

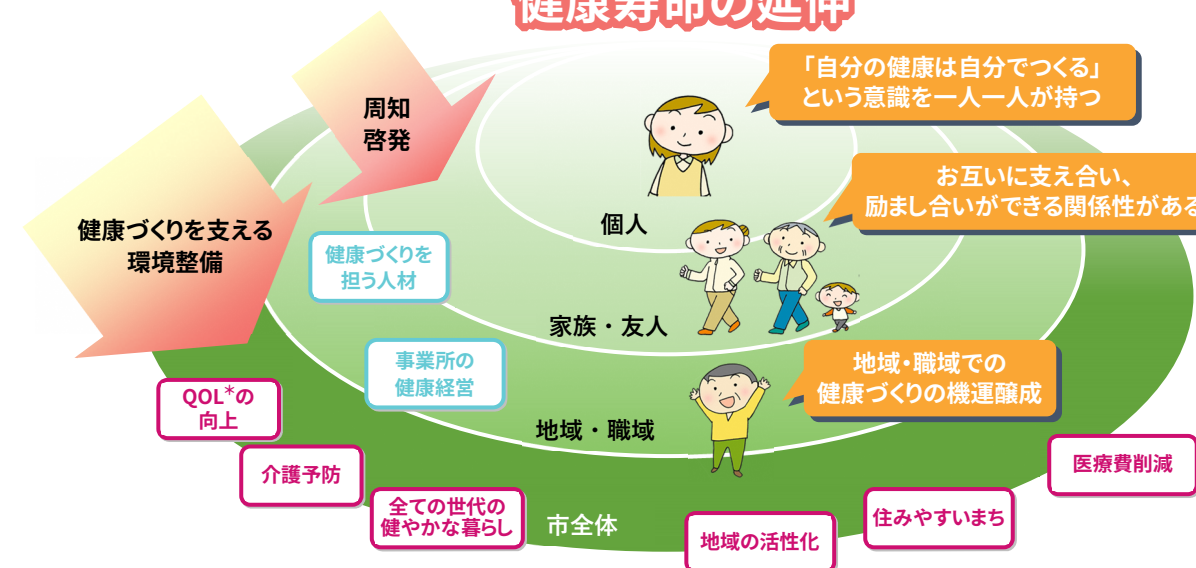
本市において、人口減少と少子高齢化の流れは依然として進行しており、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を起因とした死因が上位を占めています。

こうした中で、健康寿命の延伸は重要な課題であり、市民一人一人が心身ともに健康で自立した生活ができるだけ長く維持することが求められています。これらは、医療・介護にかかる負担の軽減や、地域の活力の維持にもつながることから、「予防」に重点を置いた健康づくり施策の強化が必要とされています。

健康づくりの広がりイメージ

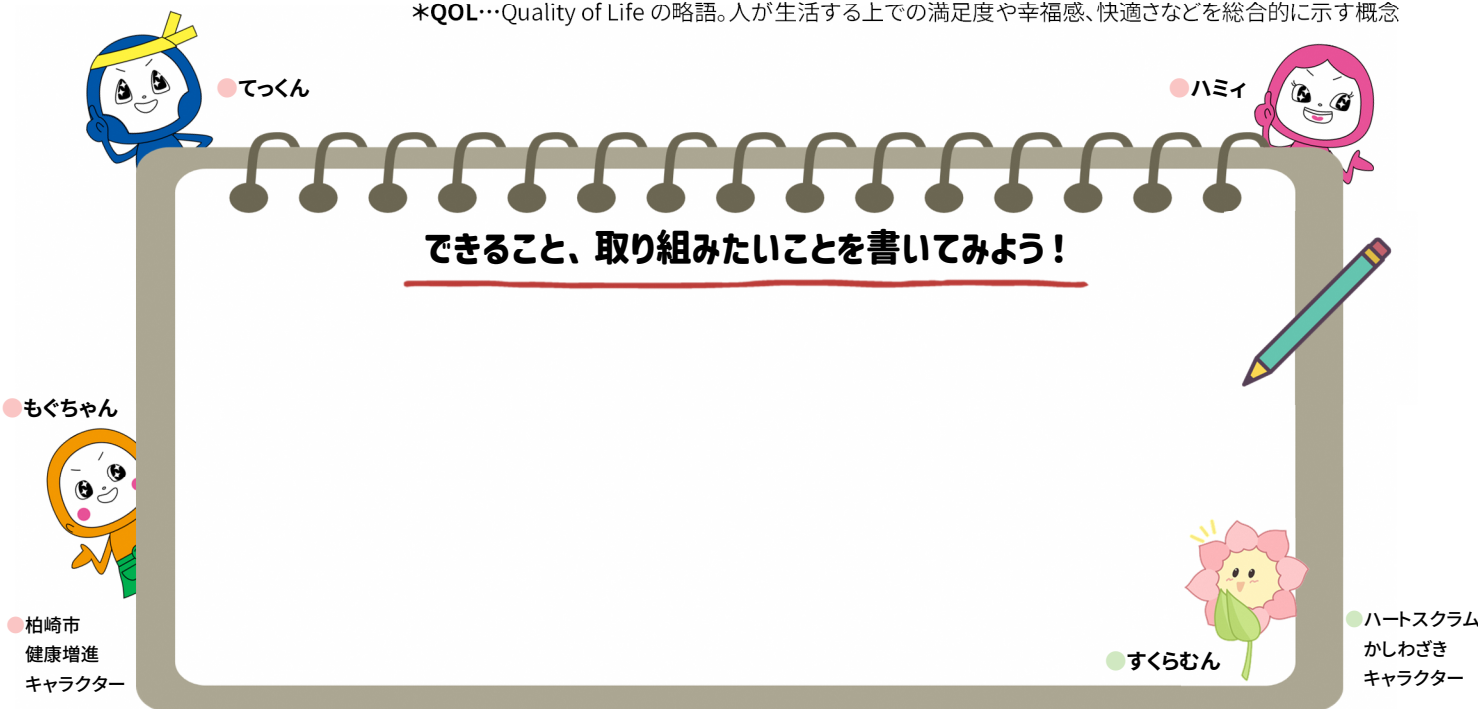
自分自身、家族や友人、地域、社会全体で健康づくりを進めましょう！

健康寿命の延伸



*QOL…Quality of Life の略語。人が生活する上での満足度や幸福感、快適さなどを総合的に示す概念

できること、取り組みたいことを書いてみよう！



編集／発行：柏崎市 福祉保健部 健康推進課
〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18番26号
(柏崎市元気館)
TEL (0257) 20-4210 (代)
FAX (0257) 22-1077



健康みらい柏崎21

健康みらい柏崎21

第三次健康増進計画

第四次食育推進計画

第三次歯科保健計画

第二次自殺対策行動計画

令和8(2026)年度～令和19(2037)年度

基本理念

だれもが健康に関心を持ち
自分らしく健やかに暮らせるまち

健康増進、食育、歯科保健、自殺対策は、それぞれが密接に関係することから、4つの計画を一体的に策定し、本計画書の名称を「健康みらい柏崎21(第三次健康増進計画、第四次食育推進計画、第三次歯科保健計画、第二次自殺対策行動計画)」とし、より効果的に相互の事業を関連させた健康づくりを推進します。

健康みらい柏崎21

健康増進計画(9分野)



令和8(2026)年3月
柏崎市

一人ひとりが取り組む
健康づくり

基本理念

だれもが健康に関心を持ち自分らしく健やかに暮らせるまち

基本方針③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（胎児期から高齢期に至る、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）

	妊娠期・乳幼児期 	学童期・思春期 	青年期・壮年期 	高齢期 
栄養や食事のこと 	妊娠前から適正体重を保つための生活習慣を身に付けます 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けます 自分や家族の健康のために、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けます / 家族や仲間との食事を通して、共に食べる楽しさを実感します	早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣として実践します 食事のバランスや間食の適量を理解し、健康的な食生活を心掛けます	食と健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けます 自分の適正体重と必要な食事量を知り、健康管理に役立てます	食に関する情報を積極的に取り入れ、健康や体調に合わせた選択を心掛けます
歯や口腔の健康のこと 	妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます 保護者が仕上げみがきをします 口の中を清潔に保ちます / 定期的に歯科健診を受けます	おやつや甘味飲料の適量を理解し、とり過ぎに注意します むし歯や歯肉の所見を指摘されたら、必ず歯科受診をします	自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を使用し、口腔ケアを行います	お口の体操でオーラルフレイルを予防し、口腔機能の低下を防ぎます
運動や体を動かすこと 	運動遊びを通して体を動かす機会をつくります 親子で一緒に体を動かす楽しさを見付けます	仲間と一緒に体を動かす楽しさを経験します 様々な運動遊びやスポーツを経験し、自分の得意を見付けます	通学・通勤や家事など、日常動作をいかして運動量を増やします 無理なく続けられる運動を見付けます	自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく続けられる運動習慣を身に付けます 地域の人や仲間と一緒に体を動かす楽しさを広げます
たばこやお酒のこと	喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます	喫煙・飲酒が体に与える影響を正しく理解します	分煙・禁煙や適正飲酒など、自分の将来や周囲に配慮した健康づくりに取り組みます 喫煙・飲酒以外のストレス解消法を見付けます	
休養や睡眠、こころの健康のこと 	親子がふれあう時間を意識的に持ち、愛着形成を大切にします 出産前後特有のこころの変化について、家族も一緒に理解し、こころの健康管理に努めます 睡眠の大切さを知り、こころと体の休養を十分にとります / 悩みを抱え込まず、身近な人に話したり、相談窓口などを上手に活用します	SNSの適切な使い方を知り、SNSを使用する際の自己管理能力を身に付けます	ワーク・ライフ・バランスを意識して、こころも体も余裕のある生活に努めます	趣味や生きがいを見付け、家庭・地域・仕事で自分の役割を持ちます
がんの予防のこと	がんの発症に関連のある喫煙・飲酒・運動・食生活について意識し、生活習慣を見直します / がんの早期発見のため、自覚症状がなくても、適切な年齢・受診間隔で定期的に検診を受けます			
健診や病気の予防のこと 	栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムを身に付け、親子の健康づくりに取り組みます 運動や食事を通して病気になりにくい体をつくります	生活リズムを整え、運動や食事を通して病気になりにくい体をつくります	若くても高血圧や糖尿病になる可能性があることを理解し、健康的な生活習慣を心掛けます 毎年健診を受け、自分や家族の健診結果に関心を持ちます	かかりつけ医に定期的に受診し、継続した健康管理を行います
元気な骨や筋肉をつくること	骨の成長について知り、十分な睡眠や運動、栄養バランスの取れた食事の生活習慣を身に付けます	骨密度が最大になる大事な時期であることを知り、将来の健康維持のために、習慣的な運動や栄養バランスの取れた食事をとります	検診を受けて骨密度の状態を知り、適度な運動・食事で適正体重を維持して、骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム予防に努めます	運動を習慣として続け、低栄養に気を付けた食事で、ロコモティブシンドローム・転倒・骨折予防に努めます
地域ぐるみの健康づくり 	市民の取組健康づくりに関する事業やイベントに関心を持ち、参加します / 地域の行事や活動に積極的に参加します 地域の取組健康づくりの人材や団体等と連携した活動を実施します / 健康づくりのための仲間づくりを行います 事業所の取組関係機関・団体と連携しながら、健康づくり活動に取り組みます			

基本方針①

健康的な生活習慣の実践と健康状態の改善

基本方針②
社会全体で
進める
健康づくり