

# 第2期余市町健康づくり計画(第2期のち支える 余市町自殺対策行動計画) 概要版

## 1. 計画策定の背景と趣旨

国の国民健康づくり運動「健康日本21」により、余市町においても「余市町健康づくり計画」を策定し、健康づくりの取組を進めてきました。

また、自殺対策については、自殺対策基本法により、市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられたことから「いのち支える余市町自殺対策行動計画」を策定し、庁内の意識向上等に取り組んできました。

この度、両計画が終期を向かえるにあたり、自殺対策はこころの健康と密接な関係があるため、両計画を一体的に策定し取組を推進していくことといたしました。

## 2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」および自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定するものです。

## 3. 計画の期間

- ・令和7年度から令和17年度までの11年間とし、5年を目途に中間評価を行います。

## 4. 計画の方向性

本町では、高齢化率が40%を超え、介護認定率も高い状況が続いていることから、健康寿命の延伸は非常に重要な課題となります。本計画では、「健康日本21(第三次)」に基づき、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、取組を推進していきます。

また、自殺対策においては、本町の自殺死亡率が国や道より高い傾向にあります。本計画では、「自殺対策総合大綱」に基づき、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすような取り組みを同時に推進し、町全体の自殺リスクの低下に努めていきます。

### 《健康寿命の延伸に関する指標》

指標	余市町の現状	目標
健康寿命(男性)	80.0歳 (R5年度)	延伸
健康寿命(女性)	84.0歳 (R5年度)	延伸

## 5. 取組方針

健康寿命の延伸のためには、町民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、健診受診により健康状態を確認し、生活習慣病の早期発見・早期治療や生活習慣の改善による健康の維持・増進に努めていくことが大切です。生活習慣は生涯を通じた健康に大きな影響を与えるため、早い時期からよりよい生活習慣を身に付けることが大切です。町民の健康づくりの取組を地域や行政が支援することで、健やかに暮らせるまちづくりの実現を目指します。

### 《各分野の取組方針》

区分	ライフコース		胎児期		乳幼児期		学童期・思春期		青年期		高齢期	
			0歳		20歳		40歳					
栄養・食生活	ライフステージに応じた望ましい食習慣について普及・啓発を行います。											
	食と健康づくりに関する学習を行います。											
	生涯を通じて適切な体重管理ができるように相談支援を行います。											
身体活動・運動	身体活動・運動の効果について普及・啓発を行います。											
	運動体験や教室の情報提供を行います。											
	ロコモティブシンドロームの知識の普及・啓発を行います。											
睡眠・休養	睡眠・休養に関する知識の普及を行います。											
	睡眠・休養に関する相談・支援を行います。											
飲酒	飲酒が及ぼす影響や適正飲酒に関する知識について普及啓発を行います。											
喫煙	喫煙が妊婦や子どもの健康に及ぼす影響について知識の普及啓発を行い、受動喫煙の防止に努めます。											
	喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の普及や情報提供を行います。											
	COPDについての認知度を向上し、発症予防に努めます。											
歯科・口腔	各年代に合わせた歯科・口腔の健康について情報提供を行います。											
	乳幼児期に基本的なむし歯予防についての知識の普及を行い、歯・口腔の健康づくりを促します。											
	後期高齢者歯科健診の利用を促進します。											
	口腔の衛生状態や口腔機能が全身に及ぼす影響について知識の普及を行います。											
がん	口腔ケアの方法や口腔機能維持のための知識の普及を行い、歯・口腔の健康づくりを促します。											
	がん予防に関する知識の普及をおよび啓発を図ります。											
	がん検診及びがん検診精密検査の受診率向上に取り組み、早期発見・早期治療を図ります。											
循環器病	特定健診、後期高齢者健診の受診率向上に努めます。											
	健診結果に基づき、個々に合った生活習慣病の発症予防・重症化予防に関する保健指導、栄養指導を行います。											
	メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症等に関する知識の普及を行います。											
糖尿病	妊娠期、乳幼児期の生活習慣・食習慣についての相談支援を行い、糖尿病の発症予防を図ります。											
	健診結果に基づき、糖尿病の発症予防・重症化予防に関する保健指導、栄養指導を行います。											
	糖尿病手帳を活用し、医療機関等と連携し、糖尿病合併症の発症予防を図ります。											
自殺	糖尿病に関する知識の普及啓発を行います。											
	いつでも安心して相談できる体制づくりに努めます											
	町民一人ひとりの気づきと見守りを促すため、自殺予防に関する普及啓発を行います											
生きる支援に関連する事業・施策を行います												

《ライフステージごとの町民の取組(提案)》

区分	ライフコース	妊産婦期	乳幼児期	小学生～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上	
栄養・食生活		薄味にしましょう						
		主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3食食べましょう						
		適正な体重を維持しましょう			自分の体重の変化に関心を持ち、適正体重を維持しましょう			
		糖分(ジュースやお菓子)の摂りすぎに注意しましょう						
		おやつは食事に影響しない程度に量・時間を決めて食べましょう						
		よく噛んで食べましょう						
		好き嫌いをなく食べましょう						
		朝食は毎日食べましょう						
					野菜はたっぶり食べましょう		たんぱく質を意識した食事をとりましょう	
					果物を食べるように心がけましょう			
				脂肪を控えましょう				
身体活動・運動		身体を使って元気に遊びましょう		外遊びや運動をしましょう	無理なく身体を動かしましょう		意識して動くようにしましょう	
睡眠・休養		規則正しい生活をし、活動的に過ごしましょう	早寝・早起きの習慣をつけましょう	規則正しい生活をし、活動的に過ごしましょう				
		上手に休養をとり、ストレスの解消に努めましょう						
飲酒		妊娠中・授乳中は飲酒をやめましょう			飲酒の害について理解しましょう	飲酒は適量を心がけ、「休肝日」をつくりましょう		
喫煙		たばこの煙を避け、たばこを吸わないようにしましょう		たばこの害について理解しましょう		禁煙にチャレンジしましょう		
		妊産婦や子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう						
歯科・口腔		歯科健診を受けましょう						
		歯磨き習慣を身につけましょう				歯間ブラシやデンタルフロスを活用してみましょう	入れ歯は自分に合うようにこまめに調整してもらいましょう	
		むし歯予防のためにフッ化物を活用しましょう			口の体操やマッサージ等で唾液の分泌を促しましょう			
自殺		不安や悩みがあれば、周りに相談しましょう		悩みを相談できる相手や場所を見つけましょう		仕事や家事はひとりで抱え込まず早めに周囲にSOSを出しましょう	悩みを相談できる相手や場所を見つけましょう	
		子育て支援サービスを活用しましょう						
		いのちの大切さを理解し、仲間と助け合いましょう		周囲の人の様子に気を配りましょう		周囲の人と交流を楽しみましょう		
健康管理・その他		楽しみ、趣味、役割を持ちましょう						
		妊産婦健診を受けましょう	乳幼児健診・予防接種を受けましょう	定期的に健診、がん検診を受けましょう				
					家庭で血圧を測り、正常血圧を維持しましょう			
		健康情報を取り入れ、自分の心身の状態に関心を持ちましょう						
	かかりつけ医を持ち、病気の治療を継続し、上手に付き合いましょう							