

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

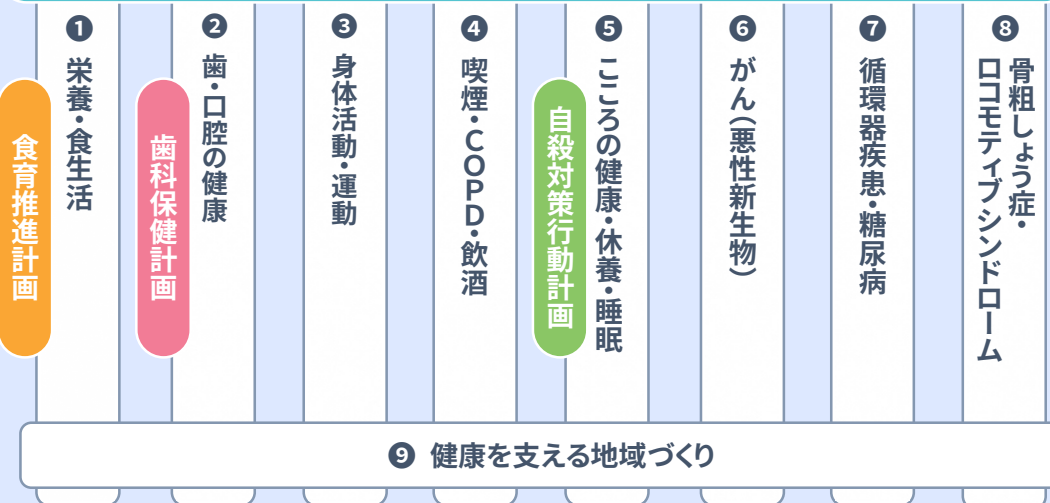
基本理念

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

柏崎市の現状

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。

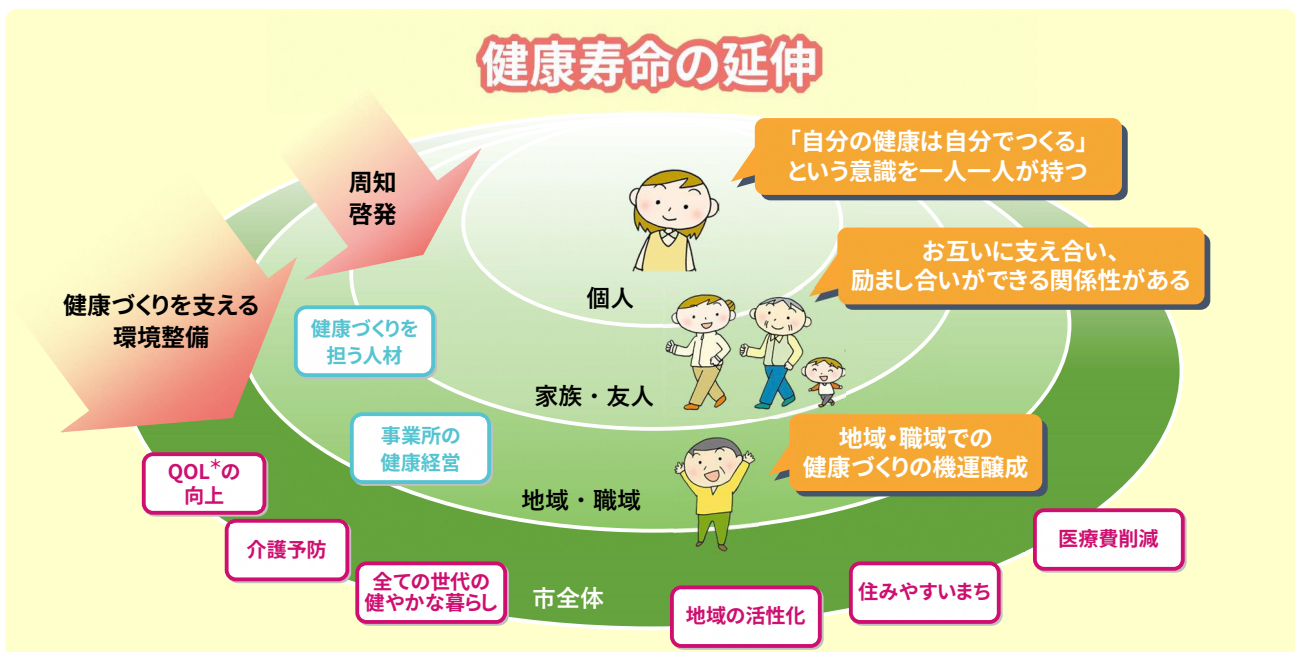
こうした中で、健康寿命の延伸は重要な課題であり、市民一人一人が心身ともに健康で自立した生活ができるだけ長く維持することが求められています。これらは、医療・介護にかかる負担の軽減や、地域の活力の維持にもつながることから、「予防」に重点を置いた健康づくり施策の強化が必要とされています。

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

健康寿命を延伸するため、全ての市民が年齢、性別、障がいの有無、生活環境などにかかわらず、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことができるようになることを目指します。

また、個人の努力だけに頼るのではなく、地域や社会全体で健康を支える環境づくりや仕組みづくりを進めることにより、健康寿命を伸ばし、誰もが安心して暮らせる「健康のまちづくり」を推進します。



*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

基本方針

1 健康的な生活習慣の実践と健康状態の改善

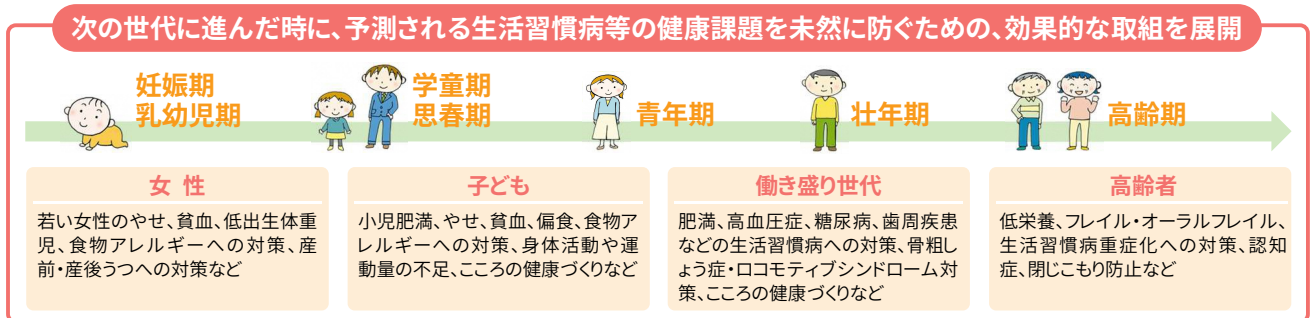
- ・乳幼児期から高齢期まで、市民一人一人の健康づくりを推進するため、健康づくりの基本である生活習慣の改善に取り組みます。
- ・望ましい生活習慣の定着により、生活習慣病等の発症予防・重症化予防に取り組みます。
- ・生活習慣の改善を通じて、日常生活に支障をきたす状態である、運動器の障害による身体機能の低下、やせ、心の不調の予防に取り組みます。

2 社会全体で進める健康づくり

- ・個人の健康を支えるため、通いの場等の居場所づくりや、社会と緩やかなつながりを持つことができるよう地域と協働して健康づくりに取り組みます。
- ・効果的な健康づくりの取組を展開するため、企業・事業所(以下、「事業所」という)や民間団体等と連携し、デジタル技術を活用した健康づくりを推進します。

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ・ライフステージ(妊娠期・乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期)の人の生涯における各段階ごとに巻き込む状況や特徴的な健康課題があり、それに対応した取組を進めてきました。現在の健康状態が、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次の世代に進んだ時に予測される生活習慣病等の健康課題を未然に防ぐための効果的な取組となるよう、ライフコースアプローチを意識した健康づくりを推進します。
- ・女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があります。さらに、妊婦の健康が次世代の子どもの健康に影響することから、女性の各段階に応じた取組を推進します。



計画の推進体制

本計画は、市民や地域、幼稚園・保育園、学校、事業所、各種関係団体、行政等、社会全体が一体となり、健康増進、食育、歯科保健、自殺対策を合わせて健康づくりを推進するための指針となるものです。

本計画の計画内容を総合的かつ効果的に推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図りながら取組を推進します。また、多様な機会を通じて広く計画の周知を行い、市民の関心を高めていきます。



計画の進行管理と評価

- ・本計画は、PDCAサイクルを踏まえて、計画の進捗状況の管理・評価を行います。
- ・令和13(2031)年度を目途に、各目標の達成度、推進状況などについて中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。
- ・柏崎市健康づくり推進会議(健康増進計画・食育推進計画)、柏崎市歯科保健推進会議(歯科保健計画)、柏崎市自殺対策庁内推進会議(自殺対策行動計画)を中心に、関係機関や関係各課との調整を図り、財政状況等を踏まえながら、健康づくりのための施策を総合的に推進します。
- ・各年度の各種施策の推進に当たっては、適宜、健康づくりに関わる関係課と連絡会議(健康増進、食育推進、歯科保健)及び実務者会議(自殺対策)を実施し、本計画に関わる事業の推進及び見直し等の検討を行います。

第三次健康増進計画

方向性

心と体の健康づくりの推進



1 栄養・食生活

- 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
- 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

2 歯・口腔の健康

- 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
- 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

3 身体活動・運動

- 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
- 取組方針**
- ◇ 気軽に体を動かすことができる機会をつくるとともに、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

4 喫煙・COPD・飲酒

- 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みます
 - ◆ 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
- 取組方針**
- ◇ 喫煙や飲酒の健康への影響について、普及啓発に取り組みます
 - ◇ 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

5 こころの健康・休養・睡眠

- 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
- 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

6 がん(悪性新生物)

- 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
- 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

7 循環器疾患・糖尿病

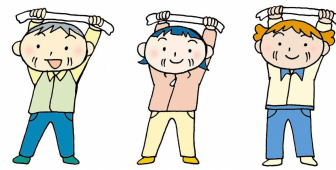
- 行動目標**
- ◆ 特定健診で自分の体を知り、生活習慣病を予防します
 - ◆ 自分の体と向き合い、早めに受診して健康を守ります
- 取組方針**
- ◇ 生活習慣病の発症と重症化を防ぐため、各年代に応じた対策に取り組みます

8 骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム

- 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
- 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

9 健康を支える地域づくり

- 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
- 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



第四次食育推進計画

方向性

健康な体と豊かな心を育む食育の推進



1 健やかな体を作る食育の推進

- 行動目標**
- ◆ 規則正しい生活習慣や食習慣を身に付けます
 - ◆ 自分に合った食事の適量を知り、健康に配慮した食事をします
- 取組方針**
- ◇ 朝食の摂取をはじめとする、望ましい食生活の実践を推進します
 - ◇ 家庭を中心に、幼稚園・保育園、学校、地域等が連携し、食育を推進します

2 豊かな心を育む食育の推進

- 行動目標**
- ◆ 家族や仲間との食事を通じて、食の楽しさや食への感謝の気持ちを育みます
 - ◆ 「かしわざきの食育5か条」を実践します
- 取組方針**
- ◇ 家族や仲間との食事を通じて、食の楽しさを実感し、食事の知識やマナー、感謝の心を育てます
 - ◇ 「かしわざきの食育5か条」を推進します
 - ◇ 多様な機会を活用して、食に関する情報発信や食育の普及啓発に取り組みます

第三次歯科保健計画

方向性

生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの推進



1 全てのライフステージ

- 行動目標**
 - ◆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
- 取組方針**
 - ◇生涯を通じた定期的な歯科健診受診の定着を図るため、情報提供及び知識の普及啓発に取り組みます
 - ◇誰もが適切な口腔ケアを受けられるよう取組を推進します

2 乳幼児期

- 行動目標**
 - ◆望ましい食習慣や生活リズムを整え、歯みがき習慣を身に付けます
- 取組方針**
 - ◇望ましい口腔衛生習慣が家庭を基盤に身に付けられるよう、関係機関と連携して取り組みます

3 学童期・思春期

- 行動目標**
 - ◆自分の歯・口腔に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防する方法を身に付けます
- 取組方針**
 - ◇歯・口腔の健康の重要性を認識し、自己管理能力を高められるよう取組を推進します

4 青年期・壮年期

- 行動目標**
 - ◆自分や家族の歯・口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科健診を受けます
- 取組方針**
 - ◇歯科疾患予防のための情報発信を行い、定期的な歯科健診受診の定着を図ります

5 高齢期

- 行動目標**
 - ◆食事をおいしく味わい、会話を楽しむために、清潔な口腔を保ちます
- 取組方針**
 - ◇口腔機能の維持・向上に向けた取組を推進し、適切な口腔ケアを受けられるよう支援します



第二次自殺対策行動計画

方向性

心の健康と命を支える取組の推進



基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

- 施策の柱**
 - ◆関係機関との連携とネットワークの強化
 - ◆多様な制度・施策との相互連携

2 自殺対策を支える人材の育成

- 施策の柱**
 - ◆様々な分野でのゲートキーパーの養成
 - ◆自殺対策に関わる支援者への支援の充実

3 市民への啓発と周知

- 施策の柱**
 - ◆うつ病や自殺対策に関する正しい知識の普及
 - ◆早期相談の重要性と相談窓口の周知啓発

重点施策

1 生活支援と自殺対策の連動

- 施策の柱**
 - ◆自殺対策と生活困窮者自立支援制度との連動
 - ◆金銭・経済面に関する相談機関との連携強化

2 高齢者の自殺対策の推進

- 施策の柱**
 - ◆高齢者に関わる支援者への自殺対策の推進
 - ◆地域住民への周知啓発

4 自殺未遂者等への支援の充実

- 施策の柱**
 - ◆自殺未遂者への再発防止に向けた支援の充実

5 自死遺族等への支援の充実

- 施策の柱**
 - ◆グリーフケア*や相談窓口の情報周知(生活、経済など)
- *グリーフケア…大切な人との死別など「喪失」を経験した人の悲しみや痛みに寄り添い、立ち直りを支援すること

6 子ども・若者の自殺対策の推進

- 施策の柱**
 - ◆SOSの出し方に関する教育の推進
 - ◆SOSの受け止め方研修の推進
 - ◆思春期サポートを通じた支援体制づくり

3 働き盛り世代の自殺対策の推進

- 施策の柱**
 - ◆メンタルヘルス対策や、ハラスメント防止対策を含めた自殺対策の推進
 - ◆相談先の周知啓発



行動目標 …市民の取組 取組方針 …行政の取組 施策の柱 …行政の取組方針 (自殺対策計画のみ)

目標指標一覧

計画	分野	指標	現状値 (R6)	目標値 (R19)	
第三次健康増進計画	① 栄養・食生活	園児の肥満者の割合(肥満度15%以上)	5.44%	4.50%	
		小学生の肥満者の割合(肥満度20%以上)	8.16%	7.74%	
		中学生の肥満者の割合(肥満度20%以上)	9.94%	8.27%	
		20～69歳男性の肥満者の割合(BMI25以上)	32.3%	30.0%	
		40～69歳女性の肥満者の割合(BMI25以上)	20.9%	15.0%	
		20・30歳代女性のやせの人の割合(BMI18.5未満)	15.5%	15.0%	
		65歳以上の低栄養傾向者の割合(BMI20以下)	20.3%	18.0%	
	② 歯・口腔の健康	3歳児で4本以上のむし歯がある人の割合		0.0%	0.0%
		12歳児でむし歯のない人の割合		89.7%	95.0%
		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%	60.0%
			40～64歳	40.5%	60.0%
			65～84歳	57.3%	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%
	80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合(75～84歳)		83.0%	85.0%	
	③ 身体活動・運動	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
			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	56.0点
			小学5年生女子	57.9点	59.5点
			中学2年生男子	44.4点	45.3点
			中学2年生女子	49.5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%	24.8%
			40～64歳	35.0%	37.6%
			65～74歳	42.7%	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
	40～64歳		72.5%	維持	
	65～74歳		68.6%	維持	
④ 喫煙・COPD・飲酒	妊娠中の喫煙率		2.0%	0.0%	
	妊娠中のパートナーの喫煙率		31.2%	減少	
	妊娠中の飲酒率		0.7%	0.0%	
	COPD死亡率		11.7	10.0	
	成人の喫煙率(40～74歳)	総数	11.9%	10.0%	
		男性	21.7%	19.6%	
		女性	4.6%	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%	13.0%	
女性		11.5%	6.2%		

計画	分野	指標	現状値(R6)	目標値(R19)	
第三次健康増進計画	⑤ こころの健康・ 休養・睡眠	睡眠で休養が十分にとれている人の割合	77.4%	84.3%	
		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)	14.4	
	⑥ がん (悪性新生物)	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%	18.0%
			肺がん	43.6%	48.0%
			大腸がん	31.4%	36.0%
			子宮頸がん	25.0%	32.0%
		精密検査受診率	乳がん	31.6%	35.0%
			胃がん	89.0%	100%
			肺がん	94.3%	100%
			大腸がん	82.5%	100%
	⑦ 循環器疾患・ 糖尿病		胃がん	89.3%	100%
			乳がん	95.9%	100%
			血圧140/90mmHg以上の人の割合	27.6%	減少
			LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合	9.1%	7.1%
			HbA1c(NGSP)6.5%以上の人の割合	13.7%	10.0%
			新規人工透析導入者数	4人	減少
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	
⑧ 骨粗しょう症・ ロコモティブ シンドローム	骨粗しょう症検診受診率	特定健康診査の受診率	54.1%	60.0%	
		特定保健指導の実施率	45.6%	60.0%	
⑨ 健康を支える 地域づくり	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	
		食生活改善推進員(人口千対)	0.98人	維持	
		高齢者運動サポーター(人口千対)	3.62人	維持	
		スポーツ推進委員(人口千対)	0.91人	維持	
		ゲートキーパー養成研修受講人数(延べ人数)	9,198人	15,700人	
		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	
	事業所等職域団体での健康教育実施数	51回	増加		
	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		
	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		
	第四次食育推進計画	① 健やかな体 を作る食育の推進	朝食を欠食する人の割合	小学6年生	5.0%
中学3年生				7.4%	0.0%
20~30歳代				23.4%	19.2%
毎日間食や甘い飲み物を摂取する人の割合(20~74歳)			21.7%	減少	
1日3食食べていない高齢者(75歳以上)の割合			3.1%	減少	
② 豊かな心を育む 食育の推進		ふだん大人を含む家族と一緒に食事をする人の割合(5歳児)	今後数値を把握し、 毎年度検証していきます		
		食育授業の時間数	小学校	10.1時間	維持
中学校	9.3時間		維持		

計画	分野	指標	現状値(R6)	目標値(R19)	
第三次 歯科保健計画	① 全ての ライフステージ	妊婦の歯科健診受診率 (柏崎市歯周病検診妊婦無料クーポン利用者割合)	31.0%	増加	
		歯科健診・歯みがき指導等、歯科保健に関する 事業を行っている障害福祉サービス事業所(通所)の割合	43.8%	50.0%	
	② 乳幼児期	3歳児で4本以上のむし歯がある人の割合	0.0%	0.0%	
		3歳児でむし歯のない人の割合	96.2%	維持	
		5歳児でむし歯のない人の割合	82.6%	90.0%	
		大人が毎日仕上げみがきをする人の割合	1歳6か月児	88.3%	92.0%
			3歳児	94.9%	95.0%
			5歳児	81.1%	90.0%
	③ 学童期・思春期	12歳児でむし歯のない人の割合	89.7%	95.0%	
		中学3年生の歯肉炎有病者の割合	14.0%	11.0%	
		治療済みのむし歯の割合	小学生	64.5%	78.0%
			中学生	79.8%	83.0%
	④ 青年期・壮年期	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%	
		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%	60.0%
			40～64歳	40.5%	60.0%
		歯ブラシ以外に歯間ブラシ又は デンタルフロスを使っている人の割合	20～39歳	32.4%	60.0%
			40～64歳	45.3%	60.0%
		40代における歯周炎を有する人の割合	32.5%	25.0%	
	60歳における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合(55～64歳)	81.2%	90.0%		
	⑤ 高齢期	80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合(75～84歳)	83.0%	85.0%	
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合(65～84歳)		57.3%	60.0%		
70歳における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合(65～74歳)		74.1%	80.0%		
80歳における嚥下 ^{えんげ} 良好者の割合(75～84歳)		81.1%	88.0%		
第二次 自殺対策行動計画	評価指標	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)	14.4	
		自殺者数	15人 (R2～R6の平均)	10人	
	活動目標	基本施策2	ゲートキーパー養成研修受講人数	延べ9,198人	延べ15,700人
		基本施策1・2 重点施策2	高齢者の支援者に対するゲートキーパー 養成研修実施回数	4回	9回
		基本施策3・5	強化月間やイベントに合わせた周知・啓発先の数	6か所	10か所
基本施策3 重点施策3		出前講座(事業所等における メンタルヘルス講座)の実施回数	9回	9回	
基本施策3・6	SOSの出し方に関する教育の実施校	10校	18校		

健康みらい柏崎21 概要版

令和8(2026)年3月

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



柏崎市健康増進キャラクター



もぐちゃん



てっくん



ハミィ

ハートスクラム
かしわざき
キャラクター



すくらむん