

A scenic landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. In the foreground, there are green hills and a river that winds through the landscape. In the background, there are rolling mountains. The sky is a mix of orange and blue. The overall mood is peaceful and serene.

# 佐渡市の健康課題に対する取組方針

佐渡市市民生活部健康医療対策課

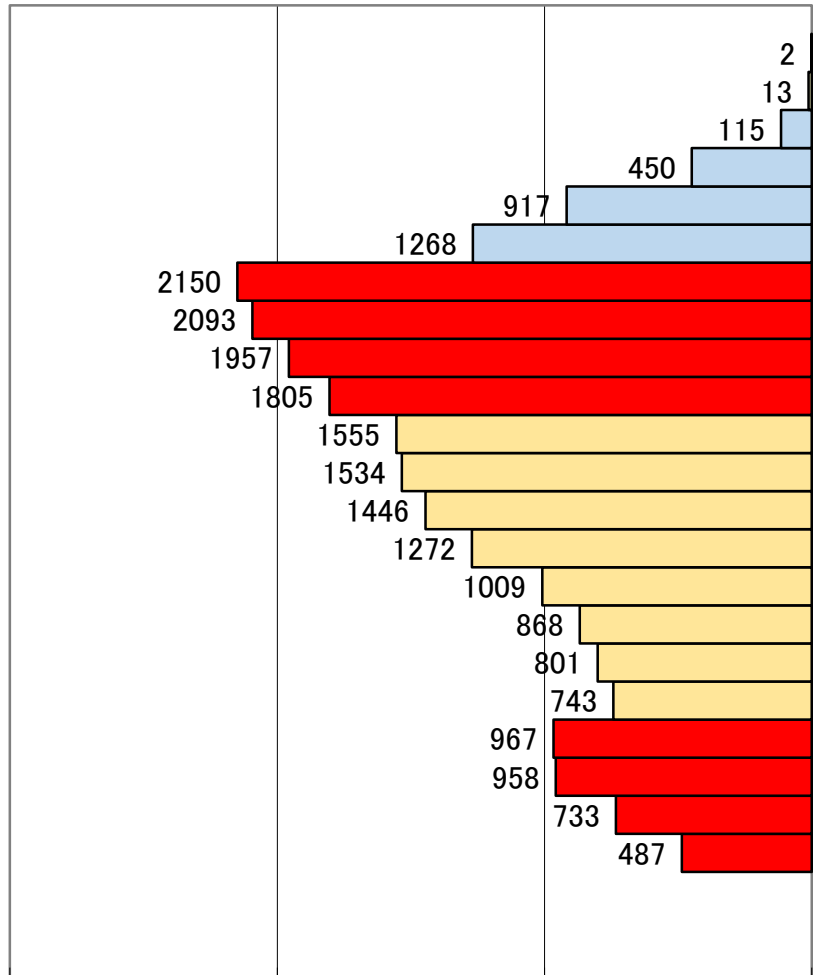
■ 0～14歳の人口 4,187人(8.8%)

■ 15～64歳の人口 22,715人(47.9%)

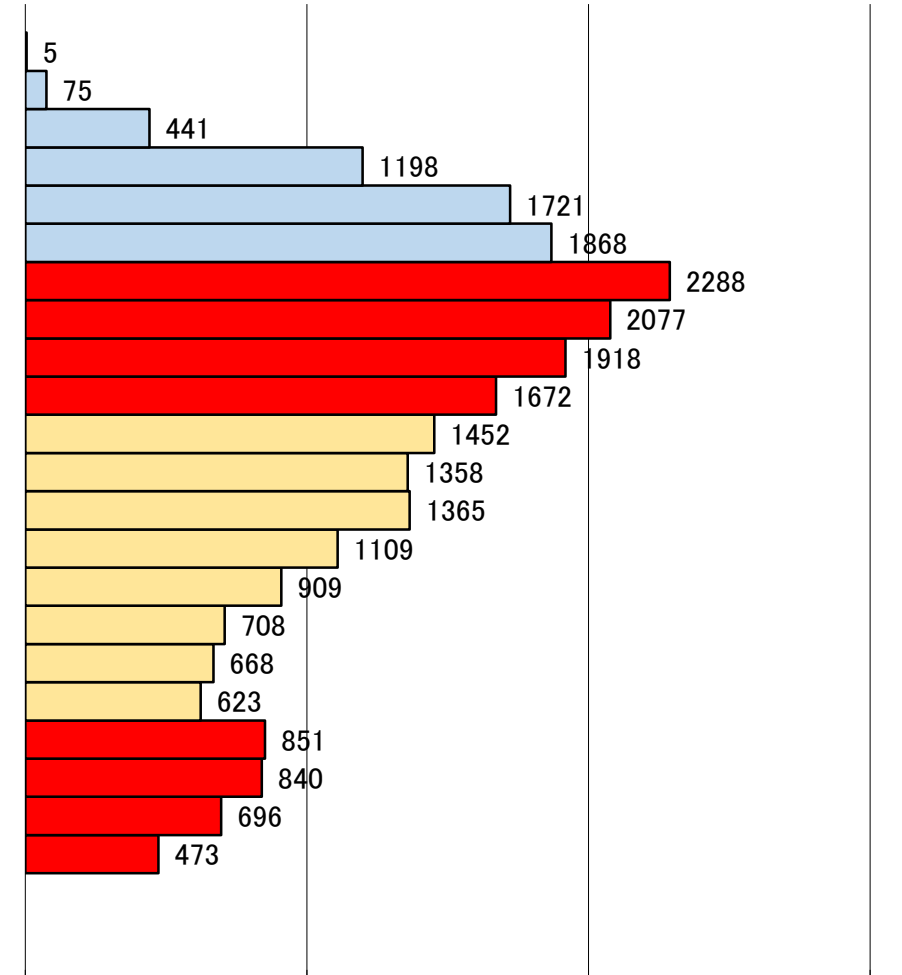
■ 65歳以上の人口 20,556人(43.3%)

■ 総人口 47,458人 (佐渡市地区別年齢別人口集計表 令和7年3月31日現在)

### 男性

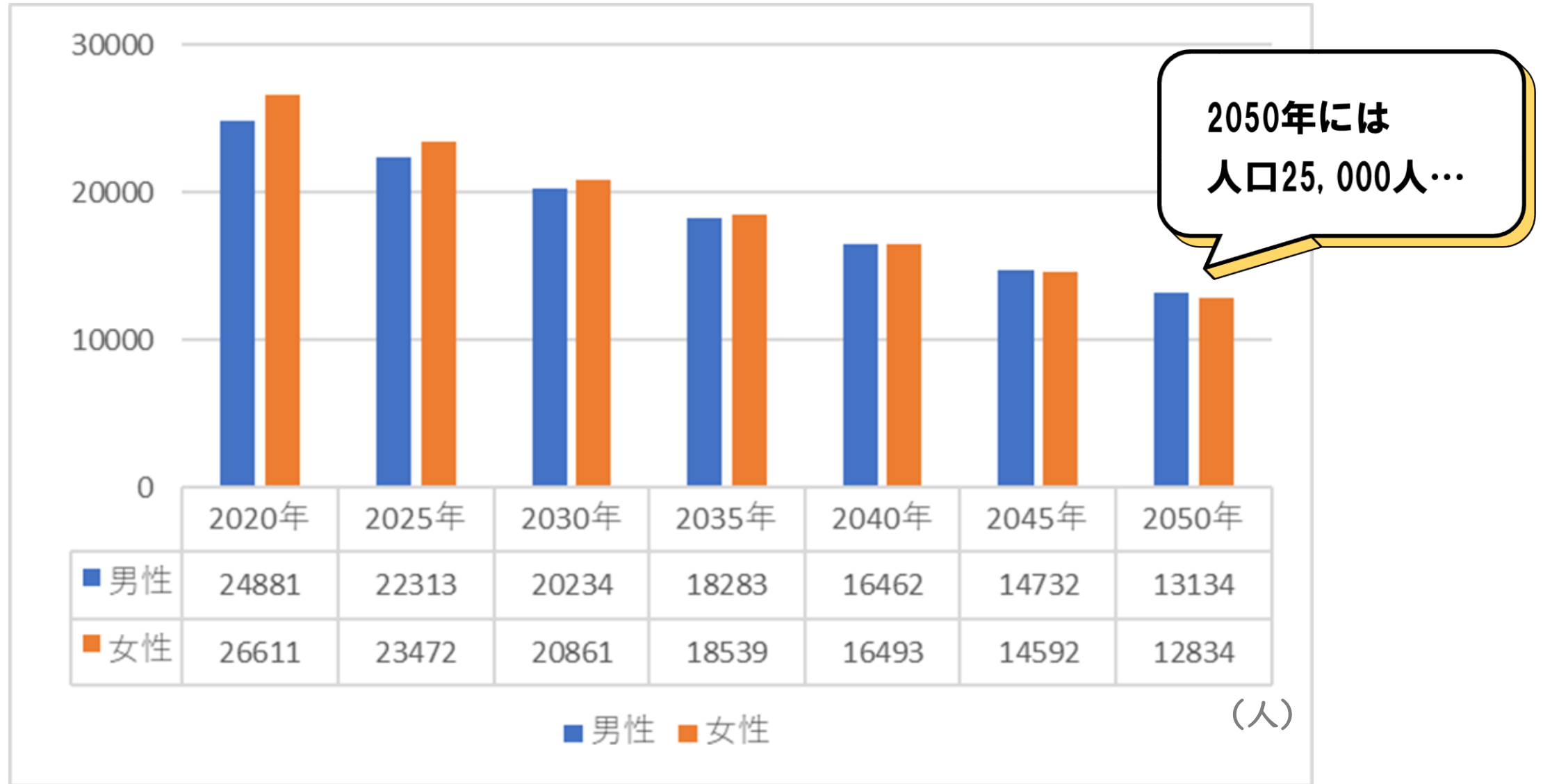


### 女性



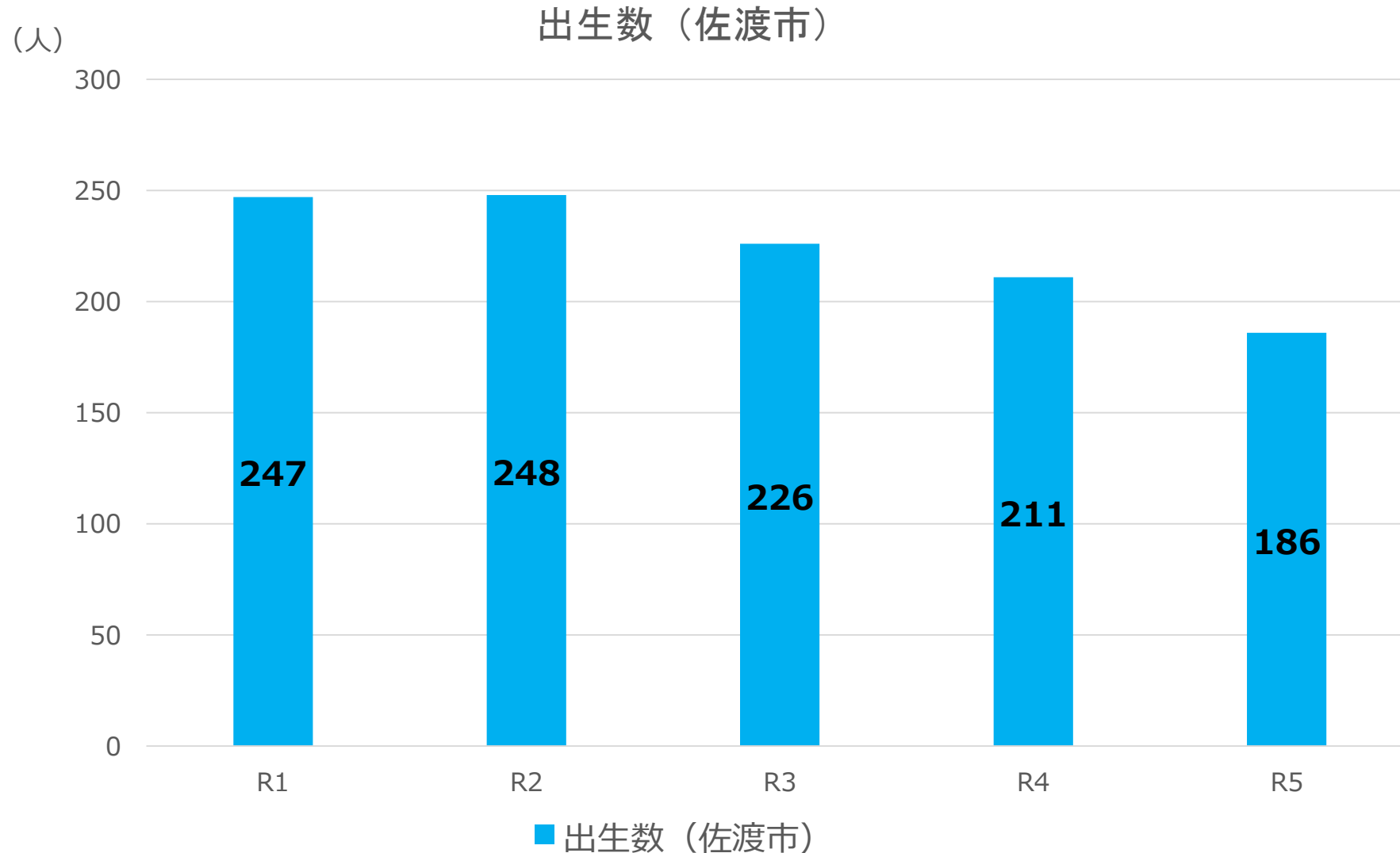
| 年齢階層    |
|---------|
| 105～109 |
| 100～104 |
| 95～99   |
| 90～94   |
| 85～89   |
| 80～84   |
| 75～79   |
| 70～74   |
| 65～69   |
| 60～64   |
| 55～59   |
| 50～54   |
| 45～49   |
| 40～44   |
| 35～39   |
| 30～34   |
| 25～29   |
| 20～24   |
| 15～19   |
| 10～14   |
| 5～9     |
| 0～4     |

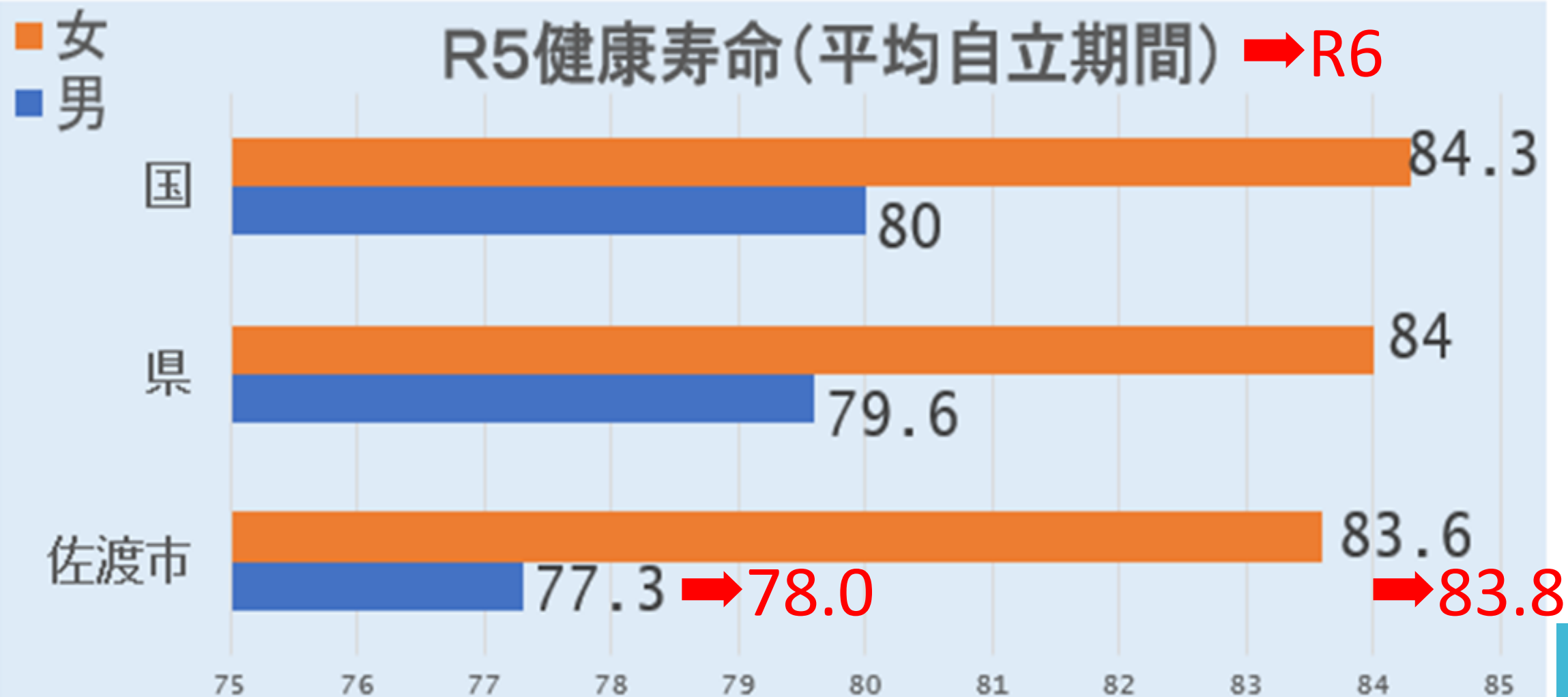
# 佐渡市将来推計人口の推移



出典: 国立社会保障・人口問題研究所 男女年齢(5歳)階級別データ「日本の地域別将来推計人口(2023年推計)」

# 佐渡市の出生数の推移





参考：KDB地域の全体像の把握(R5)

# 【佐渡市の将来像】 笑顔と長寿の明るい島

基本目標 一人ひとりが活躍し、いきいきと暮らせるまちづくり

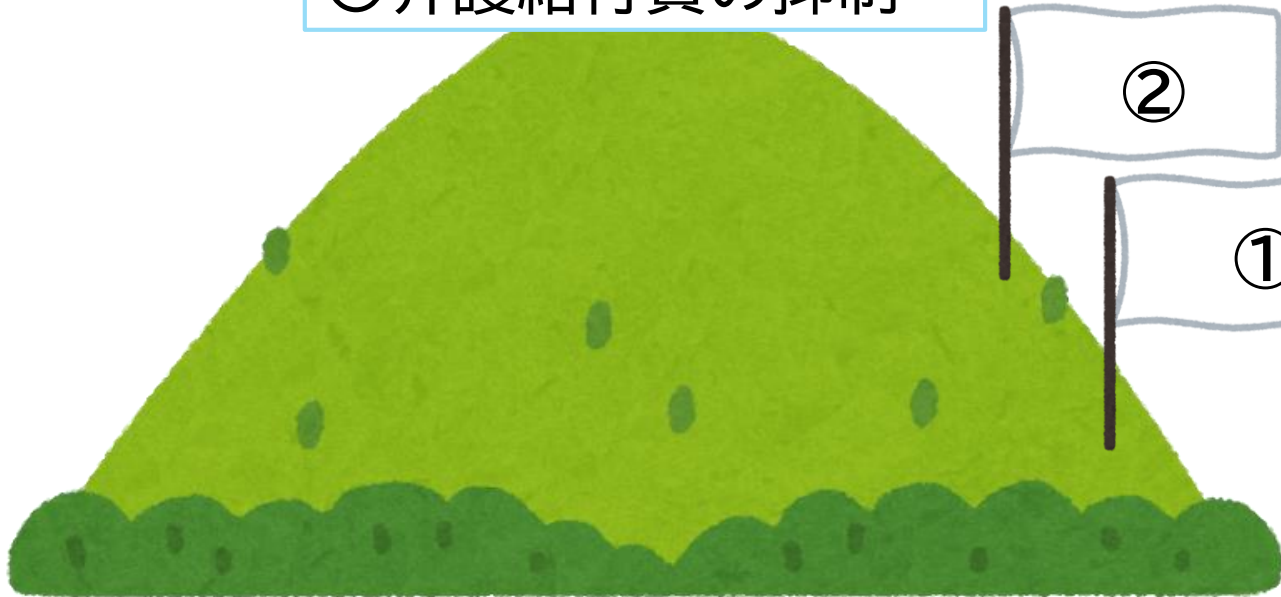
出典:佐渡市総合計画

## 目的

- 健康寿命の延伸
- 医療費の適正化
- 介護給付費の抑制

## 重点取組

- ①生活習慣病の重症化予防
- ②フレイル予防



# 佐渡市の健康課題

CKD  
(慢性腎臓病)

患者数1位

高血圧症

患者数2位

糖尿病

塩分の  
多い食事

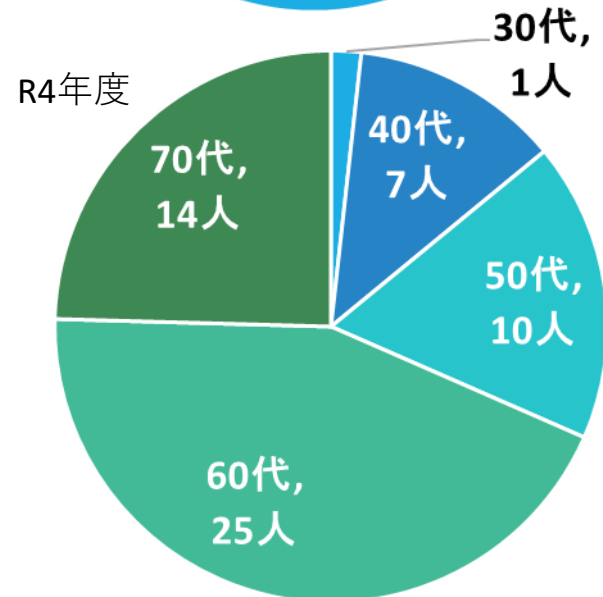
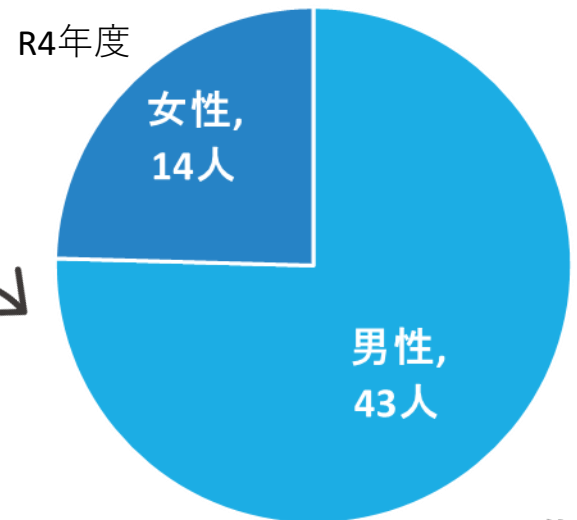
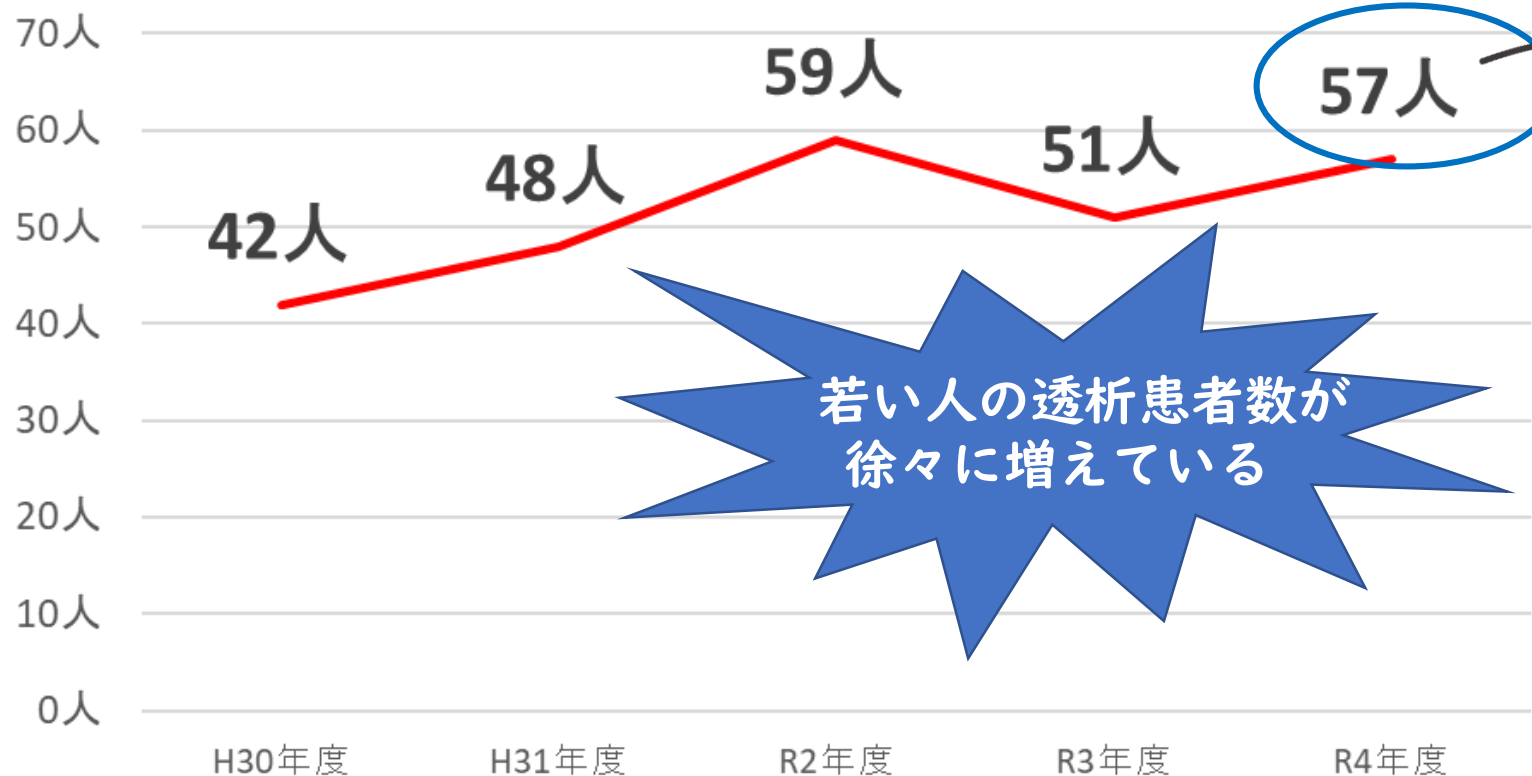
野菜不足

朝食欠食

食べ過ぎ

# 現状の整理 透析患者の状況（国民健康保険加入者）

年度別 透析患者数



出典：国保データベース（KDB）システム「医療費分析（1）細小分類」

# カラダにやさしお ～体に優しい野菜と塩～

## 野菜

1日  
あと1皿分  
(70g)  
増やそう

## 食塩

1日  
まずは1g  
減らそう

たっぷりな野菜と控えめな食塩で  
健康寿命を延ばそう!!

野菜を  
増やす  
+1皿

1日どのくらいの野菜を食べていますか？

1日1人あたりの野菜摂取目標量は350gです。  
令和5年度 県民健康・栄養実態調査によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値は290.9gで、目標量に比べて約60g足りていません。

野菜をとると、いいことがたくさん！

### 食物繊維が豊富

便秘の予防などおなかの調子を  
整えるほか、血糖値の上昇を抑  
えてくれる働きがあります。

### カリウムで高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは、体  
中の余分な塩分を体の外に  
出してくれます。  
※治療中の方は主治医の指示を守りましょう。

### ビタミンで若返り

血管や粘膜、皮膚・骨など  
を健康に保ち、新陳代謝  
を促します。

プラス1皿分の野菜をとろう!!

小鉢1皿分で約70gの野菜がとれます。



ナスとピーマン  
の炒め物



きんぴらごぼう



ほうれんそう  
のおひたし



野菜サラダ



具だくさん  
の味噌汁

食塩を  
控える  
-1g

食品の塩分量を知ろう!  
～塩分1gの目安～

無理なくできる減塩のコツ!

しょうゆ 小さじ1



食パン 8枚切り2枚



ロースハム 2枚



たくあん 2切れ



梅干し 1/2個



ウィンナー 2～3本



○めん類の汁は残す



半分残すと 3g減  
全部残すと 5g減

○調味料は「かける」より「つける」



○いつもの食品を減塩食品に変える



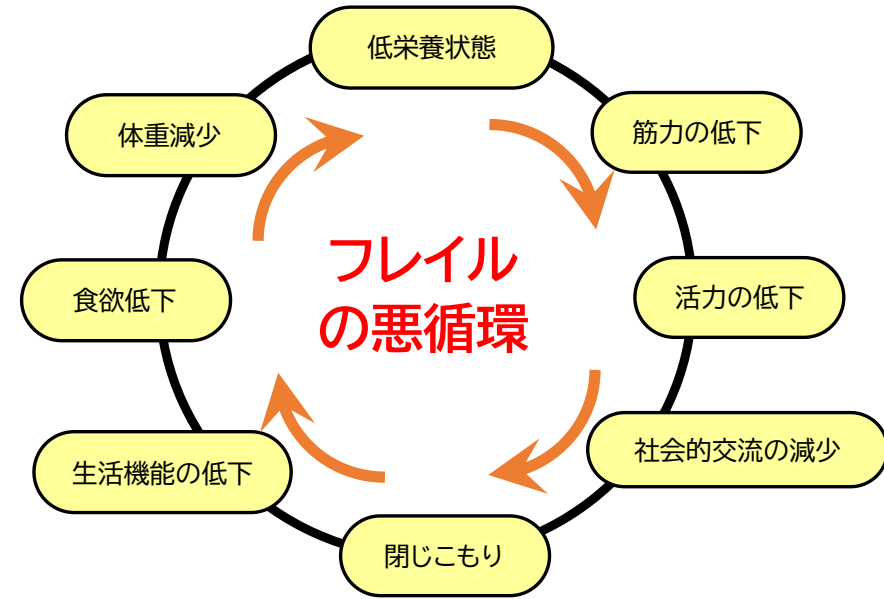
調味料の他にも、加工食品  
やお菓子など様々な減塩食  
品が店舗に並んでいます。  
※カリウムが多い減塩食品が  
あるため、カリウム制限のある  
方は注意しましょう。

# 高齢者のフレイル予防について

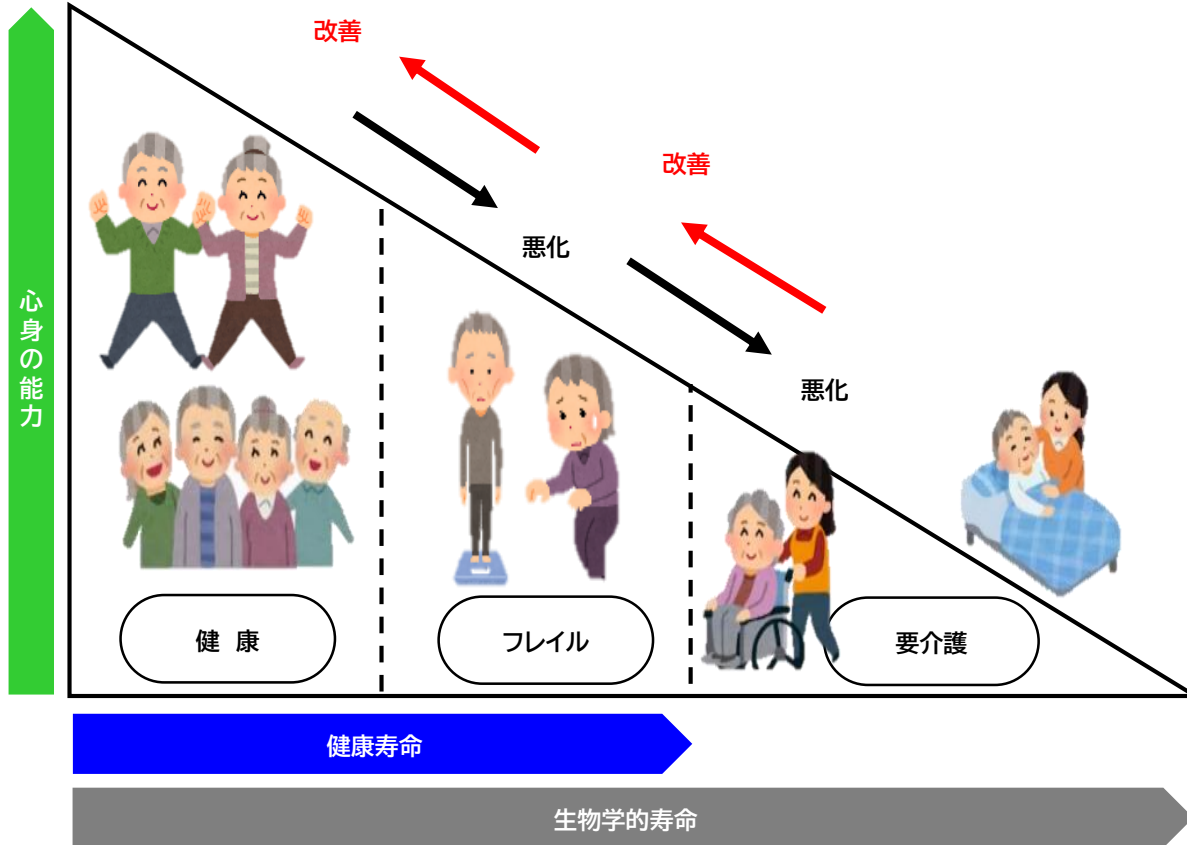
## ● なぜ、フレイル予防が必要か

体を使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。足腰が弱くなると、家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要な状態となってしまいます。

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく元気に生活するためには、心身の機能低下(加齢)のサインに早く気づき、運動やバランスの良い食生活、社会参加に積極的に取り組むことが大切です。



フレイルの入口は人により異なるため注意が必要  
(どの要因でもフレイルに陥る危険性がある)



### 【フレイル予防の3要素】

- ① **運動**…しっかり動く
  - 適度に歩く
  - ちょっと頑張って筋トレする
- ② **栄養(+口腔ケア)**…しっかり食べる、噛む力・飲み込む力の維持
  - 1日3食食べる
  - たんぱく質をしっかりとる(肉・魚・卵・大豆製品 など)
  - 口腔ケア(お口の体操・歯みがき・定期的な歯科受診 など)
- ③ **社会参加**…外出や交流を楽しむ
  - 趣味活動や地域の集まりに参加する
  - 会話を楽しむ



# アクティブシニア～自分に合った健康づくりPPK大作戦～

【目標】

目指せ!健康寿命日本一

【基本理念】

人生の最期まで自分らしく自立した生活を送る

【戦略】

すべての人の  
健やかな生活習慣の形成

疾病予防と生活習慣病重症化予防  
(高血圧症、糖尿病)

フレイル予防

【課題別取組】

ライフコースアプローチを踏まえた施策の展開 ～子どもからお年寄りまで～

《主な取組》

(1) 栄養・食生活  
[食育推進計画]

- 減塩
- 肥満予防
- 朝食摂取

(2) 身体活動・運動

- 運動習慣の定着

(3) 生活習慣病の  
予防

- 発症及び重症化予防
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・CKD

(4) 生活機能の  
維持・向上

- フレイル予防

(5) 歯・口腔の健康  
[歯科保健計画]

- かかりつけ歯科医
- 定期的な歯科健診

(6) こころの健康

- 自殺予防対策
- 気づき
- 見守り

(7) 社会とのつながり

- 社会参加
- つながり

健康づくりにおける環境整備

【1】市民一人一人が無理なく健康づくりに取り組める環境づくりの推進

- ・無理なく健康な行動がとれる環境づくり推進
- ・科学的根拠に基づく情報の普及啓発を行い行動変容を促進 等

【2】多様な主体の連携による健康づくりの推進

- ・健康づくり関係団体、企業等との連携・協働して市民運動を展開
- ・産官学を含めた多様な主体による健康づくりを推進 等

【3】“健康経営”の推進

- ・事業所の取組支援を通じて、働く世代の健康づくりを促進
- ・小規模事業所に対する健康づくりの取組支援 等