令和８年度（2026 年度）健康みらい柏崎 21 の取組

①「健康みらい柏崎 21」の啓発

【取組の概要】

・広報かしわざき９月号の特集記事（ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの特集号）
・ホームページや SNS を活用した情報発信
・歯の健康展や各種イベントでの計画内容の周知啓発
・地域のコミセンまつり
・関係団体や事業所への計画周知
・健康増進キャラクターの活用

《取組事例》

・6 月食育月間と併せて、ソフィアセンター（図書館）でのブース設置







すくらむん

・「歯の健康展」における計画周知ブースの設置





・ホームページ「健康みらい柏崎 21 を策定しました」

②望ましい生活習慣の定着と習慣化

・第三次健康増進計画

分野	目指す姿	主な取組
①栄養・食生活	「自分の適正体重を理解します」	・1歳6か月児、3歳児、5歳児健診で適正体重についての啓発 ・小児生活習慣病予防検診における保健指導 ・高校の出前講座で適正体重についての健康教育 ・地域や職域の健康教育で適正体重についての啓発 ・高校3年生に向けたプレコンセプションケアの情報発信（思春期から妊娠期にかけての健康づくり）
②歯・口腔の健康	「口の中を清潔に保ちます」 「定期的に歯科健診を受けます」	・「歯の健康展」において、年代に応じた口腔ケアを指導 ・乳幼児歯科健診で仕上げみがきの啓発 ・1歳6か月児歯科健診の指導内容アンケート調査と指導内容の検討 ・園、小中学校における歯科健康教室で歯みがき指導と定期的な歯科健診の重要性を啓発 ・高校生への個別歯みがき指導 ・歯周病検診で適切な口腔ケアの方法を指導、定期的な歯科健診受診に向けた啓発
③身体活動・運動	「無理なく続けられる運動を見付けます」	・体組成測定計 InBody を活用した運動普及 （健康づくり事業、骨粗しょう症検診、職域、地域、イベント、特定保健指導等） ・幼児の運動あそび事業の実施 ・1 学校 1 取組 ・コツコツ貯筋体操やパワーリハビリの実施
④喫煙・COPD・飲酒	「喫煙が体に与える影響を理解し、禁煙や分煙に取り組みます」	・世界禁煙デー及び禁煙週間に合わせた普及啓発 ・市庁舎のライトアップの実施 ・COPD についてホームページでの啓発 ・からだスッキリ講座等での啓発
⑤こころの健康・休養・睡眠	「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」	・こころの不調に対する早期相談の推進 （FM ピッカラの通年放送、早期相談の周知啓発、相談窓口チラシの関係機関への配布） ・連携協定機関による相談窓口チラシの配布 ・ひきこもり支援センターチラシの町内会回覧 ・子育て応援サイト「すくすくネットかしわざき」での啓発
⑥がん（悪性新生物）	「自覚症状がなくても、定期的に検診を受けます」	・がん征圧大会でがん予防とがん検診の普及啓発（11 月9日） （消化器外科医の特別講演、がんサバイバーの体験談講演、関係機関によるブースの出展などでがん予防やがん検診受診の普及啓発） ・NHK あしたが変わるトリセツショーのがん撲滅キャンペーンに参加し、周知・勧奨資材を用いた受診勧奨を実施

⑦循環器疾患・糖尿病	「生活習慣病を理解し、健康的な生活習慣を心掛けます」	・健康づくり事業や健診会場等で、家庭血圧測定の啓発や健康教育の実施 ・新潟県「にいがた STOP 高血圧プロジェクト」と連動した普及啓発 ・アンケート調査による家庭血圧測定の実態把握と課題分析 ・小児生活習慣病予防検診・保健指導の実施
⑧骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム	「検診を受けて骨粗しょう症やロコモの知識を深め、予防に取り組みます」	・骨粗しょう症・ロコモ対策の推進に向けた現状把握と課題整理（庁内関係課への関連事業の聞き取り、実施状況の把握、今後の方向性の検討） ・検診前健康教室や地域での健康教育等で、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームの予防方法を啓発 ・コツコツ貯筋体操やパワーリハビリの実施
⑨健康を支える地域づくり	「健康づくりに関する事業に関心を持ち、参加します」 「健康づくりを推進するために人材育成につなげます」	・地域で健康教育や講座を実施し、学びや参加の機会を提供 ・地区懇談会やのびのび研修会を開催し、健康推進員の活動支援と人材育成 ・食生活改善推進員養成講座の実施 ・高齢者運動サポーター育成 ・認知症サポーター養成講座、ゲートキーパー養成研修

・第四次食育推進計画

分野	目指す姿	主な取組
①健やかな体を育む食育の推進	「栄養バランスのよい食事をします」	・乳幼児健康診査における健康教育・個別相談 ・保育園給食・学校給食を通じた食育情報の発信 ・高校の出前講座で健康教育 ・栄養相談会 ・糖尿病予防教室 ・食生活改善推進員養成・育成講座
②豊かな心を育む食育の推進	「かしわざきの食育5か条」を実践します	・小中学校における「かしわざきの食育5か条」の推進・イベント等で食生活改善推進員と協働し、「かしわざきの食育 5 か条」の実態把握と普及啓発