

【各 論】

第1章 長岡市民のありたい姿と健康目標

第2章 ライフステージにおける

健康づくりの取り組み

第3章 関係機関・団体の役割

第4章 計画の推進に向けて

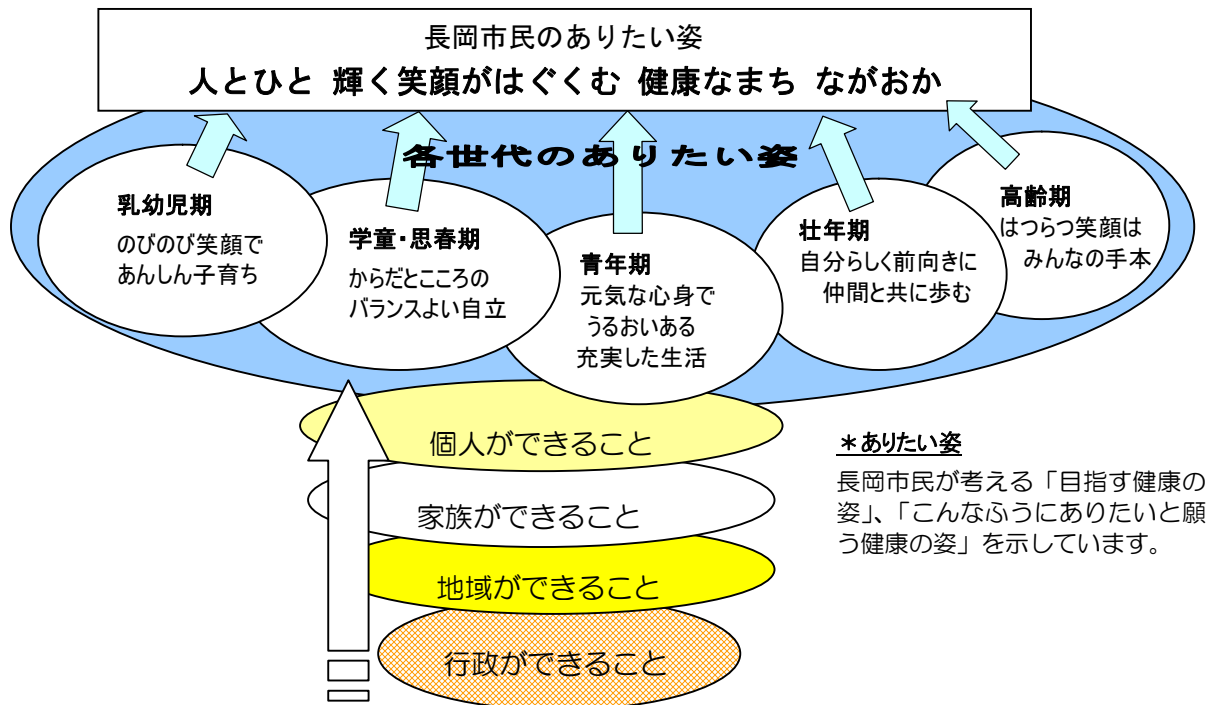
第1章 長岡市民のありたい姿と健康目標

第1次計画のありたい姿「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」を第2次計画においても引き続きありたい姿とします。

このありたい姿は全世代共通のものであり、年齢、性別や障がいの有無にかかわらず、すべての市民が家庭や地域において交流し、自分らしくいきいきと暮らし、「笑顔で喜び支え合う健康なまち ながおか」を目指しています。

■ 各世代のありたい姿

長岡市民のありたい姿に向けて、各世代がどのような状態であれば豊かな人生を送り、質の高い生活を送ることができるか示したものです。



■ 健康なまちづくりに向けての指針

次ページの体系図は「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」を目指して、各世代のありたい姿を示し、このありたい姿を実現するための「健康目標」を示したものです。

ありたい姿は、大きく「からだ」「こころ」「地域」の3つの区分でくくっています。

人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか

	乳幼児期 (0歳～6歳)	学童・思春期 (7歳～18歳)	青年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳～)
	のびのび笑顔で あんしん子育て	からだところの バランスよい自立	元気な心身でうるお いある充実した生活	自分らしく前向きに 仲間と共に歩む	はつらつ笑顔は みんなの手本 (認知症になっても安心して 暮らせる)
	すくすく育つ のびのび育つ ここにゆとりを持って子育てができる	元気な身体をつくる・病気になる 前向きに充実した生活を送る 家庭や地域の人々と協力し合いながら安心して暮らす	病気になる前に元気に過ごす 仲間と仕事や余暇を楽しみ、生活に充実感がある 地域に親しみふれ合って暮らす 妊娠や出産期を健やかに送る	病気になる前にやりたいことができる 気持ちを明るく持って暮らす 地域に親しみふれ合って暮らす	自分のことが自分でできる 生きがいを持って暮らす 地域に親しみ支え合って暮らす
◎ ありたい姿 (QOL)					
○ 健康目標	↑ 基本的な生活習慣を身につける ↑ 適正体重である ↑ むし歯にならない ↑ 受動喫煙の害を受けない ↑ わくわくドキドキうれしい体験をたくさんする ↑ 親子のスキンシップが十分ある ↑ 子育てのストレスに対処できる ↑ 家庭や地域で安心して楽しく子育てできる	↑ 望ましい食習慣を身につける ↑ 適正体重である ↑ 規則正しい生活ができる ↑ むし歯・歯肉炎にならない ↑ 運動を楽しみ、体力が向上する ↑ ストレスに対処できる ↑ 自分なりの目標を持ち、目標に向かって意欲をもって取り組める	↑ 生活習慣病を予防できる ↑ 歯周病にならない ↑ ストレスに対処できる ↑ 仕事や生活にはりあいがあ ↑ 妊娠や出産への不安がない	↑ がんにならない ↑ 歯周病にならない ↑ 動脈硬化を予防できる ↑ 糖尿病にならない又は重症化しない ↑ 自分の時間を大切にできる ↑ ストレスに対処できる	↑ 歩く機能を維持する ↑ 脳卒中にならない・病気になる ↑ 楽しく食事ができる ↑ 認知症になっても安心して暮らせる ↑ 自分の存在感がある ↑ くよくよせず明るい前向きな気持ちを持つ

環境 (全世代共通)

◎	豊かな自然があり、ふれ合える		健康で安心(安全)に暮らせるまち			
↑	↑	↑	↑	↑	↑	
○	きれいな川がある	緑が多く自然が身近にある	地域循環型を取り入れたまちづくり	自然豊かな川辺や緑の中を散策する	安全に気軽に出かけられる	健康を支える環境の整備

第2章 ライフステージにおける健康づくりの取り組み

■ 分野ごとのライフステージを追った取り組み

国の「健康日本21（第2次）」の中で「国民の健康の増進を推進するため生活習慣の改善及び社会環境の整備に関する目標」の分野とされている「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康」の分野及び地域環境分野について、すべての年代を通じた一連の取り組みを推進します。

■ 重点的な取り組み

各世代で重点的に取り組む目標を絞り込み、個人、個人を取り巻く家庭や地域社会、施策を実施する行政がそれぞれの役割を担い、取り組みます。

分野・世代別一覧 ライフステージを追った取り組みについて

	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
からだ	●基本的な生活習慣を身につける ●適正体重である	●規則正しい生活ができる ●適正体重である	●生活習慣病を予防できる	●糖尿病にならない又は重症化しない ●動脈硬化を予防できる ●がんにならない	●脳卒中にならない・病気になる
たばこ	●受動喫煙の害を受けない	・たばこを吸わない	・喫煙しない	・喫煙しない	
飲酒		・お酒を飲まない	・適度な飲酒量を守る	・適度な飲酒量を守る	
歯・口腔	●むし歯にならない	●むし歯・歯肉炎にならない	●歯周病にならない	●歯周病にならない	・良くかむことができる ・毎食後歯磨きをする
食生活	・バランスの良い食事をする	●望ましい食習慣を身につける	・自分にあった質と量の食事をする	・自分にあった質と量の食事をする	●楽しく食事ができる
運動	・親子で外遊びを楽しむ	●運動を楽しみ、体力が向上する	・生活の中で身体を動かす	・生活の中で身体を動かす	●歩く機能を維持する
休養				・十分な睡眠を確保する	
こころ・ストレス	●子育てのストレスに対処できる ●わくわくドキドキうれしい体験をたくさんする ●親子のスキンシップが十分ある	●自分なりの目標を持ち、目標に向かって意欲を持って取り組める ●ストレスに対処できる	●ストレスに対処できる ●仕事や生活にはりあいが ●妊娠や出産への不安がない	●ストレスに対処できる	●くよくよせず明るい前向きな気持ちを持つ ●自分の存在感がある
地域	●家庭や地域で安心して楽しく子育てできる	◎家庭や地域の人々と協力し合いながら安心して暮らす	◎地域に親しみふれ合って暮らす	◎地域に親しみふれ合って暮らす	●認知症になっても安心して暮らせる
環境	●地域循環型を取り入れたまちづくり ●安全に気軽に出かけられる ●健康を支える環境の整備				

網掛け部分は重点項目
●は、健康目標
◎は、QOL
・は行動・生活様式

1 乳幼児期(0～6歳)

のびのび笑顔であんしん子育て

乳幼児期は、人生の基盤となるからだところを育み、健康でいきいきとした生活を送るための基本的な生活習慣や社会性を身につける極めて重要な時期です。子どもの健やかな成長のためには、育児を担う人がゆとりを持ち、安定した環境で子育てできることが大切です。

乳幼児期は、地域全体で子育ての環境を整え、子どもと保護者が心を穏やかに過ごせること、そして無限の可能性に満ちた子どもたちが保護者と共に笑顔で育つ「子育て」*を目指します。

からだ

すくすく育つ

子どもが健康に育つことへの満足度は、6か月児 90.7%、3歳児 84.7%、5歳児 85.9%です。乳幼児期からの生涯を通じた健やかな健康づくりは、「基本的な生活習慣を身につける」「適正体重である」「むし歯にならない」「受動喫煙の害を受けない」ことが大切です。

- ・早寝早起きなどの生活リズムが整い、規則正しい生活を送る姿
- ・好き嫌いがなく、3食の食事をする姿
- ・毎日仕上げ磨きをし、定期的にフッ素塗布をしながらむし歯予防をしている姿

こころ

のびのび育つ

子どもが安心・安全に育つ環境であると思う親の割合は、6か月児 92.4%、3歳児 87.0%、5歳児 84.9%です。子どもが健康に育つことへの満足度は、6か月児 90.7%、3歳児 84.7%、5歳児 85.9%です。子どもの心の成長には、「保護者とのスキンシップが十分ある」「わくわくドキドキうれしい体験をたくさんする」ことが大切です。

乳幼児期は、ひとつひとつの経験を積み重ねながら、さまざまな感情を味わうことにより、優しい心やたくましい心が育まれます。

- ・年齢に合った遊びや、お手伝いを通してさまざまな経験をする姿
- ・親子でゆったり遊んだり、食事をしたりしてスキンシップをとる姿

地域

こころにゆとりを持って子育てができる

ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合は、91.5%です。乳幼児は、保護者の子育てをめぐる環境の影響を受けるため、保護者が「子育てのストレスに対処することができる」「家庭や地域で安心して楽しく子育てできる」ことが大切です。

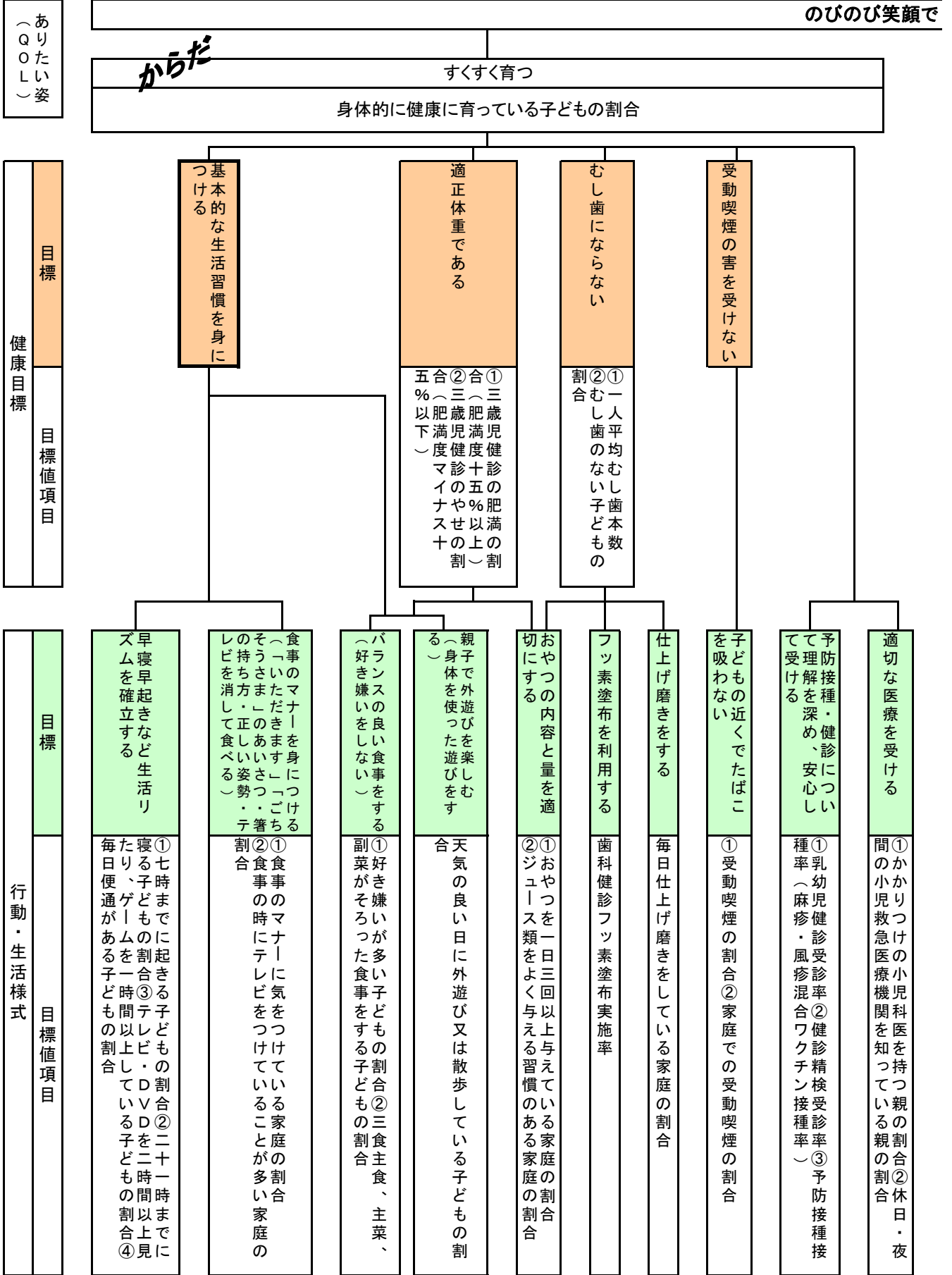
そして、子どもと保護者が充実した育児環境のもとで、ゆとりを持って子育てすることが望まれます。

- ・保護者がストレスに対処しながら子育てをしている姿
- ・地域みんなが気軽に声をかけ合い、保護者が家庭や地域で安心して子育てをしている姿

注 釈 ※「子育て」

ながおかヘルシープラン21では以下の内容を含めて「子育て」と表現しています。

- ・子ども自身が育つ「子育て」
- ・子育てをしながら親も子どもと一緒に育つ「親育ち」
- ・育児を担う人や社会全体で行う「子育て」



あんしん子育て

こころ

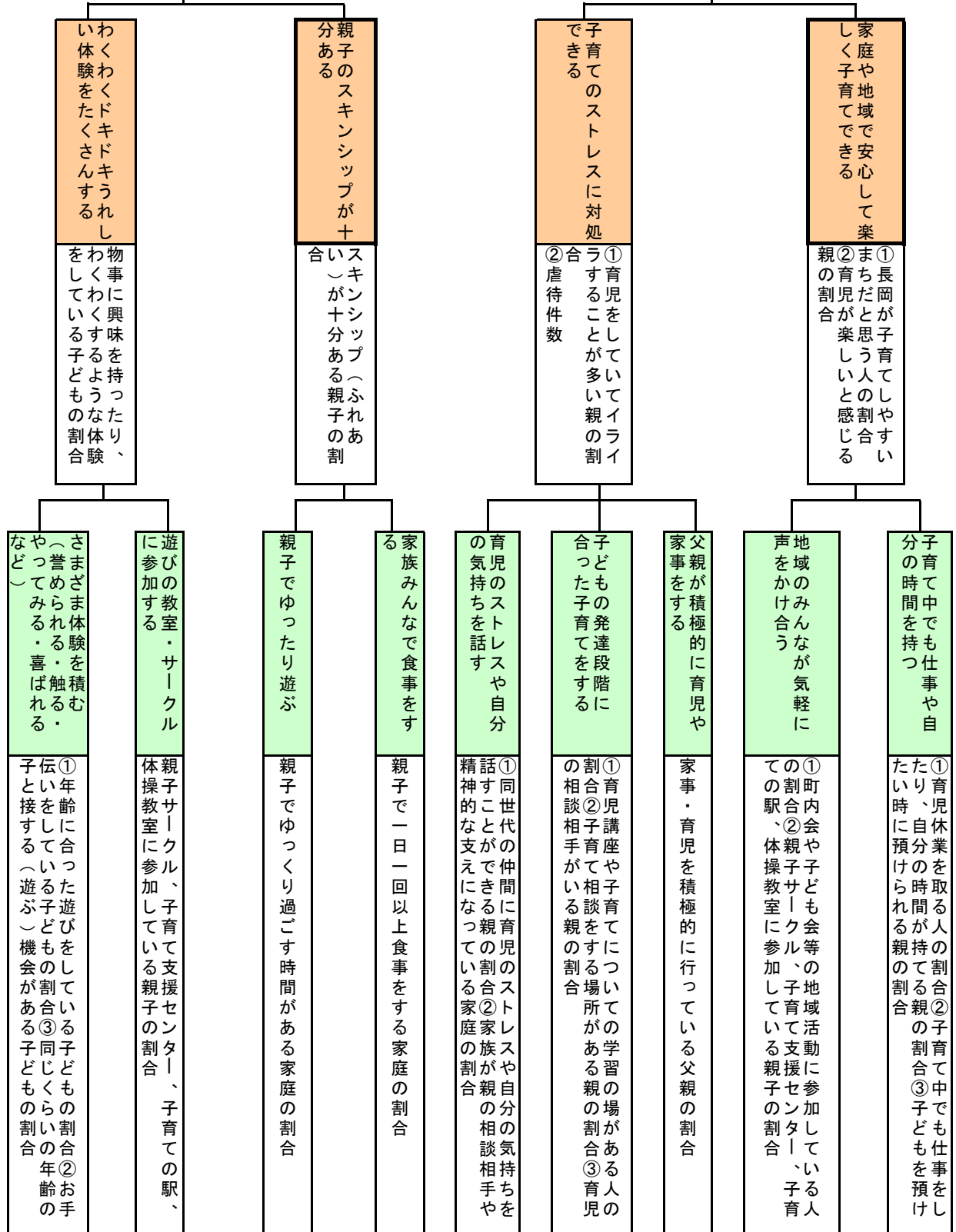
のびのび育つ

- ①子どもが安心・安全に育つ環境であると思う親の割合
- ②子どもが健康に生まれ育つことへの満足度

地域

こころにゆとりを持って子育てができる

ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合



■ 乳幼児期（0～6歳）

達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
QOL(ありがたい姿)				
すくすく育つ	身体的に健康に育っている子どもの割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
のびのび育つ	子どもが安心・安全に育つ環境であると思う親の割合	6か月児:92.4% 3歳児:87.0% 5歳児:84.9% #2	→	第1次計画の現状値より増加している。現状を維持する。
	子どもが健康に生まれ育つことへの満足度	6か月児:90.7% 3歳児:84.7% 5歳児:85.9% #2	→	第1次計画の現状値より6か月児は増加しているが、3、5歳児は微減している。現状を維持する。
こころにゆとりを持って子育てができる	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある親の割合	91.5% #9	→	「健やか親子21」の目標より高いので現状を維持する。
健康目標				
基本的な生活習慣を身につける	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
適正体重である	3歳児健診の肥満の割合(肥満度15%以上)	4.2% #9	↓	生活習慣への働きかけにより、肥満割合の減少を目指す。
	3歳児健診のやせの割合(肥満度-15%以下)	0.6% #9	→	増加しないよう現状を維持する。
むし歯にならない	1人平均むし歯本数	3歳児:0.87本 #9 5歳児:1.85本 #32	0.6本以下 1本以下	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	むし歯のない子どもの割合(3歳児)	78.9% #9	90%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
受動喫煙の害を受けない	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
わくわくドキドキうれしい体験をたくさんする	物事に興味を持ったり、わくわくするような体験をしている子どもの割合	3歳児:93.2% 5歳児:91.7% #2	→	どの年代においても90%以上であるので、現状を維持する。
親子のスキンシップが十分ある	スキンシップ(ふれあい)が十分ある親子の割合	6か月児:98.7% 3歳児:93.8% 5歳児:89.7% #2	↑	スキンシップは親子関係構築の基本となることから、さらに増加を目指す。
子育てのストレスに対処できる	育児をしていてイライラすることが多い親の割合	6か月児:3.6% 1.6歳児:9.2% 3歳児:13.2% #9	↓	第1次計画の現状値より減少している。さらに減少を目指す。
	虐待件数	159件 #8	設定しない	虐待を早期に発見しやすい環境を整えることにより虐待報告件数が増加することから、単に件数が減少することが望ましいとは言えないので、目標値は設定しない。
家庭や地域で安心して楽しく子育てできる	長岡が子育てしやすいまちだと思う人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	育児が楽しいと感じる親の割合	1.6歳児:79.7% 3歳児:70.7% #9	↑	第1次計画の現状値より増加している。引き続き増加を目指す。
行動・生活様式				
早寝早起きなど生活リズムを確立する	7時までに起きる子どもの割合	3歳児:76.0% #9 5歳児:93.8% #2	→	第1次計画の現状値より増加している。現状を維持する。
	21時までに寝る子どもの割合	3歳児:61.2% #9 5歳児:54.3% #2	↑	第1次計画の現状値より増加しているが、7時までに起きる子どもの割合に近づけるため、増加を目指す。
	テレビ・DVDを2時間以上見たり、ゲームを1時間以上している子どもの割合	①テレビ・DVD 3歳児:65.8% #9 5歳児:42.8% #2 ②ゲーム 3歳児:41.6% #9 5歳児:51.6% #2	↓	第1次計画の現状値より増加している。減少を目指す。
	毎日便通がある子どもの割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■ 乳幼児期（0～6歳）

達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
食事のマナーを身につける （「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ・箸の持ち方・正しい姿勢・テレビを消して食べる）	食事のマナーに気をつけている家庭の割合	90.7% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。引き続き増加を目指す。
	食事の時にテレビをつけていることが多い家庭の割合	①1.6歳児 多い : 43.2% 時々 : 36.8% つけない : 19.7% ②3歳児 多い : 42.2% 時々 : 36.4% つけない : 21.4% #9	↓	第1次計画の現状値より減少しているが、食事の時気をつけているマナーで、「テレビを消す」が低いので、さらに減少を目指す。 内訳: 挨拶86.7% 箸50.6% 姿勢70.3% テレビを消す42.2%
バランスの良い食事をする （好き嫌いをしない）	好き嫌いが多い子どもの割合	3歳児 : 10.8% 5歳児 : 20.7% #2	↓	第1次計画より3歳児は改善しているが、5歳児は悪化しているため、減少を目指す。
	三食主食、主菜、副菜がそろった食事をしている子どもの割合	*参考値 #4 主食、主菜、副菜がそろった朝食を毎日食べている幼児の割合 38.2% 現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
親子で外遊びを楽しむ （身体を使った遊びをする）	天気の良い日に外遊び又は散歩している子どもの割合	(1.6歳児) 94.6% #9	↑	第1次計画とほぼ同じ割合であるが、体を動かす機会を増やすため、増加を目指す。
おやつの内容と量を適切にする	おやつを一日三回以上与えている家庭の割合	3歳児 : 13.0% 5歳児 : 6.4% #2	→	第1次計画の現状値より減少している。現状を維持する。
	ジュース類を良く与える習慣のある家庭の割合	5歳児 : 41.6% #2	↓	第1次計画の現状値より増加している。減少を目指す。
フッ素塗布を利用する	歯科健診フッ素塗布実施率	1.6歳児 : 73.8% 2歳児 : 67.2% 3歳児 : 64.3% #9	75% 70% 70%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
仕上げ磨きをする	毎日仕上げ磨きをしている家庭の割合	1.6歳児 : 90.3% 3歳児 : 97.2% #9	95% 98%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
子どもの近くでたばこを吸わない	受動喫煙の割合	6か月児 : 37.9% 3歳児 : 34.0% 5歳児 : 41.5% #2	15%	国の目標の飲食店における目標に準じる。
	家庭での受動喫煙の割合	6か月児 : 18.5% 3歳児 : 10.8% 5歳児 : 27.8% #2	3%	国の目標に準じる。
予防接種・健診について理解を深め、安心して受ける	乳幼児健診受診率	1.6歳児 : 97.9% 3歳児 : 97.0% #8	↑	100%に近づける。
	健診精検受診率	1.6歳児 : 79.0% 3歳児 : 84.3% #8	↑	増加を目指す。
	予防接種接種率（麻疹・風疹混合ワクチン接種率）	MR接種率 94% #8	95%	「健やか親子21」に準じる。
適切な医療を受ける	かかりつけの小児科医を持つ親の割合	94.2% #9	100%	「健やか親子21」に準じる。
	休日・夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合	6か月児 : 88.5% 3歳児 : 96.3% 5歳児 : 95.2% #2	100%	「健やか親子21」に準じる。
さまざまな体験を積む （誉められる・触る・やってみる・喜ばれるなど）	年齢に合った遊びをしている子どもの割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	お手伝いをしている子どもの割合	*参考値#4 （食育推進計画より: 5歳児） よくする : 24.4% 時々する : 64.9% 現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■ 乳幼児期（0～6歳）

達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等	
さまざまな体験を積む (誉められる・触る・やってみる・喜ばれるなど)	同じくらいの年齢の子と接する(遊ぶ)機会がある子どもの割合	6か月:72.4% 3歳児:現状値なし #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。	
	遊びの教室・サークルに参加する	親子サークル、子育て支援センター、子育ての駅、体操教室に参加したことのある親子の割合 6か月児:47.1% 3歳児:59.9% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。	
	親子でゆったり遊ぶ	親子でゆっくり過ごす時間がある家庭の割合 91.5% #9	↑	第1次計画の現状値より増加している。虐待防止のためさらに増加を目指す。	
	家族みんなで食事をする	親子で1日1回以上食事をする家庭の割合 現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。	
	育児のストレスや自分の気持ちを話す	同世代の仲間に育児のストレスや自分の気持ちを話すことができる親の割合	6か月児:87.2% 5歳児:93.8% #2	→	第1次計画と同じ傾向であり、現状を維持する。
		家族が親の相談相手や精神的な支えになっている家庭の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	子どもの発達段階にあった子育てをする	育児講座や子育てについて学習の場がある人の割合	6か月児:27.4% 3歳児:23.8% 5歳児:34.5% #2	↑	第1次計画の現状値より3、5歳児で減少しているため、増加を目指す。
		子育て相談をする場所がある親の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
		育児の相談相手がいる親の割合	98.1% #9	↑	第1次計画の現状値より減少している。増加を目指す。「健やか親子21」に準じる。
	父親が積極的に育児や家事をする	家事・育児を積極的に行っている父親の割合	育児 6か月児:54.0% 3歳児:58.4% 5歳児:51.9%	↑	第1次計画より「育児をよくやっている」が増加しているが、さらに増加を目指す。
家事 6か月児:26.0% 3歳児:30.1% 5歳児:21.1% #2					
地域みんなが気軽に声をかけ合う	町内会や子ども会等の地域活動に参加している人の割合	6か月:41.4% 3歳児:55.3% 5歳児:75.8% #2	↑	第1次計画とほぼ同じ割合であるが、地域のつながりは今後も大切なので、増加を目指す。	
	親子サークル、子育て支援センター、子育ての駅、体操教室に参加している親子の割合	6か月児:47.1% 3歳児:59.9% #2	↑	第1次計画の現状値より増加しているが、親同士、子ども同士の交流を深める機会としてさらに参加割合の増加を目指す。	
子育て中でも仕事や自分の時間を持つ	育児休業を取る人の割合	52.4% #2	↑	第1次計画の現状より増加しているが、さらに増加を目指す。	
	子育て中でも仕事をしたり、自分の時間が持てる親の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。	
	子どもを預けたい時に預けられる親の割合	6か月児:86.7% 3歳児:96.3% #2	↑	第1次計画の現状値より3歳児は増加したが、6か月児は減少しているため、増加を目指す。	

■ 乳幼児期 重点項目に対して家族、地域、行政・関係機関ができること

重点項目	基本的な生活習慣を身につける	親子のスキンシップが十分ある	家庭や地域で安心して楽しく子育てできる
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆子育て支援事業、育児講座などに参加して子育てについて学ぼう ◆食事のマナーに気をつけよう ◆早寝、早起きなどの生活リズムを意識した生活を送ろう ◆親子で体をたくさん動かそう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆子育てを楽しむ気持ちを持とう ◆スキンシップの大切さを理解しよう ◆親子で一緒に楽しく遊ぼう ◆親子で一緒に楽しい経験をたくさんしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆子育てを楽しむ気持ちを持とう ◆市の保育サービスや子育て支援施設を活用しよう ◆周囲の人に子育てのストレスや自分の気持ちについて話そう ◆地域行事に参加して親同士、子ども同士の交流を図ろう ◆悩み事は一人で抱え込まず周囲の人や専門機関に相談しよう ◆夫婦で子育てについて話し合いをするなど、家族でコミュニケーションを持とう ◆父親は育児や家事を積極的にしよう ◆受動喫煙の害を知り、適切な行動をしよう (子どもがいるところではたばこを吸わない、たばこの煙があるところへ子どもを連れて行かない)
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆子育て支援事業、育児講座などに参加しやすいように配慮しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆親子で触れ合いながら参加できる地域行事を企画しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆育児休業・看護休暇が取れるように理解を広めよう ◆子育て支援事業・育児講座に参加しやすいように配慮しよう ◆地域の皆が気軽に声を掛け合おう ◆地域行事や施設内など、子どもがいるところでの分煙を徹底しよう ◆親子で参加できる地域行事を企画しよう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆学習の機会の提供 ◆子育て支援・育児情報の分かりやすい提供 ◆生活リズムの作り方等の情報の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ◆父親が参加できるイベントを企画 ◆スキンシップの重要性の情報提供 ◆スキンシップ遊びの体験の場の提供 ◆親子の孤立を予防する取り組み ◆子育てに関する出前講座の充実、出前講座をPRする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆育児不安の軽減 ◆ワークライフバランスの啓発 ◆子育て支援の施設の充実 ◆子育て支援のネットワークの構築 ◆子育て支援の意識啓発 ◆子育て経験者から体験談を聞く機会を作る ◆保育付事業の実施 ◆保育ボランティアの養成 ◆虐待予防の情報提供 ◆世代間交流の場を作る ◆地域のリーダーを育てる(リーダー育成) ◆父親向け育児への情報提供

2 学童・思春期(7～18 歳)

からだところのバランスよい自立

学童・思春期は、からだやところの成長が著しく、あらゆる生活習慣や社会性を身につけ、家族や友人、地域の人々とコミュニケーションをとりながら、自分で考え、判断・行動できる大人への移行期です。

学童・思春期は、さまざまな体験を通して夢や目標を見つけ、心身ともに元気で充実した生活を送る子どもたちが育つことを目指します。

からだ

元気な身体をつくる・病気にならない

「自分は健康だと思う」割合は小学生 91.0%、中学生 89.0%、高校生 88.2%です。生活リズムを守り、バランスよい食習慣を身につけ、スポーツや遊びなどの運動体験を通して、丈夫な身体をつくるのが大切です。

- ・ 規則正しくバランスのよい食事をしている姿
- ・ テレビやゲームなどの時間を決めて、しっかり睡眠をとり、仲間と一緒に楽しく身体を動かす姿
- ・ 食後の歯磨きを欠かさず、歯と口の健康管理をする姿
- ・ たばこや酒を勧められても、誘惑に負けずに断る姿

こころ

前向きに充実した生活を送る

「毎日の生活が楽しいと思う」割合は小学生 96.4%、中学生 95.0%、高校生 86.8%です。自分の生活や将来の目標を持ち、さまざまな体験を通して、やりがいや達成感を得ることが大切です。夢や目標に向かって前向きに取り組み、困難を乗り越える、力強さとたくましさを身につける必要があります。また、自分の気持ちを話せるような人間関係を築くことも大切です。

- ・ 自分の思いや考えを押さえ込まず、伝えている姿
- ・ 自己肯定感を持ち、自分のよさを人に言える姿
- ・ 物事にあきらめず、チャレンジしようとする姿
- ・ 自分の好きなことに打ち込んでいる姿

地域

家庭や地域の人々と協力し合いながら安心して暮らす

「家庭や地域に居場所があると思う」割合は、小学生 98.2%、中学生 97.2%、高校生 93.1%です。さまざまな人々と交流しながら、子どもたちが家庭や地域で役割を持ち、存在意義を感じる事が大切です。また、ボランティア活動などを通して、地域で支え合うことの大切さを感じ、子どもたちの自主性を養う必要があります。

- ・家族と協力して、手伝いをしている姿
- ・ボランティアに楽しんで参加している姿
- ・近所の人に積極的に挨拶している姿
- ・子どもたちが地域行事に参加し、多世代と交流している姿

からだ
 元気な身体をつくる・病気になる
 自分は健康だと思う児童・生徒の割合

ありたい姿
 (QOL)

健康目標	目標
	目標値項目

適正体重である
①肥満児童・生徒の割合 ②(肥満度二十%以上)の割合 ③(肥満度二十%以下)の割合

望ましい食習慣を身につける

規則正しい生活ができる

むし歯・歯肉炎にならない
①一人当たり平均むし歯数 ②むし歯がない児童の割合 ③歯肉炎がある児童・生徒の割合

運動を楽しむ、体力が向上する
①身体を動かすことが好きな児童・生徒の割合 ②児童・生徒の体力

行動・生活様式	目標
	目標値項目

間食は質と量と時間を考えて食べる
①夕食に影響のあるおやつを食べる児童・生徒の割合 ②夕食後、夜食を毎日食べる児童・生徒の割合

三度の食事をきちんとする
①朝食の欠食率 ②主食・主菜・副菜がそろった食事に一日以上食べる児童・生徒の割合 ③野菜を一日家族と一緒に食べる児童・生徒の割合

生活リズムを守る
①テレビ・DVDを二時間以上見る児童・生徒の割合 ②ゲーム・携帯・インターネットを二時間以上する児童・生徒の割合 ③睡眠不足を感じている児童・生徒の割合 ④毎日便通がある児童・生徒の割合

食後は歯磨きをする
毎食後歯磨きをしている児童・生徒の割合

スポーツや遊びで身体を動かす
①学校の体育の他に運動や体を動かす遊びなどを週三回以上している児童・生徒の割合 ②スポーツ少年団参加人数

たばこを吸わない
未成年者の喫煙率

お酒を飲まない
十代の飲酒率

バランスよい自立

ところ

前向きに充実した生活を送る

- ①毎日の生活が楽しいと思う児童・生徒の割合
- ②自分が打ち込めるものがある児童・生徒の割合

地域

家庭や地域の人々と協力し合いながら安心して暮らす

- ①家庭や地域に居場所があると思う児童・生徒の割合
- ②他の人や地域社会の役に立ちたいと思う児童・生徒の割合

ストレスに対処でき
①相談相手がいる児童・生徒の割合
②自分の良さや生徒の個性が活かされている児童・生徒の割合

自分なりの目標を持つ
①相談相手がいる児童・生徒の割合
②自分の良さや生徒の個性が活かされている児童・生徒の割合

自分の気持ちを表現する
①悩みや不安を聞いてくれる人がいると思う児童・生徒の割合
②自分の意見を素直に言うことができる児童・生徒の割合

困難を克服しようと努力する
①相談相手がいる児童・生徒の割合
②自分の良さや生徒の個性が活かされている児童・生徒の割合

自分が打ち込めるものを持つ
自分が打ち込めるものがある児童・生徒の割合

家庭や地域で協力し合う
①家族で手伝いをしていて児童・生徒の割合
②家族は協力して家のことをしていると思う児童・生徒の割合
③ボランティアの意義や喜びを感じている児童・生徒の割合

地域行事に参加してみよう
①地域行事に参加する児童・生徒の割合
②近所の人に挨拶をする児童・生徒の割合

■ 学童・思春期（7～18歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
QOL(ありがたい姿)				
元気な身体をつくる・病気にならない	自分は健康だと思う児童・生徒の割合	小:91.0% 中:89.0% 高:88.2% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。
前向きに充実した生活を送る	毎日の生活が楽しいと思う児童・生徒の割合	小:96.4% 中:95.0% 高:86.8% #2	→	第1次計画の現状値より増加している。現状を維持する。
	自分が打ち込めるものがある児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
家庭や地域の人々と協力し合いながら安心して暮らす	家庭や地域に居場所があると思う児童・生徒の割合	小:98.2% 中:97.2% 高:93.1% #2	→	第1次計画の現状値より増加している。現状を維持する。
	他の人や地域社会の役に立ちたいと思う児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
健康目標				
適正体重である	肥満児童・生徒の割合(肥満度20%以上)	小:6.5% 中:8.0% #14	↓	小学生は第1次計画の目標を達成したが、肥満は生活習慣病の危険因子であるため、さらに減少を目指す。
	やせ児童・生徒の割合(肥満度-20%以下)	小:1.9% 中:3.2% #14	→	国や県と比較できるものがないため、長岡市の経年の変化を把握していく。
望ましい食習慣を身につける	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
規則正しい生活ができる	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
むし歯・歯肉炎にならない	一人当たり平均むし歯数	12歳児 永久歯0.62本 17歳児 永久歯1.53本 #32	0.5本以下 1本以下	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	むし歯がない児童・生徒の割合	(12歳児) 72.7% #32	90%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	歯肉炎がある児童・生徒の割合	小:10.6% 中:18.5% #14	7% 13%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
運動を楽しみ、体力が向上する	身体を動かすことが好きな児童・生徒の割合	小:90.0% 中:83.4% 高:84.8% #2	→	第1次計画の現状値より中学生の割合が低くなっているが、現状を維持する。
	児童・生徒の体力(8種目80点満点中の得点を男女それぞれ足し合わせたもの)	小:114.04 (男56.36 女57.68) 中:97.8 (男45.5 女52.3) #15	↑	体力の向上を目指す。
ストレスに対処できる	相談相手がいる児童・生徒の割合	小:95.2% 中:91.5% 高:84.3% #2	↑	第1次計画の現状値より増加しているが、さらに増加を目指す。
	自分の良さがわかっている児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
自分なりの目標を持ち、目標に向かって意欲を持って取り組める	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
行動・生活様式				
間食は質と量と時間を考えて食べる	夕食に影響のあるおやつを食べ方をしている児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■ 学童・思春期（7～18歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
間食は質と量と時間を考えて食べる	夕食後、夜食を毎日食べる児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
三度の食事をきちんとする	朝食の欠食率	小:1.5% 中:1.0% 高:5.8% #2	0%	第1次計画より高校生が悪化したので、減少を目指す。
	主食・主菜・副菜がそろった食事が一日に二食以上の児童・生徒の割合	小:80.9% 中:81.1% 高:68.8% #2	↑ ↑ 80%	国の目標が80%であり、小学生・中学生は達成しているため、さらに増加を目指す。高校生は達成していないため、80%を目指す。
	野菜を一日に二回以上食べる児童・生徒の割合	小:86.8% 中:86.4% 高:75.5% #2	↑	第1次計画は1日1回以上食べている割合だったが、2回以上食べている割合の増加を目指す。
	朝食や夕食を家族と一緒に食べる児童・生徒の割合	①朝食 *参考値 朝食を家族の大人と「ほぼ毎日」一緒に食べる児童・生徒の割合 小:58.2% 中:57.9% 高:38.1% ②夕食 現状値なし #2		* 中間評価時に目標値を設定する。
生活リズムを守る	テレビ・DVDを二時間以上見る児童・生徒の割合(平日)	*参考値 テレビやビデオ(テレビゲームやパソコンを含む)を二時間以上見たり、している児童・生徒の割合(平日に限らない)		* 中間評価時に目標値を設定する。
	ゲーム・携帯・インターネットを一時間以上する児童・生徒の割合(平日)	小:43.3% 中:53.9% 高:48.6%		* 中間評価時に目標値を設定する。
	睡眠不足を感じている児童・生徒の割合	小:20.4% 中:23.9% 高:33.8% #2	↓	睡眠不足を感じることが「よくある」割合が20～30%あり、減少を目指す。
	毎日便通がある児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
食後は歯磨きをする	毎食後歯磨きをしている児童・生徒の割合	小:87.2% 中:83.8% 高:62.4% #2	90% 85% 65%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
スポーツや遊びで身体を動かす	学校の体育の他に運動や体を動かす遊びなどを週三回以上している児童・生徒の割合	小:70.7% 中:75.9% 高:45.3% #2	↑	第1次計画の現状値より減少している。(小:80.5% 中:74.8% 高:51.6%)増加を目指す。
	スポーツ少年団参加人数	小:3,317人 #24	↑	体を動かす機会を増やすためにも、参加人数の増加を目指す。
たばこを吸わない	未成年者の喫煙率	(高校生) 4.4% #2	0%	国の目標に準じる。
お酒を飲まない	十代の飲酒率	(高校生) 27.0% #2	0%	国の目標に準じる。
自分の気持ちを表現する	悩みや不安を聞いてくれる人がいると思う児童・生徒の割合	*参考値 困ったこと、心配なことがある時、相談できる人がいる児童・生徒の割合 小:95.2% 中:91.5% 高:84.3%		* 中間評価時に目標値を設定する。
	自分の意見を素直に言うことができる児童・生徒の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■ 学童・思春期（7～18歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
困難を克服しようと努力する	困難に直面したときに、克服しようと努力する児童・生徒の割合	小：92.7% 中：93.7% 高：90.4% #2	→	第1次計画の現状値より増加している。現状を維持する。
	自分が打ち込めるものを持つ	自分が打ち込めるものがある児童・生徒の割合	現状値なし	* 中間評価時に目標値を設定する。
家庭や地域で協力し合う	家庭で手伝いをしている児童・生徒の割合	小：94.0% 中：88.8% 高：88.7% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。
	家族は協力して家のことをしていると思う児童・生徒の割合	小：90.5% 中：88.1% 高：79.3% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。
	ボランティアの意義や喜びを感じている児童・生徒の割合 (学校の授業以外で、ボランティアをしてみたいと思いますか)	小：80.2% 中：68.7% 高：61.3% #2	↑	第1次計画の現状値より増加している。さらに増加を目指す。
地域行事に参加してみんなと交流する	地域行事に参加する児童・生徒の割合	小：94.0% 中：68.6% 高：37.6% #2	↑	年齢が上がるにつれて参加割合が低くなっている。地域の人と交流が図れるよう、増加を目指す。
	近所の人に挨拶をする児童・生徒の割合	小：57.1% 中：59.6% 高：45.3% #2	↑	挨拶を「している」の増加を目指す。

■学童・思春期 重点項目に対して個人、家族、地域、行政・関係機関ができること

重点項目	望ましい食習慣を身につける	運動を楽しみ、体力が向上する	自分なりの目標を持ち、目標に向かって意欲を持って取り組める
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆朝ごはんをしっかり食べよう ◆よく味わって食べよう ◆食事の準備を手伝おう ◆何でも好き嫌いなく食べよう ◆自分で作って食べよう ◆食時前と寝る前の間食はやめよう ◆スナック菓子やカップラーメンなど、塩分の多い食品を選ばないようにしよう ◆食卓で今日あったことを話そう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆外で元気に遊ぼう ◆体を動かす遊びをしよう ◆スポーツ教室や運動クラブに参加しよう ◆さまざまなスポーツをやってみよう ◆一緒に運動する友達をつくろう ◆体を動かすことを楽しもう ◆車に頼らず歩いたり、自転車に乗ろう ◆体育の授業に一生懸命に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分の好きなこと(夢中になれること)を見つけよう ◆自分の好きなこと(夢中になれること)を人に伝えよう ◆自分の良さを見つけよう ◆あきらめず、物事にチャレンジしよう ◆学校であったことを家で話そう ◆何でも話せる友達を持とう ◆「悪いことは悪い」「嫌なことは嫌」と言える勇気を持とう ◆イベントなどに参加してさまざまな人と交流しよう
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆1日1回以上家族で食卓を囲もう ◆食事をしながら子どもの話を聴こう ◆間食はほどほどにさせよう ◆食事の時間は規則的にしよう ◆旬の食材を使った料理を作ろう ◆食事の時はテレビを消そう ◆主食・主菜・副菜のそろった食事を作ろう ◆子どもに塩分の少ない食事を作ろう ◆子どもと一緒に食事を作ろう ◆朝ご飯を作ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆家族で気軽にスポーツをしよう ◆親は時間を作って子どもと楽しく遊ぼう ◆子どもにさまざまなスポーツを経験させよう ◆競うだけでなく楽しむ気持ちで育てよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもに向き合って話を聴こう ◆親子で話し合う時間を持とう ◆子どもを褒めて育てよう ◆家族揃って過ごす時間を持とう ◆友達との交流の話を聴こう ◆さまざまなイベントへの参加を勧めよう
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆料理教室を開催しよう ◆文化展などの行事で、健康料理を振舞おう ◆子どもたちに減塩食などの健康料理を伝えよう ◆子どもたちの食生活を見守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊び感覚の多世代スポーツイベントを開催しよう ◆家族で楽しめるスポーツ教室を開催しよう ◆子どもだけでも参加して身体を動かせる機会を作ろう ◆子どもが元気に安心して遊べる遊び場を作ろう ◆自由参加で誰でも気軽に参加できるイベントを開催しよう ◆スポーツ教室やクラブの活動を紹介しよう ◆昔遊びを子どもたちに伝えよう ◆外で遊ぶ子どもたちを見守ろう ◆子どもたちがやりたいと思う運動に取り組もう ◆行政と連携して、ニュースポーツを紹介しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域に子どもの居場所を作ろう ◆地域で子どもが参加・体験できる場を作ろう ◆地域の行事などで子どもたちに役割を持たせよう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆保護者を対象とした食育活動の充実 ◆食育についての啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・食に関心を持たせる働きかけをする(生きる力をつけるために食の自己管理能力をつける) ・バランス良く食べること、減塩食、共食の大切さを伝える ・野菜づくりを体験する機会をつくる ◆児童館(児童クラブ)食育プログラムの拡充 ◆学校保健と地域保健の連携の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊びやスポーツを楽しめる場の提供 ◆指導者育成・団体育成 ◆運動についての意識啓発 ◆スポーツ少年団の活動の充実 ◆ニュースポーツの紹介 ◆学校保健と地域保健の連携の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもが主体的に企画し、参加できるレクリエーション活動の場の提供 ◆親教育の充実 ◆子ども自身が主役になれる機会(場所)の提供 ◆子どもが悩みがあるときの相談援助についての情報提供と充実 ◆子ども達のボランティアの機会の充実と具体的な活動紹介 ◆学校保健と地域保健の連携の強化

3 青年期(19～39 歳)

元気な心身でうるおいある充実した生活

青年期は、学生から社会人となり、結婚して家庭を築き、子どもの誕生で親としての責任も加わるという人生の中でも激動の時期です。からだの面では、不調が出始め、こころの面では育児や仕事のストレス、将来へ不安を抱えがちです。

青年期は、自分のからだところを振り返り、仲間とともに過ごす楽しい時間を大切にし、充実した生活を送ることを目指します。

からだ

病気にならずに元気に過ごす

自分の健康状態について、とても健康だと感じる人は 10.3%、健康であると感じる人は 31.6%、普通であると感じる人は 53.6%です。

病気にならずに元気に過ごすためには、若いうちからの歯周病予防を含む生活習慣病予防の取り組みが大切です。

- ・ 年 1 回の健康診断や歯科検診を受診するなどの自分の健康管理をする姿
- ・ 毎日朝食を食べるなど規則正しい食生活やバランスのとれた食生活をおくる姿
- ・ 喫煙や受動喫煙によるたばこの害を防ぐ姿
- ・ 日常生活の中で、気軽に自分から運動等の健康づくりに取り組む姿

こころ

仲間と仕事や余暇を楽しみ、生活に充実感がある

生活全般について、「非常に充実感のある生活をしている」割合は 10.9%、「やや充実している」は 61.4%です。さまざまなストレスや不安を抱える年代であるため、ストレスに対処する方法を学び、仕事へのやりがいや充実感のある生活を送ることが大切です。

- ・ 家族・仲間とコミュニケーションをとり、自分や相手の意見を大切にする姿
- ・ こころの悩みがあるときに相談する姿
- ・ 家事や育児を家族で協力し、こころにゆとりを持って暮らす姿

妊娠や出産期を健やかに送る

妊娠や出産について「満足している」割合は 78.5%です。妊娠や出産期を健やかに送るために、妊娠・出産に対して安心できる環境づくりが大切です。

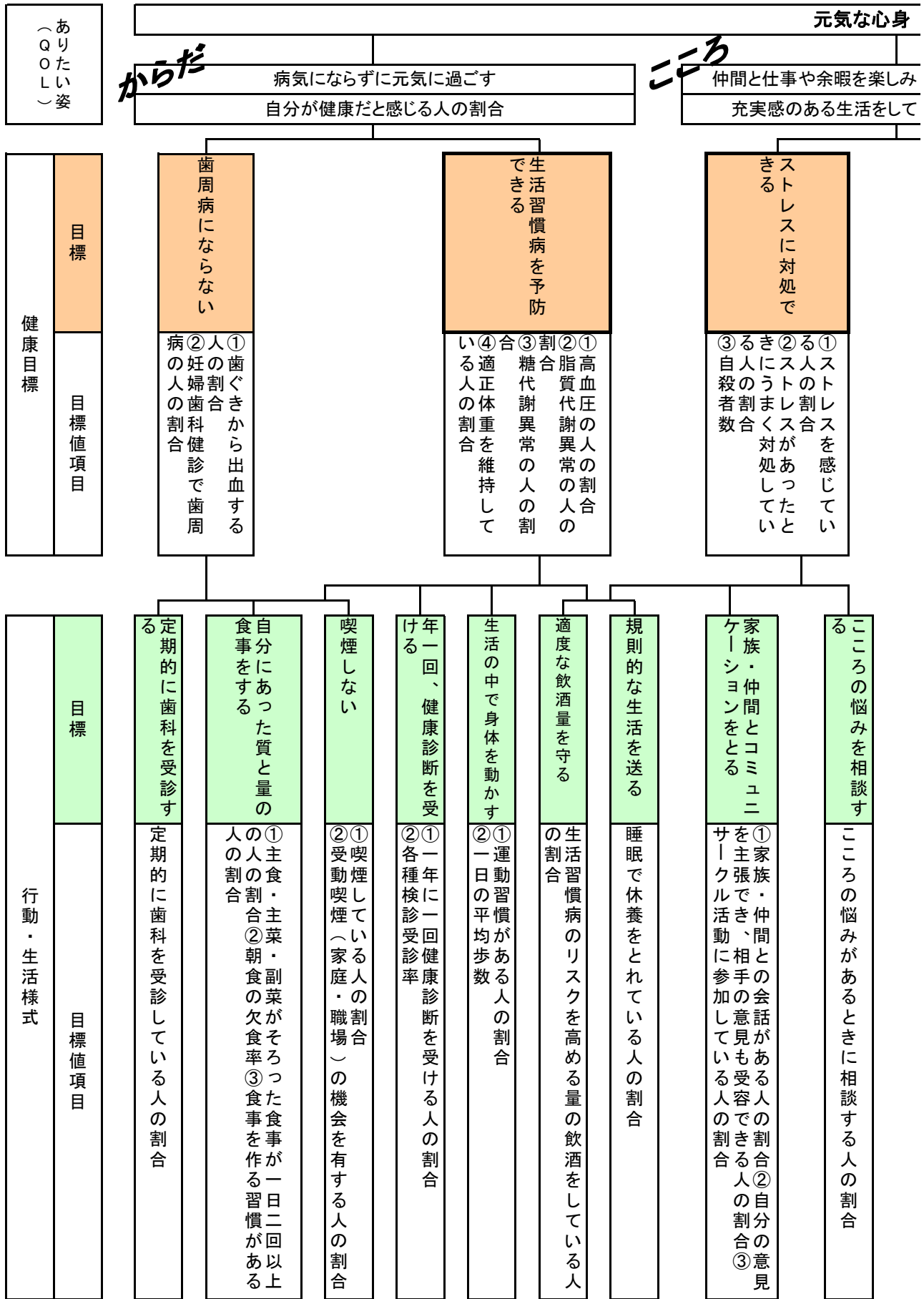
- ・ 妊娠中から夫婦で妊娠や出産について学ぶ機会があり、困ったときに相談する姿
- ・ 妊娠中は喫煙、飲酒をすることなく、胎児の順調な発育を守る姿

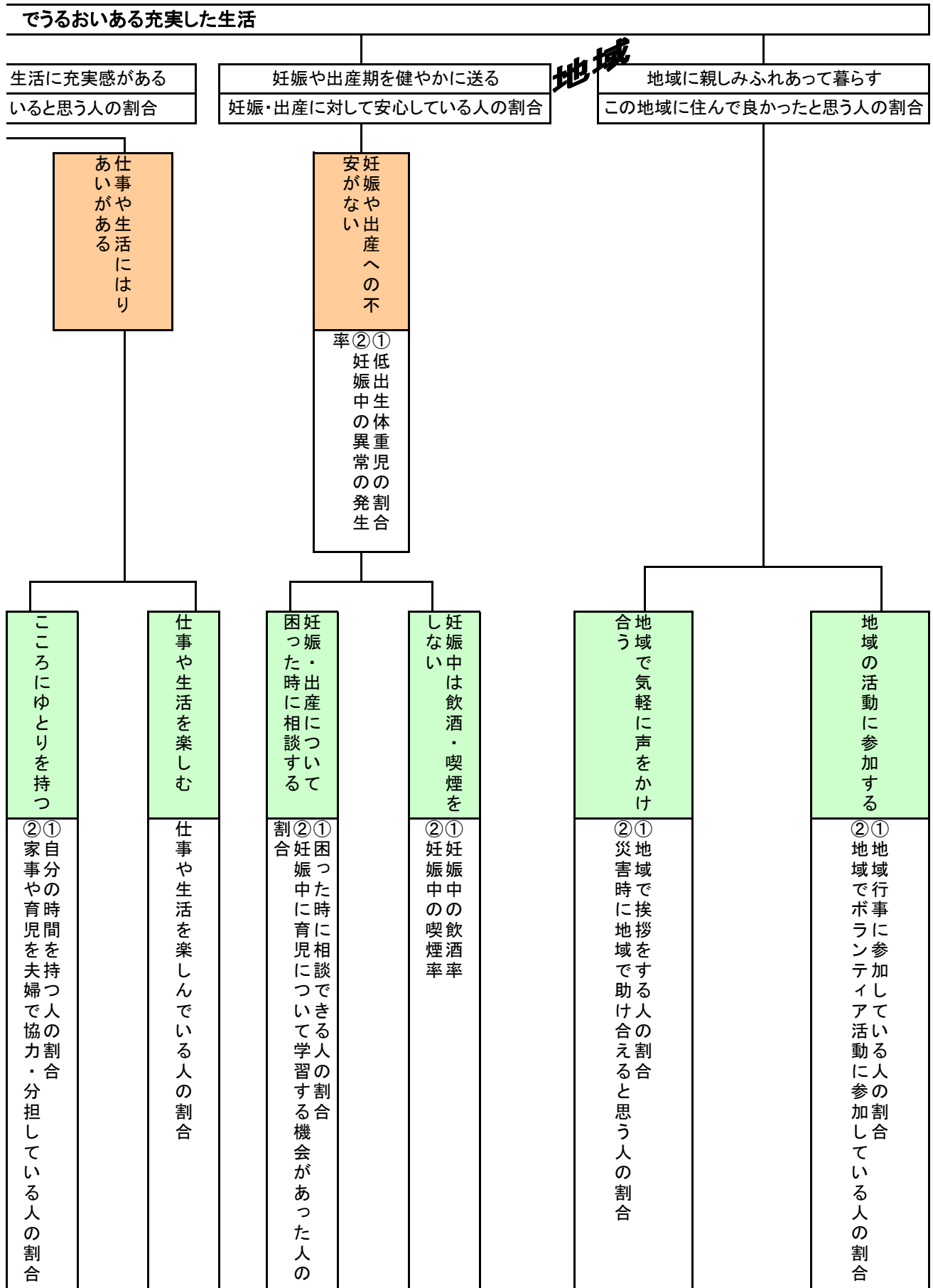
地域

地域に親しみふれあって暮らす

地域に親しみふれあって暮らすためには、地域で気軽に声をかけ合える関係をつくることや、災害時などでお互いに助け合える地域づくりを進めていくことが大切です。

- ・地域で気持ちのよい挨拶をし、気軽に声をかけ合う姿
- ・地域行事やボランティア活動に参加して、地域の人とふれあう姿





■ 青年期（19～39歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
QOL(ありがたい姿)				
病気にならず元気な過ごす	自分が健康だと感じる人の割合	95.5% #2	→	第1次計画の目標値(90%)は達成しているため、現状を維持する。
仲間と仕事や余暇を楽しみ、生活に充実感がある	充実感のある生活をしていると思う人の割合	72.3% #2	↑	充実感があると感じる人の増加を目指す。
妊娠や出産期を健やかに送る	妊娠・出産に対して安心して居る人の割合	78.5% #2	↑	「健やか親子21」に準じる。 第1次計画目標80%
地域に親しみふれ合って暮らす	この地域に住んで良かったと思う人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
健康目標				
歯周病にならない	歯ぐきから出血する人の割合	39.5% #2	35%以下	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	妊婦歯科健診で歯周病の人の割合	47.1% #12	45%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
生活習慣病を予防できる	高血圧の人の割合	男性:22.6% 女性:4.1% #5	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
	脂質代謝異常の人の割合	男性:63.7% 女性:37.8% #5	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
	糖代謝異常の人の割合	男性:21.6% 女性:21.9% #5	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
	適正体重を維持している人の割合	①20～30代 男性肥満 (BMI25以上) 26% ②20代 女性やせ (BMI18.5以下)30.2% #5	①24% ②20%	国の目標に準じる。 ①20～60代男性肥満 24% ②20代女性やせ 20%
ストレスに対処できる	ストレスを感じている人の割合	27.5% #2	↓	「おおいにある」の減少を目指す。
	ストレスがあったときにうまく対処している人の割合	67.9% #2	↑	増加を目指す。
	自殺者数	公表していない	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
仕事や生活にはりあいがあがる	指標を設定しない			行動・生活様式で評価する。
妊娠や出産への不安がない	低出生体重児の割合	(H22) 9.3% #34	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
	妊娠中の異常の発生率	10.6% #11	↓	妊娠中健康で過ごせることが望ましいので、さらに減少を目指す。
行動・生活様式				
定期的に歯科を受診する	定期的に歯科を受診している人の割合	22.1% #2	25%以上	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。

■ 青年期（19～39歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
自分にあった質と量の食事を する	主食・主菜・副菜がそろった 食事が一日に2回以上の人の 割合	67.0% #2	80%	国の目標に準じる。
	朝食の欠食率	12.5% #2	↓	第1次計画の目標値(15%)を達成して いる。さらに減少を目指す。
	食事を作る習慣がある人の 割合	全体: 39.2% 男性: 21.4% 女性: 52.8% #2	↑	食事を作る習慣がある人は全体でも4 割なので、増加を目指す。
喫煙しない	喫煙している人の割合	全体: 33.6% 男性: 45.8% 女性: 13.9% #2	全: 20.2% 男: 27.5% 女: 8.3%	国の目標値に準じて、現状値の6割 を目標値とする。(喫煙をやめたい 人がやめる)
	受動喫煙(家庭・職場)の機 会を有する人の割合	67.9% #2	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
年一回、健康診断を受ける	一年に一回健康診断を受け る人の割合	88.2% #2	↑	早期発見、早期治療の二次予防の観 点から、さらに増加を目指す。
	各種検診受診率 ①特定健診 ②子宮がん検診	(23年) ①9.7% ②13.0% #5 #6	↑	早期発見、早期治療の二次予防の観 点から、受診率の増加を目指す。
生活の中で身体を動かす	運動習慣がある人の割合 (1回30分以上、週2回以上、 1年以上)	男性: 20.5% 女性: 12.6% #2	男: 30% 女: 15%	第1次計画目標値に達成しなかつたの で、増加を目指す。
	一日の平均歩数	20代 男性: 8603歩 女性: 7552歩 30代 男性: 9157歩 女性: 8167歩 #3	男性 9,000歩 女性 8,500歩	国の目標に準じる。
適度な飲酒量を守る	生活習慣病のリスクを高め る量の飲酒をしている人の 割合 (男性2合、女性1合以上)	男性: 9.4% 女性: 13.1% #2	男性: ↓ 女性: ↓	国の目標(全世代) 男性 13.0% 女性 6.4% 特に女性の減少を目指す。
規則的な生活を送る	睡眠で休養をとれている人 の割合	65.6% #2	85%	国の目標(全世代)に準じる。
家族・仲間とコミュニケー ションをとる	家族・仲間との会話がある人 の割合	※参考値 家族と会話のある 人の割合 65.7%		* 中間評価時に目標値を設定する。
	自分の意見を主張でき、相 手の意見も受容できる人の 割合	61.4% #2	↑	第1次計画の現状値(65.9%)より減少 している。増加を目指す。
	サークル活動に参加してい る人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
こころの悩みを相談する	こころの悩みがあるときに相 談する人の割合	71.7% #2	↑	増加を目指す。
こころにゆとりを持つ	自分の時間を持つ人の割合	73.7% #2	↑	第1次計画の現状値(63.9%)より増加 している。さらに増加を目指す。
	家事や育児を夫婦で協力・ 分担している人の割合	66.8% #2	↑	第1次計画の目標値(50%)を達成して いる。さらに増加を目指す。
仕事や生活を楽しむ	仕事や生活を楽んでいる 人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
妊娠・出産について困った 時に相談する	困った時に相談できる人の 割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	妊娠中に育児について学習 する機会があった人の割合	44.7% #2	↑	第1次計画の現状値(42.4%)より増加 している。さらに増加を目指す。

■ 青年期（19～39歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
妊娠中は飲酒・喫煙をしない	妊娠中の飲酒率	0.7% #10	0%	国の目標に準じる。
	妊娠中の喫煙率	3.4% #10	0%	国の目標に準じる。
地域で気軽に声をかけ合う	地域で挨拶をする人の割合	98.3% かける：75.5% 時々：22.8% #2	100%	地域の人みんなが声をかけるようになることを目指す。
	災害時に地域で助け合えると思う人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
地域の活動に参加する	地域行事に参加している人の割合	42.1% #2	↑	参加する人の増加を目指す。
	地域でボランティア活動に参加している人の割合	5.3% #2	↑	参加する人の増加を目指す。

■青年期 重点項目に対して、個人、家族、地域、行政・関係機関ができること

重点項目	生活習慣病を予防できる	ストレスに対処できる
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆1日30分以上の運動を習慣づけよう ◆体を動かすことを楽しもう ◆積極的に体を動かそう ◆朝食をしっかり食べよう ◆過食に注意しよう ◆たばこの害を知ろう ◆節度ある飲酒量を守ろう ◆健康診断を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠を十分にとろう ◆趣味や楽しみを持とう ◆自分にあったストレス解消法を持とう ◆ホッとする時間を持とう ◆一人で悩まないで相談しよう
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を作ろう ◆体を動かす時は家族で誘い合おう ◆飲み過ぎないようにお互いに気をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆笑顔で「いってらっしゃい」「おかえりなさい」と言おう ◆家族そろって食事をしよう ◆家族で共通の趣味やスポーツを楽しもう ◆家族の会話を増やそう
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆初心者でもできる運動講座を開催しよう ◆若者が参加しやすい内容の教室を開催しよう ◆地域の行事に楽しく体を動かすプログラムを取り入れよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆若者が参加しやすい内容の教室を開催しよう ◆こころの悩みの相談場所を分かりやすくPRしよう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆各種健康診査の実施 ◆行ってみようと思う健康教育・健康相談の開催 ◆ホームページや広報を活用した健康情報の提供 ◆健診後の生活習慣改善への支援 ◆地域と職域と医療機関の連携の構築 ◆若者が行きたくなるような体育施設の整備 ◆スポーツを軸にした地域における定期的なつどいの支援 ◆運動サークル等の情報ネットワーク化 ◆バランスの取れた献立と調理方法の紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころの悩みを相談する場の提供 ◆ストレス解消法・前向きな考え方を学習する場の提供 ◆ストレス対策・相談事業の充実 ◆適正飲酒の知識の普及 ◆若者の就職支援

4 壮年期(40～64 歳)

自分らしく前向きに仲間と共に歩む

壮年期は、家庭、仕事、地域の中での責任が重く、心理的ストレスも大きくなりがちですが、心身共に充実している時期です。忙しい中でも、うまく自分の時間をつくり、身体を酷使せず、ストレスを貯めないようにして、自分らしく暮らすことが大切です。

壮年期は、若者を育て、文化を次世代に継承し、地域の中心を担う世代、そして自らの高齢期の準備期でもあります。からだところの健康を維持し、人や地域とのつながりを持ち、助け合い前向きに生きていくことを目指します。

からだ

病気にならずにやりたいことができる

自分が健康だと思う人は 90%です。「がん」「糖尿病」「動脈硬化」「歯周病」の病気にならないことが必要です。たとえ病気になっても、「健康」と感じて、やりたいことができることが大切です。

- ・ 自分の口の健康に関心を持ち、毎食後歯みがきをしたり、定期的に歯科健診を受ける姿
- ・ 生活の中で身体を動かし、過食を避ける、禁煙、節酒など適切な生活習慣を行なう姿
- ・ 健康診断を受ける、健診後の指導を受けるなど自分の健康管理をする姿

こころ

気持ちを明るく持って暮らす

今の生活に生きがいをととても感じる人は 7.9% まあまあ感じる人は 62.8%です。さまざまなストレスへの対処法を身につけ、積極的に自分にあった趣味や楽しみの時間を持つことが大切です。

- ・ 相談することの大切さを理解し、家族、友人に悩みを語る姿
- ・ 時間をつくり、自分にとって楽しいこと、リラックスできることをする姿

地域

地域に親しみふれあって暮らす

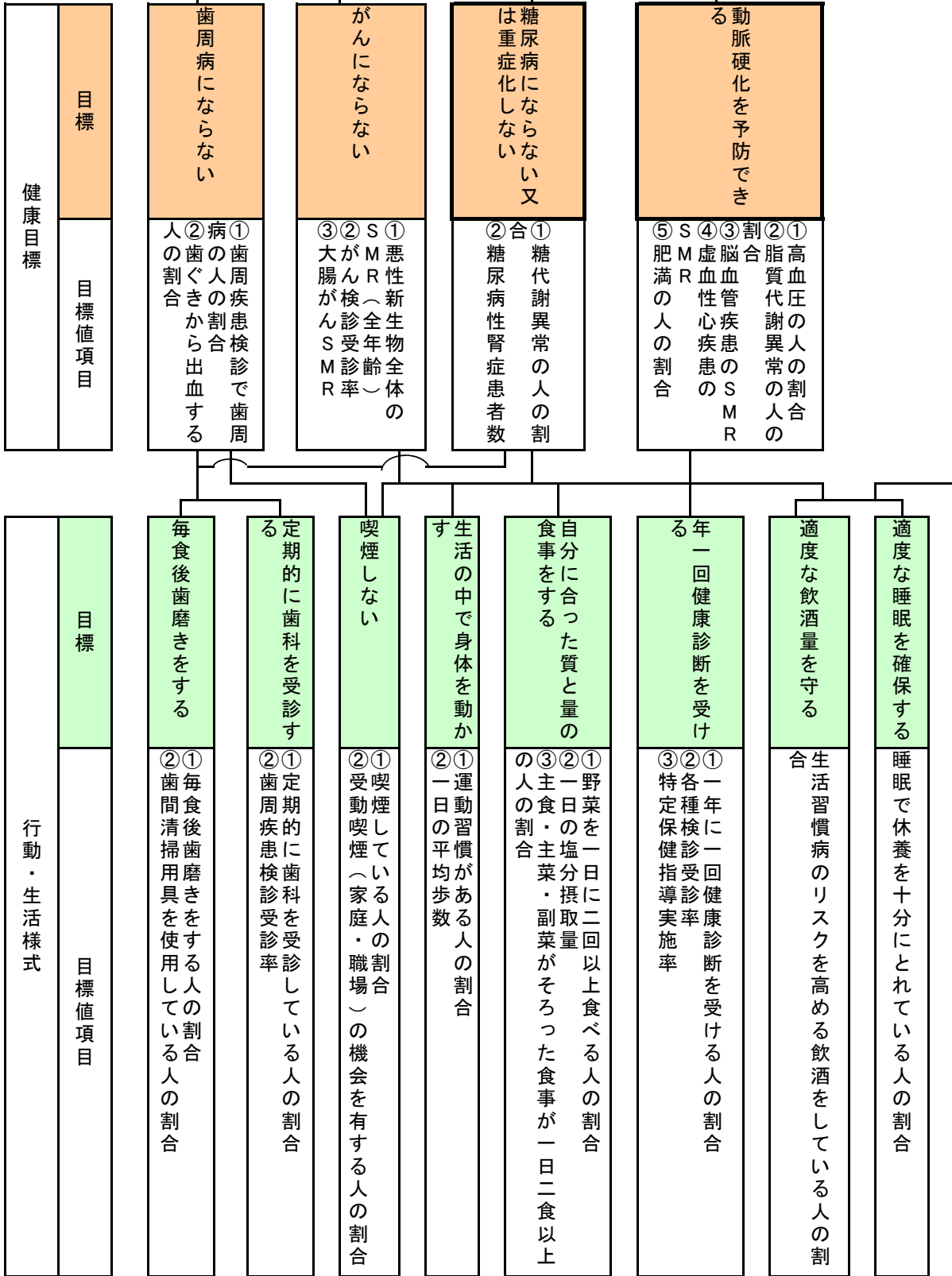
この地域に住んで良かったと、とても思う人は19.5%、まあまあ思う人は64.9%です。多忙な時期ですが、安心・安全な生活を送るためには、意識して地域と関わりを持ち、災害があった時でも、助け合える関係が大切です。

- ・ 地域行事で子ども、若者、高齢者と交流し合う姿

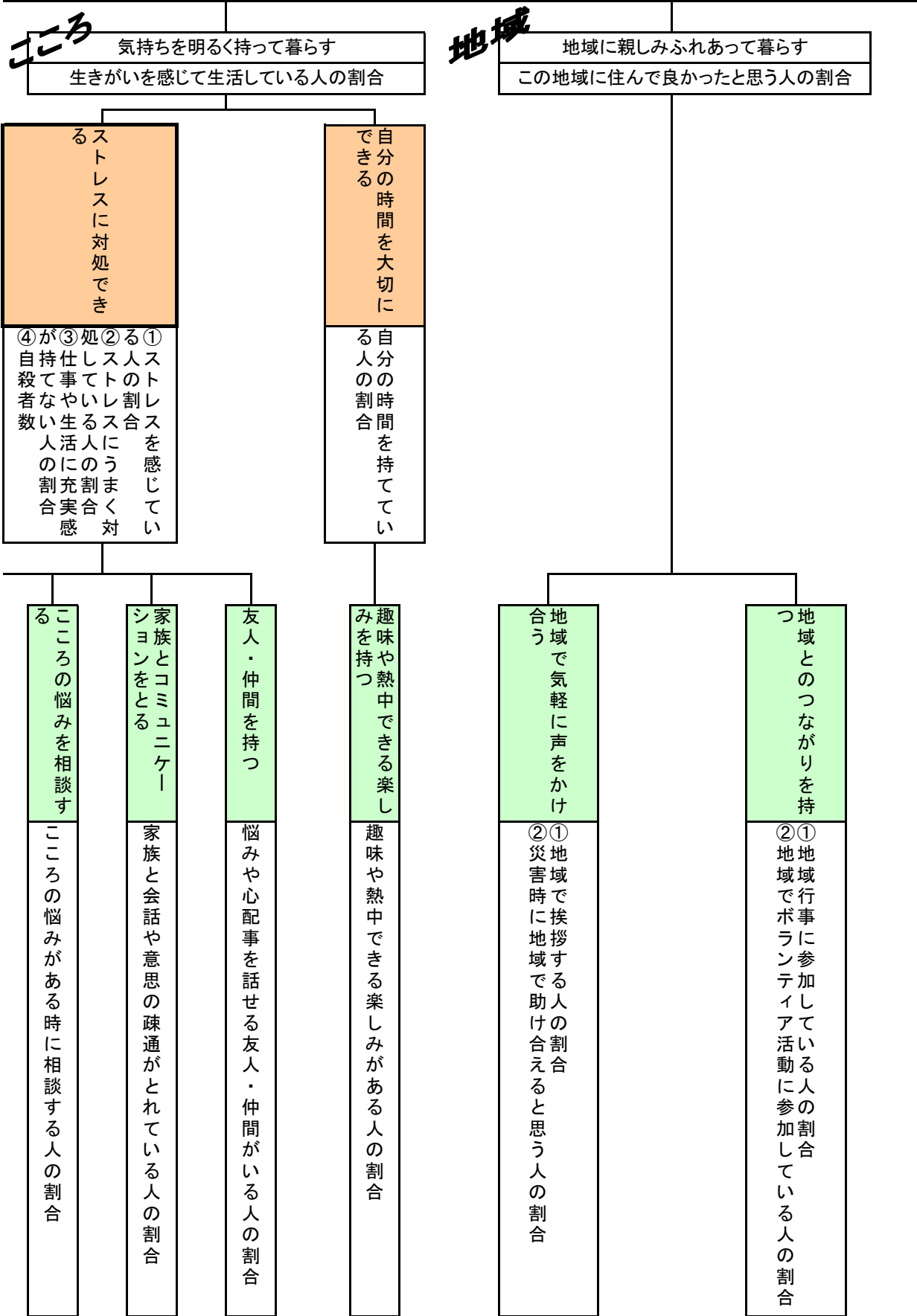
ありたい姿
(QOL)

からだ

病気にならずやりたいことができる
自分が健康だと思う人の割合



前向きに仲間と共に歩む



■ 壮年期 (40～64歳)達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
QOL(ありがたい姿)				
病気にならずにやりたいことができる	自分が健康だと思う人の割合	90.0% #2	↑	健康だと思う人の割合は90%と高いがさらに増加を目指す。
気持ちを明るく持って暮らす	生きがいを感じて生活している人の割合	70.7% #2	↑	高齢期と比べると低い。増加を目指す。
地域に親しみふれ合って暮らす	この地域に住んで良かったと思う人の割合	84.4% #2	↑	84%の人がこの地域に住んでよかったと思っているがさらに増加を目指す。
健康目標				
歯周病にならない	歯周疾患検診で歯周病の人の割合	53.3% #7	53.3%以下	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	歯ぐきから出血する人の割合	33.9% #2	30%以下	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
がんにならない	悪性新生物全体のSMR (全年齢)	(H22年) 男性: 101.1 女性: 94.3 #33	↓	全国平均の100以下にする。女性はさらに減少を目指す。
	がん検診受診率 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④子宮がん検診 ⑤乳がん検診	①23.8% ②17.5% ③8.4% ④21.0% ⑤20.0% #2	①↑ ②↑ ③↑ ④↑ ⑤↑	国の計画 子・乳50% 他 40% (現)①31.3% ②26.9% ③10.0% ④26.7% ⑤23.5% 国の目標に向けて増加をめざす。
	大腸がんSMR	(H22年) 男性: 123.1 女性: 107.3 #33	100	全国平均の100にする。
糖尿病にならない又は重症化しない	糖代謝異常の人の割合	全体: 62.3% 男性: 61.1% 女性: 63.0% #5	↓	減少を目指す。
	糖尿病性腎症患者数	更生医療の腎臓機能障害による人工透析患者数 *参考値165人 #21		糖尿病性腎症患者数は公表されていないため、参考値として更生医療の腎臓機能障害による人工透析患者数の推移をみる。
動脈硬化を予防できる	高血圧の人の割合	男性: 43.7% 女性: 30.9% #5	↓	減少を目指す。
	脂質代謝異常の人の割合	男性: 63.3% 女性: 64.2% #5	↓	減少を目指す。
	脳血管疾患のSMR	(H22年) 男性: 127.1 女性: 130.3 #33	100	全国平均の100にする。
	虚血性心疾患のSMR	(H22年) 男性: 105.4 女性: 97.1 #33	男性:100 女性:↓	全国平均の100にする。女性はさらに減少を目指す。
	肥満の人の割合 (BMI25以上)	男性: 26.3% 女性: 7.7% #5	↓	減少を目指す。
ストレスに対処できる	ストレスを感じている人の割合	76.1% #2	↓	第1次計画の現状値(71.7%)より増加している。減少を目指す。
	ストレスにうまく対処している人の割合	76.7% #2	↑	第1次計画の現状値(76.0%)と同様である。増加を目指す。

■ 壮年期（40～64歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
ストレスに対処できる	仕事や生活に充実感が持てない人の割合	今の生活に「生きがいがいい」や「生き生き暮らしている」と感じない人 *参考値29.4% #2		* 中間評価時に目標値を設定する。
	自殺者数	公表していない	↓	減少を目指す。
自分の時間を大切にできる	自分の時間を持っている人の割合	76.1% #2	↑	第1次計画の現状値(82.1%)より減少している。増加を目指す。
行動・生活様式				
毎食後歯磨きをする	毎食後歯磨きをする人の割合	51.7% #2	55%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	歯間清掃用具を使用している人の割合	41.6% #2	45%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
定期的に歯科を受診する	定期的に歯科を受診している人の割合	28.5% #2	30%以上	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	歯周疾患検診受診率	10.3% #7	10.3%以上	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
喫煙しない	喫煙している人の割合	全体: 26.0% 男性: 43.0% 女性: 9.8% #2	全体: 15.6% 男性: 25.8% 女性: 5.9%	健康日本21 現状 全体19.5%→目標12% (男性: 32.2%女性: 8.4%) 国の目標設定に準じて、現状値の6割を目標値とする。(喫煙をやめたい人がやめる)
	受動喫煙(家庭・職場)の機会を有する人の割合	66.5% 家庭: 28.7% 職場: 61.1% #2	0%	第1次計画の現状値(家庭: 52.8%職場: 23.4%)より家庭は減少、職場は増加している。0%をめざす。
生活の中で身体を動かす	運動習慣がある人の割合 (1回30分以上、週2回以上、1年以上)	男性: 21.5% 女性: 22.7% #2	30%	20～64歳 国の目標(男性: 36%女性: 33%) 国の目標に向けて増加をめざす。
	1日の平均歩数	(長岡地域) 男性: 9,307歩 女性: 8,602歩 #3	男性→ 女性→	第1次計画の現状値(男: 8,434歩女: 7,854歩)より増加している。現状を維持する。
自分に合った質と量の食事をする	野菜を1日に2回以上食べる人の割合	H24食育計画アンケート 40、50代: 86.7% #4	90%	食育推進計画(～25)に準じる。
	1日の塩分摂取量	現状値なし	男性: 9g 女性: 7.5g	国の(全世代)の目標に準じる。
	主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2食以上の人の割合	現状値なし	80%	国の(全世代)の目標に準じる。
年に1回健康診断を受ける	1年に1回、健康診断を受ける人の割合	91.7% #2	↑	さらに増加を目指す。
	各種検診受診率 ①一般的な健康診断 ②人間ドック	①85.4% ②15.4% #2	↑	さらに増加を目指す。
	特定保健指導実施率	24.8% #1	60% (H29年の目標値)	「特定健診・特定保健指導実施計画」に準じる。

■ 壮年期（40～64歳）達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
適度な飲酒量を守る	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	男性:24.6% 女性:17.2% #2	男性↓ 女性↓	国の目標(全世代)を目指す。 男性 13% 女性 6.4%
適度な睡眠を確保する	睡眠で休養を十分とれている人の割合	71.5% #2	85%	国の目標(全世代)を目指す。
こころの悩みを相談する	こころの悩みがある時に相談する人の割合	69.0% #2	↑	第1次計画の現状値(83.5%)より減少している。増加を目指す。
家族とコミュニケーションをとる	家族と会話や意思の疎通がとれている人の割合	84.5% #2	↑	第1次計画の現状値(87.1%)より減少している。増加を目指す。
友人・仲間を持つ	悩みや心配事を話せる友人・仲間がいる人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
趣味や熱中できる楽しみを持つ	趣味や熱中できる楽しみがある人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
地域で気軽に声をかけ合う	地域で挨拶する人の割合	100% かける:92.2% 時々:7.8% #2	100%	「時々する」を合わせると100%なので、現状を維持する。
	災害時に地域で助け合えると思う人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
地域とのつながりを持つ	地域行事に参加している人の割合	57.3% #2	↑	第1次計画の現状値(男:25.8% 女:23.2%)より増加している。さらに増加を目指す。
	地域でボランティア活動に参加している人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■壮年期 重点項目に対して、個人、家族、地域、行政・関係機関ができること

重点項目	糖尿病にならない又は重症化しない	動脈硬化を予防できる	ストレスに対処できる
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆1年に1回は健康診断を受けよう ◆健診結果から生活習慣を見直そう ◆健診結果で気になることがあったら精密検査を受けよう ◆塩分のとりすぎに注意しよう ◆野菜をたっぷり食べよう ◆脂肪の取りすぎを控えよう ◆お腹いっぱいまで食べないようにしよう ◆節度ある飲酒量を守ろう ◆今より15分(1,500歩)多く歩こう ◆運動習慣を身につけよう ◆自分の血糖値を意識しよう ◆たばこの害を知ろう 		<ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠を十分にとろう ◆趣味や楽しみを持とう ◆自分なりのストレス解消法を持とう ◆一人で悩まないで相談しよう ◆友人、仲間との付き合いを大事にしよう
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆減塩料理を心がけよう ◆野菜を使った料理を作ろう ◆油を控えた料理を作ろう ◆食事の盛り付けは小皿で銘々に分けよう ◆飲み過ぎないようお互いに気をつけよう ◆健康診断を受けることを勧めよう ◆家族で体を動かそう ◆家族で食卓を囲もう 		<ul style="list-style-type: none"> ◆飲み過ぎないようお互いに気をつけよう ◆無理にお酒を勧めるのをやめよう ◆家族で食卓を囲もう ◆家族の会話を大切にしよう ◆家族の何気ない話も聴くようにしよう ◆家族で共通の趣味や楽しみを持とう ◆家族で地域行事に参加しよう
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆初心者でも参加できる運動教室や講座を開催しよう ◆参加しやすい内容の事業を開催しよう ◆地域サークルなどで仲間の輪を広げよう ◆ウォーキングマップを活用しよう、地域で作ろう ◆職場でも積極的に体を動かすことを勧めよう 		<ul style="list-style-type: none"> ◆各種教室やイベントに合わせて「ストレス、うつ病」について啓発の機会を作ろう ◆こころの悩みの相談窓口を分かりやすくPRしよう ◆会合の際などは「アルコール」の出しすぎに気をつけよう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆市民が受けやすい健康診査の実施 ◆市民が参加しやすい健康教室・健康相談会の開催 ◆出前講座の実施 ◆各種健康教室・相談会の広報 ◆コミセン単位等きめ細やかな健康教育、普及啓発の実施 ◆健診事後管理の支援 ◆健康情報の提供 ◆地域と職域と医療機関の連携の構築 ◆気軽に運動できる場(機会)の提供 ◆アルコールの害に関する情報提供 ◆日常生活でできる身体活動の情報提供 ◆禁煙、分煙の登録施設の推進 ◆健康づくり支援店、ヘルシーサポーター企業登録の推進 ◆仲間づくりのためのスポーツ教室の開催 ◆民間スポーツ施設などとの連携 		<ul style="list-style-type: none"> ◆うつ病の知識普及と意識啓発 ◆こころの悩みを相談する場の確保と情報提供 ◆生きがいづくり支援活動の実施 ◆アルコールの害に関する情報提供 ◆地域、職域へのこころの健康づくりの普及啓発 ◆かかりつけ医と専門医の連携

5 高齢期(65歳～)

はつらつ笑顔は みんなの手本

(認知症になっても安心して暮らせる)

高齢期では、誰もが加齢による身体機能の低下を感じる反面、それまでの人生経験により、人との協調性やいたわり、優しさといったこころの機能は充実し、豊かになる人生の完成期です。

高齢期は、就業やボランティア等のさまざまな社会活動で、高齢者自身が持っている生命力、英知などを発揮し、家庭や地域で生き生きと笑顔で暮らすことを目指します。

からだ

自分のことが自分でできる

日常生活の中で自分のことは自分でしている人は割合は88.7%です。介護を必要としない状態を維持するためには、全ての生活の基盤となる「歩く機能を維持する」「脳卒中にならない・病気にならない」や「楽しく食事ができる」ことが大切です。

- ・ 日々の暮らしの中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている姿
- ・ かかりつけ医を持ち、健康診断を受けるなど自分の健康管理をする姿
- ・ 家族や仲間と食事を共にし、楽しく語り合う姿
- ・ 自分の口の健康に気をつけてなんでもおいしく食べる姿

こころ

生きがいを持って暮らす

今の生活に生きがいをととても感じる人は43.1%、まあまあ感じる人は52.8%です。高齢期でのさまざまな喪失体験からくるストレスにうまく対処できることや、ストレスに強くなる方法として自分の存在感や役割を認識することが大切です。

- ・ 悩みを口に出して相談している姿
- ・ 家族と楽しく会話する姿
- ・ 趣味などを楽しむ姿
- ・ ボランティアや老人会などに楽しんで参加する姿

地域

地域に親しみ支え合って暮らす

この地域に住んで良かったと、とても思う人は53.2%、まあまあ思う人は45.4%です。地域住民相互の信頼感や地域での馴染みの度合いが高くなることが大切です。

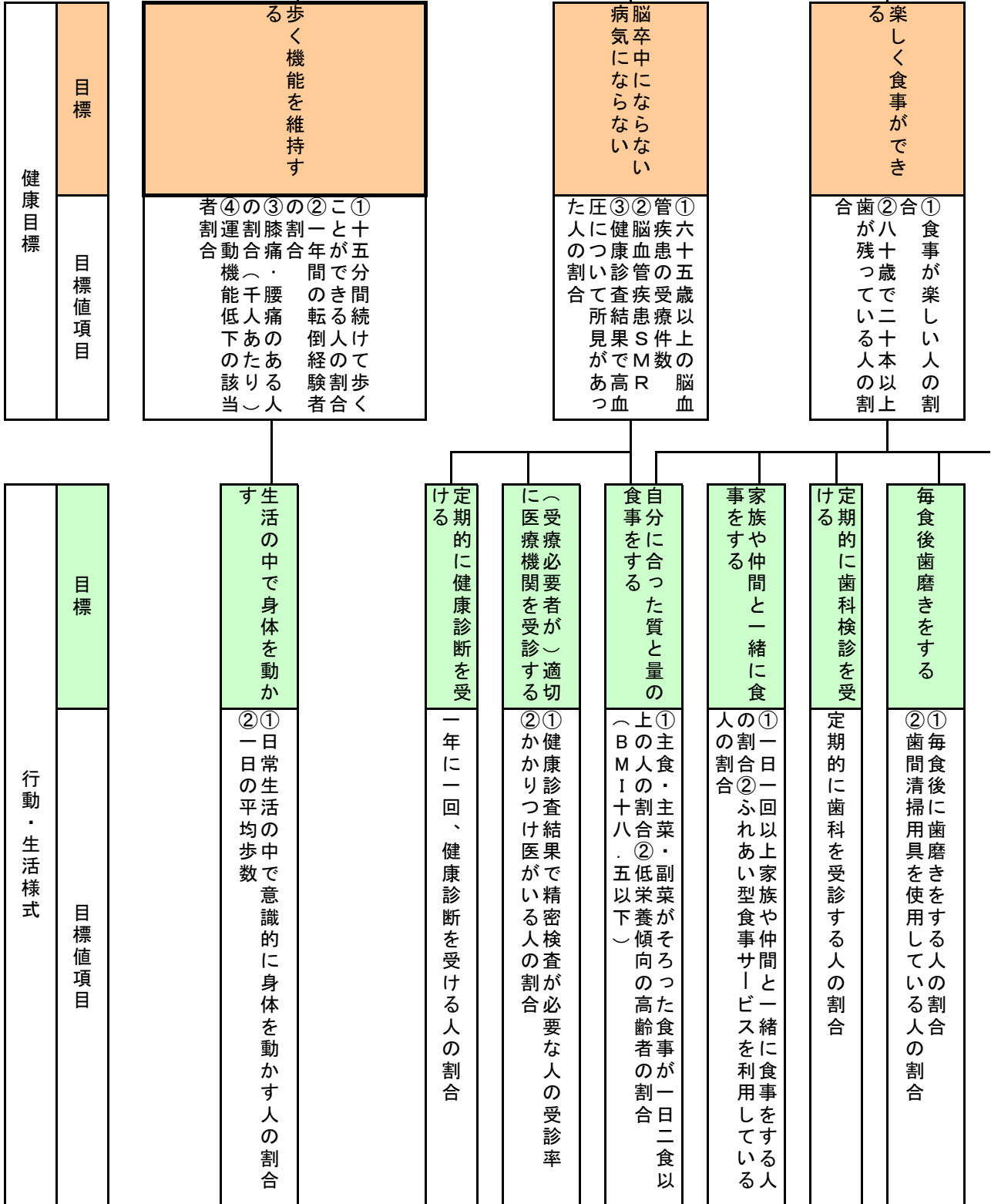
- ・高齢者自身が地域の輪に入りさまざまな世代と交流している姿

ありたい姿
(QOL)

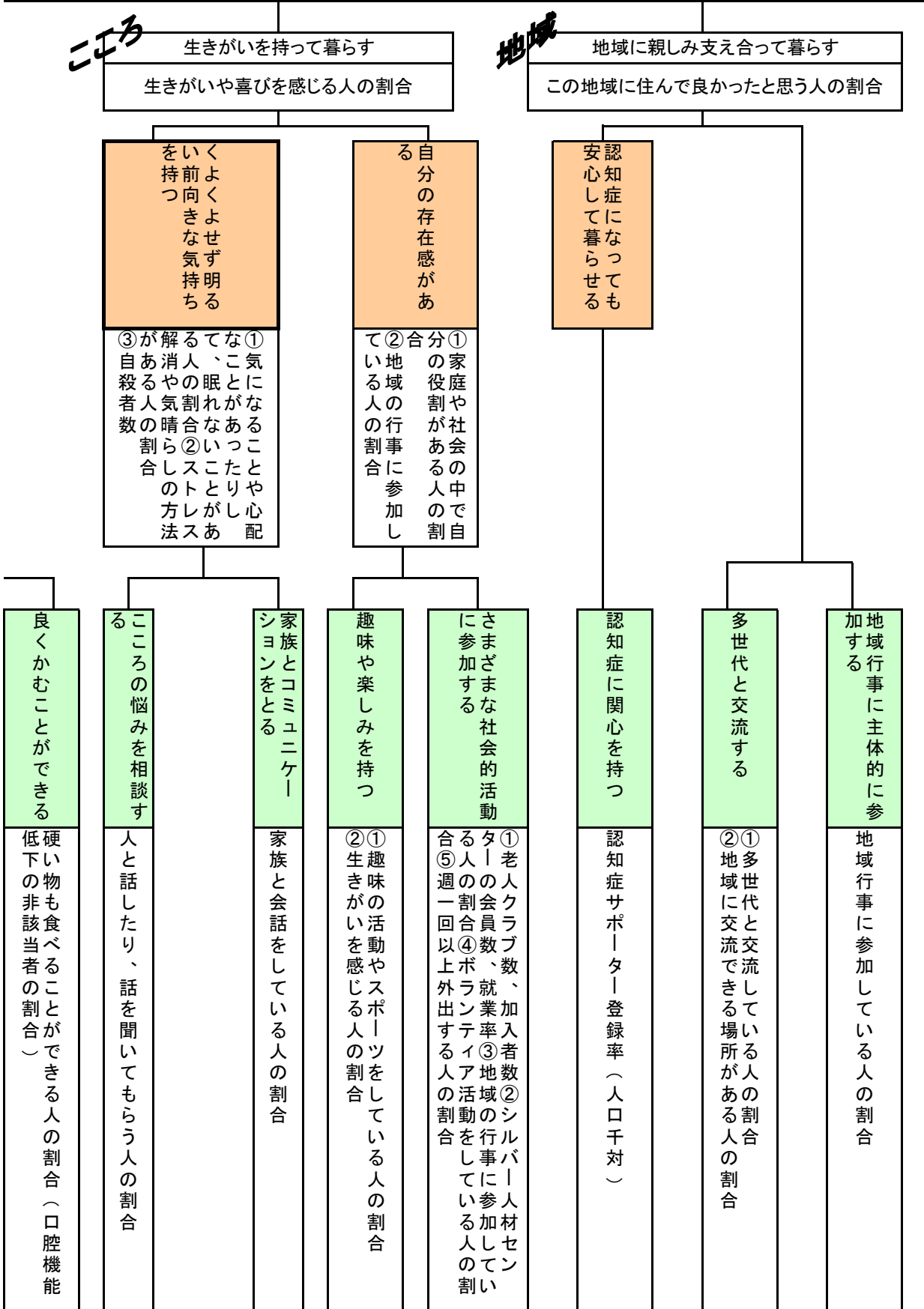
からだ

自分のことが自分でできる

①自分のことが自分でできる人の割合 ②要介護等認定者の割合



手本(認知症なくても安心して暮らせる)



■ 高齢期(65歳～)達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
QOL(ありたい姿)				
自分のことが自分でできる	自分のことが自分でできる人の割合	88.7% #2	↑	第1次計画の現状値(84.8%)より増加している。さらに増加を目指す。
	要介護等認定者の割合	17.6% #20	→	第1次計画の目標値は15% 高齢化率が年々上昇しているため、これ以上増加しないよう現状を維持する。
生きがいを持って暮らす	生きがいや喜びを感じる人の割合	95.9% #2	↑	第1次計画の現状値(93.7%)より増加している。さらに増加を目指す。
地域に親しみ支え合って暮らす	この地域に住んで良かったと思う人の割合	98.6% #2	→	第1次計画の現状値(95.0%)より増加し、良かったと思う人割合は高いので現状を維持する。
健康目標				
歩く機能を維持する	15分間続けて歩くことができる人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	1年間の転倒経験者の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	膝痛・腰痛のある人の割合 (1,000人あたり)	膝: 20.6 腰: 24.9 #18	→	国の目標 生活圏域ニーズ調査
	運動機能低下の該当者割合	19.7% #19	↓	基本チェックリスト集計。
脳卒中にならない 病気になるしない	65歳以上の脳血管疾患の受療件数 ①入院件数 ②入院外件数	5月診療分 ①44件 ②526件 #22	設定しない	目標値としては設定しないが指標として脳血管疾患の入院件数・入院外件数を確認する。
	脳血管疾患SMR	全体: 152.5 男性: 127.1 女性: 130.3 #33	↓	全国平均の100より高いので、減少を目指す。
	健康診査結果で高血圧について所見があった人の割合	54.2% #5	↓	脳血管疾患・心疾患の危険因子である高血圧対策を充実し、減少を目指す。
楽しく食事ができる	食事が楽しい人の割合	全体: 97.0% 男性: 98.7% 女性: 95.5% #2	↑	第1次計画の現状値と同様である。増加を目指す。
	80歳で20本以上歯が残っている人の割合	70歳(65～74歳) 62.2% 80歳(75～84歳) 32.9% #2	70%↑ 40%↑	国の目標 「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
くよくよせず明るい前向きな 気持ちを持つ	気になることや心配なことがあつたりして、眠れないことがある人の割合	40.0% #17	↓	健脚度調査が終了のため中間評価時にアンケートを実施
	ストレス解消や気晴らしの方法がある人の割合	男性: 94.2% 女性: 99.0% #17	↑	健脚度調査が終了のため中間評価時にアンケートを実施
	自殺者数	公表していない	↓	国の目標に準じる。 減少を目指す。
自分の存在感がある	家庭や社会の中で自分の役割がある人の割合	91.4% #2	↑	第1次計画の現状値(86.9%)より増加している。さらに増加を目指す。
	地域の行事に参加している人の割合	75.9% #2	↑	社会的つながりが大切なことから増加を目指す。
認知症になっても安心して暮らせる	認知症者率(参考)	5.9% #16	設定しない	目標値としては設定しないが指標として認知症者率を確認する。

■ 高齢期(65歳～)達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等
行動・生活様式				
生活の中で身体を動かす	日常生活の中で意識的に身体を動かす人の割合	全体: 80.6% 男性: 78.0% 女性: 82.4% #2	↑	第1次計画の現状値(85.2%)より減少している。増加を目指す。
	1日の平均歩数	(長岡地域) 男性: 8,127歩 女性: 7,699歩 #3	→	国の目標: 男性7,000歩 女性6,000歩 歩数調査
定期的に健康診断を受ける	1年に1回、健康診断を受ける人の割合	85.8% #2	↑	第1次計画の目標値(85%)は達成している。さらに増加を目指す。
(受療必要者が)適切に医療機関を受診する	健康診査結果で精密検査が必要な人の受診率	20.6% #5	↑	受診率が20%と低いので、増加を目指す。
	かかりつけ医がいる人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
自分に合った質と量の食事をする	主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2食以上の人の割合	79.2% #2	↑	第1次計画の現状値(59.5%)より増加している。さらに増加を目指す。
	低栄養傾向の高齢者の割合(BMI 18.5以下)	7.5% #5	↓	国の目標 22%
家族や仲間と一緒に食事をする	1日1回以上家族や仲間と一緒に食事をする人の割合	81.5% #2	↑	第1次計画の現状値(80.3%)と同様である。増加を目指す。
	ふれあい型食事サービスを利用している人の割合	4,308人 #37	→	第1次計画 1,635人(50%) 地域の取り組みがなされ今後の働きかけによる参加者数の伸びが期待できないため。
定期的に歯科検診を受ける	定期的に歯科を受診する人の割合	現状値なし	35% (全世代)	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
毎食後歯磨きをする	毎食後に歯磨きをする人の割合	64.5% #2	84%以上	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。
	歯間清掃用具を使用している人の割合	37.3% #2	40%	「第2次長岡市歯科保健計画」に準じる。 目標 青年期以降40%
良くかむことができる	硬い物も食べることができる人の割合	83.6% #19	85%以上	基本チェックリスト (口腔機能低下非該当者の割合)
こころの悩みを相談する	人と話したり、話を聞いてもらう人の割合	97.5% #2	→	第1次計画の現状値(89.8%)より増加している。現状を維持する。
家族とコミュニケーションをとる	家族と会話をしている人の割合	90.9% #2	→	第1次計画の現状値(83.1%)より増加している。現状を維持する。
趣味や楽しみを持つ	趣味の活動やスポーツをしている人の割合	65.2% #2	↑	第1次計画の現状値(56.5%)より増加している。さらに増加を目指す。
	生きがいを感じる人の割合	95.9% #2	↑	生きがいを感じている人の割合は高いが、さらに増加を目指す。
さまざまな社会的活動に参加する	老人クラブ数、加入者数	老人クラブ数 327 人数 18,294人 #36	→	長岡市高齢者保健・福祉計画
	シルバー人材センターの会員数、就業率	会員数 2,903人 就業率 91.3% #38	↑	長岡市高齢者保健・福祉計画
	地域の行事に参加している人の割合	75.9% #2	↑	第1次計画の目標値50%(現状値43.9%) 増加を目指す。
	ボランティア活動をしている人の割合	45.8% #2	↑	第1次計画の目標値20%(現状値13.6%) 増加を目指す。

■ 高齢期(65歳～)達成したい目標値

長岡市が目指すもの	目標値項目	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠等	
さまざまな社会的活動に参加する	週1回以上外出する人の割合	89.4% #19	↑	基本チェックリスト(非閉じこもり者)	
	認知症に関心をもつ	認知症サポーター登録率 (人口1,000対) 28.1 #16	↑	国(H24.12 28.1%)とは同率であるが、 県(36.8%)と比べ低いため、増加を目指す。	
	多世代と交流する	多世代と交流している人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
		地域に交流できる場所がある人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	地域行事に主体的に参加する	地域行事に参加している人の割合	75.9% #2	↑	第1次計画の目標値50%(現状値43.9%) 増加を目指す。

■高齢期 重点項目に対して、個人、家族、行政・関係機関ができること

重点項目	歩く機能を維持する	くよくよせず明るい前向きな気持ちを持つ
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分にあった運動を続けよう ◆体調に合わせて散歩に出かけよう ◆朝のラジオ体操やハッピー体操を続けよう ◆毎日15分は歩くよう心がけよう ◆スポーツをしよう ◆足の筋肉を鍛えよう ◆近いところは歩いて行こう ◆足裏マッサージなど足のセルフケアを心がけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆趣味や楽しみを持ち続けよう ◆気軽にお茶のみをし、話しをしよう ◆閉じこもらないで積極的に外に出よう ◆気の合う仲間を作ろう ◆失敗しても前向きな気持ちでいよう ◆地域の行事に参加しよう ◆悩みを抱え込まず相談したり、相談相手になろう ◆家庭の中で自分の仕事(役割)を見つけよう ◆1日1回誰かと思いきり笑い合おう ◆なごやかな表情を保とう(和顔施) ◆挨拶は自分からしよう ◆介護が必要になった時に相談できる人を見つけよう
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆家族で運動しよう ◆誘い合って散歩に出かけよう ◆家族でハイキングに行こう ◆高齢者の運動を励まそう ◆運動サークルの参加を勧めよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域行事への参加を勧めよう ◆家族共通の趣味や会話をもち、体とこころの休養を十分にとろう ◆1日1回以上家族や仲間と食事を楽しもう ◆家族が集まる時間を作ろう ◆家族で食卓を囲もう ◆茶の間に集まり団欒を楽しもう ◆おはようの挨拶をしよう ◆高齢者の話を良く聴こう ◆なごやかな表情を保とう(和顔施) ◆高齢者が家での役割を持つように勧めよう ◆体力的な衰えを補助し趣味や楽しみが続けられるように応援しよう ◆遠方の家族も高齢者の顔を見たり、連絡を取ったりしよう
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆楽しみながら運動できる行事を開催しよう ◆地域のウォーキングマップを作ろう ◆ウォーキング大会を開こう ◆家族で参加できる行事をしよう ◆地域の教室やクラブを紹介しよう ◆地域を散策、再発見しながら歩ける企画をやってみよう ◆地域でラジオ体操に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域で会食やお茶のみを開催しよう ◆誰でも気軽に立ち寄れる場所を作ろう ◆地域であいさつ運動をしよう ◆地域で高齢者を見守ろう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくりに歩く事が大切ということを本人、家族、地域への啓発普及 ◆安全に楽しく仲間と運動できるような講座の企画 ◆冬場の運動不足に対応できる運動の普及 ◆冬でも歩ける環境づくり ◆地域の運動サークル支援 ◆ラジオ体操の普及 ◆ウォーキングの普及(講習会等) ◆ニュースポーツの普及 	<ul style="list-style-type: none"> ◆仲間と食事をする機会の提供 ◆うつ病の知識普及と意識啓発 ◆相談の場の情報提供と相談の場の確保 ◆仲間づくり支援活動 ◆生きがいづくり支援活動 ◆認知症の知識普及 ◆高齢者の交通手段の確保 ◆支援できるサービスの充実 ◆介護者のつどいの開催

6 環境(全世代共通)

健康なまちは、安心して暮らせる生活環境があつてこそ築くことができます。緑豊かな恵まれた自然環境やきれいな川、出かけやすいまちなど、日常生活における環境と安全性の確保が不可欠です。

市民の健康を支え、守るための社会環境の整備を目指します。

豊かな自然がありふれ合える

長岡には豊かな自然があると感じている人が62.5%おり、身近にきれいな川や緑があります。豊かな自然環境のなかで、散策や遊びを通して市民の豊かなところが育まれていくことが大切です。

- ・ 川や公園等の豊かな自然を散策する姿
- ・ 身近な植物や昆虫、野鳥などの生き物にふれ合う姿
- ・ 環境問題を意識し、すすんでごみの減量やリサイクルに取り組む姿

健康で安心(安全)に暮らせるまち

市民生活に直接影響する道路について、歩道と車道の段差等に困る人の割合は42.1%です。歩道と車道の段差解消が進んでいますが、ベビーカーや自転車の利用者をはじめ、足腰の弱い高齢者には大変という声がまだまだ市民の意見として聞かれます。高齢者や障害者の交通手段の確保など、誰もがどこへでも安心して出かけられるまちづくりが大切です。

また、個人の健康づくりの取り組みを支え、守るための社会環境の整備が大切です。

- ・ 誰もが、どこへでも安心して出かけられる姿
- ・ 子どもの通学の安全を地域で見守る姿
- ・ 社会環境の整備等により個人が健康づくりに取り組む姿

＜環境＞

ありたい姿 (QOL)	豊かな自然があり、ふれ合える			健康で安心(安全)に暮らせるまち			
	豊かな自然があると感じている人の割合			健康で安心に暮らせるまちだと思ふ人の割合			
目標	きれいな川がある	緑が多く自然が身近にある	地域循環型を取り入れたまちづくり	自然豊かな川辺や緑の中を散策する	安全に気軽に出かけられる	健康を支える環境の整備	
目標値項目	②① 生物化学的酸素要求量 近くの田んぼや用水路等でホタルを見たことがある人の割合	③②① 緑の多さに満足している人の割合 庭に花や緑を植えている人の割合 一人当たり公園面積	④③②① リサイクル率 資源物を集団回収している団体の数及び収集される資源物の量 「ばくばくさん」加盟店の数	②① 自然豊かな川辺や野山・公園等で散策する人の割合 周囲に虫や蛙、野鳥などの生き物がいると感じる人の割合	⑤④③②① 通学路歩道消雪パイプ設置校 セーフティーライダー登録数 ノンステップバスの導入数(誰もが利用しやすい公共交通の整備) 歩道・自転車道の段差等に困る人の割合 歩道・自転車道の街灯等に満足している人の割合	③②① ヘルシーサポーター企業数 健康づくり支援店登録数 健康づくり井戸端会議の開催地区数	

※リサイクル率:ごみの総排出量のうち資源化されたものの割合

※ばくばくさん加盟店:地場産農産物を積極的に使用する飲食店・直売所等なおか地消地産推進店

■ 環境(全世代共通) 達成したい目標値

長岡市が目指すもの	内容	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠
QOL(ありたい姿)				
豊かな自然があり、ふれ合える	豊かな自然があると感じている人の割合	68.0% #31	↑	第1次計画の現状値(59.4%)より増加している。さらに増加を目指す。
健康で安心(安全)に暮らせるまち	健康で安心に暮らせるまちだと思う人の割合	56.1% #2	↑	第1次計画の現状値(42.5%)より増加している。さらに増加を目指す。
健康目標				
きれいな川がある	生物化学的酸素要求量	BOD平均値mg/ℓ 信濃川 1.0 猿橋川 霞橋より上流 0.7 霞橋より下流 1.3 柿川 1.7 栖吉川 1.0 太田川 1.4 渋海川 1.3 黒川 1.6 菖蒲川 1.3 刈谷田川 1.4 西谷川 1.9 中之島川 1.5 島崎川 2.1 新島崎川 2.1 郷本川 2.2 #25	BOD平均値(mg/ℓ以下) 信濃川 2 猿橋川 霞橋より上流 2 霞橋より下流 3 柿川 2 栖吉川 5 太田川 3 渋海川 2 黒川 3 菖蒲川 2 刈谷田川 3 西谷川 3 中之島川 5 島崎川 5 新島崎川 3 郷本川 3	「長岡市環境基本計画」に準じる。 (平成20年度～29年度)
	近くの田んぼや用水路等でホタルを見たことがある人の割合	現状値なし		
緑が多く自然が身近にある	緑の多さに満足している人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。
	一人当たり公園面積	17.3㎡ (全市) #29	22㎡	第1次計画22㎡ 「長岡市緑の基本計画」に準じる。
	庭に花や緑を植えている人の割合	花の咲く樹木 54.7% 鉢植え 60.2% #2	↑	第1次計画の現状値より減少している。増加を目指す。
地域循環型を取り入れたまちづくり	リサイクル率	24.0% #26	31.0%	第1次計画23%(H22の目標値)「長岡市ごみ処理基本計画」に準じる。
	資源物を集団回収している団体の数及び収集される資源物の量	団体数:296団体 収集量:3290t (H23年度) #26	300団体 3300t	団体数・回収量ともに現状では横ばいか若干減少傾向にあるため、現状を維持をする。
	一人一日あたりのごみの排出量	920g #26	880g	第1次計画1,000g(H22の目標値)「長岡市ごみ処理基本計画」に準じる。
	「ばくばくさん」加盟店の数	62店 (H24.11.28現在) #27	100店	農政課での目標は「たくさん」であり明記はない。当面は100店を目指す。
自然豊かな川辺や緑の中を散策する	自然豊かな川辺や野山・公園等で散策する人の割合	川辺:30.4% 公園:39.6% #2	↑	時間がないため散策しない人が多い。自然にふれる機会を増やし、散策する人の増加を目指す。
	周囲に虫や蛙、野鳥などの生き物がいると感じる人の割合	現状値なし		* 中間評価時に目標値を設定する。

■ 環境(全世代共通) 達成したい目標値

長岡市が目指すもの	内容	現状値 (2011)	目標値 (2022)	目標値設定の根拠
安全に気軽に出かけられる	通学路歩道消雪パイプ設置校	18校 #30	33校	道路管理課の目標に準じる。
	セーフティーリーダー登録数	142人 #23	↑	増加を目指す。
	ノンステップバスの導入数 (誰もが利用しやすい公共交通の整備)	29% #28	75%	長岡市交通バリアフリー基本構想の目標値20~25%はクリアしている。国のバリアフリー新法及び交通政策課の目標に準じる。
	歩道・自転車道の段差等に困る人の割合	42.1% #2	↓	第1次計画の目標値50%は達成したが、乳幼児の親世代や高齢期に「困る」割合が高いことから、減少を目指す。
	歩道・自転車道の街灯等に満足している人の割合	27.9% #2	↑	満足している人が3割に満たないことから、増加を目指す。
健康を支える環境の整備	ヘルシーサポーター企業数	9 (H24.11月) #1	200	県の健康づくり支援店数を目指す。
	健康づくり支援店登録数	194 (長岡保健所管内 H24. 12. 20現在) #35	↑	県の事業登録数の増加も目指すが質の充実を目指す。 数値目標は現在はない。「保健医療計画」では禁煙の店を増やすことは明記されている。
	健康づくり井戸端会議の開催地区数	12 #1	41	市内全地区での開催を目指す。

■環境 重点項目に対して、個人、家族、地域、行政・関係機関ができること

重点項目	地域循環型を取り入れたまちづくり	安全に気軽に出かけられる	健康を支える環境の整備
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆買い物にはマイバックを持参しよう ◆簡易包装を申し出よう ◆洗剤などは詰め替え用を買おう ◆ごみは分別して出そう ◆資源ごみは活かそう ◆買う前に本当に必要か考えよう ◆ごみをポイ捨てしないようにしよう ◆もったいない心で3R(リデュース・リユース・リサイクル)を実践しよう ◆クリーン作戦に参加しよう ◆地元で生産されたものを購入しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆駐輪(自転車)で道路をふさがないようにしよう ◆段差で困っている人などに手助けしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくりイベントに参加しよう ◆健康づくり支援店やヘルシーサポーター企業を利用・活用しよう
家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆分別用のごみ箱を置こう ◆生ごみの減量を心がけよう(生ごみ処理機、コンポスト、ボカシの利用) ◆資源ごみを廃品回収等に出そう ◆もったいない心で3R(リデュース・リユース・リサイクル)を実践しよう ◆クリーン作戦に参加しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆家の前の歩道確保のための除雪に協力しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆家族で健康づくりイベントに参加しよう ◆家族で健康づくり支援店やヘルシーサポーター企業を利用・活用しよう
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆資源ごみの分別回収に協力しよう ◆もったいない心で3R(リデュース・リユース・リサイクル)を実践しよう ◆クリーン作戦を実施しよう 【お店や企業】 ◆不要な包装等をしないようにしよう ◆リサイクルを考慮した商品を扱おう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆除雪を地域で協力しよう ◆歩道にものを置かないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくりイベントを開催しよう ◆健康づくり支援店やヘルシーサポーター企業に登録しよう
行政・関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> ◆ごみを減らすことへの意識啓発 ◆ごみの分別の推進 ◆資源再利用の情報の普及 ◆ごみの再利用(コンポスト・ボカシ)の推進 ◆市民活動の育成・支援 ◆ホームページによる各種地域循環活動情報のPR ◆3R(リデュース・リユース・リサイクル)の普及啓発と実践 ◆地域で生産している野菜等を販売している場所の拡大 	<ul style="list-style-type: none"> ◆段差のないまちづくり ◆安全に動ける歩道・自転車道の整備 ◆公共交通機関のバリアフリー化の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ウォーキングコースの整備 ◆健康づくり支援店やヘルシーサポーター企業登録の推進や利用の普及 ◆健康づくりイベントの開催