

健康ゆざ21計画（第4次） 遊佐町自殺対策計画（第2次）

概要版

計画期間 令和7年度～令和12年度(2025年度～2030年度)

計画の位置づけ

遊佐町総合発展計画（第8次）を上位計画とし、その基本方針の一つに掲げている「共に寄り添い、助け合い、幸せを実感できるまちづくり」における基本計画のうち、「健康でいきいきと暮らせる環境整備」の具現化を図るものです。

さらに、遊佐町母子保健計画、遊佐町データヘルス計画、介護保険事業計画等と関連し、各計画相互の整合性を考慮し、各部門と連携をはかり推進していきます。

基本方針

- 1.生活習慣および社会環境の改善
- 2.生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 3.生きることの包括的支援

健康づくりにおける施策について

1 栄養・食生活

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・健康教室等をとおり、食生活の改善が実践できるよう支援します。・みそ汁の塩分測定、ベジチェックをきっかけにしながら、減塩・野菜摂取の啓発に努めます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・食事は1日3回食べ、欠食しないようにします。・減塩に取り組み、野菜はプラス1皿を意識して食べるようにします。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年 (R12)	
成人肥満者の割合の減少	40～60代男性	33.2%	30%以下
	40～60代女性	26.3%	24%以下
1日の食塩摂取量が10g未満の人の増加	40歳以上男女	54.6% 尿中塩分測定 (ナトリウム・カリウム測定)	60%以上

2 身体活動・運動

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームや寝たきりの予防、継続した体力づくりを支援するために、体力アップ事業を継続します。 ・フレイル予防のため、集落等での通いの場で「いきいき百歳体操」を推進します。 ・運動実践の動機づけとなるよう、各種健康教室を充実させていきます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・今より1,000歩（およそ10分の歩行）多く歩きます。 ・家事や普段の活動から、身体を動かす機会を増やします。 ・週2日、1回30分以上楽しみながら運動を継続します。

【主な目標】

項目		現状値	目標値 2030年 (R12)
日常生活における歩数の増加(1日あたり)	40～60代男性	6,221歩	7,000歩以上
	40～60代女性	5,779歩	
運動習慣がある人の割合を増やす(目安:1回30分程度、週2日以上運動をしている人)	20～60代男性	20.9%	30%以上
	20～60代女性	12.7%	20%以上

3 休養・こころ

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や健康相談等で、睡眠やこころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。 ・こころの健康づくりに関する相談窓口の充実を図ります。 ・ゲートキーパーの養成を行います。 ・地域での支え合いの必要性について周知を行い、交流の場や居場所づくりの支援を行います。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・質の良い睡眠でこころと体を休め、十分な休養をとります。 ・自分に合ったストレス解消法や楽しみなどを見つけ、ストレスと上手につき合います。 ・悩みをひとりで抱えずに、家族や友人、関係機関に早めに相談します。 ・地域活動等に参加し、人との関わりを大切にします。

項目		現状値	目標値 2030年 (R12)
ストレスを感じている人の割合の減少(多少あった・大いにあった)	20～60代男性	65.4%	「ストレスが大いにあったと答えた人の割合」へ見直し 15%以下
	20～60代女性	74.2%	
睡眠による休養が十分とれないと思う人の割合の減少	20～60代男性	39.6%	35%以下
	20～60代女性	44.1%	

4 喫煙・COPD

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や関係機関と連携し、児童・生徒にたばこについて正しい知識の普及に努めます。 ・禁煙週間や町のイベント等において、たばこによる健康への影響に関する普及啓発を推進します。 ・母子健康手帳交付時や乳幼児健診の場での情報提供や禁煙指導を継続します。 ・健診結果説明会等で、慢性閉塞性肺疾患（COPD）やたばこの害について知識の普及に努めます。 ・家庭や職場、公共の場での禁煙・分煙を推進するなど受動喫煙防止のための社会環境の整備に努めます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満の喫煙をみんなで防ぎます。 ・禁煙の方法を知り、あきらめずに何度でも禁煙にチャレンジします。 ・周囲への受動喫煙に対しての意識を持ち、喫煙マナーを守ります。 ・集落公民館での受動喫煙防止対策を継続します。

【主な目標】

項目		現状値	目標値 2030年（R12）
喫煙率の減少	20～60代男性	20.3%	12%以下
	20～60代女性	5.2%	
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度の向上	20～60代男女	46.6%	60%以上

5 飲酒

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や関係機関と連携し、20歳未満の飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識の普及に努めます。 ・健診結果説明会や特定保健指導、健康教室の機会を捉え、過度の飲酒が及ぼす影響や適切な飲酒量・休肝日の必要性について普及啓発を行っていきます。 ・アルコールに関する問題を抱える本人や家族が、相談できる窓口を提供します。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満の飲酒を家庭や地域みんなで防ぎます。 ・休肝日を週2日以上つくり、適度な飲酒を心がけます。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年（R12）
多量に飲酒する人（日本酒換算で3合以上を毎日飲む人）の割合	9.9%	5%以下

6 歯と口腔の健康

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期のむし歯予防のため、歯科健診、保健指導、フッ化物歯面塗布を推進します。 ・保育施設や学校等と連携し、対象年齢に合わせた歯科保健指導を行います。 ・成人期の節目年齢(20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)を対象とした「歯周疾患検診事業」を実施し、歯周疾患予防に取り組めます。 ・唾液腺マッサージや口腔体操等、オーラルフレイル予防をテーマにした健康教室を実施します。 ・歯科受診が困難な方へ訪問口腔衛生指導を実施し、個別指導を行います。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・家族ぐるみで、乳幼児期からむし歯予防に努めます。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯ぐきの手入れを行います。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯石除去や歯面清掃を受け、歯の健康を保ちます。

【主な目標】

項目		現状値	目標値 2030年 (R12)
自分の歯が24本以上ある人の割合の増加	55～64歳	66.3%	60歳以上で自分の歯が24本以上ある人の増加」へ指標を見直し70%
歯間清掃用具を使用している人の割合の増加	40～60代	61.3%	65%以上

7 循環器疾患・糖尿病

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防、メタボリックシンドローム予防として特定健康診査受診率の向上を図ります。 ・健診結果で要精検・要医療となった方へ受診勧奨等の支援を強化します。 ・健診結果説明会や集落健康教室等での健康教育や広報・ホームページ等での情報提供をとおして、生活習慣病予防の啓発を行っていきます。 ・糖尿病の重症化リスクの高い対象者に対し、個別支援を行い、医療機関等と連携して重症化の予防に取り組めます。 ・若い年代からの健診の必要性について啓発を行い、若年者健診(わかば健診)の受診率向上、生活習慣改善が必要な人への支援を行います。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回の健診を受け、健康チェックをします。 ・健診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診します。 ・治療が必要な疾患がある場合は、自己中断せず、治療を継続します。

【主な目標】

項目	現状値	目標値2030年 (R12)
特定健康診査の受診率の向上	61.2%	増加
高血圧の改善(血圧値「要医療」者の割合の減少) 最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上	38.4%	減少
糖尿病の減少(糖尿系「要医療」者の割合の減少) 空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.5%(NGSP)以上	12.7%	減少

8 がん

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・がんに関する知識、検診の受診方法等について、各種健康教室や広報、ホームページ、乳幼児健診等で情報提供し、普及啓発に努めます。 ・定期的ながん検診を受けるための環境づくりに努めます。 ・がんを防ぐための新 12 か条の普及啓発に努めます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・がん予防のため、年に 1 回がん検診を受けます。 ・精密検査が必要な場合は必ず受診します。 ・がんを防ぐための新 12 か条に取り組み、禁煙、適切な飲酒、バランスのとれた食事、減塩、適度な運動を心がけます。

【主な目標】

	項 目	現状値	目標値 2030 年 (R12)
がん検診受診率の増加	胃がん (40歳以上)	34.5%	50%以上
	大腸がん (40歳以上)	60.3%	70%以上
	子宮頸がん (20歳以上)	55.2%	60%以上
	乳がん (40歳以上)	36.4%	40%以上
	肺がん (40歳以上)	65.3%	70%以上

【がんを防ぐための新 12 か条】

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

2011 公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新 12 か条」より

9 高齢者の健康

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や通いの場等において、フレイルや低栄養の予防、疾病予防に関する啓発を行います。 ・認知症サポーター養成講座を継続し、認知症に関する正しい知識と理解についての啓発に努め、認知症の方や家族が安心して暮らすことのできる地域づくりを推進します。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や通いの場等に参加し、週1回以上外出します。 ・地域のイベントに積極的に参加します。 ・認知症に関する正しい知識と理解を持ち、認知症があってもなくても同じ社会の一員として共に支え合います。 ・かかりつけ医を持ちます。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年 (R12)
週に1回は外出する人の増加	85.8%	87%以上
通いの場の開催か所数	42か所	45か所

10 こどもの健康

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付や乳幼児健診、育児相談等の機会に、生活習慣や口腔ケアに関する情報提供・普及啓発を行います。 ・飲酒や喫煙の健康に及ぼす影響等について情報提供・普及啓発を行います。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活習慣を継続します。 ・よく噛んで食べ、毎食後に歯みがきをする習慣をつけます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、正しい口腔ケアを身につけ歯の健康を保ちます。 ・子ども自身も、飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を知り、お酒やたばこを勧められた時は断ります。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年 (R12)
むし歯のない幼児（3歳児）の増加	94.1% (R3~5平均)	90%以上 (国の目標)
毎日朝ごはんを食べる児童（小学校6年生）の増加	93.7%	92%以上 (国の目標)
20歳未満の飲酒をなくす	男性 2.0%	0%
	女性 1.0%	
20歳未満の喫煙をなくす	0%	0%

11 女性の健康

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう検診の受診を促し、食生活や生活習慣の改善に関する情報を提供します。 ・女性の健康づくりに関する情報提供の充実を図るとともに、体や心の悩み等について相談できる体制づくりに努めます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重についての知識を身につけ、適正体重を維持できるよう心がけます。 ・バランスのとれた食生活を心がけ、朝食を毎日食べます。 ・骨粗しょう症検診を受け、骨粗しょう症の予防に努めます。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年 (R12)
20～30代女性のやせの者の減少 (やせの者：BMI18.5未満)	町未把握 県現状値 17.2% (R4)	15%

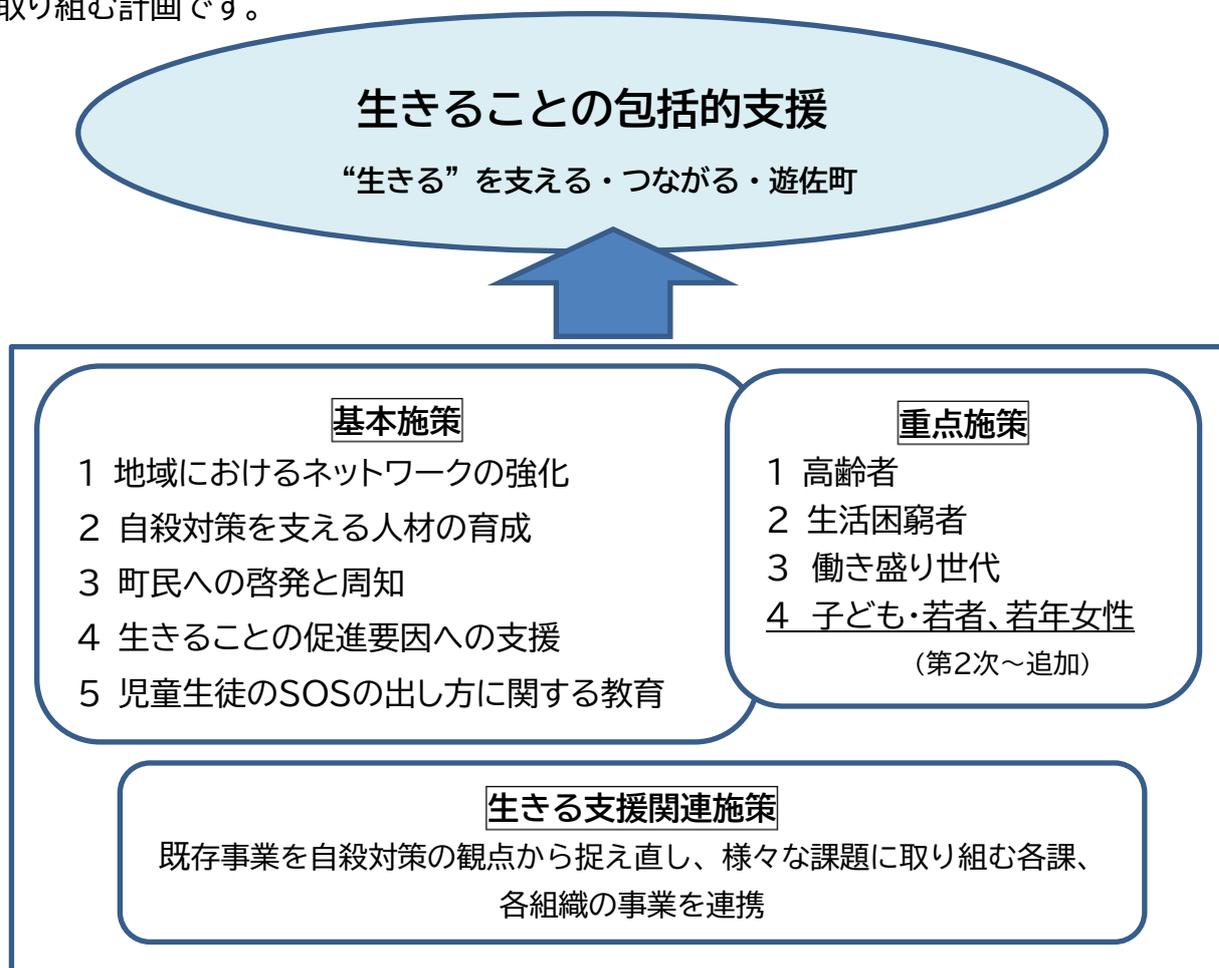
12 健康増進のための環境づくり

町が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・町民が主体的に楽しく健康づくりに取り組むことができるように、ゆざ健康マイレージ事業の継続・充実を図ります。 ・各地区まちづくり協議会、一般社団法人「遊佐町総合型クラブゆざ」と連携した健康づくりの普及啓発に取り組みます。
町民一人ひとりが取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆざ健康マイレージ事業に積極的に参加します。 ・地域の行事やボランティア活動に積極的に参加し、地域とのつながりを大切にします。

【主な目標】

項目	現状値	目標値 2030年 (R12)
ゆざ健康マイレージの参加者 (20歳以上)の増加	1,219人 (11.5%)	1,300人 (12%)

自殺の背景には、健康問題や精神保健上の問題だけでなく様々な社会的要因があることが知られています。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、これまでの事業や施策の充実をはかるとともに、関係機関や団体と連携を深め、地域の皆さんとともに取り組む計画です。



基本施策と主な取り組み

- ①**地域におけるネットワークの強化**
 - ・ 関係団体との連携強化
- ②**自殺対策を支える人材の育成**
 - ・ ゲートキーパー養成研修会の実施
- ③**町民への啓発と周知**
 - ・ 心の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ④**生きることの促進要因への支援**
 - ・ 心の健康、悩み事に関する相談対応
 - ・ 居場所づくりの推進
- ⑤**児童生徒のSOSの出し方に関する教育**
 - ・ 学校と連携し、様々な困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育を推進

対象別の重点施策と主な取り組み

- ①**高齢者**
 - ・ 居場所づくり、生きがいつくりの推進
 - ・ 地域での見守り強化
- ②**生活困窮者**
 - ・ 包括的な相談支援体制の充実
- ③**働き盛り世代**
 - ・ 事業所向けゲートキーパー養成の推進
 - ・ メンタルヘルスに関する研修の実施
- ④**子ども・若者、若年女性**
 - ・ 若者の相談窓口、支援体制の強化推進
 - ・ 児童生徒への心の健康教育の実施
 - ・ ひきこもり相談、居場所づくりの推進

具体的な取り組み

◆町が取り組むこと

- ・相談窓口の充実と、町民への普及啓発を進めます。
- ・各課での取り組みを強化し、自殺対策を推進します。
- ・健康教室や健康相談、家庭訪問の機会にうつスクリーニングを実施し、ハイリスク者への個別支援を強化します。
- ・事業所と連携し、従業員の自殺対策に取り組めます。
- ・重層的支援体制整備事業により包括的な相談支援体制の構築に取り組むとともに、自ら相談することが困難な方に対し、アウトリーチ事業を通じた継続的な伴走支援を行います。
- ・子育て支援関連事業を実施し、出産前後から育児期間にある母親の心身の安定や負担軽減を図るとともに、子育てに関する悩みや不安に対する相談を通して、産後うつや児童虐待などを早期発見し、関係機関と連携し自殺対策に取り組めます。

◆関係団体が取り組むこと

- ・相互に情報交換を行いながら、自殺対策に参画します。
- ・他の機関と連携して自殺対策に取り組めます。

◆企業が取り組むこと

- ・従業員に対し、ストレスチェックやメンタルヘルスに関する研修会を実施します。
- ・メンタルヘルス向上のための取り組みについて推進していきます。
- ・勤務問題が自殺のリスクを高めることを知り、良好な労働環境を整えるよう努めます。

◆教育関係者が取り組むこと

- ・若年者の自殺率が高まっている現状を知り、児童生徒の自殺予防対策を推進します。
- ・児童生徒に向けた SOS の出し方に関連した教育を実施します。
- ・児童生徒からの SOS を受け止め、相談機関につなぐ研修等に積極的に参加します。

◆町民が取り組むこと

- ・町民一人ひとりが自殺対策に関心を持ち、理解を深めます。
- ・周囲の人に関心を持ち、変化に気づいたら声をかけます。
- ・ストレスの対処方法を知り、ストレスと上手に付き合います。
- ・悩みをひとりで抱え込まず、誰かに相談します。
- ・睡眠時間を確保し、休息をとるように努めます。

数値目標

項 目	現状値 2023 (R5)	目標値 2030 (R12)
自殺死亡率 (人口 10 万対)	H30~R4 (5 か年平均) 23.4	R7~R11 (5 か年平均) 20.8 以下
ストレスが大いにあったと答えた人の割合	21.5%	15%以下
睡眠による休養が十分とれていないと思う人の割合	42.0%	35%以下
悩みを相談する人がいると答えた人の割合 (男性)	75.3%	80%以上
ゲートキーパー研修会の開催回数	年 1 回	年 2 回以上
心の健康をテーマにした集落健康教室の開催回数	年 6 回	年 10 回以上
小中学校における SOS の出し方に関する教育の回数	小中学校 各 1 回	小中学校 各 1 回
「通いの場」の設置数	42 か所	45 か所

健康ゆざ 21 計画(第 4 次)・遊佐町自殺対策計画(第 2 次) 概要版 (発行:令和 7 年 3 月)



問い合わせ先 遊佐町健康福祉課健康支援係
〒999-8301 遊佐町佐字舞鶴 202 番地
電話:0234-72-4111 FAX:0234-72-4113