

第4次 健康たいない 21

〔計画期間：令和8年度～令和17年度〕

～健康増進計画とは～

この計画は、市民が『その人らしい豊かな人生』を過ごすことができるよう、病気があっても元気に暮らせる社会の実現に向け、市民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針かつ行動計画を示すものです。

◇◇◇ 基本理念 ◇◇◇

「病気減らし」と「元気増やし」の2軸で進める総合的な健康づくり

ゴール

その人らしい豊かな人生の構築

～子どもから高齢者まで、病気の発症や悪化を防ぎながら、生きがいや人とのふれあいを持ち、心豊かな人生を送ることができる～



基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

栄養・食生活
・食育の推進

身体活動・運動

こころの健康づくり
・睡眠と休養

飲酒・喫煙

歯と口の健康

社会とのつながり
・健康でいられる環境づくり

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

基本方針3 母子保健・予防接種

母子保健

予防接種

胎内市の主な健康課題

- バランスの良い食事をする人の減少
- 野菜の摂取、減塩に取り組む人の減少
- 子どもの肥満の増加
- 運動習慣のある人が少ない
- 多量飲酒をする人の増加
- 自分の歯を有する人の割合の低下
- 悩みなどの相談にためらいを感じる人の増加
- 各種がん検診・特定健診受診率の低迷



基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

① 栄養・食生活・食育の推進

目指す姿

子どもから高齢者まで、食について関心を持ち、食を選択する力を身につけ、自分にあった望ましい食生活を実践できる

市民の取組

- ◆ 毎日朝食を食べる
- ◆ 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がける
- ◆ 野菜の摂取や減塩を意識する
- ◆ 食や栄養についての正しい知識を学び、適正体重を保つ



行政の取組

- ◆ 各ライフステージにおける食生活支援の推進
- ◆ 食に関する情報提供や普及・啓発
- ◆ 関係機関と連携し、地域に根差した食育の推進

② 身体活動・運動

目指す姿

生涯を通じて、健康づくりのために身体の状況や年齢・体力に合った運動を選択し、楽しみながら実践することができる

市民の取組

- ◆ 自分の年齢・体力に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しむ
- ◆ 日常生活の中で意識的に体を動かす



行政の取組

- ◆ 運動に関する情報提供や普及・啓発
- ◆ 運動に取り組みやすい仕組みづくり
- ◆ 継続的な運動の支援

③ こころの健康づくり・睡眠と休養

目指す姿

一人ひとりがこころの健康の大切さや自殺予防に関する認識を深め、“気づく・聴く・つなぐ・見守る”ことができるようになる

市民の取組

- ◆ こころの健康づくりに関する知識を深める
- ◆ 悩みごとをひとりで抱え込まず、身近な人や関係機関に相談する
- ◆ 自分や家族など周囲の悩んでいる人に気づき、声をかける
- ◆ 十分な睡眠・休養を心がける

行政の取組

- ◆ 自殺予防対策ネットワークづくりや体制強化を図る
- ◆ 地域や職場、教育機関等でメンタルヘルス不調の人に気づき、相談につなぐ取組支援
- ◆ 自殺予防やこころの病気、睡眠・休養等のこころの健康づくりに関する情報提供や普及・啓発
- ◆ 相談しやすい環境づくり・整備

④ 飲酒・喫煙

目指す姿

アルコール・たばこの害を知り、適正飲酒ができ、喫煙者は禁煙に取り組むことができる

市民の取組

- ◆ 飲酒や喫煙による身体への影響を知る
- ◆ 適正飲酒を心がける
- ◆ 禁煙に取り組む



行政の取組

- ◆ 飲酒・喫煙に関する知識の普及・啓発
- ◆ 禁煙を希望する市民への支援
- ◆ 受動喫煙防止の啓発

【適正な飲酒量の目安】

「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで男性約20g、女性約10g（男性の半分）程度となります。
※高齢者やお酒に弱い人は、より少量の飲酒が適当です。

<純アルコール量20gに相当する主な酒量>



ビール
(中瓶1本500ml)



日本酒
(1合弱170ml)



ワイン
(2杯200ml)

⑤ 歯と口の健康

目指す姿 歯と口の健康を保ち、生涯にわたりおいしく楽しく食べ、笑顔で過ごすことができる

市民の取組

- ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診し、適切な治療を受ける
- ◆ 正しい知識を持ち適切な口腔ケアを身につける
- ◆ よくかんで食べる



行政の取組

- ◆ 正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具を活用する大切さを普及・啓発
- ◆ 各ライフステージにおける歯科保健指導の実施
- ◆ フッ化物配合歯みがき剤の使用の啓発
- ◆ 口腔機能の維持向上のための生活習慣の啓発

⑥ 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり

目指す姿 地域とのつながりを持ち、支えあいながら元気で過ごすことができる

市民の取組

- ◆ 社会参加し、地域のつながりを大切にする
- ◆ 近所の人にあいさつをする
- ◆ 生きがいを持ち、自分らしくいきいきと生活をする

行政の取組

- ◆ 地区組織の活動支援
- ◆ SNS デジタル技術を活用した情報提供
- ◆ 幅広い世代が健康行動に取り組める環境づくり

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

目指す姿 自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する

市民の取組

- ◆ 自らの健康に関心を持ち、定期的ながん検診や特定健診を受診する
- ◆ 生活習慣病の発症予防及び重症化予防に取り組む
- ◆ かかりつけ医を持ち、適切な医療を受ける

行政の取組

- ◆ 生活習慣病に関する知識の情報提供や普及・啓発
- ◆ 定期的ながん検診や特定健診受診の重要性の周知
- ◆ 受診しやすい健（検）診の環境整備
- ◆ 相談体制の整備



基本方針3 母子保健・予防接種

① 母子保健

目指す姿 地域の中で支えられ、安心して妊娠・出産・子育てをすることができる

市民の取組

- ◆ 妊産婦健診や乳幼児健診を受診する
- ◆ 子どもの望ましい生活習慣について理解する
- ◆ 困った時は相談し、周囲の協力を得る
- ◆ 安心して頼れる人がいる地域づくりに取り組む

行政の取組

- ◆ 妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する包括的な支援
- ◆ 相談体制の整備
- ◆ 子育て支援

② 予防接種

目指す姿 予防接種についての正しい情報を知り、適切な時期に接種することで、感染症の発症や重症化を予防することができる

市民の取組

- ◆ 予防接種について正しい情報を理解する
- ◆ 適切な時期に予防接種を受ける



行政の取組

- ◆ 対象者への個別通知等により、予防接種についての正しい情報の提供や普及・啓発
- ◆ 中学生以下及び妊婦への季節性インフルエンザ予防接種の費用助成

◇目標とする主な指標

評価指標		現状値 R6年度	最終目標 R17年度	
生活習慣・こころの健康の維持及び向上	毎日朝食を食べる人の割合	82.6%	85.0%以上	
	主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を 1日2回以上食べる人の割合	63.4%	65.0%以上	
	野菜を毎食食べる人の割合	33.6%	36.0%以上	
	減塩に取り組んでいる人の割合	54.1%	56.0%以上	
	運動習慣のある人の割合 (週2回以上、1回30分以上、1年以上継続)	男性	32.6%	36.0%以上
		女性	28.3%	31.0%以上
	悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすること にためらいを感じている人の割合	46.2%	40.0%	
	睡眠による休養を十分に取れている人の割合	23.9%	30.0%	
	生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している人の割合	男性2合以上	25.1%	20.0%以下
		女性1合以上	4.5%	2.5%以下
	喫煙者割合	男性	21.7%	19.7%以下
		女性	5.8%	5.2%以下
	妊婦歯科健診受診率	45.3%	55.0%	
	3歳児で4本以上のむし歯がある児の割合	1.9%	0.0%	
	むし歯のない5歳児の割合	83.2%	90.0%	
	むし歯のない12歳児の割合	91.7%	93.0%	
	60歳(55~64歳)で24本以上の歯を有する人の割合	67.2%	75.0%	
	80歳(75~84歳)で20本以上の歯を有する人の割合	44.4%	47.0%	
	成人歯科健診受診率	17.2%	19.0%	
	(再掲)成人歯科健診受診率(70歳・76歳・80歳)	19.3%	22.0%	
自分は健康だと思う人の割合	84.1%	85.0%以上		
生活習慣病の発症予防	各種がん検診受診率	胃がん(バリウム)	4.2%	4.3%
		胃がん(内視鏡)	2.1%	2.5%
		大腸がん	13.4%	13.8%
		肺がん	18.1%	18.5%
		子宮頸がん	12.6%	13.0%
		乳がん	16.5%	16.9%
母子保健・ 予防接種	妊娠・出産の支援について満足している人の割合	95.9%	95.0%以上維持	
	乳幼児健診受診率	100.0%	100.0%	
	個別支援計画作成者のうち、計画通り支援し、 目標を達成できた割合	100.0%	100.0%	
	麻疹風しん混合ワクチン2期の接種率	94.2%	96.0%	

第4次 健康たいない 21【概要版】 令和8年3月

発行：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HOT・中条内

電話 0254-44-8680

計画の全文、詳細については、
市のホームページをご覧ください。



URL: <https://www.city.tainai.niigata.jp/index.html>