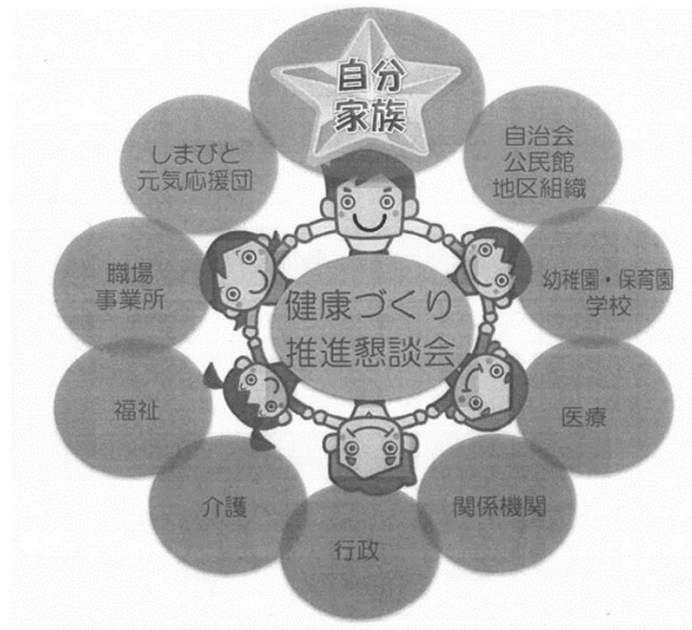


第2回

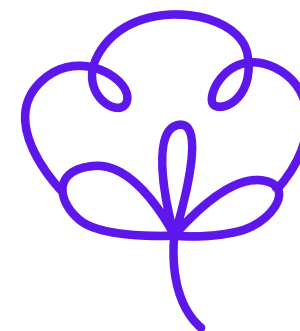
佐渡市健康づくり推進懇談会



～健康寿命日本一を目指して～

今日のながれ

13:30~15:30



- 第1回懇談会のふり返し
- 健幸さど21第3次計画(案)について
- 第3次計画目標達成に向けた取り組みについて
- 第3次計画におけるスケジュールについて

◆第2回 健康づくり推進懇談会

- ①佐賀市の健康課題と
健康さど21第2次計画進捗状況
- ②第2次計画から第3次計画へ
- ③課題解決に向けた意見交換



①健康課題と 計画進捗状況



【改善傾向にある項目】

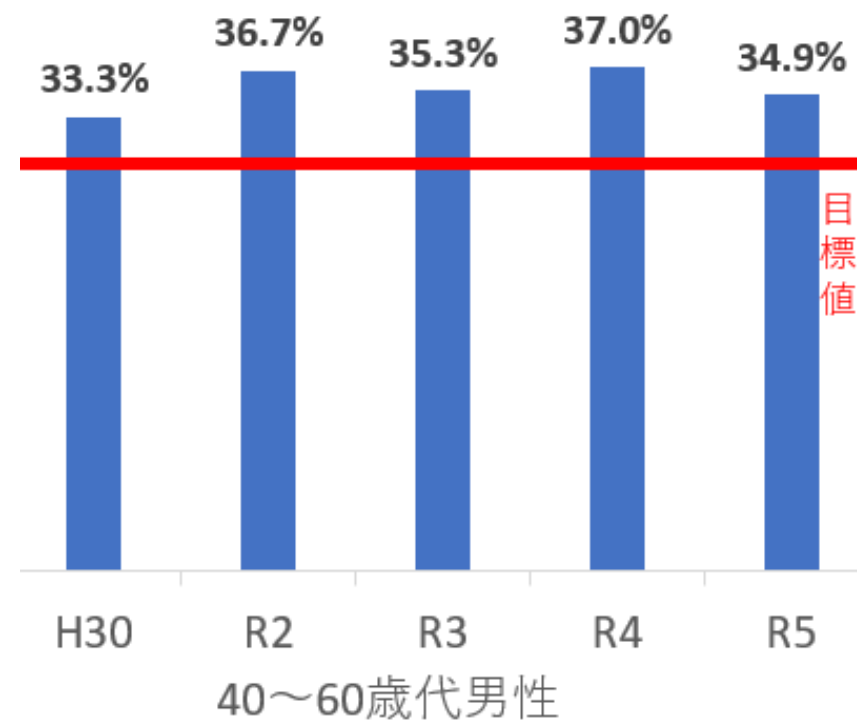
- 幼児のむし歯有病者率〔育ち〕
- 主食の重ね食いの割合〔働き〕
- 運動習慣や日常での身体活動〔働き～活躍〕
- 週1回以上外出をする割合〔活躍〕



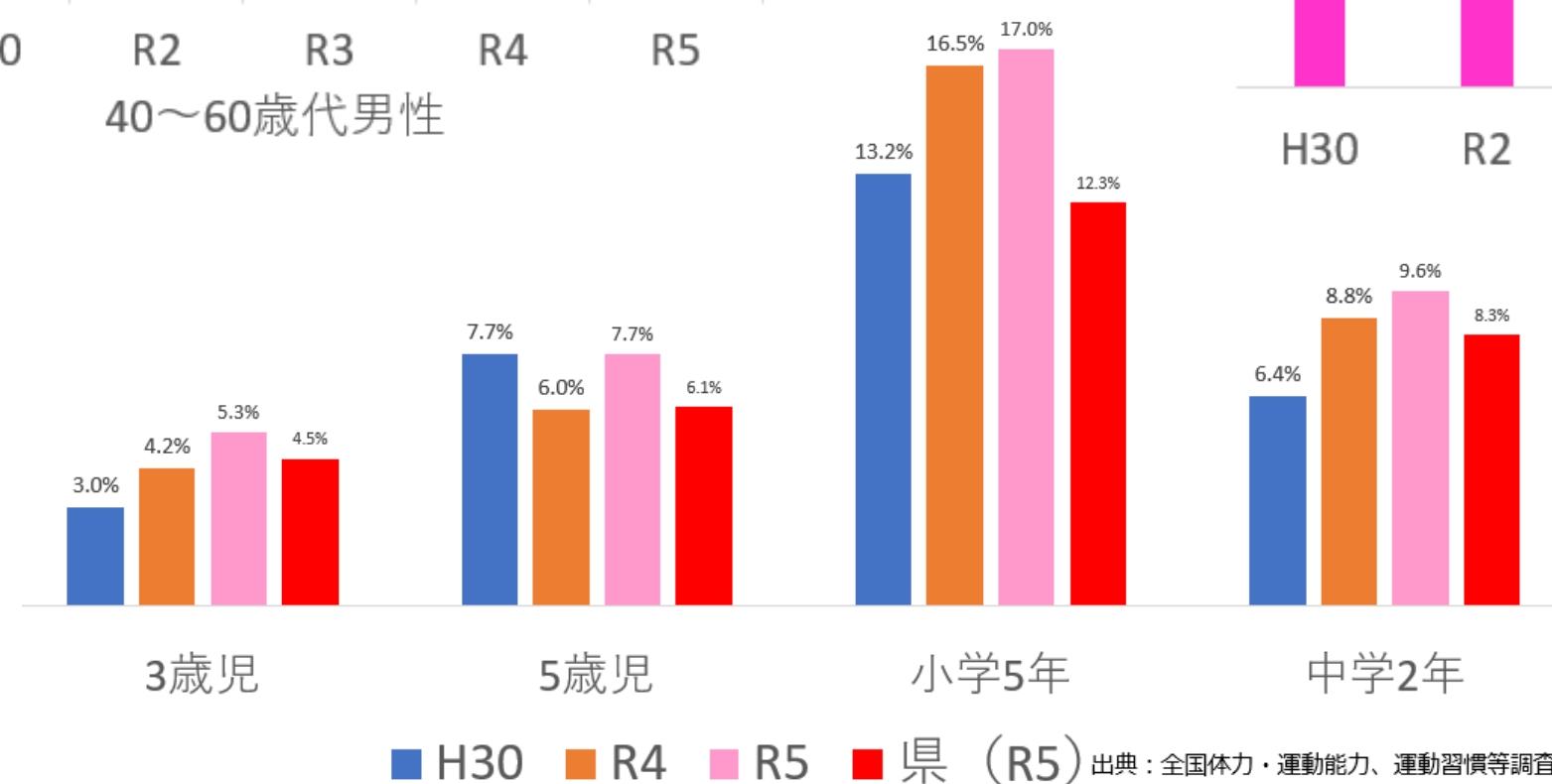
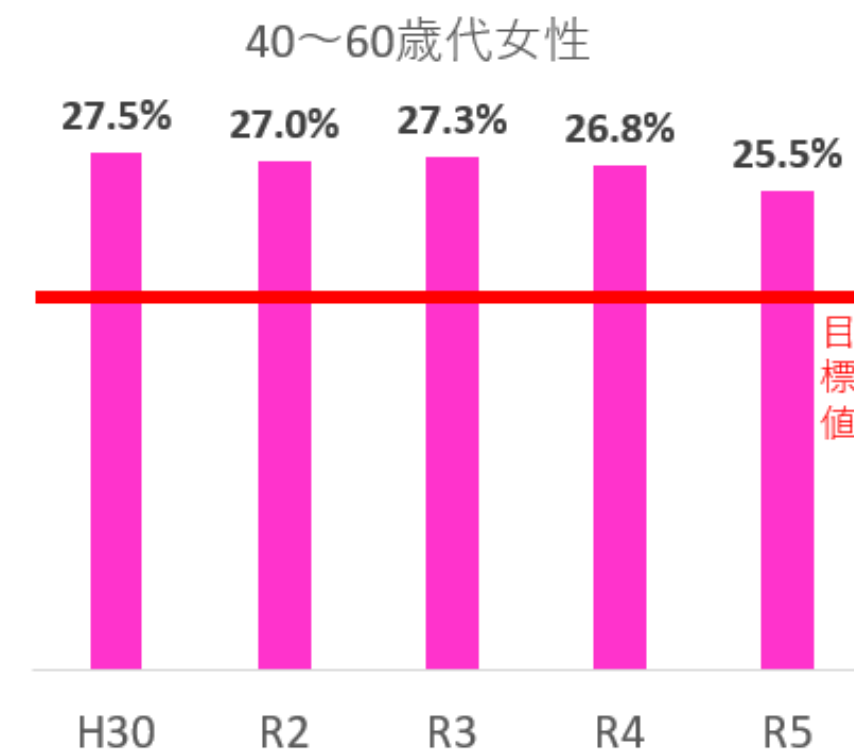
★どの世代も肥満！！



①健康課題と 計画進捗状況



出典：KDB（国保データベース）



出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

★全世代朝ごはん食べない人いる！



①健康課題と
計画進捗状況

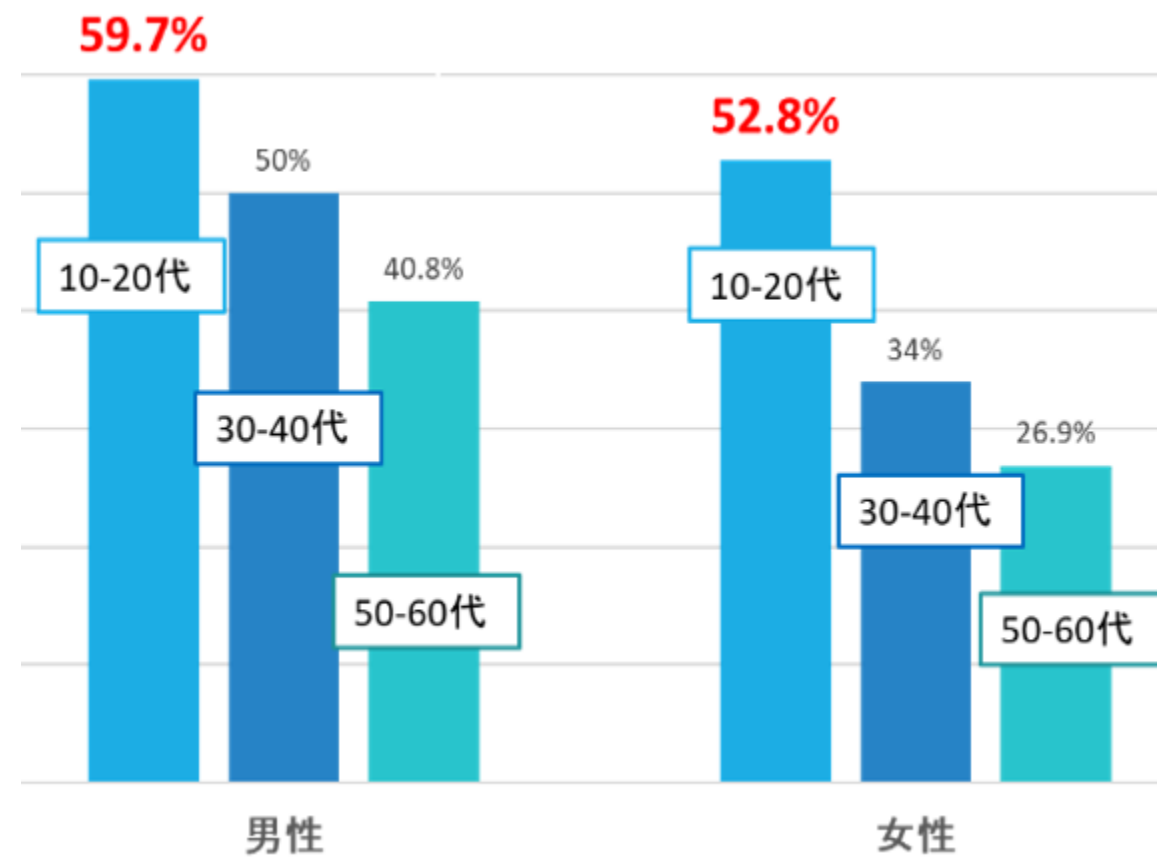
| 項目 | 対象 | 基準値 H30 (2018) 年度 | 目標値 R7 (2025) 年度 | 実測値 R2 (2020) 年度 | 実測値 R5 (2023) 年度 | 評価 |
|------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----|
| 朝食を欠食する 者の割合 固固固 | 3歳児 | 11.2% | 0.0% | 6.9% | 10.1% | C |
| | 5歳児 | 7.2% | 0.0% | — | 20.9% | D |
| | 小学5年生 | 21.2% | 0.0% | — | 26.6% | D |
| | 中学2年生 | 23.6% | 0.0% | — | 26.6% | D |
| | 高校生 | 17.9% | 0.0% | — | 30.0% | D |
| | 健診受診者 (19～64歳) | 17.2% | 15.0%以下 | — | 21.0% | D |
| | 健診受診者 (65歳以上) | 4.1% | 0.0% | 5.4% | 4.9% | D |



★若い世代から 濃い味付けを好む！

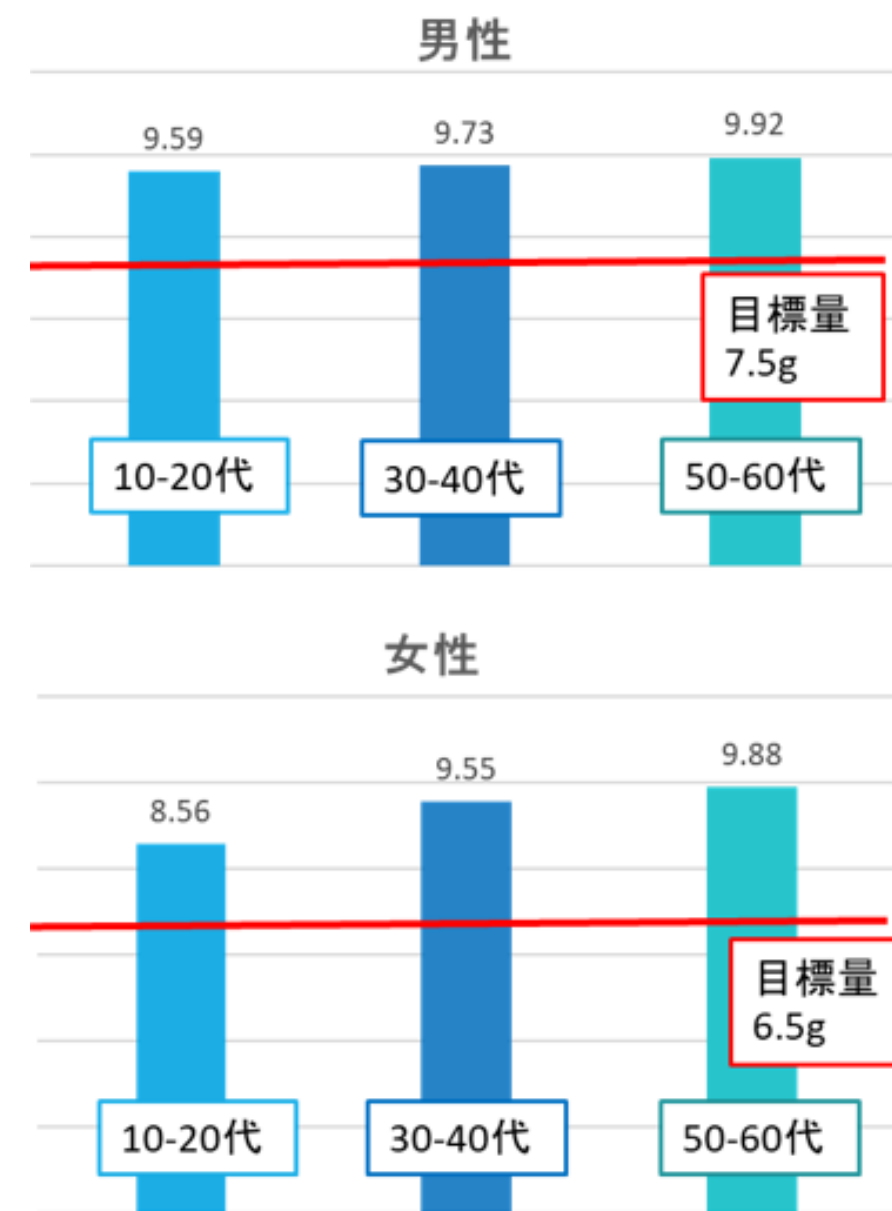


①健康課題と 計画進捗状況



出典：令和5年度 特定健康診査・健康診査 独自問診結果

尿中塩分量も男女とも高い



出典：令和5年度 特定健康診査・健康診査集計



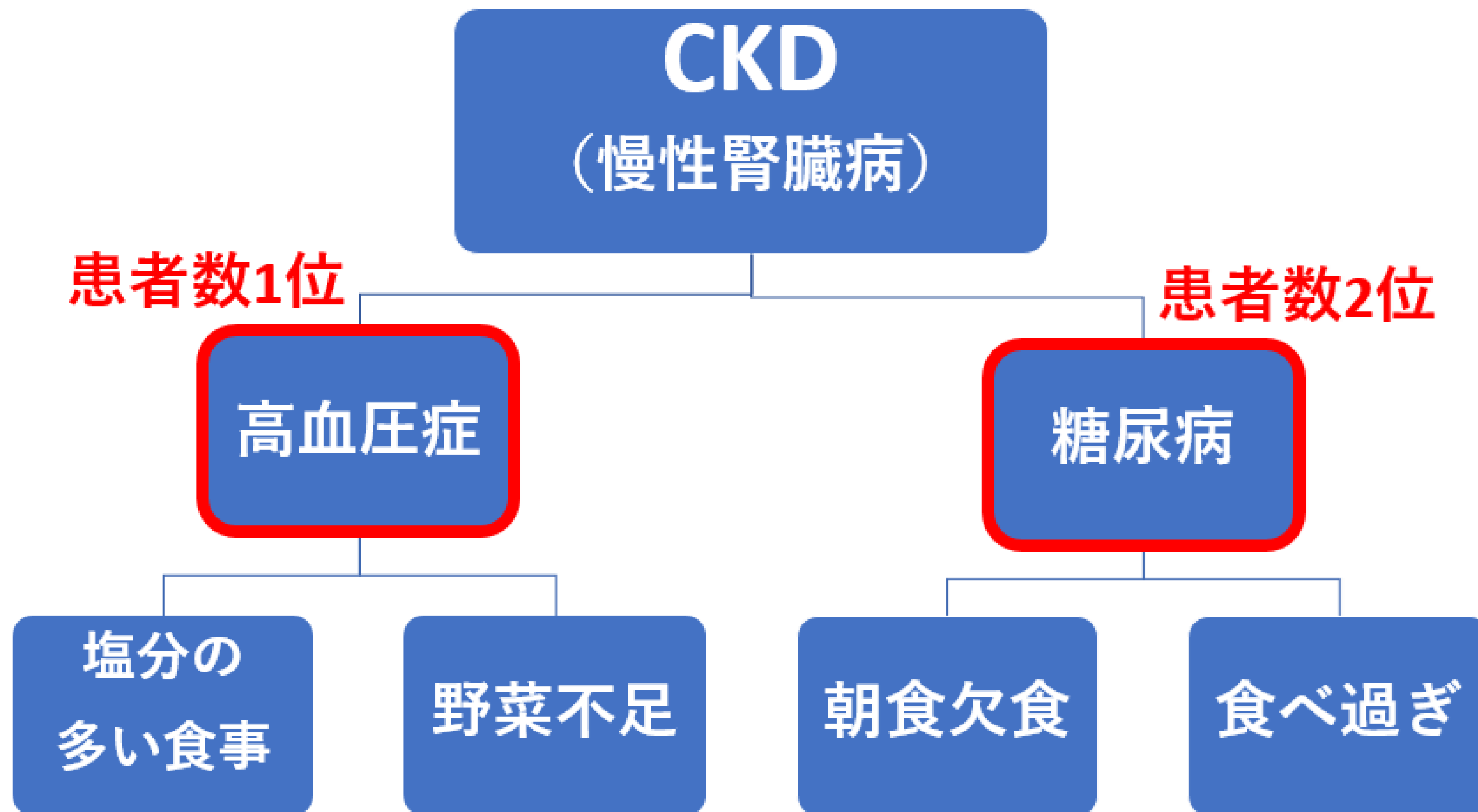


【改善できない項目】

- 朝食を欠食する人の割合 [全世代]
- 肥満の割合 [育ち～働き]
- 胃がん検診受診率・胃がん検診精密検査受診率 [働き]
- 満腹まで食べる [働き]
- 濃い味付けを好む人の割合 [働き～活躍]
- バランスのよい食事を1日2食以上摂る割合 [働き～活躍]
- 飲酒量が1日3合以上の人の割合 [働き]
- 習慣的に喫煙している人の割合 [働き]

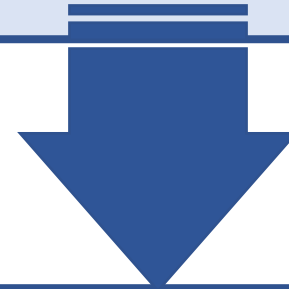


<佐渡市上位患者数>



市の最上位計画

『佐渡市総合計画』



健康日本21
健康にいがた21



『健幸さど21第2次計画』

第2次歯科保健計画

第2次食育推進計画



② 第2次計画から第3次計画へ

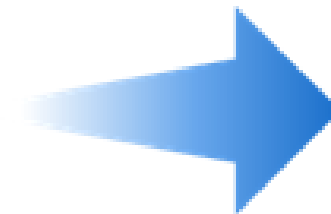
健幸さど21 第2次計画

世代別取組

- 育ち盛り世代
- 働き盛り世代
- 活躍盛り世代

市民協働・地域づくり

- しまびと元気応援団
- 健康推進協議会
- 地域ぐるみ



健幸さど21 第3次計画



7つのライフコースアプローチ

※佐渡市の課題を踏まえた課題別取り組みになります

- (1) 栄養・食生活 【佐渡市食育推進計画】
- (2) 身体活動・運動
- (3) 生活習慣病予防
- (4) 生活機能の維持向上
- (5) 歯・口腔の健康 【佐渡市歯科保健計画】
- (6) こころの健康
- (7) 社会とのつながり

健幸さと21 第3次計画（案）

第3次佐渡市食育推進計画

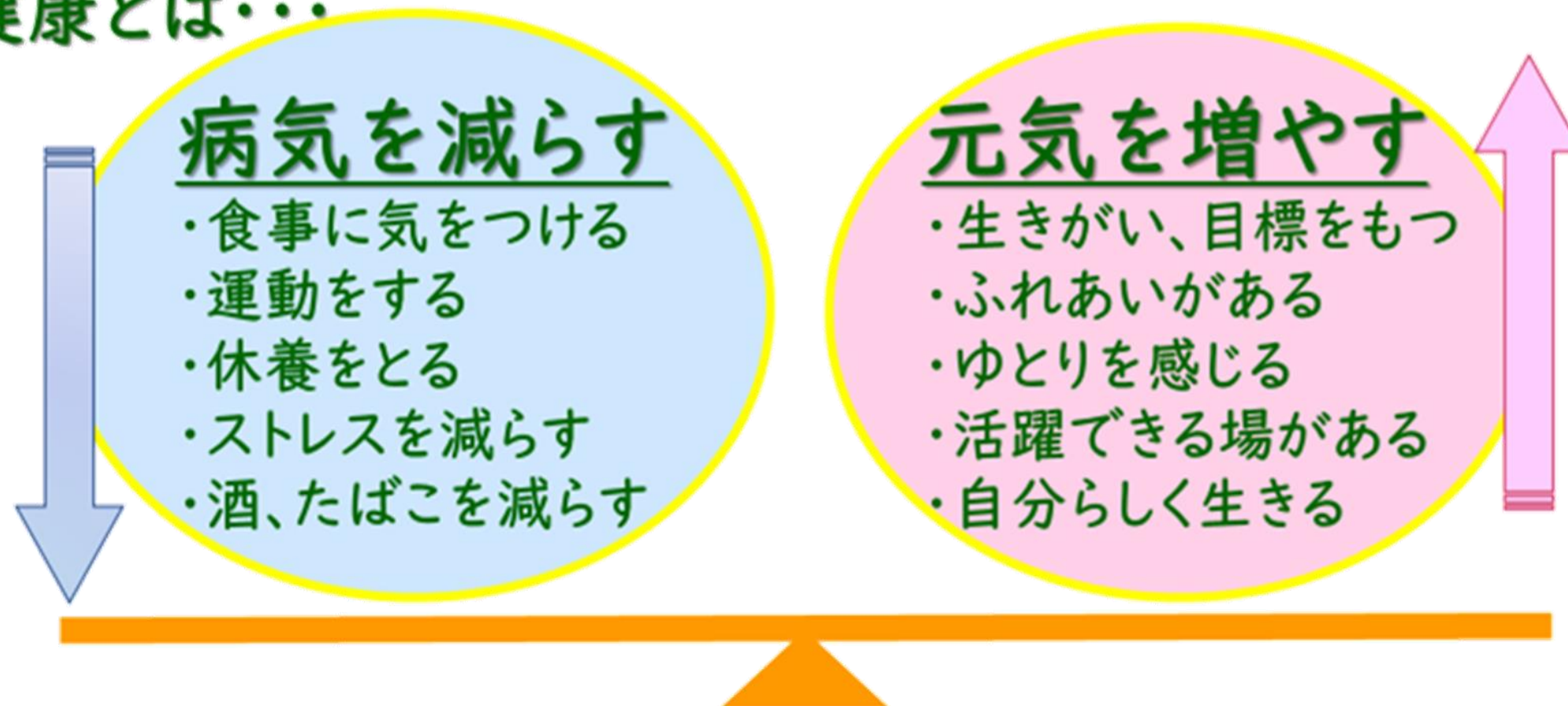
第3次佐渡市歯科保健計画



〔仮〕

令和8年3月

健康とは・・・



病気を減らすことと元気を増やすことの両方が大切



【目標】

健康寿命の延伸

【基本理念】

すべての世代が生き生きと暮らせる持続可能な島の実現

【基本目標】

健康を意識した
生活習慣を身につける

こころの健康に向き合い、
自分らしくゆとりある生活を送る

健康な行動がとれる環境づくりを
推進し、一人ひとりが輝いて生きる

【課題別取組】

ライフコースアプローチを踏まえた施策の展開

《施策分野》

(1) 栄養・食生活
【食育推進計画】

●やさしおの推進

(2) 身体活動・運動

●運動習慣の定着

(3) 生活習慣病
の予防

●発症及び重症化予防
・糖尿病
・高血圧
・CKD

(4) 生活機能の
維持・向上

●フレイル予防

(5) 歯・口腔の健康
【歯科保健計画】

●かかりつけ歯科医
●定期的な歯科健診

(6) こころの健康

●自殺予防対策
●気づき
●見守り

(7) 社会とのつ
ながり

●社会参加
●つながり

健康づくりに向けた環境整備

【1】市民一人一人が無理なく健康づくりに取り組める環境づくり

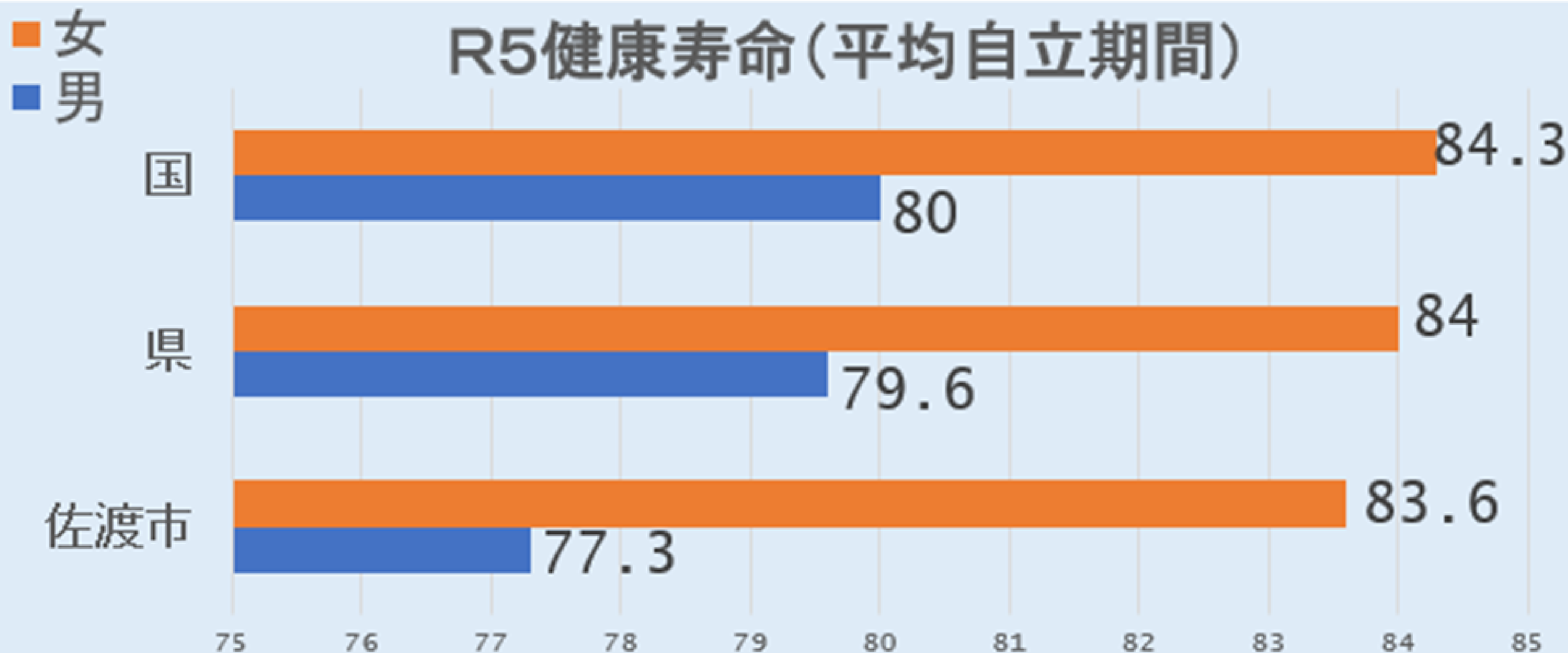
・無理なく健康な行動がとれる環境づくり推進
・科学的根拠に基づく情報の普及啓発を行い行動変容を促進 等

【2】多様な主体の連携による健康づくりの推進

・健康づくり関係団体、企業等との連携・協働して市民運動を展開
・産官学を含めた多様な主体による健康づくりを推進 等

【3】“健康経営”の推進

・事業所の取組支援を通じて、働く世代の健康づくりを促進
・小規模事業所に対する健康づくりの取組支援 等



参考：KDB地域の全体像の把握(R5)

③課題解決に向けた意見交換

🧑 わたし(市民)が考える… 🧑

『これならできそう やさしお』

みなさんなら広く周知するためにどんな方法を考えますか？

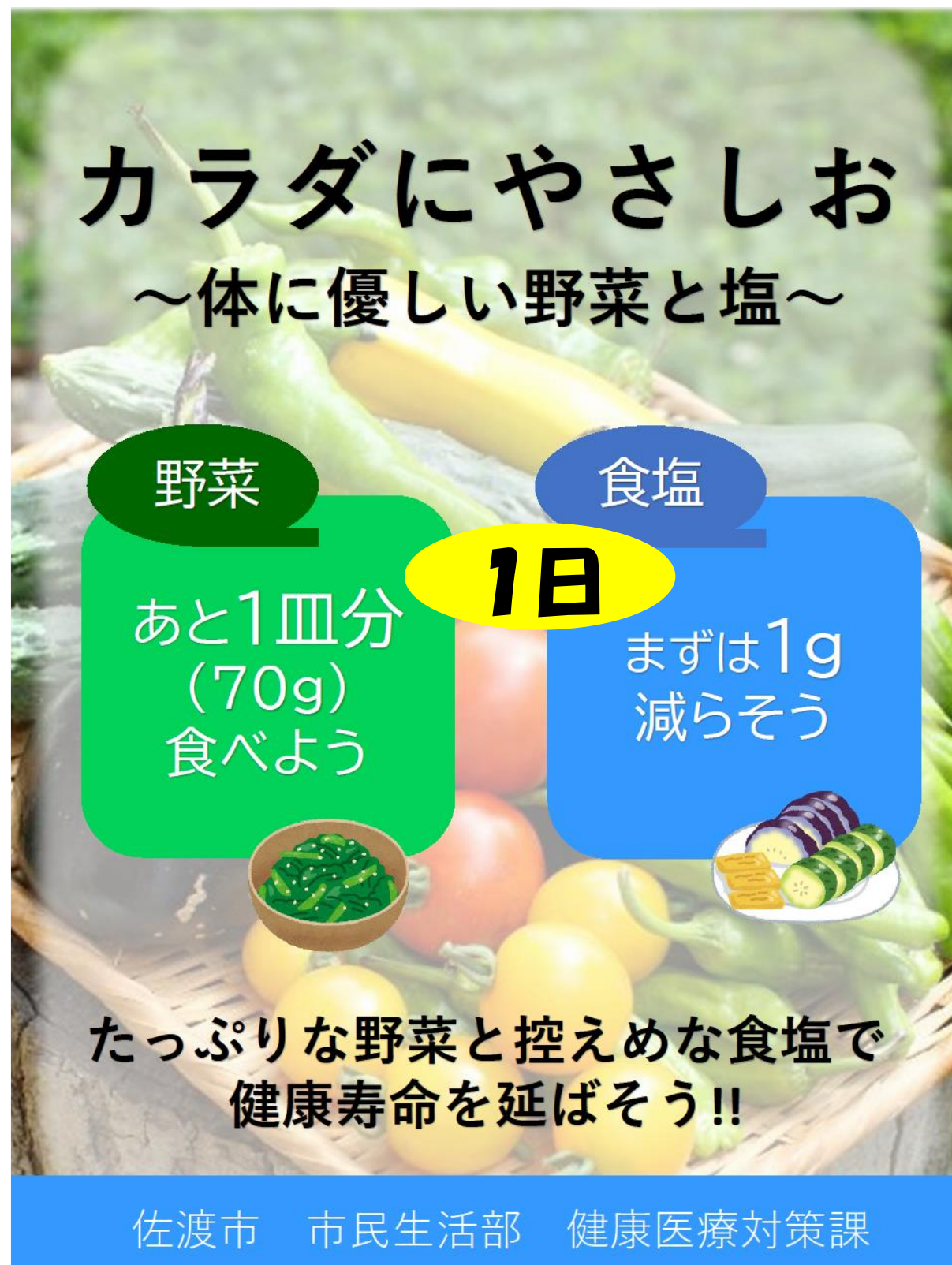
やれるかも～ やってみようかな～ できそう！ 会社で… 家族で…

《育ち盛り》

《働き盛り》

《活躍盛り》

《全体》



カラダにやさしお
～体に優しい野菜と塩～

野菜
あと1皿分
(70g)
食べよう

食塩
まずは1g
減らそう

1日

たっぷりの野菜と控えめな食塩で
健康寿命を延ばそう!!

佐渡市 市民生活部 健康医療対策課

母子：グループ1、2

- ・佐渡市の情報発信の目立つ場所にやさしおの情報を掲載する。
- ・QRコードでレシピの配信があるとよい。
- ・学校、医療機関（個人病院、産婦人科、小児科）、郵便局、スーパーなどポスター掲示で普及啓発できる。
- ・イラストは手描きだとよい。
- ・食塩1gを具体的にイメージできることが大切、パンをご飯に変えれば減塩になることをもっと広く広めてほしい。
- ・自分の一日の塩分量を知ること、また目安量及び目標をわかっておくことが大切になる。
- ・やさしおのキャラクターがいたら、周知しやすい。
- ・劇団ややさしお体操など、子どもたちや子育て世代に広まるとよい。
- ・やさしお給食ややさしお調理など、保育園や学校給食、高校生の食育推進で普及啓発できるとよい。
- ・やさしお汁（メニュー）コンテストを開催する。
- ・旬の野菜を育て収穫し、みんなで食す。佐渡産を意図的に伝える。とれたて野菜を食べる機会を作る。
- ・視覚で訴える教材が必要である。砂糖、油、塩の量。野菜の量。赤黄緑のバランス食。

働き：グループ3、4

- ・佐渡市民の平均年齢は55.4歳（県内1位）。周知したい対象年齢を考えてSNSの活用をする。
- ・周知の時期も考えた方がよい。情報の多い季節（夏は熱中症）は外すとよい。
- ・男性はカロリーやgなど気にしない、知らないと思う。
- ・空いている畑を親子に提供。子どもと一緒に野菜作り。自分で作ると食べるはず。
- ・何事も生成AIを活用する。
- ・スーパーなどに減塩コーナーを作る、糖分控えめも周知できると良い。目につくところに置いて周知する。
- ・職場対抗チャレンジ、企業で健康教育をするなど働き盛り世代向けに教育の場があるとよい。
- ・佐渡の人は貯蓄がそれなりにあると思う。あるけど使わない、使えない、使う場所がない。
- ・日々の食事や運動をどうするか。若いうちはあまり感じない。具体的に見やすくわかりやすく。例えば、①コンビニや外食でも○+□の組み合わせはどうですか ②カロリー表示+塩分 ③この料理には塩分○gなど1日の塩分量と併せて表示する
- ・からだがよろこぶデリの周知や啓発を今以上に行う。
- ・きちんと3食食べる必要性など、食育の出前講座を実施する。
- ・職域での健康取り組みの事例など成果が見えるように見える化すると、他に刺激になる。
- ・子育て世代の母+働き盛り世代の父（男性）にも伝わるようにするとよい。
- ・これからの取り組みに至る支援者（担当者）の思いも広く周知した方がよい。

活躍：グループ5、6

- ・佐渡TVの活用、やさしおCM、寸劇、やさしおキャラクターなどで周知する。
- ・+1皿のイメージがわからないので、絵や写真で示し野菜売り場に掲示するか動画を流す。野菜とセットで旬や食べ方、料理方法の紹介を行う。
- ・手のひらに野菜（を持つ）笑顔の写真など、世代で繋がると良い。
- ・とにかく佐渡のいたるところに貼る。目に触れるようにする。
- ・障がい施設のスティック野菜販売など大いに周知し広める。
- ・料理教室を世代間交流も兼ねて行う。子どもからお年寄りまで参加できるとよい。
- ・佐渡TV、112ch、佐渡市LINEや各教室、包括保健師、民生委員などの訪問時に周知したりチラシなどで情報提供する。
- ・スーパーにやさしおコーナーを設ける。レシピや総菜の選び方、塩分表示などを掲載する。減塩商品の紹介も兼ねる。
- ・給食で減塩の日→やさしおの日として提供する。子どもの頃からの食育（減塩）を定着させる。子どもたちが減塩なら親（大人）も自然と。
- ・健幸ばいんとの景品をやさしお関連とする。健診やドックでデータよくなったら減塩グッズをプレゼントなど。
- ・高齢からの運動はきついで、楽しさやインセンティブで効果を狙う。

◆健康さど21第3次計画(案)について

①数値の訂正

②意見交換



☆GWI☆

健幸さど21第3次計画（案）について
ご意見・ご要望・ご感想を自由に
お話し下さい。



自己紹介も...



③課題解決に向けた意見交換

🧑 わたし(市民)が考える... 🧑

『これならできそう やさしお』

みなさんなら広く周知するためにどんな方法を考えてますか？

やれるかも～ やってみようかな～ できそう！ 会社で… 家族で…

《育ち盛り》

《働き盛り》

《活躍盛り》

《全体》

母子：グループ1、2

- ・佐渡市の情報発信の目立つ場所にやさしおの情報を掲載する。
- ・QRコードでレシピの配信があるとよい。
- ・学校、医療機関（個人病院、産婦人科、小児科）、郵便局、スーパーなどポスター掲示で普及啓発できる。
- ・イラストは手描きだとよい。
- ・食塩1gを具体的にイメージできることが大切、パンをご飯に変えれば減塩になることをもっと広く広めてほしい。
- ・自分の一日の塩分量を知ること、また目安量及び目標をわかっておくことが大切になる。
- ・やさしおのキャラクターがいたら、周知しやすい。
- ・劇団ややさしお体操など、子どもたちや子育て世代に広まるとよい。
- ・やさしお給食ややさしお調理など、保育園や学校給食、高校生の食育推進で普及啓発できるとよい。
- ・やさしお汁（メニュー）コンテストを開催する。
- ・旬の野菜を育て収穫し、みんなで食す。佐渡産を意図的に伝える。とれたて野菜を食べる機会を作る。
- ・視覚で訴える教材が必要である。砂糖、油、塩の量。野菜の量。赤黄緑のバランス食。

働き：グループ3、4

- ・佐渡市民の平均年齢は55.4歳（県内1位）。周知したい対象年齢を考えてSNSの活用をする。
- ・周知の時期も考えた方がよい。情報の多い季節（夏は熱中症）は外すとよい。
- ・男性はカロリーやgなど気にしない、知らないと思う。
- ・空いている畑を親子に提供。子どもと一緒に野菜作り。自分で作ると食べるはず。
- ・何事も生成AIを活用する。
- ・スーパーなどに減塩コーナーを作る、糖分控えめも周知できると良い。目につくところに置いて周知する。
- ・職場対抗チャレンジ、企業で健康教育をするなど働き盛り世代向けに教育の場があるとよい。
- ・佐渡の人は貯蓄がそれなりにあると思う。あるけど使わない、使えない、使う場所がない。
- ・日々の食事や運動をどうするか。若いうちはあまり感じない。具体的に見やすくわかりやすく。例えば、①コンビニや外食でも○+□の組み合わせはどうですか ②カロリー表示+塩分 ③この料理には塩分○gなど1日の塩分量と併せて表示する
- ・からだがよろこぶデリの周知や啓発を今以上に行う。
- ・きちんと3食食べる必要性など、食育の出前講座を実施する。
- ・職域での健康取り組みの事例など成果が見えるように見える化すると、他に刺激になる。
- ・子育て世代の母+働き盛り世代の父（男性）にも伝わるようにするとよい。
- ・これからの取り組みに至る支援者（担当者）の思いも広く周知した方がよい。

活躍：グループ5、6

- ・佐渡TVの活用、やさしおCM、寸劇、やさしおキャラクターなどで周知する。
- ・+1皿のイメージがわからないので、絵や写真で示し野菜売り場に掲示するか動画を流す。野菜とセットで旬や食べ方、料理方法の紹介を行う。
- ・手のひらに野菜（を持つ）笑顔の写真など、世代で繋がると良い。
- ・とにかく佐渡のいたるところに貼る。目に触れるようにする。
- ・障がい施設のスティック野菜販売など大いに周知し広める。
- ・料理教室を世代間交流も兼ねて行う。子どもからお年寄りまで参加できるとよい。
- ・佐渡TV、112ch、佐渡市LINEや各教室、包括保健師、民生委員などの訪問時に周知したりチラシなどで情報提供する。
- ・スーパーにやさしおコーナーを設ける。レシピや総菜の選び方、塩分表示などを掲載する。減塩商品の紹介も兼ねる。
- ・給食で減塩の日→やさしおの日として提供する。子どもの頃からの食育（減塩）を定着させる。子どもたちが減塩なら親（大人）も自然と。
- ・健幸ばいんとの景品をやさしお関連とする。健診やドックでデータよくなったら減塩グッズをプレゼントなど。
- ・高齢からの運動はきついで、楽しさやインセンティブで効果を狙う。

これならできそうやさしお 目標達成のための実現可能な取り組み

母子

- ・二次元コードでレシピの配信
- ・パンをご飯に変えて減塩
- ・自分の塩分量を知る
- ・やさしおキャラクター・劇団で楽しく減塩
- ・やさしお給食・やさしお調理
- ・やさしおメニューコンテスト
- ・野菜を育て収穫ー採れたて食べるー佐渡産を意図的に
- ・視覚で訴える



働き

- ・男性は、カロリー表示やg表示が効果的 見やすくわかりやすく
- ・自分で作ると食べるはず
- ・スーパーなどに減塩コーナー併せて糖分コーナーも
- ・食事＋運動
- ・からだがよるこぶデリの啓発
- ・食育の出前講座

活躍

- ・やさしおキャラクター&やさしおCM
- ・野菜＋1皿は絵や写真売り場に展示、動画 食べ方や調理方法とセットで
- ・スティック野菜の販売
- ・料理教室
- ・子どもの頃からの食育（減塩）定着
- ・スーパーにやさしおコーナー
- ・給食で減塩の日、やさしおの日
- ・野菜のボタン～世代を繋ぐ～

栄養

これならできそうやさしお 目標達成のための実現可能な取り組み

運動

母子

- ・やさしお体操

働き

- ・野菜を自分で作って食べる
- ・食事＋運動
- ・具体的に見やすくわかりやすく

活躍

- ・高齢からの運動はきつい、インセンティブで効果を狙う

生活習慣予防

母子

働き

- ・子どもと一緒に野菜づくり
- ・職場対抗チャレンジ・企業教育・教育の場があるとよい
- ・職場での健康取り組みの事例など成果が見えるよう見える化－刺激
- ・子育て母＋働き父に伝わるような指導

活躍

- ・障がい施設の野菜販売



これならできそうやさしお 目標達成のための実現可能な取り組み

フレ
イル

母子
働き
活躍

- ・子どもと一緒に野菜作り
- ・世代で繋がり（心も）
- ・世代間交流
- ・高齢からの運動はきつい



母子

- ・ポスター掲示
- ・やさしおキャラクターは手描き

働き

- ・佐渡市民の平均年齢55.4歳一周知したい対象年齢を考えてSNSを活用する
- ・周知の時期も重要
- ・生成AI活用
- ・佐渡の人は貯蓄がある
- ・からだがよるこぶデリの普及啓発
- ・支援者の思いも広く周知

活躍

- ・佐渡テレビ、寸劇
- ・佐渡中至る所に掲示
- ・健幸ぽいんとの景品をやさしお関連にする
- ・野菜のボタン～世代を繋ぐ～CM、写真、動画

全体・
周知

★GWZ★

実現可能な取り組み

推しを②つ選んで！！

その理由もお願いします



★GWZ★

<例えば>

推し①：食パンをごはんに変える

▶理由：減塩に繋がる

(毎朝食パン7回 ⇒ 1回でもごはんに)

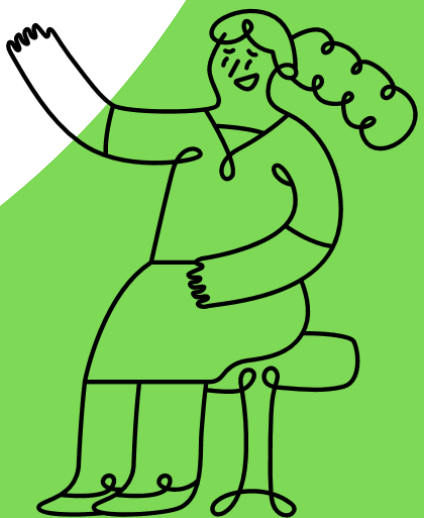
さらに…

*新たなアイデア也大歓迎！

自分たち＋関係機関等でできそうなこと。

*〇〇〇があると取り組みがすすめられるのでは。

今日は
“やさしおの日”
だね♪



“ごはん”
繋がり...

★GWZ★

<例えば>

推し②：佐渡米で

「おいしいね」から元気になれる

初めての離乳食は佐渡米で

▶理由：朝食欠食解消

- ・佐渡米のおいしさ、安全
- ・赤ちゃんの時から
⇒保育園・学校の給食も佐渡米



健幸さど 21 第3次計画（案）

第3次佐渡市食育推進計画

第3次佐渡市歯科保健計画



〔仮〕

令和8年3月

◆今後のスケジュール◆

＊11/14（金）最終メ切
委員の皆様からのご意見等

＊R8.1～2月：パブリックコメント

＊R8.3月：完成

＊R8.4月～：施行

＊R11年：中間評価

＊R16年：最終評価

一緒に頑張りましょう！

