

資料3

三条市第3次健康増進計画 三条市健康づくり計画
令和7年度の主な取組について

福祉保健部 健康づくり課・高齢介護課・地域包括ケア推進課

第3次健康増進計画の施策の体系

基本理念「誰もが生涯にわたり健康で心豊かに暮らす」

基本施策

基本施策に基づく取組の展開

自然に健康になれる環境づくり

1 社会とのつながりを通じた健康づくり

- 健康づくりを意識せずとも、日々の楽しみ事や日常生活を送る上で必要な行為から、自然と健康になれる行動につながる環境づくりを推進する。
- 住民同士の支えあいや緩やかな見守り、声かけ等を通じて、誰もが社会とつながり続ける仕組みづくりを行う。

- (1) 民間等と連携した属性や年代等を問わず外出・参加しやすい機会の創出
- (2) 民間等と連携した自然と健康になる食環境整備
- (3) 人を誘い出す仕組みづくり（健幸づくり推進員、声かけボランティア等）
- (4) 属性や年代等を問わず外出・参加しやすい仕組みづくり（外出支援等）

ヘルスリテラシーの醸成及び向上

2 ヘルスリテラシーの醸成及び向上のためのアプローチ

- 個人の健康意識やライフステージ（子ども～高齢期まで）の段階に応じた、ヘルスリテラシーの醸成及び向上のための取組を実施する。

- (1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施（生活習慣病予防、メンタルヘルス、歯科予防、食育など）
- (2) 統計データ等に基づく生活習慣病予防、介護予防のための啓発の実施
- (3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した環境の整備
- (4) 民間企業や関係機関等と連携した食と運動による健康増進のための取組の実施

健康課題へのアプローチの深化

3 健康リスクに応じた個別支援 早期発見・早期介入・重症化予防

- 潜在的なリスクを持つ人への個別支援を行う。
- 疾病や加齢による心身機能の低下などリスクが顕在化した人への個別支援を行う。

【健康リスク】
がん、生活習慣病、歯・口腔の健康、こころの健康、高齢者の健康（加齢による生活機能の低下）

- (1) 市民の行動様式を踏まえた効果的な健（検）診受診率向上のための取組
- (2) 生活習慣病発症・重症化リスクの高い対象者に対するICT等を活用した保健指導の実施
- (3) メンタルヘルスに不調を抱えた人に対する早期発見及び早期対応のための取組
- (4) 生活習慣病予防及び生活機能低下の早期発見と適切な支援につなげる仕組みづくり
- (5) 自立支援に向けた適切なケアマネジメントを行う仕組みづくりと利用しやすい保健事業、介護予防サービスの実施
- (6) 時機を逸さないための多機関協働による支援体制の整備と適切な支援の実施

基本施策 1 社会とのつながりを通じた健康づくり

(1) 民間等と連携した属性や年代等を問わず外出・参加しやすい機会の創出

○新たな集いの場の創出

生活支援コーディネーターが集いの場の支援を行うとともに、属性や年代等を問わない集いの場の創出・把握を行う。

○eスポーツの活用を通じた高齢者の外出促進と交流機会の創出

高齢者を対象に三条市立大学学生と協力し、これまでの介護予防教室やイベントの他に、新たな場所でのeスポーツ体験会を行う。

○セカンドライフ応援ステーションの取組の周知

セカンドライフ応援ステーションが行う外出促進のためのイベントや講座情報の提供を広く行うため、LINE登録の周知を行う。

(2) 民間等と連携した自然と健康になれる食環境整備

○集いの場での定期的な共食機会の増加

高齢者の共食推進事業を食生活改善推進委員協議会に委託し、集いの場の状況に合わせて取組を進める。

○市の健康づくりの取組に協力する民間企業等の増加

こっそり減塩作戦協力店舗及びスマートミール認証店舗を拡大する。

(3) 人を誘い出す仕組みづくり

○社会参画活動に関する情報発信

・健康プチ情報設置場所について関係団体と調整を行う。

・無関心層などを対象に健幸づくり推進員、食生活改善推進委員、スポーツ推進員から社会参画活動への誘い出しや健康情報の周知を行う。

・健幸づくり推進員の養成講座及び活動内容が活性化するための研修会を実施する。

○セカンドライフ応援ステーションの取組の周知

・[再掲] セカンドライフ応援ステーションが行う外出促進のためのイベントや講座情報の提供を広く行うため、LINE登録の周知を行う。

(4) 属性や年代等を問わず外出・参加しやすい仕組みづくり

○認知症や精神障がい等に対する偏見等をなくすための地域住民の理解促進

・地域の集いや公民館事業等での認知症啓発講座の実施や小・中学校、企業での認知症サポーター養成講座における認知症や認知症の人の理解促進及びともまち条例の啓発を実施する。

・企業の配慮等取組状況の把握を継続し、市民に発信するとともに、認知症の人が外出、利用しやすい環境づくりについて相談していく。

○多分野への地域共生社会に関する意識啓発による既存の活動の活用

生活支援コーディネーターを中心に対象を問わず参加できる一体的な地域づくりの取組を支援するとともに、多分野で実施している既存の地域づくりの取組と連携し、地域の多様な活動・資源とのつながりが生まれるよう環境整備を行う。

○高齢者の移動支援の取組の検討

市公共交通関係部署と連携しながら実施手法について検討を進める。

基本施策2 ヘルスリテラシーの醸成及び向上のためのアプローチ

(1) 栄養・食生活

(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施及び (2) 統計データに基づく生活習慣病予防、介護予防のための啓発の実施

○栄養バランスに配慮した食事や適塩に関する健康教育の実施

- ・保育所において、新潟県小児肥満等発育調査結果に基づく栄養相談や保護者食育講話を実施する。
- ・市内小5・中1を対象とした血液検査等の身体状況調査及びその結果に基づく相談会について、平日の夕方や土日開催の設定、電子申請による申込を行う。また、市内小中学校及び市内高校において、食育授業を実施する。
- ・健康教育や啓発のメニューを提示し、希望する市内企業の従業員（2社 約300人）を対象に推定塩分摂取量調査及び事後指導を実施する。

○健診における推定塩分摂取量調査及び事後指導の実施

- ・市のセット健診受診者（集団健診会場及び委託健診機関 約900人）を対象に、推定塩分摂取量調査及び事後指導を実施する。
- ・塩分調査対象者への指導機会を確保するため、集団健診会場のセット健診においてプレ指導を実施する。

○生活習慣予防、介護予防のための啓発の実施

- ・健康意識のある人が健康的な食事が選べるように、健康な食事（スマートミール）に興味がある店舗に声掛けし、提供する店舗を増やす。
- ・スマートミール啓発パンフレットを対象店舗への設置するほか、健診会場及び保健事業で配布の上、周知を実施する。
- ・市の集団健診受診者に対し、フードモデルなどの媒体や市民の塩分摂取量の実態について掲載したパンフレット等を活用して啓発を実施する。
- ・栄養、口腔講座における低栄養予防の啓発について、市内の集いの場等で実施する。

(3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した啓発の実施

○ICT等を活用した栄養バランスに配慮した食事の啓発

- ・毎月19日に食に関する情報を掲載した食育メールを市ホームページに掲載し、SNSで情報発信を行う。
- ・クックパッドを活用し、栄養バランスに配慮した食事ができるように、時短メニューなどの献立を発信するとともに、利便性向上のために主食、主菜、副菜の料理区分の表示や調理工程の写真の追加等を行う。また、より多くの人から活用いただくために、保健事業での周知と市の公式Xでの情報発信を実施する。
- ・市内スーパー等に店舗の要望を踏まえた数のレシピカードを年4回設置する。

(4) 民間企業や関連団体と連携した食による健康増進のための取組の実施

○共食の推進

〔再掲〕 高齢者の共食推進事業を食生活改善推進委員協議会に委託し、集いの場の状況に合わせて取組を進める。

○減塩の食環境整備

〔再掲〕 こっそり減塩作戦協力店舗及びスマートミール認証店舗を拡大する。

(2) 身体活動・運動

(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施と運動の場の提供及び(2) 統計データに基づく生活習慣病予防、介護予防のための啓発の実施

- 個人の健康意識やライフステージに応じた情報提供、啓発、運動の場の提供
 - ・生活習慣病予防に関する健康教育、啓発活動、生活習慣病予防教室、ちよこっと筋トレ講習会等で、運動の必要性について啓発を実施する。
 - ・さんちゃん健康体操定期会場の運営や自主サークル活動の支援、さんちゃん健康体操サポーター確保に向けたサポーター養成講座の開催
 - ・たいぶんや栄体育館等での健康や運動に関する各種講座の開催
 - ・運動に対する意識を高めるため、健康教室（ハッピーセルフケア）を実施する。
 - ・広報等の周知の強化を図ることで、より多くの方から健康運動教室に参加いただき、運動の習慣化を推進する。
 - ・スポーツ施設のトレーニングルーム無料体験会を開催し、高齢者が公共施設のトレーニングルームを利用し継続して運動をするよう啓発することで、介護予防につなげる。
 - ・スポーツ施設の定期利用券の減免（65歳以上）を継続し、高齢者が公共施設のトレーニングルーム及びプールを利用しやすい環境を整えることで、体力の維持、向上により介護予防につなげる。

(3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した啓発の実施

- 日常生活の中で健康情報に触れる機会の増加
 - ・[再掲] 健康プッチ情報の設置について関係団体と調整を行う。
 - ・自宅内外で気軽に楽しみながら健康につながる運動情報についてLINEとYouTube（健幸メッセージ）により発信する。

(4) 民間企業や関連機関と連携した運動による健康増進のための取組の実施

- 事業所と連携した事業所単位での情報提供、啓発、運動の場の提供
 - 事業所の実態に合わせた健康に関する情報提供や体験会などを実施する。
- 関係団体と連携した様々な層に応じた情報提供、啓発、運動の場の提供
 - スポーツ推進委員協議会事業、たいぶん事業、スポーツ協会事業を実施する。
 - ※スポーツ推進委員協議会事業：チャレンジウォーク、Miiike参上!!、チャレンジゲームズなどのスポーツレクリエーション
 - たいぶん事業：スポーツフェスタ（月1回程度）、マルチスポーツ教室（月1回程度）、転倒予防教室、ウォーキング教室、貯筋運動教室など
 - スポーツ協会事業：親子運動あそび教室、フリースポーツデー（月1回程度）、ダイバースポーツデー、痩せやすい体づくりなど
 - ・多様な形で気軽にスポーツや運動に親しむ機会として、eスポーツ体験会・大会を実施（年5回程度）
 - ・eスポーツの存在が高齢者に認識され始めており、三条市立大学学生と協力し、これまでの介護予防教室やイベントの他に、新たな場所でのeスポーツ体験会を行う。（再掲）
 - ・総合型地域スポーツクラブりんぐる、ジュニアスポーツ教室を実施する。

(3) 休養・睡眠

(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施

○睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとる方法などについての普及啓発

- ・生活習慣病予防やメンタルヘルスに関する出張トークを通じて、睡眠の大切さについて一体的に啓発する。
- ・三条市勤労者福祉共済会報誌等において良い睡眠をとる方法や睡眠不足からつながる心身の状態について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。

(3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した啓発の実施

○睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとる方法などについての普及啓発

- ・広報さんじょうにおいて良い睡眠をとる方法や睡眠不足からつながる心身の状態について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。
- ・3月の自殺対策強化月間に合わせ、XやLINE等SNSを活用し、睡眠の大切さや質の良い睡眠をとるためのポイント、不眠について情報発信を行う。
- ・[再掲] 三条市勤労者福祉共済会報誌等において良い睡眠をとる方法や睡眠不足からつながる心身の状態について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。

(4) 飲酒

(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施

○適正飲酒や飲酒による健康への影響に関する健康教育の実施

保健事業や出張トーク、健康教室等々の機会を捉えて、適正飲酒や飲酒による健康への影響に関する健康教育を実施する。

○事業所と連携した働き盛り世代への適正飲酒についての普及啓発

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合が高い働き盛り世代に対し、過度な飲酒は、食生活や睡眠時間などの生活習慣が乱れやすくなり、身体的・精神的健康を損うことにつながることを、職域と連携した普及啓発場面を捉えて啓発していく。

○適正飲酒についての保健指導の実施

健診会場の早期介入保健指導、特定保健指導等において、適切な飲酒行動が取れるよう、自分の飲酒量を見える化したり、対象者に合ったお酒との付き合い方を提案するなど、行動変容につながる保健指導を行う。

○適正飲酒についての普及啓発

三条市勤労者福祉共済会報誌等において適正飲酒について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。

(3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した啓発の実施

○適正飲酒についての普及啓発

- ・広報さんじょうにおいて適正飲酒について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。
- ・[再掲] 三条市勤労者福祉共済会報誌等において適正飲酒について掲載し、正しい知識の普及啓発を行う。

(5) 喫煙

(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育及び啓発の実施

○喫煙による健康被害や受動喫煙についての周知、啓発の実施

- ・健診会場で行う早期介入保健指導において、リーフレットを活用し、喫煙による健康被害や受動喫煙のリスクについて正しい知識を普及する。
- ・市内の高校生に対し、喫煙や受動喫煙について啓発授業を実施する。生徒が知識を得ることにより、自身の喫煙防止だけでなく、家族など周囲の喫煙者に対しても生徒を通じた知識の普及、禁煙、減煙を促す。
- ・事業所での生活習慣病予防教室の中で、喫煙状況を含む健康状態に沿った内容の講話や啓発媒体の設置等を実施する。また、肺モデルの媒体を活用し、喫煙による健康被害について知識の普及を行う。

○禁煙および減煙の支援

- ・健診会場で行う早期介入保健指導や特定保健指導、健診結果説明会等において、喫煙者に対し、健康診断の結果や生活習慣を振り返る中で禁煙、減煙につながる動機付けのための支援を行う。また、禁煙、減煙に関心のある人に対して禁煙のメリットや相談先を周知する。
- ・事業所での啓発事業の中で、事業所内での講話や啓発媒体の設置等を実施し、禁煙外来及び相談窓口について周知する。

基本施策3 健康リスクに応じた個別支援（早期発見・早期介入・重症化予防）

（1）がん（悪性新生物）

（1）市民の行動様式を踏まえた効果的な健（検）診受診率向上のための取組

- ・民間企業や関係機関と連携した検診受診の必要性やがん予防に関する周知・啓発の実施
- ・民間健診施設（以下「県央健診スクエア」）での検診の実施及び集団健診会場において特定健診とがん検診が同日に受けられる複合健診の実施
- ・胃がん検診、大腸がん検診の受診勧奨の実施（2～3年前には受診していたが今年度申込みがない者等）
- ・集団健診日程に加えて県央健診スクエアでの検診日程を設定し、受診機会の拡大に取り組むとともに、受診券発送時などに同施設の周知を行い、同施設での検診受診を促す。
- ・精密検査未受診者に対し、受診の必要性等を記載した文書や電話などによる受診勧奨を複数回実施

（2）生活習慣病

（1）市民の行動様式を踏まえた効果的な健（検）診受診率向上のための取組

○健診受診率の向上

- ・集団健診日程に加えて県央健診スクエアの健診日程を設定し、受診機会の拡大に取り組むとともに、受診券発送時などに同施設の周知を行い、同施設での健診受診を促す。
- ・ナッジ理論を用いた効果的な未受診者勧奨の実施

（2）生活習慣病発症・重症化リスクの高い対象者に対するICT等を活用した保健指導の実施

○ICTを活用した特定保健指導の実施による個人の状況に応じた保健指導の実施

- ウェアラブル端末（スマートウォッチ）や遠隔面談による保健指導を外部委託により実施するほか、特定保健指導を希望しない人への効果的な利用勧奨方法について検討する。

（4）生活習慣病予防及び生活機能低下の早期発見と適切な支援につなげる仕組みづくり

○生活習慣病の発症・重症化リスクを有する人に対する各種保健事業の効果的な実施及び健診機関との連携の推進

- ・健診結果の基準該当者に対し、特定保健指導、早期介入保健指導を実施し、生活習慣の改善につなげる。
- ・健診異常値放置者（血圧、血糖、腎機能、心房細動所見有、医療機関未受診の人）への受診勧奨では、対象者により介入の度合を変えて実施するなど、優先順位を設けて効果的な受診勧奨を行う。

○フレイル状態が疑われる人に対する適切なケアマネジメントの実施及び必要な事業・サービスにつなげる仕組みの構築

- 栄養改善・口腔機能向上個別訪問指導事業の利用者でフレイル状態が疑われる場合は、事業を希望した人のカンファレンスにリハビリテーション専門職にも出席してもらい、対象者の情報共有や支援などを検討することにより、サービスC事業等につなげる取組を強化する。

(5) 自立支援に向けた適切なケアマネジメントを行う仕組みづくりと利用しやすい保健事業、介護予防サービスの実施

栄養改善・口腔機能向上個別訪問指導事業の利用者で、運動機能低下があるなどサービスC事業の利用が適当な場合は、カンファレンスにリハビリテーション専門職にも出席してもらい、対象者の情報共有や支援などを検討することにより、円滑にサービスC事業等につながる取組を強化する。

(3) 歯・口腔の健康

(1) 市民の行動様式を踏まえた効果的な健（検）診受診率向上のための取組

- 歯周病検診対象者の現状把握
歯周病検診の個別通知（はがき）に「歯科医院にかかる時にハガキを必ず持参すること」を記載し、はがきを回収することで歯周病検診の対象者であるが、歯科医院に受診しているために受診しない人を把握し、対象者へのアプローチ方法を検討する。
- 歯周病検診及び後期高齢者歯科健診の受診率向上のための啓発
歯周病検診周知ポスターの掲示場所の拡大検討及び対象者の年代に応じた個別通知の実施
- 歯周病の生活習慣病等への影響についての周知、口腔ケアに対する意識調査の実施
 - ・歯周病検診及び後期高齢者歯科健診の調査票に歯周病が生活習慣病などの全身の健康に悪影響を与えることを記載し周知する。
 - ・健康づくりに関するアンケートにより、定期的な歯科受診及び口腔ケアの意識調査の実施を継続する。
 - ・民間企業における歯科健（検）診や定期歯科受診、適切な口腔ケアに関する啓発を歯科衛生士と連携し実施する。
- 高齢者のオーラルフレイルの予防
スーパーなどの日常的な外出先で咀嚼能力判定試験を行い、健（検）診受診の必要性を歯科衛生士と連携し周知する。

(2) 生活習慣病予防及び生活機能低下の早期発見と適切な支援に繋がる仕組みづくり

- 事業所と連携した働き盛り世代に対する歯科検診や定期的な受診、適切な口腔ケアに関する啓発の実施
協会けんぽの協力を得て、選定した市内事業所に歯科衛生士と連携し、健康教育（咀嚼能力判定試験）を実施する。

(3) 自立支援に向けた適切なケアマネジメントを行う仕組みづくりと利用しやすい保健事業、介護予防サービスの実施

口腔ケア向上事業実地指導の実施及び評価方法を検討する。

(4) こころの健康

基本施策2-(1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施

○こころの健康病気に関する啓発、相談窓口の周知

- ・生活習慣病など他分野の健康づくり事業、事業所などへの出張トークや出前講座などにおいて、こころの健康やこころの病気に関する知識について啓発する。
- ・こころの相談窓口周知カードを出張トークや出前講座などの事業で周知するとともに、公共施設、金融機関などへの設置やホームページへの掲載により周知する。

(3) メンタルヘルスに不調を抱えた人に対する早期発見及び早期対応のための取組

○ゲートキーパーを知っている人の増加

- ・こころの健康づくり講演会、出張トーク、出前講座、広報さんじょう、三条市勤労者福祉共済会報誌などにおいて、ゲートキーパーの役割について普及啓発を実施する。
- ・市職員を対象とした動画によるゲートキーパー養成研修の実施
- ・演習型ゲートキーパー養成研修の対象者を働き盛り世代を含む関係団体に拡大して実施

(5) 高齢者の健康（加齢による生活機能の低下）

基本施策1-(1) 民間等と連携した属性や年代等を問わず外出・参加しやすい機会の創出（再掲）

※主な取組内容はP 2を参照

基本施策1-(2) 民間等と連携した自然と健康になれる食環境整備（再掲）

※主な取組内容はP 2を参照

(4) 生活習慣病予防及び生活機能低下の早期発見と適切な支援の実施

- フレイル状態の人の早期発見を目的とした実態把握及び自らの心身状態に気づく機会の提供
フレイルチェックを実施し、ハイリスク者には地域包括支援センターが適切なサービスにつなげる。
- 循環器系疾患の発症予防に向けた生活習慣病の発症予防・重症化予防の取組の実施
- 高齢者の低栄養及び口腔ケアの理解の促進
 - ・管理栄養士の訪問及び歯科衛生士の訪問については、機能低下予防に向けて、対象者の状況に応じて高齢介護課が実施するサービスC事業との接続を実施する。サービスC事業に従事するリハビリテーション専門職と連携を図り、対象者に必要な支援を検討する。
 - ・日常生活の場（スーパー等）に出向いた普及啓発を実施する。

- ・健康状態未把握者訪問事業では、地域包括支援センターと連携し、必要な医療受診や健診受診、相談につながるよう支援を実施していく。

(5) 自立支援に向けた適切なケアマネジメントを行う仕組みづくりと利用しやすい保健事業、介護予防事業の実施

- 自立支援の考え方について、市民啓発の強化や介護に関する相談を通じた理解の促進
動画を視聴していない集いの場に出向き、動画を用いて自立支援の考え方の普及を図る。