

健康里庄 21 (第3次)

里庄町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

令和7年度～令和18年度

概要版

計画の趣旨

少子高齢化による医療費や介護給付費の増大、ライフスタイルや食生活の多様化が進むなかで、生涯健康で自分らしく暮らせるよう、健康づくりの推進がこれまで以上に求められています。本計画は、町民一人ひとりが生涯を通じて健やかな生活が送れるよう、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して、健康づくりを推進する計画です。



社会環境の質の向上

個人の取組に加えて、住民組織や団体、関係機関と連携し、無理なく自然に健康になれる環境づくりや地域に根差した健康づくりの働きかけ等に取り組みます。



自殺対策の推進（生きることの包括的な支援）

1 地域におけるネットワークの強化



自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題等、様々な要因が関係しています。自殺予防対策に係る地域の多様な関係機関との連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

2 自殺対策を支える人材の育成



ゲートキーパーの養成や、民生・児童委員や愛育委員、ボランティア等による見守り・声かけ等の活動を進めます。

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守り）をとることができる人のことです。

3 町民への啓発と周知

相談機関や相談窓口に関する情報の提供に努めます。



4 生きることの促進要因への支援



こころの健康相談の開催や、各種相談事業等の実施により、関係者が連携して解決をはかる支援をおこないます。

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

いじめを受けている児童の早期発見・早期対応や、周囲に助けを求められるようSOSの出し方に関する教育、こころの健康の保持に関する教育を推進します。



計画書本編はこちら



基本理念

みんなで助け合えるまちづくり

分野別の基本目標

栄養・食生活（食育）

- 食を通して豊かな人間性を育もう
- 食を選択し、健全な心身を作ろう



身体活動・運動

- 適度な運動をし、足腰をしょうぶに保とう
- 今よりもプラス10分多く身体を動かそう

休養・こころの健康

- ストレスと上手につきあい、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



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
- 受動喫煙を防止しよう

歯と口腔の健康

- 歯と口腔の健康を保とう



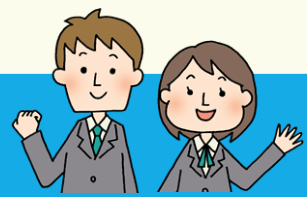





生活習慣病の予防

- 規則正しく健康的な生活を送ろう
- 健（検）診を受けよう

ライフステージ別の 町民一人ひとりの主な取組

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉え取り組む「ライフコースアプローチ」の考え方を踏まえ、現在の生活習慣が次の世代の健康につながることを意識し、基本的な生活習慣を整えることの大切さについてライフステージに応じた啓発を行います。

	 妊娠（胎児）期	 乳幼児期（0～5歳）	 学齢期・思春期（6～17歳）	 青年期（18～39歳）	 成人期（40～64歳）	 高齢期（65歳以上）					
目標	【妊娠期からの切れ目ない支援】		【正しい生活習慣の確立】		【心身の健康の維持・増進】		【心身の健康の保持】		【生活の質の保持・フレイル予防】		
栄養・食生活	・朝食を毎日食べる ・主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食事をとる ・地域や家庭で共食をする（全世代共通）										
	・適正な体重増加量を意識し、正しい食の知識を得る		・食生活や食事のマナーの基礎を身につける ・薄味でもおいしく食べられる味覚を育て、おなかをすかせてご飯を食べる ・食事作りにかかわり、家族と食事をする			・薄味を心がけ、栄養バランスやエネルギーを意識した食事を選択する ・野菜（食物繊維）を意識して食べる ・食品表示や食の安全性について関心を持つ			・意識してたんぱく質を摂取し、低栄養を予防する ・1日3食食べる		
身体活動・運動	・今よりプラス10分多く身体を動かす ・座りっぱなしの時間が長くないようにする（全世代共通）										
	・体調にあわせて適度に身体を動かす		・積極的に外で遊び、楽しく体を動かす ・スクリーンタイム（テレビやゲームの利用）を減らす			・筋力トレーニングを週に2～3回おこなう ・職場、地域、家庭等それぞれの場所で身体を動かす機会を見つける			・通いの場等、積極的に外に出る		
こころの健康・休養	・困った時は、誰かに相談したり、助けを求めたりする ・早めに不調に気づき、セルフケアをおこなう（全世代共通）										
	・産前産後のメンタルヘルスについて知り、産後の生活プランを考える		・早寝早起きをして十分な睡眠を取り、適切な生活習慣を心がける ・親子のスキンシップを大切に、安定した愛着形成をはかる			・デジタル機器は寝室に持ち込まない ・親子でコミュニケーションをとる			・自分に合った気晴らしを見つける ・床上時間を8時間以上にしない ・家族や地域で役割を持つ		
飲酒・喫煙	・喫煙をしない ・飲酒と喫煙が健康に与える影響を理解する（全世代共通）										
	・飲酒をしない ・受動喫煙をしない、させない					・飲酒をする場合は、量を決めて飲酒する（目安：日本酒は1日1合まで） ・20歳未満の人に飲酒や喫煙を勧めない					
歯と口腔	・定期的に歯の健診を受ける ・口腔ケアについての正しい知識を身につける ・歯間清掃用具やフッ化物配合の歯磨き粉を使用する（全世代共通）										
	・妊婦歯科健診を受け、歯周病を予防する		・正しい歯みがきの習慣をつける ・仕上げみがきをする			・固いものをよく噛んでゆっくり食べる ・むし歯や歯周病について知り、全身の病気との関連を理解する			・オーラルフレイルを予防する ・入れ歯を正しく手入れする		
生活習慣病の予防	・かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つ（全世代共通）										
	・妊婦健診を受け、体重や体調の管理をする		・乳幼児健診や就学前健診、学校での健診を受ける ・規則正しい生活リズムを身に付ける			・定期的に、健康診断やがん検診を受け、生活習慣病やフレイルの予防に努める					