



概要版

市川三郷町健康増進計画

【平成31(2019)年度～平成34(2022)年度】

基本理念

からだ元気 心ころいきいき みんなで目指す健康なまち市川三郷

基本目標

- 1 生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防
- 2 町民の健康意識の高揚・推進
- 3 地域ぐるみで行う健康づくりの推進

計画の策定にあたって

計画策定の背景・趣旨

近年、急速な少子高齢化や病気構造の変化により、生活習慣病の増加や、それに伴う要介護者の増加が全国的な課題となっていることを踏まえ、国では「健康日本21(第2次)」に基づき、健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目指しています。

本町においても、国や県の計画に基づき、予防に重点をおいた健康づくりの推進と、健康寿命の延伸を目指すために、「市川三郷町健康増進計画」を策定しました。健康づくりを通し、すべての町民が健やかで充実した生活ができる地域づくりの推進を行います。

町の健康づくりにおける現状・課題

- ・平成29(2018)年度の高齢化率は、35.7% 全国の平均を大きく上回り、少子高齢化が加速
- ・死因のうち、生活習慣病である悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患の合計は半数以上を占める
- ・平成28(2017)年度の国保外来医療費は、1位 腎不全(透析) 2位 糖尿病
- ・アンケート結果によると、「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」、「CKD(慢性腎臓病)」の認知度が低い状況
- ・若いうちから健康づくりに取り組むことが必要



ライフステージに通じた健康づくりに取り組んでいくことが大切です!

子どもから高齢者まで、みんなが元気で生活するための仕組みづくり

- 自分の健康状態を知りたい!
- 健康について学びたい!
- 健康のために実際に行動したい!
- 地域の健康課題をみんなで考え、健康づくりの仕組みをつくりたい!!



『健康なまちを目指して』の取り組み

取り組みの展開	取り組みの方向性	みんなで取り組むこと
1 健康づくり意識の高揚や情報の周知等	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病・がんの発症予防、早期発見に向けて、健(検)診を受診します ・健康づくりに関心を持ち、健康意識を高めます ・健康づくりを地域の人々と信頼し合いながら、協力して行えるよう、地域の関係づくりを形成します 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康や周りの人の健康に関心を持つ ・特定健康診査、がん検診を受診しよう ・健康に関する言葉について知ろう ・関係機関や団体が集まり、健康づくりについて話し合う機会を設けよう。 ・健康づくりの学習会や教室等を開催し、健康づくりのための環境を整備しよう
2 栄養・食生活・食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べ、規則正しい生活リズムを送ります ・生活習慣病を予防するために、栄養バランスのよい食生活を実践します ・「市川三郷町食育推進計画」と連動し、効果的な取り組みを推進していきます 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスに注意した食事を心がけよう ・朝食を毎日食べよう ・塩分を控えよう ・自分の適性体重を知ろう ・地域ごとに健康料理教室や男性料理教室を町と協力して開催しよう
3 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に運動をする習慣をつくります ・地域で誘い合って、身体活動に参加し、運動を実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に運動する習慣をつけよう ・家族や友人、隣近所で誘い合って健康づくりに取り組もう ・ロコモティブシンドロームやフレイルについて理解を深めよう ・若い世代が、スポーツ活動に参加してもらえるようなPRを考えよう
4 喫煙(たばこ)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や受動喫煙がもたらす身体への害について理解し、禁煙や分煙を促進します ・未成年がたばこを吸わない環境をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙・減煙に取り組もう ・喫煙や受動喫煙の害について学ぼう ・人が集まる場所の禁煙・分煙を啓発しよう
5 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・多量の飲酒がもたらす身体への影響を理解し、休肝日を設けます ・未成年が飲酒をしない環境をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒を心がけよう ・飲酒による身体への影響について知ろう ・お酒に関する正しい知識を学ぼう
6 休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な休養と睡眠を確保します ・趣味や生きがいをつくり、ストレスが解消できるように努めます ・悩みを相談できる環境の整備と周知を行います ・「市川三郷町自殺対策計画」と連動し、効果的に取り組みを推進していきます 	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがいや趣味を見つけて積極的に取組もう ・十分な睡眠時間を確保しよう ・定期健康相談を活用しよう ・悩み事を相談できる相手を見つけよう ・妊産婦や子育て世代、一人暮らしの方や高齢者等を中心に積極的に声をかけ、見守り活動をしよう
7 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口腔機能について正しい知識をつけ、歯周病予防に向けた健康意識を持ちます ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康について関心を持つ ・歯みがきを毎日しよう ・定期的に歯科検診を受診しよう ・保育所や学校、地域において歯の健康について周知しよう ・定期的な歯科検診の受診を呼びかけよう

裏面の「自殺対策計画」もご覧ください! ▶▶▶



概要版

市川三郷町自殺対策計画

【平成31(2019)年度～平成34(2022)年度】

基本理念

みんなで気づき『いのち』を守るまち 市川三郷

重点的な
取り組み視点

1. 高齢者に対する自殺対策の推進
2. 生活困窮者に対する支援
3. 子ども・若者に対する支援
4. 仕事をしている人の勤務・経営状態に対する取り組みの推進



計画の策定にあたって

計画策定の背景・趣旨

わが国の自殺者数は、平成10(1998)年に年間3万人を超え、その後も2万人を超える水準で推移しています。平成28(2016)年3月には、自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺対策が強化され、市町村においても自殺対策計画の策定が義務付けられました。

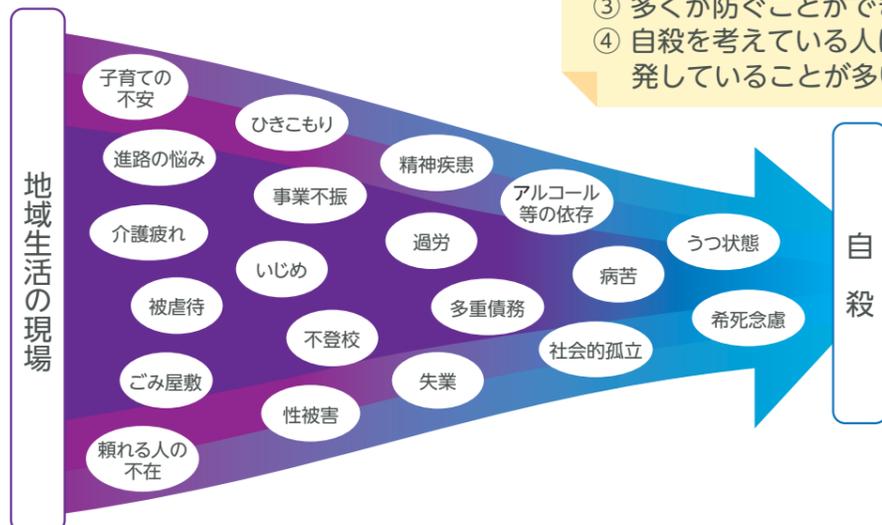
本町の自殺死亡率は、国や県と比べて高く、自殺対策は町全体で取り組むべき課題です。「自殺総合対策大綱」や国や県の計画を踏まえ、「市川三郷町自殺対策計画」を策定しました。

この計画は、生きるための支援の実現を、町民・行政・関係機関等が一体となって目指すための指針となるものです。

町の自殺対策における現状・課題

- ・山梨県の平均と比較して、本町の自殺死亡率は高い
- ・平成24(2012)年～平成29(2019)年の自殺者数の合計は、23人(男性18人、女性5人)1年あたりの平均自殺者数は3.8人
- ・自殺者の7割が男性、年代は50～60歳代が多く、同居者がいる場合が多い
- ・アンケートによると、ゲートキーパーの認知度は「知らない」が73.7%
- ・うつ病のサインに気づいても、「何も利用しない」と答えた人が若い世代で多く、気づきの重要性や、悩みを言える環境づくりが必要
- ・自殺対策の事業に関する認知度は低い(こころの相談ダイヤル、こころの健康質問票等)

自殺の危機因子イメージ図



自殺は…

- ① 誰にでも起こりうる身近な問題
- ② 多くが追い込まれた末の死
- ③ 多くが防ぐことができる社会的問題
- ④ 自殺を考えている人は何らかのサイン(予兆)を発していることが多い

自殺

- ・自殺の背景は様々な危険因子が潜んでいる
- ・ひとつだけでなく多くの問題が重なりあうことで、自殺につながりやすくなる



出典：自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)

基本目標

- 1 生きることの包括的な支援として推進する
- 2 関連分野との有機的な連携を強化する
- 3 対応の段階に応じたレベルごとの対策を行う
- 4 実践と啓発を両輪として推進する
- 5 関係者の役割を明らかにし、関係者による連携・協働を推進する



『みんなで気づき命を守るため』の取り組み

取り組みの展開	取り組みの方向性	みんなの取り組み
1 住民への啓発と周知	<ul style="list-style-type: none"> ・町民が自殺対策について理解を深め、「地域の住民同士のつながりづくり」を推進するための啓発と周知を行います ・各種の媒体、講演会やイベントの機会、また町民との様々な接点を活かし、自殺の現状や相談機関等に関する情報を提供します 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防がテーマのイベントや講演会に参加し、自殺予防についての情報を学ぼう ・ゲートキーパーについて、正しい知識を身につけよう
2 自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや自殺を考えている人に気づき、必要な支援や相談につなぎ、見守るゲートキーパーを育成します ・本町の自殺対策を推進する役割を担う人材を育成するための研修を実施します 	<ul style="list-style-type: none"> ・気づき、声かけ、傾聴、見守り、必要に応じて適切な相談機関へつなげるゲートキーパー養成講座を受講しよう(町民・行政・関係団体等) ・悩みを抱えている人や元気がなさそうな人がいたら、変化に気づけるよう地域で見守り、声をかけます
3 児童・生徒に対するSOSの出し方に関する教育	<ul style="list-style-type: none"> ・「SOSの出し方に関する教育」を推進します ・出されたSOSについて、身近にいる人たちが気づき、自殺防止に向けて必要な支援や解決につながる取り組みを実施します 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが悩みを抱えているのを見つけたら声をかけ、話を聴くようにします ・行政と、学校で連携し、こころの健康づくり教育やSOSの出し方に関する教育を推進するための体制の整備を検討します
4 地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> ・庁内の関係各課や地域の様々な関係機関等、自殺対策に関係する団体等とネットワークづくりを図ります 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てや介護などで悩んだ時、同じ不安や悩みを持った人同士で集まる場に参加します ・町民が悩んだ時に相談できるよう、組織や関係機関は連携を推進します
5 生きることの促進要因を増やす取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・困難に陥っている人々に適切な支援を行い、つながりや生きがいを持てるための取り組みを推進します 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の健康づくりの活動に参加します ・妊産婦や子育て世代、一人暮らしの高齢者や、閉じこもりがちの人が地域や集まりに参加しやすいような環境づくりを行います

健康増進計画・自殺対策計画の推進体制

健康増進計画・自殺対策計画の推進にあたっては、本人・家庭・学校・職場・地域の関係団体・行政等が、それぞれの役割を理解し、互いに連携し合いながら、協力して進めていきます。また、計画に位置付けた取り組みについて、毎年度「健康づくり推進協議会」にて評価を行い、各計画の推進に生かしていきます。

市川三郷町健康増進計画・自殺対策計画【概要版】

発行/市川三郷町 いきいき健康課 発行日/平成31(2019)年3月

〒409-3244 山梨県西八代郡市川三郷町岩間495 電話 0556-32-2114 FAX 0556-32-2887

裏面の「健康増進計画」もご覧ください! ▶▶▶