

御嵩町 健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

計画の趣旨

本町においては、2009（平成21）年3月に「糖尿病・高血圧に着目した生活習慣の改善を図る」を重点目標とする「御嵩町健康増進計画」と、「望ましい食習慣を身につけ、心も体も健康で、豊かな食生活を送る」を重点目標とする「御嵩町食育推進計画」を策定し、健康づくりを推進してきました。両計画とも2009（平成21）年度から2018（平成30）年度の10年間を計画期間としていますが、その中間にあたる2013（平成25）年度に、健康づくり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、健康と食育に関する意識調査を行うとともに新たな課題について検討し、両計画を一体化した「御嵩町健康増進計画・食育推進計画（改訂版）」を策定しました。

2018（平成30）年度に、この計画期間が終わるため、次期の「御嵩町健康増進計画・食育推進計画」を策定するとともに、心身の健康づくりと深く関連し、義務化された自殺対策計画を同時に策定し、一体化しました。

法的な根拠

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

2019（平成31）年度～2024年度



基本理念

本計画では、これまでの健康増進と食育推進に加え、自殺対策としての「生きる支援」が重要な柱となります。そこで、前計画の考え方を踏襲し、住民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支える体制づくりをめざすと同時に、生きがいを持って暮らせる社会づくりをめざします。

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

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

基本的な視点

- ① 地域のつながりを重視して取組を進めます
- ② 焦点を絞って施策を展開します
- ③ 糖尿病を中心とした生活習慣病の予防をめざします
- 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



取組の体系

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取組の方向性

- ・糖尿病対策の推進
- ・循環器疾患対策の推進
- ・がん対策の推進
- ・ライフステージに応じた生活習慣病予防に関する支援
- ・健康診査・検診に関する周知・啓発

2 食生活・栄養

取組の方向性

- ・乳幼児期の子どもを育てている家庭を中心とした食育の推進
- ・あらゆる世代に対する食と栄養に関する知識の普及と食生活改善に向けた取組支援
- ・住民を巻き込んだ食育の推進

3 身体活動・運動

取組の方向性

- ・運動をはじめめる機会の創出
- ・日常生活の中での身体活動の支援
- ・運動に取り組みやすい環境の整備

4 休養・こころの健康

取組の方向性

- ・こころの健康に関する情報提供
- ・睡眠やストレス解消に関する正しい知識の普及啓発
- ・相談体制の充実

5 たばこ

取組の方向性

- ・禁煙の推進
- ・受動喫煙防止対策の推進

6 アルコール・薬物

取組の方向性

- ・飲酒や薬物の使用に関する知識の普及啓発
- ・未成年の飲酒の防止

7 歯・口腔の健康

取組の方向性

- ・町ぐるみで進める歯と口腔の健康
- ・ライフステージに応じた歯科疾患の予防対策
- ・オーラルフレイルの予防対策

自殺対策計画

基本方針

- ・生きることの包括的な支援として自殺対策を推進
- ・分野に縛られない有機的な連携による総合的な支援
- ・対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な運動
- ・実践的な取組と同様に啓発を推進
- ・国や本町、住民などの役割の明確化と連携・協働の推進

ライフステージの考え方

乳幼児期

0～5歳

学童期・思春期

6～19歳

青年期・壮年期

20～64歳

高齢期

65歳以上

健康づくりを推進する主体の役割

▶個人

自分の健康は自分でつくるという意識を持ち、健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりを自ら実践します。

▶家庭

生活の基盤である家庭は、健康の大切さを学び、健康的な生活習慣を身につける基本的な場であり、家族がふれあい、心のよりどころとして安らぐ場所です。家庭においては、本来持っているこうした機能を十分働かせます。

▶地域社会

多様な人々が多様な価値観をもって生活する場である地域社会においては、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、社会全体でその取組を支援する健康的な地域社会を築きます。

▶園・学校

乳幼児期、学童・思春期は、「こころと体」の基礎がつけられ、心身が発達する重要な時期です。健康教育を通して身体発育と心の発達を促し、健康づくりの知識の習得や、健康的な行動ができるようにします。

▶職場

健康診断およびその結果に基づく事後指導など、労働者の健康管理を積極的に行くと同時に、労働者の健康の保持・増進、こころの健康づくりに努めます。また、労働環境の整備に努めます。

▶町

住民の健康状態の把握を行い、健康課題を明らかにし、その解決に努めるとともに、住民一人ひとりが健康づくりに取り組むことができるよう環境整備を含めた支援を行います。また、健康増進計画等の策定を行い、健康づくりの施策の展開・推進に努めます。

領域別の取組

I 生活習慣病の発症予防と重症化予防 【重点項目】



健康は自分でつくるもの！
健（検）診を受けて生活を見直しましょう

ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 育児を通じて、子どもに正しい食生活や運動習慣が身につくよう配慮します。
- 子どもの成長に関する正しい知識を知るとともに、自らの生活習慣を見直します。

町行政の取組

- 各教室、相談事業において正しい生活習慣、食生活を啓発します。
- 広報紙や町ホームページ等を通じ、ライフステージに応じた生活習慣病予防に関する情報を提供します。

青年期・壮年期・高齢期

住民の取組

- 年に1度は生活習慣病予防のための健康診断および検診を受けます。
- 早期発見のために定期的ながん検診を受けます。 など

町行政の取組

- 住民が楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、みたけ健康ポイント(みたけポン)事業の充実を図ります。
- 健康診断の結果に基づいて、糖の要受診勧奨者に対し、医療機関を受診するよう勧奨します。
- 健康診断および検診の周知、受診勧奨をします。周知方法を工夫します(通知対象、日程などの情報提供等)。 など

学童期・思春期

住民の取組

- 生活習慣病について学習します。
- 正しい生活習慣を身につけます。 など

町行政の取組

- 自分の食生活を見直し、運動を楽しむ機会を提供します。
- 学校などで生活習慣病に関する正しい知識を伝えます。など

◆重点指標

指 標	現 状	⇒	目 標 【2024年】
○糖代謝の受診勧奨者の減少 (HbA1c (NGSP値) 6.5%以上の割合)	7.7% (2017年度)	⇒	5%
・男性	10.0% (2017年度)	⇒	8%
・女性	5.3% (2017年度)	⇒	3%
○特定健康診査受診者の増加	34.3% (2016年度)	⇒	60% (2023年度)
○がん検診受診者の増加			
・胃がん	9.2%	⇒	12.0%
・大腸がん	15.4%	⇒	18.0%
・肺がん	6.6%	⇒	7.0%
・乳がん	8.8%	⇒	10.0%
・子宮がん	4.8%	⇒	8.0%

2 食生活・栄養 【重点項目】



食べることの意味や栄養のバランスを考えて、
楽しく食事をとりましょう

ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 年齢に従った形状や味付けを考慮し、いろいろな食品や味を体験させます。
- 食物アレルギー等配慮を必要とする食品について知識を持ち、食材を選択して食事を提供します。
- 家族揃った楽しい食事の時間を確保します。 など

町行政の取組

- 調理の基礎、食品の取り扱いの注意点について情報を発信します。
- 保育園・幼稚園での食育活動を展開します。
- 食物アレルギーや発育を考慮すべき子どもの食事について、正しい知識の普及に努めます。 など

青年期・壮年期

住民の取組

- 1日3食規則正しく食べます。
- 1日に必要な量の野菜を毎日摂ります。
- 外食や買い物時にカロリー表示を参考にします。 など

町行政の取組

- 広報紙や町ホームページ等で知識を普及します。
- 朝食の必要性の情報提供・指導を推進します。
- 食生活改善推進協議会会員の育成を図るとともに、連携を強化して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。 など

高齢期

住民の取組

- 1日3食規則正しく食べます。
- 若い世代に、地産地消をとり入れた地元の郷土料理のすばらしさを伝えます。
- 地域の人や友人などと、楽しく食事をします。 など

町行政の取組

- 食の適正量や1日に必要な野菜やたんぱく質の量などを知ってもらうよう努めます。
- 介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業等を通して高齢者の栄養改善を図ります。 など



学童期・思春期

住民の取組

- 1日3食規則正しく食べます。
- 親子で食事作りを楽しみます。
- 朝食がしっかりとれるように早起きします。 など

町行政の取組

- 農業体験、収穫体験など学校と地域が連携した食育活動を充実します。
- 学校給食における食物アレルギー対策を強化するとともに、正しい知識の普及に努めます。
- 子どもの十分な栄養確保と地域における食育を推進するため、こども食堂との連携に努めます。 など

◆重点指標

指 標	現 状	⇒	目 標 【2024年】
○適正体重を維持している人の増加			
・肥満者（BMI 25.0以上）の減少			
男性	19.2%	⇒	15%
女性	14.9%	⇒	10%
・やせ（BMI 18.5未満）の減少			
20歳代の女性	13.6%	⇒	10%
30歳代の女性	32.4%	⇒	10%
60歳代の女性	14.5%	⇒	10%
○主食、主菜、副菜がそろった食事をほとんど毎日2回以上食べる人の増加			
・成人	57.2%	⇒	80%
20歳代の女性	34.8%	⇒	60%
50歳代の女性	38.3%	⇒	70%
70歳以上の女性	61.6%	⇒	90%
○朝食を欠食する人の減少			
・成人	11.6%	⇒	8%
20歳代の男性	35.3%	⇒	15%
20歳代の女性	43.5%	⇒	15%
・高校2年生	10.1%	⇒	0%
・中学2年生	9.1%	⇒	0%
・小学5年生	7.9%	⇒	0%
・園児（年長児）	1.9%	⇒	0%
・幼児（1歳6か月～3歳児）	4.3%	⇒	0%

3 身体活動・運動 【重点項目】

家族や友だちと一緒に
楽しく体を動かしましょう



ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 外で遊ぶ機会を増やします。
- 家族で散歩をします。
- 親子でふれあいや遊びを通じて体を動かします。

町行政の取組

- 子育て支援センター「ぼっぼかん」など利用できる場を周知します。
- 親子でふれあいや遊べる体験の場を充実します。 など

学童期・思春期

住民の取組

- 外で友だちと一緒に遊びます。
- テレビ、ゲーム、パソコン等は時間を決めます。
- 親をはじめいろいろな世代の人とスポーツを楽しみます。

町行政の取組

- 学校で運動の楽しさを味わえる活動を充実します。
- 親子や世代を超えて楽しめる運動のイベントなどを開催します。 など

青年期・壮年期

住民の取組

- 家族や友だちと一緒に運動を楽しみます。
- 週2回、1回30分以上の運動をします。 など

町行政の取組

- 運動の効果や運動の方法を普及啓発します。
- 短時間で手軽な運動方法を普及します（家事をしながら、階段の利用等）。 など

高齢期

住民の取組

- 散歩など積極的に外出します。
- 地域の行事やつどいの場に積極的に参加します。 など

町行政の取組

- 地域のボランティアなどと連携してつどいの場の創出など地域における介護予防の取組を進めていきます。 など

◆重点指標

指 標	現 状	⇒	目 標 【2024年】
○運動習慣者の増加	21.1%	⇒	30%
・40歳代の男性	14.6%	⇒	20%
・50歳代の男性	11.1%	⇒	20%
・30歳代の女性	10.3%	⇒	15%
・40歳代の女性	6.4%	⇒	25%



4 休養・こころの健康

悩みを抱えず、
積極的に地域(まち)に出ましょう



ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 家族も育児に協力し、相談相手になります。 など

町行政の取組

- 絵本の読み聞かせを通じて子どもの感性を豊かにし、想像力を育て、その際の親子のふれあいにより自己肯定感を育むことの大切さを伝えます。 など

学童期・思春期

住民の取組

- 困ったり、悩んだりした時は早めに相談します。 など

町行政の取組

- 教育相談員、スクールカウンセラー等によるスクールカウンセリングについては、関係機関と連携し、適切な支援に努めます。 など

青年期・壮年期

住民の取組

- 町や県の相談窓口を利用します。
- 趣味や、スポーツでストレスを解消します。 など

町行政の取組

- 簡単にメンタルセルフチェックができる「こころの体温計」を周知します。 など

高齢期

住民の取組

- 家庭や地域の中で、自分の役割を見つけます。 など

町行政の取組

- 高齢者自身が福祉の担い手となるよう、げんきボランティア65（高齢者ボランティアポイント制度）の登録者の増加を図ります。 など

5 たばこ

喫煙が体に与える影響を理解し、行動しましょう



ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 子どもや妊産婦のいる家庭では喫煙しません。
- 喫煙する場所としない場所を、しっかり分けます。

町行政の取組

- 母子健康手帳交付時やプレママサークルで、妊娠と喫煙の影響についての情報提供に努めます。

学童期・思春期

住民の取組

- たばこが健康に及ぼす影響を知り、絶対に吸いません。
- たばこをすすめられても断ります。

町行政の取組

- 学校において喫煙が健康に及ぼす影響を教え、喫煙しないように指導します。

青年期・壮年期・高齢期

住民の取組

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙します。
- 未成年にたばこを絶対にすすめません。
- たばこに頼らないストレス解消法をみつけます。 など

町行政の取組

- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する情報提供をします。
- 禁煙方法の情報提供をします。
- 公共の場、職場、飲食店等での分煙、禁煙化を推進します。
- 県と連携し受動喫煙防止対策を推進します。 など

6 アルコール・薬物

正しい知識で、楽しくお酒を飲みましょう



ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 妊娠中の飲酒はしません。

町行政の取組

- 母子健康手帳交付時やプレママサークルで、妊娠と飲酒の影響についての情報提供に努めます。

学童期・思春期

住民の取組

- 飲酒が健康に及ぼす影響を学び、絶対に飲みません。
- 薬物の使用が健康に及ぼす影響を学び、絶対に使用しません。 など

町行政の取組

- 学校でアルコールや薬物についての教育を行います。

青年期・壮年期・高齢期

住民の取組

- 無理に飲まない、すすめないようにします。特に、未成年には絶対にすすめません。
- 生活習慣病のリスクを高める量を理解し、適度な飲酒に心がけます。 など

町行政の取組

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒に関する情報提供を行います。
- 過度の飲酒の害についての情報提供を行います。

7 歯・口腔の健康

定期的に歯科検診を受けて、お口から全身の健康を守りましょう



ライフステージ別の取組

乳幼児期

乳幼児を取り巻く住民の取組

- 歯の大きさに合わせた歯ブラシを使います。 など

町行政の取組

- 1歳6か月児健康診査、2歳歯科健診および3歳児健康診査や適切な歯科保健指導の受診を勧奨するとともに、適切な歯科保健指導の実施を推進します。 など

学童期・思春期

住民の取組

- 正しい歯みがき方法を身につけます。 など

町行政の取組

- 学校の歯科検診などで、むし歯等の早期発見・早期治療をすすめます。 など

青年期・壮年期

住民の取組

- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に受診します。 など

町行政の取組

- 広報紙等で歯間清掃用具の使い方や正しい歯みがき方法について情報提供します。 など

高齢期

住民の取組

- 8020運動を実践します。 など

町行政の取組

- オーラルフレイル予防の観点から、介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業（口腔機能向上事業）を通して口腔機能の向上を図ります。 など

自殺対策計画

耳を傾けることからはじめましょう、
つらい時は話しましょう



数値目標

(参考) 1999～2017（平成11～29）年 平均自殺者数	2017（平成29）年 自殺者数	⇒	2024年 自殺者数
4.7人	4人	⇒	0人

取組内容

全国的に実施することが望ましいとされる5つの基本施策と、本町の自殺の現状からみる課題やアンケート調査を踏まえた4つの重点施策に取り組みます。

自殺対策を生きることの包括的な支援として推進するため、関係各課の事業や取組と連携を図ります。

基本施策

地域におけるネットワークの強化

住民の取組

- 地域活動団体や企業は自殺の現状や自殺対策についての理解を深め、町や関係機関との連携を図ります。 など

町行政の取組

- 自殺対策推進会議の設置
- 児童虐待防止に向けた対策の充実 など

自殺対策を支える人材の育成

住民の取組

- ゲートキーパー研修やメンタルヘルスなどに関する講座を積極的に受講し、早期の気づき、つなぎの対応ができるようにしていきます。

町行政の取組

- 役場職員に対するゲートキーパー研修の実施 など

住民への啓発と周知

住民の取組

- 自殺が誰にでも起こり得ることを知り、「死にたい」と打ち明けられた時に、話を聞き、必要に応じて専門機関につなぐなどの適切な対応ができるようにしていきます。 など

町行政の取組

- 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 など

生きることの促進要因への支援

住民の取組

- 地域の活動に参加し、生きがいや役割を持ちます。 など

町行政の取組

- いきいき健康相談の実施
- 精神保健福祉相談の実施
- 自殺未遂者への支援 など

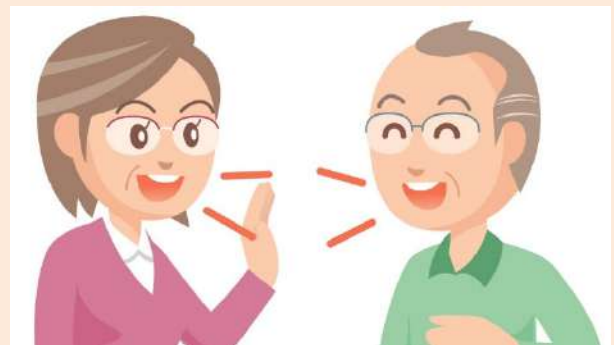
児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

住民の取組

- 子どもの話に耳を傾け、悩みがある場合は共有します。
- 信頼できる人に悩みを話すことは恥ずかしいことではないと伝えます。

町行政の取組

- 学校での「SOSの出し方教育」の授業の推進 など



重点施策

子ども・若者向けの対策

主な具体的取組

- 若者に向けた相談窓口の周知啓発
- 子育てに関する不安や悩みのある人に対する相談の場の充実
- 学校での「SOSの出し方教育」の授業の推進 など

無職者・生活困窮者向けの対策

主な具体的取組

- 地域ささえあいネットワークの活用
- 生活困窮者自立支援制度の充実

働く人向けの対策

主な具体的取組

- 働く人のメンタルヘルスに関する相談窓口の周知啓発
- 職場のメンタルヘルスの向上への支援

高齢者向けの対策

主な具体的取組

- 地域包括ケアシステムの構築
- 地域包括支援センターの機能強化
- 地域における集いの場づくりの推進

計画の推進

計画の周知

住民一人ひとりの健康づくりに関する取組を支援していくうえでも、本計画が示した考え方や方法などを広報紙、町ホームページ、各種事業・イベントなどを通じて、周知を図っていきます。

計画の推進体制

御嵩町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画策定委員会等

本計画の進行管理を行うとともに、計画に掲げた取組などの評価や、新たな取組の方向性について協議するため御嵩町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画策定委員会を継続的に開催します。また、自殺対策については、自殺対策推進協議会の設置を進めていきます。

庁内関係部署との連携

健康増進、食育および自殺対策は、保健福祉の分野に限らず、さまざまな分野の施策を総合的に進めることが重要となります。したがって、計画の推進にあたっては、保健センターが中心となって関係部署との横断的な連携、調整を図ります。

関係機関等との連携

本計画の実現に向けて、健康増進、食育および自殺対策の取組が効果的に行われるよう、医師会、歯科医師会、県など関係機関との連携を強化します。

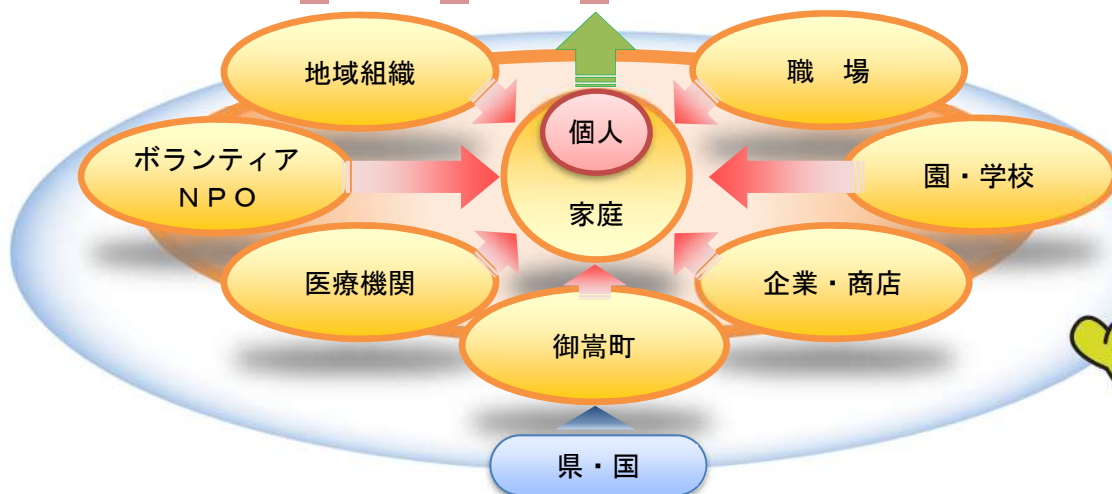
各種団体等との協働

健康づくりを推進する団体および自治会など地域を中心に活動する団体並びに J A、商工会等と協働し、地域における計画の周知と具体的な健康増進、食育および自殺対策の取組を推進します。

●御嵩町における健康づくり推進のイメージ

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



ご協力いただき、
ありがとうございました。

健康と食育に関する意識調査

計画の見直しに先立ち、町民の生活習慣や健康の状況、食生活の状況や食育に関する事柄、自殺に対する考え方などの意見をたずねました。

御嵩町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

平成31年3月

発行 御嵩町

編集 福祉課 保健予防係（保健センター）

〒505-0192

岐阜県可児郡御嵩町御嵩1239-1

TEL 0574-67-2111 FAX 0574-67-1875

URL <http://www.town.mitake.gifu.jp/>