

概要版

寄居町健康長寿計画

健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画

一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち よい



平成 30 年 3 月

寄 居 町

計画の概要

●計画の背景・趣旨

近年、生活習慣病患者やその予備軍の増加や、家族が一緒になって健康的な食事をする時間の減少、朝食を欠食する若者の増加などが指摘されています。健康で生きがいを持ちながら暮らすためには、生涯を通じた健康づくりを、正しい知識に基づき進めることが重要です。

町は、「第6次寄居町総合振興計画」の中で、「支えあいとふれあいのある健康長寿のまち」を基本目標のひとつに掲げ、健康長寿のまち県下ナンバーワンを目指しています。そのため、町民の健康の維持と増進のための施策に、自殺対策に関する施策も加え、町民の健康づくりを計画的に、かつ総合的に推進することを目的に「寄居町健康長寿計画」を策定しました。

●計画の位置付け

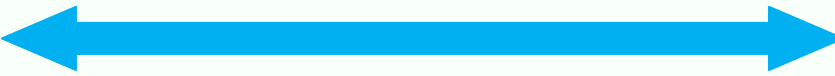
「寄居町健康長寿計画」は、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」という3つの計画で構成されています。それぞれの計画の根拠法は次の通りとなっています。

寄居町 健康長寿 計画	健康増進計画	健康増進法第8条第2項に規定された「市町村健康増進計画」
	食育推進計画	食育基本法第18条第1項に規定された「市町村食育推進計画」
	自殺対策計画	自殺対策基本法第13条第2項に規定された「市町村自殺対策計画」

また、それぞれの計画は、町政の基本指針となる「寄居町総合振興計画」の個別計画と位置付け、その他の個別計画との整合性を図るものです。

●計画の期間

この計画の期間は、平成30(2018)年度から平成34(2022)年度までの5年間です。

	H30 (2018)	H31 (2019)	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)
寄居町健康長寿計画 〔健康増進計画 食育推進計画 自殺対策計画〕					

●計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、健康づくりに関係する行政機関、保健医療団体、関係団体等の代表者により構成される「寄居町健康づくり推進協議会」における計画案の協議と、計画を全庁的に推進するため、庁内関係各課の職員による庁内検討委員会で計画の検討を行いました。

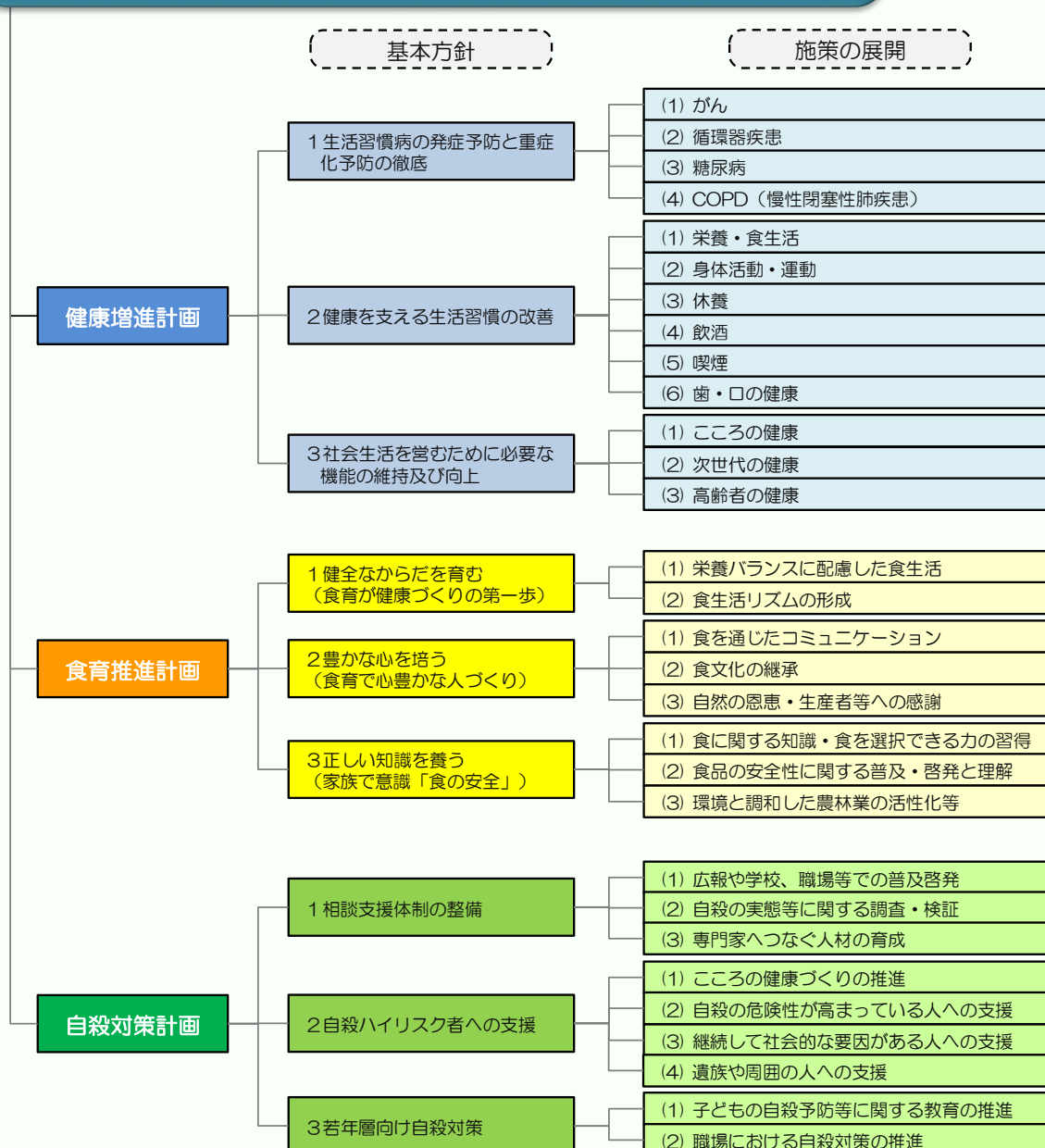
また、「寄居町健康長寿計画(案)」として、平成29年12月から平成30年1月にかけての1ヶ月間パブリックコメント手続きを実施し、広く町民の方々からのご意見を伺いました。

計画の基本理念

一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち
よりの

計画の体系

寄居町健康長寿計画



健康増進計画

基本方針 1

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1)がん	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早期発見のための、がん検診受診率の向上 ◆ 喫煙率及び受動喫煙者の減少への取り組みの推進 ◆ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少への取り組みの推進 など
(2)循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 ◆ 高血圧の改善・脂質異常症（高コレステロール血症）の減少 ◆ 喫煙者の割合の減少への取り組みの推進 ◆ 生活習慣病重症化予防対策の推進
(3)糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 糖尿病性腎症重症化予防対策の推進 ◆ 糖尿病有病者の増加の抑制 など
(4)COPD (慢性閉塞性肺疾患)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ COPD の認知度の向上 ◆ 成人の喫煙率の減少の推進

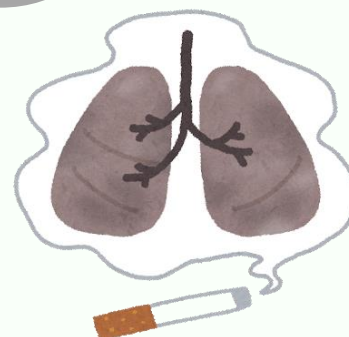
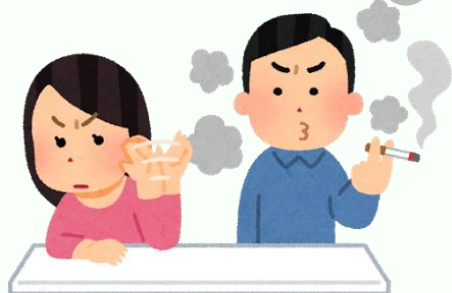
町民の 取り組み

- 毎年、がん検診や特定健康診査・健康診査を受けます。
- メタボリックシンドローム予防のための生活改善を実践します。
- かかりつけ医を持ちます。 など



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

主として喫煙などにより、有害物質を長期的に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊され、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患で、せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行するもの。



基本方針2

健康を支える生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）への取り組みの推進 ◆ 適正な量と質の食事をとる人の増加への取り組みの推進
(2) 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 日常生活における歩数の増加 ◆ 運動習慣者の増加への取り組みの推進 など
(3) 休養	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 睡眠の大切さについての周知 ◆ 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少への取り組みの推進
(4) 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 多量飲酒者を減らすための取り組みの推進 ◆ 未成年者の飲酒の防止 など
(5) 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 成人の喫煙率の減少の推進（再掲） ◆ 受動喫煙防止対策の推進 など
(6) 歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 口腔機能の維持・向上への取り組みの推進 ◆ 乳幼児・学齢期のう蝕（むし歯）のない子どもの増加への取り組みの推進 ◆ 歯科健診受診者の増加への取り組みの推進

町民の 取り組み

- 健康に良い適正な量や質の良い食事のとり方を身につけます。
- 体調・体力に見合った無理のない運動を続けます。
- 未成年・妊娠中の飲酒、喫煙はしません。
- 定期的に歯科健（検）診を受診し、自分に合った口腔ケアを行います。 など



基本方針3

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 運動習慣者の増加への取り組みの推進（再掲） ◆ バランスのとれた栄養・食生活の推進 など
(2) 次世代の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 妊娠前・妊娠期の母親のやせ・低栄養減少への取り組みの推進 ◆ 保護者の喫煙の防止の推進 ◆ 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加への取り組みの推進 ◆ 肥満傾向にある子どもの減少への取り組みの推進
(3) 高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 要介護認定者数の増加の抑制 ◆ 身体活動の維持・向上への取り組みの推進 ◆ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度の向上 など

町民の 取り組み

- 十分な睡眠と休養をとります。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- 相談できる人を増やします。
- 親子で身体を使った遊びをし、早寝・早起き・朝ごはんを心がけます。 など



食育推進計画

基本方針1 健全なからだを育む（食育が健康づくりの第一歩）

(1) 栄養バランスに配慮した食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 妊産婦の健康なからだづくり ◆ 生活習慣病と肥満等の予防 など
(2) 食生活リズムの形成	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 乳幼児からの生活リズムの基礎づくり ◆ 乳児・児童・生徒の望ましい食習慣の形成 ◆ 大人の規則正しい生活リズムの定着

町民の 取り組み

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をします。
- 減塩を心がけます。
- 毎日朝食をとり、規則正しい食生活を心がけます。
- よく噛んでゆっくり食べます。 など



基本方針2 豊かな心を培う（食育で心豊かな人づくり）

(1) 食を通じたコミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 豊かな心とからだの育成 ◆ 食を楽しむ環境づくりの推進
(2) 食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食文化の情報収集と発信 ◆ 食文化への理解促進
(3) 自然の恩恵・生産者等への感謝	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 体験交流の拡大

町民の 取り組み

- 「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のマナーを身につけます。
- 地域の産物や旬の食材を知り、食生活に取り入れます。
- 自然の恵みと生産者に感謝して食べます。 など



基本方針3 正しい知識を養う（家族で意識「食の安全」）

(1) 食に関する知識・食を選択できる力の習得	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食に関する普及・啓発
(2) 食品の安全性に関する普及・啓発と理解	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食の安全等に関する理解の推進
(3) 環境と調和した農林業の活性化等	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地産地消運動の展開 ◆ 環境保全に配慮した生産方法の推進

町民の 取り組み

- 外食や加工食品の利用時に栄養成分・添加物表示を参考にします。
- 栄養の講座やイベントに参加し、健康的な食生活への関心を高めます。
- 地域で採れた食材や旬の食材を意識して選択します。 など



自殺対策計画

基本方針1 相談支援体制の整備

(1) 広報や学校、職場等での普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 自殺予防習慣と自殺対策強化月間での啓発活動の推進 ◆ 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施 など
(2) 自殺の実態等に関する調査・検証	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果の活用 など
(3) 専門家へつなぐ人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 自殺対策の連携調整を担う人材の育成 ◆ ゲートキーパーの養成 など

町民の取り組み

- 自殺という問題を他人事と捉えず、みんなの問題として認識します。
- うつ病等について正しく理解し、偏見をなくします。
- 日頃から自殺の相談窓口等を把握します。 など



基本方針2 自殺ハイリスク者への支援

(1) こころの健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 ◆ 地域や学校におけるこころの健康づくり推進体制の整備
(2) 自殺の危険性が高まっている人への支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 訪問指導や住民健診、健康教育・健康相談の機会の活用 ◆ 家族等の身近な支援者に対する支援
(3) 継続して社会的な要因がある人への支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 孤立を防ぐための居場所づくり等の推進 ◆ ひきこもり、児童虐待、生活困窮者、ひとり親家庭等に対する支援の充実 など
(4) 遺族や周囲の人への支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供の推進 ◆ 学校・職場等での事後対応の促進 など

町民の取り組み

- 十分な睡眠と休養をとります。
- 自殺のサインを見つけたら、速やかに相談窓口へとつなぎます。 など



基本方針3 若年層向け自殺対策

(1) 子どもの自殺予防等に関する教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆ SOS の出し方に関する教育の推進 ◆ いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
(2) 職場における自殺対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ストレスチェック制度の実施の徹底 ◆ ハラスメント防止対策の推進

町民の取り組み

- “命の大切さ”の教育を、積極的に学びます。
- 援助を求める態度（自殺のサインの出し方）等を学びます。
- ストレスチェック制度の活用を通じて、健康被害を未然に防ぎます。 など



計画の推進

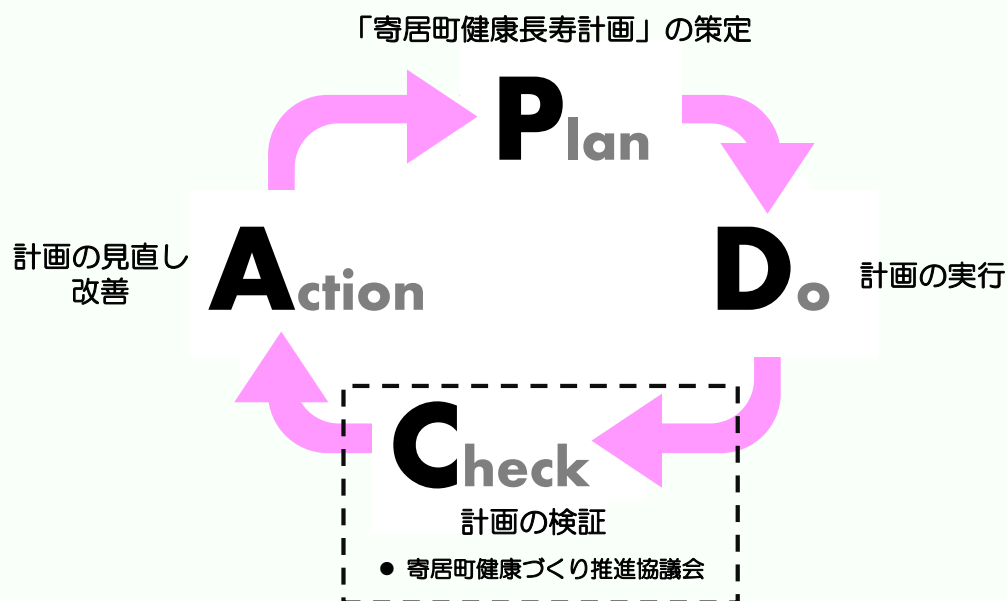
●計画の推進体制

健康づくりの当事者は、町民一人ひとりです。自分の健康の維持・改善に主体的に取り組む町民と地域を、本計画を通じて町は支援します。従って、計画の推進にあたっては、町民、地域、行政がそれぞれ次の役割を果たすことが重要です。

町民の役割	一人ひとりが健康で生きがいのある毎日を送るという意識を持って行動し、健康診査の受診や、地域活動などへ積極的に参加していくことで、健康づくりに取り組みます。
地域の役割	自治会、民生・児童委員、老人クラブなどが、それぞれの活動と必要な連携を通じて、健康づくりを推進します。
行政の役割	本計画に基づき、地域の団体や健康づくりに関する団体と連携・協力し、全庁的な体制で総合的に町民の健康づくりを支援します。

●計画の進行管理と評価

本計画の策定（P）の後は、庁内関係各課や関係団体等との連携のもとで計画の実行（D）にあたります。その結果は寄居町健康づくり推進協議会において検証（C）し、必要に応じて計画の見直し・改善（A）を行い、取り組みの実効性を高めていきます。



寄居町健康長寿計画

健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画

平成 30（2018）年 3 月

発行 寄居町

編集 健康福祉課

〒369-1292

埼玉県大里郡寄居町大字寄居 1180 番地 1

TEL 048-581-8500