

# 健康みらい柏崎21

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

令和8(2026)年度～令和19(2037)年度



令和8(2026)年3月

柏 崎 市



# はじめに

本市では、全ての市民の皆様が住み慣れた地域で、生涯にわたり健やかに、自分らしく暮らせるまちの実現を目指し、関係機関や地域の皆様と力を合わせ、健康づくりの取組を進めています。



人口減少と少子高齢化が進み、生活習慣病、身体機能の低下、心の不調など、健康に関する課題が顕在化する中、心身の健康づくりと健康寿命の延伸は、これまで以上に重要となっています。昨今はAIをはじめとするデジタル技術の進展などにより、社会や暮らしが大きく変わり、健康を取り巻く課題も多様化・複雑化しています。さらに、新型コロナウイルス感染症を経験した私たちは、身体のみならず、心の健康や人とのつながりが暮らしを支える大切な力であることを改めて実感しました。

こうした状況を受け、本市では国の「健康日本21(第三次)」を指針として、「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」の4計画を相互に連携させ、一体的に取りまとめた「健康みらい柏崎21」を策定しました。本計画は、「柏崎市第六次総合計画」に掲げる「健やかな暮らしを育むやさしいまち」の実現に向け、「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」を基本理念とし、予防の視点を大切に、食育、歯・口腔、心の健康までを含めた切れ目のない健康づくりを進めるものです。

健康づくりは、行政だけで実現できるものではありません。市民お一人お一人の取組に加え、家庭や地域、関係機関の皆様との支え合い、つながりの中で育まれていくものです。本計画が、皆様にとって健康について考え、できることから行動するきっかけとなり、日々の暮らしの中で生かされていくことを願っております。

結びに、本計画の策定に当たり、御尽力いただきました健康づくり推進会議、食育推進会議及び歯科保健推進会議の委員の皆様、貴重な御意見をいただきました関係者の皆様に心から感謝申し上げます。今後とも、市民の皆様とともに、健康で安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでまいりますので、本計画への御理解と御協力をお願い申し上げます。

令和8(2026)年3月

柏崎市長 櫻井 雅浩

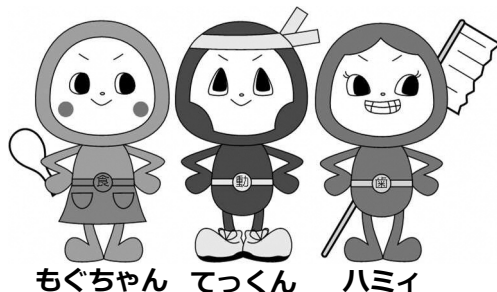


## 目次

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>第1章 計画策定に当たって</b> .....     | <b>1</b>  |
| 1. 計画策定の背景と趣旨 .....            | 2         |
| 2. 計画の位置付け .....               | 3         |
| 3. 計画の期間 .....                 | 4         |
| 4. 国・県の動向 .....                | 5         |
| <b>第2章 柏崎市の現状</b> .....        | <b>7</b>  |
| 1. 人口の状況 .....                 | 8         |
| 2. 出生、死亡の状況 .....              | 9         |
| 3. 医療費の状況 .....                | 11        |
| 4. 要介護・要支援認定者の状況 .....         | 13        |
| 5. 平均余命と平均自立期間 .....           | 14        |
| <b>第3章 健康みらい柏崎21の方向性</b> ..... | <b>15</b> |
| 1. 基本理念 .....                  | 16        |
| 2. 基本方針 .....                  | 17        |
| 3. 各計画の方向性 .....               | 19        |
| <b>第4章 柏崎市第三次健康増進計画</b> .....  | <b>21</b> |
| 1. 健康増進計画の方向性 .....            | 22        |
| 2. 取組の展開 .....                 | 23        |
| ① 栄養・食生活 .....                 | 23        |
| ② 歯・口腔（こうくう）の健康 .....          | 28        |
| ③ 身体活動・運動 .....                | 32        |
| ④ 喫煙・COPD・飲酒 .....             | 39        |
| ⑤ こころの健康・休養・睡眠 .....           | 43        |
| ⑥ がん（悪性新生物） .....              | 47        |
| ⑦ 循環器疾患・糖尿病 .....              | 51        |
| ⑧ 骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム .....    | 57        |
| ⑨ 健康を支える地域づくり .....            | 59        |
| <b>第5章 柏崎市第四次食育推進計画</b> .....  | <b>63</b> |
| 1. 食育推進計画の方向性 .....            | 64        |
| 2. 取組の展開 .....                 | 65        |
| ① 健やかな体を作る食育の推進 .....          | 65        |
| ② 豊かな心を育む食育の推進 .....           | 72        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>第6章 柏崎市第三次歯科保健計画</b> .....   | <b>77</b>  |
| 1. 歯科保健計画の方向性 .....             | 78         |
| 2. 取組の展開 .....                  | 79         |
| ① 全てのライフステージ .....              | 79         |
| ② 乳幼児期 .....                    | 84         |
| ③ 学童期・思春期 .....                 | 87         |
| ④ 青年期・壮年期 .....                 | 90         |
| ⑤ 高齢期 .....                     | 93         |
| <b>第7章 柏崎市第二次自殺対策行動計画</b> ..... | <b>97</b>  |
| 1. 自殺対策行動計画の方向性 .....           | 98         |
| 2. 自殺者に係る現状と課題 .....            | 99         |
| 3. 施策体系 .....                   | 104        |
| 4. 基本施策 .....                   | 105        |
| 5. 重点施策 .....                   | 106        |
| 6. 施策に係る事業一覧 .....              | 107        |
| 7. 目標指標 .....                   | 111        |
| <b>第8章 計画の推進</b> .....          | <b>113</b> |
| 1. 計画の推進体制 .....                | 114        |
| 2. 計画の進行管理と評価 .....             | 116        |
| <b>第9章 資料編</b> .....            | <b>117</b> |
| 1. 健康みらい柏崎21指標一覧 .....          | 118        |
| 2. アンケート調査概要 .....              | 122        |
| 3. 前計画の評価について .....             | 126        |
| 4. 計画策定体制 .....                 | 137        |
| 5. 関係法令 .....                   | 140        |

**柏崎市健康増進キャラクター**



**ハートスクラムかしわぎ  
キャラクター**



**統計分析等における割合の表記について**

各章のグラフ等で表記しているパーセンテージは、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とはならない場合があります。