

数値目標一覧

評価項目		現状値	目標値
栄養・食生活			
○望ましい食習慣を身につけている市民の増加			
朝食を欠食する者の割合	園児	8.0%	0.0%
	小学生	6.1%	0.0%
	中学生	9.0%	0.0%
	20歳代男性	25.7%	20.0%
	20歳代女性	30.7%	25.0%
	30歳代男性	33.3%	25.0%
1日1回以上、週5回以上家族と一緒に食事をする者の割合	園児	96.1%	100%
	小学生	96.7%	100%
	中学生	88.9%	95.0%
○うす味（減塩・生活習慣病対策）を実践している市民の増加			
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		45.0%	55.0%
果物を1日1回以上食べている人の割合		30.0%	40.0%
外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしている人の割合		51.5%	70.0%
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上食べている者の割合		70.7%	80.0%
○自分の適正体重を維持している市民の増加			
肥満傾向児の割合	園児（肥満度15%以上）	4.2%	減少
	小学生（肥満度20%以上）	8.6%	6.5%
	中学生（肥満度20%以上）	8.1%	6.5%
肥満者の割合（BMI25以上）	20～60歳代の男性	29.0%	25.0%
	40～60歳代の女性	21.5%	18.0%
低体重者の割合	20歳代女性（BMI18.5以下）	36.7%	20.0%
	65歳以上（BMI20.0以下）	20.7%	16.0%
○運動習慣者の割合			
1日30分以上、週2回以上実施し、1年以上継続している者	男性	35.4%	39.0%
	女性	23.8%	35.0%
体操を定期的に行っている者		1.8%	10.0%
身の活動・運動の予防			

阿賀野市 民生部 健康推進課
〒959-2092 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

評価項目		現状値	目標値	
喫煙・飲酒	○成人の喫煙率の低下			
	成人の喫煙の割合	16.7%	14.0%	
	○未成年者の喫煙防止			
	未成年者の喫煙の割合	0.0%	0.0%	
	○たばこの煙を吸わない者の増加			
	受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	—	0.0%
		職場	—	受動喫煙の無い職場の実現
		家庭	—	5.0%
	○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少			
	適正な飲酒量を守っている者の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が20g以下でかつ週2回は飲酒しない日を設けている）	79.2%	増加	
○未成年者の飲酒防止				
未成年者の飲酒経験者の割合	6.7%	0.0%		
こころの健康・休養	○こころの健康			
	一緒に住んでいる家族に悩みを相談できる人の割合	80.0%	増加	
	一緒に住んでいる家族以外に悩みを相談できる人や場所がある人の割合	58.7%	増加	
	自殺者数	16人	7人以下	
	ストレスを上手くコントロールする方法を持っている人の割合	56.8%	増加	
	自分が幸福であると感じている人の割合	83.1%	増加	
	○休養			
	ボランティアや地域活動などに参加している人の割合	11.8%	増加	
十分な睡眠がとれている人の割合	67.0%	増加		

評価項目		現状値	目標値		
歯・口腔の健康	○幼児期・学童期のう蝕の防止				
	3歳児のむし歯（乳歯のむし歯）のない者の割合	82.6%	85.4%		
	12歳児（中学校1年生）の一人平均むし歯数	0.48本	0.40本		
	フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合（1～4歳）	76.7%	85.0%		
	○歯の喪失防止				
	80歳で20本以上自分の歯を有する者（8020達成者）の割合	25.8%	30.0%		
	○歯や口腔のセルフケアを行う者の増加				
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合（20歳以上）	44.2%	50.0%		
	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合（20歳以上）	16.4%	30.0%		
	歯間部清掃用具（歯間ブラシ）を使用している者の割合	25.2%	30.0%		
歯間部清掃用具（デンタルフロス）を使用している者の割合	12.0%	15.0%			
生活習慣病発症予防・重症化予防	○特定健診・特定保健指導の実施率の向上（現状値は平成25年度分）				
	国民健康保険加入者の特定健診受診率	38.1%	60.0%		
	国民健康保険加入者の特定健診保健指導実施率	51.2%	60.0%		
	がん検診の受診率（69歳以下）	胃がん	20.2%	60.0%	
		肺がん	43.4%	50.0%	
		大腸がん	38.1%	50.0%	
		子宮頸がん（女性）	43.9%	50.0%	
	市が実施するがん検診の精密検査受診率（69歳以下）	乳がん（女性）	51.9%	60.0%	
		胃がん	94.7%	100%	
		肺がん	100%	100%	
		大腸がん	88.6%	100%	
	○生活習慣病の発症予防・重症化予防（現状値は平成26年度分）	子宮頸がん（女性）	94.3%	100%	
		乳がん（女性）	94.6%	100%	
		メタボリックシンドローム該当者	19～39歳	12.0%	減少
		および予備群の割合	40～74歳	23.4%	減少
	保健指導および受診勧奨判定値の割合	血圧	19～39歳	12.5%	減少
			40～74歳	44.3%	減少
		脂質代謝（LDL-C）	19～39歳	32.5%	減少
40～74歳			58.9%	減少	
糖代謝（HbA1c）		19～39歳	24.8%	減少	
		40～74歳	72.2%	減少	

だれでもが安心して

いきいきと暮らせる阿賀野市

第2次
健康あがの21計画

概要版



平成28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

健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮めることで、市民の生活の質の向上を図ります。

計画策定の背景と目的

わが国では、生活環境の改善、医療の進歩などにより平均寿命が伸びる一方で、生活習慣病等に起因した障害や身体・精神機能の低下で介護を必要とする人が増加しています。

また、急速な少子高齢化・人口減少の進行は、深刻な社会問題となっています。

本市においても世帯人員の減少や高齢者のみの世帯が増加し、地域や家族を取り巻く社会経済や生活環境が大きく変化しています。

これらの現状を踏まえ、市民一人ひとりがゆとりと生きがいを持ち、健康で幸せな生活が送れるよう、健康づくり対策の更なる充実を目指して、「第2次健康あがの21計画」を策定しました。

取り組み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、住民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。

分野別の目標と取り組み一覧

分野	取り組み目標	行動目標	乳幼児期	学童思春期	成人期	高齢期		
栄養・食生活	望ましい食習慣を身につけよう	朝ごはんを毎日食べよう うす味をこころがけよう 自分の適正体重を維持しよう	朝ごはんを毎日食べよう	うす味に慣れよう	野菜は毎食、果物は毎日食べよう	ごはんを中心に主食・主菜・副菜をそろえよう (いろいろな食品に親しんで、好きなものを増やそう)	(主菜をしっかり食べよう)	
			適正体重を意識した食事をしよう	家族と一緒に食事を楽しもう	(食事づくりに参加しよう)			
			日常生活で身体を動かそう 基本的な動作を身につけよう 身体を動かす楽しさを知ろう	親子でふれあい楽しく身体を動かそう	正しい姿勢を身につけよう	正しい姿勢を意識しよう		
			受動喫煙を防止しよう 禁煙にチャレンジしよう 節度ある、適度な飲酒をこころがけよう	たばこの煙に近づかない	たばこは吸わない	たばこの煙を他人に吸わせない	アルコールは飲まない	アルコールは適量を心がける
			十分に休養をとろう ストレスを抱え込まないようにしよう コミュニケーションを大切に、みんなで支え合おう	早寝・早起きの習慣化とメディアを適切、適正に利用しよう	自分に合ったストレス解消法を持とう	家族や仲間と過ごす時間を持とう	生活と仕事の調和を図ろう	家族や仲間と過ごす時間を持とう
身体活動・運動・認知症等の予防	からだを動かすことを日常生活に取り入れよう	日常生活で身体を動かそう 基本的な動作を身につけよう 身体を動かす楽しさを知ろう	親子でふれあい楽しく身体を動かそう	正しい姿勢を身につけよう	正しい姿勢を意識しよう			
			自分に合った運動をみつけよう	自分に合った運動をみつけよう	自分に合った運動をみつけよう	自分に合った運動をみつけよう		
			今日より10分多く毎日身体を動かそう 『+10(プラス・テン)』	今日より10分多く毎日身体を動かそう 『+10(プラス・テン)』	今日より10分多く毎日身体を動かそう 『+10(プラス・テン)』	今日より10分多く毎日身体を動かそう 『+10(プラス・テン)』		
			身の回りのことは自分でしよう	身の回りのことは自分でしよう	身の回りのことは自分でしよう	身の回りのことは自分でしよう		
			受動喫煙を防止しよう 禁煙にチャレンジしよう 節度ある、適度な飲酒をこころがけよう	たばこの煙に近づかない	たばこは吸わない	たばこの煙を他人に吸わせない	アルコールは飲まない	アルコールは適量を心がける
こころの健康・休養	生きがいを持ち、ストレスと上手につき合おう	十分に休養をとろう ストレスを抱え込まないようにしよう コミュニケーションを大切に、みんなで支え合おう	早寝・早起きの習慣化とメディアを適切、適正に利用しよう	早めの就寝で質の良い睡眠を確保しよう	日中活動量の増加で質の良い睡眠を確保しよう			
			自分に合ったストレス解消法を持とう	自分に合ったストレス解消法を持とう	自分に合ったストレス解消法を持とう	自分に合ったストレス解消法を持とう		
			家族や仲間と過ごす時間を持とう	家族や仲間と過ごす時間を持とう	家族や仲間と過ごす時間を持とう	家族や仲間と過ごす時間を持とう		
			家庭(家族)の中で気軽に相談しよう	家庭(家族)の中で気軽に相談しよう	家庭(家族)の中で気軽に相談しよう	家庭(家族)の中で気軽に相談しよう		
			体験活動・ボランティア・地域活動など多様な場に参加して人とつながろう	体験活動・ボランティア・地域活動など多様な場に参加して人とつながろう	体験活動・ボランティア・地域活動など多様な場に参加して人とつながろう	体験活動・ボランティア・地域活動など多様な場に参加して人とつながろう		
歯・口腔の健康	生涯自分の歯で食べられるようにしよう	正しい口腔ケアの習慣を身につけよう フッ化物の利用にこころがけよう かかりつけ歯科医を持とう	甘いものは控えめにしよう	よくかんで食べよう(ひと口30回以上)				
			1日1回仕上げ磨きをしよう	食べた後歯磨きの習慣を身につけよう	1日1回歯間部清掃用具を使おう			
			フッ化物歯面塗布を受けよう	フッ化物洗口を受けよう	フッ化物配合歯磨き剤を使おう			
			定期的な歯科健診を受けよう	定期的な歯科健診を受けよう	定期的な歯科健診を受けよう	定期的な歯科健診を受けよう		
			健(検)診を定期的に受けよう	健(検)診を定期的に受けよう	健(検)診を定期的に受けよう	健(検)診を定期的に受けよう		
生活習慣病発症予防・重症化予防	自らの健康管理に関心を持とう	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の中に生かし、生活習慣を改善しよう	健(検)診を定期的に受けよう	必要な治療を受けよう	必要な治療を受けよう			
			健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう		
			生活習慣を見直そう	生活習慣を見直そう	生活習慣を見直そう	生活習慣を見直そう		
			健康を自己管理しよう	健康を自己管理しよう	健康を自己管理しよう	健康を自己管理しよう		
			健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう	健診結果を生かさそう		

計画の体系

【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、平均寿命との差を縮めることで、市民の生活の質の向上を図る

【取り組み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
------------	------------------	------------------	-------------

【分野別の取り組み目標】

【栄養・食生活】 望ましい食習慣を身につけよう
【身体活動・運動・認知症等の予防】 からだを動かすことを日常生活に取り入れよう
【喫煙・飲酒】 たばこは吸わないようにしよう、アルコールと上手につき合おう
【こころの健康・休養】 生きがいを持ち、ストレスと上手につき合おう
【歯、口腔の健康】 生涯自分の歯で食べられるようにしよう
【生活習慣病発症予防・重症化予防】 自らの健康管理に関心を持とう

推進体制

