

●休養・こころの健康

<重点課題>

- いつもの睡眠で休養がとれている人は約 43% (約 2 ポイント減少)
- 日常生活の中で、不満、悩み、ストレスなどを上手く解消できている人は約 38% (約 3 ポイント増加)



	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなでできること(共助)
乳幼年期 (0~5歳)	★親子でスキンシップをとろう	★子どもたちの登下校時などに声をかけたり、見守りを行おう
少年期 (6~19歳)	★家族や友達、地域の人とつながりをもとう ★相談相手をつくろう	
青年期 (20~39歳)	★自分に合った睡眠と休養を取ろう ★ストレスの解消法をみつけよう	★近所同士声かけやあいさつをしよう ★地域で世代間交流ができる機会を設けよう ★ボランティア活動など、地域で積極的に行おう ★職場におけるメンタルヘルス対策をしよう
壮年期 (40~64歳)	★困った時に相談できる窓口や医療機関を知ろう	
高年期 (65歳以上)	★趣味や生きがいを見つけよう ★役割を担うことができる地域での活躍の場を見つけよう	

自殺対策の推進(生きることの包括的な支援)

多くの方が自分は自殺とは関係ないと考えがちですが、実際は誰にでも起こりうる身近な問題です。自殺はその多くが追い詰められた末の死であり、その多くは防ぐことのできる社会的な問題であると言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、町全体で取組を推進します。

<重点課題>

- 自殺死亡率は、男性では 80 歳以上、女性では 40~50 歳代が多い
- 悩みや苦勞、ストレス、不満を感じる人が多いのは、「勤務関係」が 36.8%、次いで「家庭の問題」30.2%、「病気など健康の問題」21.0%

個人や家庭でできること(自助)	地域みんなでできること(共助)
★「健康里庄 21 (第 2 次)」に基づき、自らの心身の健康づくりに取り組もう	
★自殺は誰にでも起こりうる危機と認識し、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということについて認識しよう	★家族や身近な人の心の変化に気を配り、声かけをしよう
★SOS の出し方、自己肯定感や危機回避能力を高めたりするなど、こころの健康を保てるようにしよう	★誰も「孤立」する事なく、見守り支え合っていくことができるよう、地域で声をかけ合い、地域への参加を促進しよう
★自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談・支援機関につなぐ役割を担えるよう、ゲートキーパーについて関心を持とう	★各種団体で連携を図ろう
★ライフステージや生活状況によって起こりうる困りごと(健康・子育て・学校生活・介護・生活困窮・DV など) が生じた時は、ひとりで抱え込まず各種相談窓口を利用しよう	★地域における高齢者の生きがいづくりの機会を設けよう



健康里庄 21 (第 2 次)

みんなで助け合えるまちづくり

計画期間 令和 2 年度~ 6 年度 (後期計画)

<分野別基本目標>

栄養・食生活 バランスよく、なんでもおいしく食べよう 食に関心を持ち楽しく食事を食べよう	身体活動・運動 適度な運動をし、足腰をしょうぶに保とう
飲酒・喫煙 節度ある飲酒を心がけよう 吸わない人や禁煙者を増やそう	歯と口腔の健康 歯と口腔の健康を保とう
生活習慣病・がん対策 規則正しく健康的な生活を送ろう	休養・こころの健康 ストレスを解消し、休養をとろう 家庭や地域における役割や生きがいをもとう <自殺対策計画> 自殺対策の推進(生きることの包括的な支援)



各分野の取組

★印は新たに追加した項目です

●栄養・食生活・食育

<重点課題>

- ・本町における朝食の欠食率は約30%（ほぼ同率）20～49歳の若年層に多く、男性に多い
 - ・ひとりで夕食を食べる人は約18%（約2ポイント増加）特に20歳代や男性に多い
- ※（ ）内は前回調査との比較を記載しています（以下同様）

	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなのできること(共助)
	<全年齢共通> ★朝ご飯を毎日食べよう ★家族そろって食事を摂るように心がけよう	
乳幼年期 (0～5歳)	★規則正しい食事の重要性を保護者が理解し、実践しよう ★いろいろな食材や調理法で作った食事を、月年齢に応じて経験しよう ★食事のあいさつやマナーの基礎を身につけよう	★「早寝早起き朝ご飯」運動を地域ですすめよう ★各地区で料理教室を開こう
少年期 (6～19歳)	★食事の準備などの手伝いを積極的にしよう ★食事のあいさつやマナーを身につけよう ★食の安全、衛生管理、料理について学ぼう ★地域に伝わる食文化や旬の農産物を知ろう（食に関する様々な学習や体験をしよう）	★食に対する感謝の気持ちを育てよう ★学校給食に郷土料理や行事食、地場産物を取り入れるとともに、保護者に向けた普及啓発を行おう
青年期 (20～39歳)	★栄養バランスの整った食事を心がけよう	★地域で郷土料理や地場産物を取り入れた調理実習、収穫体験を実施し、食への興味、関心が高められるようにしよう ★地域の行事を活用し、食文化を伝承しよう
壮年期 (40～64歳)	★規則正しい食生活を送り、健康の自己管理に努めよう ★主食・主菜・副菜を揃えて食べよう	
高年期 (65歳以上)	★バランスの良い食生活を送り、生活習慣病を予防しよう ★正しく栄養摂取し、筋肉の減少を防止、フレイル（虚弱）を予防しよう	



●身体活動・運動

<重点課題>

- ・日頃、意識的に体を動かすように心がけている人は約56%（約14ポイント増加）
- ・15分以上の運動を定期的に行っている人は約34%（約3ポイント増加）
- ・どちらも20～40歳代が少ない傾向にある

	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなのできること(共助)
乳幼年期 (0～5歳)	★親子で楽しく身体を動かそう	★一緒に体を動かせる仲間をつくらう ★サロンや老人クラブなど地域で運動や体操等に取り組みよう ★楽しく、安全に歩けるコースをつくり、紹介しよう ★運動行事等に声をかけあって参加しよう ★地域で子どもが自由に遊べる場所、機会をつくらう
少年期 (6～19歳)	★積極的に外で遊ぼう	
青年期 (20～39歳)	★生活の中に運動を取り入れよう	
壮年期 (40～64歳)	★今より10分多く身体を動かそう	
高年期 (65歳以上)	★自分に合った、無理のない運動を続けフレイルを予防しよう ★地域の行事やボランティア活動など、積極的に社会参加しよう	

●飲酒・喫煙

<重点課題>

- ・飲酒の習慣がある（「ほぼ毎日」「週に4～5日程度」飲む人）は全体の19%（約6ポイント減少）であり、そのうち1日あたり3合以上の多量飲酒者は約9%（約1ポイント増加）
- ・喫煙している人は21%であり、30歳代以上は2割以上を占める（ほぼ同率）
- ・この1ヶ月（アンケート実施時）で受動喫煙をしたことがある人は、48%（約3ポイント減少）

	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなのできること(共助)
乳幼年期 (0～5歳)	★妊娠中・授乳中はお酒を飲まない、たばこを吸わないようにしよう ★子どもの側でたばこを吸わないようにしよう	★未成年の飲酒・喫煙を地域で防ごう
少年期 (6～19歳)	★未成年の飲酒・喫煙が健康に与える影響を学ぼう ★未成年で飲酒・喫煙しないようにしよう ★受動喫煙から自分を守ろう	
青年期 (20～39歳)	★飲酒と喫煙が健康に与える影響を理解しよう ★休肝日を設け、飲みすぎないようにしよう ★受動喫煙を防ごう ★喫煙者は禁煙にチャレンジしよう ★節度ある飲酒を心がけよう	★受動喫煙を地域で防ごう
壮年期 (40～64歳)		
高年期 (65歳以上)		

●歯と口腔の健康

<重点課題>

- ・定期的、または不定期に歯の健診を受けている人は約49%（約9ポイント増加）であり、51%の人は受けていない（約9ポイント減少）
- ・歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っている人は約37%（約4ポイント増加）であり、20歳代が最も少なく29%（約12ポイント増加）

	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなのできること(共助)
	<全年齢共通> ★正しい歯みがきの習慣をつけよう	
乳幼年期 (0～5歳)	★仕上げみがきをしよう	★地域全体で「8020」運動を広めよう
少年期 (6～19歳)	★う歯についての知識を習得しよう ★喫煙が口腔に及ぼす影響等について知識を習得しよう	
青年期 (20～39歳)	★歯の健診を定期的な受けよう	
壮年期 (40～64歳)	★固いものをよく噛んで食べよう	
高年期 (65歳以上)	★歯間清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を使用し、口腔を清潔に保とう	

●生活習慣病・がん対策

<重点課題>

- ・「悪性新生物」「脳血管疾患」「心疾患」が死亡原因全体の約58%を占めている（約3ポイント増加）
- ・介護が必要になった主な原因疾患のうち、「脳血管疾患」及び「悪性新生物」が占める割合は、男性で約20%、女性で約8%（男性約16ポイント減少、女性約4ポイント減少）
- ・総医療費に占める「悪性新生物」は約30%と最も多い（約7ポイント増加）
- ・平成29年度の特定健診受診率は46.5%（1.1ポイント減少）であり、受診者のうち約22%（約5ポイント減少）がメタボリックシンドロームに該当（予備群も含む）

	個人や家庭でできること(自助)	地域みんなのできること(共助)
乳幼年期 (0～5歳)	★早寝・早起き・朝ごはんを実践し、正しい生活リズムを身につけよう	★規則正しい生活を送れるよう、みんなが意識し心がけよう
少年期 (6～19歳)		
青年期 (20～39歳)	★年に1回健診を受けて、健康管理に努めよう ★生活習慣病やがん予防について正しく理解しよう	★地域の中で健（検）診受診を呼びかけよう
壮年期 (40～64歳)		
高年期 (65歳以上)		