

自殺対策推進計画について

●めざすもの



「生きることの阻害要因」を減らす取り組み、「生きることの促進要因」を増やす取り組み双方を通じて、
「自殺者数を限りなく0人に近づけること」
をめざします。

●4つの基本施策

1. 関係機関、地域における連携推進とネットワークの強化

自殺の要因は多様であるため、保健、医療、福祉、労働等の様々な領域で、町、医療機関、関係機関、団体、町民等が連携し、ネットワークの強化を図ります。

2. 自殺対策を支える人材育成の推進

様々な悩みを抱える人に早期に気づき、問題に対応した窓口へつなぐ力を高めることができるよう、自殺予防の基礎知識を普及啓発し、人材育成を強化します。

3. 町民への普及啓発と周知活動の推進

生活困窮や孤立等様々な問題が自殺の要因となりえることや、精神疾患等に関する正しい知識を学び、問題を抱える人の心情や背景への理解を深めることが重要です。危機に陥った際には、援助を求めることが適当であることが共通認識となるように普及啓発を行います。

4. 生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす取り組み

これまでに行ってきた相談支援事業の実施や居場所づくり等の取り組みに加え、複合的な問題を抱える事例が増えているため、「保健・福祉の総合相談窓口」や関係課・関係機関と密に連携を図り、適切な対応へつなげます。

●3つの重点施策

①若年層に対する取り組み

・若年層にとって身近なLINEなどを活用した相談窓口等の情報提供や、メール等での相談体制の整備の検討を行います。

②中高年層に対する取り組み

・危機的な状況になった時に、誰かに助けを求めることは適切な行動であるという事について、LINE等で広く周知していきます。

③高齢者層に対する取り組み

・悩みや問題を抱え込まないよう、民生児童委員、地域包括支援センターや、必要に応じてかかりつけ医と連携を密にし、相談窓口の周知を図ります。

坂町民生部保険健康課

〒731-4393 広島県安芸郡坂町平成ケ浜一丁目1番1号
TEL (082) 820-1504 FAX (082) 820-1521 E-mail kenkou@town.saka.lg.jp

第3次健康さか21

(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策推進計画) 《概要版》

本町では、すべての町民が日頃から生活習慣病の予防や運動機能の維持向上に取り組むことにより心身の健康が図られ、また、地域ぐるみで取り組む健康づくりを目指して、「第3次健康さか21(坂町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策推進計画)」を策定しました。(令和6年度から令和11年度)

健康増進計画について

本編 P.60

健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、全ての町民が日ごろからの生活習慣病の予防や運動機能の維持・向上に取り組むことができるよう、そのための条件づくりを確立していきます。

住民の主体的な健康づくりの推進

健康づくりを地域社会全体で支援する環境づくり

生活習慣病対策の充実

重点的に取り組むもの

- 1 ウォーキングを楽しめるまちづくりの推進
- 2 特定健康診査の受診率の向上
- 3 食育の推進

めざすもの
健康寿命の延伸



食育推進計画について

本編 P.83~P.86

町民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、関係する各主体とともに食育を推進していきます。

基本目標

- 1 「食」で元気な体を育てましょう
- 2 「食」を楽しみましょう
- 3 「食」で豊かな心を育みましょう

重点的に取り組むもの

- 1 ライフステージごとの取組の推進
- 2 多様な主体による食育の推進
- 3 主体間連携の推進

めざすもの

- ①心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ②食に関する感謝の念と理解の推進
- ③子どもの食育における保護者、教育関係者との連携の推進
- ④伝統的な食文化と地産地消の取組
- ⑤食品の安全性の確保などにおける食育の役割

自殺対策推進計画について

本編 P.104~P.106

関係施策との連携による総合的な対策を展開し、生きることの包括的な支援として推進していきます。

基本施策

- 1 関係機関、地域における連携推進とネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材育成の推進
- 3 町民への普及啓発と周知活動の推進
- 4 生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす取り組み

重点施策

- 1 若年層
 - 2 中高年層
 - 3 高齢者層
- 各年代の課題・特性に合わせた施策を実行します。

めざすもの
『生きることの促進要因を増やす』ことにより、自殺者数を限りなく0人に近づける



健康増進計画について

●健康寿命を延伸しよう！

区分	平均寿命(歳)		健康寿命(歳)	
	男性	女性	男性	女性
坂 町	81.7	88.1	79.29	84.85
広島県	82.0	88.2	80.70	85.00

健康寿命を延ばして、「元気に長生き」！
健康で自立した生活を送ることができる
期間をできるだけ延ばし、生き生きとし
た生活を送ることを目指しています。



●重点的に取り組むもの

ウォーキングを楽しめる
まちづくりの推進
(関連分野：身体活動・運動)

特定健康診査の
受診率の向上
(関連分野：生活習慣病の予防)

食育の推進
(関連分野：栄養・食生活)

●7つの分野ごとの目標・計画があります（☆は個人や家庭で取り組んでいただきたいことです）

- 1 栄養・食生活について ～バランスのとれた食習慣を身につけましょう～**
☆3食をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。
☆野菜を1日 350g以上摂取しましょう。
- 2 身体活動・運動について ～日常生活の中で意識的に体を動かしましょう～**
☆日常生活の中で運動を取り入れましょう。
☆自分の体力に合った運動を続けましょう。
- 3 休養・こころの健康について ～ストレスをため過ぎず、うまく対処できる方法を知りましょう～**
☆睡眠や休養を十分にとるようにしましょう。
☆ストレスによる悩みを相談できる人や相談できる場所を持ちましょう。
- 4 たばこについて ～たばこの健康影響についての知識を深め、喫煙の割合を減らしましょう～**
☆喫煙・受動喫煙が健康にもたらす影響について学習しましょう。
☆喫煙者は禁煙に努めましょう。
- 5 飲酒について ～アルコールの健康影響についての知識を深め、節度ある適量の飲酒を心がけるとともに、休肝日をつくりましょう～**
☆飲酒が身体に及ぼす影響について学びましょう。
☆節度ある適量の飲酒量を学び、飲酒する際はそれを心がけましょう。
- 6 歯・口腔の健康について ～歯・口腔の健康について関心を持ち、健康な状態を維持しましょう～**
☆正しい歯磨き等、歯と口腔の手入れの仕方を身につけましょう。
☆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診しましょう。
- 7 生活習慣病の予防について ～健康診査（検診）を受け、結果を生かして健康管理ができるようにしましょう～**
☆年に1度は必ず定期健康診査を受け、自分の健康状態について把握するようにしましょう。
☆健康づくりに関する事業等に積極的に参加しましょう。

食育推進計画について

●3つの目標を設定しています。

基本目標 1 「食」で元気な体を育てましょう

- (1)食の重要性を学ぶ
- (2)食から健康を育む
- (3)食育について住民に普及啓発を行う

基本目標 2 「食」を楽しみましょう

- (1)安全・安心な「食」を選ぶ力をつける
- (2)おいしくバランスの取れた食事を楽しむ
- (3)食への感謝の心を育む

基本目標 3 「食」で豊かな心を育みましょう

- (1)地産地消への関心を高める
- (2)郷土料理や食文化について学び、伝える
- (3)食育推進のための人や活動団体を育てる

食育を推進することで、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することをめざします。
また、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた取り組みを行うとともに、多様な主体による食育の推進・連携を図ります。



●みんなで食育を推進しよう！



全ての町民、組織等が関心を持ち、食育について考える必要性を感じることで、食育への取り組みを進めることができます。

何のために食育を推進するのかという狙いを共有し、問題解決のために自ら取り組み、関係分野の取り組みに理解を示し、考えていく。
そうした「主体」を増やしていくことが食育を推進するために重要です。

●個人や家庭で取り組んでいただきたいこと

基本目標 1 について

☆食事の用意や食事をとることについて、家庭で学び、考える機会を作りましょう。
☆家族みんなで何をどれだけ食べればよいか、食事バランスについて学びましょう。
☆早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。
☆食育の日や食育月間、ひろしま食育の日、食育ウィークに関心を持ち、家族そろって食卓を囲むことを心がけましょう。

基本目標 2 について

☆食品表示や食の安全などについて学び、参考にするように努めましょう。
☆食事バランスガイド、食育ガイドを参考にするよう努めましょう。
☆意識して野菜を摂りましょう。
☆できるだけ孤食にならないよう、家族で食事をするよう努めましょう。
☆家族の誰もが料理や食事の準備、後片付けに関わりましょう。

基本目標 3 について

☆身近な地域の食材を知り、使うよう心がけましょう。
☆郷土料理を学び、作る機会を持ちましょう。
☆栄養バランスがすぐれた日本型食生活の良さを学びましょう。
☆食育推進の活動に積極的に参加しましょう。