



健康さんじょう21

年をとっても、元気で、はつらつと暮らし続ける

～一人一人が実践し、未来へつなぐ健康づくり～



定期的に健(検)診を受けよう



減塩し、野菜をたくさん食べよう



ストレスをためないようにしよう



運動をしよう



たばこは吸わないようにしましょう



適正飲酒を心がけよう

平成25年3月

三条市

[目 次]

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の法的根拠	1
3 計画の対象とする範囲	1
4 計画期間	1
5 計画の推進体制	1

第2章 計画の基本的な考え方

1 三条市第1次健康増進計画の主な結果	2
2 基本理念	4
3 健康づくりを推進する体系	5
4 健康づくりを推進する仕組み	6

第3章 現状及び課題・目標・取組

1 がん（悪性新生物）	7
2 生活習慣病	11
3 歯・口腔の健康	16
4 こころの健康	18
5 高齢者の健康	20
6 生活習慣の改善	
（1）栄養・食生活	22
（2）身体活動・運動	24
（3）休養	26
（4）喫煙	28
（5）飲酒	30
7 三条市第2次健康増進計画の目標項目一覧	32

資料編

○ 三条市第1次健康増進計画の最終評価	34
○ 用語説明	38
○ 三条市第2次健康増進計画策定の体制	39



第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できるよう、健康増進法における健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が改正され、平成25年4月1日から適用されることとなった。

三条市においても、高齢化社会に向け生活習慣病予防が喫緊の課題であることから、特に青年期以降に重点を置き、健康づくりの方向性を示すとともに総合的に推進する必要がある。また、第1次健康増進計画「健康さんじょう21」が平成24年度末で終了となる。

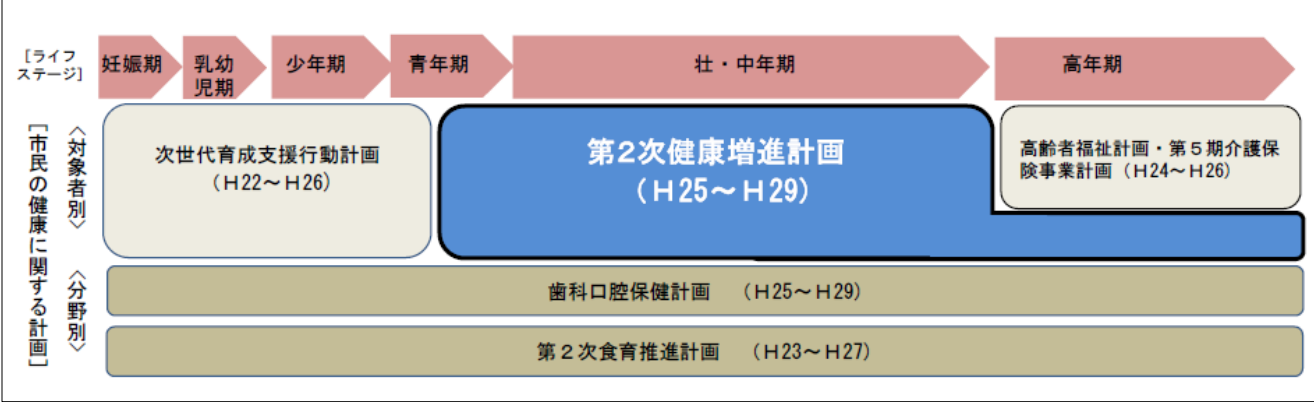
以上のことから、三条市第2次健康増進計画を策定するものである。

2 計画の法的根拠

この計画は、健康増進法第8条第2項により努力規定として位置付けられていることに基づき策定する。

3 計画の対象とする範囲

策定にあたっては、本市の総合計画を上位計画とし、健康づくりに関係する他の計画との重複を避けるとともに、それらの計画との整合性や連携を図ることとする。



4 計画期間

計画期間は、平成25年度から平成29年度までの5年間とする。

5 計画の推進体制

市民の健康づくりに係る施策を総合的かつ効果的に推進するために設置している三条市健康づくり推進協議会において、計画の進捗管理と推進に関する検討・協議を行う。

第2章 計画の基本的な考え方

1 三条市第1次健康増進計画の主な結果

三条市第1次健康増進計画では、7つの分野（栄養・食生活、身体活動・運動など）を計画の柱として位置付け、重点的に取り組んできた。各分野の主な結果については次のとおりである。

なお、分野ごとの行動目標に対する取組結果は資料編「三条市第1次健康増進計画の最終評価」に記載した。

栄養・食生活

【行動目標】

- ① 3食きちんと食べよう
- ② 食べ過ぎに気を付け、バランスの良い食事をしよう
- ③ 新鮮な旬の野菜をたくさん食べよう
- ④ 食事や食品に関心を持って学習し、実践しよう

【主な結果】

- ・朝食を食べない小中学生は減少し、3食きちんと食べる人が増えた。
- ・おやつ時間を決めている保護者は目標値を上回った。
- ・油脂の摂取が多い、毎日間食する、漬物を多く食べる人を減らす評価指標は、平成22年度の中間評価時に目標値を達成したこと、目標値の見直しを行い、漬物を多く食べる人以外は改善した。
- ・適切な野菜の量をとる人は改善が見られなかった。



身体活動・運動

【行動目標】

- ① 意識的に体を動かそう
- ② 楽しみながら、運動習慣を身に付けよう

【主な結果】

- ・ウォーキングなどの運動をしている人が増加した。意識的に体を動かそうとしている人は増えていると思われる。特に、週1回以上運動している人は半数を超え、運動が習慣化していると考えられる。



休養・こころの健康づくり

【行動目標】

- ① 孤独感を持たないよう、人と人との交流を図ろう
- ② ストレスをためないようにしよう
- ③ 十分な睡眠をとろう

【主な結果】

- ・日頃、頻繁にストレスを感じる人は減少した。
- ・十分な睡眠がとれている人は減少した。
- ・ストレスや孤独感から自殺に至る場合があるが、自殺者数は毎年バラつきがあり、変化はみられなかった。



たばこ

行動目標】

- ① たばこを吸わないようにしよう
- ② 禁煙、分煙を推進しよう

【主な結果】

- ・喫煙者は男女とも減少し、特に女性は目標値まで減少した。
- ・市役所、公共施設の禁煙・分煙が進み目標を達成した。



口の中の健康

【行動目標】

- ①むし歯、歯周病を予防しよう
- ②むし歯・歯周病の早期発見、早期治療を図ろう
- ③歯や歯ぐきを丈夫にしよう

【主な結果】

- ・指標とした3、5、12歳の全てで一人平均う歯数が減少し、特に5歳は目標値を達成した。
- ・2歳児で歯みがき指導を受ける人や仕上げ磨きをしている人は増加し、フッ化物歯面塗布を受けたことのある3歳児も増加した。これらにより、全体のう歯数が減少したと考えられる。



アルコール

【行動目標】

- ①量や回数をほどよく楽しもう
- ②地域ぐるみでアルコールから子どもを守ろう

【主な結果】

- ・男女とも、毎日飲酒する人は、ほとんど変化がなかった。

生活習慣病

【行動目標】

- ①定期的に健(検)診を受けよう
- ②疾病の重症化を防ごう

【主な結果】

- ・胃がん、大腸がん、乳がん及び子宮がん検診の受診率が増加した。
- ・特定健診等の結果、肥満者と高脂血症が減少した。特に高脂血症の男性は、減少した。



全体的に健康に対する意識が高まってきており、行動変容につながりつつある

2 基本理念

ゴールイメージ

高齢になっても、連れだって散歩や買い物を
楽しみ、笑顔で立ち話をしている人の姿が、まち
のあちこちで見られる

■ 基本理念 ■

年をとっても、元気で、はつらつと暮らし続ける

～一人一人が実践し、未来へつなぐ健康づくり～

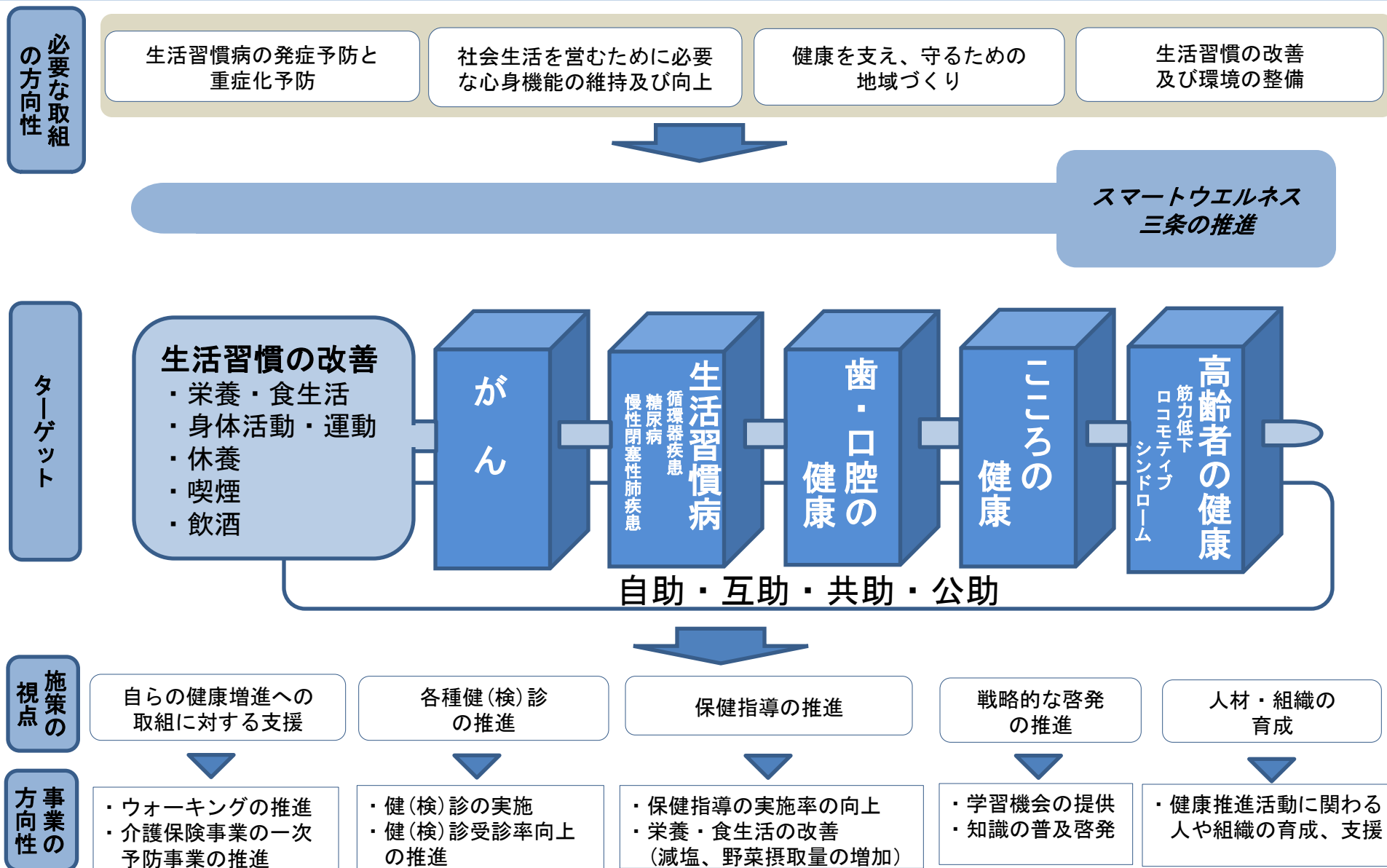
年をとっても、元気で、はつらつと暮らし続ける

急速に少子高齢化が進んでいます。しかし、高齢化社会の到来は、憂いだけのことでしょうか。人類の夢であった長寿を喜び、誰もが「年をとっても、元気で、はつらつと」暮らしてゆくことは、一人一人の幸せだけではなく、まちの活力につながります。身体的に「元気で」あることはもとより、生きがいをもち、こころも「はつらつ」と元気で、現在も将来も一生涯を元気で「暮らし続ける」ことを目指します。

一人一人が実践し、未来へつなぐ健康づくり

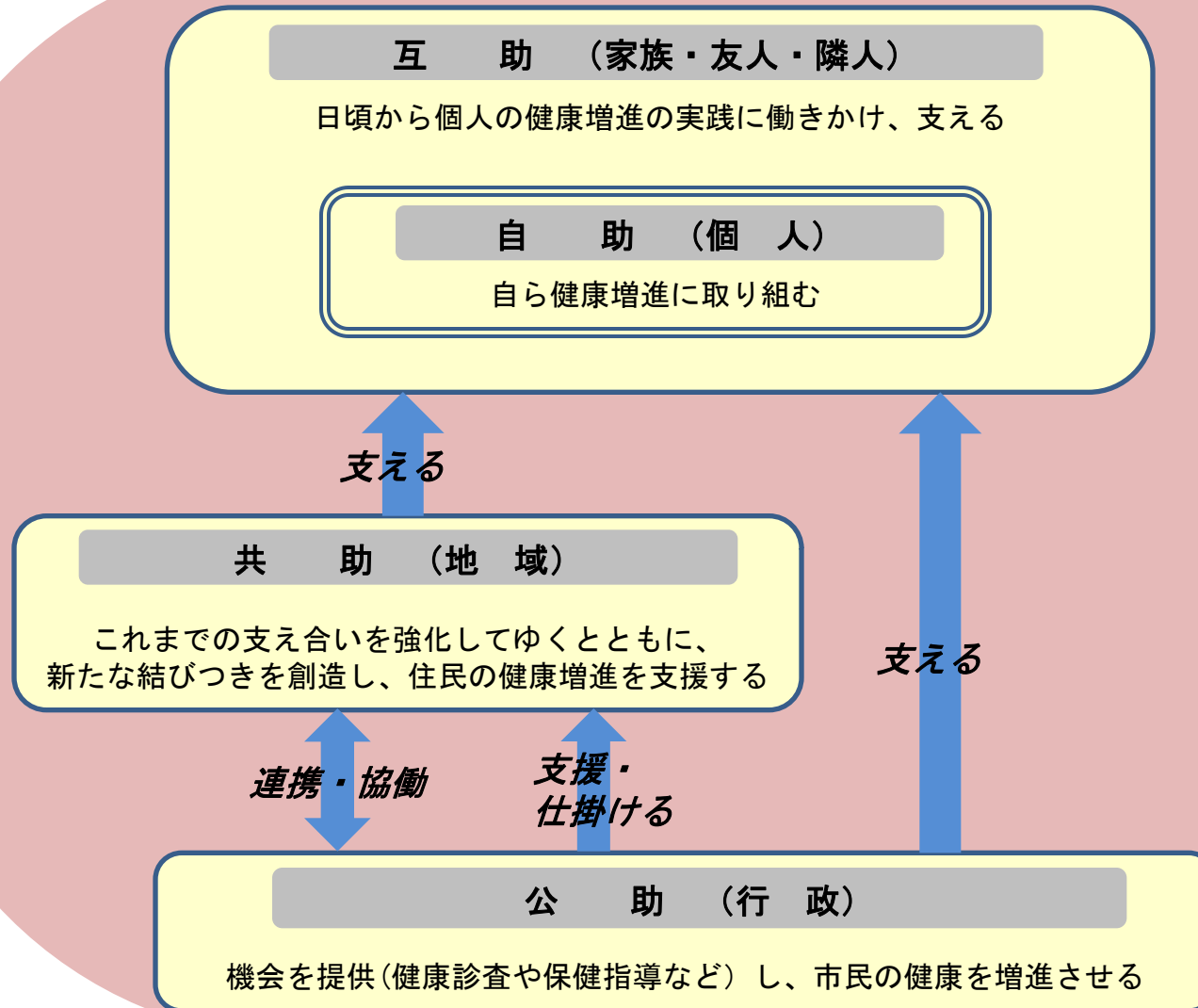
- ☆健康は何より、自分自身にとっての宝です。まずは「一人一人」が、自らの健康を振り返りましょう。また、一人一人の個人は、家庭や地域を構成し、役割を担った一人一人です。まわりの人たちへも働きかけましょう。
- ☆何かを継続的に取り組むことは簡単なことではありませんが、健康は日々の生活習慣の上に積み上げられます。運動や食事等の改善や、それを継続していくという「実践」に取り組みましょう。
- ☆一人一人の健康増進は、社会保障費を抑制し持続可能な社会を作って行くことにもつながります。個人や社会の幸福な「未来へつなぐ」健康づくりを、個人、地域、行政が協力して推進していきましょう。

3 健康づくりを推進する体系



4 健康づくりを推進する仕組み

- ◆ 個人（自助）、家族・友人・隣人（互助）、地域（共助）、行政（公助）が連携・協働しながら健康づくりを推進する。
- ◆ 健康に関心が低い人も、自然と歩き健康になるまちづくり（スマートウェルネス三条）を推進する。



スマート
ウェルネス
三条

第3章 現状及び課題・目標・取組

1 がん（悪性新生物）

現状及び課題

- ・がんの死亡状況は全体の3割を占め、死因順位は第1位である。また死亡率については県よりも高い。
- ・過去5年間の部位別死亡状況では、男性は気管・気管支及び肺がんが最も多く、女性は大腸がんが最も多い。
- ・国民健康保険一人当たり医療費では、胃がんと大腸がん、気管・気管支及び肺がんが高い状況で、気管・気管支及び肺がん、乳がん、子宮がんについては県よりも高く、年々増加している。
- ・各種がん検診受診率は、第1次計画の目標値を大幅に下回るとともに、過去5年間の推移は横ばいである。がんによる死亡が多いにもかかわらず、早期発見・早期治療の入口となる検診やその後の受診につなげていない。

◆ 平成22年度死因の状況 ◆

- ・悪性新生物については死因の第1位であり、全体の3割
- ・死亡率は県よりも高い

区 分	第 1 位		第 2 位		第 3 位	
	新潟県	三条市	新潟県	三条市	新潟県	三条市
死 因	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
死 亡 数 [割 合]	7,741人 [29.1%]	351人 [30.3%]	4,022人 [15.1%]	168人 [14.5%]	3,449人 [13.0%]	166人 [14.3%]
死 亡 率 (人口10万対)	327.7	343.1	170.2	164.2	146.0	162.3

【資料：平成23年福祉保健年報（新潟県福祉保健部）】

◆ 悪性新生物の部位別死亡状況 ◆

悪性新生物の部位別死亡状況は、男性は「気管・気管支及び肺」が多く、女性は「大腸」が多い

<男性>

年度	第 1 位	第 2 位	第 3 位
H18	気管及び肺 43人	胃 42人	大腸 26人
H19	胃 52人	気管及び肺 46人	大腸 32人
H20	気管及び肺 44人	胃 35人	大腸 22人
H21	気管及び肺 39人	胃 32人	すい臓 19人
H22	気管及び肺 52人	胃 34人	すい臓 19人

<女性>

年度	第 1 位	第 2 位	第 3 位
H18	大腸 27人	胃 18人	すい臓 12人
H19	胃 26人	大腸 24人	気管及び肺 16人
H20	大腸 17人 / 気管及び肺 17人		胃 15人
H21	大腸 28人	気管及び肺 18人	胃 15人/胆のう等 15人
H22	大腸 23人	胃 20人 / 気管及び肺 20人	

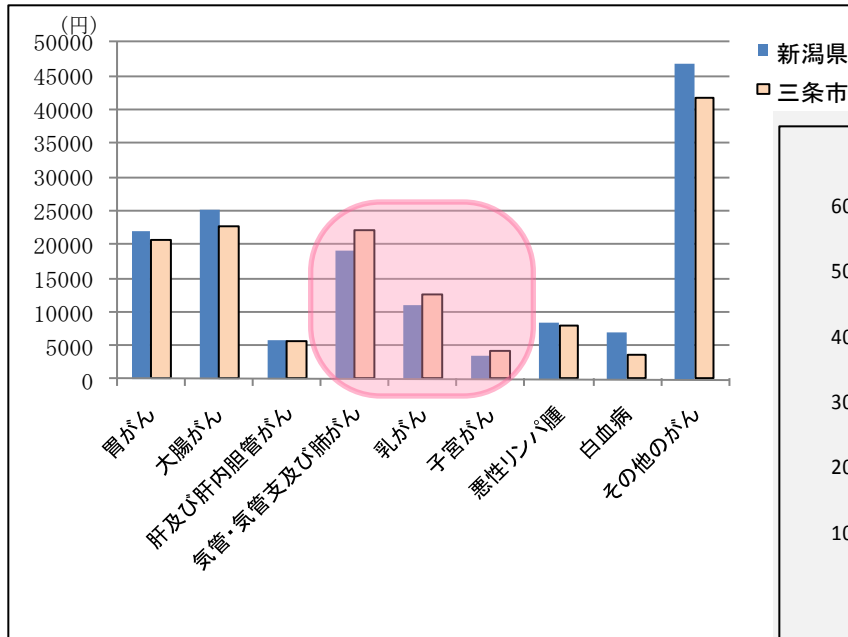
※「気管及び肺」は「気管・気管支及び肺」、「胆のう等」は「胆のう及びその他の胆道」を省略して表記

※医療費は、三条市国保及び市町村国保の県平均の値等

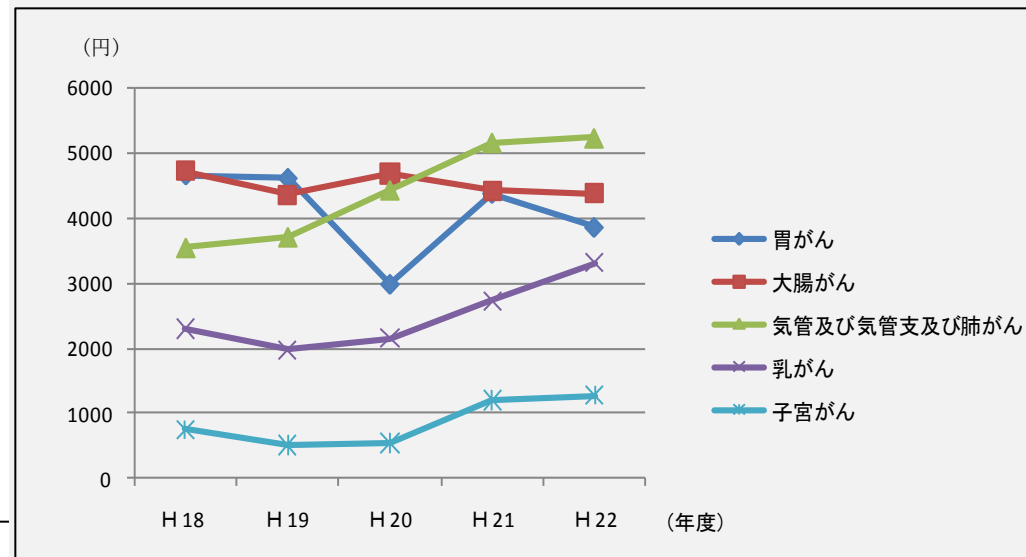
◆ 平成22年度 一人当たり医療費の状況 ◆

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	第6位
分類名	循環器系の疾患 (高血圧、脳血管疾患、心疾患等)	消化器系の疾患 (胃、腸、肝、歯科疾患等)	新生物 (悪性新生物、良性腫瘍等)	精神及び行動の障害 (認知症等)	内分泌、栄養及び代謝疾患 (糖尿病、脂質異常症等)	神経系の疾患 (アルツハイマー病等)
金額	37,544円	34,624円	33,402円	25,899円	21,389円	15,483円

◆ 過去5年間ににおける悪性新生物の一人当たり医療費総額の状況 ◆

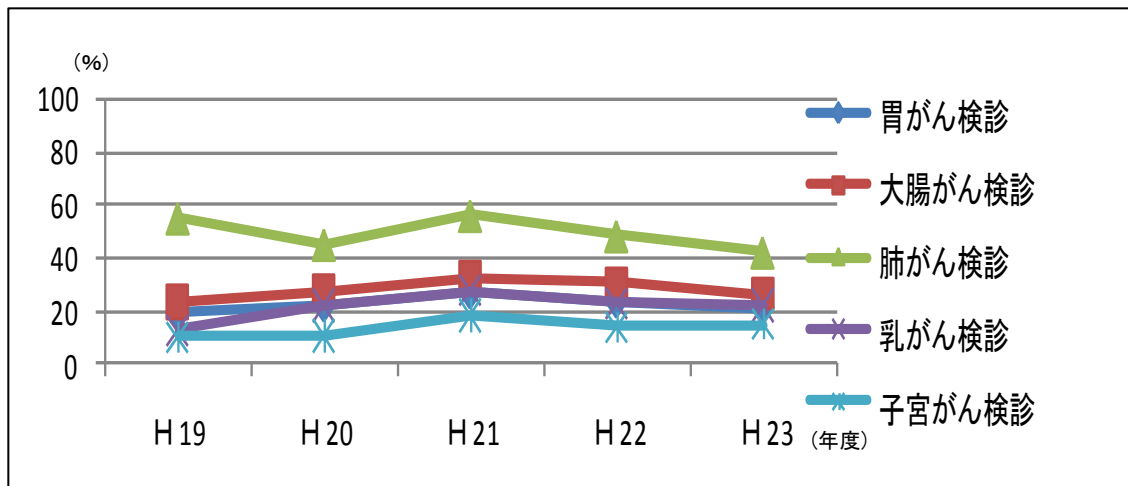


◆ 悪性新生物の一人当たり医療費の推移 ◆



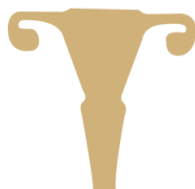
- ・胃がん、大腸がん、気管・気管支及び肺がんの一人当たり医療費は高い
- ・「気管・気管支及び肺」、「乳房」、「子宮」がんは県より高額で、年々増加

◆ 各種がん検診受診率の推移 ◆



【 第 1 次計画の評価指標に対する成果】

評価指標		目標値	実績値 (H23年度)
がん検診の受診率	胃がん検診	60%	21. 5%
	肺がん検診	70%	42. 2%
	大腸がん検診	50%	26. 5%
	乳がん検診	50%	22. 3%
	子宮がん検診	50%	14. 9%



目 標

- ・がん検診の大切さを理解し定期的に検診を受ける。
- ・がんの精密検査や早期治療の重要性を理解し、早期に医療機関へ受診する。

【第2次計画における目標項目の設定】（★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目			現状値（H23年度）	目標値
がん死亡者の割合		☆	30.3%（H22）	25%以下
がん検診の受診率	胃がん検診	★	21.5%	40%
	肺がん検診	★	42.2%	50%
	大腸がん検診	★	26.5%	40%
	乳がん検診	★	22.3%	50%
	子宮がん検診	★	14.9%	50%

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 （市が行うこと）

- ・知識の普及啓発をする（講演会、健康教育、チラシの配布、広報紙掲載など）
- ・各種がん検診を実施する
- ・未受診者勧奨をする（検診、要精密検査該当者）

自 助 （各自が取り組むこと）

- （例）
- ・定期的ながん検診を受けましょう
 - ・乳がんの自己検診を毎月行いましょう
 - ・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しましょう

互 助 （家族・友人等が取り組むこと）

- （例）
- ・定期的に、一緒ながん検診を受けましょう
 - ・また、受けるように勧めましょう
 - ・家族等の身近な人の検診の結果に関心を持ち、精密検査を勧められたら早めに受診するよう勧めましょう

共 助 （地域が取り組むこと）

- （例）
- ・各自治会や老人クラブ等でがん予防に関する勉強会の開催
 - ・がんに関する情報や知識を得る機会を地域や職場内で設ける
 - ・三条信用金庫と協定書を締結した『三条市民を「がん」から守るプロジェクト』によりがん予防の普及啓発を実施

現状及び課題

- ・健康診査結果によると、男女ともに糖代謝異常と脂質異常の人の割合がそれぞれ約6割を占めている。また、高血圧の人は男性が約5割、女性が約4割である。
- ・国民健康保険一人当たり医療費（P8）は、循環器疾患が最も高い。中でも高血圧性疾患が高く、県よりも高い。また、糖尿病についても一人当たり医療費は県より高く、過去5年間の推移は年々増加している。このことから循環器疾患やその危険因子である糖尿病が重症化し受診につながっていると考えられ、このような状態にある人が増加していると予測される。
- ・近年、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を中心としたNCD（非感染性疾患）は、世界的に今後急速に増加すると予測され、国際的な予防の取組が進められている。これらの背景を踏まえ、健康日本21においても主要な生活習慣病をNCD対策という枠組みで捉え重要課題とし、新たに慢性閉塞性肺疾患（COPD）への対策を加えている。これに基づき、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対する市民の認識について調査したところ、約6割の人が「全く聞いたことがない」と回答している。市民の疾患に対する知識が十分ではないと考えられ、発症及び重症化予防が遅れる可能性がある。
- ・生活習慣病と関係が深い喫煙状況の過去5年間の推移（特定健康診査等受診者）は、年々減少している。

◆ 特定健康診査と後期高齢者健康診査の受診率 ◆

項 目	H21年度	H23年度
三條市 (特定健康診査と 後期高齢者健康診査)	36.4%	32.1%

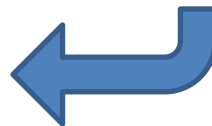


糖代謝異常の人と脂質異常の人は男性、女性とも約6割、高血圧の人は、男性約5割、女性は約4割

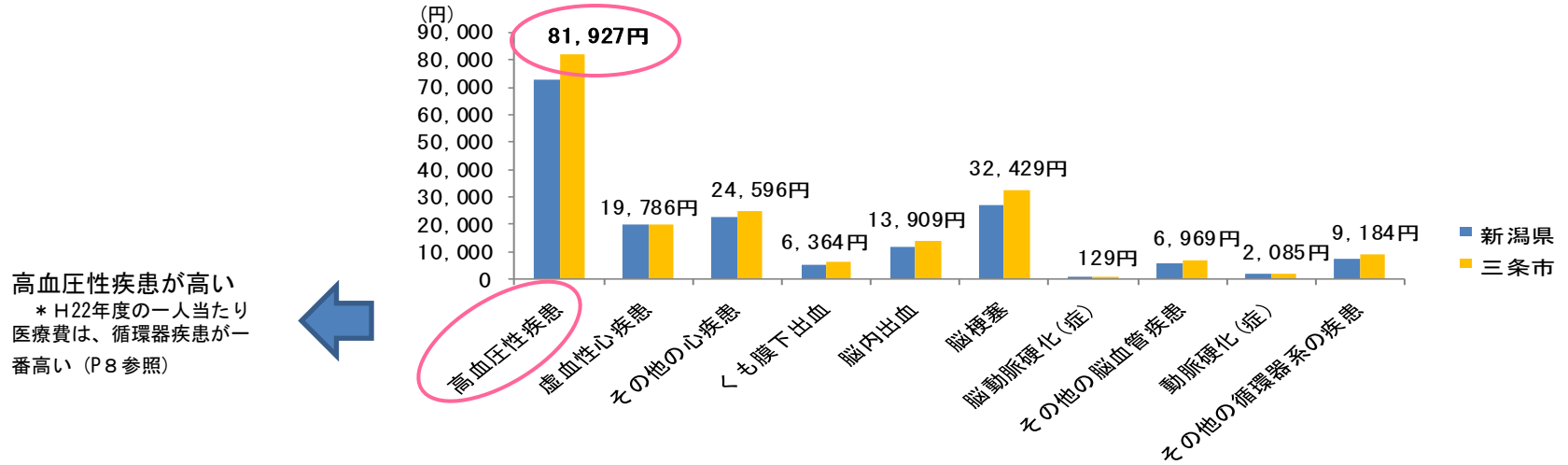
◆ 三條市の健康診査結果の状況 ◆

項 目	H21年度		H23年度	
	男性	女性	男性	女性
肥満者(BMI25以上)	23.1%	19.0%	22.8%	18.9%
高血圧の人	49.1%	38.2%	48.5%	37.7%
糖代謝異常の人	68.3%	68.3%	65.5%	64.4%
脂質異常の人	60.4%	61.7%	59.7%	62.1%

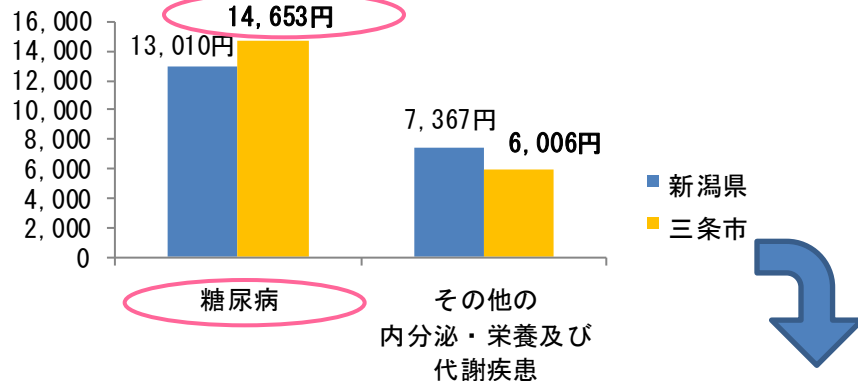
* 特定健康診査判定基準（保健指導判定値以上）



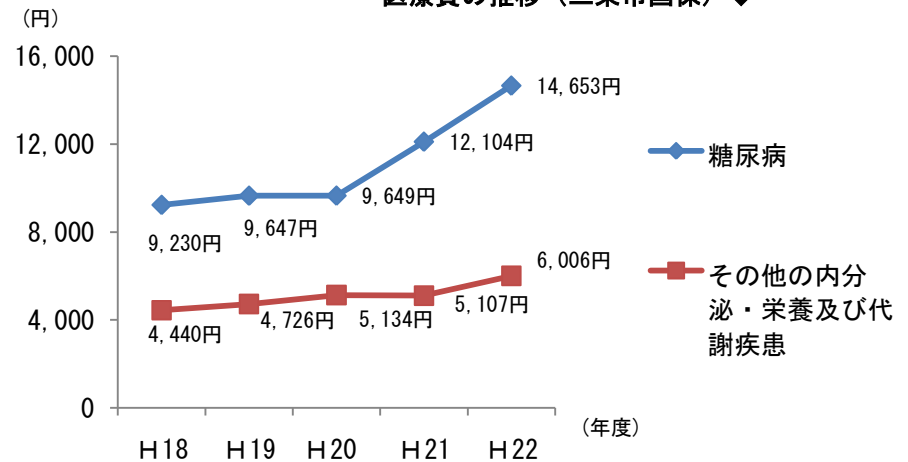
◆ 過去5年間に於ける循環器疾患の一人当たり医療費の状況(三条市国保) ◆



◆ 平成22年度 糖尿病、内分泌・栄養及び代謝疾患の一人当たり医療費の状況(三条市国保) ◆

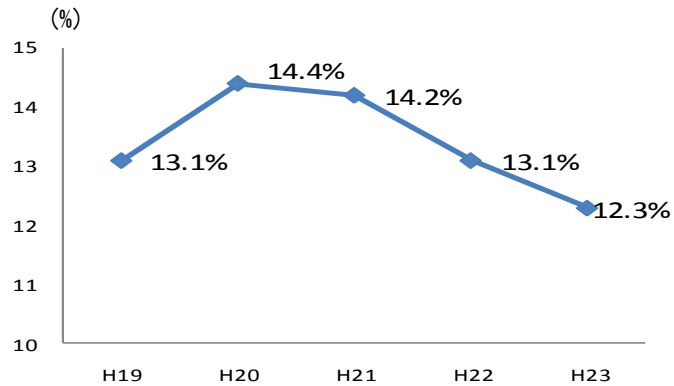


◆ 糖尿病、内分泌・栄養及び代謝疾患の一人当たり医療費の推移(三条市国保) ◆



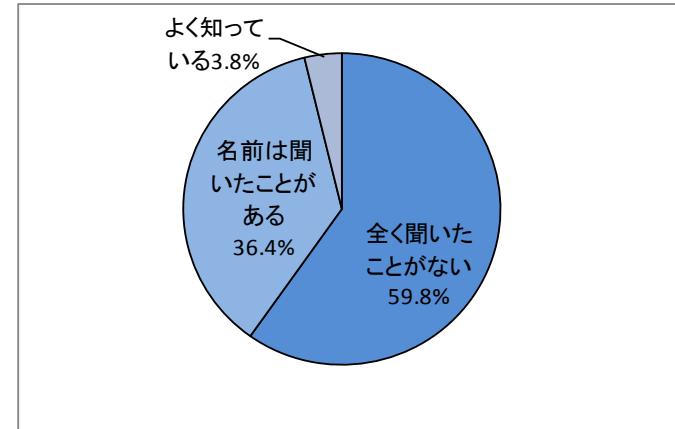
- ・ 糖尿病の一人当たり医療費は、県より高い
- ・ 過去5年間の推移は年々増加

◆ 特定健康診査と後期高齢者健康診査受診者の喫煙状況 ◆



喫煙率は年々減少

◆ 平成24年度 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認識調査
（平成24年度三条市健康づくりに関するアンケート調査） ◆



6割の人が知らない

【 第1次計画の評価指標に対する成果 】

評価指標	目標値		実績値（H23年度）	
	男性	女性	男性	女性
基本健康診査受診率	65%		32.1%	
糖尿病の有所見者の割合	58.3%	58.3%	37.8%	32.0%
肥満者（BMI25以上）の割合	20%	17%	22.8%	18.9%
高脂血症者の割合	50.4%	51.7%	23.0%	35.4%

* 基本健康診査判定基準以上

目 標

- ・健康診査の意義を理解し、定期的に健康診査を受ける。
- ・循環器疾患や糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する知識を理解し、発症及び重症化予防ができる。

【 第2次計画における目標項目の設定 】 （★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目		現状値 (H23年度)	目標値
脳血管疾患の死亡率（人口10万対の5年間の平均）	★	152.9 (H18～22)	144.1以下 (県：H18～22)
心疾患の死亡率（人口10万対の5年間の平均）	★	158.7 (H18～22)	142.9以下 (国：H18～22)
高血圧有病率（140/90mmHg以上の割合）	★	13.8%	10%以下
脂質異常症の割合（LDLコレステロール160mg/dl以上の割合）	★	6.0%	4.5%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	★	26.3% (H20)	19.7%
新規透析導入者数 （三条市国民健康保険特定疾病療養受療証を新規に受けた者）	○	14人	10人
治療継続者の割合 （HbA1c (NGSP値) 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合）	★	53.2%	63.2%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 （HbA1c (NGSP値) 8.4%以上の者の割合）	★	0.6%	0.5%
糖尿病有病者の割合 （糖尿病治療薬内服中又はHbA1c (NGSP値) 6.5%以上の者の割合）	★	8.9%	10%以下
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度	★	40.2% (H24)	80%

* 特定健診及び特定保健指導の実施率については、三条市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画で進捗管理を行う。

自助・互助・共助・公助の取組

公助 (市が行うこと)

- ・知識の普及啓発をする(講演会、医師等による講座、健康教室、広報紙掲載など)
- ・特定健康診査等を実施する
- ・保健指導及び健康相談を実施する(特定健診等の結果説明会、特定保健指導、訪問指導など)

自助 (各自が取り組むこと)

- (例)
- ・医療保険者等が実施する特定健診や特定保健指導を受けましょう
 - ・身体の調子が悪い時や健診結果で医療機関の受診を勧められた時は、早めに受診しましょう
 - ・生活習慣病について理解しましょう
 - ・適度な運動やバランスのとれた食生活を心掛けましょう
 - ・適切な体重維持のために毎日体重を測りましょう

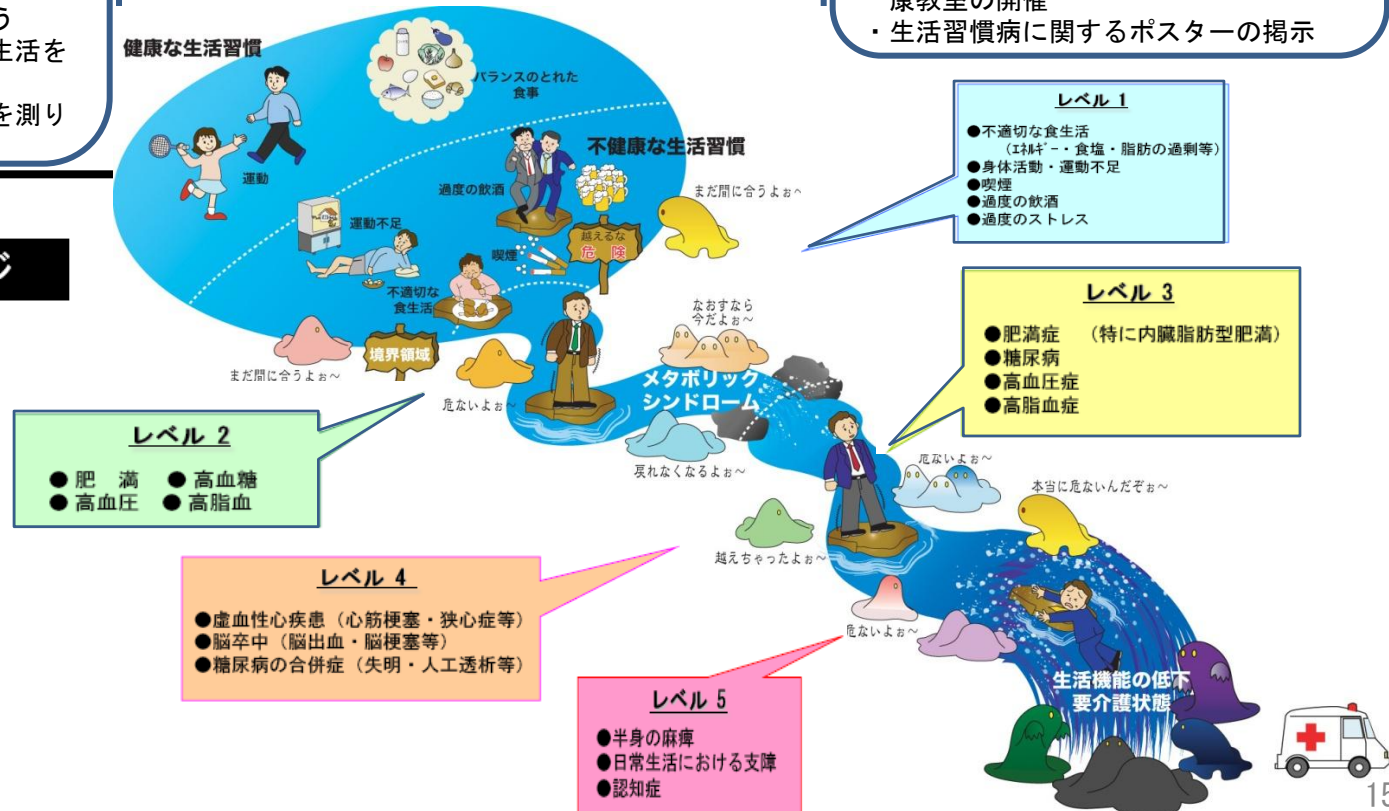
互助 (家族・友人等が取り組むこと)

- (例)
- ・毎年、一緒に健康診査を受けましょう
また、受けるように勧めましょう
 - ・生活習慣病に関する講演会等と一緒にいきましょう
 - ・家族のためにバランスのとれた食事を作りましょう

共助 (地域が取り組むこと)

- (例)
- ・地区で実施する特定健診日程等の周知
 - ・各自治会や老人クラブ等で生活習慣病に関する勉強会の開催
 - ・地区組織(健康推進員)による地域健康教室の開催
 - ・生活習慣病に関するポスターの掲示

生活習慣病のイメージ

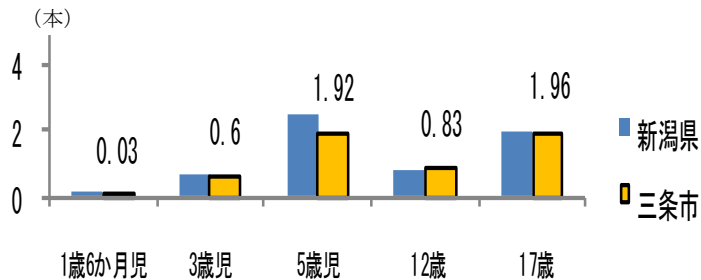


3 歯・口腔の健康

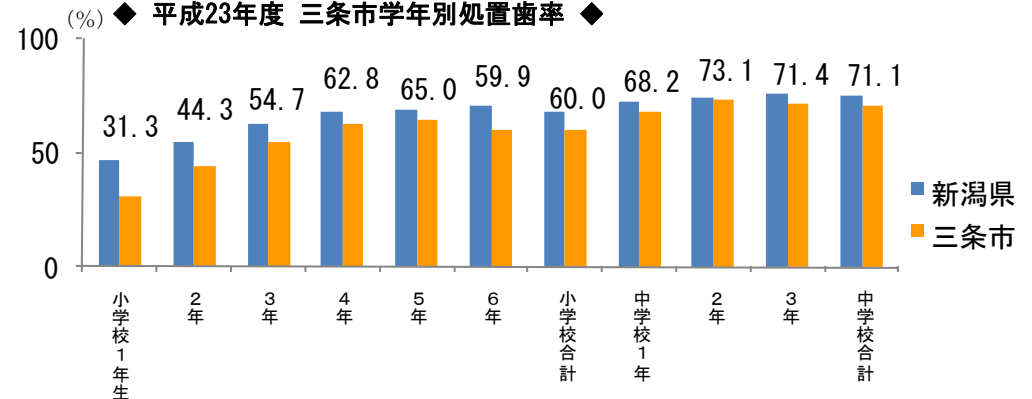
現状及び課題

- ・小・中学生のむし歯処置率は県より低い。
- ・成人の歯周疾患検診受診率は約3%と非常に低く、受診者の約9割が要精検・要治療である。このことから、未受診者の中でも治療が必要にも関わらず、放置している人が多いことが予測される。

◆ 平成23年度一人平均むし歯数の状況 ◆



◆ 平成23年度 三条市学年別処置歯率 ◆



◆ 歯周疾患検診受診率 ◆

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	判定区分			要精検・要治療の内容（延べ人数）				
				異常なし	要指導	要精検・ 要治療	歯石除去	歯周治療	むし歯治療	補綴処置	その他
H19年度	5,933	483	8.1	54	35	394	167	238	198	34	29
H20年度	5,753	491	8.5	50	27	414	176	254	204	38	37
H21年度	5,731	330	5.8	30	25	275	126	167	134	13	39
H22年度	5,669	157	2.8	9	5	143	67	81	63	6	15
H23年度	5,679	187	3.3	9	10	168	74	92	87	8	13
				4.8%	5.4%	89.8%					



- ・5年間受診率が低い
- ・受診者のほとんどが要精検・要治療
- ・内容は、歯周治療とむし歯治療が多い

【 第 1 次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値	実績値 (H23年度)
2歳児で歯みがき指導を受ける人の割合	100%	100%
2歳児で保護者が毎日仕上げみがきをしている人の割合	90%	85.7%
むし歯のない幼児（3歳）の割合	90%	84.1%
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児（3歳）の割合	96.8%	96.5%
一人平均う歯数（3歳）	0.5本	0.6本
一人平均う歯数（5歳）	2.5本	1.92本
一人平均う歯数（12歳）	0.8本	0.83本
一人平均う歯数（17歳） * 三条地域振興局管内の数値	2本	1.96本
3歳児歯科健診受診率	100%	96.4%
保育所の歯科健診受診率	3～5歳児 100%	100% (H24)

評価指標		目標値	実績値 (H23年度)
小・中学校の処置歯率	小学校	80%	60.0%
	中学校	80%	71.1%
歯周ポケット保有者率 県全体の数値	30歳 (25～34歳)	0%	—
	40歳 (35～44歳)	25%	—
	50歳 (45～54歳)	23.6%	—
現在歯数 県全体の数値 * *	60歳 (55～64歳) 24本以上	75%	65.0%
	70歳 (65～74歳) 20本以上	60%	54.4%
	80歳 (75～84歳) 20本以上	40%	29.3%
噛みごたえのある物を食べている児の割合		90%	88.2%
間食回数が1日3回以上の児の割合		0%	7.1%

資料：* H23年歯科疾患実態調査
* * H23年県民健康・栄養実態調査

詳細の現状及び課題、目標及び取組については、「三条市歯科口腔保健計画」による。

4 こころの健康

現状及び課題

- ・自殺率は年によって変動があるが、年間約30人が自殺で亡くなっている。
- ・ストレスを常を感じる、またはストレスを感じることがよくある人は全体の約3割で、40歳代、50歳代の割合が多い。

◆ 三条市自殺率の推移 人口動態統計(人口10万対) ◆

年	H19	H20	H21	H22	H23
死亡率	27.1	33.1	25.4	35.2	19.7

◆ ストレスの感じ方(平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査) ◆

項 目	H22年度	H24年度			
		40歳代	50歳代	60歳代	合計
ストレスを常を感じる または、 ストレスを感じることがよくある	32.4%	49.0%	42.5%	27.2%	32.3%
ストレスをたまに感じる または、 ストレスをあまり感じない	67.6%	51.0%	57.5%	72.8%	67.7%

40歳代、50歳代に、「ストレスを常
に感じている人」や「ストレスを感
じることがよくある人」が多い

【 第1次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値	実績値 (H24年度)
自殺する人の割合(H19～H23年の平均)	—	28.8人
日頃、頻繁にストレスを感じる人の割合	30%	32.3%
十分な睡眠がとれている人の割合	95%	92.8%

目 標

- ・ストレスを溜めない生活を心がけ、こころの健康や病気の対応について理解を深める。

【 第2次計画における目標項目の設定 】

(★:国の目標と同様 ☆:国の目標と類似 ○:市独自の目標)

目標項目		現状値 (H24年度)	目標値
自殺率(5年間の平均)	★	28.1%(H19~23)	全国5年間の平均以下
自殺予防に関する講演会・講座、イベント、会議で関係した団体数	○	23団体	28団体以上
自分なりのリラックス法やストレス解消法があり実行している者の割合	○	新たな目標項目のため、H25年度に調査を実施し目標値等を設定する	

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 (市が行うこと)

- ・こころの病気等の理解や予防等の知識の普及啓発をする
(「こころの健康づくり講演会」、「ゲートキーパー養成研修会」、その他の健康教育、広報紙掲載など)
- ・保健指導を実施する(心と身体に関する健康相談、訪問指導)
- ・相談機関・窓口の周知を行う

自 助 (各自が取り組むこと)

- (例)
- ・自分にあったストレス解消法を持って、意識してリラックスやリフレッシュをしましょう
 - ・こころの病気を理解しましょう(心の健康づくり講演会等に参加する)
 - ・こころの健康に不安を感じたら、相談をしたり医療機関を受診しましょう
 - ・こころの健康に関する相談機関や窓口に関心を持ち、理解しましょう

互 助 (家族・友人等が取り組むこと)

- (例)
- ・家族等の身近な人のこころの健康に関心を持ち、普段の表情や言葉使い等様子の変化に気付き、見守りましょう
 - ・家族等の身近な人の健康の変化に気付いたら話をよく聴き、必要に応じて相談機関への相談や医療機関への受診を勧めましょう
 - ・こころの健康の不調や悩みを抱える人の特徴や対応方法を理解するため、互いに誘い合って講演会等に参加しましょう

共 助 (地域が取り組むこと)

- (例)
- ・地域であいさつをしたり声を掛け合う
 - ・地域の交流のため、自治会集会所を活用したおしゃべり広場等の開催
 - ・地域の人の様子に異常を感じたら、市や関係機関等へつなぐ
 - ・職場内で、こころの健康に関する勉強会を行い、理解を深める。また、こころの健康に関する情報のチラシ等の配布や掲示による啓発

5 高齢者の健康

現状及び課題

- ・75歳以上の医療費が急増し、70～74歳の1.5倍となっている。
- ・要介護の原因疾患では循環器疾患（高血圧、脳血管疾患、心疾患等）が最も多い。
- ・「三条市高齢者が暮らしやすいまち調査」では、65～79歳の生活習慣病、運動器疾患、サルコペニア肥満、低体力が多い。

◆ 三条市の高齢化率の推計 ◆

	H24年度	H29年度
総人口	103,057人	98,525人
高齢化率	26.6%	30.6%
要介護認定者数	4,673人	5,270人

5年後は、
3人に1人は高齢者

◆ 平成22年度 三条市1人当たり年間医療費 (三条市国保と後期高齢者医療保険) ◆

年 齢	一人当たり医療費
0～64歳	211,357円
65～69歳	367,058円
70～74歳	475,464円
75歳以上	704,209円

75歳から
医療費急増

75歳以上の医療費
70～74歳の1.5倍

◆ 平成24年度 高齢者が暮らしやすいまち調査(筑波大学との共同実施) ◆

項 目		全体	40～64歳	65～79歳
生活習慣病	メタボリックシンドローム	31.4%	27.3%	39.8%
	糖尿病	8.7%	4.8%	14.6%
	高血圧症	26.7%	18.0%	40.0%
運動器疾患	ロコモティブシンドローム	30.7%	23.0%	42.3%
	腰痛症	7.8%	4.7%	12.7%
	骨粗鬆症	3.3%	1.0%	6.8%
サルコペニア肥満		7.3%	4.2%	11.9%
低体力		9.1%	5.3%	15.1%

◆ 三条市における要介護の原因となった疾病の順位 ◆

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	第6位
分類名	循環器系の疾患 (高血圧、脳血管疾患、心疾患等)	神経系の疾患 (アルツハイマー病等)	筋骨格系及び結合組織の疾患 (脊椎障害、骨粗鬆症等)	損傷、中毒及びその他の外因の影響 (骨折等)	精神及び行動の障害 (認知症等)	新生物 (悪性新生物、良性腫瘍等)
割合	24.2%	18.2%	14.5%	11.5%	9.7%	8.5%

目 標

- ・医療費の削減や要介護状態とならないために、生活習慣を見直し、筋力トレーニングや有酸素運動を取り入れる。

【 第2次計画における目標項目の設定 】

(★:国の目標と同様 ☆:国の目標と類似 ○:市独自の目標)

目標項目		現状値(H23年度)	目標値
前期高齢者(65歳～74歳)の要介護認定率	○	3.6%	3%
65歳以上でBMIが20以下の者の割合	★	18.5%	18.5%以下
運動には、有酸素運動と筋力アップのための2種類必要であることを知っている者の割合	○	新たな目標項目のため、H25年度に調査を実施し目標値等を設定する	

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 (市が行うこと)

- ・運動の普及啓発をする
- ・ウォーキングと筋力トレーニングを推進する
- ・要介護状態にならないための一次予防事業を推進する
- ・栄養相談、栄養指導を実施する

自 助 (各自が取り組むこと)

- (例)
- ・散歩などの有酸素運動をしましょう
 - ・転倒などを防止するために筋力を鍛えましょう
 - ・おいしく食べるために適度な運動や歯の健康に気を付けましょう
 - ・さんちゃん健康体操をしましょう
 - ・低栄養に気を付けて、適量をバランス良く食べましょう

互 助 (家族・友人等が取り組むこと)

- (例)
- ・一緒に散歩したり、筋力を鍛えましょう
 - ・家族等の身近な人の歯の健康に気を付けましょう
 - ・筋力が低下しないようにバランスよく食事を作りましょう

共 助 (地域が取り組むこと)

- (例)
- ・地域で運動イベントの開催
(ウォーキング、さんちゃん健康体操など)
 - ・地区組織(食生活改善推進委員等)による料理教室等の開催(高齢者の料理教室など)
 - ・老人クラブで健康教育等の開催

6 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

現状及び課題

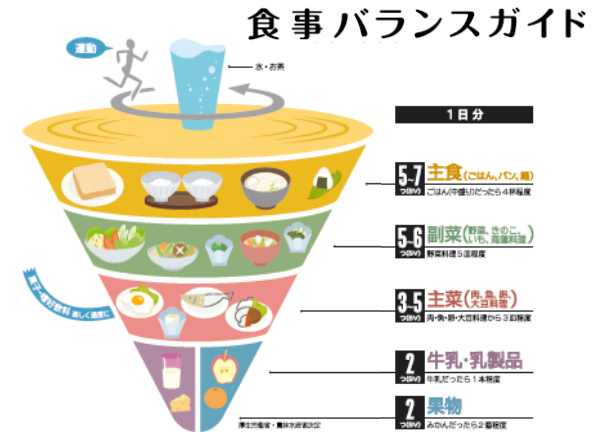
- ・漬物を食べる人が増えており、塩分の過剰摂取が考えられる。
- ・主食、野菜等適切な量が摂れている人が少なく、バランスのとれた食事がとれていない人が多い。

◆ 食生活の実態(平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査) ◆

項 目	H22年度	H24年度
ごはん6杯以上食べている人 (パン、麺はご飯量に換算)	5.3%	4.9%
野菜を適切な量食べる人	17.5%	15.1%
油脂を多く摂取している人	6.1%	5.1%
間食が習慣になっている人	32.9%	32.1%
漬物を多く食べる人	28.3%	34.3%

→ 主食量、
野菜摂取量が減少

→ 漬物を食べる人
が増加



【厚生労働省・農林水産省】

【第1次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値		実績値(H24年度)	
	男性	女性	男性	女性
朝食を食べない小・中学生の割合	5%		5.9%	
適切な主食量をとる人の割合	50%	20%	7.3%	3.1%
油脂の摂取が多すぎる人の割合	0%	0%	3.3%	6.4%
毎日間食する人の割合	12.4%	35%	22.3%	39.2%
おやつ時間を決めている保護者の割合(1歳6か月児健診と3歳児健診の平均)	80%		83.3% (H23)	
漬物を多く食べる人の割合	14%	20.9%	28.3%	38.8%
適切な野菜の量をとる人の割合	70%	80%	12.6%	16.9%
食事や食品に関心を持ち、改善しようと思っている人の割合	90%	90%	74.0%	86.6%

目 標

- ・塩分摂取量を減らし、野菜の摂取量を増やす。
- ・バランスのよい食事を適切な量食べる。

三条市が薦める
お膳のかたち



バランス良く食べるに
は、お膳のかたちで食
べましょう

【第2次計画における目標項目の設定】（★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目		現状値 (H23年度)		目標値	
		男性	女性	男性	女性
肥満（BMI25以上）の者の割合 ・ 20歳から60歳の男性 ・ 40歳から60歳の女性	★	24.0%	18.0%	21.6%	15.5%
食事で塩分を減らすように気を付けている者の割合	○	新たな目標項目のため、H25年度に調査を実施し目標値等を設定する			
野菜を積極的に摂ろうと思っている者の割合	○				
主食、主菜、副菜をそろえて食事をしている者の割合	○				

自助・互助・共助・公助の取組

公 助
(市が行うこと)

- ・栄養・食生活の知識の普及啓発をする（健康教育、広報紙掲載など）
- ・栄養教室等を実施する（健診結果説明会、栄養及び減塩指導、みそ汁塩分測定等）

自 助
(各自が取り組むこと)

- (例)
- ・野菜をたくさん食べましょう
目標：1日350g以上
 - ・塩辛い食品は控え目にしましょう
 - ・薄味に慣れましょう
 - ・適量をバランスよく食べましょう
(お膳のかたちで食べましょう)
 - ・よく噛んで食べましょう
 - ・腹八分目にしましょう

互 助
(家族・友人等が取り組むこと)

- (例)
- ・楽しく会話しながら食べましょう
 - ・野菜料理を1品増やしましょう
 - ・みそ汁は具だくさんにして、塩分を控えましょう
 - ・食事は薄味にしてバランス良く作りましょう

共 助
(地域が取り組むこと)

- (例)
- ・地区組織（食生活改善推進委員等）による料理教室等の開催（野菜を使った簡単料理教室、減塩料理教室など）

(2) 身体活動・運動

現状及び課題

- ・週1回以上運動を意識的にしている人は増加している。
- ・運動の種類ではウォーキングをしている人が一番多いが、厚生労働省が推奨する「健康づくりのための身体活動量の基準（8,000歩/日以上）」には、全体で約1,500歩不足している。

◆ 運動への意識（平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査）◆

項 目	H22年度	H24年度			
		40歳代	50歳代	60歳代	合計
週1回以上運動を意識的にしている	48.6%	42.9%	44.5%	59.5%	55.0%
週1回以上運動を意識的にしたいと思っているが、できない	40.5%	42.5%	40.7%	28.8%	32.4%
週1回以上運動をした方が良いと思うが、したくない	7.5%	11.7%	10.9%	7.8%	8.8%
関心がない	3.4%	2.9%	3.9%	3.9%	3.8%

- ・週1回以上運動を意識的にしている人は増加
- ・週1回以上運動を意識的にしたいと思っているが、できない人は、40歳代～50歳代に多い



◆ 運動の種類（平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査）◆

項 目	全市			
	40歳代	50歳代	60歳代	合計
ウォーキング	22.5%	24.1%	36.0%	32.3%
踊り	0.8%	0.8%	1.9%	1.6%
体操	7.5%	6.7%	9.2%	8.6%
水泳	0.8%	1.3%	0.9%	1.0%
バレーボール や野球など	2.9%	1.6%	0.7%	1.1%
その他	5.4%	6.5%	6.7%	6.5%



ウォーキングをしている人は、どの年代においても1番多い

◆ 平成24年度 高齢者が暮らしやすいまち調査（筑波大学との共同実施）◆

項 目		全体	40～64歳	65～79歳
総歩数(歩/日) (8,000歩までの不足歩数)		6,514歩 (1,486歩)	6,865歩 (1,135歩)	6,004歩 (1,996歩)
8,000歩/日以上		27.3%	30.1%	23.2%
主な移動 手段	車	69.9%	79.2%	55.6%
	徒歩・自転車	29.5%	20.4%	43.3%

【 第1次計画における評価指標の設定 】

評価指標	目標値	実績値(H24年度)
週1回以上運動をしている人の割合	60%	55.0%
ウォーキングをする人の割合	35%	32.3%

目 標

- ・週2回以上運動をする。
- ・日常生活の中で歩くことを意識し、1日8,000歩を目指す。

【 第2次計画における目標項目の設定 】（★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目		現状値（H23年度）	目標値
週2日以上、1年以上継続して運動している者の割合	★	34.4%	44.4%

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 (市が行うこと)

- ・運動の普及啓発をする（広報紙掲載など）
- ・ウォーキングと筋力トレーニングを推進する（健康ウォーク、ウォーキング講習会、元旦マラソン（歩け歩けコース））
- ・運動しやすい環境を整える

自 助 (各自が取り組むこと)

- (例)
- ・家事や日常生活の中で、意識して体を動かしましょう
 - ・散歩やウォーキングをして積極的に歩きましょう
まずは、1日1,000歩（10分間）増やすことから始めましょう 目標：1日8,000歩以上
 - ・ラジオ体操やテレビ体操を毎日しましょう
 - ・エレベーターより階段を利用したり、買い物の時には少し遠い駐車場を利用してより多く歩きましょう
 - ・歩数計をつけましょう

互 助 (家族・友人等が取り組むこと)

- (例)
- ・一緒にウォーキングや散歩をしましょう

共 助 (地域が取り組むこと)

- (例)
- ・地域で運動を行うグループを作る
 - ・地域で運動イベントの開催（ウォーキング、さんちゃん健康体操など）

(3) 休養

現状及び課題

- ・十分な睡眠がとれていない人が約7%である。
- ・睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能の異常、血行障害、疲労蓄積、生活リズムの乱れなどを引き起こすため、肥満や生活習慣病、こころの健康に影響を及ぼす可能性がある。

◆ 睡眠の状況（平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査）◆

項 目	H22年度	H24年度			
		40歳代	50歳代	60歳代	合計
良く眠れる または、まあ良く眠れる	94.2%	92.1%	94.3%	92.4%	92.8%
睡眠薬やアルコールを飲まないで眠れない または、何をしても眠れない	5.8%	7.9%	5.7%	7.6%	7.2%



- ・良く眠れる、または、まあ良く眠れる人が減少
- ・40歳代と60歳代に眠れない人が多い



【 第1次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値	実績値 (H24年度)
十分な睡眠がとれている人の割合	95%	92.8%

目 標

- ・規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠を確保する。

【 第2次計画における目標項目の設定 】（★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目		現状値（H23年度）	目標値
睡眠による休養が十分にとれていない者の割合	★	18.9%	15.5%

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 （市が行うこと）

- ・睡眠の必要性の知識の普及啓発をする（健康教育、広報紙掲載など）

自 助 （各自が取り組むこと）

- （例）
- ・十分に睡眠をとりましょう
 - ・運動や趣味など自分にあったストレス解消法を持って、リラックスやリフレッシュを心掛けましょう
 - ・快適な睡眠で疲労回復やストレスの解消をしましょう
 - ・規則正しい生活リズムを心掛けましょう
 - ・2週間以上の不眠が続く場合は、市などの健康相談や医療機関へ受診しましょう

互 助 （家族・友人等が取り組むこと）

- （例）
- ・家族で規則正しい生活リズムを心掛けましょう（早寝、早起きの習慣）
 - ・家族等の身近な人の睡眠状況について互いに関心を持ち、話す機会を持つよう心掛けましょう
 - ・家族等の身近な人の不眠状態が続いたら、相談機関への相談や医療機関への受診を勧めましょう

共 助 （地域が取り組むこと）

- （例）
- ・夜遅く、外で騒がない
 - ・睡眠と健康に関する情報や知識を得る機会を地域や職場内で設ける

(4) 喫煙

現状及び課題

- ・全体の喫煙者は減少しているが、男性の割合は目標値に達していない。
- ・喫煙をやめようとも思わない人の割合は変わらず、喫煙の害についての理解が十分に図れていない。

◆ 喫煙状況（平成23年度 特定健康診査問診結果）◆

項 目		H21年度	H23年度
たばこを吸う人	男性	25.7%	22.4%
	女性	4.7%	4.0%
	計	14.2%	12.3%

◆ 喫煙に関する意識(平成24年度 三条市健康づくりに関するアンケート調査)◆

項 目	H22年度	H24年度			
		40歳代	50歳代	60歳代	合計
喫煙をしていない	68.6%	63.6%	73.2%	76.2%	74.2%
喫煙をやめた	15.3%	18.0%	13.1%	13.0%	13.6%
喫煙をやめようと思っている	10.9%	8.4%	7.1%	5.4%	6.1%
喫煙をやめようとも思わない	5.2%	10.0%	6.6%	5.4%	6.1%

◆ 喫煙をやめた理由 (平成24年度三条市健康づくりに関するアンケート調査)◆

項 目	40歳代	50歳代	60歳代	合計
自分の健康のため	63.6%	69.0%	63.5%	64.4%
家族のため	6.8%	12.1%	7.1%	7.9%
体調をこわしたから	11.4%	12.1%	16.8%	15.3%
医師から禁止された	4.6%	1.7%	7.1%	5.9%
その他	13.6%	5.1%	5.5%	6.5%

【第1次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値		実績値 (H23)	
	男性	女性	男性	女性
喫煙する人の割合	15.7%	4.7%	22.4%	4.0%
未成年者の喫煙の割合	0%		—	
妊婦の喫煙の割合	0%		2.8% (H25.1)	
市役所、公共施設の禁煙、分煙率	100%		100%	
禁煙、分煙する職場数	—		228 (H24.3月末)	

目 標

- ・喫煙者が、自分の身体に影響を及ぼす喫煙の害について理解し喫煙しない。
- ・喫煙者が、周囲の人の受動喫煙による害について理解し喫煙しない。

【 第2次計画における目標項目の設定 】（★：国の目標と同様 ☆：国の目標と類似 ○：市独自の目標）

目標項目		現状値（H23年度）	目標値
成人の喫煙率	★	12.3%	12%
妊娠中の喫煙者の割合	★	—	0%

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 （市が行うこと）

- ・知識の普及啓発をする（医師等による禁煙講座、広報紙掲載など）
- ・市役所、公共施設での禁煙、分煙を徹底する

自 助 （各自が取り組むこと）

- （例）
- ・たばこを吸わないようにしましょう
 - ・たばこを吸っている人は禁煙しましょう
 - ・やむを得ずたばこを吸う人は喫煙マナーを守りましょう

互 助 （家族・友人等が取り組むこと）

- （例）
- ・禁煙するように勧めましょう
 - ・子どもに喫煙の害について教えましょう

共 助 （地域が取り組むこと）

- （例）
- ・自治会集会所の禁煙
 - ・職場の禁煙または分煙
 - ・地域の会合は禁煙

(5) 飲酒

現状及び課題

- ・ 飲酒状況に大きな変化はないが、女性の毎日飲酒する人の割合は増えている。
- ・ 生活習慣病の危険を高める量（男性2合以上、女性1合以上）を飲んでいる人は、男性14.4%、女性6.9%である。

◆ 飲酒状況（特定健康診査と後期高齢者健康診査問診結果）◆

項 目	H22年度			H23年度		
	計	男性	女性	計	男性	女性
飲まない	50.5%	24.9%	71.7%	50.6%	25.2%	71.7%
時々	22.5%	24.9%	20.5%	22.2%	25.0%	20.0%
毎日飲む	26.9%	50.1%	7.6%	27.0%	49.7%	8.1%
その他	0.2%	0.1%	0.2%	0.2%	0.1%	0.2%



2年前と比較すると、
「毎日飲む」男性は変わ
りませんが、女性は増加

◆ 平成23年度 飲酒量について （特定健康診査と後期高齢者健康診査問診結果）◆

<男性>

項 目	率
2合未満	80.2%
2合以上	14.4%
データなし	5.4%

<女性>

項 目	率
1合未満	74.5%
1合以上	6.9%
データなし	18.6%



2合以上飲酒する男性は14.4%、1合以上飲酒する女性は6.9%

（定義）

生活習慣病のリスクを高める1日の飲酒量（純アルコール摂取量）は、
男性：40g以上（日本酒2合/日）
女性：20g以上（日本酒1合/日）

【第1次計画の評価指標に対する成果】

評価指標	目標値		実績値 (H23年度)	
	男性	女性	男性	女性
「毎日飲む」人の割合	30%	7.6%	49.7%	8.1%
飲酒経験のある子どもの割合	0%		—	

目 標

- ・身体に影響するアルコールの害について理解する。
- ・アルコールを飲む時は適量を飲み、飲酒をしない日（休肝日）を設ける。

【 第2次計画における目標項目の設定 】（★:国の目標と同様 ☆:国の目標と類似 ○:市独自の目標）

目標項目		現状値（H23年度）		目標値	
		男性	女性	男性	女性
男性の2合以上飲む者と女性の1合以上飲む者の割合	★	14.4%	6.9%	12.2%以下	5.9%以下

自助・互助・共助・公助の取組

公 助 （市が行うこと）

- ・知識の普及啓発をする（健康教育、広報紙掲載など）

自 助 （各自が取り組むこと）

（例）

- ・週2日は飲酒をしない“休肝日”を設けましょう
- ・から酒はしないようにしましょう
- ・深酒や大酒はせずほどほどに飲みましょう

互 助 （家族・友人等が取り組むこと）

（例）

- ・一気飲みや無理やりお酒を勧めないようにしましょう
- ・子どもに飲酒の害について教えましょう

共 助 （地域が取り組むこと）

（例）

- ・地域の会合では、互いに節度ある飲酒に心掛ける

7 三条市第2次健康増進計画の目標項目一覧

★ ☆：国の目標⇒健康増進法に基づく、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に記載されている目標

*：現状値⇒直近であるH23年度の値であり、それ以外の年度の値を用いる場合は（ ）内に該当の年度を記載した

ターゲット	目 標	目標項目 (★:国の目標と同様 ☆:国の目標と類似 ○:市独自の目標)		現状値 (H23年度) *	第2次の 目標値	
全 体	・年をとっても、元気で、はつらつと暮らし続ける	新規要介護認定を受けた第1号被保険者の平均年齢		○	81.86歳	83歳
1 が ん (悪性新生物)	・がん検診の大切さを理解し定期的に検診を受ける。 ・がんの精密検査や早期治療の重要性を理解し、早期に医療機関へ受診する。	がん死亡者の割合		☆	30.3% (H22)	25%以下
		がん検診の受診率	胃がん検診	★	21.5%	40%
			肺がん検診	★	42.2%	50%
			大腸がん検診	★	26.5%	40%
			乳がん検診	★	22.3%	50%
			子宮がん検診	★	14.9%	50%
2 生活習慣病	・健康診査の意義を理解し、定期的に健康診査を受ける。 ・循環器疾患や糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する知識を理解し、発症及び重症化予防ができる。	脳血管疾患の死亡率（人口10万対の5年間の平均）		★	152.9 (H18～22)	144.1以下 (県：H18～22)
		心疾患の死亡率（人口10万対の5年間の平均）		★	158.7 (H18～22)	142.9以下 (国：H18～22)
		高血圧有病率（140/90mmHg以上の割合）		★	13.8%	10%以下
		脂質異常症の割合（LDLコレステロール160mg/dl以上の割合）		★	6.0%	4.5%
		メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合		★	26.3% (H20)	19.7%
		新規透析導入者数 （三条市国民健康保険特定疾病療養受療証を新規に受けた者）		○	14人	10人
		治療継続者の割合 （HbA1c（NGSP値）6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合）		★	53.2%	63.2%
		血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 （HbA1c（NGSP値）8.4%以上の者の割合）		★	0.6%	0.5%
		糖尿病有病者の割合 （糖尿病治療薬内服中又はHbA1c（NGSP値）6.5%以上の者の割合）		★	8.9%	10%以下
		慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度		★	40.2% (H24)	80%

ターゲット		目 標	目標項目 (★:国の目標と同様 ☆:国の目標と類似 ○:市独自の目標)		現状値 (H23年度) *	第 2 次 の目標値
4	こころの健康	・ストレスを溜めない生活を心がけ、こころの健康や病気の対応について理解を深める。	自殺率(5年間の平均)	★	28.1(H19～23) 国:23.8	全国5年間の平均以下
			自殺予防に関する講演会・講座、イベント、会議で関係した団体数	○	23団体(H24)	28団体以上
			自分なりのリラックス法やストレス解消法があり実行している者の割合	○	-	-
5	高齢者の健康	・医療費の削減や要介護状態とならないために、生活習慣を見直し、筋力トレーニングや有酸素運動を取り入れる。	前期高齢者(65歳～74歳)の要介護認定率	○	3.6%	3%
			65歳以上でBMIが20以下の者の割合	★	18.5%	18.5%以下
			運動には、有酸素運動と筋力アップのための2種類必要であることを知っている者の割合	○	-	-
6	(1) 栄養・食生活	・塩分摂取量を減らし、野菜の摂取量を増やす。 ・バランスのよい食事を適切な量食べる。	肥満(BMI25以上)の者の割合 ・20歳から60歳の男性 ・40歳から60歳の女性	★	男性24.0% 女性18.0%	男性21.6% 女性15.5%
			食事で塩分を減らすように気を付けている者の割合	○	-	-
			野菜を積極的に摂ろうと思っている者の割合	○	-	-
			主食、主菜、副菜をそろえて食事をしている者の割合	○	-	-
	(2) 身体活動・運動	・週2回以上運動をする。 ・日常生活の中で歩くことを意識し、1日8,000歩を目指す。	週2日以上、1年以上継続して運動している者の割合	★	34.4%	44.4%
	(3) 休養	・規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠を確保する。	睡眠による休養が十分にとれていない者の割合	★	18.9%	15.5%
	(4) 喫煙	・喫煙者が、自分の身体に影響を及ぼす喫煙の害について理解し喫煙しない。 ・喫煙者が、周囲の人の受動喫煙による害について理解し喫煙しない。	成人の喫煙率	★	12.3%	12%
			妊娠中の喫煙者の割合	★	-	0%
	(5) 飲酒	・身体に影響するアルコールの害について理解する。 ・アルコールを飲む時は適量を飲み、飲酒をしない日(休肝日)を設ける。	男性の2合以上飲む者と女性の1合以上飲む者の割合	★	男性14.4% 女性 6.9%	男性12.2%以下 女性 5.9%以下

※「3 歯・口腔の健康」については、三条市歯科口腔保健計画で目標項目を示し、進捗管理を行っていく。

○ 三条市第1次健康増進計画の最終評価

1 最終評価の考え方

7つの各分野の評価指標ごとに評価を行った。
評価は、目標値及び基準値に対して実績値と比較を行った。

2 評価の基準値、実績値、目標値の考え方

基準値：合併後の全市の値とすることが妥当であるため、旧三条市の平成16年度策定時の基準値を用いず、平成19年度の間評価時に用いた実績値（H18年度またはH19年度）を基準値とした。ただし、「栄養・食生活」分野の成人に関する値は、平成20年度の前線で調査内容に違いがあることから、平成22年度の間評価時の実績値を基準値とした。

実績値：直近の値とし、平成23年度または平成24年度の値とした。

目標値：国・県が計画期間を延長したことに伴い、平成22年度の間評価時に見直しをした値とした。



3 目標値、基準値に対する実績値の比較の表し方

- ◎：目標値を達成した
- ：目標値は達成しなかったが、基準値に対して実績値が改善した
- △：目標値は達成されず、基準値と実績値との変化もなかった
- ×：目標値は達成されず、かつ基準値に対して実績値が改善されなかった
- －：策定時目標値を定めていないもの及び実績値が把握できないもの

4 三条市第1次健康増進計画の評価指標、実績項目一覧

分野	行動目標	評価指標		目標値	基準値	実績値	目標値等の比較
栄養・食生活	①3食きちんと食べよう	朝食を食べない小・中学生の割合		5%	7.7% (H18)	5.9% (H24)	○
	②食べ過ぎに気を付け、バランスの良い食事をしよう	適切な主食量をとる人の割合	男性	50%	8.1% (H22)	7.3% (H24)	×
			女性	20%	3.5% (H22)	3.1% (H24)	×
		油脂の摂取が多すぎる人の割合	男性	0%	4.6% (H22)	3.3% (H24)	○
			女性	0%	7.1% (H22)	6.4% (H24)	○
		毎日間食する人の割合	男性	12.4%	22.4% (H22)	22.3% (H24)	○
			女性	35%	39.3% (H22)	39.2% (H24)	○
		おやつ時間を決めている保護者の割合 (1歳6か月児健診と3歳児健診の平均)		80%	73.1% (H18)	83.3% (H23)	◎
		漬物を多く食べる人の割合	男性	14%	24.0% (H22)	28.3% (H24)	×
			女性	20.9%	30.9% (H22)	38.8% (H24)	×
	③新鮮な旬の野菜をたくさん食べよう	適切な野菜の量をとる人の割合	男性	70%	14.0% (H22)	12.6% (H24)	×
			女性	80%	19.7% (H22)	16.9% (H24)	×
	④食事や食品に関心を持って学習し、実践しよう	食事や食品に関心を持ち、改善しようと思っている人の割合	男性	90%	75.7% (H19)	74.0% (H24)	×
			女性	90%	91.0% (H19)	86.6% (H24)	×
身体活動・運動	①意識的に体を動かそう	日常生活の中で健康のために「歩く」、「体を動かす」などを意識的にしている人		—	—	—	—
	②楽しみながら、運動習慣を身に付けよう	週1回以上運動をしている人の割合		60%	43.7% (H19)	55.0% (H24)	○
		ウォーキングをする人の割合		35%	26.0% (H19)	32.3% (H24)	○
休養・こころの健康づくり	①孤独感を持たないよう、人と人との交流を図ろう	自殺する人の割合（5年間の平均）		—	30.0人 (H13～17)	28.8人 (H19～23)	○
	②ストレスをためないようにしよう	日頃、頻繁にストレスを感じる人の割合		30%	41.0% (H19)	32.3% (H24)	○
	③十分な睡眠をとろう	十分な睡眠がとれている人の割合		95%	94.3% (H19)	92.8% (H24)	×
たばこ	①たばこを吸わないようにしよう	喫煙する人の割合	男性	15.7%	30.6% (H18)	22.4% (H23)	○
			女性	4.7%	5.1% (H18)	4.0% (H23)	◎
		未成年者の喫煙の割合		0%	—	—	—
		妊婦の喫煙の割合		0%	—	2.8% (H25.1)	—
	②禁煙・分煙を推進しよう	市役所、公共施設の禁煙、分煙率		100%	86.8% (H19)	100% (H23)	◎
		禁煙、分煙する職場数		—	—	228 (H24.3末)	—

分野	行動目標	評価指標		目標値	基準値	実績値	目標値等の比較
アルコール	①量や回数をほどよく楽しもう	「毎日飲む」人の割合	男性	30%	49.3% (H18)	49.7% (H23)	×
			女性	7.6%	8.5% (H18)	8.1% (H23)	○
	②地域ぐるみでアルコールから子どもを守ろう	飲酒経験のある子どもの割合		0%	—	—	—
口の中の健康	①むし歯、歯周病を予防しよう * 三条地域振興局管内の数値	2歳児で歯みがき指導を受ける人の割合		100%	92.0% (H18)	100% (H23)	◎
		2歳児で保護者が毎日仕上げみがきをしている人の割合		90%	76.7% (H18)	85.7% (H23)	○
		むし歯のない幼児（3歳）の割合		90%	74.8% (H18)	84.1% (H23)	○
		フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児（3歳）の割合		96.8%	91.4% (H18)	96.5% (H23)	○
		一人平均う歯数（3歳）		0.5本	0.95本 (H18)	0.6本 (H23)	○
		一人平均う歯数（5歳）		2.5本	2.91本 (H18)	1.92本 (H23)	◎
		一人平均う歯数（12歳）		0.8本	1.17本 (H18)	0.83本 (H23)	○
		一人平均う歯数（17歳）*		2本	3.09本 (H18)	1.96本 (H23)	—
	②むし歯・歯周病の早期発見、早期治療を図ろう * * 県全体の数値	3歳児歯科健診受診率		100%	97.8% (H18)	96.4% (H23)	×
		保育所の歯科健診受診率（3～5歳児）		100%	97.8% (H18)	100% (H24)	◎
		小・中学校の処置歯率	小学校	80%	66.3% (H19)	60.0% (H23)	×
			中学校	80%	70.8% (H19)	71.1% (H23)	○
		歯周ポケット保有者率 * *	30歳(25～34歳)	0%	8.0% (H16)	—	—
			40歳(35～44歳)	25%	19.5% (H16)	—	—
			50歳(45～54歳)	23.6%	32.1% (H16)	—	—
		現在歯数 資料：県民健康・栄養 実態調査 * *	60歳(55～64歳) 24本以上	75%	58.7% (H16)	65.0% (H23)	—
			70歳(65～74歳) 20本以上	60%	46.8% (H16)	54.4% (H23)	—
			80歳(75～84歳) 20本以上	40%	26.6% (H16)	29.3% (H23)	—
	③歯や歯ぐきを丈夫にしよう	噛みごたえのある物を食べている児の割合		90%	85.8% (H18)	88.2% (H23)	○
		間食回数が1日3回以上の児の割合		0%	4.4% (H18)	7.1% (H23)	×

分野	行動目標	評価指標		目標値	基準値	実績値	目標値等の比較
生活習慣病	①定期的に健(検)診を受けよう	各種健(検)診の受診率	基本健康診査	65%	32.7% (H18)	32.1% (H23)	×
			胃がん検診	60%	19.1% (H18)	21.5% (H23)	○
			肺がん検診	70%	53.7% (H18)	42.2% (H23)	×
			大腸がん検診	50%	21.6% (H18)	26.5% (H23)	○
			乳がん検診	50%	11.7% (H18)	22.3% (H23)	○
			子宮がん検診	50%	4.4% (H18)	14.9% (H23)	○
	②疾病の重症化を防ごう	糖尿病の有所見者の割合	男性	58.3%	31.0% (H18)	37.8% (H23)	×
			女性	58.3%	21.0% (H18)	32.0% (H23)	×
		肥満者 (BMI25以上) の割合	男性	20%	24.6% (H18)	22.8% (H23)	○
			女性	17%	20.6% (H18)	18.9% (H23)	○
		高脂血症者の割合	男性	50.4%	35.4% (H18)	23.0% (H23)	○
			女性	51.7%	46.3% (H18)	35.4% (H23)	○

○ 用語説明

五十音順	用 語	説 明
こ	後期高齢者健康診査	75歳以上の後期高齢者を対象に行う健康診査で、特定健康診査の実施目的に準じて、生活習慣病及びその予備群を早期発見し、必要に応じて早期治療や予防につなげていくことで、被保険者の健康を保持・増進するために実施するもの。
さ	サルコペニア肥満	老化や運動不足などで、筋肉が衰えたところに脂肪が蓄積したタイプの肥満。高齢者に多く、中でも女性に多い傾向がある。糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすくなるほか、歩行中に転倒しやすくなるなど、寝たきりの原因になると言われている。
せ	生活習慣病	不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣を続けることによって引き起こされる病気の総称で、代表的なものとして、悪性新生物、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等がある。
と	特定健康診査	平成20年4月から、健康保険組合や国民健康保険等の医療保険者に実施が義務づけられ、40～74歳の加入者を対象に行われる。糖尿病や高血圧等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を改善するための特定保健指導を必要とする人を的確に抽出するために行うもの。
	特定保健指導	特定健康診査の結果により抽出された、健康の保持に努める必要がある人を対象に行われる。対象となる人は、メタボリックシンドロームのリスクの高さや年齢に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分けられ、医師・保健師・管理栄養士が個別面接等により生活習慣の改善を支援する。
ま	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行する。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれている。今後、死亡順位の上位になると推定されている。
め	メタボリックシンドローム	おなかの内臓のまわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の状態に加え、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子を2つ以上を併せもった状態。重なる危険因子が多いほど動脈硬化が進行し、命にかかわる虚血性心疾患や脳血管疾患を発症する危険性が高まる。
ろ	ロコモティブシンドローム	運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。

○ 三条市第2次健康増進計画策定の体制

三条市健康づくり推進協議会委員名簿

所 属	役 職	氏 名	備 考
新潟青陵大学看護福祉心理学部看護学科	准教授	◎坪川 トモ子	
三条市老人クラブ連合会	保健部副部長	相田 秀作	
三条市医師会	会員	上村 旭	
見附市南蒲原郡医師会	理事	中嶋 俊明	
三条市歯科医師会	会長	相場 剛	
三条市薬剤師会	会長	横山 晴信	
新潟県栄養士会三条支部	副支部長	坪谷 節子	H24.6.21まで
新潟県栄養士会三条支部	副支部長	佐野 千代里	H24.6.21から
三条市健康推進員協議会	副会長	藤井 キヨ子	
三条市食生活改善推進委員協議会	副会長	鈴木 久子	
にいがた南蒲農業協同組合	地区担当理事	小出 好忠	
三条市自治会長協議会	役員	○名古屋 利夫	
三条商工会議所	経営支援課長	小浦方 宜郷	
三条地域振興局健康福祉環境部	地域保健課長	長沢 京子	
三条市小中学校長会（三条市立大島中学校）	大島中学校長	杉山 敏	

◎会長 ○職務代行

三条市健康増進計画策定 ワーキンググループ委員の構成

委 員 の 所 属
三条地域振興局健康福祉環境部地域保健課
福祉保健部福祉課福祉政策室
福祉保健部高齢介護課
福祉保健部健康づくり課

三条市第2次健康増進計画

平成25年3月

発行/三条市

〒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)

ホームページ <http://www.city.sanjo.niigata.jp>

編集/福祉保健部健康づくり課