

協働の取組

～みんなで取組みましょう～

健康増進計画	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食生活を知り、身につけましょう。 ・減塩を心がけましょう。
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を習慣化させましょう。 ・日ごろから、日常生活の中で身体を動かしましょう。
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合ったストレス解消法を知り、実践しましょう。 ・こころが疲れたら、周囲の人や相談機関に相談しましょう。
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響を理解しましょう。 ・受動喫煙について理解し、できるだけ禁煙に取組みましょう。
	アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの健康への影響を理解しましょう。 ・適正な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけましょう。
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の後は、しっかり歯を磨きましょう。 ・定期的に歯科健診を受けましょう。
	健康診査・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年、特定健康診査を受けましょう。 ・がん検診を受けましょう。「要精密検査」の結果を受け取ったら、必ず精密検査を受けましょう。
	地域で取組む健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のみんで『寄り集まり（「寄り集まり」の方言）』笑って、しゃべって健康づくり。 ・地域の自助・共助を底上げするためにも、今、住民として出来ることをやってみましょう。
食育推進計画	地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・御宿でとれる産物の良さを見直しましょう。 ・安心安全な、地元産食材を活用しましょう。
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ・各家庭に伝わる「あふくろの味」を次世代に伝えましょう。 ・地域に伝わる伝承料理を次世代に伝えましょう。
	乳・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の本来の味を体験し、味覚を育てましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。
	学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化しましょう。 ・食事マナーを身につけ、食に関する知識を増やしましょう。
	成人・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドを参考に、バランスの良い食事を心がけましょう。 ・塩分や脂分を控えめにしましょう。
	災害時の備蓄と栄養・食生活支援	<ul style="list-style-type: none"> ・いざという時に備えて、各家庭で食料品を備蓄しましょう。 ・乳幼児やアレルギー、食事制限のある人がいる家庭は、必要な食材を備蓄しましょう。
自殺対策計画	地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での交流機会を増やしましょう。 ・地域のみんで「生きる力」を守りましょう。
	自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みを抱えた人の「サイン」に気づきましょう。 ・「生きる力」を守るため、住民一人ひとりがゲートキーパーとしての役割を担いましょう。
	住民への啓発と周知	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防等に関する正しい知識を習得し、困った時の相談窓口を知りましょう。 ・周囲の人のうつ病のサインに気づいたら、医療機関受診を勧めましょう。
	生きることの促進要因への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。 ・身近な人が悩んでいたら、相談機関への相談を勧めましょう。
	児童生徒のSOSの出し方教育	<ul style="list-style-type: none"> ・たった一つの「いのち」を大切にしましょう。 ・つらいことがあったら一人で抱え込まず、周りの人にSOSを発信しましょう。
	高齢者への対策	<ul style="list-style-type: none"> ・悩んでいる時は、気軽に相談機関を利用しましょう。 ・地域での交流機会を増やしましょう。
	生活困窮者への対策	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。 ・生活に困っている人を見つけたら、相談機関への相談を勧めましょう。
	無職者・失業者への対策	<ul style="list-style-type: none"> ・悩んだ時には相談窓口を利用しましょう。 ・ハローワークや自立支援のための機関などを活用しましょう。

地域でつくる御宿いきいきプラン

御宿町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

概要版

御宿町では、町民のみなさんの健康づくり、食育、自殺対策を総合的に推進するための計画を策定しました。

健康であることは、すべての人の願いであり、幸福な生涯を過ごすための基本です。

本計画は、住民一人ひとりが家族や地域の人々と声をかけあって、心身の健康づくりや食育の推進に取組む姿を目指します。また、小さい町ならではの地域のつながりを活かし、つらいときにあたたかい言葉をかけ、支援することができるまちづくりに取組みます。



御宿町イメージキャラクター「エビアミーゴ」

計画の期間

2019年度

2028年度

健康増進計画

1. 栄養・食生活

健康保持・増進のための望ましい食生活について、正しい知識を持ち、生涯にわたって食事を楽しむことができるよう支援します。



2. 身体活動・運動

本格的なスポーツだけでなく、ウォーキングなどの軽い運動や生活活動も含めた身体活動量を増やすことができ、自分に合った身体活動・運動を楽しく続けることができるよう、啓発や環境づくりを推進します。

3. 休養・こころの健康

日常生活における不安や心配ごとを解消し、十分な睡眠を取り、自分に合ったストレス解消法を身につけることができるよう、正しい知識の普及と相談窓口の周知を図ります。



4. たばこ

喫煙が本人や周囲の人の健康に及ぼす悪影響についての周知を図り、喫煙する人の減少に向けた取組と、禁煙希望者の支援及び受動喫煙防止を推進します。

5. アルコール

適量飲酒に関する啓発や多量飲酒が引き起こす悪影響について啓発に努めるとともに、妊婦や授乳中の女性、未成年者の飲酒防止に努めます。

6. 歯・口腔の健康

幼少期からの歯・口腔の健康づくりと、定期的な歯科健診の受診を促進し、80歳になっても自分の歯を20本以上持つこと（8020運動）を目指します。

7. 健康診査・健康管理

健（検）診を身近に感じ、気軽に利用することができるよう、受診しやすい体制づくりを進めるとともに、健康教育や相談などを通して生活習慣病に対する正しい知識の普及啓発に努めます。

8. 地域で取組む健康づくり

地域のつながりと健康状態が関係することについての啓発に努めるとともに地域活動の活性化を図ります。

主な指標・目標値	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
肥満の割合 (BMI 25.0 超過)		
男性	32.4%	28%
女性	7.9%	5%
1日350g以上野菜を摂取している人の割合	54.6%	60%
しょうゆをたっぷりかける人の割合	20.2%	10%
運動習慣のある人の割合(1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上)	60.7%	70%
睡眠で休養が十分とれている人の割合	76.0%	80%以上
ストレス解消方法を持つ人の割合	—	80%

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
喫煙者の割合		
男性	20.9%	18%
女性	7.8%	5%
節度ある適度な飲酒量の人の割合	44.5%	60%
歯の健康診査を受けている人の割合	55.0%	65%
1日3回以上歯みがきをする人の割合		
乳幼児・小学生	48.3%	80%
中学生・高校生	70.1%	90%
町の健康づくり事業の利用	56.1%	70%
地域の行事への参加状況(この1年間の趣味・スポーツ・地域の行事への参加)	39.8%	50%



食育推進計画

1. 地産地消の推進

地産地消を基本として、安心安全な食べ物を選択するという意識の高揚を図るとともに、生産者と消費者が互いに顔が見える関係を築き、地場産品への愛着心を高めます。

2. 食文化の継承

地域に伝わる食文化について関心をもつことができる環境をつくとともに、バランスが良く国際的にも高く評価されている日本型食生活への理解を深めます。



3. ライフステージに応じた食育の推進

乳・幼児期

乳幼児期における食べる力を育てるため、保健センターやこども園で食育を推進するとともに、家庭における食育を積極的に支援します。



学童・思春期

食への関心を高め、栄養や食品の選び方などについて正しい知識に基づき自ら判断し、食をコントロールしていく力を培います。

成人・高齢期

生活習慣病及び介護予防のため、自身の食生活・食習慣を見直し、改善に向けて実践するための支援を行います。また、次世代にも良い食生活を伝えることができるよう、家庭の食生活改善について啓発に努めます。

4. 災害時の備蓄と栄養・食生活支援

災害時における食の重要性について啓発するとともに、家庭や地域と連携して平時から備蓄が実践されるよう努めます。

主な指標・目標値	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
地元産を意識する人の割合	18.8%	30%
朝食を欠食する子どもの割合		
乳幼児・小学生	11.7%	0%
中学生・高校生	22.4%	0%
20～30歳代	18.1%	15%以下
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べている人の割合	66.8%	80%
一人で食事をする子どもの割合(夕食)		
乳幼児・小学生	9.8%	0%
中学生・高校生	42.6%	20%

自殺対策計画

1. 地域におけるネットワークの強化

庁内関係課、関係機関、民間団体との連携・協力により、総合的な自殺対策と地域におけるネットワークの強化に取り組めます。

2. 自殺対策を支える人材の育成

自殺の危険を示すサインにいち早く気づき、声をかけ、必要に応じて庁内関係課や関係機関につなぐことのできる人材の育成を図ります。

3. 住民への啓発と周知

自殺対策に関する気運を醸成するため、国や県、関係機関と連携した啓発事業を推進し、自殺の問題に対する関心と理解を深めるとともに、相談窓口の周知を図ります。

4. 生きることの促進要因への支援

地域の関係機関や民間団体との連携のもと、悩みを抱えている人や、自殺未遂者、さらには遺された人に対する支援に努めます。

5. 児童生徒のSOSの出し方教育

いじめの未然防止のための取組と関連づけながら、SOSの出し方に関する教育と、SOSの受け手の育成を推進するとともに、スクールカウンセラーや家庭教育指導員等専門職の活用により児童生徒の悩みの軽減に努めます。



6. 高齢者への対策

高齢者の自殺が健康問題と関連していることが多いため、健康づくりを推進するとともに、身近なコミュニティの場での気づき・見守りや社会参加を促進します。



7. 生活困窮者への対策

生活困窮に陥った人へ、その人に応じた包括的な支援を行い、自立の促進を図ります。

8. 無職者・失業者への対策

関係機関と連携し、相談者のニーズに応じたきめ細かな支援に努めます。

主な指標・目標値	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
自殺死亡率(人口10万対)	(平成25～29年平均) 17.8	13.0
ゲートキーパー養成講座を受講した職員の割合	0%	90%
ゲートキーパー養成講座を受講した民生委員・児童委員等の人数	0人	60人
悩みがあるときに、相談する人がいない人の割合	8.5%	0%
地域で互いに助け合っていると考えている人の割合	42.3%	65%

※ゲートキーパー：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、見守る）を図ることができる人のこと。