

---

## 第2編

### 第3次健康せいろう21

---

## 第2編 健康せいろう21

### 第1章 健康せいろう21の目標と方針等

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会、誰もが幸せに暮らせる社会の実現を目指すことを基本理念とします。

## 「誰もが幸せに暮らせる社会の実現」

### 1 基本目標

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化していることから、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

また、少子高齢化が進む中で、ライフステージに応じた健康づくりを推進するとともに、様々なライフスタイルにより、健康に関心の薄い、健康づくりの優先度が低い人や何らかの疾病や障がいのある人も含めて、生きがいを持って自らの健康づくりに取り組むことができる社会環境づくりが必要です。全ての町民が生涯、健康に暮らせるまちづくりについて、SDGs\*達成の視点も踏まえながら目指します。

## 「生涯、健康に暮らせるまちづくり」

○健康寿命の延伸・健康格差の縮小

○誰一人取り残さない健康づくり

\*SDGs(エス・ディー・ジー・ズ):Sustainable Development Goals 持続可能な開発目標  
2015年の国連サミットにおいて採択された「より良い世界を目指す」世界共通の目標です。貧困・健康と衛生・エネルギー・環境・平和など17種類の目標と169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。

## 2 基本方針

### (1) 町民一人ひとりの主体的な健康づくり

町民の健康増進を推進するにあたり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、これらの生活習慣の定着等による生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関し、引き続き取組を推進します。

また、生活習慣病に罹患せずとも、日常生活に支障を来す状態となることもあります。ロコモティブシンドローム（運動器症候群：運動器機能不全）、やせ、メンタル面の不調等は、生活習慣病が原因となる場合もありますが、そうでない場合も含めてこれらを予防することが重要です。さらに、既ががん等の疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけでなく、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

### (2) ライフステージに応じた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における段階）において、各ステージ特有の健康づくりの取組を引き続き推進します。

加えて、現在の健康状態は、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や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

これらを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）についても取組を推進します。

#### ■ライフステージの特徴

ライフステージ	ライフステージの特徴等
乳幼児期 (0～5 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生理的機能が次第に自立し、人格や習慣を形成する時期です。</li> <li>・健康観の形成に対する影響力は、発育・発達の基盤となる家庭からが最も大きい時期です。</li> </ul>
児童・生徒期 (6～15 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会参加への準備の意義があり、精神神経機能の発達の時期です。</li> <li>・生活習慣が固まる時期として重要であり、その働きかけは、学校や家庭を通じたものが重要です。</li> </ul>
青年期 (16～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体的には生殖機能は完成し、こどもから大人へ移行する時期と社会的には働く、こどもを育てるなど、極めて活動的な時期となります。</li> <li>・学生生活や単身生活で、生活習慣の問題が始まる場合も多くなります。</li> <li>・改善のためには具体的方法論に工夫（自身の将来像や夢と関連付けた生活習慣の構築、疾病予防だけでなく身だしなみ、印象等も意識した行動への動機づけ等）が必要で、その支援は、学校や職場を通じたものに重点を置き、さらにメディアや企業を通じての働きかけも必要です。</li> </ul>

ライフステージ	ライフステージの特徴等
<b>壮年期</b> (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体機能が徐々に低下していく時期であり、健康が気になり始める時期でもあります。</li> <li>・趣味や健康問題あるいは親の介護等を通したネットワークが形成される可能性が高くなります。</li> <li>・自らの健康を設計することが重要であり、その支援は職場や家庭に加え、地域を通したものに重点を置き、メディア、企業の協力も必要です。</li> </ul>
<b>高齢期</b> (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体的には老化が進み、健康問題が大きくなる時期である一方で、社会的には、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。</li> <li>・生活の質を維持し、豊かに暮らすために、社会との交流を図り、何らかの社会的役割を持つことが大切で、そのことが結果、身体的な健康にも影響を与えます。</li> </ul>

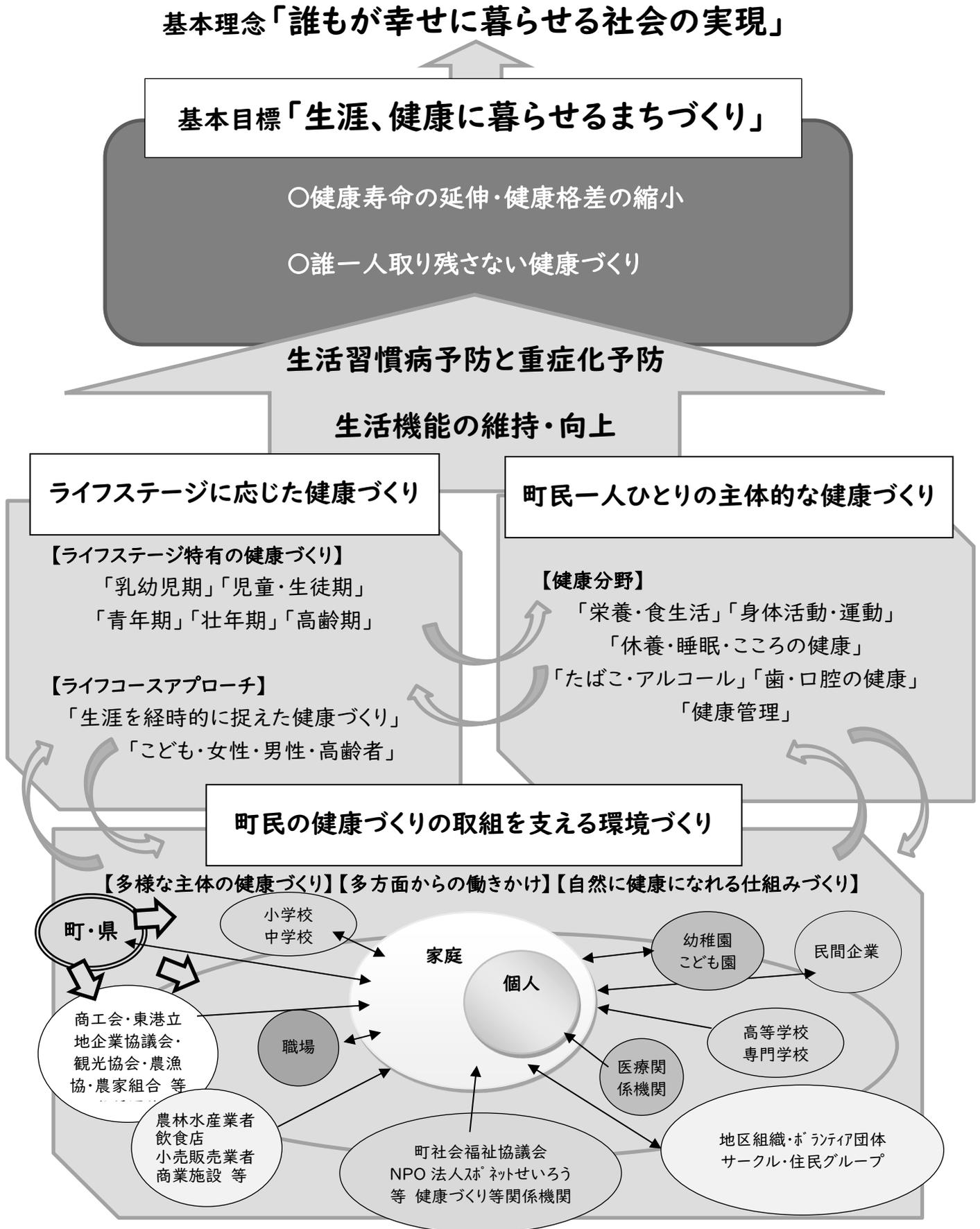
### (3) 町民の健康づくりの取組を支える環境づくり

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

学業や就労の場、ボランティアや地域活動の場等社会参加の場においても、個人の健康づくりの取組を支える連携及び協働の環境づくりが重要です。

多様な組織が主体となった健康づくりを推進し、多方面から健康づくりの取組を個人へ促すとともに、誰もが健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や社会とのつながりによるこころの健康の維持及び向上も図ります。

■計画の体系図



## 第2章 健康づくりの推進

### 1 健康分野別の対策の推進

本計画では、前計画に引き続き「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠・こころの健康づくり」「たばこ・アルコール」「歯・口腔の健康」「健康管理」の6つの健康分野を基に、町民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進します。

各健康分野別に目指す方向を「重点目標」と定め、その目標を達成するためにライフステージに応じた個人・家族の「行動目標」とそれを支え後押しする関係機関に期待する取組（多様な組織が主体となった健康づくり・多方面からの働きかけ・自然に健康になれる仕組みづくり）を示します。

#### ■健康せいろう21 緑丸の健康10か条

町民が健康づくりに取組む際の健康・長寿への心得として「緑丸の健康10か条」を示しました。町ではこの「緑丸の健康10か条」をあらゆる機会を通じて普及に努め、町民の健康づくりを応援します。

#### 健康せいろう21 緑丸の健康10か条

- 1 <sup>い</sup> **い**ろとりどりの食卓に <sup>もりもり ぐんぐん いきいき</sup> 主食・主菜・副菜で
- 2 <sup>ふ</sup> **ふ**だんから からだを動かす習慣が健康長寿の第一歩
- 3 <sup>さ</sup> **さ**ようなら たばこの煙で万病予防
- 4 <sup>よ</sup> **よ**くかんで何でも食べられる自分の歯 めざそう80歳で20本
- 5 <sup>ご</sup> **ご**ろごろしないでテレビは消して こどもは風の子元気な子
- 6 <sup>む</sup> **向**き合おう 自分のからだ教えてくれる 年に一度の健康診断
- 7 <sup>な</sup> **な**かなか止められないアルコール だけど今日は休肝日
- 8 <sup>はや</sup> **早**寝・早起き・朝ごはん みんなの健康の合言葉
- 9 <sup>く</sup> **く**よくよ悩まずまず相談 <sup>あなた</sup> 心に寄り添う人がいる
- 10 <sup>じゅう</sup> **十**人十色のライフスタイル **目指すは「生涯健康に暮らせる聖籠町」**



町のイメージキャラクター  
みどり まる  
緑 丸

## (1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、こども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を進めていくことも重要です。

身体的・精神的・社会的に良好な食生活の実現を図ることを目的に本計画より、「適正体重を維持している者の増加」について新たに行動目標に設定し、取り組めます。

重点 目標	<b>主食・主菜・副菜をそろえた日本型の食生活や 適切な食塩摂取量を理解し無理なく実践しよう</b>
----------	--

### ●【乳幼児期】

#### 行動目標

- ・ 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- ・ 食品や献立に興味を持ち、いろいろな食事体験をする
- ・ 適正体重について家族みんなて意識する

### ●【児童・生徒期】

#### 行動目標

- ・ 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・ 家族みんなて自分の適正体重を知り、成長に応じた適正体重を維持する

### ●【青年期・壮年期】

#### 行動目標

- ・ 朝食(ライフスタイルに合わせたスタートの食事)を食べる
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・ 脂肪・糖分・塩分を摂り過ぎず、生活習慣病予防や重症化予防を意識した食習慣を維持する
- ・ 自分の活動に見合った食事を摂り、適正体重を維持する

●【高齢期】

行動目標

- ・朝食を食べる
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・糖分・塩分を摂り過ぎず、生活習慣病予防や重症化予防また、低栄養予防を意識した食習慣を維持する
- ・適正体重を維持する

●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する推進担当 期待する取組内容	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	医療機関・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
早寝、早起き、朝ごはんを推進します	○	○	○	○	○	○	○
主食・主菜・副菜をそろえた日本型の食生活（野菜は多く、塩分脂質控えめ）を推進します	○	○	○	○	○	○	○
食に関する正しい知識と選択する力、技術を身につけ、適正体重を維持できるよう支援します	○	○	○	○	○	○	○
こどものころから望ましい食生活習慣が身につくよう、こころと身体の健康に向けた食育を推進します	○	○	○	○		○	○
ライフワーク、生活環境に応じた規則正しい食生活と栄養バランスについて具体的な実践方法を普及啓発します					○	○	○
高齢者のサルコペニア、フレイル予防について具体的な実践方法を普及啓発します						○	○
食は味楽来サポーターズや保健推進員等地域の健康づくり推進者を育成し、地域における普及啓発活動を活性化します		○					○
健康づくり支援店を増やし、外食・中食等で適切に選択できる、自然に健康的な食生活となる仕組み作りを推進します					○	○	○

サルコペニア: 筋肉減弱症。加齢や老化に伴う筋力の減少  
 フレイル: 健康な状態と要介護状態の中間の時期であり、しかるべき適切な介入により機能を戻すことができる時期でもあります。身体的な虚弱だけでなく、精神・心理・認知の虚弱及び社会的な虚弱も存在し、複数の要因がからみあい、負の連鎖を起こしながら自立度が低下します。

●評価指標と目標数値

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元	
朝食の欠食の割合	小学生(6年生)	5.9%	0%	国と県の目標値を 参考に設定	※ <sup>1</sup> 0%	※ <sup>2</sup> 0%	全国学力・学習状況 調査	
	中学生(3年生)	4.5%	0%		-	※ <sup>2</sup> 0%		
	20~30歳代	26.6%	15%以下		※ <sup>1</sup> 11%	※ <sup>2</sup> 15%以下	町民の健康に関する アンケート	
	男性20~30歳代	30.8%	15%以下		-	※ <sup>2</sup> 15%以下		
	女性20~30歳代	23.2%	15%以下		-	※ <sup>2</sup> 15%以下		
やせと肥満の割合	小学5年生 標準体重の20%以上	男子	14.93%	7%以下	現状値と国の目標 を参考に設定	-	児童・生徒の 肥満児 7% 以下	学校保健統計調査
		女子	6.49%	現状維持		-		
	中学2年生 標準体重の20%以上	男子	9.88%	7%以下		-		
		女子	7.94%	現状維持		-		
	女性 20~30歳代やせ		25.4%	15%以下	国・県の目標値を 参考に設定	15%	15%	町民の健康に関する アンケート
	女性 20歳代		21.0%	15%以下		-	15%	
	女性 30歳代		24.7%	15%以下		-	15%	
	男性 20~60歳代肥満		31.8%	15%以下		30%	15%以下	
	女性 40~60歳代肥満		19.1%	15%以下		15%	20%以下	
	低栄養傾向(BMI20以下)65歳以上		16.5%	13%以下		18%	13%	
1日2回は主食・主菜・副菜のある食事 をする人の割合	男性	71.8%	現状値以上	現状値以上を目指 す	60%	50%		
	女性	69.6%			60%	50%		

51

※<sup>1</sup>参考値:第4次新潟県食育推進計画

※<sup>2</sup>参考値:第4次食育推進基本計画(農林水産省)

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
野菜・きのこ・海藻を1日に3皿以上食べる人の割合	男性	18.3%	100%	5皿以上で350gと算定されるため、3皿は当然食べるという慣習がある町を目指す	野菜一日 350g 以上	野菜一日 350g以上	町民の健康に関するアンケート
	女性	21.8%	100%				
減塩に取り組む人の割合 (20歳以上)	男性	45.2%	70%以上	県現状値を目指す	※ <sup>1</sup> 80%	—	
	女性	62.4%	90%以上			—	

※<sup>1</sup>参考値：第4次新潟県食育推進計画

## (2) 身体活動・運動

身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることが示唆されており、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあることから、身体活動・運動の意義と重要性が広く認知され、実践されるような普及啓発の工夫を継続していくことが健康寿命の延伸に有用です。

一方で、機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、町民の身体活動量が減少しやすい社会環境であることや、運動習慣のある町民がどの年代においても減少傾向であることを踏まえ、重点的な対策として、「日常生活活動の活発化」「運動習慣者の増加」を目標に取り組みます。

<b>重点 目標</b>	<b>いつまでも体を動かすことを楽しもう</b>
------------------	--------------------------

## ●【乳幼児期】

<b>行動目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日中は屋内外で歩く</li> <li>・ 親子遊びを通して体を動かす楽しさを体験する</li> </ul>
-------------	--

## ●【児童・生徒期】

<b>行動目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 通学時はしっかり歩く</li> <li>・ 屋内外で体を動かす遊びをする</li> <li>・ 様々なスポーツを体験する</li> <li>・ 地域の行事に参加する</li> </ul>
-------------	--

## ●【青年期】

<b>行動目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分に適した運動習慣を身につける</li> <li>・ 仲間と運動やスポーツを楽しむ</li> <li>・ 家事に積極的に取り組みこまめに動く</li> </ul>
-------------	---

●【壮年期】

行動目標

- ・ 自分に適した運動習慣を身につける
- ・ 仕事以外に生きがいや趣味を持ち、外出する機会を持つ
- ・ 地域活動等に積極的に参加する

●【高齢期】

行動目標

- ・ 自分に適した運動習慣を継続する
- ・ 生きがいや趣味を続ける
- ・ 地域活動等に積極的に参加する
- ・ 日中は屋内外で積極的に歩く

## ●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する取組内容 期待する推進担当	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	医療機関・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
家庭内みんなで運動習慣について考え、身につけます	○						
運動の必要性・身体活動について学ぶ機会を作ります	○	○	○	○	○	○	○
こどもの適正な運動発達を促す遊びや運動についての情報を提供します			○	○			○
運動やスポーツ、イベント、趣味に関する情報を広く周知します		○	○	○	○	○	○
地域のつながりを生かし、生涯スポーツの視点を地域で共有して、互いに声を掛け合い取組めます	○	○	○	○	○	○	○
各種スポーツ団体・サークル・スポーツ少年団等の入会を勧めるなど活動を支援、運動実践指導者（スポーツ推進委員・健康運動指導士等）の育成に努めます						○	○
運動施設を利用しやすい環境づくりを推進します						○	○
運動教室・スポーツ、ウォーキングイベント・スポーツ大会等を開催します			○	○	○	○	○
ウォーキングロードの整備と周知に努めます		○				○	○

●評価指標と目標数値

評価指標			現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
運動習慣者の割合(1日30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けている人の割合)	20~64歳	男性	16.6%	30%以上	国・県の目標値を参考に設定	30%	30%	町民の健康に関するアンケート
		女性	9.8%	30%以上		30%	30%	
	65歳以上	男性	20.1%	45%以上		45%	50%	
		女性	23.4%	45%以上		45%	50%	
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	※ <sup>1</sup> 4.1%	4%以下	国の目標値を参考に設定	※ <sup>2</sup> 9.8%	4.4%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	※ <sup>1</sup> 20.2%	10%以下		※ <sup>2</sup> 17.5%	7.2%	
	中学2年生	男子	※ <sup>1</sup> 8.3%	4%以下		-	3.9%	
		女子	※ <sup>1</sup> 13.7	9%以下		-	9.1%	
1週間の総運動時間が420分以上の割合	小学5年生	男子	※ <sup>1</sup> 52.1%	現状維持	R6年の全国集計結果を参考に設定	-	※ <sup>1</sup> 50.4%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	※ <sup>1</sup> 13.0%	28%以上		-	※ <sup>1</sup> 28.4%	
生活機能チェック「この1年間に転んだことがある」割合	後期高齢者(75歳以上)		20.1%	20%以下	町独自で経年比較していく	-	-	保健福祉課
何らかのグループ活動(町内会や地域行事・ボランティア活動・スポーツや趣味などのグループ活動)に月1回以上参加している65歳以上の割合	65歳以上男性		16.3%	20%以上	町独自で経年比較していく 改善率20%で目標設定	-	-	町民の健康に関するアンケート
	65歳以上女性		26.6%	32%以上		-	-	

※<sup>1</sup>参考値:令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

※<sup>2</sup>参考値:令和5年県現状値

### (3) 休養・睡眠・こころの健康

「休養」は、労働や活動等によって生じた心身の疲労を休息により解消し、元の状態へ戻る働き、また心身の能力を自ら高めるものです。

日々の生活において、十分な睡眠は心身の休養に欠かせません。睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の影響を及ぼします。また、睡眠の問題が慢性化すると、生活習慣病の発症や症状悪化、うつ病などの精神障害の要因と考えられています。

睡眠が適切に取り入れられた生活習慣を確立することが、健康づくりにおいて重要であり、睡眠の量と質いずれも重要であることを踏まえ、「睡眠で休養がとれている者の増加」「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」を目標設定し、取り組んでいきます。

さらに、こころの健康は、自分らしく生きるための重要な条件であり、身体との健康とも関連します。過度なストレスへの対応や社会的なつながりで孤立を防ぐ対策も引き続き取り組めます。

#### 重点 目標

より良い睡眠を確保しよう  
ストレスと上手に付き合い、自分らしい生活をしよう

#### ●【乳幼児期】

##### 行動目標

- ・ 規則正しい生活リズムを身につける
- ・ 親子を中心とした愛着をより深める
- ・ 就寝2時間前以降はメディアとの接触を避ける

#### ●【児童・生徒期】

##### 行動目標

- ・ 早寝・早起きを実践し、生活リズムを整える
- ・ 自分のからだを大切に、他者への思いやりをもつ
- ・ 就寝2時間前以降はメディアとの接触を避ける

●【青年・壮年期】

行動目標

- ・ 睡眠の質と量を確保し、日常生活の中に取り入れる
- ・ 就寝2時間前以降はメディアとの接触を避ける
- ・ ライフスタイルに合わせた望ましいストレス対処方法を実践する

●【高齢期】

行動目標

- ・ 良質な睡眠を十分にとる
- ・ 就寝2時間前以降はメディアとの接触を避ける
- ・ こころの健康を維持し、生きがいを持ち続ける

## ●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する取組内容 期待する推進担当	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	医療機関・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
家庭内でこころの健康について考えます	○						
こどもの健康な精神発達を支えるための情報を提供します	○	○	○	○	○	○	○
テレビ等の電子メディアの接触を減らし、親子のコミュニケーションの大切さを学ぶ機会を作ります	○		○	○			○
命の大切さを学び、自己肯定感を高める機会を作ります	○	○	○	○	○	○	○
睡眠やこころの健康づくりについて学ぶ機会を作ります			○	○	○	○	○
良質な睡眠のための環境づくりとして、スマートフォンやタブレット端末の使い方について学ぶ機会を作ります	○		○	○		○	○
ストレスと飲酒の関係、睡眠への影響を理解する機会を作ります		○		○	○	○	○
仲間づくりを意識し、困った時に自分から相談する力を育てます	○	○	○	○	○	○	○
相談窓口について情報提供します						○	○
こころの不調者の早期発見、早期対応に努めます	○	○	○	○	○	○	○

期待する取組内容 期待する推進担当	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	民間組織・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
地域での役割やつながる機会を増やします	○	○				○	○
地域の行事等交流の場を増やし、参加を勧めます	○	○	○	○	○	○	○
町内医療機関や各関係機関等、専門職同士の連携を強化します		○	○	○	○	○	○
精神障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるように精神保健福祉事業を強化します		○				○	○

●評価指標と目標数値

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元	
睡眠で休養が十分とれている (十分眠っている)	男性	60.6%	70%以上	県の目標値を参考 に設定	70%	20~59歳 75%	町民の健康に関するアンケート	
	女性	52.9%	70%以上			60歳以上 90%		
睡眠が十分確保できている者の 増加(睡眠時間が6~9時 間。60歳以上は6~8時間の 割合)	20~59歳	男性	56.7%	60%以上	国の目標値を参考 に設定	今後把握 増加させる		60%
		女性	50.0%	60%以上				60%
	60歳以上	男性	51.7%	60%以上				60%
		女性	42.6%	60%以上				60%
毎日自分のために使える時間 や週末等に趣味やスポーツ、 ボランティア活動する時間(も てる)	男性	40.7%	53%以上	町の現状値を基に 算出 改善率30%で設 定	-	-		
	女性	38.4%	50%以上		-	-		
疲労感(いつも疲れている)	男性	9.7%	6.5%以下		-	-		
	女性	15.9%	11%以下		-	-		
ストレス解消(している)	男性	46.2%	60%以上		-	-		
	女性	55.1%	72%以上		-	-		
ストレス解消をしていない理由 (何をすればよいかわからない)	男性	30.1%	21%以下		-	-		
	女性	33.8%	23.5%以下		-	-		
「こころの不調」への対処状況 (どう対応したら良いかわから ない)	男性	17.1%	12%以下	-	-			
	女性	13.5%	9.5%以下	-	-			

(4) たばこ・アルコール

喫煙は、非感染性疾患対策の対象疾患であるがん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因です。たばこ対策においては、「喫煙率の減少」と「受動喫煙への曝露状況の改善」が重要です。個人の行動としては、喫煙をやめたい人がやめること、妊婦が禁煙すること、未成年者が喫煙習慣を持たないことで喫煙率を減少させ、併せて受動喫煙対策を引き続き推進します。

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連し、加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連します。「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少」を引き続き目標設定し、飲酒習慣者だけでなく、未成年者や妊産婦、習慣的な飲酒をしない人へもアルコールに関する健康影響について正しい知識の普及啓発に努めます。

重点 目標	<p><b>たばこの害を知り、喫煙防止・禁煙に取り組もう</b></p> <p><b>アルコールの適量を知り、上手に付き合おう</b></p>
----------	---

●【乳幼児期】

行動目標

- ・ 周りの大人が喫煙しない
- ・ 母親が妊娠中、授乳期に喫煙・飲酒をしない

●【児童・生徒期】

行動目標

- ・ たばこやアルコールの害について知識を持つことができる
- ・ 喫煙・飲酒を勧められても断ることができる
- ・ 周りの大人が喫煙しない
- ・ 周りの大人が飲酒を勧めない

●【青年期・壮年期・高齢期】

行動目標

- ・ 健康のために喫煙しない
- ・ 禁煙に取り組む
- ・ 喫煙者はルールを守った場所で喫煙する
- ・ 健康のために適正飲酒・休肝日を実践する

## ●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する推進担当 期待する取組内容	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	医療機関・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
家庭内でたばこや飲酒について考え、取組めます	○						
たばこの害について知識を持つ機会を作ります	○	○	○	○	○	○	○
たばこの害・禁煙の勧め・受動喫煙防止の必要性を情報提供します	○	○	○		○	○	○
こどもの周りの大人の禁煙意識を高めるために情報提供・保健指導を強化します		○	○	○	○	○	○
健康と飲酒の関係について情報提供・保健指導を強化します		○		○	○	○	○
適正飲酒や休肝日の必要性を情報提供します		○		○	○	○	○
家庭・公共施設の禁煙に努めます	○	○	○	○	○	○	○
町内企業・飲食店と連携し、受動喫煙防止に取組めます						○	○
禁煙・分煙を定められた飲食店が確実に実行できるよう支えます						○	○
禁煙希望者へは個別に支援します						○	○
禁煙外来・アルコール依存専門医療機関等の情報を提供します						○	○

● 評価指標と目標数値

※<sup>1</sup> 参考値:令和5年県現状値

※<sup>2</sup> COPD:慢性閉塞性肺疾患

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
妊婦の喫煙率		0.85%	0%	国・県の目標値と 整合させる	-	0%	保健福祉課
未成年者の喫煙率		0%	0%		0%	0%	町民の健康に関するアンケート
現在(この1か月)、たばこを吸っていますか(毎日吸う・時々吸う)	男性	29.4%	20%以下	県の現状値を 参考に設定	※ <sup>1</sup> 24.6%	12%	
	女性	7.95%	5%以下		※ <sup>1</sup> 5.9%		
禁煙の意思(やめたい)	男性	23.9%	35%以上	町の現状値を基に 向上を目指す 改善率50%	-	-	
	女性	18.8%	28%以上				
喫煙が健康に与える影響の知識(たばこを吸うとかかりやすくなる)							
G4	肺がん	97.5%	100%	町の現状値を 基に向上を目指す	※ <sup>1</sup> 91.8%	-	町民の健康に関するアンケート
	喉頭がん	85.0%	100%		※ <sup>1</sup> 71.1%		
	※ <sup>2</sup> COPD	62.8%	100%		-		
	ぜんそく	90.1%	100%		※ <sup>1</sup> 74.7%		
	気管支炎	89.2%	100%		※ <sup>1</sup> 74.3%		
	肺気腫	81.8%	100%		※ <sup>1</sup> 75.5%		
	心臓病	68.7%	100%		※ <sup>1</sup> 56.0%		
	脳卒中	75.0%	100%		※ <sup>1</sup> 58.7%		
	胃かいよう	54.4%	100%		※ <sup>1</sup> 40.7%		
	妊婦への影響(未熟児等)	94.4%	100%		※ <sup>1</sup> 84.6%		
	歯周病(歯槽膿漏等)	67.4%	100%		※ <sup>1</sup> 55.4%		

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
受動喫煙について(自分以外のたばこの煙を吸う機会の場所)(ほぼ毎日～月に1回程度) (それぞれの施設に「行かなかった」と回答した人を除外した割合)							
65	家庭	18.6%	10%以下	県と町の現状値を 基に向上を目指す	※ <sup>1</sup> 7.0%	望まない受動喫煙 のない社会の実現	町民の健康に関するアンケート
	職場	25.7%	20%以下		※ <sup>1</sup> 23.9%		
	学校	0.3%	0%		※ <sup>1</sup> 1.3%		
	飲食店	11.9%	10%以下		※ <sup>1</sup> 14.3%		
	遊技場	7.0%	5%以下		-		
	行政機関	0.6%	0%		※ <sup>1</sup> 2.6%		
	医療機関	2.1%	0%		※ <sup>1</sup> 3.7%		
	その他(公共交通機関等)	3.6%	3%以下		※ <sup>1</sup> 4.1% (公共交通機関)		
妊婦の飲酒率		0%	0%	現状値の維持	0%	0%	保健福祉課
未成年者の飲酒率		15.4%	0%	国・県と整合させる	0%	0%	町民の健康に関するアンケート
飲酒の頻度(毎日)	男性	34.5%	30%以下	町の実績値を基に 向上を目指す 改善率20%	-	-	
	女性	9.8%	7%以下				
生活習慣病のリスクが高まる量※ <sup>2</sup> を 飲酒している人の割合	男性	24.6%	13%以下	県・国の目標値を 参考に設定	13%	10%	
	女性	11.8%	6%以下		6.4%		

※<sup>1</sup>参考値:令和5年県現状値

※<sup>2</sup> 男性:(純アルコール摂取量40g/日以上)毎日×2合以上、週5～6回×2合以上、週3～4回×3合以上、週1～2回×5合以上、月に1～3日×5合以上  
女性:(純アルコール摂取量20g/日以上)毎日×1合以上、週5～6回×1合以上、週3～4回×1合以上、週1～2回×3合以上、月に1～3日×3合以上

## (5) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、町民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。近年は、口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています。

歯・口腔の健康づくりと予防の推進として、「むし歯・歯周病予防」「よく噛むこと」の重要性を全ての年代に広く理解してもらえるように目標を設定し、取組みます。

重点 目標	すべての町民が、歯・口腔によい生活習慣に取組み、 次世代に受け継いでいこう
----------	--

### ●【乳幼児期・こども園】

#### 行動目標

- ・ 一口30回よく噛んで食べる習慣を身に付ける
- ・ こどもも保護者も間食を適切にとることを身に付ける
- ・ 歯の質の強化のためにフッ化物を利用する
- ・ 保護者が仕上げみがきの必要性和正しいブラッシングの方法を理解し、実践する
- ・ こどもも保護者もかかりつけ歯科医を持つ
- ・ 定期的に歯科健診を受けることを習慣にする

### ●【学童期・生徒期】

#### 行動目標

- ・ 一口30回よく噛んで食べる
- ・ 間食を適切にとることを身に付ける
- ・ 正しいブラッシングの方法を理解し、食べたらみがく習慣を身に付ける
- ・ 小学校6年生まで1日1回は大人が仕上げみがきを行う
- ・ むし歯や歯周病等が見つかったら、必ずかかりつけ歯科医院を受診し治療や指導を受ける
- ・ 歯間部清掃用具の使い方を理解し、活用する

### ●【青年期・壮年期】

#### 行動目標

- ・ 一口30回よく噛んで食べる
- ・ 歯や口腔の健康を維持するバランスのとれた食事や間食をとる
- ・ 定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、歯周病を予防する
- ・ 自分の歯や口腔の状態を知り、歯間部清掃用具の使用等適切なセルフケア行動をとる

●【高齢期】

行動目標

- ・ 一口30回よく噛んで食べ、咀嚼や飲み込み等の口腔機能を維持する
- ・ 歯間部清掃用具と舌ブラシ等を利用し、適切なセルフケア行動をとる
- ・ 自分に適合した義歯を使用する必要性を理解する
- ・ かかりつけ歯科医院を定期的に受診し、口腔のトラブルは早期に相談する。

●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する推進担当 期待する取組内容	家庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職域	医療機関・民間団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
家庭内で歯や口の健康について考え、歯みがき習慣を身に付けます	○						
家庭内で食生活等の生活習慣について考え、習慣づけます	○						
一口30回よく噛んで食べることを推進します	○	○	○	○	○	○	○
食後と寝る前に歯みがきをすることを推進します	○	○	○	○	○	○	○
歯間部清掃用具を使用したセルフケアを推進します	○	○	○	○	○	○	○
正しい方法で義歯を管理することを推進します	○	○				○	○
小学校6年生までは、保護者がこどもの歯の仕上げみがきを行うことを推進します	○	○	○	○		○	○
かかりつけ歯科医をもち、年1回以上は歯科健診を受けることを推進します	○	○	○	○	○	○	○
幼児期から生涯にわたっての基本となる望ましい歯みがき習慣を身に付けられるよう、正しい情報を普及啓発し、実践方法を支援します			○	○		○	○
むし歯・歯周病予防の基礎知識を普及啓発し、予防実践を支援します			○	○		○	○
むし歯・歯周病・義歯等がある場合、かかりつけ歯科医院を受診し、適切な治療を受けることを推進します	○	○	○	○	○	○	○

## ●評価指標と目標数値

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
自分の歯の本数	24本以上 60歳	76.9%	85%以上	県の目標値と町の現状値を基に向上を目指す 改善率20%	85%	-	町民の健康に関するアンケート
	20本以上 70歳	69.6%	83%以上		-	-	
	20本以上 80歳	57.1%	65%以上		65%	85%	保健福祉課
むし歯の無い12歳児の割合		78.9%	95%以上	県の目標値を参考に設定	95%	-	新潟県歯科疾患の現状と歯科保健対策
定期的に歯科医院で歯石の除去や歯面清掃を行っている人の割合(20歳以上)		26.9%	40%以上	県の目標値を参考に設定	40%	-	町民の健康に関するアンケート
歯みがき時に歯間部清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)等を使用している割合(20歳以上)		56.5%	60%以上	県の目標値を参考に設定	60%	-	
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合(20歳以上)		55.1%	60%以上	県の目標値を参考に設定	60%	95.0%	
一口30回かんで食べるよう意識している人の割合		15.1%	20%以上	町の現状値を基に向上を目指す 改善率30%	※ <sup>1</sup> 46.4%	-	

※<sup>1</sup>参考値:令和5年県現状値(ゆっくりよくかんで食べている人の割合、20歳以上)

## (6) 健康管理

生活習慣病の発症と重症化は、高齢化に伴い増加が見込まれており、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。がんは、日本人の死因第1位であり、今後も増加していくことが見込まれています。脳卒中や心臓病等の循環器疾患は、要介護の原因の多くを占め、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。

健康づくりの取組としては、予防可能ながんのリスク要因となる生活習慣と、循環器疾患の原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症を予防するための生活習慣を見直すとともに、早期に発見し治療を行うこと、そして重症化を防ぐことが重要であり、そのためには町民一人ひとりが定期的に自分の健康状態を確認し、課題を把握することが不可欠です。

定期的に特定健康診査・各がん検診を受けること、日々の体重管理や血圧測定等で自分の健康状態をしっかり把握し、健康づくりへとつなげられるように、町民の健康管理への関心を高めることを推進します。

<b>重点 目標</b>	<b>自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に努めよう</b>  <b>健康診査・がん検診を定期的に受診しよう</b>
------------------	--

### ●【乳幼児期】

<b>行動目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 周りの大人が生活習慣について考える機会を持つ</li> <li>・ 適正体重について家族みんなで意識する</li> </ul>
-------------	--

### ●【児童・生徒期】

<b>行動目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防について学び、自分と家族の生活習慣を振り返ることができる</li> <li>・ 適正体重を維持する</li> </ul>
-------------	--

●【青年期】

行動目標

- ・生活習慣病予防の知識を持ち、自分の健康状態に関心を持つ
- ・定期的に健康診断を受診し、必要な場合は生活習慣の見直しと医療機関を受診する
- ・適正体重を維持する

●【壮年・高齢期】

行動目標

- ・定期的に体重測定・血圧測定をする
- ・定期的に健康診断を受診し、必要な場合は生活習慣の見直しと医療機関を受診する
- ・かかりつけ医を持ち、適切な受療行動をとる
- ・適正体重を維持する

●聖籠町の取組と関係機関に期待する取組

期待する推進担当 期待する取組内容	家 庭	地区組織・地域の活動グループ等	保育園・こども園・幼稚園	小学校・中学校	職 域	医療機関・団体・企業等	行政（聖籠町・新潟県）
規則正しい生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を推進します	○	○	○	○	○	○	○
体重測定・血圧測定を定期的に行い、自分の身体・健康状態に関心を持ちます	○	○	○	○	○	○	○
生活習慣病予防・重症化予防の知識を普及啓発するため情報提供・健康教育・保健指導を強化します			○	○	○	○	○
健康づくりのリーダー（保健推進員等）となる人材を育成します		○				○	○
誰一人取り残さない健診・検診体制を作ります				○	○	○	○
特定健康診査・各がん検診の周知・受診勧奨を強化します				○		○	○
定期的に特定健康診査・各がん検診を受け、生活改善に努めます	○						○
地域医療体制構築に参画し、かかりつけ医を持つことを勧めます						○	○
かかりつけ医を持ちます	○						○
適正受診について情報提供し、適正受診指導を行います						○	○

●評価指標と目標数値

※<sup>1</sup>は69歳以下

※<sup>2</sup>は国保・社保含む

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元	
体重測定 の頻度 (週に1回以上)	男性	36.5%	48%以上	町の実績値を基に 算出 改善率30%	-	-	町民の健康に関するアンケート	
	女性	44.1%	57%以上		-	-		
血圧測定 の頻度 (週に1回以上)	男性	23.7%	30%以上		-	-		
	女性	26.4%	35%以上		-	-		
かかりつけ医がある 人の割合	40~50 歳代	男性	59.2%		75%以上	-		-
		女性	65.9%		85%以上	-		-
	60~70 歳代	男性	84.3%		100%	-		-
		女性	80.0%		100%	-		-
聖籠町国民健康保険特定健診受診率		55.8%	60%以上	聖籠町国保特定 健診事業計画と整 合させる	※ <sup>2</sup> 70%	-	国保データベース (KDB)	
聖籠町が実施する がん検診受診率 ※ <sup>1</sup> ( ) 町住民健診 意向調査	胃がん	7.8% (53.6%)	10%以上 (60%以上)	国・県の目標値を 参考に向上を目指 す 改善率30%	60%	60%	がん検診等結果報 告 保健福祉課	
	大腸がん	16.9% (56.2%)	21%以上 (60%以上)		60%			
	肺がん	20.3% (70.0%)	26%以上 (70%以上)		70%			
	子宮頸がん	8.6% (45.2%)	12%以上 (60%以上)		60%			
	乳がん	10.5% (60.9%)	15%以上 (60%以上)		60%			
聖籠町が実施する がん検診における 精密検査の受診率	胃がん	90.2%	100%	県の目標値と整合 させる	100.0%	-	がん検診等結果報 告	
	大腸がん	78.7%	100%		100.0%			
	肺がん	77.4%	100%		100.0%			
	子宮頸がん	100%	100%		100.0%			
	乳がん	100%	100%		100.0%			

(7) 健康分野別取組の体系図





- ・主食・主菜・副菜のある食事をする人の増加
- ・やせ・肥満の減少
- ・減塩に取り組んでいる人の増加
- ・野菜・きのこ・海藻類を食べる人の増加
- ・転倒する人の減少
- ・何らかのグループ活動に参加する人の増加
- ・いつも疲れている人の減少
- ・自分のための時間を持てる人の増加
- ・ストレス解消ができている人の増加
- ・「こころの不調」に対応できる人の増加
- ・喫煙する人の減少
- ・受動喫煙の減少
- ・生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒する人の減少
- ・歯間部清掃用器具を使用する人の増加
- ・定期的に歯科医院を受診する人の増加
- ・自分の歯を20~24本以上持っている人の増加
- ・健診・がん検診を受ける人の増加
- ・血圧測定習慣がある人の増加
- ・かかりつけ医を持つ人の増加

- ・行政・医療機関・関係機関
- ・民間企業・各種メディア
- ・園・学校・職場
- ・友人・近隣住民・地区組織・グループ
- ・個人
- ・家族

誰一人取り残さない健康づくり

基本理念「誰もが幸せに暮らせる社会の実現」  
 基本目標「生涯、健康に暮らせるまちづくり」

## 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化し、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。例えば、健康課題や取り巻く状況は、ライフステージごとに異なっており、加えて現在の健康状態は、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、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点も取り入れることが、「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

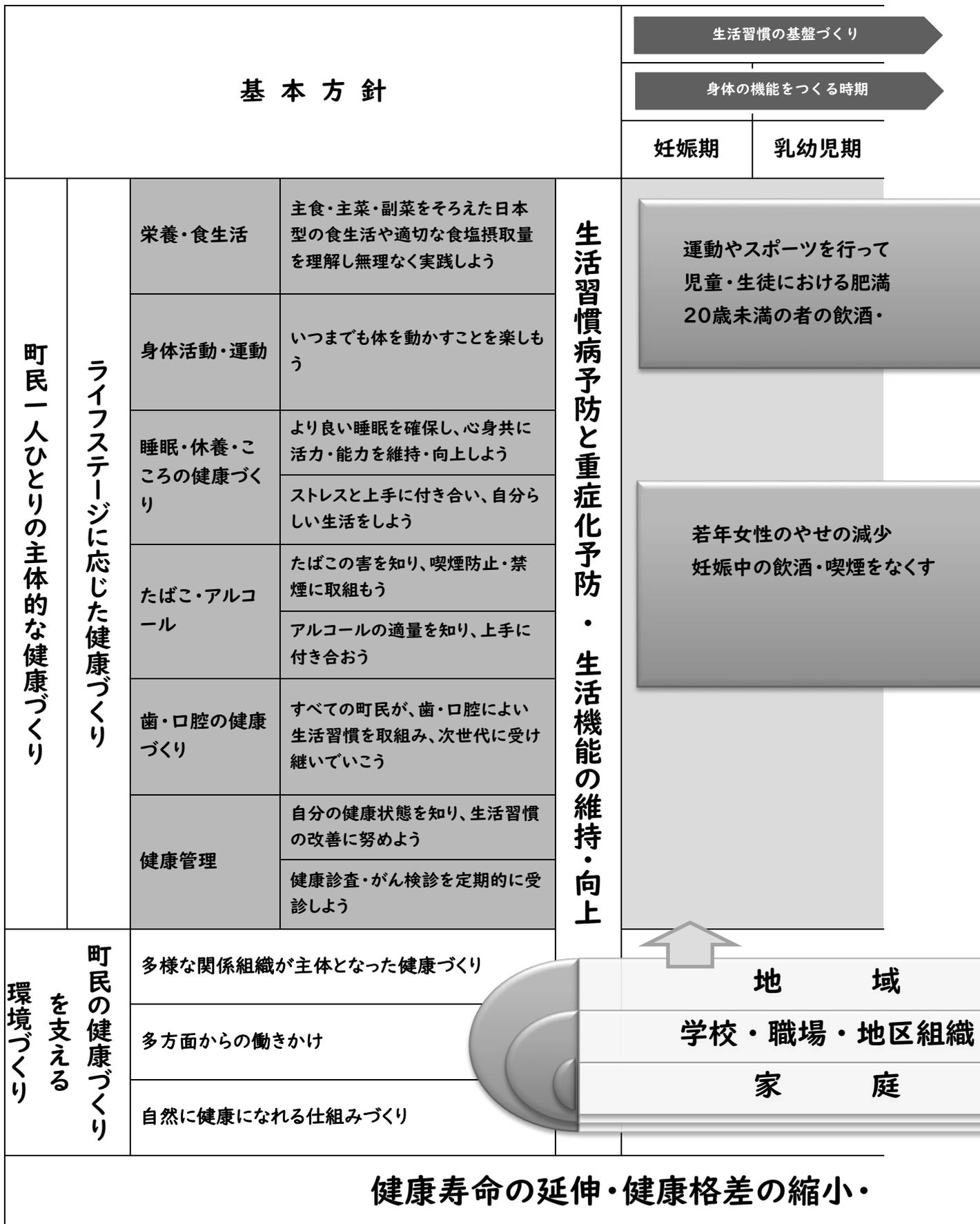
特に、幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こども自身に加え、妊婦の健康増進も図る必要があります。また、女性には、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図る必要があります。そして、高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。

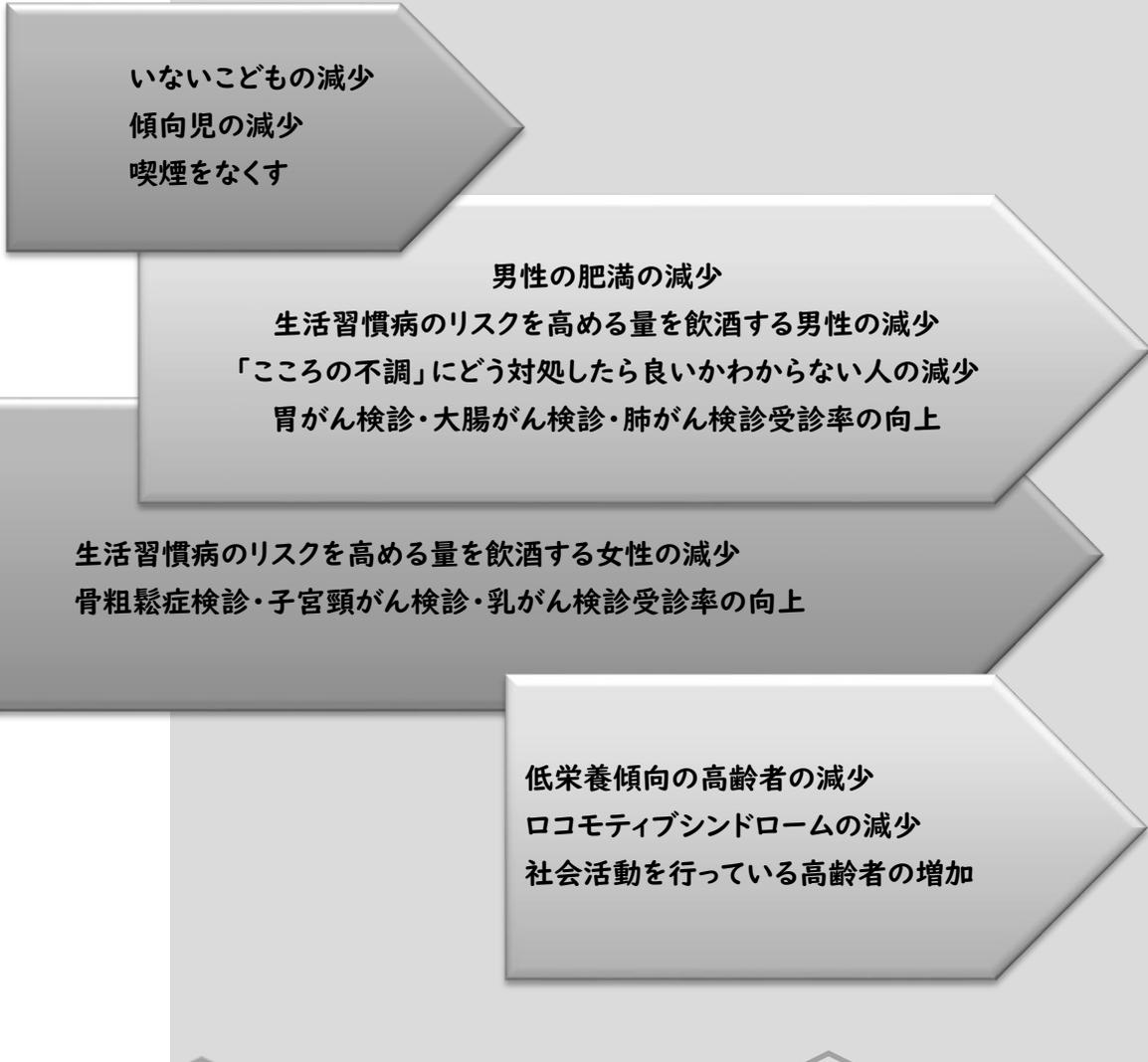
### (1) ライフコースアプローチの重点対象

ライフコースアプローチ	
こども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こども自身に加え、妊婦の健康増進も図る必要があります。</li> <li>・運動習慣の獲得、適正体重のこどもの増加、未成年の飲酒及び喫煙に関する目標を設定します。</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図る必要があります。</li> <li>・女性に多いやせ、骨粗鬆症等の健康課題、男性とは異なる傾向にある女性の飲酒及び妊婦に関する目標を設定します。</li> </ul>
男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に就労世代の男性は、仕事や家庭の課題等が健康課題より優先され、健康づくりに関する情報も届きにくい傾向があります。</li> <li>・身体的・精神的・社会的に様々なストレスが重なる時期であり、こころの健康づくりに関する目標を設定します。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。</li> <li>・適正体重の高齢者の増加、ロコモティブシンドロームの予防及び社会参加の促進に関する目標を設定します。</li> </ul>



(2) ライフコースアプローチ「生涯を経時的に捉えた健康づくり」の体系図





- ・行政・医療機関・関係機関
- ・民間企業・各種メディア
- ・園・学校・職場
- ・友人・近隣住民・地区組織・グループ
- ・個人
- ・家族

誰一人取り残さない健康づくり

基本理念「誰もが幸せに暮らせる社会の実現」  
基本目標「生涯、健康に暮らせるまちづくり」

●評価指標と目標数値(再掲)

評価指標			現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標 値(R14)	国目標値	データ出典元
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	※ <sup>1</sup> 4.1%	4.0%以下	国の目標値を参考に設定	※ <sup>2</sup> 9.8%	4.4%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	※ <sup>1</sup> 20.2%	10.0%以下		※ <sup>2</sup> 17.5%	7.2%	
	中学2年生	男子	※ <sup>1</sup> 8.3%	4.0%以下		-	3.9%	
		女子	※ <sup>1</sup> 13.7%	9.0%以下		-	9.1%	
1週間の総運動時間が420分以上の割合	小学5年生	男子	※ <sup>1</sup> 52.1%	現状維持	R6年の全国集計結果を参考に設定	-	※ <sup>1</sup> 50.4%	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	※ <sup>1</sup> 13.0%	28%以上		-	※ <sup>1</sup> 28.4%	
こどもの肥満の割合	小学5年生 標準体重の20%以	男子	14.93%	7%以下	国の目標と町の現状値を基に改善を目指す	-	児童・生徒の肥満児7.0%以下	学校保健統計調査
		女子	6.49%	現状維持		-		
	中学2年生 標準体重の20%以	男子	9.88%	7%以下		-		
		女子	7.94%	現状維持		-		
未成年者の喫煙率			0%	0%	国・県と整合させる	0%	0%	町民の健康に関するアンケート
未成年者の飲酒率			15.4%	0%		0%	0%	

※<sup>1</sup>参考値:令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

※<sup>2</sup>参考値:令和5年県現状値

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元
大人のやせと肥満の割合	女性 20～30 歳代やせ	25.4%	15%以下	国・県の目標値を 参考に設定	15%	15%	町民の健康に関するアンケート
	女性 20 歳代	21.0%	15%以下		-	15%	
	女性 30 歳代	24.7%	15%以下		-	15%	
	男性 20～60 歳代肥満	31.8%	15%以下		30%	15%以下	
	低栄養傾向(BMI20以下) 65 歳以上の割合	16.5%	13%以下		18%	13%	
妊婦の喫煙率		0.85%	0.0%	国・県と整合させる	-	0%	保健福祉課
妊婦の飲酒率		0%	0%		0%	0%	
生活習慣病のリスク が高まる量※ <sup>1</sup> を飲酒 している人の割合	男性	24.55%	13%以下	県・国の目標値を 参考に設定	13%	10%	町民の健康に関するアンケート
	女性	11.75%	6%以下		6.4%		
生活機能チェック「この 1年間に転んだことがある」割合	後期高齢者 (75歳以上)	20.1%	20%以下	町独自で経年比較 していく	-	-	保健福祉課
何らかのグループ活動 (町内会や地域行事・ ボランティア活動・スポ ーツや趣味などのグル ープ活動)に月1回以 上参加している65歳以 上の割合	65 歳以上男性	16.3%	20%以上	町独自で経年比較 していく 改善率 20%で目 標設定	-	-	町民の健康に関するアンケート
	65 歳以上女性	26.6%	32%以上		-	-	

※<sup>1</sup> 男性：(純アルコール摂取量40g/日以上) 毎日×2 合以上、週 5～6 回×2 合以上、週 3～4 回×3 合以上、週 1～2 回×5 合以上、月に 1～3 日×5 合以上

女性：(純アルコール摂取量20g/日以上) 毎日×1 合以上、週 5～6 回×1 合以上、週 3～4 回×1 合以上、週 1～2 回×3 合以上、月に 1～3 日×3 合以上

評価指標		現状値 (R5)	目標値 (R18)	考え方・根拠	新潟県目標値 (R14)	国目標値	データ出典元	
聖籠町が実施する がん検診受診率	胃がん	合計	7.8%	10%以上	町の現状値と基 に向上させる 改善率30%	-	-	がん検診等結果報 告
		男性	5.98%	7%以上				
		女性	7.72%	10%以上				
	大腸がん	合計	16.9%	21%以上				
		男性	11.66%	15%以上				
		女性	21.28%	28%以上				
	肺がん	合計	20.3%	26%以上				
		男性	14.08%	18%以上				
		女性	24.39%	31%以上				
	子宮頸がん		8.6%	12%以上				
乳がん		10.5%	15%以上					
町実施の骨粗鬆症検診受診率		0.80%	15%以上	国・県の目標を参 考に設定	15%	15%	保健福祉課	