

健幸さど 21 第 3 次計画

第 3 次佐渡市食育推進計画

第 3 次佐渡市歯科保健計画

(素案)



令和 8 年 3 月

はじめに

令和8年3月

佐渡市長 渡辺 竜五

目次

第1章 総論・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

1. 計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・4
2. 健康の概念・・・・・・・・・・・・・・5
3. 計画の基本方針・・・・・・・・・・・・6
4. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・7
5. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・9
6. 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・9
7. 計画の進行管理・・・・・・・・・・・・10

第2章 健康を取り巻く現状・・・・・・・・・・・・・・11

1. 人口・・・・・・・・・・・・・・11
2. 健康寿命・・・・・・・・・・・・・・13
3. 人口動態・・・・・・・・・・・・・・14
4. 介護保険・・・・・・・・・・・・・・17
5. 特定健康診査・特定保健指導実施状況・・・18
6. 医療費の状況・・・・・・・・・・・・20
7. 歯科保健の状況・・・・・・・・・・・・22
9. 健康づくり事業・・・・・・・・・・・・23
10. 佐渡市の状況・・・・・・・・・・・・24

第3章 計画の目標と重点施策・・・・・・・・・・・・・・26

1. 計画の全体像・・・・・・・・・・・・26
2. 施策体系・・・・・・・・・・・・・・29
3. 保健事業一覧・・・・・・・・・・・・43

第4章 前計画の評価・・・・・・・・・・・・・・44

1. 計画の評価・・・・・・・・・・・・44
2. 課題の総括・・・・・・・・・・・・69

各グラフの割合の数値（％）は、小数点以下第2位を四捨五入し、結果を小数点第1位まで表示しているため、内容の合計が全体の計に一致しないことがある。

第1章 総論

1. 計画策定の背景と趣旨

本市では「市民が健康でいきいきと自分らしい豊かな人生を送る」ことを目指し、平成17（2005）年度を初年度とした「健幸さど21第2次計画」において、病気予防と元気増進の2つの視点を念頭に置き、市民が主役の健康づくりを推進してきました。さらに食を通して心のつながりと元気なからだを育てる「第2次佐渡市食育推進計画」、市民一人ひとりが生涯にわたり、食と口腔機能の保持増進を図る「第2次佐渡市歯科保健計画」とともに、健康寿命の延伸を目指し、生涯を通じた切れ目のない取り組みを展開してきました。

平成31（2019）年度には「佐渡市自殺対策計画」も策定され、こころの健康づくりの推進についても強化してきたところです。

しかし、令和2（2020）年1月の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、健診、がん検診や身体活動、人とのふれあい、活動の場の縮小が余儀なくされ、市民にとっては心身ともにゆとりを感じる事が厳しい社会情勢となり、健康においても大きく影響が見られています。

このような状況の中、健康づくりの柱である「健幸さど21第2次計画」「第2次食育推進計画」「第2次歯科保健計画」は、いずれの計画も令和7（2025）年度で計画期間の終了を迎えます。本計画は各計画の基本的な考え方を継承しつつ、今後さらに進行する少子高齢化に伴う健康課題や、生活習慣病の発症及び重症化予防、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備などを推進するために、3計画を包括した「健幸さど21第3次計画」として策定し、健康増進及び食育推進、歯科保健に係る施策を一体的に推進していきます。

2. 健康の概念

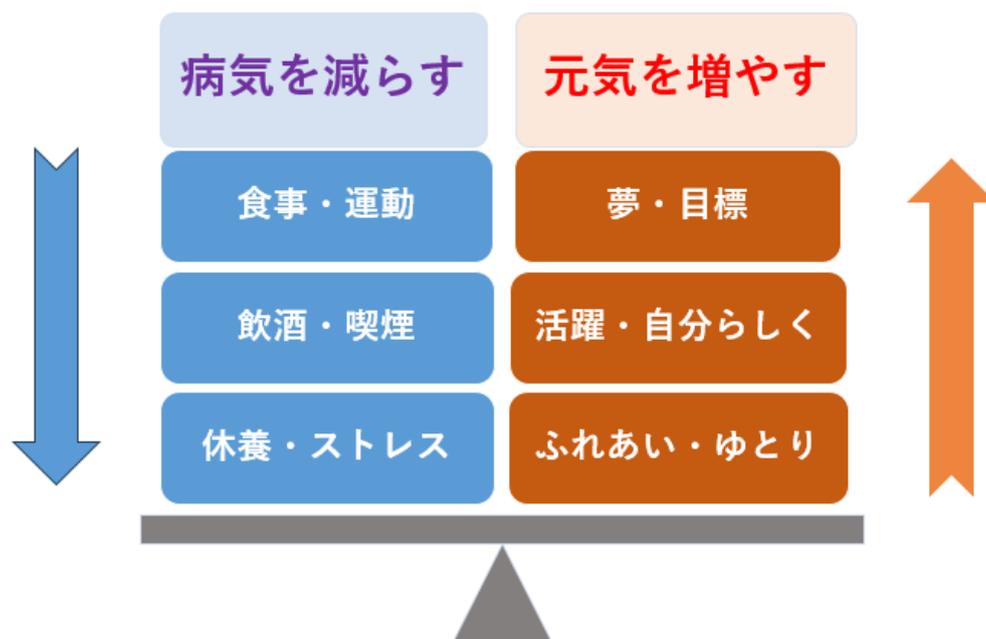
これまでの健康づくり施策は、感染症対策、生活習慣病対策など病気の予防対策を中心に進められてきました。本市においても「健康は、私たちが豊かで幸せな人生を送るための重要な資源である」（1986年WHO「オタワ宣言」）という考え方のもと、感染症対策、健康診査事業や健康増進事業による生活習慣病対策などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。しかし、時代の変遷とともに、急速な少子高齢化や疾病構造の変化など、健康をとりまく背景は大きく変動し、また、市民の健康に関する価値観の多様化などにより、健康課題は変化してきています。

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

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

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

【病気と元気のバランス】



3. 計画の基本方針

市民が主役の健康づくり

元気と病気の調和

健幸さど21計画では、乳幼児から高齢者まで各世代において病気の発症及び重症化を防ぎながら、生きがいややりがいなどを持ち、生き生きとした生活を送ることができる総合的な健康づくりを目指してきました。

本計画においても引き続き、元気と病気の調和のとれた健康づくりを推進していきます。

佐渡らしさを活かす

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

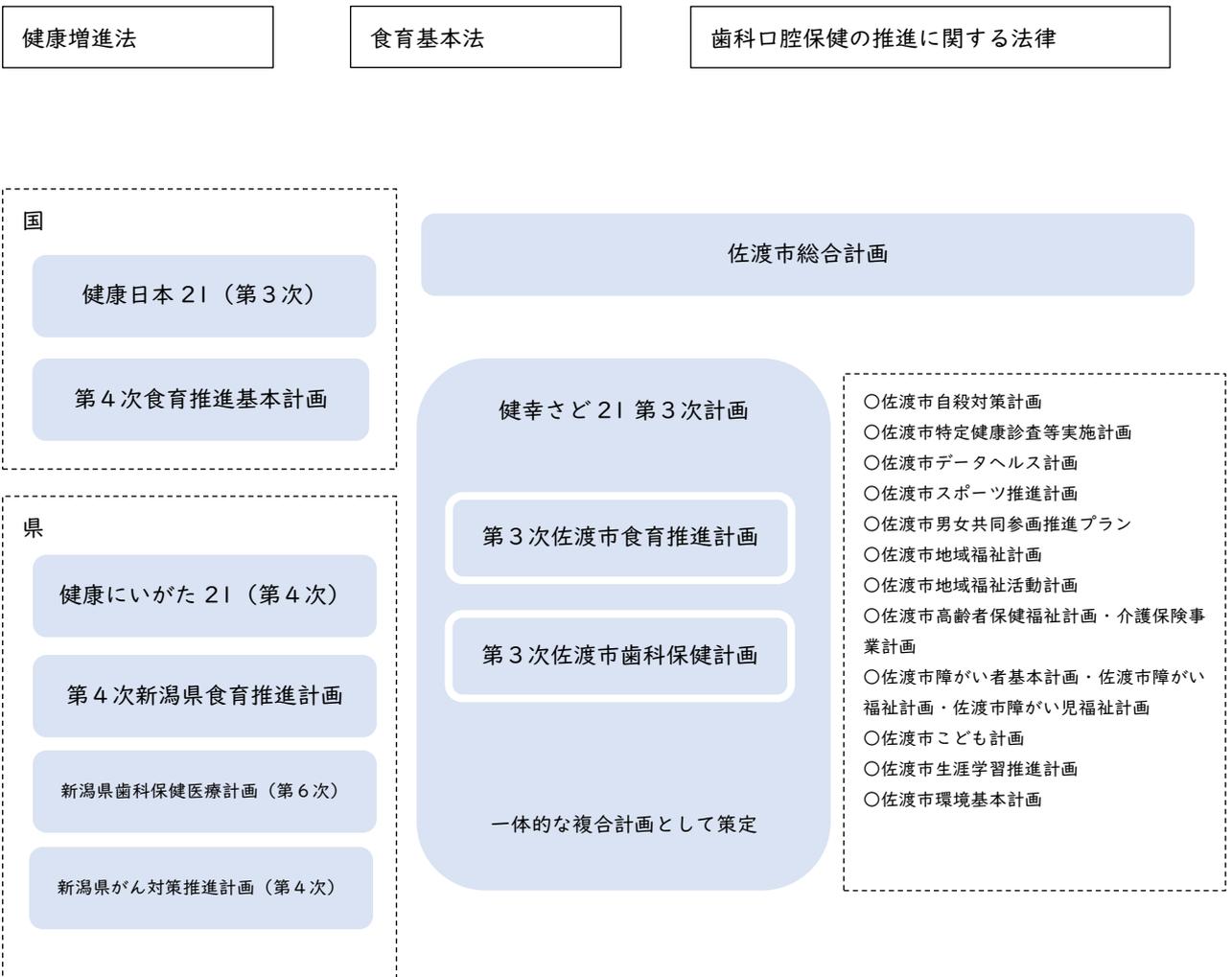
健康づくりへの市民参加・参画

市民が積極的に健康づくりを推進していくための様々な環境を整え、「自分の健康は自分で守る」という考え方で、多様な健康づくりの場を参加・参画型で展開していきます。そのために、市民と行政が目的意識を共有し協働して事業を推進していきます。

4. 計画の位置づけ

- (1) 本市の最上位計画である「佐渡市総合計画」と関連する他の計画と整合性を図りながら推進します。
- (2) 「健康増進法」に基づく計画です。
- (3) 計画の一部を「食育基本法」に基づく「第3次佐渡市食育推進計画」と位置づけます。
- (4) 計画の一部を「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「第3次佐渡市歯科保健計画」と位置づけます。
- (5) 健康さど21 第2次計画に続く第3次計画、第2次佐渡市食育推進計画に続く第3次計画、第2次佐渡市歯科保健計画に続く第3次計画です。

【位置づけ】



SDGsの実現に向けた取り組みの推進について

SDGsは、2015年の国連サミットにおいて採択された私たちの地球を守るための計画「2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。地球上の「誰一人取り残さない」世界の実現を理念に、経済、社会、環境等に関する17のゴール、169のターゲット（具体目標）で構成しています。

この目標に対して、国では幅広いステークホルダーとの協働・連携によりSDGsの実現に取り組んでいくこととし、地方自治体においては、自然資源や都市基盤、文化、風土、コミュニティ等の地域資源を活用し、持続可能な社会を形成するなど、多様で独自のSDGsの実施を推進することが期待されています。

本市においては、「歴史と文化が薫り人と自然が共生できる持続可能な島～子どもからお年寄りまで誰もがいきいきと輝ける島～」を基本理念としており、SDGsに掲げる持続可能な社会の実現に向けて、本計画における各施策とSDGsとの関係性を明確にしていきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



5. 計画の期間

令和8（2026）年度から令和16（2034）年度までの9年間とします。中間年にあたる令和11（2029）年度に中間評価、見直しを行い、令和16（2034）年度に最終評価をします。また、計画推進の過程において、社会情勢や保健福祉環境をとりまく状況の変化などで計画の見直しが必要となった場合は、柔軟に対応することとします。

6. 計画の推進体制

計画の推進体制として、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、企業、関係機関および行政が協働し計画の趣旨・目的、目指す方向性などを共有して取り組んでいきます。

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

（1）個人・家族の役割

病気の有無に関わらず、まずは自分の健康に関心を持ち、正しい知識を身につけ、自分に合った健康づくりを発見し、実践、継続していくことが重要となります。また、家庭において互いの健康状態を知り、家族ぐるみで健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を形成することが大切です。

（2）地域の役割

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

（3）企業・関係機関・団体の役割

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

（4）健康づくり団体の役割

健康推進員やしまびと元気応援団等は、目標達成に向け、「自分が元気になる」「元気のおすそ分けをする」「自分たちのできることをする」をモットーに行政や関係団体と連携し、家族や仲間が元気になる「元気の循環」を目指した活動を引き続き推進します。

(5) 行政の役割

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

7. 計画の進行管理

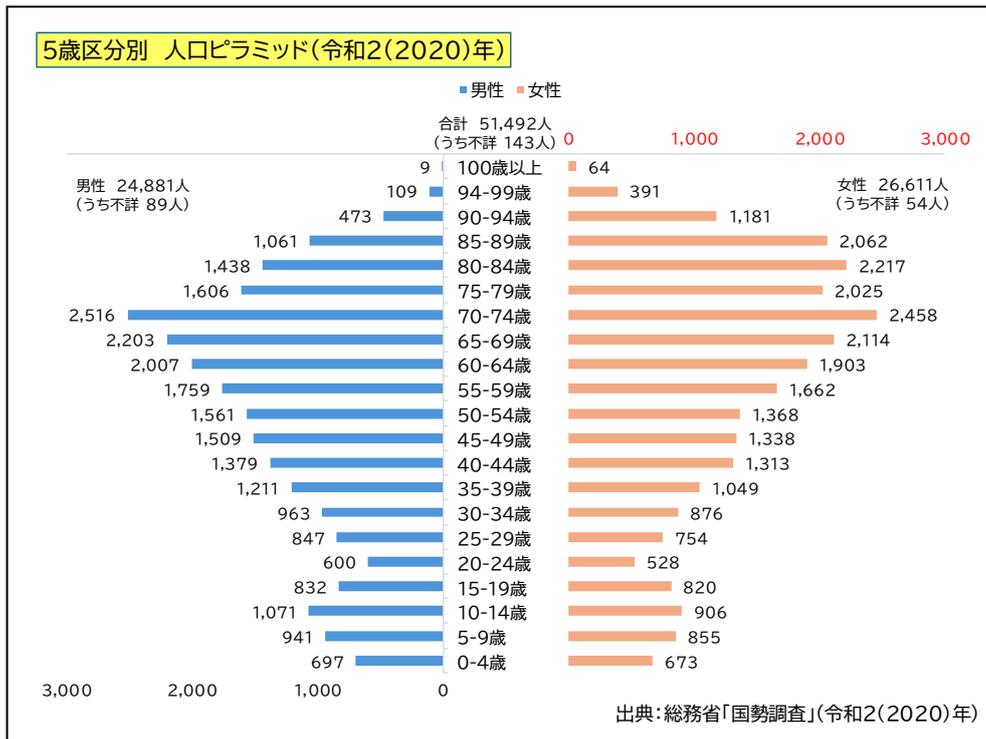
佐渡市健康づくり推進懇談会に進捗状況を報告し、検討のうえ必要に応じて施策に反映させるとともに、変更が生じる場合は、十分協議を行います。

第2章 健康を取り巻く現状

1. 人口

(1) 人口減少

令和2（2020）年国勢調査結果によると、本市の人口は51,492人となっています。男女別にみると、男性24,881人、女性26,611人で、女性が多くなっています。

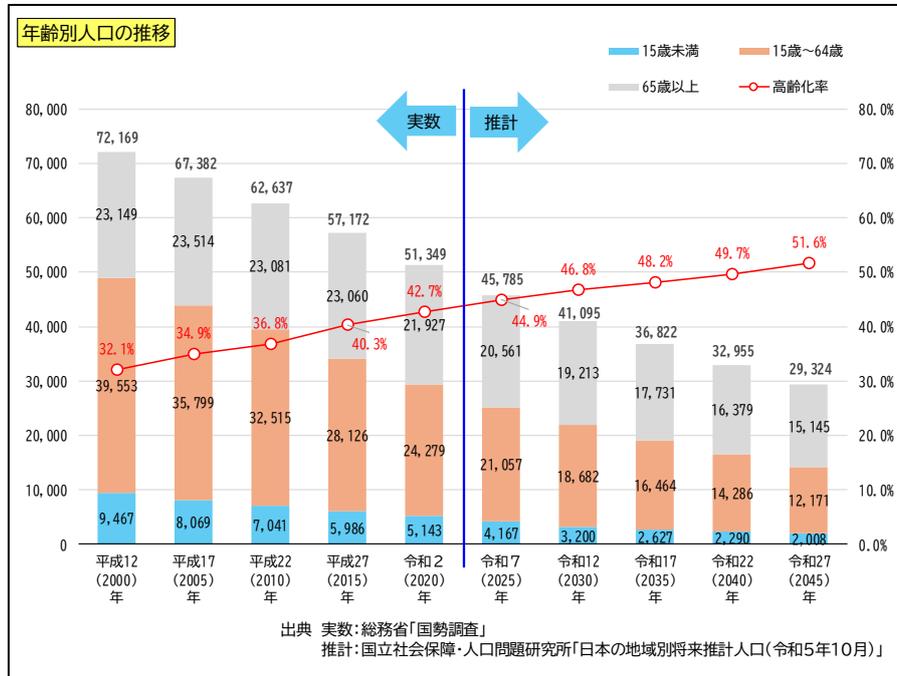


本市の人口は、減少傾向で推移し、長期的に継続すると見込まれています。

令和27（2045）年の将来推計人口は、29,324人と推計され、令和2（2020）年と比較して約22,000人減少する見込みです。

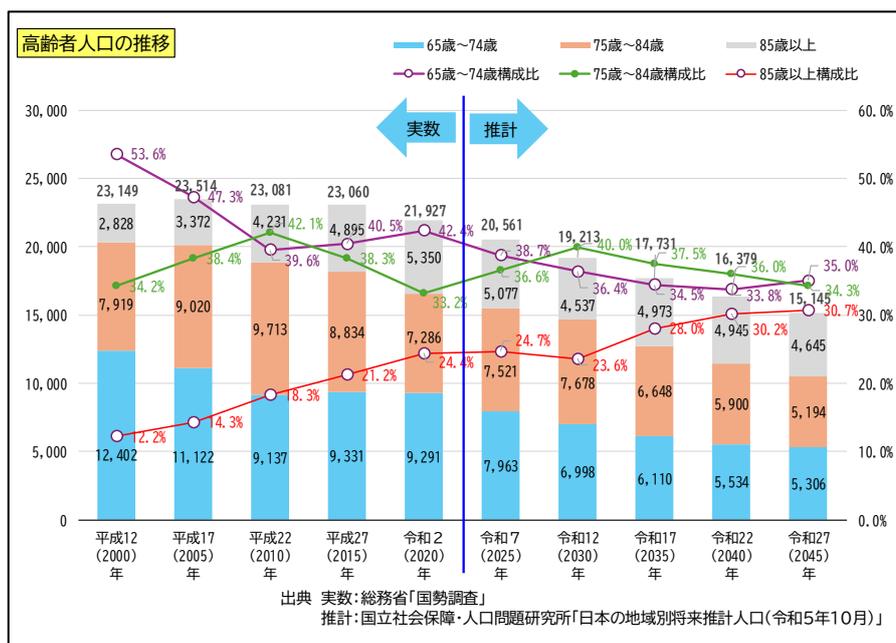
(2) 少子化

15歳未満人口は減少傾向にあり、令和2（2020）年には平成12（2000）年の約半数となっています。推計人口によると、15歳未満人口は令和2（2020）年で約5,000人、令和12（2030）年には約3,000人となり、令和27（2045）年には約2,000人となる見込みです。



(3) 高齢化

65歳以上人口は、平成17（2005）年の23,514人をピークに減少傾向にありますが全人口に占める割合は増加しています。推計人口によると、令和27（2045）年には、約5割が65歳以上となる見込みです。75歳以上の後期高齢者の割合が上昇し、特に85歳以上の高齢者の割合が令和27（2045）年には、高齢者全体の3割となる見込みです。



2. 健康寿命

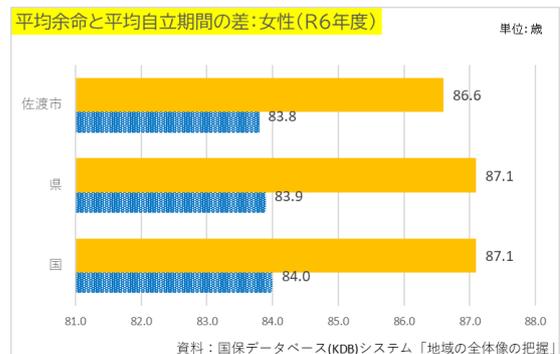
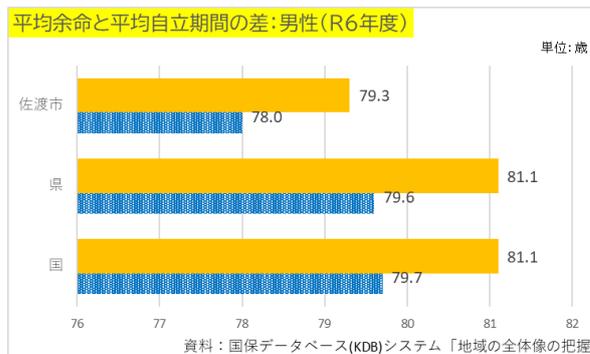
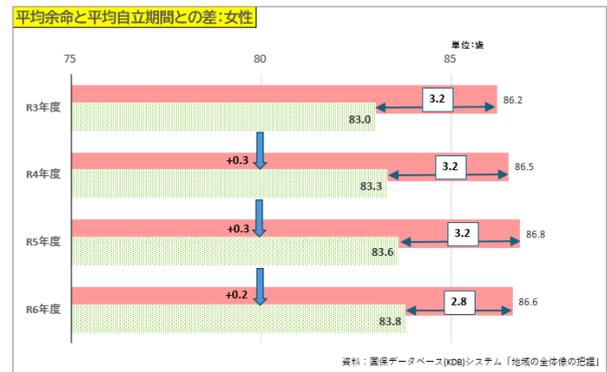
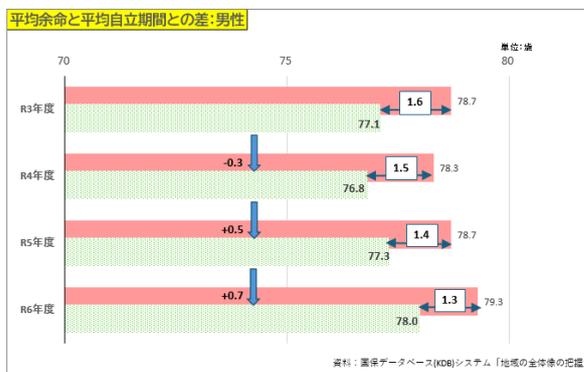
(1) 平均余命と平均自立期間

本市の平均余命は、令和6（2024）年度男性79.3歳、女性86.6歳であり、県と比較すると男性は1.8歳、女性は0.5歳短い。また、平均自立期間は、男性78.0歳、女性83.8歳であり、県と比較すると男性は1.6歳、女性は0.1歳短い。平均余命、平均自立期間は男女ともに横ばいである。

また、平均余命と平均自立期間との差は、令和6（2024）年度男性は1.3年、女性は2.8年であり、女性の方が日常生活に制限のある期間が長いことがわかる。この差は、県・国とあまり変わりはない。

平均自立期間を経年で県と比較すると、男性は平成31（2019）年度1.3年短く、令和6（2024）年度は1.6年と延伸している。女性は平成31（2019）年度1.0年短く、令和6（2024）年度は0.1年に短縮した。

男女共に平均余命、平均自立期間は県や国の平均に比べて短く、大きな課題と言える。



※平均余命

ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値です。ここでは0歳時点の平均余命を示しています

※平均自立期間

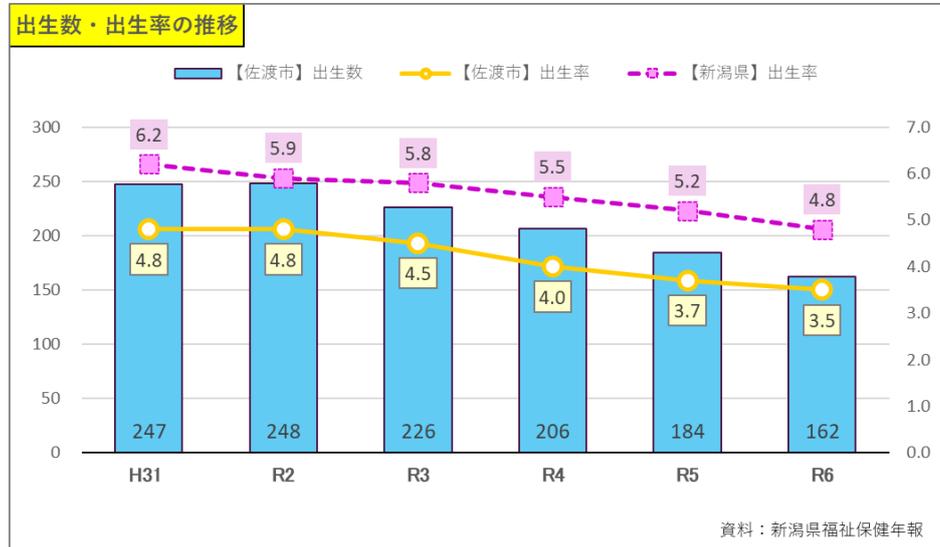
日常生活が自立している期間の平均

KDBシステムでは、0歳以上の平均自立期間を対象とするため、40歳以上の要介護2以上認定者を自立していない期間の者とみなす

3. 人口動態

(1) 出生の状況

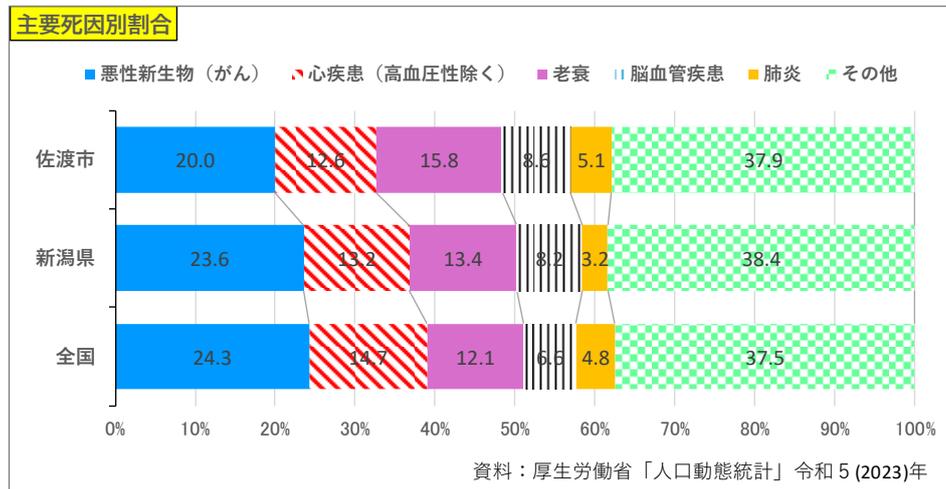
出生数は、国・県ともに減少傾向にあります。本市の令和6（2024）年の出生数は162人となっており、平成31（2019）年からの5年間で34%減少しています。



(2) 死亡の状況

① 死亡数の推移

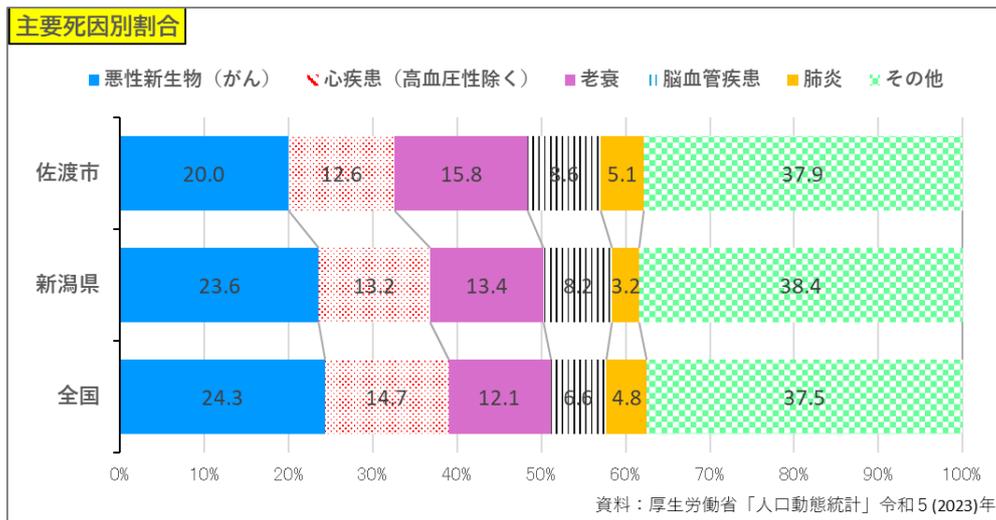
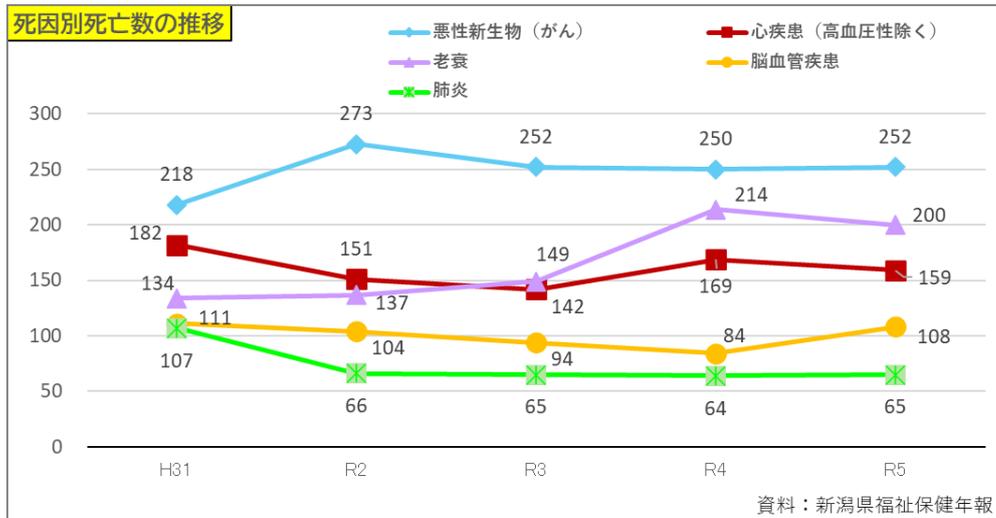
死因数の推移をみると、悪性新生物（がん）・心疾患及び脳血管疾患の割合が多くなっています。



② 主要死因割合

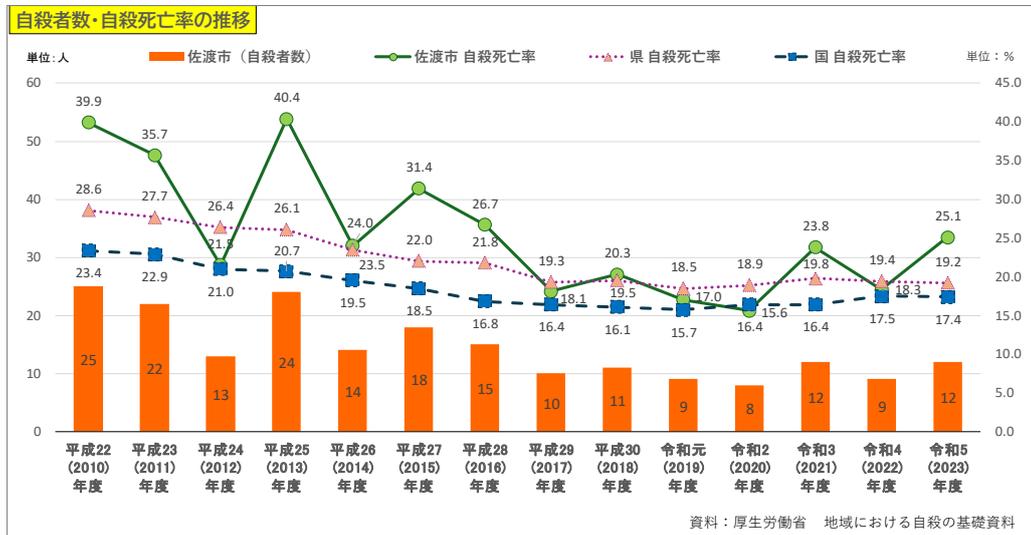
悪性新生物および脳疾患については、県・国よりも低い割合になっています。

脳血管疾患については、県・国よりも高い割合になっています。



③ 自殺の状況

・自殺者の推移をみると、自殺者数は平成 22（2010）年の 25 人をピークに減少傾向が続いています。男女別でみると男性の自殺者は、女性の約 3 倍となっており、女性に比べて多くなっています。



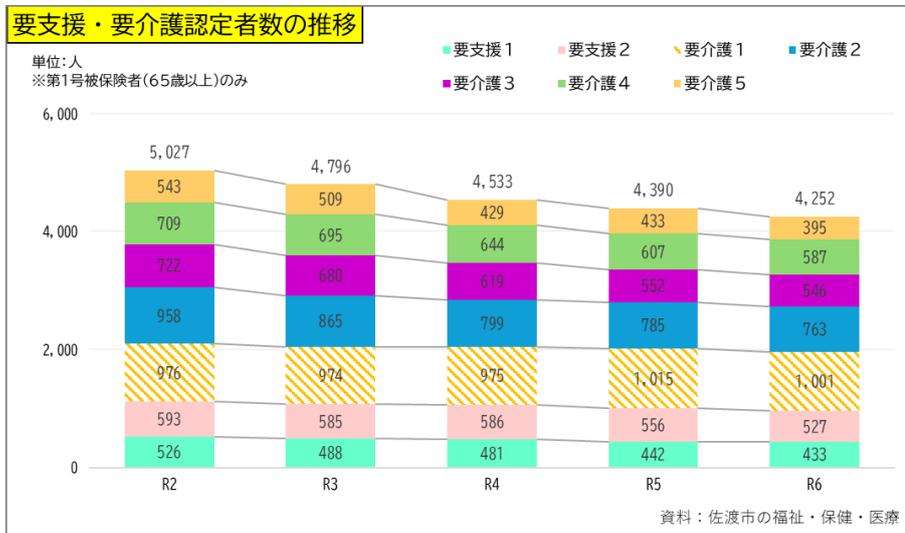
・男性は 60 歳代、80 歳以上が多く、女性は 80 歳以上の高齢者に自殺者が多い状況です。

・男性は全年代に自殺者がおり、全国と比べると 20 歳代の自殺者も多くなっています。

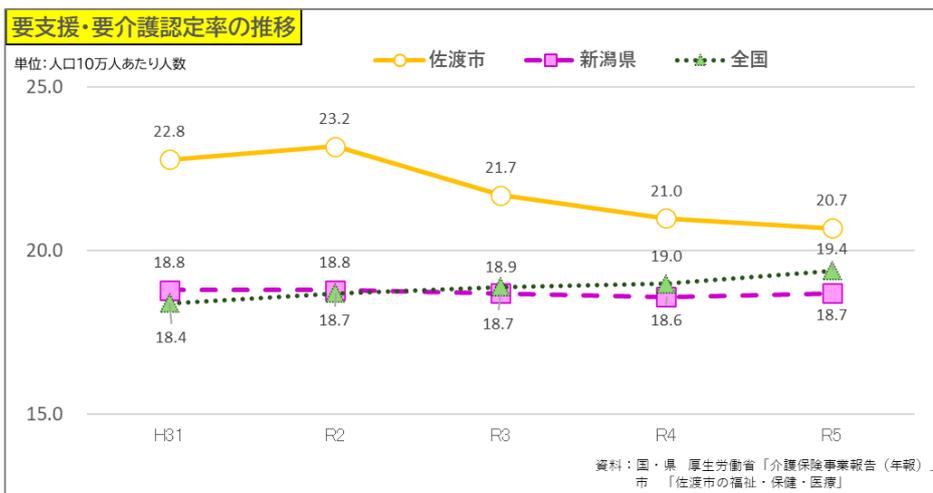
4. 介護保険

(1) 要支援・要介護認定者数

・要支援・要介護認定者数は減少しているが、要介護1の認定者数が多くなっています。



・令和5（2023）年度の第1号被保険者の要介護認定率は、県や国と比較すると高い状況にあります。経年でみると認定率は減少傾向となっています。



5. 特定健康診査・特定保健指導実施状況

佐渡市国民健康保険加入者の状況を記載しました。

(1) 特定健康診査

・特定健診受診者数は、平成 29 (2017) 年度まで 6,000 人台、平成 31 (2019) 年度まで 5,800 人台で推移していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和 2 (2020) 年度には 4,483 人まで減少しています。

・受診率はコロナ禍以降回復傾向にありますが、対象者数の減少により受診者数が少なくなっています。

特定健康診査受診者数・率の推移

	H31	R2	R3	R4	R5
対象者数	10,737 人	10,690 人	10,328 人	9,717 人	9,091 人
受診者数	5,809 人	4,483 人	5,392 人	5,239 人	4,996 人
実施率	54.1%	41.9%	52.2%	53.9%	55.0%

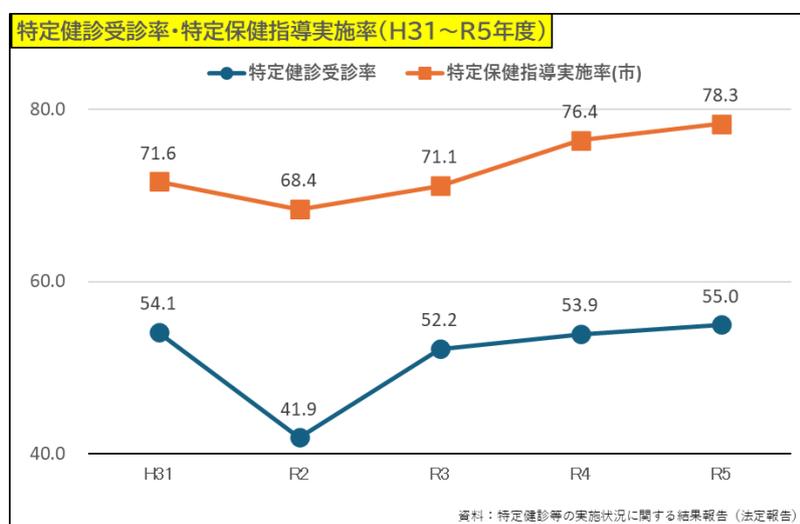
(2) 特定保健指導

・特定保健指導実施率平成 29 (2017) 年度までは 20% 台の実施率でしたが、平成 30 (2018) 年度から健診当日に特定保健指導の初回面接 1 回目を実施し、該当者への意識づけを図ることで実施率向上に繋がり、目標値 70% に到達しています。

特定保健指導実施者数・率の推移

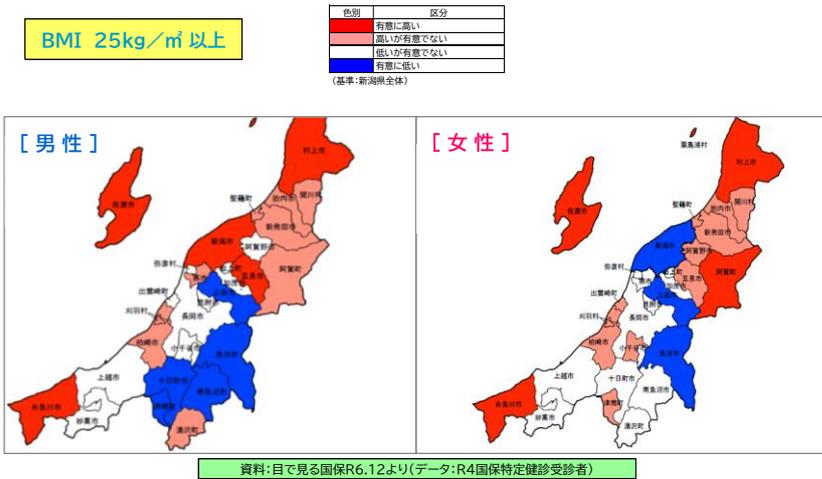
		H31	R2	R3	R4	R5
特定保健指導実施率	佐 渡 市	71.6%	68.4%	71.1%	76.4%	78.3%
	県	41.9%	36.3%	37.1%	39.0%	38.9%
動機付け支援	対象者数割合	9.7%	9.5%	9.0%	8.7%	8.6%
	実施率	77.5%	75.2%	74.6%	81.6%	81.9%
積極的支援	対象者数割合	4.1%	3.3%	3.5%	4.0%	3.2%
	実施率	57.7%	48.6%	61.9%	65.0%	68.5%

動機付け支援対象者数割合・積極的支援対象者数割合…特定健康診査を受診した人に対する割合。資料：法定報告値



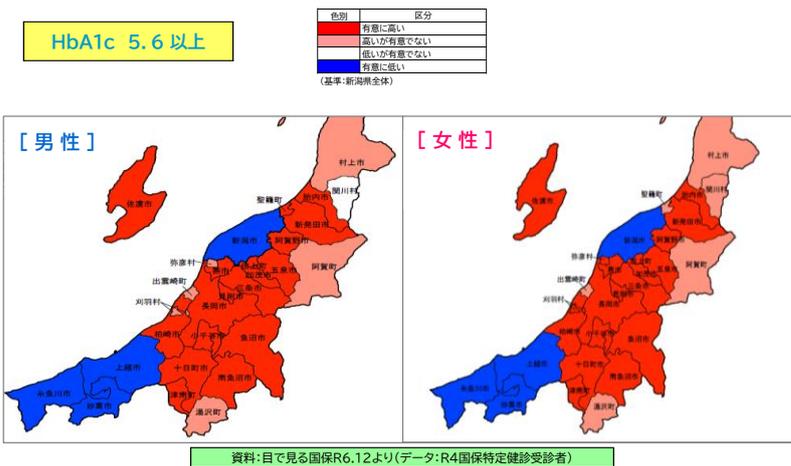
(3) 特定健康診査における有所見の状況 令和4（2022）年度

①男性、女性共に肥満の割合が高い状況となっています。



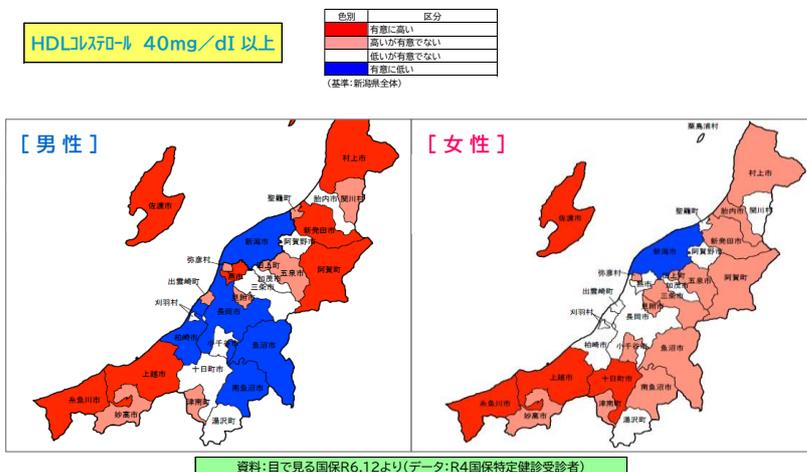
②男性、女性共にHbA1cの割合が高い状況となっています。

※HbA1c（ヘモグ期待糖化血色素）とは…血液中のヘモグロビンが糖と結合した割合のことです。赤血球の寿命がおおよそ120日と長い為、過去2～3か月の平均血糖値の目安となります。



③男性、女性共にHDLコレステロールの低い割合が高くなっています。

※高密度リポタンパクコレステロール（HDL）とは…“善玉”と呼ばれ血管の壁にたまったコレステロールを肝臓へ運ぶ役割を持つリポタンパクです。HbA1c（ヘモグ期待糖化血色素）とは…血液中のヘモグロビンが糖と結合した割合のことです。



6. 医療費の状況（中分類による疾病別医療費統計）

（1）医療費上位 10 疾病

・令和4（2022）年度、診療分に発生しているレセプトから、疾病中分類ごとに集計し、医療費、患者数の上位 10 疾病を示したものです。

・医療費上位は「その他の悪性新生物＜腫瘍＞」と「腎不全」「糖尿病」が占めています。

順位	疾病分類(中分類)	医療費(円) ※	構成比(%) (医療費総計全体に 対しての割合)	患者数(人)
1	0210 その他の悪性新生物＜腫瘍＞	312,852,393	7.3%	1,708
2	1402 腎不全	260,726,868	6.1%	578
3	0402 糖尿病	218,634,309	5.1%	4,642
4	0606 その他の神経系の疾患	198,788,251	4.7%	2,702
5	0901 高血圧性疾患	179,201,457	4.2%	5,214
6	1113 その他の消化器系の疾患	172,519,394	4.1%	3,921
7	0503 統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	154,371,076	3.6%	655
8	0903 その他の心疾患	148,568,414	3.5%	2,094
9	0704 その他の眼及び付属器の疾患	120,646,859	2.8%	3,585
10	0205 気管、気管支及び肺の悪性新生物＜腫瘍＞	99,276,614	2.3%	311

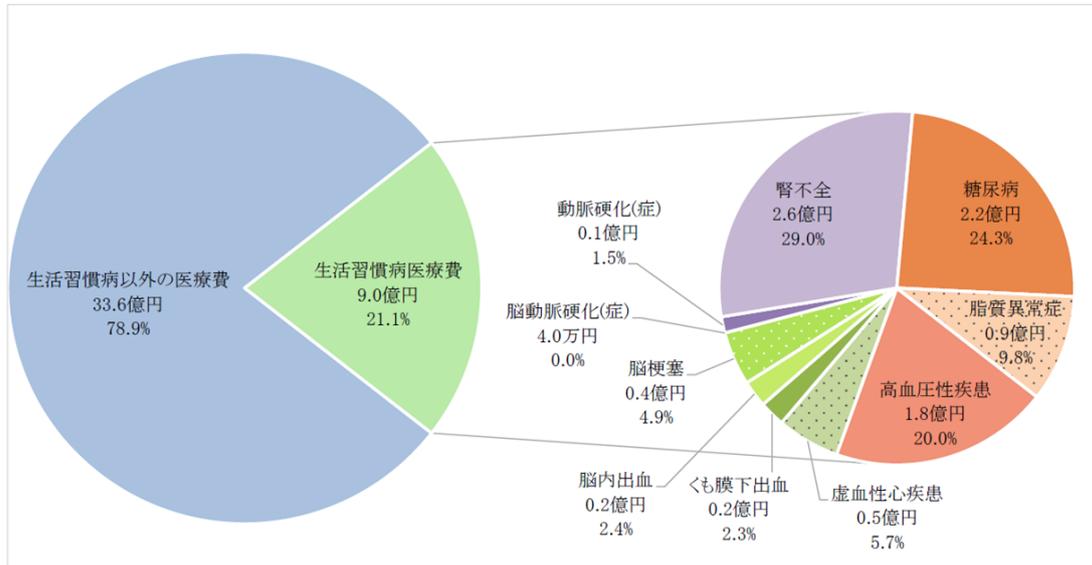
（2）患者数上位 10 疾病

・令和4（2022）年度、患者数上位は「高血圧性疾患」が最も多く患者数全体の 44.3% を占めており、「糖尿病」が 39.4% を占めています。

順位	疾病分類(中分類)	医療費(円)	患者数(人) ※	構成比(%) (患者数全体に 対しての割合)
1	0901 高血圧性疾患	179,201,457	5,214	44.3%
2	0402 糖尿病	218,634,309	4,642	39.4%
3	1800 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	70,105,637	4,038	34.3%
4	1113 その他の消化器系の疾患	172,519,394	3,921	33.3%
5	0703 屈折及び調節の障害	11,709,864	3,867	32.8%
6	0704 その他の眼及び付属器の疾患	120,646,859	3,585	30.4%
7	0403 脂質異常症	87,776,993	3,487	29.6%
8	1105 胃炎及び十二指腸炎	31,803,822	3,168	26.9%
9	0702 白内障	61,140,610	2,770	23.5%
10	0606 その他の神経系の疾患	198,788,251	2,702	22.9%

(3) 総医療費に占める生活習慣病医療費の割合と内訳

令和4（2022）年度の国民健康保険総医療費に占める生活習慣病の割合は21.1%でその内訳は「腎不全」「糖尿病」「高血圧性疾患」が高い割合にあります。



データ化範囲(分析対象)…入院(DPCを含む)、入院外、調剤の電子レセプト。

対象診療年月は令和4年4月～令和5年3月診療分(12カ月分)。

資格確認日…1日でも資格があれば分析対象としている。

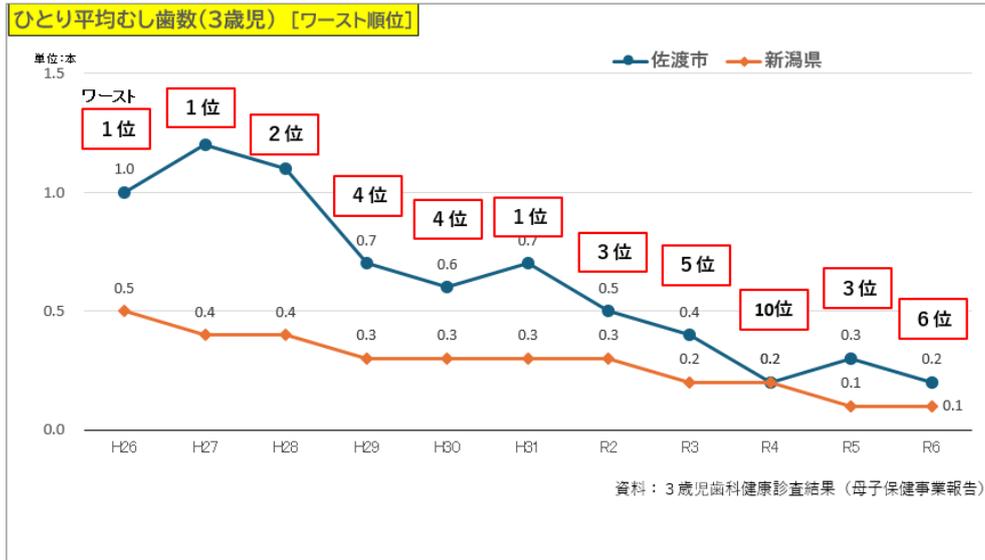
生活習慣病…厚生労働省「特定健康診査等実施計画作成の手引き(第4版)」には、生活習慣病の明確な定義が記載されていないため、「特定健康診査等実施計画作成の手引き(第2版)」に記載された疾病中分類を生活習慣病の疾病項目としている。

0402 糖尿病、0403 脂質異常症、0901 高血圧性疾患、0902 虚血性心疾患、0904 くも膜下出血、0905 脳内出血、0906 脳梗塞、0907 脳動脈硬化(症)、0909 動脈硬化(症)、1402 腎不全

7. 歯科保健の状況

(1) ひとり平均むし歯数（3歳児）

・平成26（2014）、27（2015）年度に3歳児ひとり平均むし歯数（乳歯）が県内ワースト1位となりました。この状況を受け、歯科医師会、保健所、市等で構成する「さど歯っぴーキッズプロジェクト」が平成29（2017）年9月にスタートし、子どものおし歯予防に重点的に取り組み、3歳児のひとり平均むし歯数が減少しています。



<8020を推進するために>

80歳で20本の歯があれば、食生活にほぼ満足すると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの「8020運動」が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生れてから亡くなるまですべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



<写真>令和6年11月

歯科保健に関する表彰式

- ・佐渡8020健ロシニア表彰
- ・さど歯っぴーキッズプロジェクト表彰
(3歳児むし歯のない親子)
- ・むし歯予防のための子ども向け合言葉
ポスター図面表彰

8. 健康づくり事業

(1) 健幸ぽいんと事業について

健康づくり事業は、令和5（2023）年度から市民の健康意識の向上及び生活習慣などの改善をめざして始まりました。



★やったっちゃポイント…1P

ラジオ体操、介護予防教室、公民館講座など、健康管理や自己啓発のための各種取組みに参加するともらえるポイント。

★でかしましたポイント…3P

健康づくりの担い手やボランティアなどの地域貢献でもらえるポイント。

★いったっちゃポイント…5P

各種健（検）診の受診や健康イベントなどに参加するともらえるポイント。

★いいねかっちゃポイント

生活習慣の改善や健康管理に30日間取り組むともらえるポイント。



このマークが目印です

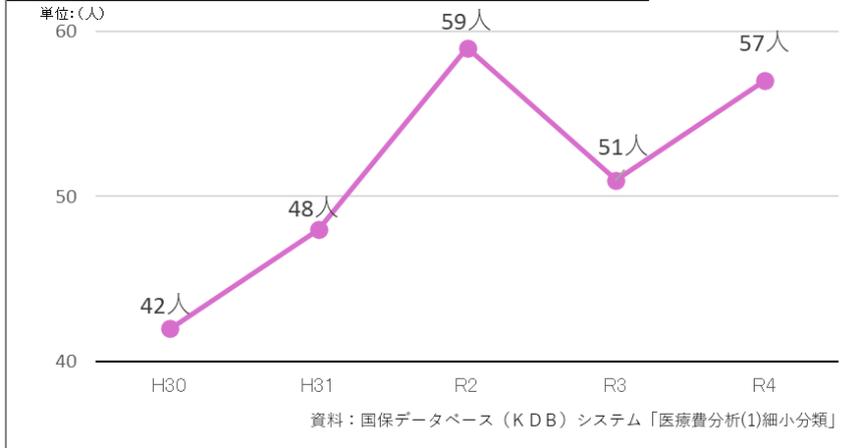
・令和5（2023）年度、市役所4課で始まった取り組みが、令和6年（2024）年度は8課、令和7（2025）年度は7課となり、参加者数も増加しています。

・令和6（2024）年度は、参加者のうち女性が約70%を占めており20代男性の参加者が少ない状況です。

9. 佐渡市の状況

・透析患者は増加傾向にあります。令和4（2022）年度の患者数を、性別、年代別にみると、男性が3/4を占めており60歳代が44%と最も多い。

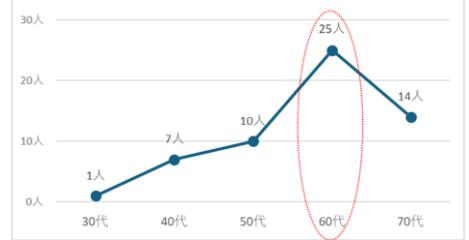
透析患者の状況国民健康保険加入者(H30～R4)



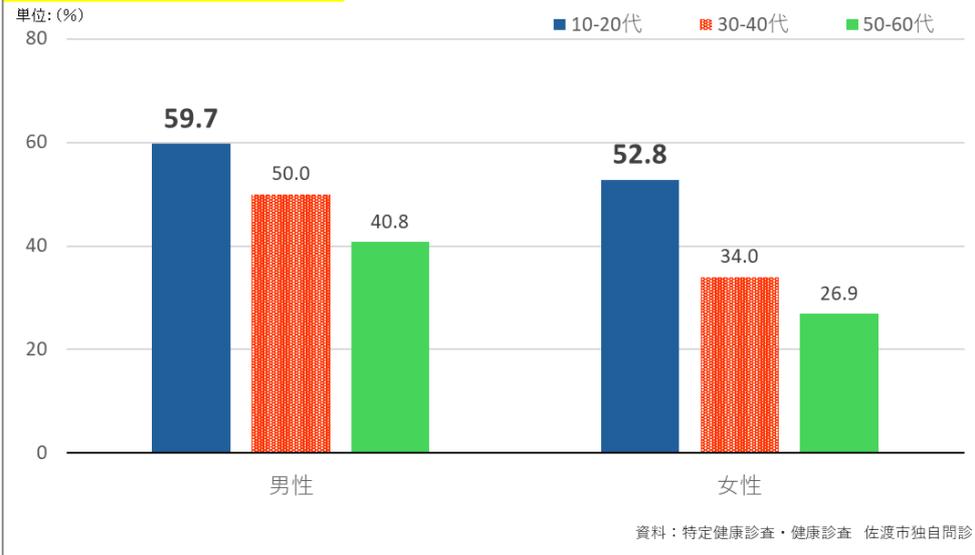
男女比(R4年度)



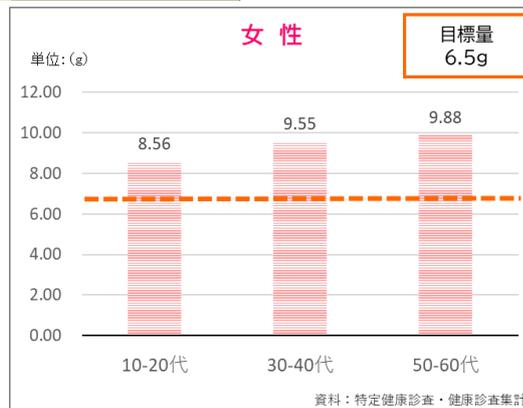
年代別内訳(R4年度)

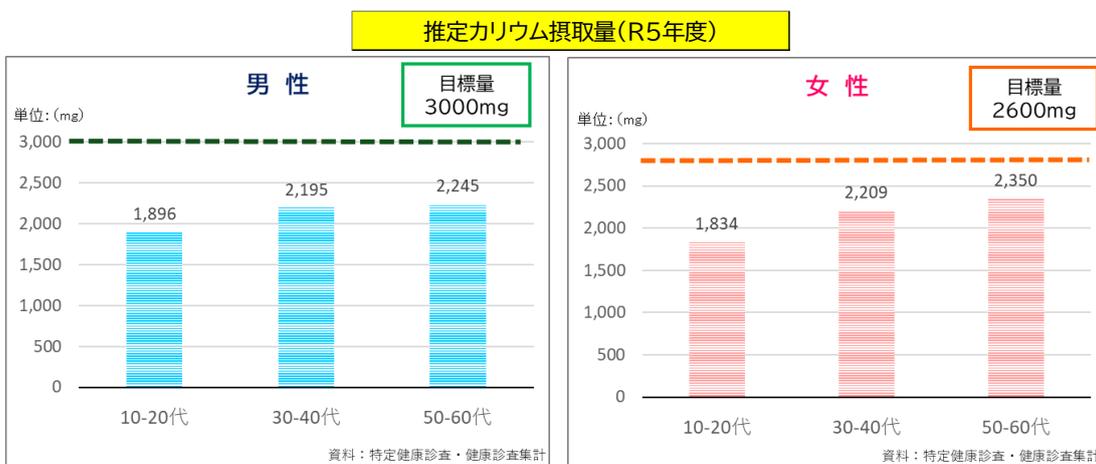
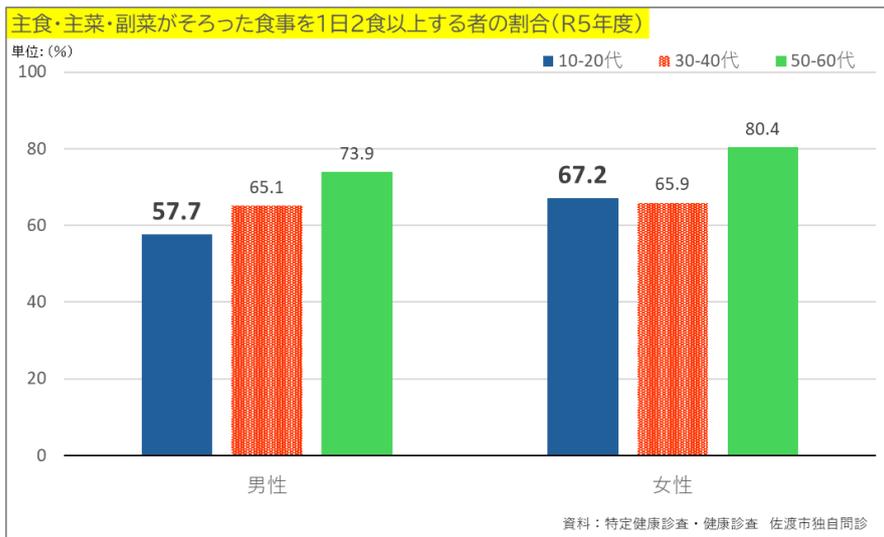


濃い味付けを好む割合(R5年度)



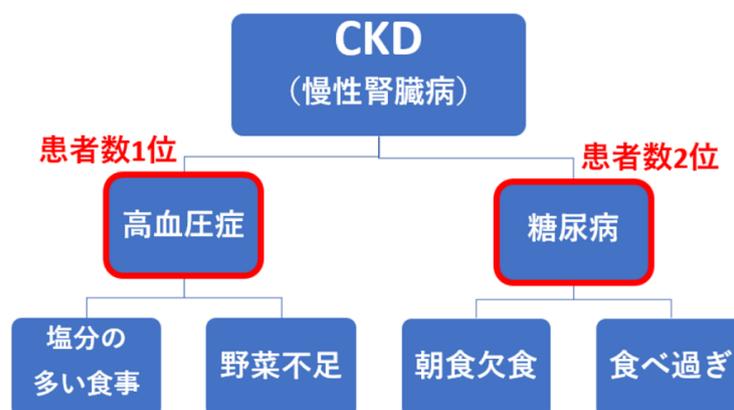
推定塩分摂取量(R5年度)





・濃い味付けを好む割合が若い世代に多く、推定尿中塩分測定では目標値よりも全世代が多く摂取していました。逆に、塩分を排出する働きのある野菜や果物の摂取を表す推定カリウム摂取量はどの年代も目標値より低い状況となっています。

・高血圧や糖尿病が重症化することでCKD（慢性腎臓病）へ移行するため、今後は減塩対策が普及するよう取り組んでいきます。



第3章 計画の目標と重点施策

1. 計画の全体像

(1) 計画の施策体系・基本理念

本計画は、健幸さど21計画第2次計画の内容を基本的に踏襲しつつ、第2次佐渡市食育推進計画、第2次佐渡市歯科保健計画の内容を包括し、3つの基本目標を柱に「すべての世代がいきいきと暮らせる持続可能な島の実現」を目指していきます。

また、健康日本21（第3次）を踏まえ、個人の行動と健康状態の改善が図られることを目指し、全世代に共通するものとして「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」「連携による健康づくりの推進」「健康経営の推進」を整備していきます。



(2) 計画の目標

- 健康寿命を延伸し、平均寿命と健康寿命の差を縮小することで市民の生活の質の向上を図ります。
- 健康寿命の算出にあたっては、国保データベース（KDB）システムによる「0歳から要介護2になるまでの期間（平均自立期間）」を日常生活に制限のない期間としてとらえ使用します。

指標名		参考値 R5（2023） 年度	基準値 R6（2024） 年度	目標値【中間】 R11（2029） 年度	数値元
平均自立期間の延伸 （要介護2以上になるまでの年齢）	男	77.3 歳	78.0 歳	78.5 歳	国保データベース（KDB）システム
	女	83.6 歳	83.8 歳	84.3 歳	国保データベース（KDB）システム

(3) 基本目標

各基本目標においては、下記のような視点を踏まえた施策を推進します。

基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける

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

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

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりある生活を送る

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

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

基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

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

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

健康さび21第3次計画の概要

【目標】

健康寿命（平均自立期間）の延伸

【基本理念】

すべての世代がいいきと暮らせる持続可能な島の実現

【基本的な方向】

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 ～子どもからお年寄りまで～



【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

2. 施策体系

基本目標1 健康を意識した生活習慣を身につける

【該当するSDGs】



(1) 栄養・食生活（第3次佐渡市食育推進計画）

施策の方向性

健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、家族や地域でつながり、みんなでおいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。中でも、生活習慣の改善及び生活習慣病の発病・重症化予防し、健康寿命を延伸するために、栄養バランスに配慮した食生活を実践し、低栄養予防を早期に把握できるよう引き続き取り組んでいく必要があります。

重点施策

1 生涯にわたる健康を支える食育の推進

- ◎幼児期からの肥満対策や若い世代の健康な生活習慣の実践、高齢者の低栄養・フレイル予防等により、適正体重を維持する人の増加（肥満、低栄養傾向の高齢者の減少）につながる健全な食習慣形成を各世代に向けて取り組みます。
- ◎生涯にわたって心身の健康を確保するため、幼児期から食育活動を強化し、栄養バランスの良い食事が実践できるよう、普及啓発します。
- ◎全世代に対し、生活習慣病予防に関連した食の適正摂取（特に野菜と塩分）をめざすため、「カラダにやさしお」の啓発に力を入れ、市民にわかりやすい方法で伝え、関係団体との協働による取り組みを充実させます。

2 持続可能な食を支える食育の推進

- ◎郷土料理や行事食等、食文化の継承につながる食育を推進します。
- ◎災害時に備えた食、食の安全性、共食の推進等、食を取り巻く環境への理解や整備を進めます。
- ◎地場産への関心を深めるため、地産地消の推進を継続して取り組みます。

3 デジタル化に対応した食育の推進

- ◎動画の配信やホームページ、SNS の活用など、デジタル技術の積極的な活用による食育を推進していきます。

栄養・食生活

指標名		基準値 R5(2023) 年度	中間評価 R11(2029) 年度	目標値 R16(2034) 年度	数値元
朝食を欠食する者の割合	小学5年	21.2%	10.0%	0%	全国体力・運動能力、 運動習慣等アンケート
	中学2年	23.6%	10.0%	0%	全国体力・運動能力、 運動習慣等アンケート
	40～74歳	21.0%	18.0%	15%以下	KDBシステム (国保データベース)
肥満の割合	小学5年	17.0%	15.0%	12.3%以下	全国体力・運動能力、 運動習慣等調査
	中学2年	9.6%	9.0%	8.3%以下	全国体力・運動能力、 運動習慣等調査
40～60歳代の肥満の割合 の減少	男性 BMI25以上 (R6年度)	35.8%	32.9%	30.0%未満	KDBシステム (国保データベース)
	女性 BMI25以上 (R6年度)	26.7%	20.9%	15.0%未満	
減塩に取り組んでいる人の 割合	健診受診者 (19歳以上)	59.3%	69.0%	80.0%	佐渡市特定健診・健康 診査独自問診
バランスの良い食事を 1日2食以上摂る割合	40～74歳	66.1%	70.0%	80.0%以上	佐渡市特定健診・健康 診査独自問診
低栄養傾向(BMI20以下) の割合	65歳以上	17.1%	16.5%	16.0%	KDBシステム (国保データベース)

(2) 身体活動・運動

施策の方向性

身体活動・運動には、生活習慣病の予防や、身体機能・認知機能の維持向上といった様々な効果が期待できます。

幼少期から親子での身体活動を楽しみ、一人ひとりの生活に合わせた運動習慣の定着を目指します。また、地域・企業・関係機関などと連携を図り、運動に取り組みやすい環境づくりを推進します。

重点施策

1 身体活動・運動習慣化の促進

- ◎日頃から運動や身体活動の効果について様々な機会や媒体を活用した普及啓発を行い、運動の習慣化に向けた取り組みを推進します。
- ◎運動教室やウォーキングコースなどの情報を発信し、気軽に楽しみながら身体活動や運動量が増加する取り組みを推進します。
- ◎生涯にわたって楽しめるスポーツ等を見つけられるよう動機づけとしてインセンティブの活用や、他機関と連携・協働し運動を行える環境づくりの推進に取り組みます。

2 生活習慣病・フレイル予防

- ◎健診受診後の保健指導や健康教育を通じて生活習慣病やフレイル予防の知識を身につけ、運動不足・体力低下を予防するための運動の習慣化を促進します。
- ◎フレイルの方に早期に介入し、健康状態の悪化を防ぐ取り組みを推進します。

身体活動・運動

指標名		基準値 R5 (2023) 年度	中間評価 R11 (2029) 年度	目標値 R16 (2034) 年度	数値元
日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している人の割合	40～74歳	82.3%	85.0%	85.0%	TKACO24 (特定健診等データ管理システム帳票)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合(40～74歳)	40～74歳	27.8%	35.0%	35.0%	TKACO24 (特定健診等データ管理システム帳票)
ウォーキング等の運動を週に1回以上実施している人の割合(75歳以上)	75歳以上	68.0%	68.0%	68.0%	KDBシステム (国保データベース)

体育授業以外で1週間の総運動時間が60分未満の割合（小5）	小5男子	9.8%	減少させる 全国平均を 下回る	減少させる 全国平均を 下回る	全国体力・運動能力 運動習慣等調査（ス ポーツ庁）健康にい がた21（第4次）・ 第2次成育医療等基 本方針
	小5女子	17.5%	減少させる 全国平均を 下回る	減少させる 全国平均を 下回る	

(3) 生活習慣病予防

施策の方向性

健やかで自分らしく、いつまでもやりたいことができる生活を送るためには、ひとり一人が自分の身体の状態を知り、病気を抱えても自分らしく、ヘルスリテラシー(※)を高めていくことが大切です。毎日の生活習慣が健康につながることから、育ち盛り世代から高齢者まで健康管理や健康行動が自然である生活習慣を目指します。

本市の健康課題である高血圧症、糖尿病、がん等の早期発見と早期治療のための取り組みや、減塩対策として「カラダにやさしお」の啓発など、からだにやさしい生活習慣が定着していく取り組みを実施していきます。

ひとり一人が自分の身体の変化に気づき、その人に合った暮らしを応援できるように取り組んでいきます。

※ヘルスリテラシー：「健康に関する様々な情報を入手し、理解し、適切に判断、活用できる力」

重点施策

- 1 健康診査・がん検診の受診率向上に向けた取り組み「健診で未来をみつけよう！」
 - ◎自分の身体の状態を確認できる健康診査・がん検診の重要性を分かりやすく、市報やSNS、ホームページ等を活用して普及啓発していきます。
 - ◎若い世代から健康診査・がん検診を受診しやすくするために、電子申請予約システムを活用した予約方法や、地域の医療機関・健診機関で受診しやすい体制づくりに努めます。
 - ◎医療機関や職域と連携し、がん検診の受診者、精密検査受診者の把握に努めていきます。

- 2 健診・がん検診結果を活かした健康づくりの取り組み
 - ◎健診・がん検診のデータを活用し、その人に合った健康行動や受診行動につながる保健指導に取り組んでいきます。
 - ◎市民、医療機関、他課とも連携し、地域の健康課題を共有し、生活習慣病予防に関する普及啓発を実施し、地域全体に広まるようにしていきます。

- 3 生活習慣病重症化予防のための取り組み
 - ◎特定健康診査の結果、受診勧奨レベルの人に対し、その人の結果や生活状況に合わせた保健指導の実施と受診勧奨を行い、重症化予防につなげていきます。
 - ◎がん検診で要精密検査に該当された方には、医療機関への受診勧奨を促していきます。

- 4 がんとの共生
 - ◎がんになっても、住み慣れた自宅で生活や治療が続けられる施策に取り組めます。

生活習慣病予防

指標名		基準値 R5(2023) 年度	中間評価 R11(2029) 年度	目標値 R16(2034) 年度	数値元
特定健康診査受診率	40～74歳 国保加入者	55.0%	60.0%	70.0%	法定報告値 参考：R14県目標値
	40～50代	42.5%	45.0%	47.5%	
後期高齢者健康診査受診率（集団・医療機関・ドック受診者）	75歳以上	32.9%	38.3%	43.3%	健康診査推進計画（県後期高齢者医療広域連合）
胃がん検診受診率	40歳以上	9.1%	11.0%	13.0%	調査交付金実施状況報告（地域保健報告）
子宮頸がん検診受診率	20歳以上の女性	7.7%	9.0%	10.0%	がん検診等結果報告
特定保健指導実施率	40～74歳 国保加入者	78.2%	65.0%	70.0%	法定報告値 参考：R14県目標値
飲酒量が1日3合以上	40～74歳 国保加入者	2.6%	2.3%	2.0%	KDBシステム 標準的な質問票 (No.18)
習慣的に喫煙している	40～74歳 国保加入者	14.9%	13.0%	12.0%	KDBシステム 標準的な質問票 (No.8)

(4) 生活機能の維持・向上

施策の方向性

加齢にともない、心身の機能が低下して弱った状態を「フレイル」といいます。フレイルには「可逆性」という特性があり、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

また、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく、生活習慣病に罹患せずとも、日常生活に支障を来す状態となることもあります。健康寿命の延伸のためには、日常生活に制限のある状態とならないような取り組みも有用と考えます。

生活習慣の改善を通じて、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ります。

重点施策

1 フレイル予防の普及啓発

◎健診や健康教育、健康学習会等で、後期高齢者の質問票を用いてフレイルに早期に気づいたり、フレイル予防に関する正しい知識の普及に努めます。

2 骨粗しょう症検診受診率の向上に向けた取り組み

◎骨粗しょう症検診の受診勧奨を強化し、検診で自身の健康状態を確認し、結果の見方や日々の健康づくりへの活かし方について、情報提供や相談を行います。

◎骨粗しょう症検診を受けやすい環境整備を行います。

生活機能の維持・向上

指標名	基準値 R5 (2023) 年度	中間評価 R11 (2029) 年度	目標値 R16 (2034) 年度	数値元
骨粗しょう症検診受診率	25.5%	25.7%	26.0%	受診者/4月1日現在 対象者*100
フレイルという言葉やその意味をよく知っている、大体知っている人の割合	32.5% (R4)	基準値を維持	基準値を維持	佐渡市高齢者実態調査 報告書(日常生活圏域 ニーズ調査) 言葉も意味もよく知っている・言葉も知っているし、意味も大体知っている/ よく知っている、言葉も知っているし、意味も大体知っている/回答者*100
新規要支援・要介護認定者の平均年齢	84.0歳	基準値を維持	基準値を維持	地域包括ケア「見える化」システム

(5) 歯科・口腔の健康（第3次佐渡市歯科保健計画）

施策の方向性

歯・口腔の健康は、全身の健康や生涯の生活の質の維持に不可欠です。それらは日々の生活習慣との関連が深いことから、正しい口腔ケアや適切な食習慣、食べる・話すといった口腔機能の健全な発達、定期的な歯科健診受診が定着するよう、妊娠期・乳幼児期の早期から生涯にわたって推進します。

重点施策

- 1 妊娠期・乳幼児期からむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の発達を支援するために適切な歯科保健習慣(定期的な歯科健診受診、食後の歯みがき、フッ化物の利用)の定着を推進していきます。
- 2 いつまでもおいしく食べることができるよう、かかりつけの歯科医で、歯と口のメンテナンスを行う人が増えるよう関係機関と連携して普及啓発に取り組みます。
- 3 歯周病検診や後期高齢者歯科健診受診、健診会場でのフレイル相談での早期発見・受診できる環境を整え、8020達成者を増やします。

歯科・口腔の健康

指標名		基準値 R5(2023) 年度	中間評価 R11(2029) 年度	目標値 R16(2034) 年度	数値元
おやつ回数（1日2回以下）の割合 3歳児		94.0%	96.0%	98.0%	げんきなからだ作りチェック表
仕上げみがきを毎日実施している割合 3歳児		91.1%	93.0%	95.0%	げんきなからだ作りチェック表
むし歯のない児の割合	1歳6か月児	100.0%	100.0%	100.0%	歯科疾患実態調査
	3歳児	89.9%	93.0%	95.0%	
	5歳児	69.7%	75.0%	80.0%	
	12歳児	88.6%	93.0%	95.0%	
フッ化物歯面塗布受診率		61.0%	70.0%	80.0%	フッ化物歯面塗布

妊婦歯科健診受診率	38.4%	40.0%	45.0%	妊婦歯科健康診査
歯周病検診受診率	14.4%	20.0%	30.0%	歯周疾患検診
歯間部清掃用器具を使用している人の割合	29.0%	40.0%	60.0%	歯周疾患検診
年に1回は歯科医院で定期健診を受ける人の割合	56.4%	58.0%	60.0%	特定健康診査・健康診査受診者独自問診
後期高齢者歯科健診受診率	14.0%	16.0%	17.5%	後期高齢者歯科健診

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

【該当するSDGs】



(6) こころの健康

施策の方向性

こころの健康を保つためには、自分にあった規則的な生活習慣と適切な睡眠・休養ができるようヘルスリテラシーを高めていくことが必要です。

子どもの頃からの親子の信頼関係や愛着を土台として、子どもの健やかな発達と保護者の心身の安定を支え、地域全体でこころの健康を育めるような支援をしていきます。

また、住民一人ひとりが自らの心身の状態に気づき、必要な時に早めに相談・支援につながられるよう相談体制を強化します。互いに見守り支え合い、安心して暮らせるあたたかい地域づくりを推進します。

重点施策

- 1 こころの健康を保つための適切な睡眠、休養、ストレスへの適切な対処について情報発信と普及啓発を推進します。
- 2 育児不安を軽減し、親子の愛着形成を促進するとともに、子育てを地域で支える仕組みを整備します。
- 3 職場等におけるストレス対策や相談体制の充実を図り、こころの健康づくりの普及啓発を推進します。

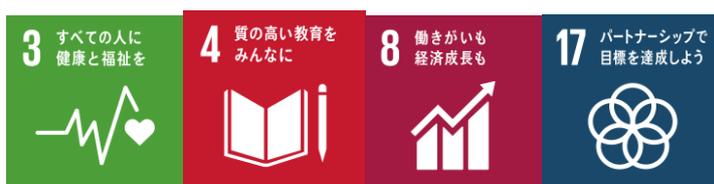
こころの健康

指標名		基準値 R5 (2023) 年度	中間評価 R11 (2029) 年度	目標値 R16 (2034) 年度	数値元
ゆったりとした気分でお 子さんと過ごせる時間がある人の割合	4か月児の 保護者	89.1%	90.6%	92.0%	すこやか親子21 アンケート
	1歳6か月 児の保護者	77.7%	81.4%	85.0%	
	3歳児の 保護者	70.0%	72.5%	75.0%	

睡眠時間で休養がとれていない人の割合	40～74 歳	23.9%	22.0%	20.0%	特定健診等データ管理システム（標準的な質問票の項目 20 で「いいえ」と回答された方）
現在の健康状態が、普通・よい・まあよいと回答した人の割合（足算）	75 歳以上	88.0%	89.0%	90.0%	KDBシステム：健康診査（後期高齢者の質問票 No. 1）
毎日の生活に満足・やや満足と回答した人の割合（足算）	75 歳以上	92.6%	93.3%	94.1%	KDBシステム：健康診査（後期高齢者の質問票 No. 2）
介護予防に資する住民主体の「通いの場」への参加した人の割合	65 歳以上	2.0%	維持	維持	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施の事業実績報告書

基本目標3 健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる

【該当するSDGs】



(7) 社会とのつながり

施策の方向性

社会とのつながりについては、ソーシャルキャピタルの形成が健康に影響すると言われています。高齢者のみ世帯の割合や高齢者一人暮らし人口の割合が増加し人口減が進む中地域で元気に暮らしていくには、近隣住民同士の助け合いと、関係機関が連携して孤立させないしくみづくりが大切です。引き続き地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことが重要となっています。そのため、社会とのつながりづくりを一層推進するために、地域コミュニティや健康推進員及びしまびと元気応援団等の活動で、関係団体・部署との連携を強化しネットワークの構築を図ります。

さらに、病気の早期発見や予防にもつながるよう、健康に関することを何でも相談できる環境整備も必要です。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健康づくりに関心を持ち自ら健康行動がとれるよう共に考えて行動できる仕組みづくりが必要になります。

重点施策

- 1 多くの人に本市の現状を伝え、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。
- 2 健康推進員やしまびと元気応援団等の活動を市民協働で推進し、主体的に健康づくりに取り組む市民の増加と人材育成を図ります。
- 3 地域・企業・関係機関との連携を強化し、市民一人ひとりが社会とのつながりがもてるよう取組んでいきます。
- 4 SNS やホームページなどデジタル技術の活用により健康情報を発信し、幅広い世代が健康行動に取り組める環境づくりの構築を図ります。

社会とのつながり

指標名		基準値 R5(2023) 年度	中間評価 R11(2029) 年度	目標値 R16(2034) 年度	数値元
健康推進員の活動回数		1951 回	維持	維持	推進員手帳（集会＋対話）
週に1回以上外出している人の割合	75歳以上	94.2%	維持	維持	KDBシステム（後期高齢）
介護予防に資する住民主体の「通いの場」への参加者割合	65歳以上	2.0%	維持	維持	介護予防・日常生活支援総合事業等の実施状況に関する調査/1月1日時点の65歳以上の高齢者人口
地域の集まりやボランティア、趣味やサークル活動などの「よく参加する」人の割合		46.8%	52.8%	57.8%	特定健康診査・健康診査受診者独自問診

3. 保健事業一覧

ライフステージ	0歳		6歳		15歳		18歳、20歳		40歳		50歳		60歳		65歳、75歳													
	胎児期	乳幼児期	学童期/青年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期	成人期/中年期/壮年期												
各ステージの重点施策	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の基盤固めを身につけよう ・毎日朝顔をこまめ ・親子で身体活動がもう ・よく眠る習慣を身につけよう ・よく噛んで食べよう、食べたら噛もう 		<ul style="list-style-type: none"> ●運動習慣の定着 		<ul style="list-style-type: none"> ●発症及び重症化予防 ・糖尿病 ・高血圧 ・CKD 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 		<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診をきっかけよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう ・定期的な検診を受けよう 											
保健事業の取組	【子育てやかな妊婦出産事業】 母子手帳の交付 ・妊娠おめでとう米 妊婦健診 妊婦健診 妊婦健診 パパとママのためのマタニティセミナー 妊産婦医療費助成 出産ワケワタシ応援事業 不妊不育治療費		【母子保健事業】 赤ちゃん訪問（2か月） 離乳食講習会 乳児健診（1か月、3-4か月、9-10か月） 幼児健診（16か月、3歳、5歳） 産婦健診 産後ケア		【健康増進、結核対策事業】 健康診査（16～39歳） 特定健康診査（40～74歳） 人間ドック ・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層へのアプローチ） ・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		がん検診等 ・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） ・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） ・肝臓検査（40・45・50・55・60・65・70歳が無料） ・胃がんリスク検診（40～59歳） ・歯周病検診（20・30・40・50・60・70歳） 健康教育、病態別、学習会（地域・職場） 訪問指導（生活習慣病重症化予防、CKD対策、がん検診要精密検査対象等、生活習慣病治療中断対策、糖尿病性腎症予防対策）		【3歳予防事業】 フッ化物歯面塗布、フッ化物漱口 ・さど歯つびーキッズプロジェクトの推進		【予防接種事業】 任意接種 ・風しん予防接種 ・RS4～定期 ・RSウイルス予防接種		【3歳予防事業】 定期接種 BCG、五種混合（四種混合+Hib（インフルエンザワクチンD型）麻しん・風しん、日本脳炎、小児用肺炎球菌、水痘、二種混合（ソナチア・破傷風）、ロタウイルス、B型肝炎、子宮頸がんワクチン 任意接種 ・子どものインフルエンザ		【3歳予防事業】 8020健口シニア表彰（80歳以上） 後期高齢者歯科健診（76・80歳）		【予防接種事業】 定期接種 ・高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌、新型コロナウイルス、帯状疱疹		【介護予防事業】（高齢福祉課との連携） 介護予防・日常生活支援総合事業 ・訪問型サービス（訪問型サービス・活動C）、通所型サービス（通所型サービス・活動C、介護予防把握事業、介護予防普及啓発事業（脳の健康教育、認知症予防教室）、一般介護予防教室、地域介護予防支援事業 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業 ・健康状態不明者の実態把握、フレイル相談		【健康づくり】 健康づくり推進懇談会、市民団体（しまびと元気応援団、健康推進協議会等）		【自殺対策計画の推進】 気づき・見守り体制の構築、普及啓発、こころのサポートキーマンの育成、自殺対策推進協議会、関係機関との連携		【障害ばいんと事業】 インセンティブ事業		【健康相談】 随時	

7つのライフコースアプローチ

- (1) 栄養・食生活
 - 減塩
 - 肥満予防
 - 朝食摂取
- (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

第4章 前計画の評価

1. 計画の評価

(1) 各種計画の評価

① 健康さど21 第2次計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	全体	育ち盛り世代	働き盛り世代	活躍盛り世代
A	十分達成している	100%		2項目 (20.0%)	5項目 (33.3%)	6項目 (50.0%)
B	概ね達成している	80~100%未満		1項目 (10.0%)	1項目 (6.7%)	1項目 (8.3%)
C	未達成だが基準 値より改善した	80%未満	1項目 (100%)	2項目 (20.0%)	2項目 (13.3%)	2項目 (16.7%)
D	達成に向け、改善 を要求する	第2次健康さど 21計画策定時 の基準値以下		5項目 (50.0%)	7項目 (46.7%)	3項目 (25.0%)

② 第2次佐渡市食育推進計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	育ち盛り世代	働き盛り世代	活躍盛り世代
A	十分達成している	100%	0項目 (0.0%)	1項目 (14.3%)	0項目 (0.0%)
B	概ね達成している	80~100%未満	1項目 (9.1%)	0項目 (0.0%)	0項目 (0.0%)
C	未達成だが基準値よ り改善した	80%未満	0項目 (0.0%)	1項目 (14.3%)	0項目 (0.0%)
D	達成に向け、改善を 要求する	第2次食育推進計 画策定時の基準値 以下	10項目 (90.9%)	5項目 (71.4%)	6項目 (100.0%)

③第2次佐渡市歯科保健計画の評価

評価	説明	評価の基準 目標値達成率	育ち盛り世代	働き盛り世代	活躍盛り世代
A	十分達成している	100%	4項目 (44.4%)	2項目 (33.3%)	0項目 (0.0%)
B	概ね達成している	80~100%未満	0項目 (0.0%)	0項目 (0.0%)	1項目 (20.0%)
C	未達成だが基準値より改善した	80%未満	3項目 (33.3%)	3項目 (50.0%)	3項目 (60.0%)
D	達成に向け、改善を要求する	第2次歯科保健計画策定時の基準値以下	2項目 (22.3%)	1項目 (16.7%)	1項目 (20.0%)

(2) 全体の評価

【健幸さど21第2次計画】

説明	基準値 H30 (2018) 年度	目標値 R7 (2025) 年度	実績値 R2 (2020) 年度	実績値 R5 (2023) 年度	評価
健康寿命(平均自立期間 要介護2以上になるまで)	80.2歳	81.0歳	80.3歳	80.5歳	C

○全体の評価である健康寿命については、目標値に達していませんが増加傾向にあります。

(3) 個別施策の評価

(1) 栄養・食生活

【これまでの取り組み】

- 妊娠期からの望ましい生活習慣の定着や家族の生活習慣が子どもに与える影響について、パパとママのためのマタニティセミナーで情報発信を行いました。
- 子どもの頃から望ましい生活習慣を定着させ、肥満対策として乳幼児健診や離乳食講習会での栄養指導、また個別相談によるフォローなどの取り組みを行いました。
- バランスの良い食事や減塩に関する情報を健康診査の会場で展示・掲示し、普及啓発に努めました。
- 健康診査では、平成 27 (2015) 年度から独自の問診を導入しており、これにより正しい生活習慣を意識するきっかけを提供しました。
- 地域においてボランティア活動を行う健康推進員の養成、育成、活動支援を行い、朝食摂取、減塩、フレイル予防、おし歯予防等世代別に合わせた活動を実施しました。
- 各地域の健康教育やサロン・茶の間では、自分自身の食事を振り返り、自分に合った減塩やバランスの良い食生活を実践できるよう啓発を行いました。
- 健康診査後の個別指導に加え、メタボ予防教室を実施し、適切な食事量や運動を体験することで、生活習慣改善への意識づけを図りました。
- フレイル予防や望ましい食生活に関する情報を、健康診査会場などで展示・掲示し、普及啓発に努めました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
母子保健事業	パパとママのためのマタニティセミナーでの妊娠期の食事指導や乳幼児健診、離乳食講習会などを通じて望ましい生活習慣の定着を目指した取り組みを実施	健康医療対策課
健康推進協議会活動	健康づくりに関する取り組みを通じて、人と人が集まる場をつくり、つながりを大切に活動を展開	健康医療対策課
CKD（慢性腎臓病）対策事業	CKD（慢性腎臓病）に関する正しい知識の普及啓発や対象者へ減塩やバランスのよい食事について指導	健康医療対策課 市民課
健康教育・健康相談	各地区の茶の間やサロン等で講話や調理実習、各地区で個別健康相談を実施	健康医療対策課
地区健康学習会	フレイル予防のため、バランスの良い食事や減塩についての健康講話、調理実習、調理デモンストレーション等を実施	高齢福祉課 健康医療対策課
高齢期の食支援事業	低栄養やフレイルを予防するために、普及啓発活動の実施、多職種による連携体制の構築、サービスの質の向上を目的とした取り組みを展開	高齢福祉課 健康医療対策課
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施	高齢者が住み慣れた地域で自立した生活をより長く続けられるよう支援し、QOL（生活の質）の維持・向上を図ることを目的として、以下の取り組みを実施。具体的には、集団を対象にした普及啓発や健康教育を行うとともに、疾患等の発症リスクが高い個人を対象にした保健指導を実施	市民課 健康医療対策課 高齢福祉課

【健幸さど 21 計画第 2 次計画】

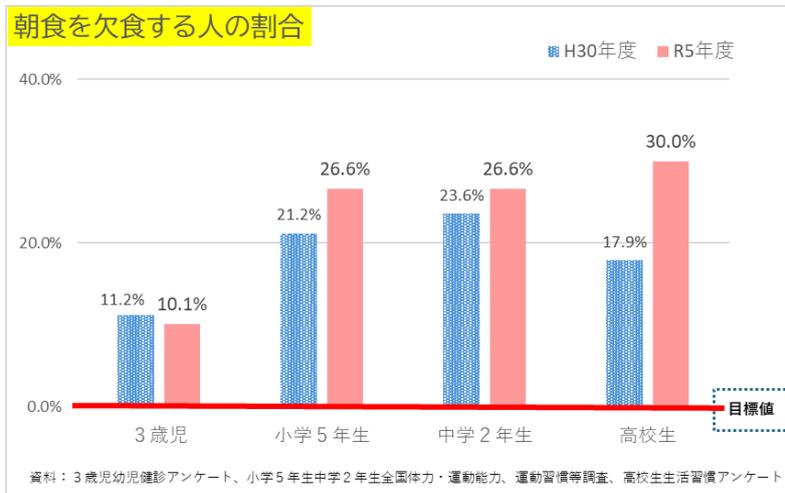
項目	基準値 H30 (2018) 年度	目標値 R7 (2025) 年度	実測値 R2 (2020) 年度	実測値 R5 (2023) 年度	評価
低出生体重児の割合 ☐	8.3%	減少	6.9%	10.4% (R4)	D
母乳育児の割合 (0～2か月児) ☐	46.2%	60.0%	38.2%	25.8%	D

【第 2 次佐渡市食育推進計画】

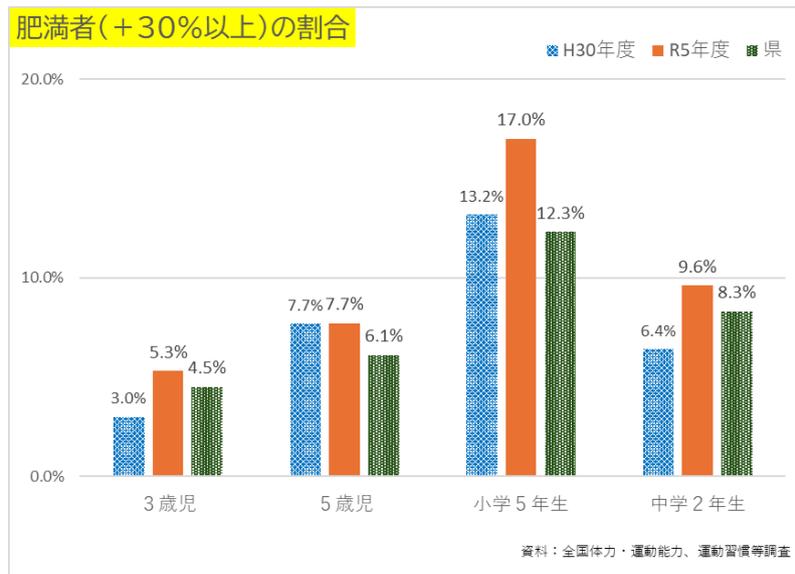
項目	対象	基準値 H30 (2018) 年度	目標値 R7 (2025) 年度	実測値 R2 (2020) 年度	実測値 R5 (2023) 年度	評価
朝食を欠食する者の割合 ☐ ☐ ☐ ☐	3 歳児	11.2%	0.0%	6.9%	10.1%	C
	5 歳児	7.2%	0.0%	—	20.9%	D
	小学 5 年生	21.2%	0.0%	—	26.6%	D
	中学 2 年生	23.6%	0.0%	—	26.6%	D
	高校生	17.9%	0.0%	—	30.0%	D
	健診受診者 (19～64 歳)	17.2%	15.0%以下	—	21.0%	D
	健診受診者 (65 歳以上)	4.1%	0.0%	5.4%	4.9%	D
肥満傾向の割合 (+15%以上) ☐	園児	5.19%	4.30%以下	5.66%	5.28%	D
肥満の割合 (+30%以上) ☐ ☐	3 歳児	3.0%	県平均以下 (4.3%)	3.8%	5.3%	D
	5 歳児	7.7%	県平均以下 (5.9%)	8.0%	7.7%	D
	小学 5 年生	13.2%	県平均以下 (10.2%)	—	17.0%	D

	中学2年生	6.4%	県平均以下 (7.1%)	—	9.6%	D
	40～60歳 代男性	33.3%	30.0%以下	—	36.9%	D
	40～60歳 代女性	27.5%	20.0%以下	—	26.7%	C
濃い味付けを好む割合 勳 活	健診受診者 (19～64歳)	33.4%	30.0%以下	38.8%	40.7%	D
	健診受診者 (65歳以上)	27.9%	27.0%以下	29.9%	29.7%	D
主食の重ね食いの割合 勳	健診受診者 (19～64歳)	19.8%	15%以下	21.3%	13.0%	A
満腹まで食べる割合 勳	健診受診者 (19～64歳)	42.4%	40%以下	43.8%	47.1%	D
バランスの良い食事を1日2食以上摂る割合 勳 活	健診受診者 (19～64歳)	75.1%	80%以上	75.5%	66.1%	D
	健診受診者 (65歳以上)	85.4%	90.0%以上	86.6%	84.5%	D
低栄養傾向 BMI20.0以下 活	健診受診者 (65歳以上)	16.9% (R1)	16.0%	16.1%	17.1%	D
1日1回以上家族と食べる割合 勳	保育園(年少～年長)	99.0%	100.0%	—	95.7%	D
	小学校(1～6年生)	95.9%	100.0%	—	93.1%	D
	中学校(1～3年生)	91.9%	100.0%	—	98.0%	B
食育人材講師バンクの利用回 料理数 勳	25回	増加	1回	9回	D	
郷土教室開催回数 勳	35回	増加	9回	12回	D	

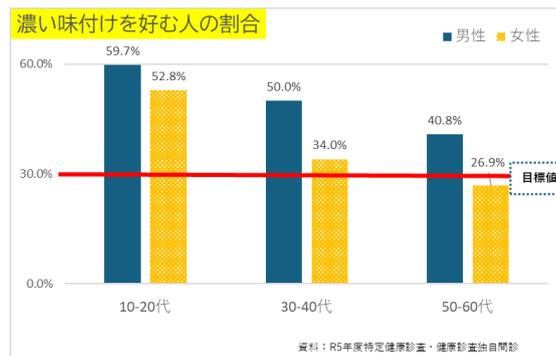
○朝食を欠食する人の割合について、3歳児では基準値を下回る10%前後で推移しています。一方、小学5年生と中学2年生では25%前後を推移しており、高校生においては30%の割合となっています。また、40～64歳では20%前後を推移し、いずれの場合も目標値である0%には達していません。



○肥満の割合は、3歳児・5歳児・小学5年生・中学2年生共に県平均を上回っています。また、40～64歳の肥満の割合は、男女共に減少傾向にあります。目標値（男性30%以下、女性20%以下）には達していません。



○濃い味付けを好む人の割合は目標値である30%以下には達していません。若い世代で濃い味付けを好む傾向にあります。



- 満腹まで食べる割合は、目標値の 40%を超える水準にあり、年々増加傾向にあります。
- バランスの良い食事を 1 日 2 食以上摂る 64 歳以下の人の割合は、年々減少していますが、若い世代が少ない傾向にあります。

【現状・課題】

- 生活スタイルの多様化や仕事、子育ての忙しさから、朝食を欠食する人の割合が子どもから大人まで目標値である 0%に達していません。また、濃い味付けを好む人や満腹まで食べる人の割合が増加傾向にあり、生活習慣病予防の観点から問題が懸念されています。このため、適正体重の維持や減塩、バランスの取れた食事など、望ましい食生活を実践できるよう普及啓発の取り組みが必要です。さらに、生活習慣病予防や低栄養予防、健康寿命の延伸を目指して、1 日 3 食のバランスの取れた食事を摂ること、そして減塩を心がける食生活の重要性を引き続き広報・啓発し、望ましい生活習慣の定着を促進していく必要があります。
- 低出生体重児の割合が増加しています。この問題への対応として、妊婦やその家族に向けて、妊娠期における望ましい食習慣に関する情報を発信するとともに、その実践につながる取り組みが必要です。
- 母乳育児の割合は低下していますが、近年では各家庭が望む育児方法への支援が強化される傾向にあります。それぞれの家庭が選択する育児方法を尊重し、支援を充実させる取り組みを強化することが求められています。
- 冠婚葬祭や祭りなどの地域行事が少なくなりつつあり、それに伴い郷土料理を伝承する機会が減少しています。また、どの世代も郷土料理に触れる機会が限られています。その一方で、保育園や学校給食では、季節の行事に合わせて郷土料理を献立に取り入れています。
- 食育人材バンクの利用は少ないものの、各学校などでは郷土料理教室を実施しています。今後、郷土料理教室の回数を増やしていくためには、食育バンクの活用方法や内容についてさらに検討する必要があります。
- 現代の生活スタイルの多様化により、家族で一緒に食事をする機会が減少しています。それに対して、食事のマナーを身につけたり、食卓を囲んで共に食事を楽しみながらコミュニケーションを図ることの重要性を伝えることは、ますます大切になっています。

(2) 身体活動・運動

【これまでの取り組み】

○市役所では、令和5（2023）年11月の新庁舎開庁に合わせ、職員から募った健康標語ステッカーと各段に消費カロリー（例：-0.1kcal）を貼り付け、庁舎階段を活用した健康づくりを開始しました。さらに令和6年度には健幸階段に関する標語と健康づくりに関する標語を市民から公募し、庁舎内の階段にステッカーを貼り、啓発しています。職員から募った健幸標語ステッカーを貼り付けています。また、週1回始業前に3分間のラジオ体操を行っています。

○ラジオ体操の積極的な取り組みを行いました。健康推進員は活動前にラジオ体操を行い、体を動かす機会を普及してきました。

○しまびと元気応援団活動で自主運動グループが立ち上がり、継続しています。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
健康教育・健康相談	茶の間やサロン等で講話や調理実習、各地区で個別健康相談を実施	健康医療対策課
SIZES	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、健康教育の場で説明市の情報番組で放映し周知を図る	健康医療対策課
健幸ぼいんと	健康意識の向上、生活習慣の改善を目指し、自ら健康づくりに取り組んでもらうための事業に対し、ポイントを付与する	健康医療対策課 高齢福祉課 生活環境課 子ども若者課 社会教育課 世界遺産推進課 観光振興課
しまびと活動 しまびと元気応援団 健康推進員	個人の健康づくり・元気な地域づくりの実践	健康医療対策課

【健幸さど21計画第2次計画】

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
1日30分以上週2日 1年以上実施 	健診受診者 (19~64歳)	24.9%	増加	24.7%	27.8%	A
歩行または同等の身 体活動を1日1時間 以上実施 	健診受診者 (19~64歳)	81.1%	増加	78.2%	82.3%	A

- 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合は増加傾向にあります。
- 歩行またはそれに相当する身体活動を1日1時間以上行う人の割合は令和3(2021)年に減少したものの、その後は8割を超えています。

【現状・課題】

- 地区の健康学習会では、健康推進員と共に、手軽にできる運動の体験や普及啓発活動を行い、運動習慣を持つ人が徐々に増えてきています。
- 運動不足解消のため、ラジオ体操の普及活動を進め、市役所では令和5(2023)年度から始業前に実施しました。さらに、健康推進員が研修会や役員会などの活動の前に必ずラジオ体操を取り入れました。研修会では、東京から講師を招き、各動作を丁寧に学べる機会を提供しました。
- 「健幸ぽいんと事業」を立ち上げ、「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携しながら、運動習慣の定着を目指して取り組みました。今後は、特に運動習慣の少ない働き盛り世代への支援に注力する必要があります。

(3) 生活習慣病の発症予防（健康診査・がん検診）

【これまでの取り組み】

- 自分の身体の状態を把握し、生活習慣病の改善や病気の早期発見・早期治療につなげることを目的として、受診しやすい健康診査やがん検診の体制整備を行い、受診の重要性に関する意識啓発を実施しました。
- 医師会や腎専門医と情報共有を行い連携を図ながら、糖尿病、高血圧、貧血、CKD（慢性腎臓病）の重症化予防に向けた個別支援を実施してきました。
- 健康診査の結果から生活を振り返り、生活習慣の改善や早期の医療機関受診につながる行動変容を促すため、個別支援に重点を置いた保健事業の展開と特定保健指導を実施しました。
- 健康推進員やしまびと元気応援団等により、メタボリックシンドロームの理解と運動の必要性に関する意識啓発活動を実施しました。
- 特定健診および胃・大腸がん検診の未受診者に対して再度受診勧奨をし、より受診しやすい環境を整備しました。また検診機関において個別健診（婦人科検診）を実施するとともに、がん検診未受診者への受診勧奨を行いました。
- 禁煙について、特定健康診査や健康診査の指導の場を活用し、個人の状況に応じてリーフレットなどを活用しながら指導や情報提供を行ってきました。
- 適正飲酒について、健康診査結果時の個別指導や特定保健指導などを通じて指導を行ってきました。

【主な事業】

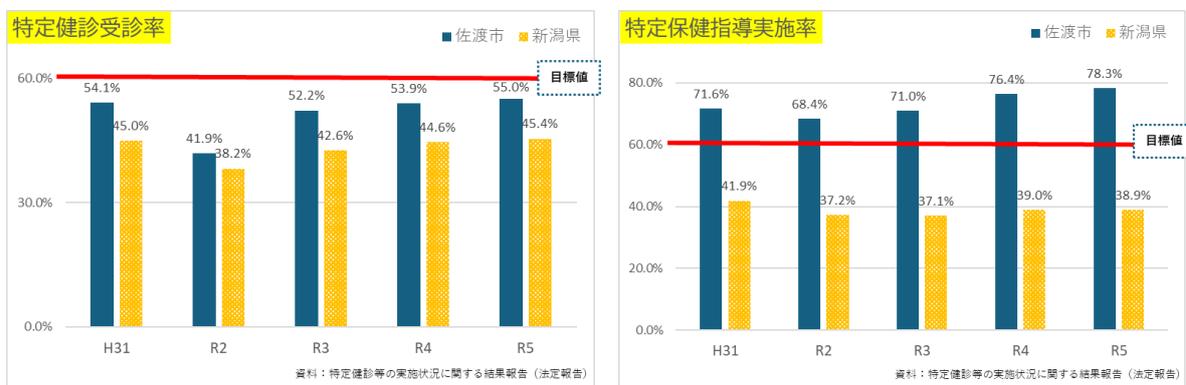
事業名	事業内容	担当課
健康診査	一般健康診査：16～39歳 特定健康診査：佐渡市国民健康保険加入者 後期高齢者健康診査：後期高齢者医療制度加入者	健康医療対策課 市民課
特定保健指導	特定健康診査の対象者のうち、メタボリックシンドロームに該当した方への保健指導	健康医療対策課 市民課
各種がん検診	各種がんの早期発見・早期治療のために検診を実施 (検診ごとに対象となる年齢が異なる) 胃がん（バリウム）、肺がん、大腸がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん	健康医療対策課
CKD（慢性腎臓病）対策事業	CKDに関する正しい知識の普及啓発や対象者へ減塩やバランスのよい食事について指導	健康医療対策課 市民課
骨粗しょう症検診	対象年齢：40・45・50・55・60・65・70歳の女性	健康医療対策課
健診結果個別相談会	健診結果が気になる方や栄養・運動・健康管理など生活習慣病を予防するための個別相談会	健康医療対策課
生活習慣病重症化予防事業	糖尿病、高血圧、貧血のハイリスク者への保健指導	健康医療対策課 市民課
高血圧予防	健診時尿中推定塩分摂取量・尿中推定カリウム摂取量の実施（R4年、5年）	健康医療対策課 市民課

【健幸さど 21 計画第 2 次計画】

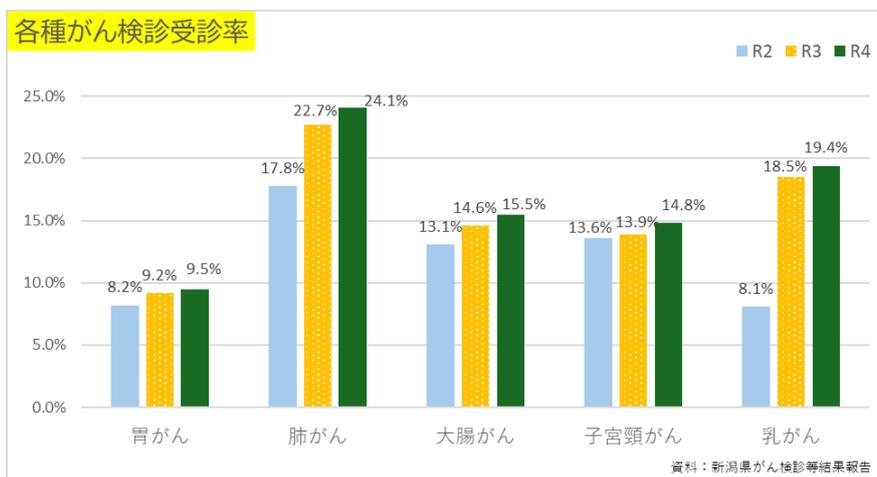
項目	対象	基準値 H30(2018) 年度	目標値 R7(2025) 年度	実測値 R2(2020) 年度	実測値 R5(2023) 年度	評価
妊婦の喫煙率	☑	4.1%	0.0%	0.9%	1.1%	C
夜 10 時以降に 寝る割合	☑ 3 歳児	7.1%	減少	13.5%	9.7%	D
特定健診受診率 ☑	40 歳代	40.0%	60.0%	28.3%	41.0%	C
	50 歳代	42.8%	60.0%	32.2%	43.3%	C
特定保健指導実 施率 ☑	40 歳代	50.0%	60.0%	60.9%	66.6%	A
	50 歳代	56.6%	60.0%	59.8%	81.7%	A
特定健診・健康 診査受診率 ☑	前期高齢者	58.0%	60.0%	46.1%	59.8%	B
	後期高齢者	26.3%	30.0%	19.5%	32.9%	A
胃がん検診受診率	☑	10.4%	13.0%	8.2%	9.1%	D
胃がん検診精検受診率	☑	92.7%	95.0%	70.9%	89.7%	D
子宮頸がん検診受診率	☑	7.3%	10.0%	13.6%	14.9%	A
飲酒量が 1 日 3 合以上	☑	2.4%	減少	2.3%	2.6%	D
習慣的に喫煙している	☑	15.8%	減少	14.1%	16.3%	D

○特定健康診査について、目標値である60%には達しませんでした。県平均を上回る結果となりました。40～64歳の受診率が65歳以上と比べて低い状況にあります。

○県内で高い実施率となっており40歳代・50歳代どちらの年代も微増となっています。



○各種がん検診の受診率は、コロナ禍で一時的に低下しましたが、その後少しずつ回復しています。県の平均と比較すると、いずれの検診においても高い受診率を維持しています。



○胃がん検診（エックス線検査）の受診率は、令和3（2021）年度以降9%台を維持しています。新型コロナウイルス感染症の影響により令和2（2020）年度には受診率が低下しましたが、令和3（2021）年度には再び増加に転じました。

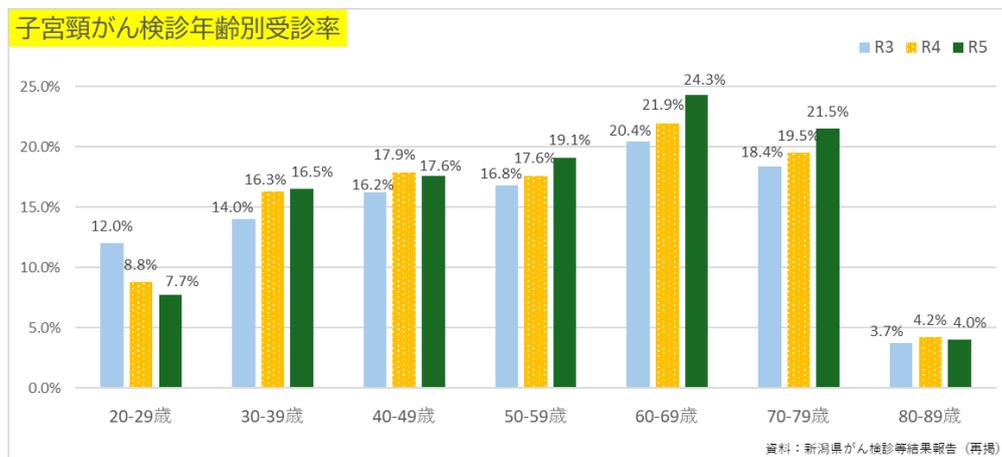
○男女ともに70代は令和7年（2025年）の目標値である13%を達成していますが、その他の年代では目標値に達していません。特に、40～50歳代の男性の受診率が低い状況です。

○胃がん検診（エックス線検査）を受診した人のうち、精密検査が必要となる割合は、男性で約4～7%、女性で約2～5%で、合計ではおおよそ5%前後でした。この精密検査該当率は年齢を重ねるにつれて高くなる傾向があります。

○精密検査の受診率は約9割に達していますが、男女ともに令和7年度（2025年度）の目標値である95%にはまだ達していません。特に男性の受診率が低い状況が課題となっています。

○子宮頸がん検診の受診率は、令和 2（2020）年度以降増加しており、令和 7（2025）年度の目標値である 10%を達成しています。

○子宮頸がん検診の受診率を年齢別に見ると、20 代の受診率は令和 3（2021）年度以降減少していますが、その他の年代においては上昇傾向が見られます。受診率が最も高いのは 60 歳代で、20%を超えています。



○年々、飲酒量が 1 日 3 合以上の人の割合が増加しています。

○たばこを吸う人は、わずかに減少しています。

【現状・課題】

○妊婦の煙率は基準値（H30 年度）より減少しているものの、目標値である 0%には達していません。妊娠届時に喫煙している妊婦に対しては、禁煙を目指した具体的な相談支援が重要です。また、子どもの頃からの禁煙教育を通じた啓発活動の推進も必要です。

○すべての年代で肥満の割合が多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症率が県平均を上回っています。メタボリックシンドロームの該当率は、県内平均と比べて依然として高い傾向が続いています。19～39 歳で約 3 割がメタボ予備軍となっており若い世代から改善に取り組むことは、生活習慣病予防の向上につながります。そのため、肥満予防や減塩への対策が必要です。

○子どもの頃からの体を動かすことのできる環境やきっかけづくりが必要です。

○特定健康診査の受診率は、改善傾向にあるものの目標値には達していません。受診率向上のためには、通知での受診勧奨に加えて、市報や SNS を有効活用し、受診の重要性に関する意識啓発を継続して行う必要があります。

○メタボリックシンドロームの該当率は、県内平均と比べて依然として高い傾向が続いています。19～39 歳で約 3 割がメタボ予備軍となっており若い世代からメタボリックシンドロームの改善に取り組むことは、生活習慣病予防の向上につながります。そのため、肥満予防や減塩への対策が必要になります。

○各種がん検診の受診率は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で低下しましたが、徐々に回復しています。

- 各種がん検診の受診率向上に向けた取り組みとして、受診勧奨通知、市報や SNS を活用した周知活動を実施しています。また、インセンティブとして、がん検診受診者に「健幸ぼいんと」を配布しました。今後も適切な情報提供や受診勧奨を行い、受診しやすい検診環境の整備を進める必要があります。また、学校との連携を図りがん教育を通じてヘルスリテラシーの定着を促進します。
- 胃がん検診では、再勧奨通知の送付により 11 月に追加検診を実施しました。しかし、受診率は目標値に達していません。特に 40～50 代の受診率が低い傾向が見られるため、胃がんリスク検診の実施を含め、受診率向上に向けた取り組みが必要です。
- 子宮頸がん検診の受診率は目標値を上回り、令和 5（2023）年度は 14.9%でした。令和 3（2021）年度から集国会場での受診に加えて、医療機関での個別検診の機会を設けたことが受診率向上につながったと考えられます。20 歳から受けられるがん検診として学校等と連携し、予防接種と併せた受診しやすい体制の整備を進めます。
- 飲酒量が 1 日 3 合以上の人の割合は年々増加しています。実態を把握し対策に努めます。
- 禁煙したい人への支援として、禁煙外来の紹介を行う働きほか、世代を対象に職域との連携による禁煙推進活動が必要になります。

(4) 生活機能の維持・向上

【これまでの取り組み】

- 高齢者が日々の生活の中でフレイル予防に取り組めるよう、食べることを支援することを目的とした健康学習会を実施しました。保健師と栄養士による健康講話や、調理実習、調理デモンストレーションを通して、家庭での実践につながるよう普及啓発に努めています。
- 高齢期の低栄養予防の意識を高めるため、「低栄養予防弁当コンテスト」や「高齢期の食を考えるつどい」を開催しました。また、佐渡テレビやYouTubeで低栄養予防をテーマにした「はつらつ健康教室」を放送し、さらに低栄養予防レシピのリーフレットを配布するなど、市民への幅広い啓発に取り組んでいます。
- 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施として、栄養改善事業や生活習慣病予防事業、健康状態不明者の実態把握事業、フレイル予防普及啓発事業、フレイル相談事業を実施しました。これらの取り組みにより、高齢者が自立して生活できるよう支援しています。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
地区健康学習会	フレイル予防のため、バランスの良い食事や減塩についての健康講話、調理実習、調理デモンストレーション等を実施	高齢福祉課 健康医療対策課
高齢期の食支援事業	低栄養やフレイルを予防するために、普及啓発活動の実施、多職種による連携体制の構築、サービスの質の向上を目的とした取り組みを展開	高齢福祉課 健康医療対策課
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施	高齢者が住み慣れた地域で自立した生活をより長く続けられるよう支援し、QOL（生活の質）の維持・向上を図ることを目的として、以下の取り組みを実施。具体的には、集団を対象にした普及啓発や健康教育を行うとともに、疾患等の発症リスクが高い個人を対象にした保健指導を実施	市民課 健康医療対策課

- BMI20 以下の低栄養傾向にある人の割合は微増しており、特に前期高齢者において増加傾向が見られます。

【現状と課題】

- 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、支え合い、助け合って生活することが重要です。また、低栄養傾向の高齢者が増加していることから個々に合った保健指導などの支援を行い、低栄養を予防するために関係機関との連携による取り組みが必要です。さらに、自分の体に適した食事を摂取し、家族や仲間と楽しく食事をすることで、健康でいきいきとした暮らしを実現しながら、望ましい食習慣を維持できるよう取り組みを推進していきます。

(5) 歯・口腔の健康

【これまでの取り組み】

- 妊娠期からの働きかけとして、妊婦歯科健診やパパとママのためのマタニティセミナーでの歯科医師による口腔ケアの講話を実施しました。
- 乳児健診では保護者への意識づけとして歯科衛生士による歯科指導を実施しました。幼児健診では希望する保護者には歯科健診を実施しました。また、歯科健診で要治療児に診療依頼書を発行し受診勧奨しました。
- 保健師や歯科衛生士が保育園等で園児及び保護者等に歯科教育を実施しました。
- 生後9か月から4歳になる児に年4回フッ化物歯面塗布券（無料券）を配付しました。歯科医院で初めての塗布時には感謝状を、年4回塗布した児には皆勤賞と景品を贈呈しました。また1歳6か月児健診時に、希望者にはフッ化物歯面塗布を行ってきました。
- 佐渡歯科医師会と連携し「さど歯っぴーキッズプロジェクト」を平成29年に立ち上げ、むし歯予防の普及啓発のためのポスター作成や佐渡テレビでの番組放映、LINE公式アカウントを活用したむし歯ハイリスク児の保護者への個別対応など様々な活動を行ってきました。
- 佐渡歯科医師会と共催で歯の健康フェアを開催し、お口の健康相談、むし歯予防の図画・ポスター・標語展などを実施しました。また、佐渡歯科医師会等関係機関と連携しむし歯のない3歳児と保護者への表彰や佐渡8020健ロシニア表彰を継続してきました。
- 健康推進員やしまびと元気応援団等のグループが、園や学校で紙芝居や演劇を実施し、むし歯予防の普及啓発をしました。
- 歯周疾患検診、後期高齢者歯科健康診査の受診率向上のため、令和5(2023)年度から受診者に健康ばいんとを付与しています。
- 高齢者の茶の間やサロン等通いの場を通して、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）予防や定期歯科健診の重要性を周知啓発してきました。
- 後期高齢者健康診査の質問票で、口腔の項目に該当する方には、同会場にてフレイル相談の歯科健康相談を実施してきました。
- 佐渡保健所主催の歯科保健調査企画連携協議会で障がい児（者）の歯科保健について検討し、障がいのある方とその支援者向けのリーフレットを作成し、市役所窓口等に設置しました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
妊婦歯科健康診査	妊婦が歯科健康診査を無料で受診できるよう妊娠届出の際、受診券を交付。	健康医療対策課
乳児歯科指導	乳児健診にて歯科衛生士による歯科指導を実施。	健康医療対策課
幼児歯科健康診査	1歳6か月児健診、3歳児健診で歯科健康診査を実施。希望者へ保護者歯科健康診査を実施。要治療児には診療依頼書を発行し受診勧奨。	健康医療対策課

フッ化物歯面塗布 フッ化物洗口	生後9か月から4歳になる児に年4回フッ化物歯面塗布券（無料券）配付。1歳6か月児健診で希望者へフッ化物歯面塗布を実施。保育園・幼稚園・認定こども園の4歳児・5歳児クラス、小・中学校でフッ化物洗口を実施。	健康医療対策課
さど歯っぴーキッズ プロジェクト	歯科対策を推進するために歯科医師会や保健所と連携会議を開催し、歯の健康フェア等のイベントを企画・実施。	健康医療対策課
歯科保健表彰	歯科医師会と共催し、むし歯のない3歳児とその保護者への表彰、佐渡8020健口シニア表彰を実施	健康医療対策課
歯科健康教育	パパとママのためのマタニティセミナーで歯科医師による講話を実施。 むし歯予防教室(保育園)や就学時健診(小学校)で保健師による講話を実施。保育園で園児と祖父母や保護者を対象に歯科衛生士による講話・ブラッシング指導を実施。	健康医療対策課
歯の健康フェア	佐渡歯科医師会によるお口の健康相談、むし歯予防の図画・ポスター・標語展を実施。	健康医療対策課
歯周疾患健診	対象：40歳、50歳、60歳、70歳 内容：歯科健診を医療機関で実施	健康医療対策課
後期高齢者歯科健康診査	対象：76歳・80歳 内容：歯科健診を医療機関で実施	健康医療対策課
地区健康学習会	高齢者の心身機能を維持するための学習をし、地域の健康課題を考える	健康医療対策課
フレイル歯科健康相談	後期高齢者健康診査質問票において口腔の項目に該当した方に歯科衛生士が個別指導	健康医療対策課

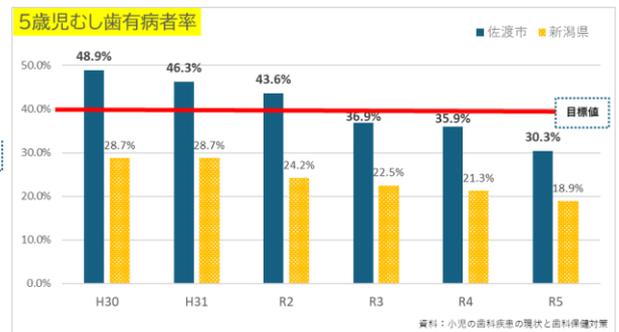
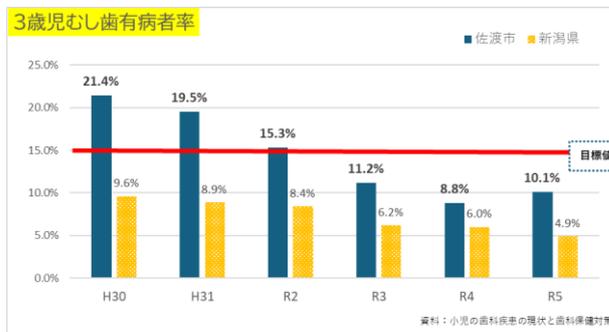
【第2次歯科保健計画】

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
おやつ回数(1日2回以下や量を決めている)割合 <input type="checkbox"/>	1歳6か月児・3歳	89.2%	90.5%	89.1%	89.7%	C
仕上げ歯みがきをしている割合 <input type="checkbox"/>	1歳6か月児・3歳	87.1%	90.0%	91.6%	88.2%	C
1日3回歯みがきをしている割合 <input type="checkbox"/>	小学生	49.7% (H25年度)	80.0%	—	56.0%	C

12歳児一人平均むし歯本数	〇	0.25本	※0.50本	0.21本	0.21本	A	
3歳児むし歯有病率	〇	21.4%	15.0%	15.3%	10.1%	A	
5歳児むし歯有病率	〇	48.9%	40.0%	43.6%	30.3%	A	
フッ化物紙面塗布受診率	〇	9か月～年少	63.1%	80.0%	64.6%	61.0%	D
フッ化物洗口実施者率	〇	年中から中学生	90.3%	93.0%	94.9%	94.8%	A
妊婦歯科検診受診率	〇		44.0%	50.0%	41.9%	38.4%	D
歯周病検診受診率	働	19～64歳	10.1%	30.0%	17.8%	14.4%	C
歯間部洗浄用器具の使用率	働	19～64歳	25.1%	40.0%	22.5%	29.0%	C
寝る前に歯みがきをしている割合	働	19～64歳	80.2%	90.0%	76.6%	82.0%	C
家族や周囲が日頃歯の健康に関心がある	働	19～64歳	58.8%	65.0%	59.4%	56.0%	D
年に1回以上は定期検診を受ける	働	健診受診者(19～64歳)	—	45.0%	48.4%	60.0%	A
	活	健診受診者(65歳以上)	48.1%	53.1%	—	52.8%	B
60歳で自分の歯が24本ある	働	19～64歳	84.3%	90.0%	85.4%	93.5%	A
歯みがきを毎日する割合	活	65歳以上	86.4%	90.0%	86.5%	88.5%	C
8020達成者の割合	活	65歳以上	36.1%	50.0%	36.2%	42.2%	C
後期高齢者歯科検診受診者	活	65歳以上	12.5%	17.5%	17.3%	16.4%	C
障がい児(者)への歯科教育	活		4回(R1年度)	増加	3回	1回	D

※0.5本・・・基準値より高い目標設定誤り

- 1歳6か月児や3歳児において、おやつ回数(1日2回以下)や量を決めている割合は、令和4(2022)年度は目標値を上回っていました。その他の年度は約89%を維持しています。
- 1歳6か月児や3歳児において、仕上げみがきを実施している割合は、目標値に達していない年度もありますが、どの年度も基準値を上回っています。
- 1日3回歯磨きを実施している小学生の割合は、目標値を達成していませんが、増加しています。
- 12歳児一人平均むし歯本数は、どの年度も基準値や目標値を下回っており、減少もしくは維持しています。
- 3歳児及び5歳児のむし歯有病率は年々減少傾向にあり、令和3(2021)年度から目標値を達成しています。
- フッ化物歯面塗布受診率は、目標値を達成していませんが、60%以上を維持しています。
- フッ化物洗口実施者率では、令和2(2020)年度から95%前後を維持しており目標値を達成しています。



- 妊婦歯科検診受診率は緩やかに減少傾向にあり、目標値を達成していません。
- 歯周疾患検診受診率は、目標値にはおおよびませんが県平均より高く令和5(2023)年度には14.4%と徐々に上がってきています。
- 年齢別にみると40歳・50歳の受診率が低くなっています。また、後期高齢者歯科検診受診率は、平均では約14%となっています。
- 歯間部清掃用器具を使用している人の割合はどの年齢も目標値の40%に達しませんでした。40歳、50歳は基準値を下回っていますが、40歳、60歳、70歳は使用している割合が高くなっています。
- 夜寝る前に歯磨きをしている人の割合は、どの年齢も目標値には達していませんが、60歳を除いて基準値より高くなっています。
- 年に1回は歯科医院で定期健診を受ける人の割合は、どの年齢も目標値に達しています。
- 60歳で自分の歯が24本以上ある人の割合は、目標値に達しました。

【現状・課題】

- 生涯を通じて健康であるためには、幼少期からの歯や口を大切にする生活習慣が重要となります。元気な頃からの運動習慣や低栄養の予防、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）の対策が重要です。
- むし歯や歯周病がある妊婦は早産や低出生体重児のリスクがあることや、生まれてくる子どもにむし歯菌をうつさないためにも妊婦歯科健診を実施していますが、受診率は目標値を達成していません。引き続き、妊娠届出時やパパとママのためのマタニティセミナー等で受診勧奨を継続する必要があります。
- 定期的な歯科健診やフッ化物歯面塗布・洗口、むし歯予防教室により、幼児のむし歯有病率は年々減少傾向にあり、目標値を達成しています。しかし、県と比較すると、高い割合となっています。
- 学童期においては、1日3回以上歯磨きをしている割合が増加しています。12歳児一人平均むし歯本数もほぼ横ばいであり、県と比較しても低い割合になっています。フッ化物洗口の実施者率は約95%で維持しています。
- 定期的に歯科健診を受けている人の割合は各期において目標値を達成していますが、歯周疾患検診は40歳、50歳の受診率が低い状況にあります。現状では学生生活から40歳になるまで健診の機会の間隔があいてしまうため、20歳代でも引き続き歯や口腔の健康に関する関心を維持できる取り組みが必要です。6024（ロクマルニイヨン）、8020（ハチマルニイマル）に向けて歯周疾患検診の受診勧奨や歯間部清掃用具の使用率向上など引き続き、自分の口や歯の状態に関心を持ち健口（けんこう）を保つため行動を支援する取り組みを継続していきます。
- 生涯にわたって、よく噛んで食べることは、口腔機能の維持・向上につながります。加齢とともに起こりやすいオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）について、今後も取り組みを推進していきます。
- 歯磨き習慣や定期歯科健診は目標値にかなり近づき、オーラルフレイルを意識する方が増加していると考えられます。
- 8020達成に向けて、定期的な歯科健診を受けて、自分の口腔状態に興味関心を持ち、健康な口腔を保つために、引き続き後期高齢者歯科健診の受診率向上のための取り組みを継続していきます。

(6) こころの健康

【これまでの取り組み】

- 育児不安を解消するために、母子訪問指導や乳幼児健康診査の際に育児相談窓口や子育て支援サービスの情報を提供し、支援が必要な方には医療機関等、関係機関と連携し継続した支援を行いました。
- 睡眠、休養、ストレスへの適切な対処やこころの相談窓口について、市報や SNS で情報発信をしました。
- こころのゲートキーパー養成研修やミニゲートキーパー講座を通して、市役所職員及び地域において、こころの健康づくりと病気への理解の促進に取り組みました。
- 各地区で毎月健康相談日を実施し、身近な窓口で気軽に心や身体の相談を受けられる環境を整備しました。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
妊婦訪問	訪問希望者に在宅助産師による訪問	健康医療対策課
産婦新生児訪問	産後 28 日以内の在宅助産師による訪問（産後うつ病質問票の実施：全学校）	健康医療対策課
赤ちゃん訪問	産後 2 ヶ月頃の地区担当保健師による訪問（全数）	健康医療対策課
産後ケア事業	産後 1 年未満のお母さんの身体の回復や心の安定を図り、母子ともに健やかな生活が送れるよう、適切なサポートやケアを実施	健康医療対策課
こころのゲートキーパー養成研修会	自殺のサインに気づき、必要に応じて専門機関につなぐ等、適切な相談支援能力の向上を図る研修会	健康医療対策課
ミニゲートキーパー講座	自殺の現状等、自殺に関する知識を習得し、相談を受けたら必要に応じて専門機関へつなぐ研修 悩みを抱えた人のサイン、声掛け方や話の聞き方、相談できるところなどについて学び身近なゲートキーパーとなれることを目指す講座	健康医療対策課
健康相談	乳幼児から高齢者までこころやからだの健康に関する相談窓口	健康医療対策課

【健幸さど 21 計画第 2 次計画】

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
父親の育児参加の割合 	3 歳児	61.3%	増加	61.2%	61.2%	D
こころのゲートキーパー研修の受講者数（累計） 	市職員・専門職	85 人	市職員・専門職の 20% (232 人)	167 人	214 人	B

睡眠で休養が十分にとれていない人の割合 <small>【働】</small>	19～64 歳	22.0%	減少	19.3%	24.0%	D
現在の健康状態がよい・まあよいと回答した人の割合（平均値） <small>【固】</small>	65 歳以上	—	増加	22.6%	19.8%	D

- 「睡眠で休養が十分にとれていない」と回答した人の割合は年々増加しており、県よりも割合が高い傾向が続いています。
- 現在の健康状態が「良い」または「まあ良い」と回答した人の割合は令和3年以降減少し横ばい傾向にあり、目標としている増加には達していません。

【現状・課題】

- すこやか親子21 アンケートの結果によると、父親の育児参加の割合は全国平均に比べて低い状況にあり、横ばい状況が続いています。また、子どもの年齢が上がるにつれて、父親は子育てを「よくやっている」と回答する割合がわずかに低下している状況は、全国的な傾向と一致しています。
- 身近に話し相手や相談相手がいないことから、育児に対する不安や負担感を抱えている母親もいるため、妊娠期から途切れることのない支援が必要です。
- 働き盛り世代を中心に、睡眠で休養が十分にとれていない現状があります。睡眠不足はこころの健康が保たれない要因となっており、生活習慣の見直しや、働き方・休み方の改善が必要です。
- 本市では、子どもが島外に住む世帯が多く、一人暮らしや高齢者のみの世帯、また高齢者と独身の子どもによる世帯など、支援を必要とする世帯が増えてきております。今後、地域住民が身近に相談できる場や人、そして高齢者に対するサービスの需要がさらに高まることが予測されます。

(7) 社会とのつながり

【これまでの取り組み】

- 住民主体の地域の茶の間やサロン等において健康教育を実施し、地域のつながりの重要性について周知しました。また、サポーター養成講座を行いました。
- 認知症サポーター講座を実施し、認知症に関する正しい理解の普及や地域での見守りの必要性についての知識向上および意識啓発を行いました。
- 地域包括ケアが推進される中、地域づくりに関わる職種が増加し、市民、関係機関等との協議の場が拡充され、取り組みが進展してきました。
- 平成29(2017)年度からは「フレイル予防」をテーマとして、運動・口腔ケア・認知症予防・低栄養予防の内容を盛り込んだ地区健康学習会を実施しています。
- 高齢者が自身の健康状態を評価し、フレイルへの関心を高め、その予防を日常生活に取り入れるきっかけをつくることを目的として、健康教育の場で高齢者向けの質問票を実施しています。
- 買い物を通じたコミュニティ創出のため、令和5年度から“とくし丸”による移動販売を運行しています。
- 健康推進員やしまびと元気応援団等の活動を市民協働で推進し、関係機関・団体と連携しながら健康課題解決に向けて共に考え、主体的に行動できる市民の増加を目指して活動を続けています。

【主な事業】

事業名	事業内容	担当課
介護予防教室	要介護状態にならないために、運動機能の維持向上や閉じこもり予防、和太鼓や音楽を活用した教室	高齢福祉課
地区健康学習会	高齢期の心身機能を維持するための学習をし、地域の健康課題を一緒に考える教室	健康医療対策課 高齢福祉課 市民課
サロン	地域の人が交流しながらつながりを深め、生きがい活動を実施する場	健康医療対策課 高齢福祉課
地域の茶の間	閉じこもりや孤立を防ぐために、地域の集会所等を利用して、地域に住む高齢者が気軽に集まり交流する場	健康医療対策課 高齢福祉課
健康教育	茶の間やサロン等で健康に関する講話	健康医療対策課 高齢福祉課
フレイル予防普及啓発事業	高齢者に対して重症化予防・低栄養予防のアプローチを実施	健康医療対策課 市民課
サポーター養成講座	地域の高齢者を支える介護予防のボランティアを養成する講座	健康医療対策課 高齢福祉課
サポーターリーダー育成講座	サポーター養成講座修了者等が地域で活躍するためのリーダーを育成する講座	健康医療対策課
認知症予防講演会	認知症予防方法や市の認知症予防の取り組みについて理解を深める会	健康医療対策課
認知症サポーター養成講座	認知症について理解し、知識を深め、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者(サポーター)を養成する講座	健康医療対策課 高齢福祉課

しまびと元気応援団活動	健幸さど 21 計画に貢献するために活動している市民主体のグループ 病気を減らし元気を増やす活動	健康医療対策課
健康推進協議会活動	食、運動、お口の健康を活動のテーマとし、地域の人との交流の場づくりや教室などを実施	健康医療対策課
健幸ぽいんと事業	日々の健康行動や健康に関する取り組みへの参加を通じてポイントが貯まり、健康への関心を高めることを目的としたインセンティブ事業	健康医療対策課 市民課 高齢福祉課 生活環境課 子ども若者課 社会教育課 世界遺産推進課 観光振興課

【健幸さど 21 計画第 2 次計画】

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
週 1 回外出している人の割合 函	65 歳以上	88.7% (H29)	維持	95.0%	94.2%	A
身近に相談できる人がいる割合 函	65 歳以上	96.5% (H29)	維持	96.4%	97.2%	A
生きがいを感じる人の割合 函	65 歳以上	60.1% (H28)	増加	59.5% (R1)	58.0% (R4)	D
認知症サポーター数(新規) 函	65 歳以上	7821 人	増加	8477 人 (114 人)	9421 人 (333 人)	A
しまびと元気応援団活動参加グループ数(親子) 函	65 歳以上	8	増加	8	8	B
しまびと元気応援団活動参加者数(食・運動) 函	65 歳以上	7,697 人	8,000 人	8,319 人	10,350 人	A
健康推進員数 函	65 歳以上	427 人	420 人	401 人	353 人	D

- 週 1 回外出している人の割合は、令和 3 (2021) 年のコロナ禍で減少しましたが、その後増加傾向にあります。
- 体調が悪いときに身近に相談できる人がいる割合は、令和 3 (2021) 年度に 95.8%まで減少しましたが、その後、増加傾向にあります。
- 生きがいを感じる人の割合は減少傾向にあり、目標としている増加には至っていません。

【現状・課題】

- 個々に適した保健指導を行い、適度な運動や外出を促進するとともに、高齢者が社会とのつながりを維持できるよう、地域や関係機関との連携を進めていく必要があります。
- 地域住民主体で運営される茶の間やサロンの数が増加している一方で、担い手不足から運営が困難となる地域もあります。今後は立ち上げ支援に加え、継続可能な仕組みづくりや担い手の育成を地域で進めていく必要があります。
- 「健康長寿の島」を目指し、アクティブシニアの育成を促進し、市民や関係機関・団体と連携して地域の課題に取り組みながら、自助・共助・公助の役割を調整していくことが求められます。
- 市民協働の健康づくりを担う「しまびと元気応援団」では、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて活動を休止したり、自立して応援団を脱退したグループが見られました。また結成 20 周年を迎え、リーダーの高齢化等により今までの活動が維持できなくなったグループもありました。健康への関心を市全体に広げる活動を展開できるよう新たな対策も必要です。
- 健康推進員は地域の幅広い世代を対象に健康づくり活動を行っていますが、近年、会員数の減少が顕著です。活動を維持しつつ、健康への関心を持つ人を増やすための仕組みづくりが求められます。

課題の総括

(1) 栄養・食生活

第2次佐渡市食育推進計画をもとに、子どもの頃からの望ましい食習慣の実践と生活習慣病予防への取り組みを推進してきました。しかし、朝食を欠食する者の割合、濃い味付けを好む割合、野菜の摂取の不足など課題が残りました。

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

(2) 身体活動・運動

「健幸ぽいんと事業」を立ち上げ、「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携しながら、運動習慣の定着を目指して取り組みました。今後は、特に運動習慣の少ない働き盛り世代への支援に注力していきます。

(3) 生活習慣病予防

健康寿命日本一を目指し、データヘルス計画においても、重症化予防、CKD（慢性腎臓病）、糖尿病対策に積極的に取り組んできましたが、生活習慣病の有病者数の増加もあり、引き続き重要な取り組みとなります。特定健康診査受診率は、コロナ禍からは改善傾向にありますが、目標の60%までにはなっていません。引き続き、受診勧奨や健診受診の重要性の意識啓発、受診しやすい体制作りを継続していく必要があります。特定保健指導実施率は、県内トップクラスに位置してきましたが、なかなか改善が表れない現状でした。また、脳血管疾患や心臓病など循環器疾患による死亡が依然高い現状があります。その危険因子となる高血圧や糖尿病は、国民健康保険における医療費や患者数も多いので、CKD（慢性腎臓病）・人工透析への移行を食い止める重症化予防の取り組みの継続も必要です。

男性の喫煙については、なかなか改善できませんでした。禁煙者に対して、禁煙外来の紹介など禁煙への対策が必要です。女性は、若い世代からの適正体重の維持、望ましい生活習慣の定着への取り組みが必要です。

死因の第1位は悪性新生物であり、がん予防の普及啓発やがん検診を受けやすい体制作りなど、受診率向上に向けた対策を推進していきます。

(4) 生活機能の維持・向上

佐渡市では65歳以上の高齢者数はすでに減少に転じていますが、令和6（2024）年には介護と医療の複合的なニーズを抱える85歳以上の人口が増加する見込みです。高齢化のさらなる進展により、認知症を患う高齢者の増加や独居の高齢者の増加も予測されています。健康寿命の延伸を目的としたフレイル予防の推進が早急に求められています。平成29年度からは、統一された内容でフレイル予防に関する普及啓発活動を健康学習会を通じて展開し、ポピュレーションアプローチを実施した結果、フレイルに対する認知度が向上しま

した。さらに令和5（2023）年度からは、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する取り組みが開始され、ハイリスクアプローチへの対応も進められています。

今後は、高齢者の社会参加の促進や介護予防に向けた施策を積極的に展開する必要があります。また、見守り活動を含めた包括的な支援を行うことで、高齢者の生活の質を向上させることが求められています。

（5）歯・口腔の健康

先に策定した佐渡市歯科保健計画を基に歯科保健対策を進め、1歳6か月児むし歯有病率は令和4（2022）年度から0%を維持しています。しかし、目標値を達成している項目が少ないのが現状です。

歯・口腔の健康に関しては、乳幼児期から歯のケアに関する指導を保護者へ行い、歯みがきや仕上げみがきの習慣を定着させるよう努め、1歳6か月児むし歯有病率0%の継続を図る必要があります。また、学生時代から歯・口腔の健康への関心を継続的に持てるよう働きかけ、成人期においても定期的な歯科健診を受けることを促進していくことが重要です。

さらに、オーラルフレイル予防を進めるためには、地域での普及啓発活動のほか、関係機関との連携を強化し、歯科保健意識を高めるための取り組みを進める必要があります。

（6）こころの健康

子どもから高齢者まですべての世代が安心して暮らしていくためにこころの健康づくりが大切です。

平成31（2019）年に「いのちを守る佐渡市自殺対策計画～『ありがとう』でつながる島佐渡～」を策定し、自殺予防対策を進めてきましたが、自殺死亡率は国や県と比較すると依然として高い傾向にあり、自殺未遂者も減少しない状況となっています。

ゲートキーパーの知識を持つ人材を育成し、こころに悩みを抱えた時に誰かに助けを求めることができる地域づくり、温かく見守ることができる地域づくりを今にも引き続き推進していきます。誰も自殺に追い込まれることのない包括的な自殺予防対策を進めていく必要があります。

（7）社会とのつながり

社会とのつながりにおいて、ソーシャルキャピタル（社会的資本）の醸成は健康に影響を与えるとされており、地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促進することが重要です。地域活動に携わる健康推進協議会やしまびと元気応援団等では、市民協働による健康づくりの活動が広まり、自主的に活動する人が増加しています。その結果、地域活動への参加が元気づくりに寄与しています。今後も人々が健康に関心をもち、健康活動を継続的に実施できる場の提供が求められます。また、健康学習会やサロン活動などを通じて地域のつながりの重要性を広めてきましたが、コロナ禍の影響を受けて地域の集まりが減り、コミュニケーションの形も大きく変化・減少しています。そのため、社会とのつながりを維持・促進できる仕組みが必要とされています。

健幸さど 21 第 3 次計画・第 3 次食育推進計画・第 3 次歯科保健計画

令和 8 年 3 月

編集・発行：佐渡市市民生活部健康医療対策課

〒952-1292 新潟県佐渡市千種 232 番地

TEL 0259-63-3115 FAX 0259-63-3300

✉h-hoken@city.sado.niigata.jp
