

すこ  
健やかで  
笑顔あふれる  
まち

# げんき加美町21 概要版

加美町第Ⅲ期健康増進計画（後期計画）

加美町第Ⅱ期自殺対策計画

令和6年度（2024）～令和10年度（2028）



## げんき加美町21について

「げんき加美町21」は、町民の皆さんが健康への関心を持つきっかけとなるよう、前期計画を見直し、一人ひとりが自分にあった健康づくりを進めるための方針を定めた「健康増進計画」と、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を基本理念とする

「自殺対策計画」について一体的にまとめたものです。

詳しい内容は、「げんき加美町21」本編をご覧ください。



げんき加美町21



## 【加美町第Ⅲ期健康増進計画（後期計画）】

健康づくりは、望ましい生活習慣の積み重ねから始まります。

健康増進計画では、町の健康課題と次の8つの健康づくりについて紹介しています。

個人で、家庭で、仲間と、健康づくりについて、できることから始めてみましょう。

### 基本理念

すこ  
健やかで 笑顔あふれる まち

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



できることからやってみよう

早期発見のために  
心がけよう



いつまでも健康でいるために“できることからやってみよう”

POINT 1 身体活動・運動

「歩こうあと15分」、「今より1,500歩増やそう」

みんなで取り組みましょう

- 1日の歩数を増やしましょう【新規】
- 日頃から運動習慣を身につけましょう

さあ、歩こう！  
～効果的な歩き方～

フォームを確認したら、  
実際に歩いてみよう！

こちらから加美町ウォーキング  
マップへアクセス



【Point 3】

歩きなれたら、  
息がはずむ程度  
の早歩きで！

【Point 1】

腕をしっかり振り、  
ひじを後ろまで  
引こう！

【Point 2】

かかとから着地。  
足の指の付け根で  
大地を押し出すように  
蹴る！



POINT 2 栄養・食生活

野菜料理を1日あと1皿（100g）食べよう

みんなで取り組みましょう

- 1日3食食べましょう
- 夜のおやつはやめましょう
- 野菜をたっぷり食べましょう
- 塩分を減らしましょう【新規】

○ 毎食1皿たっぷり120gは食べたい！

- ・ゆで野菜なら、握りこぶし1個分が目安
- ・生野菜なら、山盛り一皿（カット野菜1袋分）

○ 加熱して、かさを減らすと食べやすい！

- ・「食べたい物を食べたい分だけ」から「このくらい食べよう」の意識を！

○ 大皿ではなく、銘々に盛りつける！

○ 1回に2食分の作り置きする！

- ・常備菜の作り置き  
例) きんぴら、焼き浸し、煮物、マリネ、ゆで野菜
- ・夕食の準備で、翌朝の分までたっぷり作る



ベジプラス100&塩eco  
(宮城県HP)



### POINT 3 たばこ

めざせ！受動喫煙ゼロ！

みんなで取り組みましょう

- 禁煙・分煙に取り組みましょう
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)予防に努めましょう【新規】

受動喫煙のない加美町へ

本人だけじゃない。周囲への影響

- ・がん
- ・COPD
- ・循環器疾患
- ・低出生体重児
- ・乳幼児突然死 etc...



加熱式たばこも、安全性は確立していません。  
吸わない選択をしましょう。  
禁煙外来で治療できます。



### POINT 4 飲酒

アルコールの適量を知り、節度ある飲酒を！

みんなで取り組みましょう

- アルコールの適量を知り、節度ある飲酒を楽しみましょう
- 休肝日を設けましょう【新規】

アルコールを飲みすぎないための工夫

- ◇ 空腹で飲まない、食べながらゆっくり飲みましょう
- ◇ 週に1~2日、休肝日を設けましょう
- ◇ 水とお酒を交互に飲む、ノンアルコール飲料の活用を！
- ◇ お酒を買い置きしない、お酒は飲む時だけ買いましょう



枝豆 お豆腐 チキンサラダ 等  
↑おすすめのつまみ

↓ アルコールの適量は純アルコール 20g が目安 ↓

- ・ビール (5%) 500ml 1本
- ・日本酒 180ml 1合
- ・焼酎 (35%) 約 70 ml
- ・ワイン (12%) 2杯弱 200ml



厚労省の  
e健康ネットも  
ご覧ください





POINT

## 5 歯や口腔の健康

### 1日2回以上歯みがきしよう

### みんなで取り組みましょう

- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 口腔衛生に努めましょう【新規】

○ 歯と口腔の状況は全身の健康に影響します。

### “食べたらみがく”を習慣にしましょう



食事や間食をとった後は歯磨きをする習慣を付けましょう。  
特に、夜間は虫歯が進行しやすいため、夕食後や寝る前の歯磨きは重要です。

### 歯間ブラシ&デンタルフロスを 歯ブラシと一緒に使ってみましょう

歯ブラシでは、歯の汚れの60%程度しか取り除けません。  
歯と歯の間の隙間は歯ブラシが届かないので、デンタルフロスや歯間ブラシを利用しましょう。より効果的な歯磨きができます。



POINT

## 6 こころの健康づくり

### 悩みやストレスを感じたときには、誰かに相談しよう

### みんなで取り組みましょう

- 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

- 日ごろから十分な睡眠時間や休息時間を意識して取るようにしましょう。
- 自身のこころに関心を寄せ、こころの不調に気付きましょう。  
町ホームページ内にある「こころの体温計」をこころのセルフチェックに活用してみましょう。
- ストレス解消法は人それぞれです。自分に合ったストレス解消法を見つけ実践しましょう。
- 悩みやストレスはひとりで抱え込まず、身近な人に相談したり、各種相談窓口を活用しましょう。



## 不規則な生活習慣や病気の“早期発見を心がけよう”



### POINT 7 健診・生活習慣病

生活習慣病って何だろう？

生活習慣病とは、食事や運動、飲酒、喫煙など様々な生活習慣が原因で発症する病気です。高血圧や脳卒中、糖尿病、心臓病なども生活習慣病です。

#### 血圧測定を習慣化しよう

#### みんなで取り組みましょう

- 血圧を毎日測りましょう【新規】
- 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

○ 家庭血圧の正常値は、最高血圧が135mmHg未満、最低血圧が85mmHg未満です。

まずは、同じ条件のもと、毎日測って記録してみましょう。

○ 太りすぎややせすぎは病気にかかるリスクが高まります。次の計算式で自分のBMI（体格指数）をチェックしてみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例：体重65kgで身長170cmの場合

$$65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \div 22.5$$

年齢(歳)	目標値(BMI)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75~	21.5~24.9

### POINT 8 がん

#### 定期的ながん検診を受けよう

#### みんなで取り組みましょう

- 定期的ながん検診を受けましょう
- 生活習慣を見直してがんを予防しましょう【新規】

◇ がん検診を受け、早期発見・早期治療を！

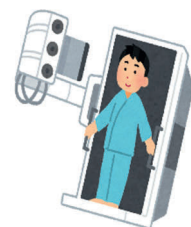
初期のがんは、自覚症状がありません。

早期発見・早期治療で90%以上が治ります。

◇ がん予防のための生活習慣の見直しポイント

「日本人のためのがん予防法 5+（プラス）！」

- ①禁煙
- ②節酒
- ③食生活を見直す
- ④体を動かす
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥感染症の検査を受ける（プラス！）



# 【 加美町第Ⅱ期自殺対策計画 概要版 】

「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

自殺は、様々な原因が重なって、追い詰められて死に至るケースがほとんどです。

なるべく早く自殺のサインに気づき、寄り添う、専門機関につなぐ等対策を講じることで、自殺を防ぐことができます。

加美町では、5つの基本施策と4つの重点施策を挙げ、誰もが自殺に追い込まれることのない地域づくりを目指します。

## 加美町の4つの重点施策

高齢者

生活  
困窮者

子ども  
若者

勤務  
経営

自殺に関する地域実態や地域課題の中から見えた4つの課題を重点施策として位置づけました。それぞれが持つ背景の特性を踏まえながら、関係機関と連携し包括的な支援ができるよう取り組んでいきます。

## 加美町の5つの基本施策

**基本施策1**  
地域における  
ネットワークの強化  
地域、庁舎内、関係機関等との  
連携、ネットワークを  
強化していきます。

**基本施策2**  
自殺対策を支える  
人材の育成  
様々な職種や住民を  
対象とした自殺対策についての  
研修会等を開催します。

**基本施策3**  
住民への啓発と周知  
自殺対策を啓発するための  
リーフレット配布や  
講演会を開催します。



誰も自殺に追い込まれることのない  
社会の実現



**基本施策4**  
生きることの  
促進要因への支援  
関係機関と連携し、  
相談体制の充実を  
図ります。

**基本施策5**  
児童生徒のSOSの  
出し方に関する教育  
子どもたちが  
SOSを出せるように  
育てていきます。

## 数値目標

令和10年に自殺死亡率を16.9%（基準値より17%減）を目標に対策を推進します。

指標名	基準値 令和5年 [平成29年～令和3年] (平均値)	目標値 令和10年 [令和4年～令和8年] (平均値)
自殺死亡率(10万人対)	20.4	16.9以下
基準値に対する比率	—	17%減少

## あなたにもできる自殺予防のための行動

### みんなで取り組みましょう

- 「ちょっとした変化に気づくことができる人(ゲートキーパー)」になりましょう
- 困ったことがあったら、抱え込まずに誰かに相談しましょう

○ 地域の中で、気づきや声かけ、見守りができる人(ゲートキーパー)の育成を推進します。



○ 加美町ではゲートキーパーや自殺予防対策についての研修会を開催していきますので、ぜひご参加ください。開催時は、町の広報等でお知らせします。

## 今、こころに悩みや不安を抱えている方へ

自分の気持ちや感情に耳を傾けることは、自分を大切に思い、心のバランスを保つことにつながります。こころの体温計でセルフチェックしてみませんか？

### こころの体温計 日々のこころのセルフチェックに

**こころの体温計**  **ためしてみませんか？**

加美町 **こころの体温計**  <https://fishbowlindex.jp/kami/>  
携帯・スマホはこちらから 

**本人モード** **ストレス度・落ち込み度のチェックができます。**  
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

**猫** 社会的なストレス  
**黒金魚** 対人関係のストレス  
**水の透明度** 落ち込み度  
**水槽のヒビ** 住環境のストレス  
**赤金魚** 自分自身のストレス  
**石** その他のストレス

本人モード 結果画面 (例)

**家族モード**  
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

**赤ちゃんママモード**  
産後の不安な心の健康状態が分かります。

**アルコールチェックモード**  
飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

**ストレス対処タイプテスト**  
あなたのストレスはどのタイプ？

また、こころに悩みや不安を抱えたときは、ひとりで抱えず、身近な方など、誰かに話してみることが大切です。あなたのつらい気持ちを聞いてくれる相談窓口を紹介します。

### こころの健康相談

保健福祉課 ☎ 0229-63-7871

こころの不調や悩みについての相談を随時受け付けております。  
精神科医によるこころの健康相談事業のご案内も可能です。

\*\*\*\*\*  
[https://www.town.kami.miyagi.jp/iryo\\_kenko\\_fukushi/iryo\\_kenko/kenkosuishin/1132.html](https://www.town.kami.miyagi.jp/iryo_kenko_fukushi/iryo_kenko/kenkosuishin/1132.html)



### 子育てに関する相談

こども家庭課 ☎ 0229-63-7870

子育てに関する悩み等の相談を随時受け付けております。

\*\*\*\*\*  
[https://www.town.kami.miyagi.jp/kosodate\\_kyoiiku/kosodate/index.html](https://www.town.kami.miyagi.jp/kosodate_kyoiiku/kosodate/index.html)



### 高齢者や介護に関する相談

地域包括支援センター ☎ 0229-63-3600

高齢者の健康や介護に関する悩み等の相談を随時受け付けております。  
認知症専門相談や物忘れ相談等の事業のご案内も可能です。

\*\*\*\*\*  
<https://www.town.kami.miyagi.jp/soshikikarasagasu/chiihokatsushiencenter/index.html>



### 国の支援情報検索サイト

電話以外にもLINEなどのSNSの相談もあります

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて  
**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

\*\*\*\*\*  
<http://shienjoho.go.jp/>

