

健やかで心豊かに生活できる健康長寿の町を目指して

町民の健康づくり及び自殺対策を推進するため具体的な施策を示す計画を策定しました。

健康しようない21計画（第4次）

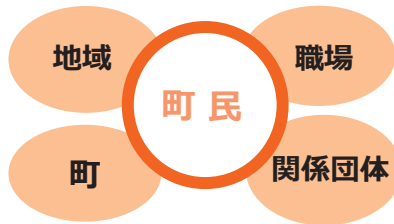
第4次庄内町健康増進計画・第2期庄内町のち支える自殺対策計画 令和7（2025）年度～令和18（2036）年度

健康しようない21計画（第4次）の基本理念

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる健康長寿の町を目指すことを基本理念に、「第4次庄内町健康増進計画」と「第2期庄内町のち支える自殺対策計画」を一体化して策定しました。町民、地域、関係団体、町などが一体となって進めていきます。

一体化した2つの計画の基本目標と方針

	第4次庄内町健康増進計画	第2期庄内町のち支える自殺対策計画
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町」の実現
基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ライフステージに応じた主体的な健康づくりの推進 生活習慣病等の発症予防・重症化予防 	<ul style="list-style-type: none"> 気づき・見守る体制を充実 生きることの促進要因への支援



重点的な取組み

健康増進分野

- 減塩とバランスの良い望ましい食習慣の推進
- 身体活動と運動習慣の定着の推進
- 定期的な健（検）診、生活習慣の見直し、重症化予防の推進

自殺対策分野

- 悩んでいる人に気づき、身近な支援者となる、心のサポーターを増やしていきます。
- こころの健康づくりに取り組みます。

各分野（計画）における取組みと町民一人ひとりが意識していきたい事項をご紹介します。

健康増進分野における現状・課題・取組み

1 栄養・食生活

主な目標指標	現状値（R5）	目標値（R18）
バランスの良い食事摂取者の増加	75.4%	85%
食塩摂取量の減少	10.5g	8g
低栄養傾向の高齢者の減少	男女計18.3%	男女計13%

1日の野菜摂取目標量は**350g以上**
（小鉢で5皿分）



※健康日本21（第三次）参考

<町民一人ひとりの取組み>

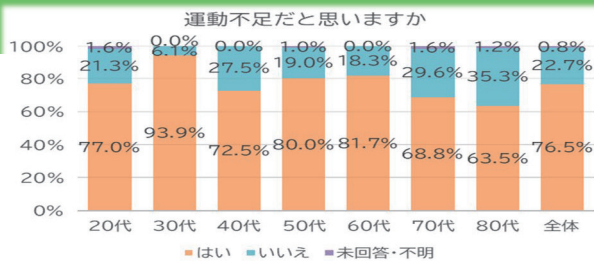
子ども期（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢期（65歳以上）
<ul style="list-style-type: none"> 「早寝早起き朝ごはん」を基本とした生活習慣を形成します。 自分の健康や食事に関心を持ちます。 家族と一緒に食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> 日ごろから体重をはかり、適正体重を維持できるようにします。 主食・主菜・副菜の揃った食事を中心に、健康状態やライフスタイルに応じた食べ方を意識します。 1日の食塩摂取量を減らします。 	<ul style="list-style-type: none"> 体重減少に注意し、朝昼夕欠かさず食事をするようにします。 フレイル予防に重要なたんぱく質の摂取を心がけます。 会食の機会には積極的に参加します。

<地域・職場等での取組み> ・地域や職場で健康づくりや食生活についての学習や情報交換を行います。

※「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、高齢期におこる心身の機能の衰えた虚弱状態のこと

2 身体活動・運動

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
身体活動をしている者の割合	61.9%	80%



資料：R5健康づくりに関するアンケート

<町民一人ひとりの取組み>

子ども期 (0~17歳)	青壮年期 (18~64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ・家族で身体を使った遊びを楽しんで行います。 ・運動する時間を作り、身体を動かす習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で、ウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体活動量を増やします。 ・自分の生活に合わせた運動習慣を身に付けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外出し、交流の機会を持ちます。 ・日常生活の中でこまめに身体を動かし、フレイル予防に努めます。

※身体活動とは、日常生活で歩行又は同等の身体活動（買い物、屋内の掃除、農作業等）を1日1時間以上（65歳以上の方は40分以上）

<地域・職場等での取組み>

- ・親子や地域の子供達がふれあい、安心して遊べるような場や機会を作ります。
- ・職場では、日常的に体を動かすよう働きかけ、健康づくりに取り組めるような環境を作ります。

3 飲酒・喫煙

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性11.0%、女性2.0%	男性10%、女性2%
集落公民館における受動喫煙防止対策推進割合	64.1%	100%

<町民一人ひとりの取組み>

子ども期 (0~17歳)	青壮年期 (18~64歳) ・ 高齢期 (65歳以上)
たばこ、アルコールの害を学校や家庭で学びます。	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳になるまで、妊娠中は、喫煙、飲酒はしません。家庭内で家族に禁煙の理解を求めます。 ・喫煙が及ぼす身体への影響について学び、禁煙にチャレンジします。 ・喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みます。 ・過度な飲酒による心身への影響について知り、適正飲酒を心がけます。 ・アルコール依存が心配になったら、一人で悩まず専門機関に相談します。

<地域・職場等での取組み> 集落公民館、職場は禁煙や分煙の体制を整えます。

4 歯と口の健康

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
定期的な歯科健診受診者の増加 (20歳以上)	45.9%	95%

オーラルフレイルの予防

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ②口の『ささいな衰え』に気をつけましょう
- ③バランスのとれた食事をとりましょう

<町民一人ひとりの取組み>

子ども期 (0~17歳)	青壮年期 (18~64歳) ・ 高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ・学校や家庭の中で毎食後に歯磨きをする習慣と規則正しい食生活を身につけます。 ・学童期からは1日1回は、デンタルフロス等を使って、丁寧に歯磨きをします。 ・小学校2年生くらいまでは大人が仕上げ磨きをします。かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。 ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識や情報を得ます。 ・毎食後の歯磨きを心がけ、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、丁寧に歯磨きをします。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。 ・妊娠中は、妊婦歯科健診を受診します。 ・高齢期は、食事はよく噛んで食べ、口腔体操などを行い、オーラルフレイル（歯と口の機能の衰え）の予防や改善を行います。

<地域・職場等での取組み> 職場では、従業員への歯科健診の受診勧奨や、食後の歯磨き習慣の啓発に取り組めます。

5 休養・睡眠・こころの健康

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
睡眠で休養がとれている者の増加	78.6%	80%

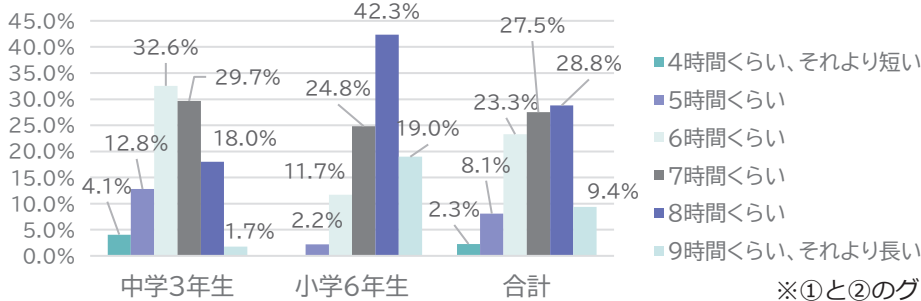
<町民一人ひとりの取組み>

子ども期 (0~17歳)	青壮年期 (18~64歳)・高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、早寝早起きを心がけます。 悩みを抱えている友達がいたら、声をかけ、話を聞いてあげます。 悩みは一人で抱え込まずに周囲の大人に相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠と健康について知り、適度な睡眠・休養を心がけます。 地域や仲間と交流や自分の楽しみを持ち、自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスをため込まないようにします。 一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。 周囲の人に関心を持ち、悩んでいる人に気づいたら、声をかけ、話を聞きます。必要を感じたら相談機関につながります。 高齢期は、家庭や地域での役割や生きがいを持ち、趣味や地域の活動を楽しみます。

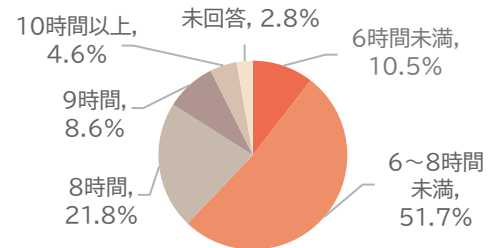
<地域・職場等での取組み>

地域で孤立する人を防ぐために、近隣の人々がお互いに声を掛け合い、支え合う関係をつくります。

① 1日の睡眠時間(小・中学生)



② 睡眠時間60~80歳代



※①と②のグラフは R5 健康づくりに関するアンケート

6 生活習慣病の発症予防と重症化予防

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
内臓脂肪症候群の減少	26.3%	23%
血圧高値者の減少	61.2%	53%

日本人の食事摂取基準 (2020年版) における

1日の食塩摂取量の目標値

18歳以上の男性 7.5g/日未満
18歳以上の女性 6.5g/日未満

<町民一人ひとりの取組み>

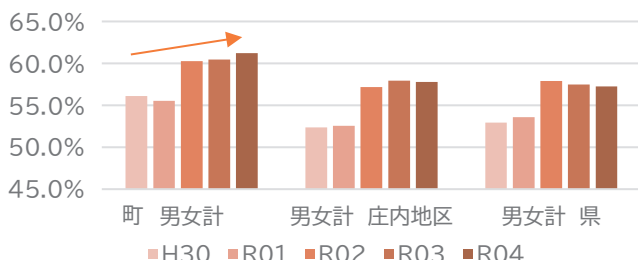
子ども期 (0~17歳)	青壮年期 (18~64歳)・高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期から肥満予防に努め、適正体重を維持します。 規則正しい生活習慣の大切さを理解し、健康づくりに関心をもちようします。 予防接種を計画的に受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、正しい健康情報を得て、自分に合った健康づくりを実践します。 年に1回、健康診査やがん検診を受け、自分の健康状態を把握し、健康づくりに活かします。精密検査が必要な時は、必ず受けます。 生活習慣病の予防、疾病の早期発見・早期治療を心がけます。 かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。 適切な時期に予防接種を受けます。

<地域・職場等での取組み>

地域における健康づくり活動等には、声をかけ合って参加します。

血圧有所見者の割合

(H30~R04 健診結果国保40~74歳男女計)



1. たばこは吸わない
 2. 他人のたばこの煙を避ける
 3. お酒はほどほどに
 4. バランスのとれた食生活を
 5. 塩辛い食品は控えめに
 6. 野菜や果物は不足にならないように
 7. 適度に運動
 8. 適切な体重維持
 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
 10. 定期的ながん検診を
 11. 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
 12. 正しいがん情報でがんを知ることから
- がんを防ぐための新12か条**

自殺対策分野における現状・課題・取組み

主な目標指標	現状値 (R5)	目標値 (R18)
心のサポーター（ゲートキーパー）数（延べ人数）	1,645人	2,100人以上
自殺死亡率（人口10万対）（人口動態統計）	-	14.5以下

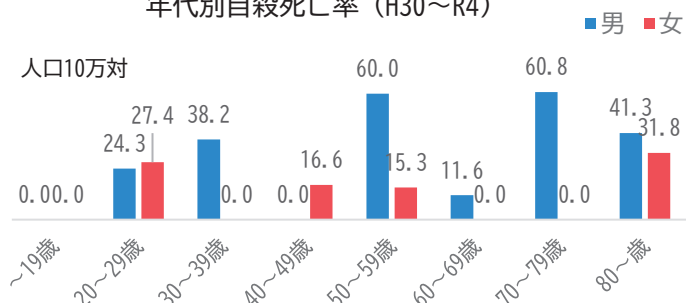
<町民一人ひとりの取組み>

子ども期（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）・高齢期（65歳以上）
<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや困りごとは、抱え込まずに周囲の大人に相談します。 ・身近な人に話しづらい場合は、電話やSNSで相談窓口につながります。 ・子どもが抱える不安や悩みについて、家庭や学校等が気づき、よく話を聞いてあげます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスをため込まないなど自分自身の心の健康の保持増進を心がけます。 ・一人で悩まずに、周囲の人や相談機関に相談します。 ・地域や職場では、挨拶やコミュニケーションを大切にし、相手の考えや意見に耳を傾け、良好な環境づくりに取り組みます。 ・周囲の人に関心を持ち、悩んでいる人に気づいたら、声をかけ、話を聞きます。必要があれば相談機関につながります。 ・心のサポーター（ゲートキーパー）養成講座に参加します。

<地域・職場等での取組み>

地域、職場では、こころの健康づくりについて理解し、自分や周囲の人の心の変化に気づいたら、声をかけ、話を聞き、必要があれば相談機関につなぐなど対応します。

年代別自殺死亡率（H30～R4）



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

町の主な取組み

1. 地域におけるネットワークの強化

自殺対策について共通認識を持ち、行政や団体など連携を取りながら対策を推進していきます。

2. 自殺対策を支える人材の育成

誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、自殺対策を支える人材（心のサポーター）の養成を行います。

3. 町民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることでありますが、危機に陥った人の心情や背景への理解、危機に陥った場合は誰かに相談し援助を求めることが適切ということが社会全体の共通認識となるように、普及啓発や相談窓口の周知を行っていきます。

4. 生きることの促進要因への支援

居場所づくりや生きがいづくり活動の支援を行うとともに、リスクを抱える可能性のある人への支援に努めていきます。

5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒のSOSの出し方に関する教育等の普及啓発を推進します。



あなたが悩みを抱えている人に気づいたとき



①変化に気づく
身近な人の変化に気づいて声をかける

②じっくりと耳を傾ける
本人の気持ちを尊重して

③支援先につなげる
早めに専門機関へ

④温かく見守る
寄り添いながらじっくりと