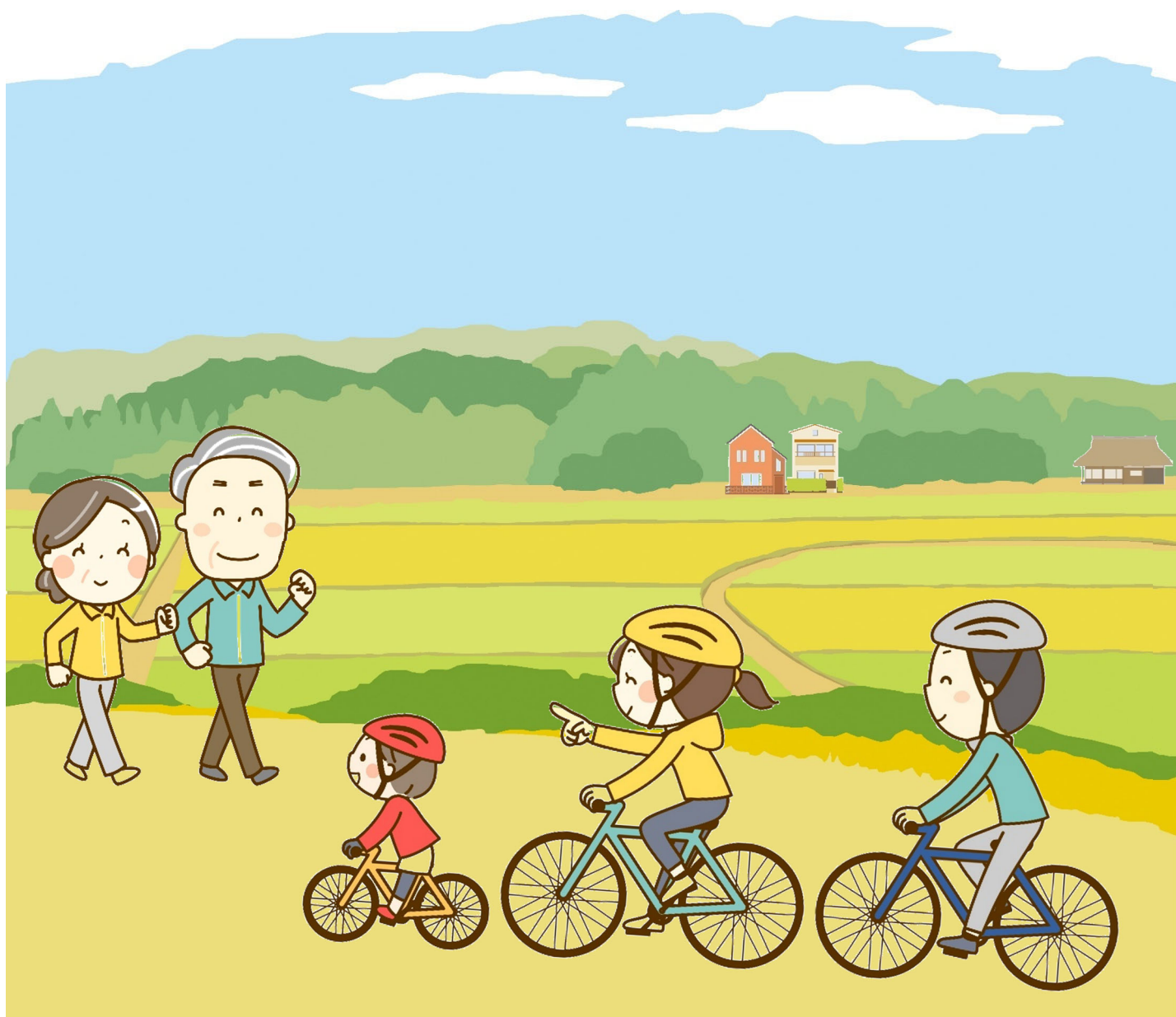


御嵩町 第2期
健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

《概要版》



令和7年3月
御 嵩 町

I 計画策定の背景

本町では、平成31年3月に「御嵩町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定し、住民の皆さんの健康づくりと食育、そして、こころの健康深く関わっている自殺対策を推進してきました。

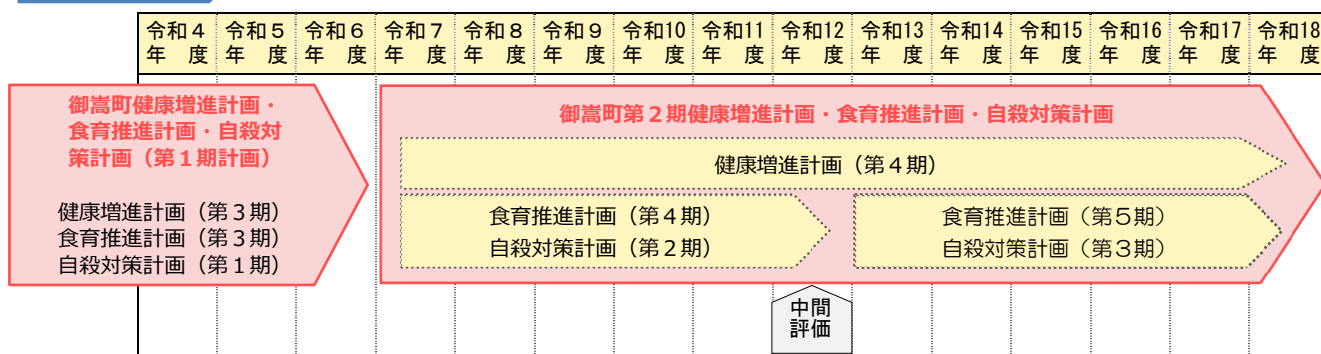
令和6年度に、この計画の期間が終わるため、健康づくり等をめぐる様々な環境の変化や住民の意識の変化に的確に対応するよう、「御嵩町第2期健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定しました。

II 計画の位置づけと期間

●計画の位置づけ この計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」および自殺対策基本法第13条に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定したものです。



●計画の期間



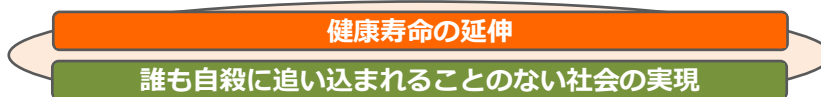
III 基本的な考え方

基本理念

いっしょに生きて、いっしょにつくろう！
みんなで たのしく けんこうに暮らせるまち

基本目標

長寿＝幸福という公式は成り立ちません。「長寿」の前に「健康」が付いてはじめてこの公式は成り立ちます。「健康長寿」すなわち「健康寿命の延伸」は、まちづくりの基本であり、本計画の目指す最終目標です。また、自殺対策基本法の基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を「健康寿命の延伸」と並ぶ基本目標とします。



目標指標

指 標		基準値(令和5年度)	⇒	目標(令和17年度)
健康寿命(平均自立期間)の延伸 【国保データベースシステム(KDB)】	男 性	80.6年	⇒	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加
	女 性	83.6年		

施策の体系

基本理念	基本目標	基本的な視点	取組の方向性
みんなで たのしく けんこうに暮らせるまち いっしょに生きて、いっしょにすくすく！	◆健康寿命の延伸 ◆誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現	(1) 地域のつながりを重視して取組を進めます (2) ライフコースアプローチを踏まえて施策を展開します (3) 高血圧に着目した生活習慣病の予防を目指します (4) がんの早期発見・早期治療の必要性について啓発します (5) 生きる支援に着目した取組を進めます (6) 精度の高い情報をわかりやすく提供していきます (7) 「食」の大切さを伝え広めます (8) 誰一人取り残さない「持続可能」な健康づくり	1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進
			2 生活習慣の改善 ①生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防 ②食生活・栄養 ③身体活動・運動 ④休養・こころの健康 ⑤たばこ ⑥アルコール・薬物 ⑦歯と口腔の健康
			3 地域で支える健康づくり
			4 自殺対策

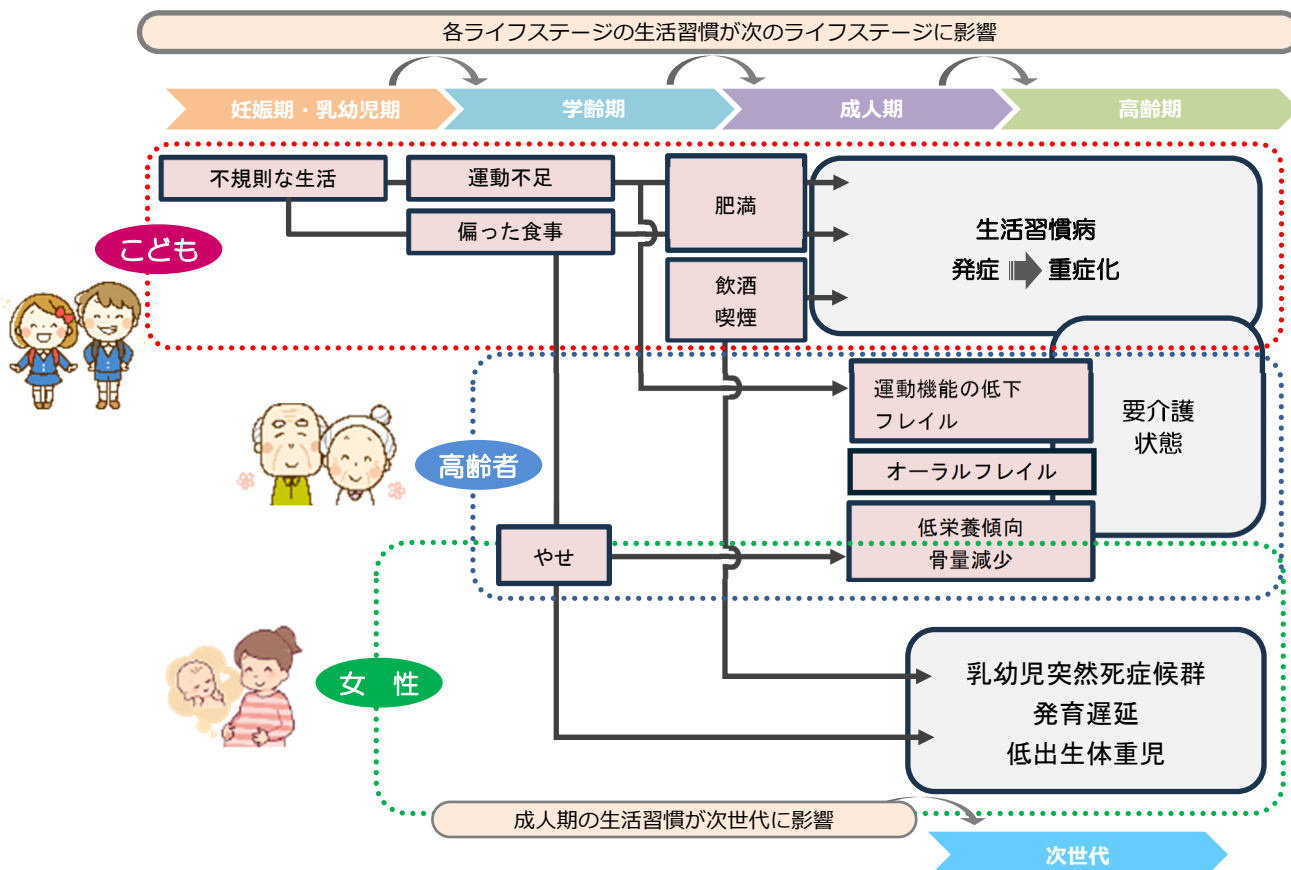
Ⅳ 第4期健康増進計画・食育推進計画

1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

町民一人ひとりの健康づくりはライフステージごとの一時的な観点だけでなく、生涯を通じた経時的な観点でアプローチすべきというライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進していきます。

本計画では、国が健康日本21（第3次）の目標設定を考慮し「こども」「高齢者」「女性」を対象とします。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりのイメージ】

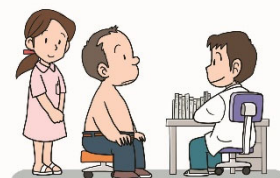


2 生活習慣の改善

① 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防

町民の目標

健（検）診を受けてからだの状態を知り、日々の生活習慣を見直そう



悪性新生物、循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の発症や重症化、合併症を予防するためには、正しい知識のもと、生活習慣の改善や健診の受診等を通じてリスクを減らしていく必要があります。そこで、町民の意識変容と行動を伴って生活習慣が改善されるよう、情報提供や相談支援の充実を図ります。

（町民の皆さんの主な取組）

- ▶ 自分にとってより良い生活習慣を知り、できることから見直します
- ▶ 自分の適正体重を知り、体重のコントロールをこころがけます
- ▶ より良い生活習慣を身につけます
- ▶ 年に1度は生活習慣病予防のための健（検）診を受けます 等

（町行政の主な取組）

- 生活習慣病に関する知識の普及をします
- 健康教育の充実を図ります
- 健康や栄養、心の健康など健康課題に対して、相談に応じます
- がん検診の受診率向上と精密検査の受診勧奨に努めます 等

② 食生活・栄養



町民の目標

バランス良く食べて、笑顔があふれる豊かな人生をつくろう

食生活は、生命を維持するためだけでなく生涯を通じての健康づくりのためにも重要です。こどもの頃から適切な食事内容、望ましい食習慣が身につく、大人になっても継続していけるよう家庭、学校をはじめ、地域ぐるみの取組を推進します。また、本町特有の食文化や行事食を次世代に継承できるよう広く情報発信します。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶必ず朝ご飯を食べます
- ▶主食・主菜・副菜をバランス良く食べます
- ▶家族でゆっくり食事をする時間をつくります
- ▶妊娠中は自分の体調に合わせて、バランス良く食べます
- ▶野菜をたくさん食べます
- ▶地産地消を意識します

等

(町行政の主な取組)

- 妊娠・出産期から保護者に向けた栄養・食生活に関する周知啓発を行います
- 幼児期から食生活の大切さを学ぶ機会を提供します
- 小中学校において食の大切さや地産地消の意味など学ぶ機会を提供します
- 生活習慣病予防につながる食事の地域での普及に努めます

等

③ 身体活動・運動



町民の目標

生活の中でからだを動かし、自分にあった運動をみつけて、始めて、続けよう

運動を続けている人や日常生活の中で活動量が多い人は、生活習慣病（NCDs）、認知症などにかかる人の割合や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な運動は、こころの健康を保つためにも有効であり、高齢になってからのフレイル（虚弱）予防にもつながっていきます。運動・生活活動の重要性を周知するとともに、誰もが気軽に運動に取り組める環境づくりを進めます。。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶生活の中で意識的にからだを動かします
- ▶自分に合った運動をみつけ、習慣的に行います
- ▶SNSやアプリなどを活用しながら、楽しく体を動かします
- ▶時々立ち上がり、座りっぱなしにならないようにします
- ▶外出や仲間と一緒に活動する機会を増やします

等

(町行政の主な取組)

- からだを動かすことの重要性の啓発や生活の中で気軽に取り組める運動の周知を行います
- 高齢者が気軽に運動や体力づくりに取り組めるきっかけをつくります
- スポーツに親しむきっかけづくりとスポーツを行う場を提供します
- 地域における活動・交流・健康づくりの場づくりを推進します

等

④ 休養・こころの健康



町民の目標

自分なりのストレス解消法で、笑顔で暮らそう

こころの健康を保つためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食生活など多くの要素があります。また、趣味活動などにより、ストレスと上手につきあうことや、家族等とのコミュニケーション、地域でのつながりが重要です。一人ひとりに合ったこころのケアや、相談支援、情報提供などを図るとともに、こころ穏やかに暮らせる地域づくりを進めます。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶趣味や生きがいをもちます
- ▶ゲームやSNSなどは時間を決めて上手につきあいます
- ▶睡眠や休養をしっかりととり、リフレッシュします
- ▶悩みや不安があるときは早めに相談窓口を利用します
- ▶家庭や地域の中で、自分の役割をみつめます
- ▶家族や友人との楽しい時間をつくります

等

(町行政の主な取組)

- ストレスと休養、睡眠の意義やうつ病についての情報提供をします
- 精神保健福祉士による個別相談を実施し、こころの安定を促します
- 子育てやこどもの成長に関する相談窓口の充実と周知を図ります
- いじめ防止のための対策を総合的、効果的に推進します
- 地域における活動・交流・健康づくりの場づくりを推進します

等

⑤ たばこ



町民の目標

たばこの害を知り、自分と周りの人の健康を守ろう

たばこによる健康への悪影響は、科学的に明確にされており、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、周産期の異常などの原因となっています。また、受動喫煙により、周囲の人の健康への悪影響が生じることが知られており、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群などの原因となっています。喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及に努め、受動喫煙防止に取り組んでいきます。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶たばこを吸うことや、受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、たばこを吸わないようにします
- ▶たばこを吸うときはマナーを守り、禁煙したいときは相談します等

(町行政の主な取組)

- たばこが健康に与える影響、禁煙方法及び禁煙外来を実施している医療機関などについて情報提供していきます
- たばこが胎児やこどもに及ぼす影響についての知識の普及啓発を図ります
- 公共の場の受動喫煙防止に努めます等

⑥ アルコール・薬物



町民の目標

アルコール・薬物の害を知り、自分と周りの人の健康を守ろう

飲酒は、ストレスを解消し、人間関係を円滑にする効果がある一方、生活習慣病の発症のリスクを高めます。また、体の健康だけではなく、こころの健康にも大きな影響を及ぼし、ひいては生活の質の低下につながります。健康的な生活習慣の確立を支援するとともに、アルコールや薬物が及ぼす健康被害や社会問題に関する正しい知識の普及に努めます。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶アルコールの害を知り、節度ある飲酒を心がけます
- ▶違法な薬物は絶対に使用しません
- ▶週2日は休肝日を設けます
- ▶未成年には言うまでもなく周りの人に飲酒を強要しません等

(町行政の主な取組)

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量及び飲酒の害について周知を行います
- 飲酒が胎児やこどもに及ぼす影響についての知識の普及啓発を図ります
- 保健体育や特別活動の時間において、飲酒・薬物乱用がもたらす健康への影響などについての正しい知識を伝え、その防止に努めます等

⑦ 歯と口腔の健康



町民の目標

いつまでもいい歯で食事や会話を楽しもう

歯の健康は、食べ物を噛み、味わうだけでなく、会話を楽しみ、素敵な表情で豊かな人生を送るために重要な役割があります。また、歯周病は糖尿病などの発症等に深く関わっており、健康寿命の延伸のためにも歯と口の健康づくりを推進する必要があります。「御高町民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、歯周病予防やオーラルフレイル（口腔機能の衰え）の予防に努めます。

(町民の皆さんの主な取組)

- ▶かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します
- ▶永久歯が生えそろうまで仕上げみがきをします
- ▶正しい歯みがき習慣を身につけ、フッ化物を活用してむし歯を予防します
- ▶歯周病の全身への影響や他の病気との関連性について知識を得ます等

(町行政の主な取組)

- 歯・口と全身の健康の関係や歯間部清掃用具の使い方、正しい歯みがき方法について情報提供します
- むし歯の予防、口腔機能の発達支援に努めます
- こどものむし歯予防のためフッ化物洗口を実施します
- 歯周病検診を実施し、歯の健康に対する意識の向上と歯周疾患の早期発見・予防を図ります等

3 地域で支える健康づくり

① 地域とのつながり・こころの健康

個人の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくりや社会参加が健康に影響します。また、健康な地域には「いいコミュニティ」があるとも言われています。

こうした地域のつながりやネットワークといった社会的な資本を大切にしながら、地域づくりと健康づくりを同時に推進していきます。

<取組の方向性>

- ★「つどいの場」など地域町民が主体的に行う活動が、より多くの地域に広まり、多くの町民の参加が得られるよう、地域への働きかけ、立ち上げのための情報・ノウハウの提供等の支援を行います。また、町ホームページに「つどいの場ガイド」を開設し周知に努めていきます。
- ★ひきこもりなど複雑で複合的な生活課題を抱えているにもかかわらず、必要な支援を受けていない人に対して、アウトリーチ支援等を行うなど、地域住民や関係機関と連携し、本人に寄り添いながらつながり続ける重層的支援体制の整備を進めていきます。
- ★町内の民間企業や関係団体等との連携体制を構築し、協働して取り組むことで、町民の健康づくりを推進します。

② 自然に健康になれるまちづくり

町民の皆さん一人ひとりが健康づくりに取り組むことが健康寿命の延伸につながっていきませんが、中には健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、取り組もうと思っても時間がない人や、健康にあまり関心のない人もいます。そのような人が自然に健康となるような行動をとることができる環境整備を行うことが重要です。

健康づくりに取り組むきっかけづくりや、継続的に取り組めるような仕組みづくりなどを進めていきます。

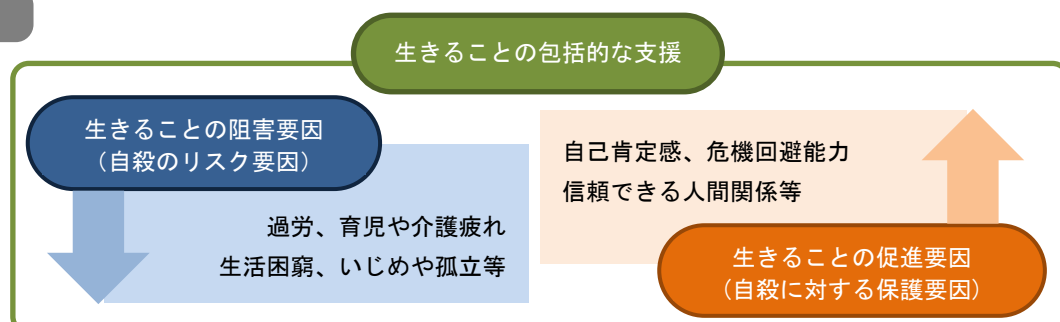
<取組の方向性>

- ★健康について無関心な若い世代も含め、全ての町民が楽しみながら健康づくりに取り組み、各種健康診査の受診、健康教室等への参加、ボランティア活動への参加、毎日の運動の実施などの行動変容につながるよう「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」の充実を図ります。
- ★町民が自然に散歩やジョギングがしたくなるよう、歩道やウォーキングコースの充実を図るなど環境整備に努めます。
- ★公共の場はもとより、職場、飲食店等での禁煙化を推進します。



V 第2期自殺対策計画

基本方針



目標指標

(参考) 平成26～令和4年 平均自殺者数	令和4年 自殺者数	⇒	令和12年 自殺者数
3.9人	1人	⇒	0人

資料：地域における自殺の基礎資料

基本施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

さまざまな分野や主体の役割を明確化し、共有したうえで、相互の連携を図るため、協議体設置の検討や既存のネットワークの活用によってネットワークの強化に努めます。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

役場職員や関係団体、町民などが早期に気づき対応できるよう、必要な研修や講座の開設、実施を行います。

基本施策3 町民への啓発と周知

町民一人ひとりが誰かの自殺リスクに気づき、話を聞き、必要に応じて専門機関につなぎ、見守る役割を意識することができるよう、自殺への適切な認識の啓発と相談先の周知に努めます。

基本施策4 生きることの促進要因への支援

町だけでなく、関係団体や地域、町民と協働し、自己肯定感の醸成や信頼できる人間関係の構築など、自殺に対する保護要因を増加させます。

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

命や暮らしの危機に直面した時に、「信頼できる大人に相談することができる、助けを求めることができる」ということを、児童生徒の段階で「生きる力」として身につけることができるように、学校での教育を推進します。

重点施策

重点施策1 高齢者向けの対策

自殺者の年齢構成割合をみると、60歳以上が5割以上を占めています。高齢化が進むことにより高齢者の自殺の割合は増える可能性があります。高齢者については、介護保険によるサービスや社会参加を促す取組が推進されています。これらの取組と連携し、包括的な支援として、高齢者の孤立や孤独を防ぐためのつどいの場づくりや参加者の増加に努めます。

重点施策2 無職者・生活困窮者向けの対策

自殺者の就業別構成割合をみると、無職者は全体の約7割を占めています。どこの相談窓口にも相談しても自殺リスクを抱えている可能性を見落とさず、適切な専門機関につなぐことで自立のための支援ができるように、庁内や相談を受け付けている機関が連携できるネットワークを構築します。

重点施策3 働く人向けの対策

自殺者は女性に比べて男性が多く、その年齢構成割合をみると、40・50代の働き盛りが高くなっています。職場のメンタルヘルス対策のさらなる向上に努め、働くことが生きることの促進要因につながる環境づくりに取り組みます。

取組の評価指標

区 分		基準（令和5年度）	⇒	目標（令和12年度）
ゲートキーパーの養成講座	開催回数	1回	⇒	年1回
	受講者数	20人		150人〔令和7～11年度の累計〕

発行 御嵩町
編集 福祉子ども課 保健予防係（保健センター）
TEL 0574-67-2111 FAX 0574-67-1875

