

“めざせ 100 彩”

健康であることは

全ての人の願いです



いつまでも健康で元気に暮らしたい。健康であることは、全ての人の願いです。

市では、平成 18 年 4 月に「子どもから高齢者まで誰もがいくつになっても、自分らしく彩りある暮らしを送ることができる社会の実現」を基本理念とした「新発田市健康づくり計画」を策定し、平成 28 年 3 月までの 10 年間、市民の皆様の自発的な健康づくりを重視し、生活習慣の改善や健康づくりに必要な環境整備を推進してまいりました。

この 10 年間で、我々地方自治体は「少子高齢社会」という問題に加え、「人口減少」という、もはや看過することができない深刻な事態に直面しています。人口減少問題に対し様々に取り組んでいくとともに、とりわけ子どもから高齢者までの各ライフステージにおける健康づくりを進め、健康で元気な市民を育むことが、活力ある、魅力あるまちであるための大切な要件であります。

このようなことを鑑みて、これまでの取組を分析、評価し、新たな課題を踏まえた「新発田市健康づくり計画（第二次）」を策定しました。

本計画は、自立した生活期間を可能な限り伸ばし、生活の質（QOL）を高めることをめざして、「市民主体・市民参画による健康づくり」などを基本方針とし、実効性のある健康づくり活動をするため、市民を交えた座談会での意見を取り入れるなど、市民参画の計画となっております。

今後とも、本計画に基づいて、行政はもとより関係機関や地域、学校、職域、医療機関等との連携を図り、「新発田に住めば健康になる」「新発田の人は皆元気でいきいきしている」と言われるまちとなるために、市民の皆様と共に“めざせ 100 彩”のスローガンのもと「住みよいまち日本一健康田園文化都市・しばた」の実現をめざします。

結びに、本計画の策定にあたり熱心に御審議いただきました新発田市健康づくり推進協議会の皆様、座談会などに御協力いただきました市民有志の皆様にご心から感謝を申し上げます。

平成 28 年 3 月

新発田市長 二階堂 馨

# 目 次

## 第1章 計画の概要

1 計画策定の目的	1
(1) 目的	1
(2) 健康づくりを取り巻く動向	1
2 計画の位置づけ	2
(1) 法的位置づけ	2
(2) 他の計画との関係	2
3 計画の期間	2
4 計画の進行管理	2

## 第2章 市民の健康の現状と課題

1 第一次計画の評価	3
(1) 全体の目標達成状況	3
(2) 重点領域別の振り返りと評価	4
・望ましい食習慣の確立・定着	4
・運動習慣の定着	6
・健康管理の定着	8
2 市の健康の状況	10
(1) 統計によるもの	10
(2) 市民の生活実態	16
3 市民と協働による課題整理	27
(1) 健康づくり座談会の実施状況	27
(2) グループワークの結果	27

## 第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	32
2 基本方針	32
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した領域ごとの健康づくり	32
(2) 市民主体・市民参画による健康づくり	32
(3) 地域、保健・医療・福祉・教育の関係機関・団体、職域等の多様な分野との協働	32

---

## 第4章 生涯を通じた健康づくり

各期の特徴	34
1 望ましい食習慣の確立・定着（栄養・食生活）	35
2 運動習慣の定着（身体活動・運動）	38
3 健康管理の定着	40
・健康チェック	40
・飲酒・喫煙	42
・休養とこころの健康	44
・歯と口の健康	46
・健康観と支え合い	48

## 第5章 役割と連携

## 第6章 資料編

1 保健衛生の状況	52
2 生活習慣の状況	57
3 領域別行動目標一覧	67
4 調査概要一覧	71
5 計画策定の流れ	72
6 新発田市健康づくり計画（第二次）策定に係る関係者 名簿	73