

2035（令和17）年度までに目指す目標値です。

達成できるように、自分で・みんなで・地域で健康づくりに取り組みましょう！

項目	指標	策定時 (2023)	目標値 (2035)		
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	16.3%	40%		
	1日に野菜5皿（350g）以上食べている人の割合	15.4%	40%		
	減塩に気をつけている人の割合	51.3%	75%		
	朝食をあまり食べない人の割合	20～30歳代 23.0% 小学5年生 5.3%	15% 0%		
身体活動・運動	1日の平均歩数	20～64歳	6,480歩	8,000歩	
		65歳以上	5,380歩	6,000歩	
	1日延べ30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	男 20～64歳	38.8%	45%	
		女 65歳以上	51.4%	60%	
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている人の割合	—	80%		
	睡眠時間が十分に確保できている人の割合	小学5年生	36.4%	60%	
		20～64歳	52.2%	60%	
飲酒	適正飲酒量を知っている人の割合	45.2%	56%		
	喫煙	喫煙率（20歳以上）	10.7%	9%	
歯・口腔	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	—	受動喫煙のない社会の実現		
	12歳児の1人平均むし歯数	50.0%	95%		
がん	がん検診受診率 (40～69歳、ただし、子宮がんは20～69歳)	男性	胃がん	41.8%	50%
		肺がん	31.8%	40%	
		大腸がん	47.1%	55%	
		女性	胃がん	27.1%	40%
		肺がん	29.6%	40%	
		大腸がん	35.5%	45%	
		子宮がん	39.5%	50%	
乳がん	40.8%	50%			
循環器病・糖尿病	収縮期血圧の平均値（高血圧治療中の人も含む）	133.2mmHg	128mmHg		
	LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合（脂質異常症治療中の人も含む）	13.5%	10%		
	HbA1c6.5%以上の人の割合（糖尿病治療中の人も含む）	8.9%	増加の抑制		
COPD	COPDを知っている人の割合	19.3%	30%		
社会とのつながり・こころの健康	自殺死亡率（人口10万人対）	13.7	6.2		
	ストレスが多いと感じている人の割合	26.2%	24%		
	相談できる人を有する人の割合	88.9%	95%		
環境づくり・基盤整備	健康に気をつけている人の割合	83.0%	90%以上		
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	66.5%	80%		



第3次元気プラン新居浜21【概要版】

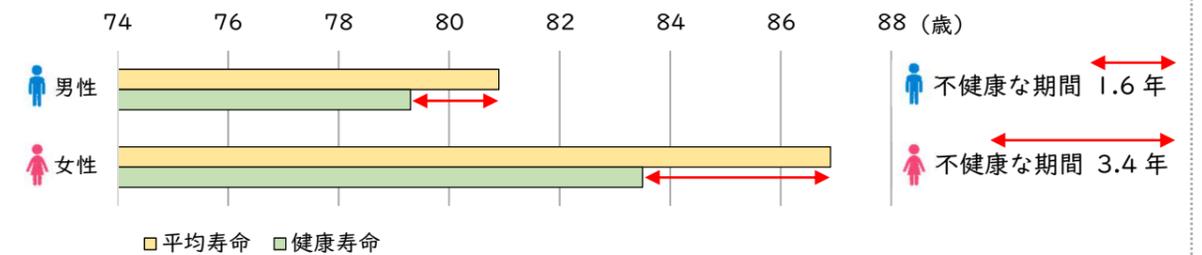
- ・第三次新居浜市健康増進計画
- ・第三次新居浜市食育推進計画
- ・第二次新居浜市自殺対策計画



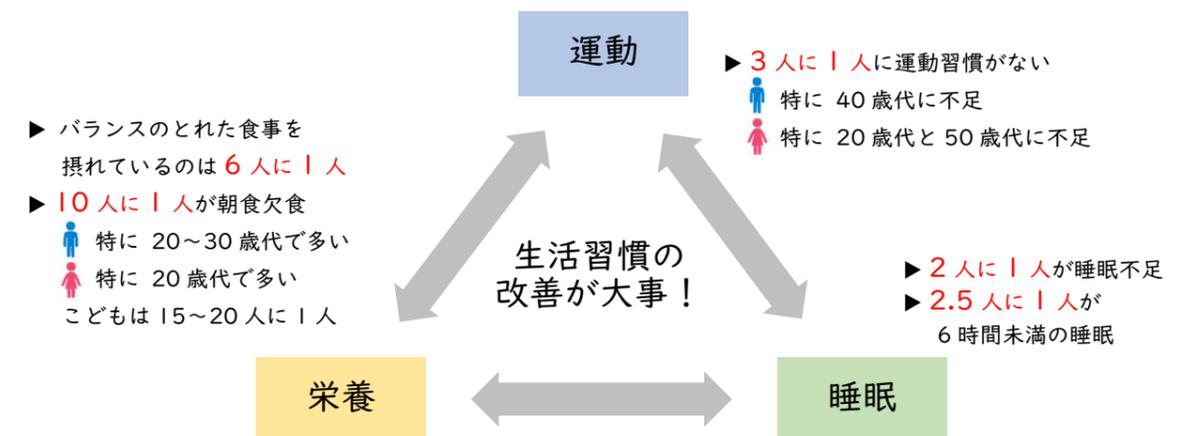
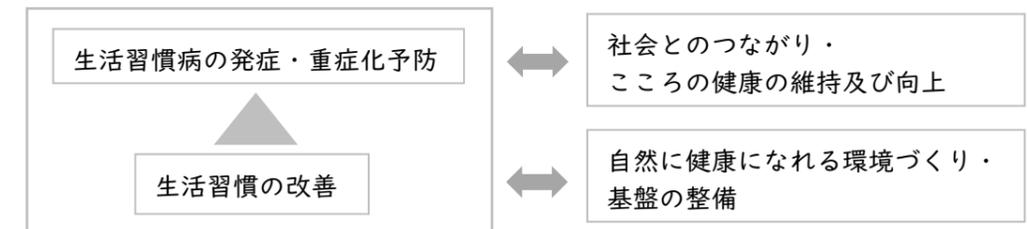
計画期間 2025（令和7）年度～2036（令和18）年度

スローガン ～自分で・みんなで・地域で ともに健康になるまち にいはま～

■新居浜市の平均寿命と健康寿命（2023年）



■概念図（一部）



発行・編集
新居浜市
福祉部 健康政策課

〒792-8585 愛媛県新居浜市一宮町一丁目5番1号
TEL：(0897) 65-1586 FAX：(0897) 65-1216
E-mail：kenkouseisaku@city.niihama.lg.jp

2025（令和7）年3月

最終目標：健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本目標：○健康づくりに関する意識の向上（意識） ○健康に気をつけた生活習慣の実践（知識・行動） ○健康を意識できる環境整備（環境）

ライフステージ 項目	妊産婦期（妊娠期・授乳期）	乳幼児期（0～6歳）	青少年期（7～19歳）	壮年・中年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
栄養・食生活	○1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう		○早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう		○低栄養予防に努めましょう
身体活動・運動	○日常生活の中で、自分に合った身体活動や運動に取り組みましょう		○外遊びや運動・スポーツをする時間を増やしましょう	○日頃から「散歩」「早く歩く」「乗り物やエレベータを使わずに歩くようにする」など意識的に身体を動かしましょう	○外出や人とつながる機会を持ち、生活が不活発にならないようにしましょう
休養・睡眠	○規則正しい生活リズムを身につけましょう		○小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保しましょう	○6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう	○床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう
飲酒	○胎児への影響について学び、飲酒しないようにしましょう		○アルコールに関する正しい知識を身につけましょう		○適正飲酒量を知りましょう ○飲酒による生活習慣病や肝疾患などを予防しましょう
喫煙	○一人ひとりがたばこに関する正しい知識を持ち、たばこの害のない環境づくりに取り組みましょう		○たばこを吸わないようにしましょう ○たばこの害に関する正しい知識を学びましょう		○たばこの害（加熱式たばこの有害性・COPDなど）について正しく理解し、たばこを吸わないようにしましょう
歯・口腔	○かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診や歯石除去を受けましょう		○正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて健全な口腔機能の維持に努めましょう		○妊婦の歯科健康診査を受けて、むし歯や歯周病を予防しましょう
がん	○がんについての正しい知識を学びましょう		○検診のスケジュールを立てて年1回はがん検診を受けましょう		
循環器病・糖尿病	○年に1回は健康診査を受け、精密検査が必要な場合は、必ず医療機関を受診しましょう		○循環器病など生活習慣病についての正しい知識を学び、生活習慣の改善を心がけましょう		
COPD	○COPDについて正しく理解し、咳・痰・息切れなどの症状が続く時は、早期に医療機関を受診しましょう				
社会とのつながり・こころの健康	○些細なことでも相談できる人を見つけましょう		○家族や友人との会話を大切に、地域活動などに積極的に参加しましょう		
環境づくり・基盤の整備	○デジタル機器や健康アプリなどを活用して自分の健康状態を知り、自分に合った活用をしましょう		○環境に配慮した食品を選び、地産地消を心がけましょう		