

# 令和5年度 第2回 上越市健康づくり推進協議会

と き 令和5年7月12日(水)

ところ 上越市役所木田第1庁舎401会議室

## 令和5年度第2回上越市健康づくり推進協議会次第

と き 令和5年7月12日(水) 午後7時～8時30分  
と ころ 上越市役所木田第1庁舎 401会議室

1 開 会

2 あいさつ

3 議 題

(1) 上越市健康増進計画の策定について

(2) その他

4 閉 会

# 次期健康増進計画 取組の方向性（健康プロジェクトより）

資料1

上越市第7次総合計画「いつまでも元気で暮らせる健康づくり」の実現を目指して **健康寿命の延伸・健康格差の縮小**

乳幼児期 ・ 学童期

成人期 ・ 高齢期

## 生涯を通じた生活習慣病予防・介護予防の推進

発症・重症化予防

生活習慣の改善

社会環境の質の向上

### 肥満予防

- ・体重や血液検査結果等のデータに基づく保健指導
- ・保育園、認定こども園、幼稚園、学校、医療機関等と連携した切れ目ない支援

### 働き盛り世代の健康づくり

- ・事業所における健康づくりの推進
- ・若い世代の健康状態を把握するための連携推進

### 高血圧予防

- ・高血圧・糖尿病等の治療継続に向けた支援
- ・医療機関、保険者、関係機関等と連携した取り組み

- 課題に応じた効果的・効率的な保健指導
- 個々の健診結果の状況に応じたきめ細やかな保健指導
- 食生活の改善・運動習慣の定着等に向けた仕組みづくり

## 食生活の改善や運動の習慣化により、自ら健康管理ができる市民の増加

- ・肥満の減少
- ・生活習慣病予備群の減少

- ・高血圧等の有所見者の減少
- ・脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病性腎症及びそれらに起因する認知症発症者、要介護認定者等の減少

取組

効果

上越市健康増進計画 見直し(案)

資料 2-1

現在の計画	健康日本 21 (第三次)	見直し (案)
<p>計画の見直しにあたって</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 計画の趣旨</li> <li>2 計画の性格</li> <li>3 計画の期間</li> </ol>	<p>次期プランに向けた課題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康日本 21(第二次)の評価</li> <li>2 最終評価において示された次期プランに向けた課題</li> </ol> <p>ビジョン・基本的な方針</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ビジョン</li> <li>2 基本的な方針</li> <li>3 基本方針等とアクションプラン</li> </ol>	<p>計画の策定にあたって</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 計画の趣旨</li> <li>2 計画の性格</li> <li>3 計画の期間</li> </ol>
<p>上越市の概況と特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 人口構成</li> <li>2 健康に関する概況                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 死亡統計からみた保健の状況</li> <li>(2) 福祉制度からみた保健の状況</li> <li>(3) 要介護認定の状況</li> <li>(4) 医療の状況</li> <li>(5) 健診・保健指導の状況</li> </ol> </li> </ol>	<p>健康増進を取り巻く現状</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 国際的な公衆衛生の流れ</li> <li>2 我が国におけるこれまでの健康づくりの動向</li> </ol>	<p>上越市の概況と特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 人口構成</li> <li>2 健康に関する概況                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 死亡統計からみた保健の状況</li> <li>(2) 要介護認定の状況</li> <li>(3) 医療の状況</li> <li>(4) 健診・保健指導の状況</li> </ol> </li> </ol>
<p>課題別の実態と対策</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣病の発症予防と重症化予防                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 循環器疾患・糖尿病</li> <li>(2) がん</li> </ol> </li> <li>2 生活習慣病及び社会環境の改善                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 栄養、食生活</li> <li>(2) 身体活動、運動</li> <li>(3) 飲酒</li> <li>(4) 喫煙</li> <li>(5) 歯の健康</li> <li>(6) 休養、こころの健康</li> </ol> </li> </ol>	<p>目標の設定と評価</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 目標の設定と評価</li> <li>2 具体的な目標                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小</li> <li>(2) 個人の行動と健康状態の改善                             <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 生活習慣の改善                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>〈1〉 栄養・食生活</li> <li>〈2〉 身体活動・運動</li> <li>〈3〉 休養・睡眠</li> <li>〈4〉 飲酒</li> <li>〈5〉 禁煙</li> <li>〈6〉 歯・口腔の健康</li> </ol> </li> <li>2-2 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>〈1〉 がん</li> <li>〈2〉 循環器病</li> <li>〈3〉 糖尿病</li> <li>〈4〉 COPD</li> </ol> </li> <li>2-3 生活機能の維持・向上</li> </ol> </li> <li>(3) 社会環境の質の向上                             <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上</li> <li>3-2 自然に健康になれる健康づくり</li> <li>3-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<p>課題別の実態と対策</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 個人の行動と健康状態の改善                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 生活習慣の改善                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 栄養・食生活</li> <li>(2) 身体活動・運動</li> <li>(3) 休養・睡眠</li> <li>(4) 飲酒</li> <li>(5) 禁煙</li> <li>(6) 歯・口腔の健康</li> </ol> </li> <li>1-2 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 循環器疾患・糖尿病</li> <li>(2) がん</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2 社会環境の質の向上                     <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 こころの健康の維持及び向上</li> <li>2-2 健康になれる環境づくり</li> <li>2-3 地域ぐるみで健康増進に取り組むための基盤整備(食環境整備)</li> </ol> </li> </ol>
<p>生涯にわたる健康づくりの推進</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ライフステージごとの健康づくりの推進</li> <li>2 妊娠期からの切れ目のない健康づくりの推進</li> </ol>	<p>(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>〈1〉 こども</li> <li>〈2〉 高齢者</li> <li>〈3〉 女性</li> </ol>	<p>ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ライフコースごとの健康づくりの推進</li> <li>2 生涯を通じた切れ目のない健康づくりの推進</li> </ol>
<p>評価</p>		<p>評価</p>

## □ 課題別の実態と対策

### 1 個人の行動と健康状態の改善

#### 1-1 生活習慣の改善

項目	基本的な考え方・視点	取組みの方向性
(1)栄養・食生活	生活習慣病予防のための適正体重の維持	発育発達や健診結果等からだの状態に合わせた保健指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から学童期での成長曲線の活用</li> <li>・適切な質と量の食事を自ら選択できるための支援</li> <li>・野菜摂取量の増加や食塩摂取量の減少等の啓発</li> <li>・エネルギー消費量増加や筋力維持のための運動の啓発</li> <li>・適切な休養と睡眠を取り入れた生活習慣の啓発</li> <li>・飲酒のリスクに関する啓発</li> <li>・喫煙のリスクに関する啓発</li> </ul>
(2)身体活動・運動	健康増進のための運動習慣の定着	
(3)休養・睡眠	十分な休養と睡眠による心身の健康の確保	
(4)飲酒	適正飲酒による生活習慣病リスクの低減	
(5)喫煙	成人の喫煙率の減少	
(6)歯・口腔の健康	※「上越市歯科保健計画」を領域別計画と位置づけ、上越市歯科保健計画策定委員会にて検討する。	

#### 1-2 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

項目	基本的な考え方・視点	取組みの方向性
(1)循環器疾患・糖尿病	①循環器疾患 脳血管疾患発症による要介護状態の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳血管疾患発症のリスクが高い対象者を優先した保健指導</li> <li>・糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、合併症予防や治療継続を目指した保健指導</li> </ul>
	②糖尿病 糖尿病性腎症の重症化による人工透析の予防	
(2)がん	早期発見、早期治療につなぐための受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種がん検診の受診勧奨</li> </ul>

### 2 社会環境の質の向上

#### 2-1 こころの健康の維持及び向上

※「上越市自殺予防対策推進計画」を領域別計画と位置づけ、上越市自殺予防対策連携会議専門部会にて検討する。

#### 2-2 健康になれる環境づくり

項目	基本的な考え方・視点	取組みの方向性
健康になれる環境づくり	自ら健康づくりに取り組むことができる市民の増加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・取組みたい市民が減塩等に取り組むための食環境整備</li> <li>・ICTを活用した健康管理の推進</li> </ul>

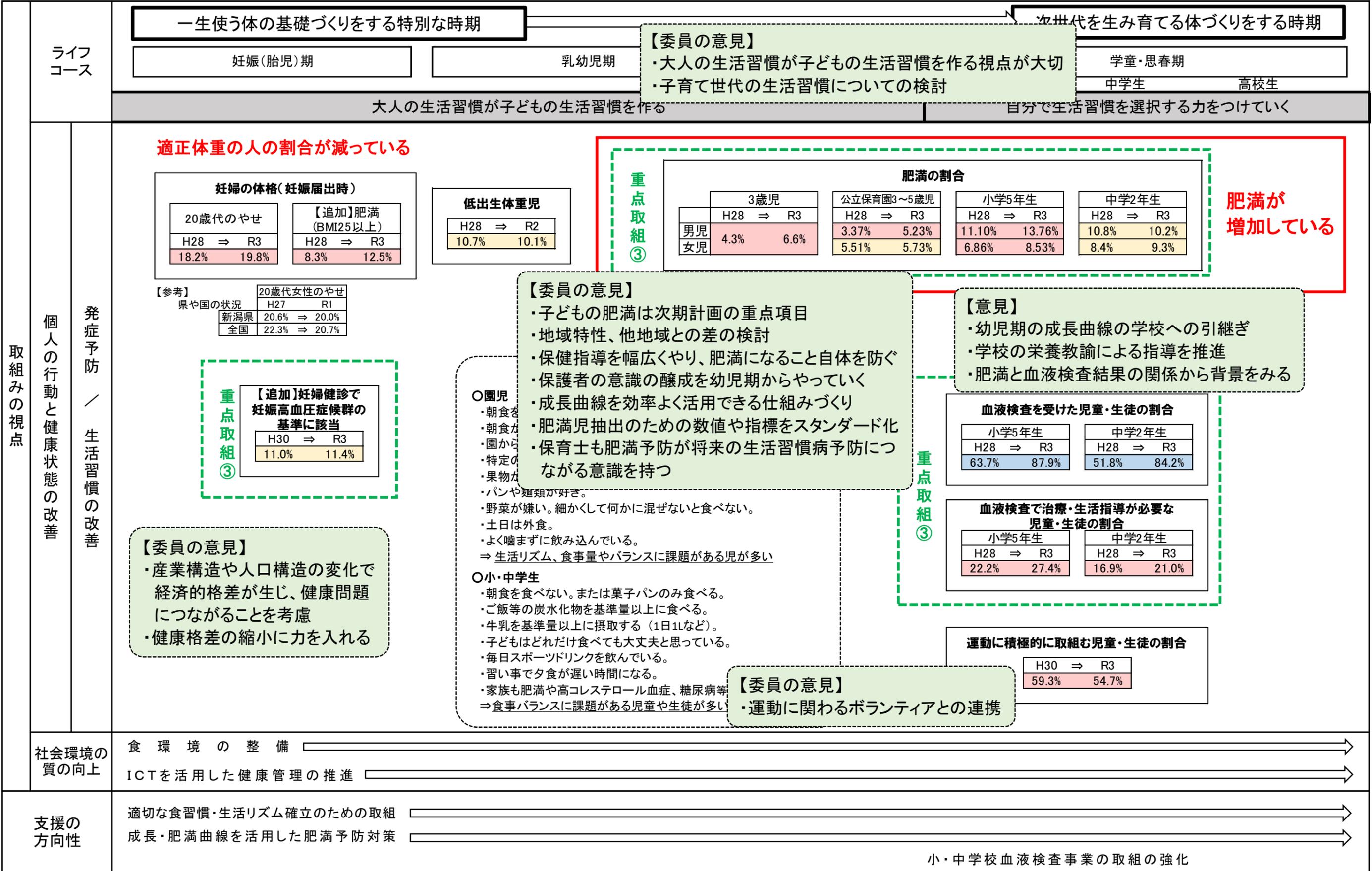
#### 2-3 地域ぐるみで健康増進に取り組むための基盤整備

項目	基本的な考え方・視点	取組みの方向性
地域ぐるみで健康増進に取り組むための基盤整備	地域や職域等で様々な主体が健康づくりに取り組める環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区組織との連携による地域での健康づくりの推進</li> <li>・企業等との連携による働き盛り世代の健康づくりの推進</li> <li>・民間団体等との連携による広く市民を対象とした健康づくりの推進</li> </ul>

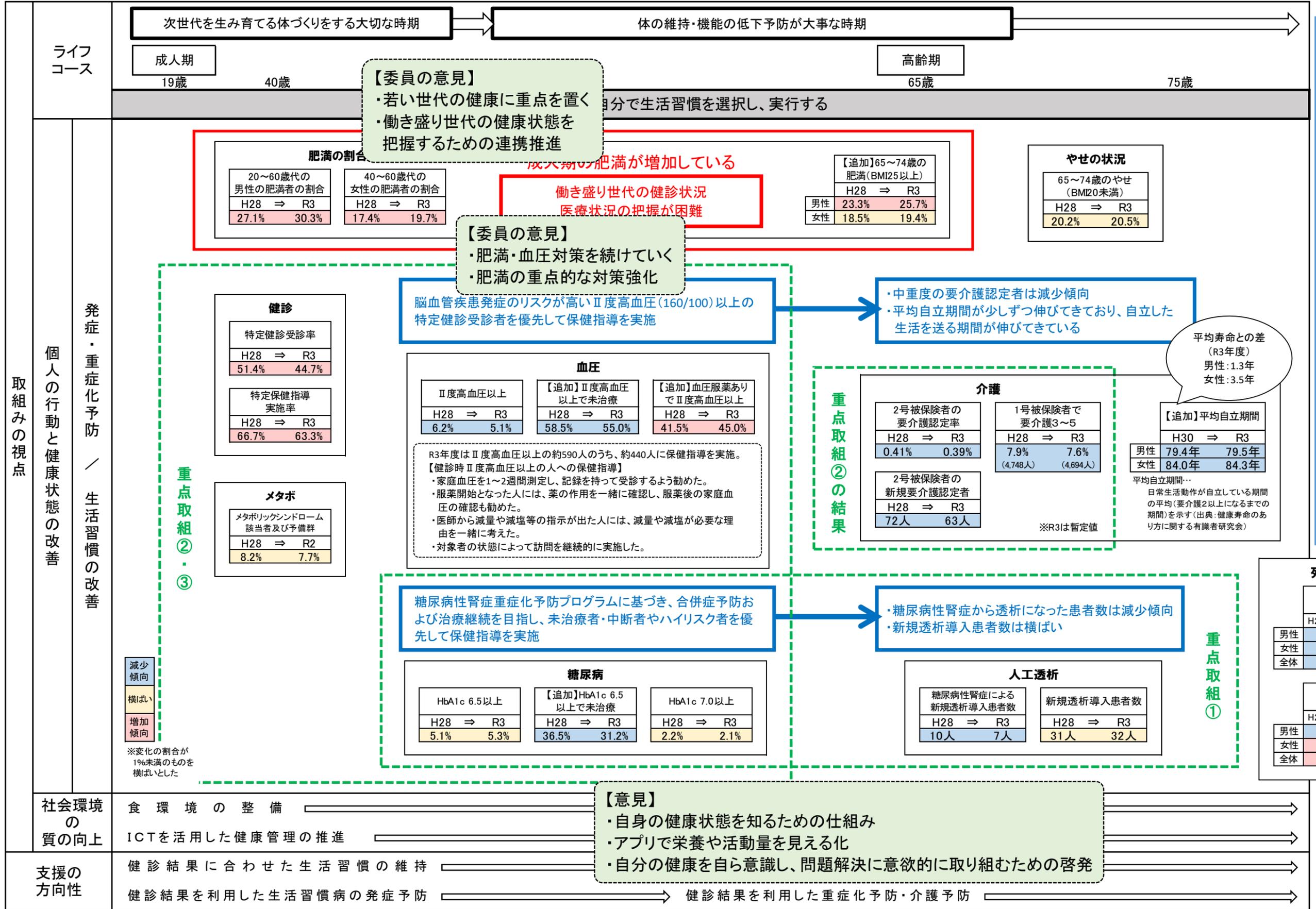
## □ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

項目	基本的な考え方・視点	取組みの方向性
ライフコースごとの健康づくりの推進	各期の特徴に合わせた健康づくり	発育発達や健診結果等からだの状態に合わせた保健指導
生涯を通じた切れ目ない健康づくりの推進	生涯にわたる健康づくり	

# 上越市健康増進計画に基づく保健活動の成果と見えてきた課題



資料4-2



【目標】健康寿命の延伸と健康格差の縮小

自分のことが自分でできる自立した生活を目指して