

磨け! 輝け! 元気プランつばめ

第4次燕市健康増進計画
第3次燕市食育推進計画
第2次燕市歯科保健計画

令和6年度～令和13年度
(2024) (2031)



令和6年3月

新潟県 燕市

目次

第1章 総論	5
1. 計画策定の背景と趣旨	5
2. 健康の概念	6
3. 計画の基本方針	7
4. 計画の位置づけ	8
5. 計画の期間	10
6. 計画の推進体制	10
7. 計画の進行管理	11
第2章 健康を取り巻く現状	12
1. 人口	12
2. 平均寿命と健康寿命	15
3. 人口動態	17
4. 介護保険	21
5. 人生100年時代の健康サポート事業実施状況	22
6. 特定健康診査・特定保健指導実施状況	24
7. 医療費の状況	27
8. 歯科保健の状況	30
9. 健康づくり事業の状況	35
10. 高齢者の状況	37
第3章 前計画の評価	39
1. 計画の評価	39
2. 課題の総括	85
第4章 計画の目標と重点施策	89
1. 計画の全体像	89
2. 施策体系	92
3. 健康づくり関連事業一覧	105
4. 本計画の数値目標一覧	109
第5章 計画策定の経過および資料	113
1. 計画策定の経過	113
2. 市民アンケート調査概要	115
3. 市民および策定検討会議委員のアイデア	115
4. 燕市健康づくり推進委員会規程	117
5. 燕市健康づくり推進委員会委員名簿	119
6. 燕市食育推進ワーキング会議実施要綱	120

7. 燕市食育推進ワーキング会議委員名簿	121
8. 燕市歯科保健実務担当国会議実施要綱	122
9. 燕市歯科保健実務担当国会議委員名簿	123
10. 健康3だん会メンバー名簿	124
11. 第4次燕市健康増進計画等策定検討会議委員名簿	125
12. 用語集	126

第1章 総論

1. 計画策定の背景と趣旨

本市では「市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を送る」ことを目指し、平成19(2007)年度を初年度とした「燕市健康増進計画」において、病気予防と元気増進の2つの視点を念頭に置き、市民が主役の健康づくりを推進してきました。さらに、食を通して心のつながりと元気なからだを育てる「燕市食育推進計画」、市民一人ひとりが生涯にわたり、歯と口腔の健康の保持増進を図る「燕市歯科保健計画」とともに、健康寿命の延伸を目指し、生涯を通じた切れ目のない取り組みを展開してきました。平成30(2018)年度には「燕市自殺対策計画」も策定され、こころの健康づくりの推進についても強化してきたところです。

しかし、近年は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、健（検）診や身体活動、人とのふれあい、活躍の場の縮小が余儀なくされ、市民にとっては心身ともにゆとりを感じる事が厳しい社会情勢となり、健康においても大きく影響が見られています。

このような状況の中、健康づくりの柱である「第3次燕市健康増進計画」「第2次燕市食育推進計画」「燕市歯科保健計画」は、国の「健康日本21（第三次）」の策定に合わせ、計画期間を1年間延長しました。いずれの計画も令和5(2023)年度で計画期間の終了を迎えることから、各計画の基本的な考え方を継承しつつ、今後さらに進展する高齢化に伴う健康課題への対応や、生活習慣病の重症化予防、社会とのつながり・こころの健康の維持および向上、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備などを推進するために策定するものです。

なお、食生活・歯科保健が健康に与える影響は大きいため、上記の3計画を包括した「第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食育推進計画・第2次燕市歯科保健計画」として策定し、健康増進および食育推進、歯科保健に係る施策を一体的に推進していきます。

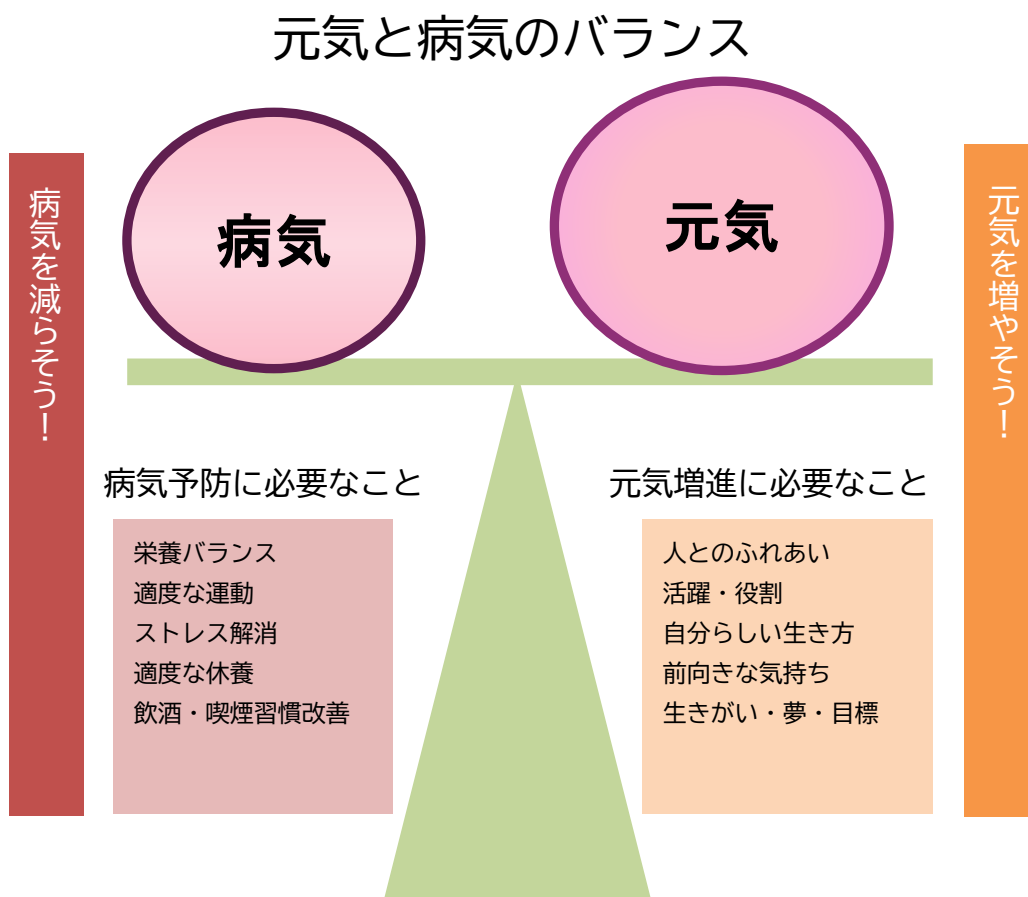
2. 健康の概念

これまで健康問題は、感染症対策、生活習慣病対策など病気の予防対策を中心に進められてきました。本市においても「健康は、私たちが豊かで幸せな人生を送るための重要な資源である」（1986年WHO「オタワ宣言」）という考え方のもと、感染症対策、健康診査事業や健康増進事業による生活習慣病対策などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。しかし、時代の変遷とともに、急速な少子高齢化や疾病構造の変化など、健康を取り巻く背景は大きく変動し、また、市民の健康に関する価値観の多様化などにより、健康課題は変化してきています。

人生100年時代をより良く生きることが求められてきており、本市では健康の概念を「元気と病気のバランスが、その人らしく調和している状態」と定義し、計画初年度から、病気の予防対策のみでなく、元気増進対策も取り入れた健康づくりの重要性を伝えてきました。

市民一人ひとりが健康で豊かな人生を送るためには、バランスのとれた食事、適度な運動や休養、ストレス解消、酒・たばこを減らすなどの病気予防と、生きがい・目標、人とのふれあい、活躍・役割、自分らしさ、前向きな気持ちなどの元気増進の2つの視点が大切です。

その人らしい健康のバランスを発見する過程を、家庭・地域・職場・学校・行政などで支援していく健康づくりを行います。



3. 計画の基本方針

市民が主役の健康づくり

元気と病気の調和

燕市健康増進計画では、乳幼児から高齢者まで各世代において病気の予防や悪化を防ぎながら、生きがいややりがいなどを持ち、生き生きとした生活を送ることができる総合的な健康づくりを目指してきました。

本計画においても引き続き、病気予防対策にとどまらず、元気増進対策という視点を大切にし、市民が生き生きと自分らしい生活を送ることができる健康づくりを目指します。

燕らしさを活かす

本市のすばらしい環境（自然）、人、文化などの資源を最大限に活用して、燕市だからできる健康づくりの知恵を出し合い、燕らしさのある健康づくりを目指します。

健康づくりへの市民参加・参画

市民から積極的に健康づくりに参加・参画していただきます。「自分の健康は自分で守る」という考え方で、多様な健康づくりの場を参加・参画型で創造していきます。そのために、市民と行政が目的意識を共有し、対等な立場で協力しながら事業を推進していきます。

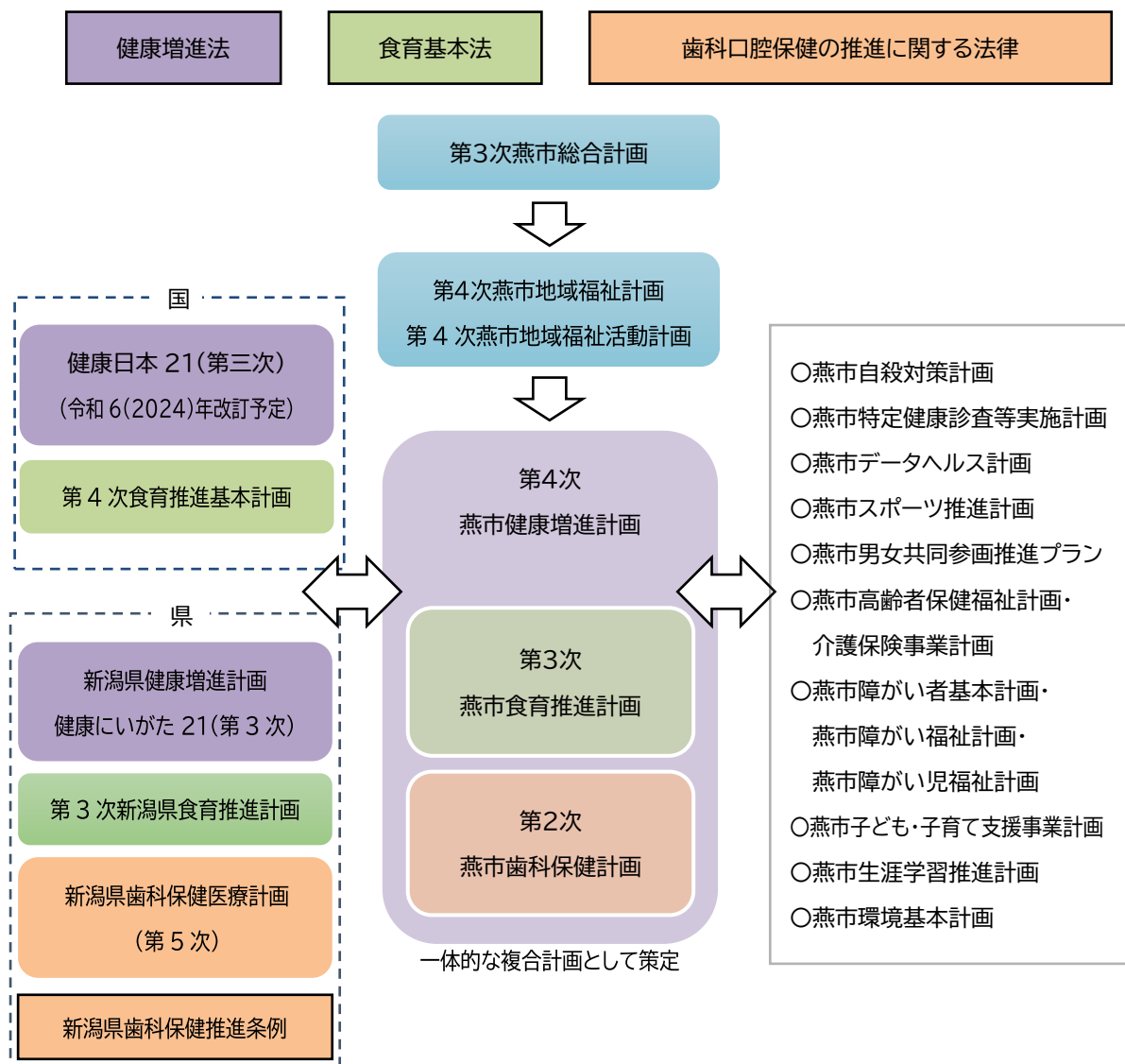
行政の役割は、市民が積極的に健康づくりを推進していくための様々な環境を整えていくことです。



4. 計画の位置づけ

- (1) 本市の最上位計画である「第3次燕市総合計画」と「第4次燕市地域福祉計画・第4次燕市地域福祉活動計画」の分野別計画であり、関連するほかの計画との整合性を図りながら推進します。
- (2) 「健康増進法」に基づく計画です。
- (3) 計画の一部を「食育基本法」に基づく「第3次燕市食育推進計画」と位置づけます。
- (4) 計画の一部を「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「第2次燕市歯科保健計画」と位置づけます。
- (5) 第3次燕市健康増進計画に続く第4次計画、第2次燕市食育推進計画に続く第3次計画、燕市歯科保健計画に続く第2次計画です。

【位置づけ図】



SDGsの実現に向けた取り組みの推進について

SDGsとは、平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略称で、令和12(2030)年までに達成する17の目標で構成された国際目標です。

わが国では、SDGsに関する取り組みを総合的かつ効果的に推進することを目的に中長期的な国家戦略としてSDGs実施指針を掲げ、優先課題に対する具体的な施策として平成29(2017)年以降、毎年SDGsアクションプランを策定しています。

地方公共団体においても、SDGsが目指す「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現に向けた取り組みを進めることが求められており、本計画は、SDGsの理念を尊重して策定するものとします。



5. 計画の期間

令和6(2024)年度から令和13(2031)年度までの8年間とします。また、計画推進の過程において、社会情勢や保健福祉環境を取り巻く状況の変化などで、計画の見直しが必要となった場合は柔軟に対応することとします。

6. 計画の推進体制

計画の推進体制として、関係団体等の代表者により構成される「燕市健康づくり推進委員会」を設置して、市民主体の総合的な健康づくりを推進しています。

健康づくり推進委員会を中心として、食育推進ワーキング会議や歯科保健実務担当者会議を開催し、市民、地域、企業、関係機関および行政が協働し計画の趣旨・目的、目指す方向性などを共有して取り組んでいきます。

そのためには、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図っていくことが求められます。

(1) 個人・家庭の役割

病気の有無に関わらず、まずは自分の健康に関心を持ち、正しい知識・技術を身につけ、自分に合った健康づくりを発見し、実践、継続していくことが重要となります。また、家庭において互いの健康状況を知り、家族ぐるみで健康づくりに取り組み、親が子どもに望ましい生活習慣を伝えることも大切です。

(2) 地域の役割

地域は、市民の暮らしの基盤となる場であり、自治会や各種団体などによる身近なつながりの中で、健康づくりに関する望ましい情報と実践の機会が提供されることは、地域における健康づくり活動の推進に大きな役割を果たします。

(3) 企業・関係機関・団体等の役割

市民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう、企業・保健・医療・教育・福祉等の関係機関が、健康づくりに関する望ましい情報・知識と実践しやすい機会を提供し、健康を支えるための社会環境の整備を進めます。また、地域の様々な組織・団体や行政との連携をさらに強化していきます。

(4) 健康づくり3団体（保健推進委員、食生活改善推進委員、元気磨きたい）の役割

燕市健康増進計画の目標達成に向け、「自分が元気になる」「元気のおすそ分けをする」「自分たちのできることをする」をモットーに行政や関係団体と連携し、地域に元気の種まきをする活動を引き続き推進します。

(5) 行政の役割

ライフステージに応じた市民の健康意識の向上を目指し、知識の普及や人材育成および環境整備について、地域、企業、関係団体等と連携し推進していくとともに、保健、医療、福祉分野以外の庁内関係各課とも連携し、各施策を推進していきます。

7. 計画の進行管理

燕市健康づくり推進委員会に毎年度、進捗状況を報告し、検討の上、必要に応じて施策に反映させるとともに、数値目標などに変更を要する場合は、燕市健康づくり推進委員会と協議の上、対応します。また、燕市食育推進計画、燕市歯科保健計画の推進のため、食育推進ワーキング会議、歯科保健実務担当者会議を開催し、取り組み内容の確認および進捗状況を管理し、健康づくり推進委員会に報告していきます。



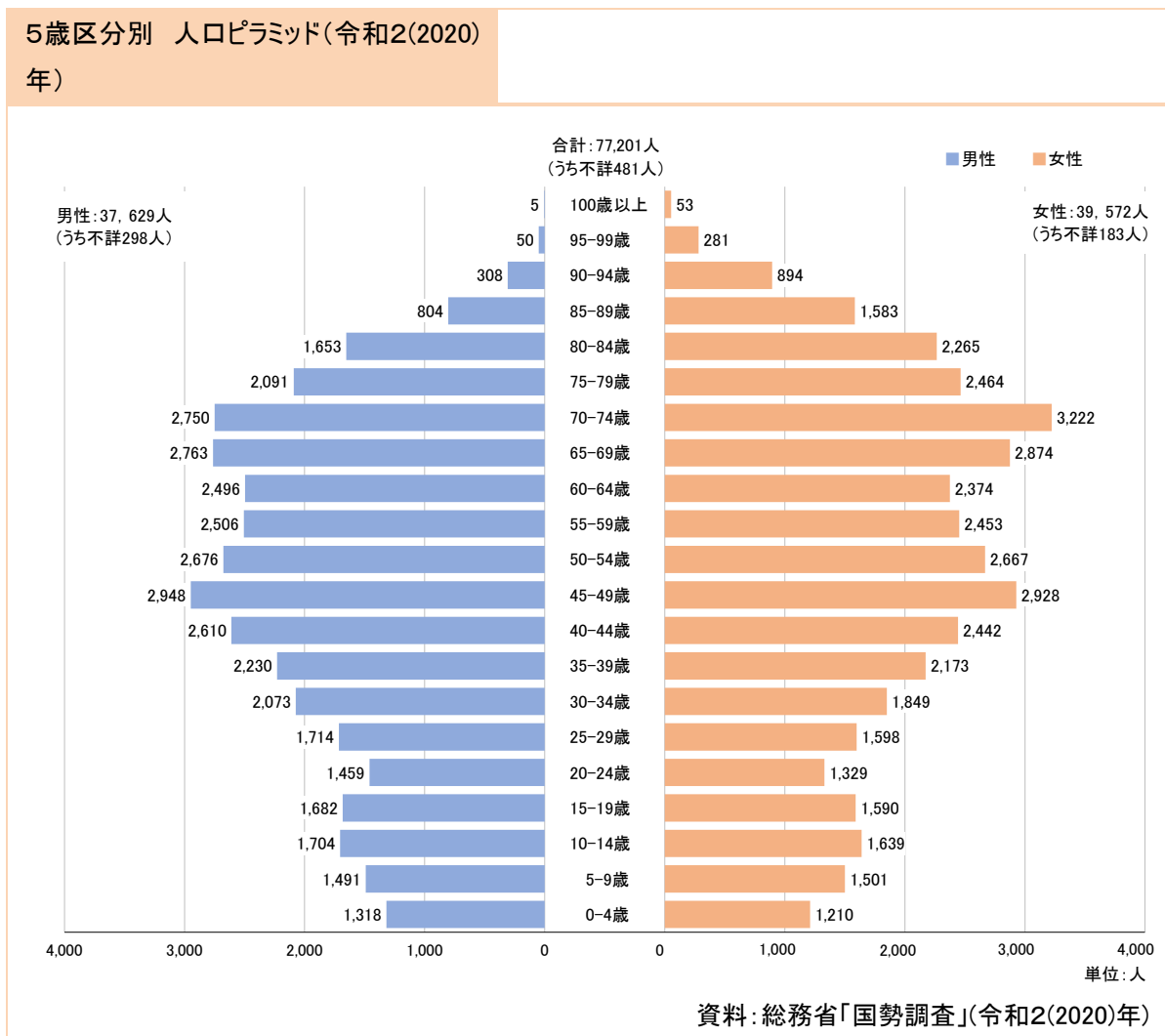
第2章 健康を取り巻く現状

1. 人口

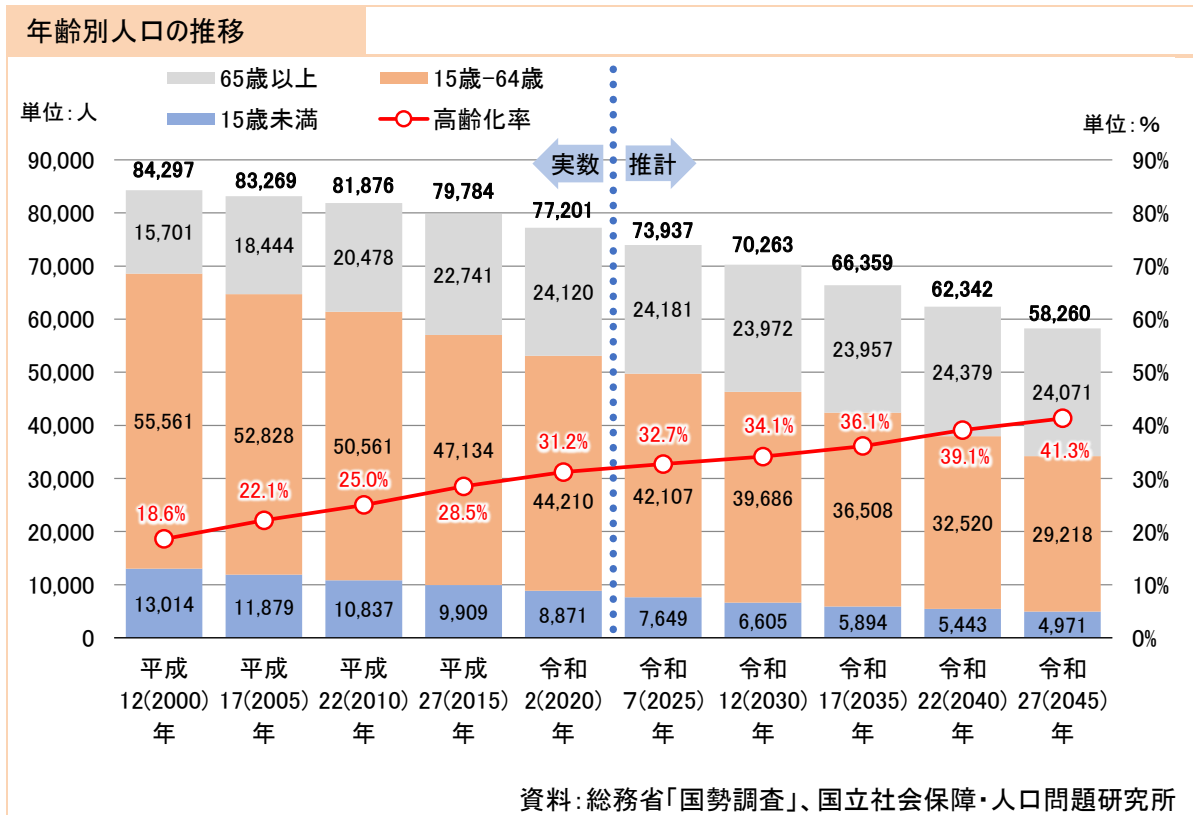
(1) 人口減少

- 令和2(2020)年国勢調査結果によると、本市の人口は 77,201 人となっています。男女別にみると、男性 37,629 人、女性 39,572 人となっており、女性が約 2,000 人多くなっています。

5歳区分別 人口ピラミッド(令和2(2020)年)



- 本市の人口は、平成12(2000)年の84,297人をピークに減少傾向に転じています。令和27(2045)年の将来推計人口は、58,260人と予測され、令和2(2020)年と比較して約19,000人減少する見込みです。



(2) 少子化

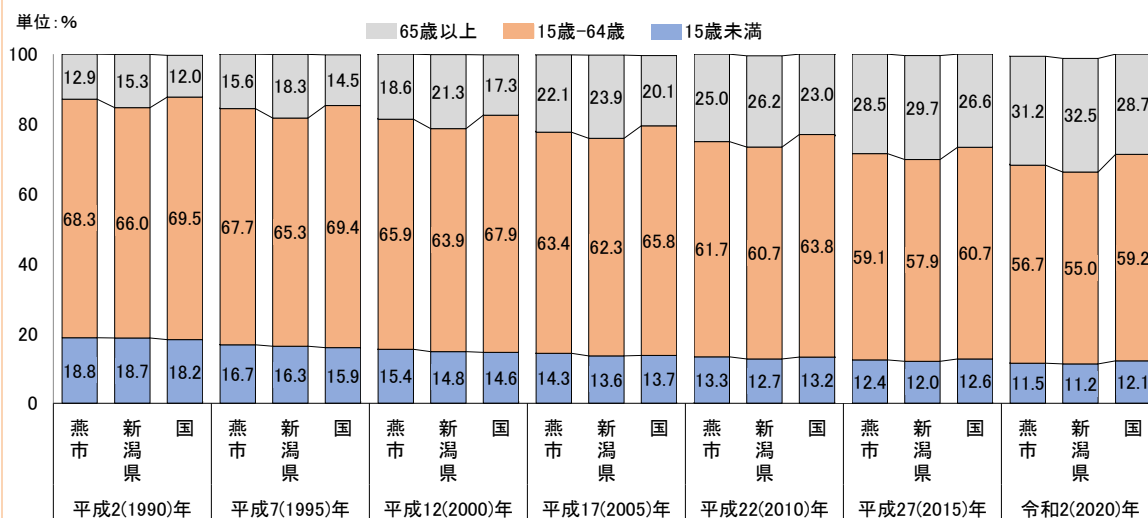
- 15歳未満人口は減少傾向にあり、令和2(2020)年には平成12(2000)年の約68%となっています。
- 推計人口によると15歳未満人口は令和2(2020)年で8,871人ですが、令和12(2030)年には、約6,600人となり、令和27(2045)年には約5,000人となる見込みです。



(3) 高齢化

- 65歳以上人口は増加を続けており、令和2(2020)年は平成12(2000)年の約1.5倍となっています。
- 推計人口によると、令和27(2045)年には、約4割が65歳以上となる見込みです。
- 高齢化率は、県・国と同様で、年々上昇しています。

年齢別人口割合の推移

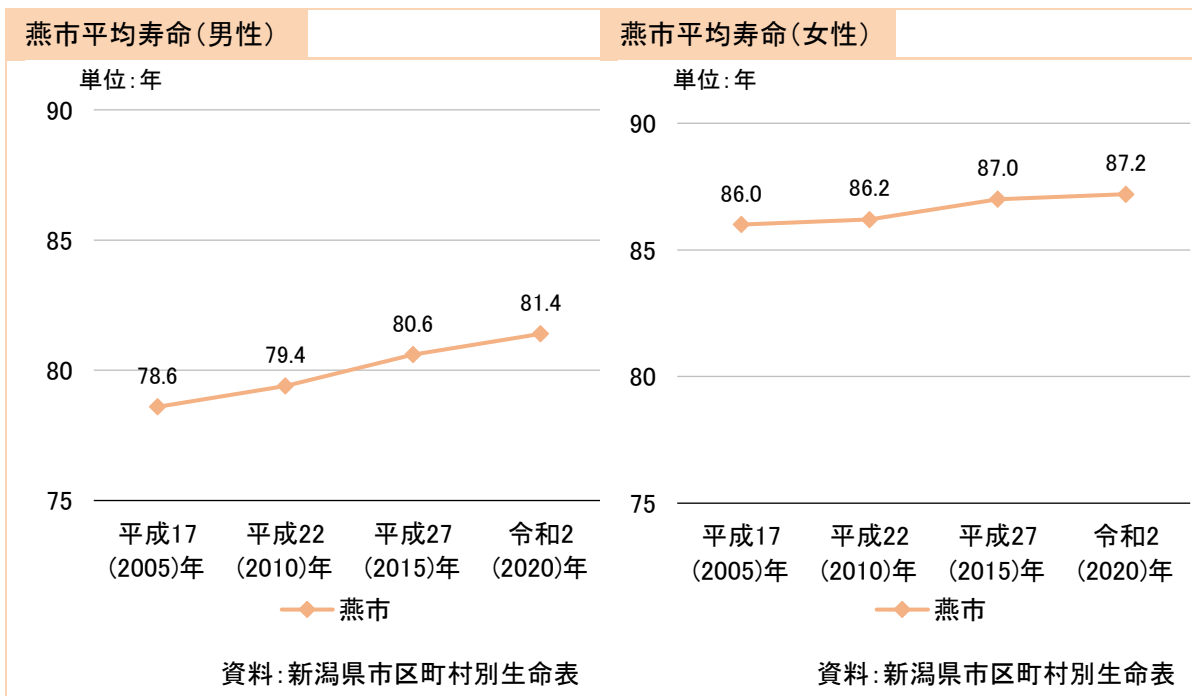
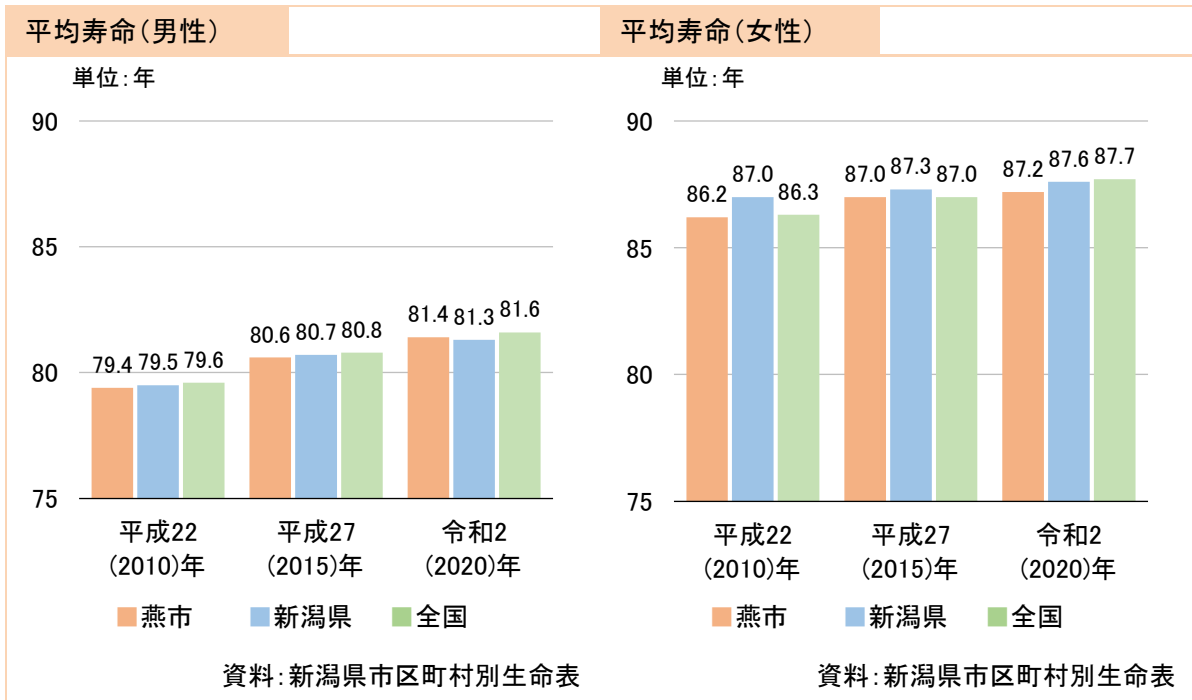


資料:総務省「国勢調査」

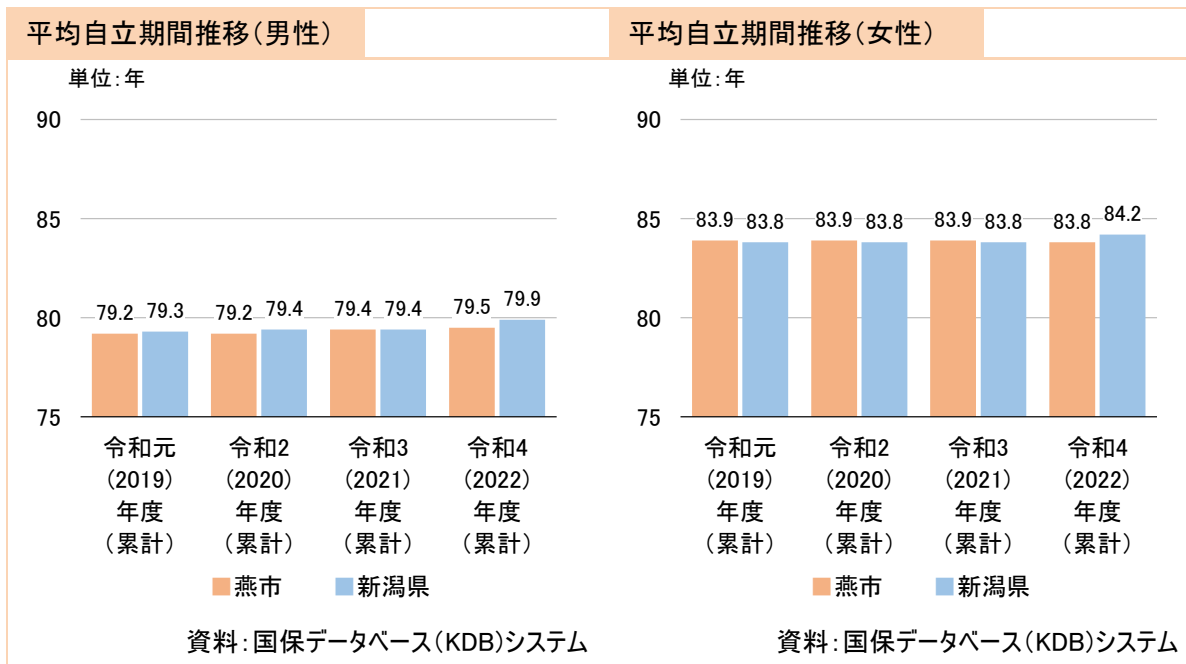
2. 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命

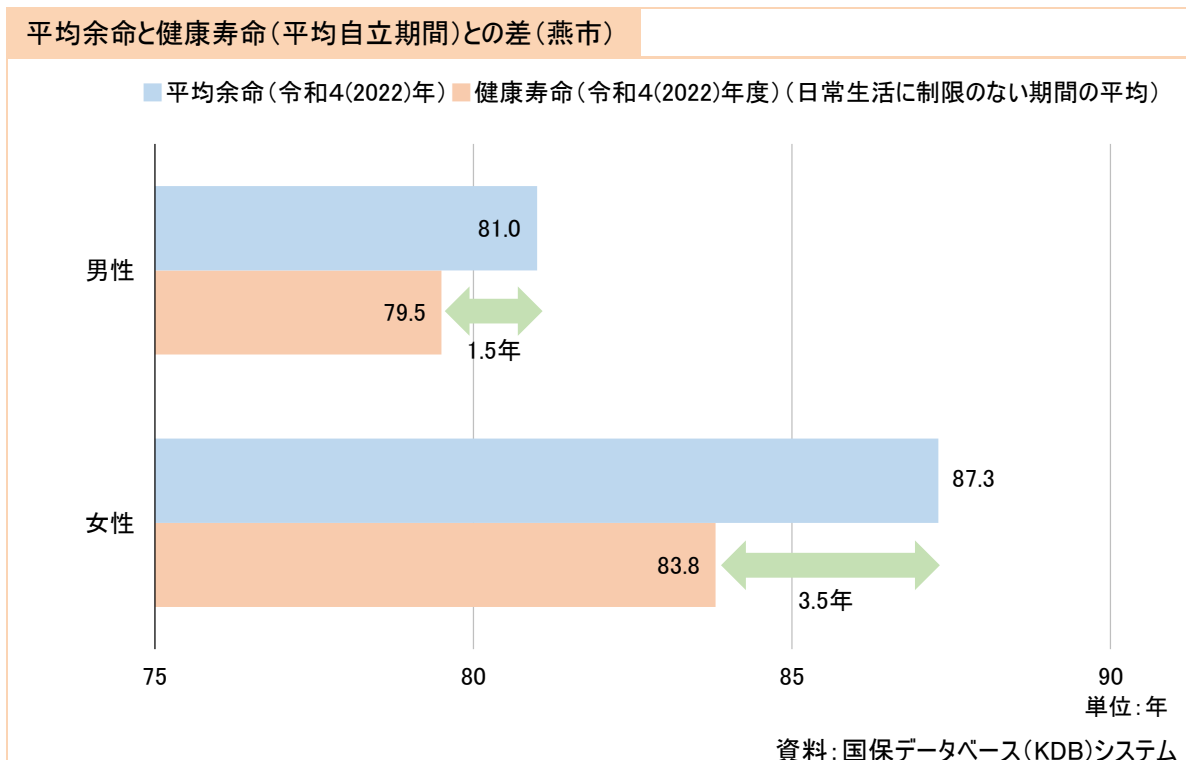
- 令和2(2020)年の本市の平均寿命は男性で81.4年、女性で87.2年となっており、県・国と大きな差はありません。
- 令和2(2020)年の本市の平均寿命は平成22(2010)年からの10年間で男性は2年、女性は1年延びています。



(2) 健康寿命（平均自立期間）



- 本市の令和4(2022)年度の男性の平均余命は81.0年、平均自立期間は79.5年で、その差は1.5年となっており、女性では平均余命は87.3年、平均自立期間は83.8年で、その差は3.5年となっています。



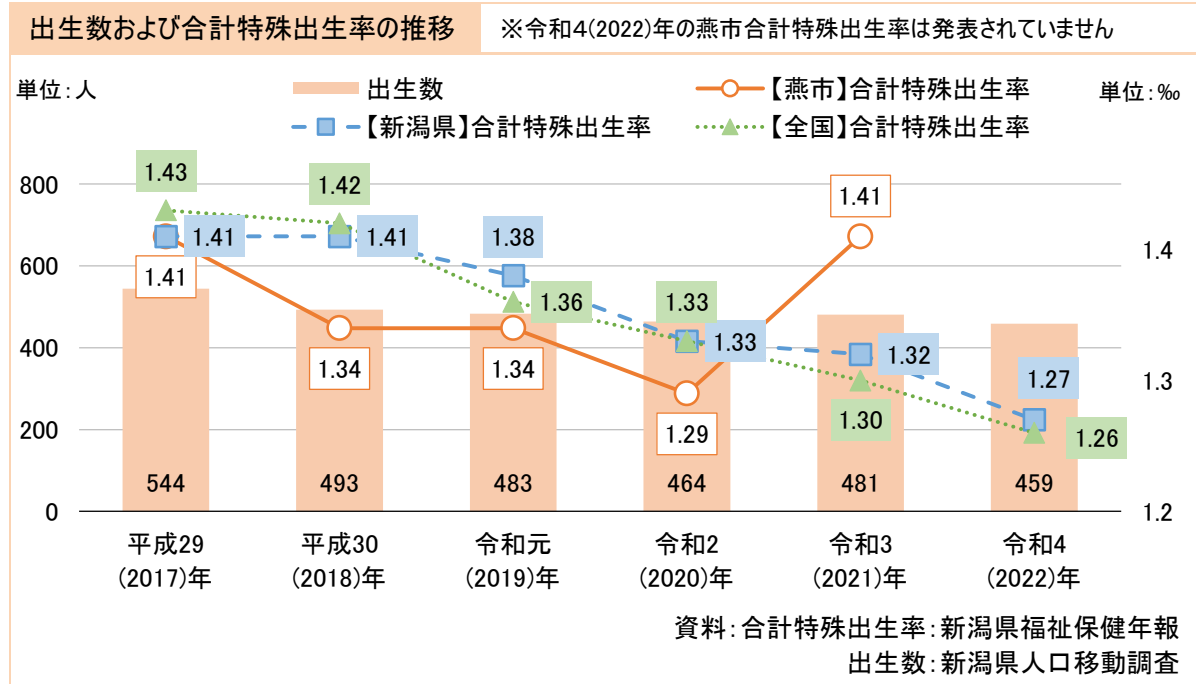
健康寿命とは、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義づけられています。

健康寿命を算出するにあたっては、本市では国保データベース(KDB)システムにおいて、要介護1以下までは生活が自立している期間(平均自立期間)とみなし、その期間を独自計算し算出したものです。

3. 人口動態

(1) 出生の状況

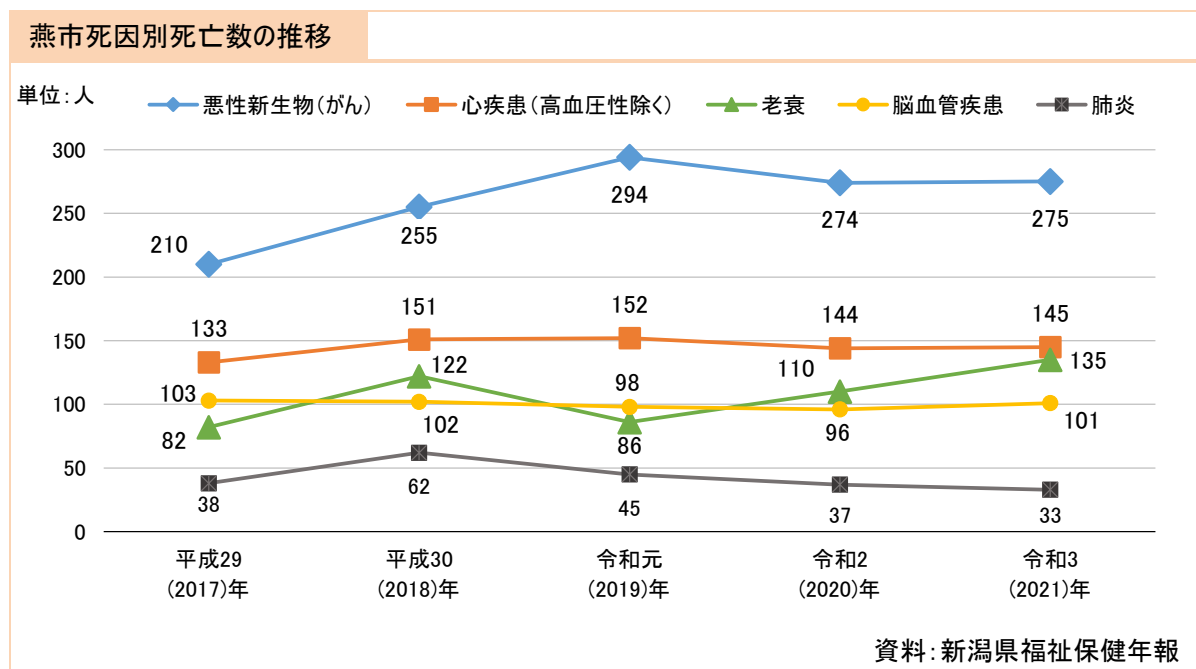
- 出生数は県・国ともに減少傾向にあります。本市の令和4(2022)年出生数は459人となり過去最低となっています。



(2) 死亡の状況

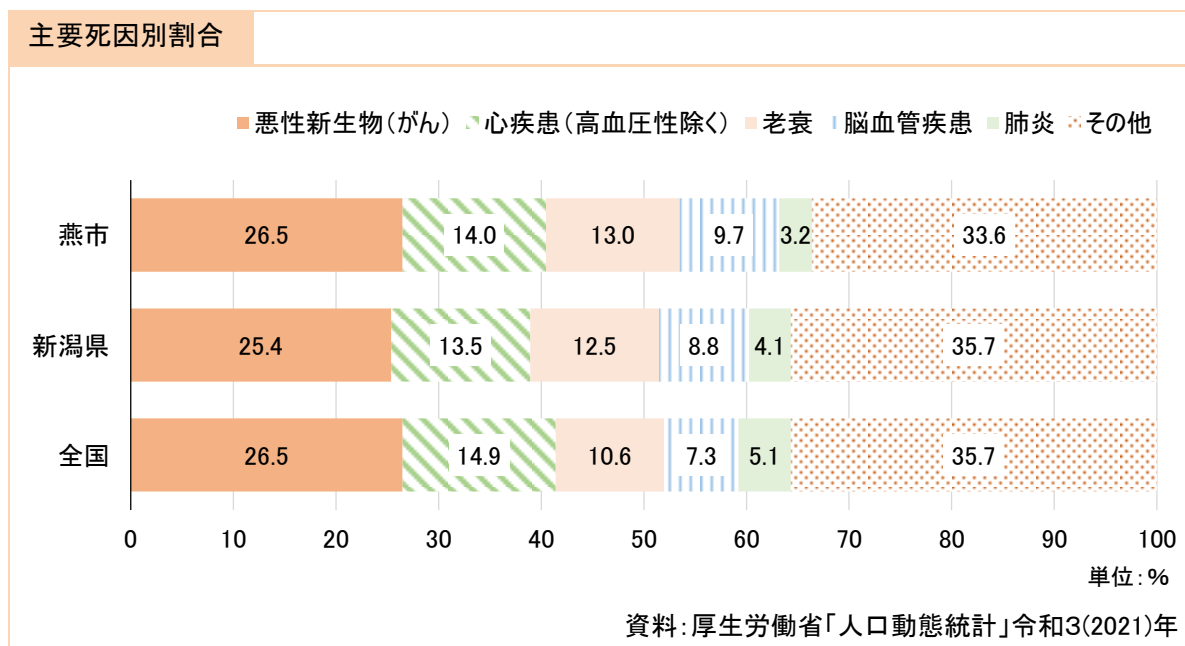
① 死亡数の推移

- 死亡数の推移をみると、悪性新生物および心疾患が多くなっています。



② 主要死因割合

- 悪性新生物および心疾患（高血圧性除く）については、県・国と同等になっています。
- 脳血管疾患については、県・国よりも高い割合になっています。



③ 標準化死亡比

- 国を100とし死亡の状況を比較した標準化死亡比については、男女ともに「脳内出血」「脳梗塞」「急性心筋梗塞」が高くなっています。

燕市 主な死因の標準化死亡比

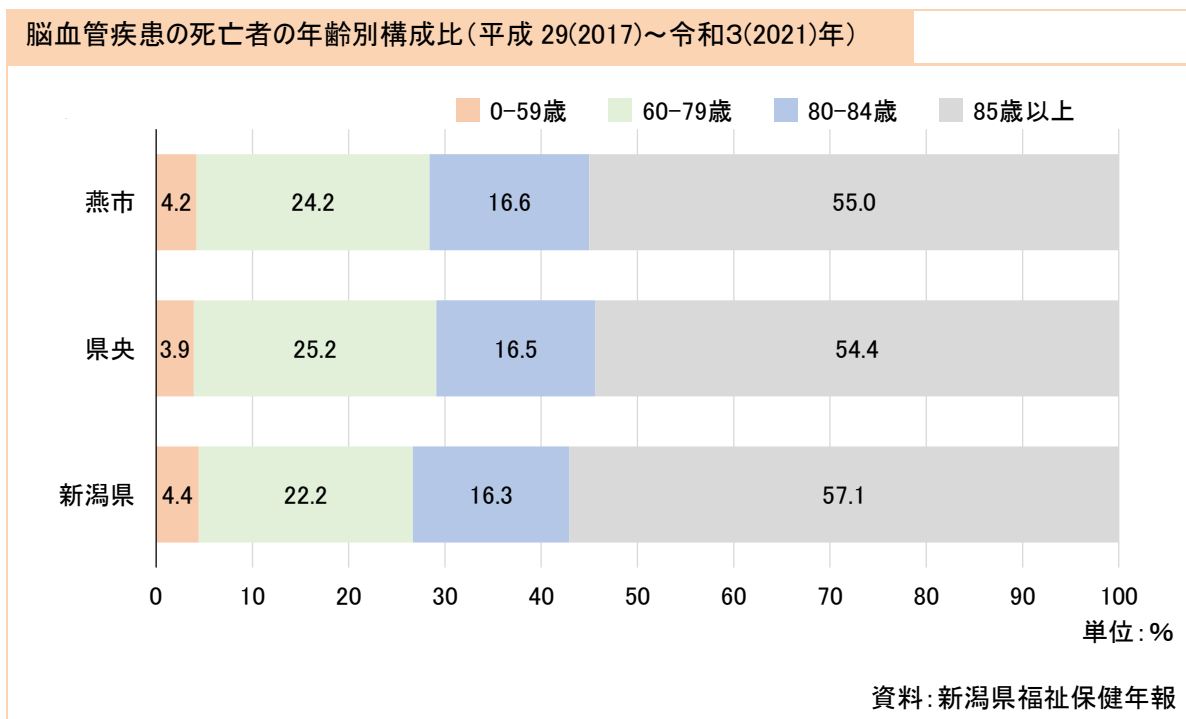
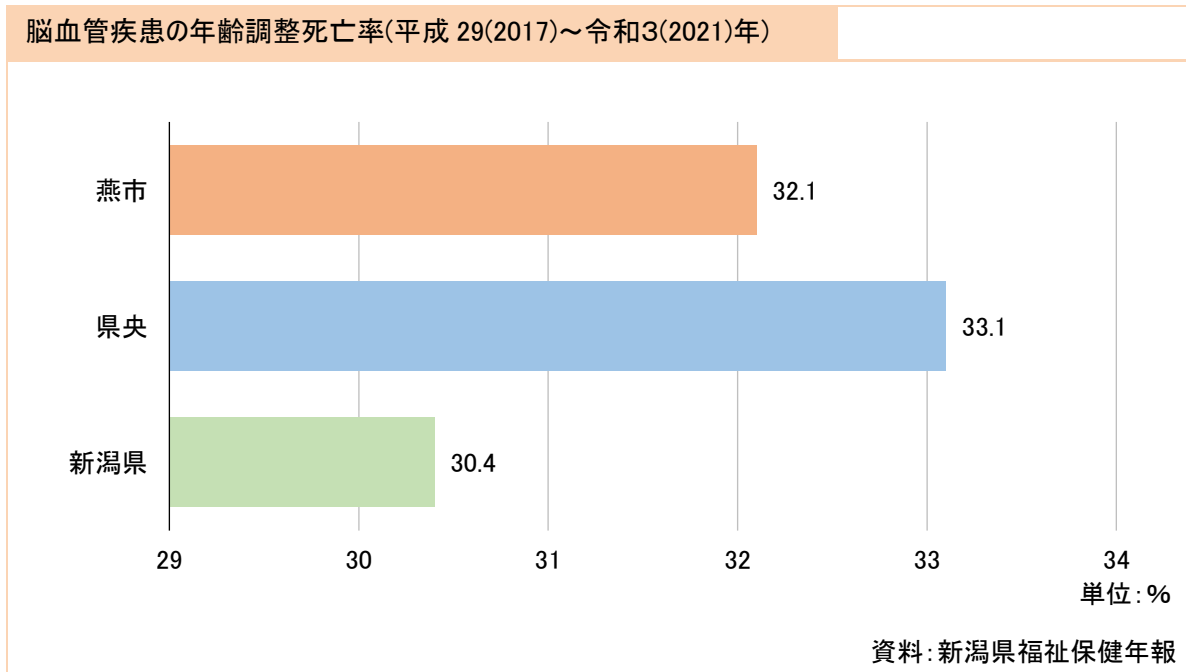
			全国	燕市
脳血管疾患	総数	男性	100	138.2
		女性	100	149.2
	脳内出血	男性	100	137.0
		女性	100	157.1
	脳梗塞	男性	100	145.6
		女性	100	159.5
心疾患(高血圧性疾患を除く)	総数	男性	100	109.6
		女性	100	86.7
	急性心筋梗塞	男性	100	187.2
		女性	100	163.5
	心不全	男性	100	114.9
		女性	100	77.1
悪性新生物	総数	男性	100	108.6
		女性	100	96.0
	胃	男性	100	130.2
		女性	100	128.0
	大腸	男性	100	99.8
		女性	100	107.9
	肝および肝内胆管	男性	100	59.2
		女性	100	61.1
	気管・気管支・肺	男性	100	115.6
		女性	100	77.9

□:100未満、■:100-109、■:110-119、■:120-129、■:130以上

資料：平成25(2013)～29(2017)年 人口動態保健所・市区町村別統計

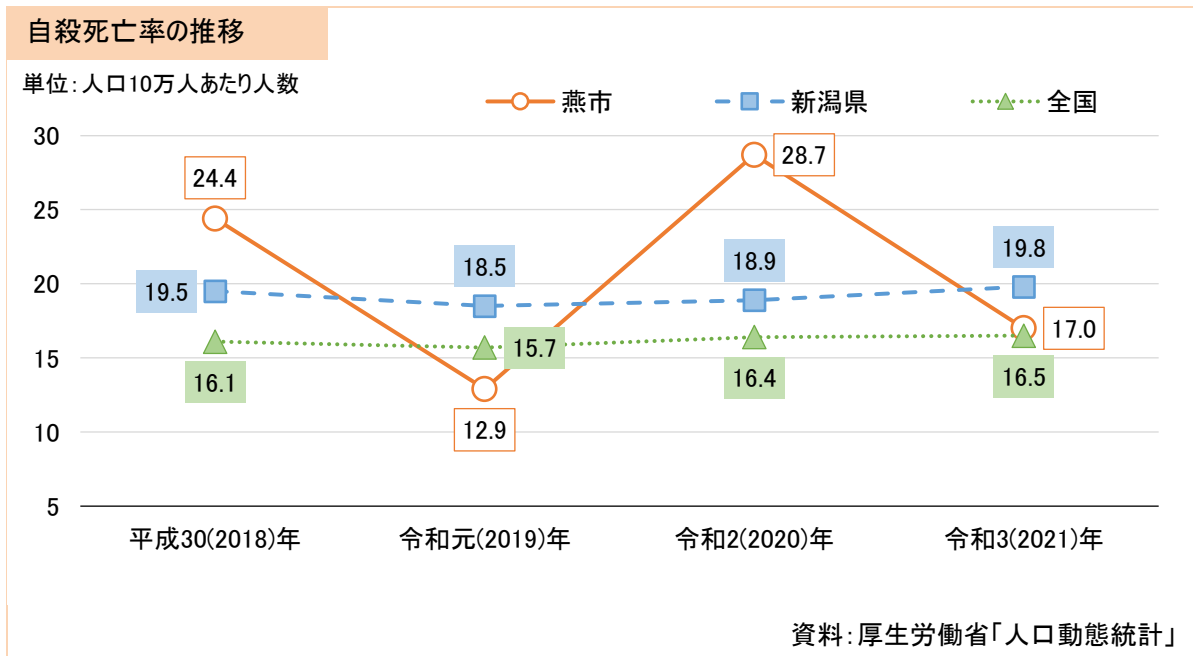
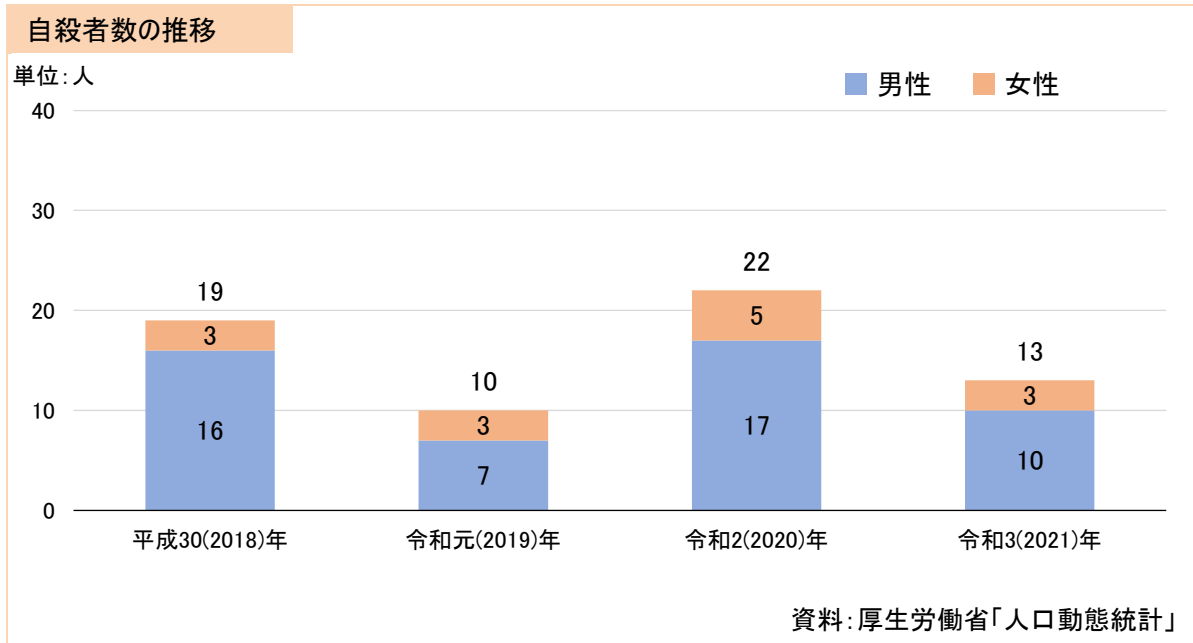
④ 脳血管疾患死亡比

- 脳血管疾患の死亡率については、県よりは高くなっていますが、県央よりは低い割合となっています。
- また、年齢別構成比では、県、県央と概ね同様の構成割合となっています。



⑤ 自殺の状況

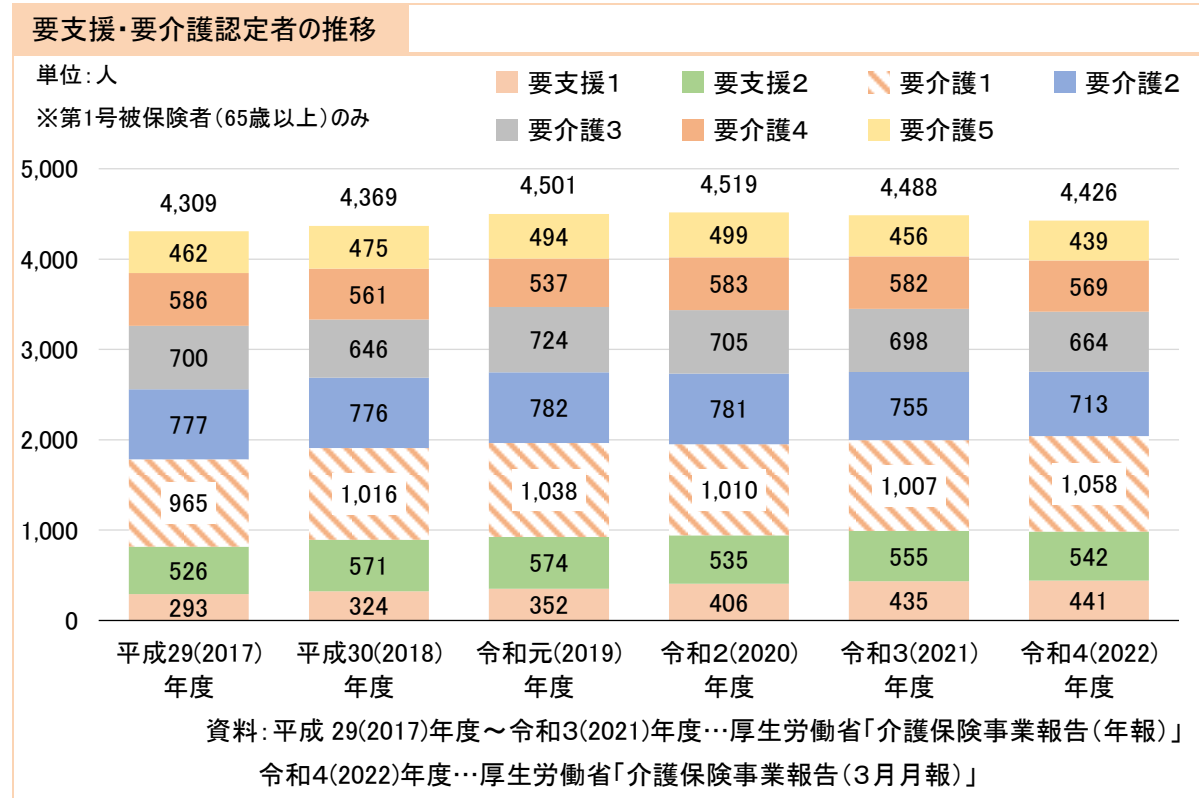
- 自殺者の推移をみると、自殺者数は令和2(2020)年に22人と増加したものの、その後は減少し令和3(2021)年には13人となっています。男女別でみると男性が女性に比べて多くなっています。
- 自殺死亡率については、県・国を上回ったり、下回ったりしています。



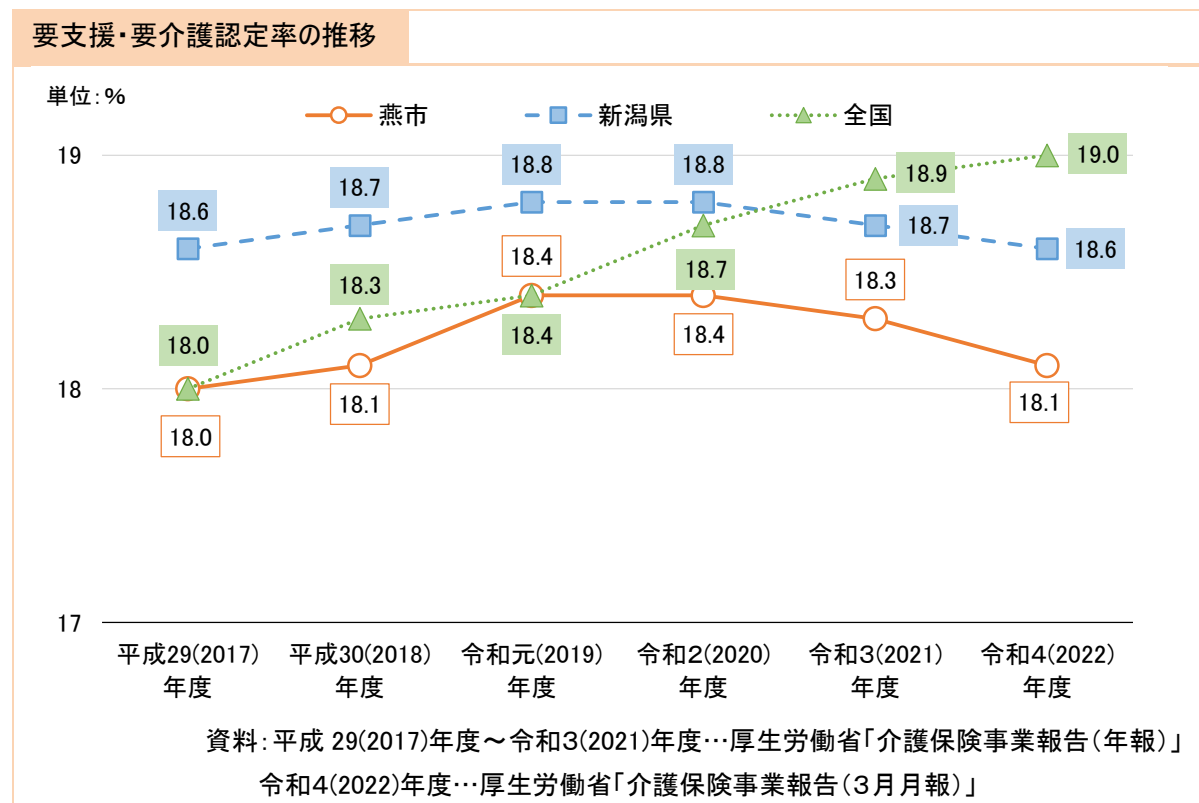
4. 介護保険

(1) 要支援・要介護認定者数

- 要支援者は増加傾向であり、要介護者は減少傾向です。



- 要支援・要介護認定率は、県・国よりも低くなっています。



5. 人生100年時代の健康サポート事業実施状況

- 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因については、本市は国と概ね一致しています。

介護保険初回認定前3か月の症状出現状況(燕市)

順位	支援1	支援2	介護1	介護2	介護3	介護4	介護5
1	骨折	骨折	アルツハイマー病	アルツハイマー病	脳梗塞	その他の悪性新生物	脳梗塞
2	その他の心疾患	高血圧性疾患	脳梗塞	その他の呼吸器系の疾患	その他の心疾患	脳梗塞	その他の呼吸器系の疾患
3	脳梗塞	脊椎障がい(脊椎症を含む)	その他の心疾患	その他の悪性新生物	腎不全	脳内出血	その他の精神および行動の障がい
4	アルツハイマー病	その他の心疾患	高血圧性疾患	骨の密度および構造の障がい	アルツハイマー病	骨の密度および構造の障がい	血管性および詳細不明の認知度
5	その他の目および付属器の疾患	関節症	骨折	腎不全	その他の呼吸器系の疾患	骨折	脳内出血
6	糖尿病	その他の消化器系の疾患	糖尿病	その他の心疾患	肺炎	その他の呼吸器系の疾患	その他の心疾患
7	関節症	骨の密度および構造の障がい	その他の消化器系の疾患	脊椎障がい(脊椎症を含む)	その他の悪性新生物	その他損傷およびその他外因の影響	肺炎
8	その他の神経系の疾患	その他の腎尿路系の疾患	脊椎障がい(脊椎症を含む)	骨折	その他の筋骨格系および結合組織の疾患	その他の心疾患	くも膜下出血
9	高血圧性疾患	アルツハイマー病	その他の悪性新生物	肺炎	骨折	その他の筋骨格系および結合組織の疾患	腎不全
10	その他の消化器系の疾患	その他の神経系の疾患	その他の筋骨格系および結合組織の疾患	その他の消化器系の疾患	その他の腎尿路系の疾患	高血圧性疾患	ウイルス肝炎

資料:国保データベース(KDB)システム

集計について:

- ・要介護認定月を含め前3か月間に発生した医療(レセプト)を集計
- ・平成 29(2017)年3月～平成 30(2018)年2月に認定を受けた人で、最も医療資源が投入された病名に加え、対象者それぞれで金額の大きな病名を絞り込んだ。

【参考:国】要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

(単位:%)

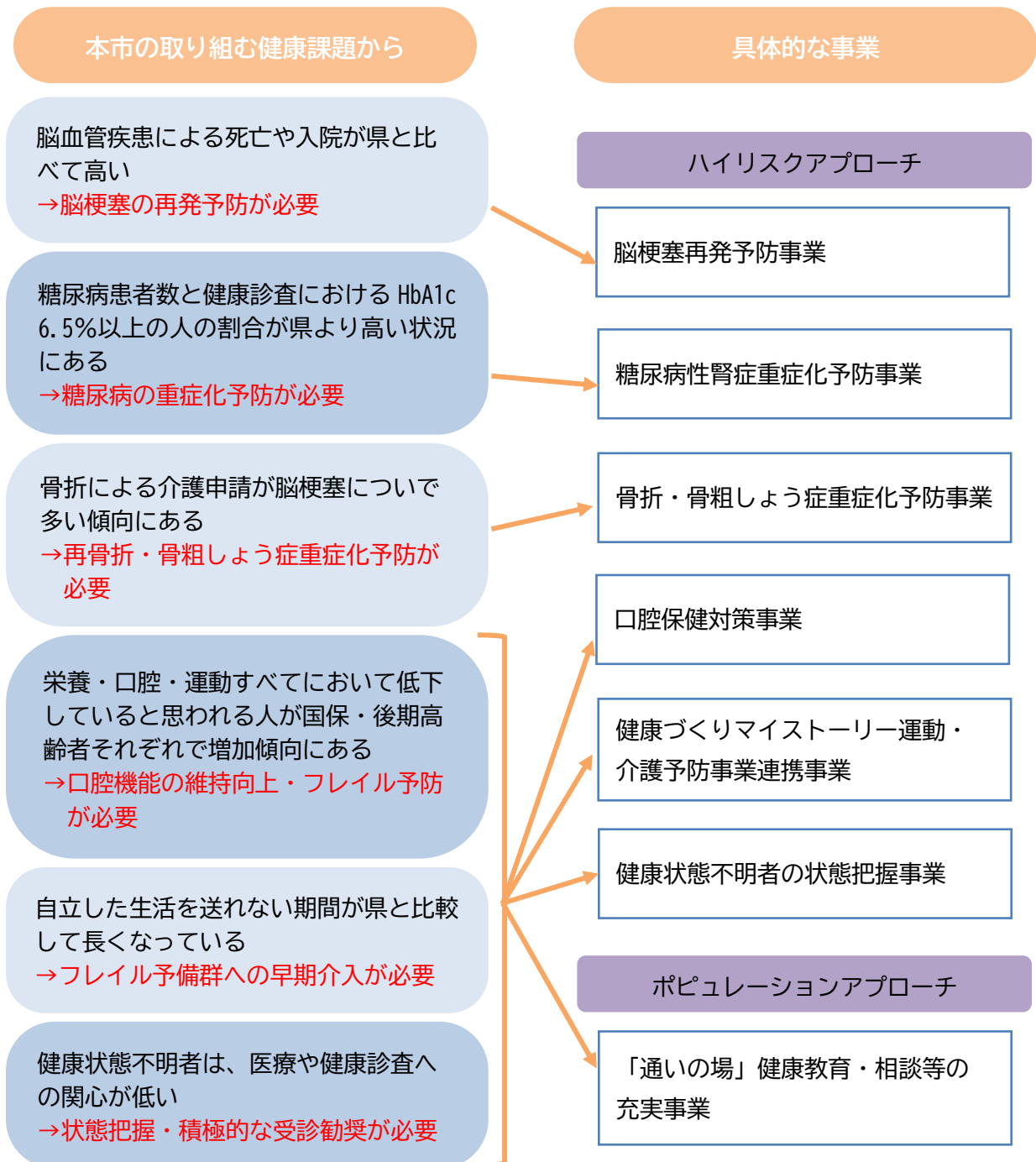
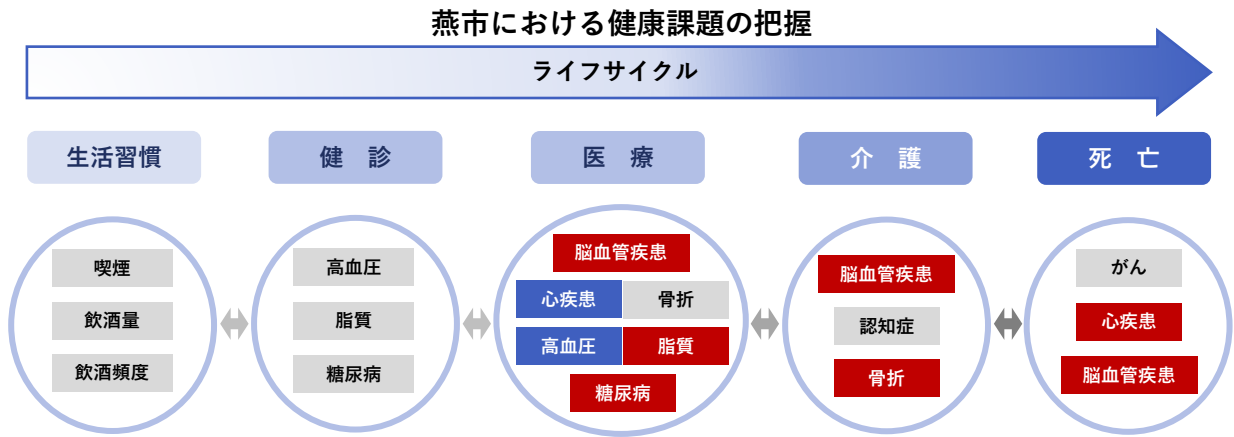
令和元(2019)年

現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	認知症	17.6	脳血管疾患(脳卒中)	16.1	高齢による衰弱	12.8
要支援者	関節疾患	18.9	高齢による衰弱	16.1	骨折・転倒	14.2
要支援1	関節疾患	20.3	高齢による衰弱	17.9	骨折・転倒	13.5
要支援2	関節疾患	17.5	骨折・転倒	14.9	高齢による衰弱	14.4
要介護者	認知症	24.3	脳血管疾患(脳卒中)	19.2	骨折・転倒	12.0
要介護1	認知症	29.8	脳血管疾患(脳卒中)	14.5	高齢による衰弱	13.7
要介護2	認知症	18.7	脳血管疾患(脳卒中)	17.8	骨折・転倒	13.5
要介護3	認知症	27.0	脳血管疾患(脳卒中)	24.1	骨折・転倒	12.1
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	23.6	認知症	20.2	骨折・転倒	15.1
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	24.7	認知症	24.0	高齢による衰弱	8.9

注:令和元(2019)年6月の要介護度

資料:国民生活基礎調査

- 後期高齢者の自立した生活を実現し健康寿命の延伸を図っていくために、生活習慣病等の重症化を予防する取り組みと生活機能の低下を防止する取り組みの双方を一体的に実施します。



6. 特定健康診査・特定保健指導実施状況

- 市民全体の特定健康診査・特定保健指導の実施状況を把握することは難しいため、燕市国民健康保険加入者の現状を記載しました。

(1) 特定健康診査

- 特定健康診査受診者数は令和元(2019)年度まで 6,000 人台で推移していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和 2 (2020)年度には 3,731 人まで減少しています。令和 3 (2021)年度には再び増加に転じています。

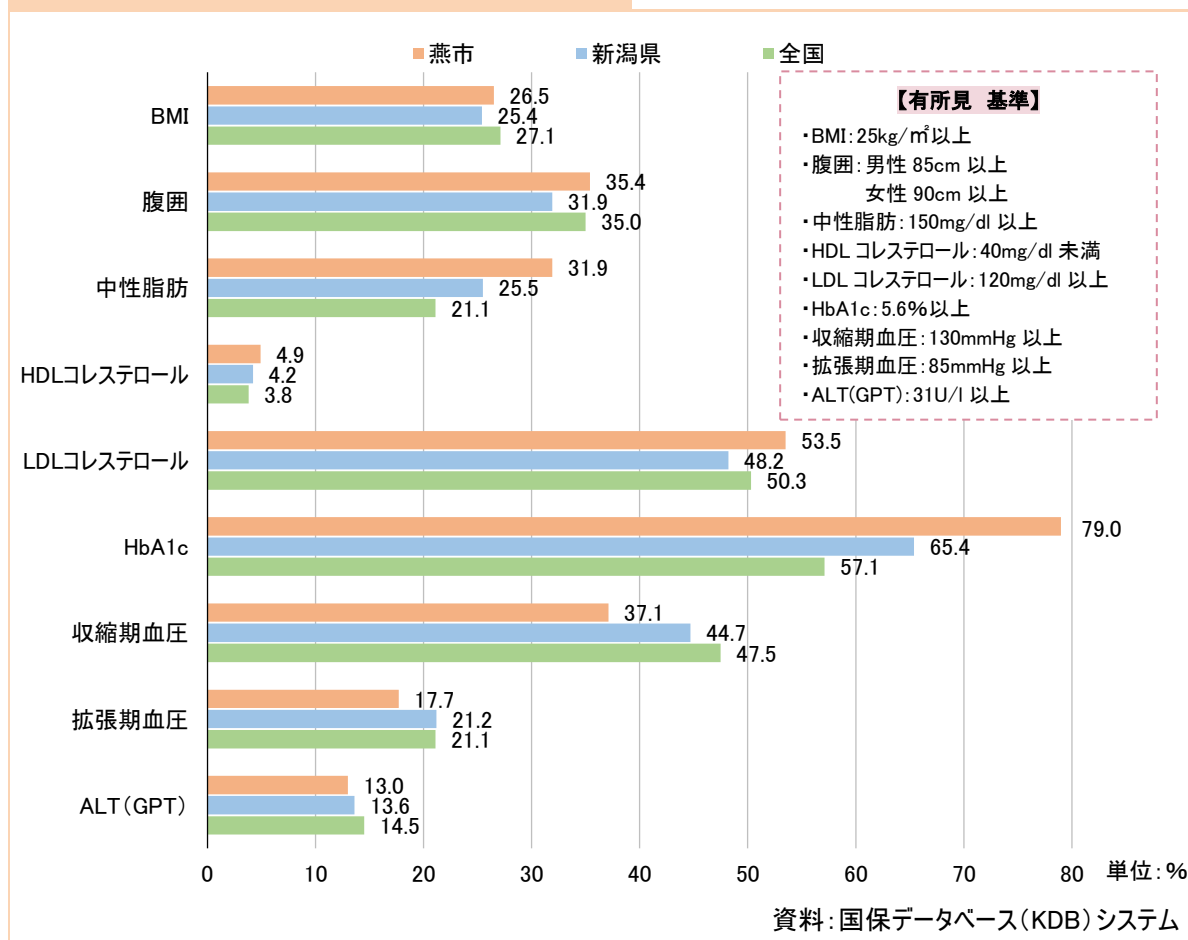
特定健康診査受診者数・率の推移

	平成 29(2017)年度	平成 30(2018)年度	令和元(2019)年度	令和2(2020)年度	令和3(2021)年度
対象者数	12,292 人	11,733 人	11,539 人	11,580 人	11,160 人
受診者数	6,406 人	6,167 人	6,123 人	3,731 人	4,338 人
実施率	52.1%	52.6%	53.1%	32.2%	38.9%

資料:新潟県福祉保健年報

- 有所見率は HbA1c が最も高く、次に LDL コレステロールとなっています。

特定健康診査の有所見率(令和4(2022)年度)



(2) 特定保健指導

- 特定保健指導実施率は平成30(2018)年度に大きく上昇し、5割弱～6割半ばで推移しています。動機付け支援は令和3(2021)年度に低下し、55.3%となっています。積極的支援については直近では3～4割台で推移しています。

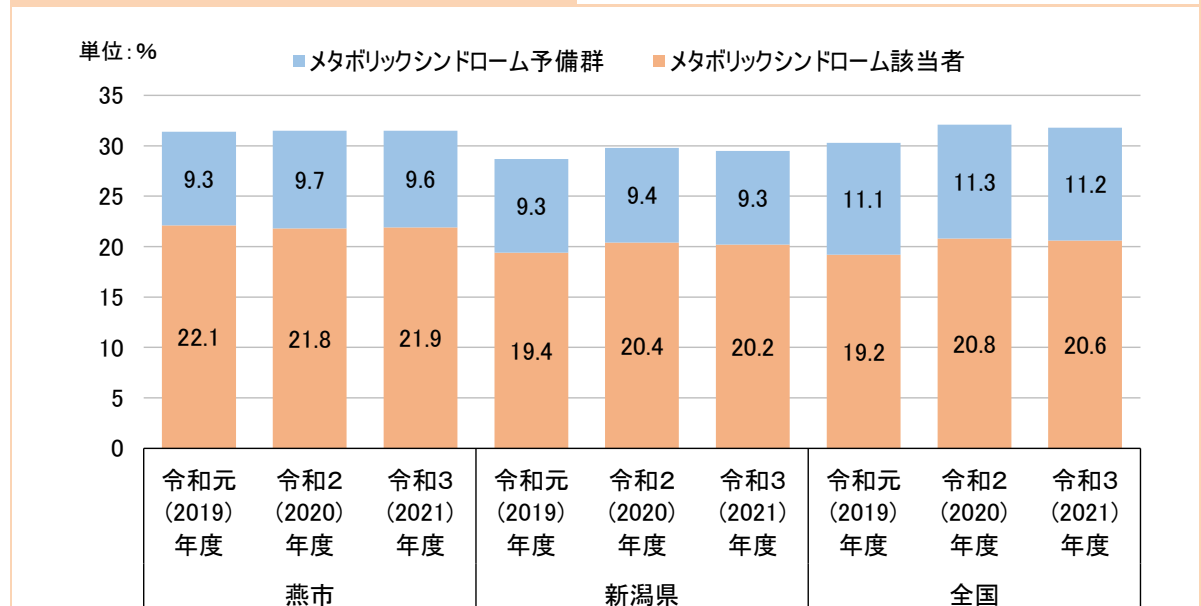
特定保健指導実施者数・率の推移

		平成29(2017) 年度	平成30(2018) 年度	令和元(2019) 年度	令和2(2020) 年度	令和3(2021) 年度
計	実施率	46.6%	62.7%	63.3%	57.9%	48.8%
動機付け 支援	対象者数	617人	526人	595人	363人	396人
	終了者数	328人	384人	430人	235人	219人
	実施率	53.2%	73.0%	72.3%	64.7%	55.3%
積極的 支援	対象者数	239人	243人	217人	122人	165人
	終了者数	71人	98人	84人	46人	55人
	実施率	29.7%	40.3%	38.7%	37.7%	33.3%

資料:新潟県福祉保健年報

- メタボリックシンドローム該当者が県・国より高い状況です。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移

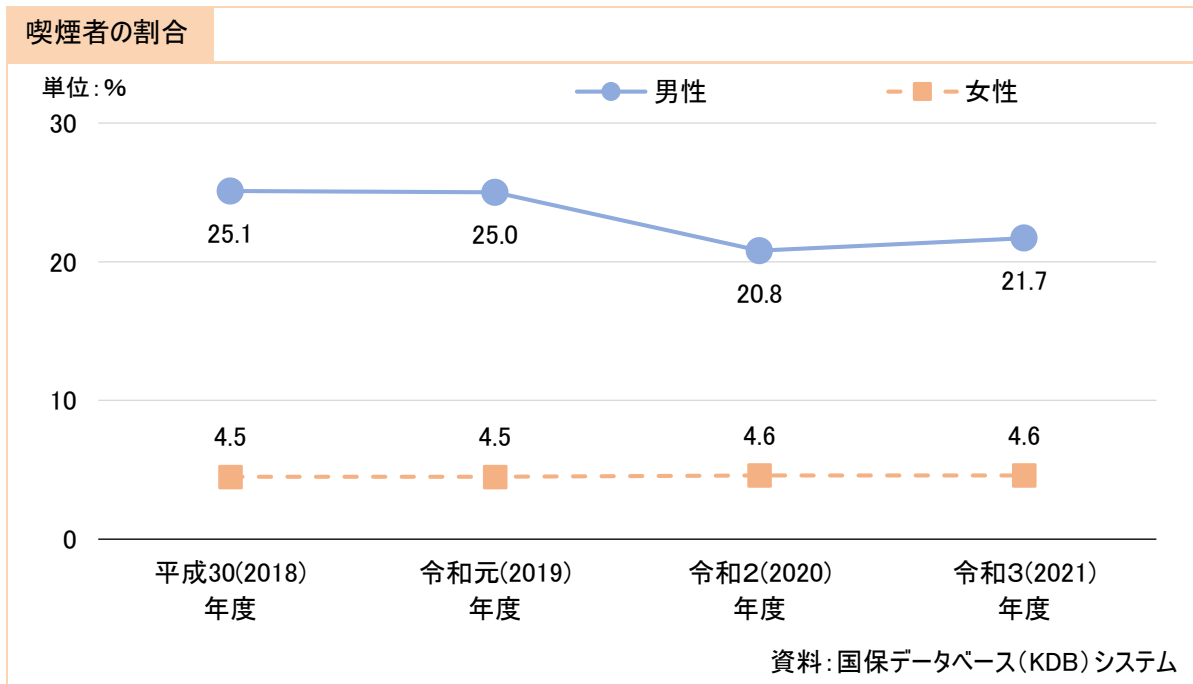


資料:市…特定健診等データ管理システム

国・県…市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書

(3) 喫煙者の状況

- 男性の喫煙者の割合は低下傾向ですが、女性は横ばいとなっています。



7. 医療費の状況

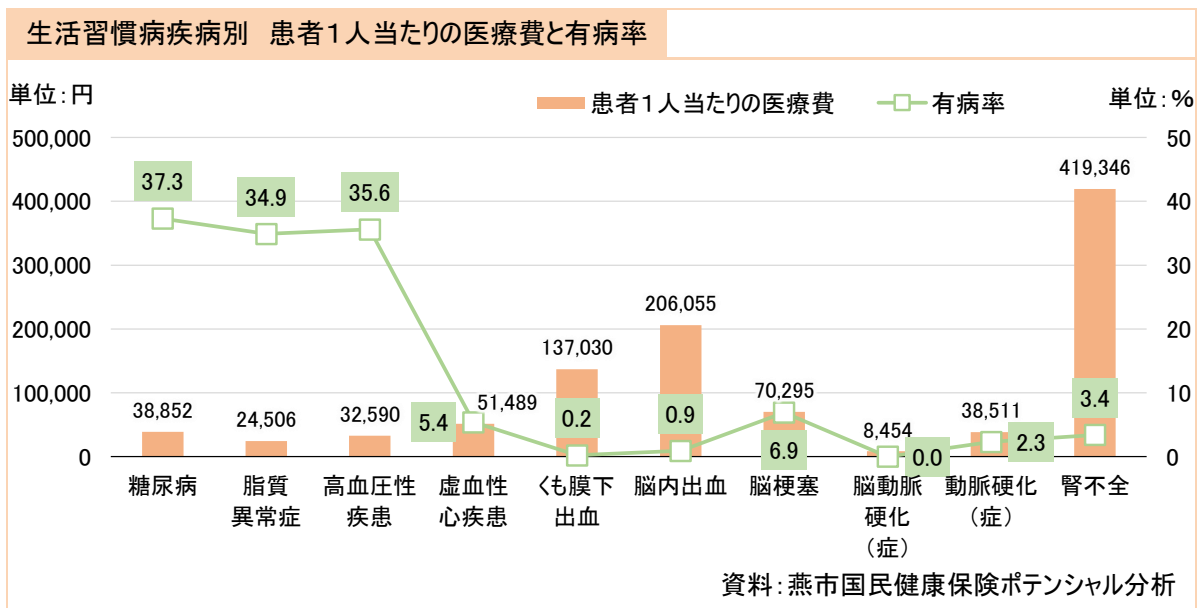
(1) 生活習慣病疾病別の医療費統計

- 市民全体の医療費を把握することは難しいため、燕市国民健康保険加入者の医療費の現状となっています。
- 糖尿病・腎不全の医療費が高額となっています。また、糖尿病においては、患者数も一番多い状況となっています。
- 患者一人当たりの医療費においては、腎不全が高額となっています。

被保険者数(人)※ 16,437 ※診療年月令和4(2022)年3月～令和5(2023)年2月診療分。分析期間中にも資格があれば集計対象としている。

疾病分類(中分類)	医療費(円)	構成比(%)	順位	患者数(人)	有病率(%)	順位	患者一人当たりの医療費(円)	順位
402 糖尿病	237,929,725	24.3%	1	6,124	37.3%	1	38,852	6
1402 腎不全	235,252,872	24.0%	2	561	3.4%	6	419,346	1
901 高血圧性疾患	190,648,912	19.5%	3	5,850	35.6%	2	32,590	8
403 脂質異常症	140,589,850	14.4%	4	5,737	34.9%	3	24,506	9
906 脳梗塞	80,136,088	8.2%	5	1,140	6.9%	4	70,295	4
902 虚血性心疾患	45,309,939	4.6%	6	880	5.4%	5	51,489	5
905 脳内出血	30,496,126	3.1%	7	148	0.9%	8	206,055	2
909 動脈硬化(症)	14,441,521	1.5%	8	375	2.3%	7	38,511	7
904 くも膜下出血	4,384,962	0.4%	9	32	0.2%	9	137,030	3
907 脳動脈硬化(症)	50,724	0.0%	10	6	0.0%	10	8,454	10
合計	979,240,720			8,639	52.6%		113,351	

資料:燕市国民健康保険ポテンシャル分析



- 透析患者数は、年々増加傾向にあり、令和4(2022)年度においては70人となっています。人工透析に至った起因として、Ⅱ型糖尿病の人が約6割を占めています。

起因別人工透析患者数

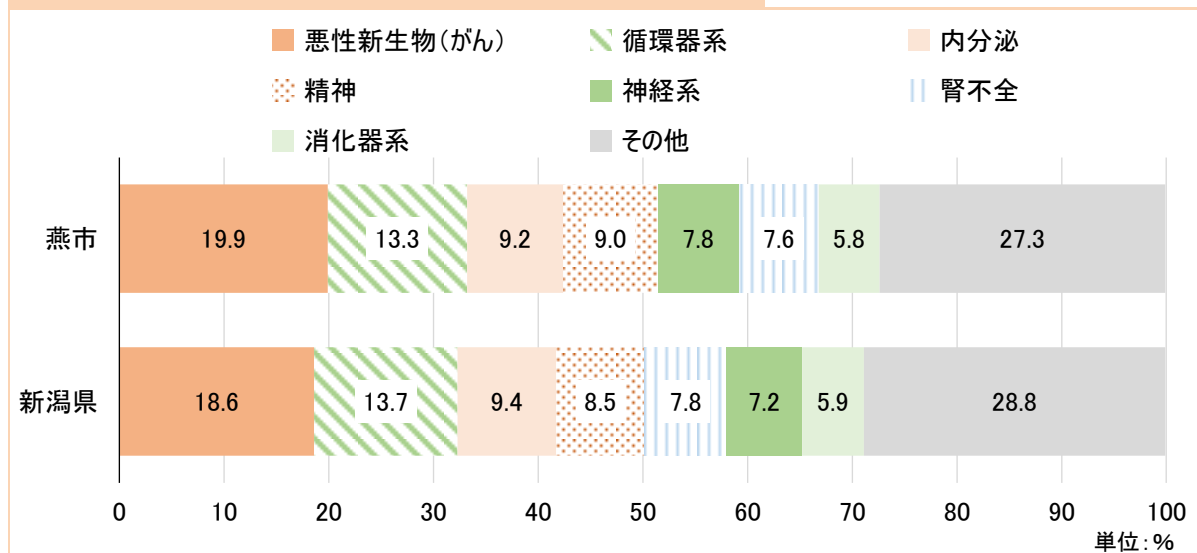
人工透析に至った起因	令和元(2019)年度	令和2(2020)年度	令和3(2021)年度	令和4(2022)年度
糖尿病性腎症 I型糖尿病	0人	0人	0人	1人
糖尿病性腎症 II型糖尿病	37人	36人	36人	44人
糸球体腎炎 IgA腎症	2人	2人	2人	1人
糸球体腎炎 その他	5人	5人	6人	6人
腎硬化症 本態性高血圧	1人	1人	2人	3人
腎硬化症 その他	0人	0人	0人	0人
痛風腎	0人	0人	0人	0人
起因が特定できない患者	17人	17人	19人	15人
透析患者合計 (被保険者数に対する割合)	62人 (0.40%)	61人 (0.40%)	65人 (0.44%)	70人 (0.50%)

資料：国民健康保険レセプト情報分析

(2) 疾病別医療費の状況

- 疾病別医療費の割合は悪性新生物が最も多く、次いで、循環器系、内分泌となっています。県と比較すると、悪性新生物の割合がやや高くなっています。

国保医療費に対する疾病別医療費の割合(令和3(2021)年)

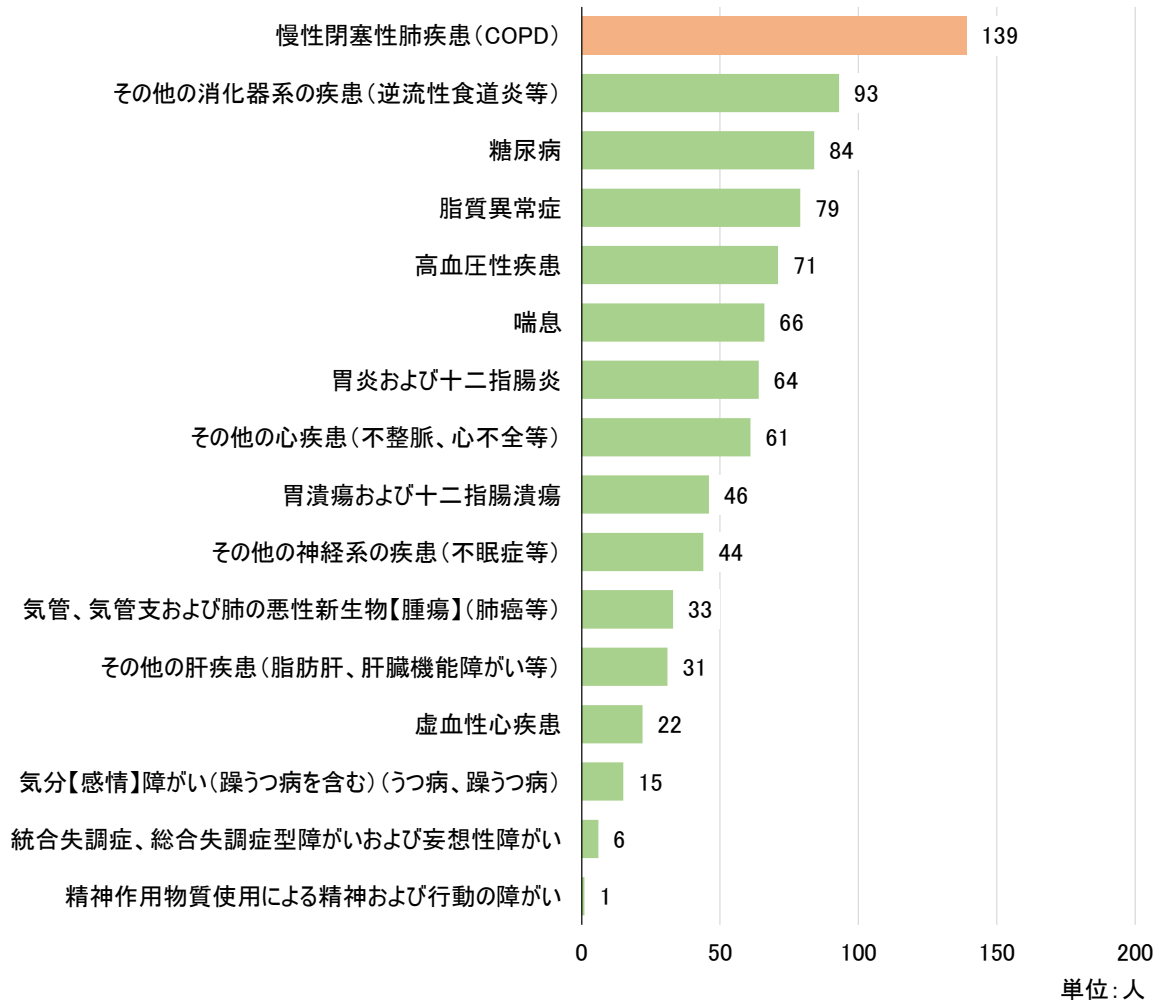


資料：新潟県国民健康保険疾病分類表

(3) COPD治療患者の併存疾病

- COPD 患者は消化器系の疾患のほか、高血圧・心疾患等の循環器系疾患や、糖尿病および脂質異常等の生活習慣病を併存しており、今後の対策が求められます。

COPD 患者の併存疾病



資料: 燕市国民健康保険ポテンシャル分析 令和5(2023)年6月

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

“肺の生活習慣病”と呼ばれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期間にわたる喫煙によって引き起こされる肺の炎症性疾患のことで、咳・痰・息切れなどの症状から緩やかに呼吸障がい(慢性閉塞性肺疾患)が進行する病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれています。

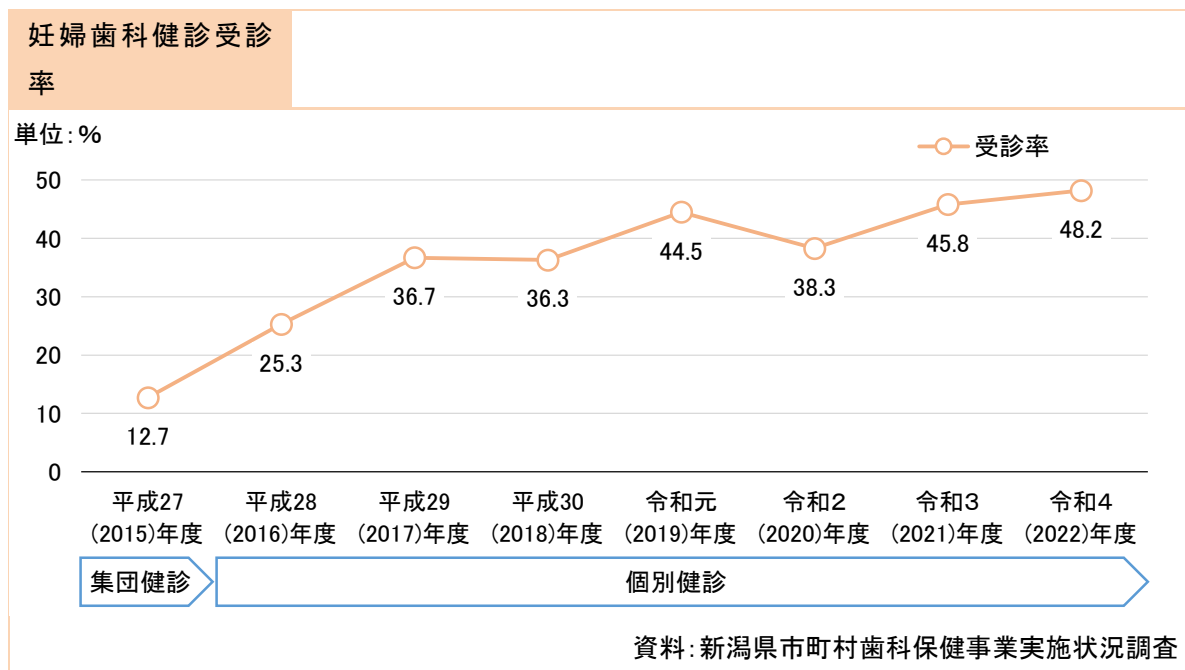
その原因の90%はたばこの煙とされており、喫煙者の20%が発症するといわれています。女性は男性よりたばこの煙に対する感受性が高く、男女ともに発症のリスクが高くなっています。

また、禁煙による予防や薬等による治療が可能な疾患でありながら、その認知度の低さによって十分な治療が行われていないことが指摘されています。

8. 歯科保健の状況

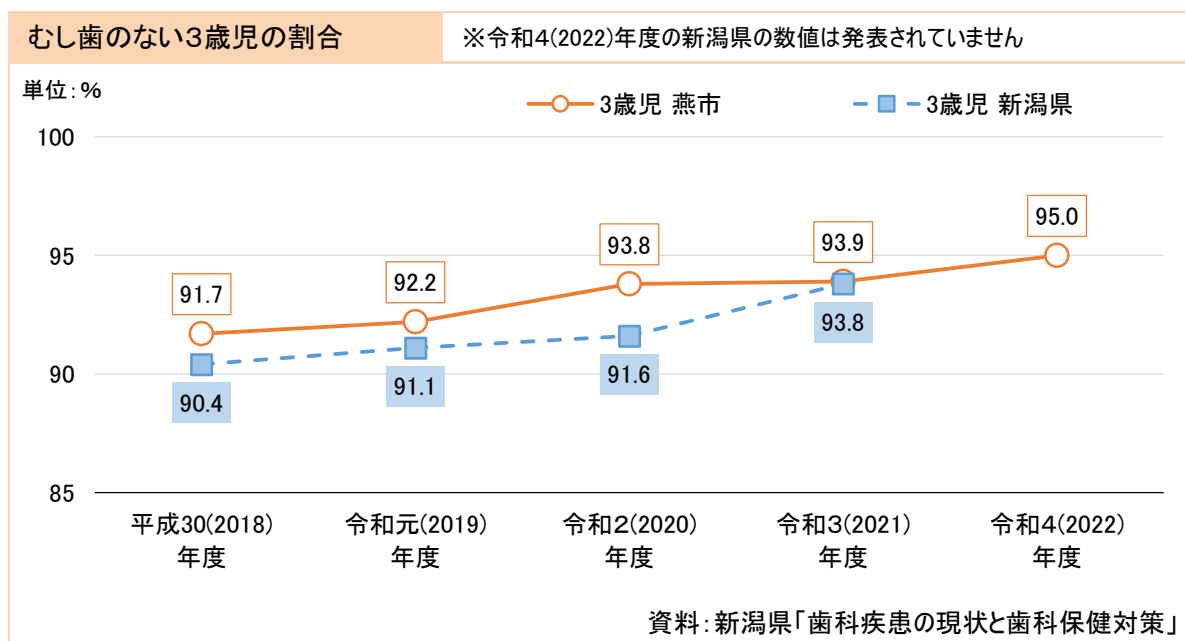
(1) 妊婦歯科健診受診率

- 妊婦歯科健診の受診率については、上昇傾向となっています。

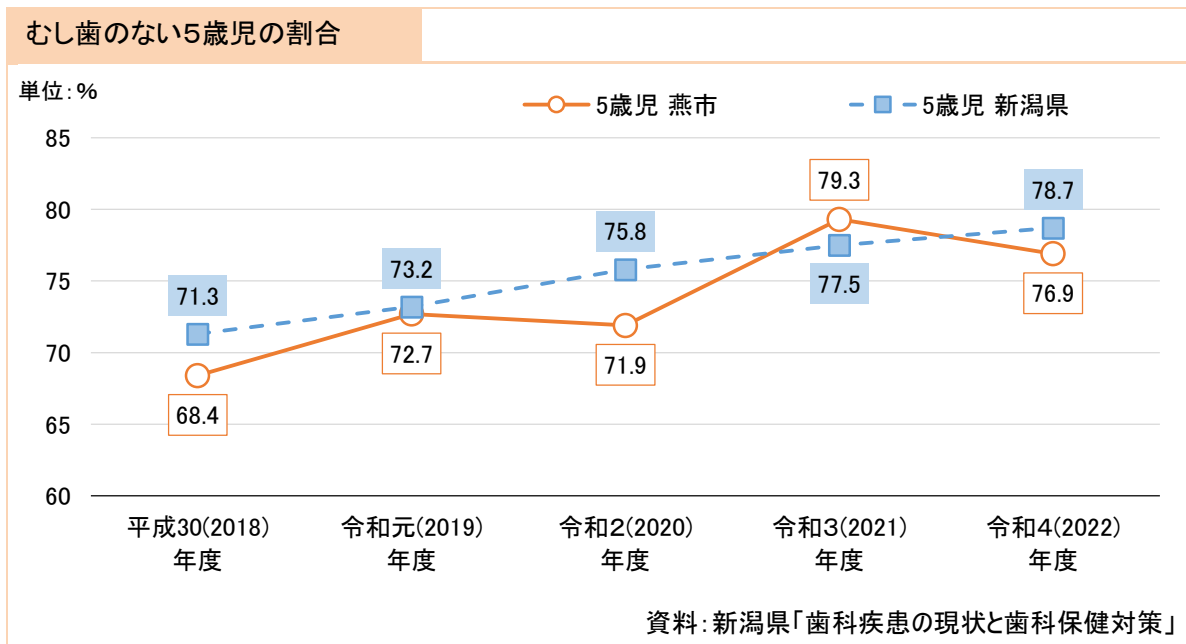


(2) むし歯のない子どもの割合（3歳・5歳・12歳）

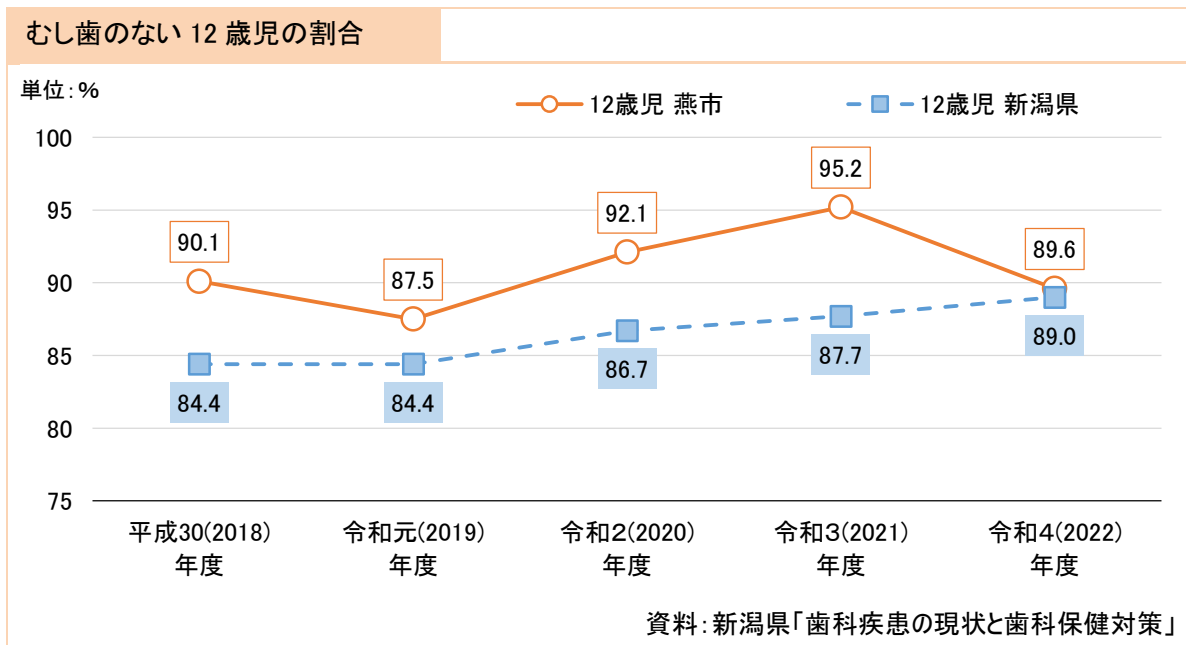
- むし歯のない子どもの割合（3歳児）については、上昇傾向となっており、令和3（2021）年度までは県よりも高くなっています。



- むし歯のない子どもの割合（5歳児）については、令和3（2021）年度まで上昇傾向となっていますが、令和4（2022）年度には低下に転じています。



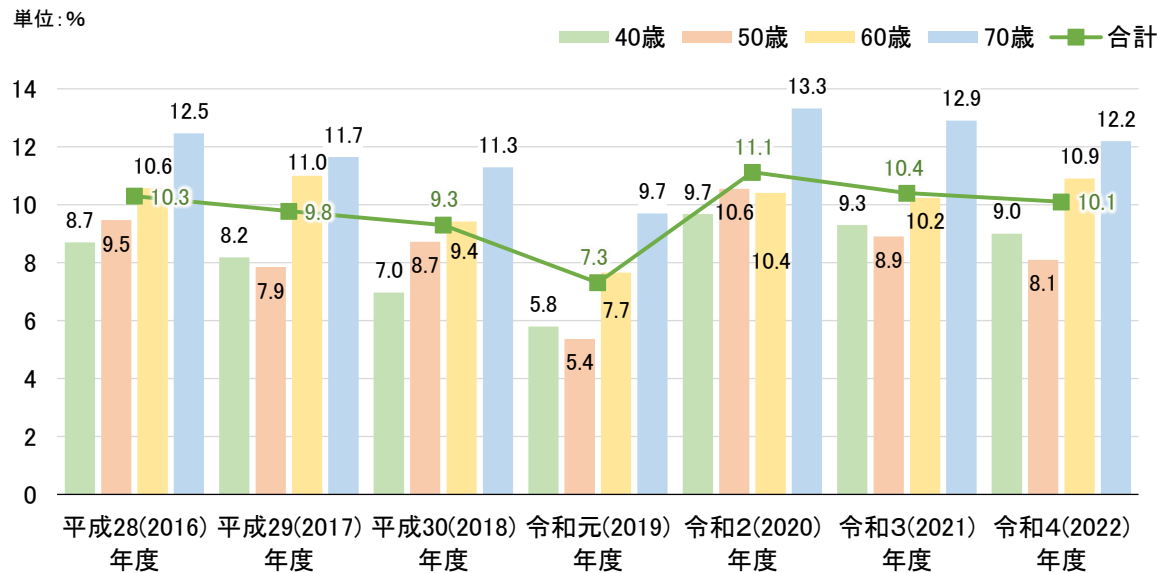
- むし歯のない子どもの割合（12歳児）については、令和3（2021）年度まで上昇傾向となっていますが、令和4（2022）年度には低下に転じています。



(3) 歯周疾患検診受診率

- 歯周疾患検診受診率は、年齢が上がるにつれて高くなっています。

歯周疾患検診受診率(燕市)

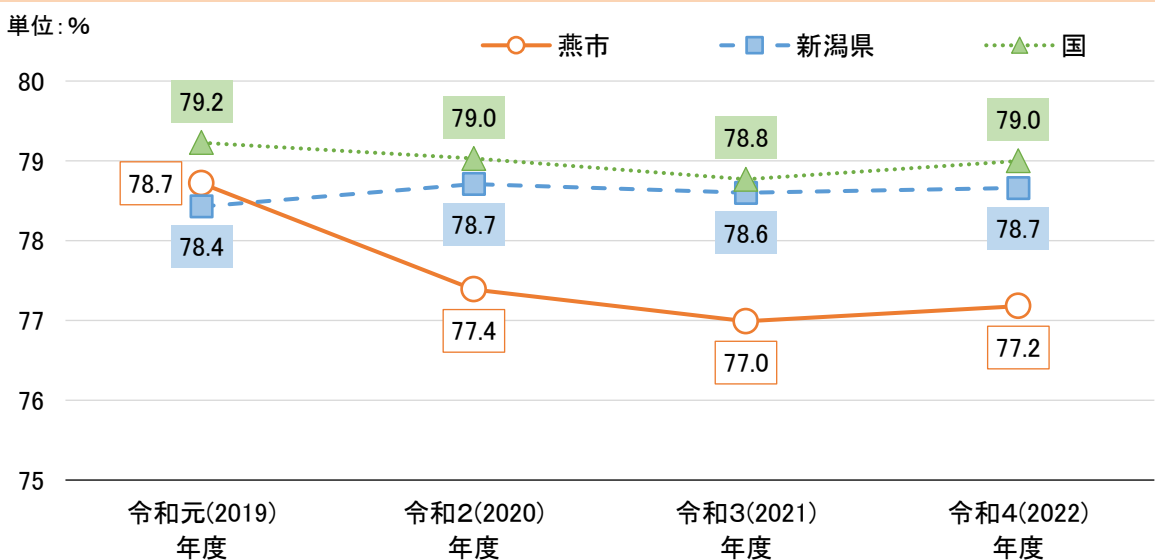


資料: 新潟県市町村歯科保健事業実施状況調査

(4) よく噛める人の割合

- よく噛める人の割合は、県・国に比べ低くなっています。

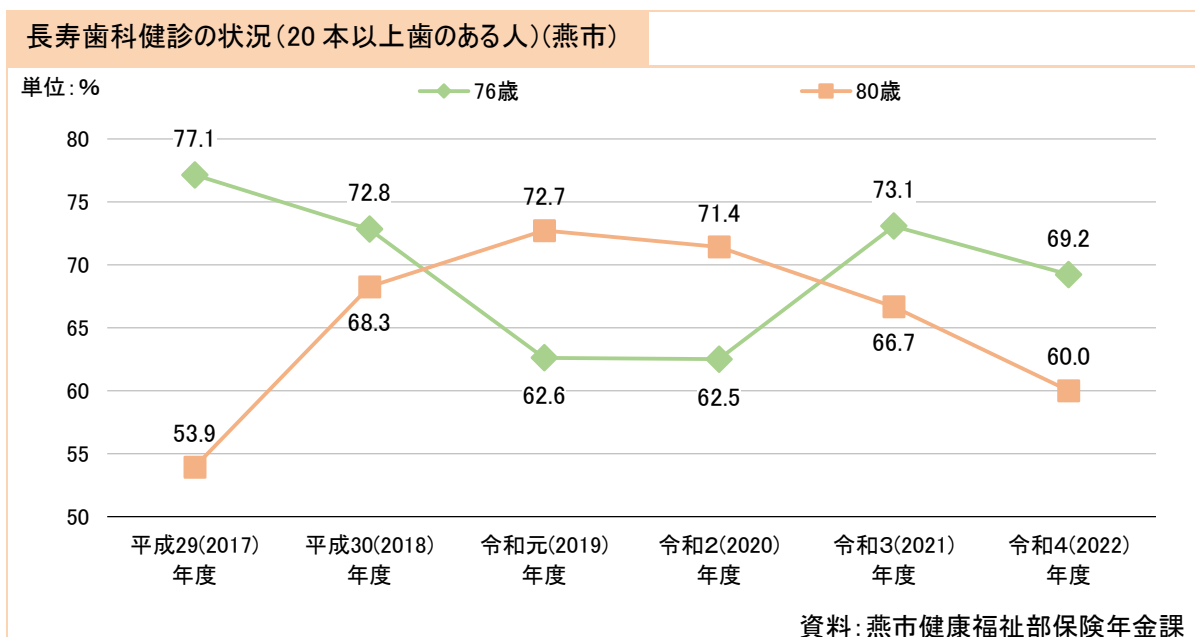
よく噛める人の割合(60-69歳)



資料: 国保データベース(KDB)システム

(5) 長寿歯科健診における20本以上歯のある人の割合

- 長寿歯科健診において、76歳、80歳で20本以上自分の歯を有する人は、7割程度で維持しています。



8020(ハチマルニイマル)を推進するために

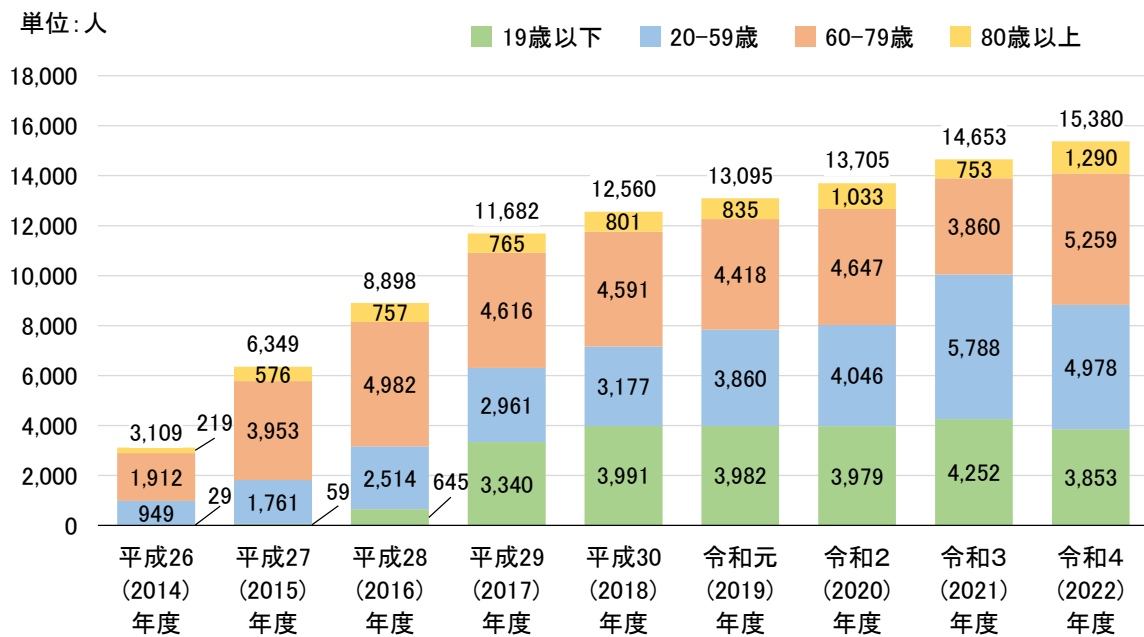
80歳で20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの「8020(ハチマルニイマル)運動」が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

9. 健康づくり事業の状況

(1) 「つばめ元気かがやきポイント事業」について

- 年齢別の参加者数については、令和4(2022)年度時点で60-79歳の参加者が最も多くなっています。また、こども手帳の導入により19歳以下が増加傾向にあり、平成29(2017)年度以降3,000人を超えて推移しています。

【年齢別】つばめ元気かがやきポイント事業参加者数



資料: つばめ元気かがやきポイント登録者管理システム

※H28: こども手帳導入

※R2 : Web: 休止

※R3 : 県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携

つばめ元気かがやきポイント事業

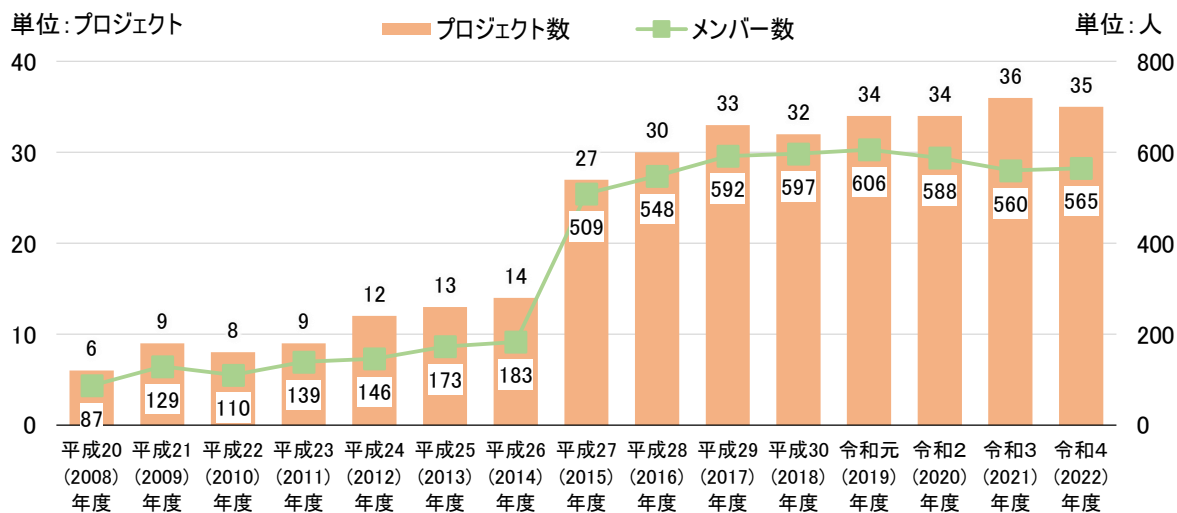
日々の健康づくり行動や健康関連事業への参加でポイントが貯まり、もれなく協賛店のサービスが受けられる優待カードがもらえ、抽選で景品が当たる事業です。また、高ポイント獲得者やウォーキングマップを踏破した人などを表彰・認定します。



(2) 「元気磨きたい」活動状況について

- 「元気磨きたい」の活動状況については、プロジェクト数とメンバー数どちらも平成27(2015)年度以降、運動自主グループを登録プロジェクトとしたことで大幅に増加しており、翌年の平成28(2016)年度以降はプロジェクト数は30以上、メンバー数は500人以上で推移しています。

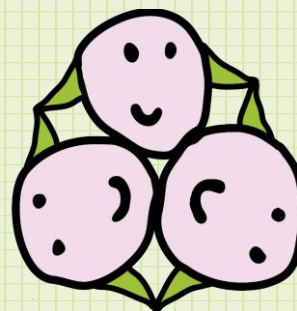
「元気磨きたい」プロジェクト数・メンバー数の推移



資料: 燕市健康福祉部健康づくり課

元気磨きたい

燕市健康増進計画を推進するために、平成20(2008)年度にスタートした市民による実践プロジェクトです。「燕市を元気あふれる健康なまちにしたい!」という共通の目標に向かって活動中です。



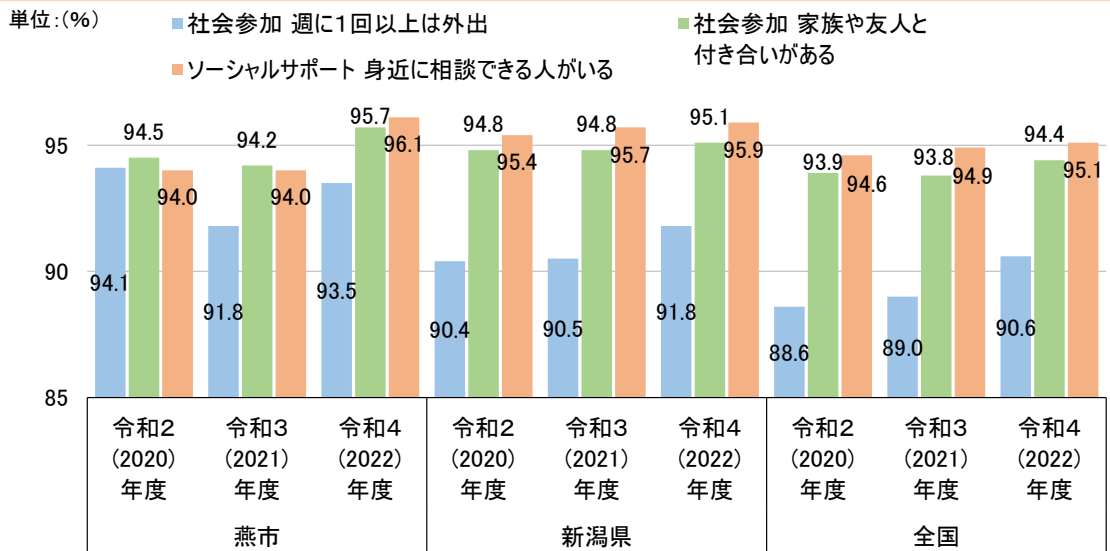
元気磨きたいキャラクター
「にこっち」

10. 高齢者の状況

(1) 社会参加、ソーシャルサポート

- 後期高齢者健康診査における質問票から集計しています。
- 社会参加については、「週に1回以上は外出」「家族や友人と付き合いがある」人の割合は約9割程度で推移しています。
- ソーシャルサポートについても、「身近に相談できる人がいる」人の割合は約9割程度で推移しています。

後期高齢者の質問票調査の経年比較(社会参加・ソーシャルサポートについて)

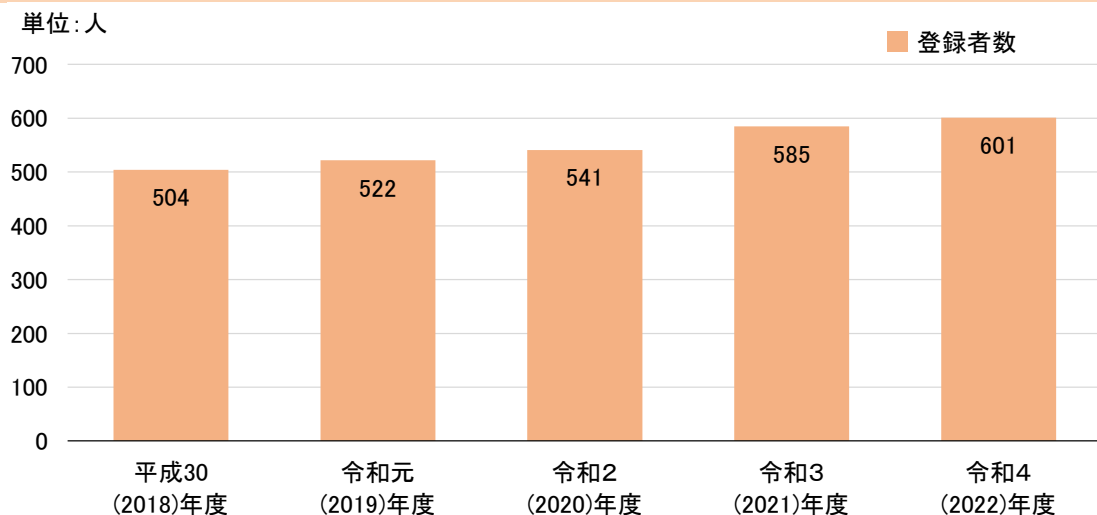


資料: 国保データベース(KDB)システム

(2) シルバー人材センター登録者状況

- 「シルバー人材センター登録者」については、増加傾向で推移しており、令和4(2022)年度には600人台となっています。

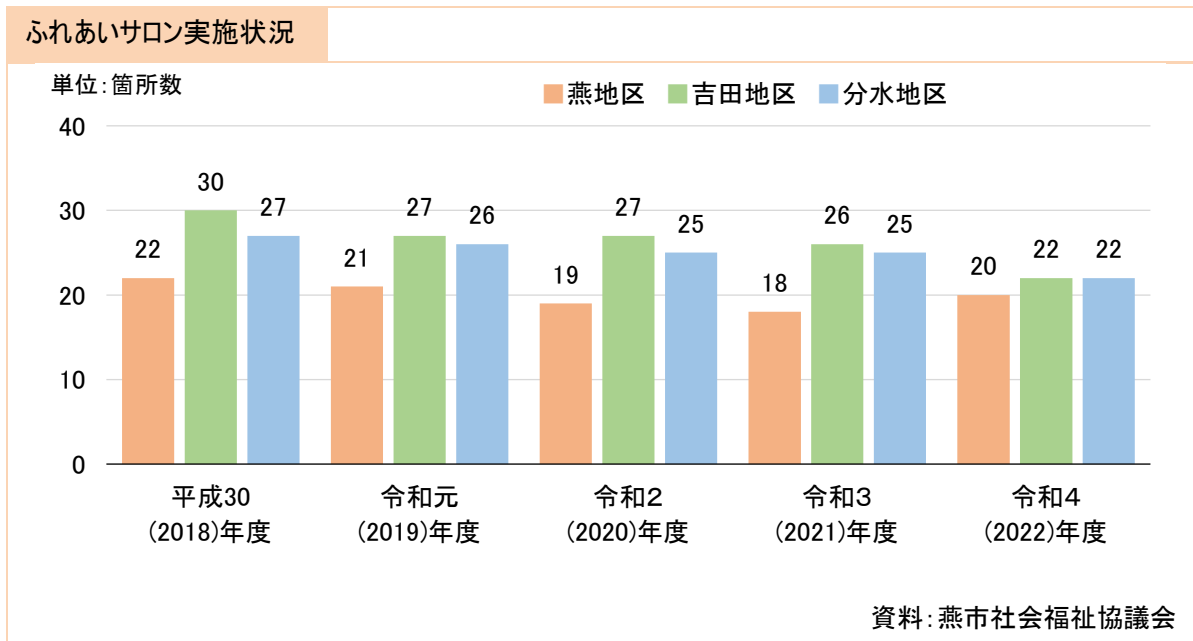
シルバー人材センター登録者



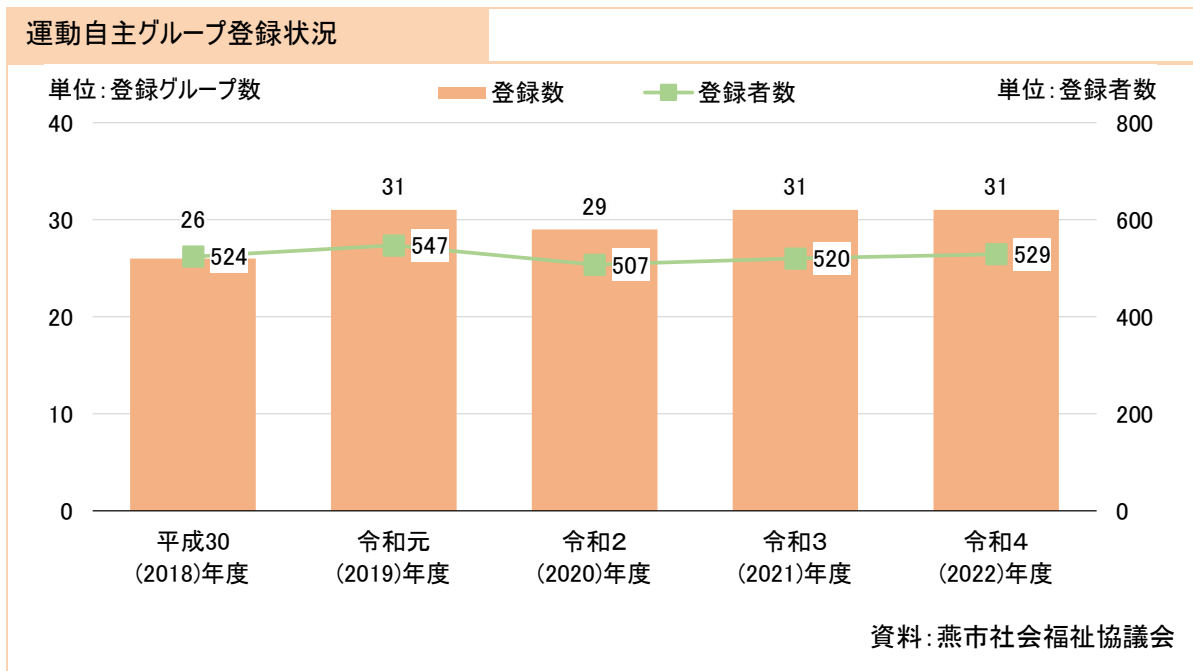
資料: 燕市シルバー人材センター

(3) 社会福祉協議会事業

- ふれあいサロンの実施状況については、どの地区も概ね 20 箇所前後で推移しています。



- 運動自主グループの実施状況については、登録者数は 500 人台で推移しており、登録グループ数は 30 前後となっています。



第3章

前計画の評価

1. 計画の評価

(1) 各種計画の評価

①第3次燕市健康増進計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	全体 【3項目中(割合)】	基本目標1 健康寿命の延伸を 目指し、健康を意識 した生活習慣を身に つける 【40項目中(割合)】	基本目標2 こころの健康に向き 合い、自分らしくと りのある生活を送る 【10項目中(割合)】	基本目標3 生きがいや活躍の場 を持ちながら、一人ひ とりが輝いて生きる 【16項目中(割合)】
A	十分達成している	100%	3項目 (100%)	7項目 (17.5%)	3項目 (30.0%)	1項目 (6.3%)
B	概ね達成されている	80%-100% 未満	-	1項目 (2.5%)	-	-
C	未達成だが基準値 より改善した	80%未満	-	11項目 (27.5%)	1項目 (10.0%)	2項目 (12.5%)
D	達成に向け、 改善を要求する	第3次燕市健康 増進計画策定時 の基準値以下	-	19項目 (47.5%)	6項目 (60.0%)	13項目 (81.3%)
E	把握方法が異なる ため、評価が困難	-	-	2項目 (5.0%)	-	-

※令和4(2022)年度実績値がない項目は令和3(2021)年度実績値で評価した

②第2次燕市食育推進計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	個数 【29項目中(割合)】
A	十分達成している	100%	4項目(13.8%)
B	概ね達成されている	80%-100% 未満	3項目(10.3%)
C	未達成だが基準値 より改善した	80%未満	14項目(48.3%)
D	達成に向け、 改善を要求する	第2次燕市食育推 進計画策定時の 基準値以下	5項目(17.2%)
E	把握方法が異なる ため、評価が困難	-	3項目(10.3%)

③燕市歯科保健計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	全体 【21項目中(割合)】
A	十分達成している	100%	12項目(57.1%)
B	概ね達成されている	80%~100% 未満	5項目(23.8%)
C	未達成だが基準値 より改善した	80%未満	-
D	達成に向け、 改善を要求する	燕市歯科保健計画策 定時の基準値以下	3項目(14.3%)
E	把握方法が異なる ため、評価が困難	-	1項目(4.8%)

(2) 全体の評価

【第3次燕市健康増進計画】

	基準値 H28(2016) 年度	目標値・期待値 R4(2022) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
65歳健康寿命【男性】	82.6歳	延ばす	83.6歳 R3(2021)年度	A
65歳健康寿命【女性】	85.3歳	延ばす	85.8歳 R3(2021)年度	A
第1号被保険者に占める要介護(要支援)認定者の割合(認定率%)	18.0%	19.0%	18.1%	A

※65歳健康寿命は小規模人口市町村でも算出可能な東京保健所長会方式による算出

- 全体の評価指標である健康寿命については、男女ともに延びており、目標を達成しています。
- また、第1号被保険者に占める要介護(要支援)認定者の割合についても目標を達成しています。



(3) 個別施策の評価

基本目標1 健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける

栄養・食生活

【これまでの取り組み】

- 市の現状や健康課題に対する取り組みおよび食育情報を掲載した「つばめ食育だより」を毎月作成し、多くの市民に向けて掲示・配信し、食と健康に関わる情報発信の拡大に努めてきました。
- 子どもの頃からの肥満対策として乳幼児健診での栄養指導、県小児肥満等発育調査の継続実施、成人では特定保健指導や食事相談会を行い、肥満予防の取り組みを進めてきました。
- 栄養バランスの良い食事の実現や生活習慣病予防および健康増進を目的に「ベジ足し」簡単野菜レシピを作成し、動画配信やチャレンジ企画へ展開させ、野菜摂取啓発普及に取り組みました。
- 地域においてボランティア活動を行う食生活改善推進委員の養成・育成・活動支援を行い、朝食摂取・減塩・フレイル予防等年代別の健康課題に合わせた活動を実施しました。
- 計画実現を目指し、庁内の関係各課や市内の食育関係者と毎年会議を開催し、事業の実施にかかる連携や調整を図ってきました。また、食育推進について重点的かつ効果的に浸透を図るため、6月の食育月間でのイベントや事業を企画しました。
- 望ましい食習慣を実践するため、園・学校、働き世代や高齢者といった各世代に向け学習機会や啓発活動の充実を図ってきました。
- 食品ロス削減の推進、フードドライブ事業や子ども食堂の実施等、食への感謝の気持ちや食の循環を意識し環境に配慮した食育事業を展開してきました。
- 地元産農作物への理解を深め、地産地消を推進するため、つばめ“食べて”応援キャンペーンやつばめ食探求事業の企画実施、給食での地元産農産物活用を進めてきました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
食生活改善推進委員協議会活動	健康な食生活の習慣化と食文化伝承に向け、地域に向けた健康づくり活動を展開	健康づくり課
成人保健事業	生活習慣病や重症化予防のため、食事相談会や特定保健指導、肥満予防に向けた取り組み等実施	健康づくり課
母子保健事業	妊娠期の食事指導や乳幼児健診、育児相談や離乳食指導など望ましい食習慣の定着に向けて実施	子育て応援課
つばめ食探求事業	燕西蒲勤労者福祉サービスセンターとの連携により市内農産物の収穫体験と同食材を使用したお店での食事を組み合わせた企画の実施	健康づくり課

食育月間における食育啓発事業	食育イベントの開催や図書館での食育の本コーナー設置、公共施設や農産物直売所等で食育啓発ティッシュを配布	健康づくり課
つばめ食育だよりでの食育の情報提供	燕市の健康課題解決や食育への関心を高めるため、毎月19日に食育情報・健康情報を食育だよりとして発信	健康づくり課
学校給食における地産地消の推進	学校給食において燕市産食材の使用を推進し、地元産農作物への理解や食への感謝の念を醸成	学校教育課
つばめ“食べて”応援キャンペーン	燕市産農産物を購入しシールを集めて応募すると、抽選で燕市産農産物や農産加工品等が当たるキャンペーン	農政課
子どもの居場所づくり支援事業	子ども食堂の開設に向けた支援や助成金交付、開催の周知、意見交換会を実施	子育て応援課
フードドライブ	家庭や企業で余っている食品や生活用品をフードバンク等へ寄附し、食料支援などを必要としている世帯に配布	社会福祉課

【第3次燕市健康増進計画】

栄養・食生活の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
食事がほぼ決まった時間に3食とれている人	89.0%	93.4%	-	86.7% R3(2021)年度	D
食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している人	55.0%	57.7%	-	56.2% R3(2021)年度	C
朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合	5.7%	5.2%	6.5%	6.8% R3(2021)年度	D
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合	13.4%	13.0%	14.6%	15.2% R3(2021)年度	D
夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ある人の割合	13.9%	12.8%	-	※	E
3歳児が朝食を毎日食べる割合	90.5%	100.0%	89.2%	89.5%	D

※国の調査にて項目が削除されたため、集計していません

【第2次燕市食育推進計画】

基本目標1「健康寿命の延伸を目指し、望ましい食習慣を实践する」の目標達成の評価

※国・県の調査項目に合わせて変更

項目	対象	第2次計画 策定時基準値 H27(2015) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
毎食、主食・主菜・副菜 をそろえて食事をしている 人の増加	小中学生	37.9%	60.0%	※	E
	保護者	27.2%	60.0%	※	E
ご飯を1日2食以上食べる 人の増加	小中学生	96.8%	100.0%	97.4%	C
	保護者	93.5%	100.0%	96.6%	C
野菜を毎食食べる人の増加	小中学生	38.6%	60.0%	55.4%	C
	保護者	31.2%	60.0%	48.4%	C
朝食を毎日食べる人の増加	小中学生	89.6%	100.0%	90.2%	C
	保護者	87.6%	100.0%	91.9%	C
よく噛んで味わって食べて いる人の増加	小中学生	79.7%	90.0%	89.0%	B
	保護者	67.7%	80.0%	78.4%	B
減塩に心がけている人の 増加	保護者	52.7%	70.0%	※	E
	成人	45.8%	70.0%	46.1% R3(2021)年度	C
メタボリックシンドローム該 当者、予備群者割合の 減少		29.0% H26(2014)年度	26.0%	31.4% R3(2021)年度	D
就寝前の2時間以内に夕 食をとることが週3回以上 ある人の減少		14.3% H26(2014)年度	13.0%	15.2% R3(2021)年度	D
朝食を抜くことが週3回以 上ある人の減少		5.8% H26(2014)年度	5.2%	6.8% R3(2021)年度	D

基本目標2「食を通じたコミュニケーションと食への感謝の気持ちを育む」の目標達成の評価

項目	対象	第2次計画 策定時基準値 H27(2015) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
家族そろって食事をする人の増加	小中学生	74.6%	80.0%	80.5%	A
	保護者	77.1%	80.0%	80.3%	A
食事がおいしい・楽しいと感じる人の増加	小中学生	74.2%	80.0%	80.5%	A
	保護者	70.2%	80.0%	71.1%	C
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人の増加【毎回・時々含む】	小中学生	90.4%	100.0%	94.6%	C
	保護者	87.3%	100.0%	88.2%	C

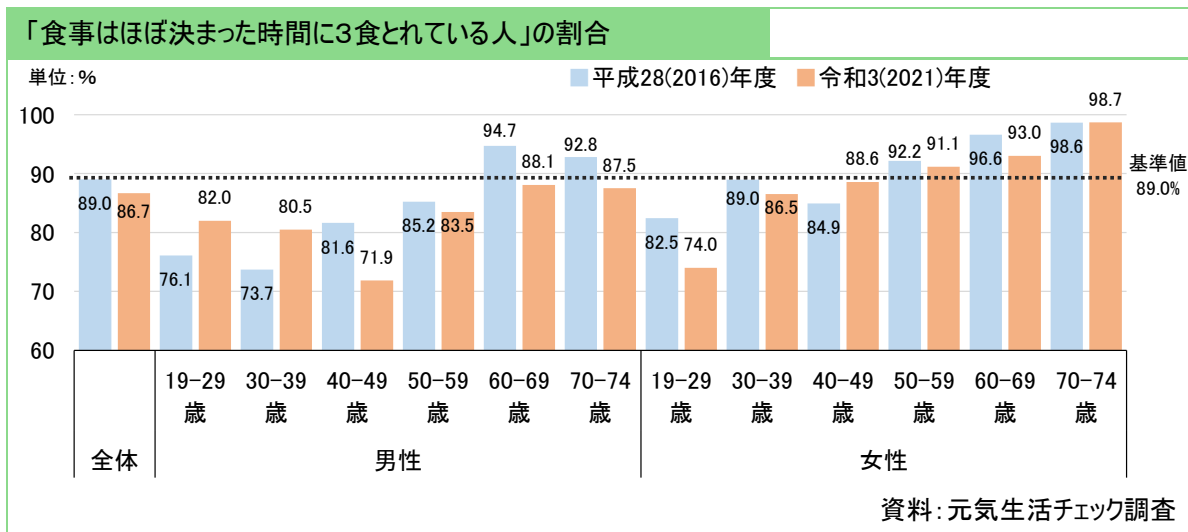
基本目標3「食に関する様々な体験を通じ、燕市の食文化を次世代へ伝承する」の目標達成の評価

項目	対象	第2次計画 策定時基準値 H27(2015) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
燕市の郷土料理を知っている人の増加【一つ以上知っている】	小中学生	95.3%	100.0%	98.1%	C
	保護者	97.5%	100.0%	99.8%	B
食事を作る手伝いをする子どもの増加	小中学生	26.2%	50.0%	55.4%	A
農作物を育てたり収穫する体験のある子どもの増加	小中学生	63.7%	70.0%	65.0%	C
燕市の農作物で特産品を知っている子どもの増加【一つ以上知っている】	小中学生	96.3%	100.0%	97.9%	C

基本目標4「食の安全と地元産農作物への理解を深め、地産地消を推進する」の目標達成の評価

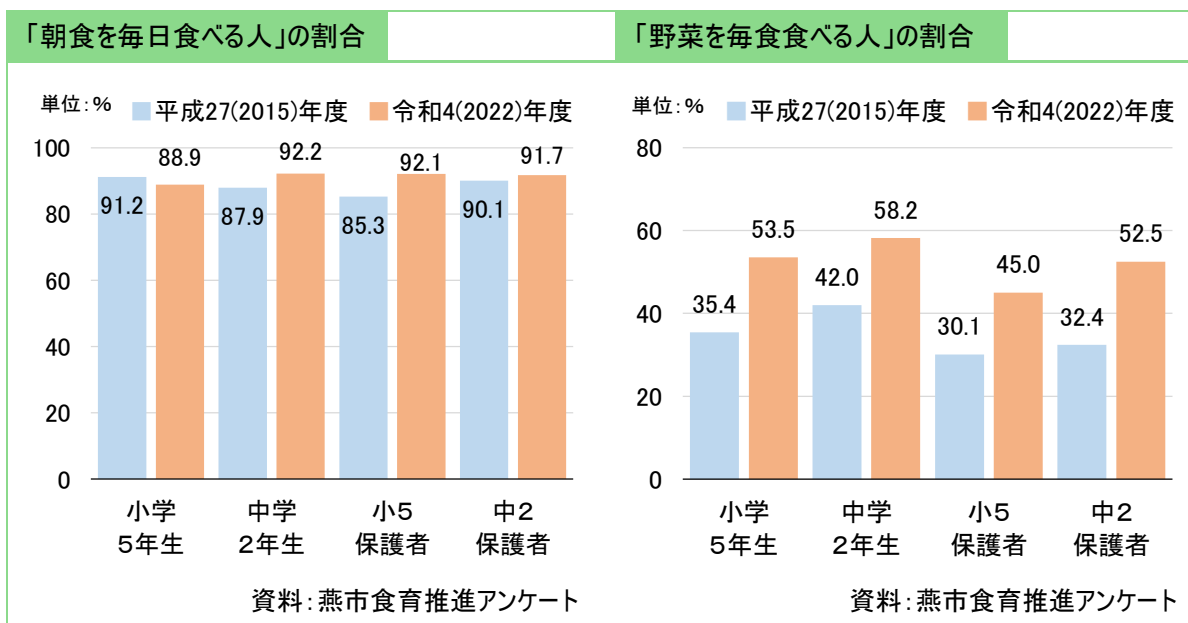
項目	対象	第2次計画 策定時基準値 H27(2015) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
食の安全性に関心を持つ人の増加	保護者	64.4%	80.0%	58.2%	D
食品の表示を確認して購入する人の増加	保護者	98.3%	100.0%	99.2%	C
燕市産・新潟県産を意識して食品を購入する人の増加	保護者	72.8%	80.0%	58.5%	D

○決まった時間に3食とれている人の割合は、全体では基準値(89.0%)に達しませんでした、30代以下の男性と40代女性で上昇しています。

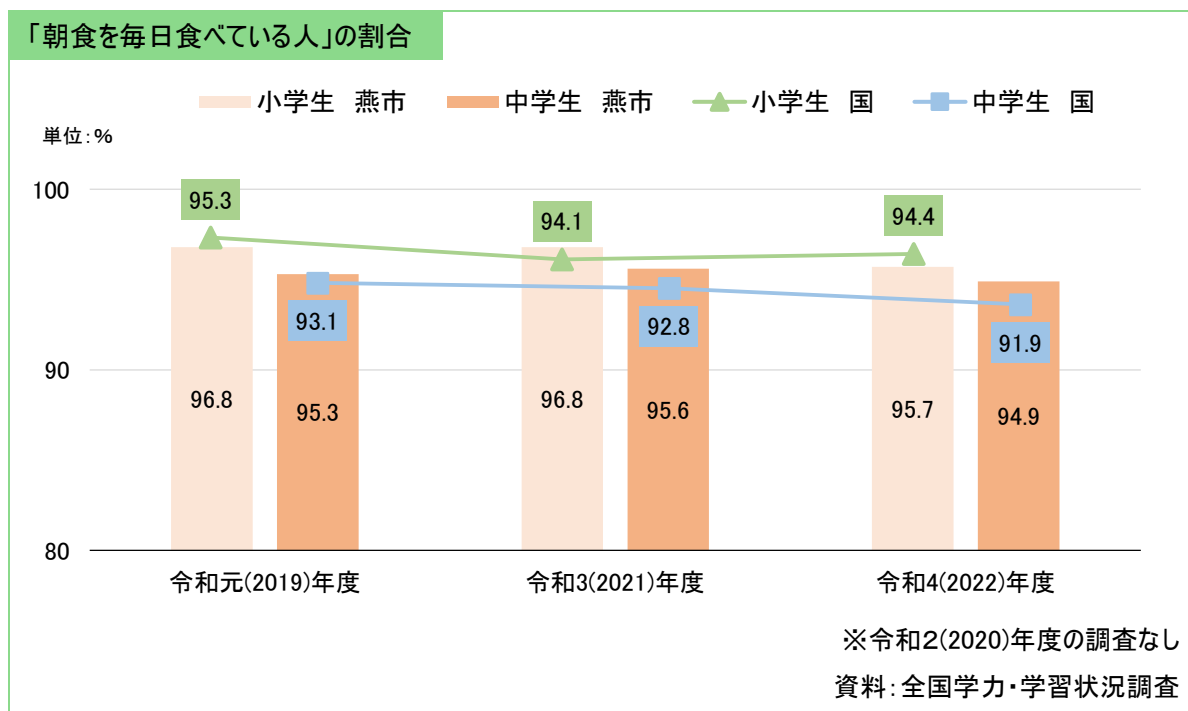


○朝食を毎日食べる人の割合は、小学5年生で低下しましたが、中学2年生と保護者では上昇しています。

○野菜を毎食食べる人の割合は、小中学生・保護者ともに上昇しています。

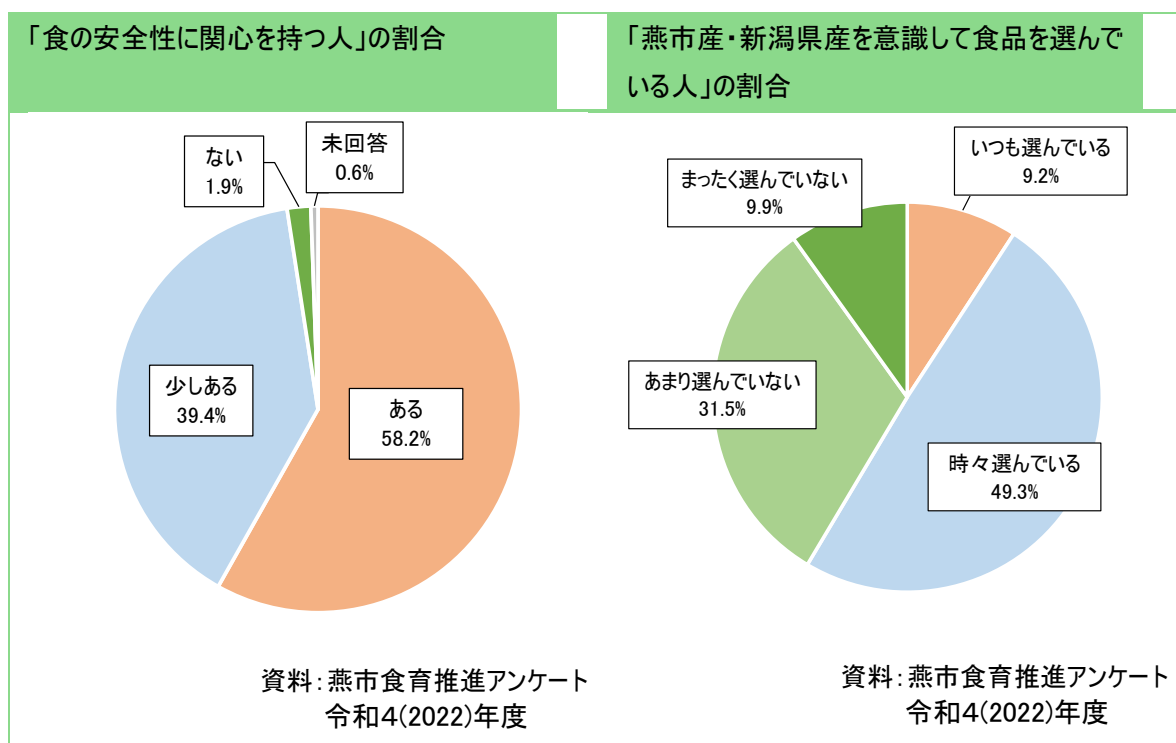


○朝食を毎日食べている人の割合については、9割台で推移しており、国と概ね同様の割合となっています。

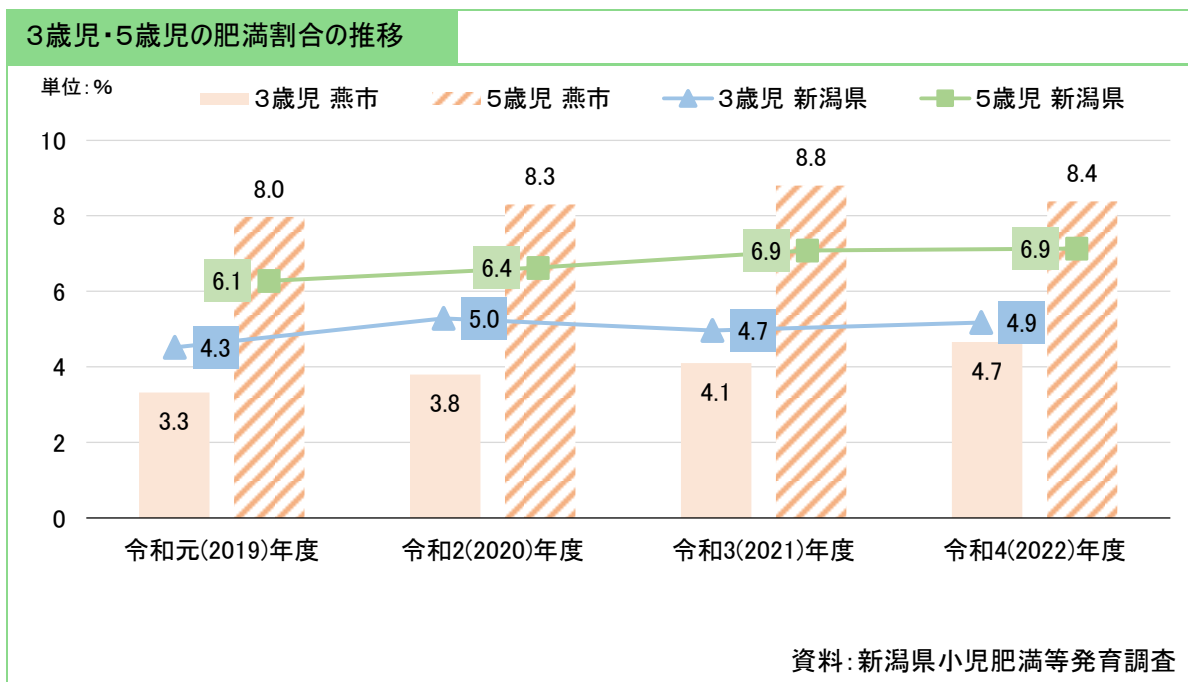


○食の安全性への関心は、「ある」「少しある」を合わせると9割以上です。

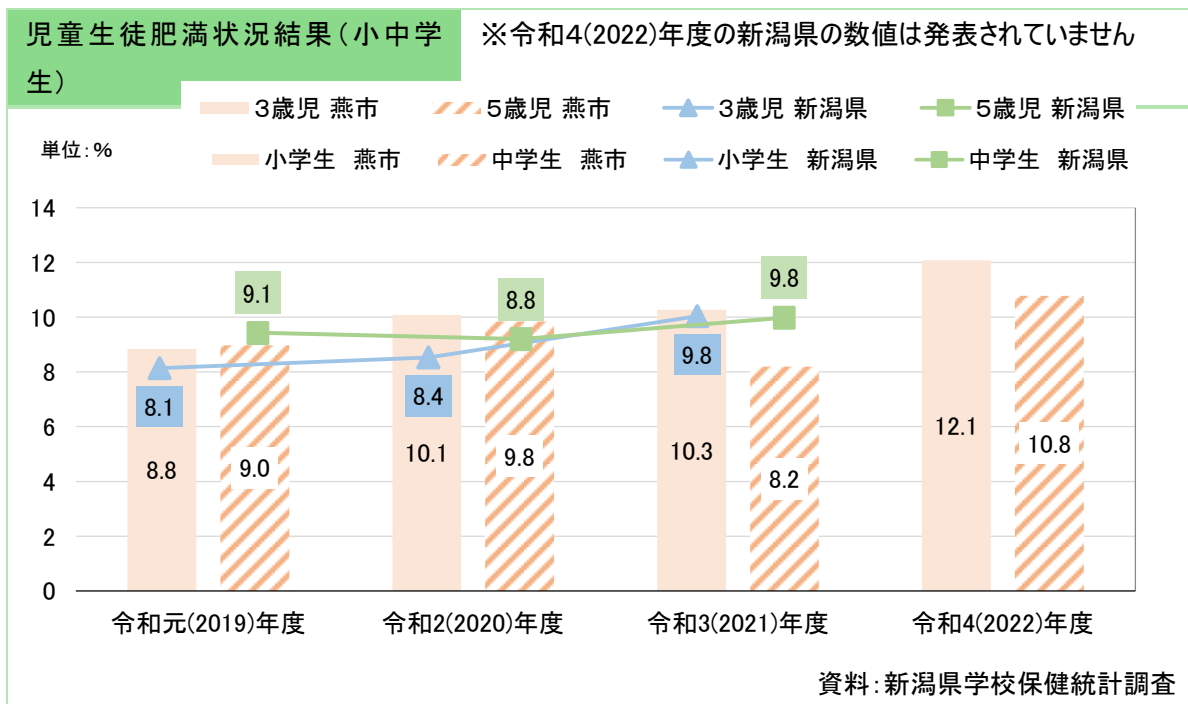
○燕市産・新潟県産を意識して食品を選んでいる人の割合は、「いつも選んでいる」「時々選んでいる」を合わせると約6割です。



○5歳児の肥満割合が、県よりも高くなっています。



○児童生徒肥満状況結果については、ほぼ横ばいで推移しており、県と概ね同様の割合となっています。



【現状・課題】

- 不規則な時間での食事や朝食欠食、就寝前の食事等、好ましくない食習慣をしている人が増加しています。生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防、適正体重維持や健康寿命延伸に向けて、バランスの良い食事をとること等望ましい食習慣が実践できるようすべての世代に向けて引き続き取り組み強化が必要です。
- 「野菜を毎食食べる人」「朝食を毎日食べる人」の割合は基準値より上昇しましたが、朝食を毎日食べている小学生の割合は低下しています。また、5歳児と小学生の肥満割合が県平均を上回る傾向にあることが課題です。望ましい食習慣の基礎定着に向けて引き続き取り組み、心身の健康や適正体重維持につなげていくことが重要となります。
- 「減塩に心がけている人」の割合は基準値より上昇しましたが、目標値には至っておらず、今後も減塩に心がけ、実行できるよう普及啓発していく必要があります。
- 共食やあいさつなどの項目は改善傾向にあるほか、「【小中学生】食事がおいしい・楽しいと感じる人の増加」「食事を作る手伝いをする子どもの増加」などの項目で目標が達成されており、子どもの食への興味・関わりが高まっていることがうかがえます。引き続き食育に関心が持てるよう働きかけをしていきます。
- 燕市産・新潟県産を意識して購入する人の割合が低下しています。地元産農作物への理解を深め、地産地消を推進する事業を今後も実施していきます。引き続き、給食での地場産食材使用を進め、子どもの頃から地元産農作物への関心を高める働きかけをしていきます。

つばめ“食べて”応援キャンペーン

本市で生産された米、野菜、果物、きのこなどの農産物や農産加工品に貼ってある応募シールを集めて応募すると抽選で本市の農産物や製品が当たるキャンペーン。多い年は20,000通を超える応募があり、燕市産農産物への理解を深め、食の安全・安心や地産地消の推進につながっています。



ベジ足ししよう！

毎回の食事で野菜を足して食べるために、簡単なレシピが掲載されたリーフレットを食生活改善推進委員とともに作成し、野菜摂取促進を啓発普及しています。

- 第1弾 簡単野菜レシピ
- 第2弾 ストック食材でベジ足し
- 第3弾 燕産野菜でベジ足し
- 第4弾 たんぱく質と一緒にベジ足し



食生活改善推進委員「つくり隊」での活動



身体活動・運動

【これまでの取り組み】

- 日常生活の中で意識して身体を動かす「まめ・ちょこ生活」を掲載した「つばめ健康3つのススメ」を地区活動等で周知しました。保健推進委員活動では身近な地域で、無理なくできる運動教室や地域の魅力を発見しながらのウォーキングなどを実施してきました。
- 県の健康アプリを活用し、働く世代を対象に市内企業歩数対抗戦や、職域と連携し事業所での運動講座の実施など、働く世代の運動習慣の契機に向けた取り組みを進めてきました。
- 運動自主グループや地域の通いの場等の活動支援を通じ、フレイル、ロコモティブシンドロームなどの予防や、運動の必要性について普及啓発を図ってきました。また、ウォーキングロードや、フットパスをホームページに掲載する等、気軽に運動できる機会や場に関する情報提供に努めてきました。
- 親子を対象に運動をテーマとした健康づくり講座の実施など、保育園や小学校と連携し子どもの頃から日常生活で身体を動かすことの習慣化を推進してきました。
- 健康づくりマイストーリー運動では、燕市総合型地域スポーツクラブ、令和3(2021)年度からは「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携し、関係機関、関係部署と望ましい運動習慣を推進してきました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
運動自主グループ	ウォーキングや筋トレ、リズム体操等、主体的に運動を実践するグループ	健康づくり課
生活習慣病予防教室	健診結果が気になる人や生活習慣を改善したい人が食生活や運動について学び合う教室	健康づくり課
保健推進委員協議会活動	運動やこころの健康、つながりづくり等地域での教室や講座を企画・運営	健康づくり課
フットパス	コース：中ノ口川リバーサイドコース、粟生津・牧ヶ花コース、国上山コース	社会教育課
健康づくりマイストーリー講座	自分に合った健康づくりのヒント満載、やる気もアップする講座	健康づくり課

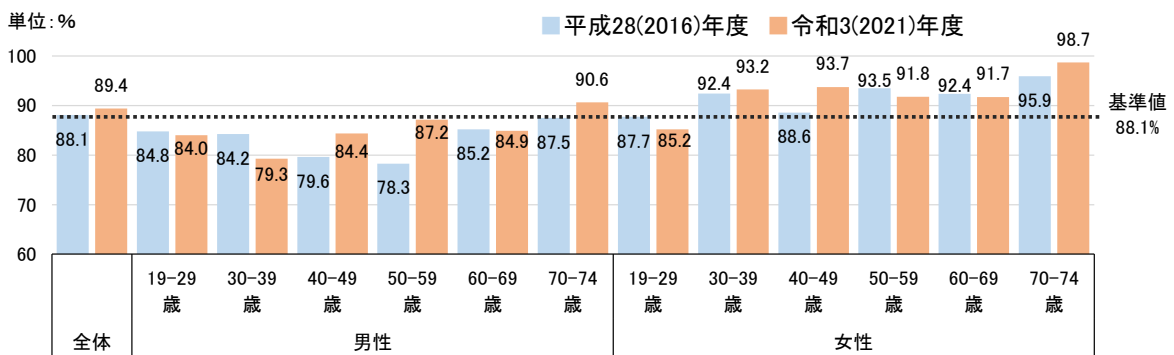
【第3次燕市健康増進計画】

身体活動・運動の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
外出(買い物・散歩を含む)をよくする人	88.1%	92.5%	—	89.4% R3(2021)年度	C
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	68.9%	71.9%	69.9%	43.3% R3(2021)年度	D
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している割合	32.5%	33.2%	31.2%	31.7% R3(2021)年度	D

○外出(買い物・散歩を含む)をよくする人の割合は、全体で基準値(88.1%)より改善しています。特に、40代・50代・70-74歳男性、30代・40代・70-74歳女性で上昇しています。

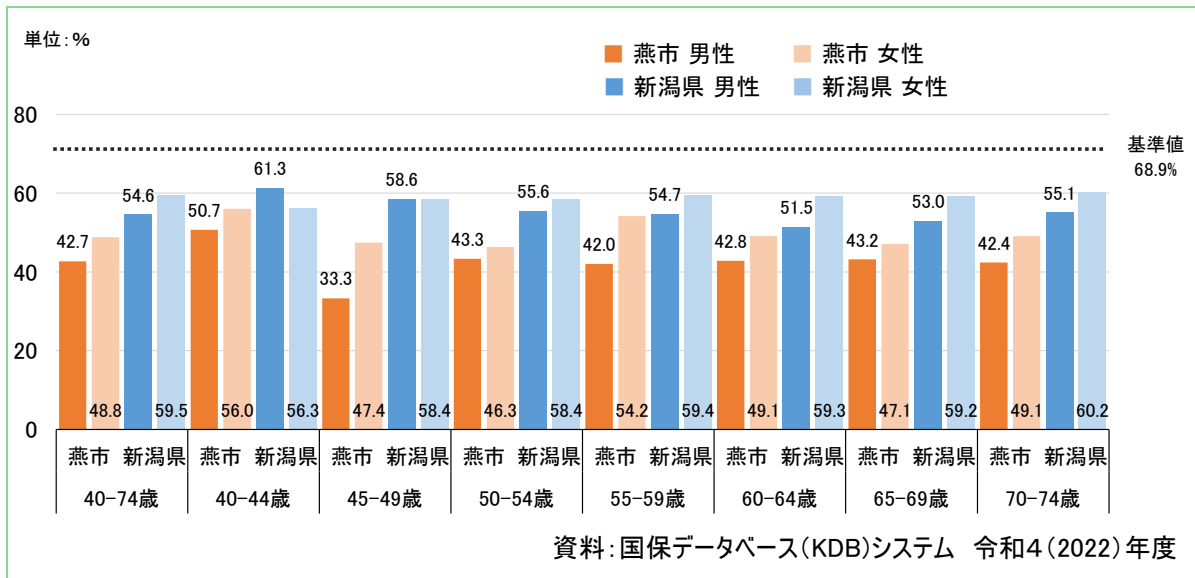
「外出(買い物・散歩を含む)をよくする人」の割合



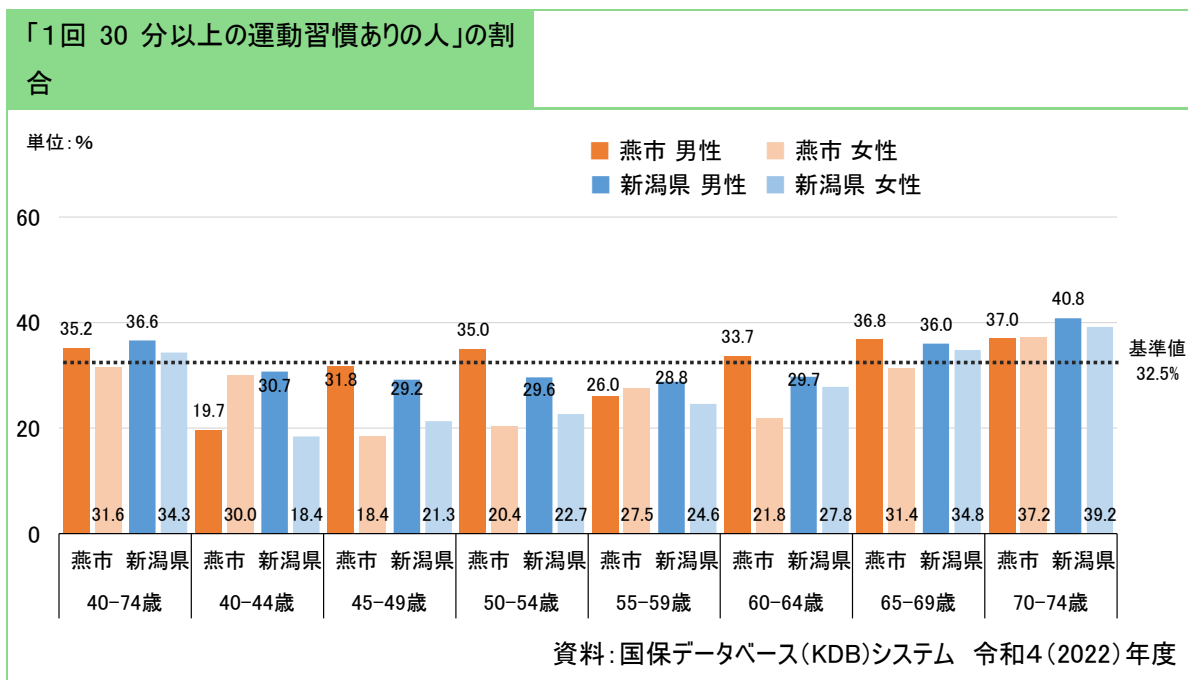
資料: 元気生活チェック調査

○日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、基準値(68.9%)に達しておらず、いずれの年代も県より低くなっています。

「身体活動を1日1時間以上実施している人」の割合



○1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合は、40-74歳では男性で基準値(32.5%)に達しています。年代別では、45-54歳・60代男性、40-44歳・55-59歳女性で県より高くなっています。



【現状・課題】

○健康づくりマイストーリー講座や保健推進委員地区活動、各種教室で、手軽に自宅でもできる運動の体験や普及啓発を行ってきました。今後は、動画やアプリなど、デジタル媒体の活用も検討していく必要があります。

○働きざかり世代の運動習慣や身体活動の増加に向けて、「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」の企業対抗歩数ランキング機能の活用、健康づくりマイストーリー運動においてウォーキングマイスターの認定などを実施してきました。引き続き、自然と体を動かせるような仕組みづくりが必要です。

○軽運動や水中運動、ウォーキングなど、高齢者を中心とした運動自主グループが継続して活動しています。今後は、参加する高齢者が安全に自分に合った運動ができるよう、健康づくりと介護予防の視点から仕組みを見直す必要があります。

健康づくりマイストーリー運動

一人ひとりが主役となり、楽しみながら自分に合った健康づくりに取り組むことで、自分らしい健康の物語（マイストーリー）をつくっていく運動です。

3つの柱	主要事業
1 健康づくりのムーブメント「ひろがる」	つばめ元気ががやきポイント事業
2 自然と健康づくり「さりげなく」	県の健康アプリを活用した歩数イベント等
3 健康づくりのネットワーク「つながる」	企業・学校・関係団体との推進体制整備

まめちょこ生活

こまめに動く、ちょこちょこ動く、いつでも、どこでも、誰でもできる運動を、「つばめ健康3つのススメ」の一つとしてリーフレットを活用し普及啓発しています。

こまめに家事

こまめに動けば、体もおうちもスッキリキレイに

例：風呂掃除…36kcal
植物への水やり…26kcal
散歩…36kcal

(体重 60kg の人で 10 分間実施)

習慣と結びつけて

テレビ CM の間はストレッチや足踏みなど日常生活に取り入れて無理なく継続♪

買い物はチャンス

車より、徒歩か自転車！
カートより、買い物カゴを使用して筋力アップ！



できるだけ階段を

階段を使って消費カロリーアップ
腕を振るとさらに効果的



生活習慣病（健康診査・がん検診）

【これまでの取り組み】

- 自分の身体の状態を知り、生活習慣病の改善、病気の早期発見・早期治療につなげることを目的に、受診しやすい健康診査・検診の体制整備と受診の重要性の意識啓発を実施しました。
- 医師会と情報共有し、連携を図りながら、糖尿病・高血圧・コレステロール・慢性腎臓病の重症化予防を実施してきました。
- 健康診査の結果から、生活を振り返り、生活習慣の改善・早期の医療機関への受診等の行動変容につながるよう、個別支援に重点を置いた保健事業の展開と特定保健指導を実施しました。
- 地区組織活動、元気磨きたいによる、メタボリックシンドロームの理解と運動の必要性の意識啓発を実施しました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
健康診査	一般健康診査：19-39歳 特定健康診査：燕市国民健康保険加入者 後期高齢者健康診査：後期高齢者医療制度加入者	健康づくり課 保険年金課
特定保健指導	特定健康診査の人を対象にメタボリックシンドロームに該当した人へ保健指導を実施	健康づくり課 保険年金課
各種がん検診	各種がんの早期発見・早期治療のために検診を実施 検診ごとに対象年齢が異なる 胃がん（バリウム・リスク）、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん	健康づくり課
骨粗しょう症検診	対象年齢：40・45・50・55・60・65・70歳の女性 内容：肘から手首のレントゲン撮影による骨密度測定	健康づくり課
食事相談会	栄養士による糖尿病や高脂血症など生活習慣病予防の個別相談会	健康づくり課
生活習慣病予防教室	健診結果が気になる人や生活習慣を改善したい人が食生活や運動について学び合う教室	健康づくり課
健診結果個別相談会	栄養・運動・健康管理など生活習慣病を予防するための個別相談会	健康づくり課

【第3次燕市健康増進計画】

生活習慣病(健康診査・がん検診)の目標達成の評価

項目		基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
特定健康診査受診率		52.8%	60.0%	53.1%	38.9% R3(2021)年度	D
特定保健指導率		45.1%	60.0%	63.3%	48.8% R3(2021)年度	B
メタボリックシンドローム 予備群の割合	男性	15.9%	10.0%	14.7%	15.5% R3(2021)年度	C
	女性	5.4%	5.0%	4.8%	4.5% R3(2021)年度	A
メタボリックシンドローム 該当者の割合	男性	30.1%	25.0%	33.7%	33.3% R3(2021)年度	D
	女性	12.2%	10.0%	12.3%	12.0% R3(2021)年度	C
がん検診 受診率	胃がん検診	19.7%	50.0%	16.2%	12.3%	D
	肺がん検診	46.6%	50.0%	43.5%	27.6%	D
	大腸がん検診	38.4%	50.0%	38.0%	27.3%	D
	子宮がん検診	72.1%	80.0%	73.8%	59.6%	D
	乳がん検診	42.5%	50.0%	46.1%	39.6%	D
がん検診 精検 受診率	胃がん検診	95.7%	100.0%	95.9%	95.0% R3(2021)年度	D
	肺がん検診	92.7%	100.0%	93.9%	97.2% R3(2021)年度	C
	大腸がん検診	79.7%	100.0%	82.0%	80.8% R3(2021)年度	C
	子宮がん検診	97.9%	100.0%	89.1%	96.4% R3(2021)年度	D
	乳がん検診	98.6%	100.0%	98.9%	96.1% R3(2021)年度	D
乳がんの自己検診を毎月実施 している人の割合		5.0%	30.0%	5.6%	5.2%	C
健康づくりマイストーリー運動の 参加者数		8,990 人	10,000 人	13,095 人	15,380 人	A

○特定健康診査の受診率については、令和元(2019)年度までは50%台で推移していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2(2020)年度は低下しました。令和3(2021)年度には上昇に転じています。

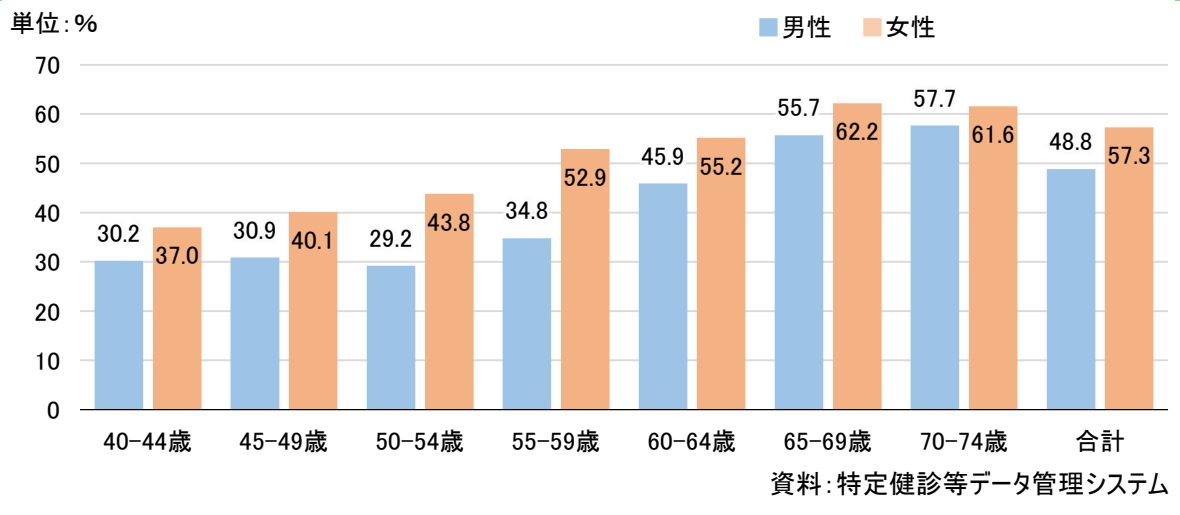
特定健康診査受診者数・率の推移 ※再掲

	平成 29(2017)年度	平成 30(2018)年度	令和元(2019)年度	令和2(2020)年度	令和3(2021)年度
対象者数	12,292 人	11,733 人	11,539 人	11,580 人	11,160 人
受診者数	6,406 人	6,167 人	6,123 人	3,731 人	4,338 人
実施率	52.1%	52.6%	53.1%	32.2%	38.9%

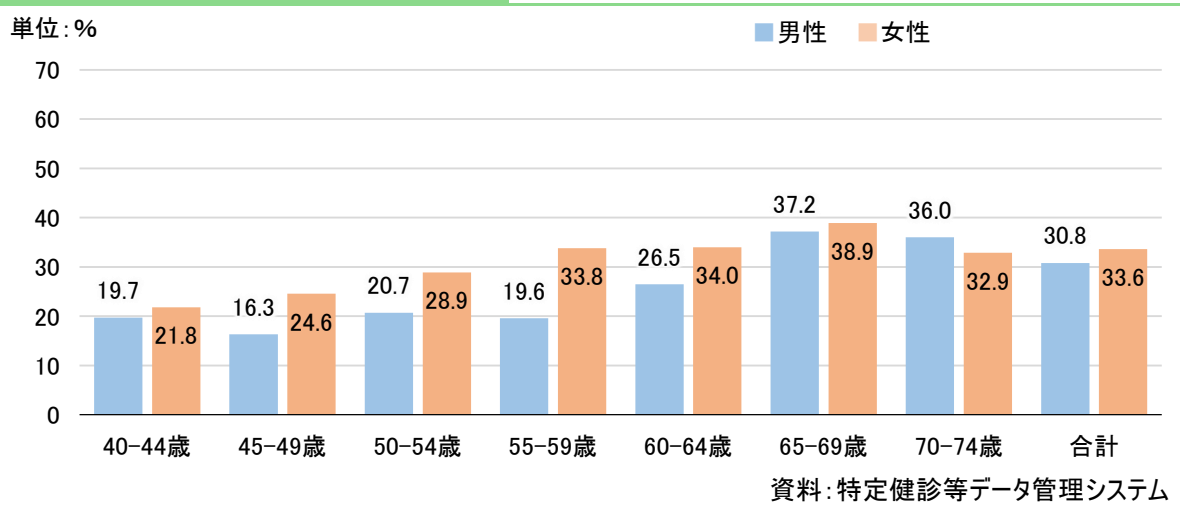
資料:新潟県福祉保健年報

○令和元(2019)年度から令和3(2021)年度までの特定健康診査の受診率をみると、40-50代の男性がほかの年代と比較して特に低くなっています。

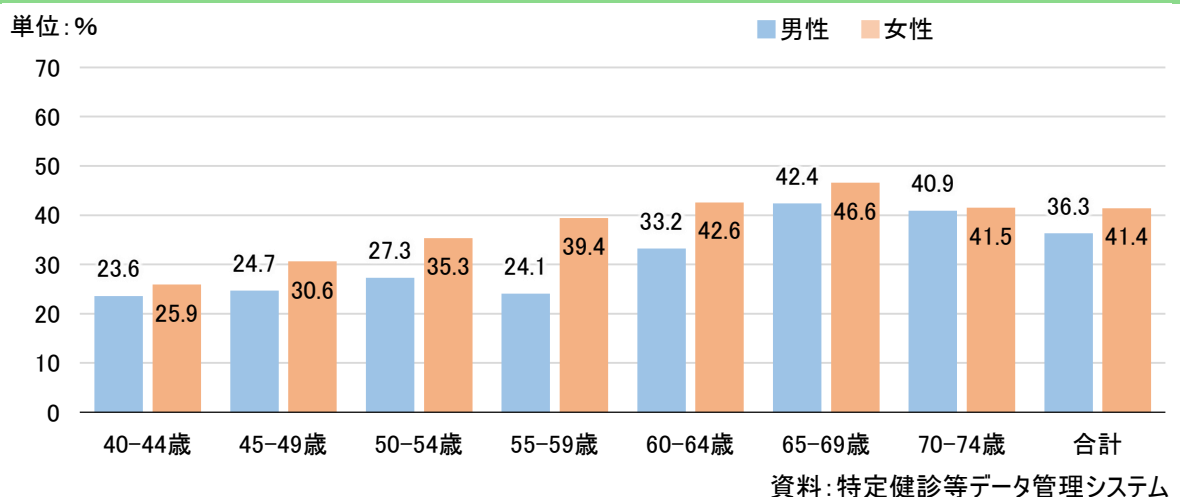
令和元(2019)年度特定健康診査受診率



令和2(2020)年度特定健康診査受診率

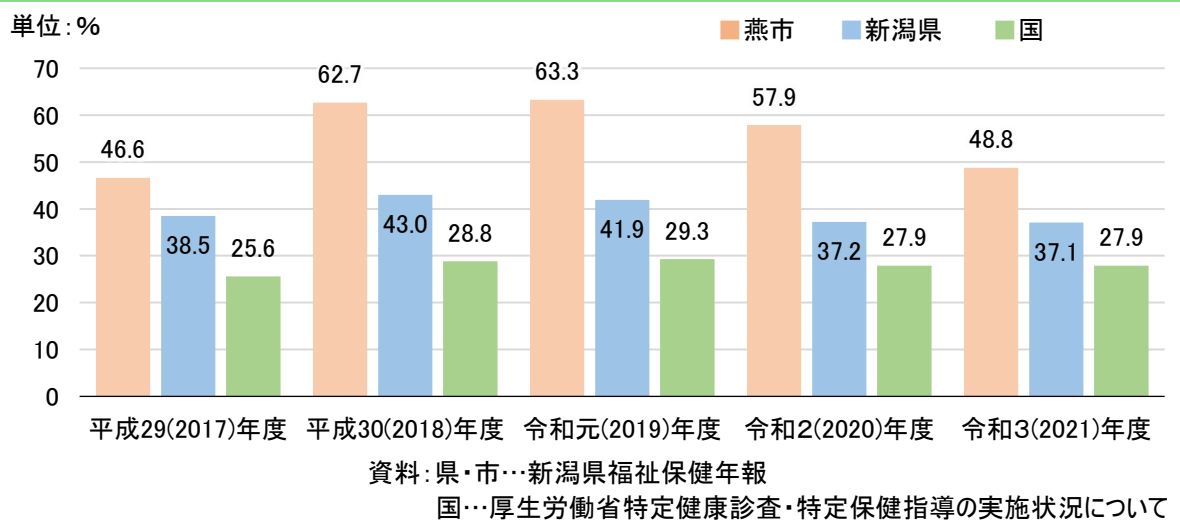


令和3(2021)年度特定健康診査受診率



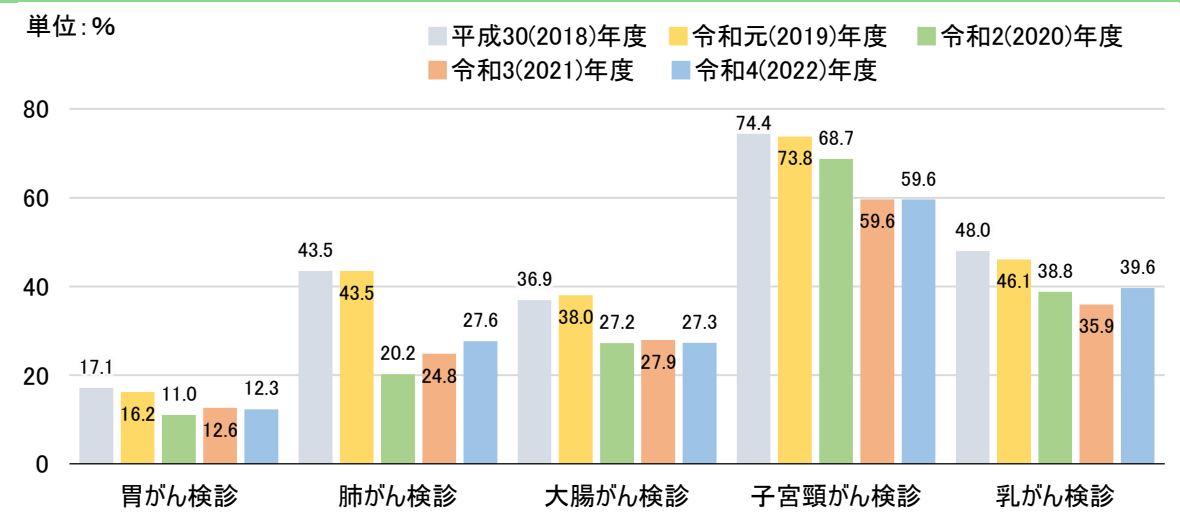
○特定保健指導実施率は、県や国と比較すると、高い値で推移しています。

特定保健指導実施率(市町村国保)



○各がん検診受診率は、コロナ禍で低下し、その後少しずつ上昇はしていますが、コロナ禍前までの受診率には届いていません。

各がん検診受診率

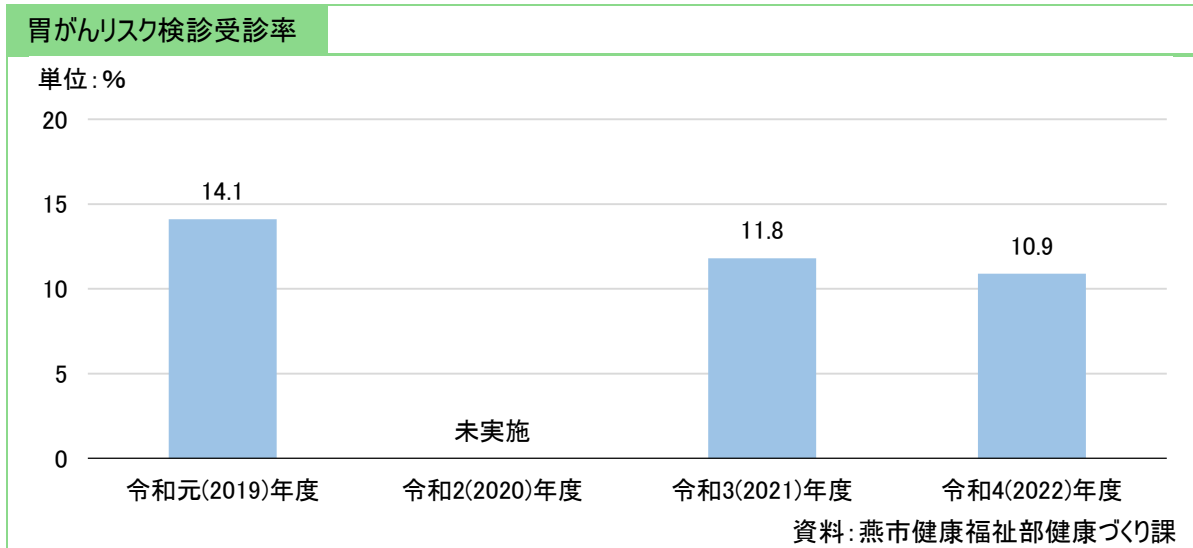


資料: 燕市健康福祉部健康づくり課

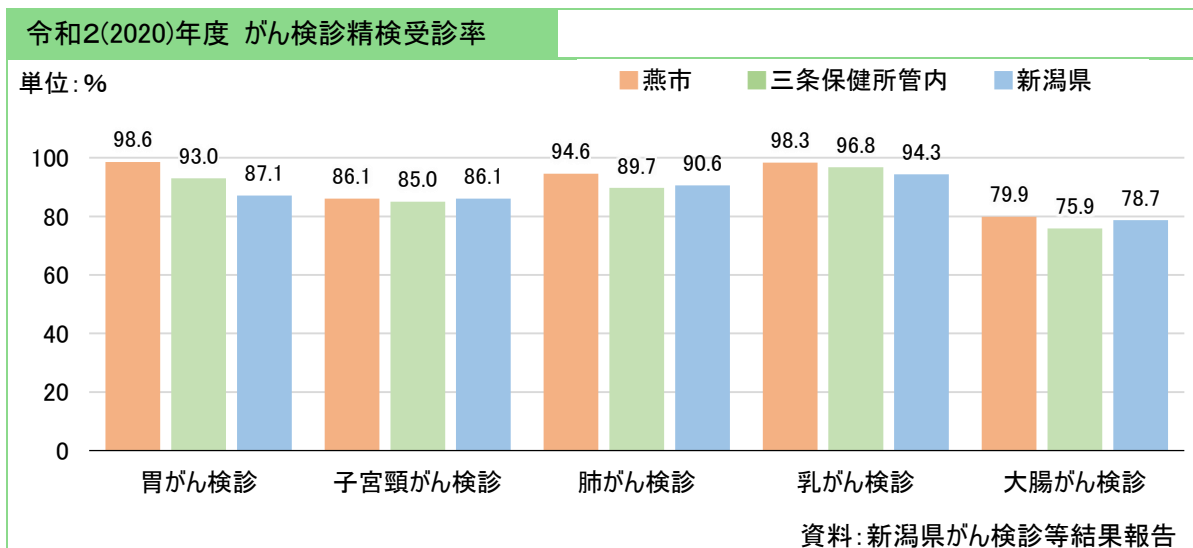
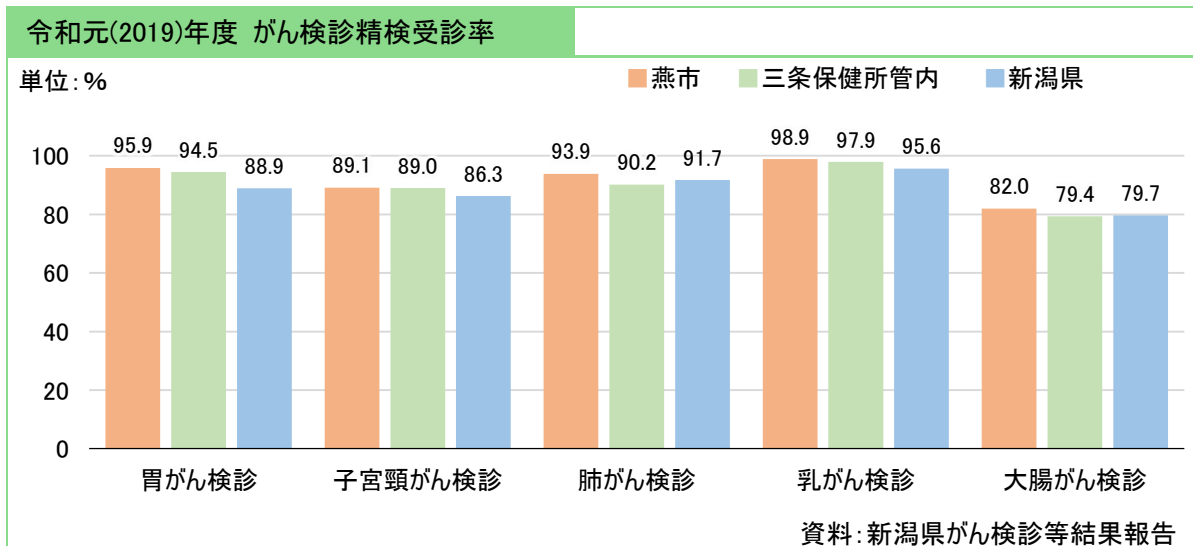


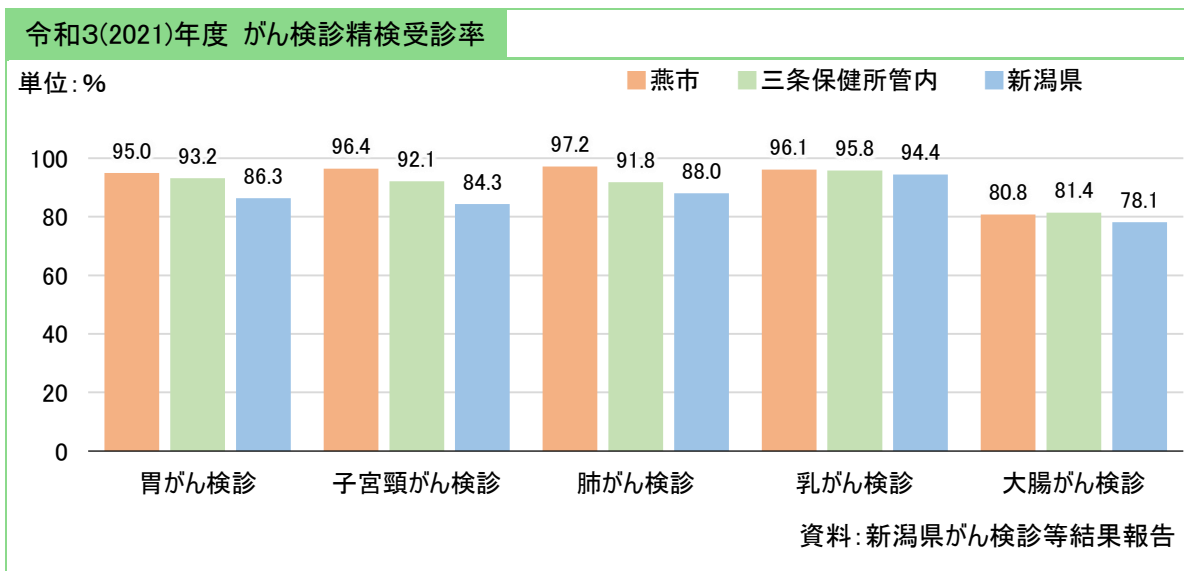
○胃がんリスク検診は、対象者の約1割が受診しています。

※胃がんリスク検診の対象者 40歳-70歳の5歳刻み、5年に1回対象

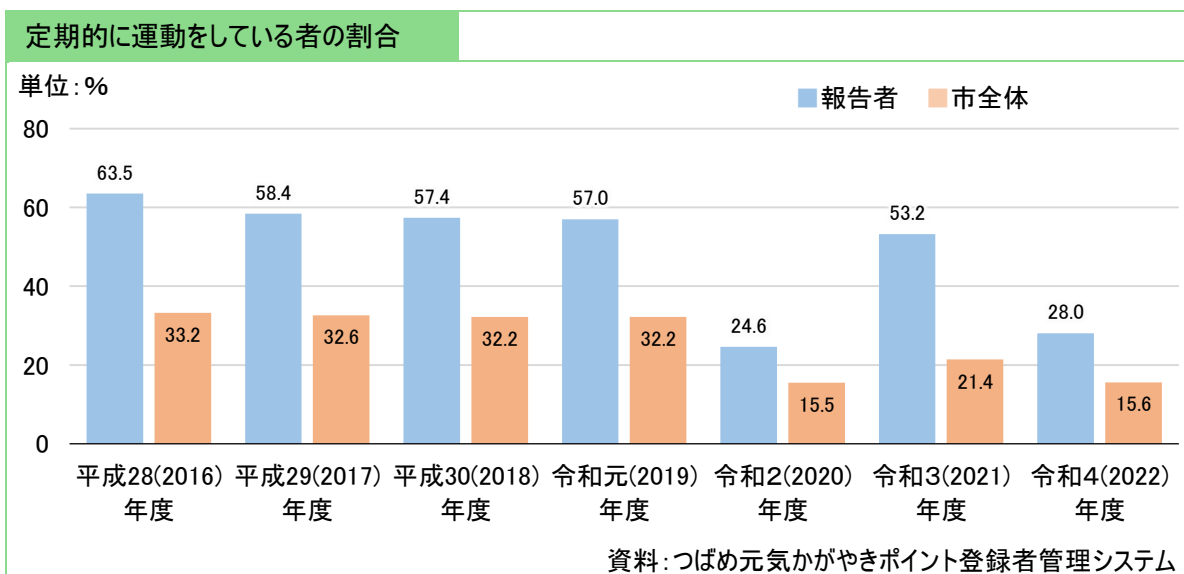


○がん検診精検受診率は、県と比較してどの検診も高い値を維持しています。





○健康づくりマイストーリー運動の一環である「つばめ元気かがやきポイント事業」の報告者は、本市の健康診査受診者全体に比べ、定期的に運動をしている者の割合が高くなっています。



元気磨きたい「にこっち体操プロジェクト」
出前活動の様子



イベントでの運動普及活動



【現状・課題】

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、感染対策を講じた健診体制の整備および、予約制への変更を行ってきました。その際の予約方法として、電話だけでなく、インターネットを利用した「健康診査等予約システム」を構築し、受診しやすい体制整備に努めてきました。
- 特定健康診査の受診率は、改善傾向であるものの、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、目標値には至っていません。受診率向上のための取り組みとして、電話・通知による受診勧奨以外にも SNS を有効活用し、受診の重要性の意識啓発を継続していく必要があります。
- 各がん検診の受診率についても、新型コロナウイルス感染症の影響から、目標値には至っていません。今後も、検診受診率向上のための取り組みが必要です。
- 胃がんリスク検診の精密検査対象者のうち、約8割が受診をし、治療につながっています。引き続き採血のみで検査ができる胃がんリスク検診の普及を行っていきます。
- 子宮頸がん検診については、HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）の接種勧奨差し控えの年代が20歳代（1997～2006年度生まれ）に多いことから、HPVワクチン接種の受診勧奨に加え、子宮頸がんの定期検診が早期発見には重要であることの周知啓発が必要です。
- 本市は女性の就労率が高いことから、がん検診を含め、女性が受けやすい健康診査体制の構築を検討していきます。
- 各がん検診の精密検査受診率はコロナ禍であっても、大腸がん検診を除き、90%台を維持しています。今後、特に大腸がん検診の受診率向上に向けた取り組みが必要です。
- メタボリックシンドローム予備群の割合は、女性で改善が見られますが、男性は上昇しています。メタボリックシンドローム該当者は、県・国と比べても高い傾向が続いています。メタボリックシンドロームの改善が、生活習慣を起因とする疾患の発症予防につながるため、今後も適正体重の維持に継続して取り組む必要があります。
- 健康づくりマイストーリー運動の参加者数は目標を達成しています。今後は、さらなる健康行動の継続の一助となるように、より幅広い世代への活用を目指して、デジタル化や取り組み方法の見直しなどの検討を行っていきます。

イベントでの健康測定会



生活習慣病（たばこ・アルコール）

【これまでの取り組み】

- 禁煙については、特定健康診査、健康診査の指導の場を活用して、個人の状況に合わせてリーフレット等を活用しながら指導や情報提供を行ってきました。
- 適正飲酒について、健康診査時の個別指導や特定保健指導等で指導しているほか、「食育だより」への掲載、健康診査会場でのポスター掲示にて情報発信を行ってきました。
- 平成27(2015)年度～令和元(2019)年度において、健康診査会場にて特定健康診査受診者で喫煙している人を対象にCOPD検診を実施しました。新型コロナウイルス感染拡大により、令和2(2020)年度より実施を見合わせとなっています。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
COPD検査 (呼吸機能検査 スパイロメーター)	肺の健康状態を調べる検査 慢性閉塞性肺疾患などの疑いがあるかどうかわかります。	保険年金課

【第3次燕市健康増進計画】

生活習慣病(たばこ・アルコール)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価	
毎日お酒を飲む人	男性	50.3%	43.0%	48.9%	46.1% R3(2021) 年度	C
	女性	11.0%	6.6%	11.7%	11.4% R3(2021) 年度	D
たばこを吸う人	男性	26.3%	26.3%	25.0%	21.7% R3(2021) 年度	A
	女性	4.8%	4.2%	4.5%	4.6% R3(2021) 年度	C
妊娠中で喫煙している人の割合	2.4%	0.0%	2.3%	0.6%	C	
妊娠中で飲酒している人の割合	3.5%	0.0%	3.2%	2.6%	C	
市内の禁煙分煙宣言施設登録数	220 施設	増加	—	※	E	

※健康増進法改正により、禁煙分煙宣言施設の設定がなくなったため、指標を削除しています

【現状・課題】

- たばこを吸う人（男性）の割合は目標達成しています。
- 毎日お酒を飲む人（男性）、たばこを吸う人（女性）の割合は、やや改善しています。
- 妊娠届出時で喫煙している人、飲酒している人の割合はやや改善していますが、引き続き啓発が必要です。
- 禁煙したい人へ禁煙外来の紹介などのほかに、働きざかり世代への禁煙について、職域と連携した取り組みが必要です。
- COPD検診の再開に向けて、検討していきます。

お酒の適量

適量は、純アルコールに換算すると、1日20g程度で、お酒の種類別では、下記のとおりになります。女性や高齢者はより少なめにしましょう。1日に純アルコールを60g以上とることを多量飲酒といいます。

お酒の種類	ビール中瓶1本 (500ml)	日本酒 (1合180ml)	ウイスキー、 ブランデー ダブル1杯 (原酒60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン ワイングラス (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

アルコールと依存

飲酒が続くと耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールが難しくなる状態に陥ります。アルコール依存症は、肝臓や脳などの臓器に悪影響を及ぼすだけでなく、仕事や家族関係にも悪影響を及ぼす可能性があります。耐性や依存はゆっくり進行し、気付かぬうちに問題を引き起こすこともあります。しかし、自己認識と積極的な行動によってアルコール依存症を回避することは可能です。健康を考え、飲酒のコントロールを意識的に行いましょう。

歯・口腔の健康

【これまでの取り組み】

- 幼児期からの定期的な歯科健診、フッ化物歯面塗布・洗口、個別の歯科保健指導を実施し、むし歯予防や保護者への意識づけ、望ましい生活習慣の定着に向け取り組んできました。
- 園や小中学校で、むし歯・歯周病予防教室を実施し、園児・児童・生徒の口腔ケアの定着および家庭への啓発普及に取り組んできました。
- 妊婦歯科健診を平日の集団健診から医療機関委託とし、働いていても受けやすい体制を整え、周知啓発してきました。
- 歯周疾患検診の受診率向上のため、令和2(2020)年度から受診勧奨チラシを作成し受診票に同封しました。
- 高齢者のサロンなどを活用して、歯科衛生士や地域住民と連携し、オーラルフレイル予防のための情報提供、周知啓発をしてきました。
- 在宅要介護者等に対し、口腔機能の向上、要介護状態の悪化を防ぐことを目的に、歯っぴー相談の案内チラシを作成し、周知啓発をしてきました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
妊婦歯科健診	対象：妊婦 内容：歯科健診を医療機関委託で実施	子育て応援課
幼児歯科健診	対象：1歳、1歳6か月、2歳、2歳6か月、3歳 内容：歯科健診とフッ化物歯面塗布を実施	子育て応援課
フッ化物洗口	対象：市内園児、小・中学生 内容：希望者にフッ化物洗口を実施	健康づくり課
歯周疾患検診	対象：40歳、50歳、60歳、70歳 内容：歯科健診を医療機関委託で実施	健康づくり課
長寿歯科健診	対象：76歳・80歳 内容：歯科健診を医療機関委託で実施	保険年金課
歯っぴー相談	対象：要介護2以下から初めて要介護3になった人 内容：無料訪問歯科相談の実施	長寿福祉課

【第3次燕市健康増進計画】

歯・口腔の健康の目標達成の評価

項目		基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
むし歯のない子の増加	3歳児1人 平均むし歯数	0.31本	減少	0.32本	0.15本	A
	12歳児1人 平均むし歯数	0.24本	減少	0.23本	0.18本	A
定期的に歯科健診を受診している人の割合(35-44歳)		36.7%	40.0%	49.6%	53.3%	A
歯科健診 受診率	妊婦歯科健診	25.3%	30.0%	44.5%	48.2%	A
	歯周疾患検診	10.3%	増加	7.3%	10.1%	D
	長寿歯科健診	16.6%	増加	10.9%	11.7%	D

【燕市歯科保健計画】

育ちざかり(妊婦・0-5歳)の目標達成の評価

項目	基準値 H26(2014) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
妊婦歯科健診受診率	13.4%	30.0%	44.5%	48.2%	A
3歳児一人平均むし歯数	0.46本	0.40本	0.32本	0.15本	A
3歳児むし歯有病者率	13.5%	10.0%	7.8%	5.0%	A
むし歯を3本以上持つ3歳児の割合	4.6%	減少	3.8%	1.9%	A
5歳児一人平均むし歯数	1.56本	1.50本	0.9本	0.72本	A
よく噛んで食べている児の割合 (1歳6か月児)	45.6%	60.0%	49.8%	50.3%	B
大人が仕上げ磨きをする割合 (3歳児)	88.6%	100.0%	90.8%	92.2%	B

育ちざかり(6-18歳)の目標達成の評価

項目	基準値 H26(2014) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
12歳児一人平均むし歯数	0.28本	減少	0.23本	0.18本	A
小学校児の歯肉炎有病者率	7.1%	7.0%	9.6%	5.9%	A
中学校児の歯肉炎有病者率	23.9%	20.0%	13.0%	6.5%	A

働きざかり(19-64歳)の目標達成の評価

項目	基準値 H26(2014) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
自分の歯を有する人(55-64歳)で24本以上の割合	62.4%	70.0%	67.5%	74.8%	A
現在、歯や口の状態に満足している人(35-44歳)の割合	45.7%	60.0%	52.6%	52.9%	B
定期的に歯科健診を受診している人(35-44歳)の割合	37.5%	40.0%	49.6%	53.3%	A
歯間部清掃用具を毎日使用している人(35-44歳)の割合	19.3%	30.0%	24.3%	29.7%	B
燕市特定健診等受診者のうち、成人歯科健診や唾液潜血反応検査を受診した人(40-74歳)の割合	18.6%	20.0%	23.4%	※	E

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施せず

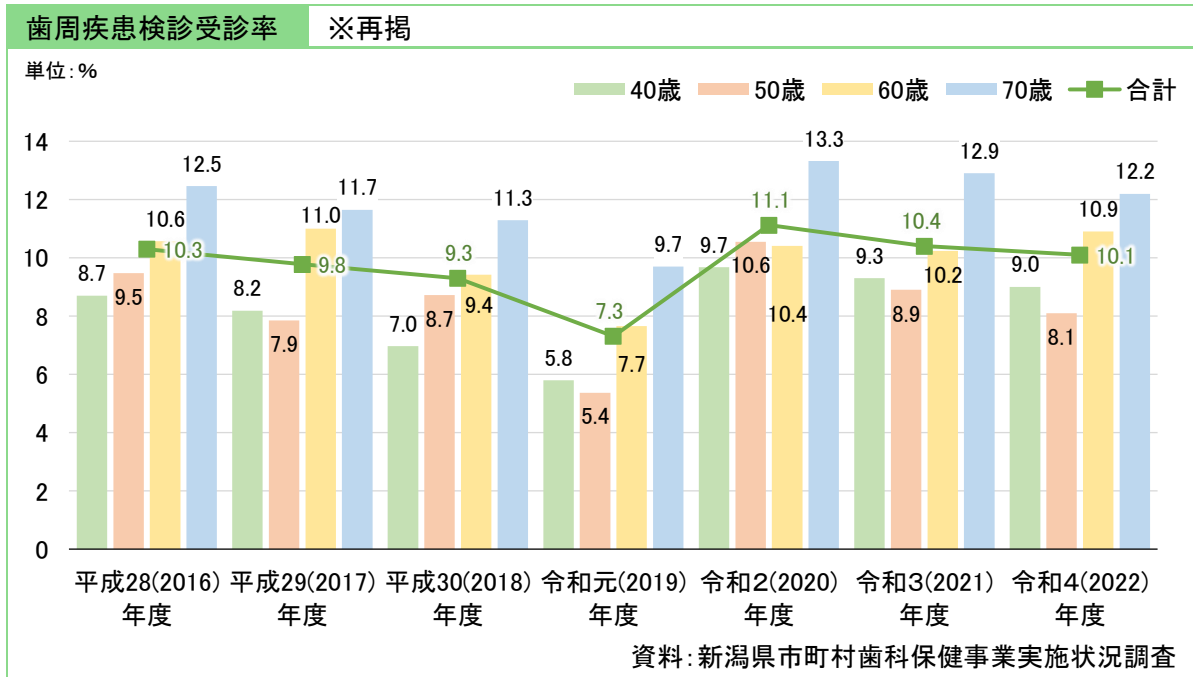
活躍ざかり(65歳以上)の目標達成の評価

項目	基準値 H26(2014) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
定期的に歯科健診を受診している人(65-74歳)の割合	52.9%	60.0%	56.1%	60.7%	A
お口の体操などの飲み込みにくさを改善する方法があることを知っている人(65-74歳)の割合	18.2% H27(2015)年度	30.0%	28.4%	28.3%	B

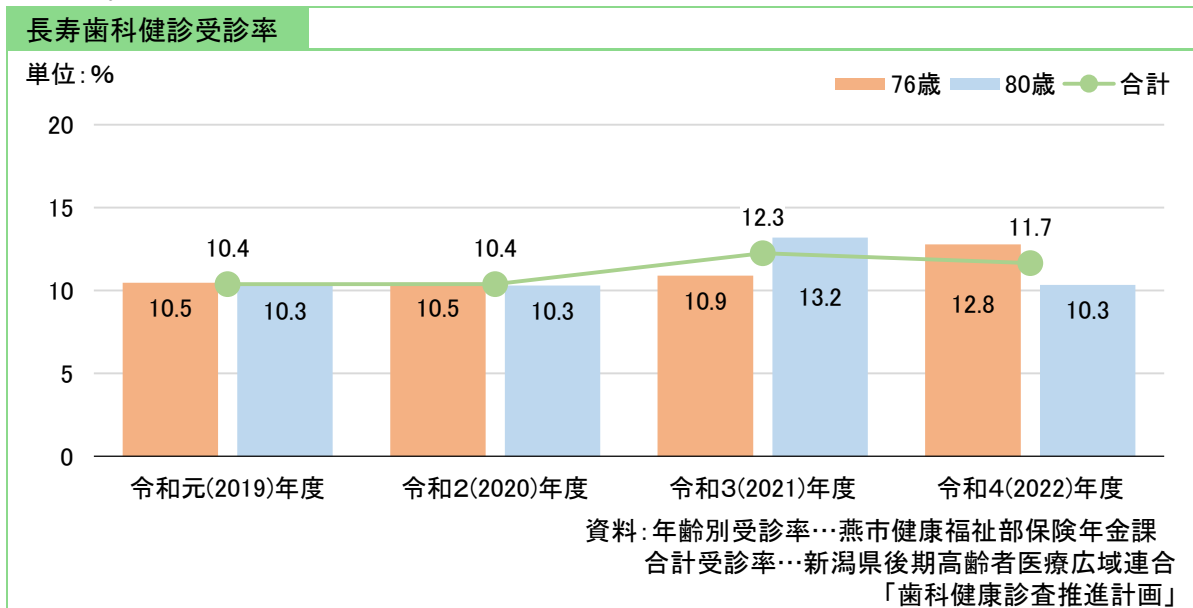
介護を要する人・障がい者(児)の目標達成の評価

項目	基準値 H26(2014) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	58.1% H28(2016)年度	増加	64.3%	83.5%	A
訪問歯科健診事業を知っている人の割合	39.1% H28(2016)年度	増加	41.9%	34.6%	D
燕・弥彦在宅歯科医療連携室における訪問歯科健診および歯科衛生士訪問数(アセスメント件数)	35件	80件	2件	0件	D
燕・弥彦在宅歯科医療連携室における専門職に対する口腔ケア実地研修利用件数	6件	10件	3件	0件	D

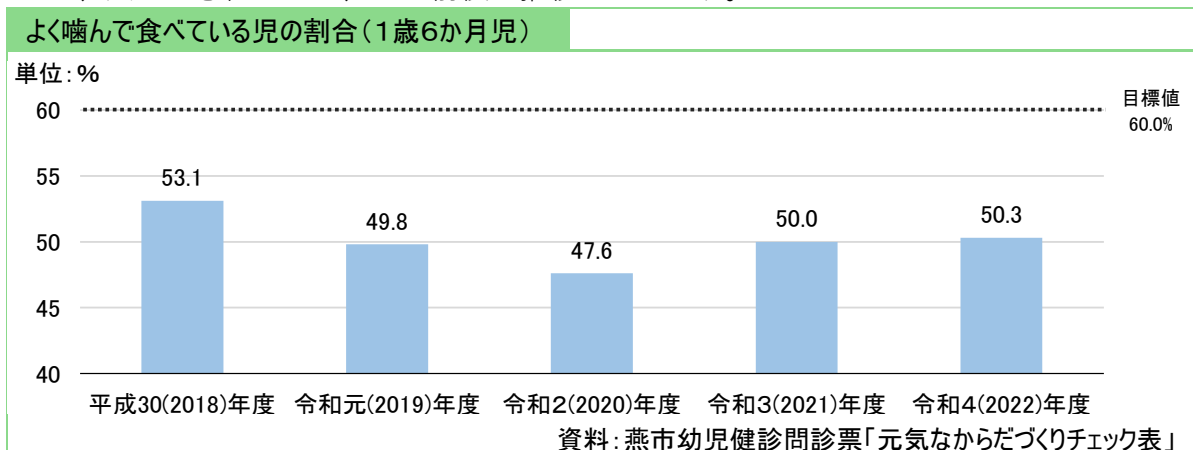
○歯周疾患検診受診率は、コロナ禍でも、10%を維持しています。



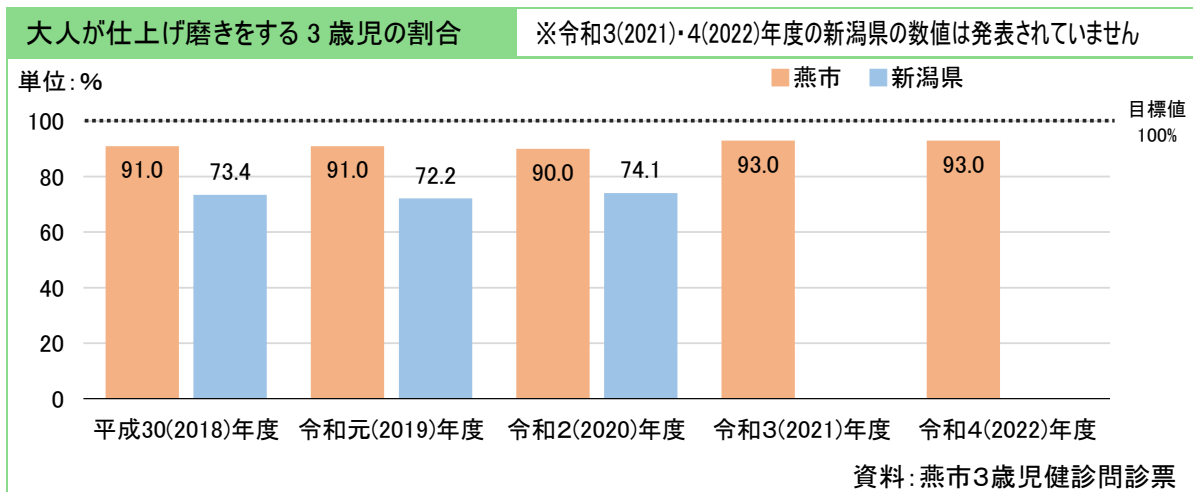
○長寿歯科健診受診率は、基準値(16.6%)にはおおよびませんが、近年は 11%前後を維持しています。



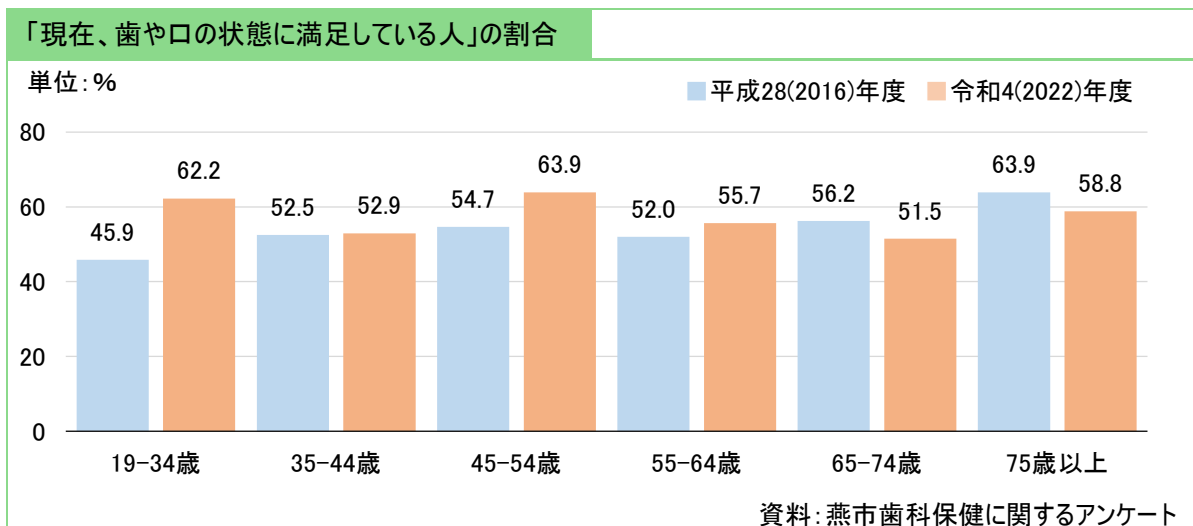
○よく噛んで食べている児(1歳6か月児)については、目標値(60.0%)には達しませんが、大きな悪化はなく、50%前後で推移しています。



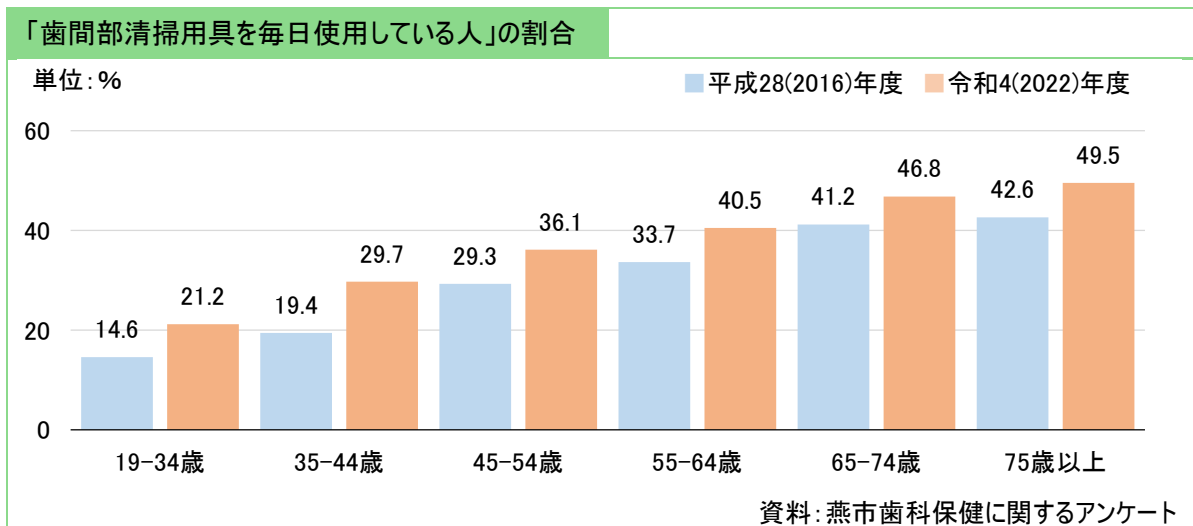
○3歳児において、大人が仕上げ磨きをしている割合についても、目標値(100%)には達してはませんが、常に90%以上は維持しています。



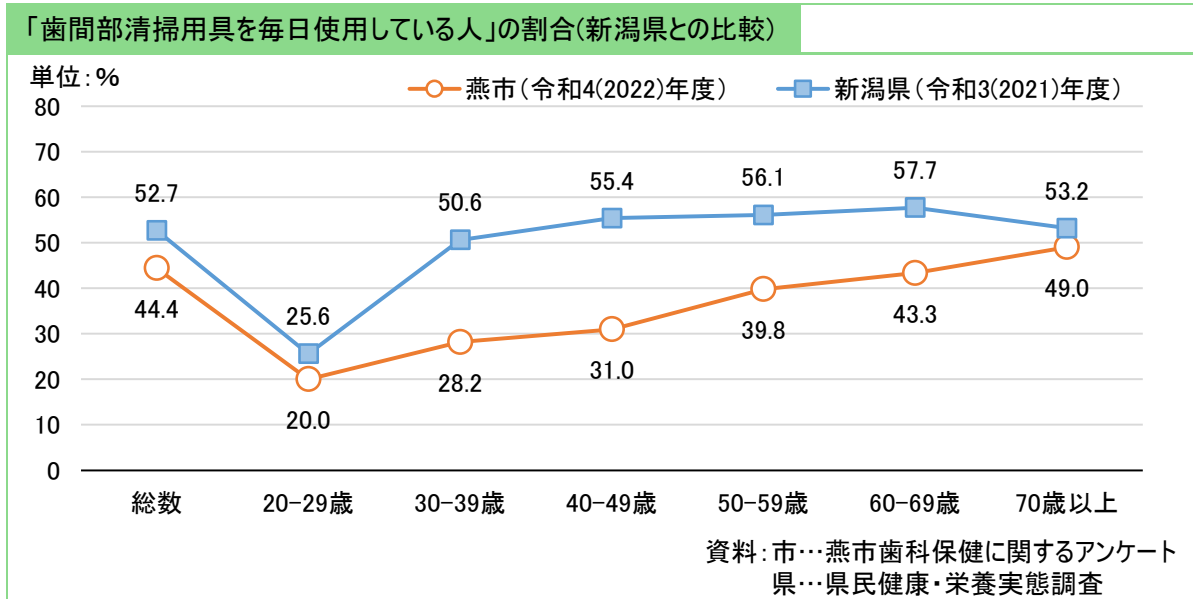
○自分の歯や口の状態に満足している人の割合は、35-44歳で目標値(60.0%)には達しませんでした。基準値(45.7%)よりも高くなっています。19-34歳・45-54歳では6割以上が満足しています。



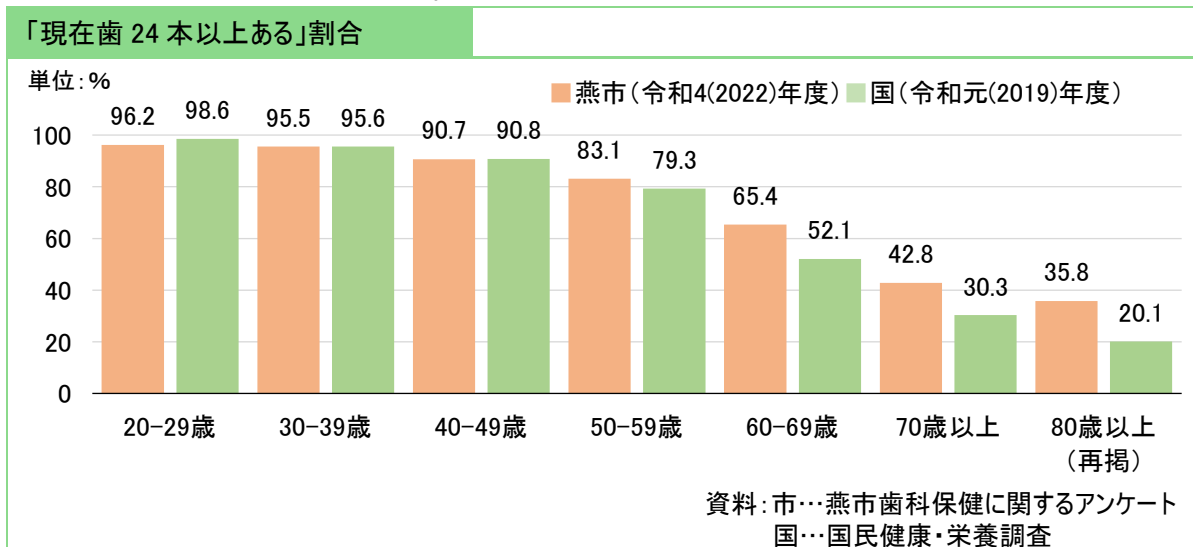
○歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合は、35-44歳で基準値(19.3%)より高くなっていますが、目標値(30.0%)には達しませんでした。年代が上がるにつれて使用している割合は上昇しています。



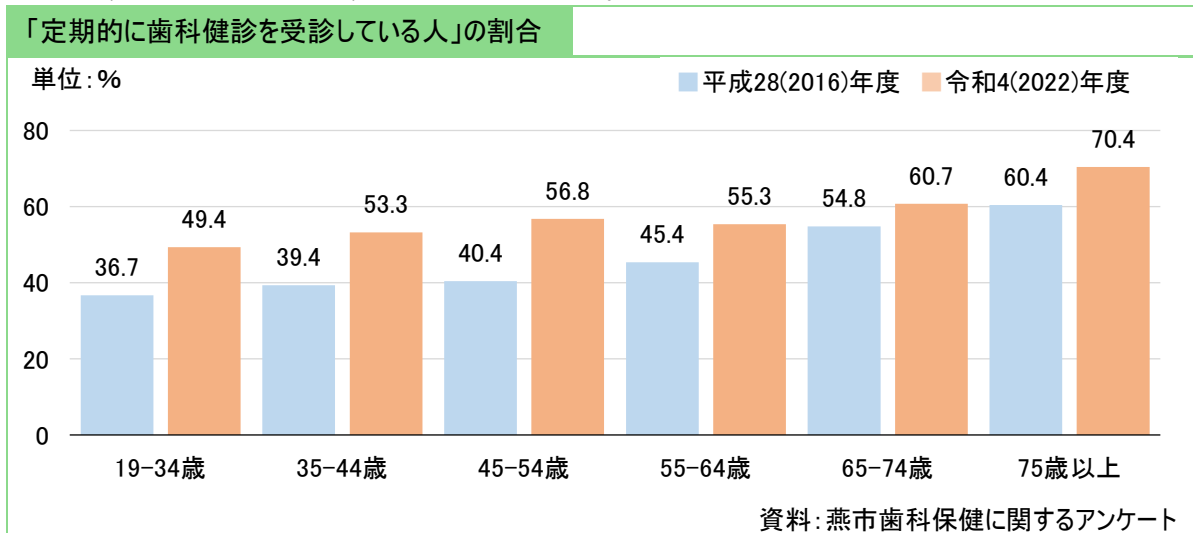
- 歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合は、県と比較すると、すべての年代において数値が低くなっています。



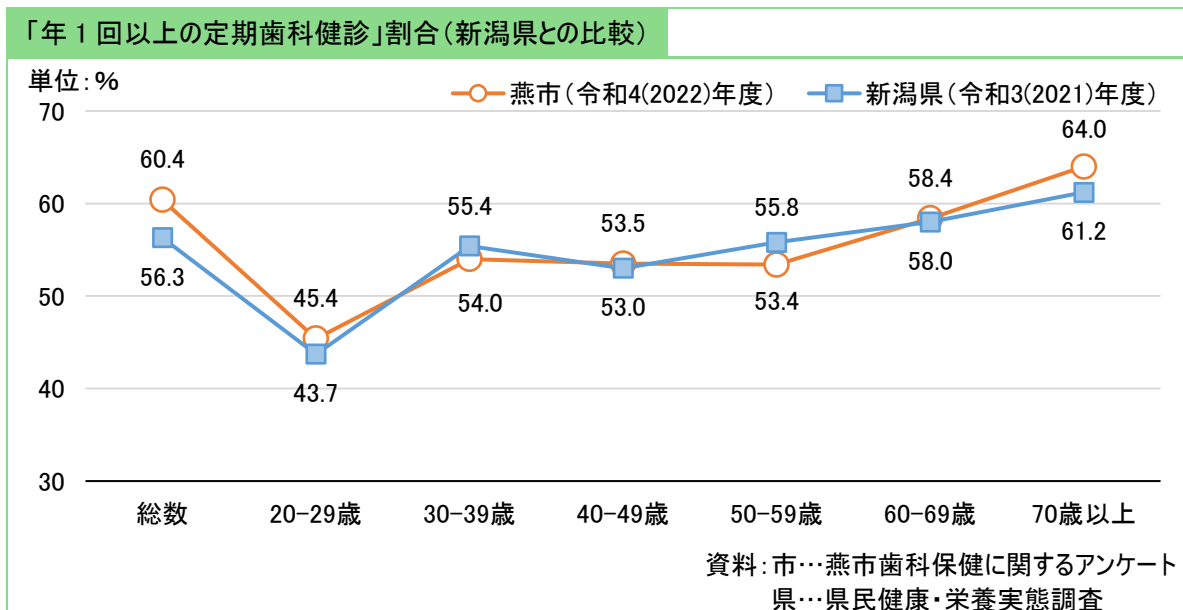
- 現在歯 24 本以上ある割合は、国と比較すると、20-49 歳では数値が低くなっていますが、50 歳以上では高くなっています。



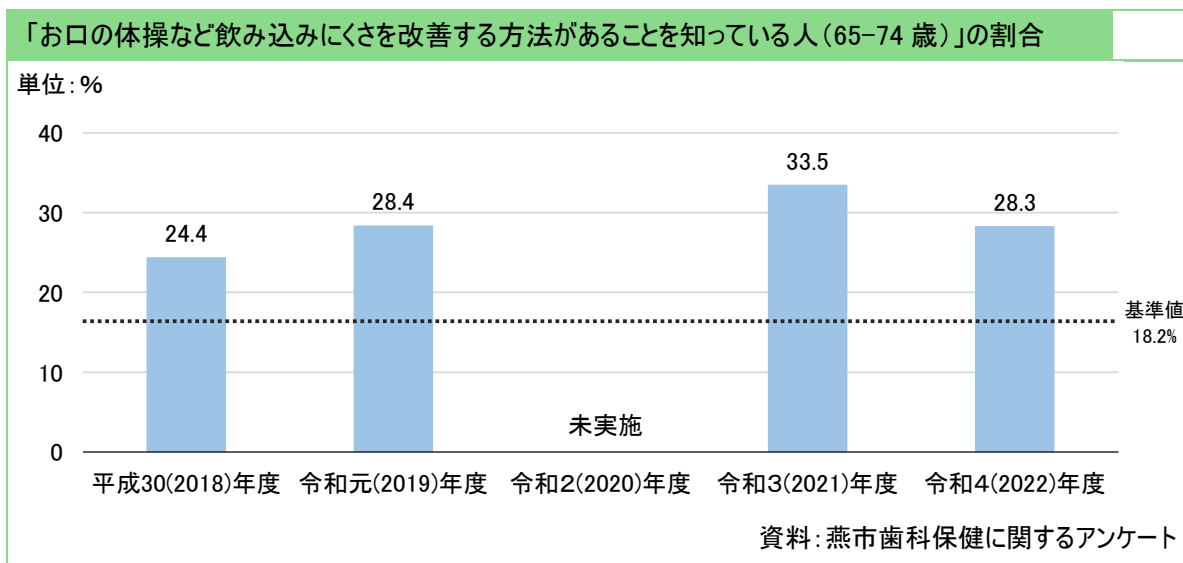
- 定期的に歯科健診を受診している割合は、35-44 歳で目標値 (40.0%) を上回っており、ほかの年代においても受診率は上昇しています。



○年1回以上の定期歯科健診を受けている割合は、各年代において、県とほぼ同等の受診率です。



○お口の体操など飲み込みにくさを改善する方法を知っている人の割合は、基準値(18.2%)よりも高くなっており、30%前後で推移しています。



幼児歯科健診でのフッ化物歯面塗布



【現状・課題】

- 妊婦歯科健診は平成 28(2016)年度から医療機関委託としたことに加えて、助産師が訪問時受診勧奨を行ったため、受診率が上昇し目標を達成しています。
- 定期的な歯科健診やフッ化物歯面塗布・洗口などにより、幼児・学童のむし歯数は年々減少し、目標値を達成しました。
- 定期的に歯科健診を受診している人の割合は、各期において目標値を達成していますが、歯周疾患検診は若い年代ほど受診率が低い状況にあります。8020(ハチマルニイマル)達成に向けて、定期的な歯科健診、歯間部清掃用具の使用率の向上など、自分の口腔状態に興味関心を持ち、健康な口腔を保つために、引き続き定期歯科健診の受診率向上のための取り組みを継続していきます。
- 生涯にわたって、よく噛んで食べることは、口腔機能の維持・向上につながります。加齢とともに起こりやすい、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）対策についても、今後も取り組みを推進していきます。

オーラルフレイル予防

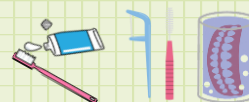
オーラルフレイルとは、加齢に伴い「むせることが増えた」「滑舌が悪くなった」等、口腔機能（食べる、話す等の機能）が衰えた状態のことです。口腔機能が衰えることによって栄養不足になったり、会話がしづらくなると、筋力・体力低下や気持ちの落ち込みが起こり、結果、食欲が低下、より口腔機能が低下するという悪循環に陥り、全身のフレイル（虚弱）を引き起こします。また、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。健康長寿にはオーラルフレイル予防はとても大切で、しっかり噛める歯を残すための「口腔ケア」と「歯科の定期健診」を心がけ、よく噛んで飲み込む機能を維持する生活習慣が大切になります。

オーラルフレイル対策

会話がしづらい
かみにくい
むせやすくなった



歯科の定期健診



口腔ケア



栄養管理

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

こころの健康

【これまでの取り組み】

- こころの健康づくりに必要な「睡眠」「話す」「つながる」ことを普及啓発するため「燕市こころの健康スワロー運動」を庁内関係部署、関係機関・団体と連携を図りながら、推進してきました。
- 身近な窓口で気軽にこころの相談が受けられるよう、関係機関と連携を図りながら、対面や電話での相談窓口だけでなく SNS 相談窓口について普及啓発を行いました。
- こころの健康講座にて精神疾患や障がい等への理解、周囲への啓発など、社会環境の整備や機運の醸成を図りました。
- ゲートキーパー研修を通して、様々な分野の支援者を対象に自殺予防の基礎知識と、演習を通じた研修会を実施しました。
- 幼児期からの望ましい生活習慣確立のため、幼児健診において、起床・就寝時間や食事の内容などを記載してもらう「元気なからだづくりチェック表」（アンケート）の活用や「家族で早寝早起き」リーフレットを作成し、保護者への周知啓発に努めてきました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
こころの健康講座	こころの病気やストレスコントロールについて学ぶ講座	健康づくり課 社会福祉課
ゲートキーパー養成講座	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、見守るゲートキーパーを養成する講座 一般・教職員・市役所職員・専門職向けに実施	健康づくり課
うつ等のスクリーニング	健康診査でうつやこころの状態を把握するスクリーニングを実施し、該当者へのこころの相談支援を実施	健康づくり課
燕市こころの健康スワロー運動	睡眠、話す、つながるの3つの要素を取り入れた、こころの健康づくりを推進する運動	健康づくり課
健康に関する相談	乳幼児から高齢者まで、こころやからだの健康に関する相談窓口	健康づくり課

ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）ができる人のことです。

行政や関係機関、民生委員や家族・同僚、友人といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されており、特別な資格はありません。

【第3次燕市健康増進計画】

こころの健康(休養)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
平均睡眠時間が7時間程度、確保できている人	68.0%	71.4%	—	61.5% R3(2021) 年度	D
毎日の睡眠時間で熟睡感がある人	76.2%	80.0%	—	68.8% R3(2021) 年度	D
ゆっくりと休養する時間が確保できている人	70.7%	74.2%	—	69.7% R3(2021) 年度	D
心身ともゆったりとくつろげる環境がある人	79.4%	83.3%	—	78.7% R3(2021) 年度	D
睡眠で休養が十分にとれている人の割合	78.0%	83.5%	79.1%	76.9% R3(2021) 年度	D
3歳児で午後10時までに就寝する子の割合	58.3%	70.0%	83.0%	78.5%	A

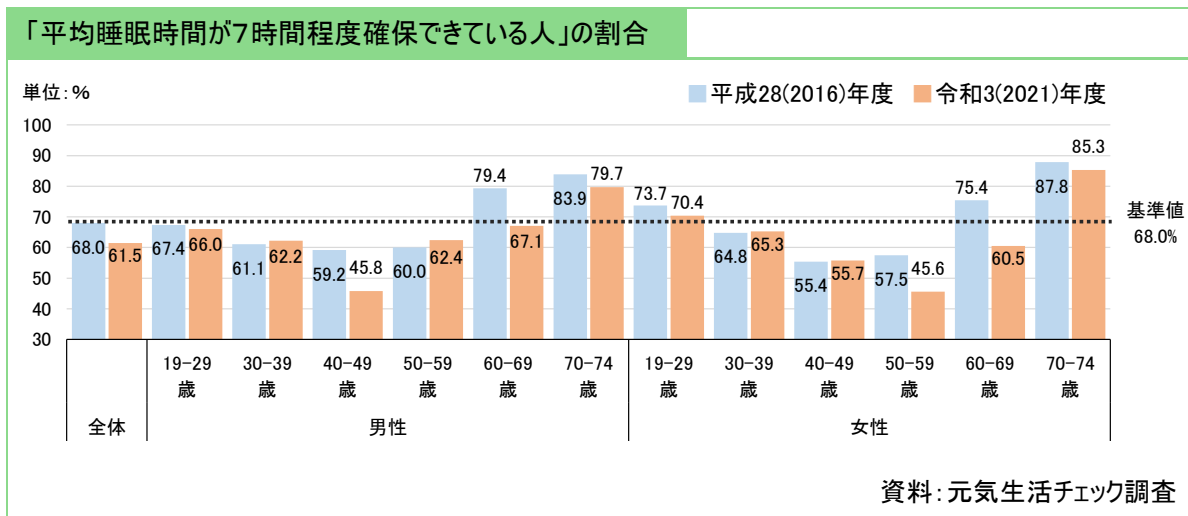
こころの健康(ストレス)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
イライラしたり、気が沈むことがある人	64.2%	61.0%	—	67.8% R3(2021) 年度	D
自分なりのストレス解消法がある人	74.8%	78.5%	—	76.2% R3(2021) 年度	C

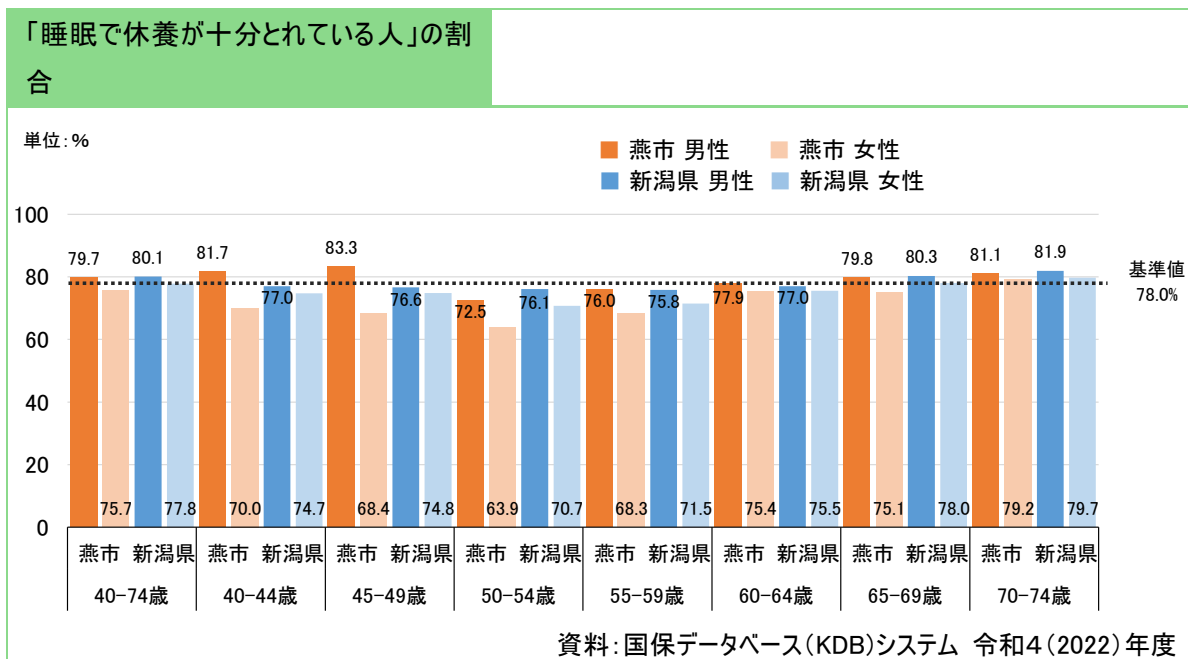
こころの健康(自殺対策)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
自殺者を減らす【人口10万人当たりの自殺者数】	20.80 H23(2011)– H27(2015)年の 平均	減らす	18.17 H26(2014)– 30(2018)年の平均	20.14 H29(2017)– R3(2021)年の平均	A
ゲートキーパーの人数	568人	1,000人	980人	1,252人	A

○平均睡眠時間が7時間程度、確保できている人の割合は、基準値(68.0%)に達しませんでした。年代別では30代・50代男性、30代・40代女性で上昇しています。



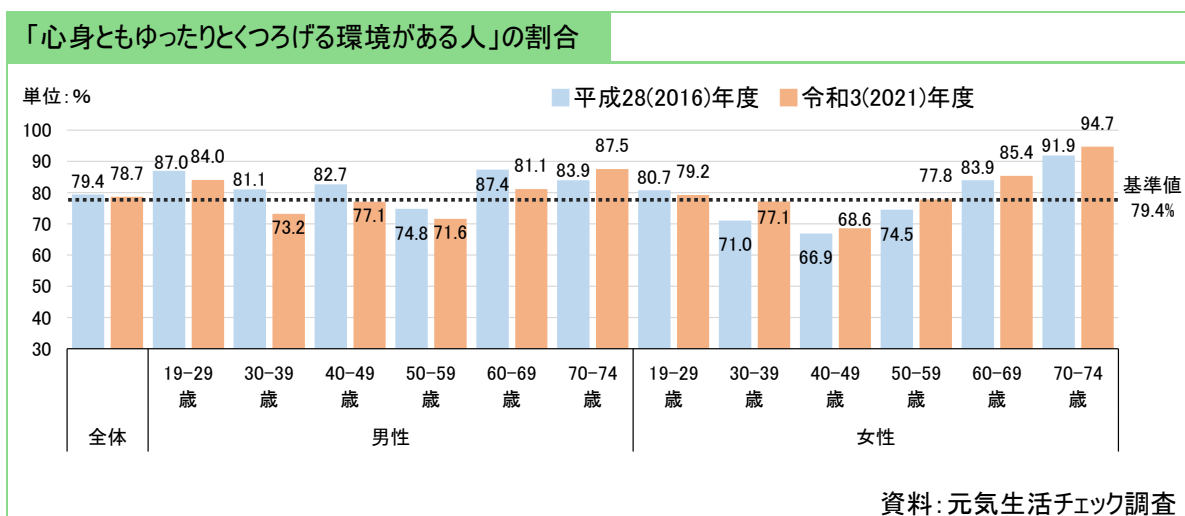
○睡眠で休養が十分とれている人の割合は、基準値(78.0%)に達しませんでした。年代別では40-49歳・55-64歳男性で県より高くなっている反面、女性は全年代で県より低くなっています。



こころの健康づくりについての話し合い

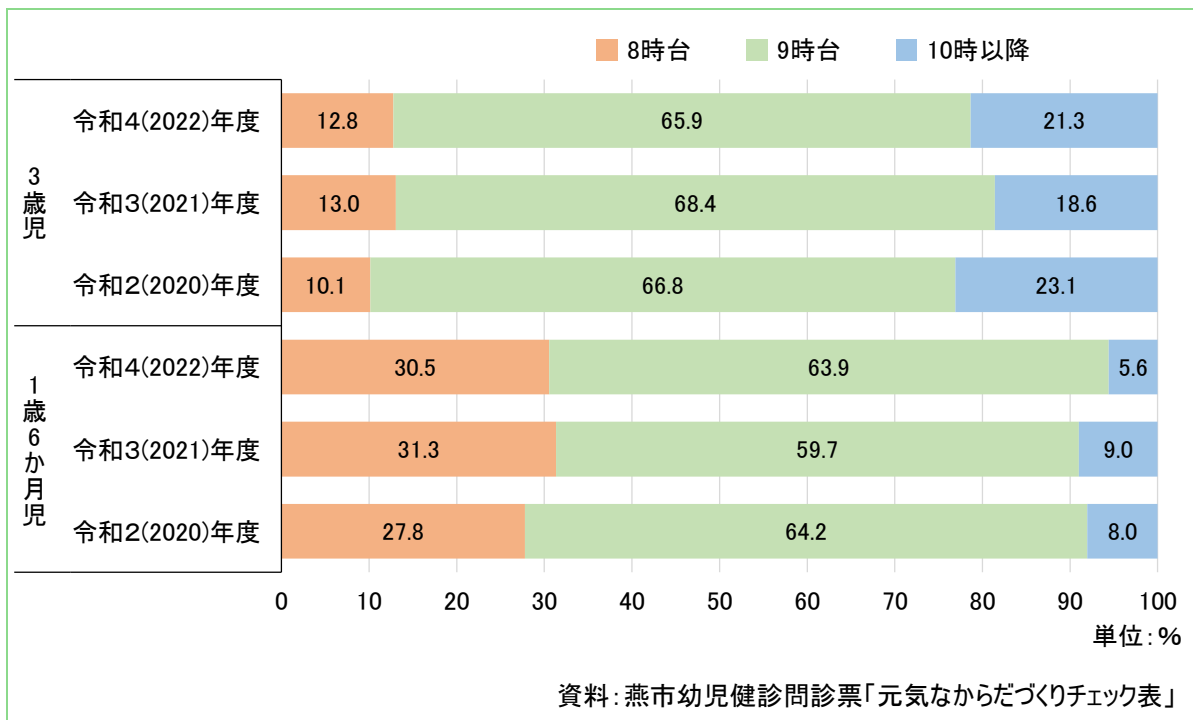


○心身ともゆったりとくつろげる環境がある人の割合は、基準値(79.4%)に達しませんでした
が、年代別では、70-74歳の男性、30-74歳の女性で上昇しています。

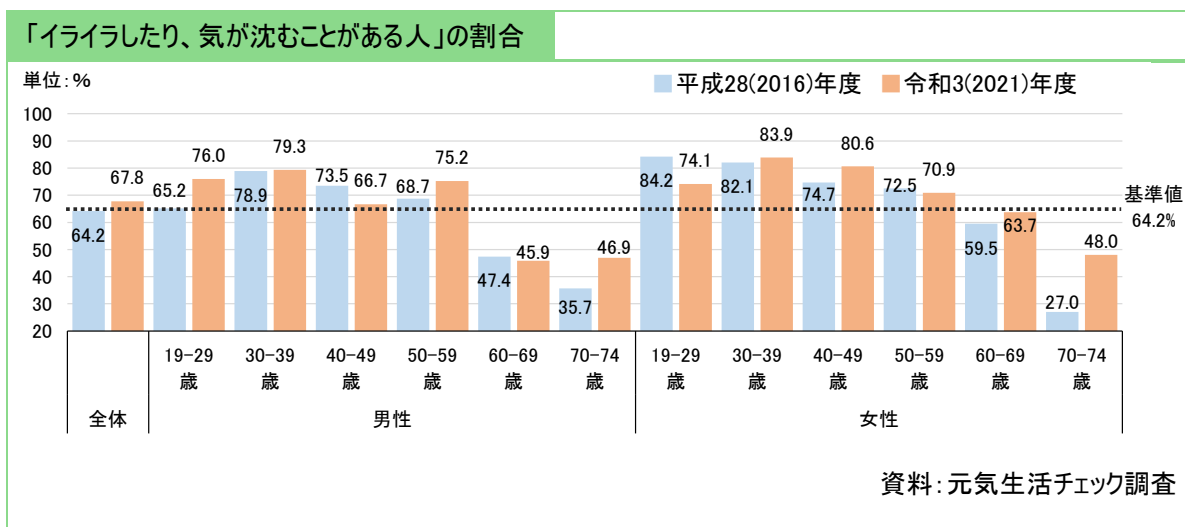


○夜寝る時間については、1歳6か月児および3歳児のどちらも「9時台」が最も高くなっ
ています。また、年齢が高くなるにつれて、就寝時間が遅くなっています。

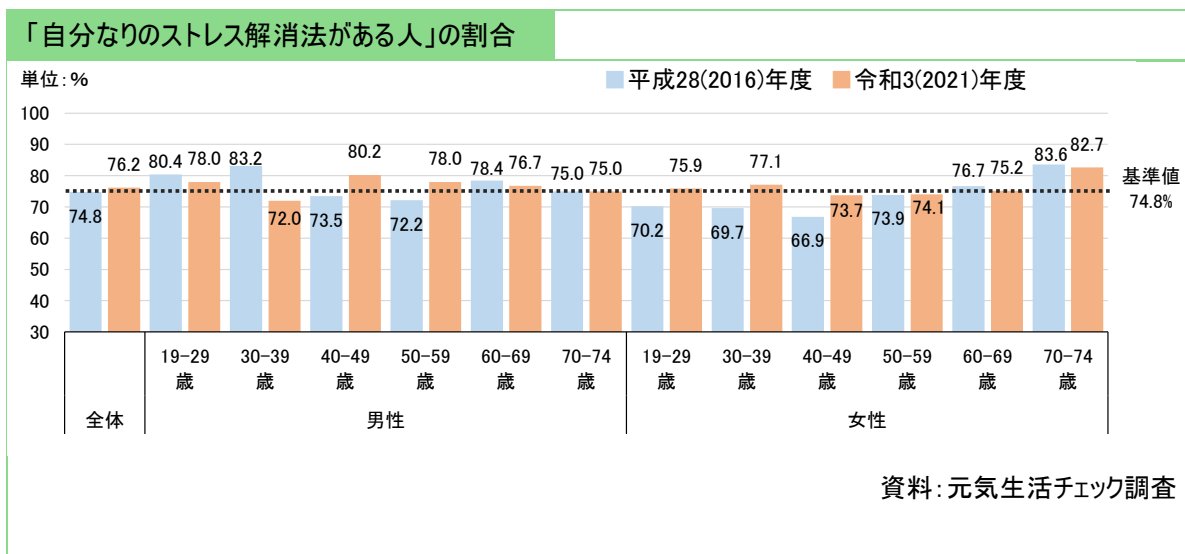
夜寝る時間



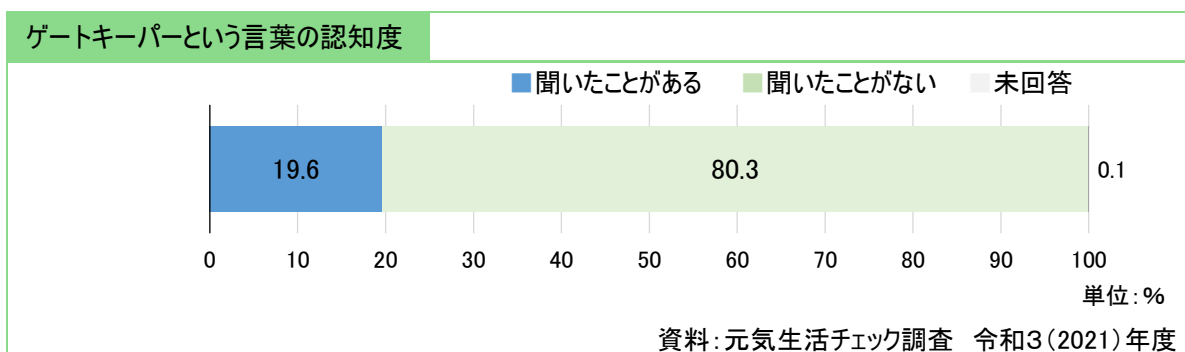
○イライラしたり、気が沈むことがある人の割合は、基準値(64.2%)より上昇しています。年代別では、40-49歳・60-69歳男性、19-29歳、50-59歳女性でイライラしたり気が沈むことがある人の割合は低下しています。



○自分なりのストレス解消法がある人の割合は、基準値(74.8%)より上昇しています。年代別では、40-59歳男性、19-59歳女性で上昇傾向にあります。



○ゲートキーパーという言葉の認知度については、「聞いたことがない」が「聞いたことがある」を上回っています。

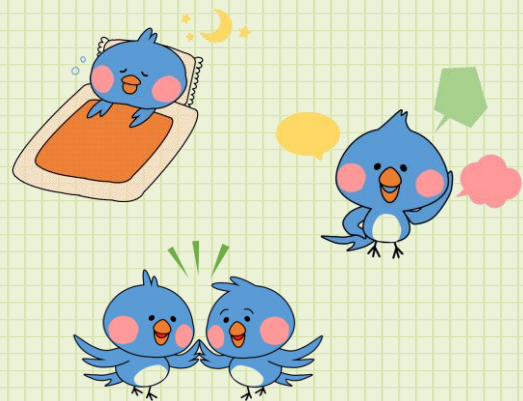


【現状・課題】

- 早寝早起きの大切さを普及啓発してきた結果、3歳児で午後10時までに就寝する子の割合は、基準値より改善しています。今後もあらゆる機会をとらえて、子どもの頃からの良質な睡眠習慣の定着に向けて取り組んでいく必要があります。
- こころの健康講座は、働きざかり世代も参加しやすいよう休日開催とし、ストレスコントロールや良好な人間関係を保つため普及啓発に取り組んできました。今後は、自分に合った適切な睡眠時間や睡眠の質の確保に向けた情報発信などが必要です。
- こころの健康づくりに必要な「睡眠」「話す」「つながる」ことを普及啓発するため「燕市こころの健康スワロー運動」を推進してきました。今後も、関係機関・団体と連携しさらに推進していく必要があります。
- ゲートキーパー養成講座を様々な立場の人を対象に開催し、自殺予防の早期介入・早期対応を図ってきました。今後もこころの相談窓口の周知のほか、SNSを活用した相談・支援の周知を強化していきます。

燕市こころの健康スワロー運動

こころの健康づくりに大切な3つの要素 **ス（睡眠）、ワ（話・輪）、ロー（老若男女、つながろー）** を取り入れ、リーフレットを作成し普及啓発しています。本市におけるこころの健康づくりを推進する運動です。



職域モデル事業において
「燕市こころの健康スワロー運動」を普及



基本目標3 生きがいや活躍の場を持ちながら、一人ひとりが輝いて生きる

コミュニケーション・社会参加

【これまでの取り組み】

- 保健推進委員協議会、食生活改善推進委員協議会、元気磨きたい（以下「健康づくり3団体」という。）の活動を協働で推進し、関係機関・団体と連携しながら健康づくりに取り組む市民の増加を図ってきました。
- 主体的に健康づくりを行う人材育成のために、健康づくり3団体に対し、各団体および合同での研修会や代表者会議など団体間の交流促進を図ってきました。健康課題解決に向け協働で「つばめ健康3つのススメ」リーフレット作成やつばめ元気ががやきポイント事業の普及啓発など、各団体の強みを活かし健康づくり活動を展開してきました。
- 健康づくりマイストーリー運動を推進し、家族や地域、施設、職場内でもとに取り組むことを通じコミュニケーションの強化を図ってきました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
元気磨きたい活動	健康増進計画実践プロジェクト「元気磨きたい」が元気あふれる健康なまちにする活動	健康づくり課
保健推進委員協議会活動	運動やこころの健康、つながりづくり等地域での教室や講座を実施	健康づくり課
食生活改善推進委員協議会活動	食生活や食育などをテーマとした地域での活動や教室を実施	健康づくり課
つばめ元気ががやきポイント事業	日々の健康づくり行動や健康関連事業への参加でポイントが貯まり、健康行動の習慣化を目指す事業	健康づくり課
地域のふれあいサロンにおける健康相談会	身近な会場で気軽に集まり、ふれあいを通じて「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」の輪を広げる活動	健康づくり課

つばめ健康3つのススメ

本市の健康課題解決に向け、自分らしい健康づくりを始めるために、市民参加型で作成しました。

- スズメその1 夕食後2時間ダイエット
- スズメその2 まめ・ちょこ生活
- スズメその3 みんなでつける「ポイント手帳」



【第3次燕市健康増進計画】

コミュニケーション・社会参加(夢・目標・生きがい)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思っている人	66.2%	69.5%	—	63.5% R3(2021)年度	D
毎日が充実している人	72.3%	75.9%	—	69.9% R3(2021)年度	D
目標や達成したいことがある人	67.7%	71.0%	—	65.0% R3(2021)年度	D
育児が楽しいと感じる人	72.0%	75.0%	68.8%	75.2%	A

コミュニケーション・社会参加(仕事・役割・活躍)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足している人	74.6%	78.3%	—	72.0% R3(2021)年度	D
自分の能力や経験を活かすことができていると感じている人	58.9%	61.8%	—	56.2% R3(2021)年度	D
自分が必要とされていると感じることがある人	81.2%	85.2%	—	76.6% R3(2021)年度	D
人のために役立ったと感じることがある人	68.0%	71.4%	—	68.6% R3(2021)年度	C

コミュニケーション・社会参加(仲間・人間関係)の目標達成の評価

項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいる人	77.9%	81.7%	—	70.8% R3(2021)年度	D
寂しいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りできるような人がある人	70.0%	73.5%	—	65.8% R3(2021)年度	D
心配事や不安があるときに親身に相談に乗ってくれる人がある人	76.5%	80.3%	—	73.1% R3(2021)年度	D



コミュニケーション・社会参加(自分らしさ)の目標達成の評価

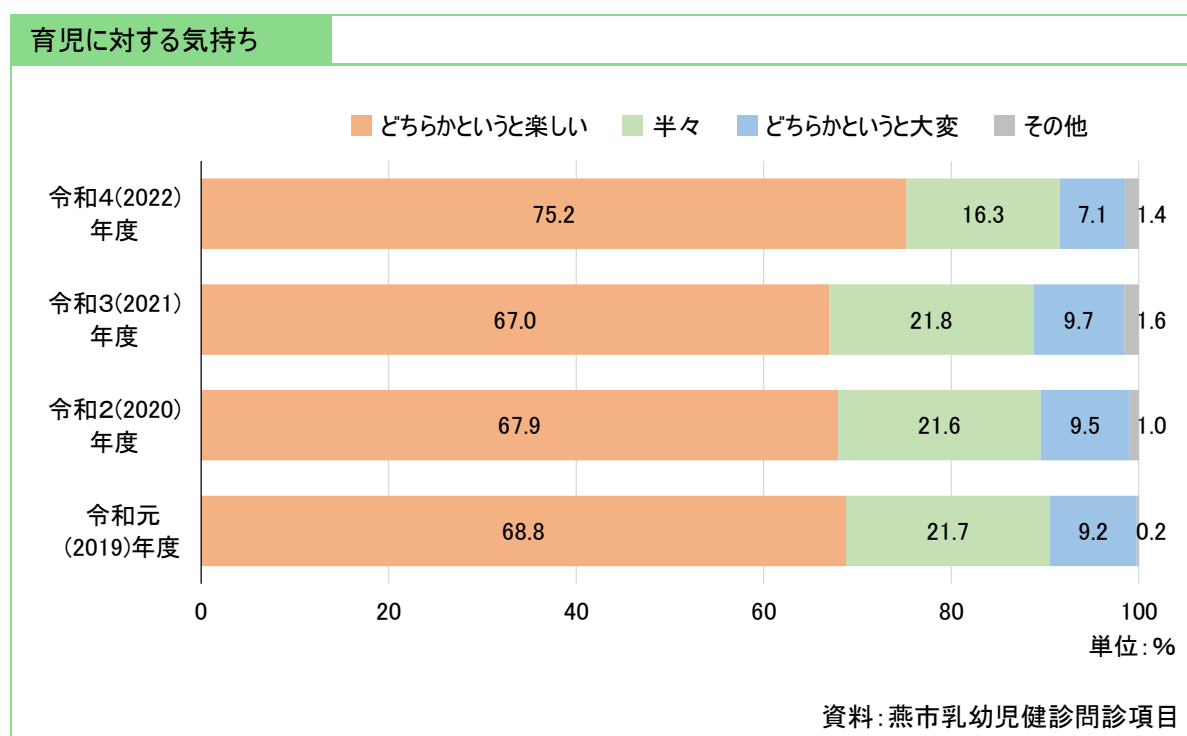
項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
無理せず自然体で生活できている人	82.6%	86.7%	—	81.4% R3(2021)年度	D
自分には良いところがたくさんあると思う人	58.7%	61.6%	—	57.1% R3(2021)年度	D
仕事・社会活動において自分のやりたいことがやれていると思う人	64.5%	67.7%	—	64.7% R3(2021)年度	C

コミュニケーション・社会参加(地区組織活動)の目標達成の評価

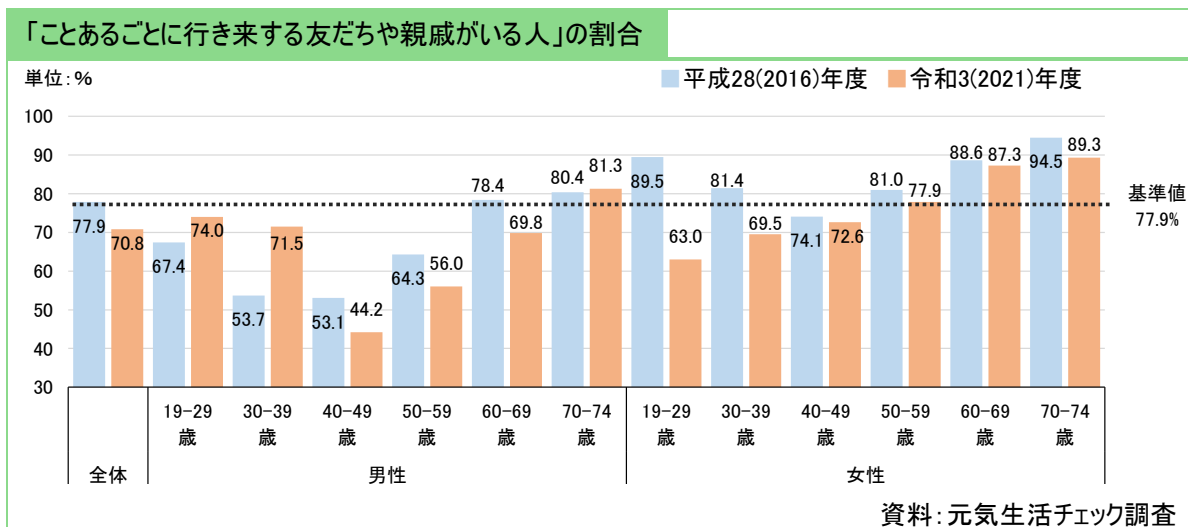
項目	基準値 H28(2016) 年度	目標値・ 期待値 R4(2022) 年度	実績値 R元(2019) 年度	実績値 R4(2022) 年度	評価
健康づくりマイストーリー運動 応援団※メンバー数	970人	1,250人	1,016人	948人	D
健康づくりマイストーリー運動 応援団活動 年間延べ参加者数	37,046人	37,300人	35,600人	15,851人	D

※健康づくりマイストーリー運動応援団:健康づくり3団体および運動自主グループ

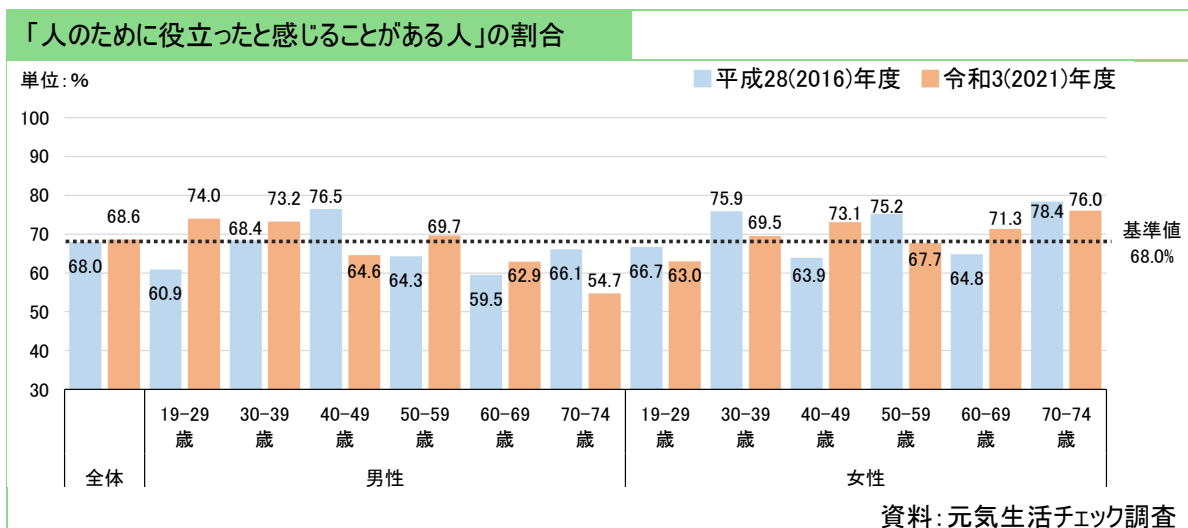
○育児に対する気持ちは令和4(2022)年度で、どちらかというとな楽しい人が7割を超えています。



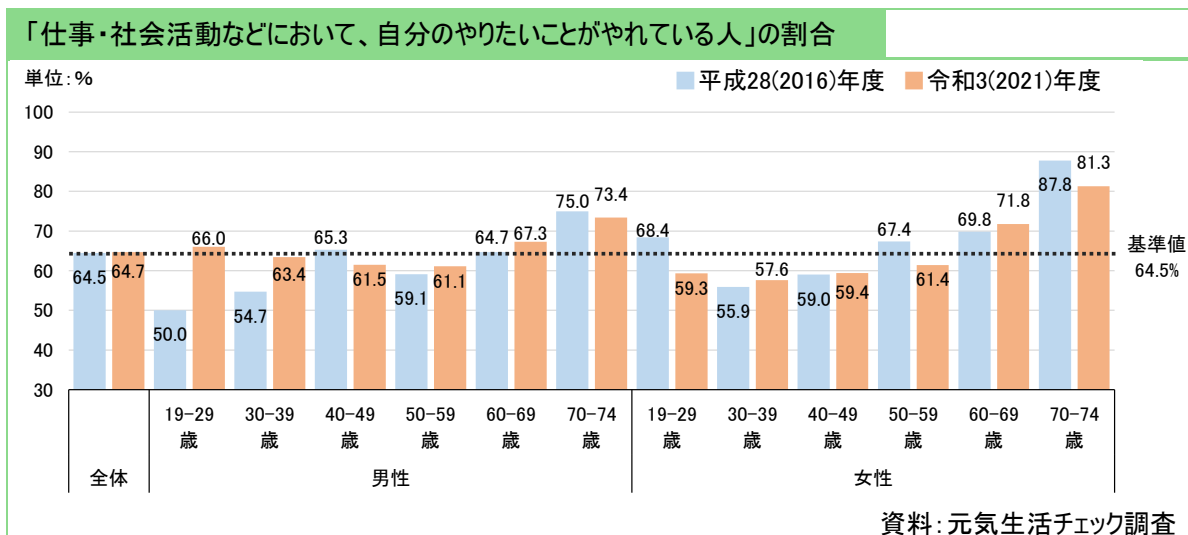
○ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいる人の割合は、70-74 歳男性、60-74 歳女性で基準値(77.9%)より上回っています。



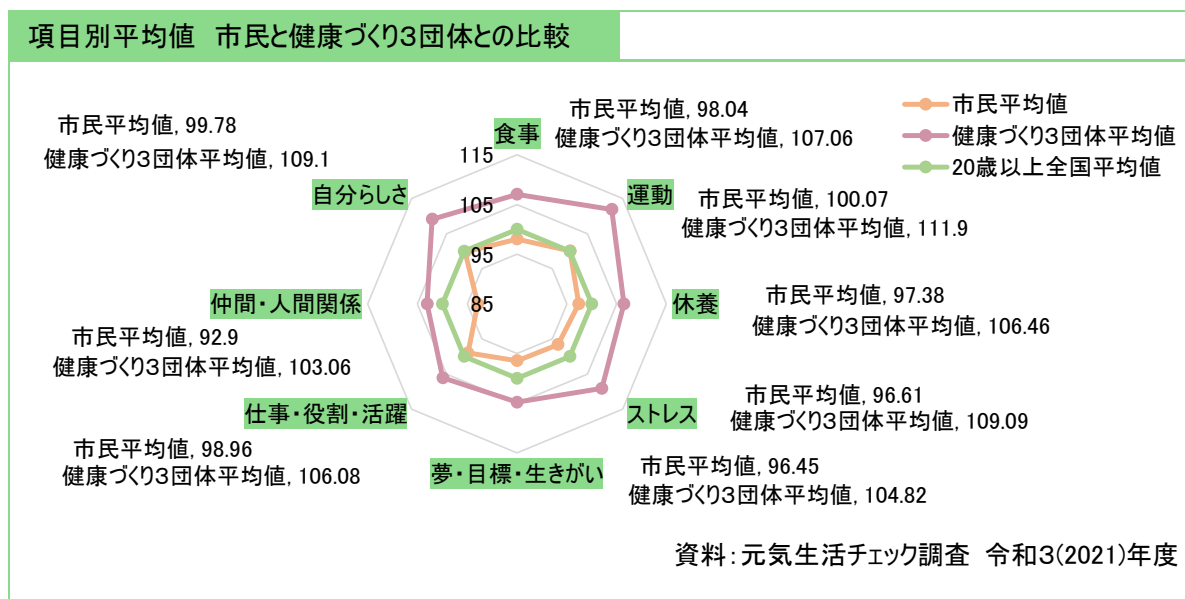
○人のために役立ったと感じることがある人の割合は、19-39 歳・50 代男性、30 代・40 代・60 代・70-74 歳女性で基準値(68.0%)より上回っています。



○仕事・社会活動などにおいて、自分のやりたいことがやれている人の割合は、19-29 歳・60-74 歳男性、60-74 歳女性で基準値(64.5%)より上回っています。



○健康づくり3団体の項目別平均値は、すべての項目で全国平均値を上回っています。



【現状・課題】

- 乳幼児健診で実施している問診において「育児が楽しいと感じる人」の割合は、75.2%となり目標値(75.0%)を達成しています。引き続き、関係機関と連携を図り支援体制の充実を図ります。
- 「ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいる人」の割合は、基準値に達していません。女性はすべての年代で前回調査を下回っています。今後も地域活動への参加やつながりづくりに努めていく必要があります。
- 「人のために役立ったと感じることがある人」「仕事・社会活動において自分のやりたいことがやれていると思う人」の割合は、基準値より改善しています。
- 元気生活チェック調査において、市民と健康づくり3団体の項目別平均値を全国と比較すると、健康づくり3団体がすべての項目において優れています。外出や活躍・役割を持ち、人のためになる活動をすることが、元気を高める要因と考えられるため、今後も健康づくり3団体の育成や活動の促進を図っていくことが大切です。
- 「健康づくりマイストーリー運動応援団活動年間延べ参加者数」は、新型コロナウイルス感染症の影響により活動を縮小・中止せざるを得なくなったため結果的に減少しました。今後は、関係機関・団体と連携し、ポストコロナを見据えた生きがいづくりや外出の場づくりが求められています。

両親学級での赤ちゃんの抱っこ体験



両親学級での沐浴体験



2. 課題の総括

第3次燕市健康増進計画では、6つの領域とライフステージ別に取り組みを推進してきました。

しかし、令和2(2020)年度からは新型コロナウイルス感染症により、集団から個別へ、時間指定や予約制による人数制限など、各種健康診査・検診、健康相談・健康教育などすべての事業について見直しを迫られました。

また、市民の生活も一変し、ふれあい・コミュニケーションの激減や、外出が制限され身体活動が減少するなど、健康状況にも影響を及ぼす結果となりました。そのような中、インターネットによる予約制の導入、オンラインによる健康相談、積極的な動画配信など、様々な工夫を凝らし対応してきました。その結果、下記のような課題が見えてきました。

(1) 栄養・食生活

先に策定しました第2次燕市食育推進計画をもとに、子どもの頃からの望ましい食習慣の実践と生活習慣病予防への取り組みを推進してきました。

しかし、野菜の摂取や減塩、朝食欠食や就寝前の食事摂取の割合などには課題が残りました。

今後は、生活習慣病の予防のほかに、生活機能の維持・向上の観点から、適正体重の維持やバランスの良い食事、減塩についての取り組みや食を取り巻く環境への理解を促す取り組みが必要です。

(2) 身体活動・運動

健康行動の習慣化を目指して平成26(2014)年度から開始した「健康づくりマイストーリー運動」を推進し、ウォーキングマイスターの認定や日常的にできる運動情報の普及啓発、県の健康アプリを活用した企業対抗歩数ランキングなどに取り組んできました。

しかし、運動習慣の定着率が低いことから、運動習慣の定着および身体活動量の増加に向けた「自然と身体活動量が増える」環境整備など、さらに関係機関・団体と連携した取り組みが必要です。

(3) 生活習慣病

◆生活習慣病予防・重症化予防のための取り組み

高齢化に伴い、生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、その対策は健康寿命の延伸のためには引き続き重要な取り組みとなります。

特定健康診査受診率はコロナ禍から改善傾向にありますが、基準値までの回復には至っていません。引き続き、受診勧奨や健康診査受診の重要性の意識啓発、受診しやすい体制づくりを継続していく必要があります。

本市のメタボリックシンドローム該当者割合はほぼ横ばいですが、国・県の該当者割合は令和元(2019)年度と比較し、令和3(2021)年度では上昇していることから、市の取り組みに一定の効果があったと考えます。

また、脳血管疾患による死亡が依然高い現状があります。その危険因子となる糖尿病は、国民健康保険における医療費や患者数も多いので、CKD（慢性腎臓病）・人工透析への移行を食い止める重症化予防の取り組みも併せて重要です。

◆望ましい生活習慣の定着

男性の喫煙は改善しましたが、喫煙は様々な病気の引き金となることから、禁煙の動機づけとするため COPD 検査（呼吸機能検査）を特定健康診査の会場で実施していました。しかし、令和2(2020)年度から新型コロナウイルス感染症のために中止しており、今後検査再開に向けての検討を行っていきます。また、喫煙者に対して、禁煙外来の紹介など禁煙したい人への対策が必要です。

さらに、女性は喫煙だけでなく飲酒量の改善も少ない現状があります。加えて、女性はホルモンの影響を受け体調不良を引き起こしやすいため、若い世代からのプレコンセプションケアの実施、適正体重の維持など、女性に向けた望ましい生活習慣の定着への取り組みを強化する必要があります。

◆働きざかり世代のがん予防の推進

死因の第1位は悪性新生物であり、男性では胃がん、女性では大腸がんが高率となっています。胃がんについては、胃がんバリウム検診よりも気軽に受けられる胃がんリスク検診を併用することで、早期発見に努めてきました。

コロナ禍で落ち込んだがん検診受診率は、基準値までの回復には至っていないことから、がん予防の普及啓発や受けやすい体制づくりなど、がん検診受診率向上に向けた対策が重要です。

(4) 歯・口腔の健康

先に策定しました燕市歯科保健計画をもとに歯科保健対策を進めた結果、コロナ禍においても約6割が目標値を達成しています。

歯・口腔の健康については、生活習慣病予防の観点からも、今後も幼児期からよく噛んで食べる習慣の定着や、定期歯科健診受診者の増加などに取り組んでいく必要があります。

また、オーラルフレイル予防に向け、地域での普及啓発のほか、関係機関との連携を強化し、歯科保健意識が高まるための取り組みが必要です。

(5) こころの健康

休養に関する項目は基準値に達しておらず、睡眠時間やゆったりとくつろげる環境の確保およびストレス解消法などを身につけるための対策が必要です。

平成30(2018)年度に燕市自殺対策計画を策定し対策を強化した結果、自殺率は低下傾向にありますが、引き続き職域と連携し、睡眠・話す・つながることの重要性について普及啓発している「燕市こころの健康スワロー運動」の推進が必要です。併せてゲートキーパー養成講座を毎年開催し、こころの不調者に対し早期発見・早期対応できる人材の育成が大切です。

(6) コミュニケーション・社会参加

地域活動に関わることが元気を高める一因と考えられ、これまでも市民の社会参加を促しながら、コミュニケーションの促進を図ってきましたが、仲間・人間関係においては十分とはいえない状況にあります。

地域活動に関わっている保健推進委員・食生活改善推進委員・元気磨きたいは、元気生活チェック調査でも元気増進軸・病気予防軸のすべてにおいて全国平均値を上回っています。

引き続き、活動の活性化や活躍の場の創出など、地域の人とのつながりや社会参加を促す仕組みづくりを進めていく必要があります。

(7) ライフステージ別

① 育ちざかり

少子高齢化・核家族化、女性の社会進出、仕事と家事の両立など、社会の変化が加速する中、育児の孤立化を防ぐため、妊娠から出産、育児と切れ目のない支援が必要です。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響を与えることから、乳幼児期からの望ましい生活習慣の確立が重要になります。妊娠中から飲酒・喫煙をしない人を増やすことに加えて、バランスの良い食生活、運動習慣の獲得、適正体重の維持など、今後も関係機関と連携を図りながら、取り組む必要があります。

②働きざかり

元気生活チェック調査では、30代男性は前回調査時に比べて元気増進軸・病気予防軸ともに悪化しています。子育てと家庭・仕事との両立が求められる働きざかり世代では、自分の健康を気遣うゆとりもないのが現状です。健康経営や産業保健と連携するなど、仕事をしながらでも自然に健康になれるような環境づくりが必要です。

③活躍ざかり

健康寿命は延伸しているものの、これから到来する超高齢社会に備え、さらに元気な高齢者を増やすため、「人生100年時代の健康サポート事業」を令和2(2020)年度から開始し、医療・健康・介護部門が連携し、フレイル予防対策を展開してきました。

介護認定者の有病率でも、筋・骨格系の疾患が多くみられることから、骨粗しょう症検診や既に行われている個別指導による受診勧奨に加え、ロコモティブシンドローム対策が求められます。

(8) 新たな課題

コロナ禍においてデジタル化が急速に進みましたが、高齢者であっても、必要な健康情報をタイムリーに獲得できる環境の整備が必要です。

また、個人の健康情報の見える化・利活用などを国は「健康日本21(第三次)」の視点に加えていることから、令和5(2023)年度から開始した「燕市健康・医療・子育てLINE」の普及を図り、積極的に情報発信に努めるとともに、健康情報をいつでも確認できるよう活用を促進していく必要があります。

元気磨きたい「にこっちデジタルプロジェクト」活動の様子



第4章

計画の目標と重点施策

1. 計画の全体像

(1) 計画の施策体系・基本理念

本計画は、第3次燕市健康増進計画の内容を基本的に踏襲しつつ、第2次燕市食育推進計画、燕市歯科保健計画の内容を包括し、3つの基本目標を柱に「市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を過ごす」ことを目指していきます。

また、健康日本21（第三次）を踏まえ、個人の行動と健康状態の改善が図られることを目指し、全世代に共通するものとして「自然に健康になれる環境づくり」「誰もがアクセスできる基盤整備」を推進していきます。

【目標】健康寿命の延伸
 ～健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る～

<第4次燕市健康増進計画の基本理念>

市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を過ごす

【基本目標 1】
健康を意識した生活習慣を身につける

【基本目標 2】
こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

【基本目標 3】
健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

栄養・食生活
 (第3次燕市食育推進計画)
 身体活動・運動
 生活習慣病
 生活機能の維持・向上
 歯・口腔の健康
 (第2次燕市歯科保健計画)

こころの健康

社会とのつながり

自然に健康になれる環境づくり

誰もがアクセスできる基盤整備

主な
病気予防事業

健康診査・特定保健指導
 がん検診・重症化予防
 歯科健診

健康教育
 健康相談

元気磨きたい活動
 保健推進委員地区活動
 食生活改善推進委員活動

主な
元気増進事業

(2) 計画の目標

健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮小することで、市民の生活の質の向上を図ります。健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ることを目標とし、「病気予防対策」と「元気増進対策」の2つの視点および基本目標と分野別の取り組みを示します。

健康寿命の算出にあたっては、国保データベース（KDB）システムによる「0歳から要介護2になるまでの期間（平均自立期間）」を日常生活に制限のない期間としてとらえ、使用します。

指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
平均余命と健康寿命 の差	男	1.5年	縮める	国保データベース（KDB）システム
	女	3.5年	縮める	国保データベース（KDB）システム

(3) 基本目標

各基本目標においては、下記のような視点を踏まえた施策を推進します。

基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける

健康づくりにおいては、市民が健康診査等を通じて自身の健康状態を把握し、主体的に取り組むことが重要であることから、個人の生活習慣や社会的状況、経済的な要因など、様々な要因が健康に影響を与えることを踏まえ、乳幼児期から高齢期に至るまで経時的にとらえた健康づくりを支援します。

また、食生活・食育・運動などの分野における市民への情報提供や啓発などを継続して実施し、正しい生活習慣の定着と生活習慣病の発症予防に取り組めます。

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

こころの健康について、質の良い睡眠のとり方やストレス対処法などを学び、快適な睡眠環境を整える支援を行うとともに、こころの不調者に対して早期発見・早期対応できる人材の育成が重要です。

引き続き、誰もが安心して生活できる社会の実現を目指し、それぞれの状況に応じた切れ目のない対策を実施するため、国、県、民間団体、市民等との適切な役割分担および連携の下で、支援体制の強化を進めます。

基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

誰もが気軽に健康づくりに取り組みやすいよう、引き続き環境の整備に努めるとともに、地域のネットワーク等を活用した健康づくり活動を推進します。また、無関心層に向けては各種情報媒体や地域活動等を通じた情報発信、健康に関する相談窓口の周知を強化します。

そのほか、健康イベントの実施や地域ネットワークの強化により、地域全体の健康意識向上を図ることで、健康づくりに参加しやすい環境を整えます。

健康3だん会



200メートルいちびでのPR活動



元気磨きたいPR活動



元気磨きたいPR活動



2. 施策体系

基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける

【該当する SDGs】



(1) 栄養・食生活 (第3次燕市食育推進計画)

施策の方向性

健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。中でも、生活習慣病を予防し健康寿命を延伸するために、栄養バランスに配慮した食生活が実践できるよう引き続き取り組んでいく必要があります。食に関する価値観や生活の多様化に配慮しながら、効果的な食育を推進していきます。

重点施策

1 生涯にわたる健康を支える食育の推進

- ◆ 幼児期からの肥満対策や若い世代の健康な生活習慣の実践、高齢者の低栄養・フレイル予防等、適正体重維持につながる健全な食習慣形成を各世代に向けて取り組みます。
- ◆ 生涯にわたって心身の健康を確保するため、小中学生に向けた食育活動の強化をするなど栄養バランスの良い食事を実践できるよう関係課と連携を図り、普及啓発します。
- ◆ 「ベジ足し」の推進等、市民が活用しやすい方法の伝達による生活習慣病予防に関連した食の適正摂取を目指すため、関係団体との協働による取り組みを充実させます。

2 持続可能な食を支える食育の推進

- ◆地元産農産物への関心を深めるため、農業体験の促進や地産地消の推進を継続して取り組みます。
- ◆食品ロス削減や災害時に備えた食、食の安全性、共食の推進等、食を取り巻く環境への理解や整備を進めます。
- ◆郷土料理や行事食等、食文化の継承につながる食育を推進します。

3 デジタル化に対応した食育の推進

- ◆食に関する知識と食を選択する力の習得のため、正しい情報を多様な手段で提供します。
- ◆動画の配信やホームページ、SNS の活用など、デジタル技術の積極的な活用による家庭に向けた食育を推進していきます。

栄養・食生活（第3次燕市食育推進計画）

指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合	小中学生	67.3%	70.0%	燕市食育推進アンケート
	保護者	58.1%	60.0%	燕市食育推進アンケート
毎日朝食を食べている割合	小学生	95.7%	96.5%	全国学力・学習状況調査
肥満傾向にある子どもの割合	5歳児	8.4%	7.0%	新潟県小児肥満等発育調査
	小学生	12.1%	7.0%	燕市学校保健会「健やかな子を育てるために」
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合		18.8%	15.0%	燕市特定健康診査および後期高齢者健康診査結果
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	小中学生	週10.9回	週11回	燕市食育推進アンケート
減塩に取り組んでいる人の割合	保護者	45.5%	65.0%	燕市食育推進アンケート
食育に関心を持っている人の割合	保護者	87.1%	90.0%	燕市食育推進アンケート
燕市産・新潟県産を意識して食品を購入する人の割合	保護者	58.5%	65.0%	燕市食育推進アンケート
学校給食地場産食材の使用割合(金額ベース)		54.1%	59.5%	燕市学校給食地場産物使用状況

食育推進ポスター作品募集事業

令和4(2022)年度より食育推進活動の一環として事業を開始しました。市内小・中学校の児童、生徒から食育推進ポスターを募集し、食育啓発ティッシュの表紙等に活用されています。色彩豊かで目を惹くポスターは児童生徒のみならず広く一般市民の食育推進の普及と意識の高揚を図っています。



キッズ健康講座



児童生徒への食育



(2) 身体活動・運動

施策の方向性

一人ひとりの身体活動量を増やし、運動習慣のある者の増加を目指します。地域・企業・関係機関などと連携を図り、ライフコースに合わせた取り組みを推進します。

重点施策

- ◆つばめ元気ががやきポイント事業において、ポイント手帳とウォーキングマップのデジタル化を検討し、若い世代への普及啓発と取り組みの促進を図ります。
- ◆「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」を活用し、歩数対抗ランキングを実施するなど身体活動や運動量が増加する取り組みを推進します。
- ◆健康づくり3団体と協働で、運動をテーマとした活動を実施し、運動のきっかけづくりや定着を図ります。
- ◆生活習慣病予防に効果のある筋トレや有酸素運動などを取り入れた教室の開催など、関係機関・団体と連携して進めます。

身体活動・運動

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合(40-74歳)	43.3% R3(2021)年度	56.5%	新潟県特定健診・特定保健指導実施報告
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合(40-74歳)	31.7% R3(2021)年度	34.5%	
県の健康アプリを活用した運動イベント参加者数	182人	250人	燕市健康福祉部健康づくり課
ウォーキングマップ配布数	11,683人	12,850人	燕市健康福祉部健康づくり課

(3) 生活習慣病

施策の方向性

健康づくりを行うには、自分の身体の状態を知り、自分の身体の状態やライフスタイルに合わせた、健康づくりの方法を選び実践できることが重要です。本市の健康課題であるがん、糖尿病や循環器疾患を含めた生活習慣病の早期発見・早期治療のための取り組みを実施するとともに、「自分の健康を自分で管理できる人」を増やすための取り組みを実施していきます。

重点施策

1 健康診査・がん検診の受診率向上に向けた取り組み

- ◆自分の身体の状態を確認できる健康診査・がん検診受診の重要性を普及啓発していきます。
- ◆健康診査等予約システムなどを活用した健（検）診予約や日時会場の指定、土日実施等、引き続き受診しやすい健（検）診体制づくりに努めます。
- ◆がん検診受診者に精密検査の必要性を周知し、要精密検査となった人には医療機関の受診勧奨をさらに強化して実施します。

2 特定保健指導の強化と生活習慣病予防のための取り組み

- ◆健康診査のデータを活用し、保健指導のさらなる質の向上を図り、生活習慣改善への動機づけや、望ましい生活習慣を継続できる人を増やす取り組みを実施します。
- ◆健康づくり3団体と健康課題を共有し、市民と協働した生活習慣病予防に関する普及啓発を実施していきます。
- ◆生活習慣病の主要なリスク要因である喫煙について、COPD検査（呼吸機能検査）の実施や、職域と連携しながら健康への影響についての普及啓発をするなど、喫煙率低下のための取り組みを推進していきます。
- ◆ライフステージによって多様な健康課題がある女性への健康づくりの取り組みとして、就労・子育てをしている人も受けやすい検診体制を整備していきます。また、検診等の様々な機会をとらえて、飲酒量も含めた生活習慣病予防のための保健指導、ホルモン変化による健康課題に対する指導を実施していきます。

3 生活習慣病重症化予防のための取り組み

- ◆特定健康診査の結果、受診勧奨レベルとなった人を対象に、結果に合わせた保健指導の実施と受診勧奨をすることで、重症化予防につなげていきます。
- ◆医療機関とツール（「栄養つばめ便」「診療依頼書」など）を活用しながら連携を図り、重症化予防対象者への効果的な保健指導を実施していきます。

生活習慣病

指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
特定健康診査実施率		38.9% R3(2021)年度	48.0%	特定健診等データ管理システム
特定保健指導実施率		48.8% R3(2021)年度	55.0%	特定健診等データ管理システム
がん検診 精検受診率	胃がん検診	95.0% R3(2021)年度	100%	新潟県がん検診等結果報告
	肺がん検診	97.2% R3(2021)年度	100%	
	大腸がん検診	80.8% R3(2021)年度	100%	
	子宮頸がん検診	96.4% R3(2021)年度	100%	
	乳がん検診	96.1% R3(2021)年度	100%	
糖代謝異常受診勧奨対象者の 医療機関受診率		47.1%	55.0%	燕市健康福祉部健康づくり課

健診会場での元気磨きたい PR 活動



(4) 生活機能の維持・向上

施策の方向性

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病を予防するだけでなく、社会とのつながりを持ちながら生活をするために体とこころの機能を可能な限り維持していくことが重要です。身体的・社会的・心理的の3つの側面からアプローチし、持っている生活機能の維持・向上のための取り組みを推進していきます。

重点施策

1 フレイル予防のための取り組み

- ◆「通いの場」「健康診査」等様々な場を活用しながら、対象者に合わせた個別相談の実施、健康教育や健康相談の充実を図っていきます。
- ◆関係機関と連携を図りながら、低栄養、運動・口腔機能の低下予防と社会参加の大切さについて普及啓発をしていきます。

2 疾病の早期発見・早期治療のための取り組み

- ◆本市の健康課題である糖尿病と循環器疾患を予防するために、訪問や電話での保健指導を実施するとともに、医療が必要な人には受診勧奨をしていきます。
- ◆介護保険認定者有病状況は筋・骨格系の疾患が多いことから、生活機能の低下を予防するための取り組みと、重症化予防をするための受診勧奨を実施していきます。また、若い世代へ骨粗しょう症に関する普及啓発と保健指導に取り組みます。

生活機能の維持・向上

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者(65 歳以上)の割合【再掲】	18.8%	15.0%	燕市特定健康診査および後期高齢者健康診査結果
骨粗しょう症検診受診率	12.3%	17.0%	燕市健康福祉部健康づくり課
新規で要介護認定を受ける平均年齢	82.3 歳	基準値を維持	燕市健康福祉部長寿福祉課

(5) 歯・口腔の健康（第2次燕市歯科保健計画）

施策の方向性

歯と口の健康を保つことは、全身への健康へも影響を及ぼすことから、歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上への取り組みは重要となっています。今後も8020(ハチマルニイマル)達成に向けて、幼児期からむし歯予防の取り組み（正しいブラッシング、フッ化物の活用など）の継続、成人期以降の定期歯科健診受診の定着、超高齢社会に向けてオーラルフレイル対策など、生涯を通じた歯科保健対策を引き続き推進していきます。

重点施策

- ◆妊娠期から、むし歯予防のための適切な歯科保健習慣（よく噛む、歯磨き、定期歯科健診、フッ化物、おやつの回数など）の定着を推進していきます。
- ◆8020(ハチマルニイマル)達成のため、定期的な歯科健診やセルフケアの定着等、歯周疾患予防に関する取り組みを強化し、口腔機能の維持・向上を目指します。
- ◆在宅歯科医療および口腔ケアの充実に向け、関係機関と連携し支援体制を推進していきます。

歯・口腔の健康（第2次燕市歯科保健計画）

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
妊婦歯科健診受診率	48.2%	50%以上	新潟県市町村歯科保健事業実施状況調査
3歳児でむし歯のない児の割合	95.0%	95.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
5歳児でむし歯のない児の割合	76.9%	80.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
よく噛んで食べる児の割合 (3歳児)	71.6%	75.0%	燕市幼児健診問診票「元気なからだづくりチェック表」
大人が仕上げ磨きする児の割合 (3歳児)	92.2%	100%	燕市3歳児健診問診票アンケート
12歳児でむし歯のない児の割合	89.6%	90.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
中学3年生の歯肉炎有病者率	7.2%	7.0%	新潟県歯科疾患実態調査詳細版
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合 (20歳以上)	60.4%	65.0%	燕市歯科保健に関するアンケート

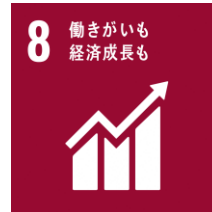
指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
60歳(55-64歳)で24本以上自分の歯を有する人の割合	74.8%	77.0%	燕市歯科保健に関するアンケート
歯間部清掃用具を毎日使用している人(20歳以上)の割合	44.4%	50.0%	
歯周疾患検診受診率	10.1%	12.0%	新潟県市町村歯科保健事業実施状況調査
長寿歯科健診受診率	11.7%	15.0%	新潟県後期高齢者医療広域連合「歯科健康診査推進計画」
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	60.0%	70.0%	燕市健康福祉部保険年金課
お口の体操などの飲み込みにくさを改善する方法を知っている人(65-74歳)の割合	28.3%	35.0%	燕市歯科保健に関するアンケート
よく噛める人の割合(60-69歳)	77.2%	80.0%	国保データベース(KDB)システム
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	83.5%	85.0%	燕市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

歯っぴーフェアでの様子



基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

【該当する SDGs】



(6) こころの健康

施策の方向性

こころの健康を保つために、適切な睡眠や休養の確保、ストレスへの対処が自身でできるようになることが必要です。こころの健康づくりを推進するために「燕市こころの健康スワロー運動」を普及します。また、こころの健康講座等でこころの病への理解を深め、地域で見守る環境づくりを推進します。

さらに、メンタル不調となった時に、気軽に相談できる体制の強化や SNS 等の相談窓口の周知に努めます。「ゲートキーパー」の養成を継続し、「ゲートキーパー」について聞いたことがある人を増やしていきます。

重点施策

- ◆こころの健康を保つための適切な睡眠、休養、ストレスとの付き合い方について、情報発信と普及啓発を推進します。
- ◆子どもの頃からの規則正しい生活習慣の確立について、母子保健事業などと連携した健康教育や情報発信をします。
- ◆働きざかり世代へこころの健康づくりの普及啓発として「燕市こころの健康スワロー運動」を推進するために、企業等への周知を強化します。
- ◆ゲートキーパー研修会を継続し、「ゲートキーパー」の認知度の向上を図ります。
- ◆こころの病気について正しい知識と理解の浸透、予防・サポートについて普及啓発をします。
- ◆身体とこころの調和、家庭と仕事のバランスを意識した健康づくりを普及啓発していくことで、ワーク・ライフ・バランスを推進します。
- ◆いつでも相談できる体制として「燕市健康・医療・子育て LINE」から自殺対策 SNS 相談「生きづらびっと」に相談できる体制を整えました。今後、他の相談窓口も含めた普及啓発に努めていきます。

こころの健康

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
睡眠時間で休養が十分とれている人の割合	76.9% R3(2021)年度	80.0%	特定健診等データ管理システム
自分なりのストレス解消法がある人の割合	76.2% R3(2021)年度	80.0%	元気生活チェック調査
自殺死亡率(人口10万対)	19.5 H29(2017)– R3(2021)年 の平均	低下	厚生労働省「人口動態調査」保管統計表都道府県編
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	19.6% R3(2021)年度	30.0%	元気生活チェック調査

こころの健康を保つために

こころの健康を保つには、「生きる力を弱めること」よりも「生きる力を強めること」が上回っていることが大切です。あなたの「生きる力を強めること」は何ですか。

「生きる力を弱めること」

将来への不安や絶望
 失業や不安定雇用
 過重労働
 借金や貧困
 家族や周囲からの虐待、いじめ
 病気や介護疲れ
 社会や地域に対する不信感
 役割喪失感など

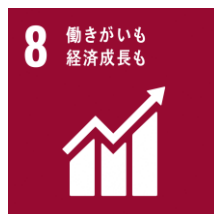
「生きる力を強めること」

将来の夢
 家族や友人との信頼関係
 やりがいのある仕事や趣味
 経済的な安定
 問題対処能力
 健康
 社会や地域に対する信頼感
 楽しかった過去の思い出
 自己肯定感など



基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

【該当する SDGs】



(7) 社会とのつながり

施策の方向性

社会とのつながりについては、ソーシャルキャピタルの醸成が健康に影響するといわれており、引き続き地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことが重要となってきます。そのため、社会とのつながりづくりを一層推進するために、健康づくり3団体等の活動で、関係団体・部署との連携を強化しネットワークの構築を図ります。さらに、病気の早期発見や予防にもつながるよう、健康に関することを何でも相談できる、かかりつけ医・歯科医を持つことを普及していきます。

重点施策

- ◆健康づくり3団体の活動を市民協働で推進し、主体的に健康づくりに取り組む市民の増加と人材育成を図ります。
- ◆健康づくりマイストーリー運動を通し、健康づくり事業に参加するなど自分らしい健康づくりに積極的に取り組む市民の増加を図ります。
- ◆地域・企業・関係機関などとの連携を強化し、協働事業を推進します。
- ◆「燕市健康・医療・子育てLINE」やそのほかSNS・デジタル技術の活用により健康情報を発信し、幅広い世代が健康行動に取り組める環境づくりの構築を図ります。
- ◆もしもの時に、安心して医療を受けるために身近にいて頼りになる、かかりつけ医・歯科医を持つことの必要性について、情報発信等していきます。

健康づくり3団体合同研修会



社会とのつながり

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
健康づくり3団体活動参加者数	27,522人	35,800人	燕市健康福祉部健康づくり課
自治会やまちづくり協議会、ボランティア活動への参加割合	20.5%	30.5%	市民意識調査
週に1回以上外出している人の割合	93.5%	95.0%	後期高齢者質問票（国保データベース(KDB)システム）

減塩講座



ツバメルシェでのPR活動



健康づくりマイストーリー講座でのPR活動



農業まつりでのPR活動



3. 健康づくり関連事業一覧

※第3章に主な事業として掲載したものは除いています

基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける

(1) 栄養・食生活（第3次燕市食育推進計画）

事業名	事業内容	担当課
介護予防関連事業における食育推進	高齢者に向けて、低栄養・フレイル予防等望ましい食習慣に向けた健康教育の実施。	健康づくり課
幼稚園・保育園・こども園における食育	園児へ栄養バランスや食事のマナー、食べ物の知識、食文化などについて食育を実施。	こども未来課
キッズ健康教室	クイズや体験等で食べ物に興味を持ち、食への知識や感謝の気持ちを育む園児向けの講座を実施。	こども未来課
児童館・子育て支援センターでの食育活動	食育クイズや調理、収穫など体験を通して、食に関する知識を高める食育活動を実施。	こども未来課
児童生徒への食育	学校給食の提供、食の指導プランの策定、食育教材の活用により、栄養教諭等と共に食育を実施。	学校教育課
つばめキッズファーム事業	市内各小学校にて、児童が学校田や学級園で農業体験を実施すると共に食を取り巻く環境について学ぶ。	学校教育課
高齢者配食サービス事業	自ら食事を用意することが困難な高齢者に対して、食事を提供。	長寿福祉課
短期集中型通所サービス (通所型サービスC)	運動指導、口腔指導、栄養指導を取り入れた健康教室の実施。	長寿福祉課
生ごみ処理機普及事業	生ごみの減量化、焼却の効率化および堆肥として資源化を目的として生ごみ処理機の普及促進を図る。	生活環境課
食品ロス削減推進	食品ロス削減推進のため出前講座等を実施。	生活環境課
ワーク・ライフ・バランスの推進	仕事と生活を調和させることを目的に、食を通じた家族とのコミュニケーション促進等の啓発を行う。	地域振興課
多文化交流会の開催	市民と市内で暮らす外国人との交流会の開催や生活習慣など文化の違いを理解する機会を設ける。	地域振興課
地元産農産物普及事業	燕市産農産物への理解を深めるため、郷土料理の伝承などの活動を行っている燕市農村地域生活アドバイザー連絡会の協力のもと、料理教室の開催、料理動画の配信を行う。	農政課
食に関するサークル活動支援	調理等を行っているサークルに活動しやすい環境を提供し、食育活動の支援。	社会教育課

道の駅での食文化発信	背脂ラーメンをグルメとして楽しむだけでなく、金属加工産業の歴史や職人文化について食を通して伝える。	観光振興課
備蓄品の整備事業	アレルギー対応非常食を含めた備蓄品の整備や備蓄食を活用した防災講座の実施。	防災課
災害時の食事についての普及事業	災害時の食事の在り方や食の備え等正しい知識の普及を図るため、講座を実施。	防災課

(2) 身体活動・運動

事業名	事業内容	担当課
燕さくらマラソン大会	大河津分水の桜並木を気持ちよく走るイベント。	社会教育課

(3) 生活習慣病

事業名	事業内容	担当課
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今までに検査を受けたことのない人を対象に、血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査を実施。	健康づくり課
燕市健康・医療・子育てLINE	「健康・医療・子育て」に特化したLINE。健康診査等の予約ができるほか、個人に合わせた情報が届く。	健康づくり課 子育て応援課 こども未来課

(4) 生活機能の維持・向上

事業名	事業内容	担当課
人生100年時代の健康サポート事業	生活習慣病等の重症化を予防する取り組みと生活機能の低下を防止する取り組みの双方を一体的に実施。	健康づくり課 長寿福祉課 保険年金課
地域の通いの場	地域で開催されている茶の間や体操教室など、誰でも参加できる場。	健康づくり課 長寿福祉課
つばめ・やひこ医療福祉介護フォーラム	人生の最終段階で自分自身がどう生(逝)きたいかを考えるフォーラム。	長寿福祉課
介護・福祉学びの収穫祭	介護・福祉の情報が満載の講座や展示を行うイベント。	長寿福祉課
認知症支援セミナー	認知症についての理解を深めるセミナー。	長寿福祉課
オレンジリングカフェ	認知症の人・ご家族で、お茶を飲んでホッとできる場を提供。認知症のことをもっと知りたい人も大歓迎。	長寿福祉課

認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識を持ち、認知症の人をやさしく見守るサポーターを養成する講座。	長寿福祉課
介護予防活動啓発講演会	一人ひとりの意識や行動をつなげ、地域で支え合う大切さを学ぶ場。	長寿福祉課

(5) 歯・口腔の健康 (第2次燕市歯科保健計画)

事業名	事業内容	担当課
むし歯予防教室	歯科衛生士による健康教育を市内の園で実施。	子育て応援課
歯みがき講座	歯みがき講座を市内の子育て支援センター施設で実施。	こども未来課
むし歯・歯周病予防教室	各小・中学校で年1回、歯科衛生士による歯磨き指導を実施。	学校教育課
地域のサロン活動	歯科衛生士が口腔ケアの重要性について情報提供する、歯の健康教育を実施。	健康づくり課 長寿福祉課
健康教室	基本チェックリストに該当した人に、生活機能改善のための運動・口腔機能向上の複合プログラムを実施。	長寿福祉課

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

(6) こころの健康

事業名	事業内容	担当課
学校不適応・ひきこもり相談事業	小中学校の児童生徒から39歳までの若者を対象に、不登校やひきこもりに関する悩み相談の窓口を開設。	学校教育課
心の教室相談員派遣事業	生徒一人ひとりの悩みごと、心配ごとに対応するため、各中学校に「心の教室相談員」を派遣。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー派遣事業	児童生徒が抱える様々な問題に、スクールソーシャルワーカーを派遣し、家庭や学校、関係機関に支援を行う。	学校教育課
SOSの出し方に関する教育	子ども自身が将来起きるかもしれない危機的状況に対し、援助希求行動がとれるように教育する。	学校教育課
子どもへの相談窓口周知	パンフレットやカード等を児童・生徒に配布し、広報紙・ホームページで周知。	学校教育課
若者就労支援事業	15歳から49歳までの若者の自立を支援するため、相談を中心とした就労サポートを実施。	社会教育課
生活保護事業	生活を維持することができない人に対して、最低限の生活を保障し、生活を営むために必要な扶助費を支給。	社会福祉課
生活困窮者自立支援事業	自立相談支援事業、住居確保給付金支給、就労準備支援事業、家計改善支援事業を行う。	社会福祉課

女性のための総合相談窓口	市が依頼する団体が電話または面談で、女性が抱える様々な悩みについて相談を行う。	地域振興課
消費生活相談	消費者に対して、商品購入やサービス利用に伴うトラブルなど問題解決や被害防止のためのアドバイスを行う。	市民課
子育て全般の相談	子どもの発育発達や生活に関することなど、保健師、栄養士、保育士などが子育て全般の相談に応じる。	子育て応援課
無料法律相談	離婚、相続、遺言、金銭問題など様々なトラブルに関して、市が委託する弁護士が無料で相談に応じる。	市民課
高齢者に関する総合相談	地域の高齢者からの相談に対して多面的、制度横断的なワンストップ相談を実施。	長寿福祉課

基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

(7) 社会とのつながり

事業名	事業内容	担当課
クリーンアップ選手権大会	体を動かしながら、集めたゴミの量を競い合う。	生活環境課
クリーンデー燕	地域の人と交流を楽しみながら、街をきれいにする運動。	生活環境課
ふれあいフォーラム(交通安全フェア)	環境、福祉、交通安全などに関する発表・展示のほか、マルシェやフードドライブなども行う。	生活環境課
男女共同参画講座	一人ひとりが輝くために、男女共同参画について考える講座。	地域振興課
つばめ目耕塾・燕大学	日々の暮らしに役立つお話から、郷土についての深いお話まで、楽しく学ぶ講座。	社会教育課
公民館文化祭・市展・史料館企画展	市内公民館の文化祭、市展、分水良寛史料館、長善館史料館の企画展。	社会教育課
子育て支援講座	子育て支援センターのイベントに子どもと参加して、子育てを楽しく学ぶ講座。	こども未来課
ファミリーサポートセンター研修会・交流会	子どもの遊びや病気、救急法等を学んだり、子育て孫育てに役立つ情報交換の場。	こども未来課
つばめバリアフリーフェス	障がい者施設の紹介や商品販売、こころのバリアフリー講演会を行う。	社会福祉課
つばめ電子図書館の利用	タブレットやスマートフォンでいつでもどこでも気軽に読書が楽しめる。	社会教育課
燕市公式 LINE 友だち登録	市政情報や災害情報などとともに、健康に関する役立つ情報を配信する。	広報秘書課

4. 本計画の数値目標一覧

指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
全体の成果指標				
平均余命と健康寿命の差	男	1.5年	縮める	国保データベース (KDB) システム
	女	3.5年	縮める	国保データベース (KDB) システム
指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける				
(1) 栄養・食生活 (第3次燕市食育推進計画)				
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合	小中学生	67.3%	70.0%	燕市食育推進アンケート
	保護者	58.1%	60.0%	燕市食育推進アンケート
毎日朝食を食べている割合	小学生	95.7%	96.5%	全国学力・学習状況調査
肥満傾向にある子どもの割合	5歳児	8.4%	7.0%	新潟県小児肥満等発育調査
	小学生	12.1%	7.0%	燕市学校保健会「健やかな子を育てるために」
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合		18.8%	15.0%	燕市特定健康診査および後期高齢者健康診査結果
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	小中学生	週10.9回	週11回	燕市食育推進アンケート
減塩に取り組んでいる人の割合	保護者	45.5%	65.0%	燕市食育推進アンケート
食育に関心を持っている人の割合	保護者	87.1%	90.0%	燕市食育推進アンケート
燕市産・新潟県産を意識して食品を購入する人の割合	保護者	58.5%	65.0%	燕市食育推進アンケート
学校給食地場産食材の使用割合 (金額ベース)		54.1%	59.5%	燕市学校給食地場産物使用状況

指標名		基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
(2) 身体活動・運動				
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合(40-74歳)		43.3% R3(2021)年度	56.5%	新潟県特定健診・特定保健指導実施報告
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合(40-74歳)		31.7% R3(2021)年度	34.5%	
県の健康アプリを活用した運動イベント参加者数		182人	250人	燕市健康福祉部健康づくり課
ウォーキングマップ配布数		11,683人	12,850人	燕市健康福祉部健康づくり課
(3) 生活習慣病				
特定健康診査実施率		38.9% R3(2021)年度	48.0%	特定健診等データ管理システム
特定保健指導実施率		48.8% R3(2021)年度	55.0%	特定健診等データ管理システム
がん検診精検受診率	胃がん検診	95.0% R3(2021)年度	100%	新潟県がん検診等結果報告
	肺がん検診	97.2% R3(2021)年度	100%	
	大腸がん検診	80.8% R3(2021)年度	100%	
	子宮頸がん検診	96.4% R3(2021)年度	100%	
	乳がん検診	96.1% R3(2021)年度	100%	
糖代謝異常受診勧奨対象者の医療機関受診率		47.1%	55.0%	燕市健康福祉部健康づくり課
(4) 生活機能の維持・向上				
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合【再掲】		18.8%	15.0%	燕市特定健康診査および後期高齢者健康診査結果
骨粗しょう症検診受診率		12.3%	17.0%	燕市健康福祉部健康づくり課
新規で要介護認定を受ける平均年齢		82.3歳	基準値を維持	燕市健康福祉部長寿福祉課

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
(5) 歯・口腔の健康 (第2次燕市歯科保健計画)			
妊婦歯科健診受診率	48.2%	50%以上	新潟県市町村歯科保健事業実施状況調査
3歳児でむし歯のない児の割合	95.0%	95.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
5歳児でむし歯のない児の割合	76.9%	80.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
よく噛んで食べる児の割合 (3歳児)	71.6%	75.0%	燕市幼児健診問診票「元気なからだづくりチェック表」
大人が仕上げ磨きする児の割合 (3歳児)	92.2%	100%	燕市3歳児健診問診票アンケート
12歳児でむし歯のない児の割合	89.6%	90.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
中学3年生の歯肉炎有病者率	7.2%	7.0%	新潟県歯科疾患実態調査詳細版
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合 (20歳以上)	60.4%	65.0%	燕市歯科保健に関するアンケート
60歳(55-64歳)で24本以上自分の歯を有する人の割合	74.8%	77.0%	
歯間部清掃用具を毎日使用している人 (20歳以上) の割合	44.4%	50.0%	
歯周疾患検診受診率	10.1%	12.0%	新潟県市町村歯科保健事業実施状況調査
長寿歯科健診受診率	11.7%	15.0%	新潟県後期高齢者医療広域連合「歯科健康診査推進計画」
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	60.0%	70.0%	燕市健康福祉部 保険年金課
お口の体操などの飲み込みにくさを改善する方法を知っている人 (65-74歳) の割合	28.3%	35.0%	燕市歯科保健に関するアンケート
よく噛める人の割合 (60-69歳)	77.2%	80.0%	国保データベース (KDB) システム
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	83.5%	85.0%	燕市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

指標名	基準値 R4(2022) 年度	目標値 R13(2031) 年度	数値元
基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る			
(6) こころの健康			
睡眠時間で休養が十分とれている人の割合	76.9% R3(2021)年度	80.0%	特定健診等データ管理システム
自分なりのストレス解消法がある人の割合	76.2% R3(2021)年度	80.0%	元気生活チェック調査
自殺死亡率(人口10万対)	19.5 H29(2017)- R3(2021)年の平均	低下	厚生労働省「人口動態調査」保管統計表 都道府県編
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	19.6% R3(2021)年度	30.0%	元気生活チェック調査
基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる			
(7) 社会とのつながり			
健康づくり3団体活動参加者数	27,522人	35,800人	燕市健康福祉部 健康づくり課
自治会やまちづくり協議会、ボランティア活動への参加割合	20.5%	30.5%	市民意識調査
週に1回以上外出している人の割合	93.5%	95.0%	後期高齢者質問票 (国保データベース (KDB)システム)

元気磨きたいのサロンでの活動



第5章

計画策定の経過および資料

1. 計画策定の経過

期日	会議名等	内容
令和3(2021)年 6月～8月	元気生活チェック調査の実施	一般市民および健康づくり3団体(保健推進委員、食生活改善推進委員、元気磨きたい)を対象にアンケート調査を実施
令和4(2022)年 6月～10月	歯科保健に関するアンケートの実施	特定健診・後期高齢者健診等受診者を対象に実施
令和5(2023)年 2月	食育推進アンケートの実施	市内の小学4年生から中学2年生の児童生徒とその保護者を対象に実施
7月11日	第1回第4次燕市健康増進計画等策定検討会議	前計画の評価について、課題と取り組みの方向性について
8月3日	第1回燕市健康づくり推進委員会	各種計画の評価および今年度の取り組み、第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食育推進計画・第2次燕市歯科保健計画の策定について
9月1日	第1回燕市歯科保健実務担当者会議	燕市歯科保健計画の評価と進捗状況について、第2次燕市歯科保健計画の策定について
9月7日	第1回燕市食育推進ワーキング会議	第2次燕市食育推進計画の評価と進捗状況について、第3次燕市食育推進計画の策定について
10月12日	第2回燕市健康づくり推進委員会	第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食育推進計画・第2次燕市歯科保健計画の策定について
10月17日	第1回健康3だん会	健康課題解決のためのアイデア出し

期日	会議名等	内容
令和5(2023)年 10月24日	第2回第4次燕市健康増進計画等 策定検討会議(書面)	第4次燕市健康増進計画等素案の確認 について
11月2日	第2回燕市歯科保健実務担当者会議	第2次燕市歯科保健計画の策定について
11月7日	第2回健康3だん会	健康課題解決のためのアイデア出し
11月8日	第2回燕市食育推進ワーキング会議	第3次燕市食育推進計画の策定について
12月22日	議員協議会	第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食 育推進計画・第2次燕市歯科保健計画 (素案)について
12月25日～ 令和6(2024)年 1月17日	パブリックコメントの実施	主な公共施設での閲覧、市ホームページ 掲載による素案について、市民から意見 を募集
1月24日	第3回燕市健康増進計画等策定 検討会議(書面)	第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食 育推進計画・第2次燕市歯科保健計画 (案)について
2月1日	第3回燕市健康づくり推進委員会	第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食 育推進計画・第2次燕市歯科保健計画 (案)について
2月26日	議員協議会	第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食 育推進計画・第2次燕市歯科保健計画 (案)について(最終説明)

2. 市民アンケート調査概要

市民アンケート調査実施方法

調査名	実施年度	対象	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
元気生活 チェック調査	H28	20-74歳の市民	3,050人	1,451人	47.6%	1,431人	46.9%
	R3		3,000人	1,310人	43.7%	1,297人	43.2%
食育推進 アンケート	H27	小学5年生・中学2年生とその保護者	1,383人	児童生徒 1,244人 保護者 1,243人	児童生徒 89.9% 保護者 89.9%	児童生徒 1,244人 保護者 1,243人	児童生徒 89.9% 保護者 89.9%
	R4	小学4年生から中学2年生とその保護者（第2次との比較は小5・中2とその保護者を採用）	2,919人	児童生徒 2,134人 保護者 1,421人	児童生徒 73.1% 保護者 48.7%	児童生徒 2,134人 保護者 1,421人	児童生徒 73.1% 保護者 48.7%
歯科保健に 関する アンケート	H28	健康診査受診者（19歳以上）	9,214人	4,952人	53.7%	4,881人	98.6%
	R4		5,542人	5,542人	100%	5,528人	99.7%

3. 市民および策定検討会議委員のアイデア

健康3だん会で出された市民のアイデア

【デジタル化普及のアイデア】

- ◇便利さがわかるよう健康診査等予約システム操作説明会を開催
- ◇元気磨きたいが操作説明会で手助けする
- ◇LINE登録して、身近な人とグループを作ってつながる
- ◇最初の一步が踏み出せるように、まずは手助けする
- ◇わかる人がデジタルの良さを伝える など

【社会とのつながりを高めるためのアイデア】

- ◇健康づくり3団体の活動に参加してもらう
- ◇人が多く集まる場所に出向いて参加を勧める
- ◇若い世代に対し親子や家族ぐるみで参加できる事業を実施する
- ◇身近な地域の活動など参加しやすく楽しい企画と届く周知方法が大切
- ◇あきらめずに誘う、参加した人を一人にさせない雰囲気づくり など

策定検討会議で出された委員のアイデア

【健診・がん検診受診率を上げるアイデア】

- ◇ナッジ理論を活用する
- ◇受けるとポイント付与などお得がある
- ◇良い香り、癒される、カフェ併設など女性だけが受ける日を設ける
- ◇親を連れて行くのに土日の健診があるといい
- ◇頑張っていることや気をつけていることを褒めてもらえるといい
- ◇健診が何をやるかわからないので、動画でわかるようにする
- ◇有名人やインフルエンサーの「がん検診で早期発見できて良かった体験」
「健診受けよう」動画でPRする
- ◇若い時からの習慣にし、受けるのが当たり前にする
- ◇予約がもっと取りやすいといい など

【つばめ元気かがやきポイント事業取り組み者を増やすアイデア】

- ◇取り組み期間をもっと短くし、気軽に取り組めるようにする
- ◇アプリ化・可視化し、サクサク取り組めるようにする
- ◇LINE やオープンチャットの活用など、交流できると楽しい
- ◇世代によっては紙も良い
- ◇ポイントを競わせる
- ◇団体登録や家族登録でポイントを貯まりやすくする
- ◇手帳利用者の各年代層のビフォーアフターで成果の見える化
- ◇5年連続で報告したらボーナスポイントを付与する
- ◇市役所全庁で取り組むメニューが増えるといい
- ◇体重や1日の歩数、イベントや社会参加など、日々の活動がアプリでポイント化 など



4. 燕市健康づくり推進委員会規程

(設置)

第1条 総合的な健康づくり対策を推進するため、燕市健康づくり推進委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項を審議する。

- (1) 健康づくりの計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくりの計画の円滑な推進の調整及び評価に関すること。
- (3) その他健康づくりの計画に係る事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 医療関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関及び学校の職員
- (4) 民間団体の代表者
- (5) その他市長が適当と認める者

3 医療関係団体の代表者並びに関係行政機関及び学校の職員のうちから委嘱された委員は、事故があるときは、当該医療関係団体の役職員又は関係行政機関若しくは学校の職員のうちから代理者を出席させ、その職務を行わせることができる。

4 委員は、非常勤とする。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、関係行政機関及び学校の職員のうちから委嘱される委員の任期は、当該職にある期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により選任する。

2 会長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、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ができない。

3 委員会の議事は、出席した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。

(幹事)

第7条 委員会に、委員会の事務を補佐させるため、幹事若干人を置く。

2 幹事は、市の職員及び学校の職員をもって充てる。

3 幹事は、委員会の議事に関する事案の調査並びに資料の収集及び提供を行うものとする。

4 幹事は、委員会に出席して意見を述べることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この告示は、平成24年4月1日から施行する。



5. 燕市健康づくり推進委員会委員名簿

番号	所属等	役職名	委員名
1	燕市医師会	理事	齊藤 琢磨
2	燕歯科医師会	監事	佐藤 和之
3	燕市薬剤師会	みなみ調剤薬局	外石 紗耶香
4	三条地域振興局健康福祉環境部 (三条保健所)	三条保健所長	鈴木 幸雄
5	新潟青陵大学 看護学部看護学科	看護学部長・教授	坪川 トモ子
6	燕市自治会協議会推薦		遠藤 愛子
7	一般財団法人 燕市スポーツ協会	副会長	板谷 健二郎
8	燕市立吉田北小学校	校長	村澤 和夫
9	燕市立小中川小学校	養護教諭	上澤田 奈保子
10	燕市民生委員児童委員協議会	燕第三地区民生委員児童委員	金山 節子
11	燕市老人クラブ連合会	会長	玉木 正方
12	燕市社会福祉協議会 地域福祉課	課長	車田 圭
13	燕市保健推進委員協議会	会長	川瀬 信子
14	燕市食生活改善推進委員協議会	会長	田村 和子
15	燕商工会議所	課長補佐	治田 緑
16	吉田商工会	女性部長	高浪 智哉子
17	分水商工会	女性部副部長	本田 裕美
18	市民代表		櫻井 幸子
19	市民代表		岩田 慶子
20	市民代表		八子 安起子

6. 燕市食育推進ワーキング会議実施要綱

(設置)

第1条 燕市食育推進計画(以下「計画」という。)を効果的に推進するため、燕市食育ワーキング会議(以下「ワーキング会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 ワーキング会議は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画の円滑な推進の調整及び評価に関すること。
- (2) その他食育の推進について必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 ワーキング会議は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 関係行政機関及び学校職員
- (3) 食育推進関係地区組織の代表
- (4) 市立保育園、市立幼稚園又は市立こども園の代表
- (5) 食育推進に関心のある一般市民
- (6) 市の関係各課の実務を担当する職員
- (7) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、関係行政機関及び学校職員のうちから委嘱される委員の任期は、当該職にある期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(庶務)

第5条 ワーキング会議の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第6条 この告示に定めるもののほか、ワーキング会議の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この告示は、告示の日から施行する。

7. 燕市食育推進ワーキング会議委員名簿

番号	所属等	役職名	委員名
1	料理研究家	管理栄養士	丸山 成子
2	三条地域振興局健康福祉環境部 地域保健課	課長代理	波田野 智穂
3	燕市立粟生津小学校 (燕市西部学校給食センター)	栄養教諭	頓所 希望
4	燕市食生活改善推進委員協議会	会長	田村 和子
5	燕市立三方崎保育園	園長心得	幸田 素子
6	燕市立燕こども園	園長	山際 由香
7	市民代表		神保 一江
8	燕市総務部防災課 防災対策係	主任	佐藤 雅之
9	燕市企画財政部地域振興課 協働推進係	主任	松井 寿子
10	燕市市民生活部生活環境課 環境政策係	主事	津村 和楓
11	燕市産業振興部観光振興課 観光企画係	主任	松沢 大樹
12	燕市産業振興部農政課 農政企画係	主事	目黒 綾乃
13	燕市教育委員会学校教育課 学校給食係	技師	小俣 翔子
14	燕市こども政策部子育て応援課 母子保健チーム	保健指導専門員	吉川 智恵
15	燕市こども政策部こども未来課 保育・幼児教育係	技師	渡辺 春菜
16	燕市教育委員会社会教育課 中央公民館係	副参事	酒井 和裕
17	燕市健康福祉部社会福祉課 援護係	主任	中野 貴啓
18	燕市健康福祉部長寿福祉課 長寿福祉係	主事	服部 実夢

8. 燕市歯科保健実務担当者会議実施要綱

(設置)

第1条 燕市歯科保健計画(以下「計画」という。)を効果的に推進するため、燕市歯科保健実務担当者会議(以下「実務担当者会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 実務担当者会議は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画の円滑な推進の調整及び評価に関すること。
- (2) その他歯科保健の推進について必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 実務担当者会議は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 歯科医療関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関及び学校職員
- (4) 市立保育園、市立幼稚園又は市立こども園の代表
- (5) 健康づくり関係地区組織の代表
- (6) 職域関係及び福祉サービス事業所職員
- (7) 市の関係課の実務を担当する職員
- (8) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、関係行政機関及び学校職員のうちから委嘱される委員の任期は、当該職にある期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(庶務)

第5条 実務担当者会議の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第6条 この告示に定めるもののほか、実務担当者会議の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この告示は、告示の日から施行する。

9. 燕市歯科保健実務担当者会議委員名簿

番号	所属等	役職名	委員名
1	燕歯科医師会	新潟大学大学院医歯学総合研究科 口腔生命福祉学口腔保健学分野教授	葭原 明弘
2	燕歯科医師会	地域保健委員	渡部 修也
3	新潟県歯科衛生士会 県央ブロック	地域活動責任者	金子 由美子
4	三条地域振興局健康福祉環境部 医薬予防課	副参事	杉本 智子
5	パナソニック(株) エレクトリックワークス社	保健師	木澤 あゆみ
6	燕市保健推進委員協議会	会長	川瀬 信子
7	燕市食生活改善推進委員協議会	会長	田村 和子
8	燕市社会福祉協議会 地域福祉課	主任	渡邊 誠
9	燕市立小池中学校	養護教諭	佐藤 しのぶ
10	燕市立島上保育園	園長心得	渡辺 真弓
11	燕市教育委員会学校教育課 学事保健係	係長	市川 正人
12	燕市こども政策部こども未来課 保育・幼児教育係	主事	遠藤 瑞季
13	燕市健康福祉部保険年金課	課長補佐	涌井 和也
14	燕市健康福祉部社会福祉課 障がい福祉係	係長	川越 加代子
15	燕市健康福祉部長寿福祉課 地域支援相談チーム	技師	田野 蒼太

10. 健康3だん会メンバー名簿

番号	所属等	メンバー名
1	燕市保健推進委員協議会	神田 美和子
2	燕市保健推進委員協議会	樋口 陽子
3	燕市保健推進委員協議会	星野 真紀子
4	燕市食生活改善推進委員協議会	田村 和子
5	燕市食生活改善推進委員協議会	濱田 敏子
6	燕市食生活改善推進委員協議会	八子 栄子
7	元気磨きたい	石田 奈津子
8	元気磨きたい	佐京 光男
9	元気磨きたい	櫻井 幸子
10	元気磨きたい	鈴木 浩一
11	元気磨きたい	知野 隆
12	元気磨きたい	山田 均



11. 第4次燕市健康増進計画等策定検討会議委員名簿

番号	所属等	役職名	委員名
1	燕市総務部広報秘書課 広報広聴係	主任	太田 吾郎
2	燕市企画財政部地域振興課 協働推進係	副参事	小林 麻砂子
3	燕市市民生活部生活環境課 環境政策係	係長	土岡 敦
4	燕市子ども政策部子ども未来課 保育・幼児教育係	技師	渡辺 春菜
5	燕市子ども政策部子育て応援課 母子保健チーム	保健指導専門員	吉川 智恵
6	燕市産業振興部商工振興課	課長補佐	楡井 弘人
7	燕市教育委員会学校教育課 総務企画係	係長	星野 明日香
8	燕市教育委員会社会教育課	課長補佐	古澤 百合子
9	燕市健康福祉部社会福祉課 地域福祉係	係長	齋藤 政徳
10	燕市健康福祉部長寿福祉課	副主幹	桑原 恵美子
11	燕市健康福祉部保険年金課	課長補佐	涌井 和也

12. 用語集

あ行

悪性新生物

「悪性腫瘍（がん）」のこと。細胞の遺伝子に何らかの原因で変異が起こり、異常な形態や性質をもった細胞が勝手（自律的）な増殖・発育を続け、周囲の正常組織を破壊・浸潤する腫瘍。

生きづらびっと

「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを安心して話すことのできる SNS 相談。NPO 法人ライフリンクが運営している。

ウォーキングマイスター

つばめ元気ががやきポイント事業掲載のウォーキングマップを用い、取組期間内に 800km 踏破した人の呼称。

運動習慣

「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。健康日本 21 等では「1回 30 分以上の運動を、週に 2 回以上実施し、1 年以上継続している者を「運動習慣あり」と分類して継続的に調査している。

SNS

Social Networking Service の略。インターネット上で友人を紹介し合って、個人間の交流を支援するサービス（サイト）。

NPO法人ライフリンク

自殺対策を「生きる支援」ととらえ誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地の良い社会」を実現するために活動している団体。厚生労働省の SNS 地域連携包括支援事業の「基幹 SNS 相談事業者」として唯一認定を受けている。

オーラルフレイル

「オーラル」は「口腔の」、「フレイル」は「虚弱」を意味する。「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が、加齢等により衰えることが原因となり、さらには食欲の低下、全身機能の低下に進行し、要介護状態へとつながる可能性が高まる。

か行

かかりつけ医・歯科医

体調の管理や、病気の治療・予防など、自分や家族の健康に関して、日常的に相談できる医師や歯科医師のいる医療機関のこと。一般には地域に根ざした地元の医療機関を指す。

共食

食事を誰かと共にすることにより、家族・世代間の交流、生きがいづくりやコミュニティの構築などが“食”を通して行われること。

ゲートキーパー

命を絶つ道に向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

健康経営

健康経営とは、企業において、従業員の健康を個人の問題と片づけず、経営的視点からとらえて、健康維持の促進を戦略的に進めること。

健康3だん会

行政と協働で健康づくりを推進している団体。保健推進委員協議会、食生活改善推進委員協議会、元気磨きたいの代表者で構成する会。

健康寿命

WHOが2000年に公表した言葉で、日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間の長さのこと。「平均寿命」から要介護（自立した生活ができない）の期間を引いた値が「健康寿命」になる。

健康診査

住民の健康や乳幼児の発育状況等の診察や検査を行い、健康の維持、疾病・障がいの予防や早期発見に役立てるもので、略して健診という。

健康診査等予約システム

パソコンやスマートフォンを使ってインターネットによる健（検）診や相談会の予約をとることができるシステム。

健康増進法

平成15(2003)年5月に施行され、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならないことを規定し、自治体や医療機関などに協力義務を課した法律のこと。

健康づくり3団体

行政と協働で健康づくりを推進している団体。保健推進委員協議会、食生活改善推進委員協議会、元気磨きたいの総称。

後期高齢者

75歳以上の高齢者のこと。

口腔機能

呼吸する・食べる・話す・笑うなど、私たちの毎日の生活に欠かせない口の働きのこと。

口腔ケア

口の中を掃除して清潔に保つための「器質的口腔ケア」と、口腔機能を維持・増進させることが目的の「機能的口腔ケア」がある。後者は介護での歯科疾患予防だけでなく、認知症進行の予防ともなり、代表的なものとして舌体操や、顔面体操、唾液腺のマッサージなどがある。

合計特殊出生率

15-49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数のこと。

高齢化率

65歳以上の高齢者人口（老年人口）が総人口に占める割合のこと。高齢化率に応じて、高齢化社会（7-14%）、高齢社会（14-21%）、超高齢社会（21%以上）と分類される。

こども手帳

つばめ元気がかやきポイント事業の一環で、市内小学生が夏休み期間に、規則的な生活を送ることを目的とした手帳。

コロナ禍

新型コロナウイルスの感染拡大で引き起こされた災難や経済的・社会的影響など複雑な状況のこと。

さ行

COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略。慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいしっかん）の英語表記のこと。たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することにより生じる肺の炎症による病気。病理学的な診断名である「肺気腫」と、臨床的診断名である「慢性気管支炎」を統一した疾患群とされている。

歯間部清掃用具

歯ブラシでは取り除きにくい、歯と歯の間の歯垢を取り除く補助用具のこと。糸ようじや歯間ブラシなどがある。

歯周疾患

歯と歯肉の境目（歯肉溝）に多くの細菌が停滞し、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患のこと。歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりし、進行すると歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなることがある。

職域

職場のこと。地域保健が乳幼児、思春期、高齢者を対象として、生涯を通じてより健康的な生活を目指した健康管理・保健サービスを提供するのに対し、職域保健は就業者の安全と健康の確保のための方策の実践を事業者、就業者に課している。

食育

食育基本法においては、『食育を生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』と記されている。

食育基本法

平成 17(2005)年 7 月に施行された、国民が生涯にわたって健全な心身をつちかい、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進するための法律のこと。

食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

新型コロナウイルス

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスがあり、新型コロナウイルスとは、2019年に発生以降、流行しているウイルスのこと。

生活習慣病

生活習慣が発症の原因や悪化に深く関与していると考えられる疾患の総称。三大死因である、がん、脳血管疾患、心疾患や、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが含まれる。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関与している。

積極的支援

特定健康診査の結果区分から、メタボリックシンドローム（腹囲+追加リスク2個、BMI+追加リスク3個以上）と判定された人に対して行う保健指導のこと。初回面接のあと、3～6か月の間、生活習慣改善のための継続的な支援を行う。

ソーシャルキャピタル

人の協力的な行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念のこと。

ソーシャルサポート

社会的関係の中でやりとりされる支援のこと。個人やコミュニティがお互いに情報を提供し合うことで感情的な支えや悩みごとの解決、共感的なつながりを得られ、精神的な健康を支えることやストレスの軽減などの役割がある。

た行

地産地消

地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのこと。自給率が高まるだけでなく、生産者と消費者の結びつきや地域の活性化、流通コストを減らすことにつながる。

燕市健康・医療・子育てLINE

「健康・医療・子育て」に特化したLINE。健診等の予約ができるほか、個人に合わせた情報が届く。

デジタル化・媒体

アナログな情報を電子データに変換して利用できるようにしたもののこと。

動機づけ支援

特定健康診査の結果区分から、メタボリックシンドローム予備軍（腹囲+追加リスク1個、またはBMI+追加リスク1～2個）と判定された人に対して行う保健指導のこと。原則1回の個別面接またはグループ支援により、生活習慣改善のための支援を行う。

な行

にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業

スポーツ実施率の低い働く世代・子育て世代を主な対象に、楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等の運動、スポーツイベントの参加や健康診査の受診などの健康活動をスマートフォンアプリで「見える化」し、協力店舗で利用可能なポイントを付与するなど、インセンティブを設けることで、運動習慣の定着や健康づくりを推進する事業のこと。

年齢調整死亡率

人口10万人あたりの死亡数から、高齢化など年齢構成の変化の影響を取り除き、都道府県や市町村、地域間で比較できるようにした割合のこと。

は行

ハイリスクアプローチ

疾患を発症しやすい高リスクの個人を対象に行動変容を促すようアプローチすること。

8020(ハチマルニイマル)

厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動のことからきており、80歳で20本以上自分の歯を有していること。

BMI

Body Mass Index（ボディマスインデックス）の頭文字をとったもの。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定に用いられるもの。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と判定される。

肥満の評価には、本来、体脂肪率や体組成の計測が必要であるが、測定が容易なBMIが目安として代用されることが多い。

標準化死亡比

高齢者の多い地域では死亡率が高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向があるが、このような年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標のこと。

フードドライブ

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉施設・団体、フードバンクなどに寄贈する活動のこと。

フッ化物歯面塗布・洗口

フッ化物を利用したむし歯予防として、フッ化物を歯に塗る（フッ化物歯面塗布）、フッ化物の水溶液でうがいを行う（フッ化物洗口）などがある。フッ化物歯面塗布、またはフッ化物洗口をすることにより、歯の構造を強くしたり、歯の表面を修復したりして、むし歯菌が酸を作ることや歯垢（細菌の塊）の形成を抑制するなどの働きがある。

フットパス

地域に昔からある景色を見て楽しみながら歩くことで健康増進につなげることができる道のこと。

フレイル

海外の老年医学会で使われている「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳で、「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味する。加齢とともに運動機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」と呼び、要介護予備群として注目され、予防が必要とされている。

プレコンセプションケア

若い世代を対象に将来の健やかな妊娠に向けて情報提供を行い、日々の生活や身体の状態と向きあい健康管理を促す取り組みのこと。

平均寿命

発表されたその年に誕生した人が、死因にかかわらず生まれてから死ぬまでの時間（寿命）の平均で、0歳の平均余命のこと。

平均自立期間

平均してあと何年自立した生活（介護を必要としない）を健康で過ごせるかを示した期間のこと。本計画では国保データベース（KDB）システムで算出された平均自立期間を用い、「日常生活が自立している期間の平均」を指標とした健康寿命を算出し、「平均自立期間」と呼称している。

平均余命

ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値を指す。本計画では、国保データベース（KDB）システムで算出された平均余命を、平均自立期間の比較対象の値として用い、ここでは0歳時点の平均余命を示している。

ポストコロナ

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行した後の状況のこと。

ポテンシャル分析

地域の強みや資源、課題を評価し、健康づくりを促進するための可能性やその機会を把握することで、地域の特性や課題を抽出し、適切な施策や事業に取り組むための手法のこと。

ポピュレーションアプローチ

多くの人が少しずつリスクを軽減することで、全体を良い方向にシフトさせるアプローチのこと。

ま行

メタボリックシンドローム

「内臓脂肪症候群」ともいい、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満である「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のこと。糖尿病、高血圧症や高脂血症といった生活習慣病を併発しやすく、将来の脳卒中、心臓病、腎不全や一部の「がん」などの発症リスクが高いことが問題とされている。

や行

有病率

特定の疾病や健康問題を有している割合のこと。

ら行

レセプト

患者が受けた保険診療について、医療機関が保険者に請求する医療報酬の明細書のこと。

ロコモティブシンドローム

「運動器症候群」ともいい、年を取って骨や関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることで、日常生活が不便になって介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなること。

わ行

ワーク・ライフ・バランス

「仕事と生活の調和」と訳され、働くすべての方々が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養と地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことを指す。

第4次燕市健康増進計画・第3次燕市食育推進計画・第2次燕市歯科保健計画

令和6年3月

編集・発行：燕市健康福祉部健康づくり課

〒959-0295 新潟県燕市吉田西太田 1934 番地

TEL：0256-77-8182 FAX：0256-92-2119

URL：<https://www.city.tsubame.niigata.jp/>
