

第4章

柏崎市第三次健康増進計画

1. 健康増進計画の方向性

心と体の健康づくりの推進

市民一人一人が自分らしく健やかに暮らすためには、健康が重要な基盤となります。健康は、生涯にわたって活力ある生活を営むための土台であり、心身の成長や生活の質の向上、そして家族や地域とのつながりを支える大切な要素です。

これまで、市民の健康増進を図るため、幼稚園・保育園や学校、地域の関係機関と連携し、幅広い世代に向けた取組を推進してきました。特に、青壮年期においては、事業所が主体的に従業員の健康づくりを進められるよう支援するとともに、広報やホームページを通じて積極的に情報発信を行いました。地域では、地区組織と協力して糖尿病予防などの健康教育やイベントを実施し、幼稚園・保育園や学校では、望ましい生活習慣の普及に努めました。これらの取組により、市民の健康への関心と意識の向上が図られてきています。

一方で、ライフスタイルの多様化や社会環境の変化に伴い、食生活の偏りや運動不足、心の不調など、身近な生活習慣には依然として課題が残っています。その中で、子どもの肥満や高齢期の骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム、女性特有の健康課題など、ライフステージや性別に応じた健康課題への対応も求められています。また、高齢化や人口減少に伴い、地域活動の担い手が減少し、人とのつながりが希薄化していることから、孤独・孤立といった社会的課題も見られます。

個人の健康行動改善に加え、家庭、学校、職場、地域が連携し、人と人がつながりながら、ライフコースアプローチの視点に基づき、子どもから高齢者まで切れ目なく健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を目指します。

2. 取組の展開

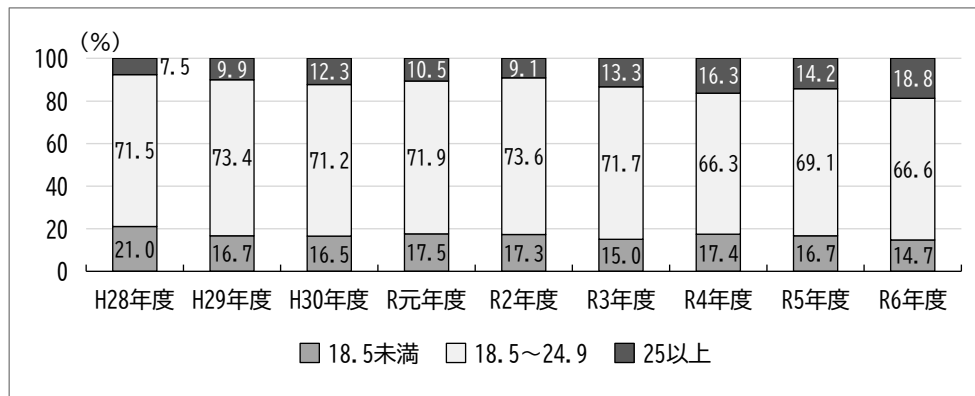
1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

○ 妊娠前からの体重管理が肥満・やせ対策に重要

【妊婦の体格の状況】

・母子健康手帳交付時における、BMI*25以上の肥満の割合は増加傾向にあり、令和6（2024）年度で2割弱となっています。一方で、BMI18.5未満のやせの割合は1～2割で推移しています。

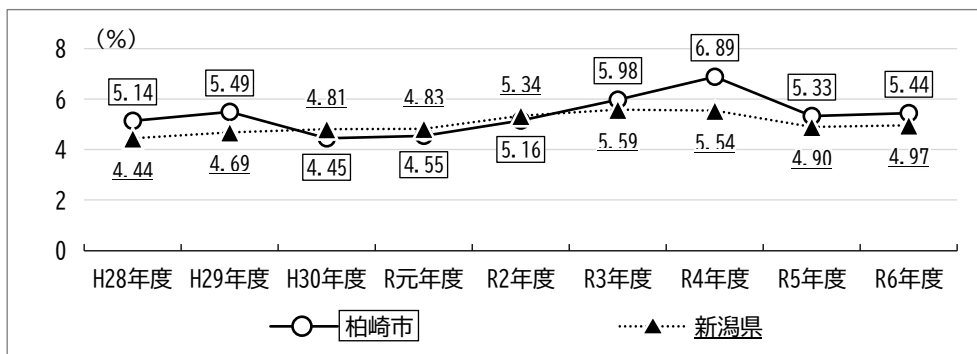


資料：母子健康手帳交付時調査票

○ 幼児期からの肥満対策が必要

【3～5歳児の肥満（肥満度15%以上）の状況】

・幼児の肥満の割合は、令和4（2022）年度以降、減少傾向ですが、令和3（2021）年度以降、県平均を上回っています。

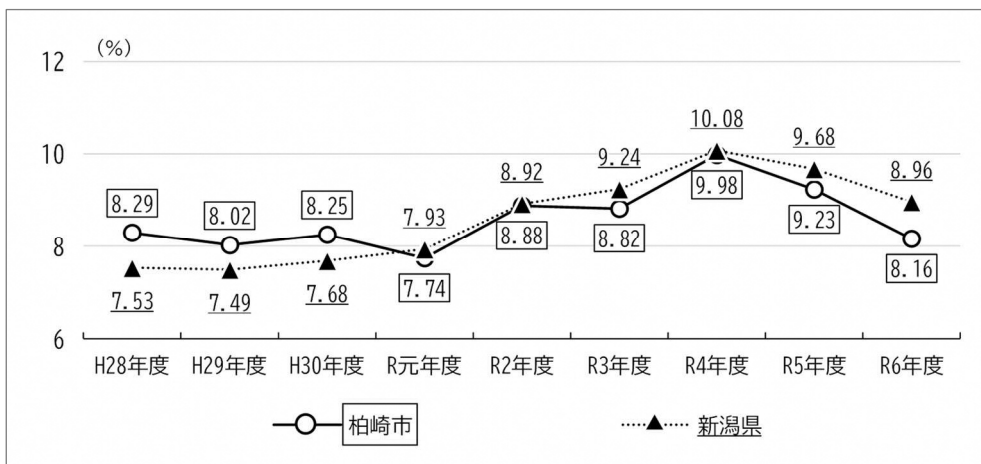


資料：新潟県小児肥満等発育調査報告書

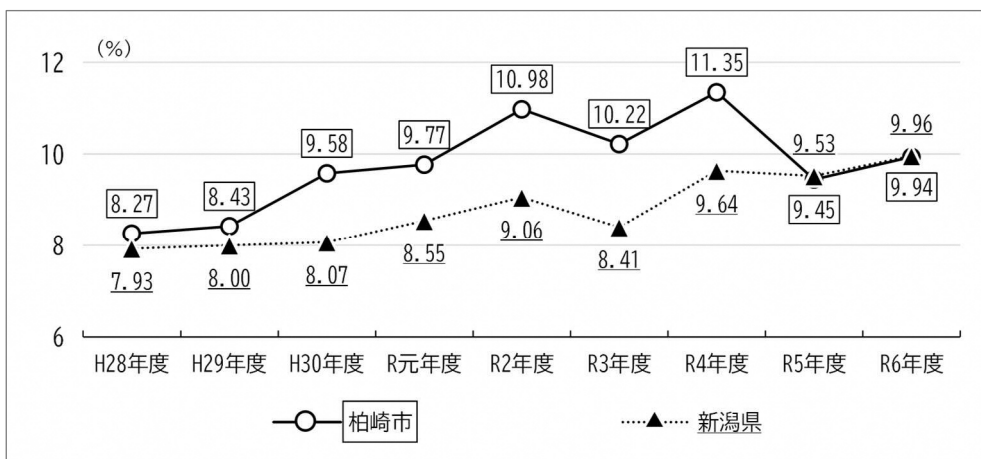
【児童生徒の肥満（肥満度20%以上）の状況】

・小学生の肥満の割合は、令和4（2022）年度以降、減少傾向です。中学生は県平均を上回って推移していましたが、令和5（2023）年度以降は県平均を下回りました。

小学生



中学生



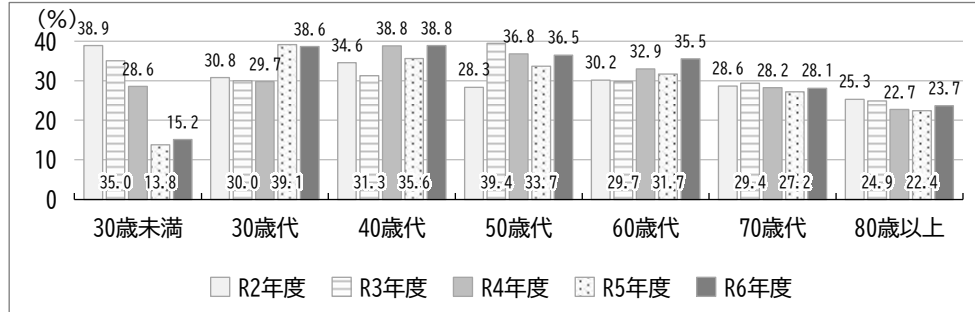
資料：柏崎市…柏崎市教育委員会健康診断結果集計表
新潟県…定期健康診断に基づく疾病別状況調査集計表

○ 成人は適正体重を維持するための取組が必要

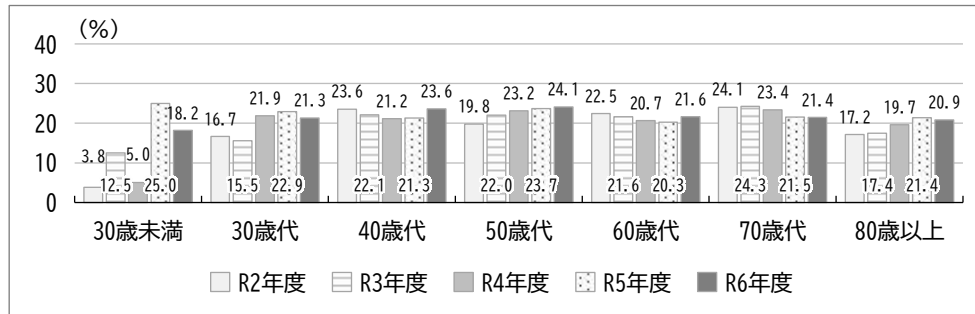
【成人の肥満（BMI25以上）の状況】

・女性より男性の方が肥満の割合が高い傾向です。

男性



女性

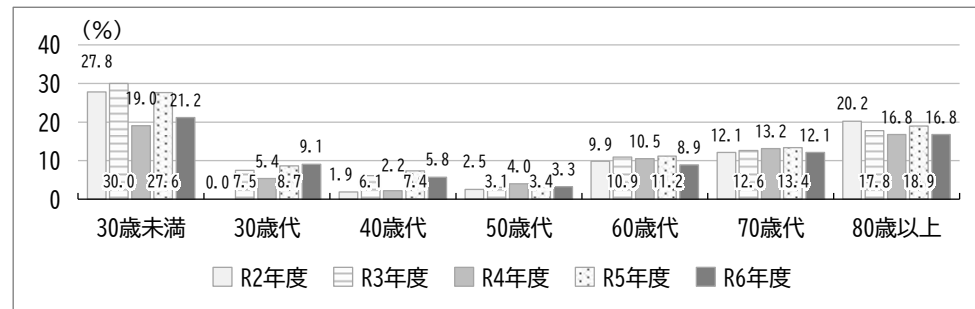


資料：柏崎市一般・特定・高齢者健康診査結果

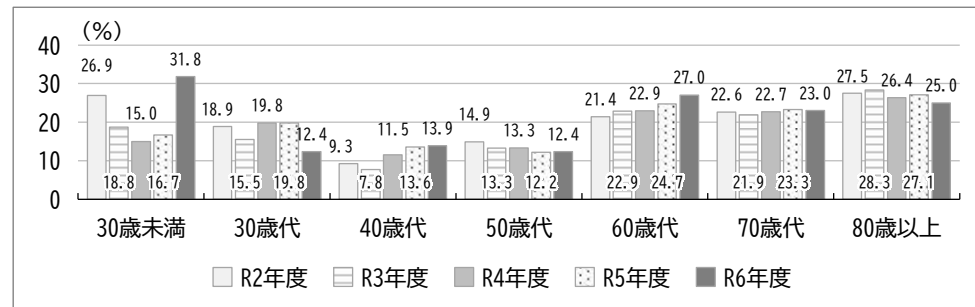
【成人のやせ（64歳以下BMI18.5未満、65歳以上BMI20以下）の状況】

・男女ともに、30歳未満でやせの割合が最も多くなっています。男性より女性の方がやせの割合が高い傾向です。

男性



女性



資料：柏崎市一般・特定・高齢者健康診査結果

背景と課題

- ・妊婦のやせは低出生体重児のリスクを高め、その子どもの将来の生活習慣病にも影響があることから、妊娠前の適切な体重管理が重要です。
- ・幼児の食習慣は保護者の生活リズムや食の意識に大きく左右されるため、家庭全体での生活習慣の見直しが必要です。
- ・小中学生はスマートフォンやゲームの利用、塾通いなどにより、運動不足や生活リズムの乱れがみられるため、食の偏りや夜型の生活習慣の見直しが必要です。
- ・若い女性は、やせ願望による過度なダイエットにより、栄養不足や貧血などの健康への影響が懸念されます。
- ・成人男性は、朝食欠食や野菜不足が多く、栄養バランスの偏りがみられます。
- ・単身世帯や交代勤務者では栄養バランスの良い食事をとることが難しい場合が多く、健康格差が広がっているため、生活環境に応じた食支援が求められます。
- ・高齢者は、食事量やたんぱく質の不足がみられ、栄養バランスの偏りによりフレイル*状態に陥るリスクが高まっています。

(2) 目標指標

指標	現状値	中間値	目標値	出典
	R6	R13	R19	
園児の肥満者の割合（肥満度15%以上）	5.44%	5.00%	4.50%	新潟県小児肥満等発育調査報告書
小学生の肥満者の割合（肥満度20%以上）	8.16%	7.90%	7.74%	柏崎市教育委員会健康診断結果集計表
中学生の肥満者の割合（肥満度20%以上）	9.94%	9.10%	8.27%	柏崎市教育委員会健康診断結果集計表
20～69歳男性の肥満者の割合（BMI25以上）	32.3%	31.0%	30.0%	柏崎市一般・特定健康診査結果
40～69歳女性の肥満者の割合（BMI25以上）	20.9%	18.0%	15.0%	柏崎市特定健康診査結果
20・30歳代女性のやせの人の割合（BMI18.5未満）	15.5%	15.2%	15.0%	柏崎市一般健康診査結果
65歳以上の低栄養傾向者の割合（BMI20以下）	20.3%	19.0%	18.0%	柏崎市特定・高齢者健康診査結果

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 食事の適量を理解し、栄養バランスの良い食事をします
- ◇ 自分の体に合った適正な体重を目指します

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



- ・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。
- ・健康診断を受け、健康状態を確認します。
- ・家族で規則正しい生活を心掛けます。
- ・食事や栄養について正しい知識を知り、望ましい食生活を実践します。

学童期・思春期



- ・毎日の生活リズムを整えます。
- ・健康的な食習慣を身に付けます。
- ・自分の体に関心を持ちます。

青年期・壮年期



- ・体重測定・健康診断などの健康管理を行い、健康を意識した食生活を実践します。
- ・健康を保つため、自分の適正体重を理解します。
- ・食事の適量を知り、食生活の改善に努めます。

高齢期



- ・体重測定・健康診断などの健康管理を行い、健康を意識した食生活を実践します。
- ・身体状況に見合ったバランスの取れた食事を心掛けます。

取組方針

- ◇ 適正な体重とバランスの良い食生活を維持できるよう、実践的な食習慣の定着を目指します

■柏崎市の取組■

- ・子どもの頃からの健康的な食生活について啓発します。
- ・健康講座や地域の活動、イベントなどで具体的な食事量や適塩について啓発します。
- ・適塩やバランスの良い食事など、健康的な食生活について指導します。
- ・自分の体に見合った食事の適量と適正体重の重要性を指導します。
- ・高齢期の栄養とフレイル予防に関する知識を啓発します。

* **BMI**…「Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)」の略称で、身長と体重から算出される体格指数のこと
計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
判定基準：18.5未満—低体重 (やせ) 18.5～24.9—普通体重 25以上—肥満

* **フレイル**…加齢に伴って心身の活力 (筋力・認知機能・社会とのつながりなど) が低下し、健康な状態と要介護の状態の間にある状態のこと

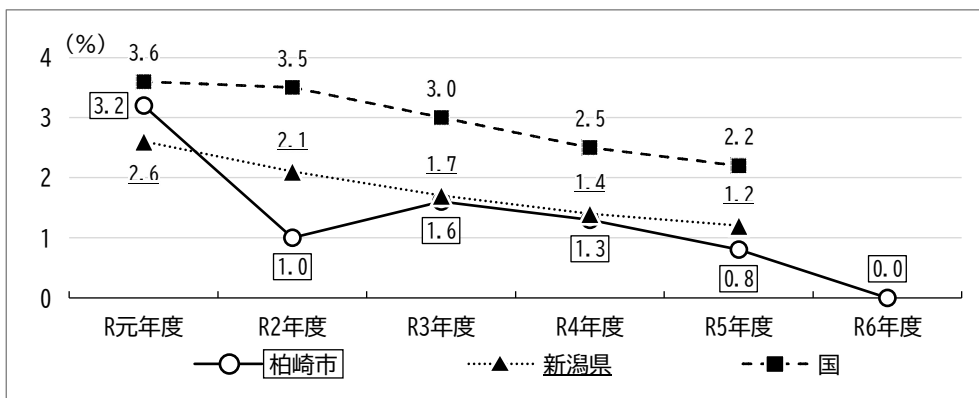
2 歯・口腔の健康

(1) 現状と課題

○ 子どもの頃からむし歯を減らす取組が必要

【3歳児で4本以上のむし歯がある人の割合】

・3歳児で4本以上のむし歯がある人の割合は減少傾向にあり、県や国より下回っています。



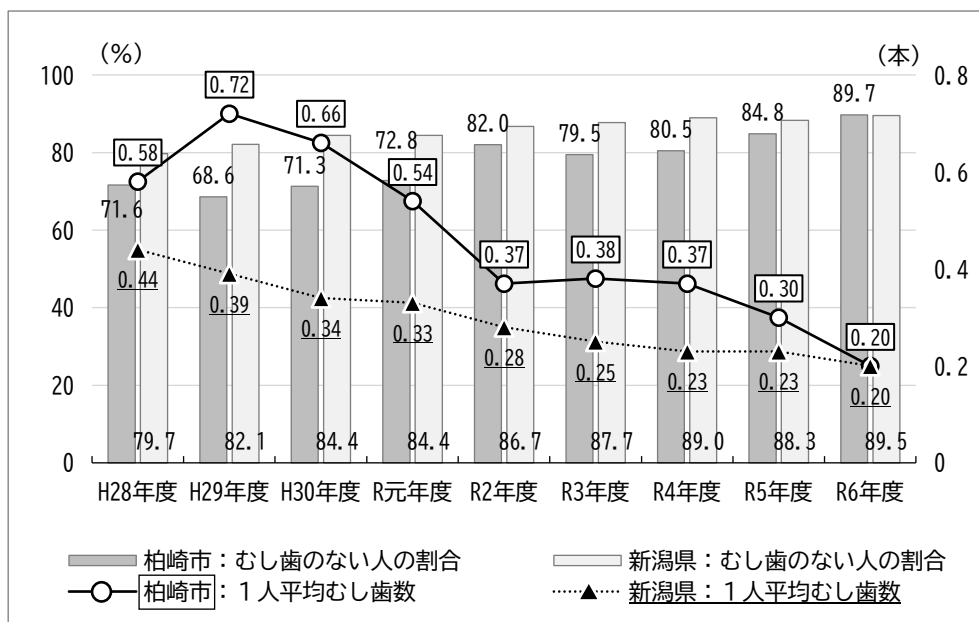
資料：厚生労働省地域保健・健康増進事業報告

※新潟県・国の令和6（2024）年度の値は未公表

【12歳児でむし歯のない人の割合・1人平均むし歯数】

・フッ化物洗口の普及等により、むし歯のない人の割合は増加傾向にあります。

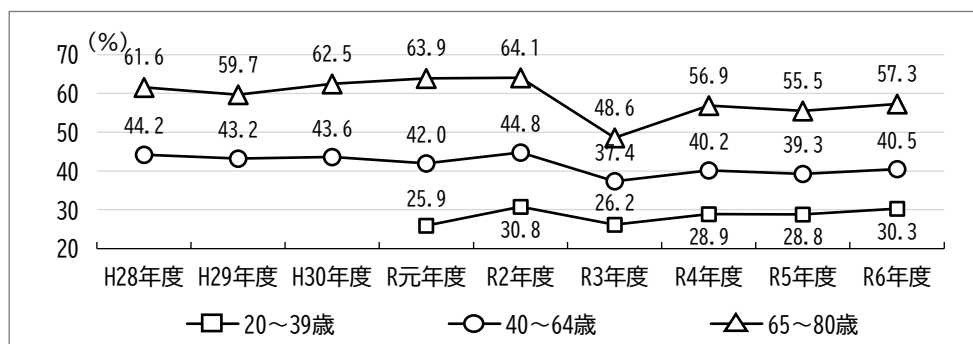
・1人平均むし歯数は減少傾向にあり、県の平均に近づいています。



資料：新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策

【過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合】

・過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合は、コロナ禍の影響もあり、令和3（2021）年度に減少しており、令和2（2020）年度以前の水準に戻っていない状況です。また、令和4（2022）年度以降は、20～39歳は2割台、40～64歳は3～4割台で推移し、65歳以上の5割台に比べて低くなっています。



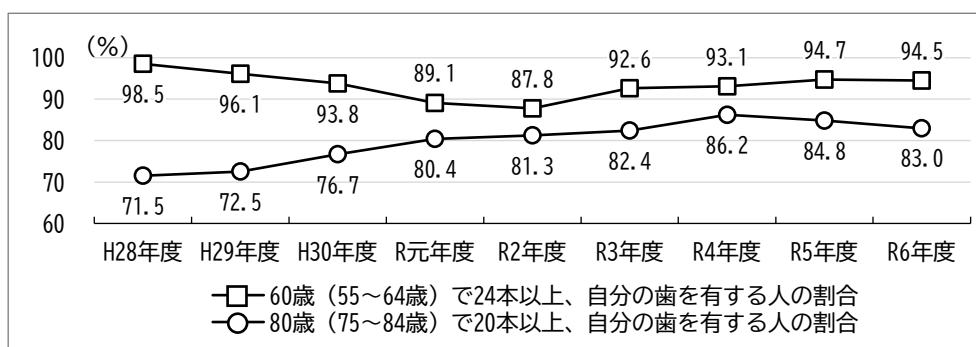
資料：柏崎市歯周病検診問診票

※20～39歳は令和元（2019）年度から検診開始

※令和6（2024）年度は65～84歳の値

【8020達成者・6024達成者の割合】

・8020「80歳（75～84歳）で20本以上、自分の歯を有する人」の割合、6024「60歳（55～64歳）で24本以上、自分の歯を有する人」の割合は、年度により多少の増減はありますが、いずれも増加傾向にあります。



資料：柏崎市歯周病検診結果

※8020は令和5（2023）年度までは75～80歳の値

背景と課題

- ・乳幼児期の生活習慣が歯・口腔の健康づくりの土台になることから、引き続きフッ化物応用を含めたむし歯予防対策と、健康教育等に取り組みながら、家庭で歯みがきの習慣や望ましい食習慣を定着させる必要があります。
- ・平成29（2017）年度から開始したフッ化物洗口の効果もあり、12歳児のむし歯は減少し、県の平均に近づいています。
- ・学童期・思春期のむし歯のない人の割合は増加傾向ですが、青年期・壮年期以降では引き続きむし歯や歯周病が健康課題のため、フッ化物の応用や歯みがきの徹底、早期発見・早期治療により学童期・思春期のむし歯予防が必要です。
- ・8020達成者・6024達成者ともにおおむね増加傾向にあるものの、令和6（2024）年度は、平成28（2016）年度以降の最大値に届いていない状況です。歯を喪失する主な原因であるむし歯と歯周病を早期に発見して治療につなげるため、症状がないうちから定期的に歯・口腔の健康管理を行うことの重要性、歯間部清掃用具の正しい使用方法など、適切な口腔ケア*について周知することが重要です。

(2) 目標指標

指標		現状値 R6	中間値 R13	目標値 R19	出典
3歳児で4本以上のむし歯がある人の割合		0.0%	0.0%	0.0%	厚生労働省地域保健・健康増進事業報告
12歳児でむし歯のない人の割合		89.7%	90.0%	95.0%	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
過去1年間に歯科健康 診査を受診した人の 割合	20～39歳	30.3%	45.0%	60.0%	柏崎市歯周病検診 問診票
	40～64歳	40.5%	50.0%	60.0%	
	65～84歳	57.3%	58.0%	60.0%	
60歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合 (55～64歳)		94.5%	95.0%	95.0%	柏崎市歯周病検診結果
80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合 (75～84歳)		83.0%	84.0%	85.0%	柏崎市歯周病検診結果

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 歯・口腔の健康が全身の健康に関わることを理解し、自分に合った適切な口腔ケアを実践します
- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



- ・妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます。
- ・毎食後の歯みがきを習慣にします。
- ・保護者が仕上げみがきをします。
- ・おやつの量や回数を決めて食べます。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けます。

学童期・思春期



- ・毎食後の歯みがきを習慣にします。
- ・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。
- ・3食ゆっくりよく噛んで食べます。
- ・歯の大切さを理解し、自分の歯や歯ぐきの状態に関心を持ちます。

青年期・壮年期



- ・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。
- ・歯周病が全身の健康に影響することやオーラルフレイル*について理解します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けます。

高齢期



- ・ 歯・口腔の健康が誤嚥性肺炎の予防や全身の健康に関係していることを理解します。
- ・ ゆっくりよく噛んで食べることが認知症の予防につながることを理解します。
- ・ 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。
- ・ 適切な口腔ケアを受け、口腔内を清潔に保ちます。

取組方針

◇ 歯・口腔の健康に関する正しい知識や、定期的な歯科健診受診の重要性を普及啓発します

■ 柏崎市の取組 ■

- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診することの重要性を広く周知啓発します。
- ・ 年代に応じた適切な口腔ケアを指導します。
- ・ フッ化物応用によるむし歯予防対策を推進します。
- ・ 健全な口腔機能の獲得・発達・維持向上を支援します。
- ・ 歯・口腔の健康と全身の健康の関わり、さらにむし歯・歯周病予防に必要な知識を普及啓発します。
- ・ オーラルフレイル予防の普及啓発を行います。
- ・ 望ましい食生活やよく噛んで食べる習慣の定着を図るため、食育と連携して取り組みます。
- ・ 「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を普及・推進します。



8020 運動・6024 運動

8020運動は80歳で20本以上の歯を保つことを目指す運動です。6024運動は、8020運動の前段階として、60歳で24本以上の歯を保つことを目標とした運動です。6024運動は、より若い年齢から歯の健康を意識し、生涯にわたって自分の歯で食事を楽しむようにすることを目的としています。

* **口腔ケア**… 歯みがきなどで口の中をきれいに保つだけでなく、口腔機能の維持・向上、全身の健康保持を目的とした幅広いケアの総称

* **オーラルフレイル**…「オーラル（口腔）」と「フレイル（虚弱）」を合わせた言葉で、加齢によって噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えること

3 身体活動・運動

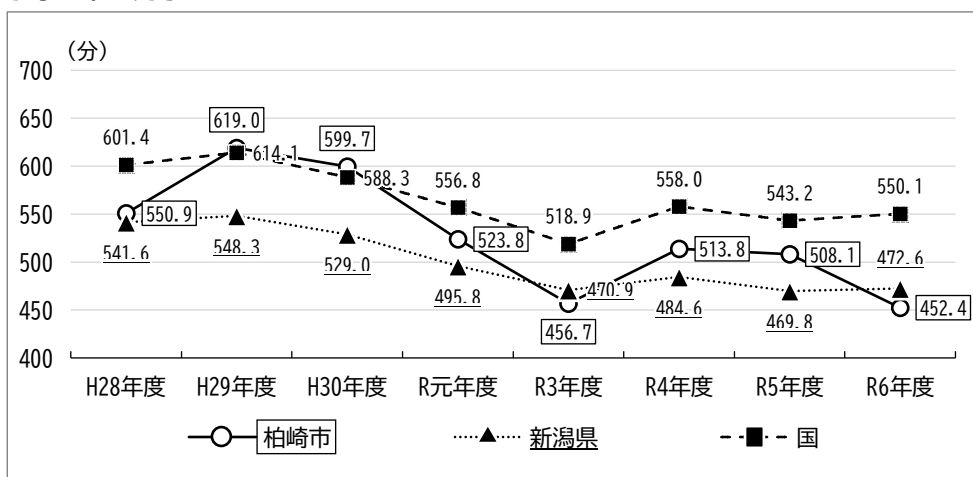
(1) 現状と課題

○ 子どもの運動量を増やすことが必要

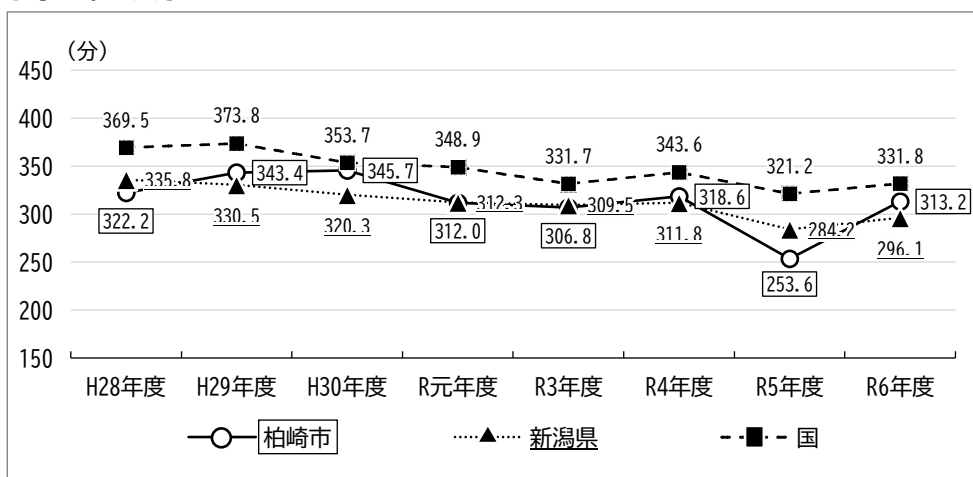
【1週間の総運動時間】

- ・小学5年生男子の総運動時間は、平成29（2017）年度、平成30（2018）年度は、国や県より高い水準で推移していましたが、令和元（2019）年度以降減少傾向にあり、令和3（2021）年度と令和6（2024）年度は国・県を下回っています。また、女子は令和5（2023）年度に減少し、国・県を下回りましたが、令和6（2024）年度に増加しています。
- ・中学2年生の総運動時間は、男女ともに令和元（2019）年度以降減少傾向にあります。また、令和3（2021）年度以降は男女ともにおおむね国・県と同等で推移しています。

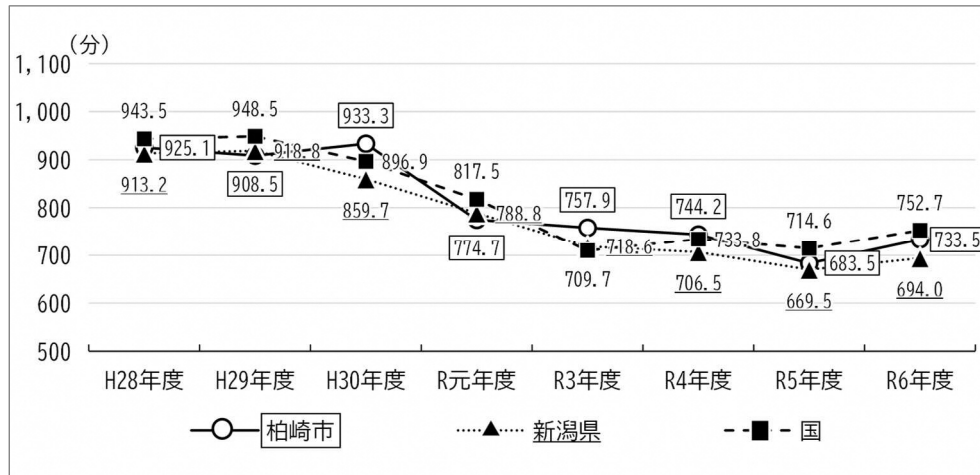
小学5年生男子



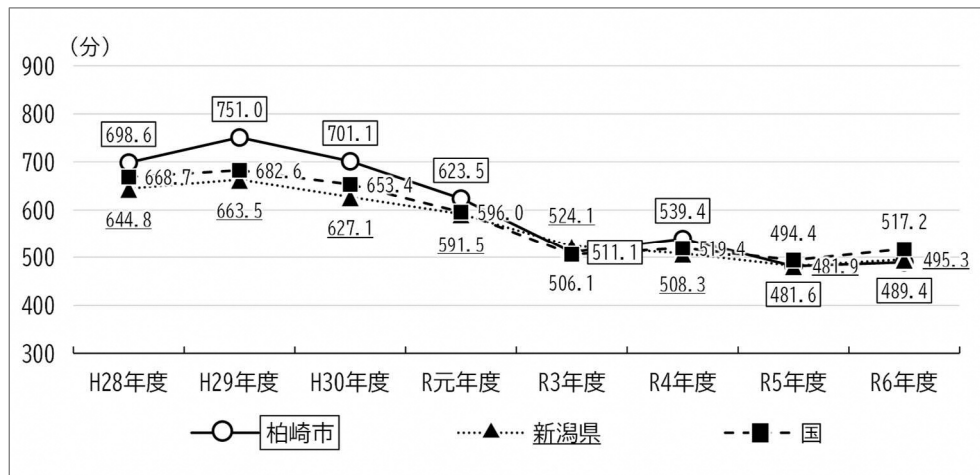
小学5年生女子



中学2年生男子



中学2年生女子



資料：スポーツ庁全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

※令和2（2020）年度は実施せず。

【1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童生徒の割合】

・令和4（2022）年度の1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学5年生と中学2年生の男女とも、国・県よりも下回っていましたが、令和6（2024）年度は、中学2年生の男子を除いて、国・県よりも上回っています。

小学5年生		R4年度	R5年度	R6年度
男子	柏崎市	6.4%	10.2%	10.1%
	新潟県	9.6%	10.4%	8.7%
	国	8.8%	9.0%	9.2%
女子	柏崎市	14.0%	19.3%	22.8%
	新潟県	14.8%	17.4%	15.3%
	国	14.6%	16.3%	16.0%

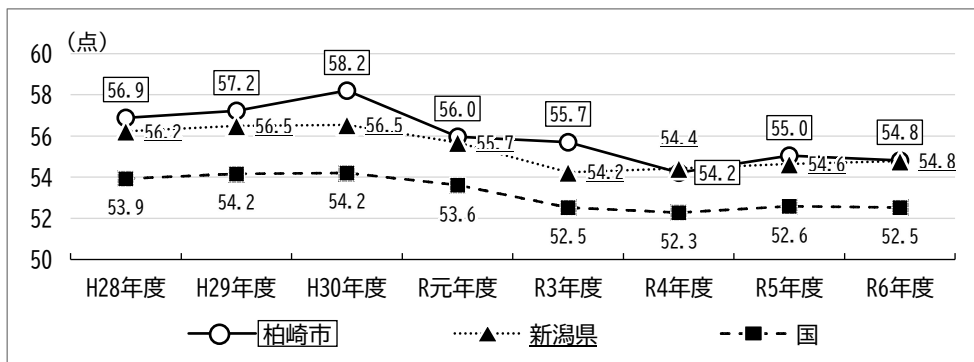
中学2年生		R4年度	R5年度	R6年度
男子	柏崎市	1.9%	7.7%	3.9%
	新潟県	6.1%	9.6%	8.0%
	国	7.8%	11.0%	9.2%
女子	柏崎市	15.5%	25.4%	23.1%
	新潟県	18.3%	26.2%	20.8%
	国	17.9%	24.9%	21.4%

資料：スポーツ庁全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

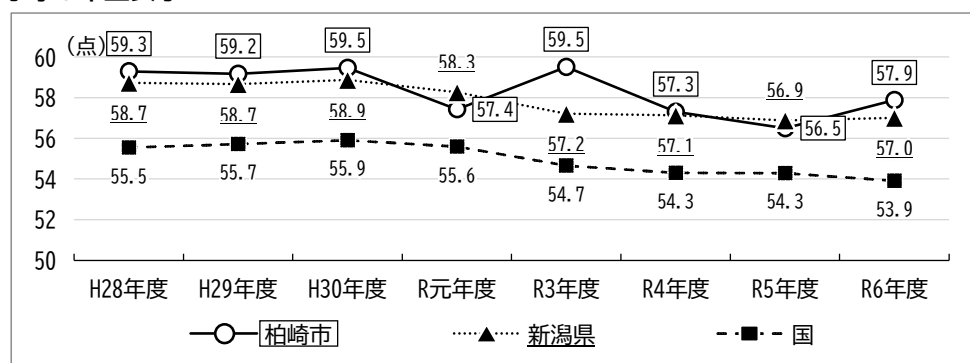
【小学5年生、中学2年生の体力合計点】

小学5年生、中学2年生の体力合計点は、令和元（2019）年度以降おおむね減少傾向にありましたが、令和6（2024）年度は、小学5年生女子と中学2年生男子は増加しています。また、男女ともに国より高く、県と同水準で推移しています。

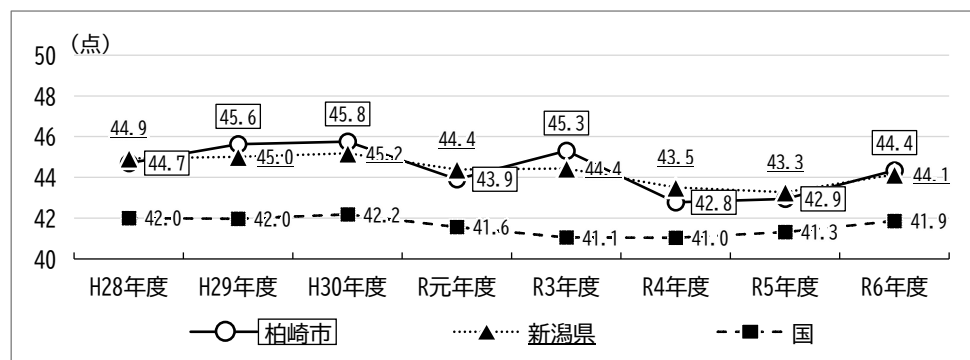
小学5年生男子



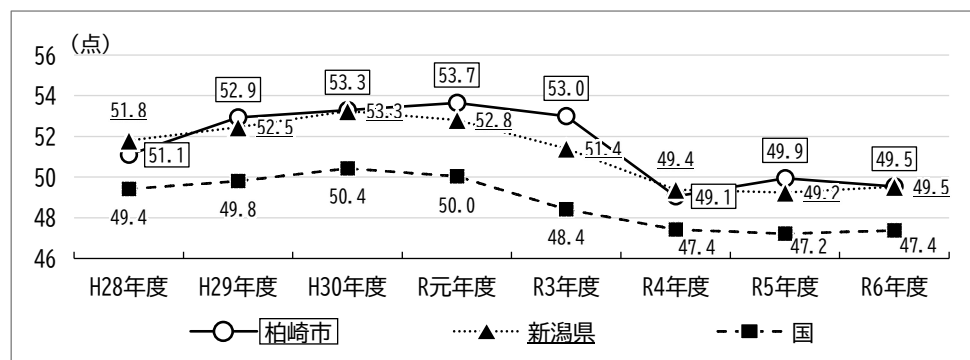
小学5年生女子



中学2年生男子



中学2年生女子



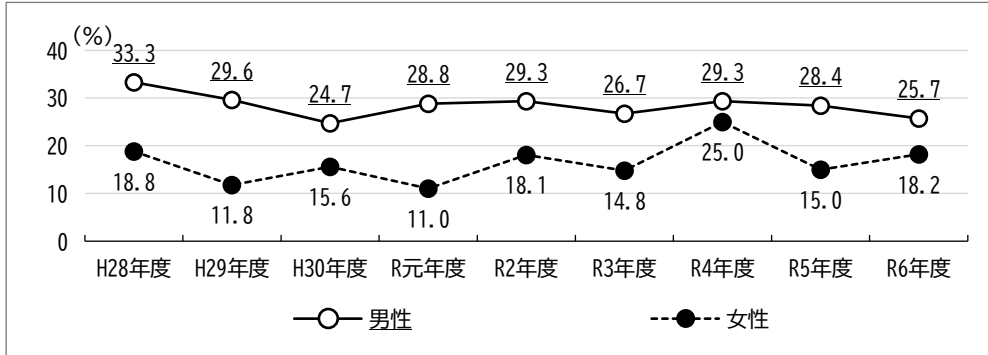
資料：スポーツ庁全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

※令和2（2020）年度は実施せず。

○ 成人の運動機会を確保・拡充することが必要

【定期的に運動をしている人の割合（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人）（20～39歳）】

・男性はおおむね2割台、女性は1割台で推移しており、女性が男性に比べて低くなっています。



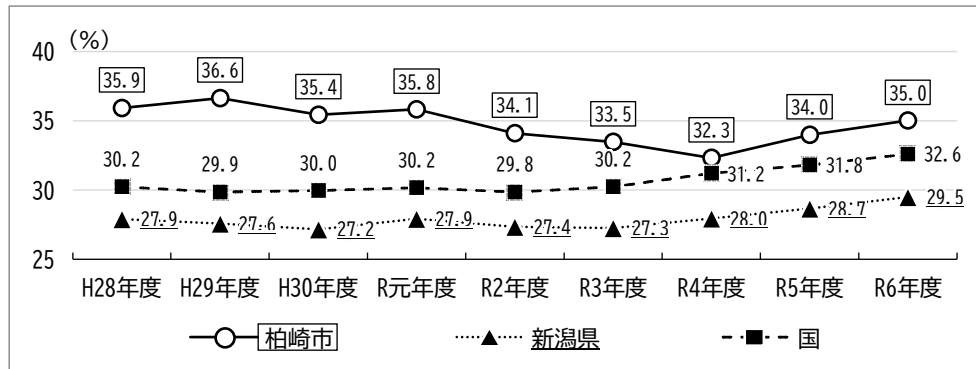
資料：柏崎市特定健康診査等質問票

【定期的に運動をしている人の割合（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人）（40～74歳）】

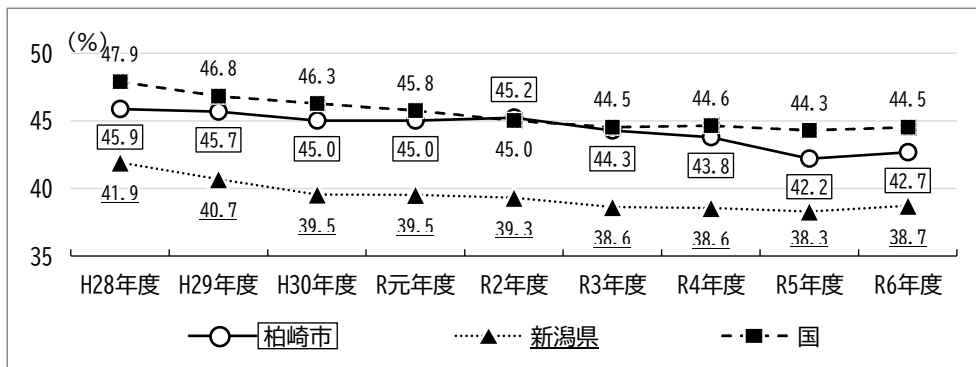
・40～64歳は3割台で、令和4（2022）年度まで減少傾向で推移でしたが、令和5（2023）年度以降増加傾向にあります。また、国・県を上回って推移しています。

・65～74歳は4割台で、おおむね国を下回り、県を上回って推移しています。令和3（2021）年度以降は減少傾向でしたが、令和6（2024）年度にやや増加しています。

40～64歳



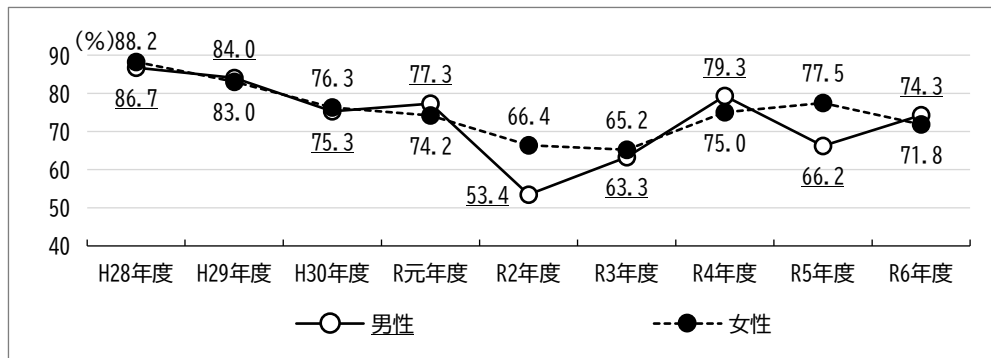
65～74歳



資料：KDB

【からだをこまめに動かしている人の割合（日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人）（20～39歳）】

- ・男性は令和2（2020）年度、女性は令和3（2021）年度まで減少していましたが、その後増加傾向にあります。また、男性では令和5（2023）年度に減少に転じ、その後増加しています。

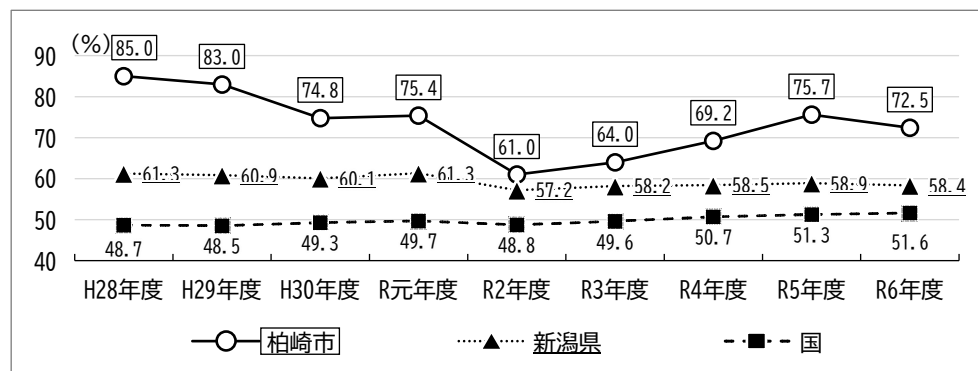


資料：柏崎市特定健康診査等質問票

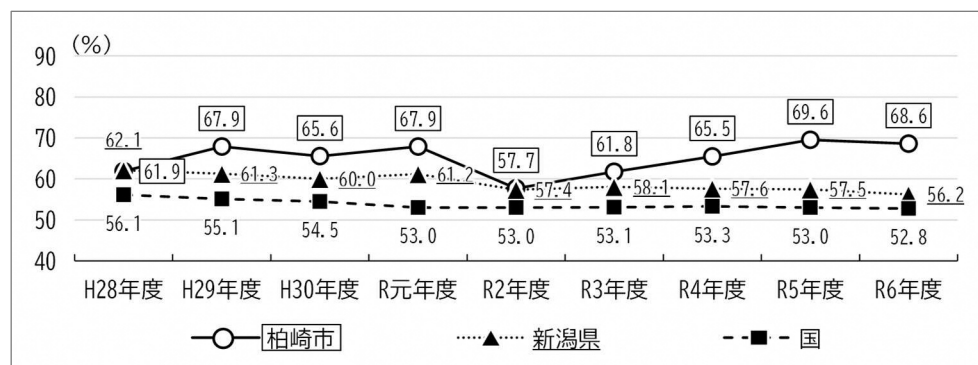
【からだをこまめに動かしている人の割合（日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人）（40～74歳）】

- ・40～64歳は、令和2（2020）年度まで減少し、その後増加して令和5（2023）年度には7割台となっています。また、国・県を上回って推移しています。
- ・65～74歳は、令和2（2020）年度に減少し、その後増加して令和5（2023）年度には約7割となっています。また、平成28（2016）年度を除いて国・県を上回って推移しています。

40～64歳



65～74歳



資料：KDB

背景と課題

- ・メディア接触の低年齢化や長時間化により幼児期や学童期の運動量が減少傾向にあり、転倒や怪我、肥満が起こりやすくなっています。
- ・スポーツをする子どもとしない子どもの二極化が進んでおり、体育授業を除く1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合が高く、中学生の部活動の地域展開で、さらに加速することが予想されます。
- ・定期的に運動をしている人の割合は、40～64歳では、経年で国や県を上回って推移しているものの、平成29（2017）年度の水準には達していません。成人の運動不足は、生活習慣病のリスクを高めるため、運動機会を確保・拡充することが重要です。
- ・要介護認定申請理由の第3位は、骨折・転倒となっており、骨粗しょう症予防やロコモティブシンドロームの改善が急務となっています。
- ・身体活動量の低下や運動習慣の定着を阻害した要因の一つとして、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、活動自粛や運動施設及び地域の体操教室などが利用できない期間が長期にわたったことが考えられます。

(2) 目標指標

指標		現状値 R6	中間値 R13	目標値 R19	出典
1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童生徒の割合	小学5年生男子	10.1%	減少又は 全国平均を 下回る	減少又は 全国平均を 下回る	スポーツ庁全国 体力・運動能力、 運動習慣等調査
	小学5年生女子	22.8%			
	中学2年生男子	3.9%			
	中学2年生女子	23.1%			
児童生徒の体力合計点	小学5年生男子	54.8点	55.4点	56.0点	スポーツ庁全国 体力・運動能力、 運動習慣等調査
	小学5年生女子	57.9点	58.7点	59.5点	
	中学2年生男子	44.4点	44.9点	45.3点	
	中学2年生女子	49.5点	51.6点	53.7点	
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合	20～39歳	21.2%	23.0%	24.8%	柏崎市特定健康 診査等質問票
	40～64歳	35.0%	35.8%	37.6%	
	65～74歳	42.7%	44.0%	45.8%	
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	20～39歳	72.8%	維持	維持	柏崎市特定健康 診査等質問票
	40～64歳	72.5%	維持	維持	
	65～74歳	68.6%	維持	維持	

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



◇ 体を動かす楽しさを知り、無理なく運動を続けます

■ 市民の取組 ■

妊娠期・乳幼児期



- ・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。
- ・いろいろな動きを経験して、体を使う基礎を育てます。

学童期・思春期



- ・仲間と一緒に体を動かす楽しさを経験します。
- ・毎日の生活の中で、体を動かす時間をつくります。
- ・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。

青年期・壮年期



- ・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。
- ・家族や職場の仲間と体を動かす時間をつくります。

高齢期



- ・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みを広げます。
- ・フレイルを防ぎ、健康や動ける体を維持するために、運動を習慣として続けます。

取組方針

◇ 気軽に体を動かすことができる機会をつくとともに、一人でも多くの市民が、運動に関心を持ち、自分に合った運動を継続できるように支援します

■ 柏崎市の取組 ■

- ・子どもたちが天候を問わず、通年で体を動かして遊べる場所や施設を確保します。
- ・幼稚園・保育園・学校・事業所・団体・地域などと連携し、子どもから大人までライフステージに応じた運動習慣づくりを推進します。
- ・通学・通勤や家事、買い物などを活用した身近な運動の促進や、冬場でも体を動かせるように、自宅や施設で取り組める運動を啓発します。
- ・公園や公共施設を活用し、誰もが気軽に参加できる健康づくり教室やイベントを開催します。
- ・運動に関する事業や活動、施設の情報を提供し、市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。
- ・ICT*や健康アプリ*を活用し、一人一人が運動状況を把握・継続しやすい仕組みをつくります。

*ICT…「インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー」の略称。コンピュータやインターネットなどを使って情報を集める、伝える、共有する技術のこと

*健康アプリ…スマートフォンやタブレットで、自分の体の状態や生活習慣を記録・管理して、健康をサポートしてくれるアプリのこと

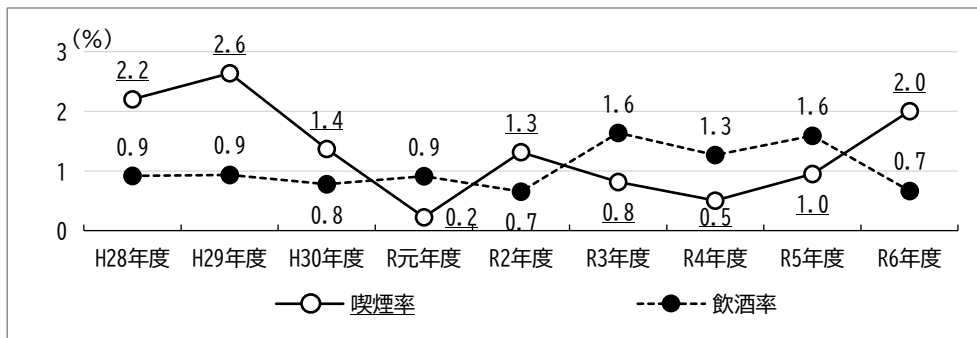
4 喫煙・COPD・飲酒

(1) 現状と課題

- 妊娠中の喫煙者を^{ゼロ}にする取組や増加する妊娠中の飲酒率の改善が必要

【妊娠中の喫煙率・飲酒率】

・妊婦の喫煙率は平成30（2018）年度以降おおむね減少傾向にありましたが、令和5（2023）年度から再び増加に転じています。飲酒率は令和3（2021）年度以降、1%台で推移していましたが、令和6（2024）年度は減少しています。



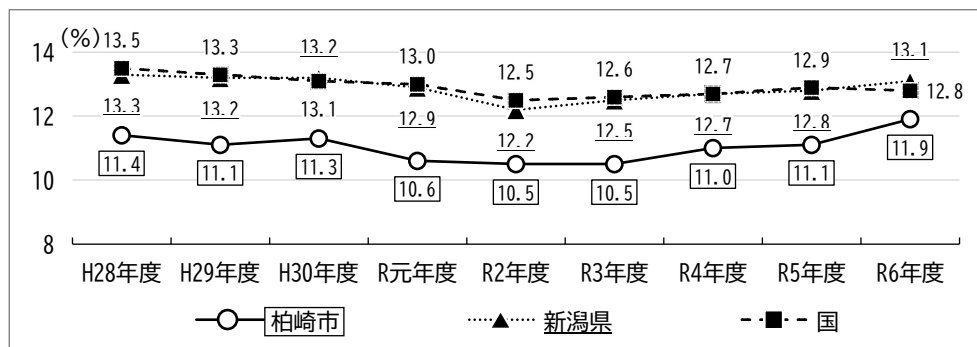
資料：母子保健事業の実施状況等調査

- 禁煙・減煙支援・受動喫煙対策や生活習慣病のリスクを高める多量飲酒を抑える取組が必要

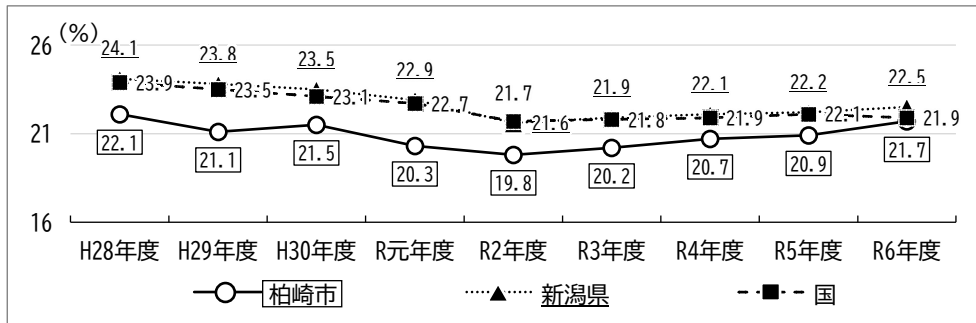
【喫煙率（40～74歳）】

・喫煙率は、総数では1割台、男性は2割台で推移しています。また、男女ともに国・県に比べてやや低い水準で推移していましたが、直近では増加傾向にあり、令和6（2024）年度には国・県の水準に近づいています。

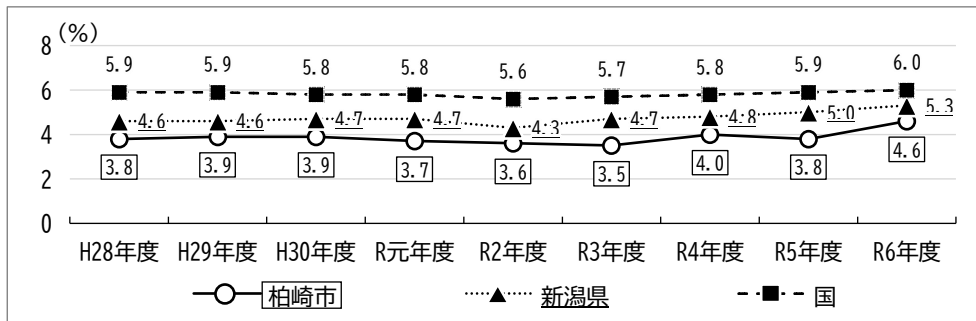
総数



男性



女性

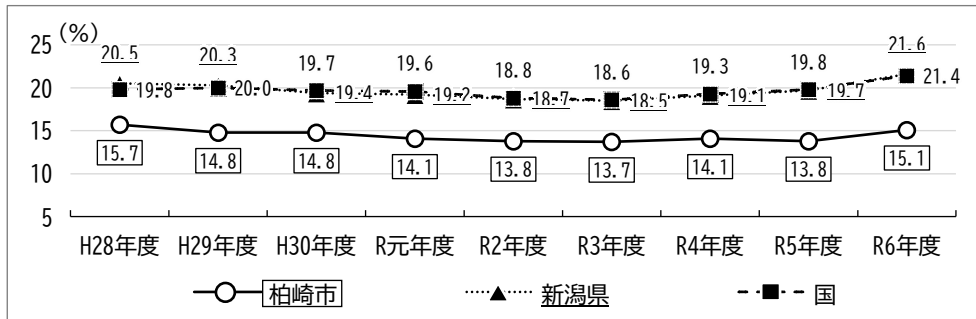


資料：KDB

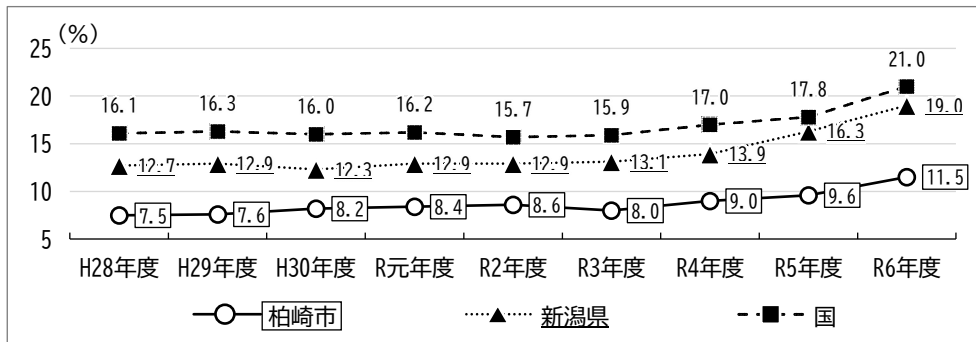
【適量を超えて飲酒している人の割合（40～74歳）】

・適量を超えて飲酒している人（純アルコール換算で男性40g以上、女性20g以上の人）の割合は、男女ともに国・県の水準を下回っているものの、直近では増加傾向にあります。

男性



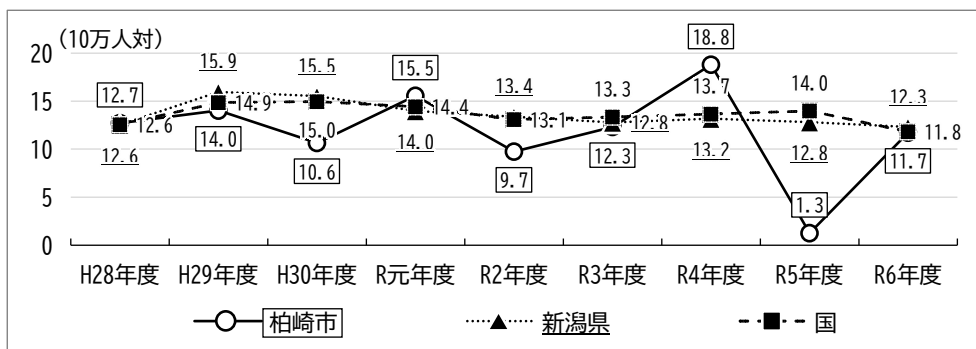
女性



資料：KDB

【COPD死亡率（10万人対）】

・COPD死亡率は、国・県と同等又は下回って推移していますが、令和4（2022）年度に大幅に増加し、令和5（2023）年度に減少、令和6（2024）年度に再び増加しています。



資料：人口動態統計

背景と課題

- ・妊娠中の喫煙者が一定数います。妊婦や子育て期の親の喫煙は、胎児や子どもの健康に影響があることから、妊婦への啓発や家庭内などにおける受動喫煙の機会を減らすための取組が必要です。
- ・妊娠中に飲酒している妊婦がいることから、飲酒による健康への影響について、若年層への正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・成人の喫煙率は横ばいで推移しています。喫煙は、がんをはじめとする多くの疾患のリスク要因となることから、喫煙率の低下に向けた取組が必要です。特に、喫煙が主な原因とされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）については、禁煙に向けた意識を高めるためにも、知識の普及啓発を進めていく必要があります。
- ・適量を超えた飲酒は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、多量飲酒によるアルコール使用障害、うつや不眠など、心の健康を含むさまざまな問題につながる可能性があります。特に女性では、適量を超えて飲酒している人が増加傾向にあり、適正飲酒や健康への影響について、正しい知識の普及啓発を推進していく必要があります。

(2) 目標指標

指標		現状値	中間値	目標値	出典
		R6	R13	R19	
妊娠中の喫煙率		2.0%	0.0%	0.0%	母子保健事業の実施状況等調査
妊娠中のパートナーの喫煙率		31.2%	減少	減少	
妊娠中の飲酒率		0.7%	0.0%	0.0%	
COPD死亡率		11.7	10.0	10.0	厚生労働省人口動態統計
成人の喫煙率（40～74歳）	総数	11.9%	10.5%	10.0%	柏崎市特定健康診査等質問票
	男性	21.7%	20.2%	19.6%	
	女性	4.6%	3.5%	3.2%	
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（40～74歳）	男性	15.1%	13.4%	13.0%	柏崎市特定健康診査等質問票
	女性	11.5%	7.9%	6.2%	

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 喫煙の健康への影響を理解し、禁煙や受動喫煙防止に取り組めます
- ◇ お酒の適量を知り、生活習慣病のリスクを減らします
- ◇ お酒やたばこに頼らないリフレッシュ方法を見付けます

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



・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。

学童期・思春期



・喫煙・飲酒が体に与える影響を正しく理解します。

青年期・壮年期

高齢期



・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。

取組方針

- ◇ 喫煙や飲酒の健康への影響について、普及啓発に取り組めます
- ◇ ライフステージにあった喫煙・受動喫煙防止に向けた取組を推進します

■柏崎市の取組■

- ・各種健（検）診、健診結果説明会、健康教室（地域・職域）、乳幼児健診などの場や広報紙・SNS*等を活用し、喫煙・受動喫煙の害やCOPD、適正飲酒についての啓発を行います。
- ・喫煙をやめたい人や、健診データで喫煙による生活習慣病の発症リスクが高い人に、禁煙外来の情報提供等の相談支援を行います。
- ・妊産婦や子育て世代の保護者に対し、喫煙や飲酒による健康への影響について、ライフコースアプローチを踏まえた普及啓発を行います。

* SNS…「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略称。インターネット上で人と人とのつながりを促進し、サポートするコミュニティ型Webサイトのこと