概要版

げんき加美町21

加美町第Ⅲ期健康増進計画
加美町自殺対策計画

計画期間:2019年度～2028年度

基本理念 「健やかで げんきあふれる まち」

町民一人ひとりが心身の健康づくりに取り組み、誰もが自立した生活を送ることができるよう、生活習慣病の予防や健康の保持増進に努め、健やかで元気に暮らせる町をめざします。

町は保健・医療・福祉の総合的な施策の推進のもとに、この計画の基本理念である「健やかで　げんきあふれる　まち」の実現に向けた施策の展開を図ります。

2019年(平成31年)3月

宮城県 加美町

1 計画策定の趣旨

国や県では、健康寿命の延伸および健康格差の縮小と水準の向上を目指し、さまざまな取組が行われ、自殺問題についても「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現が重要な課題」とし、自殺対策に積極的に取り組んでいます。

加美町においては平均寿命と健康寿命が男女ともに県の平均を下回っており、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者の割合も県よりも高くなっています。一方で、健康への不安がある人の割合は高いものの、各種健診の受診率が低いのが現状です。また、加美町の自殺者数はほぼ横ばい傾向にあるものの、毎年一定数の方が自殺により亡くなっています。

このような状況を踏まえ、町民一人ひとりが心身の健康づくりに取り組み、誰もが自立した生活を送ることができるよう「げんき加美町21 加美町第Ⅲ期健康増進計画 加美町自殺対策計画」を策定しました。

2 加美町第Ⅲ期健康増進計画の基本方針と重点項目

基本理念「健やかで　げんきあふれる　まち」を実現するために、加美町第Ⅲ期健康増進計画では3つの基本方針を定めました。

基本方針

1 健康寿命の延伸

自分の健康は自分で守るという健康意識を高め、町民一人ひとりの心身の健康づくりを支援するとともに、生涯を通じた総合的な保健・疾病対策に取り組むことにより健康寿命の延伸を図ります。

2 生活習慣病予防と重症化予防

生活習慣病を予防するために、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防対策とともに、症状の重症化や合併症の発症を予防する対策を推進していきます。

3 健康づくりのための社会環境の整備

個人の健康を社会全体で守るために、相互に支え合いながら健康を守るための環境を整備します。また、健康づくりに関する団体や事業所等との連携・協力に努め、町ぐるみで町民の健康づくりに取り組みます。

重点項目

1 身体活動・運動
2 栄養・食生活
3 たばこ
4 飲酒
5 歯や口腔の健康
6 こころの健康づくり
7 健診・生活習慣病
8 がん

3 加美町自殺対策計画の基本方針と重点施策

自殺対策計画では、全国の市町村が共通して取り込むべきとされる５つの基本方針を念頭に定めました。

基本方針

1 地域におけるネットワークの強化

本町の自殺対策を推進する上で最も基礎となる取組です。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等と自殺対策との連携の強化も含みます。

2 自殺対策を支える人材の育成

身近な地域で支え手となる町民を増やし、様々な分野の専門家や関係者に自殺対策の視点を持ってもらうための研修等も強化していきます。

3 住民への啓発と周知

町は町民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供します。また、講演会等を開催し、町民が自殺対策について理解を深めることのできる機会を増やします。あわせて、広く地域全体に向けた啓発も強化します。

4 生きることの促進要因への支援

「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行うため、自殺対策と関連の深い様々な分野における取組を幅広く推進していきます。

5 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒が、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）の実施に向けた環境づくりを進めます。

重点施策

1　働き盛り世代対策　　2　高齢者対策　　3　生活困窮者対策

4 計画の期間

「加美町第Ⅲ期健康増進計画」の期間は、2019年度から2028年度までの10年間、「加美町自殺対策計画」の期間は、2019年度から2023年度までの５年間です。

■ 計画期間

5 加美町第Ⅲ期健康増進計画の重点項目と目標値

重点項目１　身体活動・運動

●日頃から運動習慣を身につけましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
１日30分以上汗をかく運動を週２回以上実施する人の割合	28.9 %	35.0 %	39.8 %
日常生活においてウォーキングまたは同等の身体活動を１日１時間以上実施している人の割合	71.4 %	73.0 %	75.0 %

重点項目２　栄養・食生活

●１日３食食べましょう　●野菜をたっぷり食べましょう

●夜の間食はやめましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
朝食を毎日食べている人の割合	85.9 %	90.0 %	95.0 %
野菜料理を毎食食べている人の割合	20.2 %	25.0 %	30.0 %
夕食後に間食をとることが週３回以上ある人の割合	10.7 %	8.0 %	6.0 %

重点項目３　たばこ

●禁煙・分煙に取り組みましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
習慣的に喫煙している人の割合	17.5 %	16.5 %	15.0 %
地区集会所の禁煙･分煙を実施している施設数（全73施設）	46施設（禁煙43施設、分煙施設3施設）	73施設	73施設
妊婦の喫煙率（宮城県との共同目標）	3.0 %	0.0 %	0.0 %

重点項目４　飲酒

●アルコールの適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合を増やす	37.5 %	50.0 %	70.0 %
アルコールを週５日以上飲んでいる人の割合が減る	25.3 %	24.2 %	23.1 %（第Ⅱ期計画目標値）
アルコールを１日１合以上飲む人が減る	28.1 %	27.8 %	27.5 %
妊婦の飲酒率（宮城県との共同目標）	1.5 %	0.0 %	0.0 %

重点項目５　歯や口腔の健康

●定期的に歯科健診を受けましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
成人歯科健診の受診率	8.5 %	10.0 % (第Ⅱ期計画目標値)	15.0 %
過去１年間に歯科健診を受けた人の割合	28.4 %	40.0 %	50.0 %

重点項目６　こころの健康づくり

●上手にストレスを解消しましょう

●悩みやストレスを気軽に相談できる人や場所を持ちましょう

	現状値(2018年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
悩みやストレスを感じた時に助けを求めたり誰かに相談したいと思う人の割合	41.0 %	50.0 %	60.0 %
こころの健康づくり講演会参加者の理解度（よく理解できた人の割合）	47.0 %	70.0 %	90.0 %

重点項目７　健診・生活習慣病

●年１回定期健診を受けましょう　●適正体重に近づけましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
特定健診の受診率	47.1 %	60.0 %	65.0 %
特定保健指導の終了率	50.0 %	60.0 %	65.0 %
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（宮城県との共同目標）	35.0 %	30.0 %	25.0 %
肥満の人（ＢＭＩ25以上）の割合	35.2 %	33.0 %	30.0 % (第Ⅱ期計画目標値)

重点項目８　がん

●定期的にがん検診を受けましょう

	現状値(2017年)	中間目標値(2023年)	最終目標値(2028年)
胃がん検診受診率	12.3 %	16.0 %	20.0 %
大腸がん検診受診率	18.9 %	25.0 %	30.0 %
肺がん検診受診率	27.9 %	35.0 %	40.0 %
子宮がん検診受診率	23.8 %	30.0 %	35.0 % (第Ⅱ期計画目標値)
乳がん検診受診率	26.2 %	30.0 %	35.0 % (第Ⅱ期計画目標値)

6 加美町自殺対策計画の施策

基本方針１　地域におけるネットワークの強化

（１）地域における連携・ネットワークの強化
（２）庁内における連携・ネットワークの強化
（３）特定問題における連携・ネットワークの強化

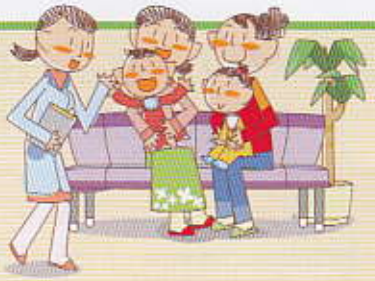
基本方針２　自殺対策を支える人材の育成

（１）様々な職種を対象とする研修の実施
（２）一般住民を対象とする研修の実施

基本方針３　住民への啓発と周知

（１）リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
（２）町民向け講演会・イベント等の開催

基本方針４　生きることの促進要因への支援



（１）居場所づくり
（２）自殺未遂者等への支援
（３）遺された人への支援
（４）妊産婦・子育てをしている保護者への支援の充実
（５）相談体制の充実・相談窓口情報のわかりやすい発信

基本方針５　児童・生徒のＳＯＳの出し方に関する教育

（１）ＳＯＳの出し方に関する教育の実施
（２）ＳＯＳの出し方に関する教育を推進するための連携強化

重点施策１　働き盛り世代対策

（１）職場におけるメンタルヘルス対策の推進
（２）ハラスメント防止対策

重点施策２　高齢者対策

（１）高齢者の相談支援体制の強化
（２）社会参加の強化と孤独・孤立の予防

重点施策３　生活困窮者対策

（１）相談支援、人材育成の推進

7 加美町自殺対策計画の数値目標

国は、自殺対策計画の数値目標として、2026年までに、自殺死亡率を2015（平成27）年と比べて30%以上減少させることを掲げています。

本町においては、2019（平成31）年から2023年までの自殺死亡率を、2013（平成25）年から2017（平成29）年の自殺死亡率25.7より、15%減少の21.9以下を目標として設定します。（自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数）

指　標	現状値（2013年～2017年）	目標値（2019年～2023年）
5年間（2019年～2023年）の平均の自殺死亡率	25.7	21.9以下

8 加美町自殺対策計画の評価指標

指　標	現状値	目標（2023年）
自殺予防対策連絡協議会の開催	未実施	年1回以上
ゲートキーパー研修を受けた受講者の累計数（延べ数）	2017（平成29）年 84人	530人 ＊2015（平成27）年～2017（平成29）年の年平均受講者数×5年
悩みやストレスを感じた時に誰かに助けを求めたり相談したいと思う人の割合	2018（平成30）年 41%	50%以上
働き世代を対象とした教育の実施回数	2017（平成29）年 年2回	年3回
児童・生徒へのSOSの出し方に関する健康教育の回数	未実施	年3回

一人ひとりの健康づくりのためのポイント

～みんなで健康づくりに取り組みましょう～

1 身体活動・運動

○生活の中で運動する機会を持つようにします
○移動はなるべく歩くようにし、1日の歩数を増やします

2 栄養・食生活

○バランスよく、3度の食事をきちんと食べます
○夕食後の間食はしません
○健康保持のため自分に合った食事を選択できるようになります

3 たばこ

○喫煙による健康被害について理解します
○受動喫煙の影響について学びます
○禁煙について考え、進んで禁煙に取り組みます

4 飲酒

○節度ある飲酒を実行します
○週2回の休肝日を実行します
○未成年者、妊婦、授乳中の場合は、飲酒しません

5 歯や口腔の健康

○定期的に歯科健診を受けます
○食べたら歯磨きをする習慣をつけます
○口腔衛生に関する知識と方法を身につけます

6 こころの健康づくり

○ストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を身につけます
○余暇時間・睡眠時間を大切にします
○講演会に参加し、こころの健康づくりについて学びます
○自分で解決できない悩みや不安があるときは、誰かに相談します

7 健診・生活習慣病

○定期的に体重をはかり、適正体重を維持します
○年1回定期健診を受け、自分の体の状態を確かめます
○保健指導を受け、実践・継続できる食習慣や生活習慣を身につけます

8 がん

○がんについての知識を身につけます
○栄養・運動・休養のバランスをとってがん予防に努めます
○定期的にがん検診を受診します

「げんき加美町21」
加美町第Ⅲ期健康増進計画／
加美町自殺対策計画

発行日　2019年（平成31年）3月
発　行　加美町　保健福祉課

〒981-4252　宮城県加美郡加美町字西田四番7番地1
TEL 0229-63-7871　FAX 0229-63-7873
URL http://www.town.kami.miyagi.jp/