

概要版

三条市第3次健康増進計画
三条市健康づくり計画
(令和6年度～令和11年度)

令和6年3月

三 条 市

目次

1	計画策定の概要	1
	計画策定の趣旨	1
	計画の位置付け	1
	計画の対象とする範囲	1
	計画期間	1
	計画の進行管理	1
2	現状と課題	2
3	計画の基本的な考え方	3
	計画の基本理念	3
	計画の基本施策・体系	3
	計画の推進体制	3
4	基本施策に基づく取組の展開	4
	基本施策1 社会とのつながりを通じた健康づくり	4
	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	5
	基本施策3 健康リスクに応じた個別支援	10
	(早期発見・早期介入・重症化予防)	

1 計画策定の概要

計画策定の趣旨

生活習慣病や高齢化による要介護者等の増加、様々なストレスなどから引き起こされるこころの問題など健康課題が多様化しており、より一層の健康づくりの取組が求められます。

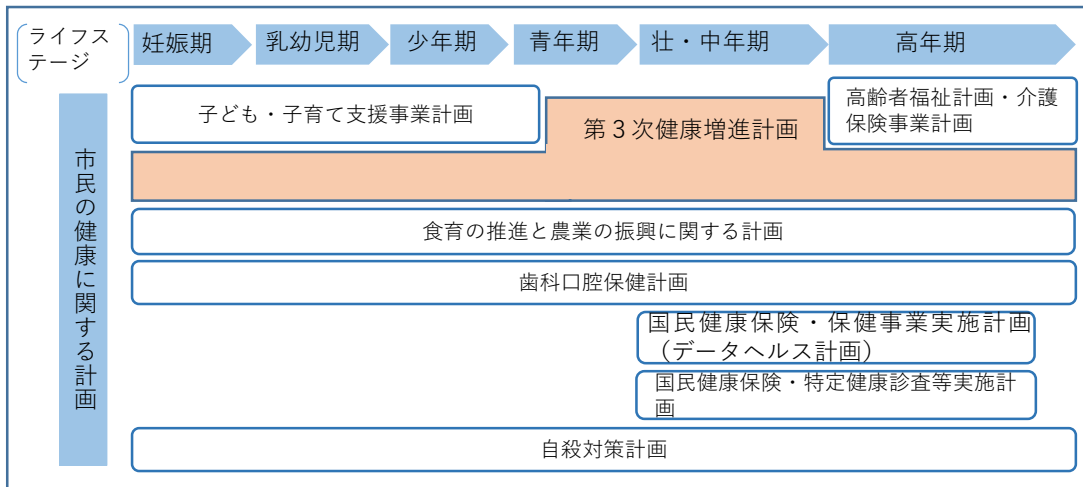
このことを踏まえ、令和元年度に「第2次健康増進計画（改訂版）」を策定し、疾病の早期発見・早期治療及び重症化予防など、市民の健康づくりを推進してきました。この計画が令和5年度で終了することから、評価・課題を踏まえ、第3次健康増進計画を策定し、市民が生涯にわたり、健康で心豊かに暮らすことができるよう、引き続き、市民の健康づくりの取組を推進します。

計画の位置付け

健康増進法第8条2項に基づき定める「市町村健康増進計画」であり、国が示した健康日本21（第三次）を踏まえ、三条市総合計画を上位計画とし、他の計画と整合性を図りながら、市が目指す健康づくりの基本的な方向性を示すものです。

計画の対象とする範囲

生活習慣病のリスクが高まる青年期以降に重点を置きますが、早期からの適切な生活習慣の確立が重要なものについては、他計画との連携・整合性を図りながら取り組みます。



計画期間

令和6年度から令和11年度までの6年間とします。

計画の進行管理

本計画は、健康づくりに関する課題の解決に向けた基本的な方向性を示すとともに、具体的な取組及び評価指標を定めて、健康づくりの取組を推進します。

評価指標の達成状況については、三条市健康づくり推進協議会などにおいて、検証し必要に応じて見直しを行います。

2 現状と課題

課題 1

社会参加や外出機会の創出の取組を通じ、自然と健康になれる環境づくりの推進

生活習慣病及び介護予防において、病気の早期発見・早期治療及び重症化予防は重要であり、市民一人一人が健康意識を高めて、生活習慣の改善や健康づくりに取り組むことは重要です。あわせて、市民が意識せずに自然と健康に望ましい行動がとれるよう環境を整える必要があります。

前期計画においても、これらの取組は行ってきましたが、目標達成には至っていない状況であり、引き続き、社会参加や外出機会の創出、人との交流の場の拡大などの取組を通じ、市民が自然と健康に望ましい行動がとれる環境づくりを推進し、生活習慣病や介護予防につなげる必要があります。

課題 2

生活習慣の改善や健康づくりに向けた健康意識を向上させるための取組の推進

市民に対する健康づくり実態調査等において、約7割以上の方が健康に関する情報に関心を示しており、食事や運動、休養・睡眠が健康のために必要であると認識している人が多い結果となっています。その一方で、食事や運動など望ましい生活習慣を実践している人は3割から4割程度で、健康情報をいかしている人は約半数となっています。

生活習慣病の発症を予防するため、生活習慣の改善などの行動変容につなげられるよう、健康意識の段階に合わせた啓発活動やICTを活用した情報発信等の取組の強化、ライフステージに応じた健康教育の実施及び民間企業等と連携した健康づくりの推進が必要です。

課題 3

病気等の早期発見、早期介入、重症化予防の推進

悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が主な死亡原因となっています。さらに循環器疾患などの危険因子となる高血圧や糖代謝異常、脂質異常については、特定健康診査等の結果、有所見となる人の割合が、4割から7割程度に推移しており、特に糖代謝異常は年々増加傾向です。

生活習慣病の重症化を予防するためには、発症リスクが高まる前の若い世代からの健（検）診や保健指導による疾患の早期発見、早期介入とともに、重症化リスクの高い人に対する早期治療及び治療継続の働きかけが重要です。

その一方で、健（検）診受診率や保健指導の利用が伸び悩んでいることから、市民の健康意識や行動様式に合わせた効果的な受診勧奨や保健指導の実施などの取組を強化する必要があります。

3 計画の基本的な考え方

計画の基本理念

「誰もが生涯にわたり、健康で心豊かに暮らす」を基本理念とし、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組み、いつまでも健康で生きがいを持ち、心豊かに暮らしていくことを目指します。

計画の基本施策・体系

基本理念の実現に向けて、以下の3つの基本施策を設定するとともに、施策に基づく取組を展開し、健康増進を推進します。

基本施策

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。

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。

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）

基本施策に基づく取組の展開

- (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）

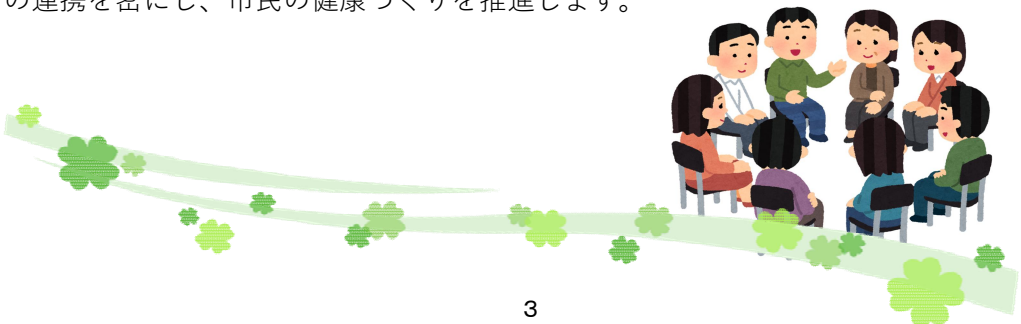
- (1) 個人の健康意識やライフステージの段階に応じたヘルスリテラシー向上のための健康教育の実施（生活習慣病予防、メンタルヘルス、歯科予防、食育など）
- (2) 統計データ等に基づく生活習慣病予防、介護予防のための啓発の実施
- (3) 日常生活において気軽に健康情報に触れることで健康への気づきを促すためのICT等を活用した環境の整備
- (4) 民間企業や関係機関等と連携した食と運動による健康増進のための取組の実施

- (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스에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

計画の推進体制

個人（自助）、家族・友人・職場（互助）、地域コミュニティ（共助）、行政（公助）が連携・協働しながら健康づくりを推進します。

また、市は保健医療関係団体、医療保険者、職域関係団体、健康関連民間事業者、教育機関、スポーツ関連団体、地区組織などと連携するとともに、庁内関係部署との連携を密にし、市民の健康づくりを推進します。



4 基本施策に基づく取組の展開

基本施策 1 : 社会とのつながりを通じた健康づくり

取組目標

- ・意識せずとも歩く環境を整備し、1日の平均歩行数を増やします。
- ・社会参画機会拡大に向けた活動の拡充及び高齢者に対する移動支援の効果的な仕組みの構築等により、何らかの活動に週1回以上参加している人の割合を増やします。
- ・定期的な共食の機会を増やし、楽しみながら栄養バランスを整えられる環境を整備することで、共食の機会が週1回以上の人の割合を増やします。
- ・自然と健康になれる食環境整備を進めるため、取組に協力する民間企業等の数を増やします。
- ・様々な主体による集いの場の拡大・充実等により交流機会を拡大し、人とのつながりを醸成します。
- ・年代や属性などを問わない地域の支え合いの場を支援し、社会的に孤立する人のいない地域づくりを進めます。

市の取組（公助）

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

外出・交流機会の拡大のための集いの場の立ち上げ・継続支援の実施

出前講座の実施、出張メニューの提供及び介護予防レクリエーションの普及等による集いの場への活動支援

有償ボランティア活動を通じた社会参画活動の推進

トップアスリートを間近で観る機会等を通じた外出機会の創出、スポーツや運動に取り組むきっかけづくり

スポーツレクリエーション、ユニバーサルスポーツ、eスポーツを活用した多様な形で気軽にスポーツや運動に親しむ機会の提供、交流機会の拡大

民間等と連携した自然と健康になれる食環境整備

定期的な共食機会の提供及び集いの場における共食の推進

市内スーパー等と連携した減塩メニューの提供

食育メール、クックパッド等を活用した食に関する啓発

人を誘い出す仕組みづくり

健康情報及びイベント・講座情報など社会参画活動に関する情報発信

社会参画活動のニーズに応じた活動へのマッチングの実施

健康づくり推進員、食生活改善推進委員、スポーツ推進委員の育成及び養成講座の実施

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地域住民の理解促進の取組の実施

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

高齢者等の移動支援に係る環境整備

個人の取組（自助）

記載なし

※意識せずに自然と健康に望ましい行動を取る。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・誘い合って社会参画活動に参加する。
- ・共食の取組により、栄養バランスを整える。
- ・年代、属性を問わず人との交流の機会を持つ。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・社会的に孤立する人のいない地域づくりの推進
- ・健康づくりに関する活動への誘い出しや健康情報の周知等の実施

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

取組目標

- ・主食、主菜、副菜をそろえて3食バランスよく食べることで、生活習慣病やフレイルを予防し、適正体重を維持している人を増やします。
- ・将来の生活習慣病を予防するため、児童・生徒への健康教育を行います。
- ・市民の塩分摂取量を減らすため、意識啓発のための健康教育や食環境整備を行います。外食や中食での減塩の取組を充実させ、市民に周知します。

市の取組（公助）

- ・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
- ・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

健診や保健事業及び出張トークにおいて栄養バランスの良い食事や適塩に関する健康教育の実施

地産地消推進店における健康な食事（スマートミール）の提供

健診における推定尿中塩分摂取量調査及び事後指導の実施

市内企業に対する食に関する健康教育メニューの提供

離乳食相談会、保育所食育推進事業、学校食育推進事業における保護者及び子どもの生活習慣病予防のための啓発

栄養、口腔講座における低栄養予防の啓発

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

食育メール、クックパッドを活用した栄養バランスの良い食事の啓発

チラシの設置やSNS等を活用した健康情報提供事業による栄養バランスの良い食事の啓発

民間企業や関係機関等と連携した食による健康増進のための取組の実施

共食推進事業におけるフレイル予防の啓発

市内スーパーや飲食店等と連携した減塩商品の提供及び周知

個人の取組（自助）

- ・自分の適正体重を確認し、体重コントロールを実践する。
- ・朝食を毎日食べる。
- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上、毎日食べる。
- ・高塩分につながりやすい食習慣を改善するよう努める。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・極端な食べすぎや食事制限をしないよう声掛けを行う。
- ・健康教室等に積極的に参加するよう勧める。
- ・家族や友人と一緒にバランスのとれた食事を食べる。
- ・バランスの良い食事や適塩の食品を選択するよう勧める。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・地域の人と一緒に食べる共食機会の創出
- ・健康情報の周知等の実施

(2) 身体活動・運動

取組目標

- ・身体活動・運動を主とした啓発活動や体験会にこだわらず、別事業の場など様々な場面を通じた意識付けや継続的に運動を続けられるような情報提供を行い、運動への行動変容を促します。
- ・日常的に高齢者が集う、集いの場における介護予防レクリエーションやちょこっと筋トレなどの市の取組に加え、健康運動指導士の派遣事業など、既存事業の普及、啓発を進めることで、幅広い活動場所での運動習慣の定着化を図ります。
- ・運動に対する意識はあるが、行動まで結び付いていない人が行動変容を起こすための仕掛けづくり、特に、若年層、女性をメインターゲットとした仕掛けづくりを行い、運動習慣者の増加を図ります。
- ・運動に親しむ子どもを増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身ともに健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力の育成を図ります。
- ・各事業実施に当たっては、民間企業や関係機関等と連携し取り組みます。

市の取組（公助）

・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

・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

生活習慣病予防啓発活動、生活習慣病予防教室、地区健康教室、ちょこっと筋トレ講習会による啓発の実施

さんちゃん健康体操普及啓発、さんちゃん健康体操サポーター養成講座、介護予防レクリエーションなどによる普及啓発の実施

スポーツ施設を活用した健康づくり啓発活動、スポーツ体験会等による啓発の実施

他事業の場を活用した啓発活動、体験会による啓発の実施

健康運動教室による運動の習慣化の推進

ターゲットに応じた自宅・職場での運動効果へのインセンティブ付与による運動の習慣化の推進

高齢者を対象としたスポーツ施設利用促進事業の実施による運動の習慣化の推進

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

日常生活の場（スーパー等）に出向いた普及啓発の実施

チラシやSNS等を活用した健康情報提供事業による情報発信

民間企業や関係機関等と連携した運動による健康増進のための取組の実施

事業所の実態に合わせた健康に関する情報提供や体験会などの取組の実施

民間企業等が行う運動機会の場の情報発信

スポーツレクリエーション、ユニバーサルスポーツ、eスポーツを活用した多様な形で気軽にスポーツや運動に親しむ機会の提供

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による運動の習慣化の推進

個人の取組（自助）

- ・健康情報を取り入れ、自らの健康状態を把握し運動を行う。
- ・自宅や近所でのウォーキングやトレーニングを行う。
- ・自宅や近所での運動遊びを楽しむ。
- ・定期的に運動の場へ参加する。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・家族や同僚への運動の促しをする。
- ・職場において、生活習慣病予防啓発活動、ちょこっと筋トレ講習会等の参加を促す。
- ・地域で健康教室やさんちゃん健康体操などの講座への参加を促す。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・様々な健康づくりに関する活動への誘い出しや健康情報に触れる促し活動
- ・スポーツ関連イベントへの誘い出しやユニバーサルスポーツの普及啓発
- ・町内会行事等での出張トークの活用
- ・運動に関する講座の活用

(3) 休養・睡眠

取組目標

- ・働き盛り世代を重点に生活習慣病予防やこころの健康の保持のため、睡眠の重要性について普及啓発を行い、睡眠が生活習慣病及びメンタルヘルスと関連性があるということを知る人を増加させます。
- ・睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとる方法などについて普及啓発を行い、睡眠で休養が十分取れている人を増加させます。

市の取組（公助）

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

出張トーク、出前講座にて睡眠と生活習慣病及びメンタルヘルスとの関連性についての啓発実施

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付きを促すためのICT等を活用した環境の整備

チラシやSNS等を活用した健康情報提供事業において、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

個人の取組（自助）

- ・睡眠と休養について関心を持ち、正しい知識を得る。
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・休息をとる。
- ・2週間以上、不眠が続く場合は、早めに医療機関に相談する。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・家族や友人が睡眠に問題を抱えている場合は、相談機関等の情報提供を行う。
- ・各事業所において、十分な休養がとれるよう声を掛け合う。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・自治会、老人クラブ等で出前講座や出張トークを利用し、睡眠に関する勉強会の開催
- ・健康情報の周知等の実施



(4) 飲酒

取組目標

- ・保健事業、出張トークなど様々な機会を捉え、適正飲酒と飲酒による健康への影響に関する正しい知識について普及啓発するとともに、相談支援を行い、アルコールの摂取量が適量である人を増加させます。
- ・20歳未満の人及び家族等に対し、飲酒による健康への影響について啓発し、飲酒をしないよう促します。

市の取組（公助）

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

出張トーク、出前講座、健康教室等において、適正飲酒や飲酒による健康への影響に関する健康教育の実施

特定健康診査早期介入保健指導、特定保健指導等において、適正飲酒について保健指導の実施

きょうさいだより等において適正飲酒やアルコール依存症について掲載し、就業者に対して正しい知識の普及啓発の実施

20歳未満の人に対し、機会を捉え、飲酒が及ぼす健康への影響についての知識の普及啓発の実施

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

チラシやSNS等を活用した健康情報提供事業において、適正飲酒や飲酒による健康への影響に関する啓発の実施

個人の取組（自助）

- ・適正飲酒と、飲酒による健康への影響について知る。
- ・節度ある適正な飲酒を心がける。
- ・飲酒の場で、他人に無理にお酒を勧めない。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・20歳未満の人が飲酒しないよう、家庭や地域で声掛けを行う。
- ・周囲の人に、飲酒を強要しない。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・自治会、老人クラブ等で出前講座や出張トークを利用し、適正飲酒と飲酒による健康への影響に関する勉強会の開催
- ・健康情報の周知等の実施



(5) 喫煙

取組目標

- ・各健康教室や啓発など様々な機会を捉え、喫煙による健康被害について正しい知識の普及啓発を行い、喫煙者を減少させます。
- ・禁煙希望者に対しては、専門的な支援が受けられるよう、相談先を周知し、相談先を知っている人を増加させます。
- ・禁煙や減煙が必要な人に対し、相談支援を行い、禁煙・減煙に取り組む人を増加させます。
- ・20歳未満の人に対して、喫煙や受動喫煙による健康被害について普及啓発を実施し、将来喫煙しないことを選択する人を増加させます。

市の取組（公助）

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

特定健康診査早期介入保健指導にて、喫煙による健康被害や受動喫煙について周知の実施

喫煙による健康被害や受動喫煙について啓発の実施（出張トーク、出前講座、健康教室、市内学校等）

健康教室や講演会等にて禁煙外来及び相談窓口の周知の実施

特定健康診査早期介入保健指導・プレ指導や特定保健指導、健診結果説明会等の場にて、禁煙・減煙希望者に対し、禁煙・減煙につなげるための支援の実施

職域と連携した生活習慣病予防教室・啓発にて喫煙による健康被害や受動喫煙についての周知の実施

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

チラシやSNS等を活用した健康情報提供事業において、喫煙による健康被害等について啓発

個人の取組（自助）

- ・たばこの害（がん、COPD等）や健康への影響について、様々な機会を通じて知る。
- ・喫煙場所以外では喫煙せず、周囲の人にたばこの害が及ばないように受動喫煙の防止に努める。
- ・禁煙相談や禁煙外来を活用する。
- ・20歳未満の人は、喫煙による健康被害を理解し、喫煙しないという選択肢をとる。
- ・他人のたばこの煙をできるだけ避けるなど、受動喫煙防止対策を実施する。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・禁煙に取り組む人に対し、必要に応じて相談機関等の情報提供をする。
- ・事業所等において禁煙・分煙を実施する。
- ・20歳未満の人の喫煙を家庭や地域で防止する。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・自治会、老人クラブ等で出前講座や出張トークを利用し、喫煙による健康被害や受動喫煙に関する勉強会の開催
- ・自治会、老人クラブ等でのイベント時、受動喫煙防止対策の実施
- ・健康情報の周知等の実施

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）

取組目標

- ・がんによる死亡率を減少させるため、がん検診受診率を向上させるとともに、がん検診後の精密検査や早期治療の重要性について理解を促し、精密検査の受診率を向上させます。
- ・がんを予防するため、関係機関等と連携し、がんや生活習慣病予防のための知識の普及啓発を行います。

市の取組（公助）

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

個別（施設）検診の拡充及び集団健診における複合検診の実施

過去の受診実績を参考とした未受診者への受診勧奨の実施

民間企業や関係機関と連携し、検診受診の重要性やがん予防に関する周知・啓発

精密検査未受診者に対して文書や電話等による受診勧奨の実施

定期的に受診する意識を醸成するため、自身の健康状態を記録し、確認できる健康手帳を活用した啓発活動

個人の取組（自助）

- ・がん検診を定期的に受ける。
- ・検診などで精密検査を勧められたり、自分で異常を感じた時は、早めに医療機関を受診する。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・がん検診を定期的に受けるように家族等に勧める。
- ・家族等の身近な人の検診の結果に関心を持ち、要精密検査の結果を受け取ったら早めに医療機関を受診するよう勧める。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・市と協働したがん予防の普及啓発の実施
- ・がんに関する情報や知識を得る機会の創出



(2) 生活習慣病

取組目標

- ・ 特定健康診査及び健康診査の受診率を向上させることで、健康状態を認識し、生活習慣病の発症や重症化の予防に取り組む人を増やします。
- ・ 民間企業等関係機関との連携の推進等により、生活習慣病が顕在化する前の若い世代に対する生活習慣病予防の働きかけを充実させます。
- ・ 生活習慣病の発症及び重症化リスクがある人が生活習慣の改善や適切な医療受診など行動変容できるよう、個々の健康リスクやライフスタイル等に応じた効果的な保健指導を実施します。

市の取組（公助）

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

日常の中で気軽に健（検）診が受診できる環境づくり

市民の健康意識に合わせた受診勧奨の実施

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

健診・医療データの活用による重症化リスクの高い人への保健指導の実施

ICTを活用した対象者の生活スタイルに合わせた保健指導の実施

メタボリックシンドロームを改善する特定保健指導の実施

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

未治療者（健診異常値放置者）及び治療中断者への受診勧奨及び保健指導の実施

生活習慣病のリスクが出始めた若い世代に対する保健指導の実施

かかりつけ医と連携した保健指導の実施

保育所肥満調査や学校食育推進事業における身体測定及び血液検査結果に基づく保健指導の実施

低栄養状態の改善を図るため、管理栄養士の訪問等による食事指導の実施（保健・介護予防一体化事業）

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護予防一体化事業）

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

低栄養状態の改善を図るため、管理栄養士の訪問等による食事指導の実施（保健・介護予防一体化事業）（再掲）

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護予防一体化事業）（再掲）

個人の取組（自助）

- ・ 医療保険者が実施する特定健診や、市や事業主が実施する健診を受ける。
- ・ 特定保健指導などの保健指導は積極的に利用する。
- ・ 体の調子が悪い時や健診結果により受診を勧められた時は、早めに受診する。
- ・ 重症化を予防するために必要な治療は継続する。
- ・ 生活習慣病や介護予防に関する情報には積極的に触れ、理解を深める。
- ・ 毎日本体重を測り、適正な体重の維持を心がける。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・ 毎年誘い合って健診を受け、また、受けるよう勧める。
- ・ 家族や友人と一緒にバランスのとれた食事を摂る。
- ・ 生活習慣病に関する講演会や講座などに一緒に参加する。
- ・ お互いの健康を思いやり、不調を感じた時は医療機関の受診を勧める。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・ 自治会や老人クラブ等で出張トークを利用し、生活習慣病や介護予防に関する勉強会を開催
- ・ 健康情報の周知等の実施

(3) 歯・口腔の健康

取組目標

- ・歯と口腔の健康が心身の健康に関係することやむし歯、歯周病等歯科疾患の予防、歯の喪失防止の重要性を周知し、歯と口腔の健康づくりに対する意識の向上と生活習慣の改善を図ります。
- ・オーラルフレイルを防ぎ、歯と口腔の健康づくりが心身の健康づくりにつながることを周知し、意識の向上を図ることで、生活習慣病の改善を図ります。
- ・歯と口腔内を清潔に保つとともに、むし歯や歯周病を早期に発見し、治療に結び付けることで、口腔機能を維持・向上し、疾病の発症リスクの低減や要介護状態等の重症化防止を図ります。

市の取組（公助）

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

特定健診会場やスーパー等の店舗における咀嚼能力判定試験を用いた健（検）診受診の必要性の周知

民間企業等と連携した歯科健（検）診や定期歯科受診、適切な口腔ケアに関する啓発の強化

出張トーク等における歯と口の健康に関する啓発及び歯科衛生士と連携した検診の周知

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

生活習慣病予防啓発活動における民間企業等と連携した歯と口腔ケアに関する啓発

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護一体化事業）（再掲）

要支援者に対する無料歯科検診の実施による要介護状態等の重症化防止

ケアマネジャー等への口腔ケアに関する研修会の実施による口腔ケアの重要性の理解促進

日中活動系サービス事業所に対する、県などが行う歯科健診に係る周知の実施

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

介護サービス事業所の介護職員に対する口腔ケアの知識及び技術の習得のための実地指導の実施

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護一体化事業）（再掲）

個人の取組（自助）

- ・1年に1回以上歯科健（検）診を受診し、必要に応じて歯科医療機関による歯科保健指導を受ける。
- ・健（検）診結果で要保健指導、要精密検査・要治療となった場合は、速やかに受診する。
- ・歯と口腔の健康維持が体や心の健康につながることを理解し、歯と口腔の健康づくりに関心を持つ。
- ・自分の歯と口腔状態に応じた歯ブラシ等を使用し、日常的にケアを継続する。
- ・よく噛んで食べる習慣をつける。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・歯科健（検）診を定期的にするよう、家族等に勧める。
- ・日常的な口腔ケアの実施を促す。
- ・歯や口腔の健康づくりに関する情報を得た場合は共有する。
- ・歯ブラシやデンタルフロス等の交換時期について、家族同士で互いに声を掛け合う。
- ・オーラルフレイル予防のため、よく会話し、発音や口臭、むせ、食べこぼし等の変化に気付く。
- ・家族全員がよく噛んで食べる習慣をつける。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・コミュニティや老人会、集いの場における歯と口腔に関する勉強会等の実施
- ・歯と口腔の健康づくりの情報や活用できる制度についての情報の周知
- ・健康情報の周知等の実施

(4) こころの健康

取組目標

- ・働き盛り世代への取組を強化し、ストレスを感じる人や自殺死亡率の低下を目指します。
- ・こころの健康やこころの病気について正しく理解し、困った時は適切に相談できるなど、こころの健康を保ちながら生活する人を増やします。
- ・身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげるゲートキーパーについて知っている人を増やします。

市の取組（公助）

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

こころの健康づくり講演会、地域や事業所等への出張トーク、出前講座において、こころの健康やこころの病気に関する正しい知識とゲートキーパーの役割について普及啓発を実施

公共施設等で相談窓口カードやリーフレットの設置等により、相談窓口に関する情報を発信

自殺対策推進月間等において、こころの健康づくりやゲートキーパーの役割等について広報、ホームページ、SNS等で集中的に啓発を実施

メンタルヘル스에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

市職員や支援者資質向上及び連携強化のためゲートキーパー養成研修会の実施

個人の取組（自助）

- ・こころの健康づくりやこころの病気に関する正しい知識や情報を得る。
- ・悩みや問題について相談できる窓口の情報を得る。
- ・規則正しい生活や適度な休養などこころの健康を保つためのセルフケアに取り組む。
- ・心の不調のサインを理解し、適切な対処を行う。
- ・悩みや問題を抱えたら、身近な人や相談機関、医療機関に相談する。
- ・自殺問題に関心を持ち、身近な問題であると理解する。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・こころの健康に関する知識や情報が得られる場に誘い合って参加する。また、そこで得られた情報を身近な人に共有する。
- ・身近な人のこころの健康に関心を持ち、お互いにいつもと違う変化を意識し合う。
- ・身近な人のいつもと違う変化に気付いたら、声をかけ、話を聴いて、必要に応じて相談を勧める。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・こころの健康づくりやゲートキーパーに関する知識や情報を得るため、出張トークや出前講座を活用
- ・健康情報の周知等の実施



(5) 高齢者の健康（加齢による生活機能の低下）

取組目標

- ・セカンドライフ応援ステーションをはじめとする社会参画機会拡大に向けた活動の拡充や外出・交流の場の創出などにより、何らかの活動に週1回以上参加している高齢者の割合を増やします。
- ・可能な限り自立した生活を続けることができるよう生活機能低下を早期発見し、必要な介入を行い、状態の改善を図ります。また、生活習慣病の管理や口腔ケア、栄養改善など広い視点で、利用者の重症化防止・自立支援に資する適切なケアマネジメントを実施し、利用者の生活の質の向上を図ることで、要支援認定の改善率及び新規要支援・要介護認定者の平均年齢を引き上げます。

市の取組（公助）

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）

外出・交流機会の拡大のための集いの場の立ち上げ・継続支援の実施（再掲）

有償ボランティア活動を通じた社会参画活動の推進（再掲）

民間等と連携した自然と健康になれる食環境整備（再掲）

定期的な共食機会の提供及び集いの場における共食の推進（再掲）

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

介護予防・健康づくりの知識の普及や実践につながる情報を提供するための専門職による啓発講座の実施

「集いの場」やイベント等様々な機会において生活機能の低下を簡易的にチェックする「フレイルチェック」の実施

リハビリテーション専門職の指導による運動機能向上を中心とした複合型短期集中介護予防事業の実施

介護予防教室において介護予防に資する体操・ゲーム等の実施や、リハビリテーション専門職等の講話・相談の実施

低栄養状態の改善を図るため、管理栄養士の訪問等による食事指導の実施（保健・介護予防一体化事業）（再掲）

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護一体化事業）（再掲）

健診未受診かつ医療未受診者の後期高齢者の状況把握と医療受診勧奨や介護予防サービス等の利用勧奨（保健・介護一体化事業）

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

自立支援型地域ケア個別会議の実施

リハビリテーション専門職の知見を活用したケアマネジメント支援訪問の実施

介護給付適正化指導員によるケアプランチェックや事業所に出向いた実地指導（研修）の実施

低栄養状態の改善を図るため、管理栄養士の訪問等による食事指導の実施（保健・介護予防一体化事業）（再掲）

口腔機能低下を予防するため、歯科衛生士の訪問等による歯科保健指導の実施（保健・介護一体化事業）（再掲）

健診未受診かつ医療未受診者の後期高齢者の状況把握と医療受診勧奨や介護予防サービス等の利用勧奨（保健・介護一体化事業）（再掲）

個人の取組（自助）

- ・さんちゃん健康体操、ちょこっと筋トレなど自宅で気軽にできる体操を生活の中に取り入れる。
- ・主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をし、低栄養を防ぐ。
- ・自分でできる適切な口腔ケアに取り組み、定期的に歯科受診する。
- ・社会参加や外出を積極的に行い、心身の健康増進に努める。
- ・健（検）診や定期受診により、自身の健康状態の把握や健康管理に努める。
- ・自らの心身の状態を観察し、生活機能の低下に気付いた時には、必要に応じて、市や地域包括支援センターに相談し介護予防事業等を利用し、生活機能の維持・向上に努める。

家族、友人、職場の取組（互助）

- ・誘い合って社会参画活動に参加する。
- ・家族や友人と一緒にバランスのとれた食事を摂る。
- ・毎年誘い合って健（検）診を受け、また、受けるよう勧める。
- ・健康状態の変化や生活機能の低下に気付いた時には、医療機関受診や市、地域包括支援センターへの相談を勧める。

地域コミュニティの取組（共助）

- ・コミュニティや老人会、集いの場など地域で集まりがある場合にフレイル予防に関する講座受講を企画
- ・気軽に取り組める健康づくりの取組やメニュー、外出機会の情報を紹介



三条市第3次健康増進計画 健康づくり計画（概要版）

令和6年3月

発行者 三条市

住 所 〒955-8686 新潟県三条市旭町二丁目3番1号

T E L (0256) 34-5511（代表）

F A X (0256) 34-5572（健康づくり課）

U R L <https://www.city.sanjo.niigata.jp/>

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp

編 集 三条市福祉保健部健康づくり課