

概要版

新潟県健康づくり指針

# 健康にいがた21

こころとからだに優しい健康づくりのとき



新潟県の鳥「朱鷺」優優  
優優のように健康にいがた21も育っていきます

平成13年3月

新潟県



新潟県

# 21世紀の健康づくりを目指して

近年、保健医療の充実や生活水準の向上等により、県民の平均寿命は延びてきております。しかしながら、がん、心臓病、脳卒中といった生活習慣病や痴呆、寝たきり等の状態になる方が増えており、21世紀の社会に対応した総合的な健康づくり施策の展開が求められております。

このような状況の中、国では、壮年期死亡の減少や痴呆そして寝たきりにならない状態で生活できる期間(健康

寿命)の延伸等を目標に、第3次国民健康づくり対策として、平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を定め推進しております。

本県におきましても、県民の皆様一人ひとりが、積極的に健康づくりに取り組み、すこやかで、いきがいに満ちた生活のできる社会の実現を目指して、平成22年度までの健康づくりの指針「健康にいがた21」を策定いたしました。

この指針は、「健康づくりの推進には一人ひとりが自発的に健康づくりを実践することが重要である」という基本的な考え方の下、「いきがい・生きる喜び:「ひと」としての健康」、「からだの健康」、「こころの健康」を健康の3本柱として位置づけ、県民の皆様がこれらの健康を享受できるよう、分野別に実現目標(県民や関係者に目指していただきたい目標)を掲げるとともに、一人ひとりの取組を社会全体で支援するための方策を提

示しております。

今後は、本指針に基づいて、市町村や関係団体との密接な連携の下、県民の皆様の参加を得ながら、すこやかで心豊かに生活できる活力ある社会づくりに取り組んでまいりますので、より一層の御理解と御協力をお願いいたします。

平成13年3月

新潟県知事 平山 征夫

## 新潟県健康づくり指針

# 健康にいがた21

### 指針策定の背景

保健医療の充実や生活水準の向上等により感染症を中心とした急性疾患による死亡は減少し、その結果、生命を脅かす要因は、がん、脳血管疾患、心疾患を中心とした生活習慣病へと大きく変化しました。特に比較的若くして生活習慣病にかかった場合、痴呆や寝たきりになる等、社会生活ができなくなる場合もあります。このため発症年齢を少しでも遅くしたり、自立期間を長くすることが重要課題になってきました(健康寿命<sup>1)</sup>の概念)。

また、日本人の平均寿命は世界最長であり、本県においては平成11年で男性77.4歳、女性85.5歳と全国平均の男性77.1歳、女性84.0歳を若干上回っています。また、出生率の低下もあって少子・高齢化が進み、本県の高齢化率は平成12年で21.0%と全国平均の17.1%を大きく上回っています。

こうした経緯のもと、本県では、国が策定した21世紀における国民健康づくり運動である「健康日本21」の基本理念を踏まえ、県民の健康づくり指針「健康にいがた21」を策定し、県民の壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指した21世紀における健康づくり運動を推進することとしました。

### 基本理念

県民の一人ひとりが、健康づくりに取り組み、「すこやかで、いきがいに満ちた生活のできる社会」の実現を目指すことを基本理念とします。

県民一人ひとりの主体的な健康づくり活動及び社会の支援や環境整備によって、すべての県民が、すこやかでこころ豊かに生活できる社会の実現を目指すことを基本理念とします。

### 性 格

この指針は、県民一人ひとりの自覚と実践を基本とする生涯を通じた健康づくりを推進するためのものです。健康の3本柱を「いきがい・生きる喜び:「ひと」としての健康」、「からだの健康」、「こころの健康」とし、それぞれに関係の深い内容を取り上げています。

県民にそなえて欲しい理想的な姿を「実現目標」、その具体的な内容を「望ましい姿」とし、これを支援するための「考えられる対策」を提示しています。

関係機関、健康づくり団体、市町村及び県が役割に応じて、本指針に基づいた県民の健康づくりを積極的に推進することとしています。

### 位置付け

「新潟県長期総合計画」における施策目標「保健・医療・福祉の充実した社会づくり」を具体的に進めるための指針です。

### 期 間

平成12年度から平成22年度までの11か年の指針です。なお、5年ごとに見直しを行います。

<sup>1)</sup>健康寿命：痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間



## 健康にいがた21における健康の3本柱

新潟県が目指す「健康」の概念として次の3本柱( から )を提示します。

### いきがい・生きる喜び：「ひと」としての健康

疾病や障害の有無、年齢にかかわらず、本人や社会にとって有意義でいきがいのある生活を営む能力を身に付けていること。

### からだの健康

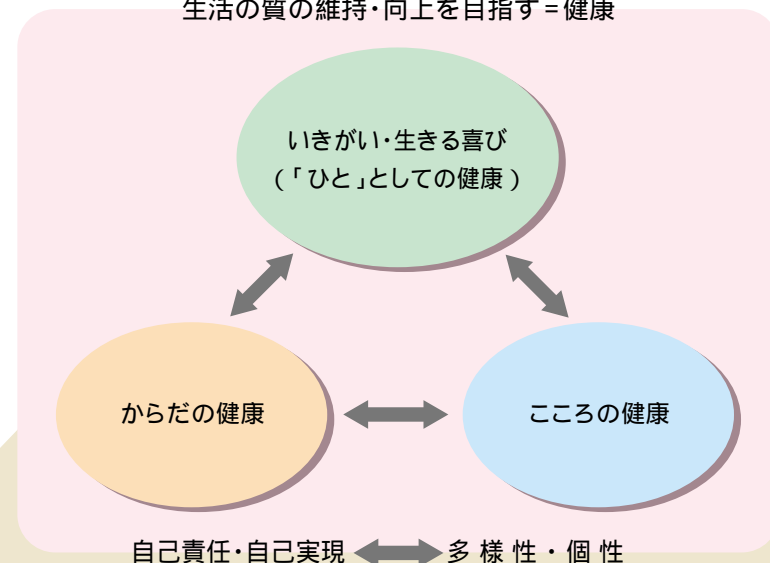
生命や社会生活を阻害する疾病に罹患する年齢を可能な限り遅くして自立期間を長くするため、自己の現状を認識して疾病罹患を予防できるような活動を自力行えること。  
また、疾病罹患後も再発予防やリハビリテーションによって自己管理ができること。

### こころの健康

精神的なストレスをはじめとした心の問題に適切に対応できること。

### 健康の3本柱と社会の役割

生活の質の維持・向上を目指す＝健康



社会の支援・社会環境の整備

一人ひとりが、生活の質の維持、向上を目指すため、自らが判断して実行することが重要であり、3本柱のすべてが「完全」であることを健康とするのではなく、自らが置かれた状況の中で生活の質を高めるために努力し、有意義な人生を送るための意識や能力を身に付けて実践している姿を健康であると考えます。

## 「健康づくり」の主体は県民一人ひとり

健康づくりの主体は県民個人であり、一人ひとりが目指す健康の姿はさまざまであることから「個性と多様性」が重視されます。

「健康とはこのようなものである」という画一的、押しつけ的なものではなく、自らが目標と実現手段について判断して実践する「自己責任・自己実現」が大切です。

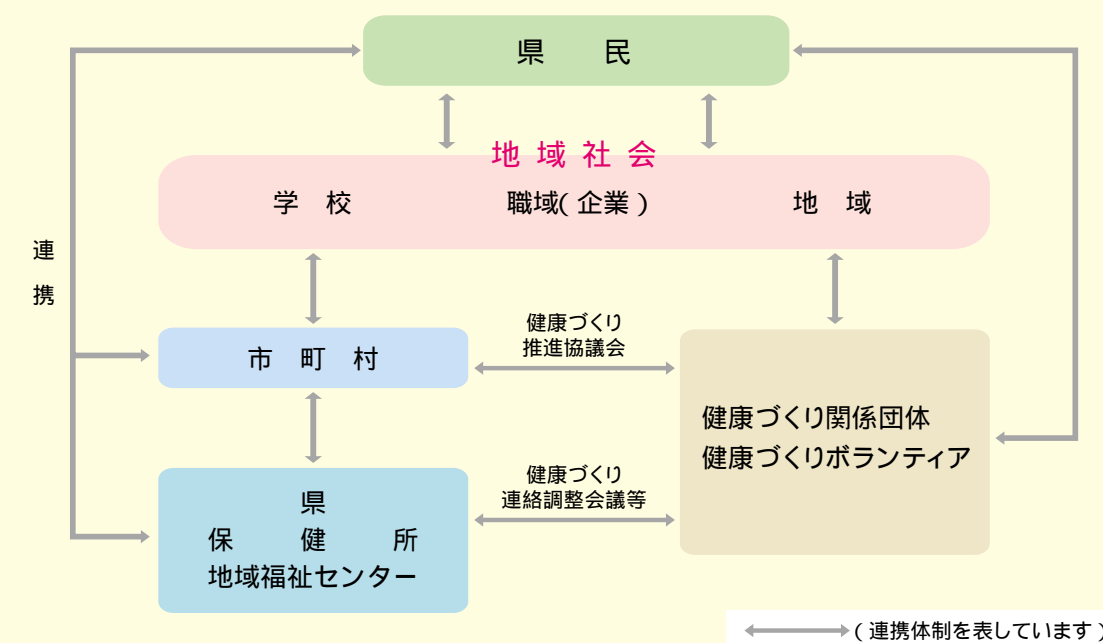
## 「健康づくり」の支援のために

県民主体の「健康づくり」を支援するためには、県民一人ひとりが目標と実現手段を決定できる能力を培えるように、家庭、地域社会、学校、職場において情報や教育の場を提供することが重要です。

一人ひとりの目標の達成を支援するためには、社会環境の整備と県民同士の支え合いが不可欠です。

生涯を通じる健康づくりを進めるにあたっては、家庭、地域社会、学校、職域、各種専門家や団体が互いに連携し、役割を補い、問題意識を共有して対策を考えていく必要があります。

### 健康にいがた21推進体制







## 分野別の健康づくり

健康の実現に向けて、「いきがい・生きる喜び：「ひと」としての健康」、「からだの健康」、「こころの健康づくり」の各分野を掲げました。

### 目標についての考え方

本指針の実現までの期間(今後10年程度)において達成が可能であるかどうかを考え、長期目標、中期目標、実現目標の3段階の目標を示します。

目 標	内 容
長期目標	長期(10年以上)にわたる対策の結果として実現することを目指す新潟県の姿(行政側の目標)
中期目標	長期目標を実現するための過程で実現が望まれる新潟県の姿で、10年程度でその動向の評価が可能なもの(行政側の目標)
実現目標	長期目標や中期目標の実現に向け、県民にそなえて欲しい理想的な姿(県民や関係者に目指して欲しいと提案された目標) この具体的な内容を「望ましい姿」とし、その実現を支援するために有効と考えられる方策を「考えられる対策」として示す。

1

## いきがい・生きる喜び：「ひと」としての健康

疾病の有無にかかわらず、いかに有意義な生活をすごせるかという、生活の質の向上が重要であり、そのためには、いきがいや生きる喜びがあることが大切です。

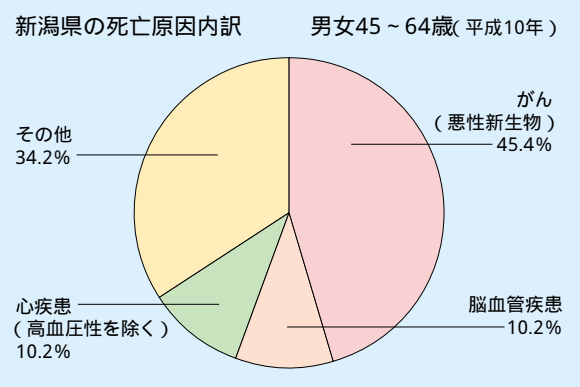
長期目標	疾病の有無によらず、いきがいや生きる喜びを持って生活できる社会の実現
中期目標	社会参加をしている者や趣味・楽しみをもつ者の増加 いきがいを感じている者の増加
実現目標	個人の実情に合ったいきがい・楽しみ等を発見・持続する

2

## からだの健康

保健医療の充実や生活水準の向上等により、県民の平均寿命は延びてきていますが、がん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病になる方が増えています。

平成10年で、がん、脳血管疾患、心疾患が全死因の約60%を占めており、特に45歳から64歳の壮年期では、がんが死因の45.4%を占めています。



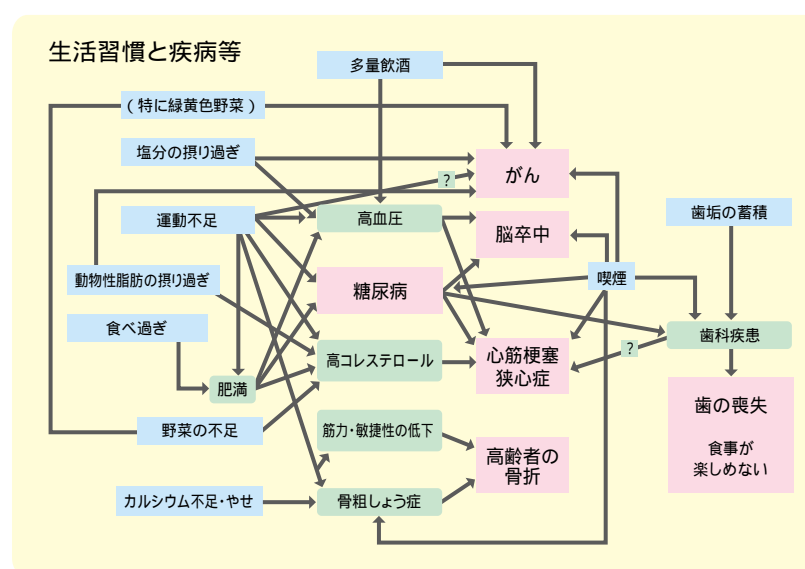
### 長期目標

死亡(罹患)減少(特に壮年期死亡)  
健康寿命の延伸と生活の質の向上  
喫煙による健康被害や環境被害がない新潟県(無煙環境の実現)

からだの健康については、一つの生活習慣は一つの疾病だけでなく、多くの疾病に共通した危険因子である場合が多くなっています。

多くの疾病に共通した生活習慣について一人ひとりが認識し、良好な習慣を身に付けることで効率的な疾病予防が期待できます。

疾病予防のため、良い生活習慣を身に付けていただくため「たばこの問題」、「栄養・食生活」、「運動」について総合的な取り組みが重要です。



図中の?について：関係が指摘されているが、まだ議論されているもの。

## たばこの問題

喫煙は、がん、虚血性心疾患等の危険因子です。

妊婦が喫煙した場合には、低出生体重児、早産、妊娠合併症が多くなると言われています。

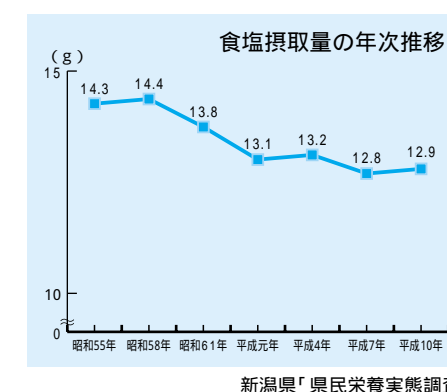
受動喫煙は、喫煙者と同様の危険性があることから、受動喫煙の問題は重要です。

実現目標	望ましい姿
喫煙しない(喫煙する場合には、その害について自らが十分理解する) 喫煙者とは喫煙者が共に理解し合い、互いに迷惑をかけない社会を目指す	望まない受動喫煙がない 他人の喫煙から受ける被害がない 乳児の周囲でたばこを吸わない(乳幼児突然死症候群(SIDS)予防のため) 喫煙しない人は喫煙を始めない 喫煙する人は禁煙する マナーを考えて喫煙する 不特定多数が集まる場所を原則禁煙にする 未成年者にたばこを売らない

## 栄養・食生活

食事は健康なからだを保つための基礎であるとともに、食べる楽しみや食卓でのコミュニケーションを通して、人生をいかに豊かに生きるかという生活の質の向上にも大きくかかわっています。

項 目	現状(平成10年度県民栄養実態調査)	目標値(健康日本21)
食塩摂取量	1日当たり12.9g	1日当たり10g未満
野菜摂取量	1日当たり22.9g	1日当たり350g以上
(緑黄色野菜摂取量)	(1日当たり7.6g)	(1日当たり120g以上)



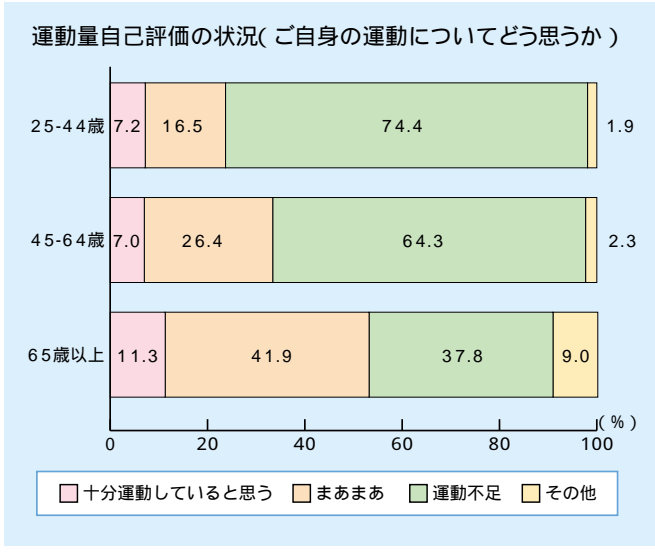
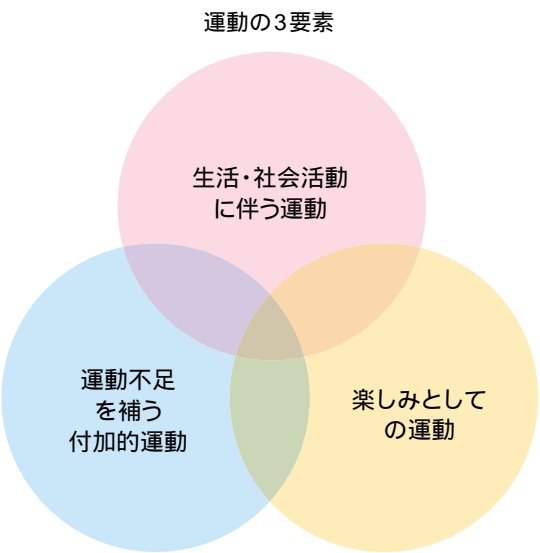
実現目標	望ましい姿の例
食の楽しみや食卓でのコミュニケーションを通して、生活の質の向上や望ましい食生活ができる  自らの生活リズムや、環境に配慮した適正な食事の作り方、摂り方が実行できる  自分の適正な食事の質と量を判断し摂ることができる	家族とともに食卓を囲む機会が多い 適正な食事リズムと配分ができる 自らの体格や運動量に見合った食事の量や内容を判断できる 食材ゴミや残り物に配慮した調理の工夫ができる 穀類（米飯等）を主食とし、主菜、副菜がそろった食生活を維持している  主菜として、魚と肉を同程度か魚を多く利用、大豆製品の積極的な利用、卵の適度な利用ができる 副菜として、野菜、特に緑黄色野菜の積極的な摂取ができる 主として疾病予防の観点から、栄養素に配慮した食事ができる 食塩摂取量が少ない 脂肪摂取の量と質に配慮した食事ができる カルシウムを多く含む食品を用いて、料理の中でカルシウム摂取を増やす工夫を行う

## 運動

身体活動を含めた運動は、生活習慣病を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。

県民の1日の平均歩数をみると、平成10年度で男性 7,412歩、女性 6,377歩であり、全国の男性 8,071歩、女性 7,392歩に比べると少ない傾向にあります。（県民栄養実態調査・平成10年度、国民栄養調査・平成10年）  
運動量の自己評価についてみると、25歳から44歳の年代では、74.4％が運動不足と感じています。（県民栄養実態調査・平成10年度）

実現目標	望ましい姿の例
運動の3要素をバランス良く取り入れ、さまざまな手段を利用して十分な日常運動量を確保する  楽しみとしての運動や、運動を通した楽しみがある  安全に運動が行える	特別な運動だけではなく、身体活動全体が身体的な健康維持のために重要な運動であることが理解できる 日常の運動量が把握できる 通勤、家事、買い物等の生活活動や、空き時間等を利用した付加的運動を取り入れることによって、日常の運動量が十分にある 1日の歩数が1万歩ある 運動を通じたストレス解消 仲間づくりや社会活動ができる



## 3 こころの健康づくり

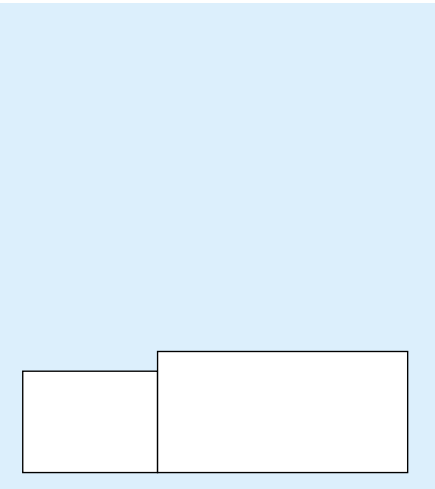
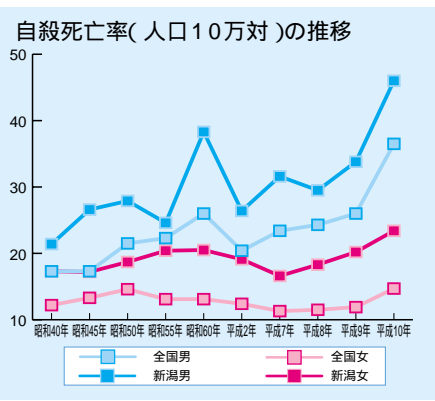
一人ひとりが、ストレス等を蓄積しない方法を身に付けるとともに、自ら進んで、積極的な社会参加や趣味等を行うことは「こころの健康づくり」にとって大切です。

本県の特徴としては、自殺死亡率が全国平均より高いことが挙げられます。自殺を予防するためには、「いきがいや生きる喜び」を持つことが最も大切です。また、「こころの風邪」といわれる「うつ」が自殺に深くかかわっていることから、「うつ」の徴候の自己スクリーニング法、専門家への積極的な相談の必要性を普及することが重要です。また、自殺は周囲の者、特に近親者に与えるショックも大きく、それを和らげるこころのケアも重要で、周囲の配慮ある支援や「相談できる場」をつくっていくことも必要です。

「アルコール依存症」は、「こころの問題」の一つですが、「節度ある適度な飲酒」<sup>1)</sup>を理解し、アルコール関連問題について意識を高める努力も重要であり、問題飲酒行動等があった場合などは、早期に専門家へ相談することが重要です。

これらの、「こころの問題」は「だれに」起こるか予測できません。「こころの問題」を抱えた者に対する理解を深め、互いに支え合うという考え方を広め、その背景にある社会環境にも広く目を向けていくことが大切です。

自殺率(人口10万対)についてみると、平成10年で男性46.0、女性23.4であり、全国平均の男性36.5、女性14.7を大きく上回っています。  
疲労感をみると、壮年期の50.9％が、いつも疲れている、疲れが残ると回答しています。（県民栄養実態調査・平成10年度）  
飲酒習慣者の割合をみると、本県は男性67.3％であり、全国の男性51.6％を上回っています。（県民栄養実態調査・平成10年度、国民栄養調査・平成10年）



長期目標	こころの問題に苦しんでいる者の減少 自殺者数の減少 アルコール依存症の減少
中期目標	こころの問題についての県民の理解と相互支援、専門家への積極的な相談
	ストレスや「うつ」等、自殺に関連するこころの問題に対処できない者の低下 自殺企図者がいた場合に積極的な予防対策がとれる者の増加とシステムの整備 自殺があった場合に、連鎖予防に対処できる者の増加とシステムの整備
	アルコール問題について専門家や自助活動グループに相談する者の増加 アルコール問題に関する県民の理解・支援の広まり

	実現目標	望ましい姿の例
一次予防	ストレスやこころの疲労を蓄積させない方法を身に付ける	自分に合ったリラクセス法等を身に付け、こころの疲労回復ができる十分な睡眠をとることができる
	自らに好ましくないストレスをもたらす原因を把握でき、必要な場合には軽減することができる	自らの性格や行動様式がストレスに弱いかどうか把握できるストレスが「こころの病」や「からだの病」の原因になることを知る
	他者に負荷・刺激をかける立場にある者は、相手のストレスに目を向け過大なストレスを与えないように配慮できる	親は子の、教師は生徒の、雇用主や上司は部下の、その他自らが影響を与える者のストレスに気を配ることができる
二次予防	自他の「こころの不調」や「こころの病」の徴候に気づき、適切な対処ができる	「こころの不調」や「こころの病」に気がついたときに、専門家への相談も含めた適切な対処法をとることができる

- 1) 節度ある適度な飲酒:純アルコールで20g以内(日本酒換算で1合以内) 「健康日本21」から
- 2) 一次予防:適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、ストレスコントロール等により病気の発生そのものを予防すること
- 3) 二次予防:病気を早期に発見し早期に治療すること





## 年代別の健康づくり

年代別	特徴と課題	望ましい姿の例
乳幼児期 （就学前）	生理機能・運動機能がしだいに確立し、自我の発達する時期であり、生活習慣の形成が徐々に進行する時期です。 日常生活の中で生きる力や健康的な生活習慣を身に付けられるようにすることが大切です。	安全な環境の中で育てられ、不慮の事故を防ぐことができる。 規則的な食事と十分な睡眠で生活リズムがそなわる。 愛情と信頼に満ちた環境で育てられる。
少年期 （小・中学生）	食生活や運動、趣味に対する嗜好・興味が明確化され、生活習慣の基礎がつくられる時期です。 健康や疾病について関心を持ち、自分で考え、好ましい行動が取捨選択できる能力の基礎を身に付けることが重要です。	多くのことを体験し、学ぶことで自分の将来像や目標を描ける。 性や性感染症等の正しい知識を身に付ける。 歯の健康に配慮した保健行動が習慣化される。 日常の食事を通して、うす味でバランスの良い食事の習慣が身に付く。 親しい友人を持つ等悩みを相談できる機会や場がある。
青年期 （中学校卒業から概ね24歳を想定）	精神的な自立が強まる反面、親・保護者との葛藤、進学や就職等を通して、競争を強く意識する時期です。 喫煙・飲酒、女性のやせ指向等が将来の生活習慣病発症に大きな影響を与えることとなるため、正しい生活習慣の確立が大切です。 競技スポーツに取り組んでいた者がこの時期で止める場合が多く、身体活動量が低下する傾向にあります。	友人・恋人との交際や趣味、アルバイト・就職やボランティア等を通じた社会参加等、多様な機会・手段等を利用し、生きる楽しみや意義を自覚する。 喫煙の害について熟知する。 欠食の習慣を付けない。 無理なダイエットをしない。 肥満は食事量だけではなく、運動や日常活動量が大きく関係していることを認識して対処できる。 飲酒の依存性や害を認識し、過度の飲酒や問題飲酒に陥らない。
壮・中年期 （概ね25歳から64歳を想定）	壮年期(概ね25歳から44歳)は社会的・精神的に最も充実し、無理がきくので健康を害しやすい時期です。 中年期(概ね45歳から64歳)は、身体・生理機能が徐々に低下し、生活習慣病があらわれやすく、また、ここにも疲労が蓄積しやすい時期です。 職場や地域における健康診査の定期的な受診とその後の保健指導を参考に、疾病の早期発見・早期治療に努めることも大切です。	将来の生活設計や人生観、健康観等を身に付けられる。 基本健康診査、職場検診や人間ドック等を受診することにより、自らの健康状態を把握して、適切に対処できる。 喫煙する場合は、喫煙しない人への配慮やポイ捨てしない等のマナーを守る。 食事と生活習慣病をはじめとした疾病の関係を理解して、適切に食事を摂る。 運動を趣味や楽しみとして、生活の一部として取り入れられる。 友人の他、専門家、公的機関、「いのちの電話」等、「こころへの負荷・刺激」やストレスを相談できる場があることを知り、必要な場合には利用できる。
高・老年期 （概ね65歳以上を想定）	社会的に完成期ともいえる時期ですが、身体機能の低下が進み、高齢になるほど個人差が大きくなります。 食生活に注意し運動を継続的に行う等、体力低下を予防することが大切です。 いきがいのある生活を送るためには、健康的なこころのあり方が重要な要素となります。	友人との交際や趣味、ボランティア等を通じた社会参加等、多様な機会・手段を利用し、生きる楽しみ・意義を自覚する。 家族等に体力や生理的機能の低下を理解してもらい、良好な健康管理を行うことができる。 食事をおいしく食べることができる。 歯の健康に配慮した保健行動を習慣化し、摂食・

## 相談窓口一覧表

名称 実施機関	連絡先 相談受付時間等	内容等
<b>子ども・家庭110番</b> 新潟県中央児童相談所	TEL 025-382-4152 年末年始除く毎日 午前9時～午後9時	電話相談 子どもと家庭に関わる相談全般
<b>すこやかコール</b> 県立生涯学習推進センター	TEL 025-283-1150 月～土 / 午前11時～午後11時 FAX(原則として電話相談時間外) / 午後11時～午前11時	家庭教育・子育てに関わること全般
<b>新潟いのちの電話</b>	TEL 新潟 025-229-4343 長岡 0258-39-4343 / 24時間 上越 0255-22-4343 村上 0254-53-4343 (受付)	電話相談 自殺予防、悩みごと相談
<b>思春期こころからだの電話相談</b> 新潟県・新潟県看護協会	TEL 025-266-8844 第1～4土 / 午後2時～午後5時	思春期の心と体、性に関する電話相談 相談時間以外はテレホンダイヤルサービスを実施
<b>ヤングテレホン</b> 新潟県警察	TEL 025-283-4970 月～金 / 午前8時30分～午後5時15分	非行やいじめ、犯罪被害等子どもたちの悩み・不安・困りごと、又は子どもに関する保護者の悩み等を電話や面接で受け付ける
<b>新潟少年サポートセンター</b> 新潟県警察 ひかるくんの家	TEL 025-248-1157 月～金 / 午前9時～午後5時	少年の問題行動を早期に発見し、家庭、学校等との情報交換やカウンセリングを行いながら、非行の未然防止を図るとともに、関係機関、団体とのネットワーク化を図る
<b>いじめ・不登校等悩みごと相談テレホン</b> 新潟県立教育センター	TEL 025-263-5319 TEL 025-263-4737 月～金 / 午前9時～午後5時	いじめ、不登校を中心に教育問題全般の相談
<b>上越・中越・下越・佐渡 いじめ相談</b> 教育事務所	TEL 上越 0255-26-9378 中越 0258-35-3930 下越 025-231-8359 月～金 / 午前9時～午後9時 佐渡 0259-74-0022 月～金 / 午前10時～午後5時	いじめ問題専門の相談 希望者が望めば学校への指導も行う
<b>一般心理相談室</b> 新潟少年鑑別所	TEL 025-266-2442 月～金 / 午前9時～午後4時	非行や不登校、家庭内暴力等の問題行動について、本人、保護者、学校の先生等からの相談に応じる。電話相談のほか、一般心理相談室での面接相談を実施。なお面接相談は原則として電話予約が必要
<b>精神保健福祉相談 思春期精神保健相談</b> 新潟県精神保健福祉センター	TEL 025-231-6124 月～金 / 午前9時～午後4時 第2火・第3木 / 午後1時30分～午後4時30分	心の健康についての相談 事前に電話で予約する 思春期にみられるひきこもり、適応障害や精神疾患に対して、カウンセリング及び専門医による医学的診断指導を行う
<b>法律相談 こころの相談</b> 新潟県女性財団	TEL 025-285-6605 午前9時～午後5時 毎月第1～4火 / 午後1時30分～午後4時 毎月第3水 / 午後1時30分～午後4時	女性が直面する様々な悩みや問題について弁護士や医師がアドバイスする。専門家による面接相談。事前に電話で予約する担当 / 弁護士(法律相談)、精神科医師(こころの相談)
<b>フリーフリー・テレフォン</b> 21世紀職業財団新潟事務所	TEL 025-243-2020 月～金 / 午前9時30分～午後4時30分	育児・介護等に関する各種サービスを必要に応じて受けられるよう、これらに関する相談を受け付けるとともに、地域の具体的な情報を無料で電話等により提供する。幼稚園・保育所の送り迎えをしたりする「保育サポート」利用についての相談も受けられる
<b>子育て・女性健康支援相談</b> (社)日本助産婦会新潟県支部	<b>下越拠点</b> 新潟助産婦会母子保健センター TEL 025-223-3231 電話相談 月～金 / 午後1時～午後4時 来所相談 火・木 <b>中越拠点</b> TEL 090-2667-5433 電話相談 月・水・金 / 午後1時～午後4時	妊娠中や育児の悩み、不安、その他母子の保健相談一般の電話相談に応じる 相談員・助産婦
<b>休日エイズ相談 電話相談センター</b> 新潟県・新潟県看護協会	TEL 025-230-7711 TEL 025-230-7733 土・日・祝 / 午前10時～午後4時30分	電話相談
新潟県不妊専門相談センター 新潟県・新潟大学医学部附属病院	予約TEL 025-225-2184 火 / 午後4時～午後6時	来所相談のみ。事前に電話で予約する。(電話相談は行っていません) 場所：新潟大学医学部附属病院産婦人科
<b>法務局の人権相談</b>	電話・面接・文書相談 月～金 / 午前8時30分～午後5時 新潟地方法務局 025-222-1564 三条支局 0256-33-1374 新潟田支局 0254-24-7101 村上支局 0254-53-2390 長岡支局 0258-33-5510 十日町支局 0257-52-2575 柏崎支局 0257-23-5226 六日町支局 0257-72-2164 上越支局 0255-25-4133 糸魚川支局 0255-52-0356 相川支局 0259-74-3787 子どもの人権110番 025-229-0110 女性の人権ホットライン 025-229-0211	いじめ、体罰、虐待、差別など人権に関する問題全般の相談機関 相談内容によっては、人権侵犯事件としての調査などを行う 人権擁護委員、法務局職員が対応する
<b>新潟県婦人相談所</b> 中央福祉相談センター内	TEL 025-381-1111	女性の悩み・心配ごとなど
<b>新潟県高齢者総合相談センター</b>	TEL 025-285-4165	お年寄りやその家族の心配ごとに応じる。電話、来所、手紙可。 予約制で法律・医療等の専門相談あり

# 健康にいがた21の10カ条

健康づくりは、自分が主役

たばこは吸わない・吸わせない・ポイ捨てしない

食べ過ぎ・食べなさ過ぎ、どちらも病気のもと

バランス、リズムを大切に、主食・主菜・副菜がそろった食生活

食塩・動物性脂質を控えめに

カルシウムと運動で丈夫な骨づくり

日ごろの運動が、病気・老化・寝たきりを防ぐ

だれにでもある、悩み・ストレス・こころの疲れ、ためずに相談しよう

アルコールへの依存はこころもからだも蝕む

生涯を通じて食生活を楽しめる健康な歯と歯ぐき

## 県の関係機関一覧表

名 称	電話番号	郵便番号	住 所
新潟市保健所	025-228-1000	951-8550	新潟市学校町通1番町602-1
村上保健所	0254-53-3151	958-0864	村上市肴町10-15
新発田保健所	0254-22-5111	957-8511	新発田市豊町3-3-2(新発田総合庁舎内)
新津保健所	0250-22-5171	956-0032	新津市南町9-33
巻保健所	0256-72-0934	953-0042	西蒲原郡巻町大字赤鑑1285-1
三条保健所	0256-36-2360	955-0046	三条市興野1-13-45(三条総合庁舎内)
長岡保健所	0258-33-4930	940-0861	長岡市川崎町字前田2711-1
小出保健所	02579-2-1145	946-0004	北魚沼郡小出町大字大塚新田字大塚116-3
六日町保健所	0257-72-2457	949-6623	南魚沼郡六日町大字六日町620-2
十日町保健所	0257-57-2400	948-0054	十日町市大字高山857
柏崎保健所	0257-22-4165	945-0053	柏崎市鏡町11-9
上越保健所	0255-24-6133	943-0807	上越市春日山町3-8-34
糸魚川保健所	0255-53-1933	941-0052	糸魚川市南押上1-15-1(糸魚川総合庁舎内)
相川保健所	0259-74-3311	952-1555	佐渡郡相川町大字2町目浜町20-1
精神保健福祉センター	025-231-6111	951-8133	新潟市川岸町1-57-1
村上地域福祉センター	0254-52-7924	958-8585	村上市田端町6-25(村上総合庁舎内)
新発田地域福祉センター	0254-22-5111	957-8511	新発田市豊町3-3-2(新発田総合庁舎内)
新津地域福祉センター	0250-24-7111	956-0000	新津市大字新津4524-1(新津総合庁舎内)
津川地域福祉センター	02549-2-2620	959-4402	東蒲原郡津川町大字津川1861-1(津川総合庁舎内)
巻地域福祉センター	0256-72-0922	953-0042	西蒲原郡巻町大字赤鑑谷内1285-1(巻総合庁舎内)
三条地域福祉センター	0256-36-2231	955-0046	三条市興野1-13-45(三条総合庁舎内)
長岡地域福祉センター	0258-38-2531	940-0865	長岡市四郎丸町173-2(長岡総合庁舎内)
小出地域福祉センター	02579-2-1311	946-0004	北魚沼郡小出町大字大塚新田91-4(小出合同庁舎内)
六日町地域福祉センター	0257-70-2400	949-6621	南魚沼郡六日町大字六日町21-20
十日町地域福祉センター	0257-57-5517	948-0037	十日町市妻有町西2-1(十日町総合庁舎内)
柏崎地域福祉センター	0257-21-6231	945-8558	柏崎市三和町5-55(柏崎総合庁舎内)
安塚地域福祉センター	02559-2-3611	942-0411	東頸城郡安塚町大字安塚720-1(安塚合同庁舎内)
上越地域福祉センター	0255-26-9352	943-8551	上越市本城町5-6(上越総合庁舎内)
糸魚川地域福祉センター	0255-52-0611	941-0052	糸魚川市南押上1-15-1(糸魚川総合庁舎内)
佐渡地域福祉センター	0259-74-3311	952-1555	佐渡郡相川町大字2町目浜町20-1(相川合同庁舎内)
中央福祉相談センター	025-381-1111	950-0121	中蒲原郡亀田町向陽4-2-1
中央児童相談所	025-381-1111	950-0121	中蒲原郡亀田町向陽4-2-1
新発田児童相談所	0254-22-5111	957-8511	新発田市豊町3-3-2(新発田総合庁舎内)
長岡児童相談所	0258-35-8500	940-0865	長岡市四郎丸町字沖田237
六日町児童相談所	0257-70-2400	949-6621	南魚沼郡六日町大字六日町21-20
上越児童相談所	0255-24-3355	943-0807	上越市春日山町3-4-17