



「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」

はじめに

健やかでいきいきと自分らしい人生を送ることは全ての人の願いであり、笑顔と活力あふれる豊かな社会の基礎となります。

「^{けんこう}健幸さど21」計画は、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「健やかで幸せに暮らせる佐渡」となることを目指して、平成17年に市民の皆様の参加・参画により策定した健康づくり計画です。従来の病気を予防する視点に加えて元気を増やす視点を大切にして、市民の皆様とともに健康づくりを推進してまいりました。

佐渡市では、この10年に少子高齢化の進行による地域コミュニティの弱体化や生活習慣病の増加など、健康づくりを推進していくうえで深刻な問題に直面しています。

このたびの計画見直しを契機に、佐渡の豊かな自然や伝統・文化の中で、人と人との“絆”、地域や関係機関との“**つながり**”とそれを支える“**人づくり**”を大切に、市民の皆様一人ひとりが主役となる「健幸さど21」第2次計画による健康づくりをより一層推進してまいります。

結びに、この計画の見直しにあたり貴重なご意見をいただいた佐渡市健康づくり推進懇談会をはじめとする関係者の皆様ならびに市民の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成28年3月

佐渡市長 甲斐 元也

目 次

第1部 佐渡市が目指す健康づくり	1
1 計画の基本理念	1
2 計画の基本方針	2
3 計画の方向性	3
4 健康づくりを推進するしくみ	4
(1) 推進体制	4
(2) 計画の位置づけ	5
(3) 計画の期間	6
第2部 世代別の健康づくり	7
1 育ち盛り世代	10
(1) 現状と課題	11
(2) 重点取組	15
(3) 現在の取り組み状況	17
2 働き盛り世代	19
(1) 現状と課題	20
(2) 重点取組	24
(3) 現在の取り組み状況	26
3 活躍盛り世代	28
(1) 現状と課題	29
(2) 重点取組	32
(3) 現在の取り組み状況	34
第3部 市民協働で行う健康づくり	36
(1) 現状と課題	37
(2) 重点取組	39
(3) 現在の取り組み状況	40
第4部 資料	42
1 計画の進行管理と評価	42
2 計画の検討体制	43

第1部 佐渡市が目指す健康づくり

1 計画の基本理念

佐渡市では、病気を減らし元気を増やす健康づくりを推進し、「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ています。

これまでの10年間に、「健幸さど21」計画で目指す健康づくりを実践する市民グループの活動が地域に広がり、主体的・積極的に健康づくりに取り組む人が増えてきました。

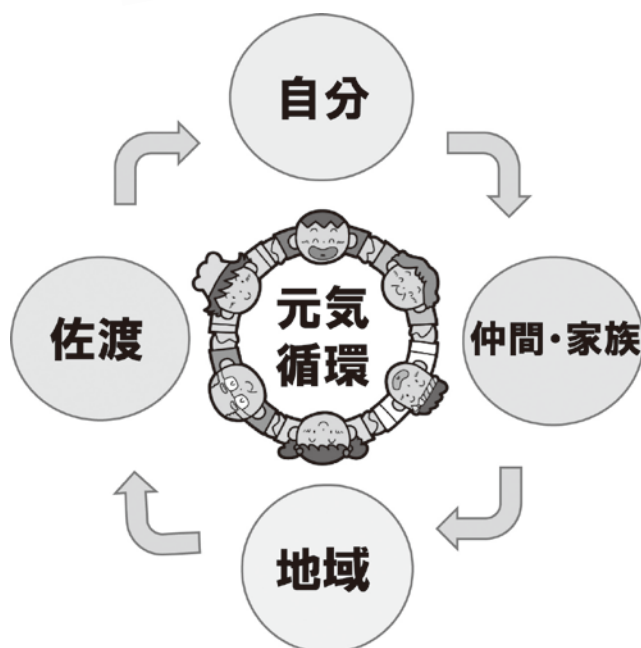
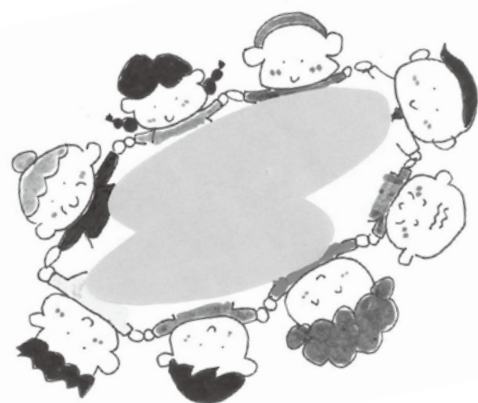
しかし、年々多様化・複雑化する健康問題は、個人の努力だけでは解決できないことが多くなり、これからの10年間は市民一人ひとりがお互いの価値観や生き方を認め合いながら、人と人との“絆”や、地域や関係機関の“つながり”と“協働”を強化し、地域ぐるみで健康づくりを推進することが大切になります。

みんなで目指す健康づくり

『元気の循環 つながりの和 佐渡のみんなが大家族』

人と人がつながり、人が人を元気にします。自分が元気になることで、家族や仲間に元気が伝わり、地域に笑顔があふれ、元気の輪（和）が広がります。

佐渡に生きる全ての人が一つの大きな家族のようにつながり、佐渡を盛り上げていけるように、“つながり”と“元気の循環”を大切にした健康づくりを推進します。



2 計画の基本方針

元気を増やし病気を減らす「総合的健康づくり」

「健康」の定義を“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”とします。

健やかな「こころ」と「からだ」をつくり、健康寿命の延伸と生涯現役を目指します。



**健康って、病気を減らすことと、
元気を増やすことの両方が大切!!**



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・たばこを減らす

病気を減らす

生きがい・目標を持つ
ふれあいがある
ゆとりを感じる
活躍できる場がある
自分らしく生きる

元気を増やす

「人づくり」と「つながり」を 大切にする健康づくり

人が人を元気にし、地域を元気にします。
一人ひとりを認め合い、思いやりをもって、
力を出し合う関係をつくります。

そして、地域のつながりを大切にした健康づくりを進めます。

主役は市民、みんなで力を 出し合い健康づくり

健康づくりの目標を共有し、市民や関係
機関・行政の連携のもとに、市民協働の健康
づくりを進めます。

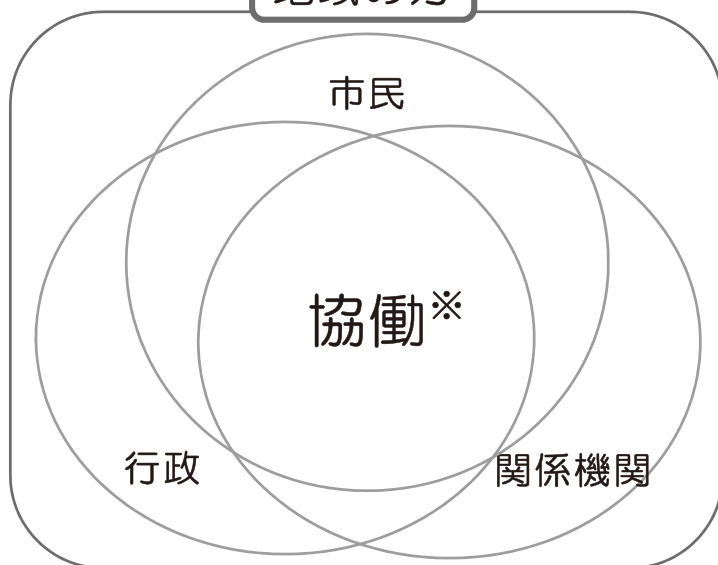


3 計画の方向性

市民一人ひとりが家族や仲間・地域の人とつながり、助け合い、力を発揮し合って健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

協働で進める健康づくりのイメージ

地域の力



※市民と関係機関や行政が、健康に関する様々な課題に対して、お互いを尊重し、補い合って、対等な立場で協力しながら取り組みます。

お互いを思いやり生きる力を育む「人づくり」

自分のことと体を大切に、自ら気づき、考えることができる人づくり

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

市民協働の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、解決方法を考える

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る

目指す方向を確認し、みんなで取り組む

この過程を大切にして
つながりを強化したい！



4 健康づくりを推進するしくみ

(1) 推進体制

佐渡市では、「佐渡市健康づくり推進懇談会」を設置して市民主体の健康づくりを推進しています。懇談会を中心として、市民、地域、関係機関、団体、行政が連携して地域全体で「健幸さど21」第2次計画の目標達成に努めます。

市民一人ひとりが力を出し合い、地域の特色を活かして、健康課題に対する取り組みを市民協働で推進します。

そして、自分の健康、家族や仲間の健康、地域の健康づくりに関心を持ち、“人づくり”と“つながり”を大切にした健康づくりを進めます。



①市民・地域の役割

元気でいきいきと自分らしい人生を実現するために、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。家族や仲間とともに地域ぐるみで生活習慣を見直し、健康増進を図ります。

②関係機関・団体などの役割

「健幸さど21」第2次計画の目標に向かって、関係機関が積極的に健康づくりに参画します。目標に向かって、連携・協働して取り組み、市民の健康づくりの機運を盛り上げます。

③しまびと元気応援団など市民グループの役割

「健幸さど21」第2次計画の目標達成のために、自分たちでできる活動を実践します。自分が元気になる、家族や仲間に元気のおすそ分けをして地域全体が元気になる「元気の循環」を目指して活動します。

④市の役割

市民の健康意識の向上と健康づくりの実践に向けて、関係機関や団体と連携・協働して普及啓発、人材育成、環境整備に取り組みます。

(2) 計画の位置づけ

「健幸さど21」第2次計画		第2次 佐渡市歯科保健計画	第2次 佐渡市食育推進計画
世代別 取組	育ち盛り世代	育ち盛り世代	健康につながる食生活
	働き盛り世代	働き盛り世代	地産地消と食の安全
	活躍盛り世代	活躍盛り世代	食文化の理解・継承・発展
市民協働・ 地域づくり	しまびと 元気応援団	障がい	食を通じたコミュニケーション・感謝の心の育成
	健康推進協議会	介 護	
	地域ぐるみの 健康づくり		

「健幸さど21」第2次計画は「佐渡市将来ビジョン」に基づき策定されています。この計画は、「第6期佐渡市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「次世代育成支援行動計画」などの各種計画とも関連性を有する計画です。

第2次計画策定にあたっては、健康づくりの目指すゴールおよび世代別取組（育ち盛り世代・働き盛り世代・活躍盛り（高齢者）世代）と市民協働の地域づくりの視点で検討しました。

また、平成22年度に策定した「佐渡市歯科保健計画」「佐渡市食育推進計画」の改訂も併せて行い、共通の視点で一体的に健康づくりを推進します。

「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^{けんこう}口家族

食べる喜びや会話を楽しみ、豊かで自分らしい人生を送るために歯や口の健康は大切です。

おいしく楽しく食べるためには、むし歯や歯周病のない丈夫な歯で、よく噛んで食べることが重要であり、歯科保健計画では、子どもから高齢者まで生涯を通じた歯や口腔の健康づくりを推進します。

「第2次佐渡市食育推進計画」

**「あなたの心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～**

食は生命の源であり、私たちが生きていくうえで欠かすことのできないものです。健康で豊かな生活のためには、日々の健全な食生活の実践が重要です。食育推進計画では、健全な食生活の実践と、食べることの楽しみや食を通じたコミュニケーションにより、豊かな心を育み生きる力を身につけると、食を通じてところを育てる「食育」を推進します。

（3）計画の期間

計画の期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。計画の推進にあたっては、計画の中間年に当たる平成32年度に中間評価をし、見直しを行うとともに、平成37年度に最終評価をします。

第2部 世代別の健康づくり

【育ち盛り世代】



【世代区分】

育ち盛り世代：おおむね 0～18歳

働き盛り世代：おおむね19～64歳

活躍盛り世代：65歳以上

親子ともに生きていく力を身につける

～勇気・優気・遊気～
たからしま

大目標① こころも体も健やかに育つ

中目標①

コミュニケーションの力を身につける

- ・遊びや体験の場を増やして、いろいろなことにチャレンジする
- ・お互いを認め合い感謝を伝える
- ・メディアの弊害を知り、上手に付き合う

中目標②

規則正しい生活習慣を身につける

- ・早寝早起き朝ごはんと食後の歯みがきを実践する
- ・成長に応じたバランスの取れた食事をする
- ・遊びや運動を通して体を動かす

大目標② 子育てを通して親子ともに成長する

中目標①

親子で健康的な生活習慣を身につける

- ・妊娠中から夫婦ともに規則正しい生活を送る
- ・親子で適切な生活習慣を実践する
- ・子育てについて相談し、ストレスをためない
- ・命の大切さを伝え、自分の体やところを大切に

中目標②

子どもの成長段階に応じた子育てをする

- ・子どもの成長段階を理解して、関わり方がわかる
- ・家族みんなが子育てに関わりそれぞれの役割を果たす
- ・パパ友、ママ友と助け合って子育てをする

大目標③ 地域全体で子育てをする

中目標①

地域ぐるみで子育てを見守り、応援し、協力する

- ・子育ての多様性を認め合う
- ・挨拶や声かけをして、子どもを見守り育てる意識を持つ
- ・地域で子育てを助け合う

中目標②

子育てに地域資源、情報、各種制度を活用する

- ・地域行事に親子で参加する
- ・地域や職場で子育て支援に取り組む
- ・必要な情報を適切につかむ

【働き盛り世代】



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

大目標① 健康を意識した生活を送る

中目標①

自分自身の健康状態を知る

- ・自分の体に関心を持つ
- ・自分の体に起きていることを理解して、自ら行動する

中目標②

生活習慣を見直し、改善・継続する

- ・生活習慣病予防に対する知識を身につける
- ・家族や仲間と協力して、より健康的な生活習慣に近づける

大目標② 地域とのつながりを持った生活を送る

中目標①

いろいろな活動を通して人とつながり、自信や誇りを持つ

- ・いろいろな活動に積極的に参加して、コミュニケーションを図る
- ・一人ひとりが地域のために自分のことをする
- ・生きがいややりがいを持てることに取り組む

中目標②

健康に暮らせる地域の環境を整え、機運を高める

- ・仕事と生活のバランスを保ち、心身ともにゆとりを持つ
- ・健康づくりの取り組みを認め合い支えあう

大目標③ こころの健康を意識した生活を送る

中目標①

ストレスを上手にコントロールする

- ・自分に合うストレス対処法がある
- ・困った時に相談できる仲間がいる
- ・適切な時期に専門機関を利用する

中目標②

職域や地域でこころの健康づくりに取り組む

- ・こころの健康に関心を持つ
- ・うつに対する正しい知識を身につける
- ・周囲の人の不調に気づいて早めに声をかける

【活躍盛り世代】

支えあいの中で自分らしく暮らせる佐渡

～生きがい・ふれあい・つながりを大切に

次世代へ伝える活躍盛り～



大目標①

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

中目標①

健康でありたいという意欲を持ち、老化や病気と上手につきあい生活する

- ・自分の健康状態を知る
- ・自分に合った健康づくりに取り組む
- ・かかりつけ医を持ち、適切な受診をする

中目標②

生きがいや役割を持ち、自分らしく生活する

- ・自分の経験を活かして、次世代へ伝える
- ・家族や地域で役割を持つ
- ・地域の集まりの場に参加する

大目標②

地域の人とのつながりを持って
安心して暮らす

中目標①

地域の人とつながり、支えあう

- ・お互いに声をかけ合い、見守る
- ・地域の人との交流を図る
- ・地域の人のために自分のことをする

中目標②

安心して生活できる環境を地域で整える

- ・いつでも気軽に相談できる人や場がある
- ・様々な世代と交流し、お互いに理解を深める
- ・福祉サービスを知り、上手に活用する
- ・認知症や介護に対する理解を深めて、温かい目で見守る

1 育ち盛り世代

目指す姿（願い）

- ・親子のこころのつながりをしっかり形成することで、自分を大切にできる子になる
- ・親子で育ち合いながら、生活習慣を身につける
- ・家族や地域で協力して育児ができる

ゴール

親子ともに生きていく力を身につける

～^{ゆうき}勇気・^{ゆうき}優気・^{ゆうき}遊気が育つ^{たからしま}佐渡島～



大目標

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



重点取組

1 健やかなこころと体の基礎をつくる

- ① 適切な生活習慣(早寝・早起き・朝ごはんと食後の歯みがき)を身につける
- ② 健やかなこころを育む

2 親子の絆をつくる

- ① 子どもの成長発達を理解して、子どもとの関わりを持つ



(1) 現状と課題

育ち盛り世代は、生活習慣の獲得や人格形成の基礎を築く大切な時期です。

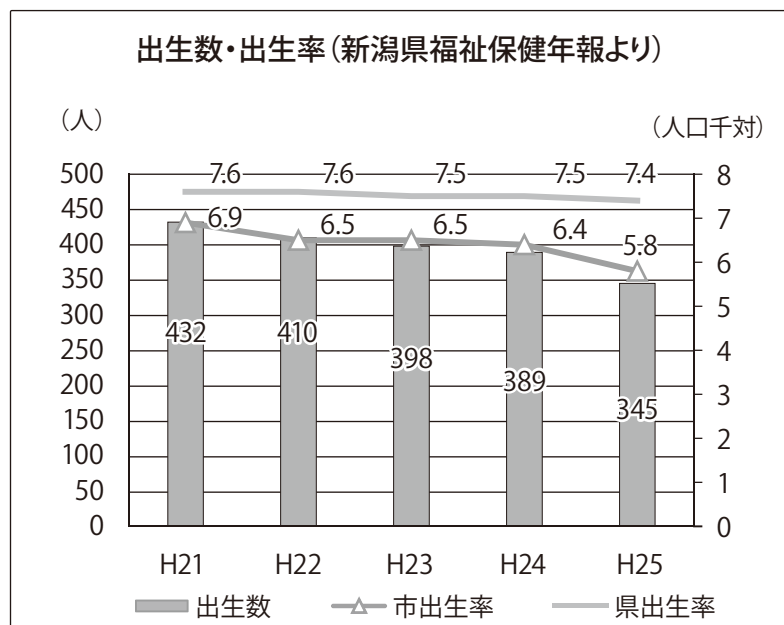
妊娠届出時のアンケート結果から約9割の方は「妊娠がわかって嬉しかった」と回答されています。親になる喜びを夫婦で共有し、協力して子育てに取り組むためには、妊娠期からの切れ目のない支援が求められています。

佐渡市の平成25年の出生数は350人を割り、出生率（人口千人当たり）は5.8となり、より一層少子化が進んでいます。また、核家族化の進行や乳幼児を持つ母親が仕事に出ることによって3歳未満児の保育利用者が増加するなど、子育て世代を取り巻く環境が大きく変化し、子どもの生活習慣にも影響を及ぼしています。

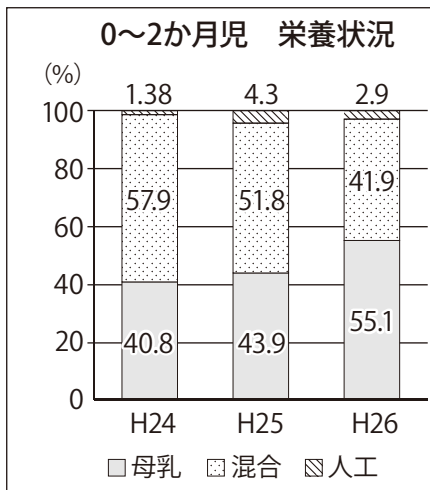
最近では、子育てグループの自主的な活動が活発になり、仲間づくりや情報交換の場も増えてきましたが、身近に話し相手や相談相手がいないために、育児不安や負担感を抱えている母親もいます。さらに、幼少期からの傾向として、テレビやDVD、ゲームなどの遊びが多くなり、人との関わりがうまくできない子どもや肥満傾向の子どもが増えています。

豊かな自然環境や多くの伝統文化が残る佐渡だからこそ、自然の中で遊び、地域の中で交流しながらいろいろな体験をすることを大切にします。

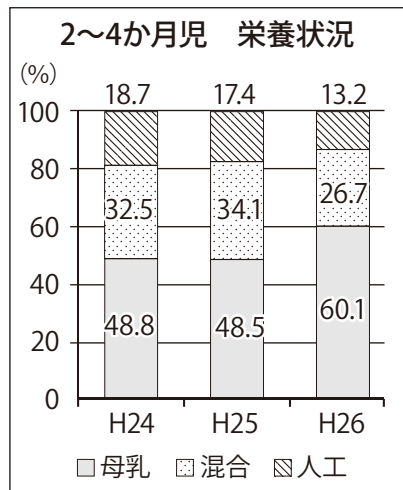
家族や地域のつながりを大切にし、地域全体で子どもを見守り、親子ともに育ち合える地域づくりを目指します。



年々出生数・出生率とも減少しています。



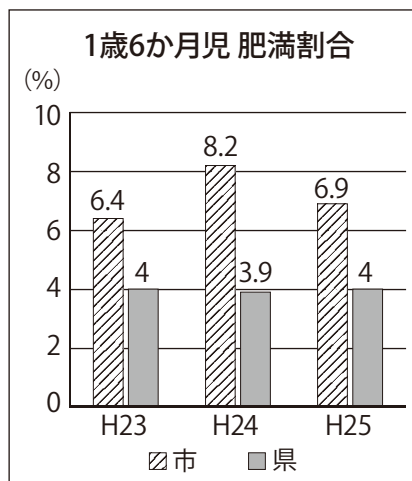
【新潟県福祉保健年報】



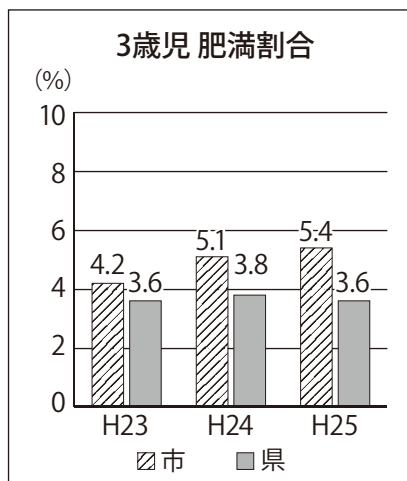
【新潟県福祉保健年報】

少しずつ母乳栄養の割合は増えていますが、県平均と比べるとまだ低くなっています。
平成25年(県平均)
0～2か月54.7%
2～4か月57.6%

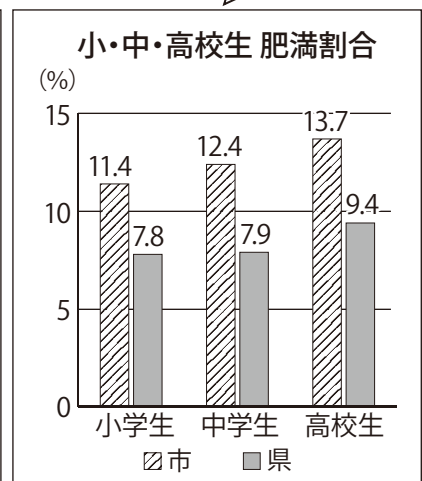
県平均と比べ全ての年代で肥満の割合が高くなっています。



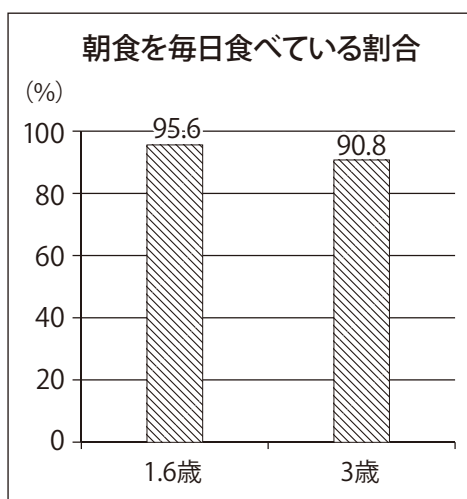
【幼児健診結果】



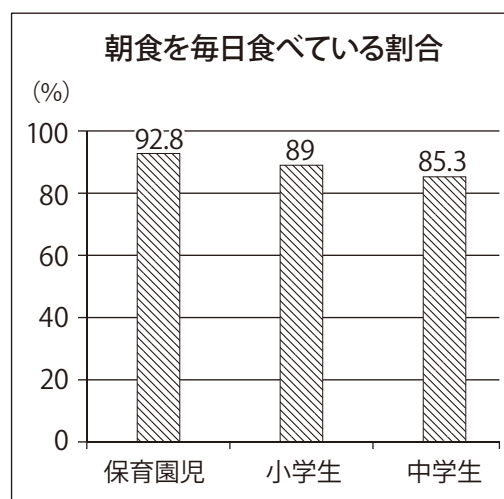
【幼児健診結果】



【平成 26 年度 学校保健統計調査】

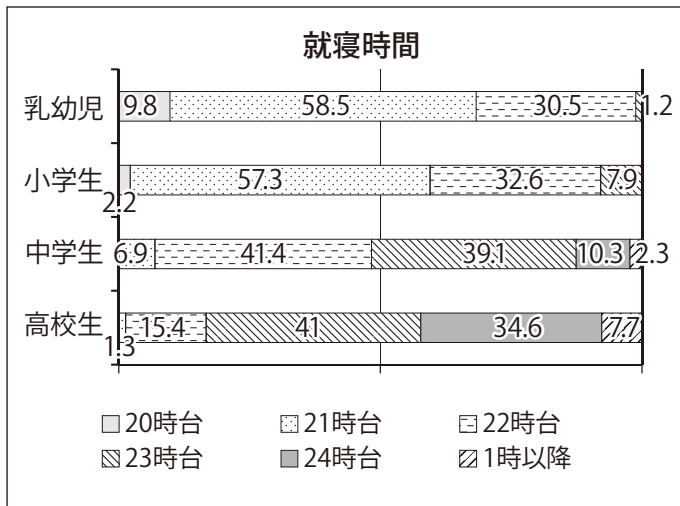


【平成 26 年度 幼児健診アンケート】



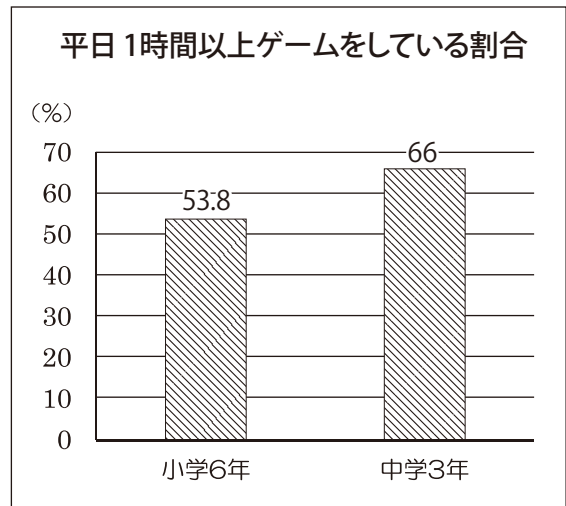
【平成 26 年度 生活習慣アンケート】

年齢が上がるにつれて、朝食を食べる割合が減っています。



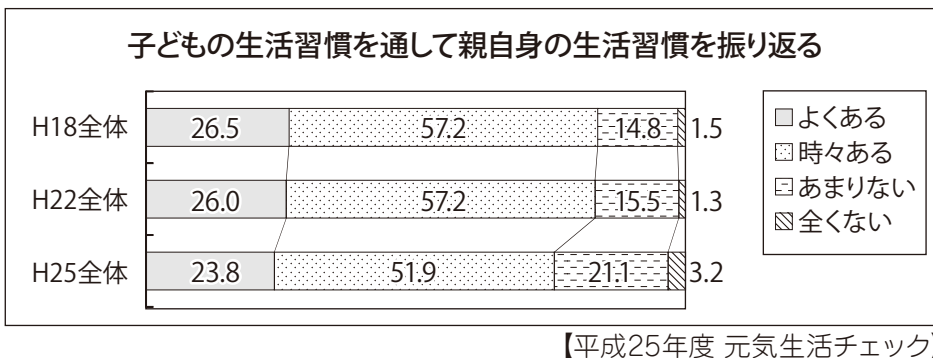
【平成26年度 生活習慣アンケート】

就寝時間が10時以降の乳幼児が3割もいます。



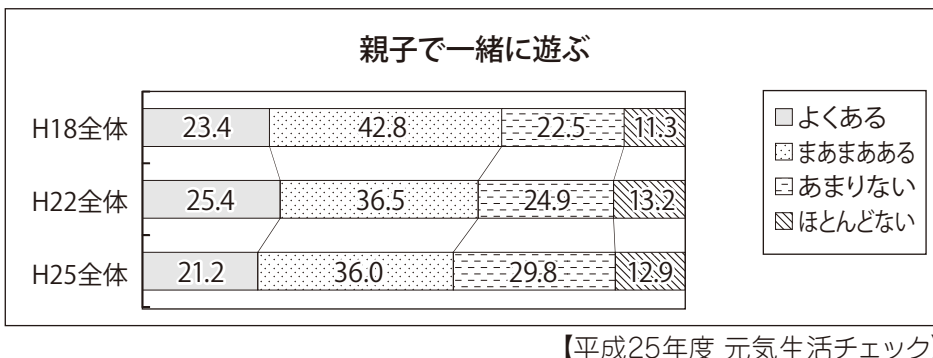
【平成26年度 生活習慣アンケート】

半数以上が1時間以上ゲームをしています。



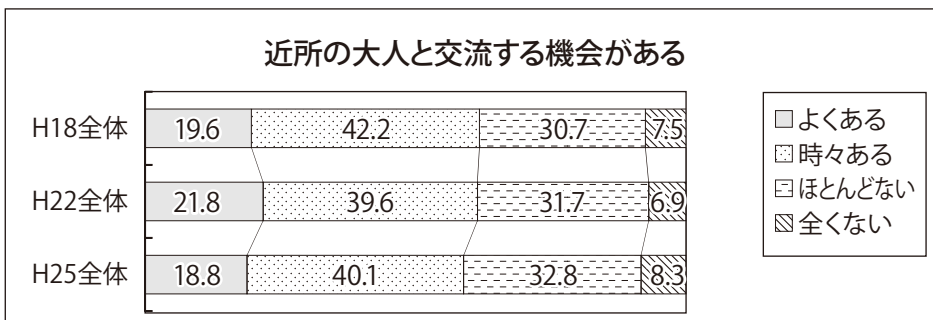
【平成25年度 元気生活チェック】

子どもの生活を通して親自身の生活習慣を見直す人は、減少しています。



【平成25年度 元気生活チェック】

親子で遊ぶ割合も減少しています。



【平成25年度 元気生活チェック】

地域の大人との交流もわずかに減少しています。

市民・関係者の声

こころと体を作り生活習慣を身につける大事な時期。みんなで一緒に子どもの健康を考えられるといいな。

子どもの肥満が多い。
食べるものを考えて、体を使って遊ぼうよ！

遊びや体験できる場が増え、成功体験を重ねることで自信が持てる。
いろいろなことにチャレンジできるといいな。

遊びは大事！！友だちとの遊びを通して、人との関わり方を学んでもらいたい。

成長段階に応じた正しい知識を身につけると少し楽になれる。子どもの成長にあった関わりができるといいな。

授乳は赤ちゃん和妈妈の絆づくり。母乳栄養の割合が高くなるといいな。

2歳まではテレビは見せないで欲しいな。

親子のこころのつながりは0～2歳が最も重要な時期です。
短時間でもいいからその子のための時間を作ってあげて。

佐渡の良さを活かそう！



テレビ・DVD・スマホに
子守りをさせないで。

自分の役割を果たし、認められほめられることが自信につながります。
祭りなどの地域行事を通じて、地域とのつながり・交流を大切にできるといいな。



子どもと向き合う
時間って大切だね。

子育て情報が必要な人に
届くといいな。

一人だけでがんばらないで。
先輩ママやおじいちゃん・おばあちゃんに
気軽に相談しようよ。

つながれると
いいね。

(2) 重点取組

1 健やかなところと体の基礎をつくる

① 適切な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはんと食後の歯みがき）を身につける

親の生活習慣は子どもの健康に大きく影響しており、親と子で規則正しい生活習慣を身につけることが課題となっています。

妊娠期からの適切な情報提供により、親が自らの生活習慣を見直し、健康的な生活を送れるように働きかけます。

市民

・家族みんなで生活習慣を見直し、規則正しい生活を実践します。

行政

- ・適切な生活習慣に関する情報を提供します。
- ・「早寝、早起き、朝ごはんと食後の歯みがき」を推進します。
- ・園や学校で健康教育を行います。
- ・園や学校の便りで必要な情報を伝えます。
- ・学校の長期休暇の前に子どもたちへ指導を行います。

関係機関

- ・健診の場で小児科医や歯科医師による健康講話を行います。
- ・病院や助産師による育児相談を行います。
- ・健康推進員が園や学校で生活習慣の大切さを伝えます。

② 健やかなところを育む

「思いやりのある子ども」「優しい子ども」になって欲しいという願いは多くの親が抱くものです。毎日の生活の中で、子どもとスキンシップを図り、親子の信頼関係を築くことが大切です。また、祭りなどの地域の行事に積極的に参加し、地域の人とふれあうことで、子どもの社会性が育まれます。

子育てに関する情報提供や体験を通して、健やかなところが育まれるように働きかけます。

市民

- ・地域の活動や行事に、親子で参加します。
- ・子育て支援センターの活用や子育て支援グループに参加します。
- ・子どもの得意なことや頑張っていることを認めます。
- ・地域ぐるみで子育てを見守ります。

行政

- ・メディアなどを活用して、子どもとの関わり方など子育ての正しい知識を提供します。
- ・子育て教室などを開催します。
- ・園で子どもとの関わり方について伝えます。
- ・学校でIT利用についての情報を伝えます。

関係機関

- ・しまびと元気応援団、公民館活動、放課後児童クラブなどと連携して遊びを体験する機会を設けます。

2 親子の絆をつくる

① 子どもの成長発達を理解して、子どもと関わる

身近に話し相手や相談相手がいなかったために、育児不安や負担感を抱えている母親が増えています。また、親子のこころのつながりが不十分なことで、自分に自信がもてない児が増えていることが課題となっています。

子どもの成長発達を理解して、楽しみながら安心して子育てができるよう働きかけます。

市民

- ・親子の会話を増やします。
- ・子どもの年齢に応じたお手伝いができるようにします。
- ・家族（地域）で過ごす時間を楽しみます。
- ・家族（地域）で協力しながら育児に取り組みます。

行政

- ・子どもの発達段階をわかりやすく伝えます。
- ・子どもとの関わり方の知識を提供します。
- ・相談しやすい体制をつくります。
- ・園や学校で手伝いを推進します。

関係機関

- ・病院でも母乳育児を推進します。
- ・しまびと元気応援団など子育ての先輩が育児のアドバイスやサポートをします。

(3) 現在の取り組み状況

① 主な保健事業

	事業名	事業目的	事業目標
親になる意識を持つ	パパとママのための マタニティセミナー (両親学級)	妊娠期の夫婦が一緒に子育てをしていく心構えを持つ。	出産・育児に必要な情報を得る。 仲間づくりをする。 家族で協力をしながら育児する意識を持つ。 子育ての前に親自身が生活習慣を見直す。
健やかな発育を促し育児不安を解消する	母子訪問指導 妊婦訪問 新生児訪問 乳幼児訪問	育児不安を解消して自信を持って子育てをする。	育児の相談先、子育て支援サービスなどの情報や子育ての知識を得る。 育児不安を解消する。
	乳幼児健康診査	児の発育・発達を確認し、成長にあった子育てをする。	発育・発達の確認と異常の早期発見、早期対応をする。 成長に応じた子育ての知識を得る。 親子の交流の場を持ち、仲間づくりをする。
	予防接種	健康を守り、集団感染を予防する。	感染症を予防する。
	健康相談 健康教育	正しい知識を得ることで自信を持って育児する。	自分に合った子育てを考える。
生活習慣を確立する	離乳食講習会	ゆとりを持って離乳食が進められる。 ママ同士の仲間づくりをする。	発達に合った調理法、量、与え方がわかる。 親子のふれあいの場を持ち情報交換する。
	妊婦歯科健診 幼児歯科健診	むし歯予防の方法を知り、実践する。	妊娠期から歯や口の健康に関心を持ち、むし歯を予防する。 おやつの適正摂取がわかり実践できる。
	市民活動 しまびと元気応援団 健康推進員	計画推進の市民グループとして健康づくり・地域づくりを実践する。	健康づくりを通して人や地域とつながる。

② 取り組みの様子



子どもとの言葉のやりとりが大切です。

子どもと向き合う時間を作りましょう。

【乳児健診】 小児科医からのミニ講話

認められること、褒められることが子どもの自信につながります。

みんなで育ち合うっていいね。



【乳幼児健診】 ニコニコタイムで仲間づくり



【健康推進員：歯みがき教室】



【竹筒ごはん体験】



【親子クッキング】



【郷土料理づくり】

地域の子どもの顔がわかるっていいな。



【子育てサークル】



【子ども鬼太鼓】

2 働き盛り世代

目指す姿（願い）

- ・自分のことと体を大切に、健康を意識した生活を送る
- ・家族や仲間との時間を大切にして、充実した生活を送る
- ・仲間や地域の人とつながりを持ち、地域を支える一員となる
- ・地域に愛着を持ち、元気な佐渡をつくるための担い手となる

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 ～



大目標

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



重点取組

- 1 自分の生活習慣を振り返り調整する
 - ① 振り返る機会をつくり、自ら適切な行動をとる
 - ② 心身ともに健康な暮らしが送れるように地域ぐるみで取り組む
- 2 地域に関心を持ちつながる
 - ① 地域とつながる機会をつくり参加する



(1) 現状と課題

働き盛り世代は、仕事や家庭において中心的役割を担う責任ある存在であり、心身ともに多忙な立場にあります。

佐渡市国民健康保険が行う特定健康診査の結果からは、全ての年代で肥満や血糖値異常が多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の医療費に占める割合も県平均より多くなっています。また、悪性新生物は佐渡市の全死亡原因の1位を占めており、各種がん検診の受診やがんを予防する生活習慣の啓発が重要となっています。この背景には、日々忙しいために健診受診の時間が取れなかったり、健康のために必要と思っても、運動や食事などの生活習慣の改善ができないことが影響していると考えられます。

この世代の人たちは、家庭や地域で様々な役割を果たしながら生活しており、心身の健康上の問題も多くなりがちです。さらに、地域や職場において人との関わりを好まない人や、関わりをもつ余裕も無く孤立しがちな人、仕事と生活のバランスを調整できず疲弊している人も見受けられます。

平成25年度に行ったアンケート調査「元気生活チェック」※1からも、40～50歳代の「仲間・人間関係」の項目が全国平均に比べて低値で、職場や地域における人間関係やつながりの強化が課題となっています。

佐渡を担う大黒柱であるこの世代の人が、夢や希望を持ち、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、いきいきと自分らしく輝くことのできる地域づくりを目指します。

※1 元気生活チェック：健康な人生を過ごすために必要な要素である“病気の予防”と“元気に過ごす力（元気度）”のバランスをみるための調査です。

調査項目：疾病予防（食事、運動、休養、ストレス）

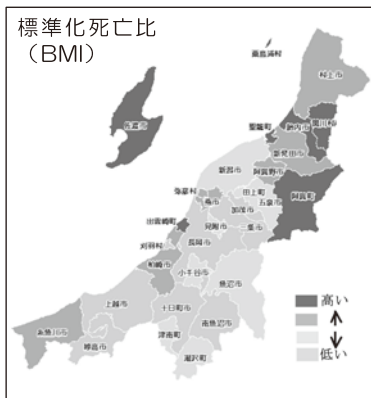
元気増進（夢・目標・生きがい、仕事・役割・活躍、仲間・人間関係、自分らしさ）



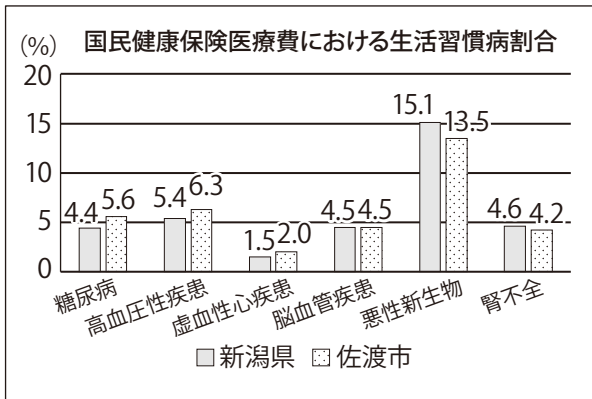
【健康格差に関する検討事業（新潟県）】

佐渡市の女性の胃がんは新潟県平均100に対して137と大変多くなっています。
（平成20～24年の標準化死亡比※2より）

※2標準化死亡比：年齢構成の違う集団の死亡率の比較に用いる指標で、100以上の場合、その集団の死亡率は何らかの理由で高いと判断します。



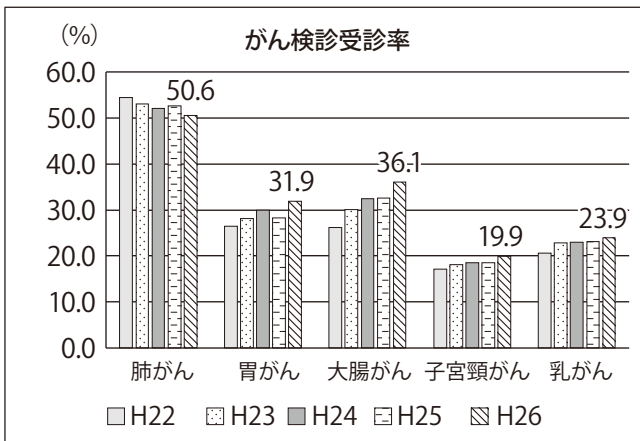
標準化死亡比では、
肥満 (BMI) は123、
血糖異常 (HbA1c)
は117と県より高い。



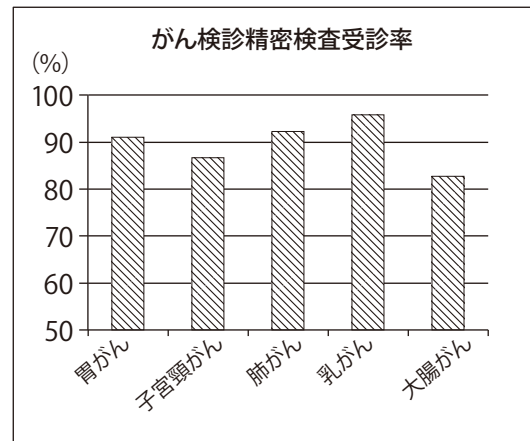
高血圧と糖尿病、中でもがん
の医療費が最も多くなってい
ます。

がんは早期発見・早期治療が大切！
精密検査は必ず受けましょう！

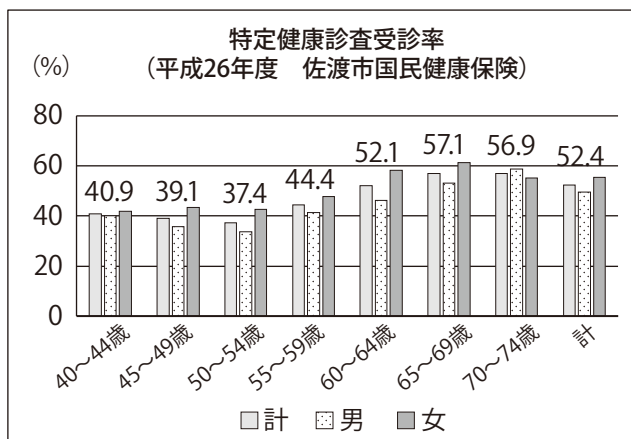
【平成26年度 県調整交付金健康増進事業実施状況報告】



【平成26年度 県調整交付金健康増進事業実施状況報告】

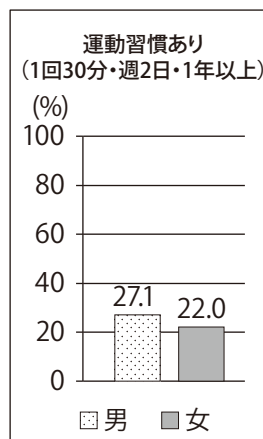


【平成26年度 がん検診等結果報告書】

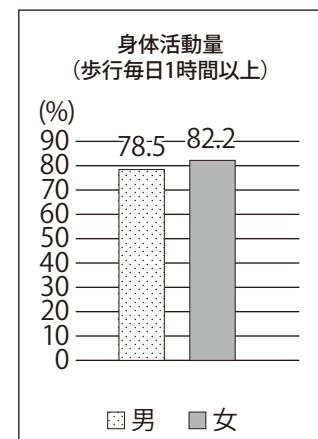


【平成26年度 特定健診総括表】

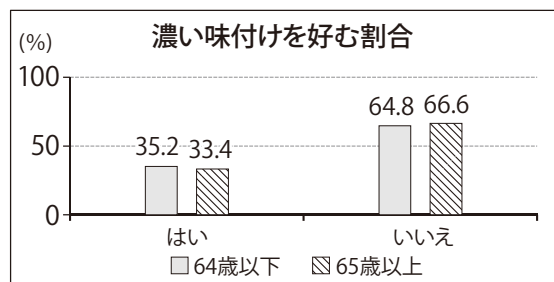
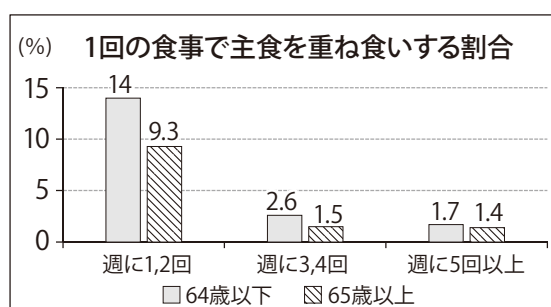
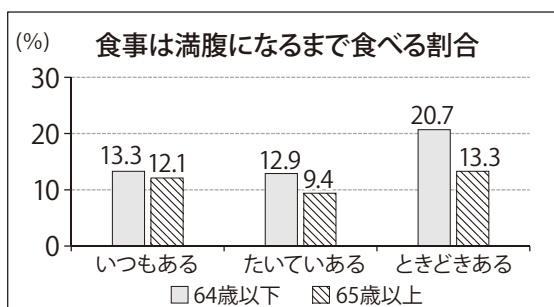
目標値は54%。40~50歳代男性の受診率が低い。



運動習慣のある人は少ないです。



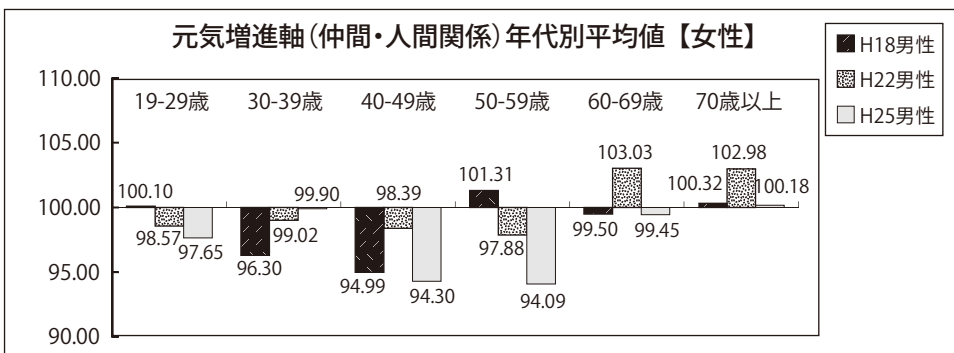
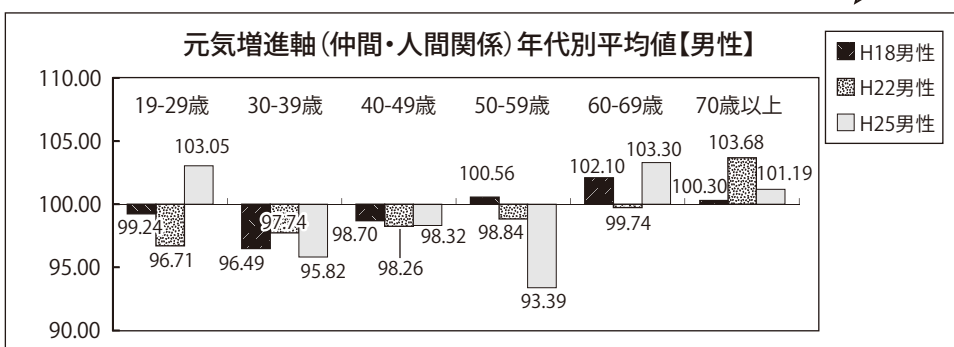
【平成26年度 特定健診質問票】



【平成27年度 特定健診質問票】

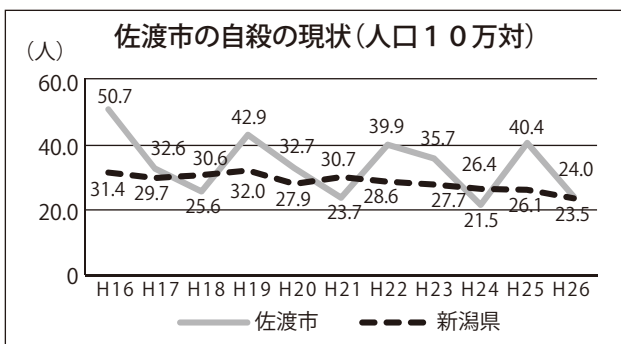
若い世代に肥満や塩分過剰摂取の食傾向があります。

男性30・50歳代、女性40・50歳代の「仲間・人間関係」が低値でした。

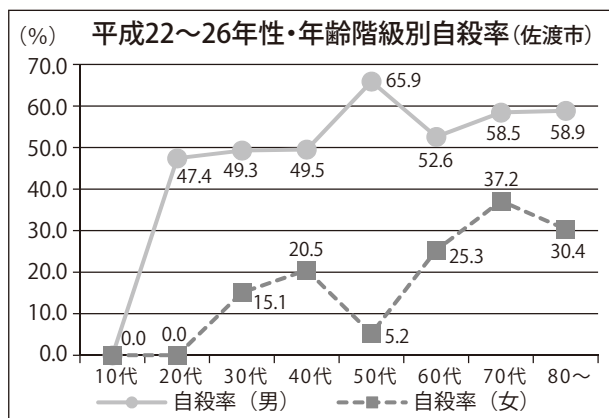


【平成25年度 元気生活チェック】

佐渡市は自殺が少なくありません。特に40～50歳代の男性、70歳以上で多くなっています。



【厚生労働省人口動態統計】



【厚生労働省人口動態統計】

市民・関係者の声

忙しくて無理をしてしまう年代だけど、病気に倒れることなく、いきいき生活できるといいな。
体の声に耳を傾け、体を大事にしてほしい。

ストレスと上手に付き合っていきたい。
家庭や職場、地域でお互いを思いやり、
認め合えるといいな。

守れる命を守りたい！

こころの不調や病気に対する偏見が無くなるといいな。
居心地のいい場所があるといいな。

健診は毎年受けて、自分の体の状態を知り、
生活を見直す機会にできるといいな。

早期発見できる病気で命を落とすのはもったいない。
健（検）診はきちんと受けよう！

最初は少人数でも、頑張って
良いことを続けていけば
仲間は少しずつ増えていく。
続けることが大事！

従来あった地域の組織が縮小している。
意識してつながりを作っていないといけな
い。
地域に関心を持ってみんなで力を出し合おう！

仕事以外にも趣味や楽しみを持てるといいな。
仲間や地域とつながり、人とのふれあいや
コミュニケーションを楽しみ、夢や希望を持って
生活できるといいな。

歩かなくなった。食事にも気になるが健康づくりは一人では続かない。
みんなで健康的に暮らす環境が作れたらいいな。

40、50歳代の健康が
気になります。

運動は人目が気になる…。
みんなで運動できる地域をつくろう！

高齢の親と同居している独身男性の暮らしが気になる。
食事などの生活面以外にも、経済的にも厳しい人が多いのでは…。

(2) 重点取組

1 自分の生活習慣を振り返り調整する

① 振り返る機会をつくり、自ら適切な行動をとる

自分の健康状態に気づき、日々の生活習慣を見直すことが大切です。個人や地域の状況に合わせて、タイムリーな情報提供と生活習慣改善の働きかけを行います。生活習慣病の発症と重症化予防に取り組み、健康的な生活習慣を維持継続できるように働きかけます。

市民

- ・家族や仲間で誘い合って各種健（検）診や指導会などに参加します。
- ・生活習慣を自ら振り返り、改善に取り組みます。

行政

- ・生活習慣病を予防する生活について、市民が自ら考えるきっかけをつくります。
- ・地域の課題に応じた生活習慣病予防を啓発し、地域ぐるみの取組を推進します。
- ・タイムリーな情報を提供します。
- ・市民が参加しやすい場の設定や身近に相談できる体制をつくります。

関係機関

- ・健康推進員が地域で生活習慣病予防について伝えます。
- ・医師会の協力により、魅力ある健康教育に取り組みます。

② 心身ともに健康な暮らしが送れるように地域ぐるみで取り組む

健康的な暮らしを送るためには、家庭の習慣や地域の風習を見直し、健康に影響を及ぼす要因に気づき、家族ぐるみで健康的な生活習慣を実践することが大切です。働き盛り世代は、仕事や子育て、介護などに追われ、時間的にも精神的にも余裕がなく、生活習慣改善の取組も個人の努力だけでは維持継続が難しくなっています。

家族や職場の理解と協力のもと、地域ぐるみで健康づくりの機運を高めるように働きかけます。

市民

- ・健康に影響する地域の風習に気づき、みんなで改善に取り組みます。
- ・家族や仲間と誘い合って地域の集まりに参加します。
- ・趣味や目標を持ちます。
- ・こころのSOSに気づきみんなで声を掛け合います。
- ・こころの不調に一人で悩まないで相談します。

行政

- ・地域の健康課題をみんなで考える機会を提供します。
- ・生活習慣病やこころの病の正しい知識や情報を提供します。
- ・地域ぐるみの健康づくりを継続できるよう支援します。
- ・不調のある人が、早期に適切な相談窓口につながるような仕組みをつくりまします。
- ・こころの健康づくりに関する相談窓口の対応力向上を図ります。

関係機関

- ・健康推進員などが地域で集まる場を作り、適切な生活習慣を啓発します。
- ・事業所や医療機関などと協力してこころと体の健康づくりに取り組みます。

2 地域に関心を持ちつなげる

① 地域とつながる機会をつくり参加する

人とのふれあいが健康づくりには大切です。働き盛りは忙しくゆとりがない世代ですが、さまざまな人とつながり、役割を果たしていくことが、自らの元気づくりにもつながります。

この世代の人たちが、自分が生活している地域を知り、地域の人とつながることは、地域に根付いていた自助・共助の関係を維持継続していく上で重要と考えます。

市民

- ・祭りなどの地域行事を大切にして、家族や仲間を誘って参加します。
- ・隣近所との日常的な付き合いや、仲間づくりを意識した声かけを大切にします。
- ・スポーツや趣味、公民館活動などの活動に、楽しみながら参加します。

行政

- ・地域のつながりを意識して、地域ぐるみの活動ができるよう働きかけます。

関係機関

- ・地域の自治会などが、世代を超えて地域行事に参加したくなる取組を強化します。
- ・公民館活動など地区活動の維持強化を図ります。
- ・地域にある団体の機能が維持できるように取り組みます。

(3) 現在の取り組み状況

① 主な保健事業

	事業名	事業目的	事業目標
身体 の 状態 に 気 づ く	特定健康診査 健康診査 肝炎ウイルス検診 骨粗鬆症検診 結核検診 糖尿病精密検査	高血圧や糖尿病、慢性腎臓病 など生活習慣病の予防意識 の啓発と早期発見をする。	健（検）診の必要性を理解して、 定期的に健診を受ける。 健診結果から自分の体の状態を 正しく理解する。
	がん検診 胃がん 大腸がん 肺がん 子宮がん 乳がん 前立腺がん	がんの早期発見と予防意識 を啓発する。	がんに関する正しい情報を知る。 がんを予防する生活習慣を実践 する。
生活 習慣 を 見 直 す	特定保健指導 健診結果指導 健康相談 健康教育 訪問指導	高血圧や糖尿病、慢性腎臓 病など生活習慣病の発症と 重症化を予防する。	自らの生活習慣の問題に気づく。 生活習慣病を予防するための 生活習慣改善に取り組む。 定期的に生活を見直し、生活習慣 改善の取り組みを継続する。
改 善 を 継 続 す る	市民活動 しまびと元気応援団 健康推進員	計画推進の市民グループと して個人の健康づくり・元気 な地域づくりを実践する。	健康づくりを通して人や地域と つながる。

② 取り組みの様子



【特定健康診査】

塩分・糖分って結構入っているんだね。

生活習慣病を予防しましょう。



【健康推進員の活動】

健診会場でおもてなし！



【特定健康診査】

筋トレでメタボ予防と足腰丈夫に！

食で健康づくり。

「主食」「主菜」「副菜」の揃ったバランスの良い食事が基本です。



【運動グループ】



【食のグループ 男の料理】



【メタボ予防教室】



【食のグループ くいしんぼ】

食を通じて健康づくり
みんなでわいわい調理実習。



【健康推進協議会合同研修会】

ラジオ体操で元気に！

3 活躍盛り世代

目指す姿（願い）

- ・健康でありたいという意欲を持ち、かかりつけ医や健診の場を活用する
- ・自分の老いと上手に付き合う
- ・年をとってもやりたいことがあり、家庭や地域で自分らしく活躍できる
- ・住み慣れた地域で互いに見守り支えあいながら、生涯現役でいきいきと過ごす
- ・自分の経験を生かして、次世代へ伝える
- ・自分に必要なサービスを適切な時期に活用する

ゴール

支えあいの中で自分らしく暮らせる佐渡
～生きがい・ふれあい・つながりを大切に
次世代へ伝える活躍盛り～



大目標

- 1 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
- 2 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

- 1 生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む
 - ① 健康でありたいという意欲を持続ける
 - ② 必要な時期に適切なサービスを受ける
- 2 地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する
 - ① 自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える
 - ② 市民が支えあう地域づくりに取り組む



(1) 現状と課題

活躍盛り世代は加齢により足腰が痛くなるなど、多少の不自由はあっても、自分のできることをして地域に貢献している世代です。

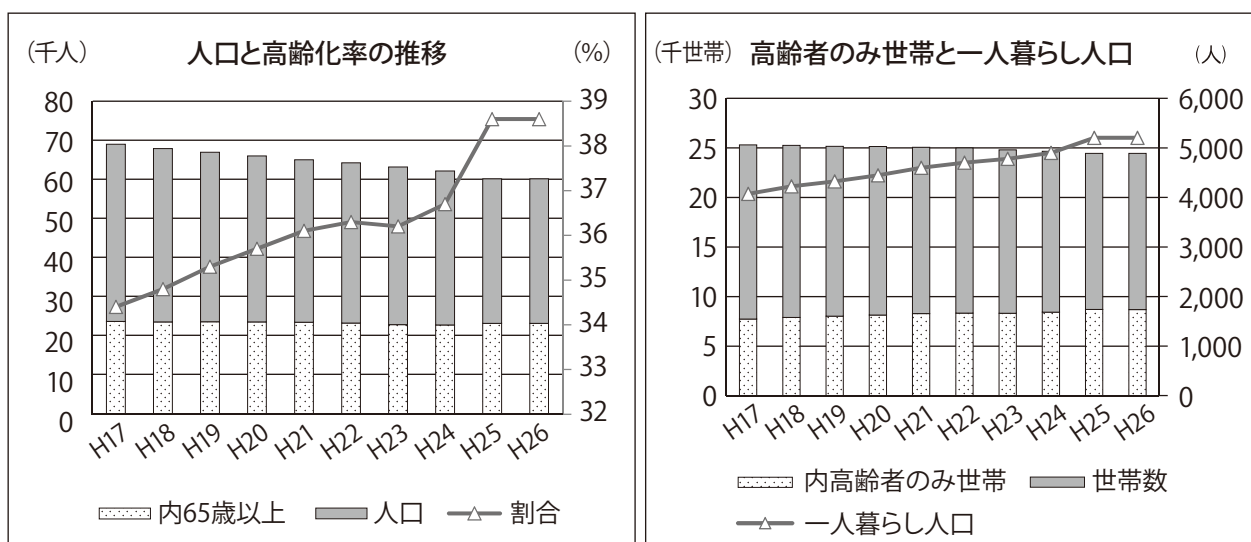
佐渡市では高齢になっても農業や漁業に従事する人や、趣味で畑仕事や漁に親しむ人が多くいます。近隣の人との会話を楽しみながら作業の段取りを考え、収穫に喜びを感じ、旬を味わい、採れた物を「おすそわけ」する文化もあります。また、民謡などの伝統芸能も盛んな土地柄で、熱心に伝承活動をしている高齢者もいます。

平成25年に実施した「元気生活チェック」では、70 歳以上の総合点は全国平均を上回っており、健康寿命も長く、元気な高齢者がたくさんいます。

佐渡は進学や就職で子どもが島外に住む世帯も多く、一人暮らしや高齢者のみの世帯、高齢者と独身の子どもの世帯など、支援の必要性が高い世帯が増えています。今後は、身近に相談できる人や場、高齢者に対するサービスの需要が更に高くなっていくことが予測されます。

介護が必要になる時期を少しでも遅らせること、介護が必要になっても自分らしく生きることができる地域をつくることは急務です。

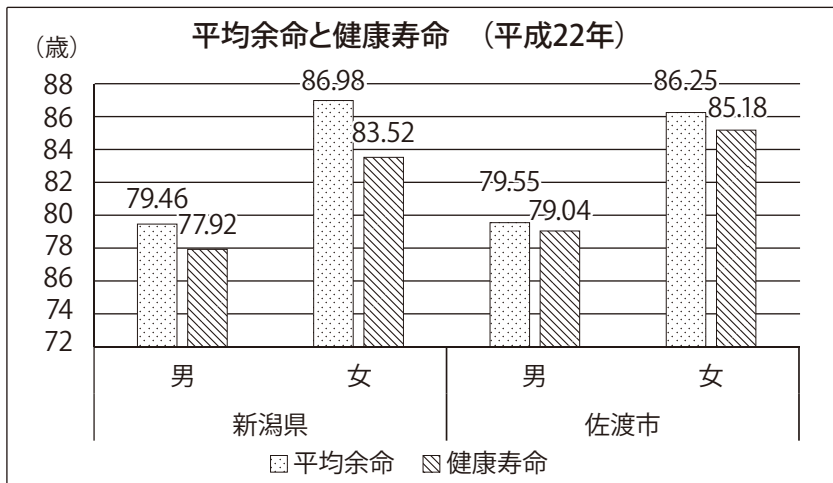
健康寿命を延ばすためには、家庭や地域の中で役割を持ち、お互いを思いやり、支えあい、助け合って生活することも大切です。住み慣れた地域で、自分らしく生活することができる支え合いの地域づくりを目指します。



【高齢福祉課資料】

佐渡市は全国の20年先をいく高齢化率です。

一人暮らしや高齢者のみの世帯など、支援の必要性の高い世帯が増えています。



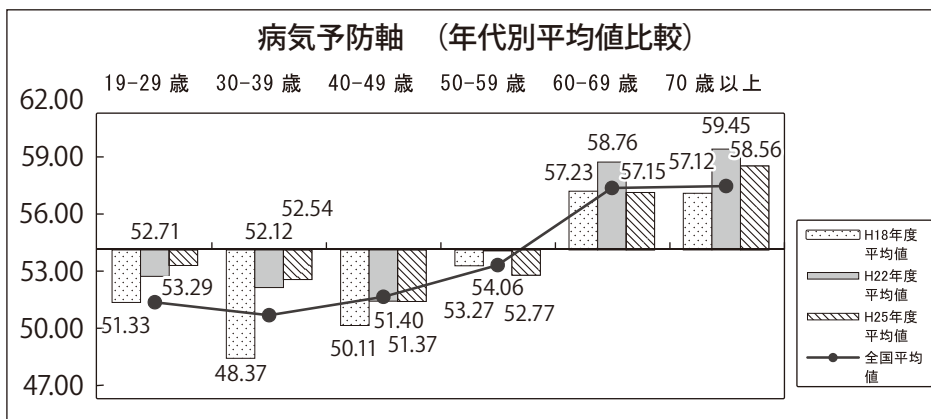
【平成22年 簡易生命表より試算】

不健康な期間は

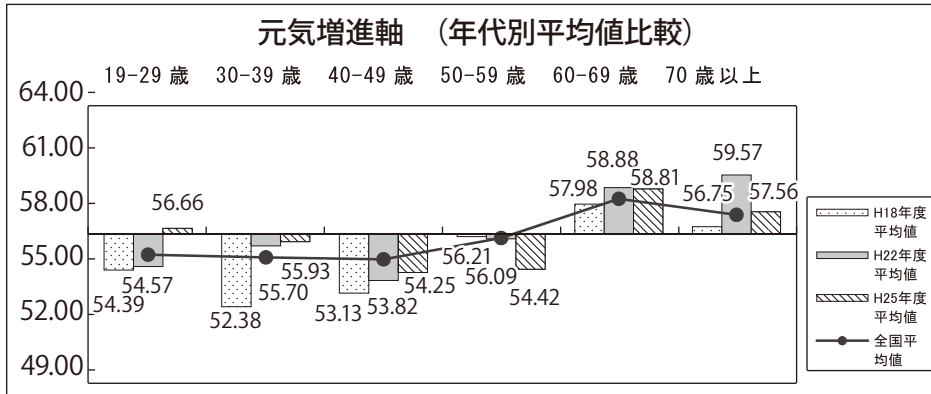
男0.51歳

女1.07歳

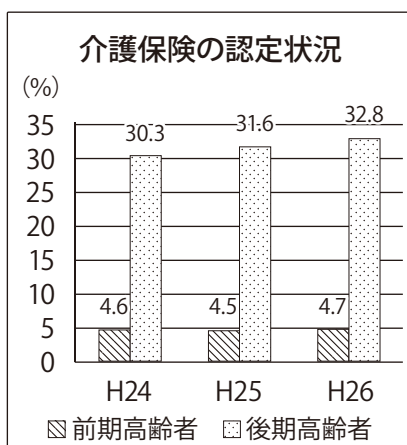
佐渡市は県平均より健康寿命が長く、生涯現役で活躍する人が多いです。



佐渡市は心も体も元気な高齢者が多いです。



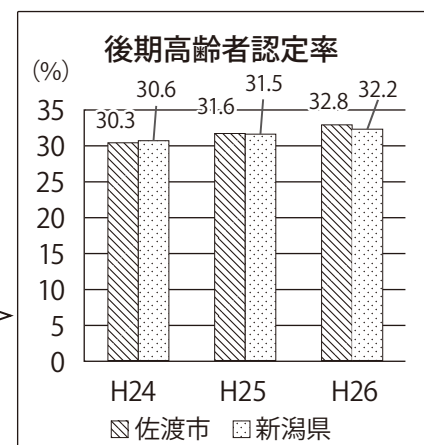
【平成25年度 元気生活チェック】



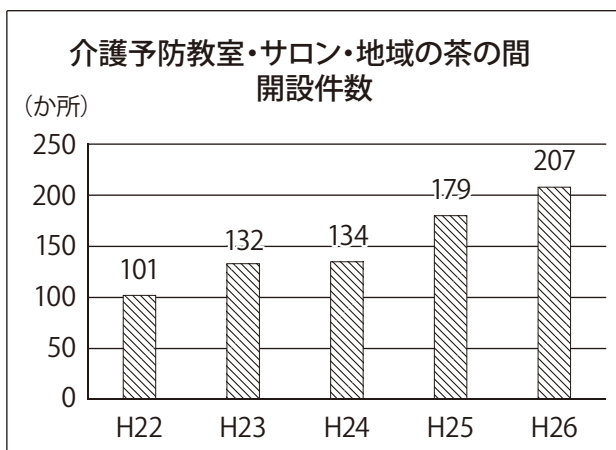
【佐渡市第6期介護保険事業計画】

介護認定割合は、後期高齢になると約7倍に上昇します。

後期高齢の認定率は年々上昇しています。



【佐渡市第6期介護保険事業計画】



身近な介護予防の拠点であるサロン、地域の茶の間などは順調に増えています。

市民・関係者の声

老いや病気と上手に付き合っ、生涯現役で
いられるといいな。
年をとっても不自由なところがあっても果たす
役割はあるよ。

人に迷惑をかけたくない

寝たきり、認知症になっても自分の
できることをやって暮らしたい。

人との交流で元気をもらえる。
どんな状態になっても行きたい場所があり、
会いたい人がいるといいな。
認知症の人でも要介護の人でも子どもたちも、地
域のみんなが集まれる場があったらいいな。

世代間で交流をし、自分の経験や地域のよ
さ、伝統を若い世代に伝えられるといいな。

閉じこもらずに出んかっちゃ!

子どもの頃から老いへの理解を
深める教育が必要だね。
近所の子どもたちの手本になれる
といいね。

気軽に集まれる場所や相談できる人がいると
安心してられる。元気な頃から人とのつなが
り、支えあい、助け合いができる地域になると
いいな。

将来に対する不安もあるが、適度な距離感で
支え合い、助け合っ地域で自分らしく生活
できるといいな。

一緒に考えていかんかっちゃ!

(2) 重点取組

1 生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

① 健康でありたいという意欲を持ち続ける

加齢に伴い、心身の機能は衰えていきますが、仕事の第一線を退いても家庭や地域において役割があり、活躍し続けています。

健康意識を持ち続けることで、健康寿命を延ばせるように、様々な方向から働きかけます。

市民

- ・歩く（運動）、話す（人との交流）、働く（生涯現役）、遊ぶ（生活を楽しむ）ことを心がけ、健康づくりに努めます。
- ・健診やかかりつけ医などで、健康状態を確認するように努めます。

行政

- ・健康寿命を延ばすことができるように啓発に努めます。
- ・市民が健康に関心を持てるように情報伝達の工夫をします。
- ・身近に相談できる体制をつくります。
- ・地域に応じた働きかけをします。

関係機関

- ・健康推進員とともに地域に応じた対策に取り組みます。
- ・医療機関との協力により地域に合った取り組みをします。

② 必要な時期に適切なサービスを受ける

第二の人生を楽しむことは、老いと上手に付き合うことにもつながります。

高齢者の中には、支援や介護を要する状態になっても、他人に頼ることに対する遠慮や、近所の目を気にしてサービスを利用することに抵抗感を持つ人もいます。

住み慣れた地域で、できるだけ自立して生きがいを持ちながら活動的な生活が送れるように、公的サービスや地域の力を活用します。

市民

- ・健康づくりに関する様々な集まりに誘い合って参加します。
- ・サービスを上手に活用します。

行政

- ・生活習慣病や介護予防などの相談や学習の機会を、身近で参加しやすい場所で提供します。
- ・みんなが気持ちよく健康づくりや介護予防に取り組めるように人と人、地域と地域をつなぐ体制や仕組みをつくります。

関係機関

- ・適切な情報提供により、タイムリーな支援をします。
- ・医療機関や民間事業所と利用しやすいサービスや場づくりを工夫します。

2 地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

① 自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える

地域行事で培われてきた地域の伝統が消えつつある現状です。集まる機会を大切にして様々な世代とふれあい、地域の伝統と高齢者の知恵や経験を継承します。

市民

- ・地域の様々な集まりに誘い合って参加します。
- ・自分自身が経験したことや昔からの知恵を周囲の人へ話し、伝えます。

行政

- ・高齢者が活躍できる場を作ります。
- ・地域住民の力が最大限発揮できるようにサポートします。
- ・様々な機会に高齢者の力を発揮できるように調整します。

関係機関

- ・いろいろな活動が連携し、地域の良さをつないでいけるようにします。
- ・地域の活動や行事で高齢者の力を活かせるようにします。

② 市民が支えあう地域づくりに取り組む

公的サービスだけでは生活を支えきれない部分もあります。地域でお互いが協力し合いながら生活することは、安心・安全に過ごすことにつながります。何か自分に出来ることはないか皆で知恵を出し合い、高齢者自身も地域活動に参加して活躍することで、支えあいが実践できるようにしていきます。

市民

- ・挨拶や声をかけをし、みんなで支えあう意識を持って生活します。
- ・健康づくりの場に積極的に参加します。

行政

- ・地域の現状を伝えます。
- ・高齢者が参加できる場を設けて、地域で支えあうきっかけをつくります。

関係機関

- ・地域の自治会や健康推進員が、現場の声や地域のニーズを共有し、ネットワークをつないでいきます。

(3) 現在の取り組み状況

① 主な保健事業

	事業名	事業目的	事業目標
要介護状態になることを予防する	特定高齢者把握事業 介護予防事業 ・介護予防教室 ・地区学習会 ・健康教育 ・健康相談	要介護状態になることを予防する。	介護予防の方法について理解し、実践する。
認知症を予防する	認知症予防講演会 エクサドン、エクサ丼*の普及	認知症予防の方法や市の認知症予防の取組についての理解を深める。 認知症予防に取り組む。	認知症とその予防について理解する。 認知症予防の取組を、日常生活や高齢者の集まりの場で実践する。
支えあう地域づくりを推進する	サポーター養成講座 サポーターリーダー育成講座 市民活動 しまびと元気応援団 健康推進員	市民がつながりながら、住みよい地域づくりをする。 計画推進の市民グループとして個人の健康づくり・元気な地域づくりを実践する。	自分が住んでいる地区の現状がわかり、住みよい地域づくりに主体的に取り組む。 健康づくりを通して人や地域とつながる。

*エクサドン：和太鼓をはじめとする打楽器を使った健康増進・介護予防フィットネス・プログラムの総称をさします。**エク**ササイズ・**さ**ど（佐渡）・**ドン**（太鼓の音）を合わせた造語です。
エクサ丼：認知症のリスクを下げる食材や佐渡産の食材を使用したメニューを開発し、市民の健康づくりをすすめる食事です。

② 取り組みの様子



【健康学習会】



【地域の茶の間・サロン】



【地域の茶の間・サロン】

みんなで楽しく
介護予防！



【地域の茶の間・サロン】



【リハビリ教室】



【リハビリ教室】

遊びやゲームで機能訓練。
世代を越えた交流で元気を
もらえます。

エクサドン※で健康増進・認知症予防！
太鼓のリズムでこころも体もいきいき元気に！



【健康学習会】

第3部 市民協働で行う健康づくり

目指す姿（願い）

- ・ 自分の健康を大事にして、地域の人とのつながりを大切にしていきたい
- ・ 若い人も年配の人もお互いに認め合い支えあえる地域になったらいいな
- ・ 自分たちの住んでいる地域に自信と誇りが持てたらいいな
- ・ 佐渡全体に元気・笑顔・幸せが循環できるようにしていきたい

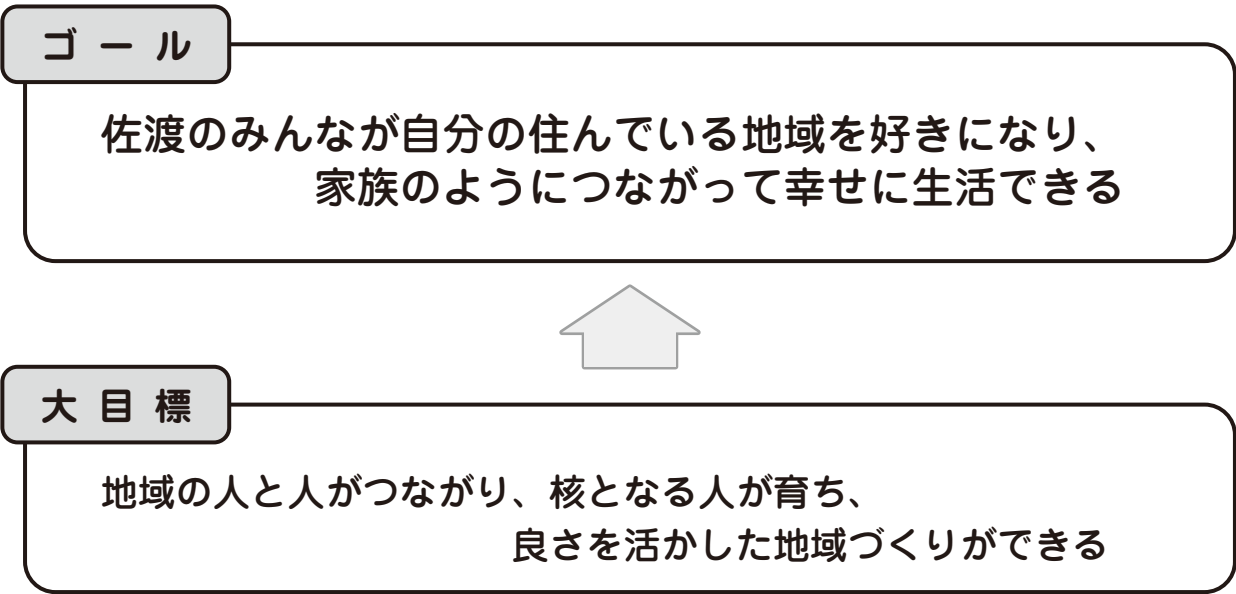
- ## 目指す姿（願い）
- ・ 自分の健康を大事にして、地域の人とのつながりを大切にしていきたい
 - ・ 若い人も年配の人もお互いに認め合い支えあえる地域になったらいいな
 - ・ 自分たちの住んでいる地域に自信と誇りが持てたらいいな
 - ・ 佐渡全体に元気・笑顔・幸せが循環できるようにしていきたい

ゴ ー ル

佐渡のみんなが自分の住んでいる地域を好きになり、
家族のようにつながって幸せに生活できる

ゴ ー ル

佐渡のみんなが自分の住んでいる地域を好きになり、
家族のようにつながって幸せに生活できる

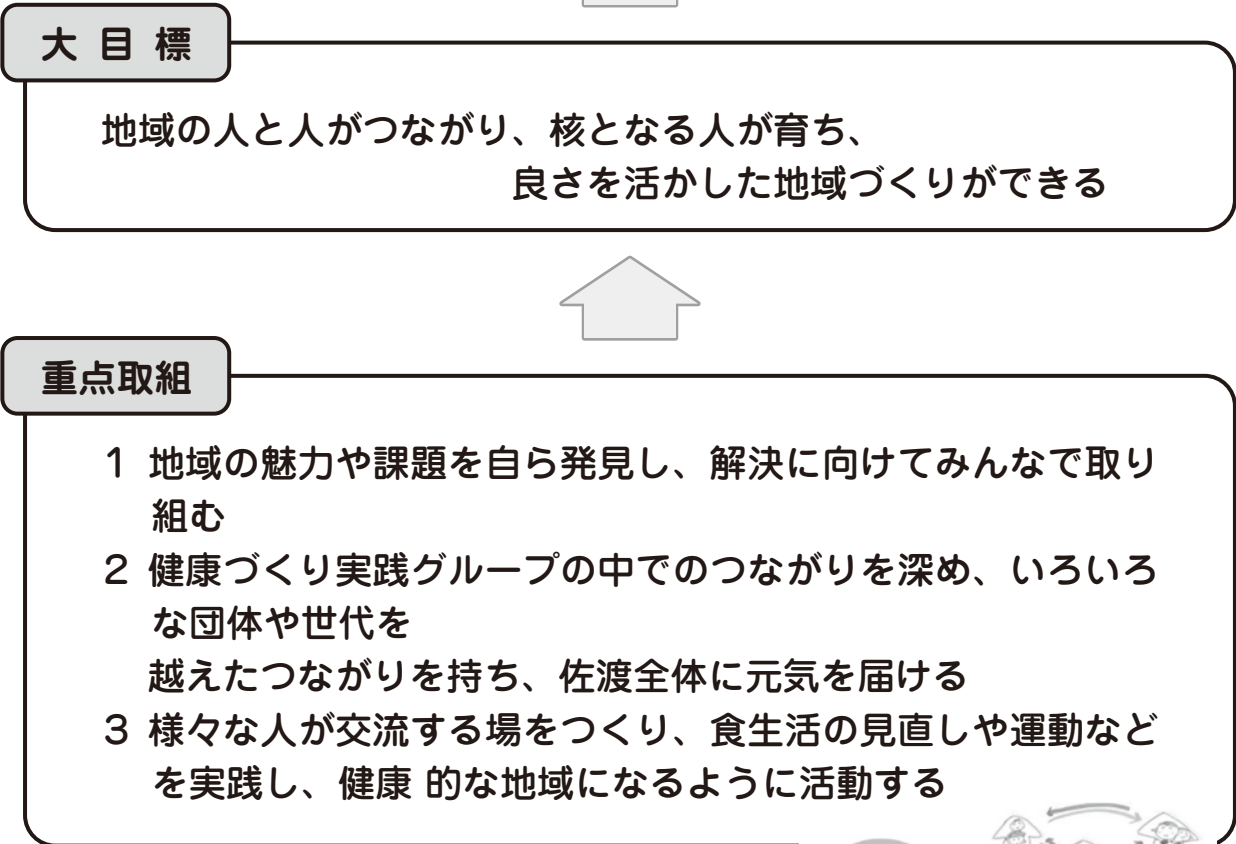


大 目 標

地域の人と人がつながり、核となる人が育ち、
良さを活かした地域づくりができる

大 目 標

地域の人と人がつながり、核となる人が育ち、
良さを活かした地域づくりができる

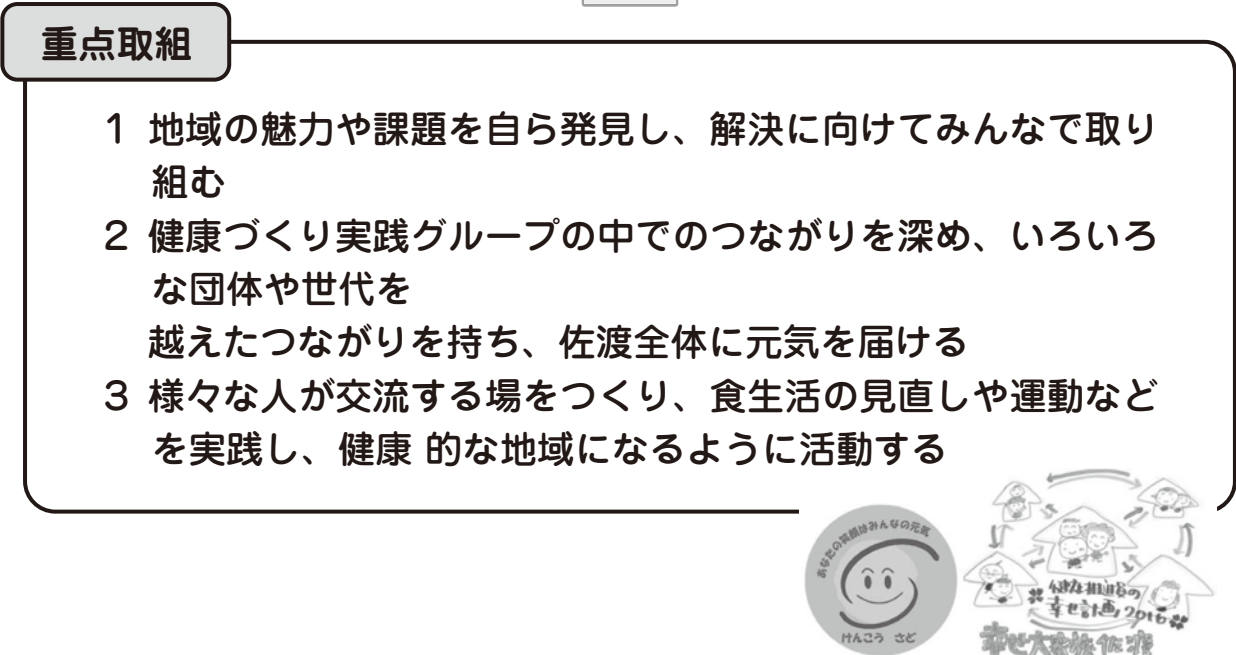


重点取組

- 1 地域の魅力や課題を自ら発見し、解決に向けてみんなで取り組む
- 2 健康づくり実践グループの中でのつながりを深め、いろいろな団体や世代を越えたつながりを持ち、佐渡全体に元気を届ける
- 3 様々な人が交流する場をつくり、食生活の見直しや運動などを実践し、健康的な地域になるように活動する

- ### 重点取組

 - 1 地域の魅力や課題を自ら発見し、解決に向けてみんなで取り組む
 - 2 健康づくり実践グループの中でのつながりを深め、いろいろな団体や世代を越えたつながりを持ち、佐渡全体に元気を届ける
 - 3 様々な人が交流する場をつくり、食生活の見直しや運動などを実践し、健康的な地域になるように活動する



(1) 現状と課題

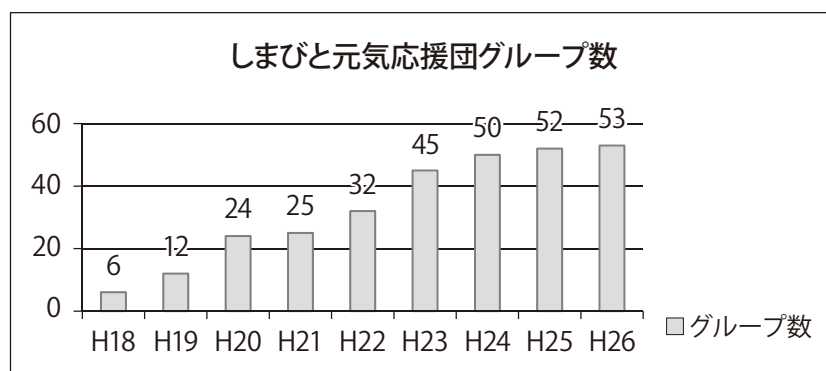
佐渡市では、少子高齢化により、今まで地域でできていたことができなくなり、地域の力が落ちてきたことを実感することがあります。また、人とつながる力が弱くなり、個人や家族だけでは解決できない様々な問題も増えてきました。

「健康日本21（第2次）」では、地域や社会の絆、職場の支援など、社会全体で個人の健康を支え守る環境づくりと、一人ひとりの主体的な社会参加や民間団体などの多様な主体による自発的な健康づくりにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した取り組みを推進しています。

佐渡市におけるこの10年の歩みを振り返ると、「健幸さど21」計画の目標を共有して健康づくりを実践するグループである「しまびと元気応援団」の活動に参加する人が増えて年々認知度も上がり、活動の幅も広がっています。自分が元気になり家族や仲間、地域に元気のおすそ分けをして、つながりの大切さを実感しあえる仲間となっています。

さらに、平成26年度からは、「1地区1お宝事業」として、各地区において健康課題の解決に向けた地域ぐるみの活動を市民協働で始めました。既存の組織や事業にとらわれず、目指す姿に向かって自由な話し合いで、お互いが認め合える良い規範を大切に活動をしています。

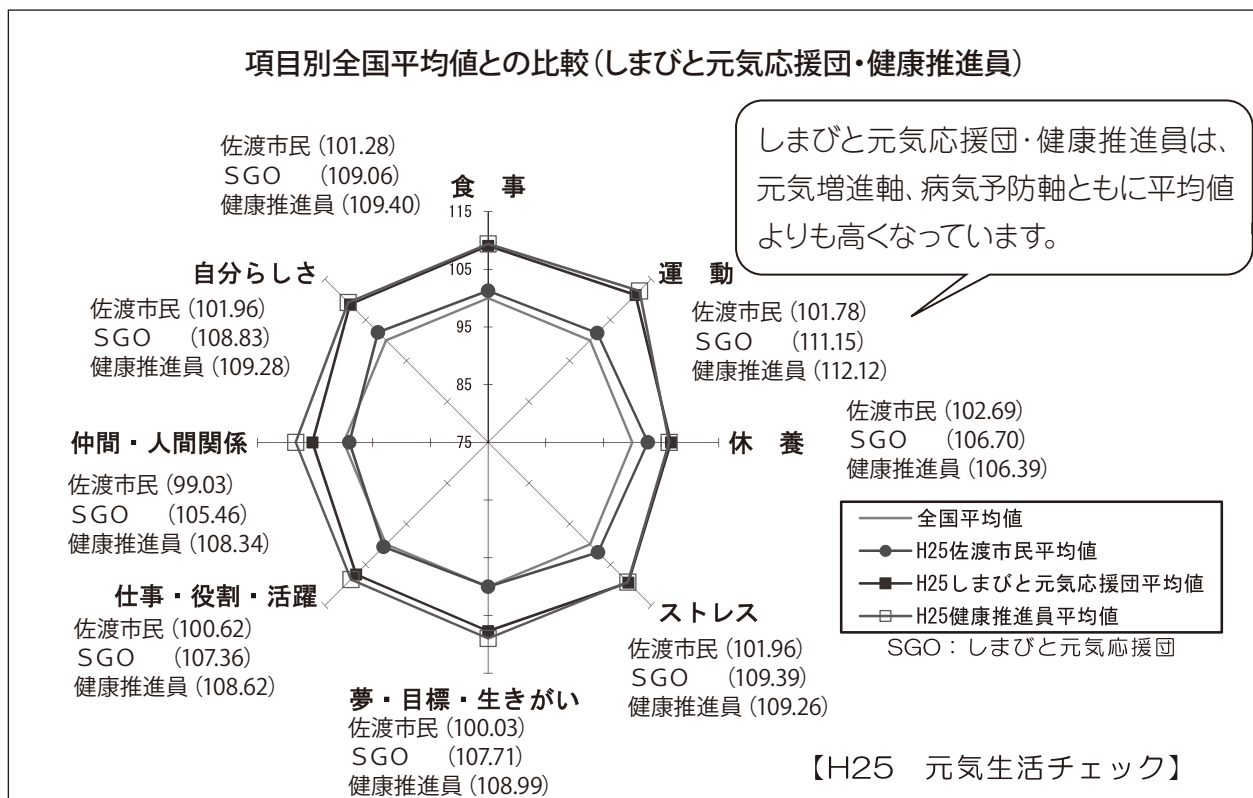
地域の絆を守ることが、安心して暮らせる佐渡につながります。地域の良さに気づき、愛着を持ち、特性を活かした人づくり、健康づくりを市民とともに推進します。



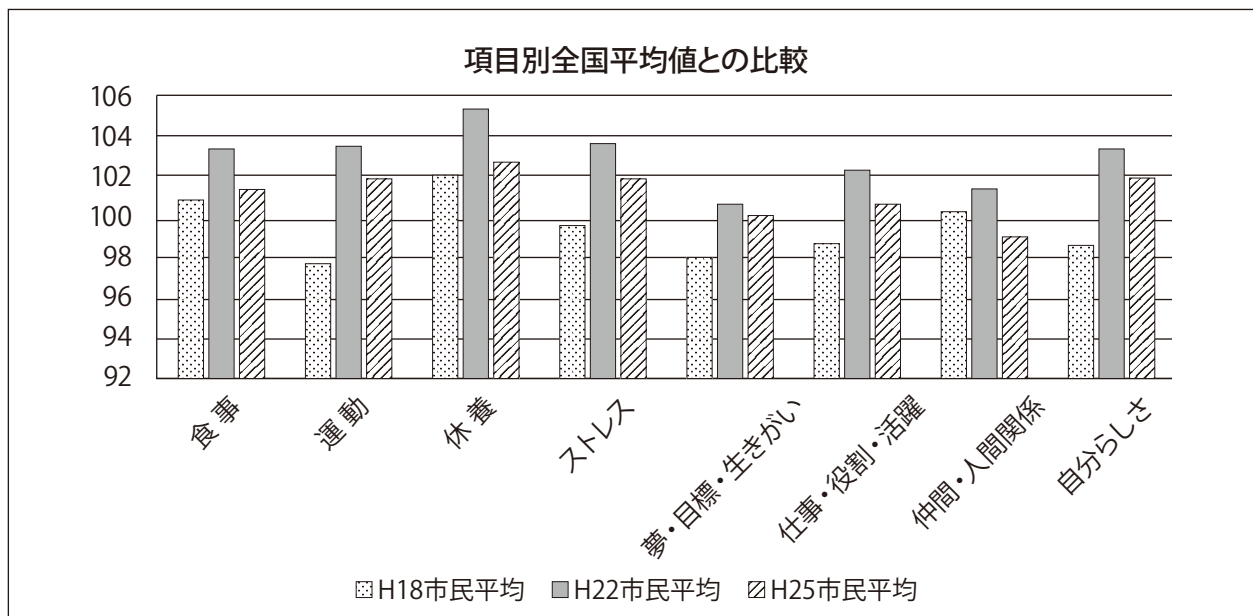
活動が10年を迎え、様々なグループが活動を楽しんでいます。

元気生活チェックの調査結果では、「仲間・人間関係」を除いた7項目で平成18年度よりは高いものの、平成22年度と比較すると全ての項目において低くなっています。指数が最も高かったのは、「休養（指数：102.69）」、最も低かったのが「仲間・人間関係（指数：99.03）」で、「仲間・人間関係」の項目のみ全国平均値を下回りました。

しまびと元気応援団の平均値と佐渡市民の平均値を比較すると、全ての項目においてしまびと元気応援団の方が高値でした。しまびと元気応援団の中でも、健康推進員の平均値は、「休養」と「ストレス」を除く項目でさらに高い値を示しています。



※各項目の全国平均値を基準（100）とし、佐渡市の項目平均値を指数化したレーダーチャートです。



市民・関係者の声

メンバーがたくさんいるが、他のグループの活動が分からない。つながるともっといいものになるかも。

パワーをもらって夢中になれる。
みんなとやれるので他のことも頑張れる。

しまびと元気応援団の活動が楽しみ。

しまびと元気応援団が活動して10年。これから20年をめざし、自立するために「すごい人」や「所」とつながってステップアップとシフトチェンジをしたい。

住んでいる地域だけでなく、島内全域の人と時間を過ごせる。

たくさんの友達ができた。
知り合えて仲間になれた。

人との出会いが
1番の喜び。

地域の中に入って食や健康に関する
ことを通じて人とひとの輪を広げる
といいな。喜んでもらえるとうれしいな。

地域についてみんなで
話す機会がなかった。

若い人が地元に残りたいと思う仕組みが
できたらいいな。子どもたちに地域の良さを
伝えたい。

佐渡の現状を見ると、運動不足や肥満などの
課題がたくさんある。みんなで考え取り組める
場があるといいな。

年代によっていろいろな考えがあるのが
分かった。刺激になって良かった。みんなで
新たなつながりを考えていきたい。

運動することで痛みがよくなった。薬
が減った。インスリン注射を打たなくて
よくなり医療費が減った。

やりたいことが実現できる。
生活に張りが出て出かけることで元気がでる。
みんなが家族みたい。

(2) 重点取組

- 1 地域の魅力や課題を自ら発見し、解決に向けてみんなで取り組む
- 2 健康づくり実践グループの中でのつながりを深め、いろいろな団体や世代を超えたつながりを持ち、佐渡全体に元気を届ける活動をする
- 3 様々な人が交流する場をつくり、食や運動などの実践で、健康的な地域になるように活動する

市民

- ・健康について考える場、実践する場に参加します。
- ・自分たちでできる元気になる活動に仲間と一緒に取り組みます。
- ・佐渡や地域の魅力を大切にします。
- ・自由で対等な話し合いの技術を身につけて、様々な意見を聞きます。
- ・目指す方向を確認して仲間と目標達成に向けて努力します。
- ・お互いを認め合い、お互いに成長し合います。

行政

- ・多様な人が集まるきっかけをつくります。
- ・話し合いは自由で対等にできるようにします。
- ・活動が自主的に効果的に進むよう活動支援をします。
- ・市民とともに自己啓発に取り組みます。

関係機関

- ・地域の目指す方向性や課題を共有します。
- ・情報を共有します。
- ・連携して取り組みます。

(3) 現在の取り組み状況

① 主な保健事業

事業名	活動目的	活動状況
しまびと 元気応援団	「健幸さど21」計画の目標達成を目指して①自分達が元気になる②元気のおすそ分けをする③自分達でできる活動をする④「健幸さど21」計画に貢献する という4つの条件を満たし、企画者が5人以上集まり活動します。食事や運動、子育て中のお母さんのグループなどがあります。	平成18年度に誕生し、最初は6グループ・延べ参加者733人でしたが、平成26年度には53グループ・延べ参加者7790人に増えています。 今後はしまびと元気応援団の中 のつながりを強め、いろいろな団体 ともつながりを持ち、佐渡に元気を 届ける活動をしていきます。
健康推進協議会 (健康推進員・ ヘルスメイト)	しまびと元気応援団のグループ のひとつです。健康推進員は、市が 主催する元気いきいき塾(養成講 座)を受講した人が会員になる仕組 みです。佐渡市の10地区(旧市町 村ごと)にそれぞれ支部があります。 健康寿命を延ばすために減塩、地 産地消、歯の健康づくりなどをテー マに各地区で活動しています。	佐渡市合併とともに、平成16年に 「佐渡市健康推進協議会」を立ち上げ ました。平成27年度会員数は400名 です。 今後は「幸せ大家族佐渡 健康推 進員しあわせ計画2016」と銘打ち 「食」「運動」「交流」を活動の3本柱と して重点的に取り組む予定です。
地域ぐるみの 健康づくり (1地区1おたか ら事業)	自分たちが住んでいる地域の課 題や魅力を発見し、地域の良さをい かして元気を分かち合うための取り 組みを市民協働で始めました。 まずはどんな地域にしたいか目標 を共有し、地域の実態から何が必要 かを考え、自分達でできることを実 践しています。	10地区で取り組んでいます。 たとえば 相川地区では稲鯨農園や盆踊りの 実践、佐和田地区では昔遊びを通し て世代間交流をする「みんな試そう 遊ぼうよ」、赤泊地区では「かわも文 化祭」の復活など、住民主体でいろ いろな活動を展開しています。

②取り組みの様子

【しまびと元気応援団】



平成24年度ロッテ賞*



しまびと元気応援団・ごきげん座



【佐渡市健康推進協議会】



【地域ぐるみの健康づくり】



平成27年度ロッテ賞*



健康推進協議会 小木支部



平成26年度元気にいがた健康アワード準グランプリ



1地区1おたから事業
佐和田おたからチャレンジチーム

※ロッテ賞：すこやか親子21国民運動8020の里賞

第4部 資料

1 計画の進行管理と評価

1) 進行管理

佐渡市健康づくり推進懇談会において毎年度、設定した目標の進捗状況について検証を行い施策に反映させます。

2) 評価

(1) 中間評価

平成32年度に見直しを行います。

(2) 最終評価

平成37年度には、目標の達成状況を検証・評価し、次期計画に反映させます。

3) 評価指標

【育ち盛り】

評価項目	基礎データの根拠	現状	目標(H32)
低出生体重児の割合	新潟県福祉保健年報	8.1 (H25)	減少
朝食摂取率(3歳児)	幼児健診アンケート	90.8%(H26)	100%
むし歯有病率(3歳児)	乳幼児等歯科健康診査実施状況	24.0%(H26)	15%
(5歳児)	保育所における定期歯科健康診断結果	48.3%(H26)	40%
肥満傾向の子どもの割合(園児)	新潟県小児肥満等発育調査	5.4%(H26)	4.3%以下
しまびと元気応援団活動参加グループ数	しまびと元気応援団活動報告	7 (H27)	増加
母乳育児の割合(0～2か月児)	新潟県福祉保健年報	55.1%(H26)	60%

【働き盛り】

評価項目	基礎データの根拠	現状	目標(H32)
特定健診受診率(40歳代)	特定健康診査総括表	40.0%(H26)	増加
(50歳代)		40.9%(H26)	増加
特定保健指導実施率(40歳代)	特定健康診査総括表	14.3%(H26)	増加
(50歳代)		29.0%(H26)	増加
定期的な運動実施者の割合	特定健康診査質問票	24.6%(H26)	増加
身体活動量の多い人の割合	特定健康診査質問票	80.4%(H26)	増加
濃い味付けを好む人の割合	特定健康診査食問診	35.2%(H27)	減少
胃がん検診受診率	調整交付金実施状況報告	31.9%(H26)	40%

評価項目	基礎データの根拠	現状	目標(H32)
胃がん検診精密検査受診率	がん検診等結果報告	91.0%(H26)	100%
しまびと元気応援団参加数(食・運動)	しまびと元気応援団活動報告	4,774人(H26)	増加
健康推進員数	健康推進員総会資料	398人(H26)	維持
活動実施数(地区学習会開催回数)	健康推進員総会資料	155回(H26)	増加
仲間・人間関係良い割合(40歳代)	元気生活チェック	96.41(H25)	増加
(50歳代)		93.64(H25)	増加
自殺による死亡率(人口10万対)	厚生労働省人口動態報告	24.0(H26)	減少
ゲートキーパー研修の受講者数	事業報告	30人(H25)	増加

【活躍盛り】

評価項目	基礎データの根拠	現状	目標(H32)
新規介護認定者の平均年齢	介護保険申請	82.1歳(H26)	85歳
運動習慣のある人の割合(前期高齢者)	健康診査質問票	25.9%(H26)	30%
(後期高齢者)		21.3%(H26)	25%
生きがいを感じる人の割合	元気生活チェック	76%(H25)	80%以上
介護予防教室の参加者数	高齢福祉課資料	2,637人(H25)	増加
認知症サポーター数(10～60歳代)	高齢福祉課資料	2,840人(H25)	4,000人

2. 計画の検討体制

(1) 佐渡市健康づくり推進懇談会

構成員：佐渡保健所長
 佐渡医師会代表
 佐渡歯科医師会代表
 佐渡市健康推進協議会代表
 佐渡市老人クラブ連合会代表
 佐渡市連合婦人会代表
 佐渡市民生委員児童委員協議会代表
 佐渡商工会青年部協議会代表
 新潟県栄養士会佐渡支部代表
 新潟県養護教員研究協議会佐渡支部代表
 佐渡市小・中学校 PTA 連合会代表
 佐渡市社会福祉協議会事務局長
 しまびと元気応援団代表
 佐渡市教育長



開催日	内 容	参加者数
平成26年10月30日	市民の健康状況と目指す姿、世代別重点取組	15名
平成27年 3月19日	計画進捗状況と次期計画方向性	15名
平成27年 7月30日	計画見直し内容の検証	26名
平成27年11月19日	計画素案の検討、計画推進の具体的取り組み	23名

会議参加者の声

- ・健康寿命を延ばしたい！
- ・子どもの頃からの豊かな体験で創造力、発想力を育もう。
- ・家庭教育、生涯学習を推進して個人や地域を健康に！
- ・ストレスを減らしこころ豊か、夢や生きがいを意識した生活を送りたい。
- ・地域で声をかけあい、ふれあいを深めよう。

(2) 事務局会議

構成員：本庁、支所の保健担当者代表

開催日	内 容	参加者数
平成26年 4月 4日	計画見直しの体制について	12名
平成26年 7月28日	計画の方向性及び策定方法	8名
平成26年10月24日	策定スケジュールの確認、現状と課題検討	8名
平成26年12月12日	世代別現状と課題検討	8名
平成27年 2月13日	世代別方向性の検討	8名
平成27年 3月10日	世代別方向性の確認	8名
平成27年 3月26日	世代別方向性に対応策検討	11名
平成27年 6月12日	世代別ゴール・目標・対応策検討	13名
平成27年 7月10日	世代別ゴール・目標・対応策検討	10名
平成27年 8月 7日	全体ゴール・世代別ゴール・3計画の関連検討	10名
平成27年 9月11日	3計画のすり合わせ、今後のスケジュール	10名
平成27年10月16日	世代別現状・課題・対応策確認	12名
平成27年11月13日	市民協働・世代別・全体構成確認	11名
平成27年12月 4日	市民協働・世代別・全体構成確認	11名
平成27年12月25日	市民協働・世代別・全体構成確認	11名
平成28年 1月 4日	3計画原案の確認	11名
平成28年 1月15日	3計画原案の確認	14名
平成28年 2月17日	パブリックコメント結果及び推進の仕組み	10名

(3) しまびと元気応援団会議

開催日	内 容	参加者数
平成27年3月4日	計画を推進する活動	128名
平成27年3月15日	計画を推進する活動	19名

(4) 健康推進員協議会会議

開催日	内 容	参加者数
平成27年4月7日	活動の振り返り	29名
平成27年5月12日	今後の健康推進員の目指す姿	151名

(5) 母子連絡協議会

構成員：小児科医代表、佐渡地域振興局代表、在宅助産師、子ども若者相談センター代表、
幼稚園・保育園長代表、養護教員代表

開催日	内 容	参加者数
平成27年8月3日	計画で大切にしていきたいこと、今後の方向性	18名

【元気生活チェック調査結果】一部抜粋

I 調査概要

1 調査の目的

私たちが健康な人生を過ごすためには、生活習慣病などの病気が少ないことに加え、病気や障がいの有無に関わらず元気に過ごす力（元気度）が求められる。

この調査では「病気と元気がその人らしく調和している状態」を健康と捉え、健康のマイナス要因である「食事」「運動」「休養」「ストレス」の4項目からみた病気予防軸と、健康のプラス要因である「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の4項目からみた元気増進軸、計8項目の視点からスコア化した数値で佐渡市の元気生活度の傾向を把握する。

今回調査では、平成18年度・平成22年度の調査結果との比較も踏まえながら分析検討し、元気生活力の向上を図るための施策の検討材料とした。

2 調査対象

佐渡市に居住する19歳以上の住民1,600人を無作為に抽出した。

配布数：1,600件、有効回答数：1,423件、回収率88.9%

比較対象：しまびと元気応援団905人（うち健康推進員兼任392人）

3 調査期間

平成25年10月～12月

4 調査方法

調査用紙によるアンケート方式（回答は任意）

5 調査項目

	属 性	「性」・「年代」・「地区」別に分析
病 気 予 防 軸	1 食事	食生活習慣の状況 食生活への配慮の有無
	2 運動	身体活動の程度 体力の有無と程度
	3 休養	睡眠の程度と熟睡感の有無 休養の程度と環境 睡眠効果の程度
	4 ストレス	ストレスの有無と程度 ストレス解消法の有無
元 気 増 進 軸	5 夢・目標・生きがい	現在の生きがいの有無 意欲の有無 将来への夢・希望・目標の有無 充実感の有無
	6 仕事・役割・活躍	役割への満足度 役割への達成感の有無 役割への有能感の有無
	7 仲間・人間関係	友人・仲間の有無 人間関係のストレスの有無 サポートしてくれる仲間の有無
	8 自分らしさ	自分らしさの有無、満足度 自尊心の程度

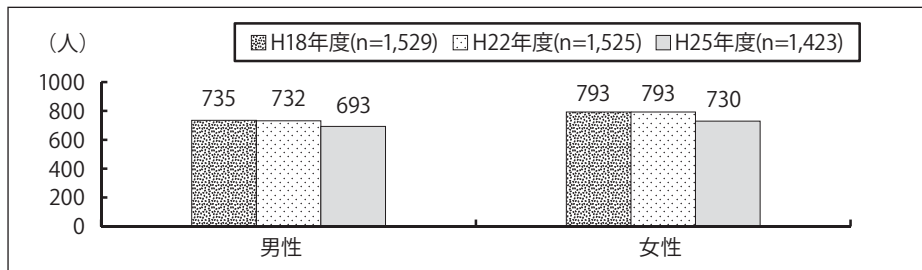
6 分析方法

40問の設問を「食事」「運動」「休養」「ストレス」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」「自分らしさ」の8つの項目に分類、スコア化し、「性」「年代」「地区」別に分析した。

Ⅱ 回答者の属性

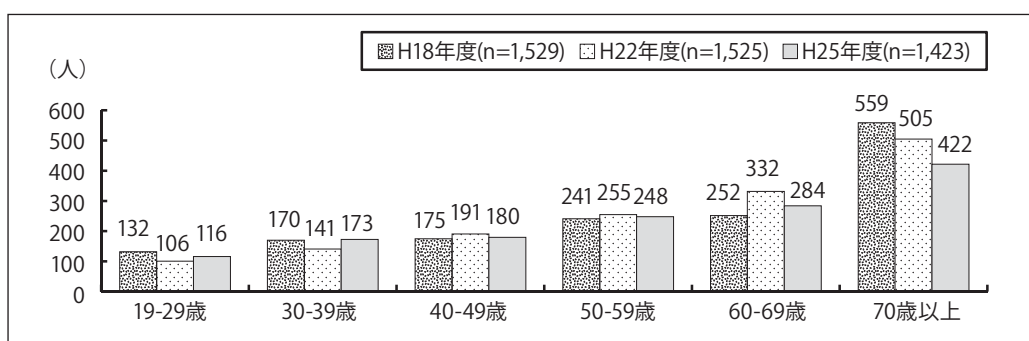
1 性別人数の比較

男性：693人（48.7％） 女性：730人（51.3％）であった。



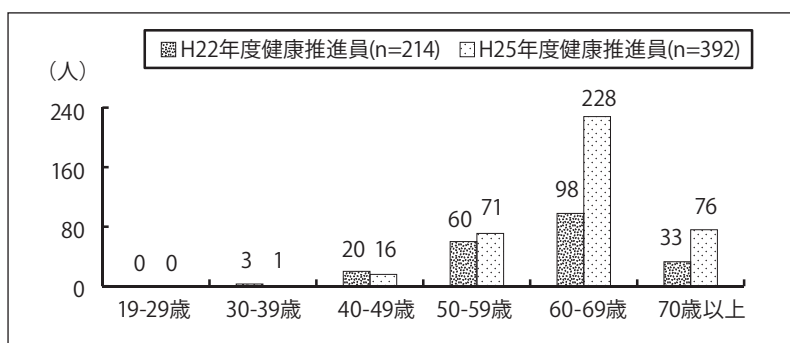
2 年代別人数の比較

19～29歳：116人（8.2％）、30～39歳：173人（12.2％）、40～49歳：180人（12.6％）、50～59歳：248人（17.4％）、60～69歳：284人（20.0％）、70歳以上：422人（29.7％）であった。



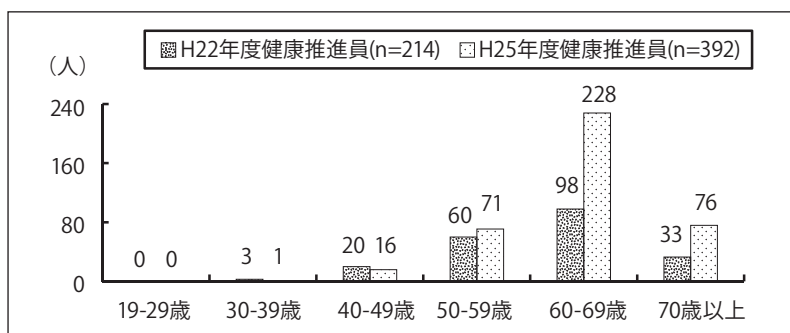
3 しまびと元気応援団の性年代別人数の比較

男性：99人（10.9％）、女性：806人（89.1％）であった。



4 健康推進員の年代別の人数の比較

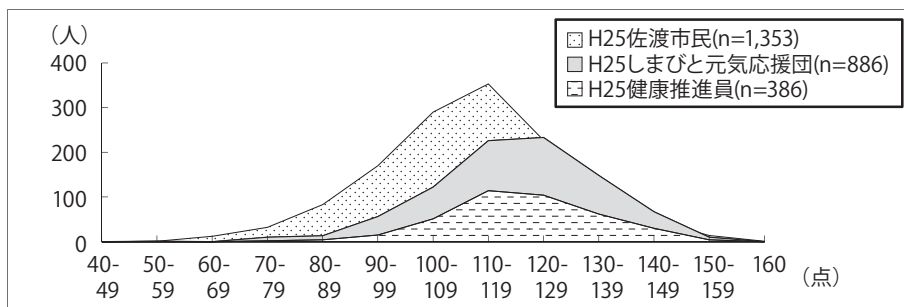
30～39歳：1人（0.3％）、40～49歳：16人（4.1％）、50～59歳：71人（18.1％）、60～69歳：228人（58.2％）、70歳以上：76人（19.4％）であった。



Ⅲ 結果の概要

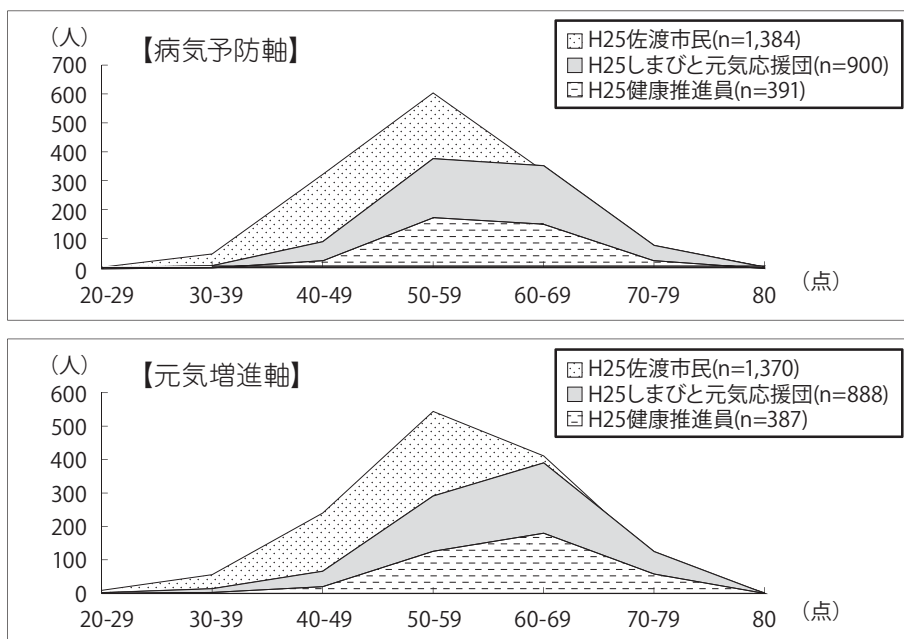
1 全体的傾向

(1) 総得点の分布



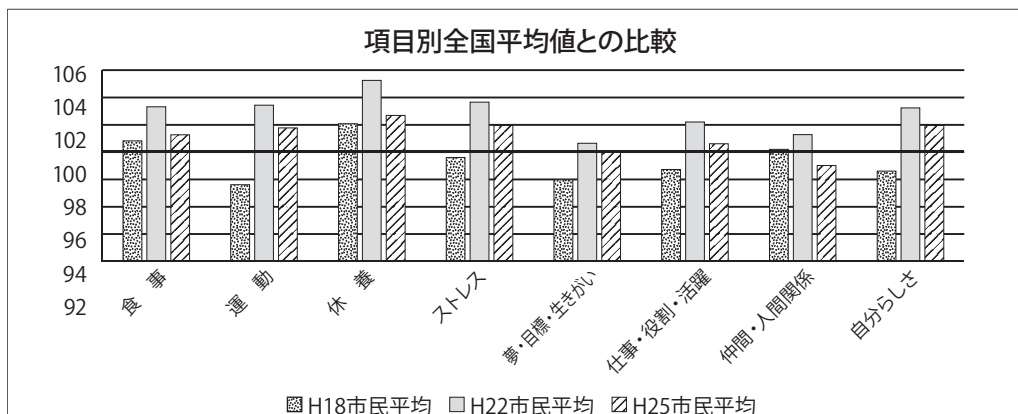
40問の設問（8項目分類でスコア化）による佐渡市民の総得点（160点満点）の平均値は111.57点、しまびと元気応援団119.50点、健康推進員120.49点であった。

(2) 病気予防軸・元気増進軸の総得点の分布

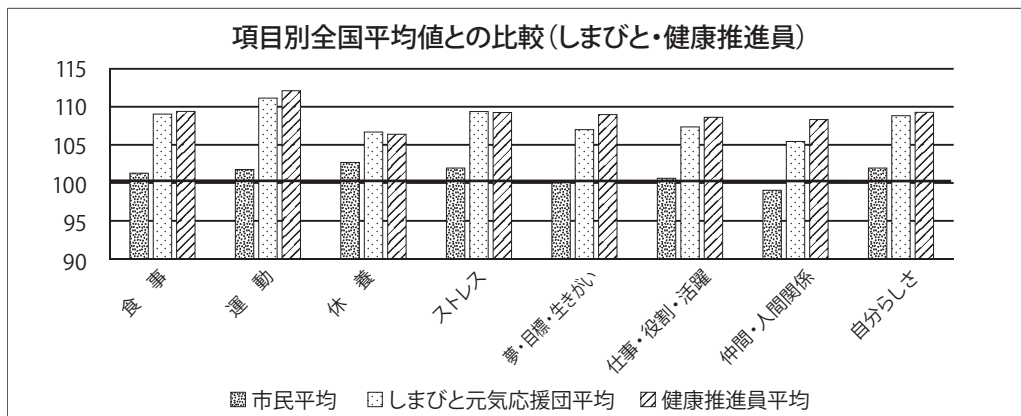


平均値では病気予防軸55.13点（80点満点）、元気増進軸56.55点（80点満点）で、元気増進軸が病気予防軸よりも1.42点高かった。

2 項目別比較

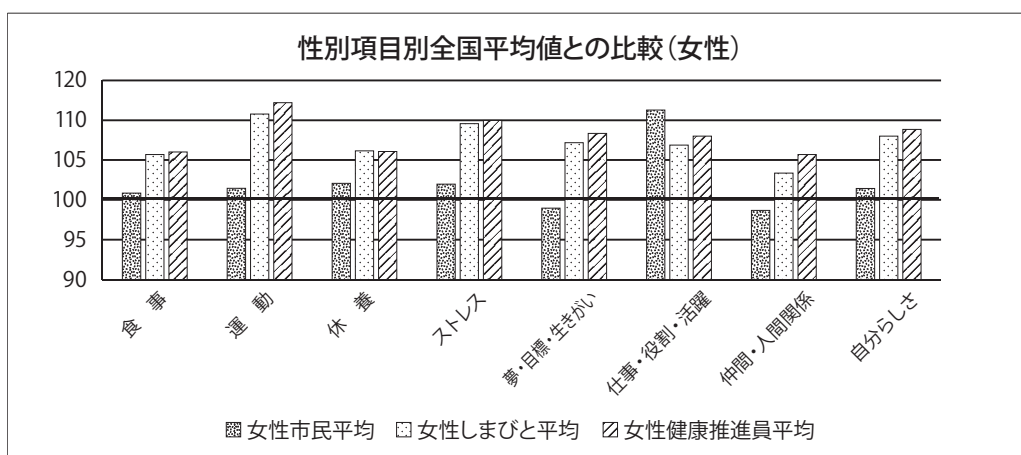
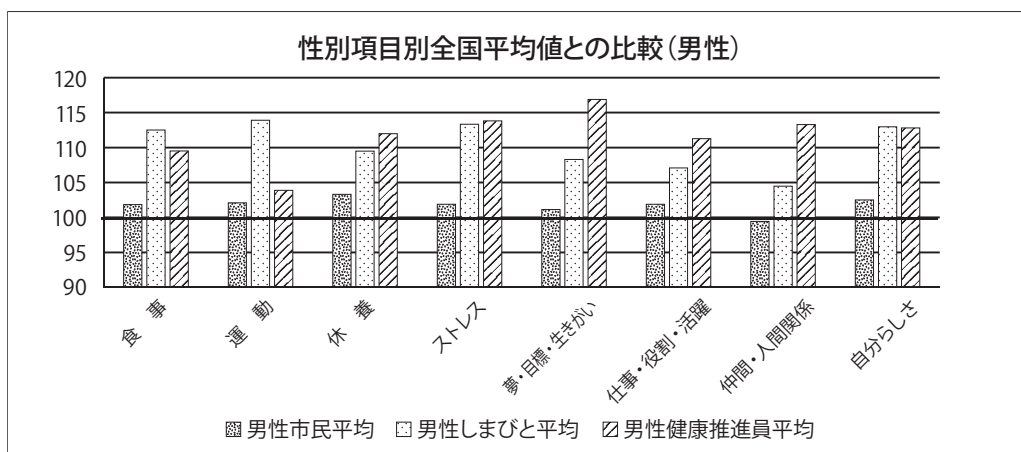


市民の各項目の平均値を、全国平均値を100とした指数で比較すると、今回の調査結果は、「仲間・人間関係」を除いた7項目でH18年度よりは高いが、H22年度よりも全ての項目において低くなっている。指数が最も高かったのは、「休養（指数：102.69）」、最も低かったのが「仲間・人間関係（指数：99.03）」で、「仲間・人間関係」の項目のみ全国平均値を下回った。



しまびと元気応援団と佐渡市民平均値の比較では、全ての項目でしまびと元気応援団の方が高値で、中でも、健康推進員は、「休養」と「ストレス」を除きさらに高い値を示している。

3 性別比較

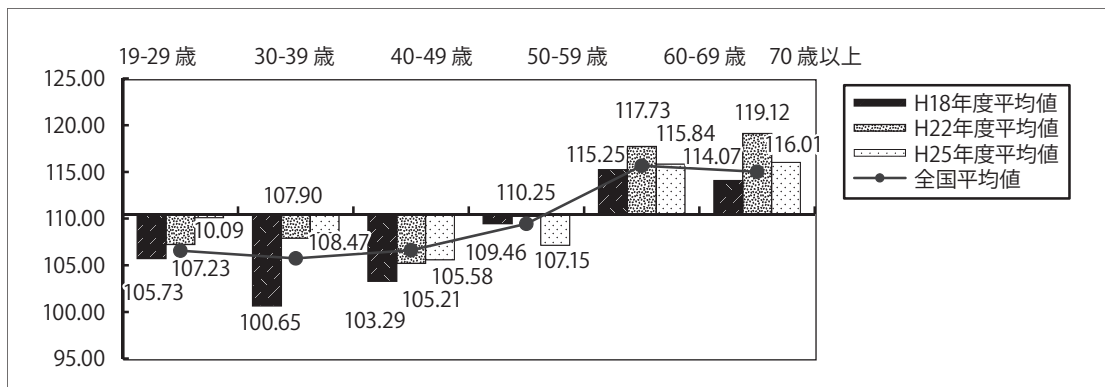


性別項目別平均値は、男性では「仲間・人間関係」、女性では「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「仲間・人間関係」の項目において全国平均値を下回った。

しまびと元気応援団と比較して大きく差がみられた項目は、男性の「食事」「運動」「ストレス」「自分らしさ」の項目であった。

4 年代別比較

年代別総得点



年代別では、40～49歳が最も低く、70歳以上が最も高くなっている。

年代別項目別比較における各年代の特徴は次のとおり。

【19～29歳】

男性は非常に高値を示し、特に「食事」「仕事・役割・活躍」「運動」「夢・目標・生きがい」で全国平均値を大きく上回った。

女性は「休養」の項目は高かったが、「仲間・人間関係」「仕事・役割・活躍」「ストレス」の項目で全国平均値を下回った。

【30～39歳】

男女とも「仲間・人間関係」が低値であったが、他の項目は良好であった。

【40～49歳】

男性は「食事」「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」の項目で、女性においては、「休養」を除く7項目において全国平均値を下回る低値を示した。

【50～59歳】

男性は「休養」、女性は「運動」「ストレス」のみ上回り、他の項目は全国平均値を下回る低値であった。

【60～69歳】

男性は、「食事」「運動」の項目で低値を示したが、元気増進軸の項目はH22年度より改善され良好であった。

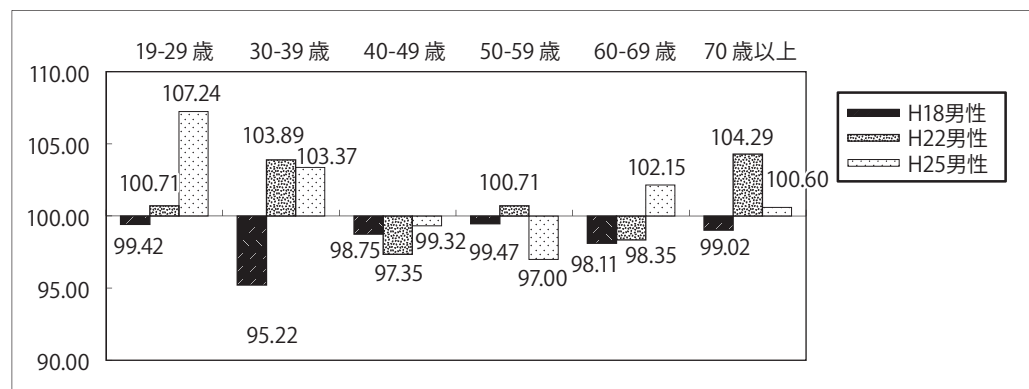
女性は、「自分らしさ」を除く7つの項目において全国平均値を下回る低値であった。

【70歳以上】

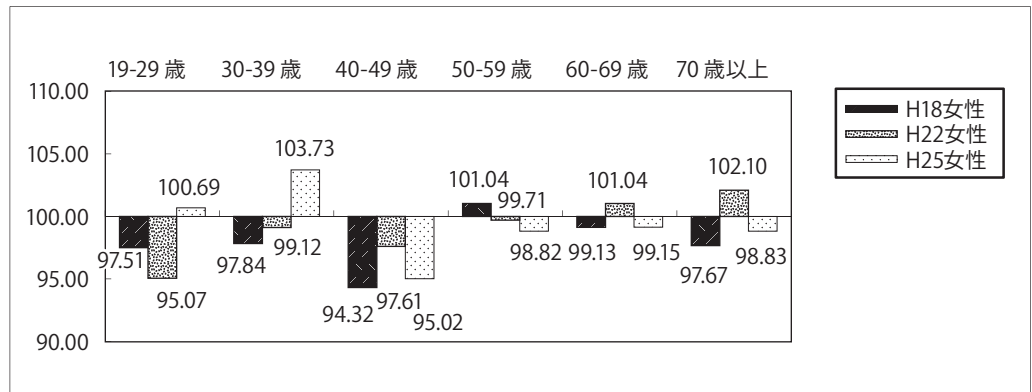
男性は、「仕事・役割・活躍」、女性は「仕事・役割・活躍」「夢・目標・生きがい」「休養」の項目で全国平均値を下回った。

※「夢・目標・生きがい」の性別年代別全国平均値との比較

【男性】



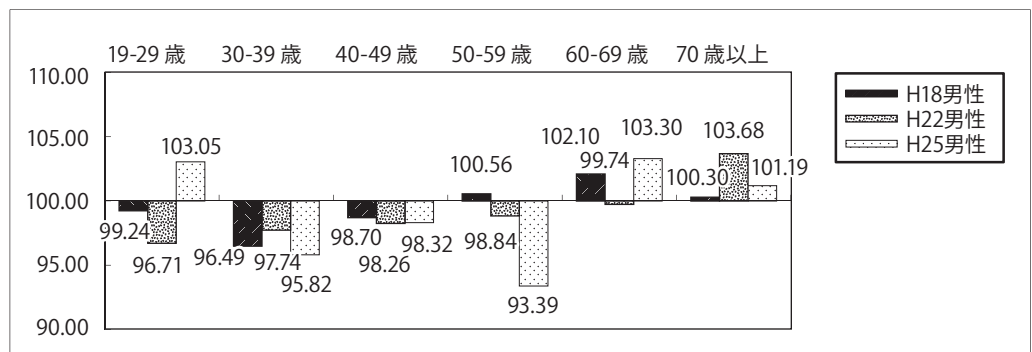
【女性】



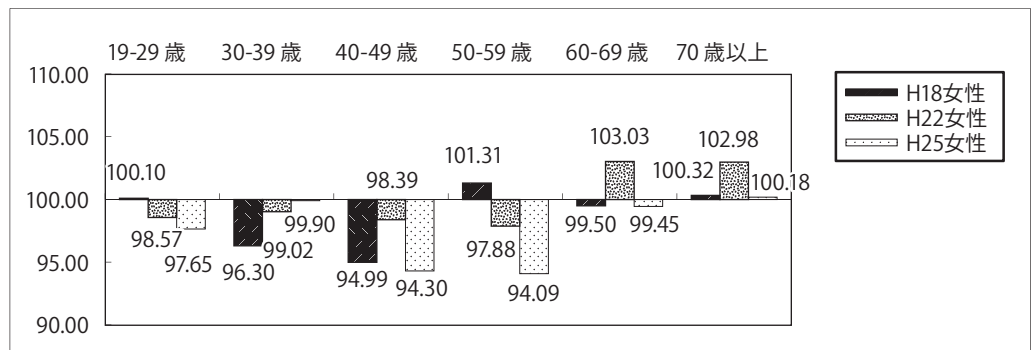
H22年度では「夢・目標・生きがい」の40～49歳男性、60～69歳男性、20～49歳女性の平均値に低値が認められたが、今回調査では、男性はその年代においては改善がみられた。しかし、逆に50～59歳男性は平均値が低くなっている。女性では、19～39歳においては改善がみられたが、40歳以上の年代では低値を示し、特に40～49歳女性が低い。

※「仲間・人間関係」の性別年代別全国平均値との比較

【男性】



【女性】



もう一つの課題であった「仲間・人間関係」での20～69歳男性と20～59歳女性の平均値の低値については、19～29歳男性と60～69歳男性、30～39歳女性においては改善がみられたが、今回調査でも30～59歳男性と19～69歳女性で低値を示した。

5 総括

- ① 総合点平均値（佐渡市111.57点、全国110.48点）、病気予防軸（佐渡市55.13点、全国54.11点）及び元気増進軸平均値（佐渡市56.65点、全国56.35点）のいずれにおいても全国平均値を上回っていた。平成18年度より平均値は上昇しているが、平成22年度との比較では低くなっていることから、今後も引き続き病気予防軸、元気増進軸の底上げを図っていく必要がある。今回調査では、比較対象として、しまびと元気応援団の調査も行ったが、総得点平均値（119.50点）が非常に高く、しまびと元気応援団の活動を今後も強化することで、市民全体の健康度、元気度の底上げを図ることができると考えられる。

- ② 項目別比較では、「仲間・人間関係」の項目で全国平均値を下回っていたが、その他の7項目においては上回っており、ほぼ良好な状態と考えられる。「仲間・人間関係」を性別年代別にみると、30～50歳代男性と20～60歳代女性で低値を示し、特に30歳代・50歳代男性と20～60歳代女性で低値を示していることから、特に30歳代・50歳代男性と40歳代・50歳代女性に対する「仲間・人間関係」の改善対策が必要である。
- ③ 性別比較では、男性は「仲間・人間関係」で、女性は「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」の3項目で全国平均値を下回っていた。特に女性の元気増進軸に低い傾向がみられることから、今後、女性の元気増進軸を上げるための対策が求められる。
- ④ 年代別比較では、50歳代男性で「休養」を除く7項目において全国平均値を下回っており、とりわけ50歳代男性への対応が求められる。経年変化においては、平成22年度では、60歳以上の年代において全ての項目で全国平均値を上回る高い傾向がみられたが、今回の調査では60歳代男性で元気増進軸の項目平均値が上昇したものの、70歳以上男性と60歳以上女性とともに平成22年度より全ての項目で低下している。特に70歳以上の「仕事・役割・活躍」の項目が低値であった。また、平成22年度の年代別で対策が必要だった20歳代女性と40歳代男女については、20歳代女性は「仕事・役割・活躍」と「仲間・人間関係」の項目においては平成22年度を下回ったが、その他の項目においては改善がみられた。40歳代男性は、「食事」を除く項目において改善がみられたが、逆に40歳代女性は「自分らしさ」を除く項目において平成22年度を下回る低値を示し、引き続き対策が必要といえる。

以上、調査結果より、佐渡市民の健康意識・行動は全国と比較するとやや良好な傾向にあるが、平成22年度よりも全体的に低くなっている。

今後、市民の健康に対する意識・行動を高めていくためには、項目別では「仲間・人間関係」、年代別では40～50歳代に対する対策が必要と思われる。

メ モ

Handwriting practice lines consisting of 15 sets of three horizontal dashed lines.



◆発行 佐渡市 市民生活課 健康推進室

◆発行日 平成28年3月

〒952-1292 新潟県佐渡市千種232番地 電話 0259-63-3115