

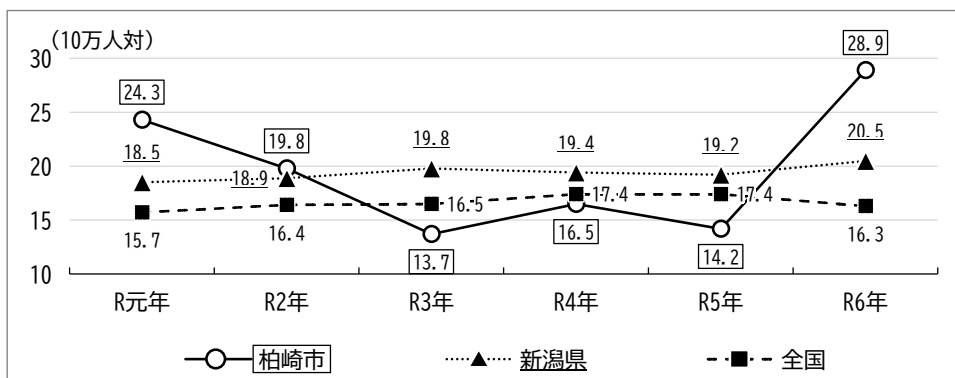
5 こころの健康・休養・睡眠

(1) 現状と課題

○ メンタルヘルス不調*による自殺を減らすことが必要

【自殺死亡率】

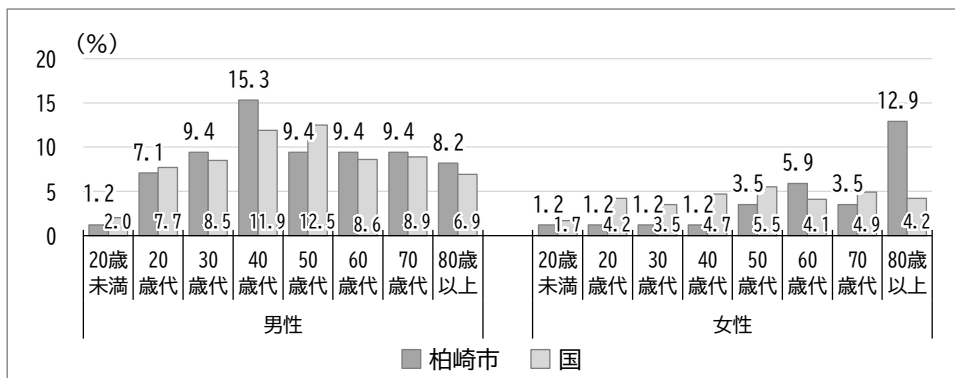
・令和2（2020）年以降減少傾向にあり、令和3（2021）年以降は国・県を下回って推移していましたが、令和6（2024）年は28.9と増加しています。



資料：人口動態統計

【年代別自殺者割合（令和2（2020）年～令和6（2024）年平均）】

・性・年代別の自殺者数割合を国と比較すると、特に男性の40歳代、女性の80歳以上が高くなっています。市の特徴として男性の働き盛り世代や高齢者が高くなっています。

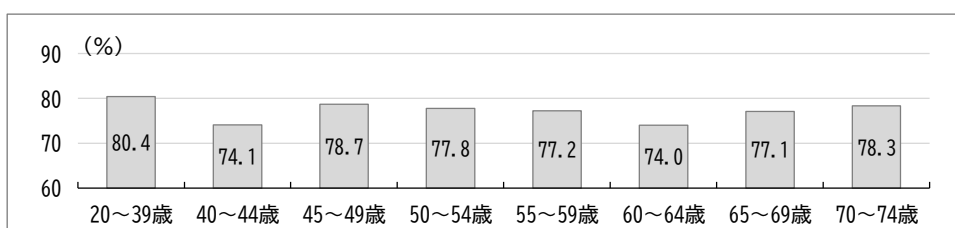


資料：地域自殺実態プロフィール2025

○ 睡眠で休養が十分にとれている人を増やすことが必要

【睡眠で休養が十分にとれている人の割合（令和6（2024）年度）】

・睡眠で十分に休養がとれている人の割合は、20～39歳は8割台となっていますが、40歳以上については7割台となっています。

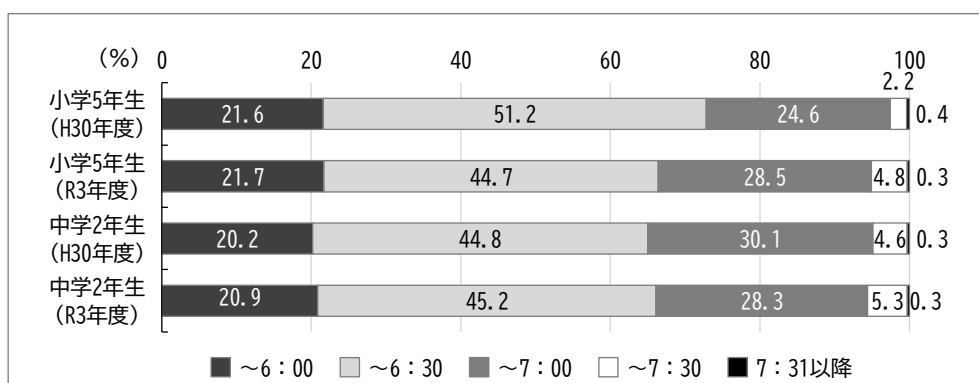


資料：柏崎市特定健康診査等質問票

○ 子どもの頃から早寝・早起きの習慣付けが必要

【起床時間（小学5年生・中学2年生）】

・小学5年生では、6時30分前の起床が6.4%減少し、起床時間が遅くなっています。

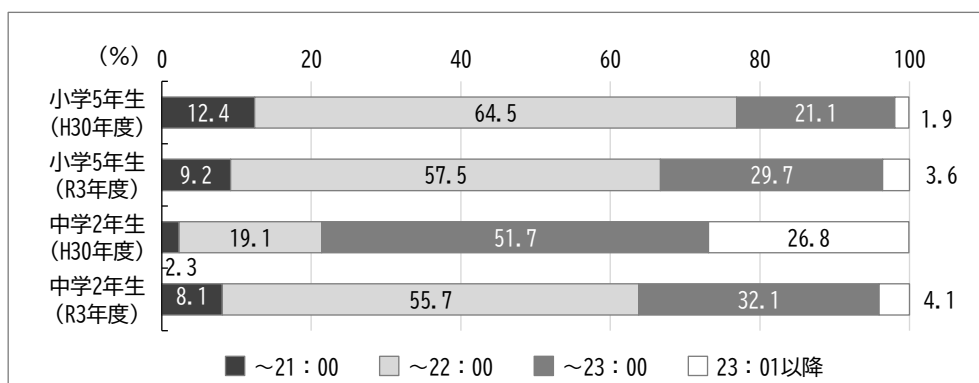


資料：柏崎市児童生徒の食生活実態調査

【就寝時間（小学5年生・中学2年生）】

・小学5年生では、22時以降の就寝割合が10.3%増加し、就寝時間が遅くなっています。

・中学2年生では、22時以降の就寝割合が42.3%減少し、就寝時間が早くなっています。



資料：柏崎市児童生徒の食生活実態調査

背景と課題

- ・市の自殺者の現状から、高齢期や男性の働き盛り世代に対する取組が必要です。
- ・睡眠で休養がとれていない要因には、ストレス過多や不規則な生活リズム、睡眠の質を下げる生活習慣があると考えられます。
- ・メンタルヘルス不調に気付き、こころの病気の予防や早期相談の大切さについて周知啓発する必要があります。

(2) 目標指標

指標	現状値	中間値	目標値	出典
	R6	R13	R19	
睡眠で休養が十分にとれている人の割合	77.4%	81.1%	84.3%	柏崎市特定健康診査等質問票
自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）	18.6 (R2~R6の平均)	16.5	14.4	厚生労働省人口動態統計

※自殺死亡率の評価は直近の5年間の平均とする。

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ こころの病気の予防や早期相談の大切さを理解します
- ◇ 自分なりのストレス発散方法を見付け、ストレスと上手に付き合います
- ◇ 規則正しい生活を心掛け、質の良い睡眠をとります

■市民の取組■

全世代



- ・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。
- ・家族や親しい人のいつもと違う変化に気付いたら、声を掛け、必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援につなげます。

妊娠期・乳幼児期



- ・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。
- ・メディアによる子どものこころや体への影響を知り、メディアを使用する際のルールを決めます。
- ・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。
- ・子育て支援サービスなどを利用し、不安を一人で抱え込まないようにします。

学童期・思春期



- ・早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えます。
- ・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。
- ・自己肯定感や困難に立ち向かう力（レジリエンス）を育てます。

青年期・壮年期



- ・趣味・楽しみ・生きがいなど、自分なりのリフレッシュ方法を見付けます。
- ・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。

高齢期



- ・高齢期特有のこころや体の変化について理解します。
- ・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。
- ・近所や地域の人、友人とのつながりを大切にします。

取組方針

- ◇ こころの健康づくりとともに、質の良い睡眠や休養をとることの重要性を周知します
- ◇ 相談につながりやすい環境づくりやこころの健康づくりを、関係機関と連携しながら推進します

■ 柏崎市の取組 ■

- ・こころの健康づくりに向けて、睡眠・休養・メディアとの付き合い方など、正しい知識を啓発します。
- ・こころの健康に関する相談窓口を周知し、市民が気軽に相談できるよう活用を促す取組を行います。
- ・地域や職場、学校などにおいて、身近な人のメンタルヘルス不調に気付いて相談窓口につなぐ取組を推進します。
- ・事業所と連携しながら、働き盛り世代へのこころの健康づくりを推進します。
- ・自己肯定感を高める取組を行うとともに、こころの悩みに関する相談機能や途切れない支援体制を強化します。
- ・メンタルヘルス不調やひきこもりの人を対象に関係機関と連携した個別支援を展開します。
- ・自殺予防のネットワークの強化を図ります。



心身ともに健康な生活は『質の良い睡眠』から

健康で元気に過ごすために欠かせないのが「質の良い睡眠」です。起きた時に「こころも体もリフレッシュできた」と感じられることが目安になります。質の良い睡眠をとるため、以下を意識しましょう。

- | | |
|------------------------|---|
| 1 生活リズムを整える | 毎日同じ時間に寝て、起きる習慣を身に付けましょう。 |
| 2 日中の過ごし方を工夫する | 日光を浴び、適度な運動を行いましょう。 |
| 3 寝る前の寝室の環境を整える | 寝室の温度・光・音・寝具など、自分が眠りやすい環境を心掛けましょう。 |
| 4 寝る前の過ごし方を整える | 寝る前のスマートフォンやパソコン、嗜好品(アルコール、カフェイン、タバコなど)を避けましょう。 |
| 5 眠れない日が続く場合は、専門家に相談する | 眠りに不安がある時は、早めに専門医を受診しましょう。 |

参考：「厚生労働省睡眠ガイド2023」

*メンタルヘルス不調… こころの健康状態が悪化して、通常の生活や仕事に影響が出ている状態のこと

*ワーク・ライフ・バランス… 仕事と私生活や家庭生活の調和のこと

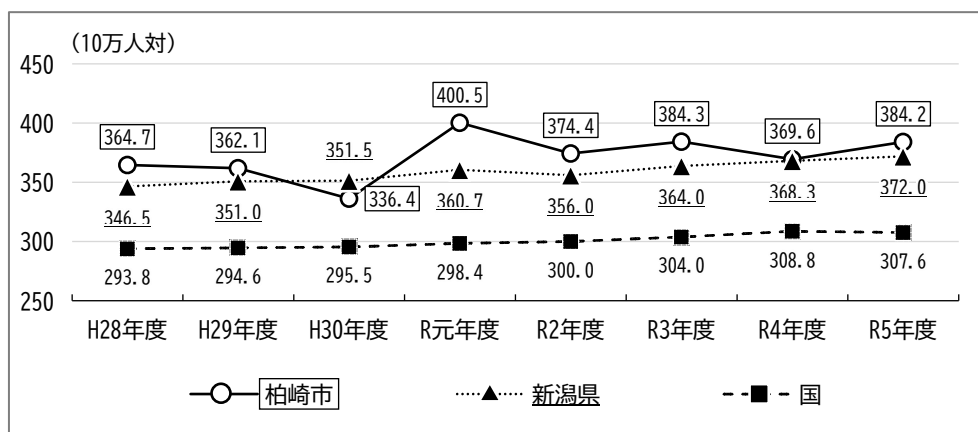
6 がん（悪性新生物）

(1) 現状と課題

○ 本市の死因の1位であるがんによる死亡者を減らしていくことが必要

【がん死亡率の推移（人口10万人対）】

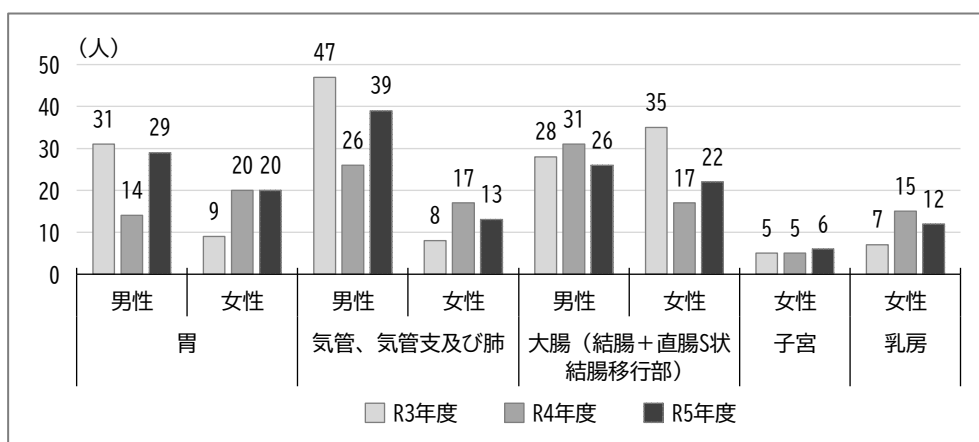
- ・がん死亡率は令和元（2019）年度に増加したのち、令和2（2020）年度以降は360～380台で推移しています。
- ・国・県に比べて高い水準で推移しています。国・県も年々増加傾向にあり、令和4（2022）年度には県と同等になっています。



資料：新潟県福祉保健年報

【がん死亡数（柏崎市）】

- ・令和5（2023）年度は、気管、気管支及び肺のがんによる死亡数が最も多く、特に男性で多くなっています。
- ・令和3（2021）年度から令和5（2023）年度までの3年間では、大腸がんの死亡数が最も多くなっています。
- ・子宮がん・乳がんは30歳代・40歳代の若年層でも死亡例があります。

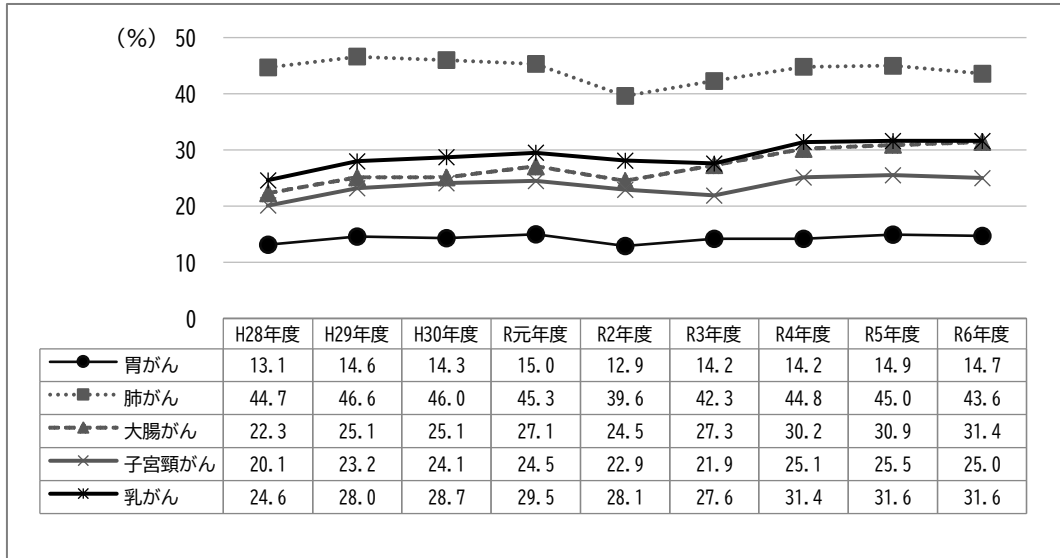


資料：新潟県福祉保健年報

○ がんへの理解を深め、がん検診の受診率を高めていくことが必要

【市が実施するがん検診の受診率】

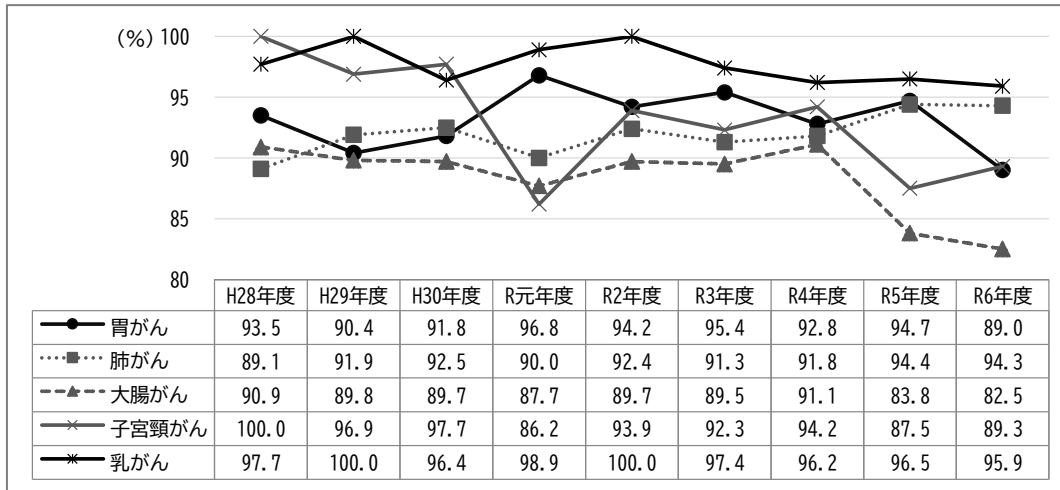
- ・がん検診の受診率は、肺がんが4割台で最も高く、次いで、乳がん、大腸がんが3割台と続き、子宮頸がんが2割台、胃がんが1割台となっています。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により令和2（2020）年度の受診率は減少しましたが、令和6（2024）年度にはコロナ禍前の令和元（2019）年度と同程度に回復又は増加しています。



資料：柏崎市がん検診結果

【市が実施するがん検診の精密検査受診率】

- ・がん検診の精密検査受診率は、全てのがんで8割台以上で推移しています。乳がんが最も高く、大腸がんが最も低く推移しています。



資料：柏崎市がん検診結果

※算出方法

※ がん検診対象者の算出方法

①人口(令和2(2020)年国勢調査) ②就業者数 ③農林水産業従事者 ④要介護4.5の認定者
 がん検診対象者 = ① - ② + ③ - ④

※ 子宮頸がん・乳がん検診の受診率の算出方法(隔年受診のため、前年受診実績を含める必要がある。)
 (当該受診者 + 前年度受診者 - 2年連続受診者) ÷ 当年対象者

背景と課題

- ・市民にとって受診しやすい環境や体制を構築する必要があります。
- ・精密検査対象者に対して受診勧奨を行っていますが、個別の理由により受診行動に至らない方もみられます。精密検査受診につながるアプローチが必要です。
- ・がん患者や家族など、支援が必要な方に直接アプローチすることが難しく、支援事業に関する情報が届いていない可能性があります。

(2) 目標指標

指標		現状値	中間値	目標値	出典
		R6	R13	R19	
がん検診受診率 (子宮頸がん20歳以上、他40歳以上上限なし)	胃がん	14.7%	16.0%	18.0%	柏崎市がん検診
	肺がん	43.6%	47.0%	48.0%	
	大腸がん	31.4%	34.0%	36.0%	
	子宮頸がん	25.0%	30.0%	32.0%	
	乳がん	31.6%	34.0%	35.0%	
精密検査受診率	胃がん	89.0%	100%	100%	柏崎市がん検診
	肺がん	94.3%	100%	100%	
	大腸がん	82.5%	100%	100%	
	子宮頸がん	89.3%	100%	100%	
	乳がん	95.9%	100%	100%	

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ **がんについて正しい知識を持ち、日頃の生活習慣を意識します**
- ◇ **早期発見のため、継続して検診を受けます**
- ◇ **精密検査は必ず受けます**

市民の取組

全世代

- ・がんの発症を予防するための正しい知識を学びます。
- ・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。
- ・がん検診の必要性を理解します。
- ・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。
- ・精密検査の対象になった場合は、必ず医療機関で検査を受けます。
- ・自覚症状がある場合は、検診を待たずに必ず医療機関を受診します。



取組方針

- ◇ がん検診受診や望ましい生活習慣・自己管理に向けた啓発を行います
- ◇ 受診しやすい健(検)診体制を整備します
- ◇ 未受診者や精密検査対象者に対する受診勧奨を行います

■ 柏崎市の取組 ■

- ・がん予防のための生活習慣やワクチン接種、がん検診や肝炎ウイルス検診に関する正しい知識と情報を提供します。
- ・地域・関係機関と協力し、がんについての健康教育を充実させます。
- ・がん検診の必要性や検診を受ける方法を分かりやすく周知します。
- ・検診機関や医療機関との連携をより強化し、特定健診とがん検診の複数の健(検)診を同時に受診できるようにするなど、健(検)診を受けやすい体制を整えます。
- ・健(検)診のオンライン予約システムや、電子申請を活用した手続き等、デジタル技術を活用し、利便性の向上を図ります。
- ・がん予防・がん検診に関する普及啓発等、事業所・関係機関との連携を図ります。
- ・子宮頸がん検診や乳がん検診のクーポン配布などを行い、AYA世代* (15歳～39歳) などの若年層や働き世代に向けた受診勧奨を強化します。
- ・がん検診未受診者には、個別に受診勧奨を行います。
- ・精密検査対象者には、必ず医療機関へ受診してもらうよう働き掛けます。
- ・アピアランスケア*のため、医療用補整具購入費助成事業等を行うことで、がん患者の生活支援を行います。

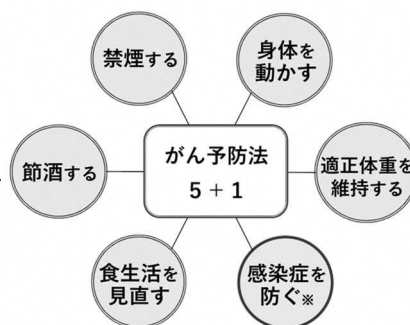


がんを予防するために～5つの健康習慣＋感染症対応～

がんの原因として、喫煙や飲酒、食事などの日常の生活習慣が影響している場合も多くあります。国立がん研究センターでは、「5つの生活習慣」とがんの原因となる「感染症」を加えた6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法5+1」を定めています。

がんにならないために、できることから取り組んでみましょう。

※主な感染症は、肝炎ウイルス、ピロリ菌、HPV などです。検査やワクチン接種で対応することが大切です。



参考：国立がん研究センターがん情報サービス

* AYA (アヤ) 世代…「Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人)」の頭文字をとったもの。小児と成人の両方に見られるがんが、ともに発症する可能性があり、進学・就職・仕事・結婚・出産・子育てなどの多くの重要なライフイベントを迎える世代のこと

* アピアランスケア…がん治療に伴う脱毛、皮膚や爪の変色、手術痕など、外見の変化によって生じる身体的・精神的・社会的な苦痛を和らげるためのケアのこと

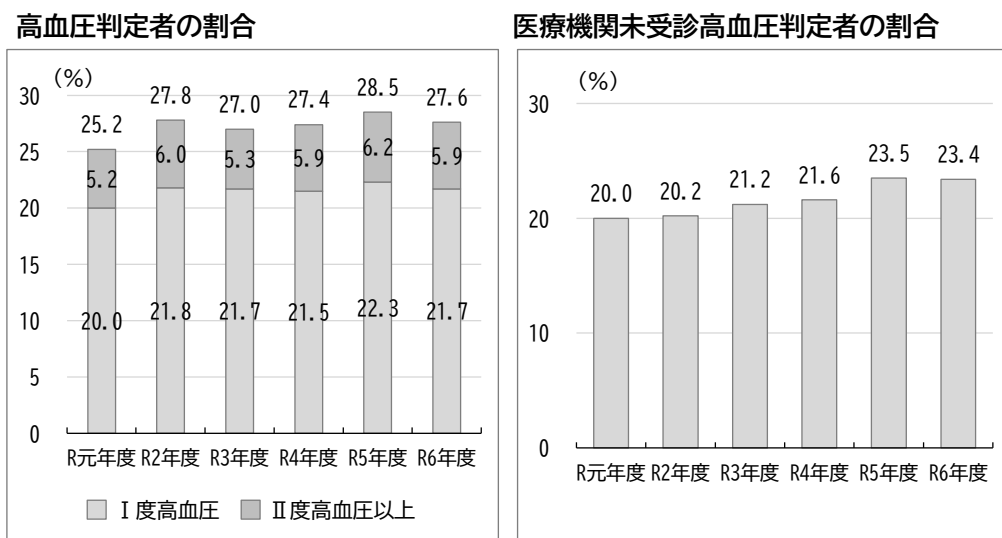
7 循環器疾患・糖尿病

(1) 現状と課題

○ 生活習慣病の重症化のリスクが高まっている

【高血圧判定者、医療機関未受診高血圧判定者の割合】

・高血圧と判定される人の割合、医療機関を受診していない高血圧判定者の割合は増加傾向です。



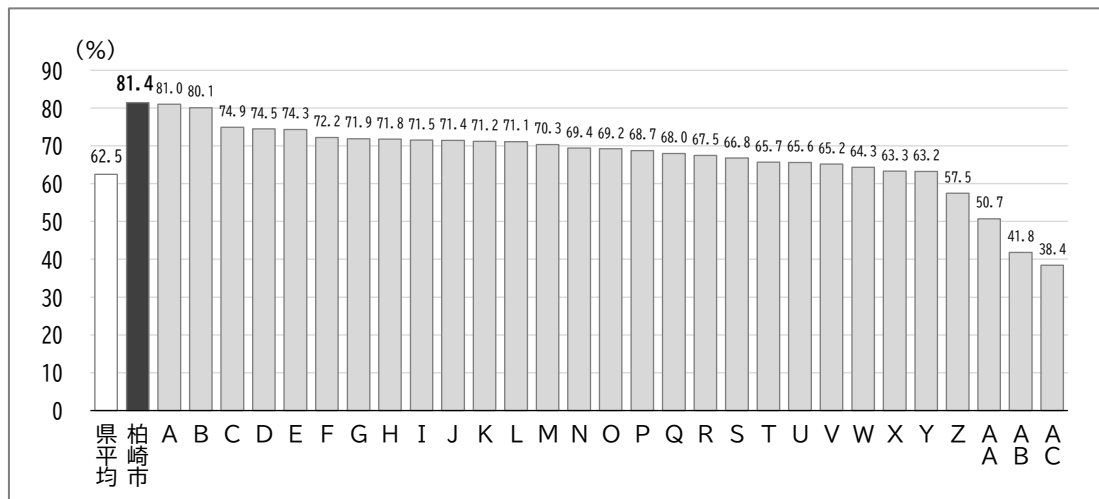
資料：KDB

※高血圧判定者…収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上の人（I度高血圧とII度高血圧以上の合計）

※医療機関未受診高血圧判定者…高血圧判定者のうち、当該年度に高血圧のレセプトがない人

【HbA1c*有所見者の割合（令和6（2024）年度）】

・HbA1cが有所見と判定された人の割合は、県内30市町村の中で最も高くなっています。

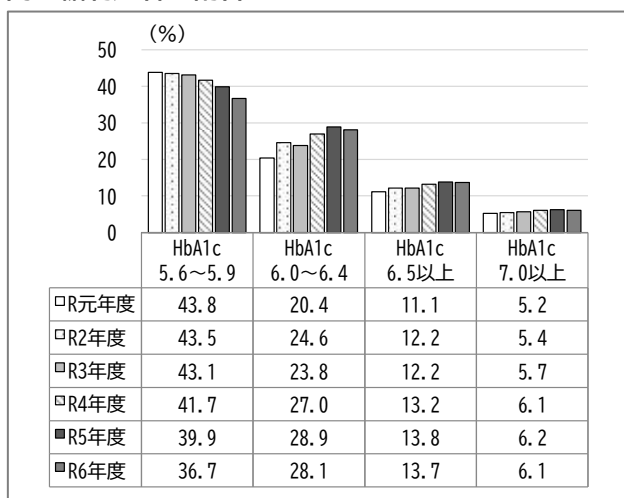


資料：KDB

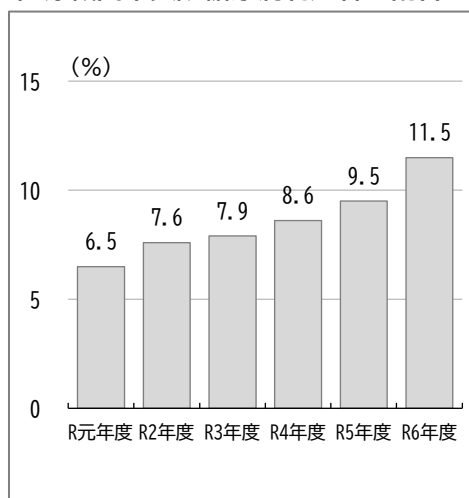
【高血糖判定者、医療機関未受診糖尿病判定者の割合】

・高血糖判定者の割合は「HbA1c5.6～5.9%」では減少傾向にある一方で、「HbA1c6.0～6.4%」や糖尿病が疑われる「HbA1c6.5%以上」では増加しており、合併症のリスクが高い方の割合が増えています。また、医療機関を受診していない糖尿病判定者の割合も増加傾向にあります。

高血糖判定者の割合



医療機関未受診糖尿病判定者の割合



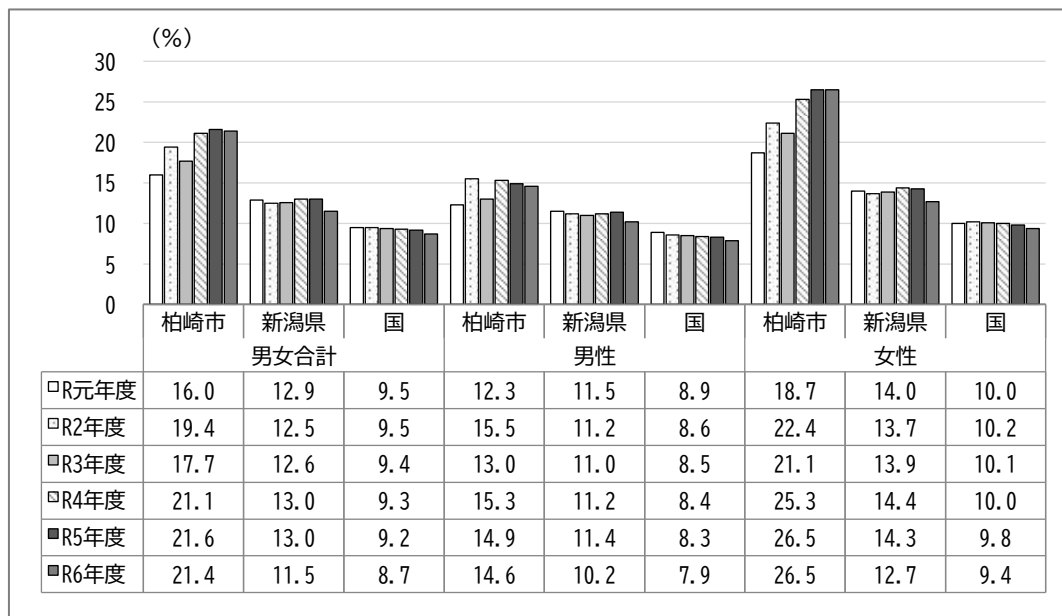
資料：KDB

※糖尿病判定者…HbA1c6.5%以上の人

※医療機関未受診糖尿病判定者…糖尿病判定者のうち、当該年度に糖尿病のレセプトがない人

【非肥満高血糖の割合】

・非肥満高血糖の割合は21.4%と、県平均の11.5%を上回っています。男女別に見ると、男性は14.6%で県平均よりも高く、女性は26.5%で県平均を大きく上回っています。特に女性の割合が顕著に高くなっています。



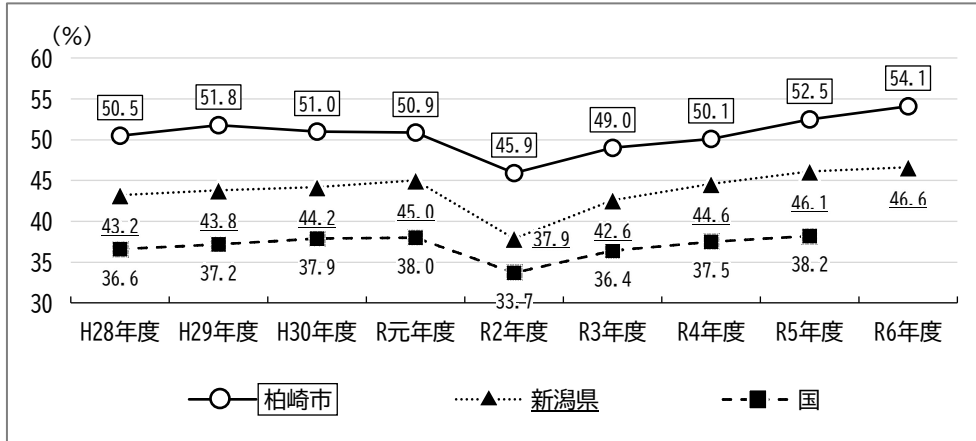
資料：KDB

○ 生活習慣病予防の重要性が高まる中で、早期対策の推進が課題

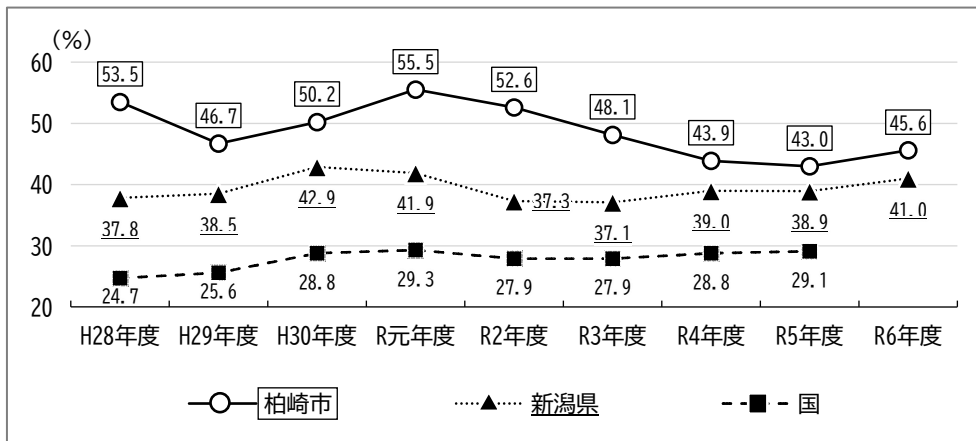
【特定健康診査受診率・特定保健指導実施率】

- ・特定健康診査受診率は、令和2（2020）年度に一時的に減少しましたが、その後は増加傾向にあり、国・県と比べても高い水準で推移しています。
- ・特定保健指導実施率は、令和元（2019）年度以降、減少傾向にあります。

特定健康診査受診率



特定保健指導実施率



資料：特定健康診査結果（法定報告）

柏崎市一般健康診査・柏崎市特定健康診査・柏崎市高齢者健康診査

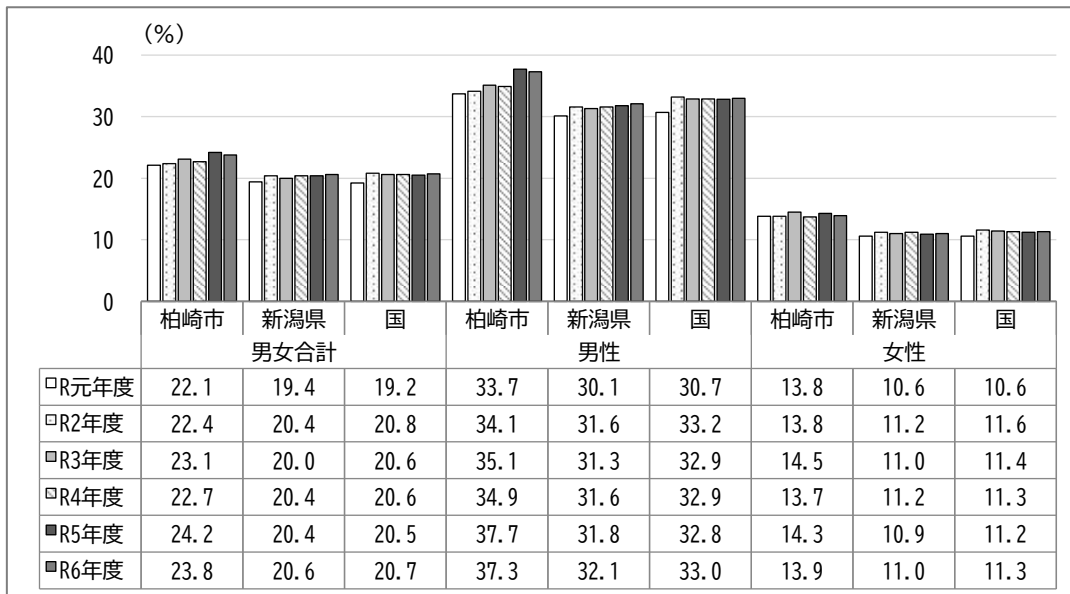
柏崎市では、以下の健康診査を実施しています。

柏崎市一般健康診査	・16～39歳の市民の方が受けられます（学生は受けられません。）。
柏崎市特定健康診査	・40～74歳の柏崎市国民健康保険加入者が受けられます。
柏崎市高齢者健康診査	・後期高齢者医療制度加入の方が受けられます。

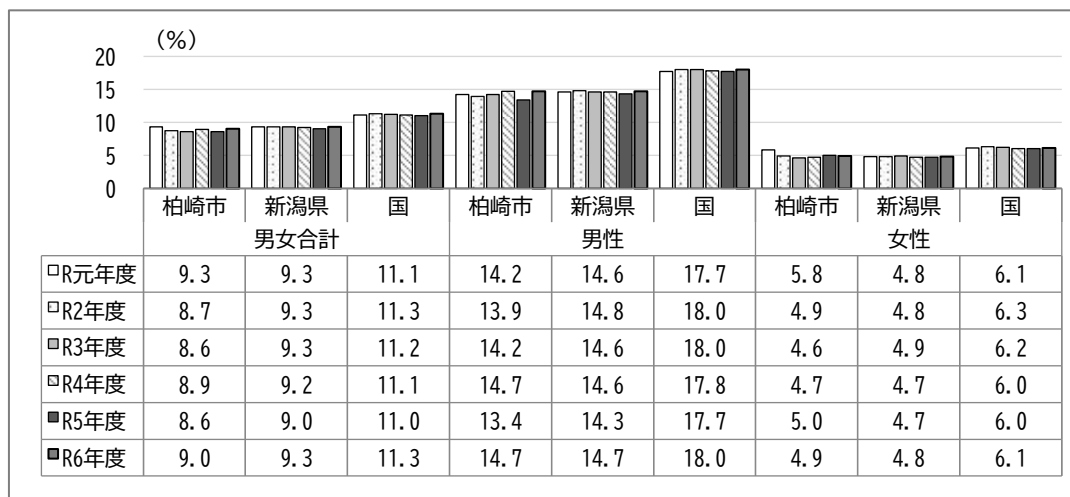
【メタボリックシンドローム*該当者の推移】

・メタボリックシンドロームの該当者は国・県と比べて多い一方で、予備群は国・県よりも少ない傾向が見られます。

メタボリックシンドローム該当者



メタボリックシンドローム予備群該当者



資料：KDB

背景と課題

- ・高血圧と判定される人の割合は増加傾向にあり、その中で医療機関を受診していない人も増加しています。そのため、重症化を防ぐ対策が求められています。
- ・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まる「HbA1c7.0%以上」の人は増加傾向にあります。また、糖尿病と判定されながら、医療機関を受診していない人も増えています。
- ・高血糖判定者増加の背景には、生活習慣の影響があります。特に約7割近くが運動不足であり、加えて約3割が毎日の飲酒、4人に1人が間食又は甘い飲料の摂取及び睡眠不足を抱えており、複数の要因が重なって糖代謝異常の増加につながっていると考えられます。
- ・高血圧と糖代謝異常が重なると、血管の障害が相乗的に進行し、動脈硬化を加速させます。その結果、脳心血管病（心筋梗塞・脳卒中・心不全など）のリスクが高まり、腎臓病や透析にもつながりやすくなります。

(2) 目標指標

指標	現状値	中間値	目標値	出典
	R6	R13	R19	
血圧140/90mmHg以上の人の割合	27.6%	減少	減少	柏崎市特定健康診査結果
LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合	9.1%	8.5%	7.1%	
HbA1c (NGSP) 6.5%以上の人の割合	13.7%	11.0%	10.0%	
新規人工透析導入者数	4人	減少	減少	更生医療申請状況
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	32.8%	減少	減少	柏崎市特定健康診査結果
特定健康診査の受診率	54.1%	60.0%	60.0%	
特定保健指導の実施率	45.6%	60.0%	60.0%	

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 特定健診で自分の体を知り、生活習慣病を予防します
- ◇ 自分の体と向き合い、早めに受診して健康を守ります

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



- ・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。

学童期・思春期



- ・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。

青年期・壮年期



- ・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。

高齢期



- ・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。
- ・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。

取組方針

- ◇ 生活習慣病の発症と重症化を防ぐため、各年代に応じた対策に取り組みます

■柏崎市の取組■

- ・健診結果に応じた保健指導を実施し、個々の生活習慣の改善を支援します。
- ・子どもの頃からの生活習慣病予防について普及啓発を行います。
- ・生活習慣病に関する正しい知識と情報を提供します。
- ・健診の必要性を周知し、未受診者への受診勧奨を強化します。
- ・生活習慣病予防が寝たきりや認知症の予防につながることを啓発します。
- ・医療機関と連携し、生活習慣病の重症化予防に努めます。
- ・事業所と連携し、働き盛り世代への健康教育を推進します。

* **HbA1c**…「ヘモグロビンエーワンシー」の略称。過去 1～2 か月間の平均血糖値を反映する指標。糖尿病のコントロール状態を評価する際に用いられる。

* **メタボリックシンドローム**…内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常などが同時に起こる状態。動脈硬化や心血管疾患のリスクが高まる。

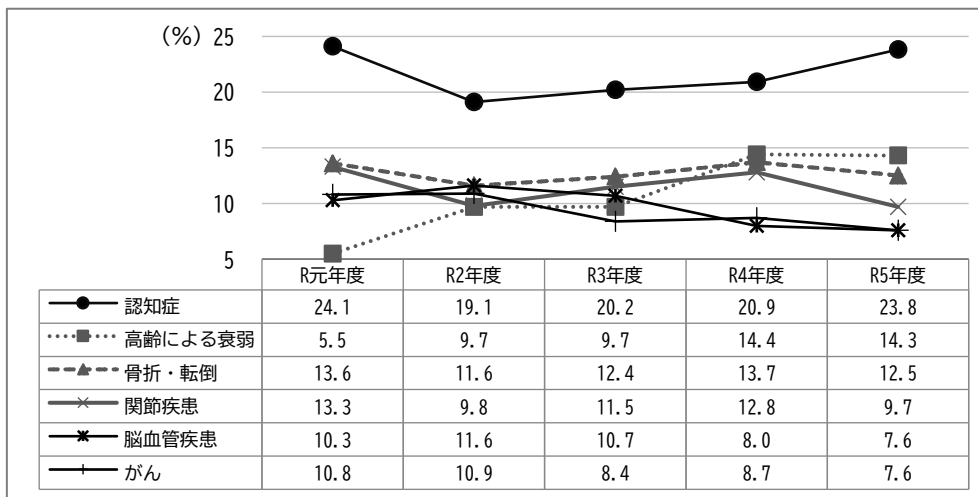
8 骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム

(1) 現状と課題

○ 若い世代から骨粗しょう症を意識して、予防の取組が必要

【要介護状態になる原因疾患の割合の推移】

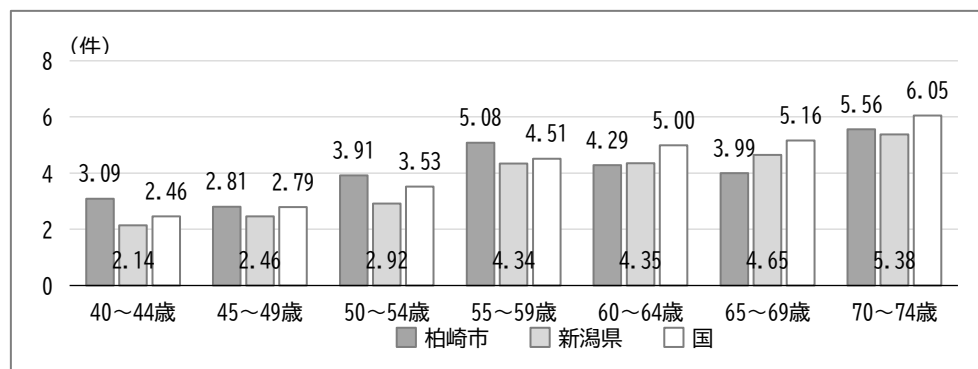
・要介護状態になる原因として、令和5（2023）年度には認知症、高齢による衰弱に次いで骨折・転倒が3番目に高くなっています。



資料：柏崎市新規要介護（支援）認定者の原因調査結果

【令和5（2023）年度 骨折医療費（国保・外来）（千人当たりのレセプト件数）】

・年齢が上がるほど医療費が高くなっているほか、40歳・50歳代が、国や県に比べ高くなっています。



資料：KDB

背景と課題

- ・壮年期でも骨折が多く、また骨粗しょう症検診対象者の検診受診率も低いいため、検診を受け早期発見や予防につなげる必要があります。
- ・受けやすい検診体制の見直しや医療連携体制の構築が必要です。
- ・骨粗しょう症・転倒骨折を含めたロコモティブシンドローム（運動器症候群）が要介護状態になる原因疾患となっています。骨粗しょう症や骨折予防等の情報啓発と栄養・食生活、身体活動・運動と連携した取組が必要です。

(2) 目標指標

指標	現状値	中間値	目標値	出典
	R6	R13	R19	
骨粗しょう症検診受診率	2.2%	12.0%	15.0%	柏崎市骨粗しょう症検診

※健康増進法に基づく骨粗しょう症検診対象者は、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



- ◇ 骨粗しょう症やロコモティブシンドロームについての知識を深め、予防に取り組みます
- ◇ 骨粗しょう症検診を受けます

■市民の取組■

妊娠期・乳幼児期



- ・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。

学童期・思春期



- ・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。

青年期・壮年期



- ・検診を受けて骨密度の状態を知り、適切な運動・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。

高齢期



- ・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。

取組方針

- ◇ 骨粗しょう症やロコモティブシンドロームについて正しい知識を啓発します

■柏崎市の取組■

- ・様々な機会を通じて、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームが健康や日常生活に及ぼす影響について啓発します。
- ・骨粗しょう症検診受診者の増加を図ります。
- ・各講座や教室において、世代に合わせた骨粗しょう症やロコモティブシンドロームの予防法等を積極的に啓発します。

9 健康を支える地域づくり

(1) 現状と課題

【地域や職域等での健康づくりの状況】

- ・本市では、地域で食生活や運動を通して健康づくり活動を実施している健康推進員や食生活改善推進員、高齢者運動サポーター、スポーツ推進委員等がおり、連携を深めながら健康づくりを推進しています。住民による互助への支援を推進するために、人材育成や活動支援を継続していく必要があります。
- ・また、事業所や民間団体、幼稚園・保育園、学校等が健康づくりに取り組めるように、関係機関や連携協定機関*と連携し、地域全体で健康に対する機運を高めていく仕組みづくりが必要です。
- ・健康づくりには、一人一人の主体的な取組に加え、人とのつながりや交流などを通して社会全体が相互に支え合う地域の醸成が重要です。

事業名	主な内容	令和6(2024)年度実施状況
健康推進員活動	健康推進員が居住する地域の人とのつながりを基盤に健康づくり活動を展開することにより、地域全体の健康意識の向上を目指す	健康推進員協議会活動 244町内会(設置町内会の95.3%) 町内独自の活動 146町内 274活動 延べ2,763回
食生活改善推進員活動	地域で食を中心とした健康づくりや食育に関する講習会、啓発活動を行う	健康と食生活に関する集会 実施回数 300回 参加者 6,038人 対話訪問活動 831回 3,927人
高齢者運動サポーター活動	地域で転倒予防体操「コツコツ筋体操」を伝達しながら、自分自身や地域住民の健康づくりをサポートする	活動会場数 144会場 活動回数 10,657回
スポーツ推進委員活動	市のスポーツ推進事業の企画・運営、スポーツ指導を行う	活動数23回 参加人数 延べ857人
認知症サポーター等育成事業	認知症高齢者が地域で安心して安全な生活が送れるよう、地域住民や民間事業所等による見守り体制の構築を目指し、地域づくりに必要な啓発事業や研修を行う	認知症サポーター養成講座 実施回数 18回 養成者数 393人
自殺対策人材育成事業	自殺防止におけるセルフケア、早期発見、早期対応の推進を目指す ゲートキーパー養成研修 SOSの出し方に関する教育 SOSの受け止め方研修	ゲートキーパー養成研修:関係機関職員、事業所で16回延べ455人 SOSの出し方に関する教育: 小学校7校216人、中学校3校190人 SOSの受け止め方研修:小学校7校84人
かしわぎ健康サポートカンパニー	従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を登録し、取組を紹介することで働く世代の健康意識の向上を図る	登録:30事業所

資料：事務報告書、保健活動のまとめ

背景と課題

- ・健康づくりに積極的に参加する人材の裾野を広げていく必要があります。
- ・人口減少や就労年齢の延長などにより、地域で健康づくりを担う人材が減少しています。
- ・健康を維持するためには、人とのつながりを重視し、生きがいや社会参加を促進していく必要がありますが、地域とのつながりが希薄となり、活動へのモチベーションの低下などがみられます。
- ・少子高齢化による労働力不足や従業員の健康問題による生産性低下など、事業所を取り巻く環境の変化に対応するため、「健康経営」の重要性が高まっています。事業所が従業員の健康を経営的な視点から戦略的に管理・改善することで、事業所の業績向上や組織の活性化を目指す健康経営への視点が求められています。

(2) 目標指標

指標		現状値 R6	中間値 R13	目標値 R19	出典
地域で健康づくりを担う人材	健康推進員（人口千対）	4.79人	維持	維持	柏崎市健康推進課 調べ
	食生活改善推進員（人口千対）	0.98人	維持	維持	
	高齢者運動サポーター（人口千対）	3.62人	維持	維持	柏崎市介護高齢課 調べ
	スポーツ推進委員（人口千対）	0.91人	維持	維持	柏崎市スポーツ振興課 調べ
	ゲートキーパー養成研修受講人数（延べ人数）	9,198人	12,700人	15,700人	柏崎市健康推進課 調べ
	認知症サポーター養成講座受講者数（年間延べ人数）	393人	維持	維持	柏崎市介護高齢課 調べ
事業所等職域団体での健康教育実施数		51回	増加	増加	健康教育・健康相談・健康増進関連事業実施報告書
かしわざき健康サポートカンパニー登録事業所数		30事業所	増加	増加	柏崎市スポーツ振興課 調べ
高齢者の週1回以上社会活動を行っている者の割合		39.6%(R4)	増加	増加	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

※「高齢者の週1回以上社会活動を行っている者の割合」は、65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方、要支援1～2認定の方、介護予防・総合事業対象者

(3) 行動目標／取組方針

行動目標



◇ 一人一人が健康を意識し、周りの人に声を掛け合いながら健康づくりを広めます

■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■



- ・地域で実施する事業やイベントで積極的に健康づくりの人材や団体の周知を行います。
- ・既存の事業を含め「健康づくり」を切り口とした取組を通じて、健康づくりに関する情報発信を積極的に行います。
- ・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。
- ・地域で健康づくりを推進するために必要となる人材を発掘し、人材育成につなげます。
- ・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・団体は、それぞれの取組を発信し、お互いに理解を深めます。
- ・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。

取組方針

◇ 健康づくりの担い手となる人材や団体、事業所等と協働して、裾野の広い健康づくり活動を推進します

■柏崎市の取組■

- ・地域コミュニティ活動の実施につなげるため、健康づくりの担い手となる人材の育成を定期的に行います。
- ・事業所や民間団体の健康経営を推進するために、健康づくりの取組を支援します。
- ・社会参加や外出機会の創出、人との交流の場の拡大などの取組を通じ、市民が健康に望ましい行動を自然にとれる地域づくりを推進します。

*連携協定機関… 職域や地域で健（検）診等の健康情報を普及啓発し、健康経営や地域の健康づくりを推進するため、柏崎市と連携協定を締結した団体

