

だれでもが安心して

いきいきと暮らせる阿賀野市

# 第3次 健康あがの21計画

概要版

令和7年3月

新潟県阿賀野市



## 基　本　理　念

だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市

## 目　　標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。

### 最終目標の指標

最終目標	評価指標項目	現状値 (R6)	目標値 (R14)	考え方 (根拠)
健康寿命 の延伸	平均寿命と健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)	【平均寿命】 男性 80.9 女性 87.8 【平均自立期間】 男性 79.4 女性 84.6	平均寿命の延伸 分を上回る健康 寿命の延伸	国保データベース システム (KDB)
健康格差 の縮小	県の健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)との差 【県の健康寿命－市の健康寿命】	男性 -0.2 女性 +0.6	県の健康寿命と の格差を縮小す る	

注) 平均寿命は、0歳における平均余命として算定しています。

※ 健康格差 地域の社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

## 計画策定の背景と目的

日本人の平均寿命が過去最高齢を更新し続ける中で、「健康寿命」への関心がますます高まっています。日本人の寿命が急速に伸びた背景には、「感染症」などの急性期疾患が激減した一方で、がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造が大きく変化してきたと言われています。

今後に予想される社会変化としては、少子化・高齢化の進展によって、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加などが予想されています。

また、女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化や、あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーションが加速し、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進むといった社会変化が予想されています。

これらの現状を踏まえ、市民一人一人が生涯を通じて健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現できるよう、「第3次健康あがの21計画」を策定しました。

## 取組を進める上でのポイント

### (1) 生活習慣の基礎づくり

生涯を通じて健康でいきいき暮らすためには、生活習慣の基礎づくりが重要です。子どもの健やかな発育や形成はその土台となり、高齢に伴う心身等の機能低下予防にもつながります。子どもから高齢者までの健全な生活習慣を維持継続していくよう支援し、栄養・運動・身体活動等の取り組みを進めます。

### (2) 生活習慣病の発症予防、重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の予防には、健康増進や疾病予防といった一次予防が重要です。本計画では、健診体制の充実や啓発活動・受診勧奨などの取り組みを進めます。また、メタボリックシンドローム該当者や予備群への保健指導のみでなく、非肥満者であっても危険因子のある方への合併症の予防、重症化予防にも着目して取り組みます。

### (3) 自殺対策を含むこころの健康づくり

めまぐるしく変化する社会情勢のなか、ストレスを抱える市民が増えています。相談支援体制の充実や関係機関との連携を深め、こころの健康づくりに取り組みます。

また、自殺対策は重要な課題であり、地域社会全体で取り組む必要があります。

### (4) 健康を支える地域づくり

核家族や単身者、高齢者のみの世帯の増加により、地域での支えあいは健康づくりにおいて重要な要素となります。本計画では、健康を支える地域づくりに着目し、地区組織やボランティア団体などと連携して健康づくりに取り組みます。

### (5) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人の一生は、子どもから青少年、高齢者へといった身体的な状況や、就学・就職などの社会的な環境の変化によっていくつかの段階に分かれます。この段階をライフステージと呼びます。現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフステージに応じた健康づくりに加えて、ライフコースアプローチ（一人の人生を胎児期、幼少期、思春期、青年期及び成人期から老年期まで繋げて考えるだけでなく、社会的な状態、生活環境などにも着目して考える）の観点も取り入れ、健康づくりを進めていきます。

## 計画の体系図

### 基本理念 だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市

【目標】健康寿命を延伸し、健康格差を縮小することで、市民の生活の質の向上を図る

#### 《取組を進める上でのポイント》

生活習慣の基礎づくり

生活習慣病の発症予防・重症化予防

自殺対策を含むこころの健康づくり

健康を支える地域づくり

#### 《分野別の取組目標・行動目標》

##### 栄養・食生活

- ・毎日朝食を食べよう
- ・適正体重を維持しよう
- ・バランスのとれた食事や適切な食塩摂取量について理解しよう

##### 身体活動・運動

- ・身体活動を増やそう
- ・自分に合った運動を見つけよう
- ・運動を習慣化しよう

##### 飲酒・喫煙

- ・アルコールやたばこによる健康へのリスクを理解する人を増やそう
- ・節度ある、適度な飲酒をこころがけよう
- ・望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者は禁煙に努めるとともに、周囲の人への配慮を実践しよう

##### こころの健康・休養

- ・十分な睡眠や休養をとろう
- ・悩みやストレスを抱え込まないようにしよう
- ・「こころの不調」や「こころの病気」に気づき、早めに対処できるようになろう

##### 歯・口腔の健康

- ・正しい口腔ケアの習慣を身につけよう
- ・フッ化物の利用でむし歯予防をしよう
- ・かかりつけ歯科医があり年に1回受診しよう

##### 生活習慣病発症予防・重症化予防

- ・特定(一般)健診、がん検診を受けよう
- ・必要な治療を継続して受けよう
- ・健診の結果を日常生活に生かし、生活習慣を改善しよう

## 数値目標一覧

### 栄養・食生活

評価指標項目	現状値 (R6)	目標値 (R14)
朝食を毎日食べていない人の割合	園児	3.3%
	小学生	3.9%
	中学生	10.0%
	20～30歳代	29.1%
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べている人の割合（20歳以上）	76.0%	80.0%
減塩（適塩）をこころがけている人の割合	60.6%	70.0%
食塩摂取量（中学生）	12.6 g	7g未満
肥満傾向児の割合（肥満度）	園児（15%以上）	5.6%
	小学生（20%以上）	9.8%
	中学生（20%以上）	10.7%
20～60歳代男性の肥満者の割合（BMI25以上）	32.9%	25.0%
40～60歳代女性の肥満者の割合（BMI25以上）	23.7%	20.0%
低体重者の割合	20～30歳代女性（BMI18.5未満）	20.0%
	65～74歳（BMI20.0以下）	22.0%
	75歳以上（BMI21.5未満）	36.1%
外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の割合	30.6%	50.0%
野菜料理（漬物以外）を1食に2皿以上食べている人の割合	44.1%	55.0%

## 身体活動・運動

評価指標項目			現状値 (R6)	目標値 (R14)
運動習慣者割合	20～64 歳	男性	28.1%	30.0%
		女性	18.8%	30.0%
	65 歳以上	男性	42.0%	50.0%
		女性	43.9%	50.0%
(20～64歳) 1日当たりの歩数が8,000歩以上の割合	20～64 歳	男性	32.3%	増加させる
		女性	12.0%	増加させる
(65歳以上) 1日当たりの歩数が6,000歩以上の割合	65 歳以上	男性	34.1%	増加させる
		女性	21.4%	増加させる

## 飲酒・喫煙

評価指標項目			現状値 (R6)	目標値 (R14)
生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる人の割合	男性	22.1%	10.0%	
	女性	20.6%	10.0%	
未成年者の飲酒の割合		1.4%	0.0%	
成人の喫煙の割合		14.9%	12.0%	
未成年者の喫煙の割合		1.4%	0.0%	
受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	1.8%	0.0%	
	職場	10.9%	0.0%	
	家庭	14.9%	0.0%	

## こころの健康・休養

評価指標項目			現状値 (R6)	目標値 (R14)
睡眠で休養がとれている人の割合		61.5%	80.0%	
悩みを相談できる人や場所がある人の割合		86.5%	90.0%	
「うつ病のサイン」やこころの不調がでたときの相談先を知っている人の割合		64.9%	70.0%	
自殺者数（直近の3か年平均）		5人	5人以下	
地域での支え合いや助け合いができると思っている人の割合		67.3%	70.0%	

## 歯・口腔の健康

評価指標項目	現状値 (R6)	目標値 (R14)
むし歯のない3歳児の割合	96.3% (R5)	98.0%
むし歯のない12歳児の割合	87.8%	88.3%
12歳児一人平均むし歯数	0.25本	0.23本
80歳（75～84歳）で20本以上自分の歯を有する人の割合	42.0%	48.4%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合（20歳以上）	54.0%	56.3%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合（20歳以上）	43.6%	45.0%
歯間部清掃用具（歯間ブラシ等）を使用している人の割合	35.7%	—
歯間部清掃用具（デンタルフロス）を使用している人の割合	24.8%	—
歯間部清掃用具（歯間ブラシ等）を使用している人の割合（20歳以上）	51.3%	52.0%

## 生活習慣病発症予防・重症化予防

評価指標項目	現状値 (R5)	目標値 (R13)	
特定健康診査の受診率	43.54%	60.0%	
特定保健指導の実施率	53.2%	60.0%	
がん検診の受診率（69歳以下）※ <sup>1</sup>	胃がん 肺がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん	7.4% 11.4% 10.6% 12.9% 20.2%	10.0% 15.0% 15.0% 15.0% 25.0%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	23.9%	減少させる	
特定健康診査有所見者の割合	血圧判定 脂質異常判定 糖代謝判定 CKD判定	42.5% 50.9% 78.1% 30.7%	減少させる

※1 市が実施するがん検診の受診率(69歳以下)…地域保健・健康増進事業報告による数値  
(胃は50～69歳、子宮は20～69歳)

## 分野別ライフコースアプローチ

	乳幼児期 (0~6歳)	学童思春期 (7歳~18歳)	成人期 (19歳~64歳)	高齢期 (65歳以上)
栄養・食生活		毎日朝食を食べよう		
		適正体重を維持しよう		
		バランスのとれた食事や適切な食塩摂取量を理解しよう		
身体活動・運動		身体活動を増やそう		
		自分に合った運動をみつけよう		
		運動を習慣化しよう		
飲酒・喫煙		飲酒や喫煙による健康リスクを理解しよう		
		節度ある、適度な飲酒をこころがけよう		
		喫煙者は禁煙に努めるとともに、周囲の人へ配慮しよう		
こころの健康・休養		十分な睡眠や休養をとろう		
		悩みやストレスを抱え込まないようにしよう		
		「こころの不調」や「こころの病気」に気づき、早めに対処できるようになろう		
歯・口腔の健康		正しい口腔ケアの習慣を身につけよう		
		フッ化物の利用でむし歯予防をしよう		
		かかりつけ歯科医があり、年1回受診しよう		
防・重症化予防			特定（一般）健診、がん検診を受けよう	
			必要な治療を継続して受けよう	
			健診結果を日常生活に生かし、生活習慣を改善しよう	

## ライフコースアプローチを踏まえた分野別施策の主要事業

	乳幼児期	学童思春期
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 乳幼児健診（4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児）</li> <li>■ 離乳食講習会</li> <li>■ プレママプレパパ教室</li> <li>■ 食育ミニ講座</li> <li>■ 育児相談、にこにこなんでも相談</li> <li>■ 離乳食訪問</li> <li>■ 生活アンケート</li> <li>■ 小児肥満等発育調査</li> <li>■ 保育学校現場連携会議</li> <li>■ 食育推進会議（府内、ネットワーク協議会）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 中学生生活習慣病予防事業、食事調査</li> <li>■ 食育教育</li> <li>■ 料理教室（親子、キッズ）</li> <li>■ 健康相談</li> <li>■ 食育アンケート</li> <li>■ 保育学校現場連携会議</li> <li>■ 食育推進会議（府内、ネットワーク協議会）</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 親子あそびの広場</li> <li>■ 元気長生き応援事業（キッズ運動）</li> <li>■ 健康相談</li> <li>■ 乳児訪問事業</li> <li>■ 保育学校現場職員連携会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活リズム、生活習慣病についての健康教育（小学校、こども会）</li> <li>■ 元気長生き応援事業（キッズ運動等）</li> <li>■ ラジオ体操の推進</li> <li>■ 健康相談</li> <li>■ 学校保健委員会</li> <li>■ 保育学校現場職員連携会議</li> </ul>
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ プレママ・プレパパ教室</li> <li>■ 健康相談</li> <li>■ 妊産婦・新生児訪問</li> <li>■ 乳児訪問事業</li> <li>■ 母子健康手帳交付時の禁煙・禁酒推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 未成年者喫煙防止活動</li> <li>■ 中学生生活習慣病予防事業（禁煙について講話）</li> </ul>
・ こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 相談窓口の周知</li> <li>■ こころの健康づくりの普及啓発</li> <li>■ 相談・訪問支援</li> <li>■ 関係機関との連携会議（保育学校現場）</li> <li>■ 支援者との連携及び育成（ボランティア、住民組織等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 相談窓口の周知</li> <li>■ こころの健康づくりの普及啓発</li> <li>■ 相談・訪問支援</li> <li>■ 関係機関との連携会議（保育学校現場、府内、自殺対策関係団体）</li> <li>■ 支援者との連携及び育成（ボランティア、住民組織等）</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯科健診（10か月児親子、1歳6か月児、3歳児）</li> <li>■ フッ化物歯面塗布（10か月児～年少児）</li> <li>■ フッ化物洗口（年中児、年長児）</li> <li>■ 妊婦歯科健診</li> <li>■ 歯科保健連絡会議</li> <li>■ 歯科保健事業打合せ会議</li> <li>■ 園の歯科健診結果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フッ化物洗口（小学校・中学校）</li> <li>■ むし歯・歯肉炎予防教室（小学校）</li> <li>■ 小・中学校の歯科健診結果</li> </ul>
・ 生活習慣病発症予防 ・ 重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 乳幼児健診（4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児）</li> <li>■ 乳児訪問事業</li> <li>■ 市内子育て支援センター等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 中学生生活習慣病予防事業</li> <li>■ 健康教育</li> <li>■ 小学校就学前健診での健康講話</li> <li>■ 健康相談</li> <li>■ 学校保健委員会</li> <li>■ 保育学校現場職員連携会議</li> <li>■ 新潟大学との共同研究</li> </ul>

成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>■20歳の健康プレゼント事業</li> <li>■料理教室（男性、郷土等）</li> <li>■生活習慣病予防教室</li> <li>■健診結果説明会、地区健康教室、糖尿病予防教室</li> <li>■健康相談</li> <li>■保健指導訪問</li> <li>■食育推進会議（府内、ネットワーク協議会）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康づくり教室</li> <li>■料理教室（男性、郷土等）</li> <li>■生活習慣病予防教室</li> <li>■健診結果説明会、地区健康教室、糖尿病予防教室</li> <li>■フレイル予防の啓発</li> <li>■健康相談</li> <li>■低栄養予防訪問</li> <li>■食育推進会議（府内、ネットワーク協議会）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■元気長生き応援事業（けんこつ体操等の運動教室）</li> <li>■ラジオ体操の推進</li> <li>■地区運動教室</li> <li>■フィットネス機器一般開放</li> <li>■スマホアプリを活用したウォーキングの推進</li> <li>■運動普及員会との連携（ウォーキングの普及）</li> <li>■働き盛り世代の健康づくり普及事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■元気長生き応援事業（けんこつ体操等の運動教室）</li> <li>■ラジオ体操の推進</li> <li>■地区運動教室</li> <li>■高齢福祉課との連携事業（元気づくり教室、介護予防教室、認知症サポートー養成講座）</li> <li>■フィットネス機器一般開放</li> <li>■スマホアプリを活用したウォーキングの推進</li> <li>■運動普及員会との連携（ウォーキングの普及）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■肺がん検診</li> <li>■広報での禁煙啓発活動</li> <li>■健診結果説明会</li> <li>■健康づくり教室</li> <li>■健康相談</li> <li>■訪問指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■肺がん検診</li> <li>■健康づくり教室</li> <li>■地区健康教室</li> <li>■健康相談</li> <li>■訪問指導</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談窓口の周知</li> <li>■こころの健康づくりの普及啓発</li> <li>■相談・訪問支援</li> <li>■関係機関との連携会議（保育学校現場、府内、医療機関、職域、福祉関係）</li> <li>■支援者との連携及び育成（ボランティア、関係職員等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談窓口の周知</li> <li>■こころの健康づくりの普及啓発</li> <li>■相談・訪問支援</li> <li>■関係機関との連携会議（保育学校現場、府内、医療機関、職域、福祉関係）</li> <li>■支援者との連携及び育成（ボランティア、関係職員等）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■歯周病節目検診（20歳、30歳、40歳、50歳、60歳）</li> <li>■歯科保健健康教育</li> <li>■健康相談</li> <li>■訪問（成人・要介護者・障がい者等）</li> <li>■歯科保健連絡会議</li> <li>■歯科保健事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■歯周病節目検診（70歳）</li> <li>■後期高齢者歯科健診（76歳、80歳）</li> <li>■健康相談</li> <li>■訪問（高齢者・要介護者等）</li> <li>■歯科保健健康教育</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■一般健診（19～39歳）</li> <li>■特定健診（40～74歳）</li> <li>■がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん）</li> <li>■20歳の健康プレゼント事業</li> <li>■糖尿病予防教室</li> <li>■健康づくり教室</li> <li>■運動推進事業</li> <li>■特定保健指導</li> <li>■健診結果説明会</li> <li>■重症化予防事業</li> <li>■地区健康教室</li> <li>■新潟大学との共同研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■後期高齢者健診（75歳以上）</li> <li>■がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん）</li> <li>■健康づくり教室</li> <li>■運動推進事業</li> <li>■地区健康教室</li> </ul>

## 第3次健康あがの21計画

策 定 令和7年3月

企画・編集 阿賀野市 民生部 健康推進課

〒959-2092

新潟県阿賀野市岡山町10番15号

TEL: 0250-62-2510

FAX: 0250-62-2513

E-mail: [kenko@city.agano.niigata.jp](mailto:kenko@city.agano.niigata.jp)