

健康たいない21

第4次 胎内市健康増進計画

第4次 胎内市歯科保健計画

(健口たいないワッハッ歯プラン)

いきいきと心豊かな人生を送ることを目指して…



令和8年3月



はじめに



令和の時代になってほどなく、新型コロナウイルスのパンデミック発生等もあって、人と人との交流・機会が減少し、その収束以降も地域や家庭のつながりの希薄化が顕著になっている等、地域社会の様相が大きく変化してきています。

かような状況の中、このほど「第3次健康増進計画（健康たいない21）」と「第3次歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）」の計画期間の終期を迎えるにあたり、2つの計画を統合し、こどもから高齢者まで、ライフステージに応じた切れ目のない健康づくりを推進していくため、「第4次健康増進計画（健康たいない21）」を策定しました。

当市は、健康づくりの目標を「その人らしい豊かな人生の構築」と位置づけています。健康は豊かで幸せな人生を送るための重要な資源ですが、どんなに気をつけていても病気になってしまう人がいることも事実です。そのことを前提にした上で「病気ゼロ」だけを目標にするものではなく、たとえ病気であってもその人らしく元気に過ごせる生き方を目指していかなければならないと考える次第です。

本計画の推進には、市民の皆様一人ひとりの主体的な取組が欠かせません。さらに、関係機関や団体、地域を含めた社会全体で取り組む環境を整えていくことも重要です。市民、関係機関、団体、行政が協働した中で取組を進めてまいりたいと思いますので、皆様のより一層のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に際し、健康づくりに関する調査にご協力いただきました多くの市民の皆様、計画策定検討会に参画くださった皆様、そして、計画を審議してくださった「健康づくり推進協議会委員」の皆様には感謝申し上げます。

令和8年3月

胎内市長 **井畑 明彦**

目次

| | |
|---|----|
| 第1章 計画の策定にあたって..... | 1 |
| 1 計画策定の背景と趣旨..... | 1 |
| 2 計画の期間..... | 2 |
| 3 計画の位置づけ..... | 3 |
| 4 本計画とSDGsとの関係..... | 4 |
| 第2章 本市の現状と課題..... | 5 |
| 1 統計資料からの現状..... | 5 |
| 2 健康たいない21（第3次）の最終評価..... | 20 |
| 3 次期（第4次）計画に向けた課題..... | 30 |
| 第3章 第4次計画の目指すところ..... | 32 |
| 1 基本理念..... | 32 |
| 2 計画の方向性..... | 32 |
| 3 基本方針..... | 33 |
| 4 計画の体系..... | 34 |
| 第4章 施策の展開（健康づくりの取組）..... | 35 |
| 基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上..... | 35 |
| 1 栄養・食生活・食育の推進..... | 35 |
| 2 身体活動・運動..... | 37 |
| 3 こころの健康づくり・睡眠と休養..... | 39 |
| 4 飲酒・喫煙..... | 42 |
| 5 歯と口の健康【第4次胎内市歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）】..... | 45 |
| 6 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり..... | 49 |
| 基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防..... | 53 |
| 基本方針3 母子保健・予防接種..... | 57 |
| 1 母子保健..... | 57 |
| 2 予防接種..... | 61 |
| 第5章 計画推進のために..... | 62 |
| 1 総合的な健康増進の推進体制..... | 62 |
| 2 計画の進行管理と評価..... | 62 |
| 3 計画の周知..... | 62 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| 資 料 編..... | 63 |
| 1 会議体設置条例..... | 64 |
| 2 胎内市健康づくり推進協議会委員名簿..... | 66 |
| 3 関係課調整会議名簿..... | 66 |
| 4 計画策定経過..... | 67 |
| 5 計画策定に関する実態調査..... | 68 |
| 6 用語集（文中に記載の*マークについて説明しています）..... | 85 |

健康たいない 21

第4次 胎内市健康増進計画

第4次 胎内市歯科保健計画

(健康たいないワッハッ歯プラン)

(令和8年度～令和17年度)

編集・発行

令和8年3月

胎内市 健康づくり課

〒959-2656

新潟県胎内市西本町11番11号

ほっとH0T・中条内

電話 0254-44-8680

