

元気、長生き、^{いい}11プラン 続けよう 笑顔に満ちた健康づくり

第2次永平寺町保健計画(健康増進計画・自殺対策計画)



はじめに

我が国は、医学の進歩や生活習慣の改善等により、世界でも有数の長寿国となっています。2025年には、生産年齢人口の減少で4人に1人が75歳以上の後期高齢者になると予想されており、医療、介護等にかかる社会保障費の高騰が懸念されています。



また、ストレスに囲まれた現代においては、毎年2万人の方が尊い命を自ら絶たれている状況があり、社会的に進める自殺対策が急務であると思います。

このような情勢のなか、誰もが心身ともに健康でいきいきと充実した暮らしを送ることができる環境が求められています。

本町はこれまで、「永平寺 元気、長生き、11プラン」に基づいて健康づくりを推進してまいりました。今回の計画改定を機に、身体健康づくりと併せて、こころの健康づくりを推進していくため、健康増進計画と自殺対策計画をまとめた「第2次永平寺町保健計画」を策定いたしました。本計画では、国や福井県の計画と整合性を保ちながら、健康増進と自殺対策を一体的かつ総合的に推進していくことで、効果的な展開を目指します。

本計画の基本理念である「元気、長生き、11からだ ～続けよう 笑顔に満ちた健康づくり～」の推進では、様々な機関・団体をはじめ、地域全体で連携しながら健康づくり事業を展開します。町民の健康寿命の延伸が図られ、町全体の元気度アップにつながると考えておりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力を賜りました永平寺町保健計画策定委員会の皆さまをはじめ、アンケート調査や団体ヒアリングにご意見、ご提案をいただきました皆さまに心からお礼申し上げます。

皆さま、一緒に健康づくりに取り組んでまいりましょう。

令和2年3月

永平寺町長 河合 永充

目次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
4 計画の策定体制.....	3
第2章 永平寺町の健康を取り巻く現状と課題.....	4
1 人口等の推移.....	4
2 高齢者の状況.....	10
3 各種健診の受診状況.....	11
4 医療費の状況.....	14
5 歯の健康状態の状況.....	15
6 健康づくりに関する事業の実施状況.....	17
7 こころの健康に関する状況.....	19
8 アンケート調査結果からみえる分野別の状況.....	22
9 心身の健康づくりに関する課題のまとめ.....	42
第3章 健康増進計画.....	50
1 基本理念.....	50
2 基本方針.....	50
3 健康づくりの戦略 「永平寺町健康づくり 11 からだ条」の改訂.....	51
4 各分野における目標と実践.....	54
第4章 自殺対策計画.....	68
1 基本理念.....	69
2 数値目標.....	70
3 施策体系.....	71
4 施策の推進.....	73
第5章 計画の推進にあたって.....	90
1 計画の推進体制.....	90
2 計画の進捗管理・評価.....	91
資料編.....	92

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

日本の平均寿命は生活環境の改善や医療の発展により飛躍的に延び、世界でも有数の長寿国となりました。一方で、社会環境及び生活習慣の変化や多様化によって、生活習慣病等の病気にかかる人が増えています。また、少子高齢化が急速に進む中、医療費や介護給付費の社会的負担の増加も深刻な問題となっています。

食生活を取り巻く環境については、ライフスタイルの多様化によって、食生活の乱れや食に対する意識の希薄化等が問題となっています。

国では、社会全体で個人の健康づくりを推進していくため、平成 12 年 3 月に「健康日本 21」が策定され、平成 15 年 5 月には健康づくりの環境を整備するための法律として、「健康増進法」が施行されました。平成 24 年 7 月に「健康日本 21（第二次）」が示され、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防・重症化予防等を柱とした施策が進められています。

こころの健康づくりについては、平成 10 年に日本の年間の自殺者数が初めて 3 万人を超え、それ以降高い水準で推移しており、心身の健康づくりが重要となっています。平成 18 年 10 月に「自殺対策基本法」が施行され、「個人の問題」と認識されがちだった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、様々な自殺対策が進められた結果、自殺者数は減少傾向にあります。しかし、依然として毎年 2 万人以上もの人が自ら尊いのちを絶っているという状況が続いています。こうした中、平成 28 年 4 月には自殺対策をさらに強化するため、「自殺対策基本法」が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する支援を受けられるよう、すべての都道府県及び市町村が「地域自殺対策計画」を策定することとなりました。

永平寺町では、平成 23 年に、健康づくりを通じた個人の生活の質の向上や自己実現を目指し、「永平寺 元気、長生き、11 プラン 永平寺町保健計画」を策定しました。計画の推進については周知・啓発から実践へと段階的に取り組んできました。この度、これまでの健康づくりの取り組みの成果を踏まえ、町民一人ひとりの健康づくりの取り組みをさらに推進させるため、保健計画を見直すとともに、「誰も自殺に追い詰められることのない社会の実現」を目指し、生きることの支援に取り組むことがあることから、健康増進施策と自殺対策施策を一体的に捉え、「元気、長生き、11 プラン 第 2 次永平寺町保健計画（健康増進計画・自殺対策計画）」（以下、「本計画」という。）を策定することとしました。

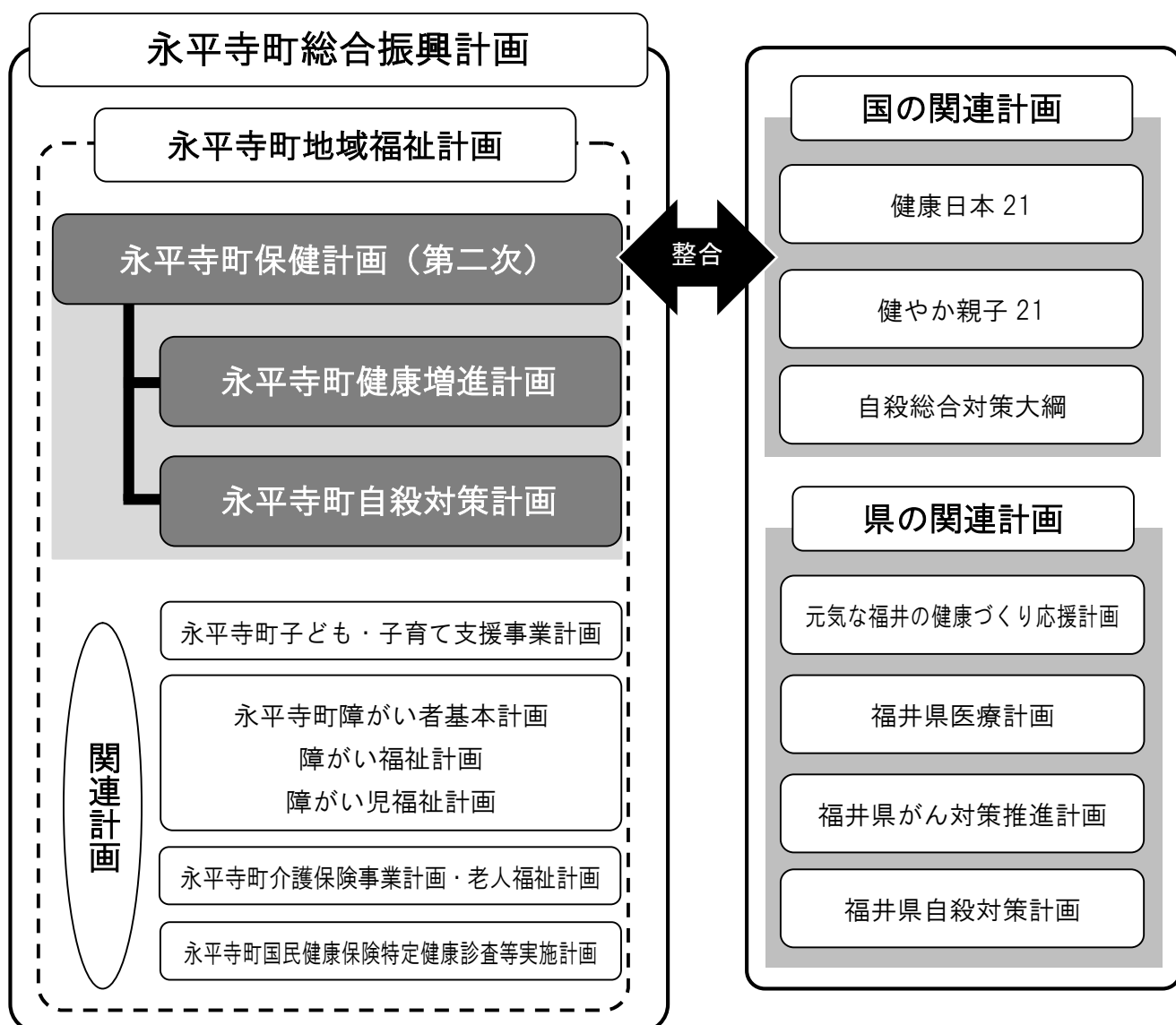
2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」及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」にあたります。

健康増進計画は、国の「健康日本21」「健やか親子21」、福井県の「元気な福井の健康づくり応援計画」「医療計画」「がん対策推進計画」を勘案し、策定しています。

自殺対策計画は、国の「自殺総合対策大綱」、福井県の「自殺対策計画」を勘案し、策定しています。

本計画は、「永平寺町総合振興計画」と「永平寺町地域福祉計画」を上位計画としており、これまで策定してきた関連計画である「永平寺町子ども・子育て支援事業計画」「永平寺町障がい者基本計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」「永平寺町介護保険事業計画・老人福祉計画」「永平寺町国民健康保険特定健康診査等実施計画」及びその他の取り組み等との整合を図っています。



3 計画の期間

本計画の計画期間は、令和2年度から令和7年度までの6年間とします。計画の推進については周知・啓発から実践へと段階的に取り組みます。また、計画の進捗については、毎年評価・検討を行い、計画の最終年度にあたる令和7年度に最終の評価を行い、効果的な健康づくりの展開を目指します。

4 計画の策定体制

(1) アンケート調査の実施

計画策定に先立ち、町民の心身の健康に関する状況や考えを把握し、今後の取り組みに活用するため、「福祉と健康のまちづくりに関するアンケート調査」を実施しました。また、町内小学5年生、中学2年生を対象に「健康についてのアンケート」を実施しました。

アンケート調査結果に見られる課題と解決策をもとに、今後の施策を検討し、計画を策定しました。

(2) 策定委員会、ワーキンググループでの検討

計画策定にあたって、策定委員会を立ち上げ、心身の健康に関する課題や計画原案等を審議しました。また、保健・福祉・医療及び教育、農林業等の各分野の委員から構成される「庁内ワーキンググループ」での検討を経て策定しました。

(3) 町民意見の反映

計画を策定する過程で、アンケート調査の実施に加えて、計画案をホームページ等で公開し、パブリックコメントを募り、広く町民の意見の収集に取り組みました。

第 2 章 永平寺町の健康を取り巻く現状と課題

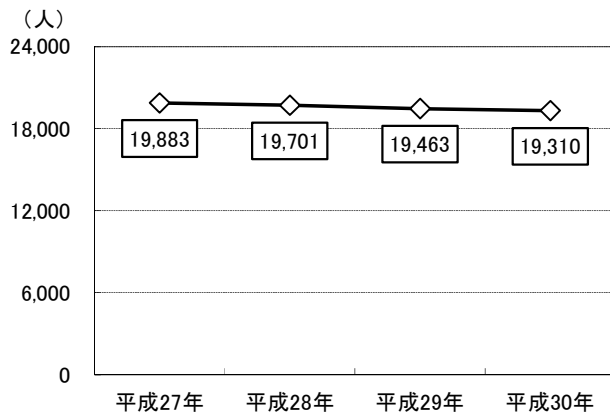
1 人口等の推移

(1) 人口・世帯の推移

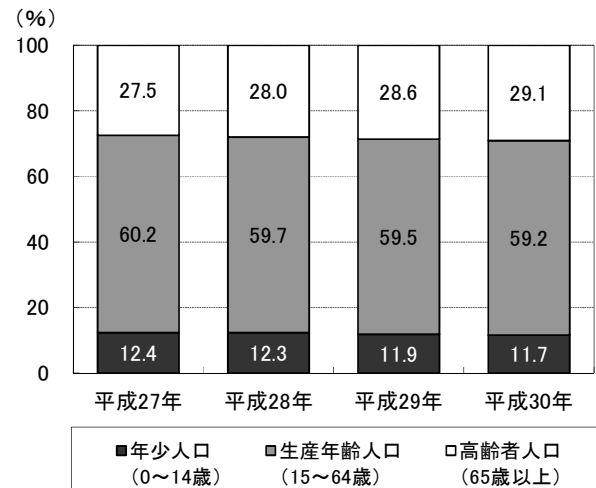
永平寺町の総人口は、年々減少傾向にあります。また、年齢3区分別人口比率の推移は、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）が減少し続けており、高齢者人口（65歳以上）が増加し続けています。

平成29年の人口動態は、福井県、永平寺町ともに出生数よりも死亡数の方が上回っています。

■総人口の推移



■年齢3区分別人口比率の推移



資料：福井県の推計人口(各年10月1日現在)

■人口動態(平成29年)

単位：人、人口千対

		出生数	死亡数	自然増減
福井県	(人)	5,856	9,347	△ 3,491
	(人口千対)	7.6	12.2	△ 4.5
永平寺町	(人)	107	234	△ 127
	(人口千対)	5.6	12.2	△ 6.6

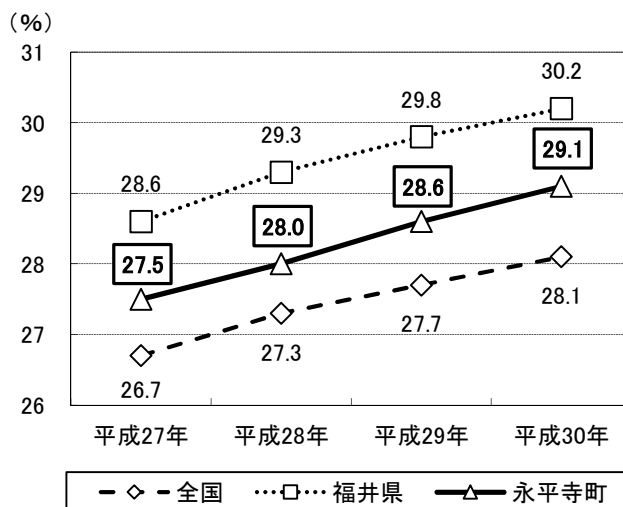
資料：人口動態統計

(2) 高齢化率の推移

永平寺町の高齢化率は増加傾向が続いており、およそ3人に1人が高齢者となっています。

また、全国や福井県と比較すると、平成30年では全国より1.0ポイント高く、福井県より1.1ポイント低くなっています。

■高齢化率の推移



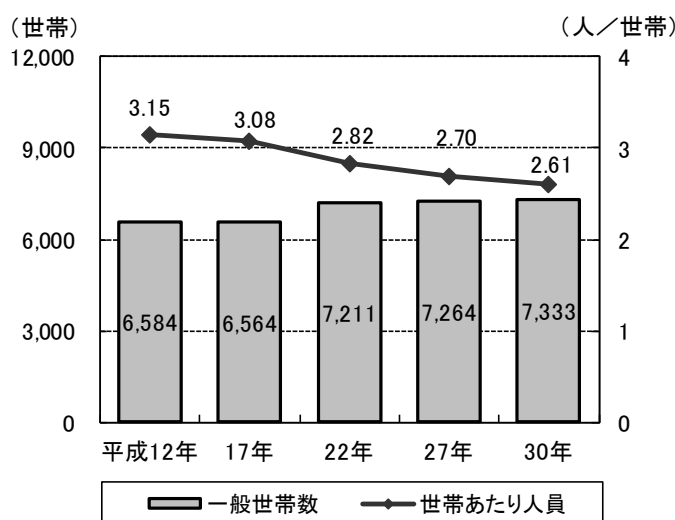
※高齢化率は65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことです

資料：＜全国＞厚生労働省 人口推計(各年10月1日現在)、＜福井県、永平寺町＞福井県の推計人口(各年10月1日現在)

(3) 世帯数の推移

永平寺町の一般世帯数は増加傾向にありますが、世帯あたり人員は平成12年には3.15人であったものが、平成30年には2.61人と年々減少しています。

■世帯数の推移

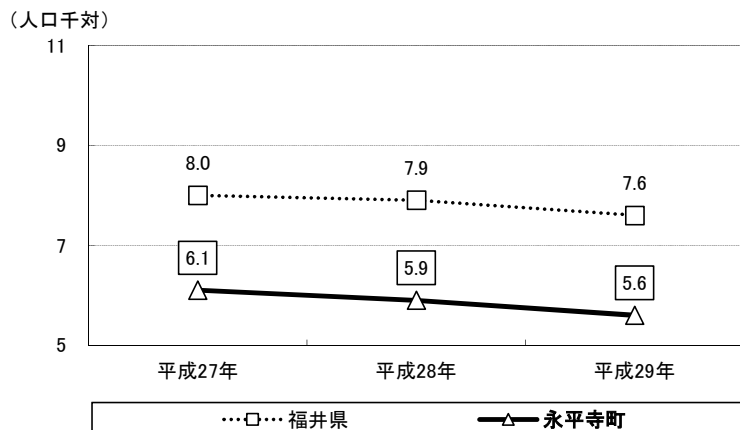


資料：国勢調査

(4) 出生の状況

出生率の推移は、平成27年以降減少が続いており、平成27年から平成29年にかけて、福井県の出生率を下回って推移しています。

■出生率の推移

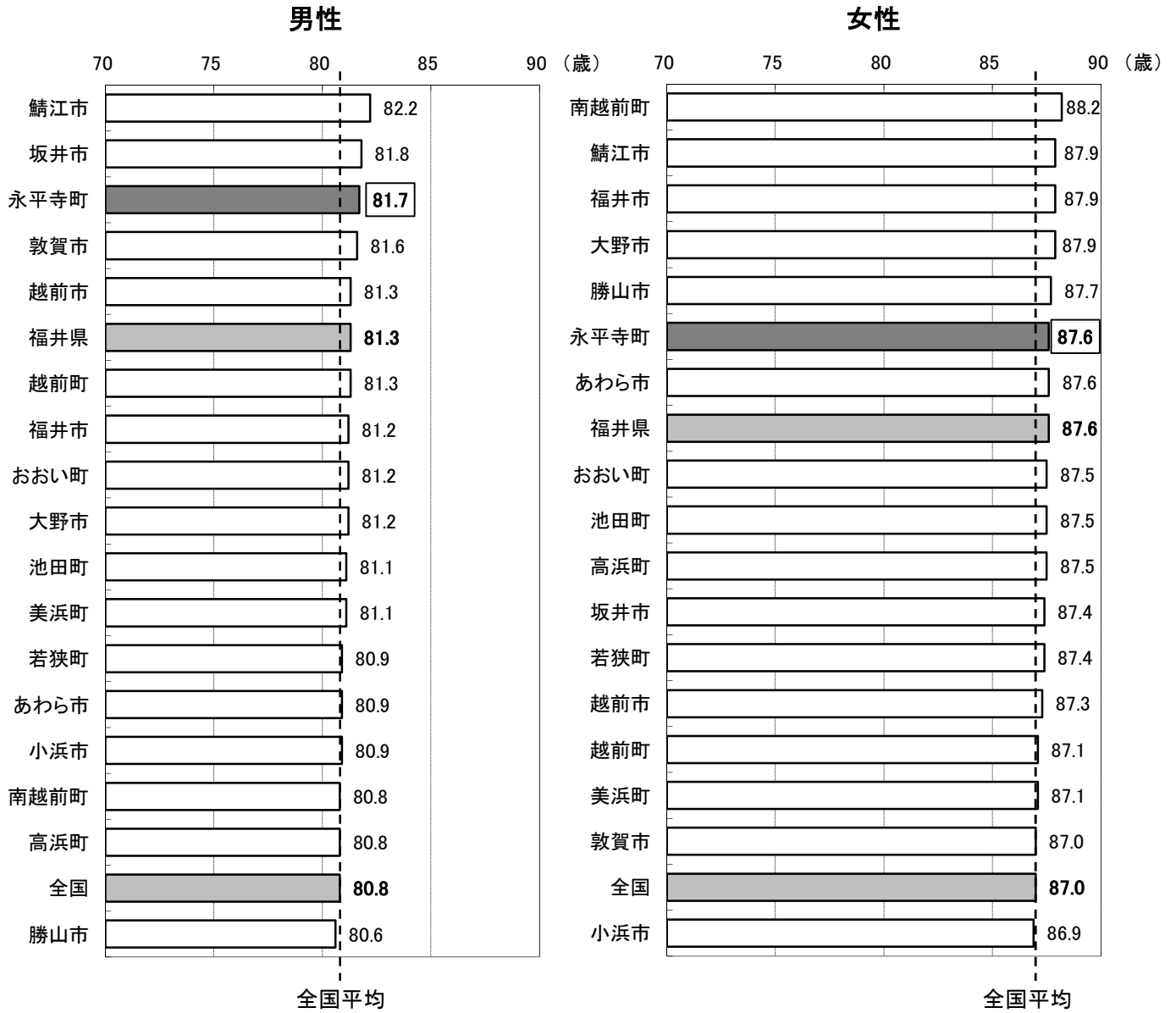


資料：人口動態統計

(5) 平均寿命・健康寿命

永平寺町の平均寿命は、男性で81.7歳、女性で87.6歳となっています。男女ともに全国、福井県の平均寿命を上回っています。

■平均寿命(平成27年)



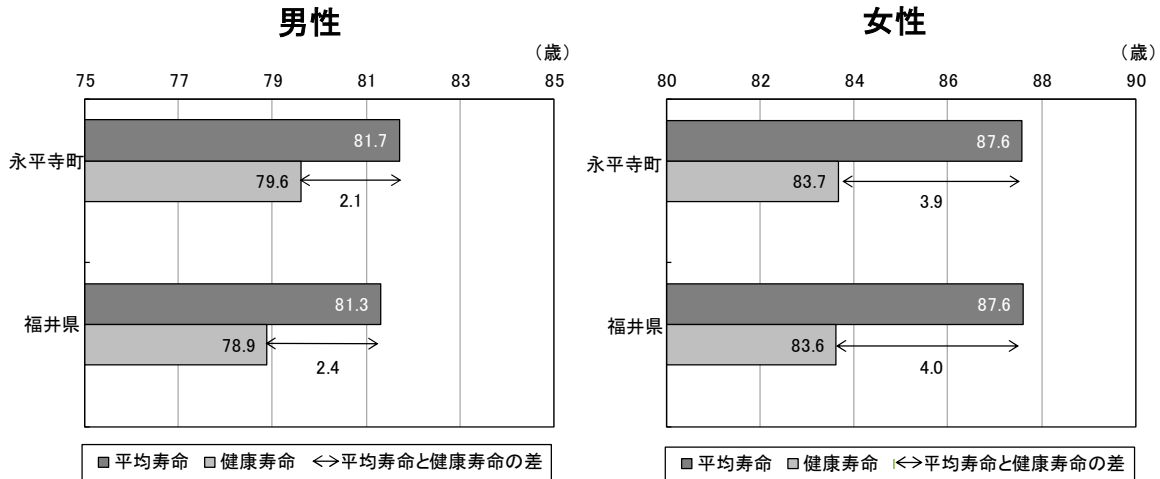
※点線は全国平均の値を示しています

資料:平成27年都道府県別(市町村別)生命表の概要

男性の健康寿命は 79.6 歳で、健康寿命との差は 2.1 年となっています。女性の健康寿命は 83.7 歳で、平均寿命との差は 3.9 年となっています。平均寿命と健康寿命の差を県と比べると、男女ともに福井県より小さくなっています。

また男性の健康寿命は、県内の市町の中で 1 位となっています。

■健康寿命と平均寿命(平成 27 年)



資料: 平均寿命…平成 27 年都道府県別(市町村別)生命表の概要

健康寿命…介護保険制度を利用した福井県・各市町の健康寿命(福井県健康政策課試算)

健康寿命

ある健康状態で生活することが期待される平均期間(またはその指標の総称)をいいます。算出の方法は 3 種類示されていますが、福井県では、介護保険の要介護認定者数を用いて算出される「日常生活に制限のない期間の平均※」を採用しており、永平寺町も同データを使用しています。

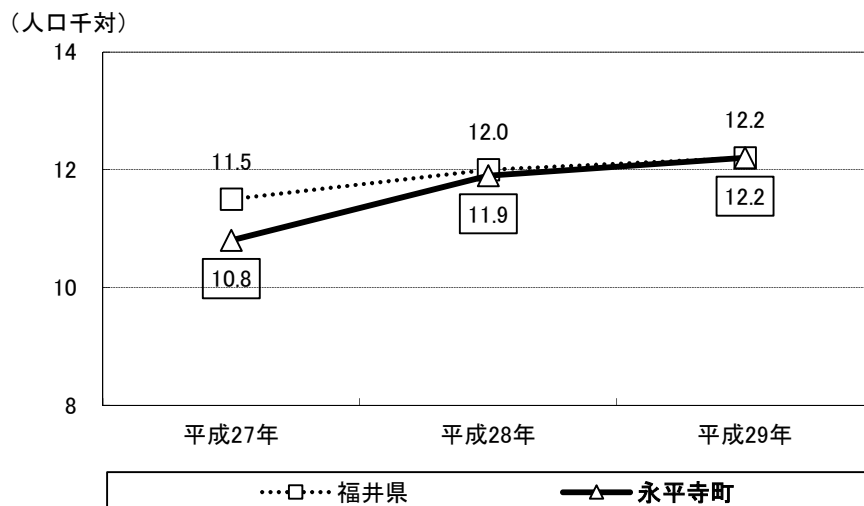
※「日常生活に制限のない期間の平均」は、健康な状態を、日常生活動作が自立していることと規定し、介護保険の介護度の要介護 2~5 を不健康(要介護)な状態、それ以外を健康(自立)な状態とするものです。

(6) 死亡の状況

永平寺町の死亡率は年々上昇し、平成29年で千人当たり12.2となっており、福井県と同じ数値となっています。

永平寺町の最も多い死因は、全国、福井県と同様、「悪性新生物」となっており、次いで、心疾患、肺炎の順になっています。

■死亡率の推移



■死因別死亡数及び死亡率(人口10万対)(平成29年)

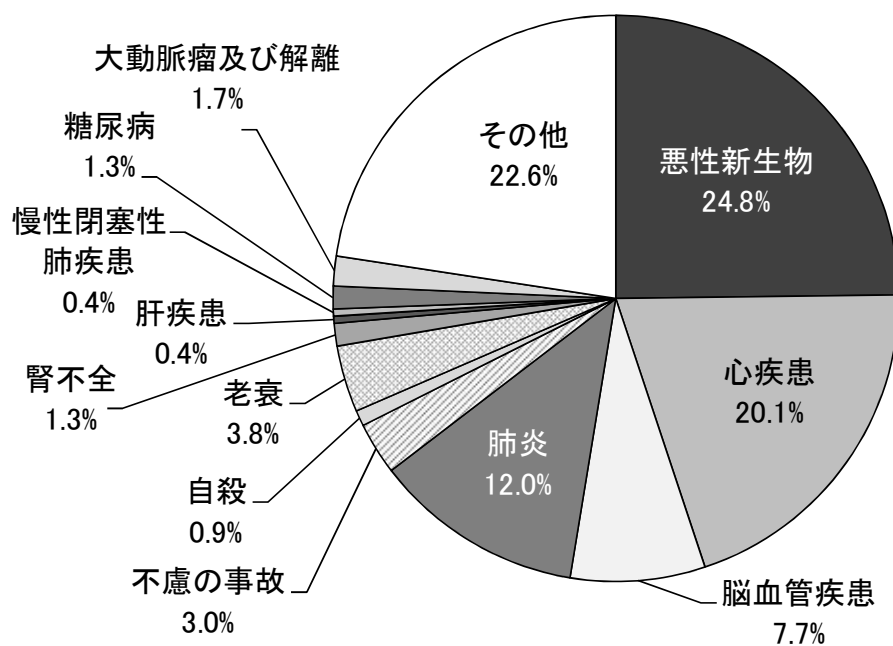
単位: 人、人口10万対

	人口	総死亡数	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
福井県	767,343	9,347	2,399	1,534	819	764	372
		1,218.1	312.6	199.9	106.7	99.6	48.5
永平寺町	19,219	234	58	47	18	28	7
		1,217.5	301.8	244.5	93.7	145.7	36.4

	自殺	老衰	腎不全	肝疾患	慢性閉塞性肺疾患	糖尿病	その他
福井県	113	669	200	102	119	109	2,041
	14.7	87.2	26.1	13.3	15.5	14.2	266.0
永平寺町	2	9	3	1	1	3	53
	10.4	46.8	15.6	5.2	5.2	15.6	275.8

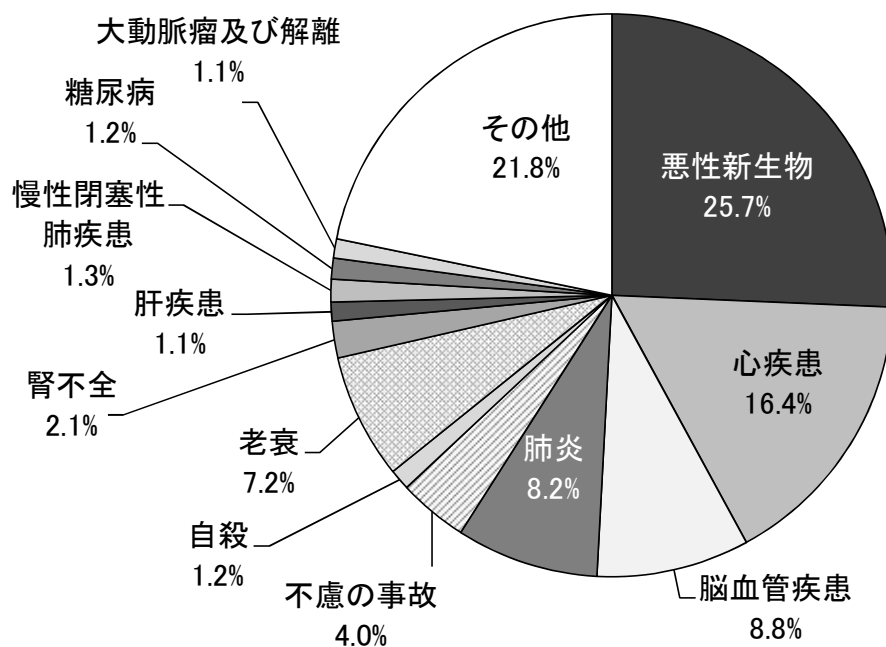
資料: 人口動態統計

■永平寺町における死因別死亡数の件数割合（平成 29 年）



資料：人口動態統計

■福井県における死因別死亡数の件数割合（平成 29 年）



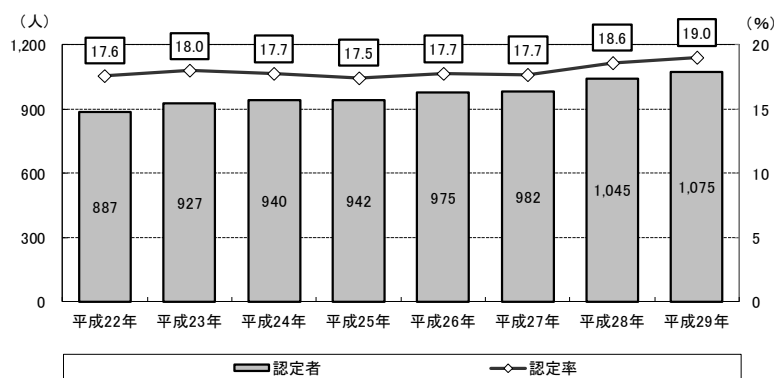
資料：人口動態統計

2 高齢者の状況

要介護（要支援）認定者数は、高齢者数の増加に伴い、増加傾向にあります。認定率は2割に満たない状態で推移しており、8割以上の高齢者は認定を受けていない元気な高齢者であると推測できます。

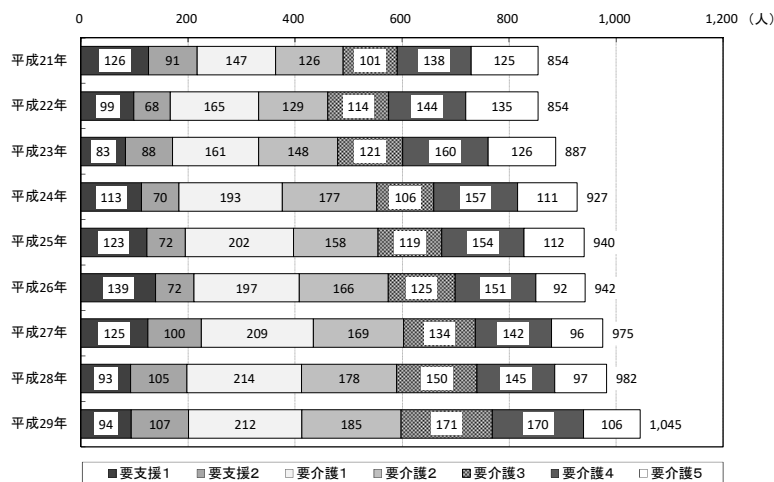
介護保険利用原因疾患は、認知症、筋骨格系疾患、脳血管疾患がその多くを占めています。

■要介護（要支援）認定者数と認定率の推移



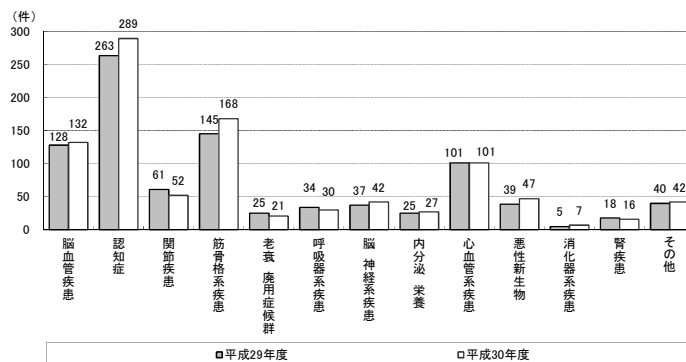
資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

■要支援・要介護者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

■介護保険利用原因疾患



資料：永平寺町福祉保健課

3 各種健診の受診状況

(1) 各種健診実施状況

一般健診の受診者数は、平成 29 年度は 41 人、平成 30 年度では 38 人と微減となっています。

特定健康診査の受診率は、平成 29 年度は 37.5%、平成 30 年度で 38.1%と微増となっています。

後期高齢者健診の受診者率は、平成 29 年度は 20.0%、平成 30 年度では 19.5%と微減となっています。

■各種健診の受診状況(平成 29～30 年度)

単位:人、%

	平成 29 年度			平成 30 年度		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
一般健診 (39 歳以下)		41			38	
特定健診 (40～74 歳)	2,894	1,085	37.5%	2,820	1,075	38.1%
後期高齢者健診 (75 歳以上)	2,787	557	20.0%	2,826	551	19.5%

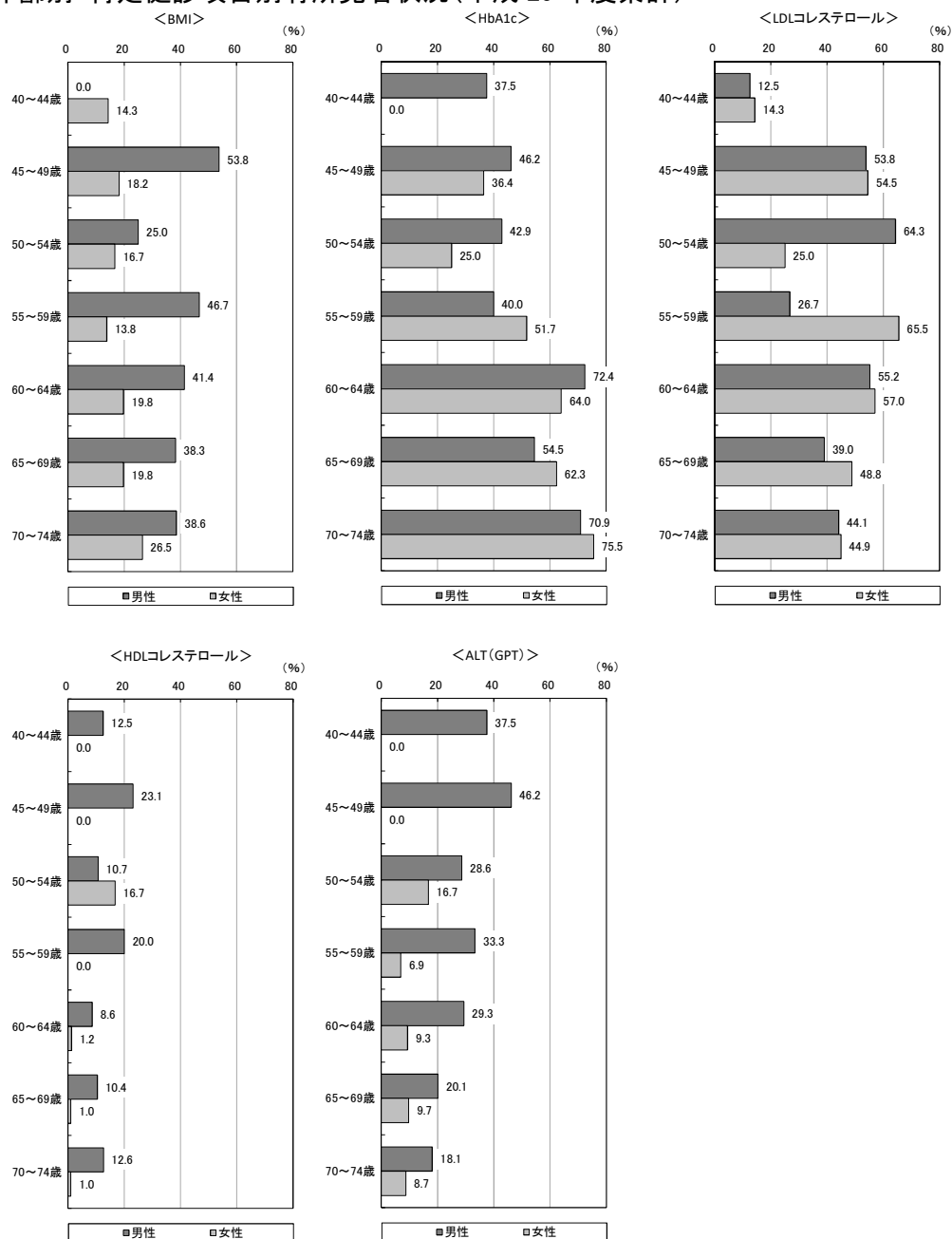
資料:永平寺町住民生活課

(2) 特定健診結果の状況（性別・年齢別・特定健診項目別有所見者）

平成 29 年度の特定健診における有所見者の割合は、60 歳以上では、男女ともに HbA1c が最も高く、次いで LDL コレステロールとなっています。

また、BMI や ALT (GPT) は、どの年代でも、男性の有所見者の割合が高くなっています。

■性別・年齢別・特定健診項目別有所見者状況(平成 29 年度累計)

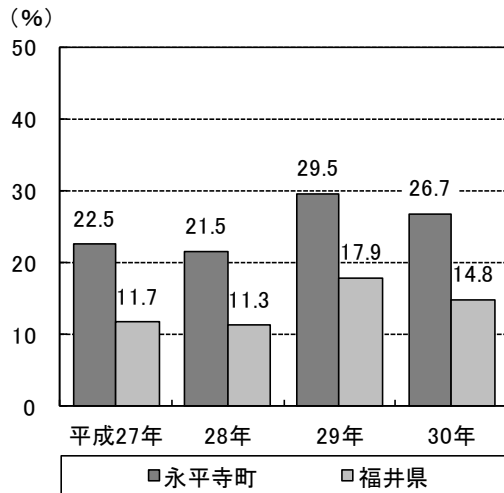


資料：福井県「特定健診項目別有所見者状況 H29 年度累計」

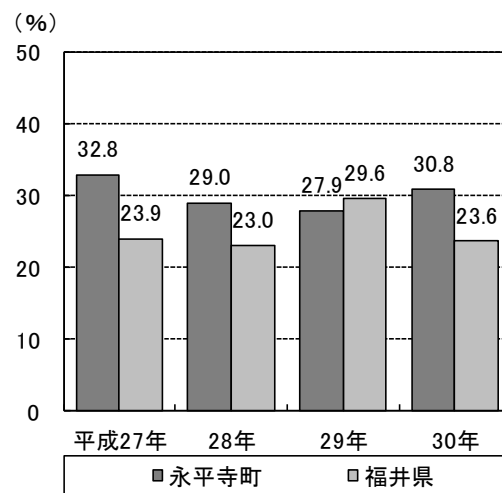
(3) がん検診の受診状況

がん検診の受診状況について、子宮がん、乳がんといった女性がん検診の受診率は平成27年度から平成30年度にかけて4割強で推移し、他のがん検診の受診率に比べて高くなっており、平成30年度ではすべてのがん検診の項目において県の数値を上回っています。

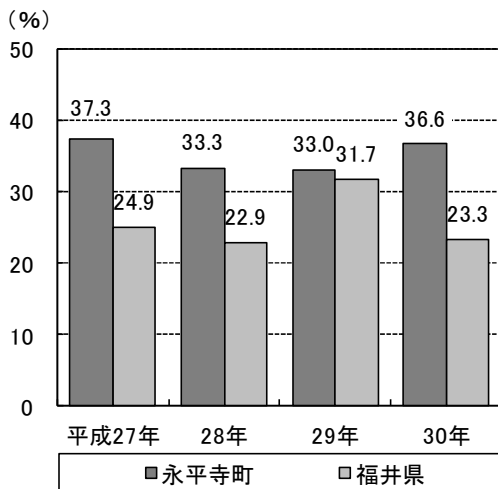
■胃がん検診受診率の推移



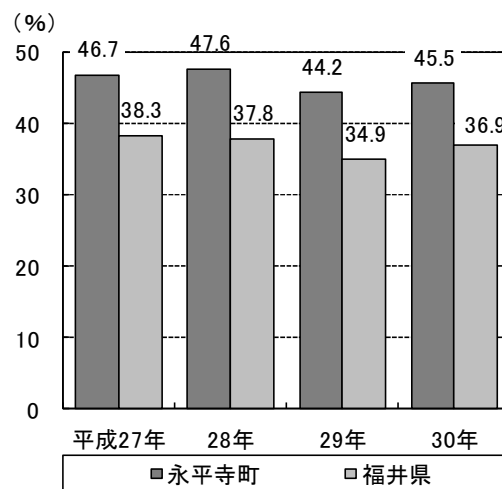
■肺がん検診受診率の推移



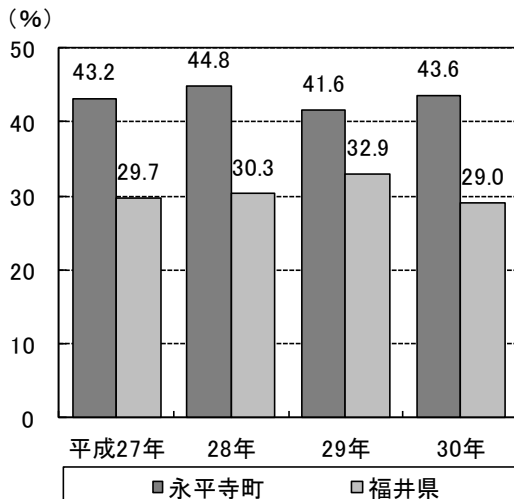
■大腸がん検診受診率の推移



■子宮がん検診受診率の推移



■乳がん検診受診率の推移



資料：市町が実施するがん検診の受診状況

4 医療費の状況

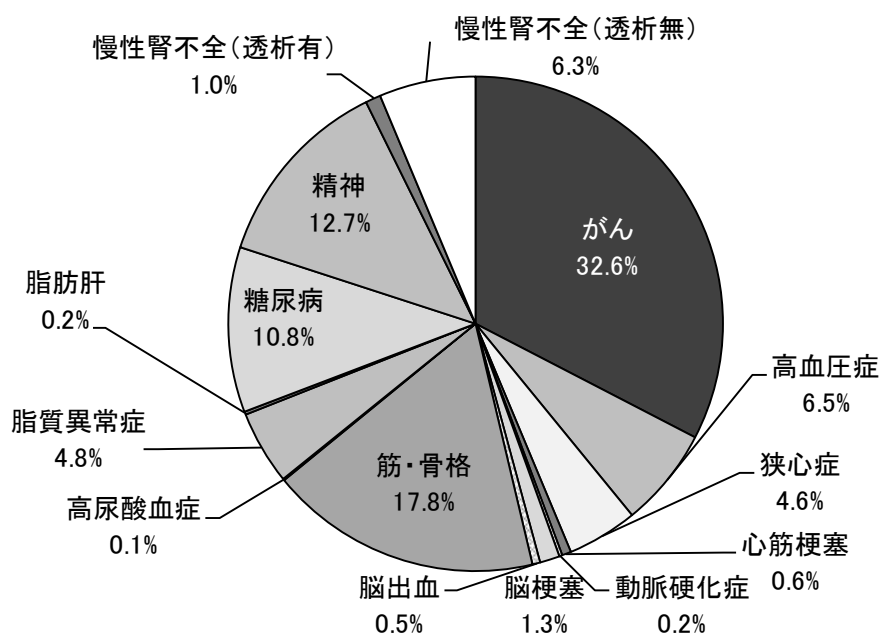
疾病別医療費割合は、永平寺町ではがんが32.6%で最も高く、次いで筋・骨格が17.8%となっており、福井県の数値を上回っています。

■疾病別医療費割合(平成29年度)

単位: %

	がん	高血圧症	狭心症	心筋梗塞	動脈硬化症	脳梗塞	脳出血	筋・骨格	高尿酸血症	脂質異常症	脂肪肝	糖尿病	精神	慢性腎不全(透析無)	慢性腎不全(透析有)
永平寺町	32.6	6.5	4.6	0.6	0.2	1.3	0.5	17.8	0.1	4.8	0.2	10.8	12.7	1.0	6.3
福井県	28.0	7.1	3.6	0.7	0.3	2.7	1.2	16.4	0.1	4.5	0.1	10.2	16.4	0.8	8.0

■疾病別医療費構成割合(平成29年度)



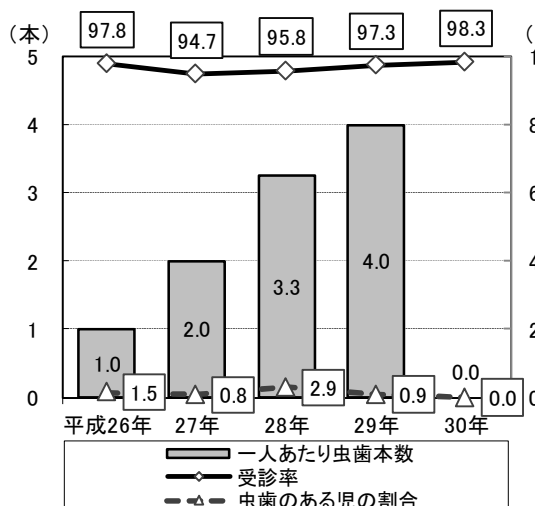
資料:福井県「疾病別医療費割合の推移」

5 歯の健康状態の状況

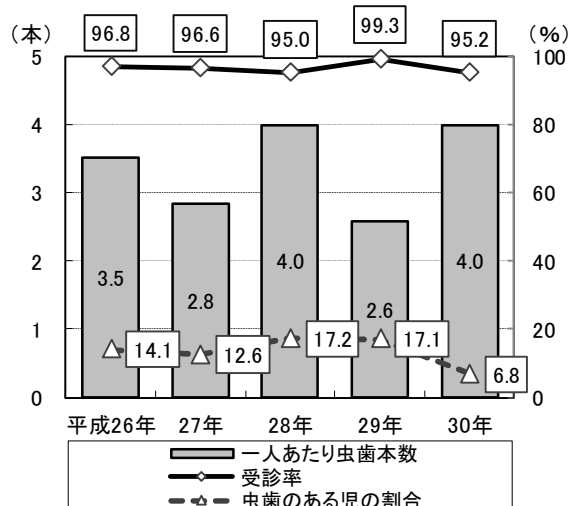
(1) 1歳6か月児・3歳児の歯科健診の状況

歯科健診で虫歯のある児の割合について、平成30年度では、1歳6か月児は虫歯のある児はいませんが、3歳児では6.8%となっています。

■1歳6か月児 歯の状況



■3歳児 歯の状況



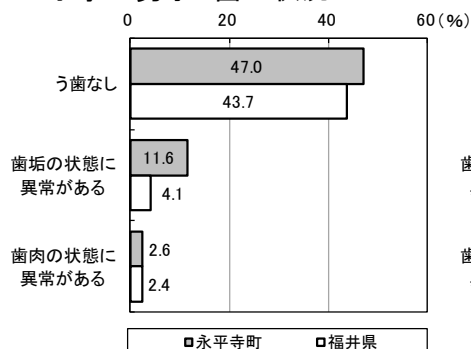
資料: 福井県福井健康福祉センター 事業概要

(2) 小学生・中学生の歯科健診の状況

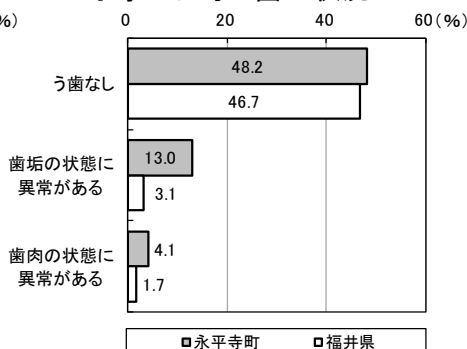
小学生では、男女ともう歯なしの割合が福井県の数値を上回っているものの、歯垢の状態や歯肉の状態に異常がある割合が県の数値を上回っています。

中学生では、男女ともう歯なしの割合が県の数値を下回っており、歯垢の状態や歯肉の状態に異常がある割合が県の数値を大きく上回っています。

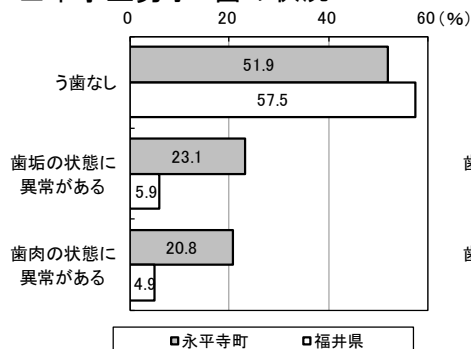
■小学生男子 歯の状況



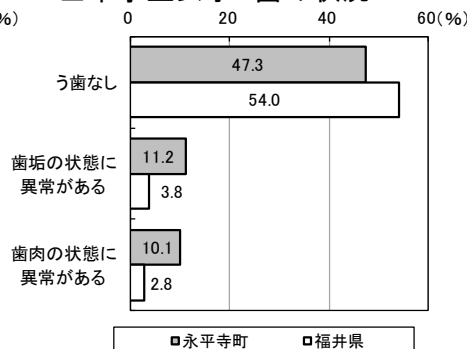
■小学生女子 歯の状況



■中学生男子 歯の状況



■中学生女子 歯の状況



資料: 平成 30 年度永平寺町学校保健統計

(3) 成人歯科相談の状況

歯科相談の相談者数は、平成 28 年度は 527 人、平成 29 年度は 602 人、平成 30 年度は 622 人と、毎年増加しています。また、歯科医療機関への受診勧奨の対象となった人も増加しています。

■歯科相談の状況

単位: 人

	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
相談者数	527	602	622

資料: 永平寺町保健センター

■歯科相談結果

単位: 人

	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
受診勧奨者数	240	259	284
歯石の有無	188	183	202

資料: 永平寺町保健センター

6 健康づくりに関する事業の実施状況

(1) 母子保健事業

妊婦健診、乳幼児健診や育児相談等を医療機関や保健センターで実施しています。産後のお母さんと赤ちゃんの健康把握や不安解消のため、全員に乳児訪問をしています。町内の幼稚園・保育園へ保健師や心理相談員等が訪問し、各機関と連携しながら相談や支援を行っています。乳幼児や親を対象とした育児支援事業、言葉や行動等が気になりな児と親を対象とした子育て相談会や毎月療育教室を開催し、継続した支援を実施しています。

(2) 健康づくり 11 からだポイントカード事業

平成 25 年度から、「健康づくりポイントカード事業」を実施しています。健康づくりの目標を立て、実践し、一人ひとりが継続し、みんなで健康づくりを継続することを目指しています。

事業開始当初は、個人参加者でしたが、家族やグループでの取り組みが増え、現在では、幼小中と連携した親子参加者や地域ぐるみでの参加者等、健康づくりの輪が広がっています。

参加者からは、風邪をひきにくくなった、血圧が下がった、転ばなくなった等、身体の調子がよくなったという感想が多く寄せられています。また、家族や親子、グループでの参加者からは、お互いに声かけをすることで励みになるといった感想があり、ポイントカード事業がみんなで健康づくりを継続するきっかけになっています。

(3) 永平寺町 11 からだ体操

「11 からだ体操（エアロビ、筋力アップ、ボクササイズ、ストレッチ体操の 4 種）」を作成し、自分に合った体操を選択し取り組んでいます。

健康教室や保健推進員の研修会等で体操を実施しているほか、町民がいつでも体操ができるよう、行政チャンネルで定期的に放映、DVDの配布をしています。サロンや集会で自主的にDVDを見ながら体操をしている地区もあります。

(4) 働き世代の健康づくり

働き世代健康体操教室をシリーズで実施しています。毎回、生活習慣病予防やがん検診受診に関すること等、ミニ健康講座を行い、健康づくりの情報提供に努めています。

健康運動指導士による「11 からだ体操」の講習を通じて、より効果的に体操を行うとともに、自宅でDVDを見ながら体操ができるように推進しています。

また、女性を対象としたレディース検診時に骨粗しょう症検査や血管年齢測定、ストレッチ体操等を行うレディース教室を開催しています。

(5) 生活習慣病予防

糖尿病予防のため、町民を対象に糖尿病予防教室を実施しています。医師、管理栄養士、健康運動指導士、保健師による講義や指導及び参加者の同窓会により、継続的な取り組みをしています。

生活習慣病の重症化予防として集団健診結果相談会の開催や保健師が訪問し、医療機関への受診勧奨や保健指導をしています。

また、自分の健康状態を知り、早期に病院受診等の対応ができるよう、家庭血圧測定と記録を推進しているほか、地域サロンや健康教室において、正しい血圧測定方法と記録の仕方について講習しています。

(6) 禁煙サポート

がんや生活習慣病の予防のため、健診や健康相談時に禁煙に関する情報提供や指導を行っています。また、受動喫煙の防止のため、広報紙やチラシの配布による情報提供や啓発を実施しています。

(7) 各種健診の受診勧奨

一般健診、特定健診、高齢者健診、がん検診を実施しています。保健推進員や商工会、健康福祉センター等、関係機関と連携し、受診勧奨を実施しています。また、地区での行事等で出前健康教室を開催し、地域で受診勧奨をしています。

(8) こころの健康相談

集団健康診査を申し込まれた方に「心の健康度自己評価票」を配布し、回収しています。こころの健康に不安がある方や希望された方には、専門家の個別相談をしています。

■心の健康度自己評価票配布等状況

	平成 29 年度	平成 30 年度
配布数	1,192	1,197
回収数	965	989
個別相談(延人数)	23	26

7 こころの健康に関する状況

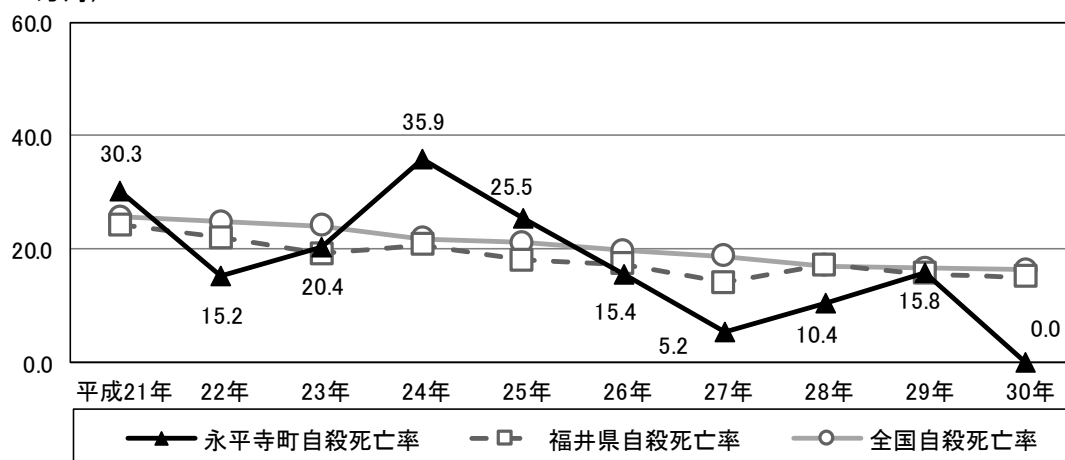
(1) 自殺死亡率の推移

平成21年から平成30年における永平寺町の自殺者数は34人となっています。

自殺未遂者は自殺者の10倍はいるといわれているため、自殺者の人数だけでなく、自殺未遂者・自殺企図者を視野に入れて自殺対策に取り組む必要があります。

永平寺町の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、平成26年以降、国や県よりも低い数値で推移しています。

（人口10万対）

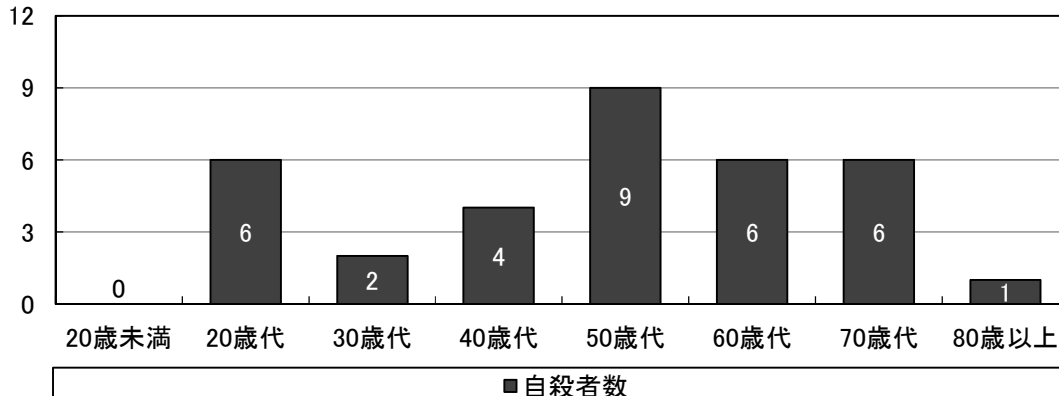


資料：厚生労働省「自殺の統計」

(2) 年代別自殺者数

平成21年から平成30年における永平寺町の年代別自殺者数は、50歳代が9人と最も多く、次いで20歳代、60歳代、70歳代がそれぞれ6人となっています。

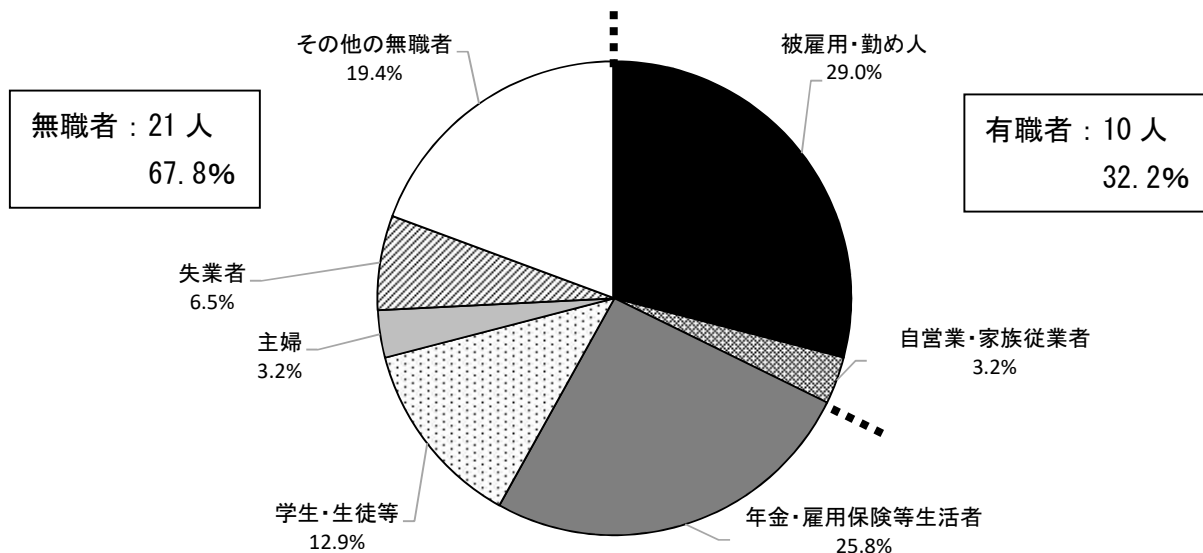
（人）



資料：厚生労働省「自殺の統計」

(3) 職業別自殺者の割合

平成21年から平成30年における永平寺町の自殺者の職業は、「被雇用・勤め人」「年金・雇用保険等生活者」の割合が高くなっています。

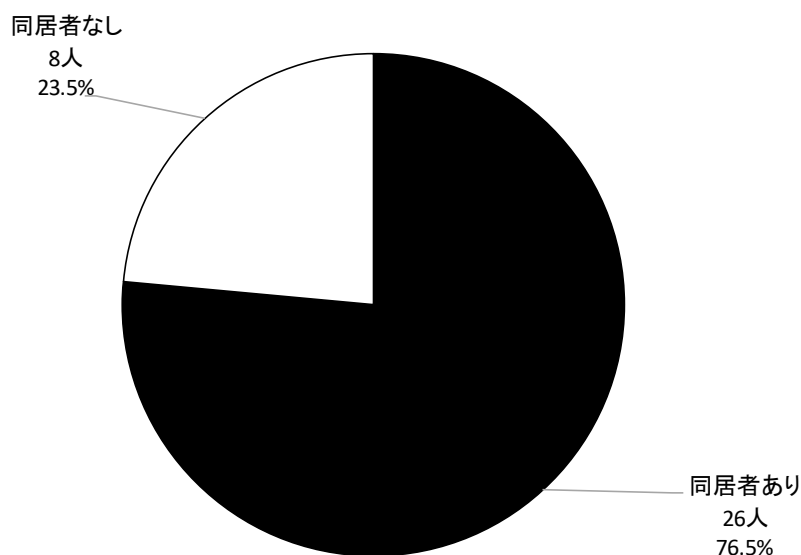


※自殺者数が少ない年の統計は公開されていないため、公開されている年の数値から作成しています。そのため、自殺者数の合計等が他のグラフと一致しない場合があります。

資料：厚生労働省「自殺の統計」

(4) 同居者の有無別自殺者の割合

平成21年から平成30年における永平寺町の自殺者は、「同居者あり」の割合が76.5%で、ほとんどの自殺者に同居者がいました。

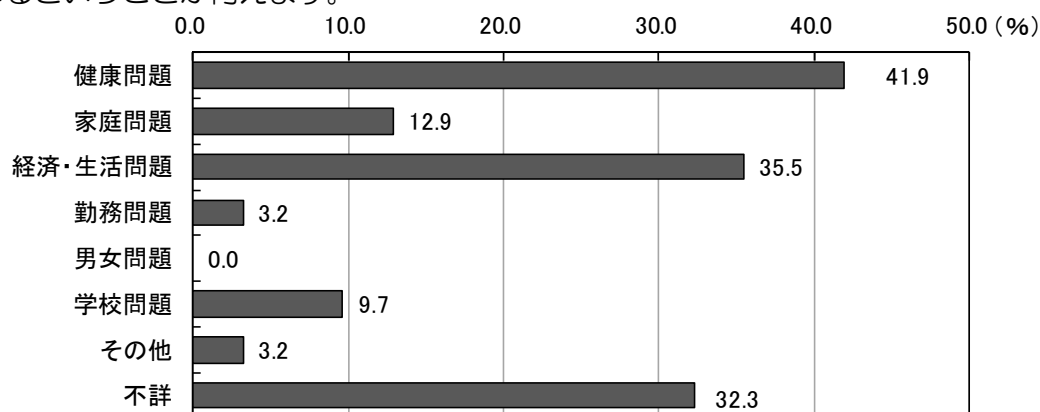


※自殺者数が少ない年の統計は公開されていないため、公開されている年の数値から作成しています。そのため、自殺者数の合計等が他のグラフと一致しない場合があります。

資料：厚生労働省「自殺の統計」

(5) 動機別自殺者の割合

平成21年から平成30年における永平寺町の自殺者の動機は、「健康問題」が最も高く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」となっており、様々な問題が絡み合って自殺に至っているということが伺えます。



資料：厚生労働省「自殺の統計」

※ 自殺の動機については、自殺者1人につき最大3つまで計上可能とされているため、合計が100%を上回ります。

(6) 永平寺町の自殺の主な特徴

平成25年から平成29年における永平寺町の自殺は、働き世代・高齢者の自殺が多くなっており、仕事や介護疲れが自殺につながっていることが伺えます。

上位5区分	割合 (%)	背景にある主な自殺の危機経路 (全国的な自殺の危機経路を例示)
1位：男性 40～59 歳有職同居	28.6	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位：男性 60 歳以上有職同居	14.3	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
3位：男性 60 歳以上無職同居	14.3	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
4位：女性 60 歳以上無職同居	14.3	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位：女性 45～59 歳有職独居	7.1	職場の人間関係+身体疾患→うつ状態→自殺

資料：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2018)」

- ※ 自殺の特徴の順位は、自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順となっています。
- ※ 背景にある主な自殺の危機経路では、生活状況別の自殺に多く見られる全国的な自殺の危機経路を例示しています。
- ※ 自殺対策において、自殺の直前の「原因・動機」のさらに背景にある様々な要因に対応することが求められています。

8 アンケート調査結果からみえる分野別の状況

町民の健康づくりに対する意識や健康づくりに関する取り組みへの参加状況等の実態を把握するとともに、ご意見、ご提言を広くお聴きし、計画を策定する基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

	福祉・健康のまちづくりに関わる アンケート調査 <町民調査>	健康についてのアンケート調査 <小中学生調査>
調査対象者	永平寺町在住の18歳以上の町民	永平寺町内の小中学校に通う、 小学5年生・中学2年生
対象数(配布数)	2,000	356
調査期間	令和元年9月	令和元年10月
調査方法	郵送法による配布・回収	学校を通じて配布・回収
有効回収数 (有効回収率)	812 (40.6%)	352 (98.9%)

(1) 栄養・食生活

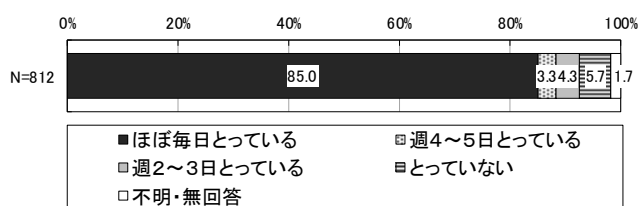
① 朝食を食べているか（単数回答）

朝食は、「ほぼ毎日とっている」が85.0%と最も高くなっています。一方、「とっていない」は5.7%となっています。

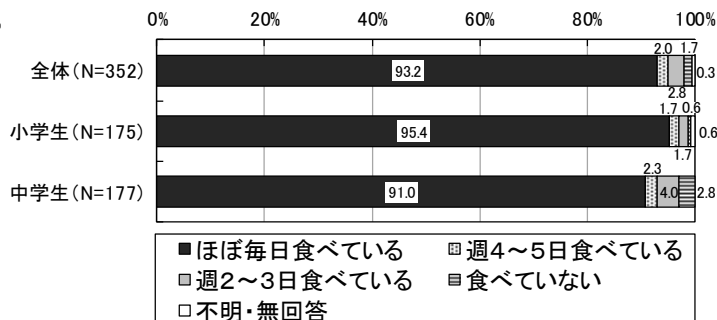
男性では、20歳代、30歳代で朝食をとっている人の割合が低くなっています。

小中学生の調査では、「ほぼ毎日食べている」が9割を超えています。一方、中学生では「食べていない」が2.8%と、小学生よりも高くなっています。

■朝食を食べているか(町民調査)

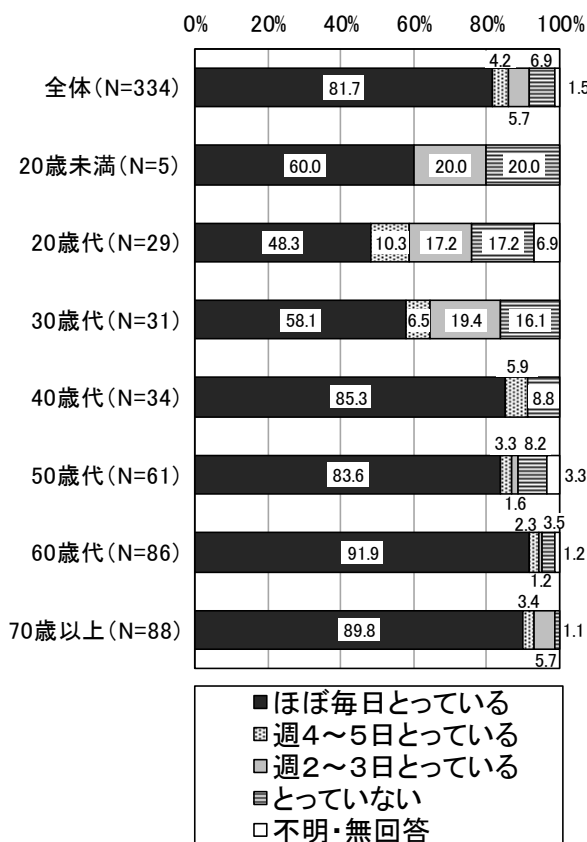


■朝食を食べているか(小中学生調査)

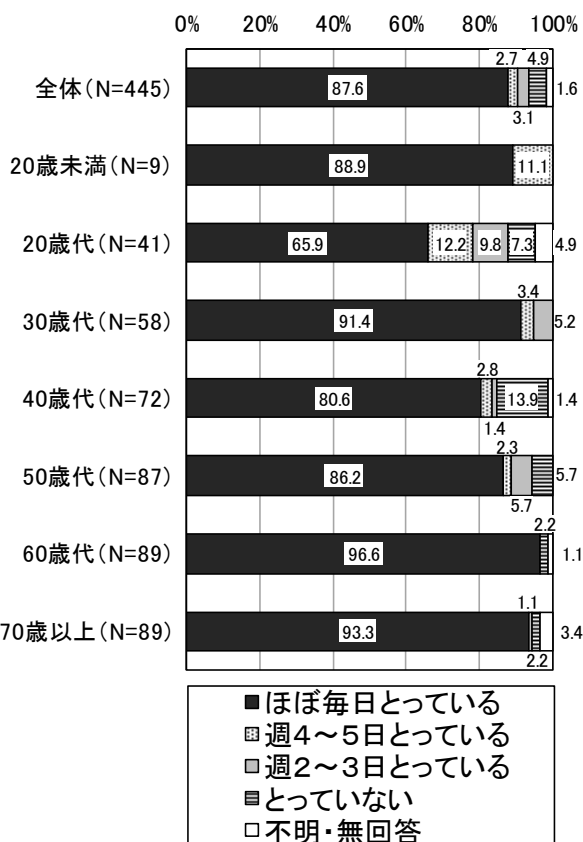


■男女年齢別(町民調査)

【男性】



【女性】

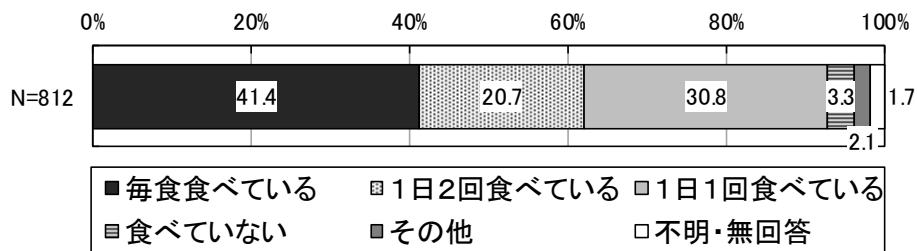


② 野菜を食べているか（単数回答）

毎食野菜を食べている人は 41.4%となっています。1日に食べる野菜の量は、「1皿（小さな皿（ミニサラダ）か小鉢（おひたし）」が41.5%と最も高くなっています。一方で、1日5皿以上野菜を食べている人は2.4%となっています。また、1人当たりの1日に食べる野菜の量は、1.8皿となっています。

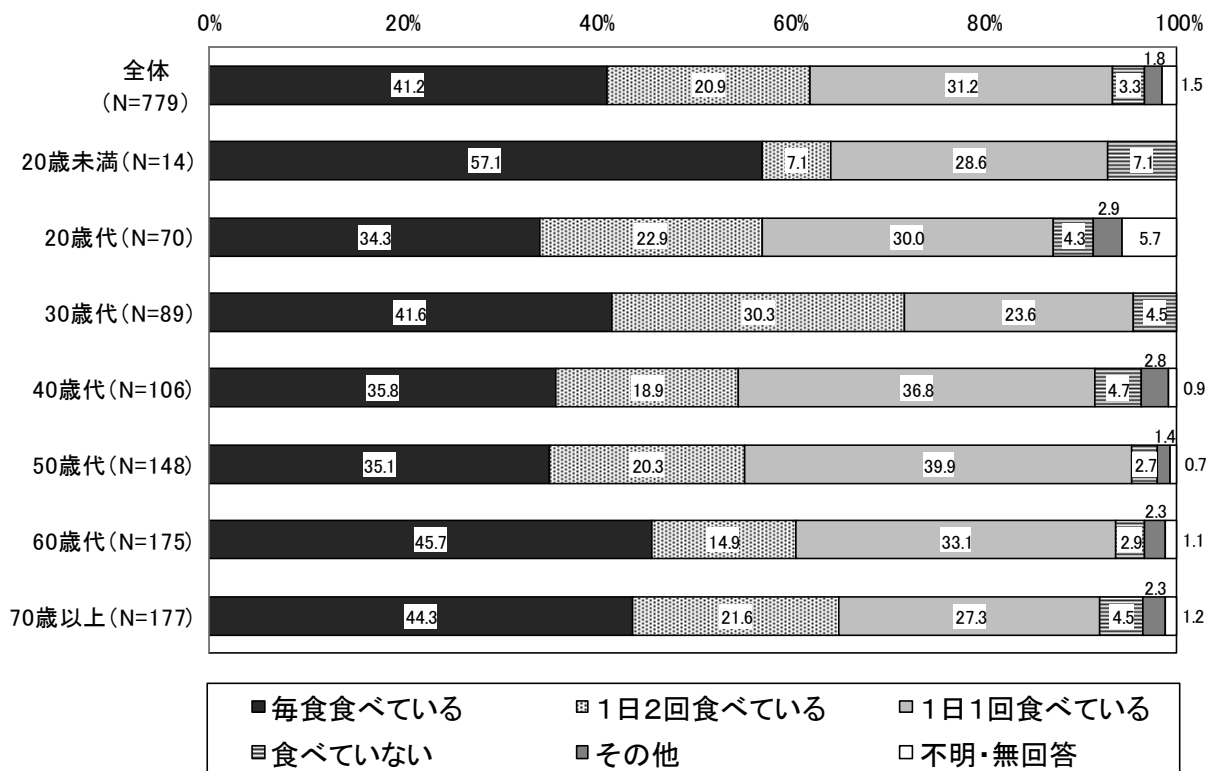
小中学生の調査結果では、昼食や夕食では「ほぼ毎日食べる」が7割を超えています。一方、朝食では「ほとんど食べていない」が2割を超えています。

■野菜を食べているか（町民調査）



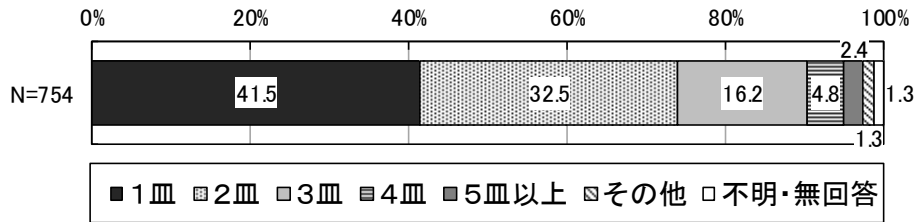
■年齢別（町民調査） ※年齢不明の回答を除くため、全体の数値が上のグラフと異なります。

【年齢別】



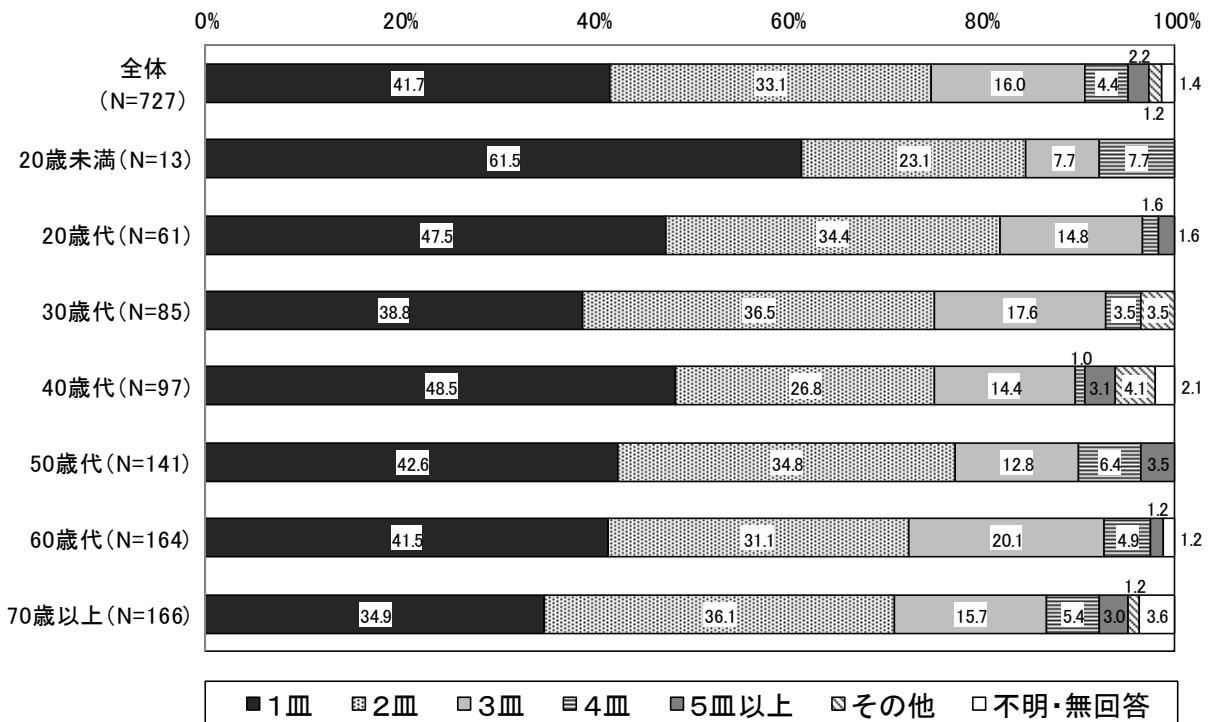
■ 1日に食べる野菜の量(町民調査)

※ 1皿の目安は、小さな皿(ミニサラダ)か小鉢(おひたし) 70グラム程度

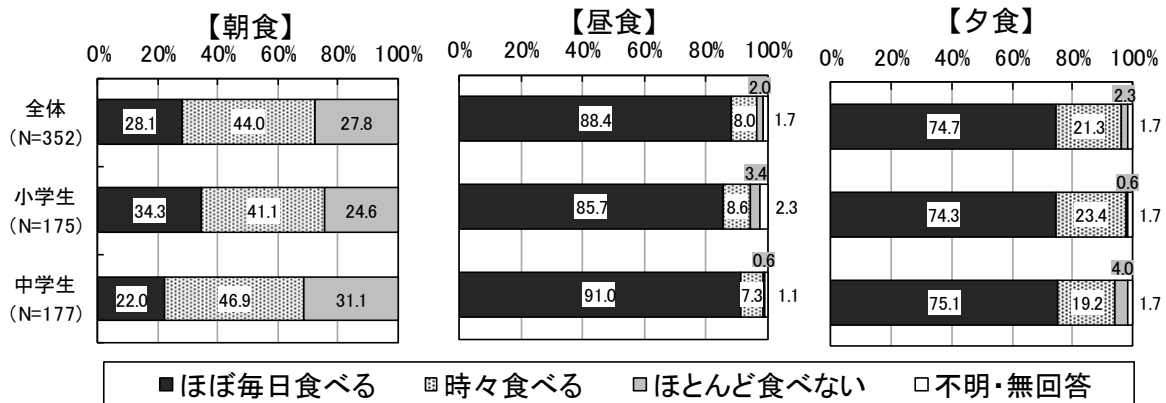


■ 年齢別(町民調査) ※年齢不明の回答を除くため、全体の数値が上のグラフと異なります。

【年齢別】



■ 食事で野菜を食べているか(小中学生調査)

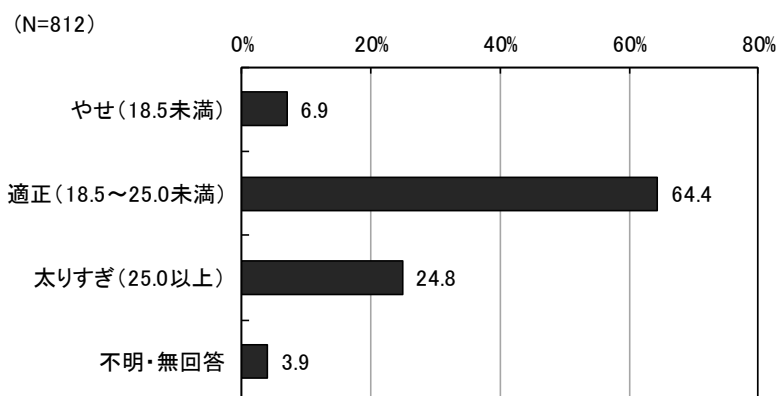


③ BMI

BMIは、「適正（18.5～25.0）」が64.4%となっています。

男女ともに「適正（18.5～25.0）」が最も高くなっています。男性では、全体的に「太りすぎ（25.0以上）」が高く、女性では、50歳未満で「やせ（18.5未満）」が、50歳以上で「太りすぎ（25.0以上）」が比較的高くなっています。

■BMI(町民調査)



■男女年齢別(町民調査)

上段:度数 下段:%	全 体	やせ (18.5未 満)	適正 (18.5～ 25.0未 満)	太りすぎ (25.0以 上)	不明・ 無回答
男性 全体	334 100.0	10 3.0	203 60.8	112 33.5	9 2.7
男性 20歳未満	5 100.0	1 20.0	3 60.0	1 20.0	0 0.0
男性 20歳代	29 100.0	2 6.9	17 58.6	7 24.1	3 10.3
男性 30歳代	31 100.0	1 3.2	20 64.5	10 32.3	0 0.0
男性 40歳代	34 100.0	1 2.9	23 67.6	10 29.4	0 0.0
男性 50歳代	61 100.0	0 0.0	33 54.1	26 42.6	2 3.3
男性 60歳代	86 100.0	3 3.5	52 60.5	30 34.9	1 1.2
男性 70歳以上	88 100.0	2 2.3	55 62.5	28 31.8	3 3.4
女性 全体	445 100.0	46 10.3	298 67.0	81 18.2	20 4.5
女性 20歳未満	9 100.0	2 22.2	6 66.7	0 0.0	1 11.1
女性 20歳代	41 100.0	5 12.2	28 68.3	6 14.6	2 4.9
女性 30歳代	58 100.0	8 13.8	44 75.9	4 6.9	2 3.4
女性 40歳代	72 100.0	10 13.9	51 70.8	8 11.1	3 4.2
女性 50歳代	87 100.0	6 6.9	61 70.1	20 23.0	0 0.0
女性 60歳代	89 100.0	6 6.7	60 67.4	16 18.0	7 7.9
女性 70歳以上	89 100.0	9 10.1	48 53.9	27 30.3	5 5.6

(2) 歯の健康

① いつ歯みがきをしているか（複数回答）

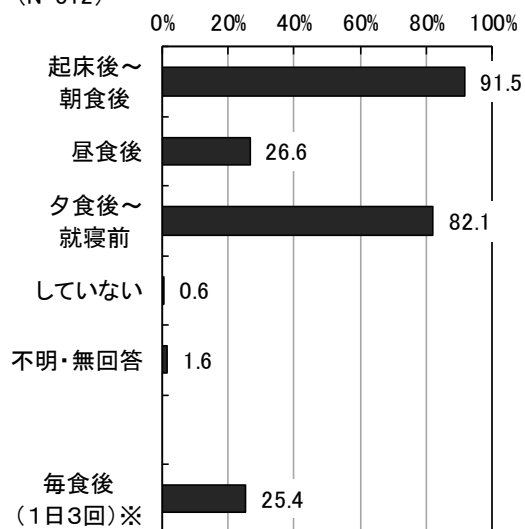
歯みがきは、「起床後～朝食後」と「夕食後～就寝前」は8割を上回っていますが、「昼食後」は3割を下回っています。

小中学生の調査では、全体で「起床後～朝食後」「昼食後」「夕食後～就寝前」において8割を上回っています。

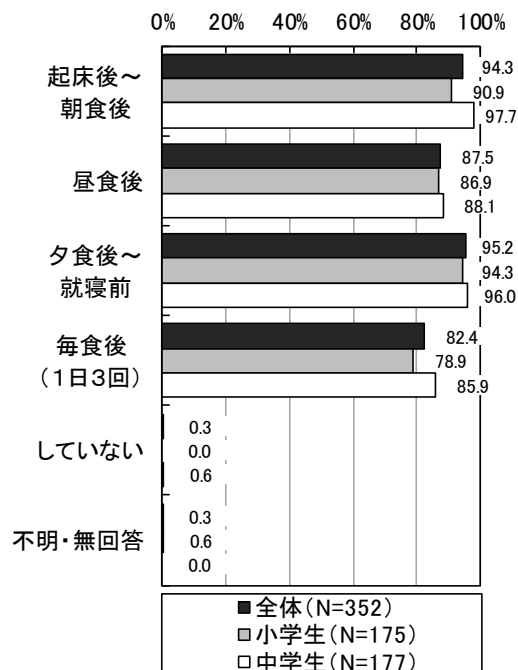
また、毎食後（1日3回）歯みがきをしている人は、小学生で78.9%、中学生で85.9%となっており、小中学生では約8割となっていますが、20歳以上の町民は、25.4%で4人に1人となっています。

■いつ歯みがきをしているか（町民調査）

(N=812)



■いつ歯みがきをしているか（小中学生調査）



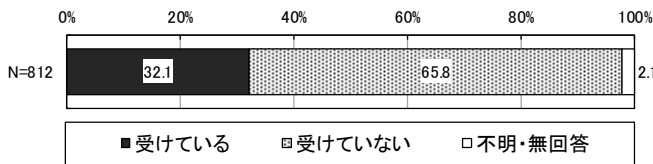
※「毎食後（1日3回）」は、「起床後～朝食後」「昼食後」「夕食後～就寝前」のすべてを選択している人を集計して示しています。

② 歯に不都合がなくても歯科医院で歯の定期健診を受けているか（単数回答）

歯の定期健診は、「受けていない」が 65.8%と最も高くなっています。受診しない理由は、「歯に不都合がない」が 47.8%と最も高くなっています。

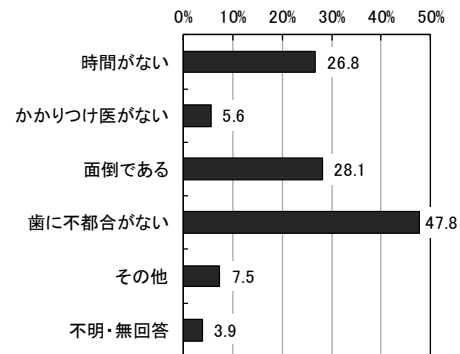
女性の方が受診している人の割合が高く、20歳以上の男性では、受診していない人の割合が7割前後となっています。

■ 定期健診の受診状況（町民調査）



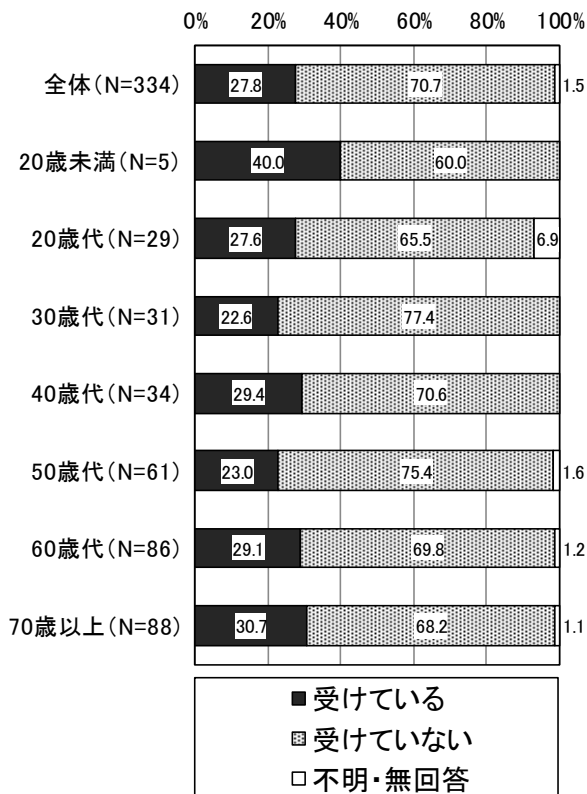
■ 健診を受診しない理由（町民調査）

(N=534)

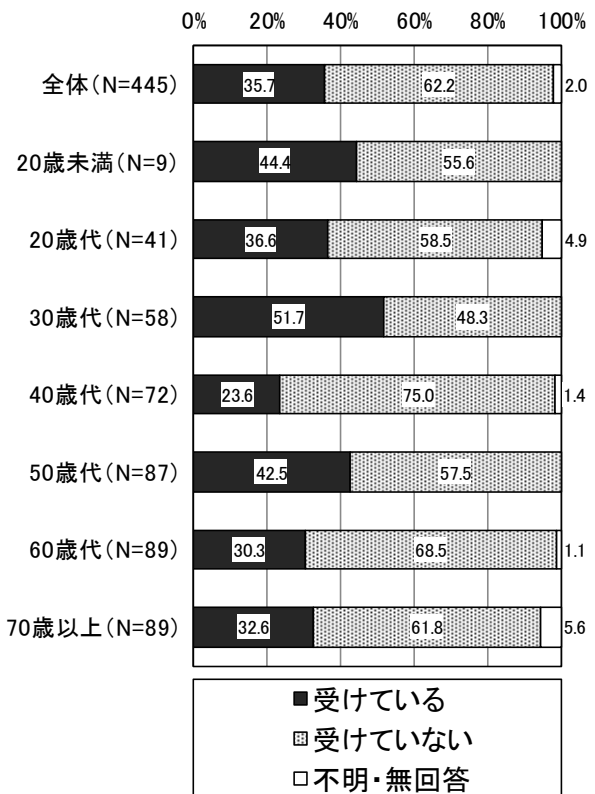


■ 男女年齢別（町民調査）

【男性】



【女性】

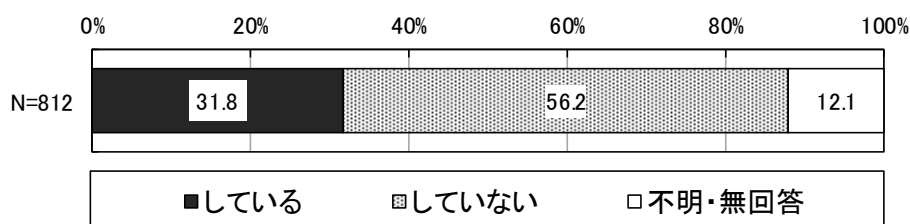


(3) 活動・運動

① 運動習慣について（単数回答）

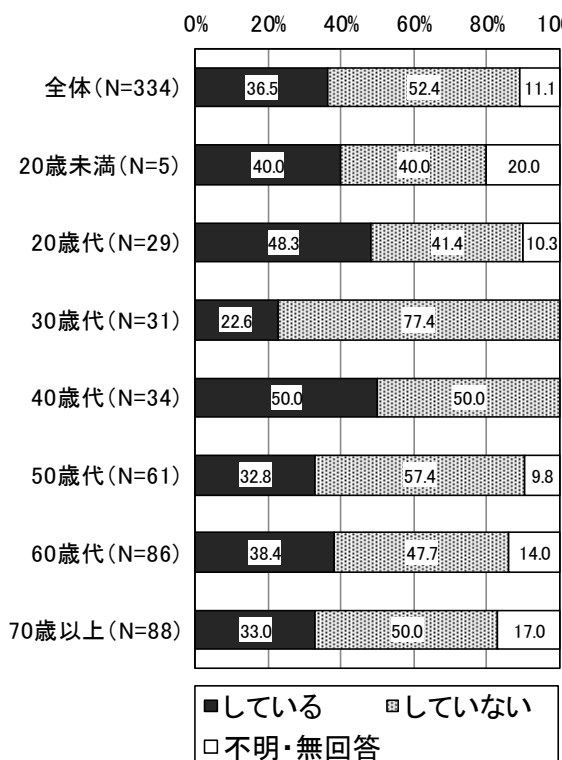
運動について、「していない」が56.2%と最も高くなっています。女性の方が運動をしていない人の割合がやや高くなっています。

■運動習慣について(町民調査)

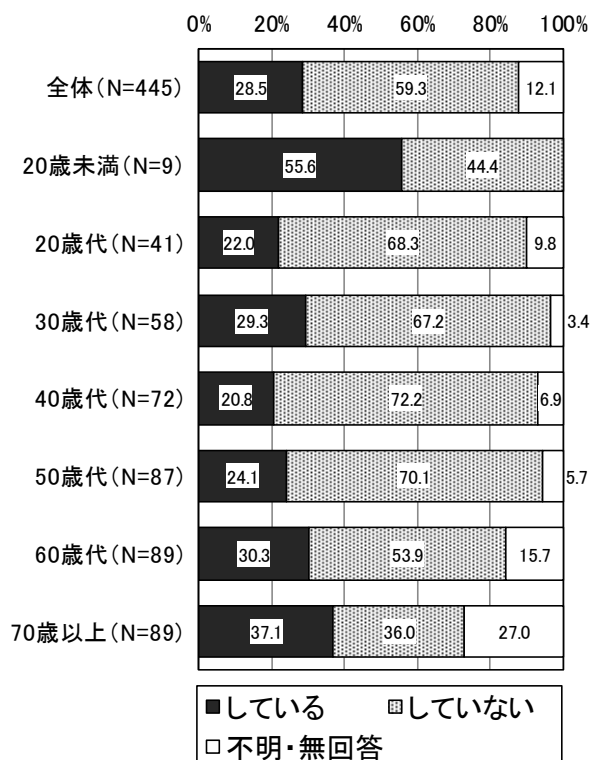


■男女年齢別(町民調査)

【男性】



【女性】

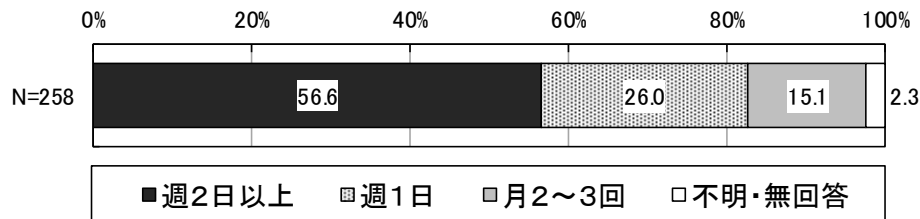


② 1週間の運動頻度について（単数回答）

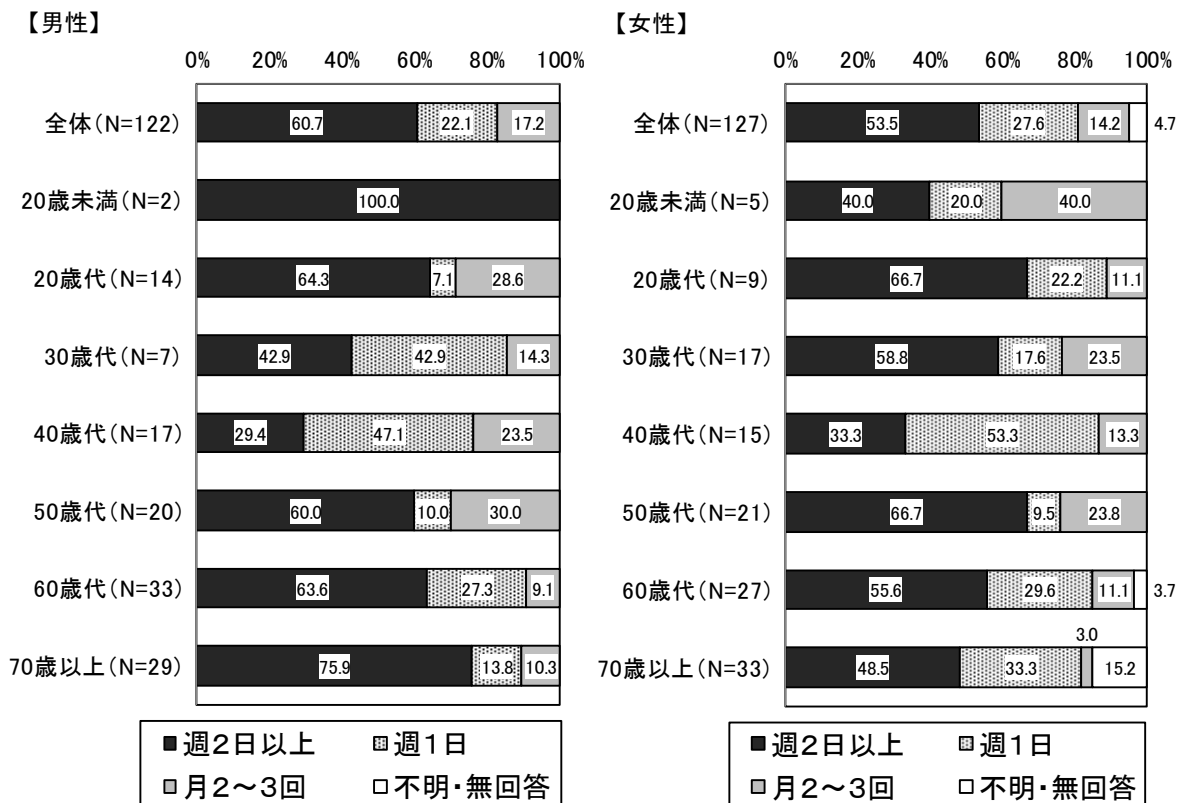
運動している人のうち、「週2日以上」が56.6%と最も高くなっています。

男女ともに20歳代から40歳代にかけて、年齢が上がるにつれ、週2日以上運動している人の割合が減少し、50歳代で増加しています。

■ 1週間の運動頻度（町民調査）



■ 男女年齢別（町民調査）

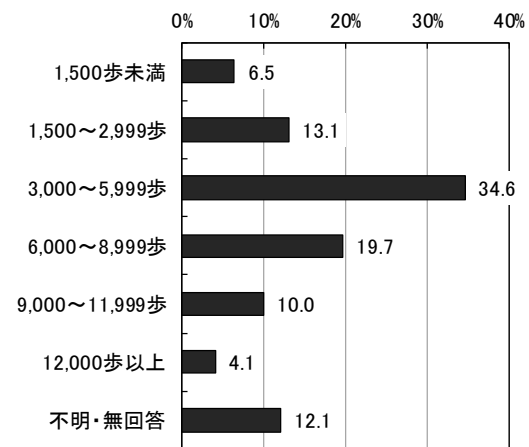


③ 普段の生活における1日当たりの歩数について（単数回答）

普段の生活における1日当たりの歩数は、「3,000～5,999歩」が34.6%と最も高く、次いで「6,000～8,999歩」が19.7%、「1,500～2,999歩」が13.1%となっています。

■ 1日当たりの歩数(町民調査)

(N=812)

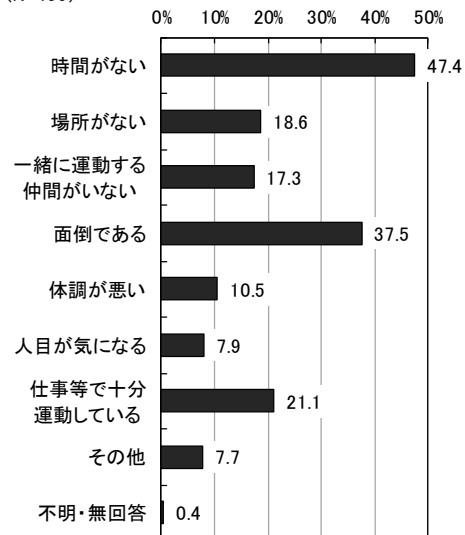


④ 運動をしない理由について（複数回答）

運動をしない理由は、「時間がない」が47.4%と最も高く、次いで「面倒である」が37.5%となっています。

■ 運動をしない理由(町民調査)

(N=456)



■ 年齢別(町民調査)

上段:度数 下段:%	全体	時間がない	場所がない	一緒に運動する仲間がいない	面倒である	体調が悪い	人目が気になる	仕事等で十分運動している	その他	不明・無回答
全体	456 100.0	216 47.4	85 18.6	79 17.3	171 37.5	48 10.5	36 7.9	96 21.1	35 7.7	2 0.4
20歳未満	6 100.0	1 16.7	1 16.7	2 33.3	5 83.3	0 0.0	2 33.3	1 16.7	0 0.0	0 0.0
20歳代	40 100.0	22 55.0	12 30.0	14 35.0	19 47.5	2 5.0	7 17.5	2 5.0	1 2.5	0 0.0
30歳代	64 100.0	48 75.0	15 23.4	12 18.8	26 40.6	3 4.7	8 12.5	7 10.9	4 6.3	0 0.0
40歳代	72 100.0	49 68.1	17 23.6	14 19.4	25 34.7	4 5.6	10 13.9	10 13.9	3 4.2	0 0.0
50歳代	96 100.0	45 46.9	16 16.7	15 15.6	37 38.5	7 7.3	3 3.1	22 22.9	7 7.3	1 1.0
60歳代	90 100.0	35 38.9	12 13.3	12 13.3	34 37.8	14 15.6	4 4.4	25 27.8	9 10.0	0 0.0
70歳以上	78 100.0	12 15.4	9 11.5	9 11.5	21 26.9	16 20.5	1 1.3	27 34.6	11 14.1	1 1.3

(4) こころの健康（睡眠・ストレス）

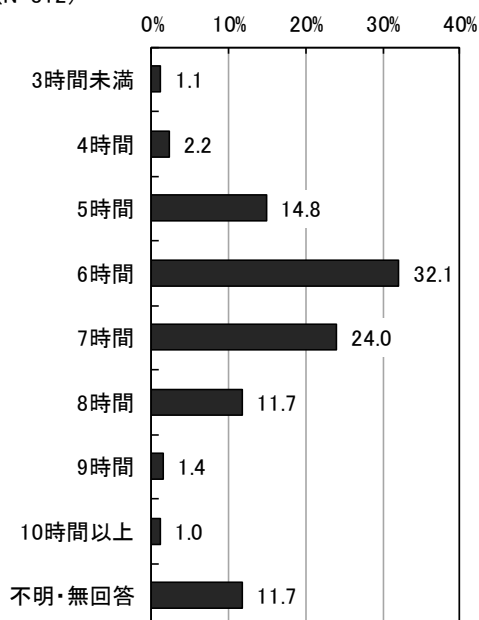
① 平日の平均睡眠時間について（単数回答）

平日の平均睡眠時間は、「6時間」が32.1%と最も高く、次いで「7時間」が24.0%、「5時間」が14.8%となっています。

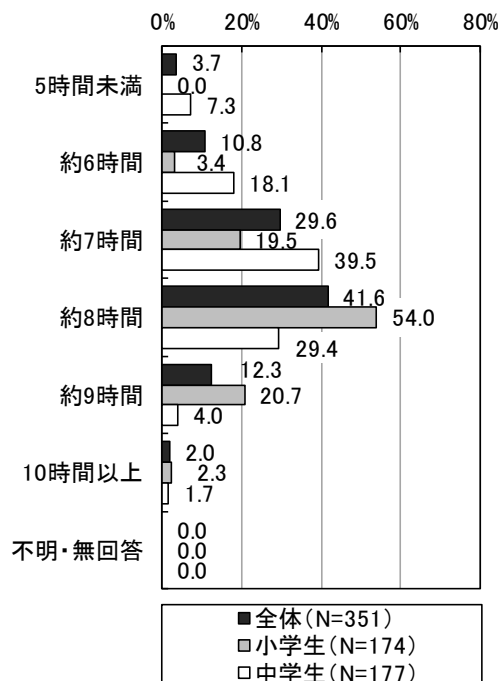
また、小学生では「約8時間」が54.0%と最も高く、次いで「約9時間」が20.7%、「約7時間」が19.5%となっています。中学生では「約7時間」が39.5%と最も高く、次いで「約8時間」が29.4%、「約6時間」が18.1%となっています。小学生より中学生の方が睡眠時間が短くなっています。

■ 平日の平均睡眠時間(町民調査)

(N=812)



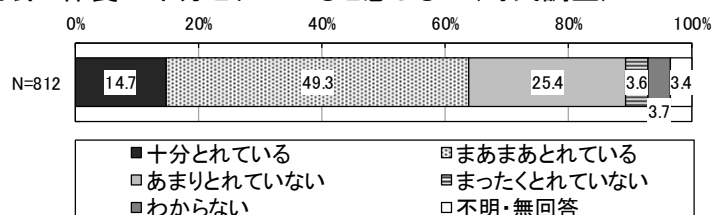
■ 平日の平均睡眠時間(小中学生調査)



② いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると感じるか（単数回答）

いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると感じるかについては、「まあまあとれている」が49.3%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が25.4%、「十分とれている」が14.7%となっています。

■ いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると感じるか(町民調査)

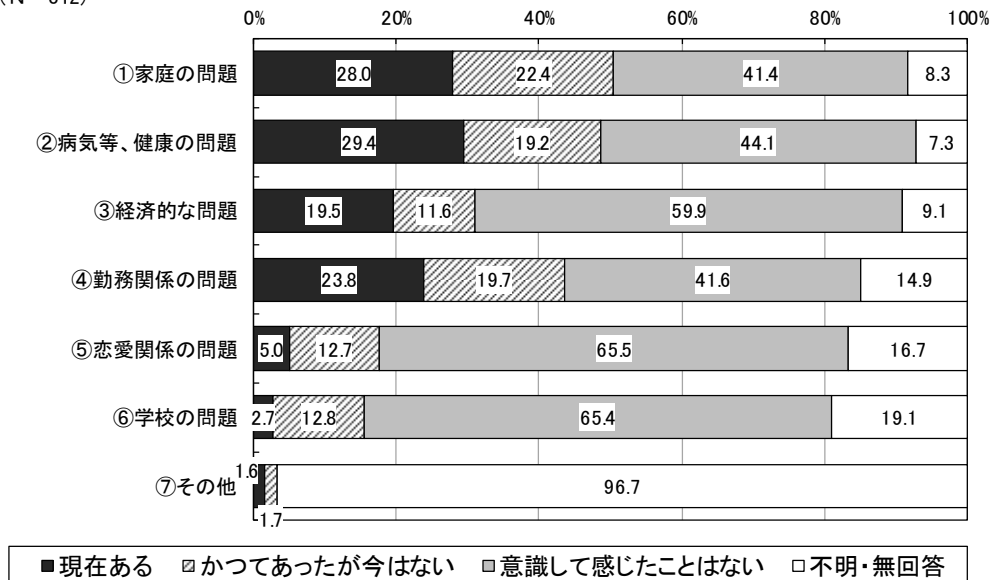


③ 日頃から悩みや苦勞、ストレスについて感じることもあるか（単数回答）

「病気等、健康の問題」では「現在ある」が29.4%と最も高く、次いで「家庭の問題」が28.0%、「勤務関係の問題」が23.8%となっています。

■日頃から悩みや苦勞、ストレスについて感じることにについて(町民調査)

(N=812)

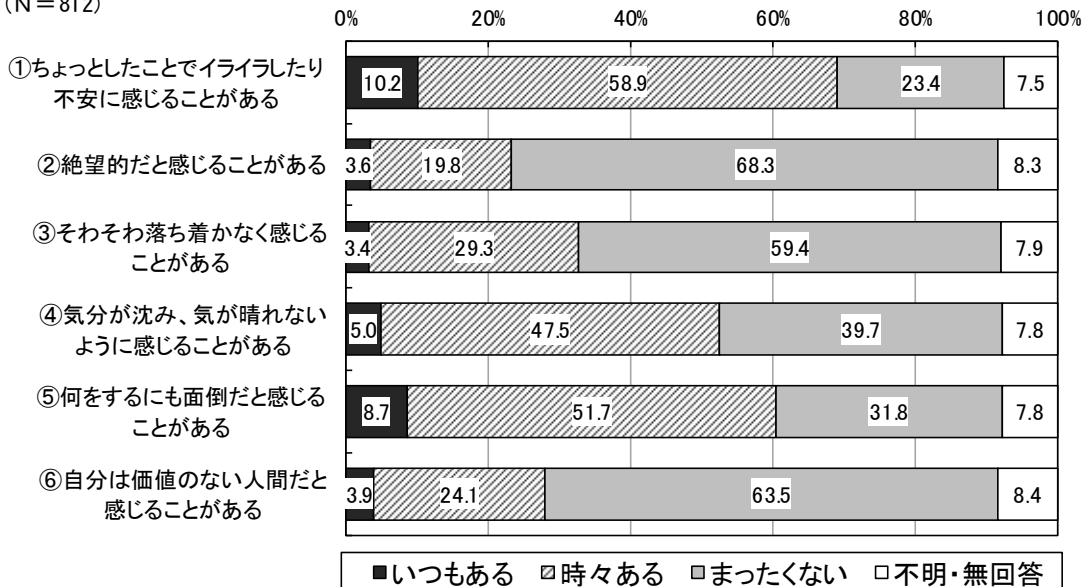


④ 日々の生活で次のように感じることもあるか（単数回答）

「ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることもある」では、「いつもある」と「時々ある」の割合が69.1%と最も高く、次いで「何をするにも面倒だと感じることもある」が60.4%、「気分が沈み、気が晴れないように感じることもある」が52.5%となっています。

■日々の生活の中で感じることにについて(町民調査)

(N=812)

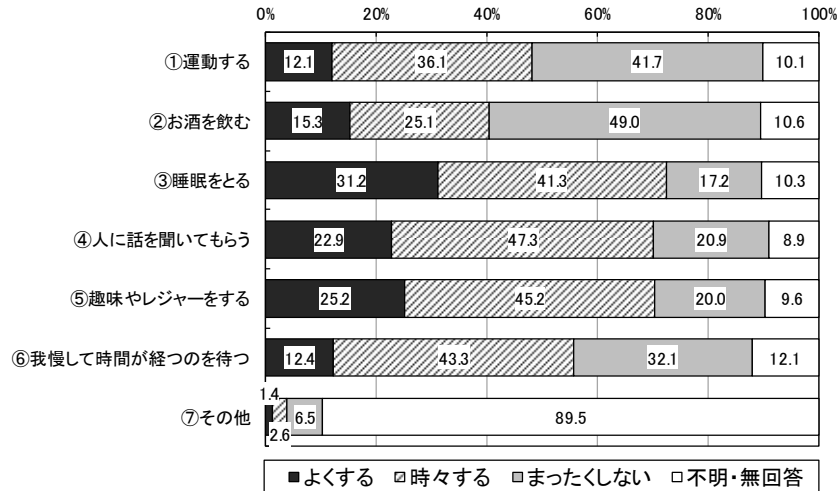


⑤ ストレス等の解消に向けた取り組み（単数回答）

日々の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するためにすることでは、「睡眠をとる」は「よくする」と「時々する」の割合が72.5%と最も高く、次いで「趣味やレジャーをする」が70.4%、「人に話を聞いてもらう」が70.2%となっています。

■ストレス等の解消に向けた取り組みについて(町民調査)

(N=812)



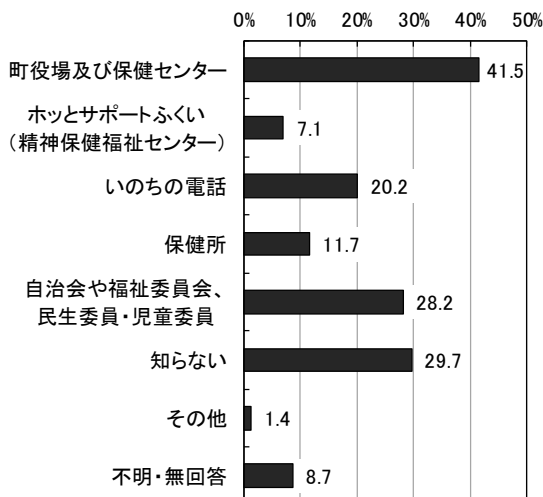
⑥ 知っている相談窓口や相談相手（単数回答）

知っている相談窓口は、「町役場及び保健センター」の割合が41.5%と最も高くなっています。一方で、「知らない」が29.7%となっています。

小中学生の悩みの相談相手としては、「親」や「友達や先輩」が多くなっている一方で、「相談する人はいない」が約1割となっています。

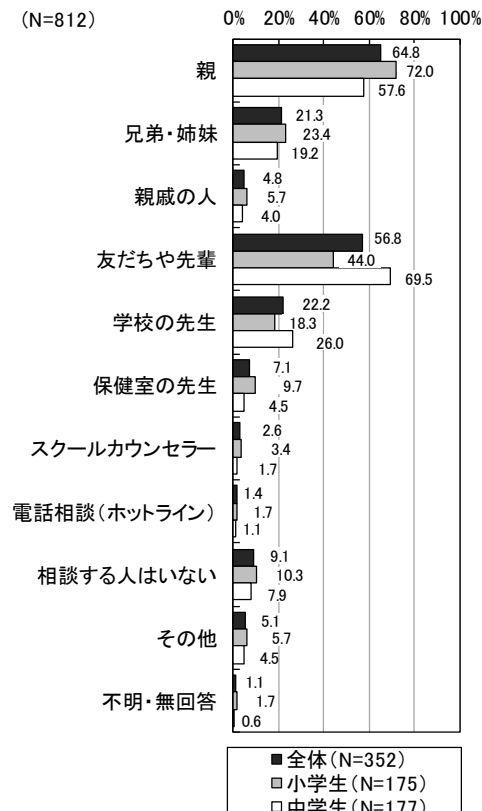
■知っている相談窓口について(町民調査)

(N=812)



■悩みの相談相手について(小中学生調査)

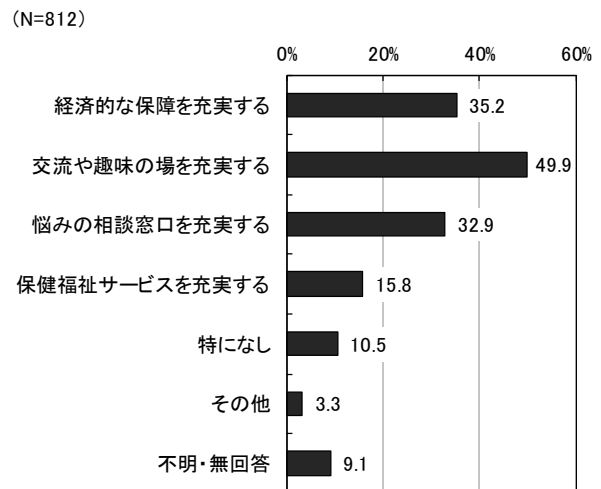
(N=812)



⑦ こころの病気の予防に向けて（単数回答）

こころの病気を予防するために必要だと思う取り組みは、「交流や趣味の場を充実する」が49.9%と最も高く、次いで「経済的な保障を充実する」が35.2%、「悩みの相談窓口を充実する」が32.9%となっています。

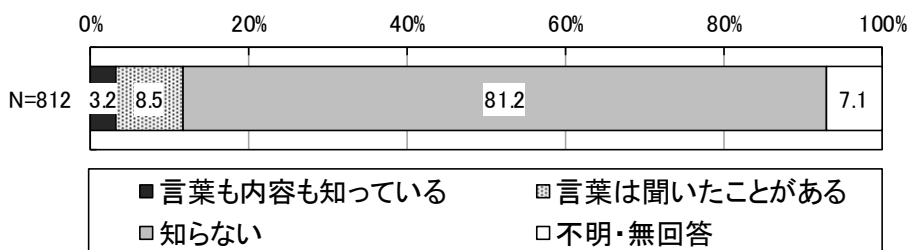
■こころの病気を予防するために必要だと思う取り組みについて(町民調査)



⑧ 自殺対策について（単数回答）

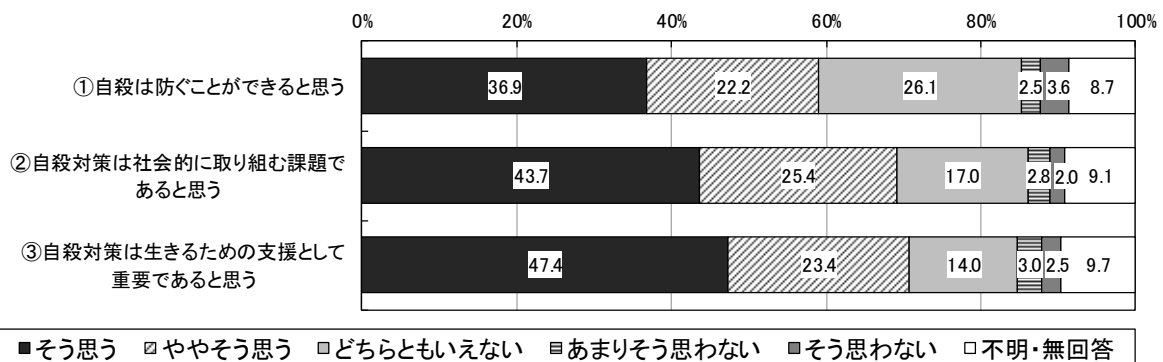
ゲートキーパーという言葉に関しては、「知らない」が81.2%と最も高くなっています。自殺に対する考え方は、「自殺対策は生きるための支援として重要であると思う」と「ややそう思う」を合わせた割合が70.8%と高く、次いで「自殺対策は社会的に取り組む課題であると思う」が69.1%、「自殺は防ぐことができると思う」が59.1%となっています。

■ゲートキーパーという言葉について(町民調査)



■自殺に対する考え方について(町民調査)

(N=812)



(5) 飲酒、喫煙

① 飲酒状況について（単数回答）

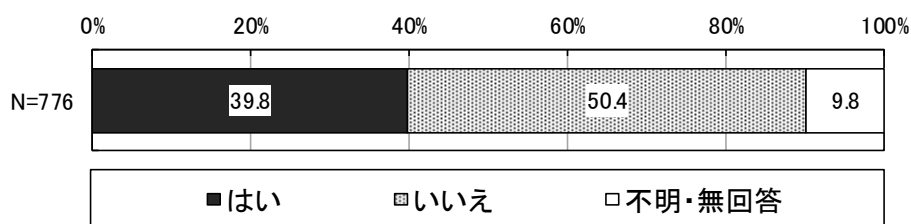
飲酒状況では、お酒を飲む習慣のある人は39.8%となっています。

お酒を飲む人の1週間当たりの飲酒日は、「7日」が34.3%と最も高く、次いで「1日」が17.2%となっています。

男女年齢別では、男性は「7日」が最も高く、女性は「1日」が最も高くなっています。

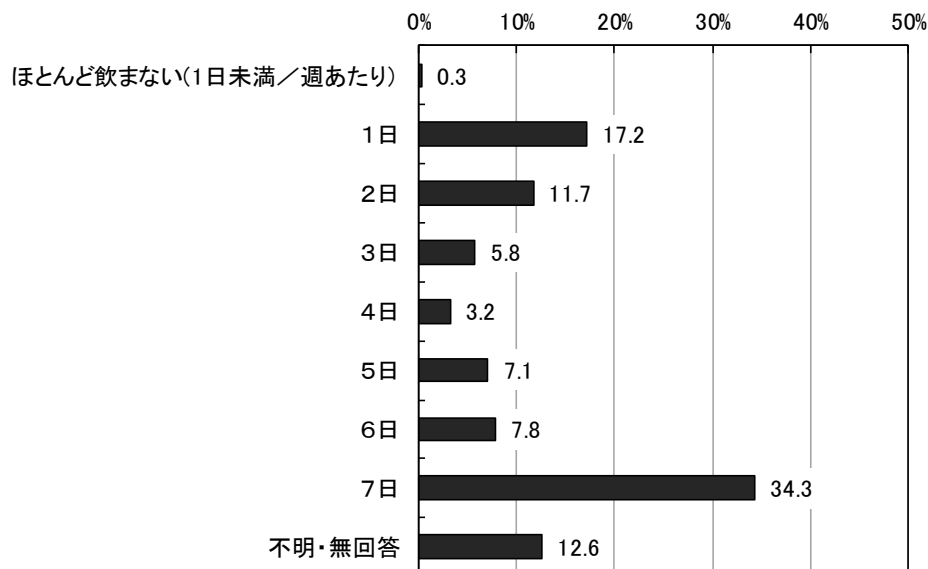
また、「休肝日を設けていない」が49.2%、「休肝日を設けている」が47.2%となっています。

■ お酒を飲んでいるか（町民調査）

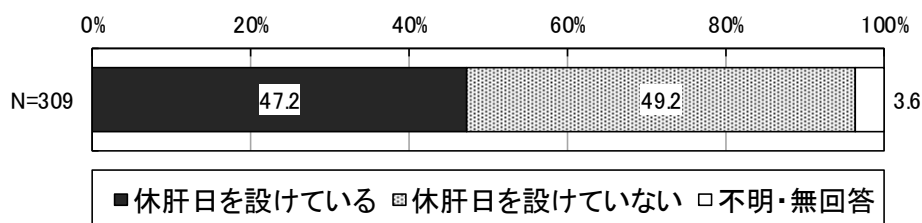


■ 1週間当たりの飲酒日について（町民調査）

(N=309)



■ 休肝日について（町民調査）

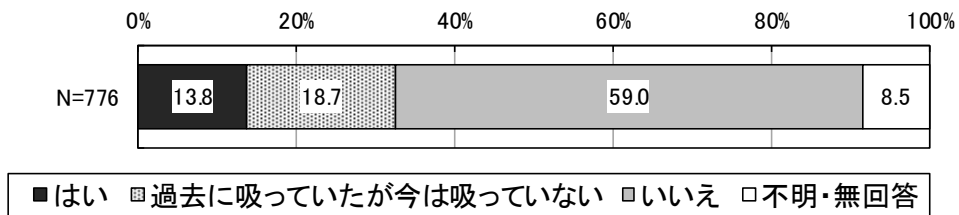


② 喫煙状況について（単数回答）

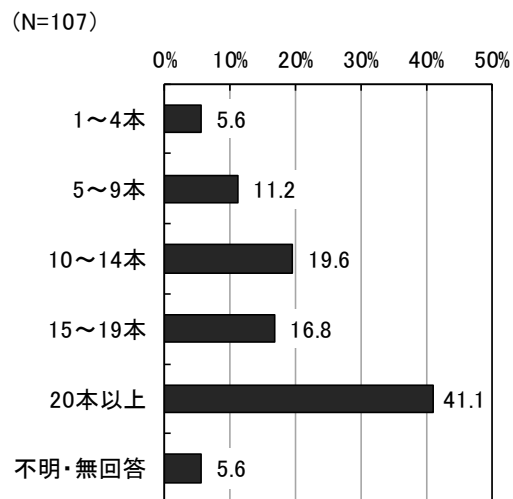
喫煙状況では、現在煙草を吸っている人は13.8%となっており、現在は煙草を吸っていない人（「過去に吸っていたが今は吸っていない」と「いいえ」の合計）は77.7%となっています。

煙草を吸っている人の1日当たりの喫煙量は、「20本以上」が41.1%と最も高くなっています。

■ 煙草を吸っているか（町民調査）



■ 1日当たりの喫煙量について（町民調査）



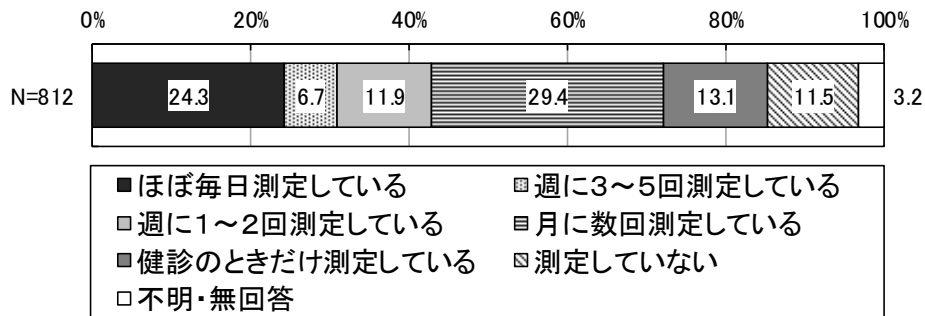
(6) 健康チェック

① 体重等の測定について（単数回答）

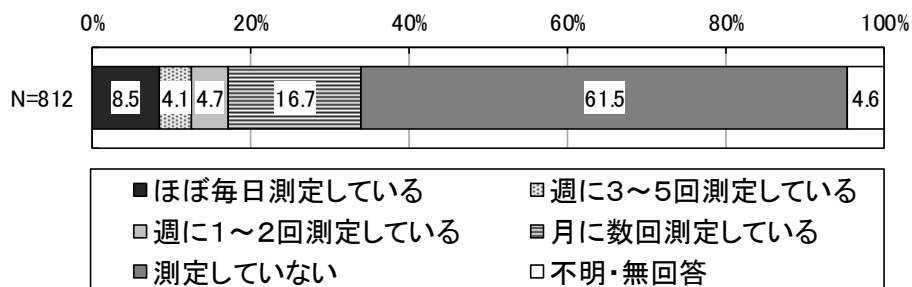
体重の測定を「月に数回測定している」が29.4%、次いで「ほぼ毎日測定している」が24.3%となっています。

血圧の測定状況は、「測定していない」が61.5%と最も高く、週に1回以上測定している人（「ほぼ毎日測定している」「週に3～5回測定している」「週に1～2回測定している」の合計）は17.3%となっています。

■ 体重を測定しているか（町民調査）



■ 血圧を測定しているか（町民調査）



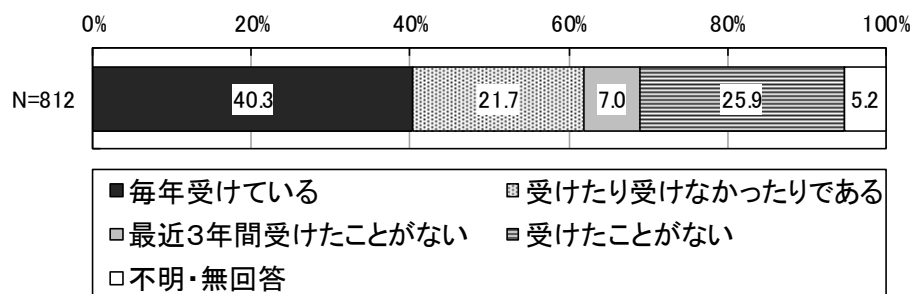
② がん検診の受診状況について（単数回答）

がん検診を「毎年受けている」が40.3%と最も高くなっています。一方で「受けたことがない」が25.9%となっています。

がん検診を受診した理由では、「定期的に健診を受けてきたから」が59.6%と最も高く、次いで「健康が気になるから」が53.8%、「健診のお知らせ（受診券）がきたから」が42.5%となっています。

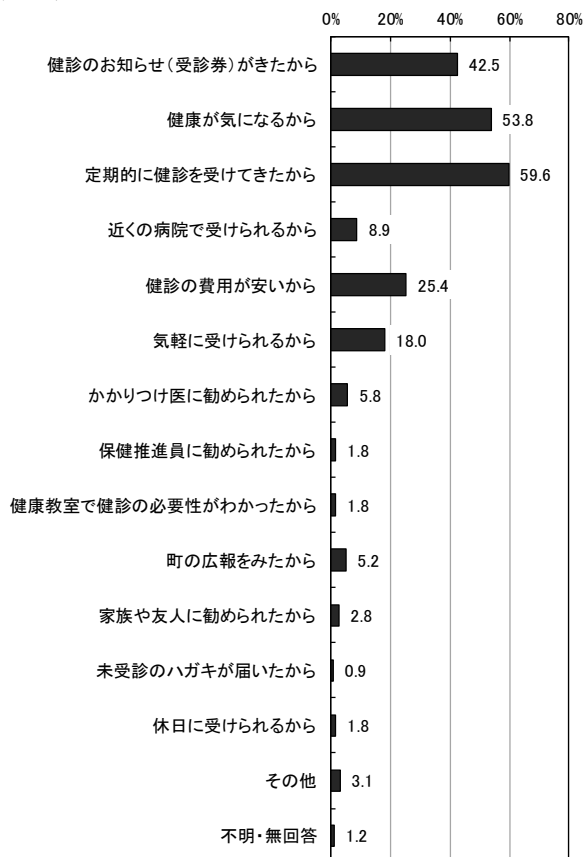
がん検診を受診していない理由では、「忙しいから」が25.1%と最も高く、次いで「面倒だから」が23.3%、「健康だから受診する必要はないと思うため」が17.4%となっています。

■ 定期的ながん検診を受診しているか（町民調査）



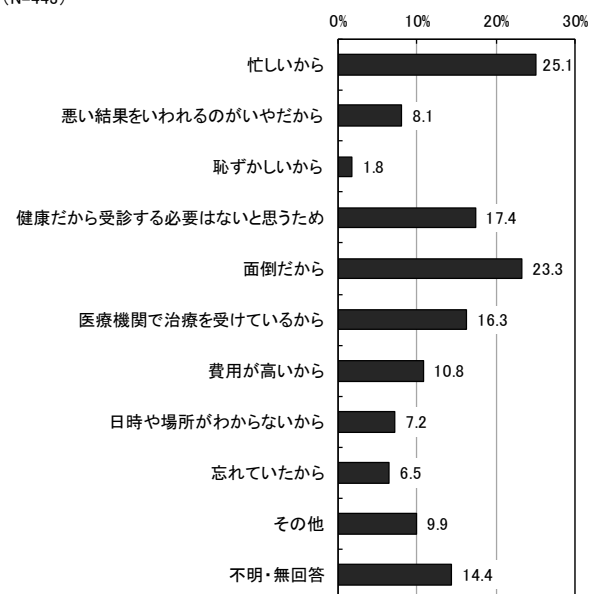
■ がん検診を受診した理由（町民調査）

(N=327)



■ がん検診を受診していない理由（町民調査）

(N=443)

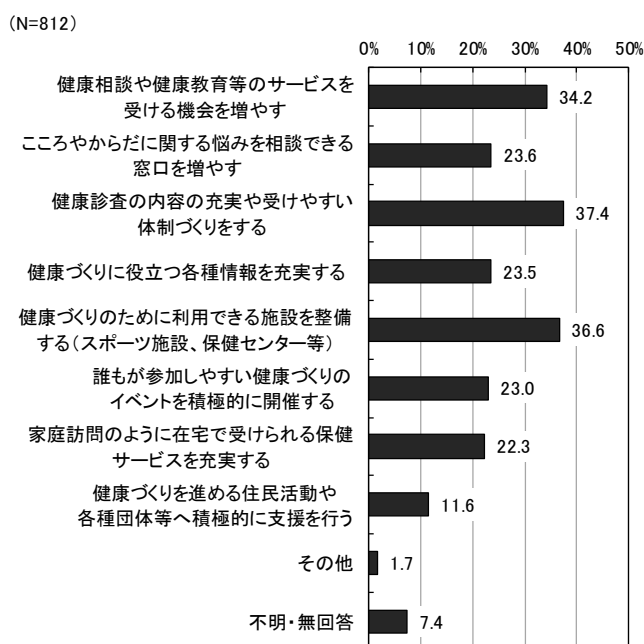


(7) 健康に関する情報等

① 町民の健康づくりを充実させていくうえで、重要だと思う取り組み(単数回答)

健康づくりの重要な取り組みは、「健康診査の内容の充実や受けやすい体制づくりをする」が37.4%、次いで「健康づくりのために利用できる施設を整備する(スポーツ施設、保健センター等)」が36.6%、「健康相談や健康教育等のサービスを受ける機会を増やす」が34.2%となっています。

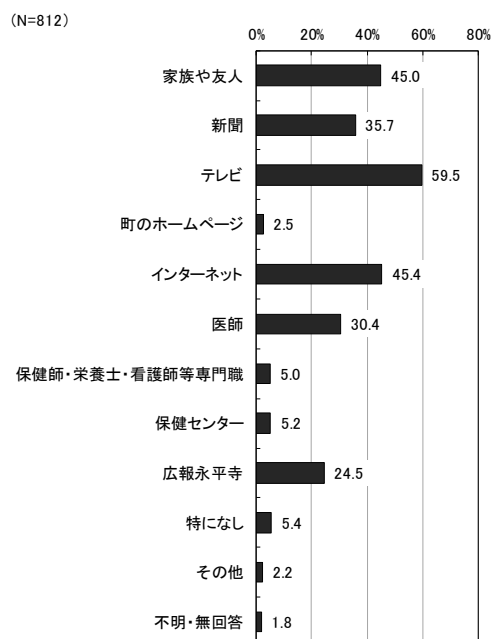
■町民の健康づくりを充実させていくうえで、重要だと思う取り組みについて(町民調査)



② 健康に関する情報の入手先(単数回答)

健康に関する情報の入手先は、「テレビ」が59.5%、次いで「インターネット」が45.4%、「家族や友人」が45.0%となっています。

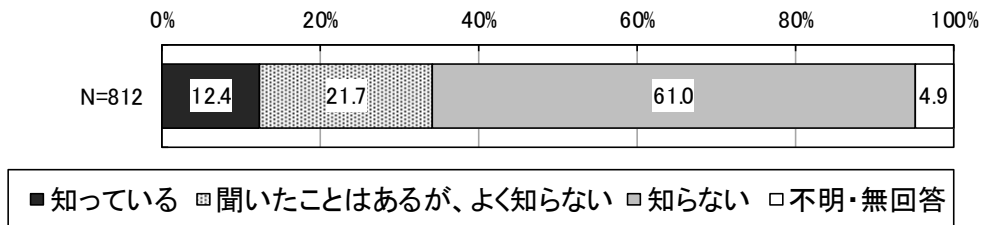
■健康に関する情報の入手先について(町民調査)



③ 「永平寺町 11 からだ条」について（単数回答）

「永平寺町 11 からだ条」を「知らない」が61.0%と最も高く、「知っている」と「聞いたことはあるが、よく知らない」の合計は34.1%となっています。

■「永平寺町 11 からだ条」について知っているか(町民調査)

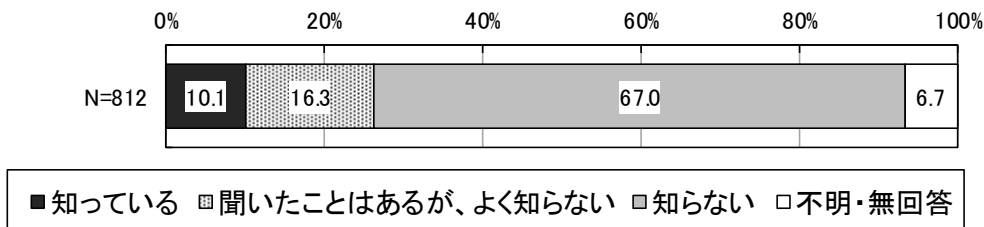


④ 「永平寺町 11 からだ体操」について（単数回答）

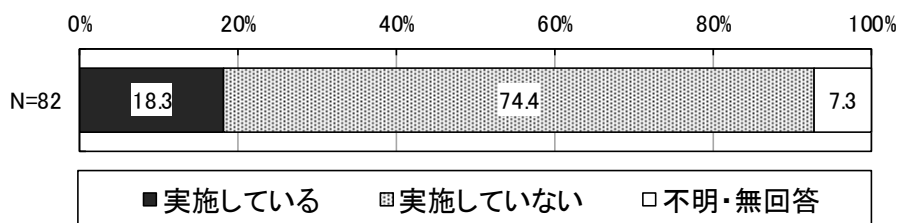
「永平寺町 11 からだ体操」を「知らない」が67.0%と最も高く、「知っている」と「聞いたことはあるが、よく知らない」の合計は26.4%となっています。

また、永平寺町 11 からだ体操を知っている人のうち、「永平寺町 11 からだ体操」を実施している人は18.3%となっています。

■「永平寺町 11 からだ体操」について知っているか(町民調査)



■「永平寺町 11 からだ体操」を実施しているか(町民調査)



9 心身の健康づくりに関する課題のまとめ

心身の健康づくりに関する現状について、統計資料、アンケート調査等から「栄養・食生活」「歯の健康」「活動・運動」「こころの健康」「飲酒・喫煙」「健康チェック」の6つの分野で、永平寺町の健康づくりの背景となる地区特性と課題を整理しました。

これらの課題について、ライフステージ別に事業の実施が求められる年代を示します。なお、本計画では各ライフステージについて以下のように設定します。

- 子ども・青年期：妊娠・出産期、乳幼児、学童・思春期、青年期：0～29歳
- 壮年期：30～64歳
- 高齢期：65歳以上

調査等からみえる課題の見方

- ㊦：アンケート調査結果より
前計画アンケート時：第1次保健計画策定するために平成22年に実施したアンケート調査結果をいう
- ㊧：保健推進員、食生活改善推進員の代表者による団体ヒアリングより
- ◇：統計資料より
- ㊦：アンケート調査結果と国が定める目標値（「健康日本21」）を比較しているもの
- ◇：統計資料と国が定める目標値（「健康日本21」）を比較しているもの

(1) すべての分野 行動目標「健康づくり11からだ条」

第1次保健計画では、町民の行動目標として位置づけ取り組んできました。健康づくりポイントカード事業や健康教育で町民自らが健康目標として実践しました。

調査等からみえる課題

- ㊦永平寺町11からだ条の認知率は、12.4%と低い。男女ともに、年齢が高いほど認知率は高い。
- ㊦行動目標を実践した参加者からは、取り組みやすく、継続して実践することで体の調子がよくなった等の感想があった。

(2) 栄養・食生活

よい食習慣を続けることは、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく、成長発達、フレイル予防等につながるため、子どもから高齢者まですべての人にとって大切です。

ライフスタイルの変化により、高たんぱく・高脂肪・塩分の多い食事をする機会の増加、野菜の摂取量の減少等、食生活に関する課題があり、生活習慣病予防に向け、野菜摂取や減塩、各世代に合わせた食事のとり方等、自ら実践できる支援が重要です。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代→	子ども・青年期	壮年期	高齢期
<p>【朝食の摂取】</p> <p>①朝食をほぼ毎日食べる人の割合が大人で85.0%、子どもは93.2%。</p> <p>②前計画アンケート時（大人90.6%、子ども96.9%）より朝食をほぼ毎日食べる人の割合が減少している。特に20歳代女性が減少（85.4%→65.9%）。30歳代女性は増加（88.2%→91.4%）。</p> <p>③若い男性ほど朝食を食べない人が多い。</p>	○	○	○
<p>【野菜の摂取】</p> <p>①毎食野菜を食べる人は、大人 41.4%、子ども 23.9%。40 歳代 50 歳代及び中学生が毎食野菜を食べている人が少ない。子どもは朝食で野菜を食べていない人が多い。</p> <p>②1人当たりの野菜の摂取量は 1.8 皿（126g）であり、摂取量が少ない。1日に必要とされる野菜の量は 5 皿（350g）だが、摂取している人は 2.4%と少ない。</p> <p>③若い世代、働き世代は野菜をとっていない。働き世代は忙しく、地区での講習会の参加は少ない。電子レンジを使ったレシピや時短レシピがあるとよい。</p>	○	○	○
<p>【肥満ややせの傾向】</p> <p>①BMIにおける肥満の状況では、男性は33.5%で国の割合（30.7%）より高い。女性は18.2%で国の割合（21.9%）より低い。一方やせの人は、国の状況と変わらない。60歳以上の高齢者のやせは少ない。</p> <p>②肥満の人について国の 2022 年度目標値が男性 20～60 歳代は 28.0%以下、女性 40～60 歳代は 19.0%以下となっている。しかし、永平寺町では男性 20～60 歳代は 34.4%、女性 40～60 歳代は 17.7%となっている。男性の肥満度が国の目標値と比較して特に高い。</p>	○	○	
<p>【疾病の状況】</p> <p>◇医療費の状況から、高血圧症や狭心症、脂質異常症等の生活習慣病の割合が高い。心疾患の死亡割合が県に比べて高い。</p> <p>②病気の有無について、前計画アンケート時より高血圧、脂質異常症を治療している割合が高くなっている。特に50歳以上から治療中と回答する人が多い。</p>		○	○

(3) 歯の健康

歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることで、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防になる等、身体全体の健康に影響があります。

子どもの頃から歯みがきを習慣づけるとともに、定期的に歯科健診を受診する等、自らの歯を大切に、生涯を通じて健康な歯を維持することが重要です。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代⇒	子ども・青年期	壮年期	高齢期
<p>【むし歯や歯周病の状況】</p> <p>㊦過去の病気としてむし歯と回答した人が 48.5%、そのうちの 13.2%が未治療。また、歯周病は 17.2%、そのうち 24.7%が未治療。</p> <p>◇1.6 歳児健診の結果では、平成 29 年度以降、むし歯のある児の割合が低くなっている。3 歳児健診結果においてはむし歯のある児の割合は下降しているが、年度により 1 人当たりのむし歯本数は高くなる。</p> <p>◇小・中学生の歯科健診の結果では、歯垢や歯肉の状態に異常がある人の割合が県より高い。特に中学生男子は異常がある割合が高い。全幼稚園幼稚園でフッ化物洗口を実施しているため乳歯の歯質強化により歯は少ないと考えられるが、小中学生が歯垢や歯肉の状態の異常が多いことから口腔衛生が保持されない状況である。永久歯の生え替わり時期の口腔衛生が重要になる。</p> <p>㊧悪いところがない限り歯科医院を受診していない。</p> <p>㊨高齢者に情報提供すると、家族を通じて若い人に情報が波及する。</p>	○	○	○
<p>【歯みがきや歯科健診の受診】</p> <p>㊦毎食後歯みがきをしている小学生は 78.9%、中学生は 85.9%であった。大人では毎食後に歯みがきをする人は 25.4%で、特に昼食後に歯を磨く人が 26.6%と低く、特に男性が 14.7%と低い。</p> <p>◇歯科相談の結果から、歯科医療機関の受診勧奨者が増加している。</p> <p>㊦かかりつけ歯科医院で定期健診を受診している人は32.1%で、前計画アンケート時の18.4%より割合が増加している。ただし、65.8%が定期受診をしていない。受診していない理由では、歯に不都合がないからが47.8%、面倒であるが28.1%、時間がないが26.8%となっている。</p>	○	○	○



(4) 活動・運動

体を動かすことは、生活習慣病の発症予防・重症化予防につながるだけでなく、メタボリックシンドロームの改善にもつながり、健康的な生活を送るうえで欠かせません。

子どもや高齢者、忙しくて運動をする時間がない人等、様々な人が自分に合った身体活動・運動を見つけ、継続していくことが大切です。

運動だけでなく、農作業をはじめとした体を動かす仕事等も健康づくりの効果が期待されるため、様々な活動が健康づくりにつながるという意識を広げていくことが重要です。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代⇒	子ども・青年期	壮年期	高齢期
<p>【運動習慣】</p> <p>①運動をしている人が31.8%、していない人が56.2%。前計画アンケート時の運動している人(35.4%)から減少している。30歳代～50歳代では、運動をしている人は3割未満であり、男性に比べ、女性の方が運動している割合が低い。</p> <p>②1週間当たりの運動は、週2日以上している人が56.6%、週1回が26.0%であった。前計画アンケート時より男性は週2日以上している人の割合は増加したが、女性は減少している。</p> <p>③1回当たりの運動時間は、30分以上が74.8%で前計画アンケート時より割合が男性は高くなっており、女性は低くなっている。</p> <p>④普段の生活での歩く量は、30分以上1時間未満程度の人(3,000～6,000歩未満)が34.6%と最も高かった。6,000歩以上歩いている人は33.8%と前計画アンケート時41.0%より低く、1日当たりの歩数は減少している。</p> <p>⑤運動をしていない理由として、時間がないが47.4%、面倒であるが37.5%、仕事等で十分運動をしているが21.1%と回答した人が多かった。また、前計画アンケート時より時間がない、場所がない、面倒であると回答した割合が高くなっている。</p> <p>⑥「11からだ体操」の認知率は、知っているが10.1%で、高齢者ほど知っているという回答した人が多かった。</p> <p>⑦高齢者は体操や運動を実践しているが、働き世代は実践している人としていない人が二極化している。スポーツ少年団や子供会の保護者は強いつながりがあり、そこにアプローチする方法もある。</p> <p>⑧食事と運動のバランスが大事で、自分に合ったペースで取り組めるものがよい。</p>	○	○	○
<p>【疾病の状況】</p> <p>◇医療費の状況から筋骨格系の治療費割合が福井県と比べて高い。治療を受けている件数では高血圧、高脂血症の治療件数が多い。</p> <p>⑨病気の有無について、前計画アンケート時より筋骨格系を治療している割合が高くなっている。特に70歳以上では35.0%が治療している。</p>		○	○

(5) こころの健康（睡眠・ストレス）

こころの健康を保つためには、適度な運動や食生活だけでなく、十分な睡眠や休養をとることが重要です。自分に合ったストレス解消方法を実践したり、不安や悩みを周囲の人や相談機関・窓口に相談できることが大切です。また、自殺対策として、ゲートキーパーの研修や周知啓発等が必要であり、生きることの包括的な支援が必要です。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代⇒	子ども・青年期	壮年期	高齢期
<p>【睡眠がとれているか】</p> <p>① 1日の睡眠時間について、6～7時間が56.1%と最も多く、5時間以下は18.1%。前計画アンケート時より男女ともに6時間以下の人が増加し、7時間以上の人は減少している。</p> <p>② 睡眠で休養がとれていないと回答した人は29.0%で、県（17.1%、2016年）、国（20.2%、2017年）に比べ高い割合となっている。</p> <p>③ 子どもの睡眠時間について、小学生は8時間（41.6%）が最も高く、次いで9時間（20.7%）、中学生は7時間（39.5%）、次いで8時間（29.4%）、6時間以下が25.4%となっている。また中学生では、寝る時間が決まっていない人が41.2%、眠くて起きられなかった人が26.0%となっている。</p>	○	○	○
<p>【相談相手について】</p> <p>① 子どもの相談相手は親（64.8%）、友達や先輩（56.8%）、学校の先生（22.2%）と身近な人に相談することが多い。また、子どもの9.1%が、相談する人がいないと答えている。</p> <p>② 大人では知っている相談窓口については、町役場及び保健センターが41.5%と一番多かった。</p> <p>③ 相談窓口を知らない人は、男性で35.9%、女性で25.4%となっている。</p> <p>④ じっくりと話を聞くことが大事。相手の気持ちを十分に受け止めないで拒絶されてしまい、継続したつながりができなくなる。</p>	○	○	○

<p>【こころの病気について】</p> <p>⑨病気の治療状況について、精神疾患において治療していない（または中断）の割合が21.4%と他の疾患に比べて高い。</p> <p>⑩こころの病気を予防するために必要な取り組みについて、交流や趣味の場を充実するという回答が49.9%となっている。</p> <p>⑪自殺に対する考えについて、「自殺を防ぐことができる（36.9%）」「自殺は社会的に取り組む課題である（43.7%）」「自殺対策は生きるための支援として重要である（47.4%）」である。</p> <p>⑫ゲートキーパーという言葉を知っている人は3.2%、聞いたこともなく知らないという人は81.2%となっている。</p> <p>⑬こころの病気は、近所に知られたくないという思いが強く、相談しづらい。</p>	○	○	○
<p>【ストレスの有無の状況】</p> <p>⑭日頃から悩みや苦勞、ストレス、不満を感じる項目について、病気等の健康問題（29.4%）や家庭の問題（28.0%）、勤務関係の問題（23.8%）である。</p> <p>⑮ストレスの種類について、男性では女性に比べ、経済的な問題でストレスを感じる人の割合が高い。</p> <p>⑯20歳から50歳代で、勤務関係でストレスや不満を感じている割合が3～4割と高い。</p>	○	○	○
<p>【ストレス解消法】</p> <p>⑰ストレス解消法について、睡眠をとるが31.2%、趣味やレジャーをするが25.2%と高い。</p> <p>⑱ストレスを解消するためにお酒を飲む人や我慢して時間が経つのを待つ人は「よくする」「時々する」を含めると4～5割と高い。</p>	○	○	○



(6) 飲酒、喫煙

過度な飲酒や喫煙は、がんや循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に関連することが明らかになっています。飲酒や喫煙が身体に与える影響について理解し、家庭や地域と連携しながら、適切な飲酒や禁煙について周知することが重要です。

また喫煙は、周産期における胎児への影響があることや受動喫煙による周囲への健康に及ぼす影響についての理解を深め、家庭や地域と協力し、喫煙による害を防止することが重要です。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代⇒		子ども・青年期	壮年期	高齢期
飲酒	<p>【飲酒習慣】</p> <p>①飲酒をしないと回答した人は 50.4%で前計画アンケート時(32.0%)より高くなっている。</p> <p>②飲酒量について、飲酒している人のうち 34.3%が毎日飲酒しており、男性が 43.2%、女性が 19.1%毎日飲むと回答している。特に、飲酒量は男性の 50 歳代、70 歳以上で4割強～5割弱がほぼ毎日飲んでいる。</p> <p>③休肝日を設けていない人は 49.2%となっている。男性では 56.8%が休肝日を設けておらず、50 歳代以上は5割強～6割弱が休肝日を設けていない。</p>		○	○
喫煙	<p>【喫煙習慣】</p> <p>①喫煙について、喫煙者は 13.8%であり、現在は吸っていないが喫煙していた人は 18.7%。男性の喫煙者が 25.2%であるのに対し、女性は 5.0%と、男性の喫煙者が多い。喫煙割合は県(20.9%2016年)、国(17.7%、2017年)に比べ低い。</p> <p>②前計画アンケート時の喫煙者は 17.5%で、喫煙割合は減少した。男女別では男性の喫煙割合は低くなり、女性は高くなっている。</p> <p>③喫煙者の1日に吸う本数は20本以上の割合が高いが、1次保健計画アンケート時より1日当たりの本数は減少している。</p> <p>④禁煙のきっかけをどうやってつくるかということが課題。情報発信が重要。</p>		○	○



(7) 健康チェック

健康で自立した生活をできるだけ長く送るためには、町民一人ひとりが自らの健康や生活習慣に関心を持ち、血圧や体重をはかる等、日々の健康チェックを行うとともに、健診の受診を通して、自らの健康状態を把握し、健康を管理していくことが重要です。

また、受診後の事後指導が大変重要であり、受診するだけでなく、その後の改善方法について意識することが大切です。そのためには保健指導や健康教室を充実させることが引き続き求められます。

調査等からみえる課題

特に課題がある、事業の実施が必要と考えられる年代⇒	子ども・青年期	壮年期	高齢期
<p>【健診受診】</p> <p>◇平成 30 年度のがん検診受診率は、胃がん検診 26.7%、肺がん検診 30.8%、大腸がん検診 36.6%、子宮がん検診 45.5%、乳がん検診 43.6%であり、県よりも高い受診率で推移している。</p> <p>◇特定健康診査、後期高齢者健診受診率は横ばいで推移している。</p> <p>◎がん検診の未受診の理由として、忙しいからが 25.1%、面倒だからが 23.3%、健康だからが 17.4%とそれぞれ比較的高くなっている。</p>	○	○	○
<p>【健康自己チェック・体重測定・家庭血圧測定】</p> <p>◎体重測定は月に数回測定している人が29.3%と最も高く、毎日体重を測定している人は24.3%で、女性の3割が毎日測定している。</p> <p>◎家庭血圧を測定している人は高齢になるほど多くなっている。毎日測定する人は 8.5%と低い。</p> <p>◎病気の有無について前計画アンケート時より高血圧、脂質異常症を治療している割合が高くなっている。特に50歳以上から治療中と回答する人が多い。</p> <p>◎定年を機に検診を受けない人がいる。受診の意義をしっかり示した方がよい。</p>	○	○	○

第 3 章 健康増進計画

1 基本理念

第1次保健計画では、「永平寺 元気、長生き、11 からだ ～いっしょにやろっさ 笑顔に満ちた健康づくり～」を基本理念として掲げ、町民、関係団体、行政が一体となって健康づくりへの関心を高め進めてきました。また、健康づくりの推進に向けて、町民の行動目標として、「永平寺町健康づくり 11 からだ条（いいからだじょう）」を定めています。

本計画においては、最終的な目標を第二次永平寺町総合振興計画の目指す将来像「めぐる感動 心つながる清流のまち えいへいじ」とし、目標を「永平寺町民の健康寿命の延伸」としました。町民、関係団体との連携・協働を通じ、下記の理念を掲げて健康づくりを推進します。

いい
元気、長生き、11からだ
～続けよう 笑顔に満ちた健康づくり～

2 基本方針

本計画では、3つの基本方針を掲げて取り組みを進めます。

健康的な生活習慣の推進と重症化予防
～正しい生活習慣を身につけ、健康なところとからだづくりへ～

こころの健康づくりの推進
～つながり、支えあい、安心して暮らせる社会へ～

健康を支え、守るための社会環境の整備
～生きがいを持って健康づくりに参加できる環境づくり～

3 健康づくりの戦略 「永平寺町健康づくり11からだ条」の改訂

町民に勧める健康行動目標を第1次保健計画で「永平寺町健康づくり11からだ条」として設定し、周知啓発を進めてきました。第1次保健計画の評価・検証結果を踏まえ、「永平寺町健康づくり11からだ条」の内容を以下のように見直し、本計画の町民の行動目標とし、町民全体への波及を図ります。

「永平寺町健康づくり11からだ条」健康行動の波及が進んでいない野菜摂取や運動、飲酒に関する項目を取り組みやすい内容に見直しました(第2条、第5条、第8条)。また、受動喫煙防止の視点を追加しました(第9条)。

病院受診状況や医療状況から、高血圧症等の生活習慣病予防(第3条)と自殺対策の視点からより具体的にこころの健康の推進(第6条、第7条)を新たに追加しました。(★は、改訂した項目)

永平寺町健康づくり11からだ条

- | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|
| 第1条 | 毎食野菜を食べる
【栄養・食生活】 | 野菜たっぷり 元氣いきいき!
野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源です。食後の血糖上昇を抑制するとともに、循環器疾患やがんの予防に効果的です。 | |
| ★ | 第2条 | 野菜は1日70g×5皿とる
【栄養・食生活】 | 毎日の食事に野菜のおかずをプラス一品しよう!
野菜料理は小鉢物で70gの量の野菜がとれます。1日5皿程度を3食に分けて食べましょう。 |
| ★ | 第3条 | 塩分を今より減らす
【栄養・食生活】 | 薄味をこころがけよう!
塩分のとりすぎは、血圧を上昇させ、高血圧の原因となり、動脈硬化や腎不全につながります。塩分を今より2g減を目標にうす味を心がけ、食べ物そのものの味を感じてみましょう。 |
| | 第4条 | 食後は必ず歯みがきをする
【歯の健康】 | からだの健康はお口から!
歯みがきは、生活習慣として口腔衛生を保つうえで必要です。食後は歯みがきをしましょう。子どもたちは寝る前に仕上げみがきをしてもらいましょう。 |
| ★ | 第5条 | 動く時間を10分増やす
【活動・運動】 | ほんの少しの心がけ。からだを動かしましょう
運動を競技スポーツだけと捉えるのではなく、歩くことや階段を使うこと等を心がけ、いつもより10分多くからだを動かすことが大切です。 |



第6条 十分な睡眠をとる
【こころの健康】

十分な睡眠でこころと身体をリフレッシュしよう！

心身の疲れをとるためには、十分な睡眠が欠かせません。睡眠の時間を確保するだけでなく、メディアと上手に付き合い、生活のリズムを整え、睡眠の質を高めましょう。



第7条 悩みごとがあるときは
相談する
【こころの健康】

困ったときは、誰かに相談しよう！

困ったときは誰かに相談するのはもちろん、困っている人を見かけたら、声をかけ、悩みを抱え込まないようにしましょう。



第8条 1週間に2回は
休肝日をつくる
【飲酒・喫煙】

アルコールとの適切な付き合いをこころがけよう！

毎日の飲酒は、様々な病気につながります。週に2日間の「休肝日」を持ち、肝臓を休ませましょう。



第9条 たばこは吸わない
煙を吸わせない
【飲酒・喫煙】

禁煙と受動喫煙を防ぎましょう！

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれているので、たばこを吸わない人にも影響を及ぼします。受動喫煙を防ぐ取り組みをみんなで進めましょう。

第10条 健康診査を
1年に1回は
受ける
【健康チェック】

毎年健診を受けましょう！

自分自身の健康状態を正しく知ることは、すべての健康づくりや生活習慣病予防の基本です。定期的な健診受診で自分の健康状態をしっかり把握し、健診結果を健康づくりに活かしましょう。

第11条 毎日体重を
はかる
【健康チェック】

自分に合った健康チェックを習慣に！

体重測定や血圧測定等、自分で健康チェックすることは自分の身体の変化を知り、健康的な生活を維持するために大切です。日頃から身体のチェックをしましょう。

計画の全体像



計画が目指すもの

【目的】めぐる感動 心つながる清流のまち えいへいじ

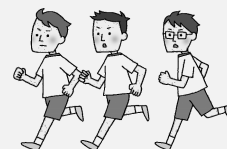
(第二次永平寺町総合振興計画：健康福祉分野の基本目標)
～健康で心がられあうやさしいまちづくり～

【目標】永平寺町民の健康寿命の延伸



基本理念

元気、長生き、11からだ
～続けよう笑顔に満ちた健康づくり～



行動目標

永平寺町健康づくり11からだ条

町民一人ひとりの取り組み・地域全体としての取り組み



計画の基本方針

●健康的な生活習慣の推進と
重症化予防

●こころの健康づくりの推進

●健康を支え、守るための
社会環境の整備

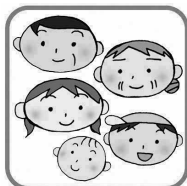
4 各分野における目標と実践

■目標の全体像

	スローガン	行動目標
	たっぷり野菜と減塩	第1条 毎食野菜を食べる 第2条 野菜は1日70g×5皿とる 第3条 塩分を今より減らす
	歯と口の健康づくり	第4条 食後は必ず歯みがきをする
	あと10分、身体を動かそう	第5条 動く時間を10分増やす
	悩みを抱えず、相談しよう	第6条 十分な睡眠をとる 第7条 悩みごとがあるときは相談する
	禁煙と適正飲酒	第8条 1週間に2回は休肝日をつくる 第9条 たばこは吸わない、煙を吸わせない
	自分に合った健康チェックをしよう	第10条 健康診査を1年に1回は受ける 第11条 毎日体重をはかる

【一人ひとりが取り組むこと】

すべての個人、家庭で取り組んでほしいことを記載しています。



【行政、地域の取り組み】

行政や地域が個人や家庭への支援、健康づくりの環境整備への取り組みを記載しています。

【特に重点的に取り組むこと・年代】

年代別に、個人や保護者が取り組んでほしいことを記載しています。

○子ども～青年期

○壮年期

○高齢期

(0～5歳と保護者) (6～19歳) (20～29歳)

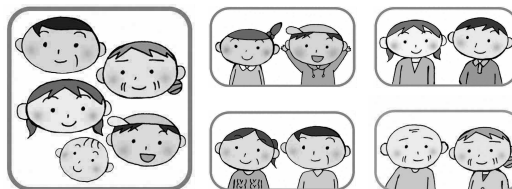
(30～64歳)

(65歳以上)



すべての分野

健康づくり 11 からだ条



一人ひとりが取り組むこと 【すべての年代の取り組み】

- 健康づくり 11 からだ条を知り、自分の健康目標を決める。
- 自分の健康目標を実践する。
- 家族や仲間と話し合い、楽しく実践する。

地域、行政の取り組み

※すべての関係機関、庁内全課と連携した取り組み

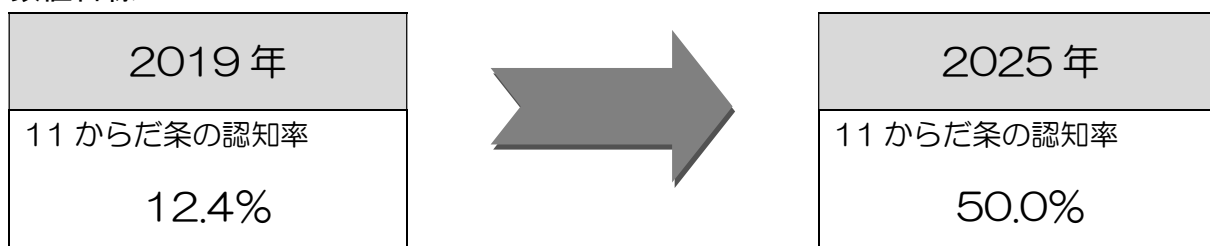
■「健康づくり11からだ条」の周知

- ◎学校と連携して絵画コンクール等を実施し、家族ぐるみで「11からだ条」を知る仕組みづくりをする。
- ◎地区で開催する健康教育や健康相談時に「11からだ条」の周知をする。
- ◎毎月広報誌で1条ごとの特集記事や「11からだ条」を実践している町民の体験記事等を掲載する。
- ◎「11からだ条」の広報媒体を作成し、掲示や配布する。
- ◎各種イベント時にブースを設け、周知する。
- ◎ケーブルテレビ、ホームページ、フェイスブック等を通じ、情報発信する。
- ◎推進員の地区組織活動と協働し、「11からだ条」を周知する。

■「健康づくり11からだ条」の実践と継続

- ◎学校養護教諭会等学校と連携し、小中学生が重点的に取り組むことを検討し、町全体で取り組む。
- ◎町民一人ひとりが楽しく継続して取り組めるよう、健康づくりポイントカード事業を再構成し、実施する。
- ◎図書館や公民館等に「11からだ条」に関連した書籍の紹介や資料の掲示をする。
- ◎保健推進員や食生活改善推進員が町民に「11からだ条」実践の具体的な声かけができるように研修会を開催する。
- ◎町全体で取り組むために関係機関や関係課と連携会議を実施し、計画的に実施する。

数値目標



1. 栄養・食生活




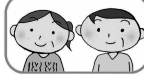

スローガン



第1条 毎食野菜を食べる

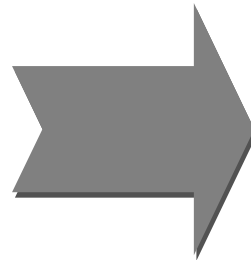
第2条 野菜は1日70g×5皿とる

第3条 塩分を今より減らす

	一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組む年代
	<ul style="list-style-type: none"> ○1日に必要な野菜の量(350g)を知ろう。 ○野菜を1日350g食べよう。 (1日5皿を目安に野菜料理を食べよう) ○食事は野菜から食べよう。 ○減塩を知り、減塩の食事を心がけよう。 ○今より1日2gの減塩をしよう。 ○朝ごはんを毎日食べよう。 ○主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎食野菜を食べる。 ●野菜を食べる量を増やす。   ●今より2g減塩する。  
地域、行政の取り組み	【連携する団体や実施担当課】	
<ul style="list-style-type: none"> ■「毎日野菜を食べる」を推進 <ul style="list-style-type: none"> ◎食生活改善推進員が、野菜をたっぷりとれる調理や時短レシピを地区活動で紹介し、1日に必要な野菜摂取の啓発をする。 ◎野菜350gの媒体を作成し、各地区で健康教室やイベントでの周知やスーパー等の店舗に掲示する。 ◎広報紙に毎月、野菜を1日350g摂取することに関する情報や料理レシピを掲載する。 ◎学校や幼稚園と連携し、野菜に関する情報や子どもが喜ぶ手軽な野菜料理チラシを幼児、小中学生の保護者に配布する。 ◎公民館講座等で親子参加型の野菜たっぷり料理教室を開催し、家族で野菜摂取の大切さを学び、家庭での実践を推進する。 ■「塩分はとりすぎない」を推進 <ul style="list-style-type: none"> ◎食生活改善推進員が減塩のレシピの紹介や調理実習等の地区活動を実施し、減塩の啓発をする。 ◎減塩の必要性や1日2gの減塩のコツについて町の独自のリーフレットを作成し、健康教育や広報紙等で減塩を推進する。 ◎町の一般的家庭の食事の塩分量と減塩の工夫をしたモデル食事の塩分量の違いを示し、具体的な減塩方法を啓発する。 	<p>【食生活改善推進員、保健推進員、公民館、幼稚園、学校、商工会、子育て支援課、学校教育課、生涯学習課、商工観光課、農林課、福祉保健課、保健センター】</p>	

数値目標

2019年	
毎食野菜を食べる人の割合	子ども 23.9%
毎食野菜を食べる人の割合	大人 41.4%
1日に食べる野菜の量	大人 1.8皿
毎日朝食を食べる人の割合	子ども 93.2%
毎日朝食を食べる人の割合	大人 85.0%





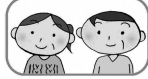



2025年	
毎食野菜を食べる人の割合	子ども 30.0%
毎食野菜を食べる人の割合	大人 50.0%
1日に食べる野菜の量	大人 3皿
毎日朝食を食べる人の割合	子ども 100.0%
毎日朝食を食べる人の割合	大人 90.0%

2. 歯の健康

スローガン

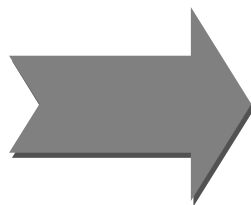


第4条 食後は必ず歯みがきをする

一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組む年代
 <ul style="list-style-type: none"> ○毎食後、歯をみがこう。 ○乳幼児・小学生は仕上げみがきをしよう。 ○家族で互いに歯みがきの声かけをしよう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けよう。 ○妊婦の人は妊婦歯科健診を受けよう。 ○よくかんで、ゆっくり食べよう。 ○間食や飲み物のとり方に気をつけよう。 ○歯や口腔内の健康が生活習慣病の予防になることを知ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食べたら歯をみがく。   <ul style="list-style-type: none"> ●就寝前の歯の仕上げみがき。  <ul style="list-style-type: none"> ●年1回の歯科健診。  
<p>地域、行政の取り組み</p>	<p>【連携する団体、実施担当課】</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■食後にしっかり歯をみがく習慣づくりの促進 ◎幼稚園や小中学校と連携し、町全体で毎食後の歯みがきの取り組みを実施する。 ◎「仕上げみがき」の徹底を乳幼児健診や育児相談、幼稚園や小学校の健康だより等で周知する。 ◎大人の毎食後の歯みがきの必要性について、広報誌、ホームページ、健康教育等で周知する。 ◎子どものおやつのととり方とむし歯について保護者、祖母が分かるように広報誌等で周知する。 ◎地域サロンや介護予防教室等でお口の体操を推進する。 ■歯科健診の定期受診の促進 ◎歯科医師会や各機関等と連携し、かかりつけ歯科医を持つことや、歯科健診の重要性を呼びかけ、定期健診の受診を呼びかける。 ◎壮年期の健康増進法による歯科健診実施に向けて検討する。 ◎歯科健診や歯科相談結果から推進地区を検討し、家族ぐるみ、学校や幼稚園とも連携し、歯の健康づくりを推進していく。 	<p>【幼稚園、小中学校、歯科衛生士会、歯科医師会、子育て支援センター、地域包括支援センター、子育て支援課、学校教育課、住民生活課、福祉保健課、保健センター】</p>

数値目標

2019年
毎食後の歯みがき実施率 子ども 82.4%
毎食後の歯みがき実施率 大人 25.4%
歯科健診の年1回受診割合 大人 32.1%





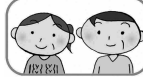

2025年
毎食後の歯みがき実施率 子ども 90.0%
毎食後の歯みがき実施率 大人 30.0%
歯科健診の年1回受診割合 大人 35.0%

3. 活動・運動

スローガン

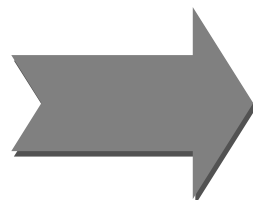


第5条 動く時間を10分増やす

	一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組む年代
	<ul style="list-style-type: none"> ○10分、身体を動かす時間を増やそう。 ○近くへの外出時は徒歩にする等、日常生活の中で意識的に体を動かすよう、心がけよう。 ○「11からだ体操」やラジオ体操等、自分に合った運動を毎日しよう。 ○子どもと家族と一緒に運動する習慣を身につけよう。 ○積極的に運動会等のイベントに参加しよう。 ○仲間、地域ぐるみで運動を楽しむ機会をつくろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日10分(1,000歩)多く動く。   
<p>地域、行政の取り組み</p>		<p>【連携する団体、実施担当課】</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎「11からだ体操」をケーブルテレビでの放送やDVDを配布により、推進員と連携し、地区行事や体育祭の準備体操等に取り入れ、広く町民に周知する。 ◎子育て支援センターや公民館、子供会と連携し、親子体操教室の実施や家族ぐるみの運動習慣の定着を推進する。 ◎10分間活動を増やすことが運動になることを周知する。なるべく自家用車やエレベーター、エスカレーター等を使わずに体を動かす等、具体的な方法を健康教育やイベント、ケーブルテレビ等で周知する。(プラス10の推進) ◎スポーツ少年団保護者会やPTA等と連携し、保護者が積極的に運動に取り組むよう推進する。 ◎商工会と協働して職域におけるプラス10の推進方法を検討し、実施する。 ◎高齢者が地域ふれあいサロン、健康長寿クラブ等と連携し、健康体操、フレイル予防を実施する。 ◎青年期、壮年期が運動に取り組むための運動施設利用に向けて環境づくりを検討する。 		<p>【幼稚園、小中学校、商工会、スポーツ推進委員会、地域包括支援センター、子育て支援センター、健康長寿クラブ、子供会、公民館、生涯学習課、学校教育課、子育て支援課、総合政策課、商工観光課、福祉保健課、保健センター】</p>

数値目標

2019年
6,000歩以上 歩行している人の割合 33.8%
運動をしている人の割合 31.8%
11からだ体操の認知率 10.1%



2025年
6,000歩以上 歩行している人の割合 41.0%
運動をしている人の割合 37.0%
11からだ体操の認知率 20.0%







4. こころの健康

スローガン



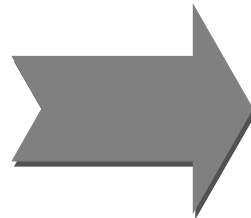
第6条 十分な睡眠をとる

第7条 悩みことがあるときは相談をする

一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組むこと・年代
 <ul style="list-style-type: none"> ○十分な睡眠をとろう。 ○スマホやテレビ等を使用する時間を決めよう。 ○睡眠中に無呼吸症候群がある人は医療機関で相談しよう。 ○不安や悩みを感じたときは、友人・家族や身近な相談機関に相談しよう。 ○自分に合ったストレス解消方法を見つけよう。 ○家族や地域でふれあう時間を大切に、話す機会や参加を増やそう。 ○家族や身近な人の悩みに気づき、見守り、相談につなげよう。 ○こころの健康について理解を深め、正しい知識を持つように努めよう。 ○地域とつながりを持ち、孤立せず、孤立させないようにしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠。    <ul style="list-style-type: none"> ●不安や悩みを相談する。  
<p>地域、行政の取り組み</p>	<p>【連携する団体、実施担当課】</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■十分な睡眠の推進 ◎幼稚園、小中学校と連携し、子どもの睡眠の大切さについて講演会やパンフレット等で睡眠時間の確保を推進する。 ◎就寝前のスマホやテレビ等のメディアの使用が成長発達や身体に及ぼす影響について周知し、使用時間等のルールを決めるよう推進する。 ◎睡眠の必要性や十分な睡眠は生活習慣病予防に関連することを周知する。 ■こころの健康に関する情報提供や相談会の充実 ◎ホームページや広報紙でストレスやこころの病気に関する情報の提供やこころの相談窓口について情報提供する。 ◎「こころの相談会」を開催し、ストレスチェック票を基に睡眠やストレスの相談を実施する。 ■自殺対策計画に基づく取り組みの推進 ◎自殺対策計画に基づき、関連施策と連携を図り、こころの健康と自殺対策の取り組みを推進する。 ◎行政や各種団体を対象とした自殺予防のためのゲートキーパー研修会を実施する。 ◎健康教育や広報誌、イベントを通じて、ゲートキーパーについて普及啓発をする。 	<p>【幼稚園、小中学校、民生児童委員会、健康福祉センター、社会福祉協議会、地域包括支援センター、学校教育課、子育て支援課、生涯学習課、福祉保健課、保健センター】</p>

数値目標

2019年
睡眠で休養がとれていない人の割合 29.0%
相談場所を知らない人の割合 29.7%
ゲートキーパーという言葉の認知率 3.2%



2025年
睡眠で休養がとれていない人の割合 25.0%
相談場所を知らない人の割合 25.0%
ゲートキーパーという言葉の認知率 20.0%









5. 飲酒・喫煙

スローガン



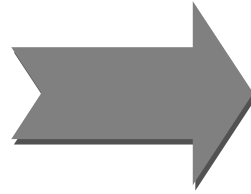
第8条 1週間に2回は休肝日をつくる

第9条 たばこは吸わない、煙を吸わせない

一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組む年代
 <ul style="list-style-type: none"> ○適正飲酒について理解し、適量を心がけよう。 ○飲酒が身体に与える影響について知ろう。 ○「休肝日」を週に2日以上設けよう。 ○アルコール依存症等の飲酒に関する悩みは相談窓口にご相談しよう。 ○がんや歯周病、心臓病等、喫煙が健康に及ぼす影響について知ろう。 ○禁煙外来を活用する等、積極的に禁煙を心がけよう。 ○喫煙が周囲の人の健康に影響があることを知り、周囲への配慮をしよう。 ○未成年者は、お酒を飲まない、たばこを吸わない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●休肝日を設ける。   <ul style="list-style-type: none"> ●禁煙。   <ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙防止。   
<p>地域、行政の取り組み</p>	<p>【連携する団体・実施担当課】</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ 飲酒・喫煙の身体への影響に関する周知を徹底 ◎妊娠届出や乳児訪問時に、喫煙や飲酒が胎児や乳幼児に与える影響について説明し、禁酒・禁煙、受動喫煙防止を推進する。 ◎健康教育や健康相談を通じて、飲酒が身体に及ぼす悪影響を周知し、適量の飲酒の重要性について普及啓発する。 ◎広報紙や壮年期が集まる会合等で、たばこの害や健康への影響に関する正しい知識について普及啓発する。 ◎アルコールに関する相談窓口について周知する。 ◎禁煙外来の周知及び紹介に努めるとともに、保健事業で禁煙を勧める。 ■ 受動喫煙対策の推進 ◎家庭における受動喫煙防止のため、幼稚園や学校と連携し、保護者に対し受動喫煙防止について啓発する。 ◎関係機関と連携して公共施設や人が集まる場所の受動喫煙防止に努め、受動喫煙対策を推進する。 	<p>【子育て支援課、学校教育課、総務課、生涯学習課、公民館、商工観光課、商工会、福祉保健課、保健センター】</p>

数値目標

2019年
ほぼ毎日飲酒する人 16.8%
休肝日を設定している人の割合 47.2%
喫煙率 13.8%



2025年
ほぼ毎日飲酒する人 16.0%
休肝日を設定している人の割合 50.0%
喫煙率 12.0%



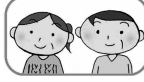


6. 健康チェック

スローガン



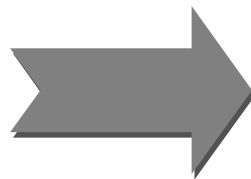
第 10 条 健康診査を1年に1回は受ける

第 11 条 毎日体重をはかる

一人ひとりが取り組むこと	重点的に取り組む年代
 <ul style="list-style-type: none"> ○定期的に健診を受診し、自分の健康状態を把握しよう。(1年に1回は健診を受けよう) ○がん検診を受診しよう。 ○健診を受けて自分のからだを振り返り、生活習慣を見直そう。 ○家族や周りの人に健診の受診を呼びかけよう。 ○日頃から自分の健康管理を意識し、生活習慣の改善に努めよう。 ○健診結果から特定保健指導や精密検査が必要とされた場合は、必ず受けよう。 ○健診結果はかかりつけ医に相談しよう。 ○毎日体重をはかり、記録してチェックしよう。 ○必要な人は血圧を毎日をはかり、記録してチェックしよう。 ○認知症検診やフレイルチェックを受けよう。 ○健康づくりポイントカードに参加して自分の健康目標を实践しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●年に1回健診を受け生活習慣を見直す。 ●自分に合った健康チェックをする。    <ul style="list-style-type: none"> ●身体のチェックから介護予防につなげる。 
<p>地域、行政の取り組み</p>	<p>【連携する団体、実施担当課】</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■「働く世代の健康診査受診勧奨」を強化 ◎各地区での出前健康教室や、婦人会・壮年会等の集会時での受診勧奨を推進する。 ◎商工会や職域と連携し、受診勧奨をする。 ◎小中学生の保護者に対して健診の受診勧奨チラシを配布する。 ◎保健推進員の活動を充実・強化し、地区での受診勧奨の声かけを推進する。 ■日頃からの健康チェックの習慣づくりを促進 ◎定期的に健診を受診することの重要性について普及啓発する。 ◎日頃から体重や血圧の測定やかかりつけ医を持つことの必要性について普及啓発する。 	<p>【保健推進員、食生活改善推進員、幼稚園、小中学校、商工会、公民館、地域包括支援センター、住民生活課、生涯学習課、学校教育課、子育て支援課、商工観光課、福祉保健課、保健センター】</p>

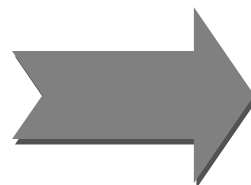
数値目標

2019年 (2018年度受診率)
胃がん検診受診率 26.7%
肺がん検診受診率 30.8%
大腸がん検診受診率 36.6%
子宮がん検診受診率 45.5%
乳がん検診受診率 43.6%



2025年 (2024年度受診率)
胃がん検診受診率 6.0%増加
肺がん検診受診率 6.0%増加
大腸がん検診受診率 6.0%増加
子宮がん検診受診率 5.0%増加
乳がん検診受診率 5.0%増加

2019年
毎日体重測定をしている人の割合 24.3%
定期的に血圧測定をしている人の割合 17.3%



2025年
毎日体重測定をしている人の割合 30.0%
定期的に血圧測定をしている人の割合 25.0%

第4章 自殺対策計画

平成28年4月に改正された「自殺対策基本法」を踏まえ、永平寺町では、心身の健康づくりと連携して自殺対策を推進します。

永平寺町の実態に沿った計画を策定するため、第2章で示した自殺の統計・地域自殺実態プロファイル・アンケート・団体ヒアリングの結果を基に分析を行いました。特に重要と思われる現状と課題については以下のとおりです。

■自殺対策に関する永平寺町の現状と課題（P.46（5）こころの健康より一部抜粋）

- 平成21年から平成30年における自殺者数は34人。
- 自殺の主な特徴としては、働き世代・高齢者の自殺が多い。職に就き、同居者ありの40～60歳代男性が多く、背景にある要因として仕事や介護の悩み等が自殺につながっている。
- 自殺の要因は健康問題、経済的問題、家庭問題が高い。
- 睡眠で休養がとれていないと回答した人は約3割で、県・国に比べ高い割合となっている。
- ストレスを解消するためにお酒を飲む人や我慢して時間が経つのを待つ人は4～5割と高い。
- 子どもの相談相手は親、友達、学校の先生等の身近な人に相談することが多い。また、子どもの約1割が相談する人がいないと答えている。
- 相談窓口を知らないと答えている人は約3割いる。
- 病気の治療状況について、精神疾患において未治療または中断の割合が他の疾患に比べて高い。
- こころの病気を予防するために必要な取り組みについて、交流や趣味の場を充実するという回答が約5割となっている。
- 自殺に対する考えについて、「自殺を防ぐことができる」「自殺は社会的に取り組む課題である」「自殺対策は生きるための支援として重要である」と回答している人が約5割弱である。
- ゲートキーパーという言葉を知っている人は3.2%、聞いたこともなく知らないという人は81.2%となっている。
- 団体ヒアリングでは、じっくりと話を聞くことが大事。相手の気持ちを十分に受け止めないと拒絶されてしまい、継続したつながりができなくなるとの意見あり。

■自殺対策の課題のまとめ

- ①働き世代・高齢者の自殺者が多く、労働・生活困窮・介護等の悩みに対する対策が必要。
- ②自殺やこころの健康について正しい知識の普及啓発と相談窓口の周知が必要。
- ③本人を取り巻く周囲の人が自殺を示すサインに気づき、適切な相談機関につなぎ、見守り等の支援を行えるよう人材を育成することが必要。
- ④地域の人とのつながりや支えあい等、社会的孤立を防ぐことのできる地域づくりと地域や職域、関係機関、行政等、緊密に連携し、ネットワークを強化することが必要。
- ⑤子どもの頃からいのちの大切さやストレスへの対処法等、生きる力を養う教育が必要。

これらの現状と課題を踏まえ、次の通り基本理念を設定し、その達成に向け、施策を推進します。

1 基本理念

自殺対策は、すべての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すものです。

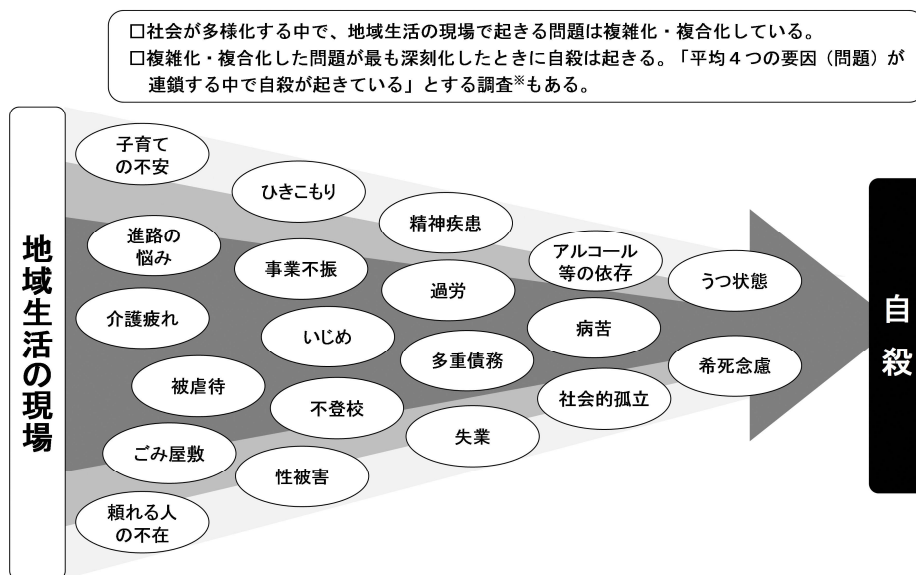
自殺は、人が自らのいのちを絶つ瞬間的な行為としてだけではなく、人がいのちを絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。自殺は、健康問題や経済・生活問題・家庭問題・労働問題等の要因が複雑に関係し、様々な悩みにより心理的に追いこまれた末の死ということができます。

自殺対策では、生きることの包括的な支援、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関連施策との有機的な連携等による総合的な対策の推進が求められており、地域福祉計画や、健康増進計画との関係性を踏まえ、自殺対策計画の基本理念を次のように定めます。

誰も自殺に追い込まれることのない永平寺町
つながり、支えあい、いのちを支える地域へ

この基本理念のもと、悩みを抱えて自殺に追い込まれる前に、つながり、支えあい、いのちを支える地域づくりを推進します。

■自殺に至るまでの過程のイメージ



※『自殺実態白書 2013(NPO 法人ライフリンク)』

資料：厚生労働省「自殺対策白書 2013」

2 数値目標

国は自殺対策の数値目標について、2017年から2026年までの10年間で、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を2015年の18.5と比べて30.0%以上減少(13.0)させるとしています。

この考えを踏まえ、福井県は「2017年の自殺死亡率15.6を、10年後に30.0%以上減少させ、10.9以下にする」ことを目標にしています。

永平寺町においては、自殺対策を通じて自殺者を出さないということを目指し、その達成に向け、「2025年までの5年平均自殺死亡率を7.7以下(年間1.5人以下)まで減少させる」ことを目標として定めます。その他の数値目標については、健康増進計画の「こころの健康」と合わせて進捗状況を確認します。

■計画の数値目標

2025年までの5年平均自殺死亡率を **7.7以下**まで減少させる。

※永平寺町(人口19,000人)の場合、1.5人以下となる。

考え方	2018年までの5年平均自殺死亡率をもとに、国・県の目標値(10年間で30.0%減少)に見合うよう、2025年までの5年平均自殺死亡率を設定する。
計算根拠	9.4=永平寺町の2018年までの5年平均自殺死亡率 計画期間の6年間で減少させる割合 18.0% $0.3 \div 10 \text{年} \times 6 \text{年} (2020 \sim 25) \doteq 0.18$ 9.4から18.0%減少させる $9.4 \times (1 - 0.18) \doteq 7.7$

	2019年の値	2025年の目標
睡眠で休養が取れていない人	29.0%	25.0%
相談場所を知らない人	29.7%	25.0%
ゲートキーパーという言葉の認知率	3.2%	20.0%

3 施策体系

本計画における自殺対策は、永平寺町の自殺の現状と課題を踏まえ、基本理念を達成するため「基本施策」と「重点施策」から構成しています。

「基本施策」は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」に基づき、すべての自治体において取り組むことが望ましいとされているもので、町民全般に関わる4つの施策です。

「重点施策」は、永平寺町の自殺の実態を踏まえて、重点的な取り組みが必要と考えるものをライフステージ別に示したものです。

「基本施策」「重点施策」を庁内の多様な既存事業にて「生きることを支える取り組み」として捉えなおし、幅広い分野の関連施策や関係機関・団体との連携を強化し、包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。

■自殺対策計画のイメージ

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない永平寺町
つながり、支えあい、いのちを支える地域へ

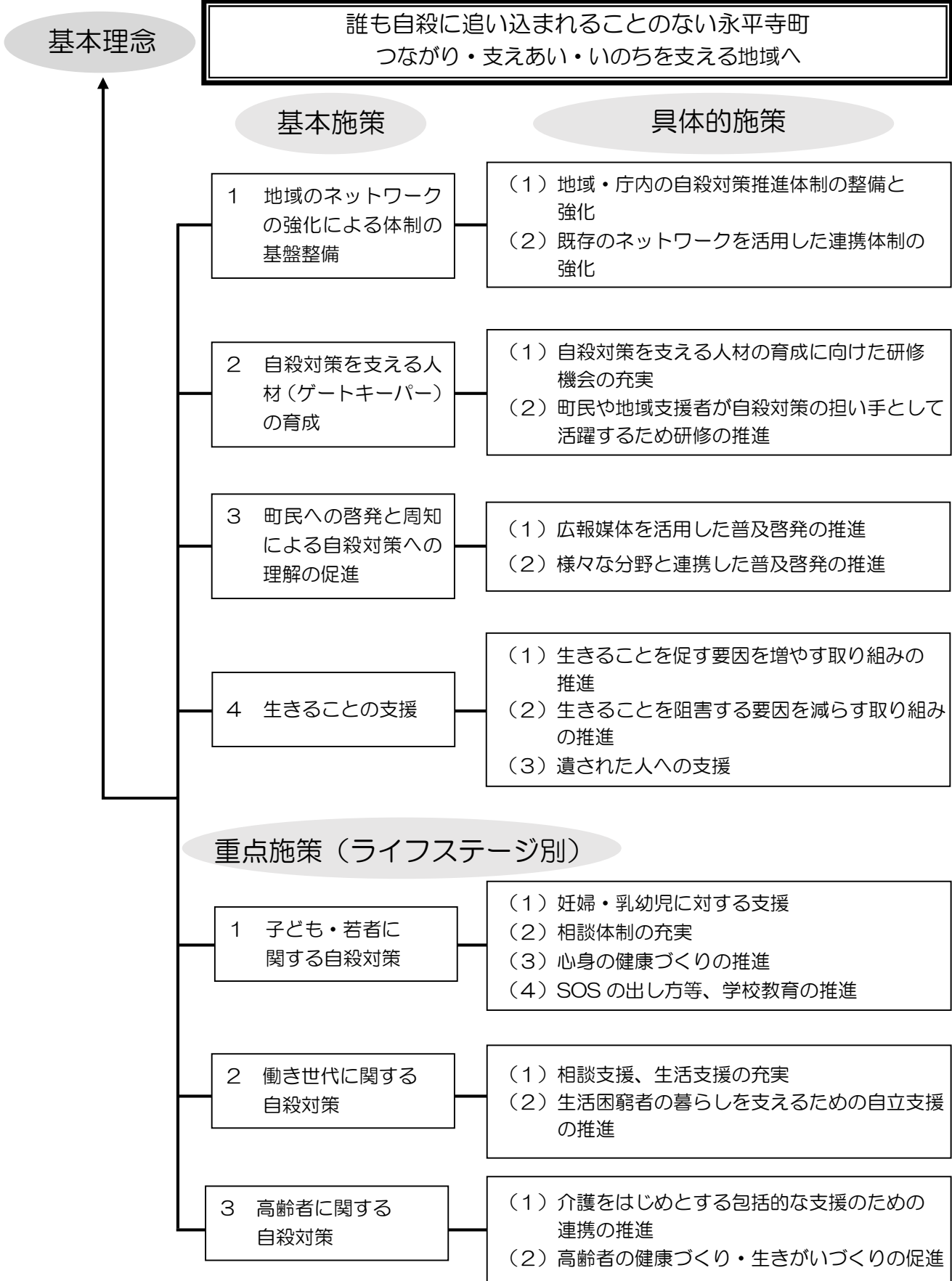
- 基本施策1 地域のネットワークの強化による体制の基盤整備
- 基本施策2 自殺対策を支える人材の育成
- 基本施策3 町民への啓発と周知による自殺対策への理解の促進
- 基本施策4 生きることの支援

- 重点施策1 子ども・若者に関する自殺対策
- 重点施策2 働き世代に関する自殺対策
- 重点施策3 高齢者に関する自殺対策

「生きることを支える取り組み」

既存事業を自殺対策の観点から捉えなおし、幅広い分野の関連施策や関係機関・団体と連携しながら包括的・全庁的に取り組む

■施策体系



4 施策の推進

基本施策1 地域のネットワークの強化による体制の基盤整備

施策の方向性

永平寺町の自殺対策を推進するうえで、最も基礎となる取り組みが、地域におけるネットワークの強化です。誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現には、行政・関係機関・関係団体・町民が連携し、協力することが必要です。この取り組みは、自殺対策に特化したネットワークの強化だけでなく、他の目的で地域に展開されているネットワークとの自殺対策の連携強化も含まれます。行政をはじめ関係機関が必要な情報を共有し、様々な領域で積極的に自殺対策に取り組むことができるよう、地域全体でネットワークを強化します。

(1) 地域・庁内の自殺対策推進体制の整備と強化

事業名等	内容	担当課 関係機関
永平寺町健康づくり推進協議会の開催	○保健、医療、福祉、教育等の関係機関や団体で構成される「永平寺町健康づくり推進協議会」を永平寺町の自殺対策推進の中核組織として、自殺対策に係る計画の進捗状況の検証等を行い、自殺対策を推進していきます。	保健センター
庁内等での連携による支援の推進	○相談業務や窓口業務を通じて、支援が必要な人を見逃さないようにし、庁内関係課や社会福祉協議会等の関係団体と連携して適切な支援につなげます。 ※自殺対策関係の主な相談先一覧(P.89) 参照	全課
自殺予防対策協議会	○関係機関が連携し、総合的な自殺予防対策を推進します。	福井健康福祉センター
福井地域・職域連携推進協議会の開催	○地域保健と職域保健及び医療関係者が相互に情報を交換し、共通理解のもと、生活習慣病やがん対策等の健康づくりを推進します。	福井健康福祉センター

(2) 既存のネットワークを活用した連携体制の強化

事業名等	内容	担当課 関係機関
民生委員・児童委員との連携	○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ため、地域の最初の窓口としての役割を担う民生委員・児童委員との連携を強化します。	福祉保健課
要保護児童対策地域協議会との連携	○要保護児童等に対する支援内容の協議を行い、育児不安や児童虐待、いじめ、不登校、ひきこもり対策等、要保護児童への迅速で適切な支援を行います。	子育て支援課
永平寺町障害者地域自立支援協議会との連携	○医療・福祉・就労・保育・教育等、関係機関が障がいのある人等が安心して生活できる支援体制づくりを協議し、適切な支援につながるよう支援します。	福祉保健課
永平寺町社会福祉協議会や地域包括支援センターとの連携	○永平寺町社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携し、介護や障がい等、地域の問題を解決するための取り組みを推進します。	福祉保健課 保健センター

基本施策2 自殺対策を支える人材（ゲートキーパー）の育成

施策の方向性

自殺対策を進めるにあたっては、様々な悩みや不安、生活上の困難を抱える人に対する「気づき」が重要で、一人ひとりが抱えている問題に気づき、適切な機関につなぐことができる人材の育成が必要です。町職員や保健、医療、福祉等の関連分野で活動している人だけでなく、町民にも「気づき」という意識を持ってもらう必要があることから、ゲートキーパーの研修や普及啓発等の充実に努めます。

（1）自殺対策を支える人材の育成に向けた研修機会の充実

事業名等	内容	担当課 関係機関
町職員研修の 実施	○職員研修にて、窓口業務や相談・徴収業務等の際に自殺のサインに気づき、自殺リスクを抱えた対象者の早期発見と、関係機関と連携して必要な支援につなぐ等、適切な対応がとれるようゲートキーパー研修を実施し、全庁的に自殺対策を推進します。	全課

（2）町民や地域支援者が自殺対策の担い手として活躍するため研修の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
関係団体等を対象とする研修会の開催	○日頃から地域で活動をしている民生委員・児童委員、食生活改善推進員、保健推進員、健康長寿クラブ等の各種関係団体や町民が、地域において自殺のサインの気づき、つなぎ役としての役割を担ってもらえるよう、ゲートキーパー研修会を実施します。	福祉保健課 保健センター

基本施策3 町民への啓発と周知による自殺対策への理解の促進

施策の方向性

「自殺は個人の問題であり、予防はできない」といった、自殺に対する誤った考え方や偏見を取り除き、生活の中で様々な悩みや不安を抱えたときには、誰かに助けを求めてよいという考え方を普及することが自殺対策の第一歩となります。

そのためには、周囲にいるかもしれない、悩みや不安を抱えた人の存在に気づき、寄り添い、必要に応じて支援機関へつなぎ、見守っていくという、自殺対策における役割について一人ひとりが意識できるよう啓発していくことが重要です。

今後は広報媒体や様々な機会をとらえて、各種相談窓口の周知・こころの健康づくりや自殺予防について、正しい理解の普及啓発に努めます。

(1) 広報媒体を活用した普及啓発の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
広報媒体を活用した自殺対策の周知	○町の広報永平寺やホームページ等にて、自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)に合わせて、自殺対策の情報や相談窓口を掲載し、施策の周知や理解の促進を図ります。	保健センター
リーフレットの配布等	○相談窓口を示したり、リーフレット等を配布し、自殺対策やこころの健康等に関する啓発を行います。	保健センター

(2) 様々な分野と連携した普及啓発の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
健康づくり等の保健事業における普及啓発	○集団健診や地区の健康教育・健康相談等の機会を通じて、こころの健康づくりやうつ病等のときに適切な行動ができるように周知します。自殺は社会で取り組むべき課題であることや自殺予防の正しい理解について普及啓発に努めます。また、支援先や相談窓口の周知を図ります。	住民生活課 福祉保健課 保健センター
人権についての啓発	○人権についての啓発活動や研修会を開催し、いのちの大切さや生きることの包括的な支援を認識する機会を充実します。	総務課
図書館を通じた啓発	○自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)に合わせて、こころの健康や自殺対策等に関する書籍の紹介や展示等を行います。	生涯学習課
文化祭や各種イベントを通じた啓発	○文化祭や公民館等の地域交流において、自殺問題に関わるテーマを取り入れ、自殺対策の啓発を図ります。	生涯学習課 保健センター

基本施策4 生きることの支援

施策の方向性

自殺を予防するうえで、一人ひとりが抱えている悩みや不安等、自殺に追い込まれてしまう要因となる「生きることの阻害要因」を減少させる取り組みだけでなく、地域での居場所づくりや生きがいづくり等、「生きることの促進要因」を増やしていく取り組みも重要です。

今後は、居場所づくり等に関する取り組みを推進し、地域や学校等で孤立することを防ぎます。また、自殺リスクが高いと思われる人が自殺に陥ることのないよう、こころの負担を軽減する支援に努めます。

(1) 生きることを促す要因を増やす取り組みの推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
まちづくりや地域ふれあいサロン等、生きがいの場づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ○地域コミュニティの活動を通じて、生きがいや役割意識を感じることで、生きることを促す支援につなげます。 ○地域ふれあいサロンや在宅介護支援センター等とともに、ひとり暮らし高齢者への支援、見守り体制の充実により、地域との関わりを深め、孤立させない環境をつくれます。 ○民生委員等による地域の見守り体制の充実を図り、自助共助による地域づくりに努めます。 	総合政策課 福祉保健課 保健センター 社会福祉協議会
保健体育事業等の推進	○地域の人々との仲間づくりや生きがいづくりのため、生涯スポーツやレクリエーションを推進します。	生涯学習課
健康福祉施設を活用した交流の場づくり	○健康福祉施設「永平寺温泉禅の里」を活用し、町民の健康増進、余暇の活動及び介護予防を図り、人々と交流活動につながることで、自殺リスクの軽減を図ります。	福祉保健課

(2) 生きることを阻害する要因を減らす取り組みの推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
消費者行政相談の実施	○消費生活に関する相談事業や出前講座によって、悪徳商法の事例及び防止策や相談窓口の周知を図り、安全安心な消費生活を支援します。	総務課
防犯環境の整備	○犯罪被害者や被害者家族は自殺リスクが高くなる可能性があるため、地域防犯活動で犯罪予防することで、自殺リスクの軽減に努めます。	総務課
交通安全や公共交通等の普及	○交通事故の被害者・加害者ともに、事故後には自殺リスクが高まる可能性があるため、交通安全の研修や普及啓発を通じて交通事故を減らし、自殺リスクの軽減に努めます。 ○地域コミュニティーバスや近助タクシーにより、移動手段を確保することで、社会的交通弱者の行動範囲を広げ、孤立を防ぎます。	総務課
地域防災力の向上	○災害時に自殺リスクが高くなる可能性があることから、地域防災力により、地域住民の支えあいの促進につなげ、生きることの包括的支援を推進します。また、消防と消防団による火災・災害への対応や予防啓発活動等、地域の消防力・防災力の向上に努めます。	総務課 消防本部
住民窓口業務の充実	○戸籍・住民登録や福祉・子育てやその他の申請等の際、当事者や家族に対面に対応する機会を活用することにより、問題の早期発見・早期対応に努め、適切な支援先へつなげます。	住民生活課 永平寺支所 上志比支所 福祉保健課 子育て支援課 他
保険制度等の適正な運営	○保険証や年金等の手続き時に生活や経済的な悩みがある場合は把握し、自殺のリスクが高まっている恐れがある際には、適切な支援先へつなげます。	住民生活課
障がい等のある人への地域生活の支援	○相談や障がい福祉サービス等の支援を通じ、抱えている他の課題を把握し、対応していくことで包括的な問題の解決に向けた支援を推進します。	福祉保健課

事業名等	内容	担当課 関係機関
健康増進事業等を通じた疾病の予防と健康づくりの推進	<p>○保健推進員・食生活改善推進員等による地域に根差した健康づくり活動を通して、健康問題を把握することで、自殺リスクの早期発見・早期対応につなげます。</p> <p>○健康相談、教育、訪問事業、がん検診、健診等を通じ、十分に良質な睡眠が休養には必要なことやうつ病等、疾病時の対応、適切な医療や相談機関につながっていない人への支援を強化します。生活習慣病の早期発見・早期治療を行い、自分自身の健康管理につなげます。</p>	保健センター
良好な住環境の提供	<p>○生活困窮等の課題を抱える方に対し、町営住宅等居住環境を提供し、生活基盤の確保に努めます。</p>	建設課
各種納付等の相談の実施	<p>○水道料金や保険料、税金等を滞納している場合、生活面で大きな課題を抱えていることがあるため、生活困窮等の悩みごとがあった場合は、その人に合った支援先につなげます。</p>	税務課 上下水道課 住民生活課 建設課 子育て支援課 福祉保健課
男女共同参画社会の推進	<p>○家庭、学校、地域及び職場等において、すべての人々が対等な立場で社会参加できるよう意識改革の進展を目指し、DVや女性の就労等の相談や関係機関へつなぐ等、適切な支援に努めます。</p>	生涯学習課
ひきこもり状態にある人への支援	<p>○本人や家族からの個別相談を受けるとともに、支援ニーズの把握に努め、適切な機関と連携し、相談者の状態に応じた適切な支援を行います。</p>	福祉保健課 保健センター 学校教育課
無料法律相談	<p>○弁護士による無料法律相談を社会福祉協議会が実施します。</p>	福祉保健課 社会福祉協議会
権利擁護・差別解消における支援	<p>○判断能力が不十分な認知症のある高齢者や障がいのある人等の権利や財産を守るため、関係機関と連携して相談・支援を行います。</p>	福祉保健課
こころの健康相談によるストレス状態の早期発見	<p>○健康診査において、ストレスに関する自己チェック(心の健康度自己評価票)を実施し、軽度ストレス状態からハイリスク者までを拾い上げます。また、こころに悩みを持つ方やその家族が身近なところで心理カウンセラーの相談を受ける機会をつくり、早期支援につなげます。</p>	保健センター 住民生活課

事業名等	内容	担当課 関係機関
精神保健相談	○福井健康福祉センター精神科嘱託医による個別の相談を毎月2回実施しています。こころに悩みを持つ方やその家族が精神科医師の相談を受けることで、早期支援につながります。	福井健康福祉センター
悩みごと総合相談会における支援	○法律、依存症、こころの健康、生活困窮等の幅広い悩み事について、弁護士、精神科医師、臨床心理士等の専門職による総合相談を開催します。	福井健康福祉センター
自殺未遂者の再企図防止に向けた支援	○医療機関や関係機関と連携し、適切な相談支援機関につなぎ、自殺の再企図防止に努めます。	福祉保健課 保健センター 福井健康福祉センター

(3) 遺された人への支援

事業名等	内容	担当課 関係機関
自死遺族に対する支援	○自殺等により遺された人から相談を受けた場合には、必要な情報を提供する等の支援を行います。 ○自殺対策研修会を通じ、自死遺族に対する偏見をなくしていくように啓発に努めます。	保健センター 福祉保健課 福井健康福祉センター

重点施策（ライフステージ別）

重点施策1 子ども・若者に関する自殺対策

施策の方向性

子どもや若者が自殺に追い込まれる要因として、学校における人間関係、家族との関係等、様々な背景が考えられます。乳幼児期には子どもの心身の健全な発達や発達に沿った関わり方、生活リズムについての習得や子育て支援を実施します。学齢期には、自殺予防に関する知識を教えるだけでなく、「いのちや人権を大切にすること」「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けを求められる」「互いに支えあえる仲間づくり」ということを目標として、教育活動を進めることが重要です。

保健・医療・福祉・教育等、各分野の関係機関や関係各課と連携し、悩みを抱える子ども・若者、その家族を支援する体制づくりや地域での見守りを推進します。

（1）妊婦・乳幼児に対する支援

事業名等	内容	担当課 関係機関
母子保健事業における支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○母子手帳交付及び妊産婦との面接、新生児訪問等において、母親との面接時に異変や困難に気づき、問題があれば関係機関につなげる等、妊産婦の時期から切れ目ない多様な支援を実施します。 ○産後うつ病に陥ることがないように支援の強化と周知に努めます。 ○乳幼児健診等において家庭の生活状況や抱える問題等を把握し、貧困や虐待等に関する各施策と連携させ、幼児だけでなく家族を含め、安心して子育てできるように支援します。 	保健センター
子育てに関する支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○子育てに係る経済的支援を実施し、安心して、ゆとりを持って子育てできる環境づくりを推進します。 ○幼稚園・幼稚園等において乳幼児一人ひとりに適した環境のもとで健全な心身の発達を維持促進し、子育てができるように支援します。 ○育児不安やストレス、夫婦関係等に悩みを抱える保護者に対し、相談支援を実施します。 	子育て支援課 保健センター 福祉保健課
ひとり親家庭等に関する支援	<ul style="list-style-type: none"> ○ひとり親家庭に対する支援等を通じ、生活状況や家族の状況の把握に努め、支援の充実に努めます。 	子育て支援課 福祉保健課

(2) 相談体制の充実

事業名等	内容	担当課 関係機関
障がい児者等支援の必要な人への相談支援の実施	<p>○各種支援をきっかけに、抱えている他の課題も把握・対応していくことで包括的な問題の解決に向けた支援を推進します。</p> <p>○ひきこもり等の個別相談を受けるとともに、支援ニーズの把握に努め、適切な機関と連携し、相談者の状態に応じた適切な支援を行います。また、必要に応じ就労支援等、社会参加を促す取り組みを関係機関と連携して実施します。</p>	福祉保健課 子育て支援課 保健センター
子育て支援センター等における相談実施	○子育て支援センターの実施や子育て支援事業の中で保護者が育児不安や課題を抱えこむことのないよう、子育てに係る相談会等の支援を推進します。	子育て支援課 保健センター
家庭療育に関する支援	○幼稚園等巡回相談事業や子育て相談会、Aキッズにおいて、気がかりさを持つ幼児や児童生徒とその保護者の相談を通じて、育児ストレスや不安、療育等の課題について、関係機関と連携し、早期支援を実施します。	保健センター 福祉保健課 子育て支援課 学校教育課
就学に関する相談の実施	○支援を要する児童生徒に対し、関係機関と連携して一人ひとりの発達の状態に応じたきめ細やかな個別相談を実施します。	子育て支援課 学校教育課
家庭・地域・保健・福祉・学校との連携強化	○育児不安や虐待を抱える家庭として、特定妊婦・要支援児童等、支援が必要な家庭を把握する要保護児童対策地域協議会等と連携し、養育に困難を抱える家庭の把握に努め、支援につなげます。	子育て支援課 学校教育課 福祉保健課 保健センター
気がかりな妊婦・親子を支援するための連携システムによる支援	○気がかりな妊婦・親子に対して、切れ目ない支援を行うことを目的に、医療機関・町・健康福祉センター等、関係機関が情報を共有し、連携して支援していきます。	医療機関 福井健康福祉センター 保健センター 子育て支援課
育児不安解消サポート事業による相談(こあら広場)	○育児不安や育児ストレスを抱える人を対象に、臨床心理士等による個別相談やグループワークを実施します。	福井健康福祉センター 保健センター

(3) 心身の健康づくりの推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
いのちの大切さを学ぶ教育の推進	○相談することの大切さを理解し、悩みやストレスに対処できるようになるための学習を推進していきます。	学校教育課
学校や地域における交流・学習機会の充実	○家庭や地域において、様々な福祉課題について理解を深める交流や学習の機会を充実し、自殺や自殺リスクの発見、対応についての理解を促進します。	学校教育課
児童館における心身の健康づくりの推進	○児童館で放課後の居場所として、子どもたちに健全な遊びの場や機会を提供します。また、長期休暇中も事業を実施し、仲間づくりを通じ社会性・創造性・思いやりのこころを育みます。	子育て支援課
放課後児童クラブにおける児童の心身育成の充実	○放課後及び土曜日に、保護者等が労働等により昼間に留守となる家庭の児童に対し、適切な遊びや生活の場を提供し、健全な心身の育成を図ります。	子育て支援課
親子でふれあい子育て支援事業による支援	○親子の交流機会の拡充や育児情報の提供に努めるとともに、親同士で悩みを共有する機会の整備に努め、自殺リスクの早期発見・早期対応に努めます。	生涯学習課

(4) SOS の出し方等、学校教育の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
SOSの出し方に関する教育の推進	○いのちの大切さを実感できる教育を進めるとともに、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処法を身につけるための「SOS の出し方に関する教育」を推進します。	学校教育課
相談機関の周知	○相談窓口を掲載した資料を児童生徒や保護者に配布し、相談先の周知を図ります。	学校教育課
いじめ予防・虐待予防の推進	○児童生徒のいじめ・不登校の問題について、その未然防止と早期対応に向けた相談体制の充実と、家庭・地域との連携強化に取り組みます。	学校教育課
教職員に対する支援の推進	○メンタルヘルスの状態を客観的に把握し、必要な場合には適切な支援につなげる等の対応をとることについて、研修により理解を深めてもらう等、教職員への支援(支援者に対する支援)を推進します。	学校教育課

重点施策２ 働き世代に関する自殺対策

施策の方向性

働き世代は精神的・肉体的にも充実し、社会生活でも重要な位置を占める時期だと考えられ、仕事や職場の人間関係に悩みを抱える人が多く、ストレスを受けることが大きくなります。

働き世代における無職者は、生活困窮や将来に対する不安等、自殺リスクを抱えている可能性があります。また、生活困窮に陥っている人は、周囲からの支援や理解が得られず、社会的に孤立する可能性もあります。本人の不安や悩みを軽減するために、相談支援を提供するための取り組みを進めるとともに、就労のための相談支援の提供や就労環境の改善、自立に向けた様々な取り組みを充実させることが求められます。

また、有職者、無職者ともに、悩みの早期発見・早期対応が必要であり、関係機関との連携を図り、地域で見守り支援する体制づくりを推進します。

(1) 相談支援、生活支援の充実

事業名等	内容	担当課 関係機関
特定健康診査事業等における心身の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○健康相談等により、難病やがん患者からの相談を受けた場合は、適切な機関と連携し、不安の解消等の軽減を図ります。 ○特定健診等により、疾病の早期発見と早期治療に取り組み、病気の重症化予防を図り、疾病を理由とした自殺リスクの軽減に努めます。また、必要に応じ適切な相談機関へつなぐ等の支援をします。 	福祉保健課 住民生活課 保健センター
商工会との連携や労働に関する適正な環境整備の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○経営上の様々な課題や労働者の問題等について、働く人の環境整備に関する取り組みを通し、労働環境の改善を図り、労働者の自殺リスクの軽減に努めます。 ○商工会と連携し、心身の健康管理等の必要性を啓発します。 	商工観光課
就労支援に関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ○就労を希望している人、就労に困難さを抱えている人に対し、各関係機関と連携しながら自立に向けた相談支援をします。 	商工観光課 福祉保健課
生きづらさを解消するための相談	<ul style="list-style-type: none"> ○疾病や生活困窮、8050問題、虐待、DV、疾病、障がい、就労、介護、ひきこもり等、様々な要因が関連し問題が発生しているため、相談者やその家族が抱える問題を把握し、関係機関と連携をとり、地域で孤立せずに生活できるよう、必要に応じて適切な支援を実施します。 	福井健康福祉センター 福祉保健課 保健センター
林業や農業を通じた支援	<ul style="list-style-type: none"> ○生産技術の向上や効率化等、農業経営に係る支援を通じて、経済的な安定や「やりがい」を創出することで自殺リスクの軽減に努めます。 	農林課

事業名等	内容	担当課 関係機関
債権管理事業における相談	<p>○納税や保険料等の徴収をするにあたり、債務者が生活に困窮していることが判明した場合、生活再建できるよう、関係機関と連携し、相談等の支援に努めます。</p> <p>○相談対応の際にリーフレットを配布する等、相談先に関する情報の周知を図ります。</p>	債権管理室 税務課 上下水道課 住民生活課 建設課 子育て支援課 福祉保健課

(2) 生活困窮者の暮らしを支えるための自立支援の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
生活保護等における支援の推進	<p>○地域で経済的な困窮や社会的に孤立している人の支援に努めます。</p> <p>○生活困窮に関する相談事業を実施するほか、生活上の課題に関連する相談に対応できるよう関係機関と連携して支援します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
就労支援の推進	<p>○働く意欲があるものの、就職することに困難さを抱えている人に対し、保健・福祉・医療等の各分野の事業と連携し、個々のケースに対応した支援を実施します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
自立相談支援事業における自立の推進	<p>○生活困窮者が抱える多様な問題につき、相談に応じ、自立支援プランを作成し、自立に向けた支援を包括的に行い、生活困窮者の自立の促進を図ります。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
住宅確保型給付金の支給の支援	<p>○離職等により住居を失った人、または住居を失う恐れの高い人に一定期間家賃相当額を支給します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
就労準備支援事業の実施	<p>○直ちに就労が困難な方に一般就労に向けた基礎能力を養いながら、就労に向けた支援や就労機会の提供を実施します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
一時生活支援事業の実施	<p>○住居のない方に、一定期間宿泊場所を提供します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
家計改善支援事業の実施	<p>○家計状況の課題を把握し、相談者が自ら家計管理ができるように、支援計画の作成、貸付の斡旋等を行い、早期の生活再生を支援します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
学習支援事業の実施	<p>○生活に困窮されている世帯やひとり親等の子どもに学習機会を提供します。</p>	福井健康福祉センター 福祉保健課
生活福祉資金の貸付の実施	<p>○低所得者等の生活を経済的に支えるとともに、在宅福祉や社会参加の促進を図ります。</p>	社会福祉協議会 福祉保健課

重点施策3 高齢者に関する自殺対策

施策の方向性

高齢者の自殺対策は、高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した働きかけ、支援が求められるため、包括的な支援に向けた連携を推進します。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし、生きがいある生活を送るためには、一人ひとりの持っている力を活かしながら、地域とのつながりを持ち続け、お互いに助けあうことのできる地域が重要です。

高齢者の自殺原因として健康問題や家族問題、社会的役割の喪失等から自殺につながるケースが多いため、地域包括ケアシステムを推進する等、総合的な支援に取り組みます。

(1) 介護をはじめとする包括的な支援のための連携の推進

事業名等	内容	担当課 関係機関
地域包括支援センターとの連携	○地域包括支援センターが中心となり、介護・保健・医療・在宅福祉サービスの調整や関係機関につなげる等の支援を行います。	福祉保健課 社会福祉協議会 保健センター
地域ケア会議の充実	○地域包括ケアシステムを推進し、高齢者に対する支援の充実と、高齢者を支える生活基盤の整備を進めるため、課題について検討するとともに、支援体制の充実を図ります。	福祉保健課
高齢者の健康診査等による健康づくりの推進	○後期高齢者健診により、疾病の早期発見と早期治療につなぎ、病気の重症化予防を図り、疾病を理由とした自殺リスクを軽減します。また、こころの健康相談により、不安の軽減や関係機関との連携を図ります。 ○保険証や限度額認定証等の交付時に体調等の話を聞くことで、必要に応じ適切な機関につなげます。	住民生活課 保健センター
在宅生活における支援	○介護者家族の心身の負担軽減を図ることで、介護者のうつ等のリスクを軽減します。 ○在宅介護支援センター等と連携し、ひとり暮らし高齢者への支援、見守り体制の充実により、地域との関わりを深めることで、孤立させない地域づくりを推進します。 ○緊急通報装置整備事業や、配食サービス、外出支援サービス等、高齢者が安心して生活できる環境の充実を図ります。	福祉保健課 社会福祉協議会

事業名等	内容	担当課 関係機関
在宅医療と介護 の連携	○医療・介護・福祉の連携を強化し、住み慣れた地域で安心して暮らすための支援に努めます。	福祉保健課 地域包括支援 センター
介護保険サービスや介護予防事業の利用促進	○介護が必要な高齢者に対し、介護保険サービスの提供により、高齢者や家族が地域で安心して生活できるように、関係機関と連携し、支援します。 ○介護予防に関するサービスを提供し、高齢者の暮らしを支援します。	福祉保健課 地域包括支援 センター
総合相談事業の 充実	○高齢者やその家族等から高齢者の生活全般についての相談を受けるとともに、その背後にある問題を把握し、適切な機関へつなぐ等の支援をします。	福祉保健課 地域包括支援 センター
認知症関係事業 との連携	○認知症サポーター養成を通して、認知症を正しく理解し、認知症のある人や家族介護者を地域で温かく見守り、自殺リスクの気づきの役割を担ってもらえるよう努めます。 ○認知症カフェ等を通じて、認知症の当事者やその家族だけでなく、介護従事者が悩みを共有したり、情報交換を行ったりできる場を設けることで、支援者相互の支えあいを推進します。 ○認知症初期集中支援推進事業等、認知症高齢者とその家族が安心して安全に生活できるように関係者の連携を推進します。	福祉保健課 地域包括支援 センター 保健センター

(2) 高齢者の健康づくり・生きがいつくりの促進

事業名等	内容	担当課 関係機関
高齢者の就労機 会の創出	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の人に地域に密着した多様な就業機会を持ってもらい、就業を通じ、健康で生きがいのある社会生活を送るための支援に努めます。 ○シルバー人材センターへの登録と活動により地域社会への貢献と参加を推進します。 	福祉保健課
高齢者の健康や 生きがいつくりの 推進	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者が健康で生きがいを持った日常生活を送れるよう、健康長寿クラブ活動をはじめとした地域に根差した活動の充実と参加促進に努めます。 ○地域でのボランティア、生涯学習やスポーツ、自治会活動、子育て支援、大学との連携を通じ、世代間交流活動の推進に努めます。 ○高齢者の閉じこもり予防、認知症予防、介護予防のため、地域ふれあいサロン事業等での健康・生きがい・居場所づくりを支援します。 ○ひとり暮らしの高齢者や介護者がいなくて生活困窮がある場合等において、入所措置等により衣食住の確保を支援します。 	福祉保健課 保健センター 地域包括支援センター 社会福祉協議会

■自殺対策関係の主な相談先一覧

こころの相談

相談場所	電話番号	受付時間
松岡保健センター (自殺対策担当部局)	0776-61-0111	月～金 8:30～17:15
福井健康福祉センター	0776-36-3429	月～金 8:30～17:15
こころの相談 ホッとサポートふくい	0776-26-4400	月～金 9:00～17:00

高齢者・障がい等の相談

相談場所	電話番号	受付時間
福祉保健課	0776-61-1111(代表) 0776-61-3920	月～金 8:30～17:15
永平寺町地域包括支援センター	0776-61-6166	月～金 8:30～17:30
永平寺町社会福祉協議会	0776-64-3000	月～金 8:30～17:30

ひきこもりの相談

相談場所	電話番号	受付時間
福祉保健課	0776-61-1111(代表) 0776-61-3920	月～金 8:30～17:15
福井県ひきこもり地域支援センター	0776-26-4400	月～金 9:00～17:00

生活困窮等の相談

相談場所	電話番号	受付時間
福祉保健課	0776-61-1111(代表) 0776-61-3920	月～金 8:30～17:15
福井健康福祉センター	0776-36-2857	月～金 8:30～17:15
永平寺町社会福祉協議会	0776-64-3000	月～金 8:30～17:30

子どもに関する相談

相談場所	電話番号	受付時間
松岡保健センター	0776-61-0111	月～金 8:30～17:15
子育て支援課	0776-61-1111(代表) 0776-61-7250	月～金 8:30～17:15
福井県総合福祉相談所	0776-24-5135	月～金 8:30～17:15

第5章 計画の推進にあたって

1 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、町民一人ひとりが日常生活の中で積極的な健康づくりの取り組みや悩みを抱える人への声かけ・支えあいができるよう、計画の周知を徹底します。さらに、行政や地域の関係団体・機関はそれぞれの役割を認識し、相互に連携を図りながら、協働で取り組んでいきます。

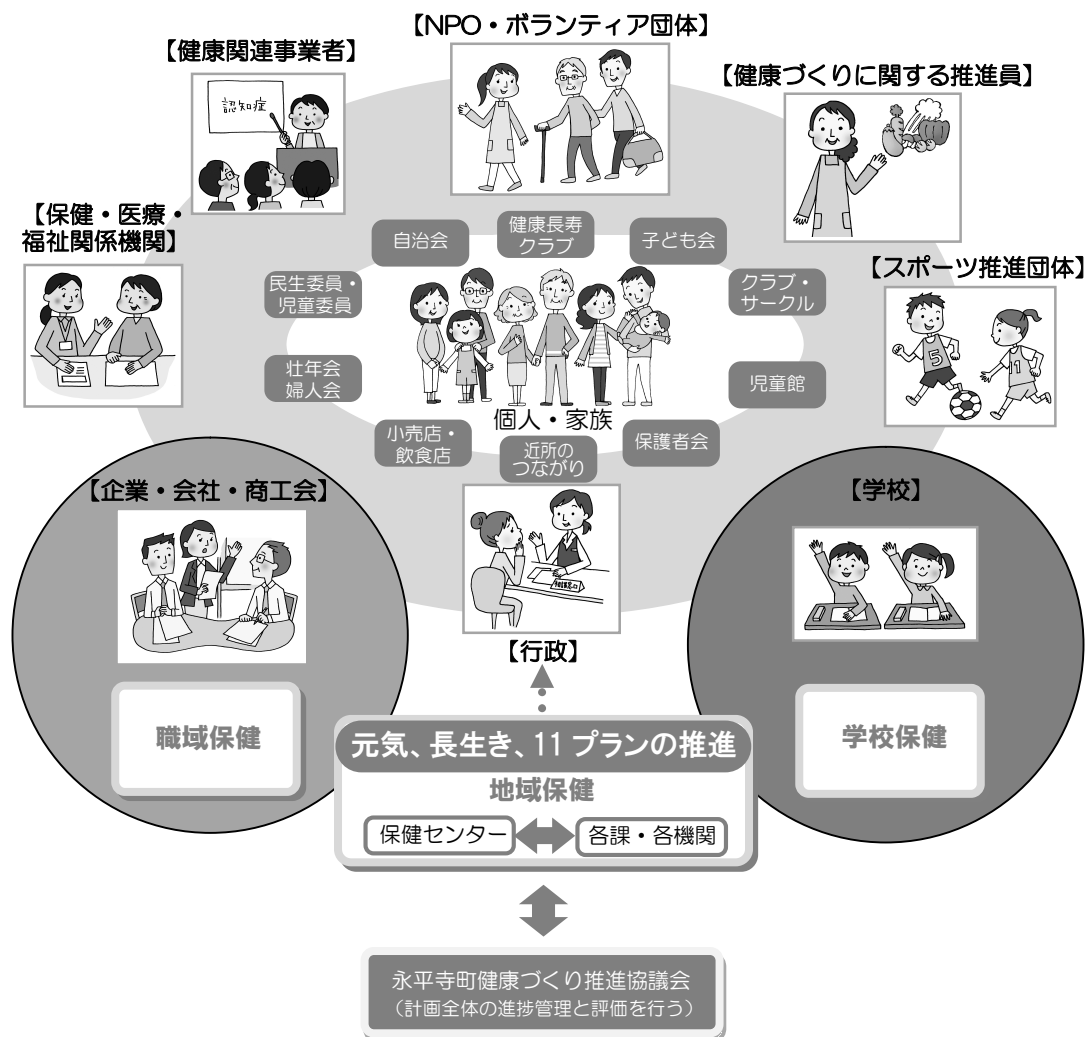
●永平寺町健康づくり推進協議会

計画全体の進行管理と評価等を中心的に行い、また、協議会委員の属する団体とも連携を図ります。

●計画の周知

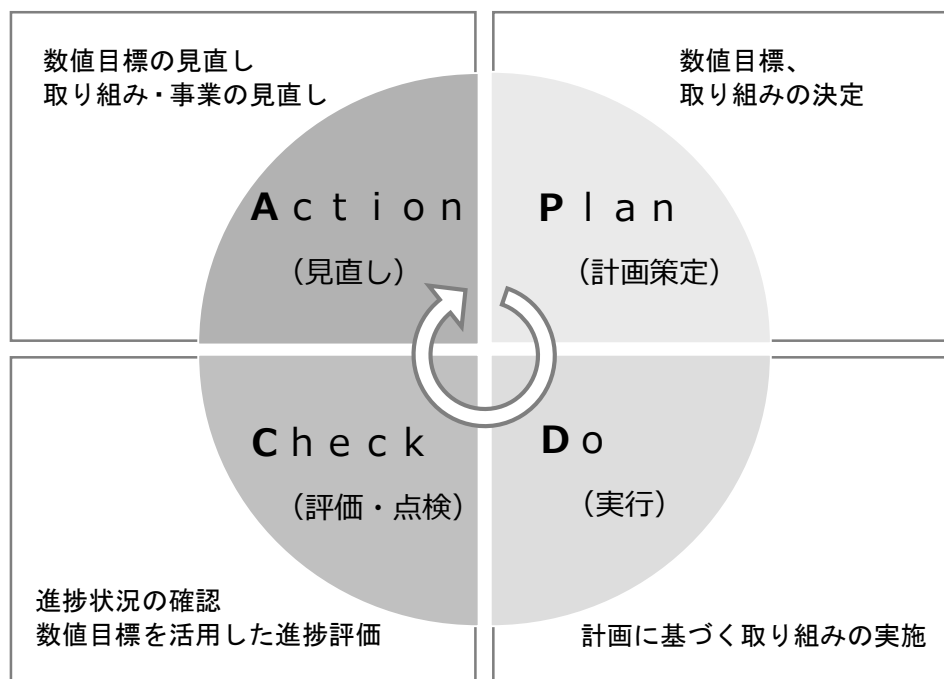
広報誌やホームページ等を通じて周知することはもとより、各関係団体と連携をとりながら町民に啓発します。

■計画の推進体制



2 計画の進捗管理・評価

本計画を総合的かつ計画的に展開していくため、取り組みの検証を行い、さらなる展開に反映させていくことが必要です。このため、計画に掲げた目標の達成に向けて、「PDCAサイクル」の考え方にに基づき、進捗状況を毎年度チェックし、定期的に見直していくことで、着実な計画の推進を図ります。また、計画期間の中間時点である3年を目途にアンケート調査等により進捗状況の確認をします。



資料編

1 策定の経過

開催年月日	開催事項	概要
令和元年5月	第1次保健計画検証について	保健計画ワーキンググループ担当者に書面での問い合わせ
7月25日	第1回 永平寺町保健計画策定委員会	①第2次永平寺町保健計画（健康増進計画・自殺対策計画）について ②策定委員会のスケジュールについて ③永平寺町保健計画の評価・検証について ④自殺対策計画について ⑤アンケートについて
9月11日	団体ヒアリング	保健推進員及び食生活改善推進員各代表者を対象に実施
9月24日～ 10月7日	福祉・健康のまちづくりに 関わるアンケート調査実施	永平寺町在住の18歳以上の町民を対象に実施
10月中旬	健康についてのアンケート 調査実施	永平寺町内の小中学校に通う、小学校5年生・中学2年生を対象に実施
10月17日	第1回 保健計画策定 ワーキンググループ会議	保健計画骨子案について 自殺対策計画の事業について
11月7日	第2回 永平寺町保健計画 策定委員会	①団体ヒアリングについて ②アンケート調査結果について ③計画骨子案（理念・体系・数値目標等）について
12月23日	第3回 永平寺町保健計画 策定委員会	保健計画素案について
令和2年 1月22日 ～2月4日	パブリックコメントの実施	
2月4日	第2回 保健計画策定 ワーキンググループ会議	保健計画素案について
2月14日	第4回 永平寺町保健計画 策定委員会	保健計画案について

2 第2次永平寺町保健計画策定委員会設置要綱

(設置の目的)

第1条 町民一人ひとりがその人らしく健康で豊かな人生を送るために「健康寿命の延伸」と「こころの健康づくり」を目的とした第2次永平寺町保健計画（以下「計画」という。）を策定するため、永平寺町保健計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(検討事項)

第2条 委員会は、次に掲げる各号の事項を検討する。

- (1) 計画案の策定に関すること。
- (2) その他計画案の策定に関して必要なこと。

(組織)

第3条 委員会は、委員15名以内で構成する。

(委員の委嘱)

第4条 委員は、永平寺町健康づくり推進協議会委員をもって構成され、自殺対策計画策定に伴い、学校保健関係および精神保健福祉関係の者を加え、町長が委嘱する。

(任期)

第5条 委員の任期は、委嘱の日から令和2年3月31日までとする。
2 委員が任期中、代表者等変更がなされた場合は、後継者が引き継ぐものとする。

(委員長を選出)

第6条 策定委員会に、委員長をおく。
2 委員長は、永平寺町健康づくり推進協議会会長があたる。
3 委員長は、会務を総括し策定委員会を代表する。
4 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長の指名した委員がその職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集する。
2 委員長は、会議の議長となり議事を整理する。

(意見の聴取等)

第8条 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の出席を求め、意見等を聞くことができる。

(成果等の報告)

第9条 委員長は、委員会の任務が完了したときは、その成果を速やかに永平寺町長に報告しなければならない。

(庶務)

第10条 委員会の庶務は、永平寺町福祉保健課松岡保健センターにおいて処理するものとする。

(その他)

第11条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、令和元年7月1日から施行する。

3 永平寺町保健計画策定委員会委員名簿

第2次永平寺町保健計画(健康増進計画・自殺対策計画)策定委員			
番号	分野	氏名	役職等
1	学識経験者	中谷 芳美	福井県立大学看護福祉学部看護学科教授
2	医療機関	嶋田 明彦	福井市医師会代表
3		中村 克宏	福井市歯科医師会理事
4	保健関係団体	野川 恵美子	永平寺町食生活改善推進員会長
5		清水 富枝	永平寺町保健推進員代表
6	保険審議団体	南部 よし子	永平寺町国民健康保険運営協議会代表
7	福祉関係団体	多田 博幸	永平寺町社会福祉協議会長
8		砂村 洋子	永平寺町民生委員児童委員協議会長
9		堀江 俊子	永平寺町男女共同参画推進委員会会長
10	高齢者代表	和田 高枝	永平寺町健康長寿クラブ連合会長
11	スポーツ関係	伊藤 透	永平寺町スポーツ推進委員会会長
12	永平寺町議会	長岡 千恵子	教育民生常任委員会委員
13	行政機関	四方 啓裕	福井健康福祉センター所長
14	学校保健関係	小鍛治 晶子	永平寺町小中学校養護教諭部会代表
15	精神保健福祉関係	吉田 健二	相談支援専門員

(令和元年7月計画策定時現在)

(順不同・敬称略)

4 用語解説

あ行

●悪性新生物

悪性の腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫等が該当する。悪性新生物には、胃がん、結腸がん、直腸がん、肝がん、膵がん、肺がん、乳がん、子宮がん等の他に、血液腫瘍（血液のがん）である白血病や急性リンパ腫等が含まれる。

●一次予防

疾病の発生を未然に防ぐ行為。健康を増進し、生活習慣を改善して、生活習慣病等を予防すること。

●LDL コレステロール

悪玉コレステロールのこと。必要以上に多くなると、血管壁にコレステロール等がたまり、血管壁が厚くなることで動脈硬化の原因となる。

か行

●虚血性心疾患

心臓の冠動脈が動脈硬化等の原因で狭くなったり、閉塞したりして心筋に血液がいかなくなることで起こる疾患の総称。

●ゲートキーパー

自殺対策のため、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、必要な支援につなぎ、見守る）を返ることができる人のこと。

●健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

●健康増進法

「健康日本 21」を推進し、健康づくりや疾病予防に重点を置く施策を進めるための法的基盤として、栄養改善法を廃止して平成 14（2002）年8月に公布、平成 15（2003）年5月に施行された法律。

その内容は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めること、保健指導等の実施に関すること、受動喫煙の防止に関すること等である。

平成 30（2018）年7月には改正健康増進法が公布され、令和 2（2020）年4月の全面施行に向けて、「望まない受動喫煙」の防止を図るための取り組みが示された。

●健康日本 21

厚生労働省が進める国民健康づくり運動で、第2次健康日本 21 は平成 25（2013）年から令和 4（2022）年までの計画。生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての国民が、ともに支えあいながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康増進を総合的に推進することを図る。

さ行

●自殺死亡率

その年の人口 10 万人当たりの自殺者数のこと。人口が異なる自治体間や国同士の自殺者数を比較する際に用いる。

●自殺総合対策推進センター

「自殺予防総合対策センター」を改組し、2016 年度より新たに発足した機関のこと。2016 年 4 月 1 日に施行された改正自殺対策基本法の新しい理念と趣旨に基づき、学際的な観点から関係者が連携して、自殺対策の P D C A サイクルに取り組むための資料の提供や、民間団体を含めた地域の自殺対策を支援している。

●自殺総合対策大綱

自殺対策基本法に基づき、政府が定める自殺対策の指針のこと。2007 年 6 月に初めての大綱が策定された後、2008 年 10 月に一部改正、2012 年 8 月に初めて全体的な見直しが行われた。

●自殺対策基本法

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、2006 年 10 月 21 日に施行された。自殺対策に関する基本理念、国や地方自治体の責務、自殺対策の基本となる事項が定められている。

●脂質異常症

血液中に含まれる脂質が過剰、もしくは不足している状態。

●歯周病（歯周疾患）

歯肉、歯槽骨、歯根膜及びセメント質等の歯周組織に起こる病気の総称で、歯周疾患とも呼ばれており、歯肉炎と歯周炎に大別される。

●受動喫煙

平成 30（2018）年に公布された改正健康増進法第 25 条の 4 において、「人が他人の喫煙によりたばこから発した煙にさらされること」と定義されている。

改正健康増進法では、「望まない受動喫煙」の防止を図るため、国や地方自治体の責務等や多数の者が利用する施設等における喫煙の禁止が示された。

●生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾病群」のこと。代表的な生活習慣病としては、がん、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、循環器疾患等がある。

た行

●地域自殺実態プロフィール

自殺総合対策推進センターが作成している、地方自治体の地域自殺対策計画の策定を支援するツールのこと。すべての都道府県及び市町村それぞれの自殺の実態を分析している。

●地域包括ケアシステム

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供していく体制と手法のこと。

●特定健康診査

糖尿病等の生活習慣病予防の目的で、メタボリックシンドロームの状態を早期に発見するため、各医療保険者に義務付けられた健康診査。40 歳以上 74 歳以下の被保険者及びその扶養者を対象に行われる。

●特定保健指導

特定健康診査の結果により、生活習慣病のリスクが一定程度高いと判断されたものに対し行われる保健指導。保健指導に関する専門的知識及び技術を有する医師、保健師、栄養管理士により行われる。

な行

●認知症サポーター

認知症に対する正しい理解と知識を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする人。自治体等が実施する講座を受講することで認知症サポーターになることができる。

●脳血管疾患

脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される疾患の総称。主な脳血管疾患には、脳の血管が破れて出血することから起こる「出血性脳血管疾患」と、脳の血管が詰まることによって脳への血流が悪くなり、脳細胞が酸素不足・栄養不足に陥る「虚血性脳血管疾患」の2つのタイプがある。脳卒中のこと。

は行

●BMI

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のことで、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ で求められる。

計算方法は世界共通だが、肥満の判定基準は国によって異なり、日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」となっている。

●HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

過去約1～2か月間の血糖値の平均を示す指標。検査値により糖尿病と判定される。

●平均寿命

平均寿命は0歳の平均余命のことであり、すべての年齢の死亡状況を集約したもので、保健福祉水準を総合的に示す指標として活用されている。

ま行

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓に脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態のこと。脂質異常症（高脂血症）、高血圧症、糖尿病の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が急激に高まる。

ら行

●ライフステージ

年齢に伴って変化する生活段階のこと。年齢別の生活状況。人間の一生における出生から、就学、就職、結婚、出産、子育て、退職等、人生の節目において生活スタイルが変わることや、これに着目した考え方のこと。

元気、長生き、11プラン
第2次永平寺町保健計画（健康増進計画・自殺対策計画）

発行：永平寺町 福祉保健課（松岡保健センター）

〒910-1192 福井県吉田郡永平寺町松岡吉野塚 15-44

TEL 0776-61-0111(代)

FAX 0776-61-1797(代)

URL：<http://www.town.eiheiji.lg.jp/>

発行年月：令和2年3月