

(案)

「健幸さど21」第2次計画（見直し）

令和 年 月

**佐渡市**



# 目 次

第1章	計画の基本的な考え方	
第1節	計画の中間見直しにあたって	1
1	計画策定の背景と趣旨	1
2	見直しの視点	2
3	計画の位置づけ	2
4	計画の期間	4
第2節	佐渡市が目指す健康づくり	
1	計画の基本理念	5
2	計画の基本方針	6
3	計画の方向性	7
4	健康づくりを推進する体制	8
第2章	市の健康の現状と評価と今後の方向性（第2次計画の見直し）	
第1節	健康をとりまく概況	10
第2節	世代共通の健康づくり	14
1	市民協働の取組	14
2	S I Z E Sの取組	23
第3節	世代別健康づくり	25
1	育ち盛り世代	28
2	働き盛り世代	39
3	活躍盛り世代	51
第4節	今後の保健事業の方向性	60
第3章	資料	62
第1節	計画の進行管理と評価	62
第2節	計画の検討体制	64

# 第1章 計画の基本的な考え方

## 第1節 計画の中間見直しにあたって

### 1 計画策定の背景と趣旨

生涯を通じて自分らしくいきいきと暮らすことは、すべての市民の願いであり、健康はその実現のために欠かせないものです。健康づくりは市民一人ひとりが自ら取り組むことは基本ですが、関係機関を含めた社会全体で市民の健康を支える環境づくりが重要となっています。

わが国では、生活環境の改善や医学の進歩により、平均寿命が世界有数の高い水準となる一方で、高齢化の進展や生活習慣の変化に伴い、生活習慣病やこれらの疾病に伴う要介護者が増加しています。たとえ病気や障がいがあってもうまくつきあいながら安心して充実した毎日を送れる環境づくりが求められており、国の健康日本21（第2次）では『生活習慣及び社会環境の改善を通じて子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる社会の実現』を目指すとしています。それには、健康を支え守るための社会環境の整備として、地域のつながりの強化と、国民、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要とうたわれています。

また、県の健康にいがた21（第2次）でも『県民一人ひとりの主体的な健康づくり活動および個人を取り巻く社会環境の整備・改善によって、すべての県民が「すこやかでいきがいに満ちた生活を追われて健康が守れない人や何らかの疾病や障がいを持った人も含めて、生きがいを持って自らの健康づくりに取り組むことができる社会環境づくり取り組み「健康格差の縮小」を目指す』としています。

これまで佐渡市では、国や県の計画の基本的な方向性と整合性を保ちつつ、「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、病気予防と元気増進の二つの視点を念頭に置き、平成17年度に佐渡市健康増進計画「健幸さど21」計画、平成27年度には「健幸さど21」第2次計画を策定し、市民協働による健康づくりを推進してきました。

佐渡市においても急激な少子高齢化、人口減少、生活習慣病の増加および核家族、労働形態の変容など市民の健康を取り巻く状況は大きく変化しています。

この度、「健幸さど21」第2次計画の策定から5年が経過したことを受け、計画の進捗状況や取組状況、および健康課題を整理し目標の再設定をすることで、今後の健康づくりを推進するものです。

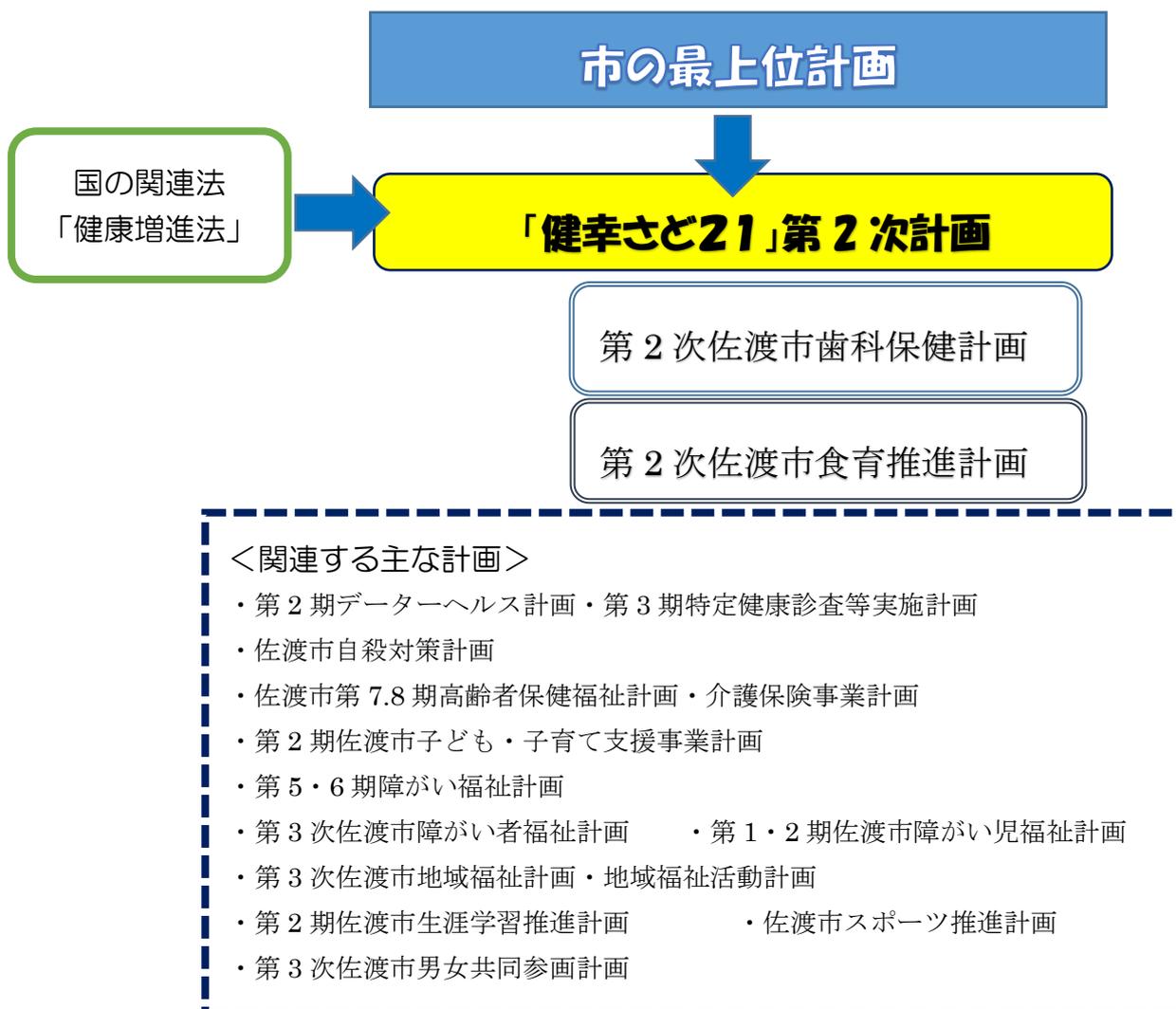
## 2 見直しの視点

- 現計画の方向性をベースに、これまでの成果と課題をふまえ、国、県の動向を勘案したうえで計画を見直します。
- 目標達成のための保健事業の展開について、現状・課題・今後の取組について共有し、今後5年間の効果的な保健事業の実施を目指します。
- 「しまびと元気応援団」等行政との協働で進めてきた健康づくりの現状・課題・今後の方向性について共有します。
- 計画の実現に向けて「しくみづくり」を検討し、効果的な実践を目指します。

## 3 計画の位置づけ

本計画は、国の「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」等の計画や方針を踏まえ、健康増進法第三条に基づく市町村健康増進計画です。

市の最上位計画および他の関連計画とも連携調和を図ります。

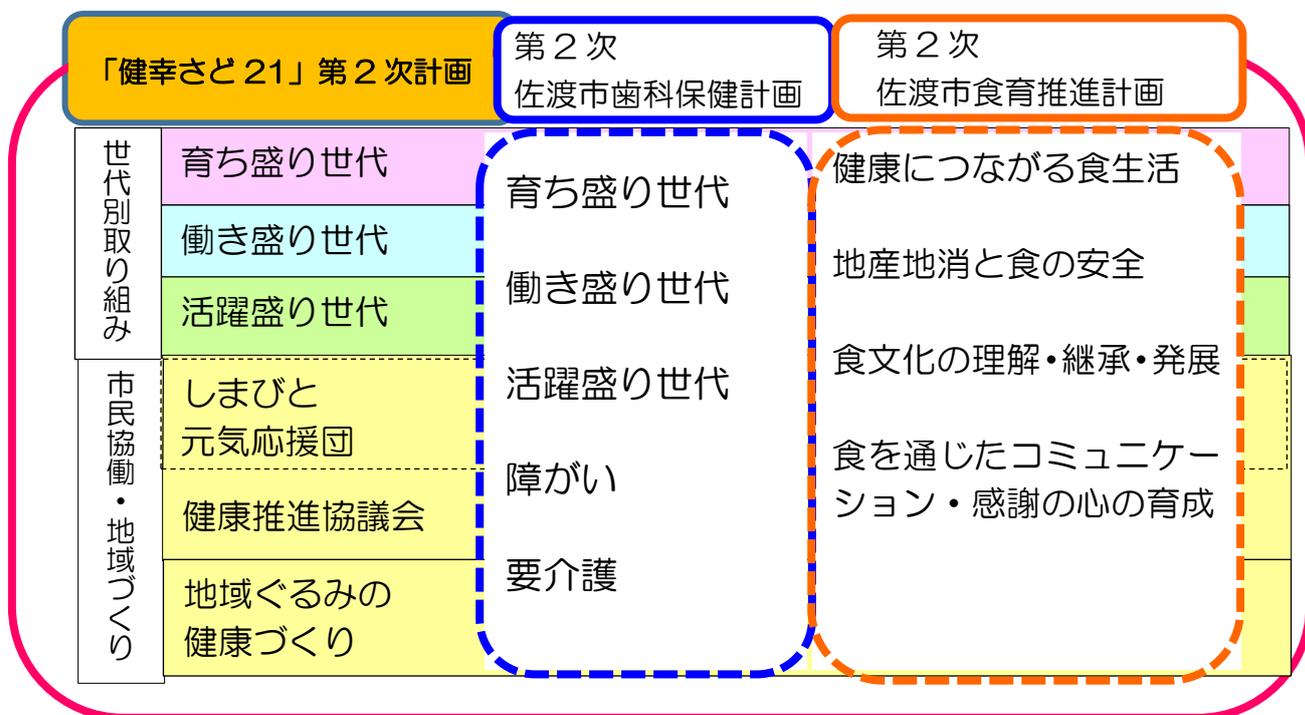


## ＜健康づくりの3計画（健幸さど21計画、歯科保健計画、食育推進計画）＞

健康づくりに関する3計画では、「健幸さど21」第2次計画を基本計画とし、歯科保健と食育推進のために策定した「第2次佐渡市歯科保健計画」「第2次佐渡市食育推進計画」と共通の視点で一体的に健康づくりを推進します。

計画の名称	根拠法	主な施策の方向性
健幸さど21 第2次計画	健康増進法	生活習慣（食習慣・運動習慣・喫煙）の改善 生活習慣病の重症化予防、フレイル予防の推進 市民協働の健康づくりの推進
第2次佐渡市 歯科保健計画	歯科口腔保健の推進に関する法律	幼児期のむし歯有病率を下げる取り組み 歯みがき習慣、適正な口腔ケア、生活習慣の定着 歯科健診の受診率の向上
第2次佐渡市 食育推進計画	食育基本法	健康につながる食生活の確立 世代を超えたつながりの中での「食」の伝承

また、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。



## 「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<sup>けんこう</sup>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～

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こと、食を通じてこころを育てる「食育」を推進します。

## 4 計画の期間

計画の期間は、平成28年度から令和7年度までの10年間です。計画の推進にあたって、計画の中間年に当たる令和2年度に中間評価、見直しを行い、令和7年度に最終評価をします。



## 第2節 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。

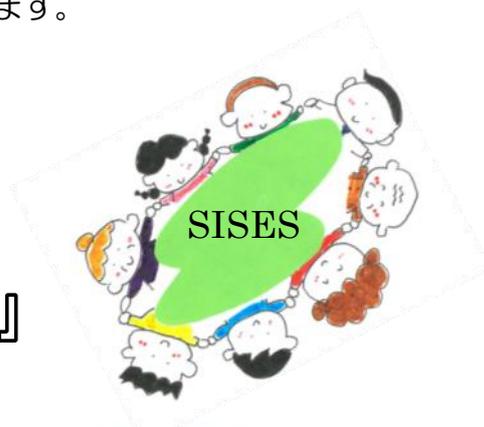
しかし、年々多様化・複雑化する健康問題は、個人の努力だけでは解決できないことが多くなりました。これからは市民一人ひとりがお互いの価値観や生き方を認め合いながら、人と人、地域や関係機関の“つながり”と“協働”を強化し、地域ぐるみで健康づくりを推進することが大切になります。

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。

佐渡に暮らすすべ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、この“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」

佐渡市では「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「体」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、地域を元気にしてくれます。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れます。

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 力を出し合い健康づくり

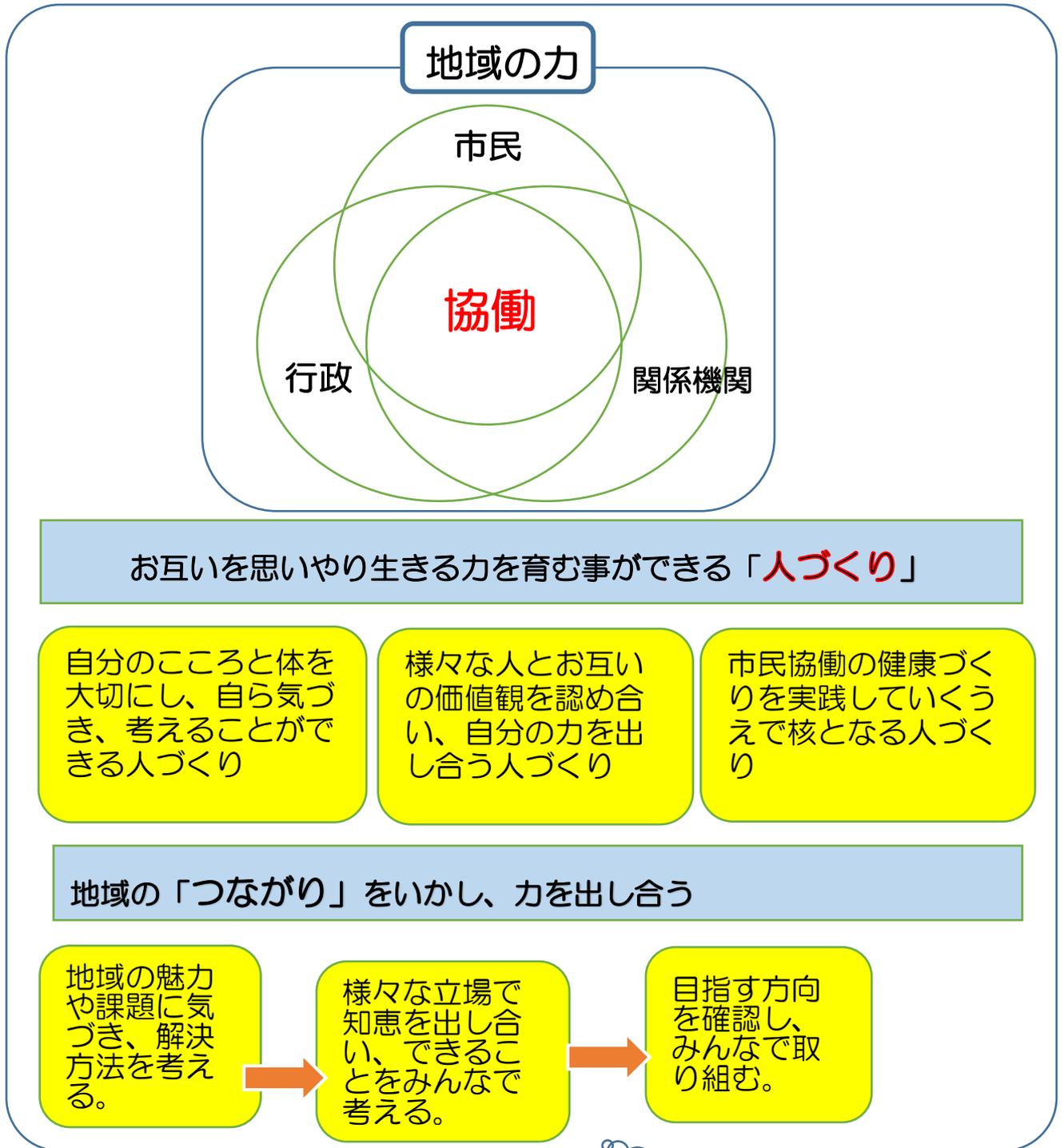
健康づくりの目標を共有し、市民や  
関係機関・行政の連携のもとに、市民  
協働の健康づくりを進めます。



### 3 計画の方向性

佐渡に暮らす人が元気で長生きするためには、市民一人ひとりが家族や仲間・地域の人たちとつながり、助け合い、力を発揮し合える関係づくりが大切です。

今後、健康を目指した“人づくり”と“つながり”を柱に、市民と協働で健康づくりを進めます。



この過程を大切に  
つながりを強化したい!

#### 4 健康づくりを推進する体制

佐渡市では、市民主体の健康づくりを推進するために「佐渡市健康づくり推進懇談会」を設置しています。懇談会を中心として、市民、地域、関係機関や団体と行政が連携し、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への取り組みを市民協働で進めます。

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

元気でいきいきとその人らしい人生を実現するためには、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。「健康」に関する知識を習得し、自分の状態に合った健康増進のための生活習慣を実践し、家族や仲間とともに地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。

#### (2) 関係機関・団体等の役割

「健幸さど21」第2次計画の目標に向かって、関係機関がそれぞれの立場で積極的に健康づくり活動に参画します。目標を共有し、各分野の活動を連携・協働して取り組み、健康づくりの気運を盛り上げます。

#### (3) しまびと元気応援団等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。自分が元気になり、元気のおすそ分けをすることで、家族や仲間が元気になる「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。

# 第2章 市の健康の現状・評価と今後の方向性

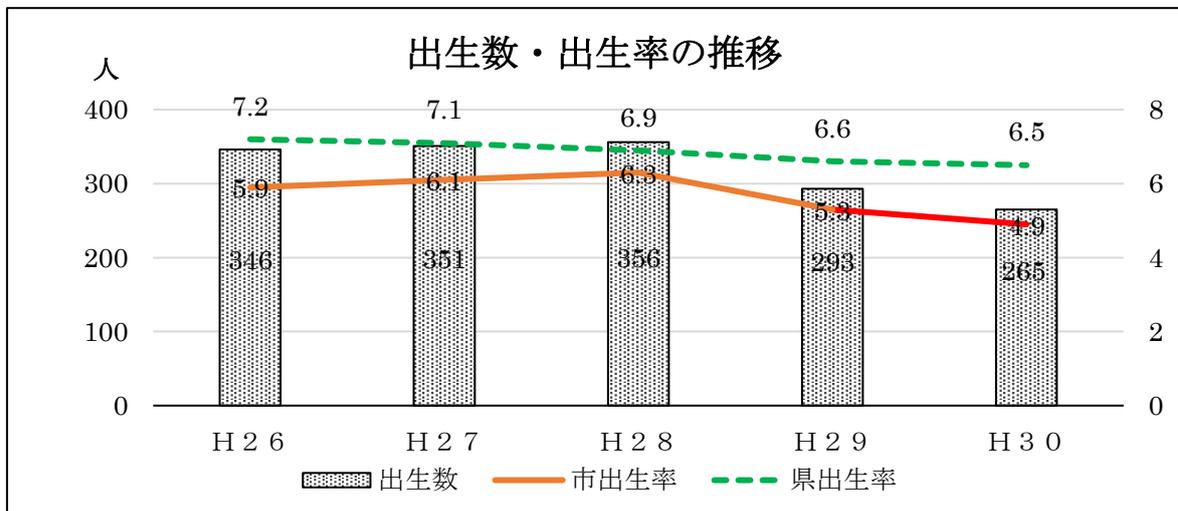
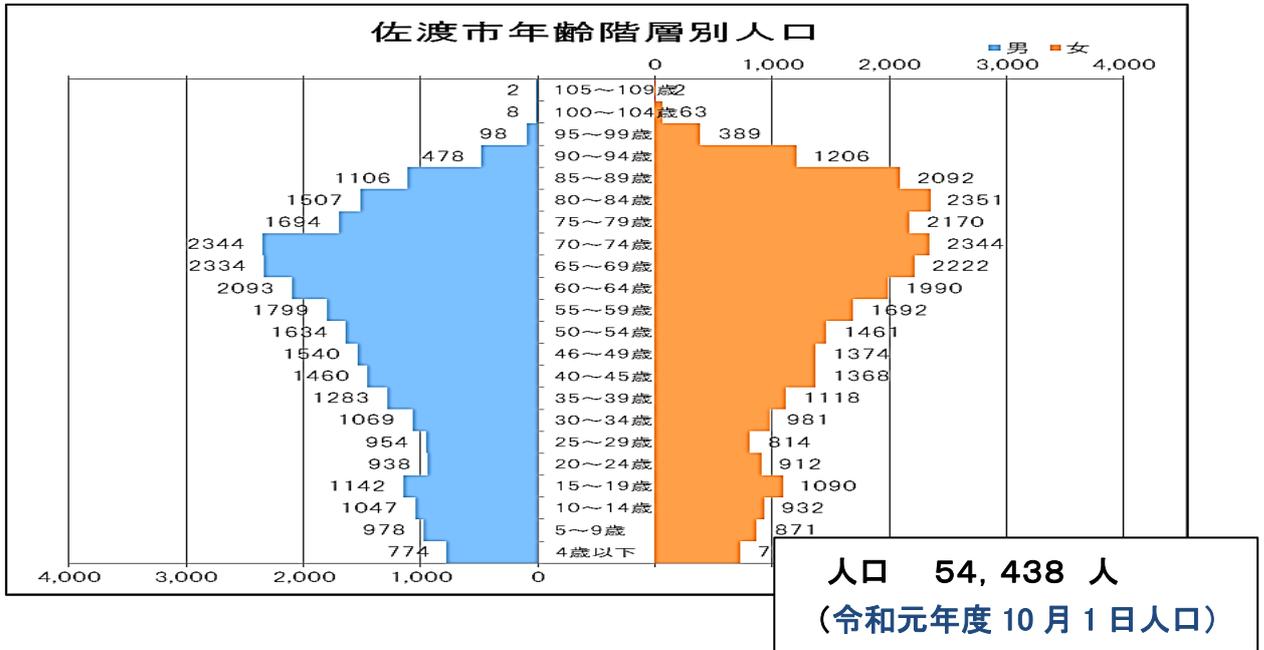
(第2次計画の見直し)

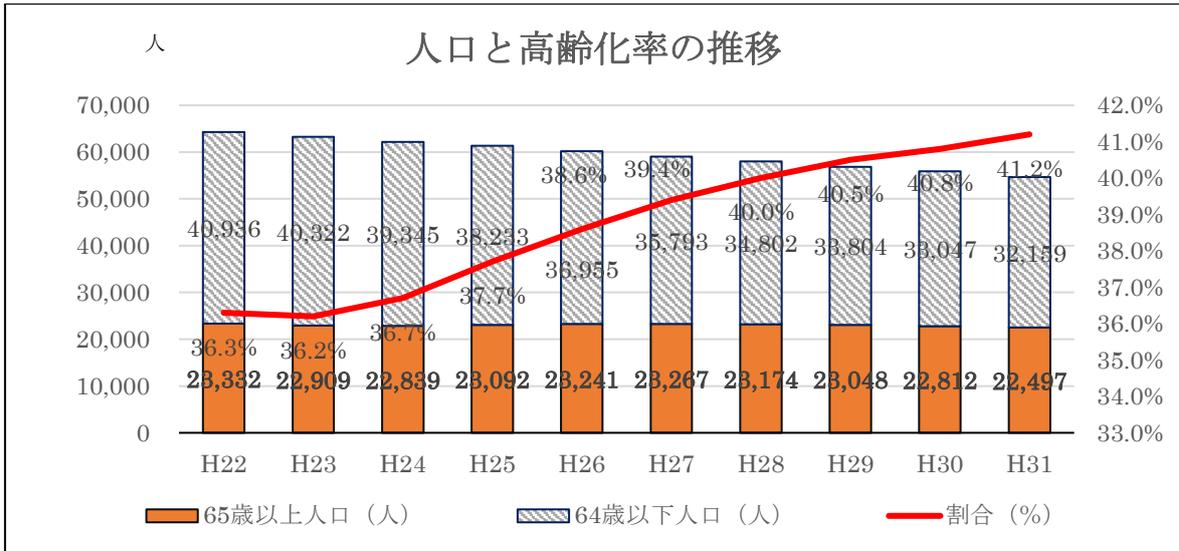
## 第1節 健康をとりまく概況

佐渡市の人口（国勢調査）は、平成22年に62,727人でしたが、平成27年には57,255人となり人口減少が続いています。高齢化率は、平成22年に36.8%、平成27年には40.3%と5年間で3.5ポイント高くなっています。人口ピラミッドをみると、団塊の世代である70～74歳が最も多くなっています。

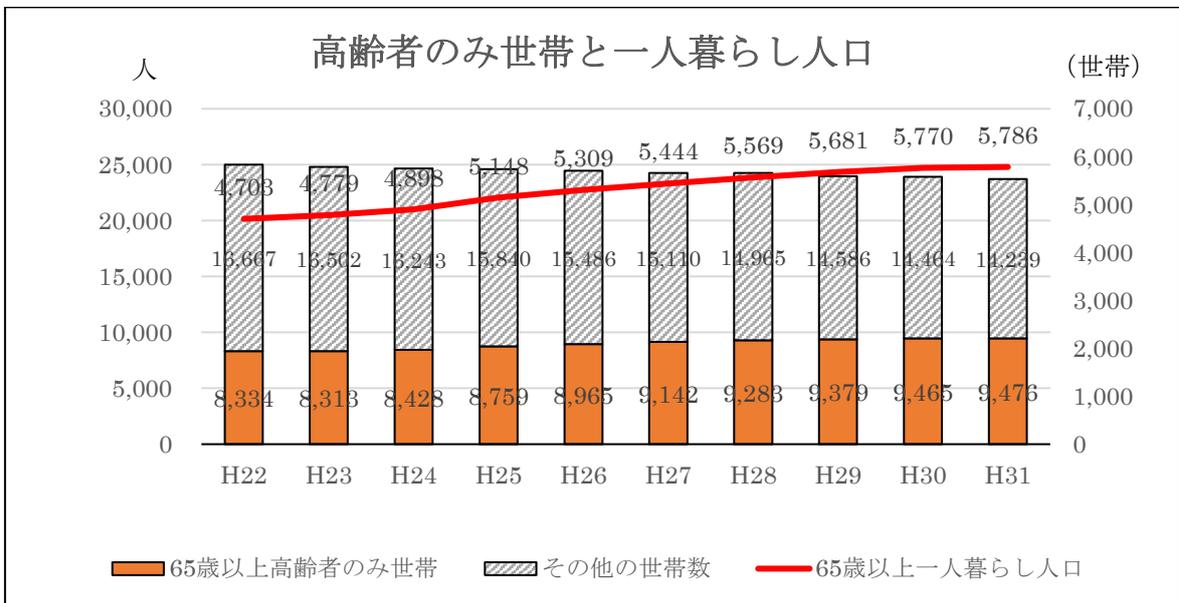
また、世帯数は減少、一人暮らし世帯が増加しています。

令和2年は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、健康診査等の保健事業が延期や中止となりました。健康診査や医療機関の受診控えによる疾病の早期発見の遅れや重症化、健康教室や介護予防教室等の参加控えによる身体・認知機能の低下等、健康に及ぼす影響が危惧されています。





【高齢福祉課資料 (3月1日人口)】



【高齢福祉課資料 (3月1日人口)】

## <死因>

佐渡市における死因は悪性新生物が最も多く、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、老衰、肺炎が続き、死亡率は県と比較するといずれも高く推移しています。

R1 順位	佐渡市			新潟県		
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率
1位	悪性新生物<腫瘍>	284	524.7	悪性新生物<腫瘍>	7,838	351.5
2位	心疾患(高血圧性を除く)	175	323.3	心疾患(高血圧性を除く)	4,309	193.2
3位	脳血管疾患	125	230.9	老衰	3,170	142.2
4位	老衰	123	227.2	脳血管疾患	2,939	131.8
5位	肺炎	91	168.1	肺炎	1,626	72.9

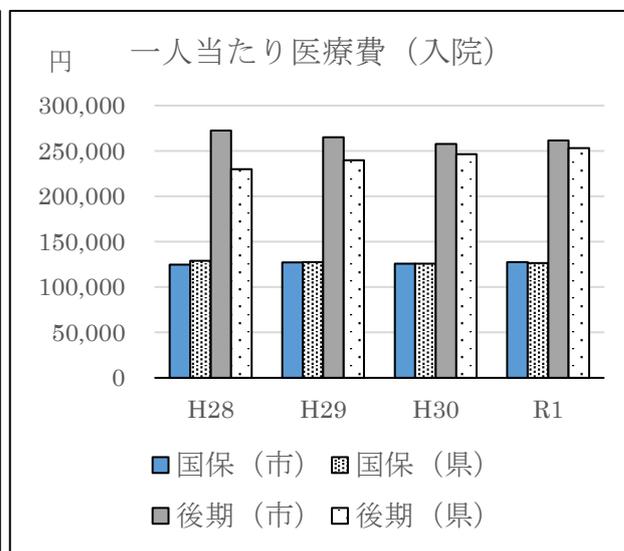
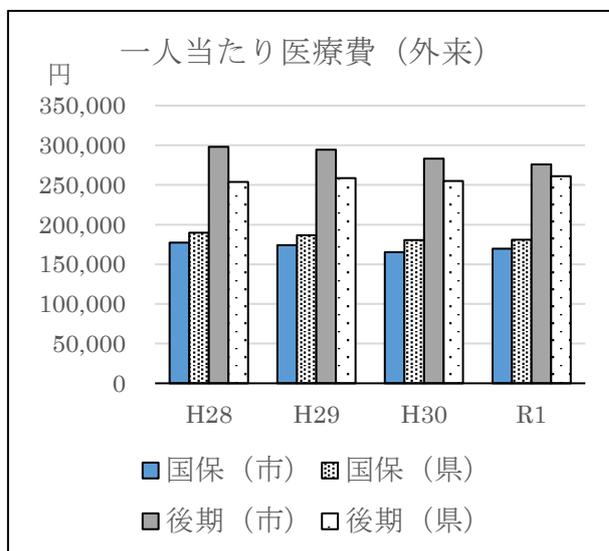
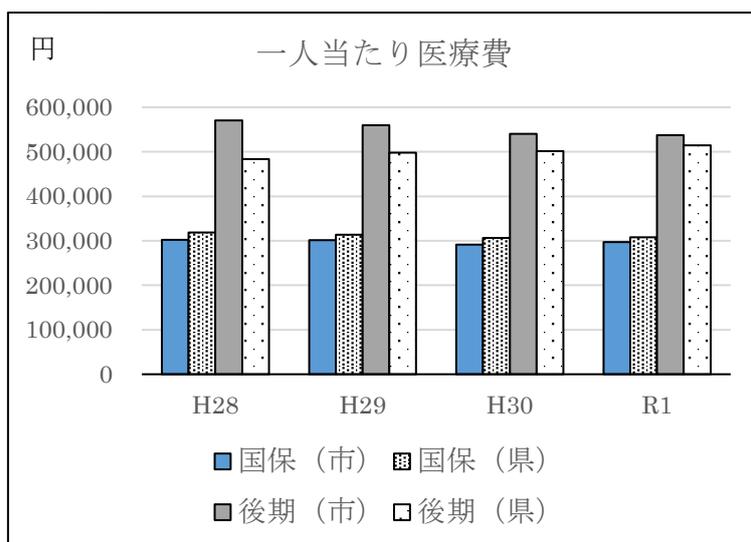
(死亡率 人口 10万人対)

## <医療費>

一人当たり医療費について、後期高齢者の一人当たりの年間医療費は減少傾向にあるものの、県平均を上回っています。

国保の医療費は県平均を下回っていますが、令和元年度の入院医療費は県平均を上回っています。

### 一人当たりの医療費(年間)

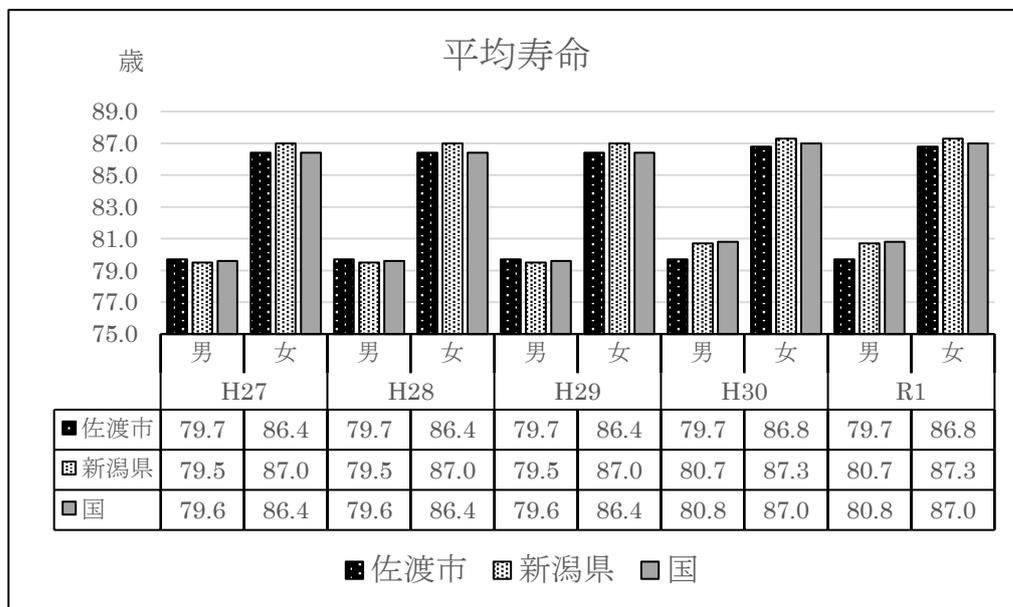


【KDB地域全体の把握】

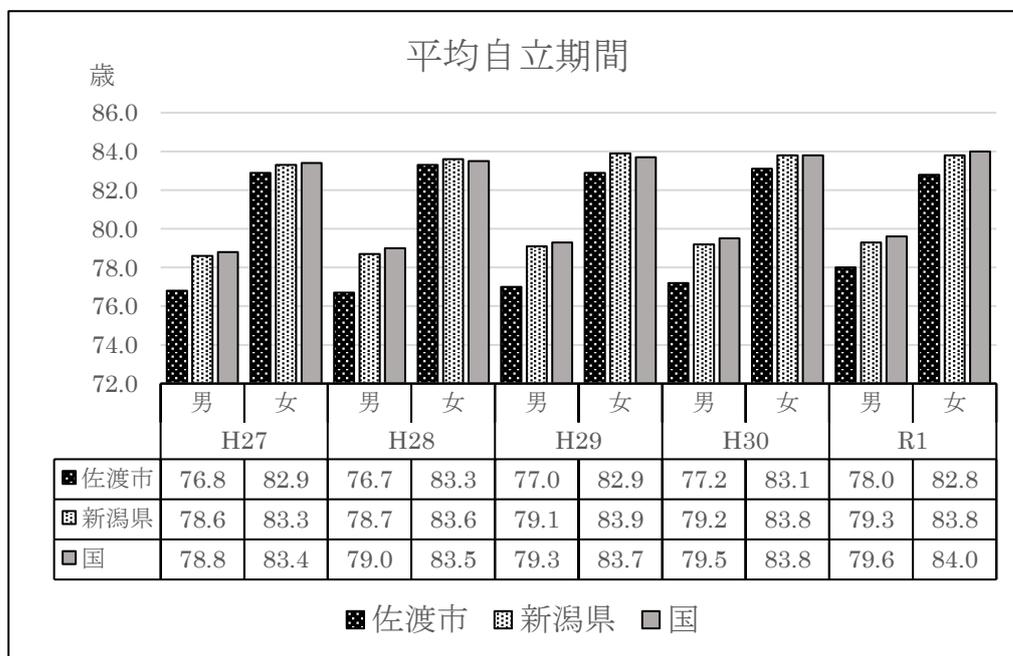
## <平均寿命と平均自立期間>

佐渡市の平均寿命は令和元年度で男性 79.7 歳、女性 86.8 歳で国、県の平均寿命を下回っています。また平均寿命の伸び率も国、県に比べて小さくなっています。

### 平均寿命



### 平均自立期間 (\* 1) (要介護 1 以下)



【KDB 地域全体の把握】

\*1 健康寿命は「平均自立期間」と呼称。日常生活動作が自立している期間の平均「要介護 2 以上」を「不健康」と定義

## 第2節 世代共通の健康づくり

### 1 市民協働の取組

#### 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する。
- 若い人も年配の人もお互いに認め合い支えあえる地域をつくる。
- 自分たちの住んでいる地域に自信と誇りを持つ。
- 佐渡全体に元気・笑顔・幸せが循環できる。

#### 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。



#### 重点取組

- ア 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。
- イ 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。
- ウ 様々な人が交流する場をつくり、食の見直しや運動等を実践し、健康的な地域になるように活動する。



## (1) 現状

佐渡市では、少子高齢化により、今まで地域で実施していた行事等の簡素化や世代間交流の場が減少し地域のつながりが少なくなっていると実感することがあります。また、世代によりつながりの場や人とのコミュニケーション方法も変化したため、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、職場の支援等、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等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の取り組みを推進しています。

佐渡市は、「健幸さど 21」計画の目標を共有し、健康づくりを実践する市民グループである「しまびと元気応援団」を中心に市民協働での健康づくりを推進してきました。平成 28 年度延べ参加者数 40,188 人をピークに減少傾向にありますが、定期的に活動に参加し活動の幅を広げ、自分が元気になり、家族、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。

しまびと元気まつりでのアンケートから、参加者の 7 割はリピーターであり「雰囲気になれて元気になった」「みんながいきいきしていた」と回答しています。さらに、新規参加者の 6 割はメンバーの口コミでの参加。活動している 9 割以上の方が今後も活動を継続したいと答えていました。

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。

### 「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

H18 年度	6 グループ	733 人
H22 年度	32 グループ	15,505 人
H28 年度	28 グループ	40,188 人
R 1 年度	32 グループ	26,521 人

しまびと元気応援団の活動

【全 体 会】1年のスタート！ 年間活動の確認と盛り上げ

市の現状、健康課題から自分たちでできる活動を考える。

【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

【グループ活動】それぞれの活動計画に沿って実施

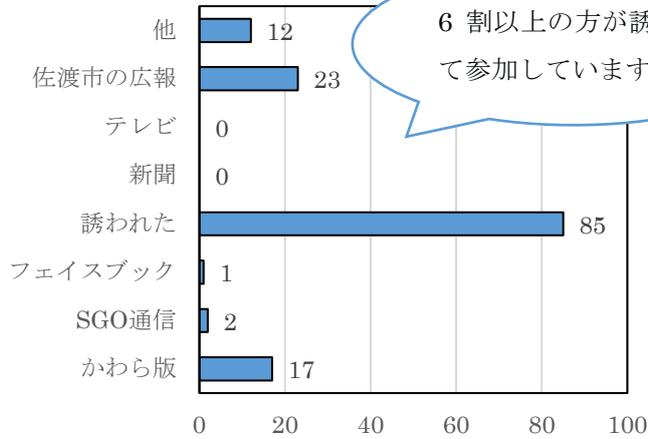
年間計画と活動報告

【しまびと元気まつり】しまびと活動を PR する場

【しまびと報告会】お互いの活動を知り合う。

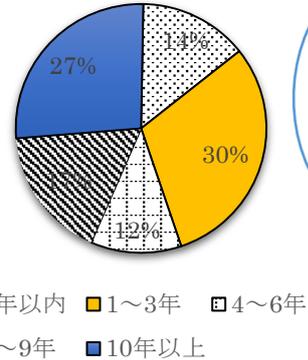
【H30しまびと元気応援団グループアンケート】

参加したきっかけ



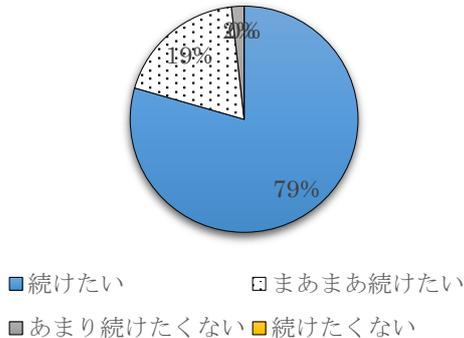
6割以上の方が誘われて参加しています。

活動期間

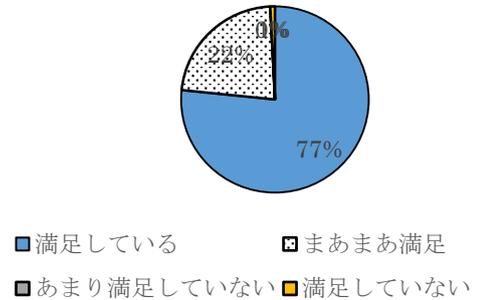


約3割は10年以上活動を継続しています。

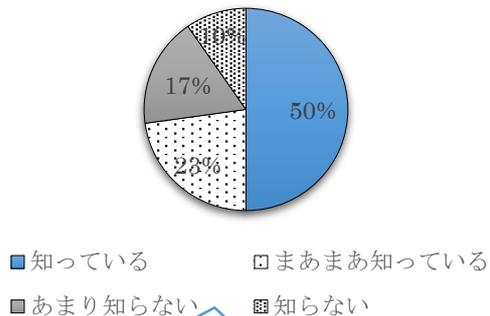
今後も活動を続けたいですか



グループ活動の満足度



活動が佐渡市の元気につながることを知っていますか？



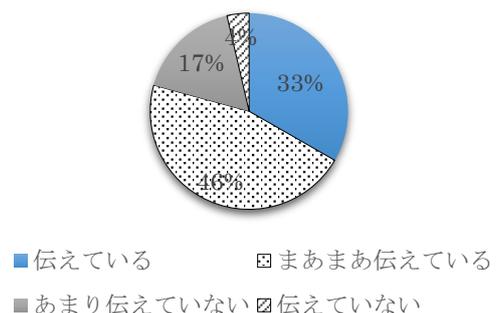
約3割は主旨をあまり知らないと答えています。

9割以上の方が活動に満足し、今後も活動を続けたいと答えています。

<活動に満足している理由>

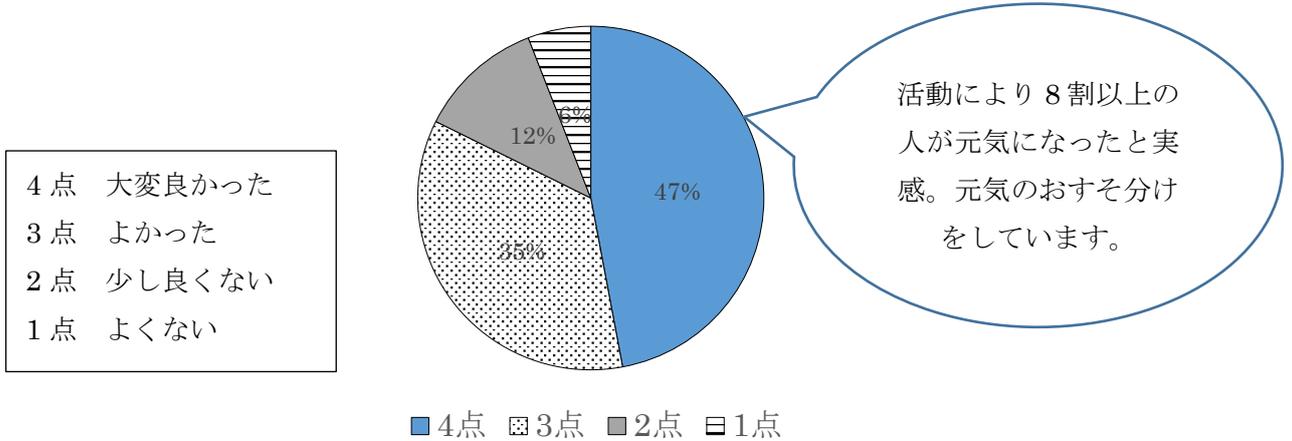
- ・健康で毎日楽しい。
- ・いろんな年代の人と会話できる
- ・生活にメリハリがつく。
- ・一人では運動は続かない。体力がついた。
- ・体をうごかした後は気持ちいい。
- ・みんなの顔を見ると元気になれる。
- ・友達がたくさん出来た。
- ・いろんな料理を作れるようになった。
- ・人との出会いで暮らしの幅が広がった。
- ・食べるものが何で出来ているか興味が出た。
- ・人とのつながり。助け合える存在。

活動を周囲に伝えていきますか？

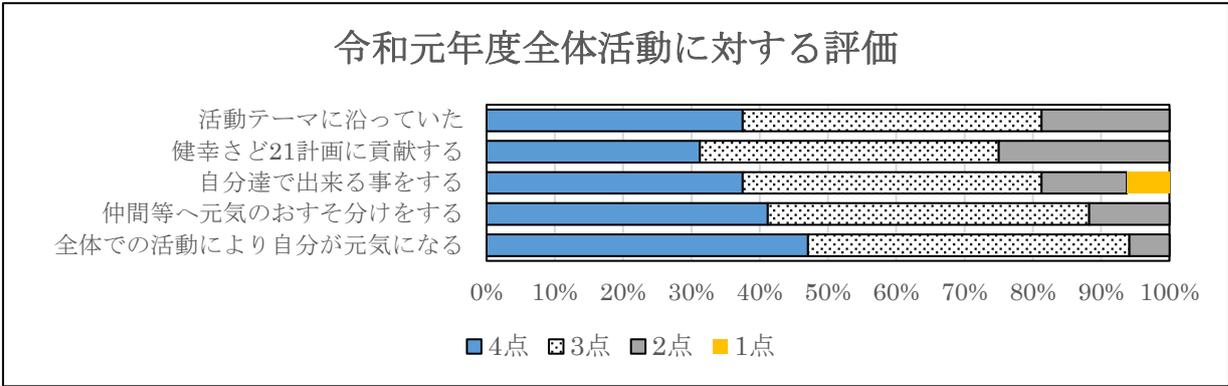


【R1しまびと元気応援団会議 アンケート】

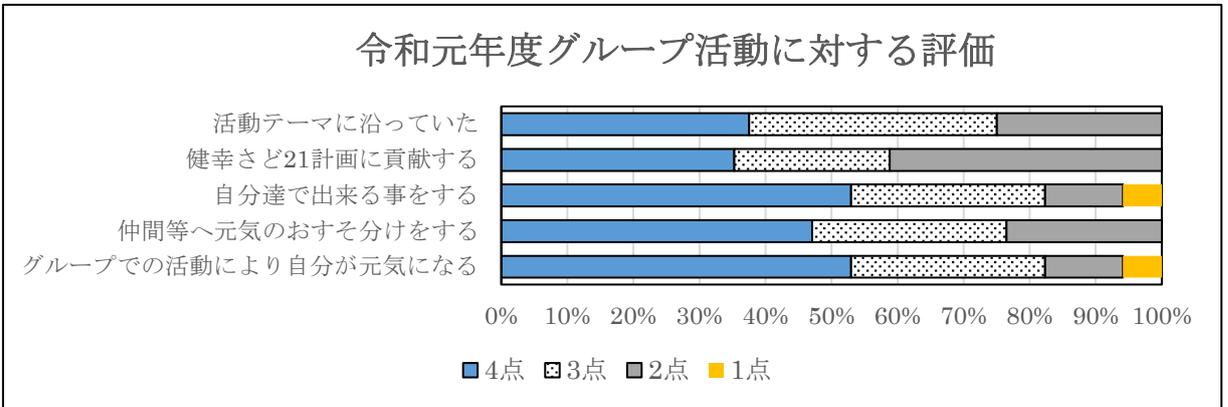
全体活動達成度



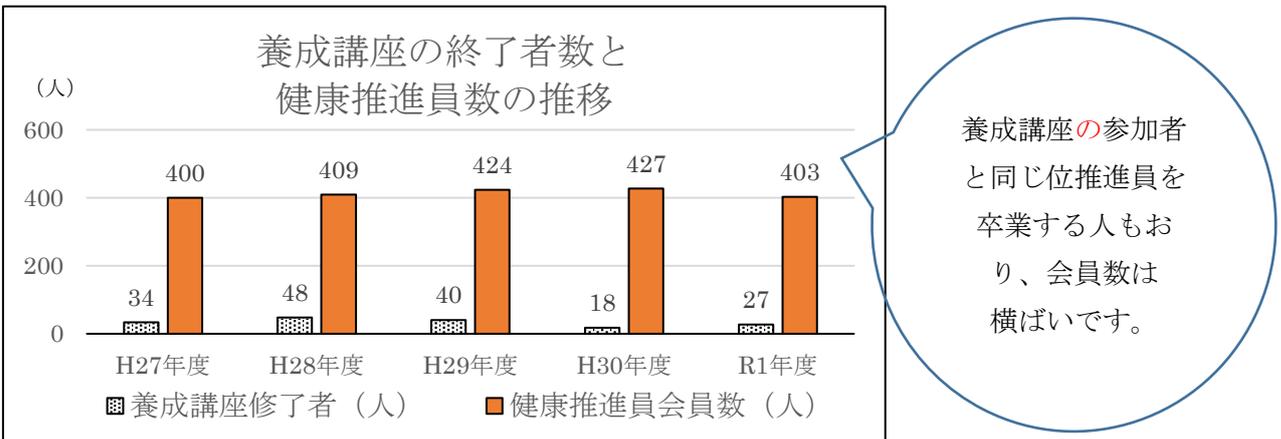
令和元年度全体活動に対する評価



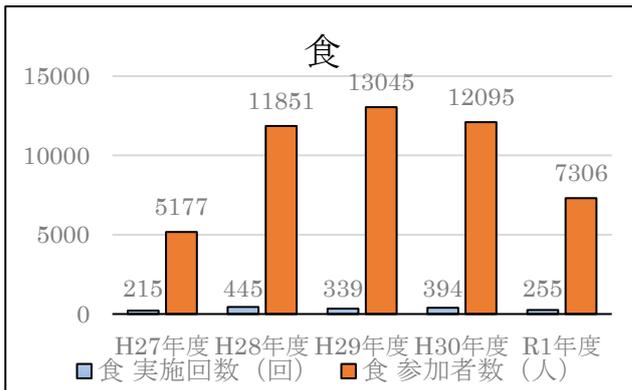
令和元年度グループ活動に対する評価



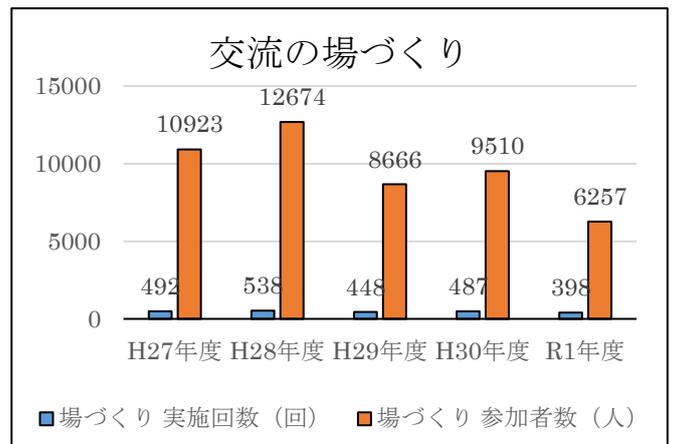
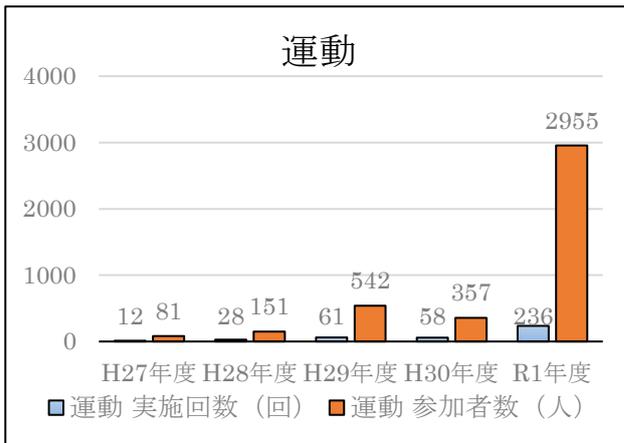
養成講座の終了者数と健康推進員数の推移



## <健康推進協議会の活動状況>



夏休みに子どもと一緒にラジオ体操をする活動をしたことで増加しました。



- \* 食: 保育園・小学校・高校等での料理教室、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、減塩 PR、健康学習会など
- \* 運動: ウォーキング、ラジオ体操、筋トレなど
- \* 場づくり: 地域の茶の間、サロン、介護予防教室など

## (2) 重点取組の振り返り

### ① 重点取組

- ア 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。
- イ 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。
- ウ 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。

### 【重点取組の状況】

#### ○ しまびと元気応援団

佐渡市の健康課題を解決するために活動しているグループは、食や運動をテーマに活動するグループ、佐渡（地域）の良さを知り伝えるグループ、子育てを応

援するグループなど様々あり、グループのリーダーを中心に自分たちで活動の企画・運営を行っています。世代を超えて交流しながら、つながりを大切にして健康づくりに取り組みました。

特に令和 2 年度はコロナ禍で活動が制約され中断しているグループもありましたが、人とのつながりや運動の重要性などをより多く感じ、自分たちでできることを考え実践しました。

#### ○ 佐渡市健康推進協議会

しまびと元気応援団のグループの 1 つでもあり、会員数は令和元年度 403 名で、近年男性会員も増え 13 名となりました。

研修会等で市の現状を学び、地域の健康課題解決のため、地区の特性に応じた活動を考え実践しています。平成 28 年度からは「幸せ大家族佐渡 健康推進員しあわせ計画」と銘打ち「食」「運動」「交流の場づくり」を活動の 3 本柱として、市と協働で取り組んできました。人と人がつながる場づくりを大切にしながら、健康課題解決に向け、「朝食摂取」「運動習慣」「口の健康」について重点的に活動しました。

#### ○ 地域ぐるみの健康づくり

平成 26 年度にすすめた「1 地区 1 おたから事業」が、現在も 3 地区で公民館や保育園、学校、民生委員、老人クラブ等と市民協働で継続されています。

佐和田地区は昔遊びを通じた世代間交流、新穂地区は保育園児との交流や地区運動会での世代間交流、赤泊地区は「かわも文化祭」を協働して活動しています。地域住民が自主的に健康づくりにつながる活動を企画運営している地区もあります。

### 【評価】

#### ○ しまびと元気応援団

平成 18 年に活動を開始して以来、長年にわたり市民主体で健康づくりに取り組んでいることが評価され、平成 28 年には、新潟県健康アワードグランプリを受賞しました。さらに、令和 2 年度にチヨダ地域保健推進賞を受賞しました。

運動を長年継続している人も多く、効果として健康意識の向上や関節等の痛みの軽減、体重減少によるメタボリックシンドロームの改善等につながっています。

1 人では継続しづらい運動も仲間と一緒にすることで運動習慣の定着につながっています。今後は、実践者の継続意欲を高めると共に運動実践者を増やすため、運動の効果の評価していく必要があります。

アンケート結果より、活動に参加して元気になったと感じている人は約 8 割いました。また、10 年以上継続して参加している人が約 3 割いることや、今後も続けたいという人が約 9 割いることから、参加者の満足度も高いようです。

当初、しまびと元気応援団として活動していたグループのうち、脱退し市民の健康づくりのために活動している例もあり、しまびと元気応援団の活動が人づく

りのきっかけになりました。

### ○ 佐渡市健康推進協議会

健康学習会や親子料理教室、男性のための料理教室など、様々な世代を対象に実施しました。実施回数や参加者が減少することもあります。毎年継続して実施することで定着してきました。

朝食摂取の普及啓発として、園や学校、地域の集会で紙芝居や寸劇を上演したり、朝食レシピ集を作成し配布したことで、市民の意識付けにつながりました。

運動では、ウォーキングやラジオ体操などの普及啓発に取り組み、特にラジオ体操では、夏休みに小学生と一緒に活動したことが評価され、表彰されました。

また、会員同士の交流をはかり、各支部の活動を賞賛しあうことで、活動意欲の向上につながっています。

### ○ 地域ぐるみの健康づくり

市民が、地域の健康づくりを行政と一緒に考え企画運営をする中で、地域の人の世代間交流の場となり、企画者側の活躍や生きがい対策にもつながりました。さらに公民館や社会教育・保育園・学校・民生委員・老人クラブ等とつながることで、日常生活においても交流が生まれています。

各種団体や地域の茶の間、サロン等の継続が難しく、また地域行事も減少し、地域全体でのつながりの場が少なくなったという声を耳にすることから、今後も地域ぐるみの健康づくりを関係機関と連携しながら進めていく必要があります。

### 【課題】

少子高齢化、<sup>はちまるごうまる</sup>8050問題（※）、地域のつながりの希薄さ、生活習慣病の増加、さらに、団塊の世代が後期高齢者となり、後期高齢者が増加していくことから、健康づくりに関心を持ち自ら健康行動がとれる人材の育成に計画的に取り組んで行く必要があります。

長年地域で活躍している人は多くいますが、健康づくり活動への参加状況は不明です。また、世代によりつながりの場が異なるため、市の健康実態を伝え、共に考えて行動できるしくみ作りが必要です。

しまびと元気応援団の運動グループは、効果と継続実施の重要性を実感していますが、客観的な評価がされていません。運動の継続意欲が向上し生活習慣病や介護予防につなげるため評価が必要です。

~~~~~  
用語説明

#### ※8050問題

80代の親が50代の子どもの生活を支えている状態。ひきこもりなどが原因の事も多く、社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなる深刻なケースになる事もあります。

### (3) 今後の取組

- 多くの人に佐渡の現状を伝え、健康課題解決に向けてともに考え、自ら行動できる人を増やします。
- 健康づくり実践グループが継続的に活動していけるよう、必要な支援をします。
- メディア等を活用し情報を発信します。
- 退職後の活躍盛りの年代へ積極的な働きかけをします。
- 公民館や学校、保育園幼稚園等の関係機関との連携を図り、共に取り組みます。
- 市民協働の活動が自分達で自主的に出来るよう支援します。

#### 【それぞれの役割】

いつの時代も人が人を支えています。健康的な地域となるように、様々な団体や世代とつながりを持ち、お互いの存在を認め合いながら元気を届けていきます。

##### 市民

- ・健康について考える場、実践する場に参加する。
- ・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む。
- ・佐渡や地域の魅力を大切にする。
- ・目指す方向を確認して、仲間と目標達成に向けて努力する。
- ・お互いを認め合い、お互いに成長しあう。
- ・様々な意見を聞く。

##### 行政

- ・市の現状を伝えるよう情報発信する。
- ・多様な人が集まるきっかけをつくる。
- ・話し合いは自由で対等にできるようにする。
- ・健康づくり活動が自主的・効果的に進むよう活動を支援する。
- ・市民とともに自己啓発に取り組む。

##### 関係機関

- ・地域の目指す方向性や課題を共有し連携して取り組む。

#### (4) 保健事業の方向性

| 事業名                           | 事業目的                                       | 事業目標                                                                                                       |
|-------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しまびと元気応援団                     | 健康づくりを通じ、人や地域とつながり、個人の健康づくり、元気な地域づくりを実践する。 | 健幸さど21の目標達成のために活動を実践する。<br>実施者が効果を実感し継続する。<br>お互いを認め合い、自由で対等な話し合いで様々な意見が聞ける。                               |
| 健康推進協議会<br>(健康推進員：<br>ヘルスマイト) | 佐渡市民の健康寿命の延伸のため、健康づくり・元気な地域づくりを実践する。       | 地域の現状を知り、自らできる活動の実践に結びつく。<br>健康課題を共有し、「食」「運動」「交流」の場を企画運営する。<br>会員がやりがいをもち活動する。                             |
| 健康推進員養成講座<br>元気いきいき塾          | 佐渡市の健康課題を知り、協働して健康づくり活動を実践する。              | 自分の健康について考え生活習慣を見直すきっかけにする。<br>地域の現状を知り、自らできる活動の実践に結びつける<br>市民協働で健康づくりを実践する理解者、協力者を増やす。<br>地域デビューのきっかけにする。 |
| 地域ぐるみの健康づくり                   | 自分たちが住む地域課題や魅力を発見し、地域の良さを活かして元気を分かち合う。     | 地域の強みや課題等現状を共有し、自分たちでできる取り組みを実践する。                                                                         |
| 関係機関との連携                      | 役割分担をしながら地域の健康課題解消のため、ともに協力して実践できる。        | 目標の共有や情報共有をする。<br>地域の実情に応じて自分達のできることを実践する。<br>事業実施することにより、人や地域をつなぐを促進する。<br>事業の効果的実施を模索する。                 |

## 2 S I Z E Sの取組

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

### (1) これまでの取り組みの状況

働き盛りの健康課題で県平均よりも肥満の割合が高く、メタボリックシンドロームの該当者が多いことがわかりました。メタボ対策を具体化すると、世代共通の健康課題として“肥満”“欠食”があり、家族ぐるみや地域全体で取り組む必要があると考えました。

そこで健康寿命の延伸を目指し、生活習慣改善の食生活、運動習慣の見直しの普及啓発活動、SIZESを推進することになりました。「みんなですすめる食と運動～あったか大作戦～SIZES」をキャッチコピーとして、食習慣、運動習慣の改善を重点にポピュレーションアプローチとして具体的な取り組みを平成28年度より始めました。

平成29年度からの健康づくり懇談会では、食習慣・運動習慣の生活習慣の改善にテーマを絞り、具体的な取り組みについて検討しました。

- 生活習慣改善の普及啓発を進めるため、「SIZESの5か条」について検討し、就学前健診、老人クラブでの健康教育の講話等で健康教育の場で説明しています。特定健診・乳幼児健診会場等でポスターを掲示して周知を図りました。(次頁参照)
- 市の健康課題やSIZESを広報誌に掲載しました。
- 「運動編」や「食事編」に分け、体操の紹介や食事のレシピ等を市の情報番組で放映し周知を図りました。
- 職域やPTAと連携した健康教育の中でSIZESの紹介をしました。

### (2) 取組の評価と課題

SIZESについて様々な機会に周知してきましたが、まだまだ全体に取組が浸透しておらず、依然として各世代での肥満の割合、欠食の割合、運動習慣の定着は改善していない状況です。

引き続き関係機関や関係団体と連携しながら生活習慣の改善に向け取り組んでいく必要があります。

### (3) 今後の取組

- 市民へ生活習慣の改善に向け啓発普及に取り組んでいきます。
- 関係機関と連携しながら「食」「運動」に関する取り組みを進めます。



～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。

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



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 お互い様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

## 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。おはよう
- 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もらおう。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。歩ける距離は
- 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。

発行元：佐渡市

## 第2節 世代ごとの健康づくり

### 【 世代別目標 】

#### 育ち盛り世代

親子ともに生きていく力を身につける

勇氣・優気・遊気が育つ佐渡島

#### 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、上手につき合う。
- いろいろな世代の人と交流する。

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とれた食事をする。
- 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、自分の体やこころを大切にす。

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。
- 市民同士であいさつや声かけをして、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・実践・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、自信や誇りが持てる。

- 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できることをする。
- 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

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

支えあいの中で自分らしく暮らせる佐渡

大目標1 自分にあつ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。
- 自分にあつ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できることをする。

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。

※「健幸さど21」第2次計画では、働きかけの世代を次のように区分します。

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

# 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を育む。
- ・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。

～<sup>ゆうき</sup>勇氣・<sup>ゆうき</sup>優氣・<sup>ゆうき</sup>遊氣が育つ<sup>たからしま</sup>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

- ア 健やかなこころと体の基礎をつくる。  
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。
- イ 親子の絆をつくる。

## (1) 現状

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。

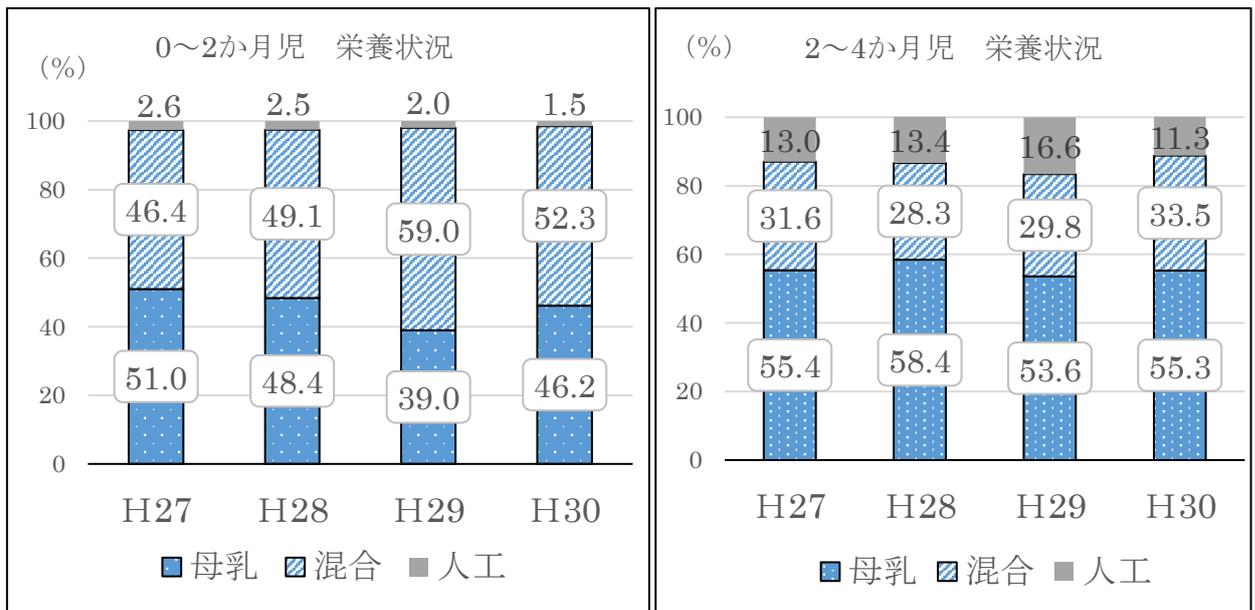
佐渡市の平成 30 年の出生数は 265 人、出生率（人口千人当たり）は 4.9 と年々減少しています。核家族化や共働き世帯の増加、地域のつながりの希薄化など子どもや子育てを取り巻く環境は大きく変化し、子どもの生活習慣にも影響を及ぼしています。

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。しかし、身近に話し相手や相談相手がいないことで、育児不安や負担感を抱えている母親もあり、妊娠期からの切れ目のない支援が必要です。

また、幼少期からの傾向として、テレビや DVD、ゲーム等の遊びが多くなり、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、地域で交流しながらいろいろな体験をすることが大切です。

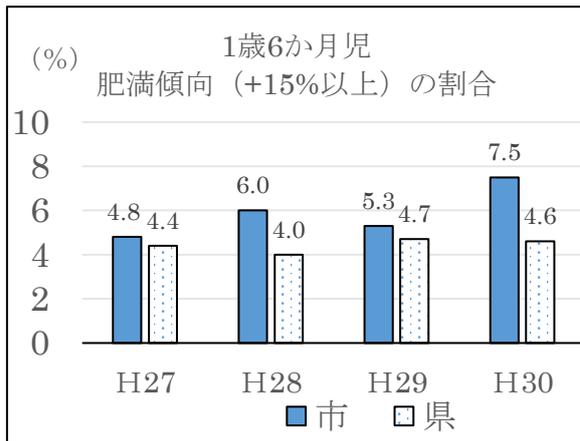
家族や地域のつながりを大切にし、地域全体で子どもを見守り、親子ともに育ち合える地域づくりを目指します。



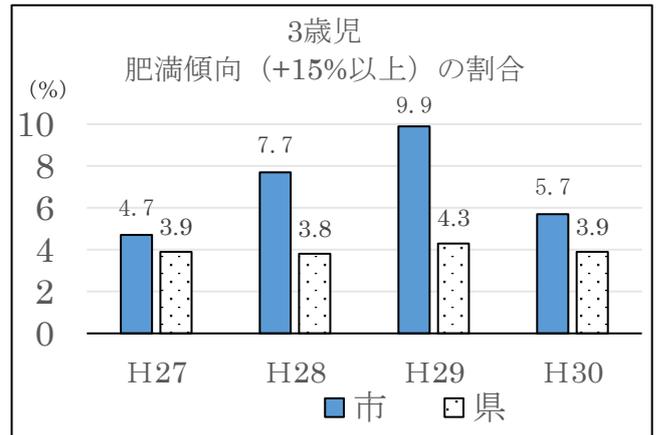
【福祉保健年報】より

【福祉保健年報】より

母乳栄養の割合は、県平均と比べると高くなっています。  
 [H30 年度県平均: 0~2 か月児 45.8%、2~4 か月児 52.7%]

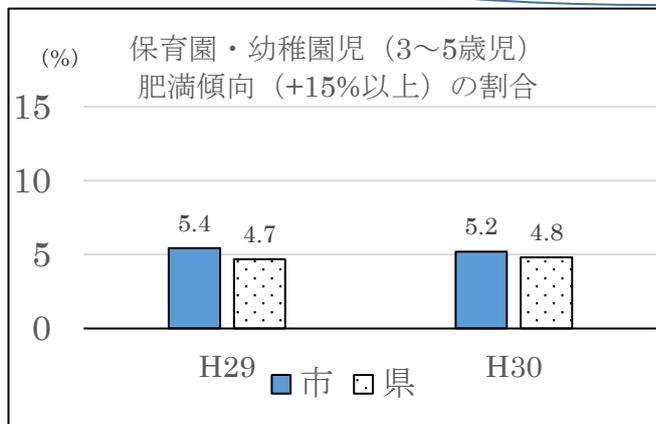


【幼児健診】より

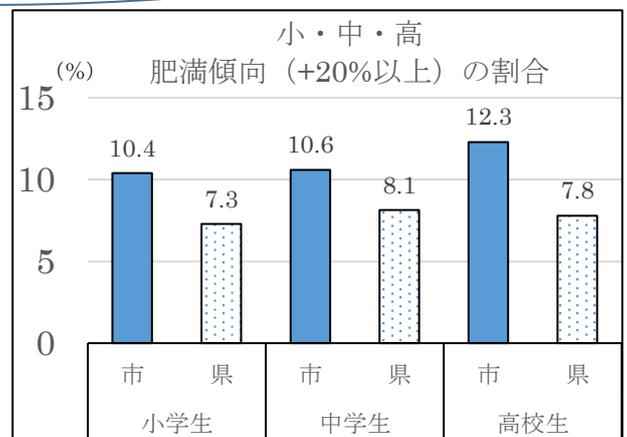


【幼児健診】より

1.6歳児、3歳児と共に県平均と比べると、  
肥満の割合が高くなっています。

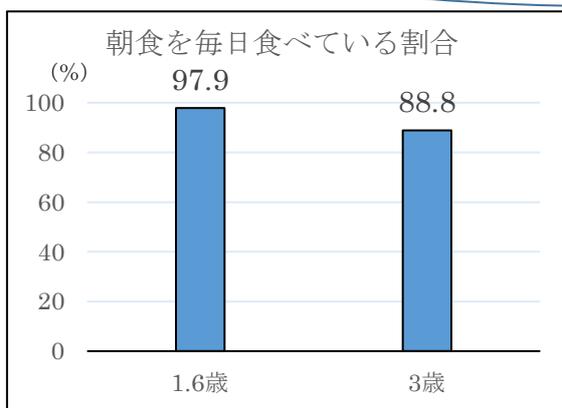


【新潟県小児肥満等発育調査】より

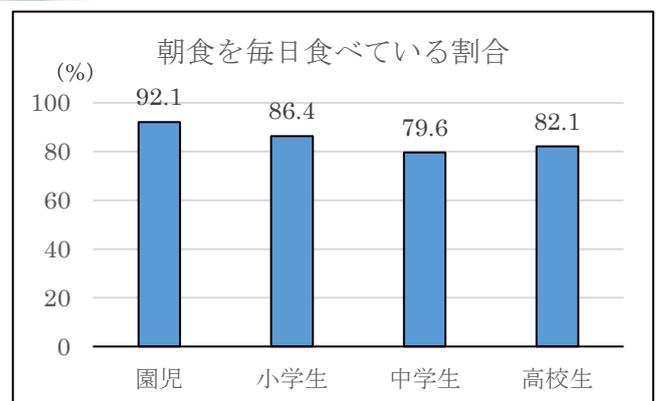


【H30年度学校保健統計調査】より

保育園・幼稚園児、小学生、中学生、高校生すべてにおいて、  
県平均より高くなっています。

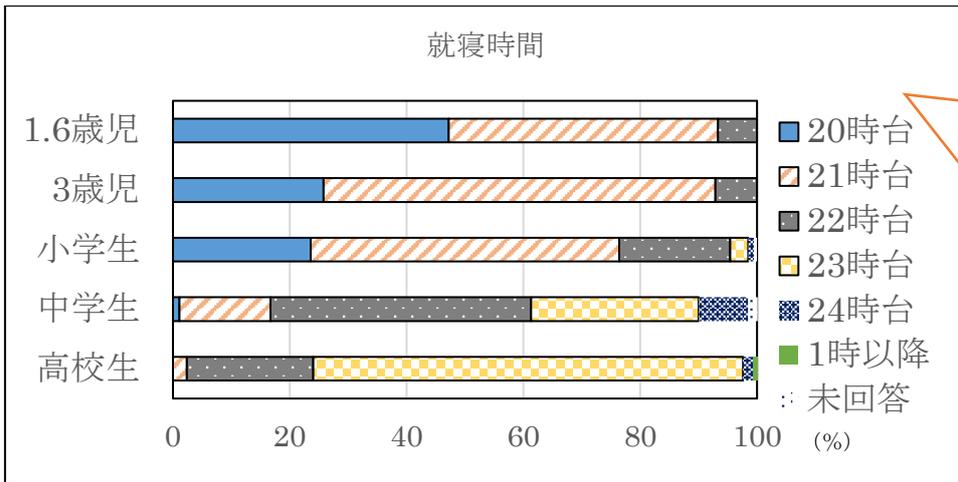


【H30年度元気な体づくりチェック表】より

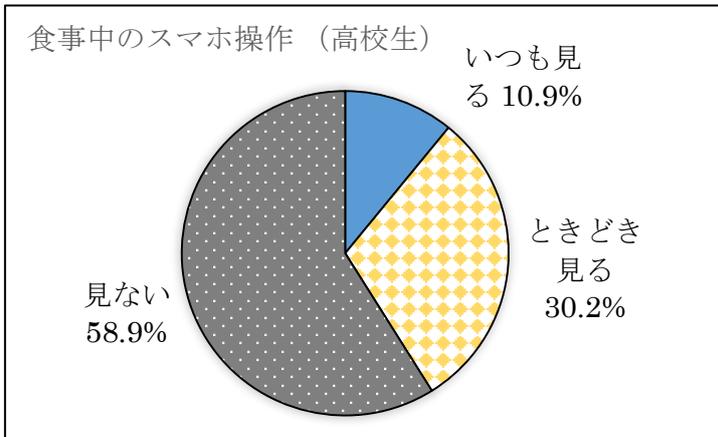
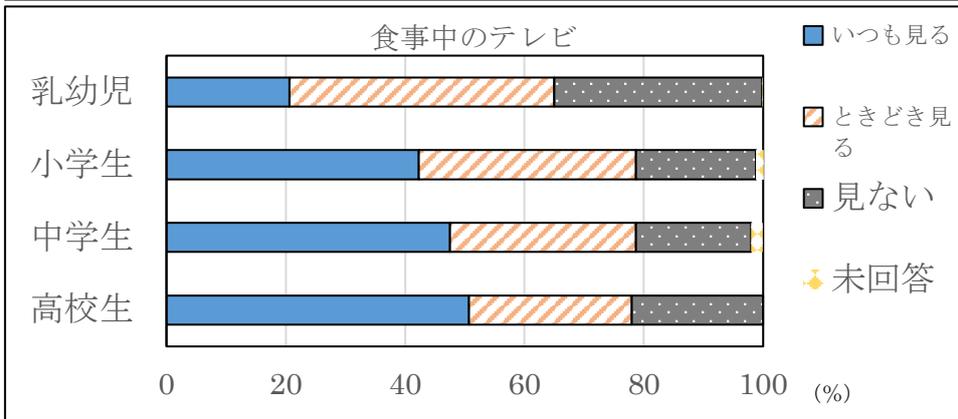


【H30年度生活習慣アンケート】より

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。

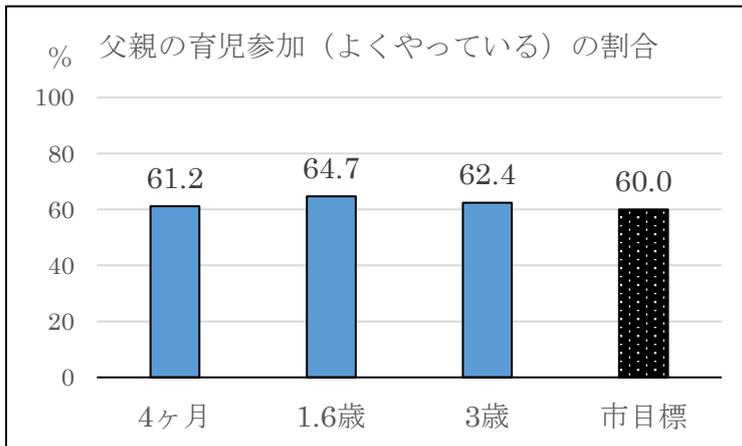


1.6歳児、3歳児で22時以降が7%近くいます。高校生は、23時以降が約75%となっています。



食事の中にスマホを見ている高校生は4割以上います。

【H30年度元気な体づくりチェック表及び生活習慣アンケート】より（高校生はR2年度の値）



1.6歳の時に比べて3歳になると減少しています。

## 【目標値の評価】

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向  
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

| 育ち盛り世代             |     | 出典 | 策定時<br>H25～<br>27 | 現状値<br>H30 | 目標値<br>R2 | 達成<br>状況 |
|--------------------|-----|----|-------------------|------------|-----------|----------|
| 低出生体重児の割合          |     | *1 | 8.1               | 8.3        | 減少        | △        |
| 朝食摂取率（3歳児）         |     | *2 | 90.8%             | 88.8       | 100%      | ×        |
| むし歯有病<br>率         | 3歳児 | *3 | 24.0%             | 21.4       | 15%       | ○        |
|                    | 5歳児 | *4 | 48.3%             | 48.9       | 40%       | △        |
| 肥満傾向の子どもの割合(園児)    |     | *5 | 5.4%              | 5.19       | 4.3%以下    | △        |
| しまびと元気応援団活動参加グループ数 |     | *6 | 7                 | 8          | 増加        | ◎        |
| 母乳育児の割合（0～2か月児）    |     | *1 | 55.1%             | 46.2       | 60%       | ×        |

出典はP63参照

## （2）重点取組の振り返り

### ①重点取組 ア

「健やかなところと体の基礎をつくる」  
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。

## 【重点取組の状況】

〈行政〉

### ○ 妊娠期からの働きかけ

パパとママのためのマタニティセミナー（以下パパママセミナー）では妊婦に加えて夫にも食事調査を実施しました。また、歯科医師の講話を取り入れ、妊娠期から家族でむし歯予防に取り組むことの重要性について意識づけを図りました。

### ○ 生活習慣指導

乳幼児健診の際に保健師、栄養士、歯科衛生士が適切な生活習慣について個別に指導をしました。SIZES(生活習慣改善のための5か条)について、子育て支援センターや学校などで説明をしました。また、乳幼児健診会場でポスターを掲示しました。

### ○ むし歯予防

保育園児を対象にしたむし歯予防教室を実施し、歯を磨くことや生活リズムを整えることの大切さを伝えました。

### ○ 肥満傾向児への保健指導

小中学校では養護教諭と協力し、肥満傾向のある児童・生徒の保護者へ学校の長期休暇前に健康教育等を実施しました。

〈地区組織・関係機関〉

○ 健康推進協議会の活動

健康推進員、保育園で紙芝居やエプロンシアターを使って、適切な生活習慣や歯みがきについての大切さを伝えました。

○ 歯科医師会等と連携したむし歯予防の取組

「さど歯っぴーキッズプロジェクト（※1）」の活動を推進し、むし歯予防に取り組みました。

【評価】

低出生体重児（※2）の割合は、計画策定時から横ばい状態です。

サイズエス  
SIZESについて様々な場で情報提供していますが、認知度は低い状況です。適切な生活習慣が定着するよう引き続き計画を実践していく必要があります。

園児小中高校生の肥満傾向の割合は改善していますが、新潟県平均と比べると依然として高い状況にあります。また、どの世代も朝食摂取率の向上に取り組んできましたが目標値に届かず、現状維持または低下しました。成長期に必要な栄養が不足することや、将来の適正な食習慣の形成を促すため、今後も重点的に取り組む必要があります。

3歳児のむし歯有病率は改善傾向ですが、新潟県平均と比べると高い状況です。

【課題】

生活習慣は、生涯の健康づくりに欠かせないものですが、生活環境に大きく左右され、特に保護者の生活習慣が子どもに影響します。そのため、家族みんなで生活習慣を見直すことが必要です。

妊婦の食事調査では、1日の摂取エネルギーのうち菓子が占めている割合が高い状況は変わりありません。妊娠期に必要な栄養や適切な間食の選び方などの指導が今後も必要です。

どの世代も朝食摂取率が目標値に達していない状況や肥満が多いことから、引き続き、規則正しい生活習慣の定着に向けて取り組む必要があります。

特に若年女性の健康状態は、将来、親となり次世代を育むために重要であるため、食生活の自立が近い高校生から食に関する知識及び食を選択できる力を身につけてもらえるよう取り組みが必要です。

妊婦の喫煙率は年々増加傾向で、夫の喫煙率も約4割と高い状況であることから、喫煙が及ぼすリスクについて、より積極的に啓発していく必要があります。

スマートフォンやインターネット、ゲーム機器の普及でメディアがより身近なものになり、乳幼児期からのメディアの付き合い方について健康教育が必要です。

~~~~~  
用語説明

※1 佐渡歯科医師会・保健所と連携して佐渡の子どもの歯を守り、健やかな成長を応援する取組

※2 出生時に体重が2,500g未満の新生児

## ② 重点取組イ

### 「親子の絆をつくる」

#### 【重点取組の状況】

##### <行政>

###### ○ 育児に対する知識普及と意識づくり

パパママセミナーでは父親に妊婦ジャケットを着用してもらい、妊娠中の身体的負担感の体験や育児における役割について伝え、育児参加を促しました。

赤ちゃんへの声かけや関わり方について助産師や保健師の訪問事業や、離乳食講習会の際に保育士から講話で伝えました。

助産師と連携し、「赤ちゃんとの暮らし：沐浴編」「赤ちゃんはなぜ泣くの」について市の情報番組（112ch）で放送し、ホームページや動画サイトに掲載しました。また、公民館事業や子育て支援センター等で子育て講話や育児相談を行いました。

###### ○ 親子遊びの紹介

乳児健診会場で子育て支援センターのPR、絵本の読み聞かせの推奨、親子ふれあい遊びの紹介をしました。

##### <地区組織・関係機関>

###### ○ しまびと元気応援団

しまびと元気応援団のグループと親子の交流の機会を設けました。また、健康推進員と連携して親子料理教室を実施し、親子がふれあう機会を設けました。

###### ○ 関係機関と連携しての教室等を展開

病院の母乳外来、産婦・新生児訪問等で助産師が母乳育児について指導しました。子ども若者相談センターと連携し、NPプログラム（※3）を行いました。

赤ちゃんにやさしい島連絡会（※4）の取組として、赤ちゃん面会日で児童と新生児・乳児がふれあう場を提供しました。佐渡市助産師会と共催でプレママカフェ（※5）を開催しました。

~~~~~  
用語説明

※3 0～5歳の子どもの親を対象に参加者がそれぞれに抱えている悩みや関心のあることをグループで話し合いながら自分に合った子育ての仕方を学ぶもの

※4 佐渡市の母子の現状を関係機関で共有し、佐渡島が赤ちゃんにやさしい島となることを目指し話し合う。

※5 妊婦の仲間づくりの場

## 【評価】

パパママセミナーにはほとんどが夫婦で参加しており、参加者アンケートから積極的に育児に関わりたいという姿勢がみえ、夫婦で協力して子育てする意識づけになっていると感じます。しかし、すこやか親子アンケートの結果から父親の育児参加の割合は全国平均と比べると低い状況にあります。

助産師や保健師の訪問実施率は高く、離乳食講習会ではふれあいや愛着について関心を示す感想が多く、自分の育児について振り返るきっかけとなっています。

親子料理教室は、親子でふれあう機会だけでなく健康推進員など地域の人と関わることで子どもの社会性を育むきっかけになっています。

## 【課題】

乳幼児期は親子の愛着形成に重要な時期です。引き続き、健診や訪問、健康教育等で親子のふれあいや愛着について伝えていく必要があります。

身近に話し相手や相談相手がないため、育児不安や負担感を抱えている母親がいます。育児不安が和らぎ、安心して育児ができるよう病院や保育園、子育て支援センター等の関係機関と連携して支援することが必要です。子育て支援情報の提供や相談支援体制のより一層の充実を図る必要があります。

ゲームなどの室内遊びが多くなっており、体を使って遊ぶ機会が少なくなっています。遊びを通して人とのかかわり方を学ぶことができるように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る必要があると考えます。

## (3) 今後の取組

### ア、健やかなこころと体の基礎をつくる。

- 妊娠期からの生活習慣病予防について、関係機関と情報共有を進めていきます。
- メディア等を活用し子育て情報の発信をします。
- オンラインを活用した気軽に相談できる体制づくりをすすめます。
- メディアとの上手な付き合い方や、喫煙の影響について啓発していきます。
- さど歯っぴーキッズプロジェクト活動を推進します。

## 【それぞれの役割】

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。

親子で規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。  
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、より健やかな生活を送れるように支援します。

### 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する。

### 行政

- ・適切な生活習慣に関する情報を提供する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはんと食後の歯みがき」を推進する。
- ・園や学校で健康教育を行う。
- ・園や学校の便りで必要な情報を伝える。
- ・学校の長期休暇前に子ども達へ指導を行う。
- ・園や学校と個別支援を行える体制を整える。

### 関係機関

- ・健診の場で小児科医が健康講話を行う。
- ・病院や助産師による育児相談を行う。
- ・健康推進員が園や学校で生活習慣の大切さを伝える。
- ・病院や助産師とともに産後ケアの体制を整える。

## イ、親子の絆をつくる。

- 子育てに関する情報や体験できる場を提供します。
- 健診や訪問、健康教育等で子どもの成長・発達、親子のふれあいや愛着、父親の育児参加について伝えます。
- 病院や保育園、子育て支援センター等の関係機関と連携し相談支援体制の充実を図ります。
- 親子遊びでふれあう時間を増やすきっかけとして、親子で楽しむ遊びの紹介をします。
- 世代間交流できる場や教室を開催します。

### 【それぞれの役割】

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、地域の行事等に積極的に参加し、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支援していきます。また、子どもの成長発達を理解し、楽しみながら安心して子育てができるよう支援します。

#### 市民

- ・ 家族、親子の価値観に合わせ、地域の活動や行事に参加する。
- ・ 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する。
- ・ 子どもの得意なことや頑張っていることを認める。
- ・ 近所の人に声かけ(挨拶)し、顔見知りの関係をもつ。
- ・ 適切にメディアを活用する。
- ・ 地域で子育てを応援する。

#### 行政

- ・ 遊びを通じて子どもと関わり方のポイントを伝える。
- ・ 親も子も育ちあえるような環境をつくる。
- ・ 父親の育児参加を促すように関わる。
- ・ 親子遊びでふれあう時間を増やすきっかけをつくる。
- ・ 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する。
- ・ 子育て教室などを開催する。
- ・ 子育てに関する支援情報を提供する。

#### 関係機関

- ・ 生命の授業を通じて、生命の大切さを伝える。
- ・ 子育ての先輩が育児のアドバイスやサポートをする。
- ・ 親子で楽しめるイベントを実施する。
- ・ 園で子どもとの関わり方について伝える。
- ・ 学校で IT 利用についての情報を伝える。

## (4) 保健事業の方向性

### 事業別目的・目標

育ち盛り世代に対する主な保健事業は次のとおりです。

|                    | 事業名                              | 事業目的                                               | 事業の目標                                                                       |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 親になる意識をもつ          | パパとママのためのマタニティセミナー               | 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。<br>仲間づくりをする。<br>家族で協力をしながら育児する意識を持つ。<br>子育ての前に親自身が生活習慣を見直す。 |
|                    | プレママ<br>カフェ                      | 妊婦同士の仲間づくりをする。<br>妊娠期の悩みを専門職（助産師、保健師等）に相談し不安を解消する。 | 情報交換ができ、妊娠期の不安を解消する。                                                        |
| 健やかな発育を促し育児不安を解消する | 母子訪問指導<br>妊婦訪問<br>新生児訪問<br>乳幼児訪問 | 育児不安を解消して自信をもって子育てをする。                             | 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提供する。                                          |
|                    | 乳幼児健康<br>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。<br>成長に応じた子育ての知識を得る機会をつくる。<br>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。                                   | 適切な時期に予防接種を受ける。                                                             |
|                    | 健康相談<br>健康教育                     | 正しい知識を得ることで自信をもって育児する。                             | 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                           | ゆとりをもって離乳食が進められる。<br>母親同士の仲間づくりをする。                | 離乳食について発達にあった調理法、量、与え方の理解を深める。<br>親子のふれあいの場をもち情報交換する。                       |
|                    | 妊婦歯科健診<br>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。<br>おやつのお適正摂取がわかり実践する。                           |

|  |       |                                 |                     |
|--|-------|---------------------------------|---------------------|
|  | 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 働き盛り世代

### 目指す姿（願い）

- 自分のところと体を大切に、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、と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 ところの健康を意識した生活を送る。



### 重点取組

- ア 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取る。
  - 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。
- イ 地域に関心を持ちつながる。
- ① つながる機会をつくり参加する。

## (1) 現状

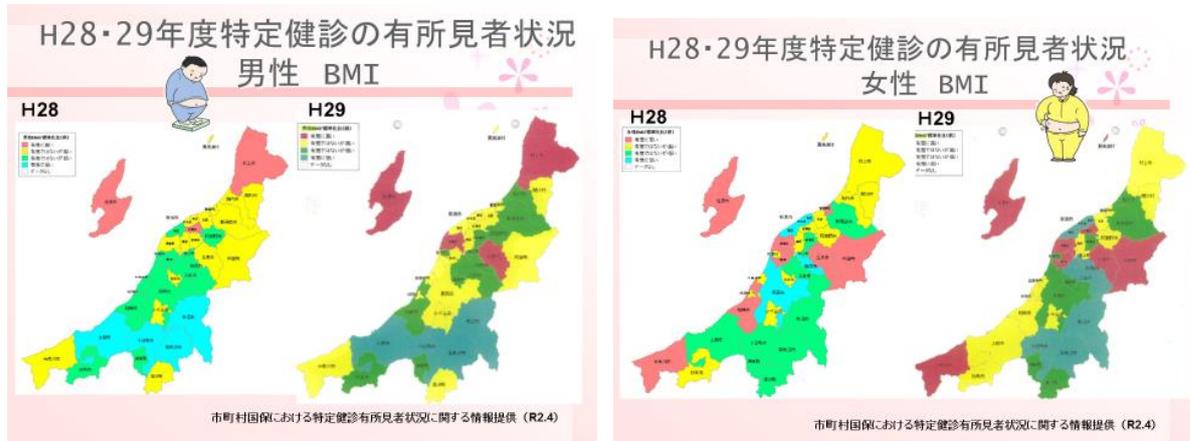
働き盛り世代は、仕事や家庭において中心的役割を担う責任ある存在であり、心身ともに多忙な立場にあります。

佐渡市国民健康保険が行う特定健診の結果では、全ての年代で肥満が多く、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の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。

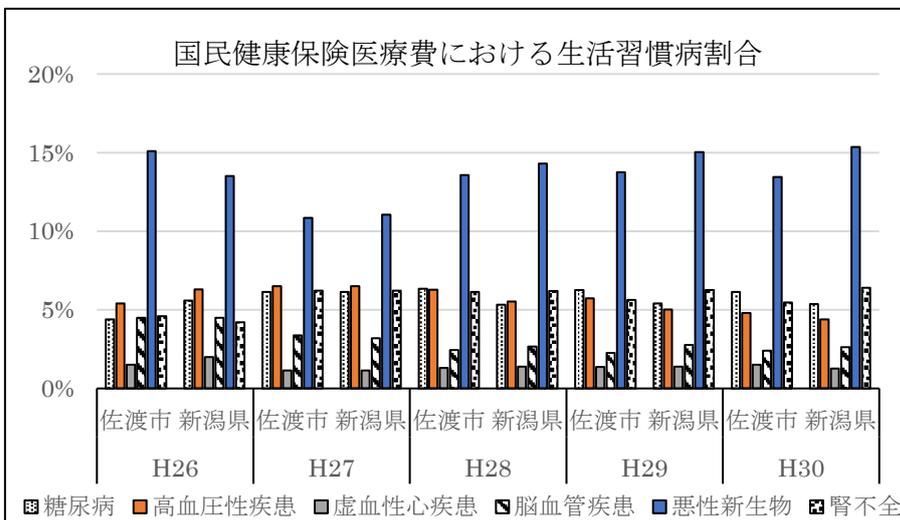
これらの背景には、忙しい生活の中で自分の時間を取りにくく、健康のために必要なことはわかっているにもかかわらず、運動や食事等の生活習慣を改善できないことが影響していると考えられます。

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いるため、心身の健康上の問題も多くなりがちです。また、地域や職場で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に疲弊している人も見られます。

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。

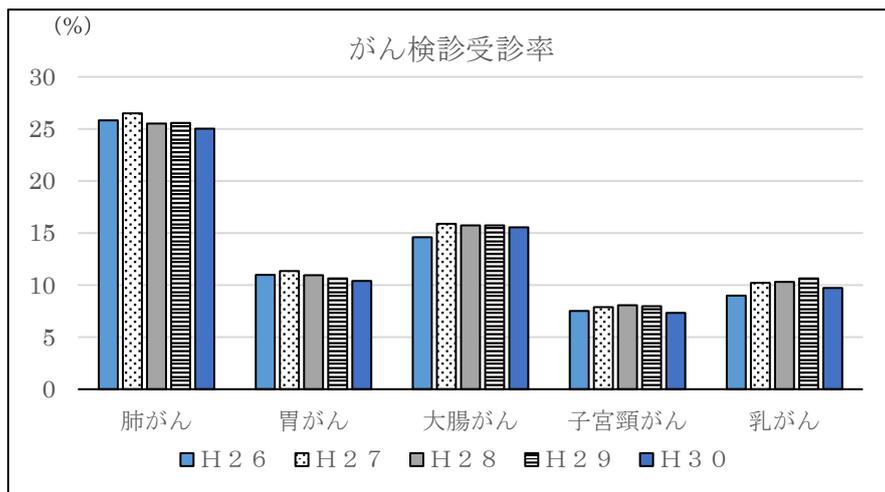


【市町村国保における特定健診有所見者状況に関する情報提供 (R2.4)】

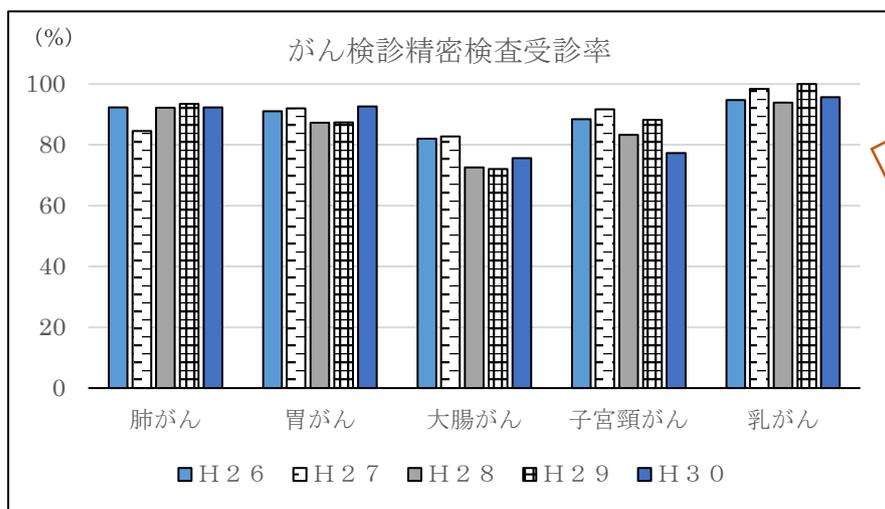


県と比較すると、糖尿病と高血圧の占める割合が高く、がんの医療費が最も多くなっています。

【KDB「中分類」より】

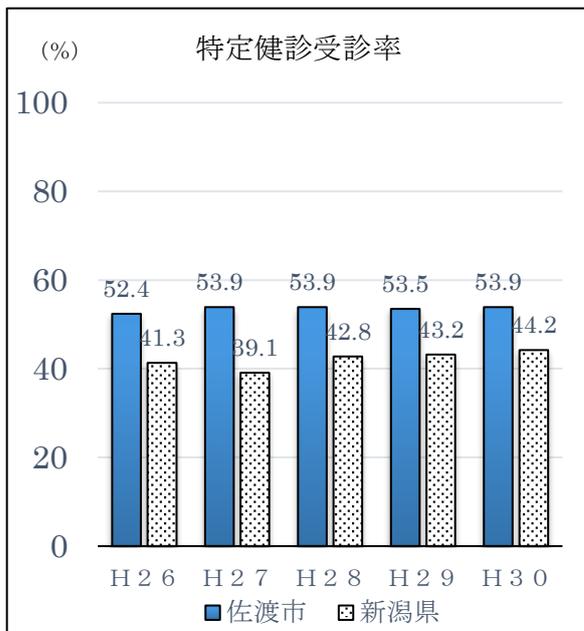


5つのがん検診平均受診率の目標は25%  
佐渡市は6.7%です。



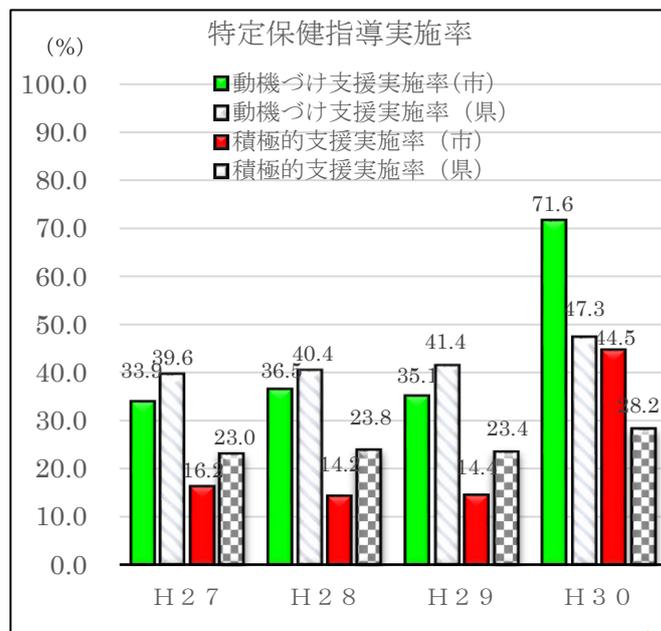
大腸がん検診の精密検査の受診率が低い状況ですが、受けられる医療機関がすくないことも要因です。

【福祉保健年報より】

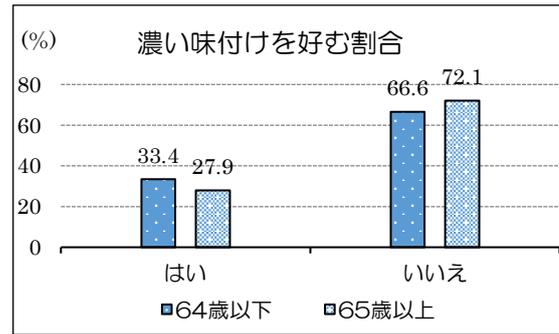
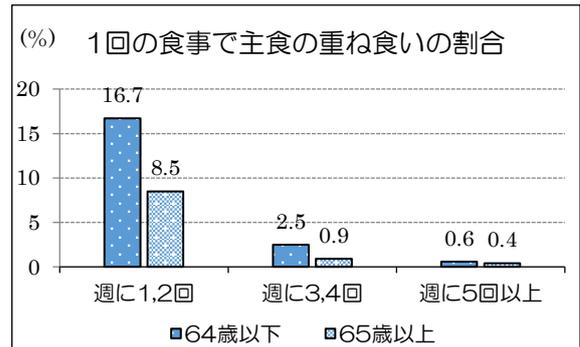
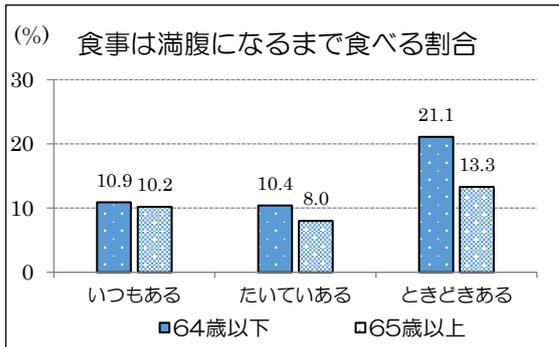
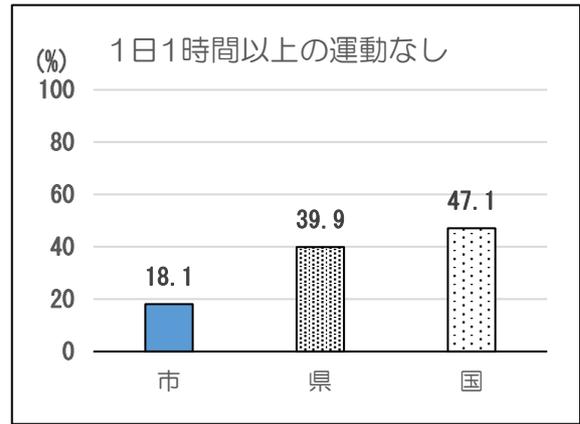
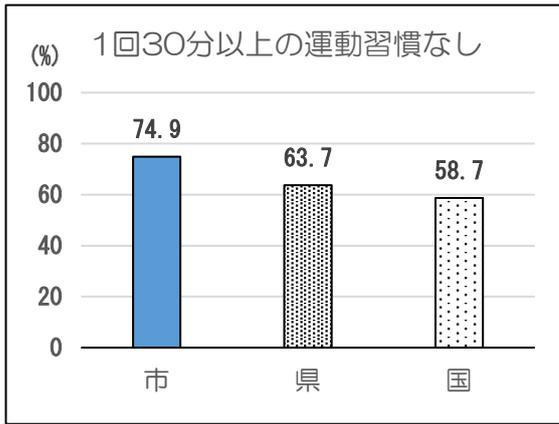


【法定報告値】

目標値は54%。40~50歳代男性の受診率が低いです。



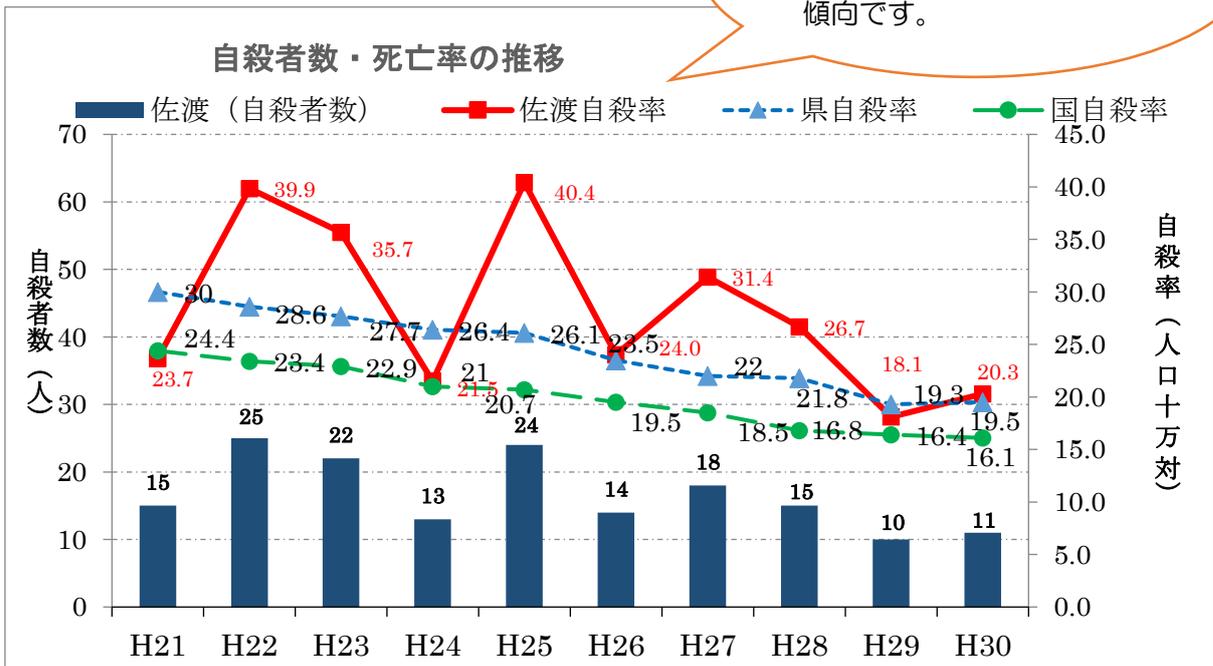
第2期データヘルス計画(H30)目標値の60%を達成しました。



【平成30年度 特定健診質問票】

若い世代に食べ過ぎや塩分過剰摂取の傾向があります。

佐渡市は自殺が少なくありません。40～50歳代の男性、70歳以上の方が多い傾向です。



【厚生労働省人口動態統計】

## 【目標値の評価】

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向  
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

| 働き盛り世代 |                      | 出典   | 策定時<br>H25~27 | 現状値<br>H30 | 目標値<br>R2 | 達成<br>状況 |   |
|--------|----------------------|------|---------------|------------|-----------|----------|---|
| 1      | 特定健診<br>受診率          | 40歳代 | *7            | 40.0%      | 40.0      | 増加       | △ |
|        |                      | 50歳代 |               | 40.9%      | 42.8      | 増加       | ◎ |
| 2      | 特定保健指<br>導実施率        | 40歳代 | *7            | 14.3%      | 50.0      | 増加       | ◎ |
|        |                      | 50歳代 |               | 29.0%      | 56.6      | 増加       | ◎ |
| 3      | 定期的な運動実施者の割合(40~74歳) |      | *8            | 24.6%      | 24.9      | 増加       | △ |
| 4      | 身体活動量の多い人の割合         |      | *8            | 80.4%      | 81.1      | 増加       | △ |
| 5      | 濃い味付けを好む人の割合         |      | *9            | 35.2%      | 33.4      | 減少       | ◎ |
| 6      | 胃がん検診受診率             |      | *10           | 11.4%      | 10.4      | 増加       | △ |
| 7      | 胃がん検診精密検査受診率         |      | *11           | 91.0%      | 92.7      | 増加       | ◎ |
| 8      | しまびと元気応援団参加者数(食・運動)  |      | *6            | 4774人      | 7697人     | 増加       | ◎ |
| 9      | 健康推進員数               |      | *12           | 398人       | 427人      | 維持       | ◎ |
| 10     | 活動実施数(地区学習会開催回数)     |      | *12           | 155回       | 169回      | 増加       | ◎ |
| 11     | 仲間・人間関<br>係良い割合      | 40歳代 | *13           | 96.41      | —         | 増加       | - |
|        |                      | 50歳代 |               | 93.64      | —         | 減少       | - |
| 12     | 自殺による死亡率(人口10万対)     |      | *14           | 31.4       | 20.3      | 減少       | ◎ |
| 13     | ゲートキーパー研修の受講者数(累計)   |      | *15           | 30人        | 85        | 増加       | ◎ |

\* 出典はP63参照

## (2) 重点取組の振り返り

### ① 重点取組 アー①

「自分の生活習慣を振り返り、自ら健康づくりに取り組むことができる。」  
～振り返る機会をつくり、自ら適切な行動をとる。～

### 【重点取組の状況】

〈行政〉

#### ○ 特定健診・特定保健指導(※1・2)

健診結果から必要な方に特定保健指導を行いました。特定保健指導は、平成30年に制度が改正され、健診当日の指導と総合判定後の指導を組み合わせた『初回面接分割方式』を取り入れました。

#### ○ KDB(国保データベース)をもとに、医療や受診状況、地域別特性などが把握できるようになりました。佐渡市国民健康保険第2期データヘルス計画に沿った保健事業として、生活習慣の改善、重症化予防に取り組んできました。

#### ○ 生活習慣病重症化予防事業

特定健診の結果及びKDB(国保データベース)の情報から対象を選定し、佐渡市版受療行動促進モデルを活用し個別支援を行いました。CKD(慢性腎臓病)

対策では、腎臓専門医や地域医師会と連携し重症化予防のための個別支援を行いました。

- 未受診者向け健診  
特定健診、胃・大腸がん検診の未受診者に対し再勧奨を行いました。休日を含む健診実施で、受けやすい環境づくりをしました。
  - 健康相談・健康教育  
運動習慣定着や減塩、バランス食等について健康教育を行いました。
- 〈地区組織・関係機関〉
- 朝食欠食が多い問題について、健康推進員が朝食レシピの作成や配布、寸劇等に取り組みました。
  - 地域医師会や健診機関と連携し、生活習慣病予防の支援や健診環境について検討しました。
  - 職域への出前講座や就学前健診時に、保護者向けに健康教育を行いました。
  - メタボ予防教室の参加者が、運動を継続できるよう支援し、運動の自主グループを育成することができました。

## 【評価】

生活習慣病及び重症化予防のための特定保健指導実施率は、『初回面接分割方式』を導入したことで大きく伸び、目標値を超えました。

生活改善の食と運動については、「主食の重ね食べ」は増加しました。「バランス食を心がける」「濃い味付けを好む」は改善傾向にあります。一方、定期的な運動習慣定着は、低いまま推移しています。

胃がん検診は、受診勧奨を行い精密検査受診率はわずかに増加傾向にあります。

## 【課題】

健（検）診結果の分析を基に生活習慣病予防の取組をしてきましたが、依然として「朝食欠食・肥満・運動習慣定着の低さ」が全世代共通しての健康課題としてあります。個人の嗜好や生活習慣の改善だけでなく、家族・地域全体での取組が必要と考えます。

運動・食育に加え、歯や口の健康・喫煙も健康に大きく影響することから、関連性をもって健康教育の実施や、職域や関係機関と連携した取組が必要です。

KDB(国保データベース)をもとに受診状況、地域の特性などが把握しやすくなりました。今後、分析し地域にあった取組が必要です。

~~~~~  
用語説明

※1 特定健診：平成20年4月から開始。40～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保険制度。健診項目に腹囲測定を加え、一般的には「メタボ健診」と言われ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的に実施される。

※2 特定保健指導：特定健診の結果から、自らの健康状態を把握し、生活習慣改善のための行動目標を設定・実施できるよう専門職が個別支援を行う。選定方法は、肥満リスク判定後に、血糖・血圧・脂質・喫煙リスクを加える。保健指導を行い3ヶ月以上経過後に評価を実施する。

## ② 重点取組 ア-②

「自分の生活習慣を振り返り、自ら健康づくりに取り組むことができる。」  
～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～

### 【重点取組の状況】

#### 〈行政〉

- 個別支援  
訪問や相談を通し個人や家族へ関わり、支援が必要な方には関係機関と連携して対応しました。
- こころの健康についての普及啓発  
健康学習会・健康教室の機会にこころの健康の大切さを伝え、相談先の一覧を配付しました。健康学習会や健康推進員養成講座では、「病気予防だけではなく元気を増やすこと」「こころの健康は体との調和も大切なこと」を伝えました。
- こころのゲートキーパー養成  
市役所や関係機関の職員に向けて、「こころのゲートキーパー」（※3）の研修会を実施しました。

#### 〈関係機関〉

- 自殺予防の普及啓発
  - ・自殺予防月間では、保健所と連携し市報や「市の情報番組」などでこころの健康の大切さについて伝え、リーフレットやポスターなどで広く相談窓口の周知を行いました。
  - ・保健所と個別事例検討を行い、今後の対応について共に考えました。職域に向けて、保健所と共にこころの健康づくりに関する健康教育を行いました。
  - ・こころのゲートキーパー養成研修受講者にフォローアップ研修会を行いました。

### 【評価】

市民への健康教育では、睡眠や休養などの生活習慣を振り返ることやストレス解消として趣味を持つ大切さも伝え、こころの健康について考える機会となりました。

自殺予防の取り組みとして実施している、こころのゲートキーパー養成研修は、市職員や相談機関の方の参加も増え、受講者数は増加傾向にあります。

### 【課題】

特定健診の質問票では「睡眠で休養が十分に取れていない」「1日3合以上飲酒する」「喫煙習慣がある」と回答する割合は、県よりもやや高い状態です。

ストレス解消法としての飲酒や喫煙につながる場合もあり、適切な生活習慣やストレスとの上手な付き合いについて周知することが必要です。

また、こころの問題や悩みを知られたくないという思いから、周囲の人や関係機関への相談につながりにくい現状があります。そのため心の不調を抱える人

にいち早く気づき、対応することが難しくなっています。こころの健康づくりに意識を向け、不調に陥らないような対策を個人が講じられるように普及啓発が必要です。併せて、こころの問題や悩みを相談しやすい体制づくりと、周囲が不調に気づけるように、職域などと連携した健康教育をする必要があります。

用語説明

※3ゲートキーパー：悩んでいる人への気づき・声かけ・支援につなげ・見守る人

### ③ 重点取組イ

「地域に関心を持ちつながる。」  
～地域とつながる機会をつくり参加する。～

#### 【重点取組の状況】

〈行政〉

- 健康教育での普及  
健康学習会などの健康教育では、つながり（社会参加）がフレイル予防や元気軸を上げるための大切さを普及啓発しました。
- 事業を推進する際に SIZES のポロシャツを着用し、広報に努めました。
- 健康づくり懇談会で佐渡市の健康課題を共有し、職域と連携した健康教育を実施しました。

〈地区組織〉

- 健康推進員と市が協力して支部ごとに親子料理教室、男の料理教室、健康学習会などを実施し、地域住民同士の交流の機会を設けました。支部活動として地域のウォーキングマップの作成、ラジオ体操の推進などを通して子どもや地域の人と交流をしました。

#### 【評価】

学習や交流の機会を通して、職場や地域でつながることが大切だということが少しずつ伝わりました。

健康推進員と市が連携して、調理実習等で地域住民同士の交流を図ることができました。

しまびと元気応援団の各グループでの活動や「しまびと元気まつり」を実施し、地域とつながる機会を持つことができました。

#### 【課題】

世代によってつながりの捉え方が異なってきており、地域のつながりが必要ないと考える人や、わずらわしいと感じる人が増えてきたという印象があります。また、働き盛り世代は職場で過ごす時間が多いですが、職場の飲み会やスポーツイベント等交流の機会が減ってきています。

さらに、令和2年度は新型コロナウイルス感染症が流行し、地域の人が交流する機会やまつり等のイベントを中止する地域も多く、様々な世代の集まる場が減少しました。今後も自粛生活が続くと想定されますが、つながりの大切さを伝えながら新しい生活様式に沿った交流や学習会等の場を提供する必要があります。

あります。

### (3) 今後の取組

#### ア、自分の生活習慣を振り返り調整する。

##### 振り返る機会をつくり、自ら適切な行動に取り組む。

- 特定保健指導の改善率の向上をめざし、健診結果やKDB分析から得られた情報を基に、効果的な個別支援の取組を行います。
- KDB（国保データベース）を活用し、健診結果や受診状況、地区の特性などを分析し、地域にあった取組を推進します
- 運動習慣の定着・身体活動量の増加を目指します。社会教育課・スポーツ推進員や関係機関と協働した取組や「+10（プラス・テン）今より毎日10分多く体を動かそう」（厚労省）の普及啓発を行い、元気を増やす活動に取り組みます。
- がん検診受診率向上に向け、適切な情報提供や受診勧奨を引き続き行ないます。併せて、未受診者向けの健（検）診や個別検診の機会が設けられるよう、受けやすい健（検）診の環境づくりにも取り組みます。
- 高校や職域との連携を図ります。出前講座や健康教育等を通して、生活習慣病や重症化の予防に取り組みます。

#### 【それぞれの役割】

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。生活習慣病や重症化の予防に取り組み、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）診や指導会等に参加する。
- ・ 生活習慣を自ら振り返り、改善に取り組む。

##### 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る。
- ・ 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する。
- ・ タイムリーな情報を提供する。
- ・ 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る。

##### 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る。
- ・ 医師会の協力により、重症化予防の健康教育・個別支援に取り組む。

## 心身ともに健康な暮らしが送れるよう地域ぐるみで取り組む。

- こころの健康教育として、ストレスとの付き合い方や心の不調の気づき方・周囲に発信することの必要性等の正しい知識を普及していきます。
- 地域の集まりや職域に向けて、こころの健康教育を継続しゲートキーパーを増やすよう取り組みます。
- 自殺予防対策推進計画に基づき、自殺予防対策を進めます。

### 【それぞれの役割】

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身につけることが大切です。働き盛り世代は、仕事や子育て、介護等に追われ、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気運を高めるような働きかけを工夫します。

#### 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む。
- ・家族や仲間で誘い合って地域の集まりに参加する。
- ・趣味や目標を持つ。
- ・こころのSOSに気づき、みんなで声を掛け合う。
- ・こころの不調に一人で悩まず相談する。

#### 行政

- ・地域の健康課題をみんなで考える機会を提供する。
- ・生活習慣病やこころの病の正しい知識や情報を提供する。
- ・地域ぐるみの健康づくりを継続できるよう支援する。
- ・こころの不調のある人が、早期に適切な相談窓口につながるような仕組みをつくる。
- ・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る。

#### 関係機関

- ・健康推進員等が地域で集まる場を作り、適切な生活習慣を啓発する。
- ・事業所や医療機関等と協力してこころと体の健康づくりに取り組む。

## イ、地域に関心を持ちつながる。

### 地域とつながる機会をつくり参加する。

- 地域とのつながりに対してのアンケートを実施し、現状把握をします。
- 企業へ出向いての出前講座を実施します。
- 地域で集まる機会を設けたり、健康推進員が作成したウォーキングマップの活用に取り組みます。

### 【それぞれの役割】

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・共助の関係を継続していくうえで重要と考えます。

#### 市民

- ・祭りなどの地域行事を大切にし、家族や仲間を誘って参加する。
- ・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する。
- ・スポーツや趣味、公民館活動等に積極的に楽しみながら参加する。

#### 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る。

#### 関係機関

- ・地域の自治会等が、世代を超えて地域行事に参加したくなる取組を進める。
- ・公民館活動等地区活動の維持強化を図る。
- ・地域にある団体の機能が維持できるように取り組む。

## (4) 保健事業の方向性

### 事業別目的・目標

生活習慣病予防のためには、自分の身体の状態を正しく知り、生活習慣を見直し、健康につながる習慣を維持継続することが大切です。

	事業名	事業目的	事業の目標
身体 の状態 に 気づく。	特定健康診査 健康診査	高血圧や糖尿病、慢性腎臓病等の生活習慣病の早期発見と予防意識の啓発をする。	健診結果から自分の身体の状態を正しく理解することができる。
	がん検診	がんの早期発見と予防意識の啓発をする。	がんに関する正しい情報を知り、予防対策が取れる。
生活 習慣を 見直し。	特定保健指導 健診結果指導 健康相談 健康教育	高血圧や糖尿病、慢性腎臓病等生活習慣病の発症予防・重症化予防をはかる。	生活習慣の問題に気づき、改善のための行動を実施・継続できる。
	訪問指導事業  健康相談 健康教育	個々人の生活背景に合った個別支援・家族支援をする。	
継続 する。 改善を	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实践する	健康づくりを通して人や地域とつながる。

### 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。
- ・自分の経験を活かして、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 自分にあ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 人とのつながりを持って安心して暮らす。



#### 重点取組

- ア 生涯現役を目指し、自分にあ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。
  - ② 必要な時期に適切なサービスを受ける
- イ 人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍できる。
- ① 自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える。
  - ② 住民同士が支え合う地域づくりに取り組む。

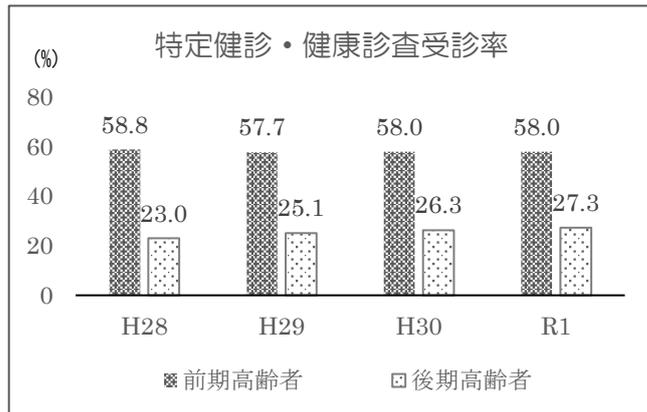
## (1) 現状

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作業や漁に従事したり、趣味を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。

佐渡は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や高齢者と独身の子ども在世帯等、支援を必要とする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。

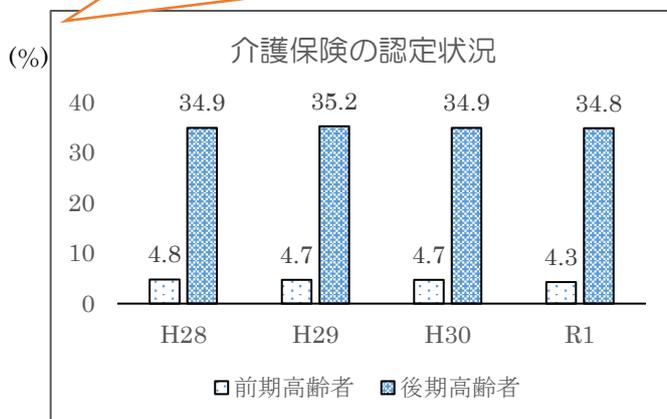
健康寿命を延ばすためには、家庭や地域の中で役割を持ち、お互いを思いやり、支えあい、助け合って生活することも大切です。住み慣れた地域で自分らしく生活することができるように、健康寿命の延伸と支え合いの地域づくりを目指します。



前期高齢者の受診率は横ばい、後期高齢者の受診率は年々増加傾向です。

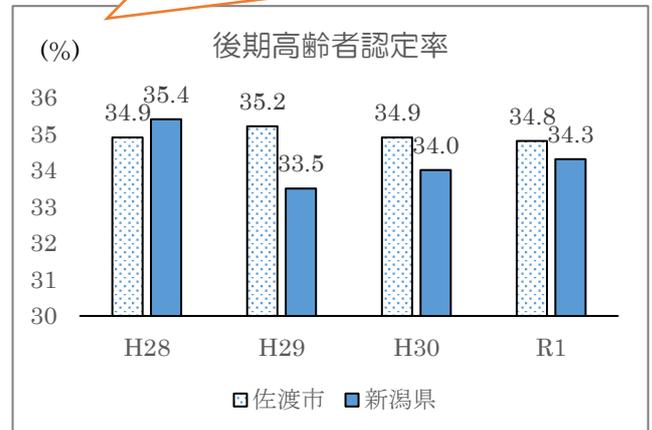
【法定報告書（前期）、新潟県後期高齢者医療広域連合（後期）】

介護認定割合は、後期高齢者になると約7倍に上昇します。



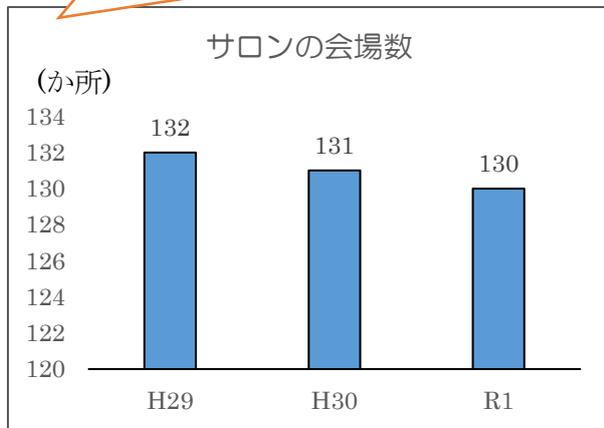
【KDB「要介護（支援）者認定状況」】より

後期高齢者の介護保険認定率は横ばいです。



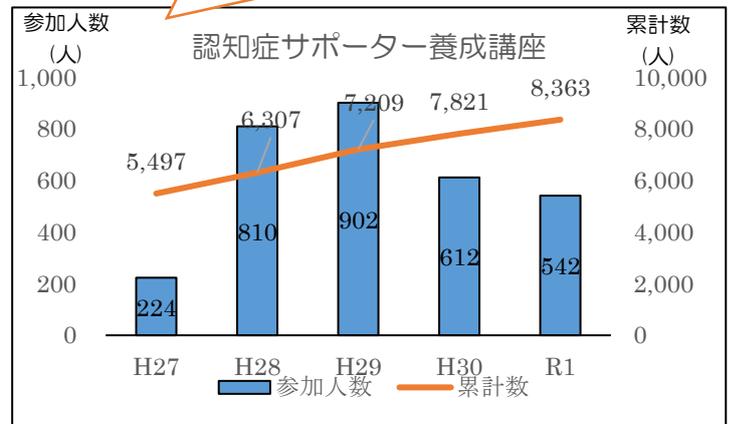
【KDB「健康スコアリング」】より

身近な介護予防の拠点であるサロン、地域の茶の間等の会場数は横ばいです。



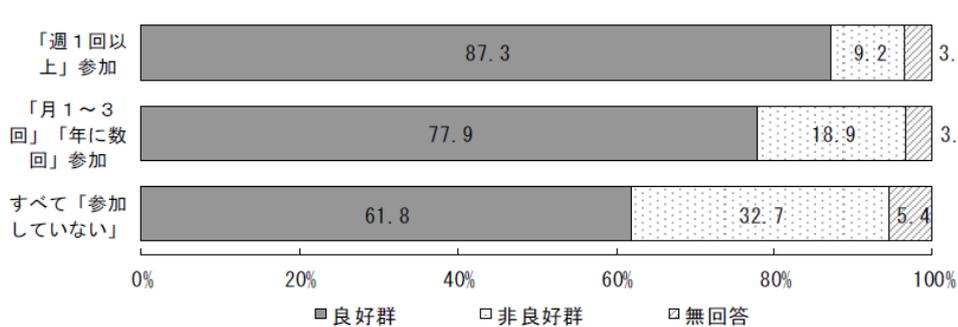
【佐渡市社会福祉協議会「地域の集い」一覧表】より

認知症サポーターを毎年養成していますが、参加近年は横ばいです。



【佐渡市の福祉・保健・医療・環境】より

図表 2-4-11 主観的健康感



週に1回以上外出している人は主観的健康感が高い傾向にあります。

【佐渡市高齢者実態調査報告 (R2)】

【目標値の評価】

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向  
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

活躍盛り世代		出典	策定時 H25~27	現状値 R1	目標値 R2	達成 状況	
1	新規介護認定者の平均年齢	*16	82.1 歳	83.2 歳	85 歳	○	
2	運動習慣のある 人の割合	*17	前期高齢者	25.9%	26.4%	30%	○
			後期高齢者	21.3%	23.3%	25%	○
3	生きがいを感じる人の割合	*13	76%	—	80%以上	—	
		*19 参考	60.1% (H28)	59.5%			
4	介護予防教室の参加者数	*18	2,637 人	22,980 人	増加	◎	
5	認知症サポーター数 (10~60 歳代)	*18	2,840 人	8,296 人	4,000 人	◎	

\*出典はP63参照

## (2) 重点取組の振り返り

### ① 重点取組 ア

「生涯現役を目指し、自分にあ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。
- ②必要な時期に適切なサービスを受ける。

### 【重点取組の状況】

〈行政〉

#### ○ 特定健診・健康診査・歯科健診の実施

特定健診（74歳以下）、健康診査（75歳以上）を実施し、健診結果に応じ、パンフレット等を送付しての情報提供や保健指導、受診勧奨を実施しています。令和2年度から75歳以上は介護予防を視点にした後期高齢者の健康診査（以下、「フレイル健診」（\*1））が始まりました。また、後期高齢者を対象に受診機会を増やすために個別健診を開始しました。

#### ○ 口腔ケア推進

歯周病検診に加えて、令和元年度から76歳、80歳対象に後期高齢者歯科健診を実施しました。口の健康に関する意識向上と歯科への関心を高めるために歯科医師会と連携し「佐渡8020健<sup>はちまるにいまるけんこう</sup>口シニア表彰」（\*2）を実施しています。

#### ○ 介護予防の取組

平成29年度から健康学習会で「フレイル予防」をテーマに健康学習会を実施しています。また、認知症予防や運動機能向上を目的にした介護予防教室を実施しています。

#### ○ 高齢期の食支援事業

低栄養やフレイル予防を推進するために関係機関・多職種が協働して取り組んでいます。

### 【評価】

介護予防教室は委託先が増加し、実施会場数や回数、参加者数が増加しました。また、健康学習会等でフレイル予防について啓発し、介護予防についての関心が高まっています。

高齢期の食支援事業では、多職種の関係者で低栄養予防やフレイル予防の普及啓発の検討を始め、介護予防の必要性について理解が広がっています。

### 【課題】

平均自立期間（要介護1以下）は、平成30年度は男性77.2歳、女性83.1歳であり、県の男性79.2歳、女性83.8歳と、男性2歳で女性で0.7歳低くなっています。健康寿命を延伸させるために保健事業と介護予防を一体的に実施していくことが必要です。

また、元気な頃からの運動や低栄養、口腔ケア（オーラルフレイル）に関する予防的対策が必要です。また、個々にあった保健指導や、適度な運動や外出の推奨、高齢者が社会と関わりを維持できる対策に向け、地域や関係機関と連携した

取り組みが必要になります。

~~~~~  
用語説明

- \*1 フレイル健診：後期高齢者（75歳以上）の健康状態を総合的に把握し、介護予防と重症化予防の観点から生活改善をサポートする健診です。
- \*2 佐渡 8020 健口シニア表彰：80歳以上の方で、20本以上自分の歯があり、治療が必要なむし歯が5本以下で、重度な歯周病がない方を表彰しています。

## ②重点取組 イ

「人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍できる。」

- ①自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える。
- ②住民同士が支えあう地域づくりに取り組む。

### 【重点取組の状況】

#### 〈行政〉

- 地域の茶の間やサロンの活動支援  
住民主体の地域の茶の間、サロンで地域のつながりの大切さについて周知しました。さらに、サポーター養成講座を実施しました。
- 認知症の理解  
認知症サポーター講座を実施し、正しい理解と地域での見守りの必要性についての知識普及と意識づくりを行いました。
- 世代間交流  
市民主体での健康づくり（通称：おたから事業）により、世代間交流を中心に活動を継続しています。

#### 〈地区組織・関係機関〉

- しまびと元気応援団  
自主的に活動しており、参加者の大半は65歳以上です。  
佐渡市健康推進員は、交流の場づくりを通して、健康の知識普及や意識づくりを行っています。
- 地域の課題や取り組みの検討  
関係機関や関係課と連携し、地区単位での情報共有を行っています。平成30年度より市民と一緒に地域での支えあいの仕組みづくりについての検討に参加しています。

### 【評価】

住民主体で運営されている地域の茶の間やサロンが各地で増えてきた反面、担い手不足により運営ができない地域や継続が困難な地域があります。今後は立ち上げだけでなく、継続できるための支援や担い手育成が重要です。

次世代とつながる機会として世代間交流の場を開催することができました。

地域包括ケアが推進され、地域づくりにかかわる職種も増え、市民や関係機関や団体との検討の場が増え、取組も進んできました。

## 【課題】

高齢者は、地域のつながりの中で支えあいながら生活をしています。

地域での集まり（集落の集会、老人クラブ、念仏、公民館活動、祭りなど）でのつながりはありますが、高齢化による参加者の減少や担い手不足のため継続が難しい地域もあります。全世代において価値観や考え方が多様化し、65歳以上でも仕事を持つ高齢者が増えており、意識を変える必要があります。

「健康長寿の島」を目指してアクティブシニアを創出し、市民や関係機関・団体と連携を図り、地域の現状や課題を共に考え、自助共助公助の役割調整をして取り組んでいく必要があります。

## (3) 今後の取組

### ア、生涯現役をめざし、自分に合った健康づくりに取り組む。

- 健康寿命を延ばすために、受けやすい健診とフレイル予防を推進します。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に伴い、関係機関と連携して健診や医療機関未受診者の実態を把握します。
- フレイル健診の結果から必要な医療や介護予防につなげます。
- 運動習慣定着に向けた体制づくりを進めます。
- 地域特性を把握し、地域に応じた対策を医療機関や地域の関係機関や団体と連携して進めます。

### 健康でありたいという意欲を持ち続ける。

#### 【それぞれの役割】

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、健康寿命を延ばすことができるように、様々な方向から支援していきます。

#### 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、健康づくりに取り組む。
- ・ 健診やかかりつけ医等で、自身の健康状態を確認する。

#### 行政

- ・ 健康寿命を延ばすことができるよう、フレイル予防・介護予防の啓発に努める。
- ・ 高齢者に分かりやすく、伝え方を工夫する。
- ・ 元気な高齢者を紹介することで、プラスのイメージがもてる。

#### 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む。
- ・ 医療機関、健診機関との協力により、地域に合った取り組みをする。

## 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、他人に頼ることを遠慮したり、サービスを利用することに近所の目を気にして抵抗感を持つ人もいます。

住み慣れた地域で、できるだけ自立し生きがいを持ち活動的な生活が送れるよう、公的サービスや地域の力を活用して支援していきます。

### 【それぞれの役割】

#### 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する。
- ・公的サービスを上手に活用する。

#### 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する。
- ・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の体制整備に合わせ、検討・連携をする。

#### 関係機関

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

## イ、人とのつながりの中で生きがいを持ち活躍できる。

- 関係課や関係機関と連携し高齢者の活躍の仕組みづくりを進めます。
- 住民が主体的に運営できる集いの場の継続を支援します。  
(サポーター養成講座の実施)
- 世代間交流を通じた元気づくりを推進します。
- 認知症を正しく理解し、見守り支えあいの体制づくりを進めます。
- 地域や関係機関と連携し地域課題の把握と取り組みを共に進めます。

## 【それぞれの役割】

### 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、様々な世代とふれあう中で、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する。
- ・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る。

#### 行政

- ・地域の集まり等、実態を把握する。
- ・高齢者が活躍できる場が継続できるように、担い手を育成する。
- ・地域住民の力が最大限発揮できるようにサポートする。
- ・様々な機会に高齢者の力を発揮できるように調整する。

#### 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する。
- ・地域の活動や行事で、高齢者の力を活かせるようにする。
- ・社会福祉協議会や地域支援コーディネーター等と、地区の実態を共有する。

### 住民同士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

- ・挨拶や声かけをし、みんなで支えあう意識を持って生活する。
- ・健康づくりの場に積極的に参加する。

#### 行政

- ・地域のつながり等、実態を把握する。
- ・地域で支えあう必要性を住民に周知できる。
- ・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る。

#### 関係機関

- ・地域の自治会や健康推進員が、地域の声やニーズを共有し、ネットワークでつながる。
- ・様々な世代と交流できる機会がもてる。

## (4) 保健事業の方向性

### 事業別目的・目標

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病予防と合わせて生活機能低下を予防することが大切です。認知症予防も大きな課題です。

|                     | 事業名                                                                                                                       | 事業目的                                    | 事業の目標                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 | 介護予防<br><ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防教室</li> <li>地区学習会</li> <li>健康教育</li> <li>健康相談</li> <li>訪問指導</li> </ul> | フレイル状態や要介護状態になることを予防する。介護予防に関する知識の普及啓発。 | 介護予防の方法について理解し、実践できるようになる。                    |
|                     | 認知症予防<br>認知症予防講演会<br>認知症サポーター養成講座                                                                                         | 認知症予防方法や市の認知症予防の取り組みについての理解を深める。        | 認知症とその予防について理解する事ができる。日常生活の場面や高齢者の集まりの場で実践する。 |
|                     | 支えあう地域づくり<br>サポーター養成講座<br>サポーターリーダー育成講座<br>関係機関との連携（しまびと元気応援団・健康推進協議会等）                                                   | 住民同士つながりながら、住みよい地域づくりを推進する。             | 市民が自分の住む地区の現状がわかり、自分たちで取り組むことを考える。            |
|                     | 健康診査<br>特定健診<br>フレイル健診                                                                                                    | 平均自立期間の延伸と機能維持の向上を図る。                   | 自分の健康状態がわかり、フレイル予防、生活習慣病予防に取り組める。             |

## 第4節 今後の保健事業の方向性

### (1) 主な方向性

- 子どものころからの適切な生活習慣の確立と生活習慣病予防・重症化予防の推進
- 各種健（検）診受診率向上に向けた普及啓発の強化と受けやすい健（検）診の体制づくり
- 職域、関係機関と連携した取り組みの推進とポピュレーションアプローチの実施
- フレイル予防にむけて高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の推進
- 多くの人に地域の現状を伝え、課題解決にむけて共に考え、地域ぐるみでの取り組みを推進

## (2) 保健事業一覧

### ◇ 世代ごとの健康づくり

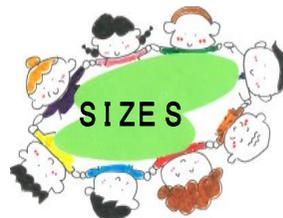
「健幸さど21」第2次計画 市民一人ひとりが主体的、積極的に健康づくりに取り組み、地域に笑顔活力をもたらし、佐渡市全体がいきいきと元気になることを目指します

- 健康づくりのゴール 育ち盛り世代：親子ともに生きていく力を身につける ～勇気・優気・遊気が育つ佐渡島（たからじま）～  
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～  
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～
- みんなでめざす健康づくりの方向性『元気の循環 つながりの和 佐渡のみんなが大家族』 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』



| ライフステージ | 0歳                                                                                         |        | 4歳  |     | 6歳  |          | 12歳                                                            |                 |  | 15歳 |     |    | 18歳20歳22歳                                                            |  |    | 30歳 |  |  | 40歳                                                                   |  |  | 50歳 |  |  | 60歳 |  |  | 65歳 |  |  | 75歳 |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|----------|----------------------------------------------------------------|-----------------|--|-----|-----|----|----------------------------------------------------------------------|--|----|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|
|         | 胎児期                                                                                        | 乳児／幼児期 | 学童期 |     | 青年期 |          |                                                                | 成人期／中年期／壮年期／初老期 |  |     | 高年齢 |    |                                                                      |  |    |     |  |  |                                                                       |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 妊娠      | 出産                                                                                         | 小学校    |     | 中学校 | 高校  | 進学・就職・結婚 |                                                                |                 |  |     |     | 前期 |                                                                      |  | 後期 |     |  |  |                                                                       |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
| 各世代の目標  | 育ち盛り世代                                                                                     |        |     |     |     |          | 働き盛り世代                                                         |                 |  |     |     |    | 活躍盛り世代                                                               |  |    |     |  |  |                                                                       |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|         | 【歯科保健計画】<br>妊娠時から始まるママと赤ちゃんの歯や口の健康づくり                                                      |        |     |     |     |          | 【健幸さど21】<br>○こころも体も健やかに育つ<br>○子育てを通して親子ともに成長する<br>○地域全体で子育てをする |                 |  |     |     |    | 【健幸さど21】<br>○健康を意識した生活を送る<br>○地域とのつながりを持った生活を送る<br>○こころの健康を意識した生活を送る |  |    |     |  |  | 【健幸さど21】<br>○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<br>○地域の人とのつながりを持って安心して暮らす |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|         | 【歯科保健計画】 歯や口を大切に生活習慣の確立                                                                    |        |     |     |     |          | 【歯科保健計画】 歯や口を自分で守る生活習慣の実践                                      |                 |  |     |     |    | 【歯科保健計画】 おいしく食べるための生活習慣の継続                                           |  |    |     |  |  |                                                                       |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |
|         | 【食育推進計画】 基本方針 『健康につながる食生活の確立』『地産地消の推進と食の安全の確保』『佐渡の食文化の理解と継承と発展』『食を通じたコミュニケーションの促進と感謝の心の育成』 |        |     |     |     |          |                                                                |                 |  |     |     |    |                                                                      |  |    |     |  |  |                                                                       |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |     |  |  |

| 保健事業の取組                                                    | 【すこやかな妊娠出産事業】 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 | 【母子保健事業】                         |                |                                                                                              | 【健康増進、結核対策事業】                                                 |  |                                        |  |  |  |
|------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|--|--|--|
|                                                            |               | 「母子手帳の交付」<br>「妊婦健診」<br>「妊産婦訪問指導」<br>「パパとママのためのマタニティセミナー」<br>「プレママカフェ」<br>「特定不妊治療費助成」<br>「妊婦歯科健診」<br>妊産婦医療費助成 | 「訪問指導」（新生児・50日訪問・その他）<br>「離乳食講習会」<br>「乳児健診」（1、3～4、6～7、9～10か月）<br>「幼児健診」（1歳半、3歳）<br>「産婦健診」（産後4週間。ハイリスク者へのフォロー）                                                                   | 「健康教育」<br>歯科保健（う蝕、歯周疾患）<br>食育推進等 | 「健康診査」（19～39歳） | 「特定健康診査」（40～74歳）<br>○特定保健指導の強化（生活習慣病重症化予防のためのハイリスク者へのアプローチ）                                  | 「後期高齢者健康診査」<br>○健診情報の連携システム（さどひまわりネット）を活用した効果的な保健指導による健康寿命の延伸 |  |                                        |  |  |  |
| 【う蝕予防事業】<br>フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口<br>「さど歯っぴーキッズプロジェクト」の推進        |               |                                                                                                              | 【がん等検診】<br>・子宮頸がん（20歳以上女性）、胃・大腸・肺がん（40歳以上）、乳がん（40歳以上女性）、前立腺がん（50歳以上男性）<br>・骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳女性）、結核検診（65歳以上）、肝炎検査（40・45・50・55・60・65・70歳が無料）<br>・歯周病検診（40・50・60・70歳） |                                  |                | 【う蝕予防事業】<br>8020健口シニア表彰（80歳以上）<br>後期高齢者歯科健診（76.80歳）                                          |                                                               |  |                                        |  |  |  |
| 【予防接種事業】<br>「任意接種」<br>風しん予防接種                              |               |                                                                                                              | 【予防接種事業】<br>「定期接種」<br>BCG、四種混合[三混（ジフテリア・百日咳・破傷風）+ポリオ] 麻しん・風しん、日本脳炎、Hib（インフルエンザワクチンb型）、小児用肺炎球菌、水痘、二種混合（ジフテリア・破傷風）、ロタウイルス、B型肝炎、子宮頸がんワクチン（積極的勧奨中止中）                                |                                  |                | 【予防接種事業】<br>「任意接種」<br>子どものインフルエンザ                                                            |                                                               |  | 【予防接種事業】<br>「定期接種」<br>高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌 |  |  |  |
| 【健康づくり】<br>「SIZES（サイズ エス）」の推進、健康づくり推進懇談会、しまびと元気応援団、健康推進協議会 |               |                                                                                                              | 【自殺対策計画の推進】<br>気づき・見守り体制の構築、普及啓発、こころのゲートキーパーの育成、自殺対策推進協議会、関係機関との連携<br>周産期連絡会、要保護児童対策連絡協議会への参加、赤ちゃんにやさしい島連絡会との連携                                                                 |                                  |                | 【介護予防事業】（高齢福祉課との連携）<br>運動機能向上、栄養改善（低栄養予防）、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知症予防・フレイル予防<br>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 |                                                               |  |                                        |  |  |  |



# 第3章 資料

## 第1節 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) 進捗管理

佐渡市健康づくり推進懇談会において必要に応じ見直しを行います。

#### (2) 最終評価

計画の最終年度である令和7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（新）

| 育ち盛り世代 |                      | 出典   | 現状値<br>H30 | 目標値<br>R7   |
|--------|----------------------|------|------------|-------------|
| 1      | 低出生体重児の割合            | *1   | 8.3        | 減少          |
| 2      | 朝食欠食率（3歳児）           | *2   | 11.2       | 0%          |
| 3      | むし歯有病率               | 3歳児  | 21.4       | 15%         |
|        |                      | 5歳児  | 48.9       | 40%         |
| 4      | 肥満傾向の子どもの割合（園児）      | *5   | 5.19       | 4.3%以下      |
| 5      | しまびと元気応援団活動参加グループ数   | *6   | 8          | 増加          |
| 6      | 母乳育児の割合（0～2か月児）      | *1   | 46.2       | 60%         |
| 7      | 父親の育児参加の割合（3歳児）      | *20  | 61.3       | 増加          |
| 8      | 妊婦の喫煙率               | *20  | 4.1        | 0%          |
| 9      | 10時以降に寝る割合（3歳児）      | *2   | 7.1        | 減少          |
| 働き盛り世代 |                      | 出典   | 現状値<br>H30 | 目標値<br>R7   |
| 1      | 特定健診受診率              | 40歳代 | 40.0       | 60%         |
|        |                      | 50歳代 | 42.8       | 60%         |
| 2      | 特定保健指導実施率            | 40歳代 | 50.0       | 60%         |
|        |                      | 50歳代 | 56.6       | 60%         |
| 3      | 定期的な運動実施者の割合（40～74歳） | *8   | 24.9       | 増加          |
| 4      | 身体活動量の多い人の割合         | *8   | 81.1       | 増加          |
| 5      | 濃い味付けを好む人の割合         | *9   | 33.4       | 減少          |
| 6      | 胃がん検診受診率             | *10  | 10.4       | 13%         |
| 7      | 胃がん検診精密検査受診率         | *11  | 92.7       | 95%         |
| 8      | 自殺による死亡率（人口10万対）     | *14  | 20.3       | 19.8%       |
| 9      | ゲートキーパー研修の受講者数（累計）   | *15  | 85         | 市職員・専門職の20% |
| 10     | 子宮頸がん検診受診率           | *11  | 7.3%       | 10%         |

|    |                     |    |       |    |
|----|---------------------|----|-------|----|
| 11 | 睡眠で休養が十分にとれていない人の割合 | *8 | 22.0% | 減少 |
| 12 | 飲酒量が1日3合以上の人の割合     | *8 | 2.4%  | 減少 |
| 13 | 習慣的に喫煙している人の割合      | *8 | 15.8% | 減少 |

| 活躍盛り世代 |                          | 出典    | 現状値<br>H30     | 目標値<br>R7 |     |
|--------|--------------------------|-------|----------------|-----------|-----|
| 1      | 平均自立期間（要介護1以下）           | *16   | 80.2歳          | 81歳       |     |
| 2      | 特定健診・健康診査の受診率            | 前期高齢者 | *16            | 58.0%     | 60% |
|        |                          | 後期高齢者 | *17            | 26.3%     | 30% |
| 3      | 運動習慣のある人の割合              | 前期高齢者 | *16            | 26.4%     | 30% |
|        |                          | 後期高齢者 | *17            | 23.3%     | 25% |
| 4      | 現在の健康状態がよい・まあよいと回答した人の割合 | *17   | —              | 増加        |     |
| 5      | 週1回外出している人の割合            | *19   | 88.7%<br>(H29) | 維持        |     |
| 6      | 心配事や愚痴をきいてくれる人がいる割合      | *19   | 96.5%<br>(H29) | 維持        |     |
| 7      | 生きがいを感じる人の割合             | *19   | 60.1%<br>(H29) | 増加        |     |
| 8      | しまびと元気応援団参加数（食・運動）       | *6    | 7697人          | 8,000人    |     |
| 9      | 健康推進員数                   | *12   | 427人           | 420人      |     |
| 10     | 認知症サポーター数                | *18   | 7,821人         | 増加        |     |

<達成状況を評価する指標の出典>

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| *1 新潟県福祉保健年報                | *11 がん検診等結果報告        |
| *2 幼児健診アンケート                | *12 健康推進員総会資料        |
| *3 乳幼児等歯科健康診査実施状況           | *13 元気生活チェック         |
| *4 保育所における定期歯科健康診断結果        | *14 厚生労働省人口動態報告      |
| *5 新潟県小児肥満等発育調査             | *15 佐渡市自殺対策計画進捗確認シート |
| *6 しまびと元気応援団活動報告            | *16 介護保険申請           |
| *7 特定健康診査法定報告値              | *17 健康診査質問票          |
| *8 特定健康診査質問票                | *18 高齢福祉課資料          |
| *9 特定健康診査食問診<br>(佐渡市独自項目)   | *19 佐渡市高齢者実態調査報告書    |
| *10 調査交付金実施状況報告<br>(地域保健報告) |                      |

## 第2節 計画の検討体制

### 1 佐渡市健康づくり推進懇談会

#### 構成員

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 佐渡地域振興局健康福祉環境部代表   | 佐渡市老人クラブ代表     |
| 佐渡医師会代表            | 佐渡市立保育園長会代表    |
| 佐渡市歯科医師会代表         | 佐渡市地域包括ケア推進室代表 |
| 佐渡市社会福祉協議会代表       | 佐渡青年会議所代表      |
| JA 佐渡代表            | 佐渡市健康推進協議会代表   |
| 新潟県養護教員研究協議会佐渡支部代表 | しまびと元気応援団代表    |
| 新潟県栄養士会佐渡支部代表      | 新潟県建築業協会佐渡支部代表 |
| 佐渡市小・中学校 PTA 連合会代表 | えんや健康クラブ代表     |
| 新潟県トラック協会佐渡支部代表    | はぐりんず代表        |

#### 開催状況

| 開催日              | 内 容                           | 参加者数 |
|------------------|-------------------------------|------|
| 平成 29 年9月.21 日   | 生活習慣病予防 SIZES の具体的な取り組みについて検討 | 22 名 |
| 平成 30 年 2 月 15 日 | 佐渡市の現状と生活習慣病予防 SIZES の検討      | 24 名 |
| 平成 30 年 11 月 8 日 | 佐渡市の現状と生活習慣病予防 SIZES5 か条の検討   | 22 名 |
| 令和元年 10 月 17 日   | 健康づくり 4 計画の説明、計画進捗状況と今後の取組    | 32 名 |
| 令和 2 年 11 月 26 日 | 健幸さと 21 計画の取組と目標の達成状況、今後の取組   | 31 名 |
| 令和 3 年 1 月 21 日  | 歯科保健計画・食育推進の取組みと課題、今後の取組      | 28 名 |

#### 会議参加者の声

《朝食摂食の欠食を減らす》

《運動の定着》

《フレイル予防》《行動変容》

親子や夫婦で家事を一緒にすることで子どもとふれあう時間を増やそう。

食事の大切さを学ぶ場を設けることで意識を変えていこう。

身近に集まる場がある” “手軽にできる運動” “仲間がいる” “楽しみがある” “職場で一緒に運動する” 運動定着につなげよう

親子でスポーツを楽しむ等、子どものうちから運動習慣を身につけよう。

ポイントが貯まると〇〇ができる等インセンティブの取り組みを進めることで、生活習慣の改善につなげよう。

高齢者の活躍の場をつくることでフレイル予防にもなる。

朝食欠食を減らすために家庭だけでなく、学校・行政・関係団体・ボランティアサークル等で考えよう。

個人の努力だけでなく環境を整えることも大事。

朝ごはんレシピや低栄養予防のための簡単レシピを広めよう。

## 2 事務局会議

構成員：本庁、保健担当者代表

| 開催日        | 内 容                         | 参加者数 |
|------------|-----------------------------|------|
| 令和元年4月16日  | 計画進捗状況確認                    | 8名   |
| 令和元年5月14日  | SIZES スケジュールの検討             | 8名   |
| 令和元年8月26日  | SIZES の取り組みの検討              | 8名   |
| 令和元年9月24日  | 計画作成スケジュール・計画の振り返り          | 6名   |
| 令和元年10月23日 | 計画内容の検討                     | 7名   |
| 令和元年11月19日 | 計画内容の検討                     | 7名   |
| 令和元年12月24日 | 市民協働の健康づくりの検討<br>計画評価のアンケート | 7名   |
| 令和2年1月22日  | 計画内容の検討                     | 7名   |
| 令和2年2月4日   | 令和元年度の市の現状から次年度計画           | 7名   |
| 令和2年4月8日   | 計画推進の検討                     | 7名   |
| 令和2年5月8日   | 計画推進の検討・現状報告                | 7名   |
| 令和2年6月1日   | 計画見直し、スケジュール確認、各プロジェクトの進め方  | 7名   |
| 令和2年7月29日  | 計画策定進捗状況の確認                 | 7名   |
| 令和2年9月17日  | 計画策定進捗状況の確認、今後の進め方の確認       | 5名   |
| 令和2年10月29日 | 重点取組の確認、計画書作成の役割の確認         | 7名   |
| 令和2年11月17日 | 世代別、市民協働の健康づくりの現状・課題・対策の確認  | 6名   |
| 令和2年12月2日  | 計画策定進捗状況の確認、計画案の修正          | 6名   |
| 令和3年1月6日   | 計画案の修正                      | 6名   |
| 令和3年1月13日  | 計画案の修正                      | 6名   |