 在宅就労・内職	13	2.5%	1.3%
6. 家事(専業)	83	16.1%	17.0%
7. 学生	6	1.2%	0.7%
8. 仕事をしていない	110	21.3%	19.6%
9. その他	21	4.1%	5.4%
10. 無回答	8	1.6%	1.3%

【Ⅱ 健康づくりに関する項目】

「健康」についてお聞きします。

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)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 健康である	100	19.4%	21.9%
2. 健康なほうである	296	57.4%	52.4%
3. あまり健康でない	94	18.2%	18.6%
4. 健康でない	16	3.1%	5.9%
5. 無回答	10	1.9%	1.2%

問7 健康のためにどのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 栄養・食生活に気をつける	261	50.6%	13.2%
2. 食後の歯みがきをする	222	43.0%	10.7%
3. 適度な身体活動・運動をする	199	38.6%	9.4%
4. 睡眠や休養を十分とる	271	52.5%	13.7%
5. 飲酒を控える	133	25.8%	6.5%
6. たばこを吸わない	244	47.3%	11.9%
7. 規則正しい生活をする	198	38.4%	9.3%
8. ストレス発散や気分転換をする	191	37.0%	9.7%
9. 身近な人や仲間との交流を大切にする	208	40.3%	11.1%
10. 特に何もしていない	61	11.8%	4.1%
11. その他	12	2.3%	0.4%
12. 無回答(※今回追加)	3	0.6%	—

問8 健康維持の目安として、家庭で血圧を計測していますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	156	30.2%	33.1%
2. いいえ	356	69.0%	65.6%
3. 無回答	4	0.8%	1.3%



問9 過去1年間に健康診断を受けたことがありますか。

(職場での健康診断や、市の住民健診、個人的な健康診断など)

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	457	88.6%	88.5%
2. いいえ	54	10.5%	10.5%
3. 無回答	5	1.0%	1.0%

問10 健康寿命を知っていますか。(○は1つ)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	201	39.0%	—
2. いいえ	304	58.9%	—
3. 無回答	11	2.1%	—

「運動習慣」についてお聞きします。

問11 運動を継続して行っていますか。(継続の目安:1日30分以上、週2日以上、1年以上継続)

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	162	31.4%	25.9%
2. いいえ	348	67.4%	65.9%
3. 無回答	6	1.2%	8.2%

問12 趣味や楽しみのため、月1回以上運動をしていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	168	32.6%	32.8%
2. いいえ	334	64.7%	59.1%
3. 無回答	14	2.7%	8.1%

問13 問12で「はい」とお答えの方にお聞きします。どのくらいの頻度で運動をしていますか。

(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 月1回	26	15.5%	16.6%
2. 月2回	27	16.1%	16.6%
3. 月3回	17	10.1%	11.6%
4. 月4回以上	91	54.2%	51.7%
5. 無回答	7	4.2%	3.5%

問14 問11、問12で「はい」とお答えの方にお聞きします。

① どのような運動をしていますか。(○はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. ウォーキング	109	50.2%	33.4%
2. ジョギング	30	13.8%	9.0%
3. サイクリング	5	2.3%	5.5%
4. 野球	6	2.8%	1.0%
5. サッカー	0	0.0%	1.4%
6. テニス	2	0.9%	1.0%
7. バレーボール	2	0.9%	3.1%
8. 体操	45	20.7%	10.7%
9. ダンス	14	6.5%	3.5%
10. 水泳	5	2.3%	1.7%
11. スポーツジム	7	3.2%	2.1%
12. 運動教室	15	6.9%	3.5%
13. その他	60	27.6%	24.1%
14. 無回答(※今回追加)	13	6.0%	—

② その運動を継続できている、または継続している理由を教えてください。(〇はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 仲間の存在	63	29.0%	15.0%
2. 体力や筋力をつける	91	41.9%	18.3%
3. 体重を減らす	40	18.4%	7.9%
4. 内容が魅力的	22	10.1%	7.1%
5. ストレス解消	68	31.3%	16.6%
6. 達成感があるから	31	14.3%	6.5%
7. 健康維持	141	65.0%	24.3%
8. その他	14	6.5%	4.3%
9. 無回答(※今回追加)	9	4.1%	—

問15 市の「新潟県健康ウォーキングロード」を知っていますか、また、利用したことがありますか。

(〇は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 利用したことがある	33	6.4%	5.4%
2. 知っているが利用したことがない	100	19.4%	29.2%
3. 知らない	374	72.5%	57.3%
4. 無回答	9	1.7%	8.1%

問16 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。(〇は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	96	18.6%	8.7%
2. いいえ	406	78.7%	82.9%
3. 無回答	14	2.7%	8.4%

「たばこ」についてお聞きします。

問17 たばこを吸いますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 吸っている	76	14.7%	19.4%
2. 以前は吸っていたがやめた	103	20.0%	20.3%
3. 吸わない	331	64.1%	59.1%
4. 無回答	6	1.2%	0.9%

問18 問17で「吸っている」とお答えの方にお聞きします。

① 自身の喫煙について、どう考えますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. やめるつもりでいる	14	18.4%	20.3%
2. 迷惑がかからないように吸いたい	57	75.0%	72.9%
3. 周囲の人を気にせず吸う	4	5.3%	5.9%
4. 無回答	1	1.3%	0.9%

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)

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	59	77.6%	66.1%
2. いいえ	17	22.4%	32.2%
3. 無回答	0	0.0%	1.7%

問19 公共の場での禁煙・分煙の状況についてどう思いますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. もっと進めるべき	144	27.9%	26.7%
2. この程度でよい	219	42.4%	38.0%
3. 行き過ぎ	25	4.8%	7.9%
4. 考えたことがない	31	6.0%	7.6%
5. 無回答	97	18.8%	19.8%

問20 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	171	33.1%	25.4%
2. いいえ	304	58.9%	62.9%
3. 無回答	41	7.9%	11.7%

「こころの健康」についてお聞きします。

問21 物事に興味が持てない、喜びや楽しみを感じられないと思うことが2週間以上続いていますか。

※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	29	5.6%	—
2. いいえ	476	92.2%	—
3. 無回答	11	2.1%	—

問22 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。※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	18	3.5%	—
2. いいえ	487	94.4%	—
3. 無回答	11	2.1%	—

問23 自分なりのストレスの対処法をもっていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	371	71.9%	66.4%
2. いいえ	123	23.8%	27.8%
3. 無回答	22	4.3%	5.8%

問24 ストレスや悩みがあるとき、相談する人がいますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	373	72.3%	70.5%
2. いいえ	127	24.6%	25.0%
3. 無回答	16	3.1%	4.5%

問25 「精神保健相談会」「認知症相談会」を知っていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	180	34.9%	32.6%
2. いいえ	323	62.6%	64.4%
3. 無回答	13	2.5%	3.0%

問26 市で作成・配布している「(魚沼市版)こころの健康チェック」を知っていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	151	29.3%	21.6%
2. いいえ	340	65.9%	74.5%
3. 無回答	25	4.8%	3.9%

「歯、口の中の健康」についてお聞きます。

問27 口の中の健康について、健康だと感じていますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 健康である	55	10.7%	12.2%
2. 健康なほうである	236	45.7%	41.7%
3. あまり健康でない	170	32.9%	32.6%
4. 健康でない	36	7.0%	10.2%
5. 無回答	19	3.7%	3.3%

問28 毎日の食事がおいしく食べられますか。(○はいくつでも)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 何でもおいしく食べることができる	408	79.1%	—
2. 固くて食べにくい食べ物がある	84	16.3%	—
3. 好き嫌いが多い	37	7.2%	—
4. 飲み込みにくい	5	1.0%	—
5. 味がわからない	2	0.4%	—
6. 口が乾く	53	10.3%	—
7. その他	9	1.7%	—
8. 無回答	18	3.5%	—

問29 あなたの口の中には何本の歯がありますか。※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 0	31	6.0%	—
2. 1～9	47	9.1%	—
3. 10～19	47	9.1%	—
4. 20～23	39	7.6%	—
5. 24～27	81	15.7%	—
6. 28 以上	232	45.0%	—
7. 無回答	39	7.6%	—

問30 1年に1回以上、定期的に歯科健診(歯石の除去等含む)を受けていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	130	25.2%	22.7%
2. いいえ	363	70.3%	73.8%
3. 無回答	23	4.5%	3.5%

問31 1日何回歯をみがきますか。(○はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 毎食後	134	26.0%	18.0%
2. 朝	314	60.9%	38.6%
3. 昼	48	9.3%	5.6%
4. 寝る前	301	58.3%	35.5%
5. その他	26	5.0%	2.3%
6. 無回答(※今回追加)	19	3.7%	—

【Ⅲ 食に関する項目】

「食生活」の状況についてお聞きします。

問32 1日3食、食事をしていますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 食べている	449	87.0%	80.4%
2. ときどき食べないことがある	28	5.4%	5.9%
3. 1日2食のことが多い	31	6.0%	6.9%
4. 1日1食のことが多い	0	0.0%	0.7%
5. 1日4食以上のことが多い	2	0.4%	0.5%
6. その他(※今回追加)	0	0.0%	—
7. 無回答	6	1.2%	5.6%

問33 問32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)が多いのは、どの食事ですか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 朝食	37	62.7%	63.4%
2. 昼食	11	18.6%	17.1%
3. 夕食	9	15.3%	11.0%
4. 朝食と昼食	0	0.0%	6.1%
5. 朝食と夕食	0	0.0%	1.2%
6. 昼食と夕食	1	1.7%	1.2%
7. 無回答(※今回追加)	1	1.7%	—

問34 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. ほぼ毎食	265	51.2%	65.2%
2. 1日に2回(※今回追加)	153	29.5%	—
3. 1日に1回(※今回追加)	58	11.2%	—
4. ほとんど食べていない	23	4.4%	1.7%
5. 無回答	17	3.3%	8.6%



問35 食事をしたり、つくったりするときに、どのようなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 塩分・塩からいものを控える	276	53.5%	17.0%
2. 糖分・あまいものを控える	130	25.2%	7.7%
3. 油ものを控える	173	33.5%	10.5%
4. 野菜を積極的にとる	304	58.9%	13.8%
5. 栄養のバランス	115	22.3%	8.7%
6. 6分に合った食事の量	149	28.9%	8.5%
7. 食事にかかる時間(※今回追加)	20	3.9%	—
8. 食べる順番(※今回追加)	51	9.9%	—
9. 決まった時間に食事をとる	201	39.0%	5.1%
10. インスタント食品を控える	132	25.6%	6.9%
11. 特に気をつけていない	85	16.5%	7.8%
12. その他	13	2.5%	0.4%
13. 無回答(※今回追加)	19	3.7%	—

問36 ふだん次の食品をどれくらい食べて(飲んで)いますか。(○はそれぞれ1つ)

① めん類の汁 ※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 全部	109	21.1%	—
2. 半分くらい	192	37.2%	—
3. 1/3くらい	100	19.4%	—
4. ほとんど飲まない	91	17.6%	—
5. 無回答	24	4.7%	—

② つけもの ※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 1日4回以上	4	0.8%	—
2. 1日2~3回	191	37.0%	—
3. 1日1回	157	30.4%	—
4. ほとんど食べない	150	29.1%	—
5. 無回答	14	2.7%	—

問37 1日の食事のなかで、家族や友人と食卓を囲むことはありますか。(○は1つ)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 毎日	382	74.0%	70.0%
2. 週に4～6日	33	6.4%	4.9%
3. 週に1～3日	51	9.9%	9.7%
4. ない	41	7.9%	8.6%
5. 無回答	9	1.7%	6.8%

問38 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)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 参考にしている	59	11.4%	14.7%
2. ときどき参考にしている	164	31.8%	30.5%
3. 参考にしていない(気にしていない)	262	50.8%	44.1%
4. 栄養成分表示を知らない	14	2.7%	3.6%
5. 無回答	17	3.3%	7.1%

問39 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)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 国内産を選ぶようにしている	239	46.3%	45.6%
2. 県内・地場産を選ぶようにしている	64	12.4%	11.2%
3. 産地は見るが、気にしてはいない	136	26.4%	25.9%
4. 見ない	58	11.2%	10.2%
5. 無回答	19	3.7%	7.1%

問40 外食をどのくらいの割合でしますか。(○は1つ)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. ほぼ毎日	2	0.4%	—
2. 週に数回	28	5.4%	—
3. 月に数回	277	53.7%	—
4. ほとんど・まったくない	198	38.4%	—
5. 無回答	11	2.1%	—

問41 中食(なかしょく)をどのくらい食べますか。(○は1つ)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. ほぼ毎日	28	5.4%	—
2. 週に数回	69	13.4%	—
3. 月に数回	192	37.2%	—
4. ほとんど・まったくない	207	40.1%	—
5. 無回答	20	3.9%	—

問42 食事バランスガイドを知っていますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	224	43.4%	30.1%
2. いいえ	273	52.9%	61.8%
3. 無回答	19	3.7%	8.1%

問43 お酒を毎日3合(ビール大ビン2本、焼酎 250cc)以上飲みますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	45	8.7%	7.9%
2. いいえ	460	89.1%	85.7%
3. 無回答	11	2.1%	6.4%

問44 災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

	回答数	構成比	前回構成比
1. はい	95	18.4%	17.5%
2. いいえ	410	79.5%	76.3%
3. 無回答	11	2.1%	6.2%

問45 問44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。(〇はいくつでも)

	回答数	構成比	前回構成比
1. 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)	60	63.2%	29.5%
2. 副菜(肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)	71	74.7%	37.6%
3. 飲料(水、お茶等)	61	64.2%	32.9%
4. 無回答(※今回追加)	1	1.1%	—

問46 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。(〇は1つ)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 持っていると思う	27	5.2%	—
2. ある程度持っていると思う	216	41.9%	—
3. あまり持っていないと思う	155	30.0%	—
4. ほとんど持っていないと思う	85	16.5%	—
5. わからない	26	5.0%	—
6. 無回答	7	1.4%	—

問47 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。(〇はいくつでも)※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 栄養バランス	211	40.9%	—
2. 料理のレシピ	214	41.5%	—
3. 農林漁業体験の機会	20	3.9%	—
4. 食品の安全性	282	54.7%	—
5. 生産者や食品会社の取り組み	87	16.9%	—
6. 食事のマナーやしつけ	81	15.7%	—
7. その他	14	2.7%	—
8. 無回答	52	10.1%	—

問48 地場産食材の消費拡大を進めていくためには、何が必要と思いますか。(〇はいくつでも)

※今回追加

	回答数	構成比	前回構成比
1. 行政の支援	203	39.3%	—
2. 民間事業者の参入	97	18.8%	—
3. 地場産食材の加工・販売	211	40.9%	—
4. スーパー・コンビニでの地場産食材の販売	261	50.6%	—
5. 観光業とのタイアップ	105	20.3%	—
6. 消費者ニーズにあった食材の生産	154	29.8%	—
7. 生産者と消費者を結ぶ人や団体	153	29.7%	—
8. 外食・宿泊施設での地場産食材の提供	131	25.4%	—
9. その他	16	3.1%	—
10. 無回答	51	9.9%	—

## 5 健康づくりのための身体活動基準 2013

厚生労働省では、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本 21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準 2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準 2013」を策定しました。

そのなかで、将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準(健診結果が基準範囲内の場合)は次のとおりです。実際に個々人に基準を適用する際には、個人差等を踏まえて柔軟に対応することが必要です。

	身体活動		運動	
	(生活活動+運動)	世代共通の方向性		世代共通の方向性
65歳以上	強度を問わず身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	(例 今えよ ばり 1少 0し 分多 も増 く歩 やく す)	—	(3 0運 分動 以習 上慣 のを 運持 つを 週よ うに 2日 以上 )
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分(=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の運動を毎週60分(=4メッツ・時/週)	
18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」		—	

- ◇ 「身体活動」とは? → 身体活動=生活活動+運動
- ◇ 「生活活動」とは? → 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動
- ◇ 「運動」とは? → スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動
- ◇ 「メッツ」とは? → 国際的に使われている身体活動の強度を示す単位  
安静時を1メッツとしたときと比べて、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を表しています。

※ 「3 メッツ以上の強度の身体活動を 23 メッツ・時/週行う」とは、具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行う。

※ 「3 メッツ以上の強度の運動を 4 メッツ・時/週行う」とは、具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。

## 身体活動早見表

どのような生活活動・運動が、どの程度の強度であるか、一例として早見表にしました。

### 【生活活動編】

	歩く	屋内での家事	掃除や作業	屋外の作業	遊び	乗り物
3.0メッツ	普通歩行 犬の散歩	子どもの世話(立位)	梱包	日曜大工		電動アシスト付自転車
3.3メッツ		台所作業全般	フロア掃き 掃除機かけ		体の動きを伴うスポーツ観戦	
3.5メッツ	ほどほどの速さの歩行(散歩) 階段を下りる	調理・食事の準備	モップがけ 風呂掃除 軽い荷物運び	外窓の掃除 手洗い洗車 庭の草むしり	子どもと遊ぶ(歩く、軽く走る) 釣り(全般)	楽に自転車に乗る スクーター・オートバイ運転
4.0メッツ	ベビーカーを押して歩く 階段を上がる(ゆっくり)	高齢者等の介護(身支度、風呂)		車庫・家の周囲清掃 屋根の雪下ろし 庭木の剪定	動物と歩いて遊ぶ	通勤自転車
4.3メッツ	やや速歩	洗濯を干す		農作業(家畜にえさをやる) 苗木の植栽		
4.5メッツ			家の修繕	家のペンキ塗り 耕作		
5.0メッツ	かなりの速歩			鍬を使う除草	動物と走って遊ぶ	
5.5メッツ				シャベルで土・泥をすくう		
5.8メッツ			家具等の移動		子どもと走って遊ぶ	
6.0メッツ				スコップで雪かき		
7.8メッツ	ハイキング・遠足(荷物を背負って)			農作業(納屋の掃除)		
8.0メッツ			運搬(重い荷物)			
8.3メッツ			荷物を上の階に運ぶ			
8.8メッツ	階段を上がる(速く)					

【運動編】

	筋力トレーニング・体操	各種スポーツ	走る・自転車	水中運動	ダンス	冬季・山登り
3.0メッツ	ピラティス 太極拳	ボウリング バレーボール			社交ダンス(ワルツ、タンゴ)	
3.5メッツ	軽・中等度筋トレ 軽・中等度体操	ゴルフ(カート)		カヌー		
4.0メッツ	ラジオ体操第1 パワーヨガ	卓球				
4.3メッツ		ゴルフ(クラブを担ぐ)				スキー・スノーボード(楽な滑走)
4.5メッツ	ラジオ体操第2	テニス(ダブルス・試合)		水中歩行(中等度)	フラダンス フラメンコ	
4.8メッツ				背泳ぎ(ゆっくり)		
5.0メッツ		野球・ソフトボール		サーフィン	バレエ(モダン、ジャズ)	
5.3メッツ				平泳ぎ(ゆっくり) アクアビクス		スキー・スノーボード(ほとほとの滑走)
5.5メッツ		バドミントン				
6.0メッツ	ウェイトトレーニング(高強度)	バスケットボール	ジョギング(ゆっくり)			
6.5メッツ						山登り(4.1kgまでの荷物持つ)
7.0メッツ		サッカー	ジョギング			スキー・スケート
7.3メッツ		テニス(シングルス・試合)			エアロビクス	山登り(4.5～9.0kgの荷物持つ)
8.3メッツ		ラグビー(試合)	ランニング(134m/分)	クロール(ふつうの速さ)		
8.5メッツ			自転車(山道、モトクロス)			
8.8メッツ			なわとび(ゆっくり)			
10.3メッツ		柔道・空手 キックボクシング				
13.3メッツ			マラソン			



---

## 第2次魚沼市健康づくり計画(健康うおぬま 21)

発行 平成 28 年 2 月

編集 魚沼市健康課健康増進室

〒946-8511 新潟県魚沼市大沢 213 番地 1

TEL:025-792-9763

FAX:025-792-7600

E-Mail:[uc903901@city.uonuma.niigata.jp](mailto:uc903901@city.uonuma.niigata.jp)