

妙高市 すこやかライフプラン21

健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画・自殺対策計画
計画期間 令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

妙高市すこやかライフプラン21は、妙高市元気いきいき健康条例第8条の規定に基づき、市民が「自分の健康は自分で守り、つくる」意識を持ち、行政等が主体的に健康づくりを実践できるよう支援するとともに、本市の総合的な健康づくりの指針として策定した計画です。

計画の基本理念

市民が生涯にわたり元気で生き生きと暮らすことができるまち

市民は「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを自覚し、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組む。

市民等及び市は、それぞれの責務と役割を踏まえ、相互に連携を図りながら協働して健康づくりを推進する。



誰一人取り残されない健康づくり
人のつながり・地域力を基盤にした健康づくり

妙高市すこやかライフプラン21に関連する主なSDGsの目標



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



12 つくる責任 つかう責任



17 パートナーシップで目標を達成しよう

健康づくりの方向性

基本理念の実現に向けた7つの分野の取組は、次の2つの方向性を基盤として展開します。

1

誰一人取り残さない健康づくり

多様化する社会において、性別、年齢、障がいのある人、外国人、病気がありながら生活する人、貧困な状態に置かれている人など、個人や集団の特性に応じて、誰一人取り残さない健康づくりを実践します。

2

人のつながり・地域力を基盤にした健康づくり

健康な地域の背景には「いいコミュニティ」があると言われます。人口減少や新型コロナウイルス感染症の影響などもあり、地域や人とのつながりが希薄化している中、社会とのつながりを意識し、地域において継続的に健康づくりを進めていきます。



各主体の役割

家庭

家庭生活を通じて、乳幼児期から高齢期まで、健やかな食習慣や生活習慣を身につけます。

地域コミュニティ

健康づくりに関する活動に積極的に取り組むことで、身近な地域住民がつながりを深め、心身の健康を支えていくことが期待されます。

事業者

健康診断や健康教育、ワーク・ライフ・バランスの推進など、従業員の健康を考えた職場環境の整備が期待されます。

市民

「自分の健康は自分で守りつくる」という意識を持ち、積極的に健康づくりに取り組みます。

保育園・こども園・学校など

子どもたちの心身の健康を保持・増進し、自分の健康を管理し改善していく資質や社会性、生きる力を培います。

保健・医療・福祉関係者

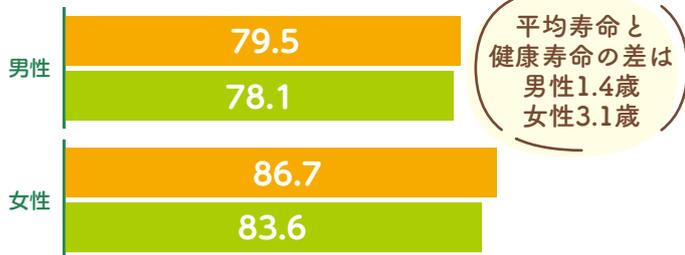
市民の多様な健康課題に対し、知識や技術を提供するだけでなく、多職種連携の支援により、市民の主体的な行動を促します。

行政

関係機関・団体等と協働し、市民一人ひとりの健康づくりに対する支援、普及啓発や地域活動への参加の推進、保健事業を展開します。

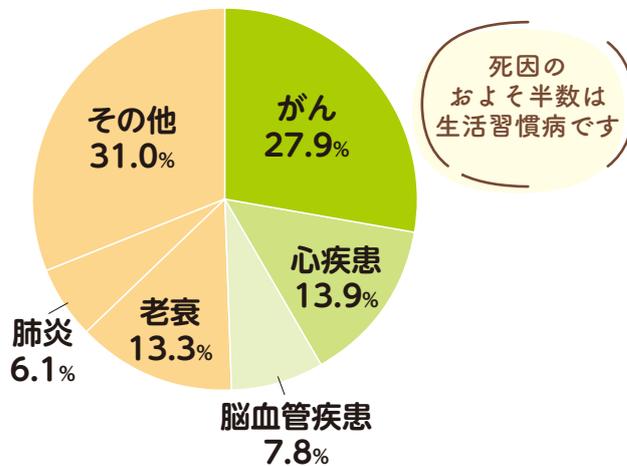
妙高市の健康状態の現状

健康寿命



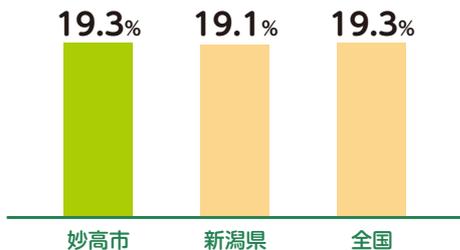
● 平均寿命:0歳の人があと何年生きられるかを示した期間
● 健康寿命:日常生活が自立している期間の平均
出典: 国保データベース (令和4年度)

主要な死因



出典: 厚生労働省 人口動態調査 (令和3年度)

要介護認定率



出典: 厚生労働省 介護保険事業状況報告 (令和5年10月1日)
※第1号被保険者のみで算出

- 日頃から、健康増進を図ることで、健康寿命と平均寿命の差（不健康な期間）を縮小していくことが重要になります。
- 生活習慣病及びがんの発症予防と重症化予防に努める必要があります。がんについては、精密検査の受診率向上の取組を推進します。

計画全体の評価指標

本計画全体に対する評価指標を「健康寿命」と「幸福度」に設定します。

評価指標	基準値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
健康寿命	男性: 78.1歳 女性: 83.6歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
幸福度	平均 7.06点	増加

健康寿命は、KDB（国保データベースシステム）より算出される「平均自立期間」を健康寿命として設定しています。介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と定義し、平均余命からこの不健康期間を除いたものを平均自立期間＝健康寿命とします。幸福度は、「まちづくり市民意識調査」から算出します。「まちづくり市民意識調査」は、市政の満足度や重点を置くべき政策分野等などに対する市民の意識を把握するために、5年に1度実施しています。幸福度は、主観的幸福度を確認する設問に対する回答の平均点とします。

現在のあなたの幸福度は
何点くらいですか？

「とても幸せ」…10点
「とても不幸」…0点

あなたの幸福度に
最も影響する要因は何ですか。
健康？人とのつながり？
それとも…

1

循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病予防



現状

脳血管疾患の標準化死亡率



出典：新潟県人口動態統計（令和3年度）

全国平均を100としており、100以上の場合は、全国と比較して死亡率が高いことを示します



やってみよう！

- 運動習慣の定着や食生活等の改善を行い、健康の保持・増進を図りましょう。
- 毎年、特定健診を受け、身体の状態に応じて保健指導を受けましょう。
- 生活習慣を振り返り、健康に関心を持ちましょう。



行政の取組

- 循環器疾患、糖尿病の発症予防に関する知識の普及を行います。
- 運動習慣の定着や食生活の改善などの健康的な生活習慣の啓発を行います。
- 受診しやすい健診環境を整備します。
- 循環器疾患、糖尿病のリスクが高い人、骨粗しょう症検診「要指導」判定者に対して、保健指導や受診勧奨を行います。

年に1度の健診は自分の体を知る絶好のチャンス！

特定健診受診率



出典：妙高市国保特定健診結果（令和4年度）

目標値

- 特定健康診査受診率 55.6% → 60.0%
- 特定保健指導実施率 59.3% → 60.0%

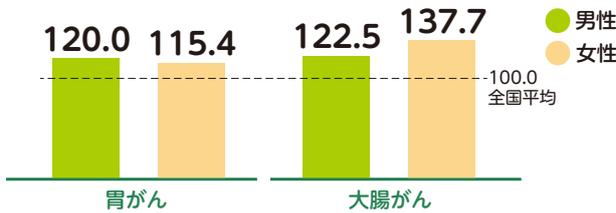
2

がん対策



現状

がんの標準化死亡率



出典：新潟県人口動態統計（令和3年度）



やってみよう！

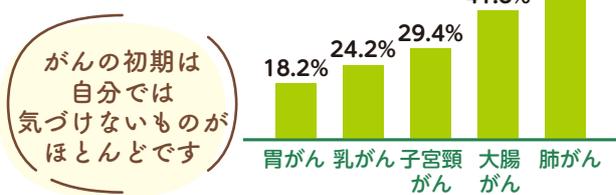
- がんの早期発見に向けて、自覚症状がなくても定期的に検診を受けましょう。
- がんの発症には喫煙・飲酒・運動不足・食生活・肥満が関連していることを知り、生活習慣を見直しましょう。



行政の取組

- がんの発症を予防するための知識と健康的な生活習慣についての普及啓発を行います。
- 事業所や検診機関等と連携して、検診受診を呼びかけます。
- 受診しやすいがん検診の環境を整備します。
- がん罹患のリスクが高い人への保健指導や受診勧奨、情報提供を行います。

がん検診の受診率



出典：妙高市がん検診結果（令和4年度）

目標値

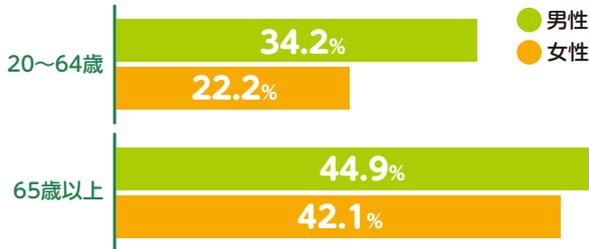
- 検診の受診率 胃がん 18.2% → 50.0% 肺がん 47.5% → 50.0% 乳がん 24.2% → 50.0% 大腸がん 41.8% → 50.0% 子宮頸がん 29.4% → 50.0%

3

身体活動・運動

現状

運動習慣がある人の割合※



※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

出典：妙高市市民健診・国保特定健診質問票（令和4年度）



やってみよう！

- スキマ時間に手軽にできる運動を取り入れ、今より10分多く体を動かすことを習慣にしましょう。
- 地域行事やイベント等へ、家族や仲間等と一緒に参加して、積極的に体を動かしましょう。

行政の取組

- 年齢に応じた身体活動や運動の促進に向けた周知を行います。
- 事業者を巻き込んだ健康づくりを推進します。
- 日常的な運動習慣の推進や、身体活動量の増加に向けた意識の醸成を図ります。
- 自然資源や運動施設等を活用した健康づくりを推進します。

目標値

○運動習慣がある人の割合

年齢	男性	女性
20～64歳	34.2% → 40.0%	22.2% → 30.0%
65歳以上	44.9% → 50.0%	42.1% → 50.0%

4

喫煙・飲酒

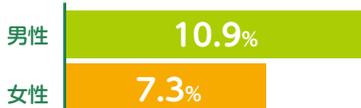
現状

喫煙率



出典：妙高市市民健診・国保特定健診質問票（令和4年度）

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合



出典：妙高市市民健診・国保特定健診質問票（令和4年度）

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量

性別	純アルコール量
男性	40g以上
女性	20g以上



ビール
500mlで20g



ストロング
チューハイ
350mlで25g

やってみよう！

- たばこや受動喫煙が健康に及ぼす害を理解しましょう。
- 20歳未満の人に飲酒・喫煙を勧めません。
- 適切なアルコール量の摂り方を身につけましょう。

行政の取組

- 受動喫煙を含むたばこが健康に及ぼす害を周知します。
- 受動喫煙のリスクの啓発や、公共の場や職場での禁煙・分煙を推進します。
- アルコールが健康に及ぼす害を周知します。
- 飲酒が胎児に及ぼす影響や害を周知します。
- 健診結果に基づいて、適正飲酒量や体に及ぼす影響など飲酒に関する保健指導を行います。

目標値

○20歳以上の喫煙率 9.5% → 6.7%

○生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人 男性：10.9% → 10.7% 女性：7.3% → 6.4%

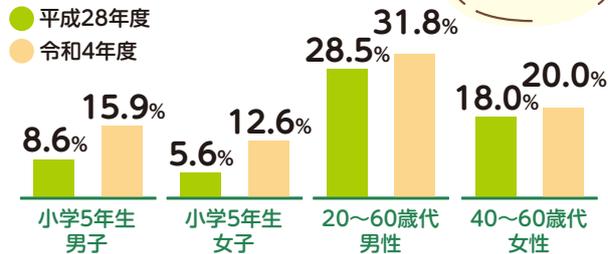
5

食育の推進

食育推進計画

現状

肥満者※の割合



男女とも
どの年代でも
増加

※肥満者：小学5年生（肥満度20%以上）、18歳以上（BMI25以上）

出典：定期健康診断に基づく疾病状況調査、妙高市市民健診・国保特定健診結果（令和4年度）

一日当たりの平均食塩摂取量



減塩生活を
はじめよう！

出典：妙高市尿中塩分測定（令和4年度）

やってみよう！

- 食についての理解を深め、ライフステージに応じた望ましい食習慣や、適正な栄養に関する知識の習得に努めましょう。
- 家族と食卓を囲み楽しく食事をすることや、野菜などの食べ物を育てて調理して食べる機会を積極的につくることで、食について楽しく学びましょう。

行政の取組

- ライフステージにあわせた食育を推進します。
- 食に関する体験活動や共食の推進、食文化の継承に取り組み豊かな心を育みます。
- 環境保全型農業、地産地消や「もったいない！食べ残しゼロ運動」を推進します。
- 食に関する活動団体の育成・活動支援、情報の発信などの食育推進運動を行います。

目標値

○肥満者の割合 男性：31.8% → 30.0%未満 女性：20.0% → 15.0%未満
○1日当たりの平均食塩摂取量 男性：10.3g → 7.5g未満 女性：9.4g → 6.5g未満

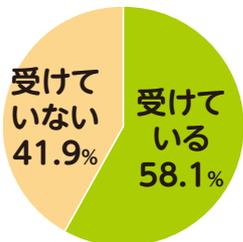
6

歯と口腔の健康

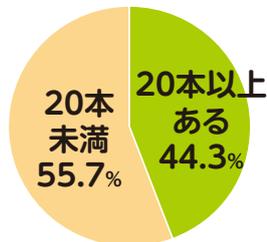
歯科保健計画

現状

歯科検診の受診状況 (20歳以上)



80歳で20本以上 歯がある人の割合



出典：妙高市市民健診・国保特定健診質問票（令和4年度）



オーラルフレイル
予防は毎日のケアと
定期的な
歯科検診で！

やってみよう！

- むし歯や歯周病等の歯科疾患とその予防法を理解しましょう。
- 正しいブラッシング方法や歯間部清掃用具の使用、バランスの良い食生活等、歯や口腔の健康を守るための行動を身につけましょう。
- かかりつけの歯科医を決め、定期的に検診を受けましょう。もし、むし歯や歯肉炎が見つかったら、適切な治療を受けましょう。

行政の取組

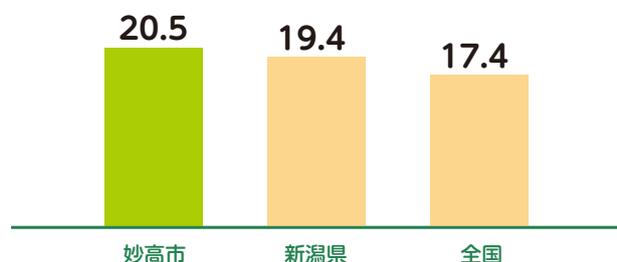
- ライフステージに応じた口腔ケアを推進します。
- 歯科検診の重要性について啓発を行うとともに、ライフステージに応じた切れ目のない歯科検診を実施します。

目標値

○定期的に歯科検診を実施している人の割合（20歳以上） 58.1% → 65%
○80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合 44.3% → 85%

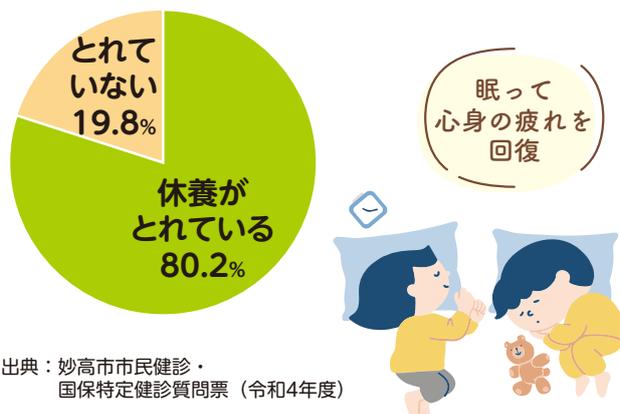
現状

自殺死亡率（人口10万人当たり）（参考値）



出典：厚生労働省 人口動態統計

睡眠で休養がとれている者の割合



出典：妙高市市民健診・
国保特定健診質問票（令和4年度）

やってみよう！

- 睡眠は体やこころなどの日々の疲労を解消する大切なものであることを理解し、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 一人で悩まず周りの人や専門家に早めに相談しましょう。
- 家族、友人、職場の人など周りの人に気配りするように努めましょう。

行政の取組

- 市民に対して、自殺は誰にでも起こり得る危機であることや、危機に陥った場合には誰かに援助を求め、危機に陥っている人に気づいた際には関係機関に相談すること、また、こころの不調のサインと自殺予防、各種相談窓口について周知を行います。
- 市職員に対して、生きることの障害要因や自殺のサインについての理解、自殺予防の重要性や支援についての意識啓発を行います。
- ライフステージや性別に応じた各種相談窓口の周知や支援を行います。
- こころの健康づくりや自殺予防、産業保健指導や産業保健情報の提供などについて、市内事業所に周知を行います。

目標値

- 自殺死亡率（人口10万人当たり） 20.5 → **20.0**以下
- 睡眠で休養がとれている者の割合 80.2% → **81.1**%

こころの相談窓口

相談先に迷ったら

妙高市役所	相談内容に応じて専門の相談窓口をご紹介します	
市民総合相談室	0255-74-0042	月～金 8:30～17:15
健康保険課	0255-74-0013	月～金 8:30～17:15

いのちの電話・自殺防止電話相談窓口

新潟いのちの電話	025-288-4343	年中無休
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00
上越いのちとこころの支援センター	025-524-7700	月～金 8:30～17:15

今日からはじめよう！健康マイプラン

あなたの体格は適正ですか？

あなたのBMI※を計算してみましょう

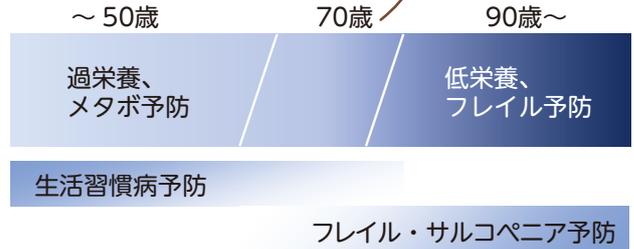
$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{BMI}$$

(例) 体重60kg、身長160cmの場合
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = \text{BMI}23.4$

過栄養・低栄養
 栄養の考え方を
 ギアチェンジ

※BMIは体格を表す指標です

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9



食生活を整えよう

「食」は命の源です。心身の健康と豊かな人間性を育むうえで欠かせません。

1. 食べるタイミングと量を整えよう

- ① 1日3食。夕食は20時までにすませよう。
- ② 食事量は、朝④：昼③：夜③の配分で。

2. 主食、主菜、副菜をそろえて食べよう



3. 塩分を控えよう

1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。うす味を心がけ、食品成分表示も活用してみましょう。

4. 一緒に食べよう

家族や友人、知人と一緒に食べる「共食」は、健康で規則正しい食生活に関係し、さらに、食文化を大事にする気持ちを育てます。

運動習慣を定着化しよう

身体活動・運動をすることで、生活習慣病予防や介護予防だけでなく、うつや不安症状の軽減、思考力、学習力、総合的な幸福感を高める効果があるとされています。

健康づくりのための運動量

幼児

- 1日60分以上、遊びで楽しく体を動かそう

こども

- 身体活動を中強度で1日60分以上、高強度で週3日以上

座りっぱなし時間の増加で、死亡リスクが増加

座りすぎに注意！

肥満、体力低下、社会的行動への不適応、睡眠時間減少に影響

成人

- 身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)
- 筋力トレーニングを週2～3日

高齢者

- 身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)
- 筋力トレーニングを週2～3日