

第3次健康いといがわ21

計画期間：令和7年度～令和18年度 / 12年間

進捗状況（令和7年12月現在）

【基本目標】 健康寿命の延伸と不健康期間の短縮

指標		目標値 (R17年度データ)	現状値 (基準年R5年度データ)	評価 (R6年度データ)	基準年 との差	傾向
平均自立期間	男性	延伸	80.2年	80.3年	0.1	→
	女性		84.7年	84.3年	-0.4	→
不健康期間	男性	短縮	1.4年	1.3年	-0.1	→
	女性		3.3年	3.0年	-0.3	→
(参考) 平均余命	男性		(81.6年)	(81.6年)		
	女性		(88.0年)	(87.3年)		

短期成果目標 (事業実施を通して期待される変化のうち直接的な変化)

R7年度～R11年度(データ：R6年度～令和10年度)



栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる人を増やします	3食毎日食べるこどもの割合 朝食を週3回以上抜く者の割合
	適正体重 (BMI18.5以上25未満) を維持する人を増やします	肥満傾向児の割合 肥満者の割合 低栄養傾向のある者の割合
	食育を推進します	糸魚川市食生活改善推進員協議会活動数 低栄養傾向のある者の割合

運動・身体活動	生活習慣病を意識した運動をする人を増やします	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合 ウォーキング等の運動を週に1回以上している高齢者の割合
	活動的な生活を送っている高齢者を増やします	週に1回以上は外出している高齢者の割合

休養・こころ	早寝のこどもを増やします	21時30分までに布団に入る子の割合
	睡眠で休養が十分に取れている人を増やします	睡眠で休養がとれている者の割合

飲酒	毎日飲酒する人を減らします	毎日飲酒する者の割合
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない人を増やします	1日の純アルコール摂取量が40g以上の男性の割合 1日の純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合

喫煙	喫煙率を下げます	たばこを習慣的に吸っている者の割合
	禁煙にチャレンジする人を増やします	以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない者の割合
	妊娠中の喫煙をなくします	妊婦の喫煙率

歯・口腔の健康	食後に歯をみがき、むし歯予防をしているこどもを増やします	むし歯のないこどもの割合 毎日の仕上げ磨き実施率
	歯と口腔のセルフケアにつとめている人を増やします	成人歯周病検診受診率 60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合 歯間部清掃用具を使用している者の割合
	オーラルフレイルを予防します	後期高齢者歯周病検診受診率

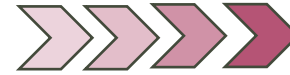
自然に健康になれる環境づくり	健康に配慮した食事ができる環境を整えます	けんこうtime推進店登録事業所数
	自然に活動量があがる環境を整えます	健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」登録者数 企業歩数対抗戦に参加している事業所数 にいがた健康経営企業登録数
	食べる幸せを持ち続け、歯と口腔の健康を守る環境を整えます	専門職を対象とした口腔ケア研修会の利用施設

生活習慣病予防と健康管理	年1回健康診査を受ける人を増やします	一般健診受診率
		特定健診受診率
		後期高齢者健診受診率
	定期的ながん検診を受ける人を増やします	胃がん検診受診率
		肺がん検診受診率
		大腸がん検診受診率
		乳がん検診受診率 子宮がん検診受診率
	循環器疾患の重症化を予防します	メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合
		特定保健指導実施率
		BMI有所見者の割合
収縮期血圧の平均値 脂質高値の者の割合		
糖尿病の重症化を予防します	HbA1c有所見者の割合	
フレイルを予防します	低栄養傾向 (BMI20以下) の者の割合	

毎年評価
進捗状況の確認

中期成果目標 (事業を通して期待される変化)

R12年度(評価データ: R11年度)



長期 (最終) 成果目標

(最終成果目標・実績)

R17年度(データ: R16年度)

身体活動・運動	様々な体験をしている こどもを増やします	糸魚川の自然を利用した活動をする こどもの割合 晴れている日によく外遊びをする こどもの割合
	活動的な生活を送って いる高齢者を増やします	転倒骨折が原因で要介護状態に なった高齢者の割合

歯・口腔の健康	歯周病を有する人を減らします	歯周ポケットのある者の割合
	オーラルフレイルを予防します	何でも噛んで食べることができる者の割合
		半年前に比べて固いものが食べにくいと感じる者の割合
	お茶や汁物でむせることがある者の割合	

休養・こころ	地域活動への参加意欲がある高齢者を増やします	地域活動に週1回以上参加している高齢者の割合
	生きがいを持っている高齢者を増やします	生きがいのある高齢者の割合

生活習慣病予防と健康管理	がんにより亡くなる人を減らします	胃がん標準化死亡比
		肺がん標準化死亡比
		大腸がん標準化死亡比
		乳がん標準化死亡比
		子宮がん標準化死亡比
	循環器疾患の重症化を予防します1.61.25	脳血管疾患の年齢調整死亡率
	虚血性心疾患の年齢調整死亡率	

健康寿命の延伸

不健康期間の短縮

令和12年度に、令和11年度データで評価。

中間評価で改善がみられていないものは、事業実施のやり方の見直しが必要

令和7年度の新規活動 **働き盛り世代^{けんこう}健康応援プロジェクト**

① 広報誌での周知（新規）

- 身近な職場の代表者の「健康」に対する思いを掲載することで、働き盛り世代の健康への関心を高める
- 7月～3月までの期間、2か月おきに年5回をリレー方式で掲載（イメージはNHKの「サラメシ」）

② 事業所への出前講座（新規）：5事業所7日間 173人

- 統一した内容で出前講座を実施
- テーマ「体組成測定と健診結果の見方」
体組成を測定することで、自身の身体の状態に気付く
体組成の結果と健診結果を繋げてみることで、健診結果を理解する＝自分の体の状態を理解する

③ にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業（継続）

- 健康管理アプリ「グッピー」を活用した取組
- 企業対抗歩数イベント：1回、16事業所（団体）、107人、1日平均10,989歩
個人対抗歩数イベント：3回、485人、1日平均9,592歩

④ 健康づくりセンターはびねすの活用推進（新規）

- はびねすを会場とした保健事業開催（糖尿病成人症重症化予防教室、CKD予防教室）
- 特定保健指導における運動指導の強化（R8より実施予定）

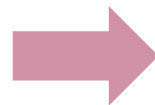
短期成果目標の進捗状況 【栄養・食生活】

* 基準年より悪化傾向のものを赤字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
1日3食栄養バランスよく食べる人を増やします	朝食を週3回以上抜く者の割合	18～39歳 男性	31.4%	33.3%	↑
		18～39歳 女性	18.2%	12.0%	↓
		40～64歳 男性	18.2%	17.6%	→
		40～64歳 女性	12.2%	9.2%	↓
適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持する人を増やします	肥満傾向児の割合 (4～6歳：肥満度15%以上) (小中学生：肥満度20%以上)	4～6歳	5.1%	4.8%	→
		小学生 男子	15.0%	12.2%	↓
		小学生 女子	9.3%	9.4%	→
		中学生 男子	14.9%	16.5%	↑
	肥満者（BMI25以上）の割合	中学生 女子	9.1%	8.0%	↓
		18～64歳 男性	41.8%	42.6%	↑
	低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合	18～64歳 女性	25.7%	25.3%	→
		65歳以上 男性	11.9%	11.9%	→
食育を推進します	糸魚川市食生活改善推進委員協議会活動数		85回	72回	↓
	糸魚川市地産地消推進店店舗数		104店舗	104店舗	→

《現状からの課題》

- ・ 青年期男性の朝食欠食率の増加
- ・ 中学生男子、青年期・壮年期男性の肥満者割合増加



《対策》

健康わかめコーナーでの普及啓発

▶ バランス食に加え、食生活リズムを普及

働き盛り世代の朝ごはん摂取の徹底

▶ けんこうtime情報メール配信による健康情報の配信

こどもの頃からの肥満予防

成人期男性を中心とした肥満解消対策

食生活における現状把握

▶ 健康わかめコーナーにおけるシールアンケートの実施。年代・性別ごとの食生活リズムの現状把握。

けんこう

健幸応援プロジェクト

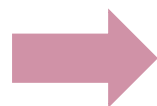
短期成果目標の進捗状況 【運動・身体活動】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
生活習慣病を意識した運動をする人を増やします	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	18～39歳 男性	32.0%	43.8%	↑
		18～39歳 女性	13.9%	16.0%	↑
		40～64歳 男性	33.1%	34.3%	↑
		40～64歳 女性	27.0%	27.9%	→
	ウォーキング等の運動を週に1回以上している高齢者の割合	75歳以上 男性	58.5%	52.0%	↓
		75歳以上 女性	57.7%	52.1%	↓
活動的な生活を送っている高齢者を増やします	週に1回以上は外出している高齢者の割合	75歳以上	95.0%	94.2%	↓
中期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
活動的な生活を送っている高齢者を増やします	転倒骨折が原因で要介護状態になった高齢者の割合	65歳以上	26.5%	—	

《現状からの課題》

- ・ 高齢者の運動や外出をしている者が減少
- ・ 青年期、壮年期の運動習慣のある者は増加しているが、20～40%と少ない



《対策》

身体活動・運動の定着に向けた普及啓発

- ・ 運動しやすい環境の推進として各種運動教室の継続、フレイル予防の普及
- ・ けんこうtime情報メール配信による健康情報配信

けんこう

健幸応援プロジェクト

- ・ 働き盛り世代：IT活用や職場単位等での運動等のきっかけづくり
- 特定保健指導対象者への運動指導の強化

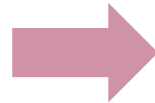
短期成果目標の進捗状況 【休養・こころ】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
睡眠時間が十分に確保できている人を増やします	睡眠で休養が十分とれている者の割合	18～39歳 男性	66.7%	72.9%	↑
		18～39歳 女性	63.3%	73.3%	↑
		40～64歳 男性	79.9%	82.0%	↑
		40～64歳 女性	73.5%	73.5%	→
		65～74歳 男性	81.3%	78.7%	↓
		65～74歳 女性	79.4%	78.1%	↓

《現状からの課題》

- ・ 高齢期（前期）の者の割合が低下



《対策》

休養・睡眠に関する普及啓発の推進

- ・ 休養・睡眠が健康に与える影響や適切な睡眠時間・休養方法について、あらゆる機会を通じた情報提供により普及啓発を推進

※こころの健康については、「第2次糸魚川市自殺対策計画」にて事業評価を実施中

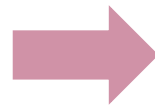
短期成果目標の進捗状況 【飲酒】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
毎日飲酒する人を減らします	毎日飲酒する者の割合	20～39歳 男性	8.3%	8.3%	→
		20～39歳 女性	2.7%	5.4%	↑
		40～74歳 男性	47.2%	39.9%	↓
		40～74歳 女性	14.9%	11.3%	↓
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していないを増やします	1日当たりの純アルコール摂取量が40g（2合）以上の男性の割合	40～64歳 男性	22.5%	18.3%	↓
		65～74歳 男性	16.0%	15.7%	→
	1日当たりの純アルコール摂取量が20g（1合）以上の女性の割合	40～64歳 女性	17.5%	13.4%	↓
		65～74歳 女性	9.7%	8.1%	↓

《現状からの課題》

- ・女性の毎日飲酒者が増加
（女性は男性より少量で肝障害や依存症のリスクが高まる、また乳がんや骨粗鬆症のリスクも高まる）



《対策》

女性の飲酒と健康リスクに対する正しい知識の普及啓発の推進

- ▶レディース検診や子育て支援センターの健康教室等女性が集まる機会を捉えた情報提供により、正しい知識の普及啓発を推進

働き盛り世代への節度ある飲酒の普及啓発の推進

- ▶けんこうtime情報メール配信による情報提供

賢い飲み方の推進

- ▶健康増進や適正飲酒推進のため、2021年より大手ビールメーカーは缶の酒類（ビール、チューハイ等）に「純アルコール量」のグラム表記を開始。これにより、自身での純アルコール量の把握が可能となったため、適度な飲酒を促す手段として周知を図る。

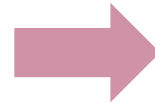
短期成果目標の進捗状況 【喫煙】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
喫煙率を下げます	たばこを習慣的に吸っている者の割合	20～39歳 男性	22.4%	13.5%	↓
		20～39歳 女性	4.5%	3.8%	↓
		40～64歳 男性	25.1%	25.7%	→
		40～64歳 女性	9.9%	9.3%	→
		65～74歳 男性	21.6%	21.4%	→
		65～74歳 女性	3.7%	4.4%	→
禁煙にチャレンジする人を増やします	以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない者の割合	40～74歳 男性	—	33.8%	
		40～74歳 女性	—	5.6%	
妊娠中の喫煙をなくします	妊婦喫煙率		2.8%	1.5%	↓

《現状からの課題》

- ・若い年代を中心に減少傾向だが、男性を中心に20%ほどの喫煙者が存在



《対策》

喫煙者の減少に向けた取組の推進

- ▶ やめたいと思う人への禁煙外来など情報提供

喫煙による健康リスクに対する正しい知識の普及啓発の推進

- ▶ 吸い始めないようにするため、こどもの頃から正しい知識の普及をはかり、20歳未満と妊婦の喫煙をなくす

短期成果目標の進捗状況 【歯・口腔の健康】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向	中期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
食後に歯をみがき、むし歯予防をしているこどもを増やします	むし歯のないこどもの割合	3歳児	95.4%	94.1%	↓	歯周病を有する人を減らします	歯周ポケットのある者の割合	40歳以上	62.8%	63.8%	→
		小学生	96.5%	96.2%	→						
		中学生	85.8%	87.0%	↑	オーラルフレイルを予防します	何でも噛んで食べることができる者の割合	40～74歳	78.5%	76.9%	↓
	毎日の仕上げ磨き実施率	3歳児	90.2%	91.1%	↑			半年前に比べて固いものが食べにくいと感じる高齢者の割合	75歳以上	23.8%	23.7%
歯と口腔のセルフケアにつとめている人を増やします	成人歯周病検診受診率		15.5%	11.5%	↓	お茶や汁物などでむせることがある高齢者の割合	75歳以上	17.1%	18.3%	↑	
	60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合	31歳 41歳 51歳 61歳 71歳	90.2%	87.1%	↓						
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合		37.7%	38.6%	→						
	歯間部清掃用具を使用している者の割合		60.7%	61.4%	→						
オーラルフレイルを予防します	後期高齢者歯周病検診受診率	75歳以上	15.1%	18.2%	↑						

《現状からの課題》

- ・ 青年期～壮年期における歯・口腔の健康に関する意識及びセルフケア能力の低さ



《対策》

予防歯科の普及啓発の推進

- ・ 食生活や喫煙など生活習慣の改善を促しつつ、口腔の健康を全身の健康と結びつけるための知識の普及と指導を実施

オーラルフレイル予防

- ・ 高齢者だけでなく若い頃から意識を持たせるため機会をとらえた情報発信
- ・ 地区運動教室や健康体教室等で運動と合わせたオーラルフレイル指導

短期成果目標の進捗状況 【生活習慣病予防と健康管理】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
年1回健康診査を受ける人を増やします	一般健診受診率	18～39歳	18.8%	15.1%	↓
	特定健診受診率	40～74歳	46.5%	47.2%	→
	後期高齢者健診受診率	75歳以上	17.6%	23.6%	↑
がんにより亡くなる人を減らします	胃がん検診受診率	40歳以上	5.0%	4.9%	→
	肺がん検診受診率	40歳以上	12.1%	12.8%	→
	大腸がん検診受診率	40歳以上	11.3%	11.7%	→
	乳がん検診受診率	40歳以上	18.3%	19.2%	→
	子宮頸がん検診受診率	20歳以上	10.9%	11.2%	→
循環器疾患の重症化を予防します	メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	40～74歳	29.2%	29.4%	→
	BMI有所見者（25以上）の割合	18～39歳	27.9%	32.3%	↑
		40～74歳男性	36.3%	35.6%	→
		40～74歳女性	25.8%	24.2%	↓
	特定保健指導実施率	40～74歳	46.8%	49.1%	↑
	収縮期血圧の平均値	18～39歳	113mmHg	114mmHg	→
		40～74歳男性	128mmHg	127mmHg	→
		40～74歳女性	132mmHg	132mmHg	→
	脂質高値の者の割合（LDLコレステロール160以上）	18～39歳	3.4%	7.5%	↑
40～74歳男性		8.2%	8.4%	→	
40～74歳女性		4.7%	4.1%	→	

短期成果目標	成果指標		基準値	R7現状	傾向
糖尿病の重症化を予防します	HbA1c有所見者（6.5以上）の割合	40～74歳	10.0%	8.7%	↓
		75歳以上	9.3%	9.4%	→
	メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	40～74歳	29.2%	29.4%	→
フレイルを予防します	低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合	65歳以上男性	14.1%	11.9%	↓
		65歳以上女性	25.8%	26.2%	→

中期成果目標の傾向 【生活習慣病予防と健康管理】

成果目標	中間アウトカム/成果指標		基準値	R7現状	傾向
がんにより亡くなる人を減らします	胃がん標準化死亡比 (SMR)	男性	102.6%	107.7%	↑
		女性	113.3%	122.9%	↑
	肺がん標準化死亡比 (SMR)	男性	91.6%	89.5%	↓
		女性	53.7%	54.5%	↓
	大腸がん標準化死亡比 (SMR)	男性	78.0%	85.1%	↑
		女性	100.0%	106.1%	↑
	乳がん標準化死亡比 (SMR)	女性	67.7%	69.6%	↑
	子宮がん標準化死亡比 (SMR)	女性	63.7%	59.5%	↓
悪性新生物の年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性	85.5%	78.8%	↓	
	女性	50.1%	54.0%	↑	
循環器疾患の重症化を予防します	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性	37.5	37.2	→
		女性	23.5	21.7	↓
	虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)	男性	15.5	16.3	→
		女性	5.9	4.6	↓

《現状からの課題》

- ・男性は胃がん、女性は胃がんと大腸がんで全国平均より死亡率増
- ・男性の大腸がん、女性の乳がんは全国平均以下の死亡率だが悪化
- ・18～39歳男性に肥満や脂質異常が増加
- ・60～64歳男性の受診率が低い＝定年退職後、健診につながっていない



《対策》

働き盛り世代を対象とした生活習慣病予防対策

- ▶働き盛り世代を対象とした出前講座の実施
- ▶特定保健指導における運動指導の強化

健診受診率の更なる向上

- ▶定年退職後の国保加入者を健診受診に繋げる
- ▶当込通知やナッジ理論を活用した受診勧奨で継続受診・新規受診に繋げる

がん検診の必要性に対する意識啓発

- ▶がん検診対象年齢初年度への無料クーポン券送付による受診勧奨
- ▶けんこうtime情報配信メールによる働き盛り世代への情報提供

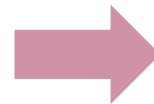
短期成果目標の進捗状況 【自然に健康になれる環境づくり】

* 基準年より悪化傾向のものを赤太字で表示

短期成果目標	成果指標	基準値	R7現状	傾向
健康に配慮した食事ができる環境を整えます	けんこうtime推進店登録事業所の数	3事業所	3事業所	→
	健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」登録者数	430人	867人	↑
自然に活動量があがる環境を整えます	企業歩数対抗戦に参加している事業所数	6事業所	6事業所	→
	にいがた健康経営企業登録数	18企業	21企業	↑
食べる幸せを持ち続け、歯と口腔の健康を守る環境を整えます	専門職を対象とした口腔ケア研修会の利用施設	4施設	13施設	↑

《現状からの課題》

・行政の保健部門だけの努力では難しく、医療や介護、企業や団体等、他分野連携が必要



《対策》

無理なく健康習慣が身に付く仕組みづくりの推進

- ・他部署や関係者が実施している活動の周知啓発
- ・けんこうtime情報配信メールによる企業への情報提供

令和7年度 高齢者フレイル予防事業（保健事業と介護予防の一体的な実施）

【事業概要】

- ・新潟県後期高齢者医療広域連合からの委託事業
- ・高齢者の身体的、精神的及び社会的な特性を踏まえ、保健事業（疾病予防や重症化予防）と介護予防（フレイル対策）の取組を一体的に実施することで、高齢者の健康寿命の延伸と生活機能維持を図る。

【糸魚川市後期高齢者の現状と課題】

現 状	課 題
<ul style="list-style-type: none">・健診受診率は増加傾向にあるが、県の値を下回っている。・健診結果では、HbA1c、eGFRの有所見率が増加傾向にある。・医療情報の分析結果より、後期高齢者の約7割が生活習慣病を有し、そのうちの約7割が高血圧症に罹患。脂質異常症、糖尿病も増加傾向にある。	加齢による代謝の低下、食事管理や内服・通院管理困難による慢性疾患の重症化を予防することが重要
<ul style="list-style-type: none">・健診結果から、65歳以上女性のやせが増加している。・質問票の結果より<ul style="list-style-type: none">「ウォーキング等の運動を週1回以上している」者の割合が減少。「以前に比べて歩くのが遅くなった」と感じている者の割合が増加。「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」と感じている者が、それぞれ約2割存在する。・医療費の疾患別割合は、筋・骨格疾患が2位で県を上回っている。	身体機能の保持・増進、低栄養予防に取組み、フレイルを予防することが重要

令和7年度 高齢者フレイル予防事業（保健事業と介護予防の一体的な実施）

【活動内容】 ※12月末現在

〈ポピュレーションアプローチ〉

●骨コツフレイル測定会：骨密度測定、フレイルチェック（握力、足趾力、咀嚼力）、フレイル予防の講義

	R7		R6	
	健康増進課 + 福祉事務所		健康増進課	福祉事務所
	骨コツフレイル測定会		骨密度測定会	フレイル予防教室
参加者数/実施回数	426人/20会場 ※残り2会場		475人/24会場	558人/39回/27会場
平均参加者数	21人		19人	20人
平均参加者年齢	74歳		74歳	同会場で骨密度実施も含む 75歳 フレイル単独 77歳

〈ハイリスクアプローチ〉

●糖尿病性腎症重症化予防のための個別訪問

●低栄養予防のための個別訪問

訪問対象	R7		R6	
	対象者数	実績数	対象者数	実績数
重症化予防	12	11	39	30
低栄養予防	55	41	32	26

R8対象者について

糖尿病性腎症重症化予防
低栄養予防

継続

県広域連合からの依頼により、データヘルス計画で用いる共通評価指標の、ハイリスク者抽出基準を活用予定。