第3期健康かいづか21

(健康增進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

第1章 計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨

健康寿命を延ばすための 21 世紀における国民健康づくり運動「健康日本 21」の地方計画版として、 平成 26 年(2014年)4月に策定した「第2期健康かいづか21」の計画期間が、平成30年度(2018年度)で終了することに伴い、新たに平成31年度(2019年度)から2023年度までの5か年を計画期間とした「第3期健康かいづか21」を策定しました。

2 計画の位置づけ

健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、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」の3つの計画を一体的に策定しています。

第2章 貝塚市の状況



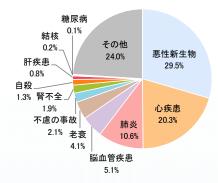
1 人口の動向

- ①平成 21 年(2009年)以降、人口は年々減少しています。 【平成 21 年(2009年)90,750人→平成 30年(2018年)87,054人】
- ②平成22年(2010年)以降、年間死亡者数が年間出生者数を上回る状況が続いています。

2 保健統計からみた疾病状況

- ①本市の死因別死亡者数については、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は肺炎となっており、これは全国統計の傾向とも一致しています。
- ②平成28年度(2016年度)本市国民健康保険統計では、総医療費に占める生活習慣病と慢性腎不全を合わせた割合は30.7%となっています。また、生活習慣病の内訳については、がんが最も多く46.7%となっており、次いで糖尿病が16.4%、高血圧が15.2%となっています。
- ③乳幼児健診の受診率については、ほぼ 100%に近い状況で推移しています。

貝塚市の主要死因別死亡数の割合 (平成 28 年度(2016 年度))



3 貝塚市の自殺の状況

- ①本市の自殺死亡率(人口 10 万人あたりの自殺による 死亡率)の推移は、増減を繰り返しているものの、平 成 28 年(2016年)以降は減少しており、平成 29 年(2017年)では自殺死亡率が7.9で、大阪府や全 国よりも低くなっています。
- ②本市の自殺の原因・動機は、男女ともに「健康問題」 が最も高く、次いで男性は経済・生活問題、女性は家 庭問題となっています。

自殺死亡率の推移



4 第2期健康かいづか21の目標の達成状況

- ①男女とも健康寿命は延伸しています。
- ②休肝日をつくる市民の割合、定期的に歯科健診を受けている市民の割合、定期的に健診を受けている市民の割合、自主的に健康づくりや体力づくりに努める市民の割合は増加しています。
- ③朝食を食べている市民の割合や、本市の特産物を知っている市民の割合は増加しています。

第3章 計画の基本的な考え方



1 基本理念

本計画の健康づくり・食育の推進・自殺対策の推進については、「第2期健康かいづか21」の基本理念 を踏襲しています。

「誰もが健やかに暮らせるまち~みんなでつくろう 健康都市かいづか~」

2 基本方針

- ①生活習慣病等を未然に防ぐ「一次予防」をより重視した取り組みを推進します。
- ②ライフステージに応じた健康増進や食育、自殺対策の取り組みを推進します。
- ③自助・共助・公助を組み合わせ、まち全体が連携し、だれもが気軽に楽しく実践できる健康づくりをめ ざします。
- ④「食育」及び「自殺対策」について、健康づくりと一体的にとらえ、関係する施策を総合的かつ、計画 的に推進することをめざします。

健康づくりの推進(貝塚市健康増進計画)



1 基本目標

- ①健康づくりの基本となる次の6つの分野ごとに生活習慣の改善に取り組みます。
 - 栄養及び食生活
- 身体活動及び運動
- 休養及びこころの健康づくり

・歯と口の健康とケア

・たばこ

• アルコール

- ②市民は、定期的に特定健康診査及びがん検診等を受診し、自らの健康状態を把握するとともに、健(検)診 結果に異常があったら、必要な検査や治療、保健指導を受けるように努めます。

2 取り組みの方向と内容

(1) 生活習慣の改善

① 栄養及び食牛活

- ・朝食を抜かずに、毎日3食しっかり食べまし
- 毎日、野菜をしっかり食べましょう。

④ たばこ

- •たばこを吸っている人は、禁煙に取り組みまし ょう。
- 屋外や家庭などで喫煙する際は、望まない受動 喫煙を生じさせないように配慮しましょう。

② 身体活動及び運動

- 運動やスポーツを生活の中に取り入れましょう。
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動 かしましょう。

⑤ アルコール

- 適度な飲酒を心がけましょう。
- •妊婦や授乳中の女性、未成年者はお酒を飲まな いようにしましょう。

③ 休養及びこころの健康づくり

- 十分な睡眠をとる習慣を身につけましょう。
- •地域活動への参加等で仲間をつくり、生きがい のある生活を心がけましょう。

⑥ 歯と口の健康とケア

- ・歯みがきの習慣を身につけましょう。
- ・ 定期的に歯科健診を受けましょう。

(2) 生活習慣病の予防・重症化予防

- がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病に関する正しい知識を身につけましょう。
- 特定健康診査を受診するとともに、定期的にがん検診を受けましょう。

(3)地域で取り組む健康づくり

- 地域で行われる健康づくりの行事に積極的に参加しましょう。
- ・地域での行事や活動を通じ、一緒に健康づくりに取り組む仲間をつくりましょう。

3 ライフステージに合わせた実践目標

健康づくりの推進にあたっては、乳幼児期・少年期・青年期・壮年期・高齢期それぞれのライフステー ジに合わせた実践目標を掲げています。

第5章 食育の推進(貝塚市食育推進計画)



1 基本目標

「食からの健康づくりの推進」「食にかかわる体験・交流と食文化の継承・創造」「食の安心・安全と環境にやさしい取り組みの推進」の3つを基本目標とします。

2 取り組みの方向と内容

(1)食からの健康づくりの推進

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- •「食」に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択しましょう。

(2)食にかかわる体験・交流と食文化の継承・創造

- 身近な地域と食の結びつきを深めるため、地元の食材を使った食事内容をこころがけましょう。
- 料理や農産物を作った人々に対する感謝のこころを持ちましょう。

(3) 食の安心・安全と環境にやさしい取り組みの推進

- 栄養成分、産地や原材料等の表示を参考にして、食品を購入しましょう。
- ・計画的に食品を購入し、食品を無駄にしないようにしましょう。

第6章 自殺対策の推進(貝塚市自殺対策計画)



1 現状・課題

- 〇本市の自殺者の年齢構成をみると、男性は 40 歳代の割合が高く、女性では 30 歳代の割合が高くなっています。また、その中では、生活苦や就労における問題を背景とする自殺者も多く見られます。
- 〇アンケート調査によると、悩みごとの相談相手について、15~39歳の男性では、「相談しようと思わない」の割合が4割近くとなっており、問題をひとりで抱え込んでしまう傾向がうかがえます。

2 基本目標

○「自殺予防の大切さの啓発」「自殺を防ぐ関係機関の連携体制の充実」「自殺対策を支える人材の育成」 「生きることの促進要因への支援」「高齢期に対する支援」「就労における問題や生活困窮者等に対する 支援」の6つを基本目標とします。

3 取り組みの方向と内容

(1) 自殺予防の大切さの啓発

- ・市民一人ひとりが、自殺に関することを正しく理解し、自殺予防の重要性を 認識できるよう、継続して啓発を進めます。
- 学校での人間関係等による様々な困難や、ストレスに対する対処法を身に付けるための教育を推進します。



(2) 自殺を防ぐ関係機関の連携体制の充実

・誰も自殺に追い込まれることのない貝塚市を実現するため、国・府・地域の関係機関等が、連携・協働して自殺対策を総合的に推進します。

(3) 自殺対策を支える人材の育成

・誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、ゲートキーパー養成研修会を幅広い分野で継続して開催 し、自殺対策を支える人材の育成及び資質の向上に努めます。

(4) 生きることの促進要因への支援

- ・さまざまな分野において相談体制の充実を図り「生きることの阻害要因」(自殺のリスク要因)を減らす支援に取組みます。
- 自殺未遂者への支援、遺された家族等への支援に関する対策を推進します。



(5) 高齢期に対する支援

- 高齢者のいきいきとした心を持続させるため、地域における高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進を図ります。
- 高齢者を地域の中で、孤立させない取り組みを推進します。

(6) 就労における問題や生活困窮者等に対する支援

- •「ワーク・ライフ・バランス」の確保ならびに各種ハラスメントの防止に向けた啓発、解決のための相談窓口の周知及び情報提供に努めます。
- 多重債務、病気、家族の問題や就職困難等、複合的な課題を抱える生活困窮者や、生活困窮に陥る可能性がある方に対し、相談窓口の周知を図るとともに、関係機関との連携をより一層強化します。

第7章 計画の推進に向けて



1 計画の推進体制と進行管理

(1) 推進体制

• 市民と関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育、自殺対策を進めていきます。

(2) 進行管理と評価

- ・健康づくり対策及び食育の推進については、地域保健対策推進協議会において、計画の進捗状況等の評価や点検を行います。
- 自殺対策については、地域の関係機関で組織する協議会において、計画の進捗状況等の評価や点検を行います。

2 計画推進にあたっての役割

市民の役割	・市民は、自分の住んでいる地域への関心を深め、地域活動への参加や健康づくりを支援するための行政施策の実施に向け、協働して行う役割を担っています。
家庭の役割	・家庭は、個人の生活の基礎的単位であり、食習慣など乳幼児期から生涯を通じて望ましい生活習慣を身につける場としての役割があります。 ・危機に陥った人の心の不調に気づき、適切に対処することが期待されています。
地域の団体や町会の役割	・地域の特性を活かしたさまざまな健康づくり活動、食育活動、自殺対策の推進が 期待されています。
保育所(園)、認定こども園、 幼稚園、学校の役割	・乳幼児期、学童期、思春期は、心身の発達する時期であり、基本的な生活習慣が 形成される時期であるため、適切な健康行動を学ぶ場としての役割があります。
職場・企業の役割	・従業員の心身の健康づくりの支援や健康管理、健全な職場環境づくりの他、従業 員のメンタルヘルス対策に取り組んでいくことが求められています。
医療機関等の役割	• 医師会、歯科医師会、薬剤師会等の関係団体は、保健、医療、福祉の各分野において、それぞれの専門的立場から、市民や家庭、地域、学校、職域の健康づくり活動への積極的な支援を行う役割を担っています。
行政の役割	健康づくりや食育推進のための情報提供を行います。健康づくりや食育推進のリーダー、グループの育成に努めます。市民、地域、企業、関係機関などと連携し、健康に暮らせるまちづくりに努めます。

第3期健康かいづか21 (健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)【概要版】 平成31年(2019年)3月

≪編集・発行≫ 貝塚市

〒597-8585 大阪府貝塚市畠中1丁目17番1号

【お問合せ先】

★健康増進計画・食育推進計画に関すること

健康推進課: 圖072-433-7000 (直通) FAX072-433-7005

★自殺対策計画に関すること

障害福祉課: 2072-433-7012 (直通) FAX072-433-1082

印刷・製本費(紙代等も含む)は、1部あたり127円です。