

すこやかに☆しあわせに

令和元年度

健康づくり懇談会

健幸さど21計画

あなたの笑顔はみんなの元気



令和元年10月17日



つなぐくん こころちゃん

健康でありたいと思う気持ちは、だれもの願いであり、いきいきとした豊かな人生を送るための基本的な要素です。

「健幸さど21」は、市民一人ひとりが主体的、積極的に健康づくりに取り組み、地域に笑顔と活力をもたらし、佐渡市全体がいきいきと元気になることを目指し、**市民が参加参画した健康づくり計画**です。

4計画を推進しています！



「健幸さど21」 第2次計画

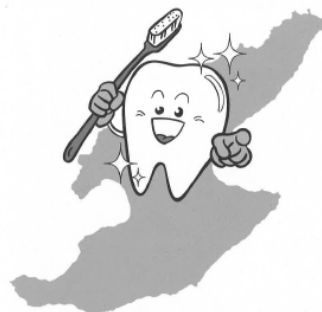
あなたの笑顔はみんなの元気



「元気の循環 つながりの和」
佐渡のみんなが大家族」



第2次 佐渡市歯科保健計画



おいしく食べて あふれる笑顔
噛めば噛むほど 健口家族



第2次 佐渡市食育推進計画



あなたのこころと体は
食べたものでできている
～ おいしいが循環する佐渡 ～



いのちを守る
佐渡市自殺対策計画
『ありがとう』でつながる島 佐渡



2019年3月

佐 渡 市

みんなで目指す健康づくり



佐渡市では、「**健幸さと21**」「**食育推進計画**」「**歯科保健計画**」を策定し、「自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気に！」を合言葉に、元気の循環による活気あふれる地域づくりを目指し、病気を減らし元気を増やす健康づくりを推進しています。

佐渡市が目指す健康づくり

健康とは（健幸さど21計画における健康の定義）
“病気などの心身のマイナス要因と元気という
プラス要因が、その人らしく調和している状態”

病気を減らす

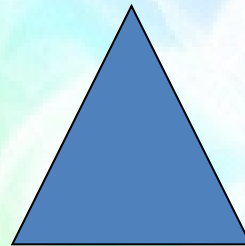
食事に気をつける
運動をする
休養をとる
ストレスを減らす
酒・タバコを減らす

元気を増やす

生きがい
人間関係・ふれあいがある
ゆとりを感じる・目標がある
活躍できる場がある
自分らしさ

病気を減らすことと、元気を増やすことの両方が大切!!

病気と元気のバランスを
とりながら、健康に、
いきいきと暮らしたい



そんな思いを
分かち合うことが、
健康づくり

計画推進の3つの柱



① 健康観

(健康＝病気＋元気)

② 住民参加・参画(協働)

③ ネットワーク(連携)

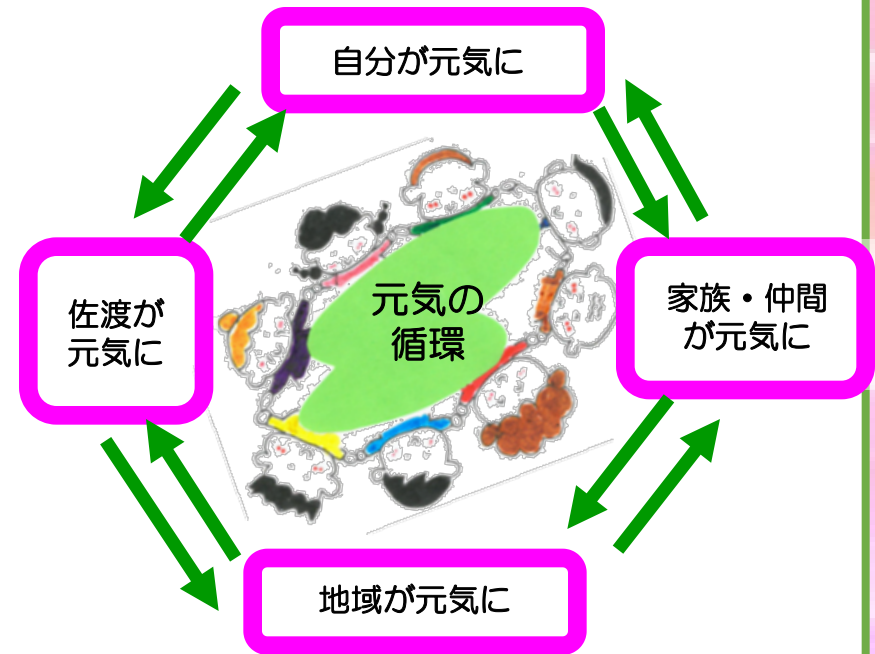
お互いを思いやり生きる力を育む 「人づくり」

- ①自分のこころと体を大切にして、自ら気づき、考えることができる人づくり
- ②様々な人とお互いの価値観を認め合い、自分の力を出し合う人づくり
- ③みんなで取り組む健康づくりを実践していくうえで核となる人づくり



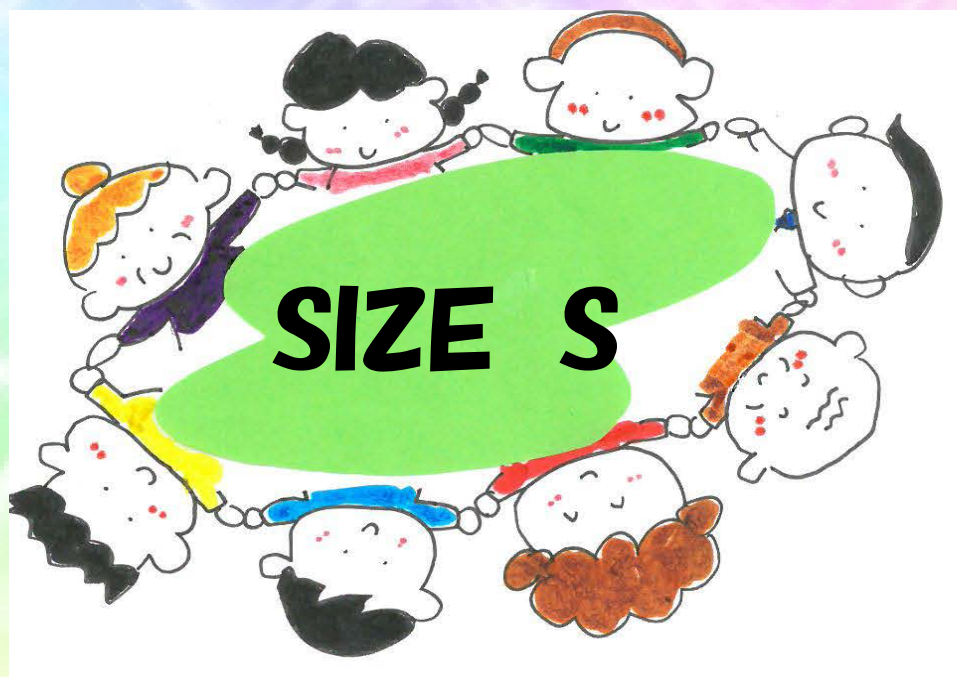
地域の**つながり**を活かして力を 出し合う

- * 地域の魅力や課題に気づき、解決方法を考えます。
- * 様々な立場で知恵を出し合いできることをみんなで考えます。
- * 目指す方向を確認し、みんなで取り組みます。



「SIZE S (サイズ エス)」とは

S:佐渡で **I**:一緒に **Z**:ずっと **E**:笑顔で **S**:住みたいな



～みんなですすめる

食と運動

あったか大作戦～

健康寿命を伸ばそう！

佐渡のみんなが元気に過ごせるために、生活習慣を見直そう。

○PRの継続

SIZESの啓発

112チャンネル(番外編)

食事編 運動編

健診等でPR

しまびと元気まつり

佐渡市職員向けのSIZES教室

PTAでの食育活動

高校文化祭でのPR

○健康づくり懇談会と連携しながら推進



～みんなですすめる **食と運動** あったか大作戦～

「**SIZE S**(サイズ エス)」

子どもの頃からの生活習慣が、生涯「健康」に暮らすための基礎となります。

佐渡市の現状（県比較）

- ① 肥満の人が多い
 - ② 運動習慣のない人が多い
 - ③ 夕食後に間食をとる人が多い
 - ④ 朝食を食べない人が多い
- すべての世代に共通しています。

「健康寿命の延伸（元気で長生き!）」をめざし、みなさんも「**SIZE S**」を合言葉に、**食習慣と運動習慣**を見直しましょう。

SIZE S 5か条 〔働き盛り世代〕

※ 健康さど21計画では、概ね19歳から64歳までを「働き盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は心と体の休息の時間を見つけよう。
- ② 量とバランスを考えて、腹八分目を心がけよう。
- ③ 毎日10分大股で歩こう。
- ④ 毎年健診を受けて自分の体と向き合おう。
- ⑤ 地域の人とのつながりを大切にしよう。

今より
足1個分
前へ

地域のため
にできるこ
とは?

SIZE S 5か条 〔活躍盛り世代〕

※ 健康さど21計画では、概ね65歳以上を「活躍盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は外出しよう。
- ② バランスを考えた食事をとろう。
- ③ 無理なく運動をしよう。
- ④ さまざまな世代とふれあおう。
- ⑤ お互いの気持ちで声をかけあおう。

誰かと話を
しよう

主食、主菜、
副菜をそろ
えましょう

足腰を
じょうぶに
保とう

S:佐渡で
I:一緒に
Z:ずっと
E:笑顔で
S:住みたいな



SIZE S 5つの 〔佐渡の子どものお約束〕



幼児向け

- ① 早寝、早起き、朝ごはん。
- ② おやつはおやつの時間だけ。
- ③ いっぱいからだを動かそう。
- ④ ごはんの時はおうちの人とおしゃべりしよう。
- ⑤ 寝る前の歯みがきチェックをしてみよう。

おはよう

おやすみなさい



小学生向け

- ① 早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう。
- ② おやつは時間と量を決めて食べよう。
- ③ 体を使った遊びや運動を積極的にしよう。
- ④ 食卓でお家の人と話をする時間を持とう。
- ⑤ 寝る前の歯磨きは毎日しよう。
小学4年生までは仕上げみがきをしてもらおう。



中学・高校生向け

- ① 生活リズムを整えよう。
- ② 間食よりも3食の食事を大切に。
- ③ 送迎頼まず自分で歩こう。
- ④ スマホよりも自分の声で伝えよう。
- ⑤ 食事の後は歯をみがこう。

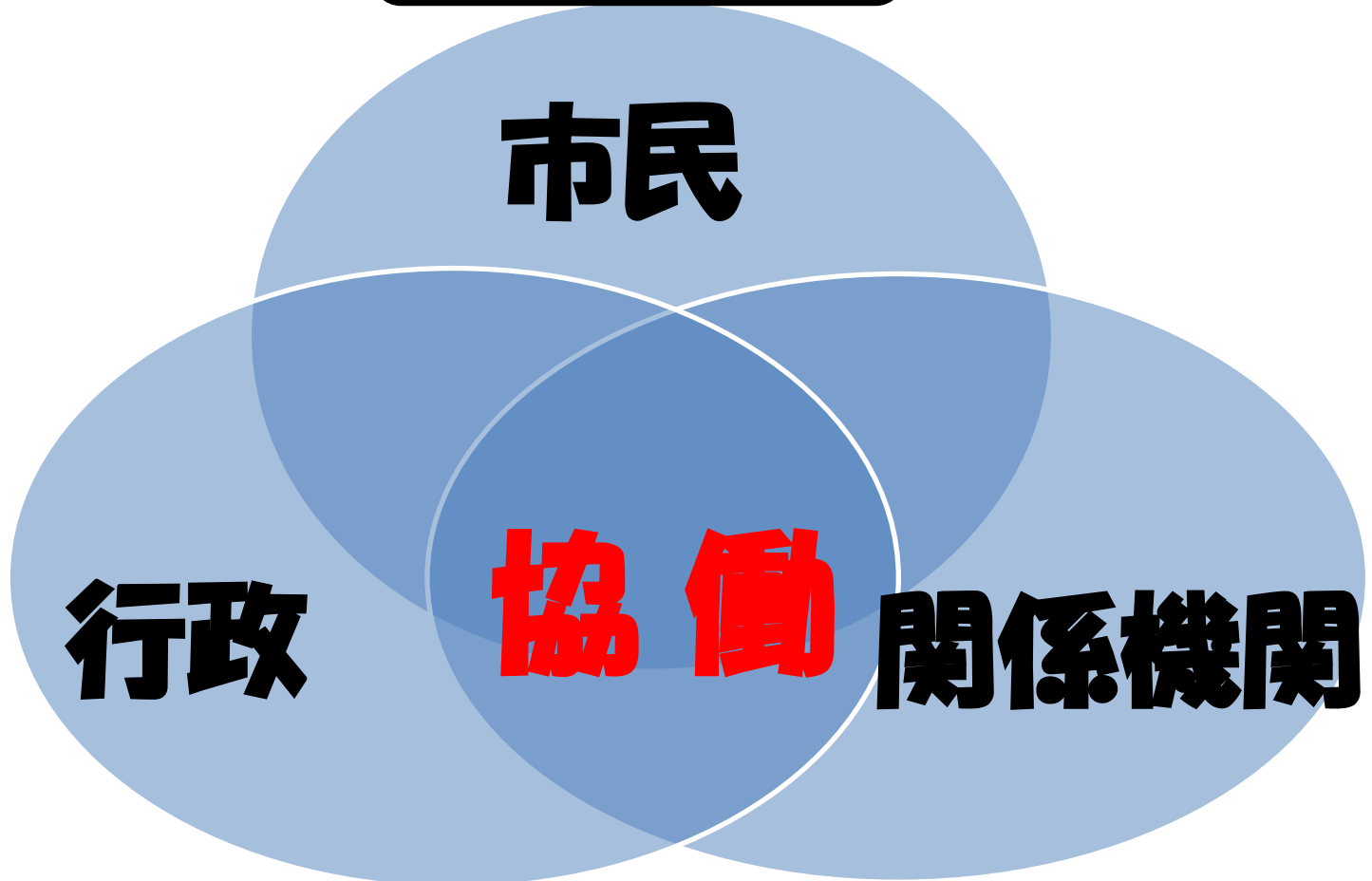
歩ける
距離は

☆トラック協会の の取り組み

☆はぐりんずの あったか食堂

計画推進のしくみ

地域のか



市民協働で進める健康づくり

「しまびと元気応援団」とは、「健幸さど21」計画の目標を達成するための市民グループです。自分自身が元気になり、周囲の人に元気をおすそ分けし佐渡が元気になるように活動しています。

市民グループは、計画の目標達成に向けて、自分たちがやりたいことを実現するテーマ別グループで構成されています。

《条件》

- ①自分が元気になる。
 - ②家族や仲間、地域の人へ元気のおすそ分けをする。
 - ③自分たちでできることをする。
 - ④健幸さど21計画に貢献する。
- 4つの条件を満たし、企画者が5人以上集まれば実践できるしくみです。

しまびと活動のイメージ



テーマ 「佐渡に元気を広げよう しまびとみんなが大家族」 ～ピンチをチャンスに！～

☆お互いの活動を知ろう ☆伝えて つなげて ひろがろう
☆多世代が育ちあおう

平成18年度	6グループ	733人
	↓	
平成22年度	32グループ	1,222人
	↓	
平成28年度	31グループ	13,191人
	↓	
平成30年度	31グループ	21,962人

しまびと元気応援団の活動

【グループ活動】それぞれの活動計画に沿って実施
年間計画と活動報告

【全体会】1年のスタート! 年間活動の確認と盛り上げ

【しまびと元気まつり】しまびと活動をPRする場

【しまびと元気応援団会議】各グループの代表者会議（月1回開催）
しまびと全体の活動計画・推進

【すわ参道オープンマーケット】しまびと元気応援団の活動PR・交流の場
しまびと報告会:お互いの活動を知り合う

佐渡市健康推進協議会について

新潟県食生活改善推進協議会佐渡支部

会員：403名

支部：10

健康推進員とは

市民の健康増進に関する意識
の高揚を図り、健康で豊かな
地域づくりに寄与する



各支部活動状況について (平成30年度)



食

回数 333回

参加者数 10,994人

保育園・小学生・高校生の料理教室
親子料理教室・郷土料理教室
エプロンシアター・配食サービス
みそ汁アンケート・減塩PR
健康学習会

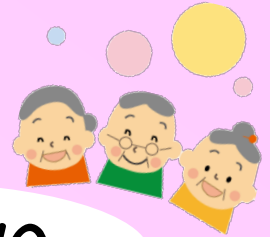


場づくり

回数 344回

参加者数 8,684人

地域の茶の間・サロン
はつらつ教室・認知症の寸劇
いきいき学級・ふれあいまつり福
祉施設訪問・つくしんぼ
健推活動PR



運動

回数 343回

参加者数 5,698人

ウォーキング・筋トレ
ラジオ体操



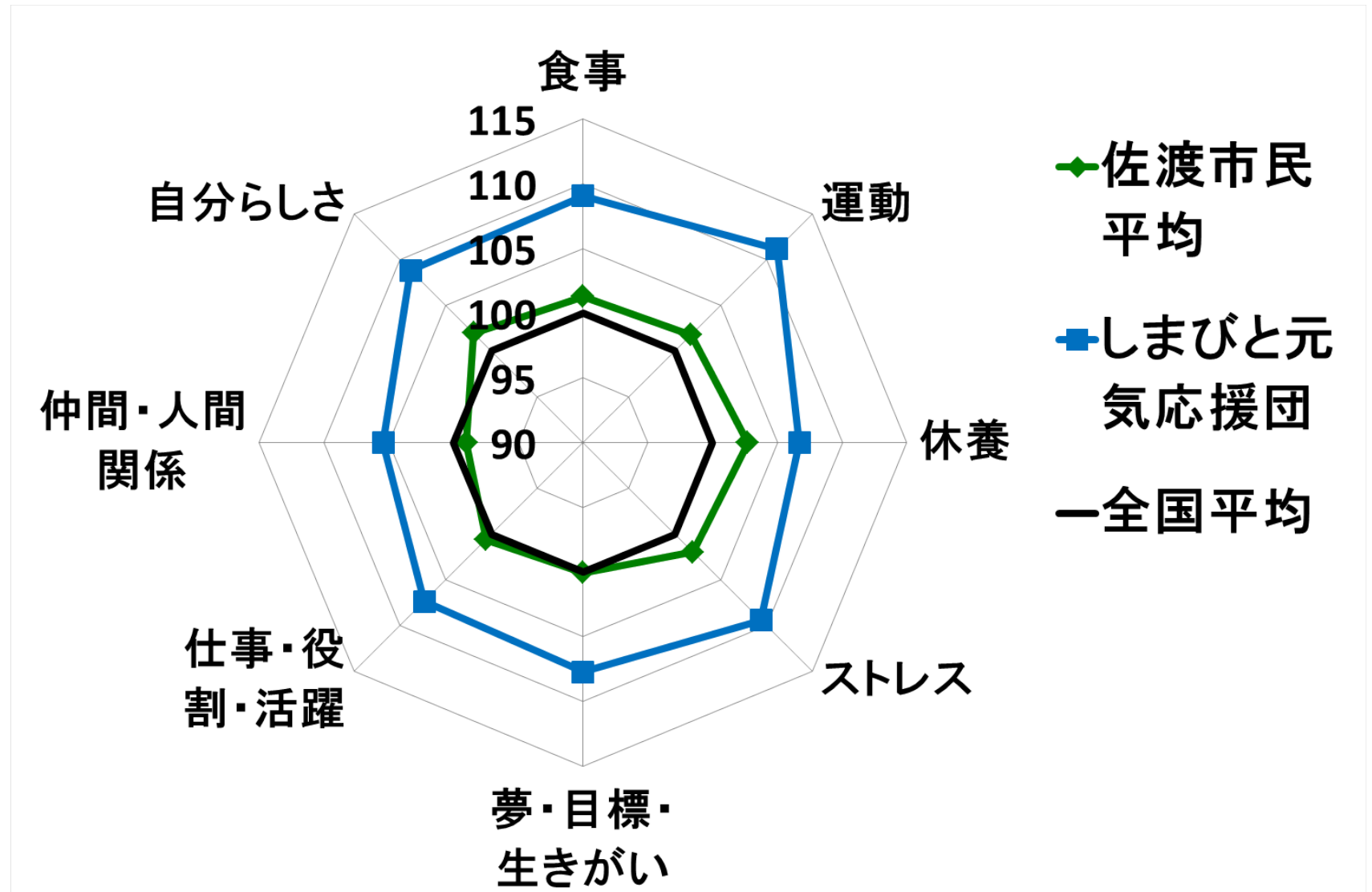
※参加者数は、延べ人数

令和元年度の活動目標

食と運動を通して地域の
人と人をつなげる

～朝ごはんレシピ・ラジオ体操・
ウォーキング・みんなで作る料理教
室・お口の健康～

元気生活チェック表



佐渡市の現状 と健康課題



いただきます!

育ち盛り世代

おおむね
0～18歳

ゴール

親子ともに生きていく力を身につける

ゆうき ゆうき ゆうき たからじま
～**勇気・優気・遊気**が育つ**佐渡島**～

目標

こころも体も健やかに育つ
子育てを通して親子ともに成長する
地域全体で子育てをする

重点
取組

健やかなこころと体の基礎をつくる

親子の絆をつくる

育ち盛り世代

おおむね0～18歳

生活習慣

体験

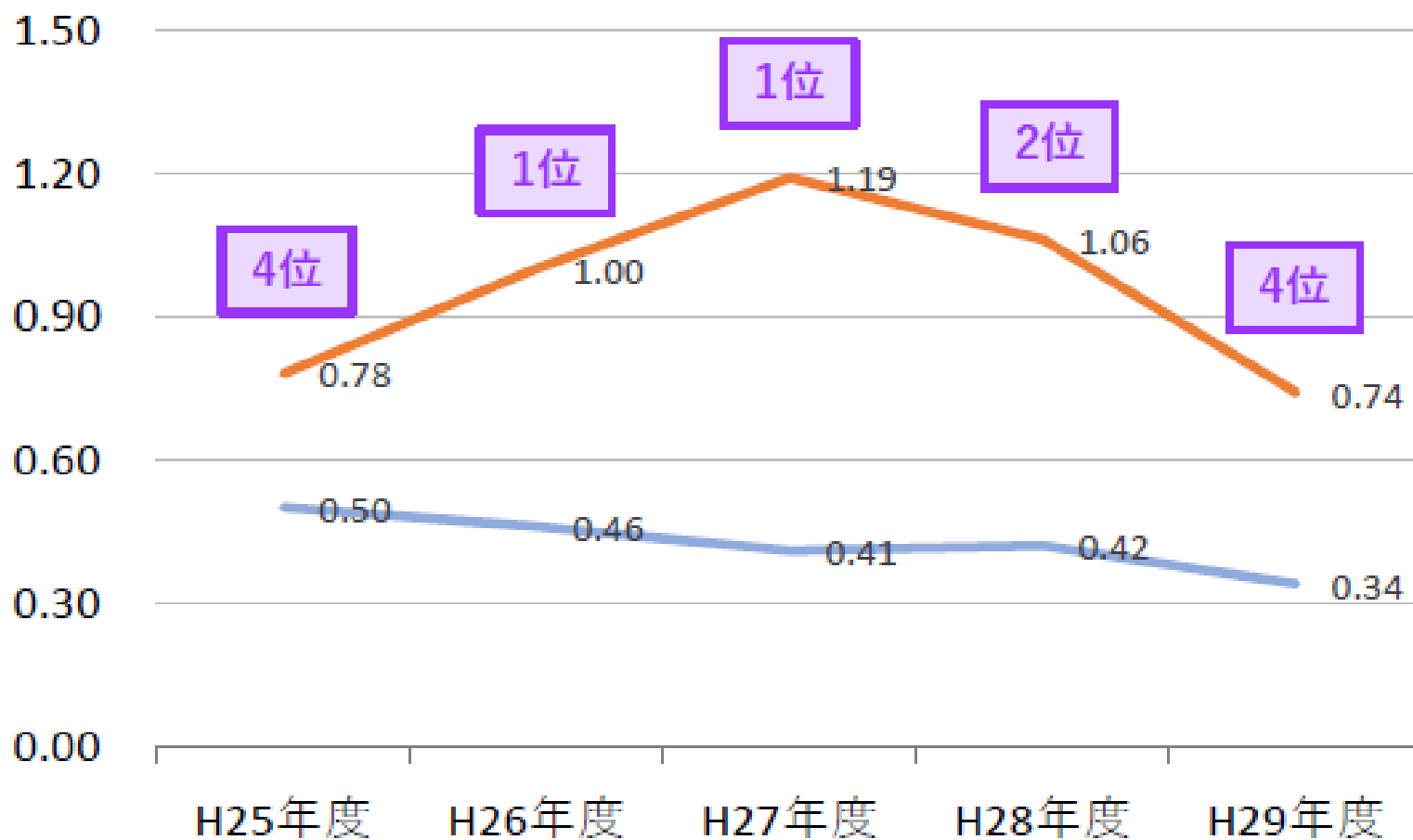
愛着

《自分》



一人平均むし歯数（3歳児）

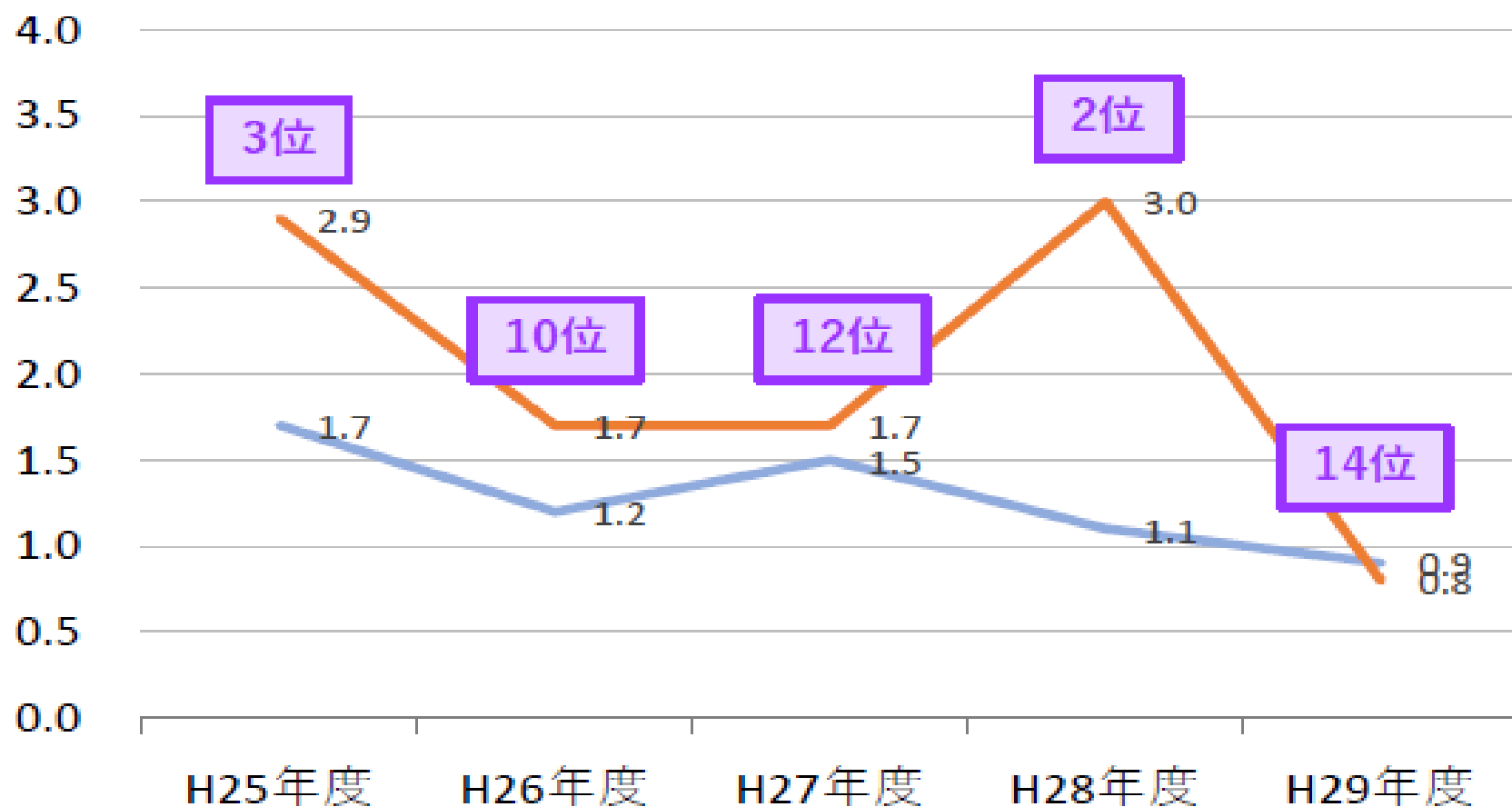
(本)



母子保健の現況より

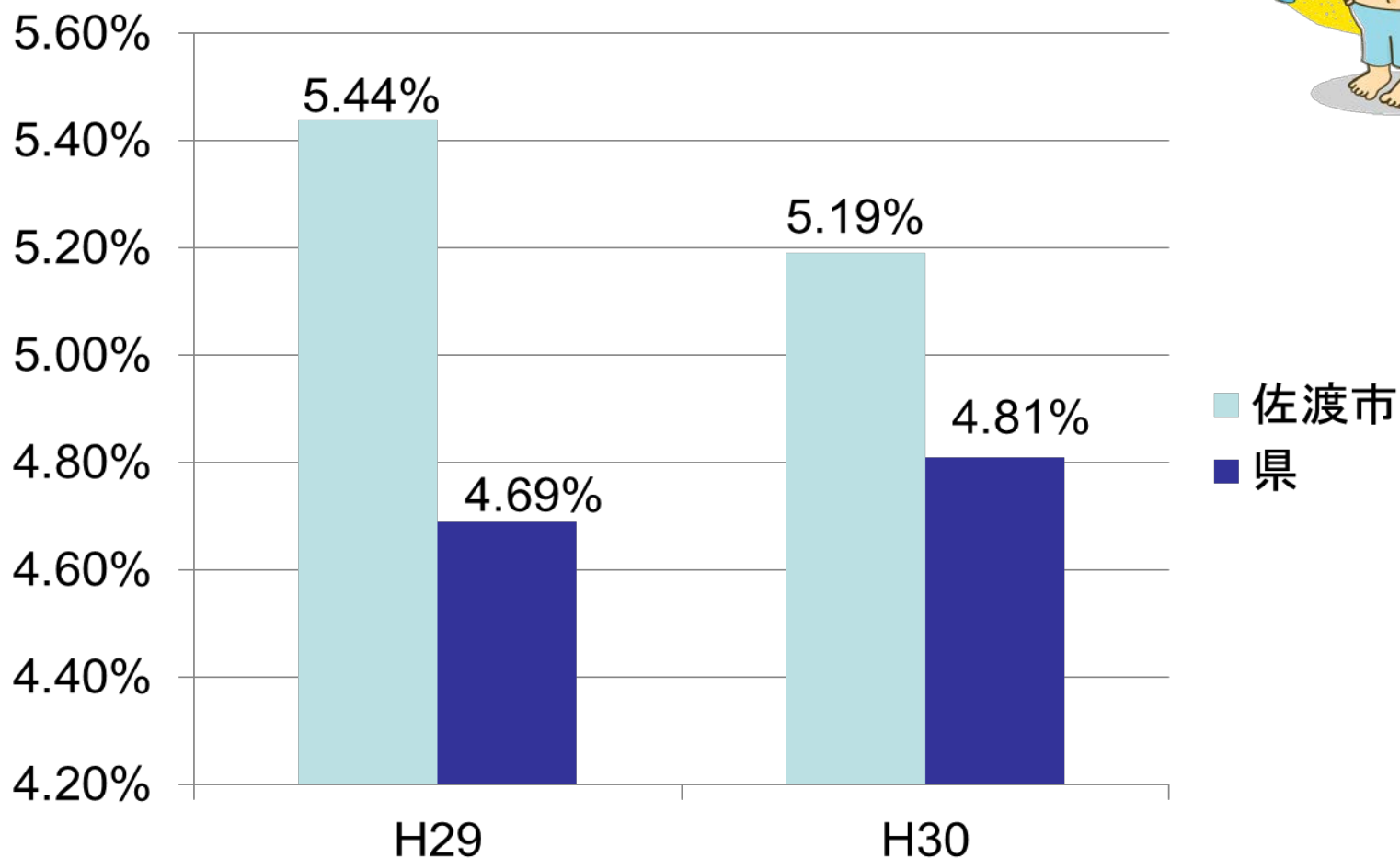
むし歯有病者率（1歳6か月児）

(%)



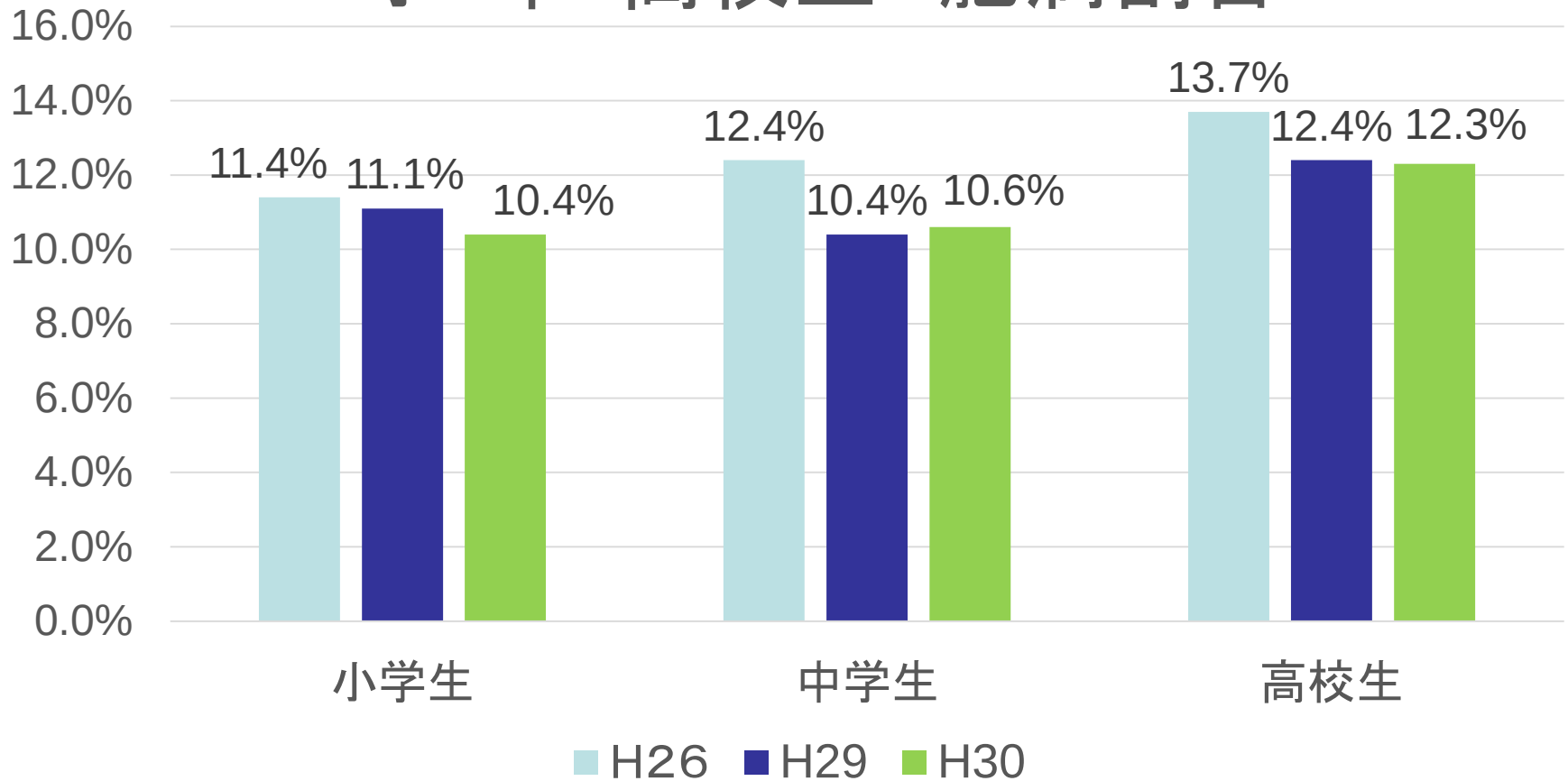
母子保健の現況より

保育園・幼稚園児(3～5歳児) 肥満傾向の割合



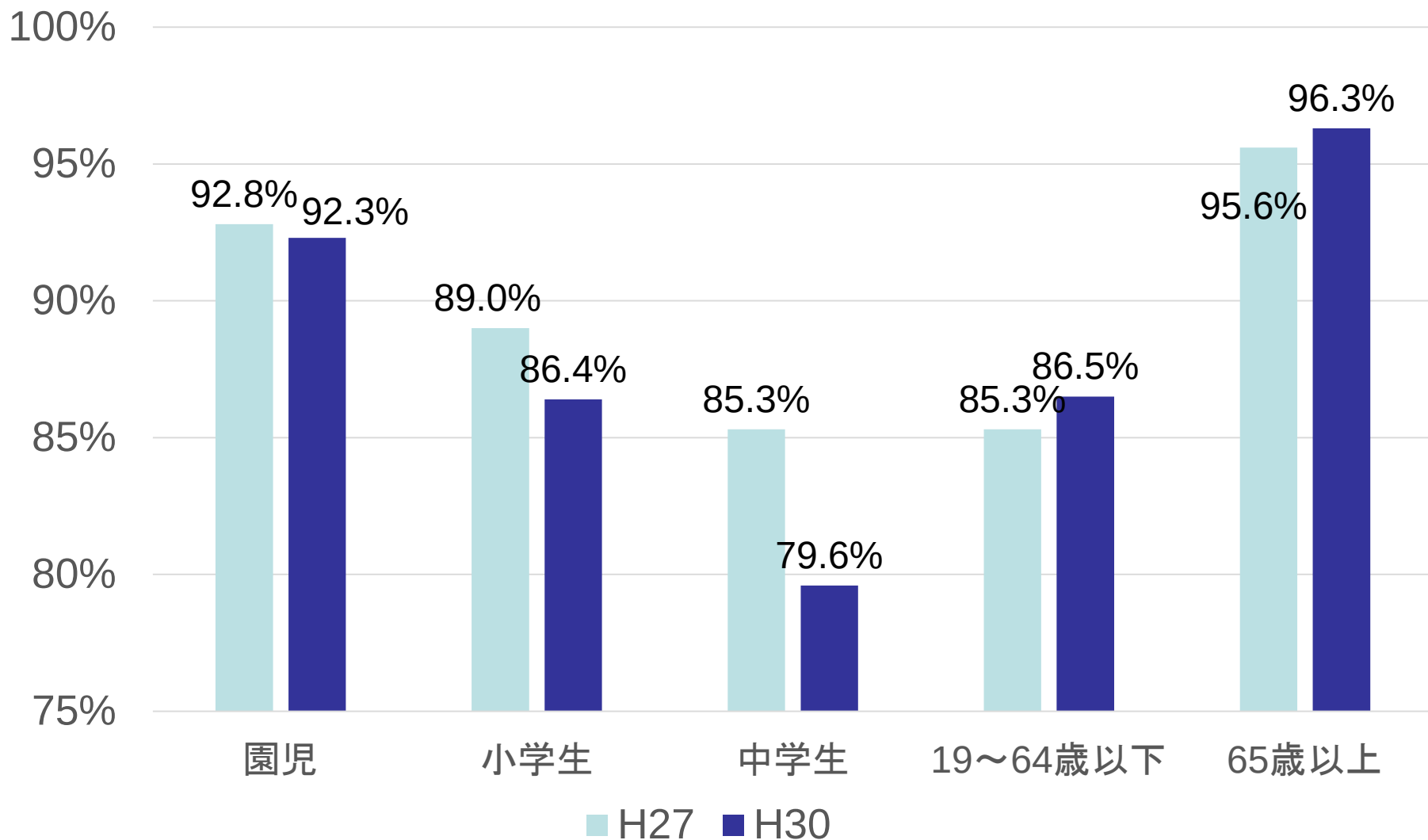
新潟県小児肥満等発育調査

小・中・高校生 肥満割合



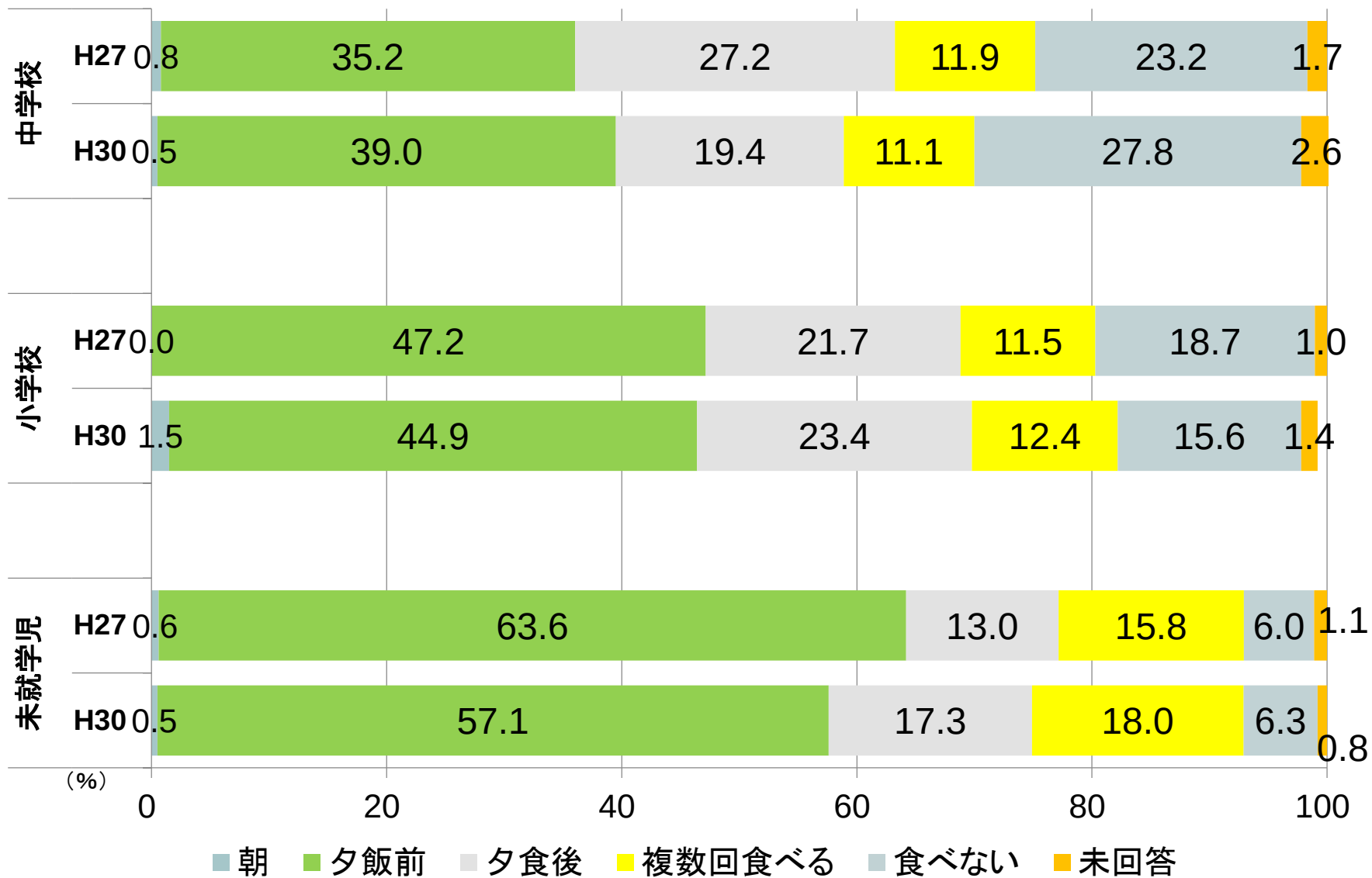
学校保健統計調査報告

朝食を毎日食べている割合



出典: 佐渡市の各種アンケート結果

間食摂取状況



働き盛り世代

おおむね
19～64歳

ゴール

人とのつながりや生きがいを持って
こころも体も元気に進もう
～一人ひとりが自分らしくいきいき輝ける働き盛り～

目標

健康を意識した生活を送る
地域とのつながりを持った生活を送る
こころの健康を意識した生活を送る

重点取組

自分の生活習慣を振り返り調整する

地域に関心を持ちつながる

働き盛り世代 (19歳から64歳)

《家族・地域》

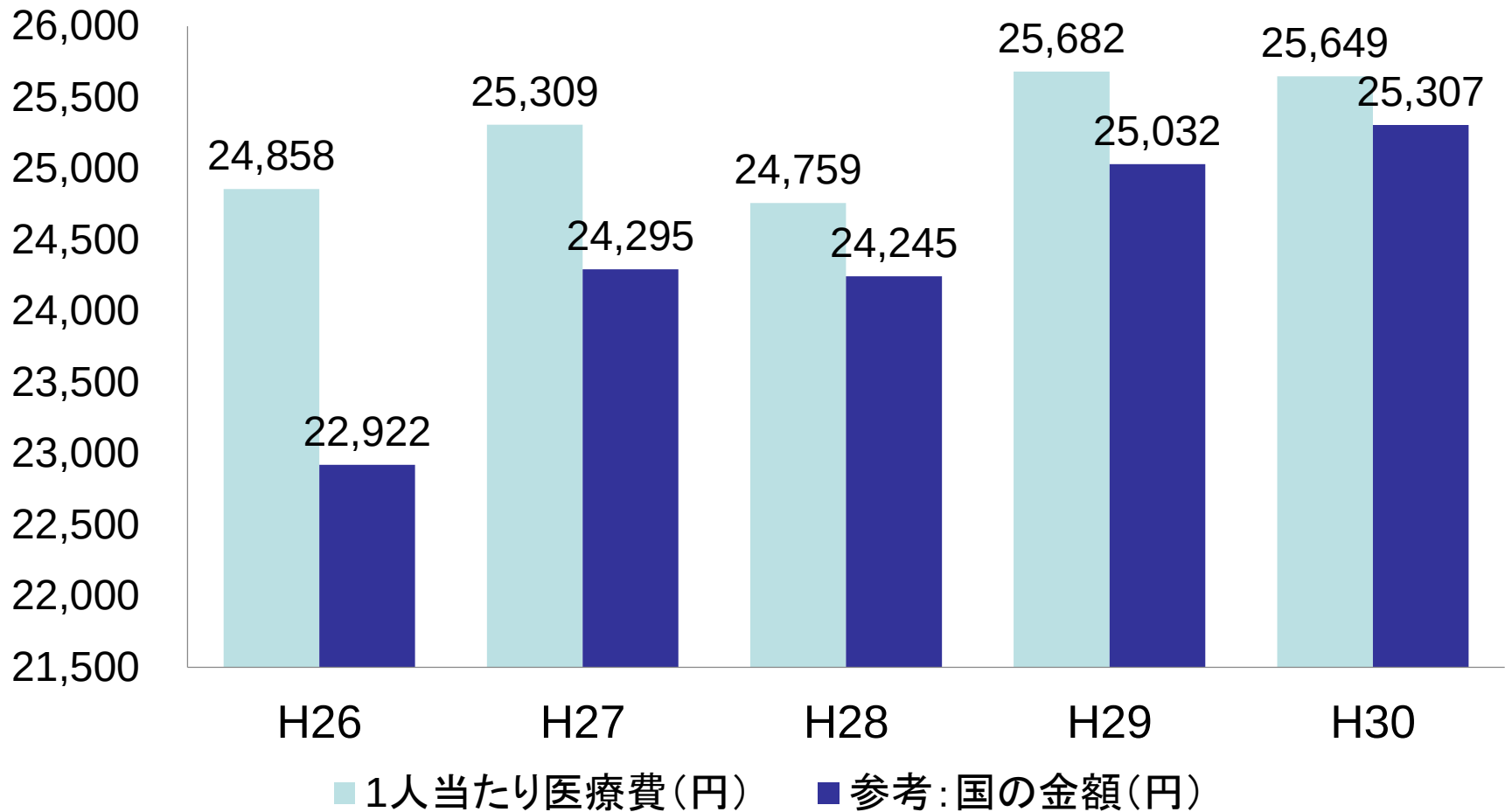
生活習慣

自分を大切に

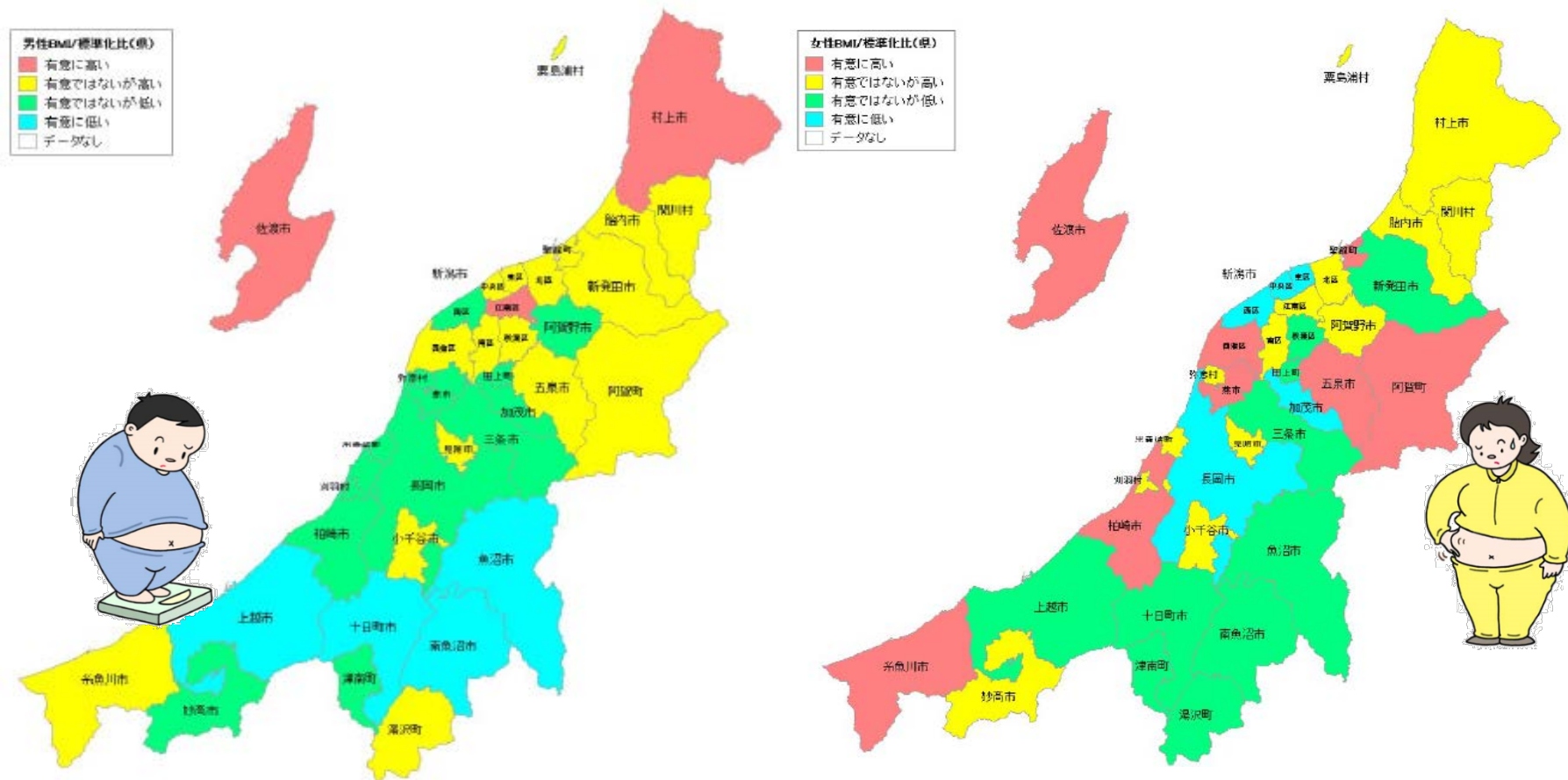
家族・地域を大切に



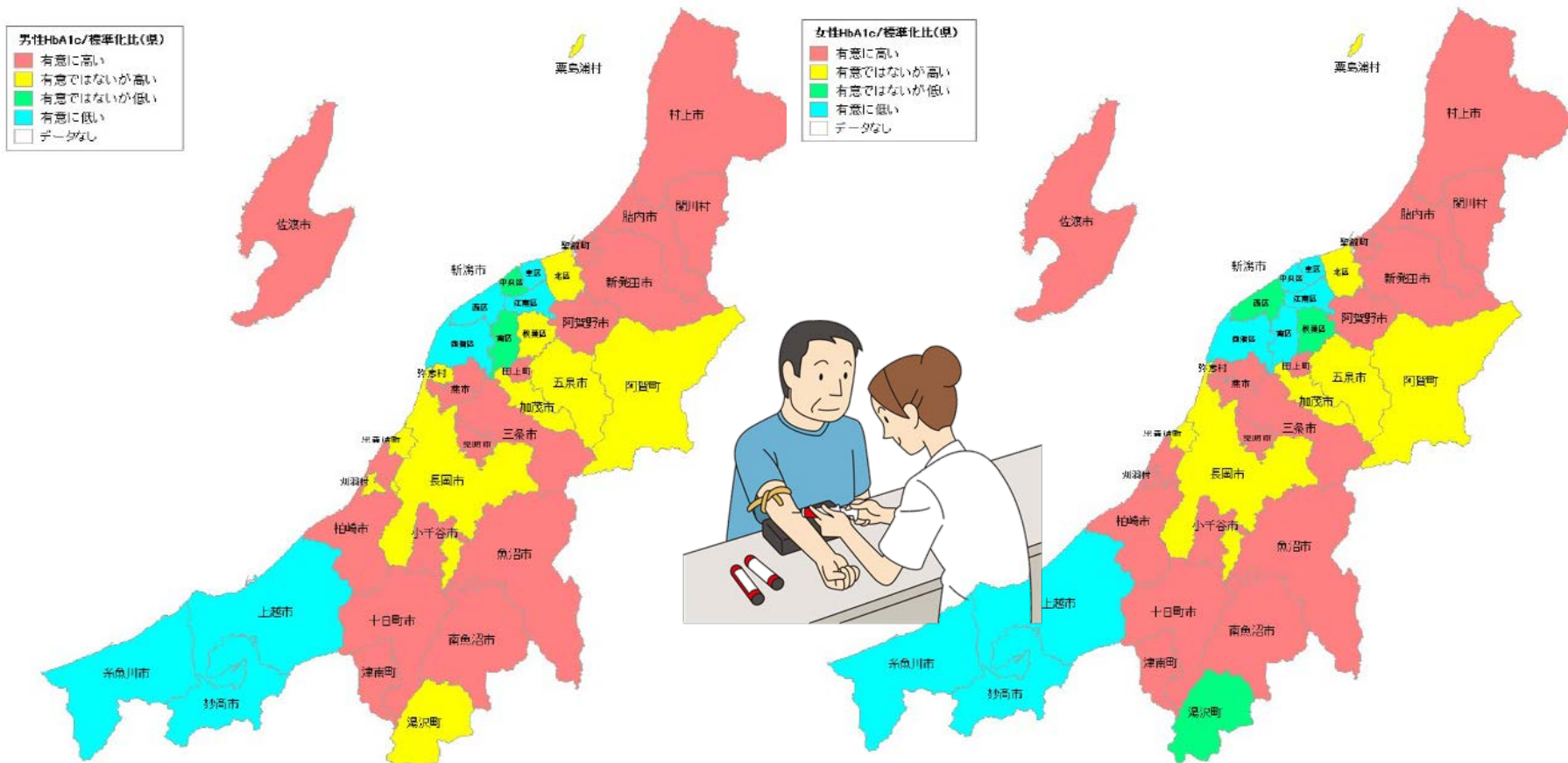
1人当たりの医療費



H28年度特定健診の有所見者状況 BMI

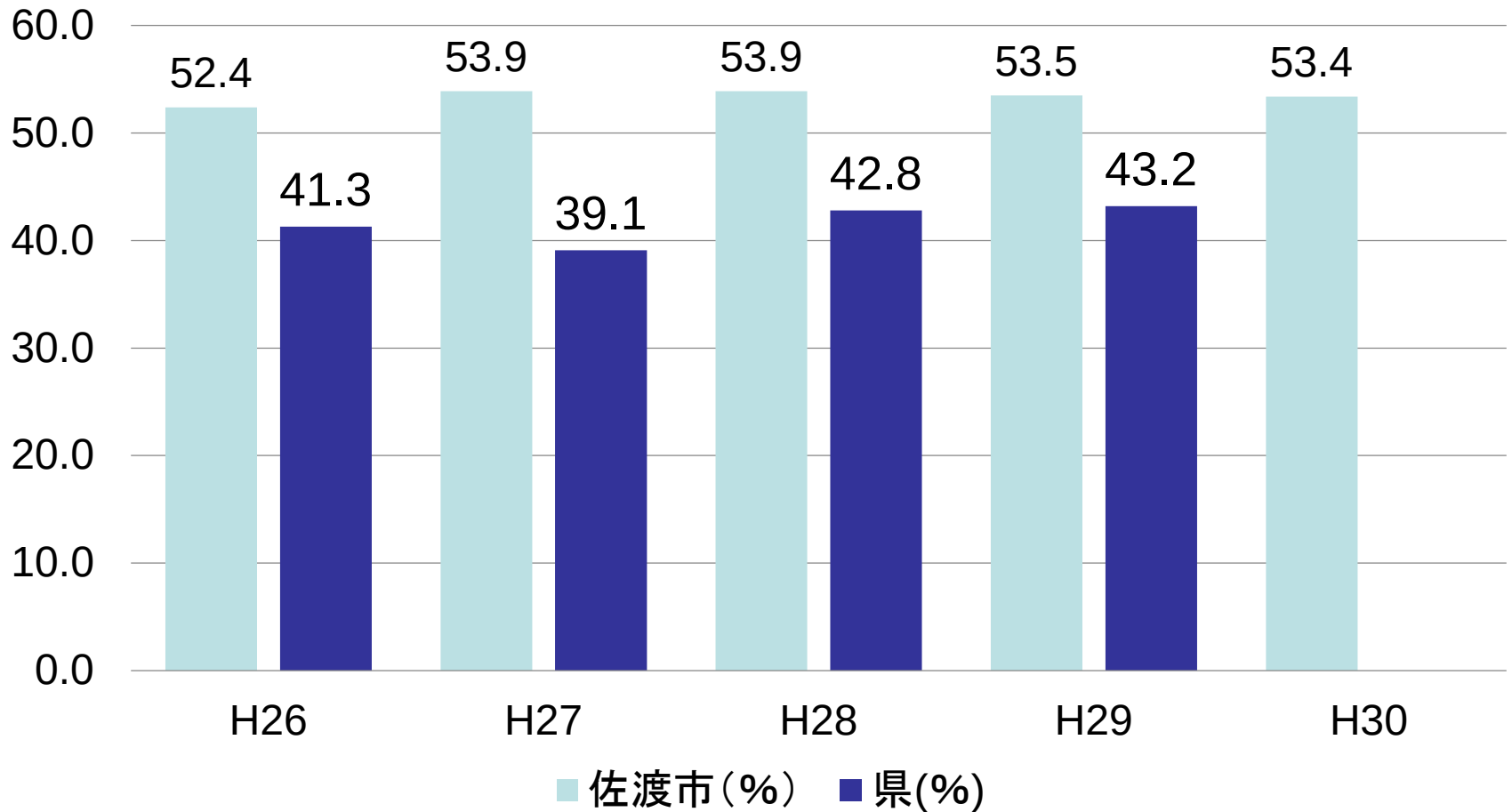


H28年度特定健診の有所見者状況 HbA1c



市町村国保における特定健診有所見者状況に関する情報提供
(県福祉保健部国保・福祉指導課国民保健係H31.3.27)

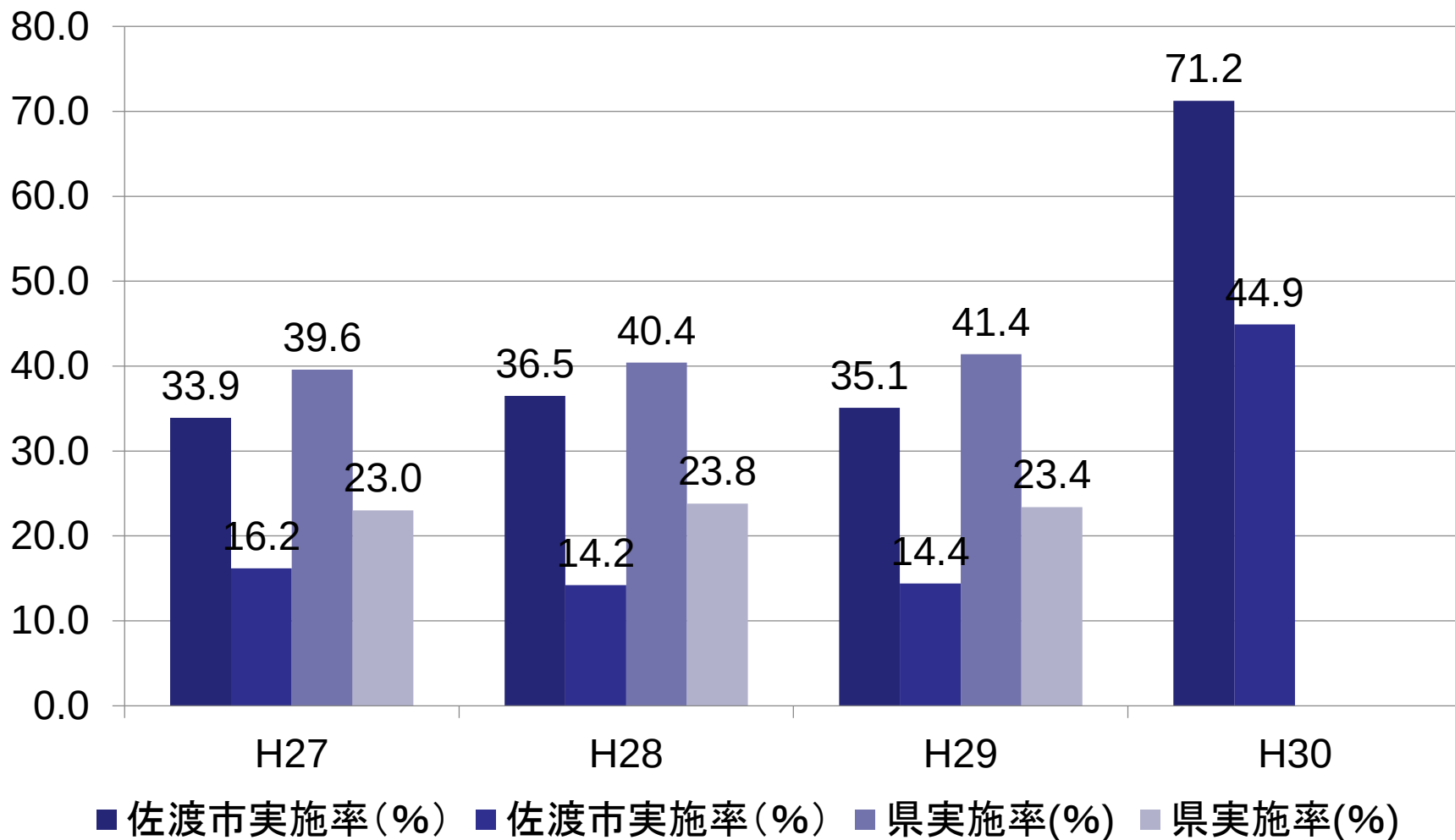
特定健診受診率



法定報告値より

※H30年度は12月に確定値が出るため速報値を記載

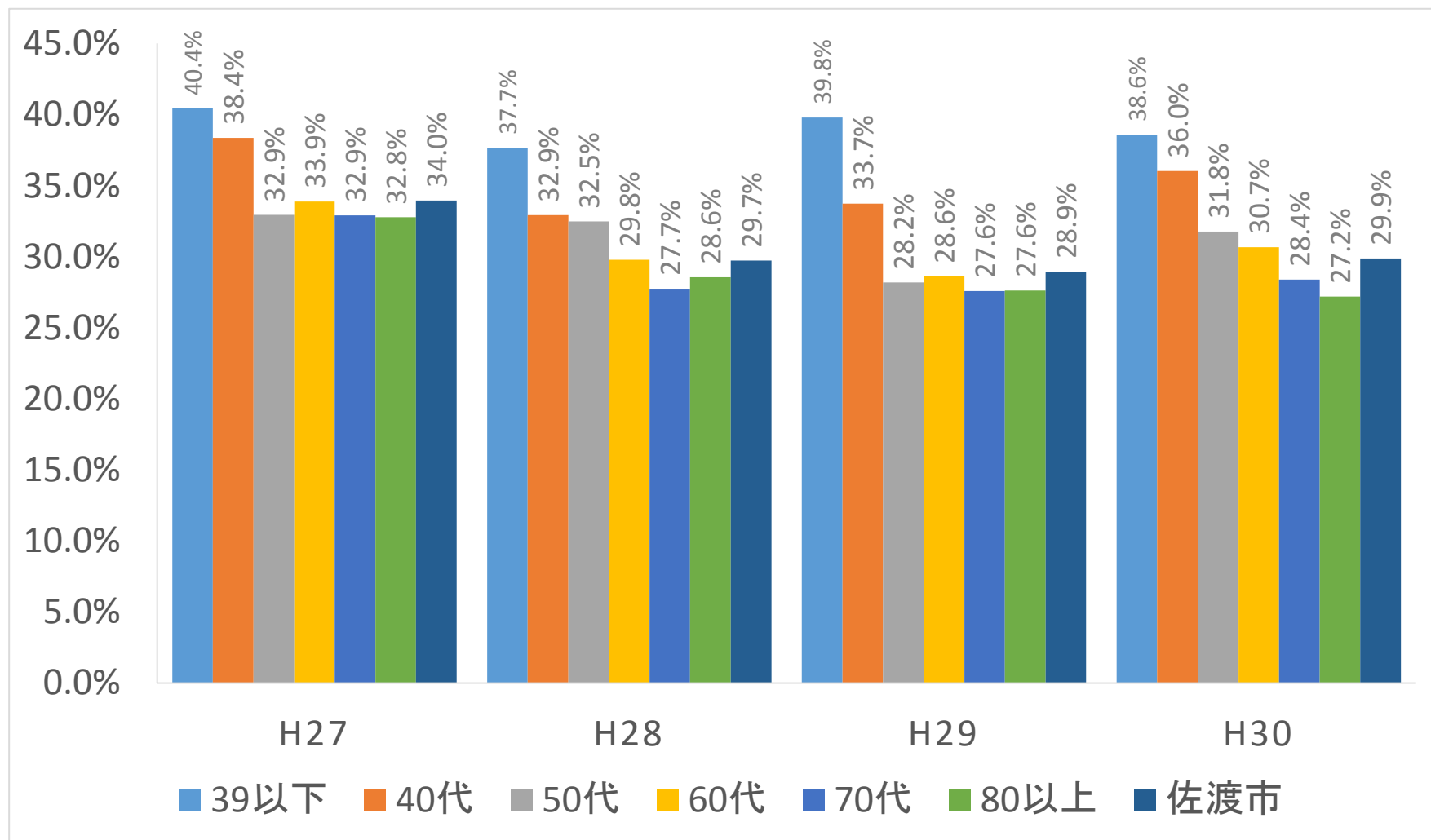
特定保健指導実施率



法定報告値より

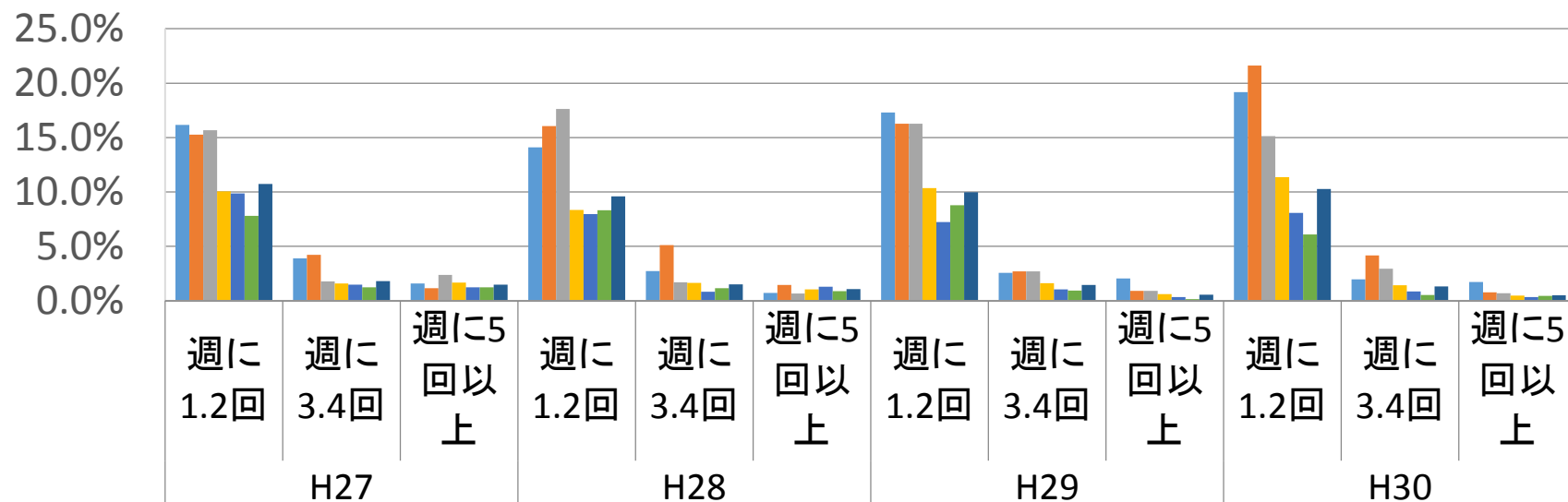
※H30年度は12月に確定値が出るため速報値を記載

1. 濃い味付けを好んで食べますか

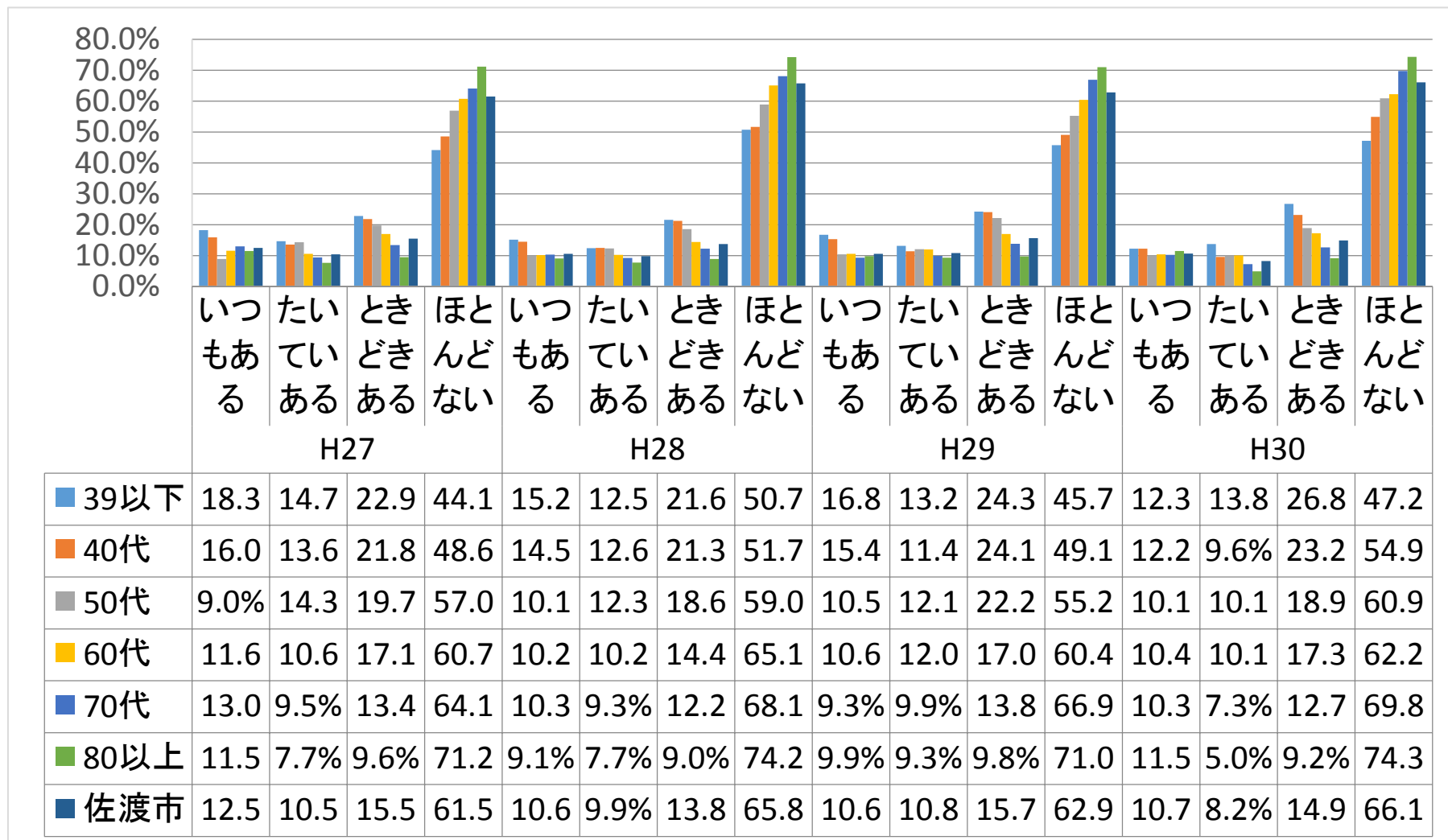


佐渡市栄養士による特定健診・健康診査食問診集計

2. 主食を組み合わせて食べますか

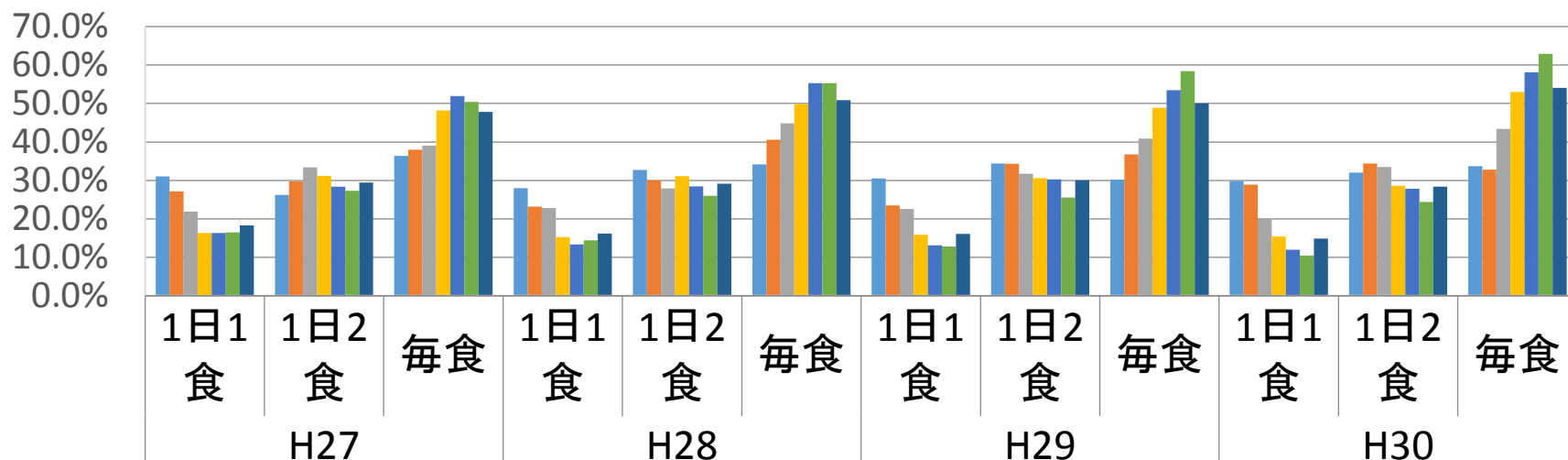


3. 満腹まで食べますか



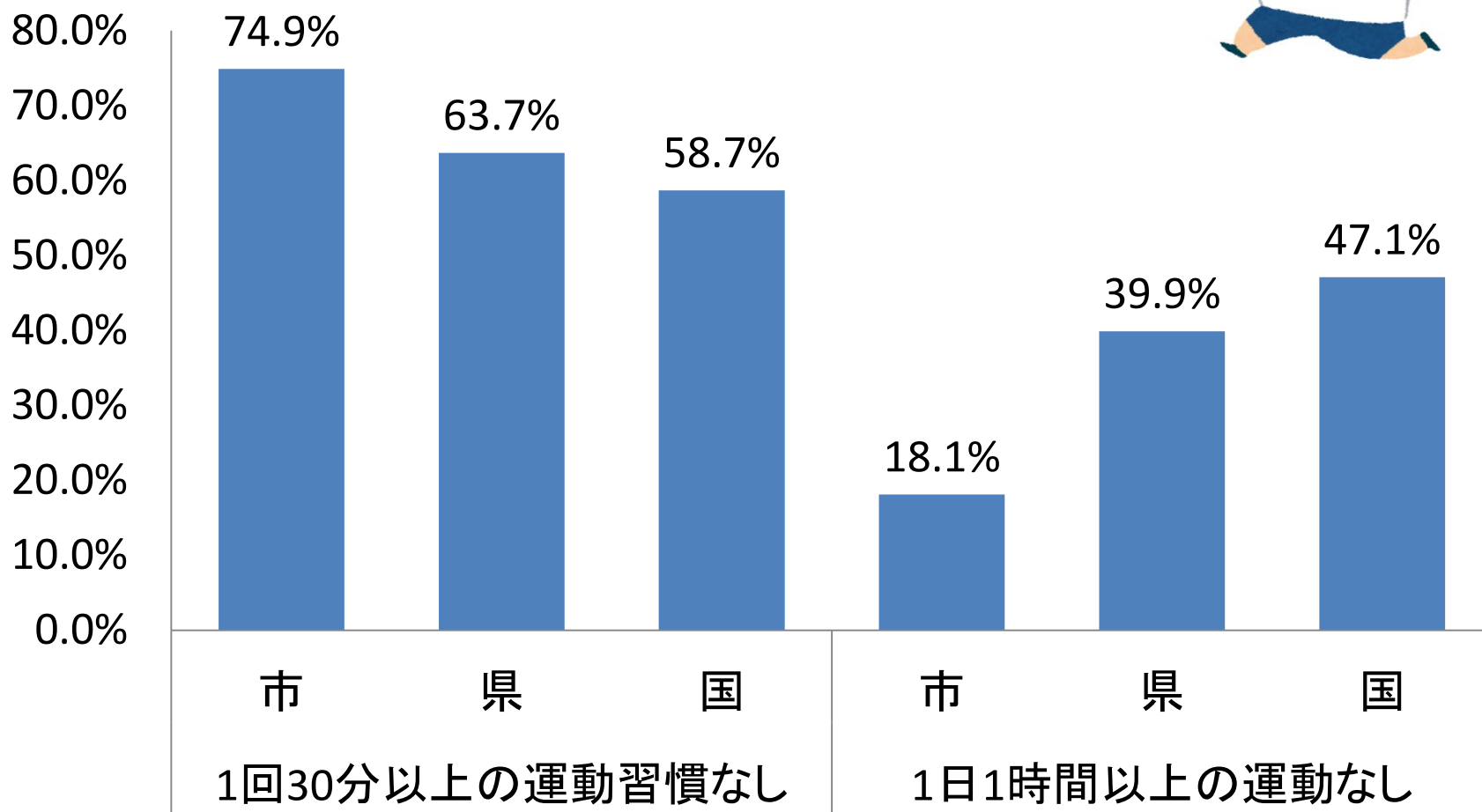
佐渡市栄養士による特定健診・健康診査食問診集計

4. バランスの良い食事を摂るようにしていますか



佐渡市栄養士による特定健診・健康診査食問診集計

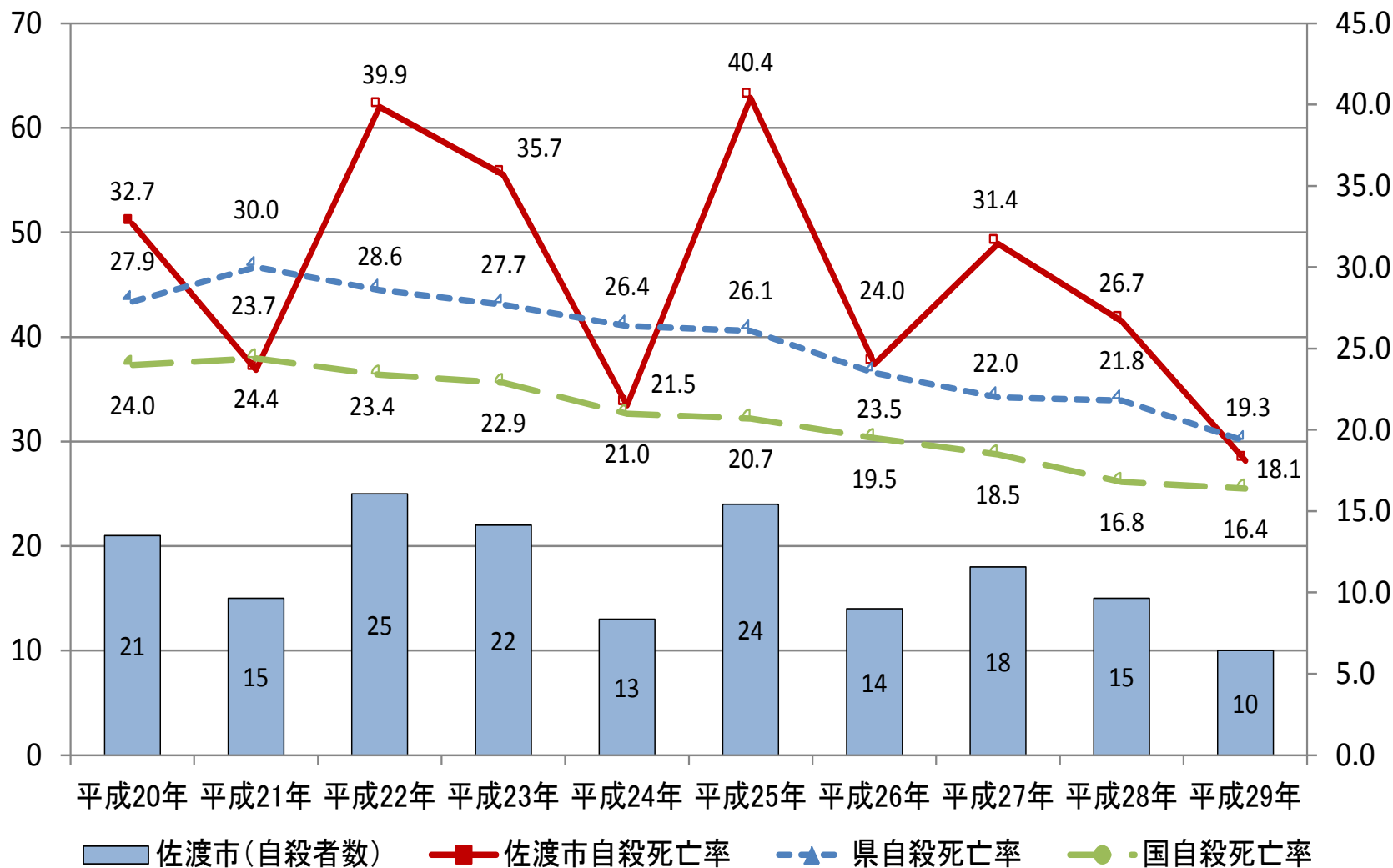
5. 運動習慣



自殺者数・自殺死亡率の推移

自殺者数(人)

自殺死亡率(人口十万対)



資料:厚生労働省「人口動態統計」*

活躍盛り世代 65歳以上

ゴール

人とのつながりや生きがいを持って
こころも体も元気に進もう
～一人ひとりが自分らしくいきいき輝ける働き盛り～

目標

自分に合った心身の健康を目指し、
可能な限り自立した生活を送る
地域の人とのつながりを持って安心して暮らす

重点取組

生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

活躍盛り (65歳以上)

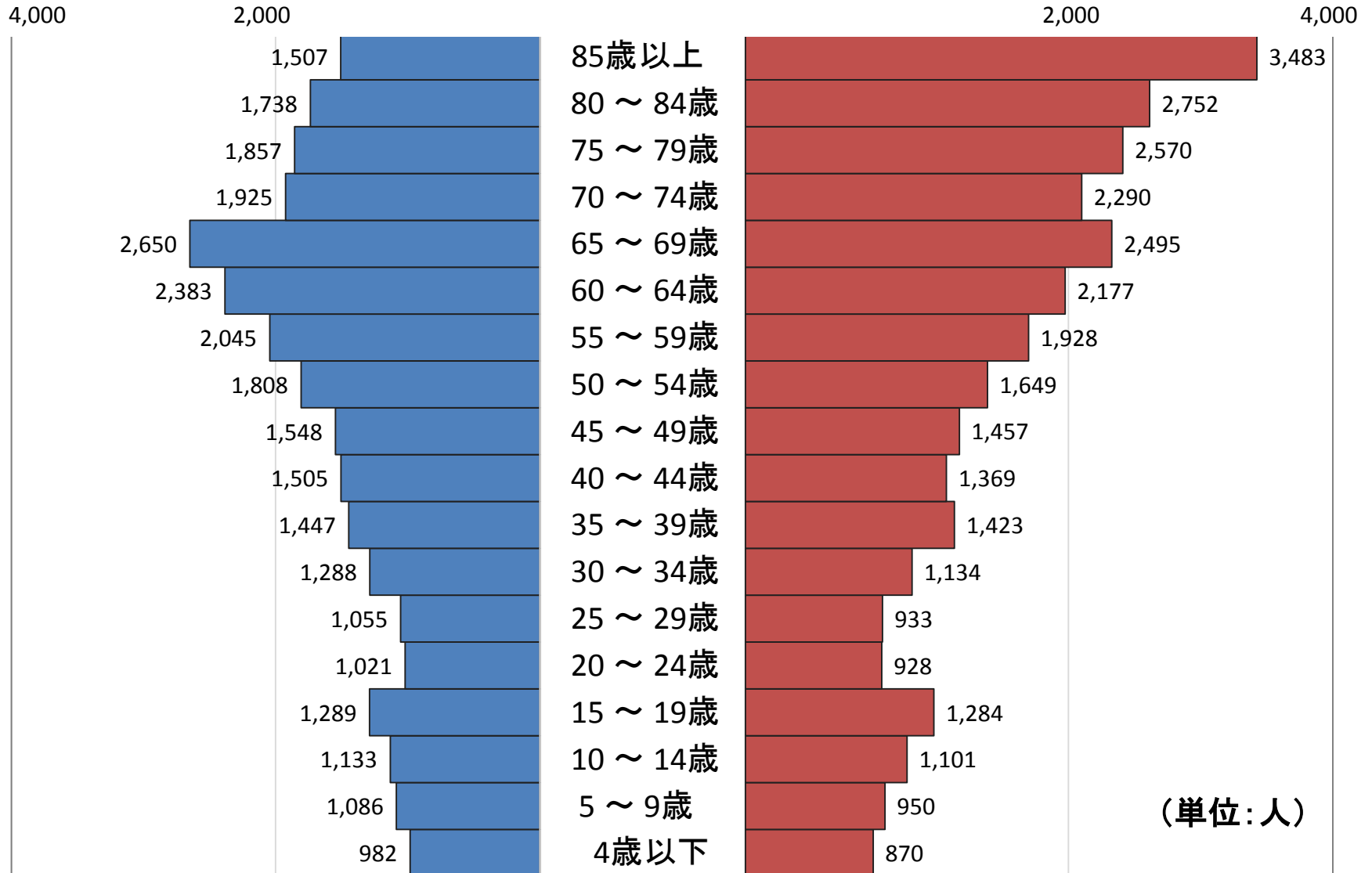


《次世代へ》

交流
生涯現役
フレイル予防

佐渡市年齢階層別人口

■ 男性 ■ 女性



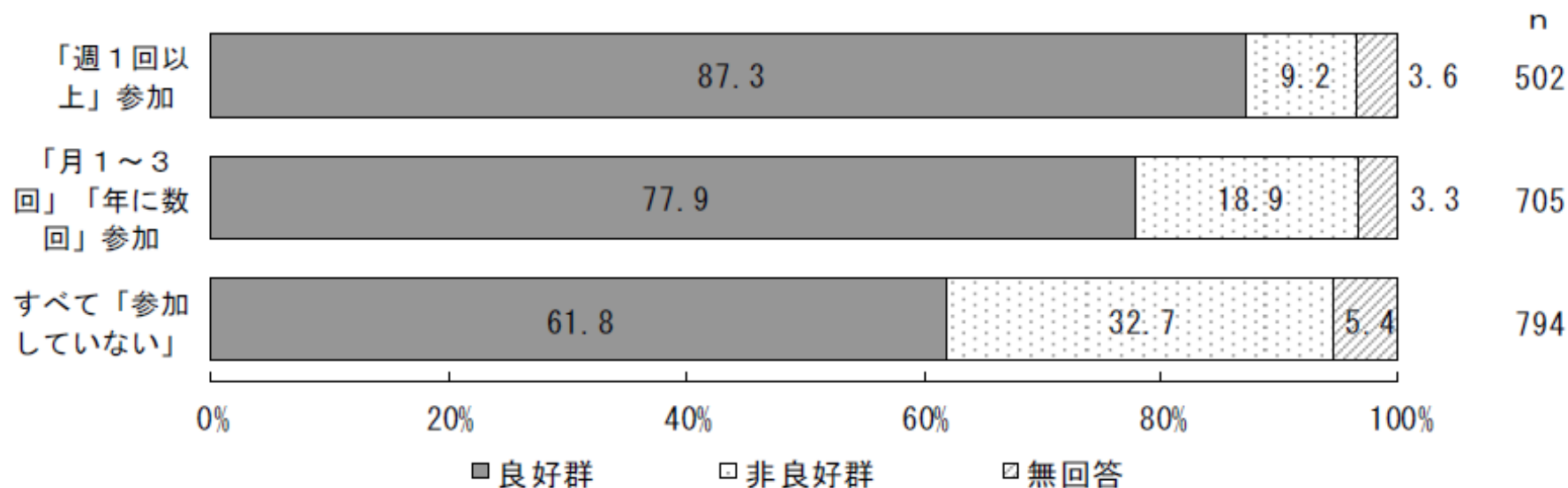
(単位:人)

(年齢)

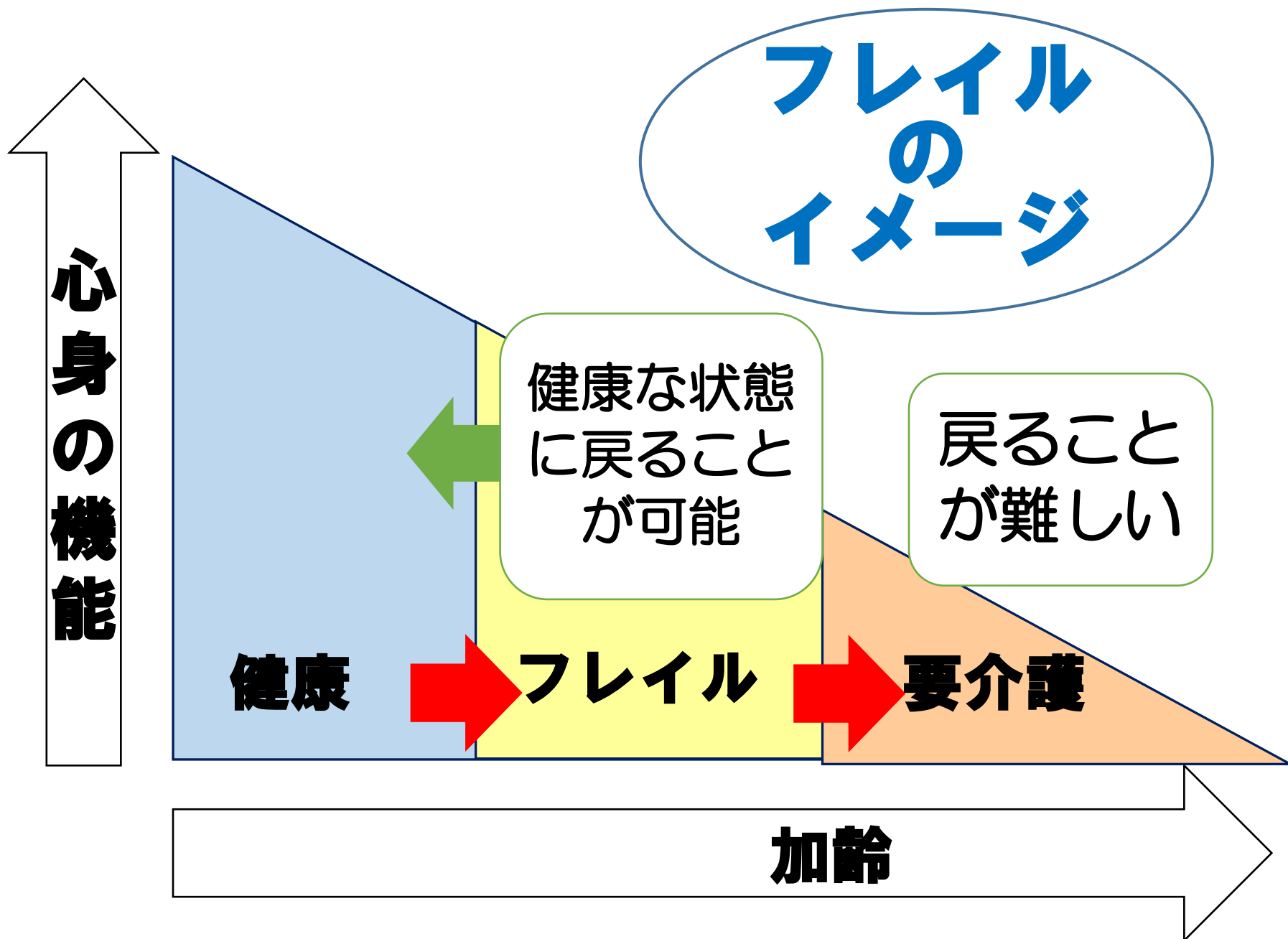
(平成27年3月末日現在人口)

主観的健康観

図表 2-4-11 主観的健康感



佐渡市高齢者保健福祉計画・
第7期介護保険事業計画より



フレイル予防の三大要素

栄養

- ◎たんぱく質を多く
ふくむ食品を
バランスよく食べる
- ◎お口のケア



運動



- ◎ちょっと頑張って筋トレする
- ◎適正体重を維持
(無理にやせようとしない)

社会

- ◎外出・人との交流
- ◎楽しみ・生きがい・
役割を持つ
- ◎社会に関心を持つ

高齢者の食支援

目的：関係機関・多職種が連携して取組を推進し、地域高齢者の低栄養、フレイルを予防する。

○「元気100歳いいねかっちゃ弁当」コンテスト開催
H30年度入賞作品のレシピ集作成、弁当販売



○高齢期の食を考えるつどい
弁当コンテスト表彰式、最優秀作品試食、講演会

○ヘルパー向けレシピ集作成・研修会開催

○栄養情報の共有
給食施設における栄養管理情報の共有・研修会