

奈義町健康づくり計画

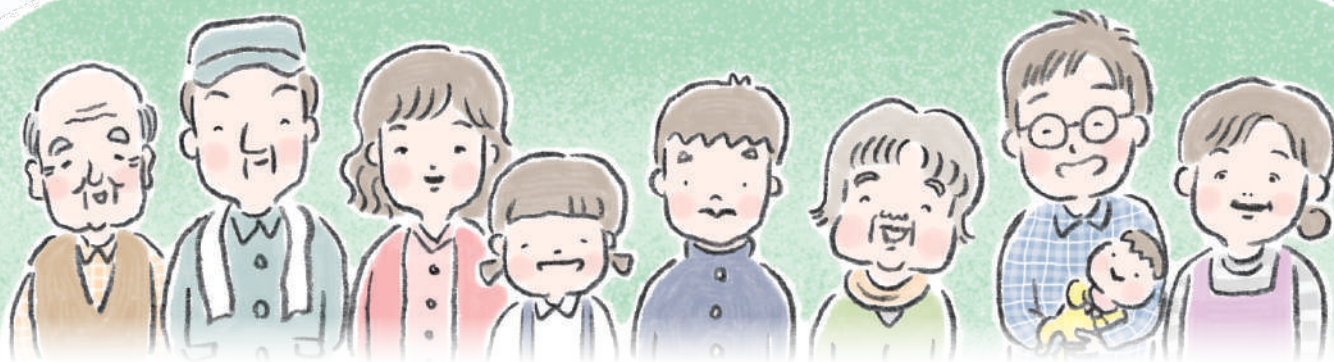
概要版

奈義町健康増進計画

奈義町食育推進計画

奈義町自殺対策計画

だれもが健康に関心を持ち
いきいきと暮らせるまち



本町は、健康づくりにおいて、「だれもが健康に関心を持ち いきいきと暮らせるまち」という基本理念に基づき、生涯にわたった健康づくりへの取組を通じ、住民一人ひとりが生き生きと健やかに安心して暮らすことのできるまちづくりを目指し、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」の各計画におけるそれぞれの取組を推進していきます。



1 健康増進計画

本計画は、住民一人ひとりが健康づくりの主役であり、心身の健康について各年代に応じて総合的にサポートしていくものとしています。

「健康」の考え方は人それぞれですが、世界保健機関（WHO）憲章の前文では「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを言います。」と定義しており、単に病気であるかどうかに関わらず、健康だと感じる人ほど長寿の傾向があり、生活の満足度も高いといわれています。

本計画は、健康な期間を延ばすとともに健康だと感じる人を増やすよう、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標として健康づくりの取組を推進します。



ライフステージを通じた健康づくり

妊娠期・乳幼児期（0～5歳）

健康管理

- ◆ 予防接種についての情報提供や接種勧奨を行います。
- ◆ 健康診査・相談・訪問等を通して、健康についての知識を普及します。
- ◆ 健診後、経過をみる必要のある者や健診未受診者への対応を行います。

運動・身体活動

- ◆ 親子のスキンシップを通して、家の中や外でできる遊びを提供します。
- ◆ 身体の成長や生活リズムの大切さについて普及・啓発します。

歯の健康

- ◆ 歯の大切さやしっかり噛むことの必要性について普及・啓発します。
- ◆ 虫歯予防の知識と正しいブラッシング方法について普及・啓発します。

たばこ

- ◆ たばこが健康に及ぼす被害や受動喫煙による影響について普及・啓発します。
- ◆ 妊娠中の喫煙が身体に与える影響についての知識の普及・啓発を行い、妊婦や乳幼児のいる家庭に禁煙・分煙を勧めます。

アルコール

- ◆ 妊娠中の飲酒が身体に及ぼす影響について普及・啓発し、禁酒を勧めます。

休養・こころの健康

- ◆ 健診や各種事業、教室などの機会にこころの健康を守るための情報提供、相談、声かけを行います。
- ◆ 仲間づくりや子育て支援の情報を提供します。

栄養・食生活

- ◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発し、食から始まる生活リズムの定着と食に関する正しい知識の普及に取り組みます。
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事をする共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆ 自分にあった食についての選択できるように支援します。
- ◆ 妊娠中の食事が胎児の発育に影響するため、妊産婦のための食生活についての相談に応じます。
- ◆ 「離乳・授乳の支援ガイド」を参考に乳幼児の健全な発育・発達を促す食事を保育園などの関係機関と連携して普及啓発します。

学童期・思春期（6～19歳）

健康管理

- ◆ 予防接種についての情報提供や接種勧奨を行います。
- ◆ 自分自身の身体や健康維持についての正しい知識を普及し、規則正しい生活を身に付けることを勧めます。

運動・身体活動

- ◆ 体を動かすことを体験する場所や機会を提供します。
- ◆ 身体の成長や生活リズムの大切さについて普及・啓発します。

歯の健康

- ◆ 歯の大切さやしっかり噛むことの必要性について普及・啓発します。
- ◆ 虫歯予防や歯周疾患の知識と正しいブラッシング方法について普及・啓発します。

たばこ

- ◆ たばこが健康に及ぼす被害や受動喫煙による影響について普及・啓発します。
- ◆ 未成年者の喫煙防止に努めます。

アルコール

- ◆ 成長期におけるアルコールの害を普及・啓発します。
- ◆ 未成年者の飲酒防止に努めます。

休養・こころの健康

- ◆ 十分な睡眠をとり、早寝・早起きの必要性について普及・啓発します。
- ◆ 子どもが相談しやすい環境づくりや相談機関の情報を提供します。

栄養・食生活

- ◆ 基本的な生活習慣を定着し、食に関する関心や判断力が養われるように正しい知識の普及に取り組めます。
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事をする共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆ 食についての選択力が獲得できるように支援します。
- ◆ 成長が著しい時期のため、欠食や加工食品に偏らないよう学校栄養教諭等と連携した食育を実践します。
- ◆ 偏った食生活や運動不足による肥満・やせが将来の生活習慣病や低出生体重児出産の要因となることを関係機関と連携して啓発します。

青年期（20～39歳）

健康管理

- ◆生活習慣病予防の基本的な考え方を普及・啓発し、若い世代からの生活習慣病予防に努めます。
- ◆健康づくりを推進するため、運動できる施設や機会（教室）等の情報を提供します。
- ◆各種健（検）診を定期的に受診する必要性を啓発します。

運動・身体活動

- ◆身体活動・運動の大切さや必要性を普及・啓発します。
- ◆運動施設や運動する機会の情報提供をします。

歯の健康

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを勧めます。
- ◆歯の大切さやしっかり噛むことの必要性について普及・啓発します。
- ◆むし歯や歯周病に対する知識と正しいブラッシング方法について普及・啓発します。

たばこ

- ◆たばこが健康に及ぼす被害や受動喫煙による影響について普及・啓発します。
- ◆たばこをやめたい人に対する禁煙支援を推進します。

アルコール

- ◆アルコールによる健康への影響について、正しい知識を普及・啓発します。
- ◆多量飲酒による健康への影響及び適正な飲酒について普及・啓発します。

休養・こころの健康

- ◆十分な睡眠や休養、正しい生活リズムの必要性について、普及・啓発します。
- ◆ストレスとこころの健康についての普及・啓発を行います。
- ◆必要時に専門機関へスムーズにかかれるように、情報提供します。

栄養・食生活

- ◆適正体重を維持することの大切さや適切な食事量について普及・啓発します。
- ◆家族や仲間と一緒に食事をする共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆若い女性のやせ等が胎児に影響することを普及・啓発します。
- ◆将来の生活習慣病のリスク要因となる朝食の欠食、遅い夕食、食塩の取りすぎ、野菜不足といった食生活の見直しを促し、健康な食生活の実践を啓発します。
- ◆骨量がピークとなる時期で女性の骨粗鬆症予防の重要性を啓発します。

壮年期（40～64歳）

健康管理

- ◆生活習慣病予防の基本的な考え方を普及・啓発し、生活習慣病予防に努めます。
- ◆各種健（検）診の受診率の向上を目指します。
- ◆自主的な健康づくりの取組を支援します。

運動・身体活動

- ◆身体活動・運動の大切さや必要性を普及・啓発します。
- ◆運動施設や運動する機会の情報提供をします。

歯の健康

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを勧めます。
- ◆歯の大切さやしっかり噛むことと生活習慣病の関係について普及・啓発します。
- ◆むし歯や歯周病に対する正しい知識について普及・啓発します。

たばこ

- ◆たばこが健康に及ぼす影響について普及・啓発します。
- ◆たばこをやめたい人に対する禁煙支援を推進します。

アルコール

- ◆アルコールによる健康への影響について、正しい知識を普及・啓発します。
- ◆多量飲酒による健康への影響及び適正な飲酒について普及・啓発します。

休養・こころの健康

- ◆十分な睡眠や休養、正しい生活リズムの必要性について、普及・啓発します。
- ◆ストレスやうつ病などの精神疾患、自殺予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。
- ◆必要時に専門機関へスムーズにかかれるように、情報提供します。

栄養・食生活

- ◆適正体重を維持することの大切さや適切な食事量について普及・啓発します。
- ◆生活習慣病予防のための食生活を実践できる取組を推進します。
- ◆家族や仲間と一緒に食事をする共食の重要性を普及・啓発します。

高齢期（65歳以上）

健康管理

- ◆自主的な健康づくりの取組を支援します。
- ◆お薬手帳など活用した健康管理についての普及・啓発に努めます。
- ◆かかりつけ医師、薬剤師などの普及・啓発に努めます。
- ◆感染症や予防接種についての正しい知識を普及・啓発します。
- ◆運動・栄養・口腔などの各分野での介護予防の必要性を啓発し、介護予防事業を推進します。

運動・身体活動

- ◆身体活動・運動の大切さや必要性を普及・啓発します。
- ◆運動施設や運動する機会の情報提供をします。
- ◆地域活動への参加促進を働きかけます。

歯の健康

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを進めます。
- ◆歯の大切さやしっかり噛むことの必要性について普及・啓発します。
- ◆口腔ケアと口腔機能の向上についての知識の普及・啓発をします。

たばこ

- ◆たばこが健康に及ぼす被害や受動喫煙による影響について普及・啓発します。

アルコール

- ◆多量飲酒による健康への影響及び適正な飲酒について普及・啓発します。

休養・こころの健康

- ◆閉じこもりや社会からの孤立化の予防に努めます。
- ◆ストレスとこころの健康についての普及・啓発を行います。
- ◆必要時に専門機関へスムーズにかかれるように、情報提供します。

栄養・食生活

- ◆「すこやか栄養教室」や友愛訪問などを通じて低栄養の防止のため、栄養についての正しい知識を普及・啓発します。
- ◆家族や仲間と一緒に食事をする共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆高齢となり、買い物が行けないことが原因で栄養状態が低下しないよう食品が入手しやすい環境づくりを進めます。
- ◆一人暮らし高齢者や高齢者世帯へは必要に応じて、介護保険施設の栄養士と連携し、配食サービス事業を通じて、栄養状態の改善に努めます。



2 食育推進計画

「食」は命の源であり、生きていくためには欠かせないもので、生涯にわたって健康で生き生きと暮らすための基礎となるものです。

かつては、家庭と地域を中心に食を通して絆とつながりを深める中で、日本の食文化を継承し、子どもたちは、家庭の食卓の場で食のルールを学ぶことにより、心身を培い成長してきました。しかし、近年、私たちは日々忙しい生活を送り、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあることが指摘されています。また、社会には食に関する情報があふれており、一人ひとりが食に関する正しい情報を適切に選別し、活用することが重要となっています。

今後の食育の推進にあたっては「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」（食育基本法第2条）を旨とし、周知と体制づくりの段階から実践活動の定着を目指した取組を進めることにより、「生涯食育」の観点に立ってライフステージを通じた食育の展開を図ります。

本計画では、住民一人ひとりが健全な食生活を実践することを目指し、まず食することで食への関心を持ち、自然の恩恵と生産者や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを持つ豊かな心と、健やかな身体を育むよう、以下のことを基本目標として取組を進めます。

基 本 目 標

- 乳幼児から高齢者に至るまで、多様な生活を営む全ての住民が健全で充実した食生活を実現すること
- 私たちの財産である、特色ある気候・風土に育まれた農林畜産物と地域に伝わる料理や風習などの食文化を次世代へ維持、継承すること
- 食に関わる全ての人々が、ともに助け合い、支えあいながら、それぞれの立場での食育を実践すること



具体的 施策

- (1) 子育て世代の食育実践力の向上
- (2) 子どもの生きる力を育てる食育の推進
- (3) 食育推進のための環境づくりと人材育成
- (4) 地産地消の推進と食文化の継承



3 自殺対策計画

本町における自殺対策については、自殺総合対策大綱における、次に掲げる自殺に対する基本認識に基づいて取り組みます。

誰も自殺に追い込まれることのないまちづくり

■ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺は、その多くが様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまったり、社会の中での役割喪失感や、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで「追い込まれた末の死」であるということを認識する必要があります。

■ 自殺は誰にでも起こり得る身近な危機である

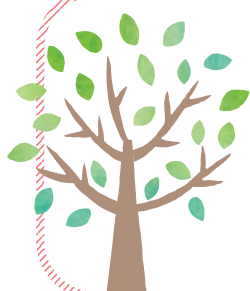
自殺は多くの人にとって、自分には関係がない「個人の問題」と捉えがちですが、一部の人や地域の問題ではなく、誰もが当事者となり得る可能性がある「誰にでも起こり得る身近な危機」であるということを認識する必要があります。

■ 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である

自殺の背景や原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により、また、健康問題や家庭問題等の一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療を行うことにより、自殺は防ぐことができるということを認識する必要があります。

■ 自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良等、自殺の危険を示すサインを発していることが多いとされています。周囲の人がこれらのサインに気づき、自殺予防につなげることが重要です。



具体的 施策

- (1) 住民のみなさんへのお知らせと知識の共有
- (2) 生きることの促進要因への支援
- (3) 自殺対策を支える人材の育成及び資質の向上
- (4) SOSの出し方教育を含む若年層への対策の推進
- (5) 地域におけるネットワークの強化