

勝浦市

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

いきいき・かつうら21計画



カツオキャラクター
勝浦カッピー

平成31年3月

はじめに

わが国では、人々の平均寿命が伸びる一方で、急速に高齢化が進展したことにより、要介護者が増加するとともに、食生活の変化や運動不足などの生活習慣の変化に伴い、生活習慣病の増加や重症化が進んでおります。このため、近年の少子高齢社会において、こうした介護を支える人々の負担や疾病の治療に要する経費の増大が大きな問題となっています。また社会環境の変化などにより、人や地域とのつながりの多様化や経済的理由から心身の健康を保つことが難しい傾向となっています。

本市におきましても、急速な高齢化が見込まれているなか、「勝浦市総合計画」において目指す「海と緑と人がともに歩むまち”元気いっぱいかつうら”」の実現にむけ、基本方針として「支えあい安心して暮らせるまちづくり」を掲げ、これまでも保健、医療、福祉の分野で各種健康施策を推進してきたところです。

このような背景を踏まえ、このたび、子どもから高齢者の方までも対象とした、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進するため、健康増進法及び食育推進法、自殺対策基本法に基づく「いきいきかつうら21計画（健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）を策定しました。

本計画はすべての市民が生涯を通じて心身ともに健康で生きがいを持つことができるよう、市民はもとより地域、関係機関、関係団体及び行政が取組と目標、重点項目を定め、それぞれの役割を果たしながら、互いに協力し、総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進するための指針となるものです。

市では本計画の策定を機に市民の健康づくりをさらに促進するため、これまで以上に各種健康施策に取り組んで行くこととしておりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました勝浦市健康増進・食育推進・自殺対策計画策定委員会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力頂きました多くの市民の皆様にご心より感謝申し上げますとともに、今後とも本市の保健福祉行政の進展にお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

平成31年3月

勝浦市長 猿田 寿男

目 次

第1部 序 論	1
第1章 計画策定にあたって	2
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画期間	3
4 国・県の動向	3
第2章 勝浦市の特性	6
1 人口・世帯	6
2 地理的特性	8
3 産業構造	8
第3章 勝浦市の健康を取り巻く状況	9
1 平均寿命・健康寿命	9
2 疾病構造	9
3 特定健康診査の状況	11
4 自殺の状況	13
第4章 勝浦市の健康課題の整理	15
1 健康増進にかかる課題	15
2 食育推進にかかる課題	18
3 自殺対策にかかる課題	19
第2部 健康増進計画	21
第1章 計画の基本的な考え方	22
1 基本理念	22
2 総合目標	22
3 施策の柱	23
4 ライフステージ別の健康づくり指針	24
第2章 施策の展開	26
1 一人ひとりの健康的な暮らしの促進	26
2 健康を支える環境の整備	40
3 ライフステージに応じた健康づくりの推進	47
第3部 食育推進計画	55
第1章 基本的な考え方	56
1 基本理念	56
2 施策の柱	56
第2章 施策の展開	58
1 望ましい食生活の啓発と実践支援	58
2 食文化の普及・継承と地産地消の推進	65
3 食育の推進体制の強化	70

第4部 自殺対策計画	73
第1章 基本的な考え方	74
1 基本理念	74
2 総合目標	74
3 施策の柱	75
第2章 施策の展開	76
1 こころの健康づくり	76
2 助けを求め気づくことができる地域づくり	81
3 総合的・包括的な支援の充実	87
第5部 推進体制	96
第1章 基本的な考え方	97
1 基本理念	98
2 総合目標	74
3 施策の柱	75
第2章 施策の展開	76
1 こころの健康づくり	76
2 助けを求め気づくことができる地域づくり	81
3 総合的・包括的な支援の充実	87

第 1 部

序

論

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

世界有数の長寿国となった我が国ですが、社会経済情勢の変化や価値観、ライフスタイル等の多様化が進む中、生活習慣や食生活が変化し、それらに伴ってがんや心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が占めるようになっていきます。

このような状況の中、国では、「健康日本 21（第二次）」（2012 年（H24）7 月）により健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防などの方向性を示して健康増進を推進しています。また、平成 28 年 3 月に策定した「第 3 次食育推進基本計画」に基づき、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進しています。さらに、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して「自殺総合対策大綱」（平成 29 年 7 月）を見直し、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関連施策との連携による総合的な自殺対策への取組を強化しています。

千葉県においても、各種法令及び国の計画等に基づき、地域の実情を踏まえ、2013 年（H25）3 月に「健康ちば 21（第 2 次）」、2016 年（H28）12 月に「第 3 次千葉県食育推進計画」、2010 年（H22）5 月に「千葉県自殺対策推進計画」等を策定し、計画的な取組を推進しています。

本市においては、2016 年度（H28）を初年度とした「勝浦市総合計画後期基本計画」をはじめ、関連する分野別計画に基づき、市民の健康づくりや食育、こころの健康づくりを推進してきました。

健康づくりは、一人ひとりの主体的な行動はもとより、それを後押しし、支える地域社会環境が重要です。今後ますます進むことが予想される少子高齢化に対応し、地域全体で健康づくりを推進していくためにも、本市の健康増進施策、食育推進施策及び自殺対策の方向性を共有しながら、家庭・地域・学校・行政及び関係団体が一体となって、一層の取組を推進していくことを目的とするため本計画を策定しようとするものです。

2 計画の位置づけ

- ◇「いきいき・かつうら計画 21」（以下、本計画という。）は、市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組と、その活動を社会全体で支えていくための諸活動の指針となる計画です。
- ◇本計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」及び、自殺対策基本法に規定する「市町村自殺対策計画」を一体的に策定した計画です。
- ◇市政における最上位計画である「勝浦市総合計画」及び国・県が策定している関連計画・指針等の方向性を踏まえるとともに本市における各種計画との整合を図ります。

3 計画期間

本計画は、2019 年度（H31）から 2028 年度（H40）までの 10 年間を計画期間とします。なお、計画の中間年にあたる 2023 年度には中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

4 国・県の動向

（１）健康増進計画関連の動き

① 健康日本 21（第二次）

国は、2000 年（H12）に「健康日本 21」を示し、国民運動として健康づくりを推進してきました。2007 年（H19）4 月に中間評価、2011 年（H23）10 月には最終評価を発表し、その結果を踏まえ、平成 24 年 7 月にこれまでの基本指針を全部改定し、「健康日本 21（第二次）」として示しています。

「健康日本 21（第二次）」では、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、これらの目標達成のために、生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むことを目標としています。

2018 年（H30）には、「健康日本 21（第二次）」の中間評価を行っています。中間評価では、5 つの基本的方向に基づいた具体的な目標 53 項目における中間実績値の分析・評価や、進捗のために行われている取組・課題等について整理しています。

② 健康ちば 21（第 2 次）

千葉県は、2002 年（H14）に策定した「健康ちば 21」に基づき、平均寿命の延伸、健康寿命の延伸、生活の質の向上を基本目標として各種事業等を推進してきました。

2012 年（H24）には「健康ちば 21（第 2 次）」を策定し、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、引き続き健康寿命の延伸を目指すとともに、健康格差の実態解明と縮小に取り組んでいます。

（２）食育推進計画関連の動き

① 第 3 次食育推進基本計画

国では、2005 年（H17）年に食育基本法が施行され、2006 年（H18）には「食育推進基本計画」、2011 年（H23）には「第 2 次食育推進基本計画」、2016 年（H28）年には「第 3 次食育推進基本計画」（2016 年度（H28）～2020 年度）が策定されました。

第 3 次食育推進基本計画では、これまでの 10 年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、新たに「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」の 5 つを重点課題として設定し、食育の環を広げ、自ら食育推進のための活動を実践することを目指しています。

② 第 3 次千葉県食育推進計画

千葉県では、2008 年（H20）11 月に「元気な「ちば」を創る「ちばの豊かな食卓づくり」計画（第 1 次千葉県食育推進計画）」、2013 年（H25）1 月に「ちばの恵みを取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標とした第 2 次食育推進計画が策定され、県民運動としての食育が推進されてきました。

2016 年（H28）12 月には、第 2 次計画の基本目標を継承しつつ、それまでの食育の推進状況、食をめぐる状況や諸課題を踏まえ、子どもから高齢者まで各世代に応じた施策を講じるなど、千葉県における食育を総合的かつ計画的に推進するため、第 3 次千葉県食育推進計画を策定しています。

（３）自殺対策計画関連の動き

① 自殺対策基本法

国は、2002 年（H18）10 月に自殺対策基本法を施行し、自殺対策に関し基本理念を定め、自殺対策に対する国、地方公共団体、事業主、国民それぞれの責務を明らかにしま

した。また、自殺対策の総合的な推進に向けて、内閣府に「自殺総合対策会議」を設置し、2007年（H19）に自殺対策の指針として自殺総合対策大綱を示し、2012年（H24）にその大綱の見直しを行いました。

2010年（H22）以降は自殺者数が減少傾向となりましたが、いまだに毎年2万を超える方々が自殺により亡くなっている状況が続き、自殺率は主要先進7か国の中で最も高い水準であることから、国は、2016（H28）4月に自殺対策基本法を改正し、自殺対策を「生きることの包括的な支援」と新たに位置付け、地方自治体に自殺を防ぐための計画策定を義務付けました。

② 自殺総合対策大綱

2017（H29）7月には新たな自殺総合対策大綱を閣議決定し、具体的な取組の方向性を示しました。

大綱では、自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「その多くが追い込まれた末の死である」との基本認識の下、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で自殺対策を展開するとしています。

③ 第2次千葉県自殺対策推進計画

千葉県では、自殺対策基本法の規定に基づき、総合的な自殺対策の方向性と具体的な取組を示すことを目的として、2010年度（H22）を初年度とする「千葉県自殺対策推進計画」を策定しました。その後、2016年（H28）4月に一部改正された自殺対策基本法や2017年（H29）7月に改訂された自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、2018年（H30）3月に「第2次千葉県自殺対策推進計画」を策定しています。

計画では、自殺はその多くが「追い込まれた末の死」であること、自殺の背景には「複数の原因」があることを基本認識とし、自殺対策の推進体制の整備や自殺の危機の段階に応じた対策の推進、自殺対策の一翼を担う関連施策の推進に取り組んでいます。

第2章 勝浦市の特性

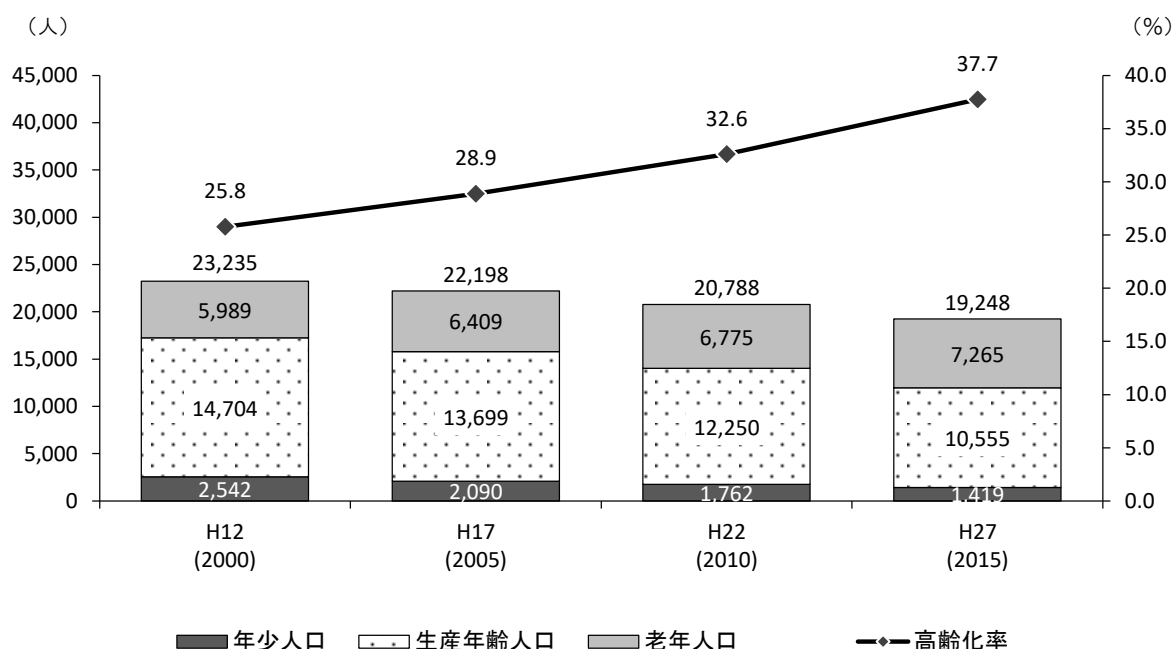
1 人口・世帯

(1) 人口の推移

国勢調査によると、本市の人口は減少し続けており、平成27年10月現在で19,248人となっています。

少子高齢化も進み、年少人口（15歳未満）及び生産年齢人口（15～64歳）が大きく減少する一方で、老年人口（65歳以上）が増加し、高齢化率が約4割まで上昇しています。

■ 年齢3区分別人口・高齢化率の推移



	H12(2000)		H27(2015)			
	人数	割合	人数	割合	千葉県	全国
総人口	23,235	100.0%	19,248	100.0%	100.0%	100.0%
年少人口	2,542	10.9%	1,419	7.4%	12.4%	12.6%
生産年齢人口	14,704	63.3%	10,555	54.8%	61.7%	60.7%
老年人口	5,989	25.8%	7,265	37.7%	25.9%	26.6%

注) 総数には「不詳」を含むため、内訳を合計しても総数に一致しない場合がある。

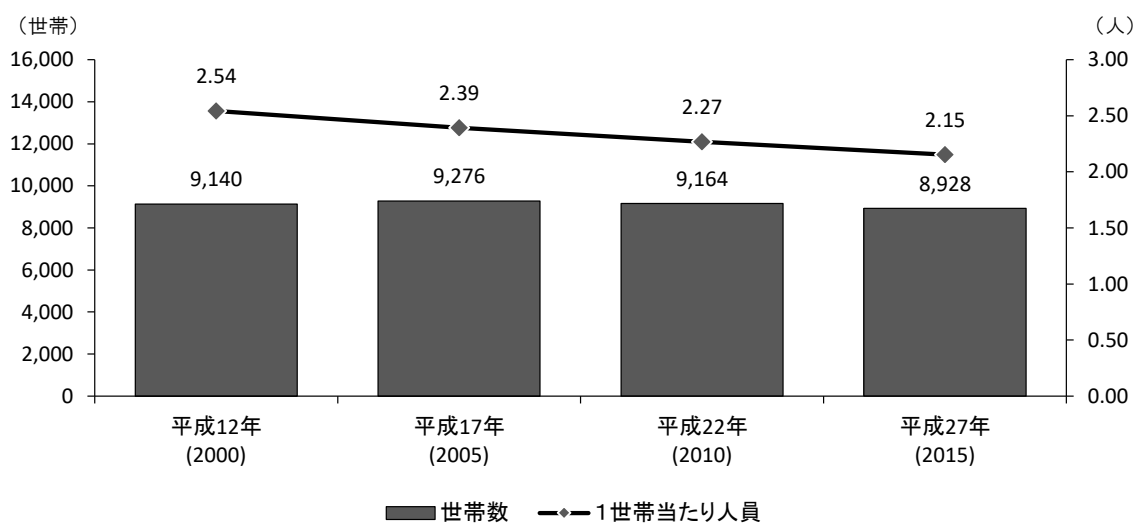
出典：国勢調査

(2) 世帯の状況

本市の世帯数は、平成 17 年ごろをピークに減少に転じており、平成 27 年 10 月現在で 8,928 世帯となっています。

世帯構成をみると、単身世帯が大きく増加しており、国・県と比べてその割合が高くなっています。特に一人暮らし高齢者世帯が増加しており、平成 12 年から 15 年間で 669 世帯（103.4%）増加しています。

■世帯数・世帯構成の状況



	H12(2000)		H27(2015)			
	世帯数	割合	世帯数	割合	千葉県	全国
一般世帯数	9,140	100.0%	8,928	100.0%	100.0%	100.0%
核家族世帯	3,658	40.0%	3,597	40.3%	59.0%	55.8%
単身世帯	3,439	37.6%	4,057	45.4%	32.4%	34.5%
（再掲）高齢単身世帯	647	7.1%	1,316	14.7%	9.9%	11.1%
その他世帯	2,043	22.4%	1,274	14.3%	8.7%	9.7%

出典：国勢調査

2 地理的特性

(1) 位置・地勢

本市は、千葉県の南東部、都心から約 75km に位置し、東西延長 14km、南北延長 12.5km、周囲 67 km で、面積は 94.96 km² となっています。

鵜原理想郷、官軍塚、八幡岬、鵜原・守谷海岸といった全国有数の景勝地やのどかな田園風景、房総丘陵の山々など、海と緑の豊かな自然に恵まれています。

市の北西部は、房総丘陵に属する海拔 150～250m の丘陵性山地が広く分布し、平坦地の少ない地形です。

(2) 気候

房総半島の南東部太平洋側に位置し、黒潮の影響を受けやすいため、真夏日・真冬日が少ない海岸性気候で一年を通じて温暖な気候となっています。風は海上からの南よりの風が強く吹く傾向にあり、風向が 東または南東のときの降水量が多いのが特徴です。

3 産業構造

本市の就業人口は、平成 27 年 10 月現在で 8,538 人となっています。産業別にみると、第一次産業従事者が 830 人 (9.7%)、第二次産業従事者が 1,413 人 (16.5%)、第三次産業従事者が 6,205 人 (72.7%) となっています。

国・県と比べると、第一次産業従事者の割合が高く、第二次産業従事者の割合が低いことが特徴です。豊かな大地に支えられた農業や新鮮な海の恵みを活用した水産業が盛んであり、首都圏への新鮮な食材の供給基地としての役割を担っています。

■産業別就業人口の状況

	H12(2000)		H27(2015)			
	人数	割合	人数	割合	千葉県	全国
就業人口	10,551	100.0%	8,538	100.0%	100.0%	100.0%
第一次産業	1,200	11.4%	830	9.7%	2.9%	4.0%
第二次産業	2,343	22.2%	1,413	16.5%	20.6%	25.0%
第三次産業	7,005	66.4%	6,205	72.7%	76.5%	71.0%

出典：国勢調査

第3章 勝浦市の健康を取り巻く状況

1 平均寿命・健康寿命

本市の平均寿命は男性が78.4歳、女性が85.0歳となっており、国、県と比べて短くなっています。

健康寿命は、男性が64.9歳、女性が66.8歳で、国、県と同程度となっており、平均寿命との差がそれぞれ13.5歳、18.2歳と、日常的な医療・介護が必要な期間が国・県より短くなっています。

■平均寿命と健康寿命(2016年)

	①平均寿命		②健康寿命		①-②	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
勝浦市	78.4	85.0	64.9	66.8	13.5	18.2
千葉県	79.9	86.2	65.4	67.0	14.5	19.2
全国	79.6	86.4	65.2	66.8	14.4	19.6

出典：KDB 帳票 No.1「地域の全体像の把握」

2 疾病構造

(1) 主な死因の状況

本市における主な死因別死亡数は、男女とも悪性新生物（がん）が最も多く、次いで、心疾患（高血圧症除く）、脳血管疾患と続いています。

全体に占める割合において、国、県と大きな差はみられません。

■主な死因別死亡の状況(2012－2016年合計)

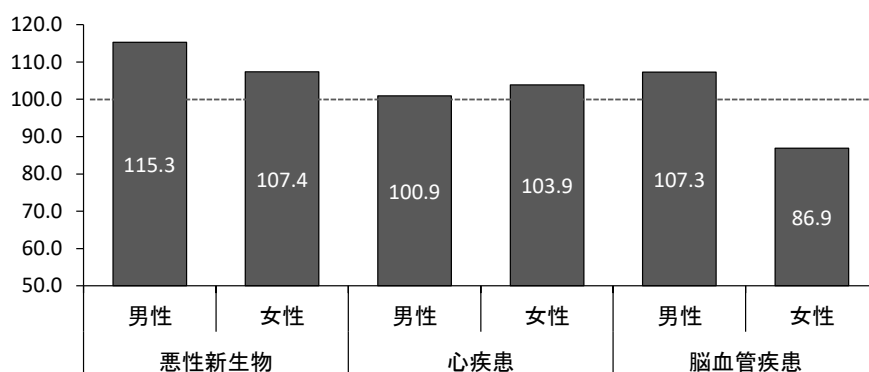
	勝浦市				千葉県		全国	
	男性		女性		男性	女性	男性	女性
	人数	割合	人数	割合	割合	割合	割合	割合
全体	830	100.0%	777	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
悪性新生物	277	33.4%	180	23.2%	33.5%	25.0%	32.9%	24.3%
心疾患（高血圧症除く）	130	15.7%	162	20.8%	16.7%	18.8%	13.9%	17.0%
脳血管疾患	67	8.1%	67	8.6%	8.0%	9.5%	8.3%	9.7%
腎不全	23	2.8%	15	1.9%	1.6%	1.7%	1.8%	2.1%
糖尿病	5	0.6%	9	1.2%	1.1%	1.0%	1.1%	1.0%
その他	328	39.5%	344	44.3%	39.1%	44.0%	41.9%	45.9%

出典：公益財団法人ちば県民保健予防財団「市町村別健康指標」

(2) 標準化死亡比

千葉県の数値を 100 とした場合の標準化死亡比をみると、男女の悪性新生物（がん）、女性の心疾患、男性の脳血管疾患が高い値となっています。特に男性の悪性新生物が高く、県内市町村の中で 2 番目に高い数値となっています。

■主な死因の標準化死亡比(2012－2016 年合計)



	悪性新生物		心疾患		脳血管疾患	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
標準化死亡比	115.3	107.4	100.9	103.9	107.3	86.9
県内順位	2	9	31	24	23	42

出典：公益財団法人ちば県民保健予防財団「市町村別健康指標」

(3) 疾病別患者数

国民健康保険におけるレセプト分析によると、疾病別の患者数は、高血圧性疾患が最も多く、次いで糖尿病、その他消化器系疾患と続いています。コレステロールや中性脂肪などの脂質が規準よりも多い状態となる脂質異常症も上位に入っています。

■疾病分類(中分類)別患者数(2016 年度)【上位 5 疾病】

順位	疾病分類	患者数	患者数全体に対する構成比
1	高血圧性疾患	2,198	41.6%
2	糖尿病	1,979	37.5%
3	その他の消化器系疾患	1,804	34.2%
4	他に分類されないもの	1,640	31.1%
5	脂質異常症	1,481	28.0%

出典：勝浦市国民健康保険・第 2 期保健事業実施計画

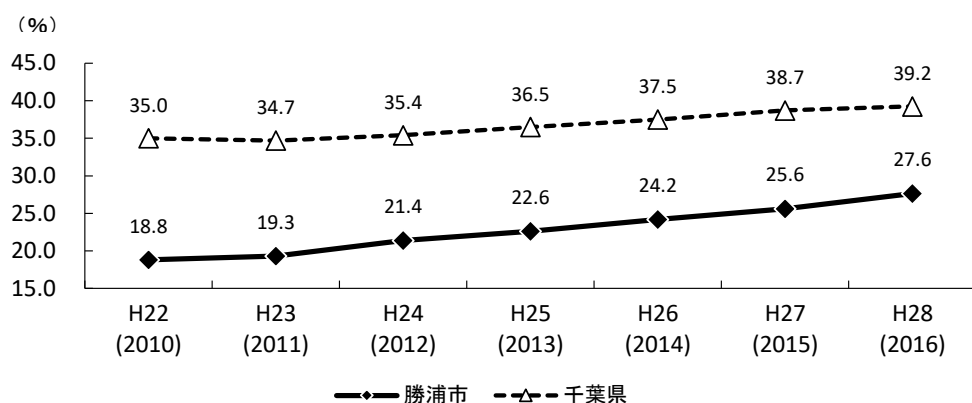
3 特定健康診査の状況

(1) 受診率

本市の特定健診受診率は、平成 28 年度で 27.6%となっています。平成 22 年度の 18.8%から 8.8 ポイント上昇していますが、県全体と比べると低い水準で推移しており、平成 28 年度は県の受診率 39.2%より 11.6 ポイント低くなっています。

性・年齢別受診率を県と比較すると、男女ともに、40 歳から 54 歳までは県と同程度となっていますが、55 歳以上になると県との差が大きくなっています。

■特定健診受診率の推移



出典：千葉県「特定健診・特定保健指導のデータ集計結果」

■性・年齢別特定健診受診率

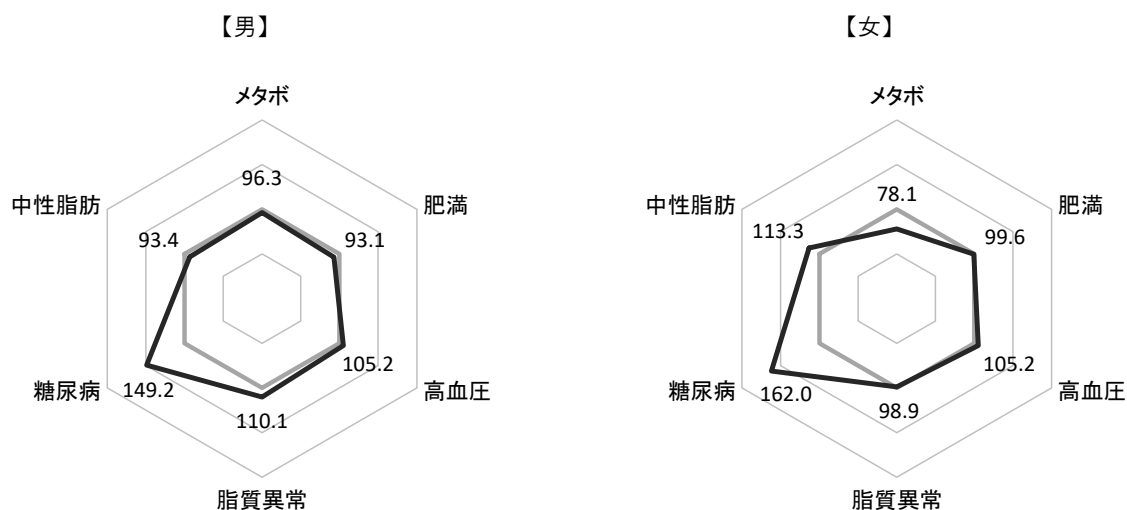
	男								女							
	40～ 44歳	45～ 49歳	50～ 54歳	55～ 59歳	60～ 64歳	65～ 69歳	70～ 74歳	合計	40～ 44歳	45～ 49歳	50～ 54歳	55～ 59歳	60～ 64歳	65～ 69歳	70～ 74歳	合計
千葉県	17.8	18.6	20.6	23.9	31.3	41.1	45.4	34.4	25.2	25.3	29.0	35.4	43.2	48.8	51.0	43.7
勝浦市	19.6	21.7	17.1	14.0	20.0	28.8	27.0	24.1	30.1	28.5	27.4	25.0	34.9	32.8	30.4	31.3

出典：千葉県「特定健診・特定保健指導のデータ集計結果（平成 28 年度・速報）」

(2) 標準化該当比

特定健診結果における本市の標準化該当比^(※)をみると、男女ともに糖尿病の該当率が特に高くなっているほか、男性ではコレステロールなどの脂質異常、高血圧、女性では中性脂肪、高血圧の該当率が県を上回っています。

■ 特定健診における標準化該当比



※予備軍含む

出典：千葉県「特定健診・特定保健指導のデータ集計結果（平成28年度・速報）」

※標準化該当比：千葉県の該当率を100とした場合の、市町村間の年齢構成の違いを補正した該当率。

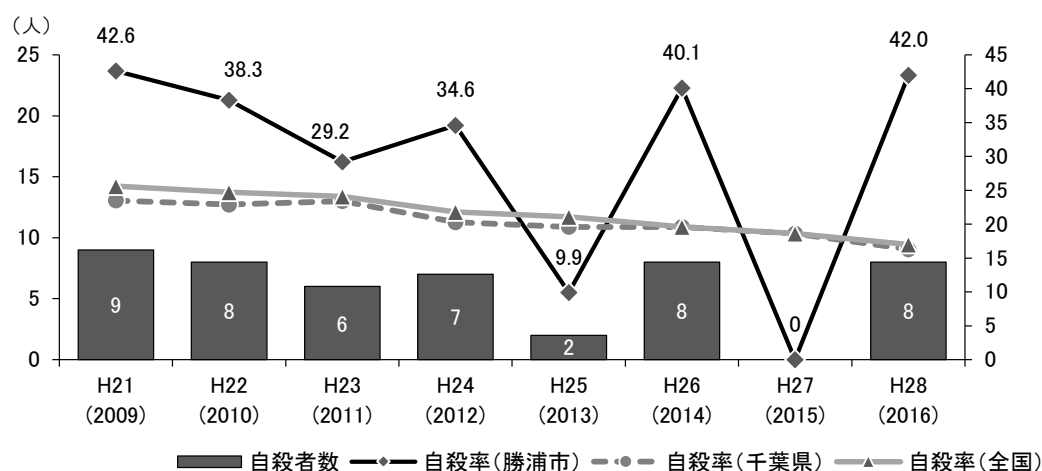
4 自殺の状況

本市の自殺者数は、一桁台で推移しており、平成 21 年から平成 28 年までの 8 年間で 48 人、年平均 6 人となっています。

自殺率の推移をみると、年によって増減があるものの、国、県と比べると高い水準で推移しています。

性・年齢別自殺者数の構成比及び自殺率をみると、国、県と比べると男性の割合が高くなっています。特に、男性の 60 歳代、70 歳代で高くなっています。

■自殺者数・自殺率の推移



出典：地域自殺実態プロファイル（2017）

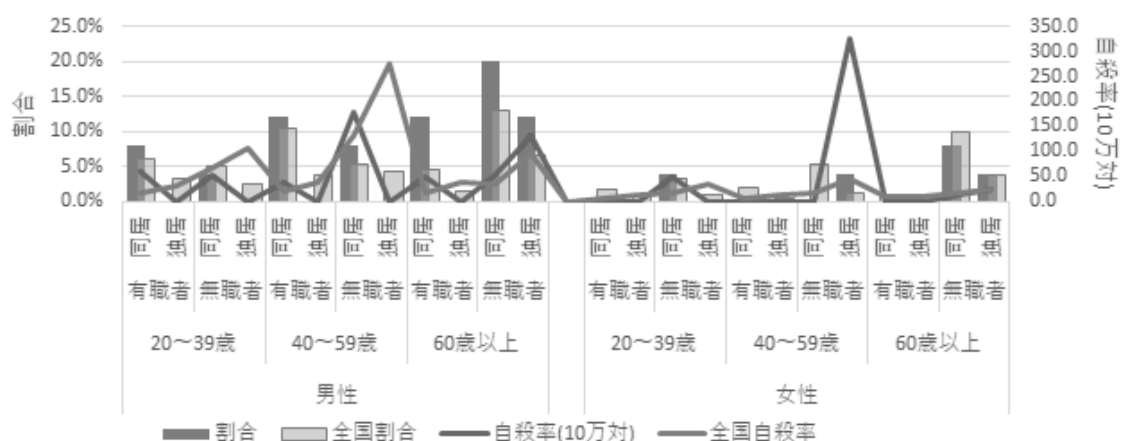
■性・年齢別自殺者数の構成比・自殺率(2012-2016 合計)

	構成比			自殺率（10万対）		
	勝浦市	千葉県	全国	勝浦市	千葉県	全国
総数	100.0%	100.0%	100.0%	25.3	18.9	19.6
男性	76.0%	69.2%	68.9%	38.1	26.1	27.7
20歳未満	0.0%	2.1%	1.5%	0.0	4.5	3.2
20歳代	8.0%	7.7%	7.5%	29.2	26.2	27.7
30歳代	4.0%	10.0%	9.5%	23.2	26.5	27.6
40歳代	8.0%	12.5%	12.2%	36.5	29.8	33.1
50歳代	12.0%	11.7%	12.1%	48.2	36.4	38.9
60歳代	24.0%	12.1%	11.7%	67.5	32.2	33.0
70歳代	16.0%	8.7%	8.6%	59.5	32.1	34.6
80歳以上	4.0%	4.3%	5.4%	24.0	38.9	42.4
女性	24.0%	30.8%	31.1%	12.2	11.7	11.9
20歳未満	4.0%	0.7%	0.7%	16.7	1.6	1.6
20歳代	0.0%	2.7%	2.8%	0.0	10.1	10.8
30歳代	4.0%	4.3%	3.8%	26.4	12.2	11.4
40歳代	4.0%	4.9%	4.6%	20.0	12.7	12.7
50歳代	0.0%	4.1%	4.5%	0.0	13.3	14.4
60歳代	0.0%	5.9%	5.4%	0.0	15.1	14.4
70歳代	12.0%	4.9%	5.2%	37.6	16.6	17.4
80歳以上	0.0%	3.3%	4.3%	0.0	17.1	17.7

出典：地域自殺実態プロファイル（2017）

職業の有無や同居・独居別の自殺率をみると、男女ともに無職の自殺率が高く、中でも男性の40-59歳同居及び60歳代以上独居、女性の40-59歳独居で高くなっています。

■性・年齢・職業の有無・同居・独居別自殺者数の構成比・自殺率(2012-2016 合計)



出典：地域自殺実態プロフィール（2017）

第4章 勝浦市の健康課題の整理

1 健康増進にかかる課題

(1) 生活習慣の見直し・改善の促進

(食生活の改善)

○朝食を毎日食べない人の割合は男性で高く、20代男性の5割以上が欠食し、20～40代男性で「ほとんど食べない」と回答した人は約2割となっています。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を食べること等についても、男性で低い割合となっており、バランスのよい食生活への改善に取り組んでいく必要があります。

(運動習慣の定着)

○1日30分以上、週2日以上運動を1年以上継続している人は約3割で、特に20～50代女性の割合が低くなっています。運動できない理由として、「時間がないから」が7割と高いこと等を踏まえ、運動習慣の定着に向けた啓発を行っていく必要があります。

(睡眠・休養)

○若い世代で、毎日の睡眠で、あまり休養がとれていないとする人が多く、特に20代男性及び20～50代女性で約4割が「あまりとれていない」と回答しています。睡眠不足はこころの健康や生活習慣病の発症リスクを高めることから、睡眠時間の確保と合わせ、質の高い睡眠のとり方等についての指導や啓発が必要です。

(喫煙)

○たばこを吸っている人は男性が4割弱、女性が1割強となっています。吸っている人のうち約6割が「やめたい」もしくは「本数を減らしたい」と回答しています。禁煙のための支援を図っていく必要があります。

○たばこの煙を主とする有害物質による炎症性疾患である「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)について、約5割が「知らない」と回答しています。たばこによる健康への影響について周知して行く必要があります。

(歯・口腔)

○年1回の歯科検診を受診していない人が約6割となっています。また、定期的に歯石をとったりクリーニングしていない人も約6割で、いずれも男性でその割合が高くなっています。歯の健康に対する意識啓発と定期的な受診等を促していく必要があります。

○よく噛んで食べない人は男性が約5割、女性が約4割となっています。よく噛まない理由として「早食いだから」、「よく噛む習慣がないから」の回答割合が高くなっています。咀嚼不足は、よく味わって食べることを阻害するだけでなく、歯周病につながり、他の生活習慣病のリスクを高めるだけよく噛む習慣を身に付けていくよう、咀嚼の重要性について啓発していく必要があります。

(2) 生活習慣病の重症化予防

(がん対策の推進)

- 本市のがんによる標準化死亡比が高く、がん対策は大きな重要課題のひとつといえます。
- がん検診の受診を「受けた」と回答した人の割合は、40 歳以上で、胃がん、大腸がんが 5 割、肺がんが 6 割程度となっています。また、子宮頸がん検診、乳がん検診を受けた女性が 5 割程度となっています。
- がん検診を受けていない理由としては、「自覚症状がない」が最も高くなっており、検診による早期発見・早期治療の重要性を啓発していくことが必要です。

(健診や人間ドックの受診促進)

- 過去 1 年間で健診や人間ドックを「受けた」人が約 7 割、「受けていない」人が約 3 割となっています。

(重症化予防)

- 主な死因別死亡数をみると、悪性新生物（がん）、心筋梗塞や狭心症などの心疾患、脳血管疾患が上位に来るなど、生活習慣病が主な死因となっています。
- 疾病別患者数をみると、高血圧性疾患や糖尿病、脂質異常症の患者数が多くなっています。これらの重症化により、脳血管疾患や心疾患、糖尿病合併症の発症やそれに伴う生活機能や質の低下を招くことがあることから、健康寿命を延ばしていくためにも、早期からの重症化予防が重要です。

(3) 健康づくり活動を促進する環境の整備

(健康づくりに対する意識啓発)

- 日ごろから健康に気を配った生活をしているかどうかについて、4 割が「いいえ」と回答し、特に 30 代では約 5 割と高くなっています。

(地域社会との連携 ソーシャルキャピタル)

- 何らかの地域活動への参加について、20 代の 6 割以上、30 代以降の約 5 割が「いいえ」と回答しています。地域社会（ソーシャルキャピタル）との連携と健康との関連が報告されており、地域とのつながりが強いほど健康であることが考えられることから、コミュニティ機能強化の視点からのアプローチとして、地域活動の活性化、参加促進を図っていく必要があります。

(4) 次世代の健康づくり

(食生活)

- 小学 5 年生の約 1 割、中学 2 年生の 2 割以上の人は週に何日か朝食を欠食しています。
- 小学 5 年生の 1 割強の人が食べることが楽しくないと回答しています。

(喫煙)

○ほとんどの中学生が、大人になったらたばこを吸いたいと思わないと回答し、9 割以上の人がたばこは健康に悪いと思っています。一方で、6 割以上の人で回りにたばこを吸う大人がおり、受動喫煙という言葉を知らない人が約 8 割となっています。家庭等での受動喫煙防止に向けた取組を図っていく必要があります。

(5) 高齢者の健康づくり

○高齢化率が 4 割を超える本市において、高齢者の健康の維持増進を図っていくことはまちづくりにとって重要です。

○アンケート調査の結果をみると、60 代以降は他の年代と比べて健康に気を配った生活を送り、食生活や運動習慣等においても望ましい習慣を実践している人の割合が高くなっています。

○特定検診受診率をみると、年々増加傾向にあるものの、県と比べると低い水準で推移しています。特に 55 歳以上で県との差が顕著になっており、受診率向上を図っていく必要があります。

2 食育推進にかかる課題

(1) 食に対する正しい知識の普及

- 約 8 割の人が食に対して関心があると回答しており、性別や世代に関わらず食への関心が高くなっています。関心に応じた適切な情報提供を図っていくことが重要です。
- 健康のために適切な食塩の摂取量について「わからない」と回答した人が 6 割以上と高くなっています。塩分量をはじめ、バランスのとれた食事や規則正しい食習慣、安全・安心な食についてなど、正しい知識を普及していく必要があります。

(2) 望ましい食生活の実践支援

- 食への関心がありつつも、朝食の欠食やバランスの欠いた食生活を続けている状況がうかがえます。特に若い世代の男性でその割合が高いこと等を踏まえ、望ましい食生活の実践に向けた働きかけ等を行っていく必要があります。
- ほとんど家族や友人と一緒に食べないと回答した人の割合が、朝食で約 3 割、夕食で約 1 割となっています。また、小学 5 年生の 2 割以上、中学 2 年生の約 5 割が週の半分以上を家族と一緒に食べていないと回答しています。コミュニケーションを取りながら楽しく食事をする事の大切さを啓発するとともに、本市に多い一人暮らし世帯においても、誰かと食事を共にできる機会の創出を図っていく必要があります。

(3) 地産地消の推進と食文化の継承

- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法について、あまり大切だと思っていない人が約 2 割となっており、特に男性や 20 代で高い割合となっています。本市は海の幸に恵まれ、農業も盛んな地域であり、地元の食材を活かしつつ、食文化の継承に向けた取組を推進していく必要があります。
- 小中学生アンケートでは、約 9 割の人が季節ごとの食事をしたり、家庭の味といえるものがあると回答しています。季節ごとの食事や家庭の味の作り方を教わったことがない人が約 3 割となっており、次世代に食文化を伝えていくためにも、教えていく機会のさらなる拡充を図っていく必要があります。

3 自殺対策にかかる課題

(1) こころの健康づくり

○悩みやストレスについて、「ない」と回答した人は1割強で、9割弱の人が何らかのストレスや悩みを抱えています。悩みやストレスの内容として「仕事」が約5割で最も高く、次いで「経済的なこと」、「将来について」と続いています。悩みやストレスを抱えこまずに相談したり、セルフケアの知識についての普及啓発等を図っていく必要があります。

○中学2年生では、ほとんどの人が最後までやり遂げてうれしかった経験があると回答しています。一方、自分のことが好きではないとする人が約3割います。生きることの促進要因のひとつとして自己肯定感があり、高めていくための取組を進めていく必要があります。

(2) 総合的・包括的な支援体制づくり

○本市の自殺の状況をみると、男性の60代・70代、女性の70代の構成比・自殺率が高くなっています。高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいといわれており、一人暮らし高齢者の多い本市においては、特に、孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等といった地域社会とのつながり（ソーシャルキャピタル）の醸成を促進する施策の推進が必要です。

○本市は、男女ともに無職の自殺率が高くなっています。また、アンケート調査では、約1割の人が経済的に大変苦しいと回答しています。生活困窮者は、自殺リスクを抱えていることが少なくないことから、さまざまな分野における相談窓口や各種手続き等を通じてリスクを把握し、支援につなげていくことができる体制づくりが必要です。

(3) 助けを求めることができる地域づくり

○悩みやストレスを相談できる人がいない人が約1割となっています。特に男性では約2割と高くなっています。また、ストレスや悩みの相談先を「知らない」人が4割以上と高く、公的な相談機関を知っている人は1割程度となっており、悩みやストレスについて相談できる機関の周知を図っていく必要があります。

○20代では、知っている相談先として「SNS等のインターネット」と回答した人の割合が他の年代と比べて高くなっています。抵抗感なく利用できる相談窓口や支援につなげるツールとしてSNS等の活用を図っていくことも課題となっています。

○中学2年生では、悩みやストレスを感じることに特になくはない人は4割弱で、5割強の人が勉強や将来のこと、友達のことなどさまざまな悩みやストレスを感じていると回答しています。多くは友人や家族・親せき、学校の先生等に相談できていますが、中には相談できる人が誰もいないと回答する人もおり、誰もが悩みやストレスを一人で抱え込まず、SOSを発信できる環境づくりが必要です。

第2部

健康増進計画

第1章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

できるだけ健康でいることはすべての市民の願いであり、こころ豊かに暮らしていくことができる基盤です。一人ひとりの主体的な取組に加え、地域全体で支え合いながら「生涯にわたり健康でこころ豊かに暮らせる社会の実現」を基本理念とします。

生涯にわたり健康でこころ豊かに暮らせる社会の実現

2 総合目標

健康寿命の延伸

市民がいつまでも健やかで心豊かに日常生活を送り、生活の質を維持させるためにも、生活習慣病の発症予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、日常的な医療・介護に依存せず、自分の意思で自立した生活ができる期間（健康寿命）の延伸を目指します。

指標		基準値	目標値
健康寿命の延伸	男性	64.9 歳（2016）	県平均以上 （2016：65.4 歳）
	女性	66.8 歳	県平均以上 （2016：67.0 歳）

3 施策の柱

(1) 一人ひとりの健康的な暮らしの促進

市民の健康増進、疾病予防や心身の機能低下を図るため、基本要素となる栄養・食生活、身体運動・活動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に向けて、市民一人ひとりの主体的な行動を促します。

■主要施策

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康
- ④ 飲酒
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 歯・口腔の健康

(2) 健康を支える環境の整備

がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症予防、重症化予防に向けて、定期的な健診・検診の受診を促進し、生活習慣の改善に向けた指導及び疾病の早期発見・早期治療を図ります。

また、社会環境の改善が市民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、関係機関・団体と連携し、社会全体で健康づくりを支える環境の整備を推進します。

■主要施策

- ① 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ② 健康づくり活動の活性化支援
- ③ 地域社会との連携（ソーシャルキャピタル）の醸成

(3) ライフステージに応じた健康づくりの推進

少子高齢化が急速に進む中、高齢になってもできる限り心身の健康を維持し、豊かな社会生活を送ることができるよう、高齢者の健康づくりを推進するとともに、青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行います。

また、次代を担う子どもの健やかな成長に向けて、妊娠期からの一貫した健康づくりへの支援と望ましい生活習慣の形成・定着を支援します。

■主要施策

- ① 次世代の健康づくり
- ② 現役世代の健康づくり
- ③ 高齢者の健康づくり

4 ライフステージ別の健康づくり指針

① 妊娠・出産期

妊娠・出産期は、妊娠による身体的な変化のみならず、妊娠・出産の喜びや不安、親としての責任感が芽生え、精神的な変化も多い時期です。また、この時期は胎児が母親を通してさまざまな影響を受けるため、健康管理、環境整備が特に重要です。

バランスのよい食生活、適度な運動を心がけ、妊婦健康診査を定期的に受診し、母体の健康を維持し、安全で快適な妊娠・出産期を過ごすとともに、妊娠・分娩・育児についての正しい理解を深め、必要な知識と心構えを持ちましょう。

② 乳幼児期（おおむね 0～5 歳）

人生の始まりである乳幼児期は、心身の発達のもっとも著しい時期であり、この時期の過ごし方がその後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼします。また、親の健康観が問われる時期でもあり、親の生活習慣が乳幼児期の子どもに大きな影響を与えかねません。

親は、様々な機会を通して乳幼児期の生活習慣や食生活、発達等についての正しい知識を得るとともに、親と子がふれあうことが大切です。また、様々な人との関わりを持ちながら、一人で悩まないようにしましょう。

③ 学童期（おおむね 6～12 歳）

学童期は、身体・運動機能と精神神経機能の発達時期であり、あらゆるものに関心を示し、健康の基礎を学ぶ最適な時期といえます。また、生活習慣の形成期であり、社会参加への準備段階でもあります。

特に食生活・運動に関連する肥満や、むし歯の予防に重点を置いた健康づくりを進めることが重要です。

④ 思春期（おおむね 13～18 歳）

身体発達にめざましいものがある時期です。多くの生活習慣が定着する時期ですが、クラブ活動や塾などで、生活が不規則になりやすく、朝食の欠食や孤食も増えてくる時期でもあります。また、入学、卒業、受験、就職など生活環境や生活習慣に大きな変化がみられます。

規則正しい生活習慣を身に付け、悩みを一人で抱え込まないようにするなど、こころとからだの健やかな成長をこころがけましょう。また、性や性感染症、薬物に対する正しい知識を身に付け、責任をもった行動をとるようにしましょう。

⑤ 青年期（おおむね 19～39 歳）

青年期は、いわゆる働きざかりといわれ、仕事、結婚、出産、子育てなど人生でもっとも活動的になる時期であり、身体的機能も充実する時期です。一方、就職など生活環境や生活習慣に大きな変化がみられ、望ましい生活習慣を維持することが難しくなりがちです。また、多くの生活習慣が定着し、喫煙や飲酒の習慣が始まる時期でもあり、この年代の生活習慣が将来の生活習慣病の発症に関わってきます。

食生活や運動習慣など、望ましい生活習慣を維持、定着させながら、活動と休養のバランスをこころがけましょう。

⑥ 壮年期（おおむね 40～64 歳）

壮年期は社会の中核を形成する年代ですが、身体機能が明らかに低下傾向を示し、健康や体力に不安を感じ始めます。これまでの生活習慣が要因となった生活習慣病の発症が少なくありません。また、歯周疾患が進行し、歯を失いやすい時期といえます。さらに家庭や職場で責任の重い立場にあることから、ストレスの多い年代でもあります。

自身の健康状態を知り、生活習慣を見直しながら、意識して体力や興味に応じて、散歩やウォーキングに出かけたり、ストレッチや筋力トレーニングをするなど、健康づくりに取り組むとともに、ストレスの軽減や自分に合った対処方法を見つけ、実践しましょう。

⑦ 高齢期（おおむね 65 歳以上）

65 歳から 74 歳の前期高齢期は、活躍の場が家庭や地域へと移り、新たな活動の広がりを見せる年代でもあります。自分の健康に対する不安が大きくなりますが、培ってきた知識・技能を活かした活動への取組は、生きがいのある人生につながります。

75 歳以上の後期高齢期になると体力の低下が目立ち、さまざまな病気にかかりやすくなります。これまでの生活習慣による個人差が大きくあらわれる時期です。無理をせず、気分よくいきいきと毎日を過ごしている人も少なくありません。

体力や興味に応じて、散歩やウォーキングに出かけたり、無理のない範囲でストレッチや筋力トレーニングをするなど、体力づくりに取り組むとともに、地域活動に積極的に参加し、生きがいと交流のある生活を送ることが重要です。

また、日ごろから体調の変化に気を付けながら、転倒防止やよく噛んで食べるなど事故の予防に努めましょう。

第2章 施策の展開

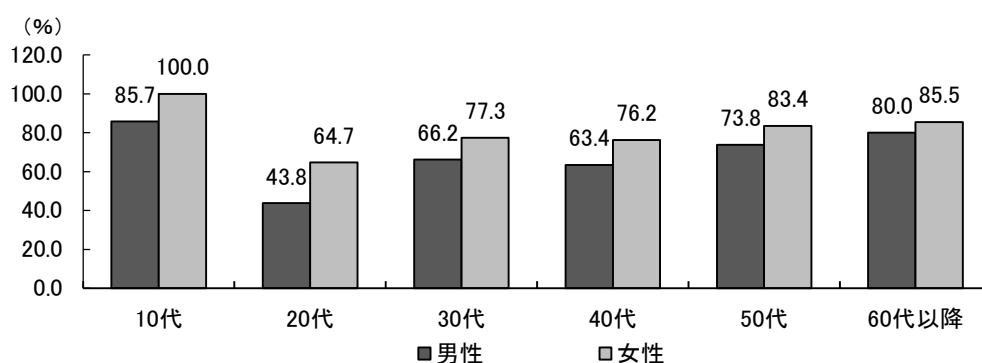
1 一人ひとりの健康的な暮らしの促進

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、国民の健康の増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。また、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。

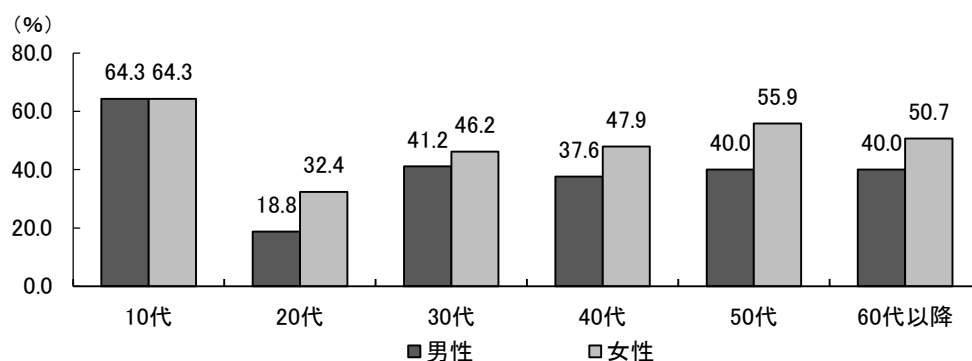
アンケート調査の結果をみると、食生活では特に若い世代の男性で朝食の欠食やバランスのとれた食事がとれていない状況がうかがえます。また、運動習慣では「時間がないから」との理由から運動習慣が定着していない人の割合が高くなっています。休養においては、男性に比べて女性のほうが睡眠時間が短い傾向がみられ、毎日の睡眠で十分な休養がとれていないと回答する人の割合が高くなっています。

望ましい食生活や適度な運動習慣、質の高い睡眠など、健康的な生活習慣の形成、定着に向けて、一人ひとりの健康に対する意識の醸成を図りつつ、実践のための支援の充実を図っていく必要があります。加えて、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒や喫煙に対する意識を高め、適正量の飲酒や禁煙支援、受動喫煙の防止等に取り組んでいく必要があります。

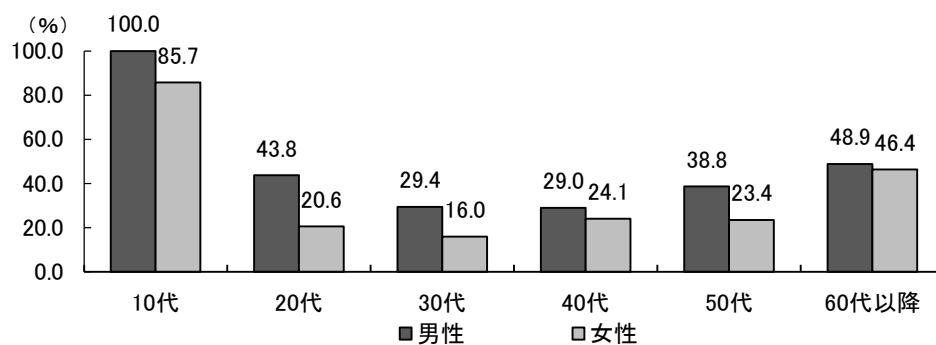
■朝食をほぼ毎日食べる人の割合



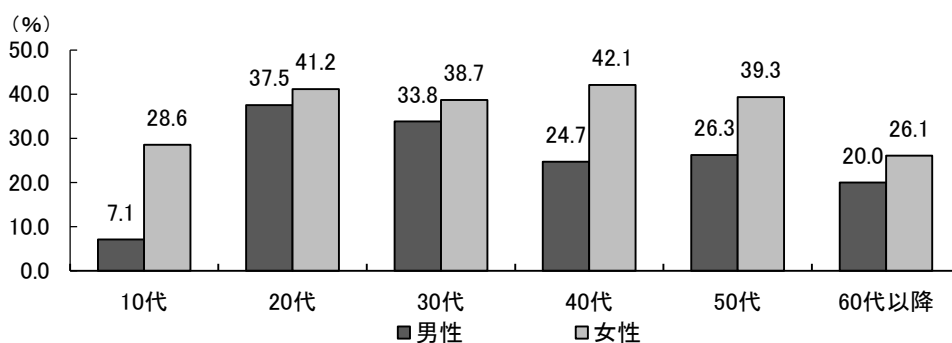
■主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日2回以上の人の割合



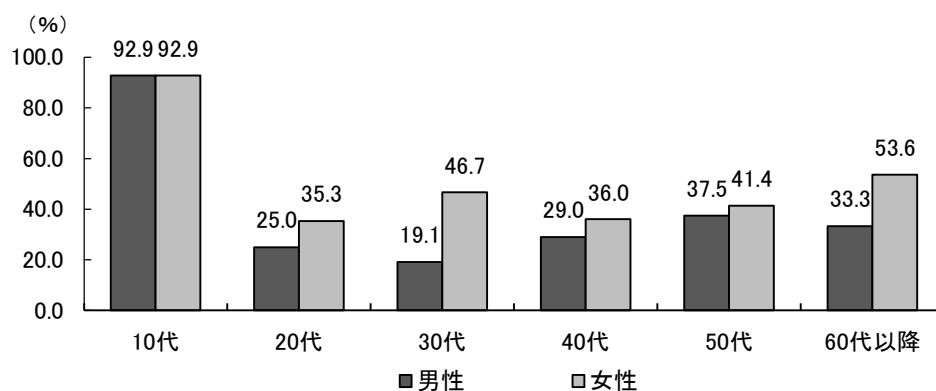
■ 1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けている人の割合



■ 毎日の睡眠で十分な休養が「とれていない」人の割合



■ 年 1 回、歯科検診を受けている人の割合



(1) 栄養・食生活

【施策が目指す姿】

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事と、ライフステージに応じた望ましい食生活の実践している人を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
適正体重を維持している人の増加 (肥満(BMI 25 以上)、 やせ(BMI 18.5 以下)の減少)	20～60 歳代男性の肥満	34.1%	28%以下
	40～60 歳代女性の肥満	17.0%	15%以下
	20 歳代女性のやせ	14.7%	12%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合の増加		46.1%	60%以上
朝食を「ほとんど毎日」食べる 20～40 歳代の割合の増加		72.8%	80%以上

【市の主な取組】

①食に関する知識の普及と意識・関心の向上

施策	内容	担当課
望ましい食生活についての知識の普及	1 日に必要な野菜の量や適正な塩分量など、望ましい食生活について、具体的なイメージや事例を示しながら、市民にわかりやすく伝えます。	市民課
各種イベント等における啓発・指導	各種イベント等において味噌汁の塩分チェック等を行い、生活習慣病予防に対する意識向上を図ります。	市民課
学校給食での地場産品の使用	学校給食に地場産品を食材に取り入れることにより、児童生徒に食育指導を通し、食の大切さと共に郷土愛や地域の特性などの学習を行います。	学校給食共同調理場 学校教育課

②食習慣を改善するための支援

施策	内容	担当課
多職種連携による取組	多職種の連携により、好ましい食習慣、規則正しい生活習慣の形成を図ります。	市民課
高齢者向け料理教室の開催	高齢者の食に関する意識の啓発や食生活の改善に向けて、定期的な料理教室を開催します。	市民課 高齢者支援課

施策	内容	担当課
親子料理教室の開催	適切な食習慣を身につけるとともに、実習を通して親子のコミュニケーションが図れるよう、親子同士の交流を促進します。	市民課 福祉課

【市民の取組】

- 自分の適正体重を知り、体重測定を習慣にします。
- 朝ごはんをしっかり食べます。
- 「食事バランスガイド」などを参考に、栄養バランスよく朝・昼・夕の三食を食べるなど、望ましい食生活を実践します。
- 野菜は1日350g以上、果物は1日100gを目指し摂取量を増やします。

■ライフステージ別指針

時 期	取組内容
乳 幼 児 期	・早寝早起き、規則的な食事など、規則正しい生活のリズムを確立しましょう。 ・離乳食から、薄味でおいしく食べる習慣をつけましょう。 ・食べ物もしっかり、ゆっくり、よくかんで食べましょう。
学 童 期	・主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしましょう。 ・1日のスタートは朝食から始まります。朝食は必ず食べるようにしましょう。
思 春 期	・夜食のとりすぎに気をつけ、朝食は必ずとりましょう。
青 年 期	・バランスのよい食事と運動習慣により、適正体重を維持しましょう。
壮 年 期	・食生活の見直しと適度な運動により、適正体重の維持に努めましょう。 ・飲酒は節度ある適度な量にしましょう。
高 齢 期	・肉、魚、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜を食べましょう。

【地域・企業の取組】

- 食生活改善推進員協議会をはじめとする各種団体は、バランスのとれた食事や適正体重の維持など、食習慣改善に必要な情報の提供や、学習の機会の増加に努めます。
- 企業・事業所は、従業員に対して栄養バランスや食習慣に対する啓発や望ましい食生活を送ることができる就労環境づくりに努めます。
- 飲食店や商店は、栄養バランスに関する情報提供に努めます。

(2) 身体活動・運動

【施策が目指す姿】

体を動かすことの大切さを認識し、日常生活において意識して体を動かすようにしている人を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
運動習慣のある人の割合の増加 (1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上)	男性	38.2%	45%以上
	女性	24.4%	35%以上
1 日平均 7,000 歩以上歩く人の割合の増加	男性	19.6%	25%以上
	女性	16.8%	25%以上

【市の主な取組】

①身体活動・運動に対する意識啓発と知識の普及

施策	内容	担当課
健康ハツラツ教室の開催	国際武道大学との連携・協力により、生活習慣病予防や健康増進の知識の普及を図ります。	市民課
広報等による健康意識の啓発	広報紙や市ホームページ等に身体活動や運動が健康にもたらす効果等についての記事を掲載するなど、身体活動や運動の大切さに対する意識向上を図ります。	市民課

②身体活動・運動づくりの実践支援

施策	内容	担当課
各種スポーツ教室の開催	スポーツ推進委員及び国際武道大学等の協力により各種スポーツ教室を開催し、運動のきっかけづくりとします。	生涯学習課
日常生活における身体活動の促進	通勤、通学時や家事、仕事、休憩中など、普段の暮らしのなかで、より活動量を多くするための工夫を紹介していきます。	市民課
誰もが気軽にできる運動の普及	国際武道大学と連携しながら、地域住民の誰もが気軽にできる体操等の考案・普及を検討します。	市民課 福祉課 生涯学習課

③運動習慣の定着に向けた環境づくり

施策	内容	担当課
各種スポーツ団体の育成	スポーツ団体活動等への支援を図り、スポーツ振興を支える人材の育成に努めます。	生涯学習課

施策	内容	担当課
学校体育施設の開放	学校体育施設を市民のスポーツ・レクリエーション活動の場として開放します。	生涯学習課
多目的広場の整備	市民が日常の健康づくりや憩いの場として、多目的に利用できる広場の整備を検討します。	生涯学習課
総合型地域スポーツクラブの育成	「総合型地域スポーツクラブ」の設置を促進します。	生涯学習課
運動継続を促進するしくみの検討	運動の継続状況の「見える化」や「健康マイレージ事業」を活用したインセンティブの創設を検討します。	生涯学習課 市民課

【市民の取組】

- 若い時期から日常生活の中に散歩や筋力トレーニング等の運動を取入れ、運動習慣の定着に取り組めます。
- 自分の体力や興味にあった運動・スポーツを見つけ、楽しく継続して活動します。
- 地域のスポーツ大会や各種教室、クラブ活動等に積極的に参加します。
- 運動だけでなく日常生活においても、意識的に身体活動の増加に取り組めます。

■ライフステージ別指針

時期	取組内容
乳 幼 児 期	・昼間はよく遊び、1日10時間以上の睡眠をとしましょう。 ・子どもの遊び、自然とのふれあいを大切にしましょう。
学 童 期	・体育学習や運動部活動などで運動習慣を身につけましょう。 ・よく身体を動かし、おなかをすかせて食卓につきましょう。
思 春 期	・運動を生活の一部に取り入れましょう。
青 年 期	・体力の維持・増進のために運動をしましょう。
壮 年 期	・カルシウム摂取、適度な運動、戸外での運動などにより丈夫な骨を保ちましょう。 ・体力維持のための筋力トレーニングをしましょう。
高 齢 期	・散歩やウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングを行いましょう。 ・あらゆる機会をとらえて外出しましょう。

【地域・企業の取組】

- 運動に関する関係団体は、活動内容やイベント・大会等を多くの人に周知し、参加促進を図りながら、健康づくり運動の普及啓発に取り組めます。
- 企業・事業所は、従業員が運動に取り組むことができる就労環境づくりに努めます。

(3) 休養・こころの健康

【施策が目指す姿】

質の高い睡眠により十分に休養がとれる人や自分にあった方法でストレス解消できる人を増やします。また、過度のストレスや不安を抱える人が相談できる環境を整えます。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
睡眠により休養が『とれていない』(あまり+まったく)と思う人の割合の減少	35.1%	25%以下
ストレスや悩みがある時に「相談できる人はいない」人の割合の減少	10.9%	6%以下

【市の主な取組】

①効果的な休養や質の高い睡眠の普及・啓発

施策	内容	担当課
広報等による普及啓発	広報や各種イベント、健康教室等を通して、休養や睡眠の重要性、効果的な休養や質の高い睡眠について普及・啓発を図ります。	市民課

②ストレスと上手につきあうことができるための取組の推進

施策	内容	担当課
ストレスに対する正しい知識の普及と解消するための実践支援	広報や各種イベント、健康教室等を通して、ストレスに対する正しい知識や健康に与える影響等の普及・啓発を図るとともに、自分なりに解消するための実践方法等を紹介しします。	市民課 福祉課

③こころの健康づくりの推進

施策	内容	担当課
養育支援訪問の実施	養育支援が必要な家庭に対して、その居宅を訪問し、養育に関する指導・助言等を行います。	市民課 福祉課
家庭訪問の実施	療養上の保健指導が必要であると認められる 65 歳未満の市民に対して、保健師等が訪問して、その健康に関する問題を総合的に把握し、必要な指導を行います。	市民課 福祉課
青少年の心の育成啓発	青少年相談員や学校及び保護者が協力し、青少年の心の育成啓発を図ります。	生涯学習課 福祉課

④相談支援体制の充実

施策	内容	担当課
心の教室相談の活用	スクールカウンセラーを中学校に配置し、生徒のこころのケアを図るとともに、必要に応じてスクールソーシャルワーカーの派遣を受け、関係機関が連携し、児童生徒が抱える生活課題の改善を図ります。	学校教育課

【市民の取組】

- 趣味や余暇など自分の時間を大切にします。
- 睡眠の重要性を知り、質の高い睡眠がとれるように工夫します。
- 自分にあった方法でストレスを解消し、こころにゆとりをもちます。
- 悩み事があったときには、一人で抱え込まずに誰かに相談します。

■ライフステージ別指針

時期	取組内容
妊娠・出産期	・おしゃべり、散歩などでリフレッシュし、ストレスをためないようにしましょう。
乳 幼 児 期	・子育て支援センターや子育てサークルなどで友達を作り、一人で悩まないようにしましょう。
学 童 期	・友達や家族と一緒に戸外で楽しく遊びましょう。 ・正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとりましょう。 ・嫌なことは一人で悩まず、だれかに相談しましょう。
思 春 期	・十分な睡眠をとる、自分なりの気分転換の方法を身につけましょう。 ・悩みは自分一人で抱えこまないようにしましょう。
青 年 期	・自分なりのストレス対処法を見つけましょう。
壮 年 期	・十分な睡眠と休養をとる、趣味や自分のための時間をつくりましょう。 ・ストレスと上手につき合い、必要な時には専門家に気軽に相談しましょう。
高 齢 期	・豊かな経験と知識を活かし、生きがいのある生活をおくりましょう。 ・文化活動、ボランティア活動などに参加し、地域の人たちと交流しましょう。

【地域・企業の取組】

- 地域活動等への積極的な参加を促し、生きがいづくりを支援します。
- 普段からあいさつするなど地域の支え合い活動を構築し、孤立する人がいないよう取り組みます。
- 企業・事業所は、従業員の心身の健康状態の把握に努め、相談体制の構築やハラスメント対策等の環境改善を図るなど、必要な措置を講じます。

(4) 飲酒

【施策が目指す姿】

生活習慣病のリスクを高める飲酒量や多量飲酒による健康への影響について理解している人を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
生活習慣病のリスクを高める量※ を飲酒している人の割合の減少	男性	22.7%	18%以下
	女性	16.7%	12%以下

※男性：1日当たり純アルコール量が40g以上（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」）

女性：1日当たり純アルコール量が20g以上（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）

【市の主な取組】

① 飲酒・アルコールによる健康被害や適量飲酒の普及・啓発

施策	内容	担当課
飲酒による健康への影響に関する知識の普及・啓発	多量の飲酒や未成年、妊婦の飲酒等による健康障害や心身への影響、周囲への影響等について理解を深めるための機会の充実や教育等を行います。	市民課
思春期保健の強化	思春期保健の強化を図り、未成年の飲酒等による健康障害や心身への影響、周囲への影響等の知識の普及と意識啓発を行います。	市民課 教育課
飲酒量をアルコール量に換算できるツールの開発・普及	生活習慣病のリスクを高めるアルコール量の周知と併せ、飲酒量を簡単にアルコール量に換算できるツールの開発・普及に取り組みます。	市民課

② アルコール依存症などの予防及び回復支援の充実

施策	内容	担当課
アルコール依存症の早期発見・早期介入	健康診査などさまざまな機会を通じて、アルコール依存症あるいはそのリスクが高い人の早期発見に努め、早期介入、相談支援につなげます。	市民課
アルコール依存症の回復支援	アルコール依存症の人及びその家族等に対する回復支援等を行います。	市民課

【市民の取組】

- アルコールと健康問題について理解し、適度な量（清酒の場合 男性2合未満、女性1合未満）の飲酒に努めます。
- 妊娠中や授乳中は飲酒しません。
- 未成年者へ飲酒をさせません。

■ライフステージ別指針

時期	取組内容
妊娠・出産期	・妊娠期や授乳期のアルコールの影響を知り、妊娠中の飲酒はやめましょう。
思 春 期	・飲酒による心身への影響について学び、たとえ少量でも飲酒はしません。
青 年 期	・未成年は、飲酒はしません。 ・20歳になっても、飲酒は節度ある適度な量にしましょう。
壮 年 期	・飲酒は節度ある適度な量にしましょう。
高 齢 期	

【地域・企業の取組】

- 飲酒による心身への影響について啓発する機会を設けます。
- 飲食店や商店は、未成年者へのお酒・アルコールの販売はしません。

(5) 喫煙

【施策が目指す姿】

たばこが健康に及ぼす影響について理解している人を増やし、受動喫煙のない環境づくりを目指します。また、たばこをやめたいと思っている人を支援します。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
喫煙している（吸っている＋時々吸っている）人の割合の減少	男性	36.9%	30%以下
	女性	14.8%	10%以下
COPDの「内容を知っている」人の割合の増加		25.6%	50%以上

【市の主な取組】

①喫煙による健康への影響や知識の普及啓発

施策	内容	担当課
喫煙による健康への影響等についての知識の普及・啓発	広報や健康教室、イベント等を通して、喫煙による健康への影響や受動喫煙についての知識の普及と意識啓発を図ります。	市民課
思春期保健の強化	思春期保健の強化を図り、喫煙等による健康障害や心身への影響、周囲への影響等の知識の普及と意識啓発を行います。	市民課 学校教育課

②禁煙したい人への支援

施策	内容	担当課
禁煙指導・支援に関する情報提供	禁煙を希望する人への指導・支援を行うとともに、禁煙を指導・支援する専門機関等についての情報提供を行います。	市民課

【市民の取組】

- たばこの健康被害や副流煙による受動喫煙の他者への健康被害等の正しい知識を習得します。
- 喫煙者は、喫煙マナーを守ります。
- 禁煙外来や禁煙支援薬局などを活用し、禁煙します。
- 妊娠中や授乳中は喫煙しません。
- 未成年者へ喫煙をさせません。

■ライフステージ別指針

時期	取組内容
妊娠・出産期	・妊娠中のたばこの害について知り、妊娠中の喫煙はやめましょう。
乳 幼 児 期	・子どもの前での喫煙はやめましょう。
思 春 期	・喫煙の害について学び、喫煙はしません。
青年期以降	・たばこの害について学び、喫煙しないようにしましょう。

【地域・企業の取組】

- 医療機関、企業・事業所等は、情報の提供や、喫煙が健康に与える影響についての知識の啓発を行います。
- 飲食店や多くの人が利用する施設は、禁煙措置や喫煙場所の特定など、受動喫煙の防止に取り組めます。

(6) 歯・口腔の健康

【施策が目指す姿】

歯・口腔の健康に関心を持ち、食事の後は歯みがきをする習慣のある人や定期的に歯科検診を受診している人を増やします。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
年 1 回歯科検診を受診している人の割合の増加	39.6%	65%以上
年 1 回以上、定期的に歯石をとったり、クリーニングしてもらっている人の割合の増加	35.5%	60%以上

【市の主な取組】

①むし歯予防と歯みがきの習慣づけ

施策	内容	担当課
乳幼児に対する歯科指導	乳幼児を対象に、歯科衛生士等による歯みがきやむし歯予防、よい食習慣についての指導を行います。	福祉課
幼稚園・保育所・学校における歯科指導	幼稚園、保育所、学校において、歯みがき指導を行い、正しい知識の普及と意識啓発を図るとともに、歯みがき習慣の定着を促進します。	福祉課 学校教育課
フッ化物歯面塗布の実施	むし歯予防を図るため、2歳児を対象に、歯科医院でのフッ化物歯面塗布を行います。	福祉課

②歯周疾患の予防

施策	内容	担当課
広報等による意識向上	広報紙や市ホームページ等を活用し、口腔ケアの意識向上を図ります。	市民課
歯科疾患についての知識の普及・啓発	広報や健康教室、健診時の指導等を通して、歯周疾患についての知識の普及と意識啓発を行います。	市民課
歯科疾患検診の実施	夷隅郡市歯科医師会と契約し、40歳以上10歳刻みで歯周疾患健診を実施します。	市民課
かかりつけ歯科医の普及	かかりつけ歯科医の普及を促進するための情報提供等を行います。	市民課
定期的な歯科検診の勧奨	定期的な歯科検診を勧奨し、歯周疾患の早期発見・早期対応を促進します。	市民課

【市民の取組】

- 歯の健康について関心を持ち、正しい知識と歯みがき習慣を身につけます。
- むし歯や歯周病の予防、早期発見のため「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯科健診を受診します。

■ライフステージ別指針

時期	取組内容
妊娠・出産期	・妊娠期や出産期の歯と口の健康づくりについて意識を高め、正しい知識を身につけましょう。
乳 幼 児 期	・むし歯予防のため、歯みがきの習慣化とフッ化物を利用しましょう。
学 童 期	・よくかんで食べる、十分に歯みがきをすることで、永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう。
思 春 期	・デンタルフロス等も使い歯肉炎を予防し、歯と口の健康に注意しましょう。
青 年 期	・歯ぐきの健康チェックを受け、歯周病の発症を予防しましょう。
壮 年 期	・デンタルフロスや歯間ブラシ等を使い十分な口腔清掃を行い、定期的に歯科健診を受けて歯の喪失を防ぎましょう。
高 齢 期	・定期的に歯の健診を受け、歯の喪失を予防しましょう。喪失したら義歯で補いましょう。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い歯の根元のむし歯を予防しましょう。

【地域・企業の実践】

- 関係団体や歯科医は、「かかりつけ歯科医」の普及や8020運動の推進に取り組みます。
- 市が実施する歯の健康づくりに向けた取組と連携・協力します。

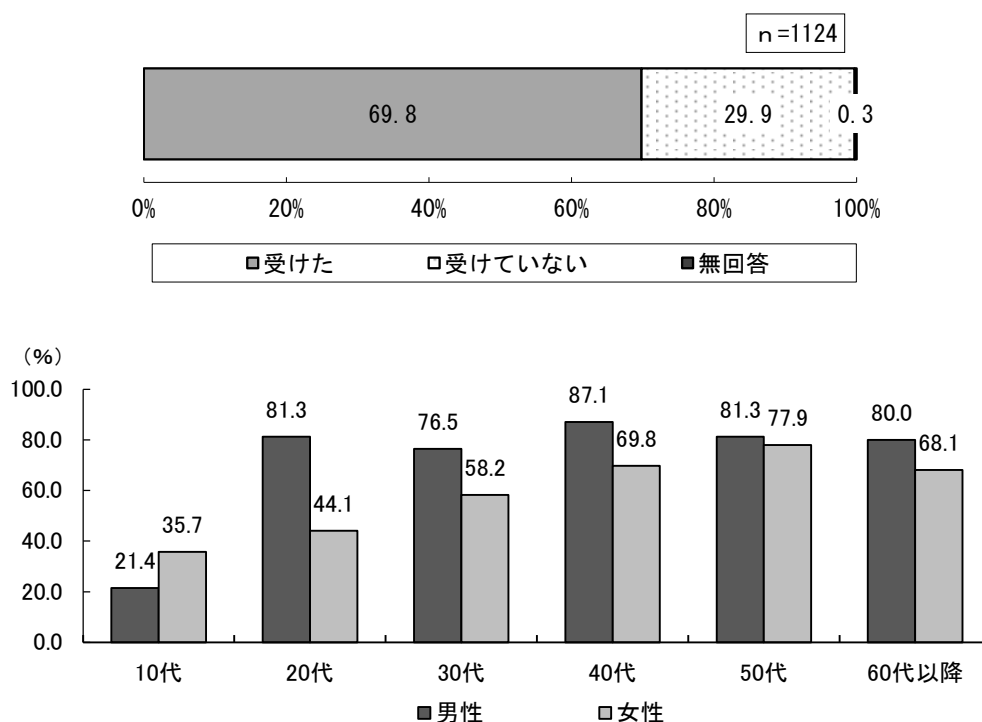
2 健康を支える環境の整備

健康な心身を維持し、健康的な生活を送っていくためには、一人ひとりの健康づくりに向けた取組みだけでは限界があり、健康を支え、守るための体制や環境が必要です。また、日頃から自分の健康状態を把握し、疾病を早期に発見し、早期に治療していくためにも、定期的な健診・検診の受診は不可欠です。

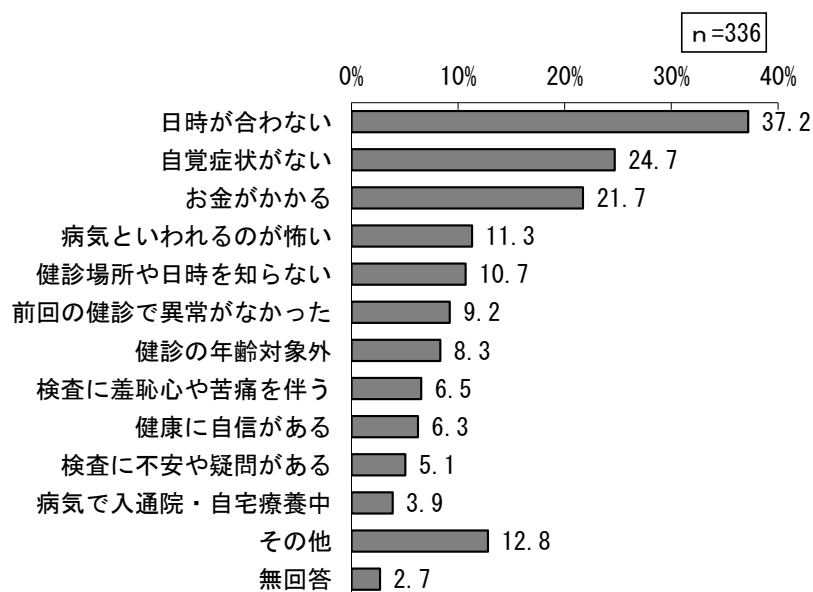
本市の主要死因別死亡率第1位であるがんは、早期発見、早期治療により死亡率を抑えられることから、がん検診を受けることが重要です。本市は他の地域と比較してもがんによる死亡率が高く、がん対策は大きな課題となっています。アンケート調査の結果をみると、約3割の人が過去1年間で健診や人間ドックを受診しておらず、また、特定健診の受診率は県と比べて低い水準で推移しており、がん検診も含め、受診勧奨及び受診しやすい環境づくりが必要です。

また、地域とのつながりが健康に影響することについて、地域社会との連携と健康との関連が報告されており、地域とのつながりの強化は健康づくりに貢献すると考えられています。アンケート調査の結果をみると、何らかの地域活動に参加している人の割合や約5割にとどまり、女性のほうが低い割合となっています。健康づくりの視点から地域のつながりをより一層深め、活動の活性化を図っていくことが求められています。

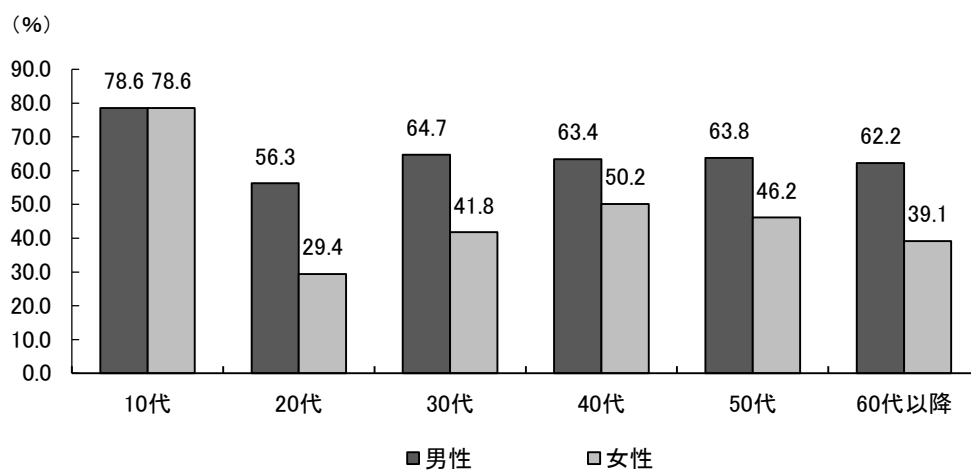
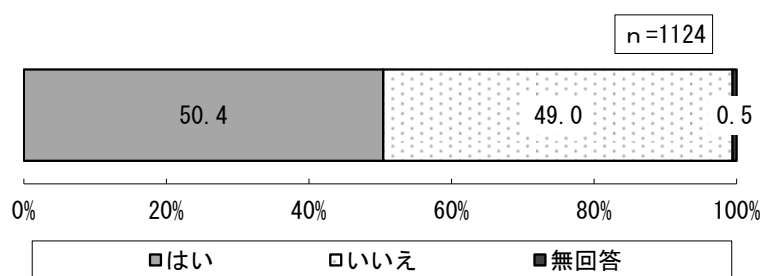
■過去1年間に健診や人間ドックを受けた人の割合



■ 健診や人間ドックを受けていない理由



■ この1年間に何らかの地域活動に参加した人の割合



(1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

【施策が目指す姿】

がん、循環器疾患による死亡及び糖尿病患者を減らします。

【目標指標】

項 目			現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
がん検診受診率の向上	胃がん	男性	43.5%	50%以上
		女性	28.5%	
	肺がん	男性	58.0%	60%以上
		女性	42.7%	
	大腸がん	男性	41.6%	50%以上
		女性	31.2%	
	子宮頸がん	女性	46.5%	50%以上
	乳がん	女性	49.4%	
悪性新生物（がん）の標準化死亡比		男性	115.3	110 以下
		女性	107.4	100 以下
特定健診における糖尿病の標準化該当比		男性	149.2	120 以下
		女性	162.0	130 以下

【市の主な取組】

①生活習慣病に関する知識の普及と意識啓発

施策	内容	担当課
広報等による知識の普及・啓発	広報や健康教室、健診時の指導等を通して、生活習慣と危険因子の関連等についての知識の普及と意識啓発を行います。	市民課
青年期・壮年期に対する意識啓発	関係機関と連携し、青年期や壮年期の市民に対する意識啓発を図ります。	市民課

②特定健診・特定保健指導等の推進

施策	内容	担当課
特定健康診査の実施	40 歳以上 75 歳未満の国民健康保険被保険者を対象に、特定健康診査等を実施し、生活習慣病の予防改善を図ります。	市民課
未受診者対策の推進	前年度特定健診を受けていない対象者に対し、受診勧奨、周知・啓発、受診しやすい環境整備等を行い、特定健診受診率の向上及び対象者の健康管理の意識向上を図ります。	市民課

施策	内容	担当課
短期人間ドックの受診促進	短期人間ドック受診料の一部を助成し、疾病等の早期発見及び健康増進を図ります。	市民課

③がん検診の受診勧奨

施策	内容	担当課
がん検診の周知徹底	検診の受診率の向上に向けて、周知を徹底します。特に、初回受診者を呼び込むために保育所・幼稚園・学校等へ協力を依頼します。	市民課
受診しやすい環境づくりの推進	検診の実施体制を見直し、受診しやすい環境づくり（検診の同時実施や個別受診の拡大等）を進めます。	市民課
各種がん検診の受診率向上	前立腺がん検診では、働き盛りである壮年期の男性の受診率向上ができるよう、土曜受診を周知します。また、乳がん検診では、インターネット予約等により効率よく検診を行います。 また、健康マイレージ事業を活用し受診率の向上を図ります。	市民課

④重症化予防の推進

施策	内容	担当課
ハイリスク対象者への指導	特定健診の結果、ハイリスク対象者に対し、保健師・管理栄養士等による生活習慣病予防のための保健指導と医療機関への適正な受診勧奨を実施するとともに、重症化予防のために定期的な面接を実施します。	市民課

【市民の取組】

- 健康教室・講座等に積極的に参加し、健康に関する正しい知識を習得します。
- 健診を定期的に受診し、保健指導の対象となった場合は積極的に受けます。
- 早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けます。
- がんに関する正しい知識を身につけ、予防に努めます。
- 糖尿病・循環器疾患有病者は、適切な治療を受け、重症化を防ぐために治療を継続します。

【地域・企業の取組】

- 毎年健診・検診を受けるよう地域で声をかけ合います。
- 企業・事業所は、従業員のがん検診の受診率向上のための取組を推進します。

(2) 健康づくり活動の活性化支援

【施策が目指す姿】

健康づくりに関心を持ち、主体的な健康づくり活動を継続して実施している人を増やします。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
1 年間に何らかの地域活動に参加した人の割合の増加	50.4%	60%以上

【市の主な取組】

①各種団体等の活動支援と連携強化

施策	内容	担当課
健康づくり活動への支援	地域における自主的な健康づくり活動を支援します。	市民課 他関係各課
地域の健康課題の共有と連携体制の構築	地域の健康課題やそれぞれの関係機関・団体が実施している取組を共有し、連携して取り組むための体制の構築を図ります。	市民課 他関係各課

②健康づくり活動への動機づけ支援

施策	内容	担当課
ICTやウェアラブル機器の活用促進	ICT（情報通信技術）やウェアラブル機器（腕時計や活動計）等を活用した健康管理について、市民の積極的な活用を促します。 ※ICTとは 通信技術を活用したコミュニケーションのことでパソコンやスマートフォンによる情報・知識の共有を指します。	市民課
健康づくり活動の継続のためのしくみの検討	継続した活動へのモチベーションとなるよう、健康づくり活動の活動状況やその効果等を数値化することでの「見える化」や健康マイレージ事業を活用した「ポイント制度」の創設を検討します。	市民課

③職域との連携

施策	内容	担当課
企業・事業所との連携	企業・事業所との情報交換や連携により、健康づくりに向けた取組を促進します。	市民課

④健康づくりを推進する人材の育成・確保

施策	内容	担当課
専門的人材の育成・確保	健康づくりの指導者や保健・医療に携わる専門的人材の育成・確保に努めます。	市民課
地域活動のリーダー・ボランティアの育成・確保	健康づくりに関する地域活動のリーダーやボランティアの人材育成・確保に努めます。	市民課 福祉課

【市民の取組】

- 地域が実施する健康づくり活動等に積極的に参加します。
- 自らの健康状態を知り、経年変化を記録してみます。

【地域・企業の取組】

- 市民がより関心をもち、参加しやすい健康づくり活動を推進します。
- 多くの人が集まる機会等を活用し、イベントの開催や啓発活動を実施するなど、市民の健康づくりへのきっかけとします。
- 企業・事業所は、従業員が健康づくりに取り組みやすい就労環境づくりに努めます。

(3) ソーシャルキャピタル（地域社会との連携）の醸成

【施策が目指す姿】

地域とのつながりを持ち、声を掛け合い、相互に支え合って暮らしている人を増やします。

【市の主な取組】

①コミュニティ活動の活性化

施策	内容	担当課
地域活動団体の活性化支援	町内会・自治会等の地縁組織や老人クラブ、各種サークル活動等の地域活動団体の活動の活性化を支援し、活動を通して住民同士のつながりや支え合いの強い地域づくりを推進します。	企画課 生涯学習課 福祉課

②ソーシャルキャピタルについての啓発

施策	内容	担当課
地域とのつながりと健康との関連についての啓発	広報や各種講座、健康づくり活動等を通じて、地域とのつながりと健康との関連について啓発します。	市民課

【市民の取組】

- 町内会をはじめ、地域で活動する各種団体等に参加し、積極的に活動に参加します。
- 隣近所の人と普段からあいさつをし、声を掛け合います。

【地域・企業の取組】

- 町内会をはじめ、地域で活動する各種団体等は、市民の加入促進に取り組みます。
- 企業・事業所は、地域住民が集い、楽しむことができるイベント等を開催し、幅広い市民の参加を呼びかけます。

3 ライフステージに応じた健康づくりの推進

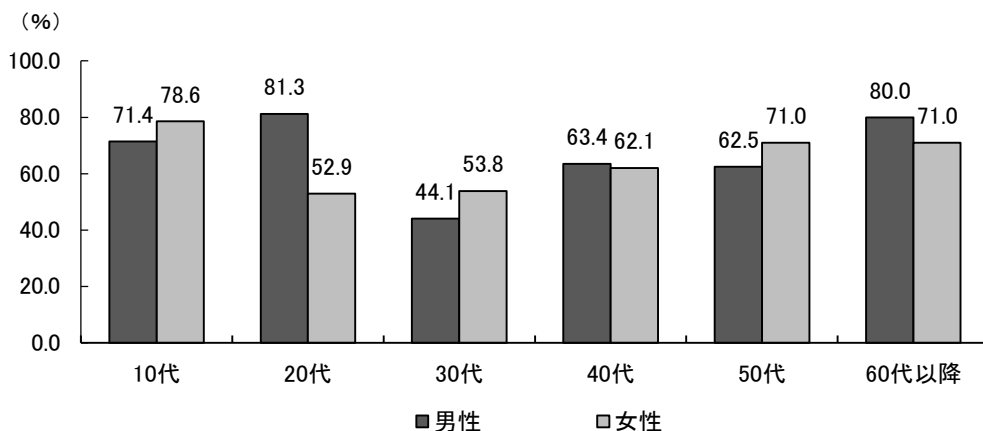
生涯を通じて健康的な生活を送ることができるためには、ライフステージに応じた健康づくりの取組が必要です。

妊娠中や子どもの頃からの健康づくりとより良い生活習慣の形成は、その後の成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりの基礎となるとともに、次代の親をはぐくむという点においても重要です。

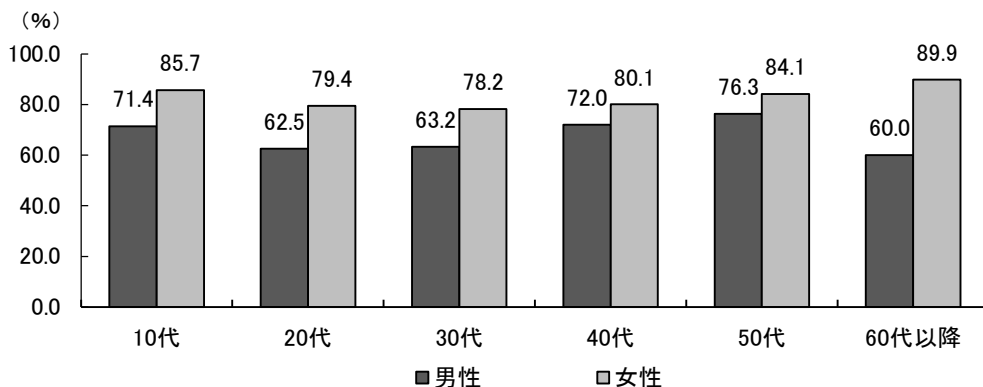
また、超高齢化社会を迎え、今後もますます高齢化が進むことが予想される中、健康寿命の延伸に向けて、地域社会で活躍できる環境づくりを推進するとともに、介護予防や認知症対策に取り組んでいく必要があります。

さらに、アンケート調査の結果をみると、30代で健康に気を配った生活を送っている人の割合が低かったり、20～30代男性で食への関心が低く、また、20代から50代で運動習慣のある人の割合や毎日朝食を食べる人の割合が低いなど、現役世代の健康に対する意識の醸成と実践の推進が課題となっています。職域等と連携し、メンタル面も含めた健康づくりを推進していく必要があります。

■日頃から気を配った生活を送っている人の割合



■食（食事や食習慣）に関心がある人の割合



(1) 次世代の健康づくり

【施策が目指す姿】

健康に関心を持ち、健康の維持・向上に主体的に取り組む児童生徒や、子どもにとって望ましい生活習慣の形成に取り組む家庭を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
朝食をほとんど毎日食べる子どもの割合の増加	小学生	88.8%	90%以上
	中学生	77.2%	85%以上
体育の授業以外で 1 日 30 分以上の運動を週 4 日以上している中学生の割合の増加	男子	87.2%	90%以上
	女子	72.2%	80%以上

【市の主な取組】

①乳幼児期の健康づくりの推進

施策	内容	担当課
母子保健手帳の交付	母子健康手帳の交付等により母子の知識の普及・健康指導・周知を行います。	福祉課
育児不安の解消と健康指導等の実施	乳幼児を対象に、健康相談、離乳食指導、口腔衛生指導をはじめとする育児指導全般を行い、育児不安の解消と乳幼児の健康の保持増進を図ります。	福祉課
親子ひろばの充実	親子ひろばで保護者が育児不安などを話せるように、各専門職の技術の向上や面接力を高めるとともに、アセスメントツール（適性検査等）を活用します。	福祉課

②子どもの望ましい生活習慣の形成・定着支援

施策	内容	担当課
学校における健康意識の醸成	学校において、食育や歯科保健、喫煙・飲酒、こころの健康など、健康意識の醸成と自己管理に対する意識啓発を推進するとともに、家庭への働きかけを促進します。	福祉課 学校教育課
早寝・早起き・朝ごはん等の普及・啓発	家庭や学校と連携しながら、「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣形成の普及啓発を図ります。	福祉課 学校教育課
児童生徒の運動習慣の形成	児童生徒の体力向上につながる望ましい運動習慣の形成を図ります。	学校教育課

③子どものこころの健康づくり

施策	内容	担当課
多様な体験・交流機会の充実	多様な体験・交流を通して命の大切さを実感したり、さまざまな困難やストレスに対処できる方法を身につけるための教育を推進します。	福祉課 生涯学習課
思春期保健の強化	母性の健康管理や性感染症、喫煙、飲酒、薬物乱用防止など、健全な思春期世代への正しい知識の普及に努めます。	福祉課
心の教室相談の活用 (再掲)	スクールカウンセラーを中学校に配置し、生徒のこころのケアを図るとともに、必要に応じてスクールソーシャルワーカーの派遣を受け、関係機関が連携し、児童生徒が抱える生活課題の改善を図ります。	学校教育課
青少年の心の育成啓発 (再掲)	青少年相談員、学校及び地域のボランティア等が連携し、青少年の健全育成を図ります。	生涯学習課

【市民の取組】

- 親は、妊娠期からの各種健康診査は必ず受診します。
- 家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を子どもにとって望ましい食生活や生活習慣が実践できるよう、家族で協力し合います。
- 子どもは、飲酒や喫煙、薬物等の心身の影響について知り、絶対に手を出しません。
- ゲームやSNSのやり過ぎに注意するとともに、安全な利用方法を学び、守ります。
- 悩みやストレスは一人で抱えず、誰かに相談します。

【地域・企業の取組】

- 親子が気軽に集い、交流できる場や機会をつくれます。
- 企業・事業所は、親の仕事と子育ての両立ができる就労環境づくりに努めます。
- 商店等は、子どもの健全育成に悪影響を及ぼす商品等を子どもに販売しません。

(2) 現役世代の健康づくり

【施策が目指す姿】

健康づくりに関心を持ち、自身の健康状態を把握しつつ、食生活の改善や運動習慣の定着に取り組んでいる人を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
過去1年間に健診や人間ドックを受診した20～50代の割合	男性	82.1%	90%以上
	女性	66.6%	80%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の20～50代の割合の増加	男性	38.1%	50%以上
	女性	48.3%	60%以上
運動習慣のある20～50代の割合の増加(1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上)	男性	33.1%	40%以上
	女性	21.3%	30%以上

【市の主な取組】

① 現役世代に対する意識啓発

施策	内容	担当課
各種教室・講座、イベント等での啓発	現役世代が参加する各種教室・講座やイベント等において健康づくりの重要性についての啓発を行うとともに、参加しやすい開催への工夫を行います。	生涯学習課

② 生活習慣の改善支援

施策	内容	担当課
望ましい食生活についての知識の普及(再掲)	1日に必要な野菜の量や適正な塩分量など、望ましい食生活について、具体的なイメージや事例を示しながら、市民にわかりやすく伝えます。	市民課
日常生活における身体活動の促進(再掲)	通勤、通学時や家事、仕事、休憩中など、普段の暮らしのなかで、より活動量を多くするための工夫を紹介していきます。	市民課
ハイリスク対象者への指導(再掲)	特定健診の結果ハイリスク対象者に対し、保健師・管理栄養士等による生活習慣病予防のための保健指導と医療機関への適正な受診勧奨を行います。	市民課

③職場でのメンタルヘルス対策、健康経営の促進

施策	内容	担当課
ストレスチェックの実施促進	事業所におけるストレスチェック等の実施を促進します。	観光商工課
職場環境の改善促進	長時間労働の是正やハラスメントの防止対策など、事業所の職場環境の改善のための取組の優良事例等を収集し、紹介していくことで、幅広い取組を促進します。	観光商工課

【市民の取組】

- 健康づくりに関心を持ち、健康に関する正しい知識を習得します。
- 栄養バランスよく朝・昼・夕の三食を食べるなど、望ましい食生活を実践します。
- 健診を定期的に受診し、保健指導の対象となった場合は積極的に受けます。
- 日常生活の中に散歩や筋力トレーニング等の運動や身体運動を取り入れ、運動習慣の定着に取り組みます。
- 悩みやストレスは一人で抱えず、誰かに相談します。

【地域・企業の取組】

- 地域団体は、現役世代が参加しやすい活動に工夫し、参加促進を図ります。
- 企業・事業所は、従業員の健診受診や健康づくりに取り組みやすい環境の整備やこころの健康の維持のための取組を推進します。

(3) 高齢者の健康づくり

【施策が目指す姿】

自主的な健康づくりに取り組み、地域の健康づくり活動や介護予防事業に参加する高齢者を増やします。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度) (2017 年度)	目標値 (2028 年度)
要介護認定者率の抑制	17.3%	減少
低栄養 (BMI20 以下) の 60 代以上の割合の抑制	15.7%	15%以下
1 年間に何らかの地域活動に参加した 60 代以上の割合の増加	47.8%	60%以上

【市の主な取組】

①生きがいくりと介護予防の推進

施策	内容	担当課
学習活動や各種教室への参加促進	高齢者の千葉県生涯大学校での学習活動や、教育委員会主催の各種教室への参加を促し、高齢者の社会参加の促進を支援します。	福祉課
ロコモティブシンドロームの周知	筋力低下などの運動器の障害、加齢による衰えなどの運動機能不全（ロコモティブシンドローム）の認知度を高め、早期からの身体機能の維持・向上のための一人ひとりの取組を促進します。	市民課 高齢者支援課
介護予防に関する知識の普及	パンフレットや広報紙の活用や講演会等を通じて、介護予防についての基本的な知識の普及を図ります。	高齢者支援課

②生活習慣の改善支援

施策	内容	担当課
集団健康教室の実施	中高年層の方に運動習慣を定着させることにより、生活習慣病の予防と寝たきりや認知症等の要介護状態にならないように、身体機能の維持・増進を図ります。	市民課 高齢者支援課
重点健康相談の実施	健診結果に基づき、生活習慣における改善すべき項目を明確にし、本人ができる目標を設定することで、継続的に支援します。	市民課
高齢者向け料理教室の開催（再掲）	高齢者の食に関する意識の啓発や食生活の改善に向けて、定期的な料理教室を開催します。	市民課 高齢者支援課

③認知症対策の推進

施策	内容	担当課
認知症予防の普及・啓発	認知症のリハビリの一つなる、過去の事象を振り返る回想法を用いた集いや高齢者地震が参加する鶴亀学校等の教室、各種講座の開催を通じて、認知症についての正しい知識の普及に努めます。	高齢者支援課
認知症の早期発見、早期対応	認知症スクリーニングテストを行い、認知症の疑いのある方へ個別訪問をして受診勧奨を行い、早期受診・治療へつなげます。	高齢者支援課

【市民の取組】

- 自分の体力や興味にあった運動・スポーツを見つけ、楽しく継続して活動します。
- 地域の健康づくり活動や各種教室、サークル活動等に積極的に参加します。
- 健診を定期的に受診し、保健指導の対象となった場合は積極的に受けます。
- 悩み事があったときには、一人で抱え込まずに誰かに相談します。

【地域・企業の取組】

- 身近な場所で楽しく参加できる健康づくり活動に工夫し、参加促進を図ります。
- 毎年健診・検診を受けるよう地域で声をかけ合います。

第3部

食育推進計画

第1章 基本的な考え方

1 基本理念

食は命の源であり、また、生きる喜びや楽しみを与えてくれるものです。一方で、社会環境の変化に伴い、食に関する価値観やライフスタイルが多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。そこで、本市の恵まれた新鮮な食材を取り入れながら「バランスのよい楽しい食生活が実践できる社会の実現」を目指します。

バランスのよい楽しい食生活が実践できる社会の実現

2 施策の柱

（１）望ましい食生活と啓発の実践

広報や学校給食、健診、生涯学習など様々な機会を通じて、食の大切さの啓発や食に対する正しい知識の普及を図りつつ、家庭や地域生活において望ましい食生活に向けた啓発や実践のための支援の充実を図ります。

■主要施策

- ① 家庭における望ましい食習慣の定着
- ② 「共食」の推進
- ③ 給食を通じた食育の推進
- ④ 生活習慣病予防に向けた食育の推進

（２）食文化の普及・継承と地産地消の推進

豊かな農産物や新鮮な海産物に恵まれた本市において、それらを活かした食文化や郷土料理を普及・継承するため、生産者や関係団体等との連携・協力のもと、食に関する様々な体験機会の創出や地産地消を推進します。

■主要施策

- ① 地域の食文化の普及・継承
- ② 地産地消の推進
- ③ 食の循環や環境を意識した取組の推進

(3) 食育の推進体制の強化

食育にかかる様々な関係機関・団体、民間企業・事業所等が主体的かつ連協・協力しながら、地域に密着した食育活動が行われる環境づくりを推進するとともに、地域で食育を推進する人材の育成・確保と活動の活性化を図ります。

■主要施策

- ① 地域における食育活動の推進
- ② 学校・保育所等における食育指導の充実
- ③ 大学、職域との連携による食育の推進
- ④ 食育を推進する人材の確保・育成

第2章 施策の展開

1 望ましい食生活の啓発と実践支援

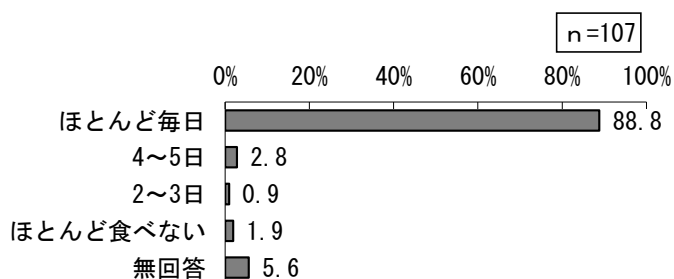
急速な経済発展に伴い、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進み、栄養の偏り、朝食の欠食等の食習慣の乱れが見られるとともに、一人でさみしく食事をする「孤食」が増えてきています。

アンケート調査の結果をみると、20～30代男性では約2割が朝食を「ほとんど食べない」と回答し、中学生の2割強が週に数日朝食を欠食しています。また、朝食で約3割、夕食で約1割の人が、家族や友人と一緒に「ほとんど食べない」と回答しており、特に男性でその割合が高くなっています。

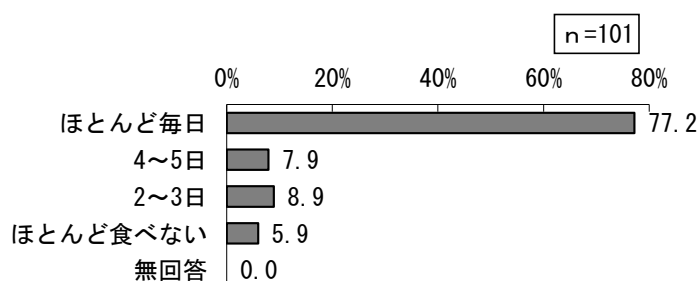
若い世代を中心に、様々な機会を通して、食の重要性に対する認識を高めつつ、望ましい食生活の実践に向けた取組みを推進するとともに、家庭や地域で楽しくコミュニケーションをとることのできる「共食」の場づくりに取り組んでいく必要があります。

■小中学生の朝食の摂取状況

【小学生】

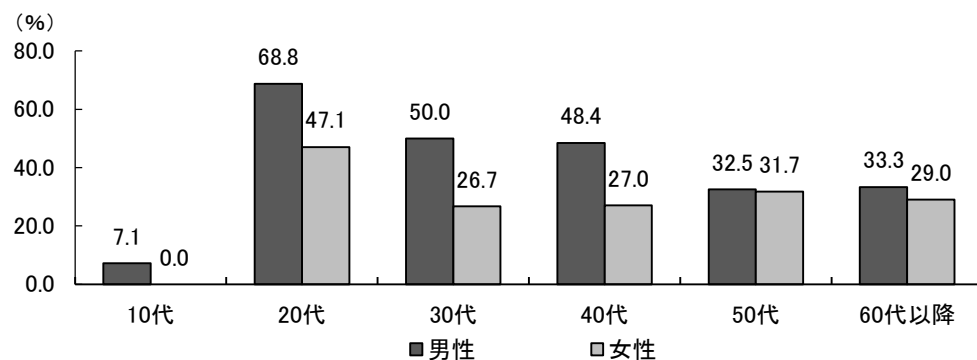


【中学生】

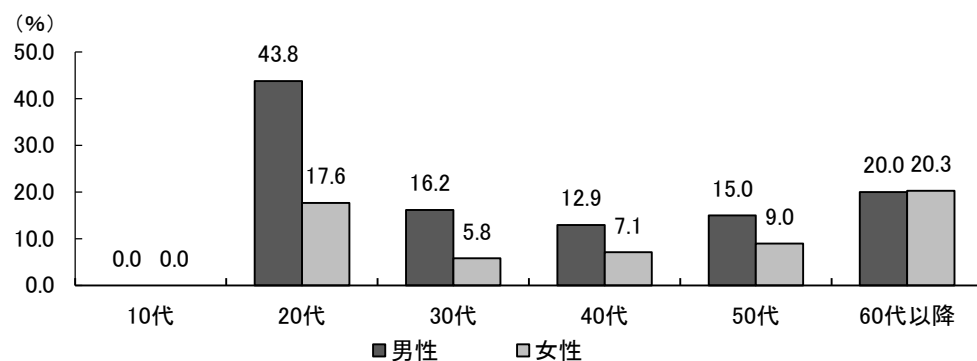


■家族や友人と一緒に「ほとんど食べない」人の割合

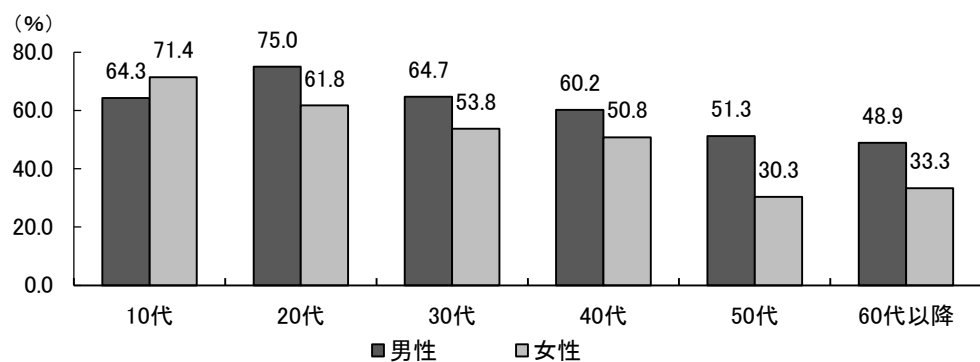
【朝食】



【夕食】



■普段の食事において減塩に「取り組んでいない」人の割合



(1) 家庭における望ましい食習慣の定着

【施策が目指す姿】

食育への関心の醸成を図りつつ、毎日朝食を食べ、栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
食（食事や食習慣）に関心がある人の割合の増加		77.4%	90%以上
朝食を欠食する人の割合の減少	成人・保護者	23.4%	15%以下
	小学 5 年生	5.6%	0%を目指す
	中学 2 年生	22.7%	10%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合の増加		46.1%	60%以上

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
離乳食教室の開催	産婦や乳幼児の親に対し、栄養指導や離乳食指導等を行い、規則正しい生活習慣・食習慣の確立に向けた基盤づくりを図ります。	福祉課
かむ力を育てる食事の啓発	歯・口腔機能の発達段階に応じ、かむ力を育てる食事の啓発を行います。	福祉課
早寝・早起き・朝ごはん等の普及・啓発（再掲）	家庭や学校と連携しながら、「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣形成の普及啓発を図ります。	福祉課 学校教育課
食育の重要性や栄養管理に関する知識の啓発	学校や広報等を通して、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識の啓発を行います。	学校教育課
高齢者向け料理教室の開催（再掲）	高齢者の食に関する意識の啓発や食生活の改善に向けて、定期的な料理教室を開催します。	高齢者支援課 市民課

【市民の取組】

- 子どもを大人のリズムに合わせずに「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します
- 食や食材への関心を高め、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 保育所や幼稚園、学校で取り組んでいる食育に関心を持ち、家庭でも実践・協力します。
- 料理教室や食に関する講座等に参加し、望ましい食生活の実践につなげます。

【地域・企業の取組】

- 地域活動において、食について関心を高め、学ぶ機会をつくれます。
- 飲食店は、栄養バランスのとれた食事メニューを提供します。

(2) 「共食」の推進

【施策が目指す姿】

朝食や夕食を家族と一緒に食べることが多い人を増やします。また、家族との共食が難しい人が地域等で共食したいと思う人を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
家族や友人と一緒にほとんど食べない人の割合の減少	朝食	32.1%	20%以下
	夕食	10.6%	5%以下
夕食を家族や友人と一緒に食べる日が週3日以下の子どもの割合の減少	小学5年生	2.8%	0%を目指す
	中学2年生	9.9%	0%を目指す

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
「共食」の大切さの啓発	広報などさまざまな機会を通して、「共食」の大切さを啓発します。	市民課
実習等の実施	実習等により、共食を通して食の楽しさを実感するとともに、食生活に関する基礎を習得する機会の拡充を図ります。	生涯学習課 学校教育課
地域での食事会等の開催	一人暮らし高齢者等が集い、楽しく食事ができる機会の拡充を図るとともに、引きこもりがちな高齢者の参加を促します。	福祉課
子ども食堂等居場所づくりの促進	ひとり親世帯や経済的に困窮している世帯の子どもが地域の中で食を通じて居場所やつながりをつくることのできる場の設立を促進します。	福祉課 学校教育課

【市民の取組】

- できるだけ家族揃って食事をするように心がけます。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

【地域・企業の取組】

- 地域の中に、子どもや保護者、高齢者等が気軽に集い、一緒に食事をするところができる機会の充実に努めます。
- 企業等は、できるだけ家族揃った食事を取ることができるよう、多様な働き方ができる就労環境づくりに取り組みます。

(3) 給食を通じた食育の推進

【施策が目指す姿】

学校等の給食を通じて食の楽しさを実感し、望ましい食習慣に向けた基礎を身に付けることができる児童生徒を増やします。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
献立と関連づけた効果的な学習の推進	献立内容を食に関する指導と関連づけ、「生きた教材」として活用した効果的な学習を推進します。	教育課
楽しい給食環境づくり	楽しく給食を食べることができる環境づくりや機会の創出を図ります。	教育課
学校における食育内容の家庭への普及啓発	保護者に対し、食に関する情報を積極的に提供するとともに、学級通信や授業公開等を通して、学校における食育内容の家庭への普及啓発を図ります。	教育課

【市民の取組】

○保育所や幼稚園、学校で取り組んでいる食育に関心を持ち、家庭でも実践・協力します。

【地域・企業の取組】

○保育所や幼稚園、学校が取り組む食育活動に対し、講師の派遣や体験活動の場の提供など、連携した取組に協力します。

(4) 生活習慣病予防に向けた食育の推進

【施策が目指す姿】

生活習慣病の発症リスクを高める不適切な食生活を改善し、適正体重や栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やします。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
1 日に野菜料理を 5 皿以上食べる人の割合の増加	6.3%	15%以上
普段の食事で減塩に取り組んでいる人の割合の増加	48.6%	60%以上

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
食生活と生活習慣病との関連性の啓発	広報等を通じて、食生活と生活習慣病の関連性についての啓発を行います。	市民課
健診等における食育の推進	健診等において、適切な食生活の実践に役立つ知識の普及に取り組むとともに、ハイリスク者に対し、食習慣の改善に向けた指導を行います。	市民課
イベント等における塩分チェックの実施	各種イベント時において味噌汁の塩分チェック等を行い、生活習慣予防に対する意識向上を図ります。	市民課

【市民の取組】

- 地域で開催される食に関する教室やイベント等に積極的に参加します。
- 野菜は1日350g以上、果物は1日100gを目指し摂取量を増やします。
- 塩分を控えた食事に心がけます。

【地域・企業の取組】

- 地域活動において、生活習慣病のリスクを高める食についての正しい知識の習得と実践につなげるための学習機会をつくります。

2 食文化の普及・継承と地産地消の推進

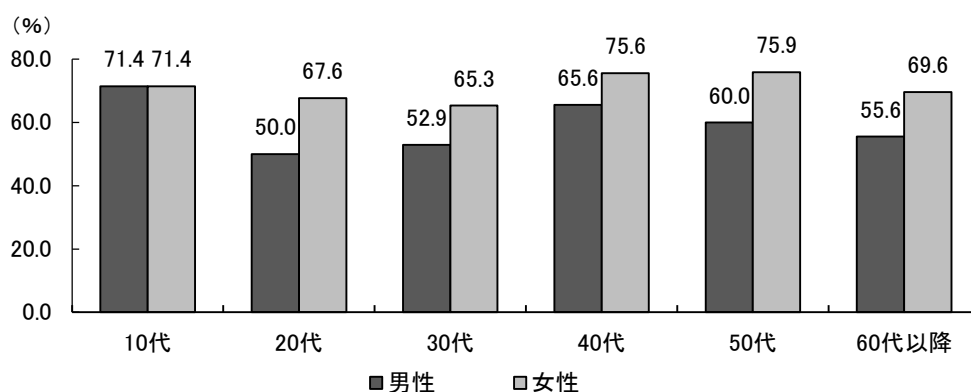
四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた豊かで多様な日本の食文化は、世界に誇ることでできるものであり、本市には、地元の海産物・農産物を使った郷土料理があります。

アンケート調査の結果をみると、約7割の人が地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思うと回答していますが、20～30代でやや低い割合となっています。また、小中学生の約9割で「家庭の味」があると回答していますが、約3割が家庭や学校で「季節ごとの食事や家庭の味」の作り方を教わったことがないと答えています。

さまざまな機会を通して、地域の郷土料理を味わうことができ、伝統的な伝わる食文化や家庭の味を受け継ぐための取組を推進していく必要があります。

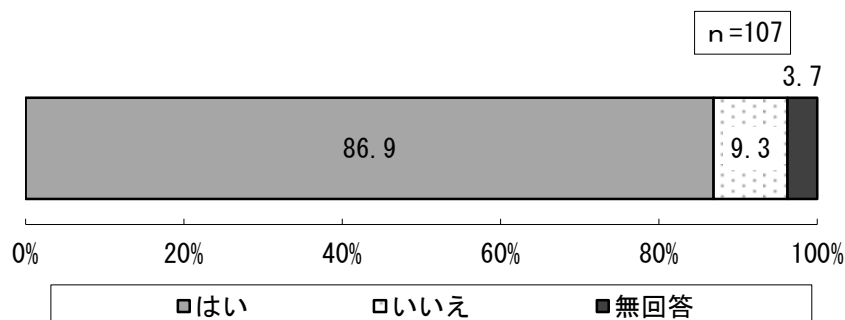
また、近年は、食品ロスやプラスチックごみの廃棄など、食生活の変化がもたらす環境等への影響が社会問題化しています。食育活動を通して「もったいない」精神や環境問題への関心を喚起するなど、食の循環や環境を意識した取組が求められています。

■地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思う人の割合

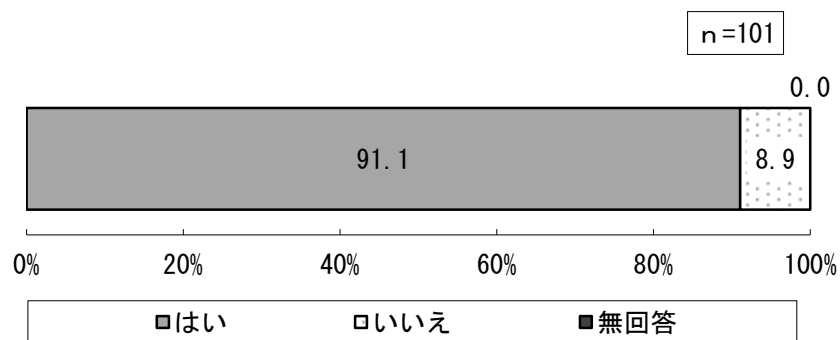


■「家庭の味」（家庭の得意料理・定番料理）がある小中学生の割合

【小学生】

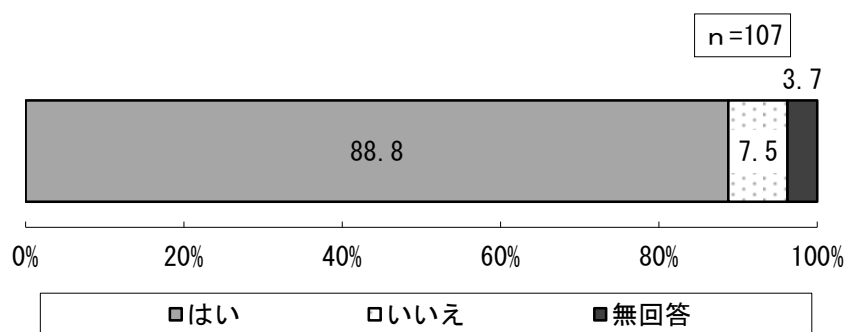


【中学生】

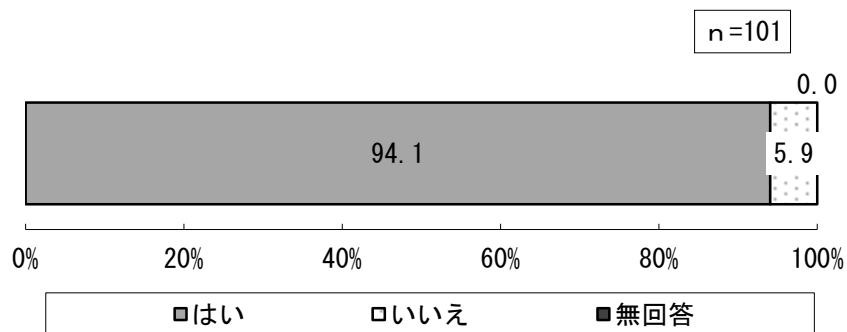


■食事を残すことを「もったいない」と思う小中学生の割合

【小学生】



【中学生】



(1) 地域の食文化の普及・継承

【施策が目指す姿】

地域の食材を活かした郷土料理や、家庭で受け継がれてきた料理や味、食事の作法等を継承し、次世代に伝えている市民を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思う人の割合の増加		68.2%	75%以上
家庭や学校などで「季節ごとの食事や家庭の味」の作り方を教わったことがある子どもの割合の増加	小学 5 年生	64.5%	80%以上
	中学 2 年生	71.3%	80%以上

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
様々な体験、各種教室、イベント等を通じた周知	生産者や各種団体等の協力を得ながら、多様な媒体や農業・漁業体験、各種教室、イベント等を通じて、地域の食材や郷土料理、食文化等について知る機会を充実させます。	生涯学習課 観光商工課
学校給食における地場産品・郷土料理の活用	学校給食において、地場産品や郷土料理を積極的に活用しつつ、地域の産業や食文化について理解を深めます。	学校給食共同調理場

【市民の取組】

- 郷土料理に関心をもち、家庭での食卓に積極的に取り入れます。
- 「家庭の味」を子どもに教えていき、次世代に受け継ぎます。

【地域・企業の取組】

- 郷土料理をつくったり、食べたりすることができる教室等を開催します。
- 飲食店等は、地元の食材を使った郷土料理を積極的に提供していきます。

(2) 地産地消の推進

【施策が目指す姿】

地元産の農・海産物を積極的に購入する市民が増え、学校給食等で地元産の農・海産物の使用割合を増やします。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
朝市や直売所での情報発信	消費者と生産者との交流拠点ともなる朝市や直売所についての積極的な情報発信を行います。	観光商工課
学校給食における地場産品の活用	学校給食等で、地元産の米や野菜、海産物等の地場産品を献立に取り入れることにより、食材に関する意識を高め、郷土の産業や農・海産物に対する誇りの醸成を図ります。	学校給食共同調理場

【市民の取組】

- 地元の農産物・海産物を家庭での食卓に積極的に取り入れます。
- 地元の農産物・海産物を知り、誇りや愛着を感じることができるよう、農作業や漁業体験、各種イベント等に参加します。

【地域・企業の取組】

- 地元の農産物・海産物を知り、誇りや愛着を感じることができるようイベント等を開催します。
- 市民等が農作業や漁業体験に参加できる取組に協力します。
- 飲食店等が、地元の農産物や海産物を使用したメニューを積極的に提供してもらえるよう推進します。

(3) 食の循環や環境を意識した取組の推進

【施策が目指す姿】

食への感謝の念を深め、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やします。

【目標指標】

項 目		現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
食事を残すことを「もったいない」と思う子どもの割合の増加	小学 5 年生	88.8%	100%に近付ける
	中学 2 年生	94.1%	

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
生産者との交流及び農業・漁業体験機会の充実	生産者等との交流や農業・漁業体験等を通じて、食に対する感謝の念や「もったいない」意識の醸成を図ります。	観光商工課
食品ロス削減に向けた普及啓発	食材の有効活用や保存方法、効率的な調理の普及啓発を行い、食品ロス削減に向けた行動を促進します。	観光商工課

【市民の取組】

○食に対する感謝の念と「もったいない」精神をもち、できるだけ食べ残しや食材の廃棄をしないようにします。

【地域・企業の取組】

- 食に対する感謝の念を持つことができる体験機会を提供します。
- できるだけ食品ロスの少ない生産や仕入れ、在庫管理等を行います。

3 食育の推進体制の強化

今後の食育の推進に当たっては、食をめぐる課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を活かしながら、それぞれの主体による活動の活性化とともに、多様な連携・協働による活動を推進し、市民が実践しやすい社会環境づくりを進めていくことが重要です。

本市においても、食生活改善推進員による指導等が行われているほか、保育所・幼稚園や小中学校での給食を通した食育、母子保健や介護予防における食育活動、生産者との連携・協力による食育活動等、様々な分野やライフステージにおいて食育活動が推進されています。

引き続き、食育にかかる人材の育成・確保を図りつつ、教育機関や民間企業・事業所等も含めた多様な連携・協働による食育活動を推進していく必要があります。

(1) 地域における食育活動の推進

【施策の方向】

地域で食育に携わる各種団体や飲食店をはじめ民間事業所の主体的な食育活動を促進するとともに、関係機関・団体と連携しながら、食育推進運動を展開します。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
食生活改善推進員による食育活動の活性化	食生活改善推進員による、食に関する正しい知識の普及や望ましい食生活の実践に向けた支援等の食育活動の活性化を図ります。	市民課
「食育ガイド」等を活用した普及啓発	関係機関・団体等による「食育ガイド」や「食事バランスガイド」、「食生活指針」、「グー・パー食生活ガイド」等を活用した普及啓発活動を促進します。	市民課
食育月間における啓発活動の推進	食育月間に合わせ、食育に関わる関係者による一体的、集中的な啓発活動を行います。	市民課

【地域・企業の実践】

○望ましい食生活や食文化の普及・継承、地産地消の推進に向けた取組を積極的に行うとともに、県や市が推進する施策との連携した取組に協力します。

(2) 学校・保育所等における食育指導の充実

【施策の方向】

児童生徒の健やかな成長発達や望ましい食習慣の基礎づくりに向けた指導を行うとともに、保護者に対し食育に関する情報提供等を行い、連携した取組を推進します。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
計画的な食育指導の推進	食育の目標や具体的な取組をまとめた全体計画を作成し、家庭科や体育科等の各教科、給食の時間、特別活動等の教育における指導を総合的に推進します。	学校教育課
学校における食育指導体制の充実	栄養教諭等が中心となり、全職員が連携・協力しながら、食に関する指導の充実を図ります。	学校教育課
食育内容の家庭への普及啓発	保護者に対し、食に関する情報を積極的に提供するとともに、学級通信や授業公開等を通して、学校における食育内容の家庭への普及啓発を図ります。	学校教育課

【市民の取組】

○保育所や幼稚園、学校で取り組んでいる食育に関心を持ち、家庭でも実践・協力します。

【地域・企業の取組】

○保育所や幼稚園、学校が取り組む食育活動に対し、講師の派遣や体験活動の場の提供など、連携した取組に協力します。

第4部

自殺対策計画

第1章 基本的な考え方

1 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識のもと、地域全体で“生きること”を支え合う環境づくりを推進することで、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

2 総合目標

自殺死亡率の減少

国は、自殺対策大綱の中で2026年度までに自殺死亡率を2015年と比べて30%以上減少し、13.0以下とすることを目標としていることから、本市においても国が目指す13.0以下を目標値として設定します。

指標	基準値	目標値
自殺死亡率の減少（10万対）	25.3 （2012-16 合計）	13.0 以下

3 施策の柱

(1) こころの健康づくり

こころの健康に関する正しい知識の普及啓発や自己肯定感・有用感を高めることができる環境づくりを進めるとともに、悩みや不安を一人で抱え込まないように、地域とのつながりや居場所のある地域社会づくりを推進します。

■主要施策

- ① セルフケアの推進
- ② メンタルヘルス対策の充実
- ③ 地域とのつながり・居場所づくり

(2) 助けを求めること、それに気付くことができる地域づくり

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、家族や地域住民、同僚など普段接する機会の多い周囲の一人ひとりの「気づき」や「見守り」を促すとともに、必要な支援につなげることができる相談窓口の充実や地域人材の育成を図ります。

■主要施策

- ① 相談窓口の周知、相談体制の充実
- ② 生きることを支える人材の育成・確保
- ③ SOSを出し、気づくことができる地域づくり

(3) 総合的・包括的な支援の充実

心身の健康問題や経済・生活問題、家庭問題のほか、複雑に絡んでいる要因に対し、総合的、包括的な支援を行うことができるよう、様々な分野の関係機関による連携の強化を図ります。

また、自殺を予防することに効果のある事業について、自殺対策の一翼を担っているという認識のもと、全庁的な推進体制による取組を推進します。

■主要施策

- ① 連携ネットワークの構築と推進体制の強化
- ② 健康問題に対する取組
- ③ 経済・生活・就労問題に対する取組
- ④ 家庭問題に対する取組
- ⑤ 自死遺族への支援

第2章 施策の展開

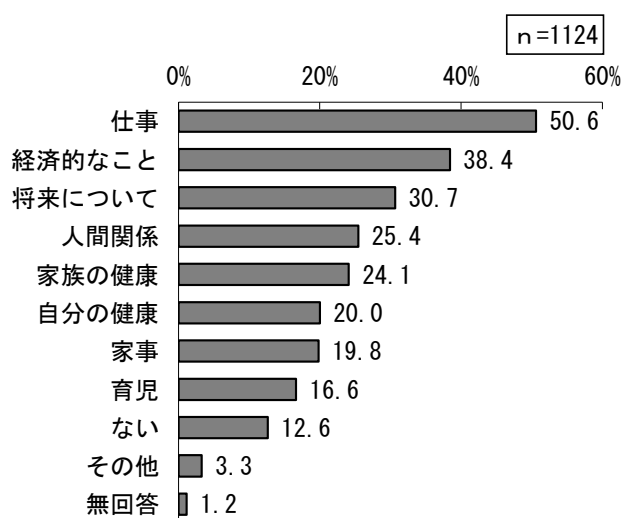
1 こころの健康づくり

社会環境や家庭環境の変化等に伴い、多くの人が不安や悩み、ストレスなどを感じており、その背景には、核家族化や近隣関係の希薄化等にもなって孤立してしまう状況や長時間就労、SNS等の普及によるコミュニケーションの在り方の変化等が指摘されています。

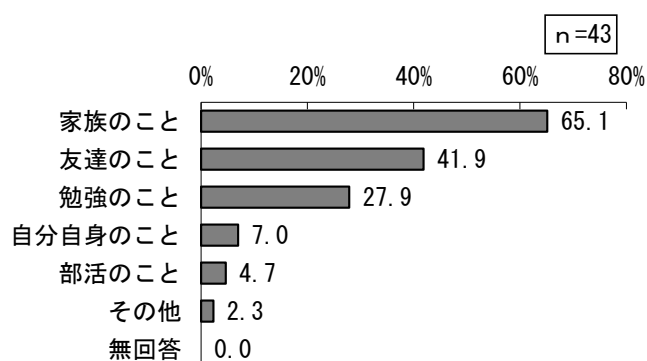
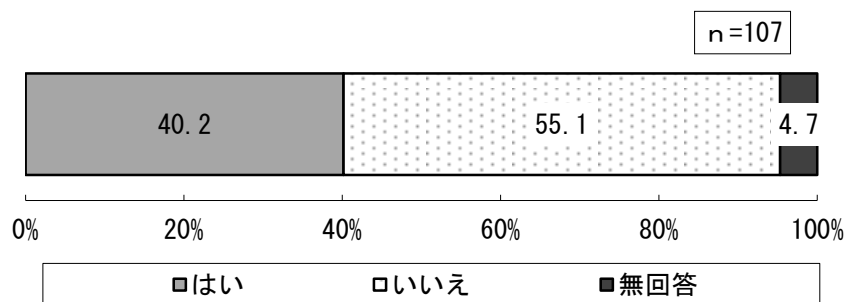
アンケート調査の結果をみると、9割弱の人が何らかの悩みやストレスを抱えており、「仕事」が5割以上で最も高く、次いで「経済的なこと」、「将来について」と続いています。また、小学生では「家族のこと」や「友達のこと」、中学生では「勉強のこと」や「将来のこと」に悩みやストレスを感じている人が多くなっています。さらに、中学生では約3割の人が自分のことが好きではないと回答しています。

ストレスをため込まず、適切に解消していくための取組を推進していくとともに、学校におけるこころの健康づくりや自己肯定感を高める取組、職域との連携によるメンタルヘルス対策の促進など、ライフステージに応じた様々な分野において、こころの健康づくりに向けて取り組んでいく必要があります。

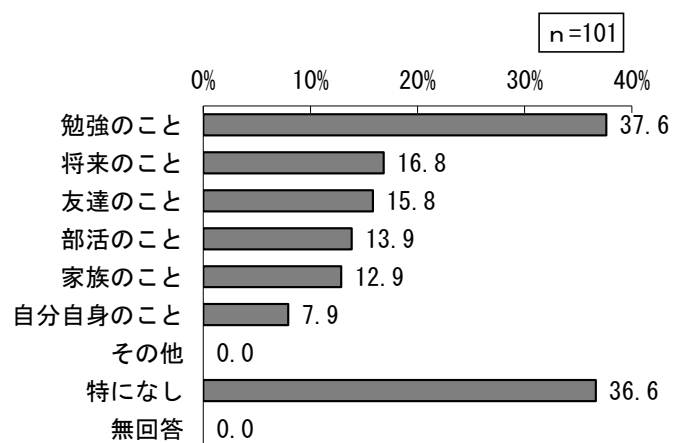
■ 悩みやストレスを感じていること



■イライラしたり、いやだと思うこと【小学生】



■悩みやストレスを感じていること【中学生】



(1) セルフケアの推進

【施策の方向】

質の高い睡眠や自分にあったストレス解消方法の普及啓発など、こころの健康づくりに向けたセルフケアを推進します。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
睡眠により休養が『とれていない』(あまり+まったく)と思う人の割合の減少	35.1%	25%以下

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
広報等による普及啓発 (再掲)	広報や各種イベント、健康教室等を通して、休養や睡眠の重要性、効果的な休養や質の高い睡眠について普及・啓発を図ります。	市民課
ストレスに対する正しい知識の普及と解消するための実践支援(再掲)	広報や各種イベント、健康教室等を通して、ストレスに対する正しい知識や健康に与える影響等の普及・啓発を図るとともに、自分なりに解消するための実践方法等を紹介しします。	市民課

【市民の取組】

- 質の良い睡眠など十分な休養をとるように心がけます。
- 自分に合ったストレス解消法により、ストレスをため込まないようにします。
- こころの健康に関するテーマの講座等に参加します。
- こころの不調を感じたら、相談窓口や医療機関等に相談します。

【地域・企業の取組】

- 地域団体は、気兼ねなく集まり、ストレス解消になるような活動を推進するとともに、閉じこもりがちな人に声をかけるなど、活動への参加を促します。
- 地域活動の中に、こころの健康につながるような取組を取り入れます。
- 企業・事業所は、十分な睡眠時間の確保や仕事と生活や趣味等との両立ができる就労環境づくりに努めます。

(2) メンタルヘルス対策の充実

【施策の方向】

職場や学校において、従業員や職員等の過重労働やハラスメントへの対策を促進し、心の健康の保持増進を図ります。また、大規模災害が発災した場合の被災者の心のケア対策を推進します。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
事業所における健康経営の強化促進	市内事業所に対し、健康経営促進に向けたPRを行うことで、健康経営の強化を図ります。	市民課 観光商工課
学校教職員のメンタルヘルス対策	教職員の過労や長時間労働が問題となる中、学校や教職員の業務の見直しを推進し、教職員の多忙化解消を図るとともに、メンタルヘルスの状態を把握し、必要な場合には適切な支援につなげられるよう推進します。	学校教育課
災害時のメンタルヘルス対策	地域防災計画においてメンタルヘルスの重要性や施策等について、危機発生時における被災者のメンタルヘルス対策を講じるよう推進します。	総務課

【市民の取組】

○学校や職場等で強いストレスやいじめ、嫌がらせ等を受けたり、それらの事柄に気づいた場合は、相談窓口や専門機関等に相談します。

【地域・企業の取組】

○企業・事業所は、従業員の心身の健康状態の把握に努め、相談体制の構築やハラスメント対策等の環境改善を図るなど、必要な措置を講じます。

(3) 地域とのつながり・居場所づくり

【施策の方向】

生きることの促進要因への支援という観点から、地域とのつながりや居場所づくりに取り組みます。

【市の主な取組】

①高齢者の居場所・交流

施策	内容	担当課
高齢者学級の開催	高齢者が健康で地域社会の一員として生きがいのある生活が送れるよう、学習機会を提供します。	生涯学習課
老人クラブ活動の育成	老人クラブの活動を支援し、スポーツ活動や研修等に参加する機会の拡充を図ります。	福祉課
高齢者入湯料の助成	高齢者の孤立や閉じこもりを防止するため、市内の温泉施設等の入湯料を助成することで、高齢者の外出や他者との交流の機会を創出します。	福祉課

②子ども・若者・親子の居場所

施策	内容	担当課
おやこたいむの開催	乳幼児連れの利用者が気兼ねなく図書館を利用できるように優先時間帯を導入することにより、育児世代の利用者に安心して利用できる場を提供し、育児世代のこころの支援を図ります。	生涯学習課 (図書館)
青少年健全育成活動の推進	青少年相談員連絡協議会と連携し、青少年が交流できる活動をする他、講演会活動、防犯パトロール等、青少年の健全育成に関わる活動の推進を図ります。	生涯学習課
保健室登校等の対応	保健室登校等の柔軟な運営に努めるとともに、ボランティアによる支援を促進します。	学校教育課

【市民・地域・企業の取組】

○地域の生きがい活動や交流活動等に参加します。

【地域・企業の取組】

○関係団体は、生きがいづくり活動や居場所づくりを進めます。

○企業・事業所は、地域団体等が取り組む居場所づくりに協賛・協力します。

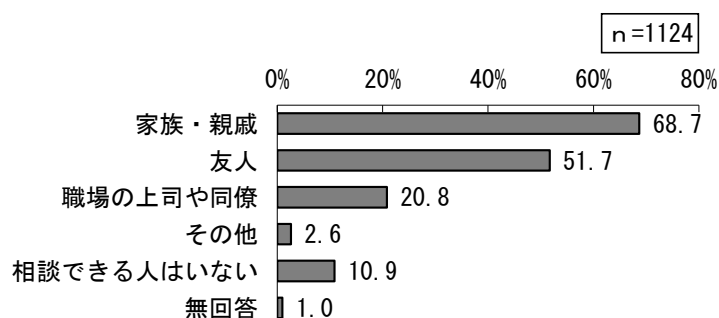
2 助けを求め気づくことができる地域づくり

本来、相談が必要な人は自ら抱える問題が「こころの健康」に関係しているとは認識しておらず、悩みや辛いことなどについて相談をすることに心理的な抵抗を感じる人は少なくありません。特に、自殺者が多い中高年男性は、心の問題を抱えやすい上、相談することへの心理的な抵抗から問題を深刻化しがちと言われています。一方、死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いとされています。

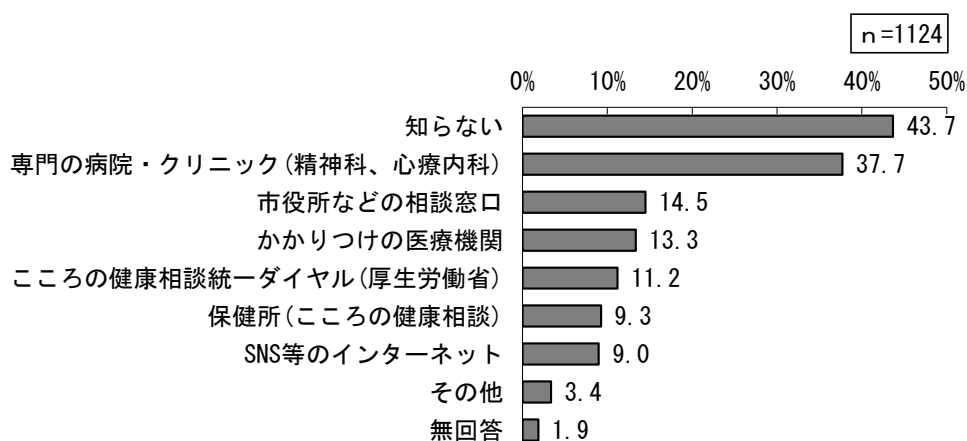
アンケート調査の結果をみると、悩みやストレスがあるときの相談相手として、約7割の人が「家族・親戚」を、約5割の人が「友人」を挙げていますが、「相談できる人はいない」との回答も1割以上となっています。また、悩みやストレスの相談先として専門機関や公的機関の相談窓口を「知らない」人が4割以上と高くなっています。

強いストレスを感じたときに相談できる窓口の周知や相談しやすい体制づくりを推進するとともに、こころの健康や生きることの支援についての理解を深めつつ、ためらわずにSOSを出すことが社会的にも必要であること、SOSを求めるサインに周囲の人が気づき、早期の対応や必要な支援につなげていくことができる取組を推進していく必要があります。

■悩みやストレスがあるときの相談相手



■悩みやストレスの相談先として知っているところ



(1) 相談窓口の周知、相談体制の充実

【施策の方向】

様々な媒体・機会を通して、悩みを抱えたときに相談できる窓口等を周知するとともに、相談者の思いに寄り添い、適切な対応がとれる相談体制の充実を図ります。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
悩みやストレスがあるときの相談先を「知らない」人の割合の減少	43.7%	30%以下

【市の主な取組】

①相談窓口の周知

施策	内容	担当課
広報かつうらや市ホームページ、ガイドブック等による周知	広報誌やホームページのほか、「くらしの便利帳」や「福祉サービスガイドブック」等に、支援に関する相談先の情報を掲載することで、市民に対して情報周知を図ります。	企画課 関係各課
様々な機会を活用した情報提供	福祉サービスや各種手当の支給等の手続きの際、相談先一覧等のリーフレットを配布する等、積極的な情報提供を行います。	福祉課 関係各課
啓発用リーフレットの配布	国・県等が作成した啓発用リーフレットやパンフレットを配布し、地域の支援機関等の資源について市民に情報周知を図ります。	市民課 関係各課

②相談体制の充実

施策	内容	担当課
相談窓口職員の育成	各種相談を総合的に受ける窓口の職員等の育成を促進する。	市民課 関係各課
民生委員・児童委員による相談支援	民生委員・児童委員による地域での相談、支援活動において、地域で困難を抱えている人に気づき、適切な相談機関につなげる上で、ゲートキーパー養成研修の受講を推進し、地域の最初の窓口としての機能の充実を図ります。	福祉課
心の教室相談の活用（再掲）	スクールカウンセラーを中学校に配置し、生徒のこころのケアを図るとともに、必要に応じてスクールソーシャルワーカーの派遣を受け、関係機関が連携し、児童生徒が抱える生活課題の改善を図ります。	学校教育課

施策	内容	担当課
消費者相談の実施	消費生活に関する相談に関し、窓口において消費者相談等を行い、必要に応じて県消費者センターの斡旋や県弁護士会、法テラスへ案内、情報提供をします。	観光商工課 他関係各課

【市民の取組】

- 自殺問題に関心を寄せ、自殺について理解を深めるためのリーフレットや記事等に目を通します。
- こころの不調を感じたら、ホームページや広報等で相談窓口や医療機関等を探し、相談します。

【地域・企業の取組】

- 様々な機会を活用し、相談窓口や医療機関等の周知を図ります。

(2) 生きることを支える人材の育成・確保

【施策の方向】

「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成し、広く周知するとともに、幅広い分野の専門家や支援者等を自殺対策に係る人材として確保、養成します。

【目標指標】

項 目	現状値 (2018 年度)	目標値 (2028 年度)
ゲートキーパー養成講座受講者数	0	20

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
ゲートキーパー養成講座の開催	保健、医療、福祉、教育、労働、法律など幅広い分野の関係者をはじめ、多くの市民にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、様々な問題を抱えている場合に、適切な支援先へとつながることができる地域づくりを推進します。	市民課
専門職員の確保・育成	自殺対策にかかる専門職員の確保、育成を図るとともに、自殺対策についての専門的な知識や資質向上のための研修等を行います。	市民課 福祉課
コーディネーターの養成・配置	関係機関・団体、民間事業所、専門家その他自殺対策における関係者間の連携調整を行う人材の養成及び配置を推進します。	市民課
従事者・支援者に対する支援の充実	生きることを支える活動を行う職員や従事者等に対し、抱え込みがちな問題や困った時の相談先、ストレスへの対処法に関する情報をあわせて提供することで、支援者への支援の充実を図ります。	市民課

【市民・地域・企業の取組】

- 市や関係団体等が開催する自殺に関する講演会や各種講座、教室等に参加します。
- ゲートキーパー養成研修等に参加します。

【市民・地域・企業の取組】

- 関係団体は、活動における様々な機会を通してゲートキーパーについて周知し、養成研修への参加を促進します。
- 地域活動団体は、専門家を招くなどして、自殺に関する講演や教室を開催し、広く参加を呼びかけます。

(3) SOSを出し、気づくことができる地域づくり

【施策の方向】

市民一人ひとりが、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくことができる地域づくりを推進します。

【市の主な取組】

①自殺対策に対する啓発

施策	内容	担当課
各種教室・講座等における啓発	各種教室・講座において、地域の自殺実態や対策に関する啓発や情報提供等を行い、問題に対する市民の理解促進を図ります。	生涯学習課
男女共同参画における自殺対策の啓発	男女共同参画に関する啓発イベントや講座において、自殺対策（生きることの包括的な支援）に対する啓発を図ります。	企画課

②SOSが出せる地域づくり

施策	内容	担当課
SOSの出し方教育の推進	いじめや虐待を受けた子どもが周囲に助けを求められるよう、SOSの出し方教育を推進します。	学校教育課

③SOSに気づく地域づくり

施策	内容	担当課
教育大綱への自殺対策の反映	子ども・若者の自殺対策に関する内容を「教育大綱」にも反映させることにより、より実効性を高めます。	学校教育課
家庭教育学級における普及啓発	家庭教育学級において、親の役割や子どもとの関わりの重要性を学ぶ機会を設けるとともに、参加者の子育ての悩み等の自殺リスクの負担軽減を図りつつ、潜在的なリスクを察知し、早期の相談につなげます。	生涯学習課
SOSの出し方教育の周知	学校が実施するSOSの出し方教育について、ホームページ等で取り上げることにより、市民に対して取組情報を周知します。	学校教育課
地域活動団体等のゲートキーパー研修受講促進	地域活動団体等の主事やリーダー等を対象にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、市民に対する見守りの強化と、問題の早期発見・早期対応を図ります。	市民課 関係各課

施策	内容	担当課
市民による主体的な活動の推進	地域の課題解決に向けた市民による主体的な取組（まちづくり活動）において、自殺対策について議題にすることにより、住民の視点で「生き心地のよい地域」の実現に向けた施策等を検討する機会の創出を図ります。	企画課

【市民・地域・企業の取組】

- 命や暮らしの危機に直面したときに、助けを求めたりＳＯＳを発する方法を知り、実践します。
- 身近な人が困りごとを抱えている人がいる場合は、その思いに寄り添い、必要に応じて専門的な相談機関につなげます。
- 虐待や暴力の場面を見かけた場合は、ためらわずに関係機関に連絡します。

【地域・企業の取組】

- 関係機関と連携し、出された助けを求めるサインに気づくことができるための研修や教室を開催します。
- 関係機関の職員や企業の管理職等のゲートキーパー養成研修への参加を促進します。
- 地域活動や事業活動を通して、虐待や暴力の場面を見かけた場合は、ためらわずに関係機関に連絡します。

3 総合的・包括的な支援の充実

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、社会において「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らしていく必要があります。また、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」が阻害要因を上回れば、自殺リスクは高まらないと言われています。

本市の自殺の状況をみると、高齢者及び無職の自殺率が高くなっています。高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいといわれており、孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等が必要です。また、生活困窮者は、経済的課題だけでなく、健康問題や家族の問題など複合的な課題を抱えていることが多いことから、さまざまな分野における支援の充実を図るとともに、相談窓口や各種手続き等を通じてリスクを把握し、必要な支援につなげていくことができる体制づくりが必要です。

(1) 連携ネットワークの構築と推進体制の強化

【施策の方向】

保健、医療、福祉、教育、労働、法律など幅広い分野の関係機関・団体、企業・事業所及び市民が連携し、総合的・包括的な自殺対策を推進する体制を構築・強化します。

【市の主な取組】

①相談窓口の連携・つなぎ

施策	内容	担当課
相談員の理解の深化とつなぎ役としての対応	各種相談を総合的に受ける窓口は、自殺者の多くが複数の問題を抱えていることから、自殺リスクを抱えた市民に対する対応について、相談員の理解の深化を図るとともに、関連する部署との連携や地域の相談機関等の紹介など、つなぎ役としての対応に努めます。	関係各課
地域包括支援センターにおける包括的支援	地域包括支援センターにおいて、活動を通じて、地域の問題を察知し支援へとつなげる体制を整備するとともに、地域住民同士の支え合いや助け合いの力の醸成を図ります。	高齢者支援課
スクールソーシャルワーカーの活用	社会福祉等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、さまざまな課題を抱えた児童生徒に対し、関係機関とも連携した包括的な支援を行います。	学校教育課
不登校対策における連携した取組の推進	不登校の子どもやその家庭の抱える様々な問題に対して、スクールカウンセラーや専門相談員と連携し、児童生徒の家庭の状況にも配慮しながら問題解決へとつなげます。	学校教育課 福祉課 他関係各課

②協議会等での情報共有

施策	内容	担当課
青少年問題協議会の開催	青少年問題協議会において、青少年層の抱える問題等、情報を共有することで、青少年の健全育成に関わる諸問題を協議します。	生涯学習課

③推進体制

施策	内容	担当課
総合戦略における自殺対策の位置付け	勝浦市総合戦略の中で自殺対策を示すことで、自殺対策と連携できる部分を検討・相談し、連携のさらなる深化を図ります。	企画課
広域的な行政連携の推進	広域的な行政連携の推進を進める中で、地域社会づくりとして自殺対策を進める上での基盤の整備強化を図ります。	企画課

【地域・企業の実組】

- 日頃の活動において、様々な分野の団体等との連携した取組を推進します。
- 市等の要請に応じ、連携ネットワークへの参加・協力します。

(2) 健康問題に対する取組

【施策の方向】

自殺の原因動機の多くを占める健康問題に対し、身体面、精神面の両面に対するケアの推進と支援体制の充実を図ります。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
第1号訪問・通所・生活支援事業の実施	介護保険未利用で閉じこもりがちであったり、身体面で問題や不安を抱えて孤立状態にある高齢者を把握しつつ、心身機能の維持向上及び居場所づくりに向けた事業を推進します。	高齢者支援課
特定健診結果説明会の実施	特定健診結果説明会において、問題に関する詳しい聞き取りを行ったり、必要な場合には専門機関による支援につなぎます。	市民課
精神保健における個別支援の充実	精神障害を抱える方とその家族の中でも、特に困難事例とされる方への個別支援を充実させることで、自殺防止に向けた有効な取組につなげます。	福祉課
ゲートキーパー研修の受講促進	相談対応や訪問指導を行う職員や、民生委員、児童委員等にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、必要時には他の支援機関につなぐ等、その職員が気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようにします。	市民課 福祉課

（３）経済・生活・就労問題に対する取組

【施策の方向】

経済・生活・就労における問題の改善に向けた取組を推進するとともに、問題を抱えた人に対する切れ目のない包括的な支援を図ります。

【市の主な取組】

①就労環境

施策	内容	担当課
経営者の健康管理の促進	創業塾をはじめとする各事業において、自殺対策（生きることの包括的支援）に関連する講演の機会を設けるなど、経営者に健康管理の必要性と重要性についての啓発を図ります。	観光商工課

②経営問題への対応

施策	内容	担当課
商工相談の実施	千葉県と連携し、中小企業の様々な経営課題について各種専門家に相談できる機会を提供することで、経営者の問題状況を把握しつつ、その他の問題も含めた支援につなげます。	観光商工課
融資等を通じた経営者の状況把握	中小企業・小規模事業者に対する融資や利子補給の機会を通じて、経営難に陥り自殺のリスクの高まっている経営者の情報をキャッチし、適切な支援先へとつなげます。	観光商工課

③生活困窮者への対応

施策	内容	担当課
リサイクル事業の充実	関係団体による、家庭内の未利用食品の社会福祉法人等への提供活動を支援するとともに、今後、貧困家庭への個別配布等、ハイリスク層へのアウトリーチ策への拡大を支援します。	福祉課
生活保護を通じた状況把握	生活保護受給等の機会を通じて当人や家族の問題状況を把握し、必要に応じて適切な支援先につなげます。	福祉課
生活困窮者の自立相談支援の充実	生活に困窮するもので生活保護に至らない者を対象として実施し、的確なアセスメントから、困窮者の課題を把握し、適切な支援を実施します。	福祉課

施策	内容	担当課
保育料納入等を通じた生活状況の把握	保育料滞納に関する相談時の生活状況の確認の際、分割納付や徴収の猶予等の適用で対応できない程生活困窮が著しいことが判明した場合は保護係につなげます。	福祉課
生活困窮者の住宅確保	離職等により、住居を失う又は失う恐れのあるものに対し給付金を支給し、住居の確保と共に就労の確保を図ります。	福祉課
各種手当の支給を通じた相談支援	児童扶養手当や就学援助等の各種手当等の支給にあたり、困りごとや相談などがないかを申請等書類を提出する機会に接触し、必要があれば適切な支援につなげます。	福祉課

④生活環境

施策	内容	担当課
住環境トラブルの早期解決	悪臭や騒音等の住環境に関するトラブルの背景に精神疾患の悪化等が絡んでいる場合も少なくないことから、問題の早期解決を図ります。	生活環境課

(4) 家庭問題に対する取組

【施策の方向】

介護や子育て、虐待等に関する問題を早期に把握し、適切な対応につなげるとともに、抱えている問題や悩みの背景に寄り添った支援を行います。

【市の主な取組】

①介護問題への対応

施策	内容	担当課
介護相談の充実	高齢者とその家族の悩みごとについて、窓口や電話、訪問等による相談等を通じて、家族や本人が抱える様々な問題を察知し、支援につなげることができる体制を強化します。	高齢者支援課
家族介護講習会の開催	家族介護講習会を開催し、介護技術の習得による家族の介護負担の軽減を図るとともに、交流会を開催し、介護者の心身のリフレッシュを図り、在宅介護を支援します。	高齢者支援課
日中一時支援事業の実施	障害のある方の日中における活動の場を提供するとともに、日常介護している家族の一時的な負担の軽減や休息及び家族の就労を支援します。	福祉課
介護家族に対する支援の充実	高齢者や障害のある方を介護する家族等に手当等を支給し、経済的負担の軽減を図るとともに、支給に際して、当事者や家族等と対面で対応する機会を活用することで、問題の早期発見・早期対応を図ります。	高齢者支援課 福祉課

②子育ての悩みなどへの対応

施策	内容	担当課
母子手帳交付時における面接の実施	母子手帳交付時に面接を実施し、家庭環境、経済状況などの聞き取りを行い、切れ目のない支援につなげます。	福祉課
つどいの広場の実施	乳幼児のいる保護者同士の交流・情報交換や子育てに係る相談の場の充実を図り、和やかな雰囲気の中で子育てや家庭の悩みなど傾聴し、必要があれば他の関係機関につなげます。	福祉課
ゲートキーパー研修の受講促進	保育士にゲートキーパー研修を実施することで、保護者の自殺リスクを早期に発見し、他の機関へとつなぐ等、保育士が気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようにします。	市民課

施策	内容	担当課
発達相談の実施	子どもの発達に関し、臨床心理士による面接を実施し、母親の負担や不安感の軽減を図ります。	福祉課
歯科検診を通じた生活状況の把握	子どもに対する歯科検診を通じて、家庭の生活状況や抱える問題等を把握し、幼児及びその親を含めた包括的な支援を展開します。	福祉課
家庭教育学級における普及啓発（再掲）	家庭教育学級において、親の役割や子どもとの関わりの重要性を学ぶ機会を設けるとともに、参加者の子育ての悩み等の自殺リスクの負担軽減を図りつつ、潜在的なリスクを察知し、早期の相談につなげます。	生涯学習課

③暴力・虐待等への対応

施策	内容	担当課
高齢者虐待防止対策の強化	高齢者の虐待防止や早期発見に努め、高齢者や養護者への支援を行うとともに、関係機関の連携体制の強化を図ります。	高齢者支援課
虐待対応を通じた支援の実施	虐待への対応を糸口に、当人や家族等、擁護者を支援していくことで、背後にある様々な問題をも察知し、適切な支援先へとつなぎます。	高齢者支援課 福祉課
ショートステイの機会の活用	ショートステイの機会を活用し、子どもや障害者（児）の状態把握を行うことで、虐待等の危険の早期発見に努めます。	福祉課
男女共同参画における自殺対策の啓発（再掲）	男女共同参画に関する啓発イベントや講座において、自殺対策（生きることの包括的な支援）に対する啓発を図ります。	企画課

(5) 自死遺族への支援

【施策の方向】

身近な人を自殺で亡くされた遺族に対し、適切な心のケア等の支援を行います。

【市の主な取組】

施策	内容	担当課
自死遺族に対する心理的なケア	深い悲しみや自責の念を抱える遺族の思いに寄り添い、心理的影響を和らげるためのケアを図ります。	市民課 福祉課 他関係各課
相談窓口等の情報提供	自死遺族のための各種相談窓口や支援機関等の情報提供を行います。	市民課 総務課 他関係各課
自助活動・支援活動等への支援	市民の自助活動や自死遺族支援活動に向けた取組を支援します。	市民課 福祉課 他関係各課

第5部

計画の推進

第1章 計画の推進体制

1 計画の周知

本計画を推進するにあたっては、健康づくりの主役である市民一人ひとりに理解、認識を深めてもらいが必要です。このため、市広報紙やホームページへの掲載や概要版を作成・配布を行うことで計画の周知に努めます。

2 連携による普及・推進

市民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、地域の健康づくりに関わる各種団体・関係機関、学校、事業所等との連携のもと、本計画の普及・推進をしていきます。

3 行政による施策の推進・支援

「健康づくり」に関連した事業について、具体的な目標を設定し、効率的な推進を図ります。また健康づくりのための環境整備を進め、個人や地域の取り組みを支援していきます。

第2章 計画の進行管理と評価体制

本計画を着実に推進するためには、計画の達成状況を客観的に評価し、必要に応じて見直しを行うことのできる進行管理体制を確立することが必要となります。

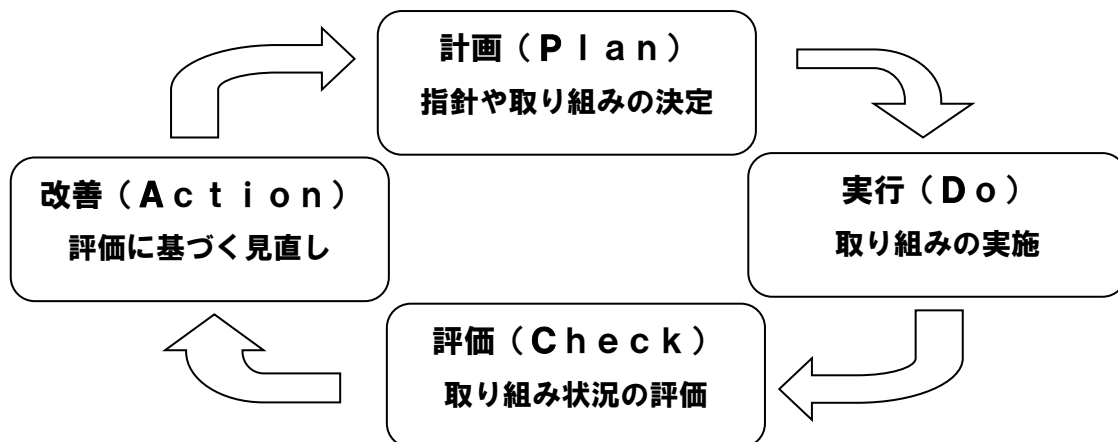
計画の進捗状況について、庁内関係各課の関連事業の調査・把握を行い、計画の目標数値等の指標に基づき、評価していく体制を確立していきます。

計画の中間期においては、取り組みの進捗や目標の達成状況の評価と新たな課題の整理を行い、施策の見直し等を図ります。

1 計画の進行管理

本計画を推進に向けて、各事業が円滑に実施されるよう、計画の進捗状況について把握し、年度ごとの実施状況及び成果を点検し検証していく必要があります。

施策の立案（Plan）、事業の実施（Do）、事業評価（Check）、施策の見直し（Action）を繰り返すこと（PDCAサイクル）で、事業を見直し、今後取り組むべき課題を明らかにし、より精練された事業展開を図ります。



2 情報提供・周知

本計画の進捗状況や市内の多様なサービス（事業）等の情報を、広報紙やホームページ等への掲載・配布等を通じて、市民への周知、啓発に努めます。

第3章 役割分担と協働

「勝浦市総合計画」において目指す「海と緑と人がともに歩むまち”元気いっぱいかつうら”」の実現にむけ、「支えあい安心して暮らせるまちづくり」を基本指針として、関係団体、関係機関、事業所、学校、行政等が、それぞれの特性を生かし、連携を強化することにより、総合的に健康づくりを推進していきます。

勝浦市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画
(いきいき・かつうら21計画)

発行年月：平成31年3月

発行：勝浦市

編集：勝浦市 介護健康課

所在地：〒299-5292 千葉県勝浦市新官1343-1

電話：0470(73)6614(直通)

ファックス：0470(73)4283