

概 要 版

# 第3次南越前町健康増進計画・ 食育推進計画・ 自殺対策行動計画

誰もがイキイキ 心もからだも健やかなまち  
南越前



令和5年3月



# 計画の策定にあたって

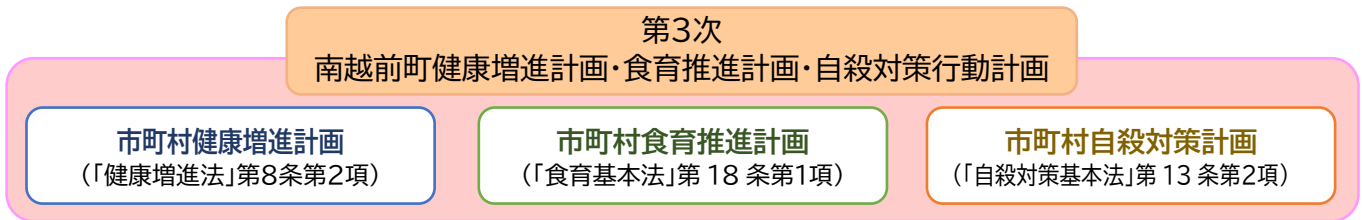
## 計画策定の趣旨

令和2年からわが国でも広がりを見せた新型コロナウイルス感染症など、健康に深刻な影響を与える新たな課題が発生し、令和4年8月に発生した大雨による災害もまた、人々に甚大な被害や心的ストレスをもたらしました。

こうした社会状況や平成29年3月に策定した「第2次南越前町健康増進計画・食育推進計画」の動向を踏まえ、新たに「第3次南越前町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画」を策定しました。

## 計画の位置付け

本計画は、「南越前町総合計画」の分野別計画として位置付けられます。健康増進、食育推進、自殺対策という密接に関連した三つの計画を、一体のものとして策定し、より多面的・総合的な取組を推進します。



## 計画の期間

令和5年度から令和10年度までの6年間とします。

## 前計画の進捗と評価

### ■健康増進計画に関する前計画の進捗と評価

分野	指標	基準値 (H27年度)	目標値 (R4年度)	実績値 (R3年度)	評価	
生活習慣病	特定健康診査の受診率	34.2%	60.0%	36.1%	B	
	特定保健指導の実施率	36.4%	60.0%	15.5%	D	
	健診結果相談会参加率	47.8%	60.0%	41.6%	D	
がん	町が実施するがん検診受診率(5がん平均)	45.7%	50.0%	47.6%	B	
	精密検査の受診率(5がん平均)	78.2%	90.0%	89.4%	B	
歯の健康	歯周病検診受診率	54.3%	80.0%	23.0%	D	
	虫歯のある3歳児の割合	24.2%	15.0%以下	15.6%	B	
	虫歯のある児・生徒の割合	小学6年生	69.1%	50.0%以下	45.7%	A
		中学3年生	61.4%	50.0%以下	54.9%	B
アルコール	1回の飲酒量が2合以上の割合*	35.5%	20.0%以下	32.5%	B	
	適正飲酒量の認知度*	49.5%	80.0%	47.1%	D	

分野	指標	基準値 (H27年度)	目標値 (R4年度)	実績値 (R3年度)	評価	
身体活動	1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上、1年以上行っている人の割合	男性	31.3%	40.0%	30.7%	D
		女性	24.7%	30.0%	26.5%	B
休養・こころの健康づくり	ストレスチェック実施者数	342人	360人	352人	B	
	ゲートキーパー養成講座延べ受講者数	265人	330人	958人	A	
たばこ	喫煙率*	17.5%	12.0%以下	17.5%	C	
	妊産婦の喫煙率	2.6%	0.0%	0.0%	A	
	COPDの認知度*	43.8%	80.0%	40.4%	D	

※「\*」印がついた指標は、「南越前町健康づくりアンケート調査」の結果に基づく数値で、基準値は平成28年度の値です。

A目標を達成したもの B目標は達成していないが改善したもの C変わらないもの D目標を達成していないだけでなく悪化したもの

## ■食育推進計画に関する前計画の進捗と評価

分野	指標	基準値 (H27年度)	目標値 (R4年度)	実績値 (R3年度)	評価	
栄養・食生活	小学6年生、中学3年生の朝食欠食率*	9.0%	0.0%	2.9%	B	
	特定健診受診者のうちBMI25以上の人の割合	男性	29.3%	25.0%以下	38.1%	D
		女性	23.5%	20.0%以下	21.5%	B
食育の推進	学校給食における地場産食材の使用状況	6月調査	44.8%	50.0%	41.8%	D
		11月調査	63.2%	70.0%	60.8%	D

※「\*」印がついた指標は、「南越前町健康づくりアンケート調査」の結果に基づく数値で、基準値は平成28年度の値です。

A目標を達成したもの B目標は達成していないが改善したもの C変わらないもの D目標を達成していないだけでなく悪化したもの

## ■自殺対策行動計画に関する前計画の進捗と評価

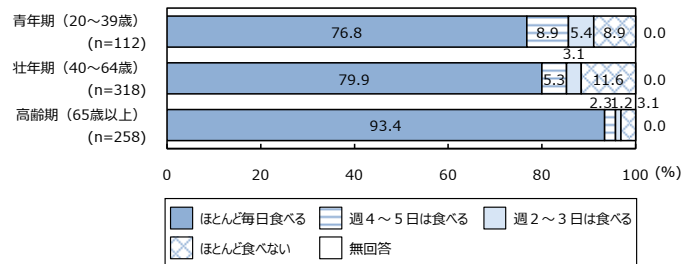
指標	基準値 (H29年度)	目標値 (R5年度)	実績値 (R3年度)	評価
南越前町健康増進・自殺対策連絡会の開催	-	1回/年	0回/年	D
町職員研修の実施	-	1回/年	0回/年	D
ゲートキーパー養成の推進	367人	1,020人	958人	B
こころの健康づくり、生きる支援のリーフレットの作成と配布	実施	実施	実施	A
図書館における啓発用ブースの設置	-	3か所/年	0か所/年	D
からだとこころの健康イベントによる啓発	1回/年	1回/年	0回/年	D
広報誌「南えちぜん」、ホームページ、ケーブルテレビ自主放送番組の活用	2回/年	2回/年	2回/年	A
こころの相談の開催	2回/年	2回/年	2回/年	A
健康診査時におけるストレスチェック実施数	337人/年	360人/年	352人/年	B
生涯学習講座のテーマに「生きる支援」を盛り込む回数	1回/年	1回/年	0回/年	D
中学生向け「SOSの出し方に関する教育」の授業の実施	0回/年	1回/年	0回/年	D
教職員の自殺対策に関する研修会の実施	0回/年	1回/年	0回/年	D
相談機関の周知	2回/年	2回/年	2回/年	A
産後うつ病対策の推進における産婦健康診査の受診率	82.7%	90.0%	98.2%	A
地域ふれあいサロン訪問事業の実施集落数	-	56集落	51集落	B
地域ケア会議の開催回数	8回/年	8回/年	8回/年	A
不安、悩み、苦勞などがあった場合の相談相手がいない人の割合	16.5%	15.0%	8.2%	A

※自殺対策行動計画は前計画が第一次であるため、基準値が存在しない項目があります。

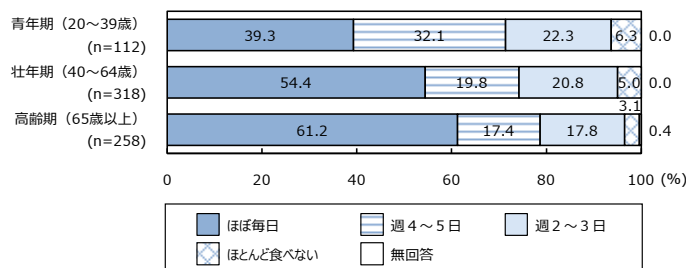
A目標を達成したもの B目標は達成していないが改善したもの C変わらないもの D目標を達成していないだけでなく悪化したもの

# ライフステージ別の町の現状 (令和4年1月実施 健康づくりアンケート結果)

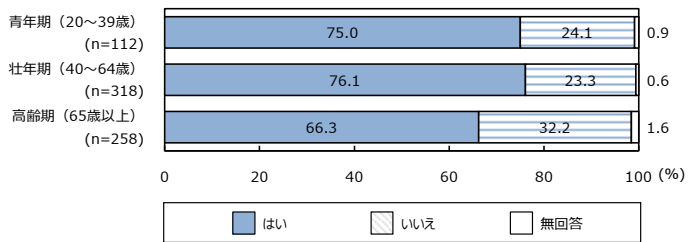
## ■朝食を食べている人の割合



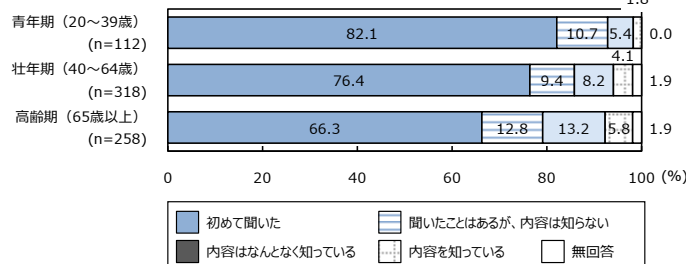
## ■主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事を1日2回以上食べる頻度



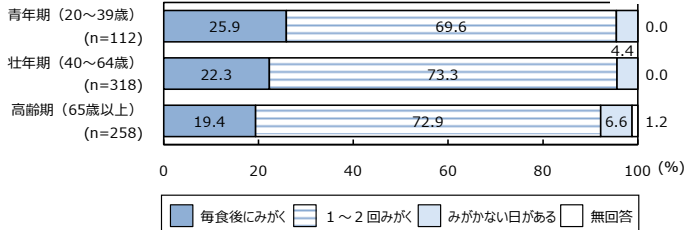
## ■健康診査や人間ドックを受けている人の割合



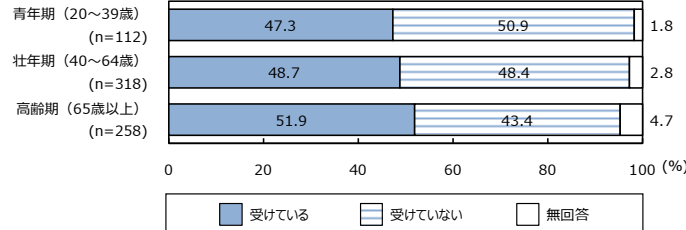
## ■がん予防スタートプロジェクトの認知度



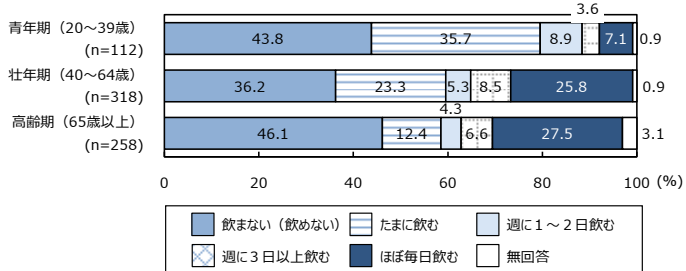
## ■毎食後歯をみがく人の割合



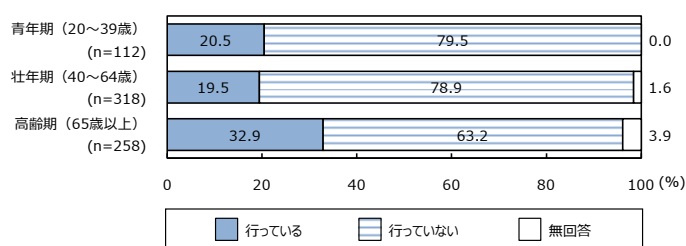
## ■歯科健診を受けている人の割合



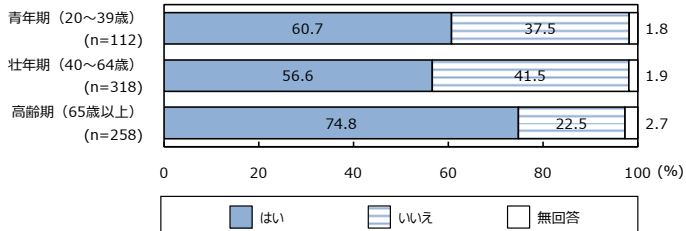
## ■アルコールを飲む人の割合



## ■1日30分以上軽い汗をかく運動を、週2回行っている人の割合



## ■睡眠で休養が十分にとれている人の割合



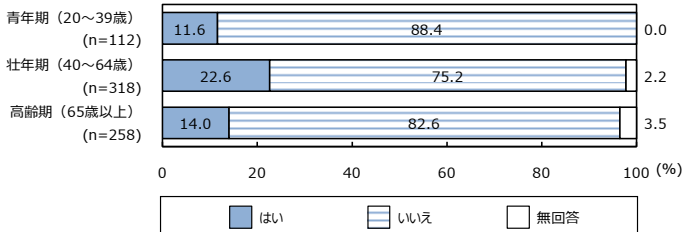
## ■悩みごとや困ったことがあった時、相談できる人や場所がある人の割合

	相談先								
	家族	友人	職場の同僚・上司・部下	親戚	近所の人	医療機関・カウンセリング	SNS (ツイッターなど)	町が実施する相談	町以外の公的相談
青年期 (20～39歳) (n=112)	70.5	73.2	25.9	3.6	1.8	4.5	3.6	0.9	0.9
壮年期 (40～64歳) (n=318)	68.6	45.6	18.6	11.0	6.0	4.7	1.3	0.3	0.3
高齢期 (65歳以上) (n=258)	68.2	43.8	5.8	23.6	7.8	5.0	0.4	2.3	0.8

	相談先		
	民間が実施する相談	その他	相談できる人や場所はない
青年期 (20～39歳) (n=112)	0.0	0.9	7.1
壮年期 (40～64歳) (n=318)	0.6	0.6	10.4
高齢期 (65歳以上) (n=258)	0.4	2.7	6.2

## ■たばこを吸っている人の割合



# 基本理念と施策体系

## 計画の基本理念とライフステージ別重点目標

### 【基本理念】

誰もがイキイキ ころもからだも健やかなまち 南越前

### 全体・全年代共通の重点目標

- 健康寿命の延伸を目的とした生活習慣病の予防
- 健全な心身を培い豊かな人間性を育む食育の推進
- 誰も自殺に追い込まれることのない南越前町の実現

### 【ライフステージ別重点目標】

子ども (乳幼児～学童期)	若者 (思春期～青年期)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●適切な生活習慣・食習慣の修得</li> <li>●食に関連する地域の自然環境や産業・伝統文化などの学習</li> <li>●SOS の出し方についての学習と実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適正飲酒、喫煙の回避、運動習慣、適切な食習慣等の実践</li> <li>●地元食材や伝統食などの導入</li> <li>●自殺予防に向けて必要な知識やノウハウの学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な健康診査等の受診と適切な生活習慣・食習慣の確立</li> <li>●健康増進に向けた定期的な歯科健診と運動習慣の実践</li> <li>●自殺予防に向けた活動や周囲への配慮の実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康寿命の延伸へ向けた生活習慣・食習慣の継続</li> <li>●地元食材や伝統食などの導入と次世代への継承</li> <li>●介護予防のための活動と生きがいづくり</li> </ul>

## 施策の体系

健康増進計画	生活習慣病    がん    歯の健康 アルコール    身体活動・運動    たばこ    感染症対策
食育推進計画	栄養・食生活    食育の推進
自殺対策行動計画	地域におけるネットワークの強化    自殺対策を支える人材の育成 住民への啓発と周知    生きることの促進要因への支援 児童生徒の SOS の出し方に関する教育 高齢者への支援【重点施策】 感染症や災害に影響を受けた人への支援【重点施策】



# 健康増進計画

## 生活習慣病



### 行動目標

適切な生活習慣を身に付け、健診で定期的に健康状態をチェックしよう

#### 住民の取組

- ・年に一度、健診を受診し、自身の健康状態を把握します。
- ・健診結果について専門家に相談する機会を利用し、生活習慣の改善に努めます。
- ・「がん予防スタートプロジェクト」を理解し、「腹八分目」「減塩」「食事のバランス」を実践します。

#### 地域の取組

- ・地域活動などを通じて、健康づくりの場や健康についての学習の場をつくります。
- ・近所の人たちの健康状態に配慮し、変調に気付いたら医療機関の受診を勧めます。

#### 行政の取組

- ・様々な媒体や機会を活用して生活習慣病予防の普及啓発をします。
- ・人間ドック助成をはじめ、一般健診、特定健診、後期高齢者健診、骨粗しょう症検診等を実施します。
- ・受診しやすい環境づくりによる利便性の向上を図ります。
- ・生活習慣の改善に向けた特定保健指導や一般健康教室を実施します。
- ・「がん予防スタートプロジェクト」のいっそうの普及に向けて取り組みます。

## 「がん予防スタートプロジェクト」

「腹八分目」「減塩」「食事のバランス」「定期的ながん検診」を心がけることで、がん予防をはじめとする健康の維持、増進をスタートさせる取組です。

### 腹八分目（肥満予防）

適正体重管理が自分自身でできる。

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

#### 【具体的な取組例】

- ・毎日、体重計に乗る。
- ・毎食、20分以上かけて食べる。
- ・野菜、海藻類を食べる。

### 減 塩

推奨値である約3割の減塩ができる。

#### 【具体的な取組例】

- ・食品や調味料の食塩量をチェックする。
- ・味噌汁、漬け物は1日1回にする。
- ・食事は薄味を心がける。

### 食事のバランス

自然に栄養バランスがとれる。

#### 【具体的な取組例】

- ・献立の型(かた)を意識する。
- ・食材選びは3色食品群を意識する。



## 行動目標

## がんの早期発見の重要性を知り、欠かさず検診を受けよう

### 住民の取組

- ・ 検診の意義を理解し、各種がん検診を定期的に受けます。

### 地域の取組

- ・ がん予防につながる望ましい生活習慣について知識と実践が広まるよう、講座などを実施します。
- ・ 家族や近所など、地域でがん検診受診を促すような声かけを実施します。
- ・ 職場において、被雇用者の受診機会を確保し、受診しやすい環境づくりに努めます。

### 行政の取組

- ・ 各種がん検診と合わせ、肝炎ウイルス検診・ピロリ菌検査を実施します。
- ・ 受診しやすい環境づくりによる利便性の向上を図ります。
- ・ 身体的な苦痛や精神的、社会的な不安軽減のため、ウィッグや乳房補整具の助成を行うとともに、がんサロン等の周知を行います。

# 歯の健康



## 行動目標

## 虫歯や歯周病の怖さを知り、予防に努めよう

### 住民の取組

- ・ 年に1回、歯科健診を受診することで、歯と口腔の健康状態を把握し、課題があれば早期に治療します。
- ・ 虫歯や歯周病予防について正しい知識を持ち、適切な予防行動を実践します。
- ・ 虫歯になりにくい食習慣を身に付けます。

### 地域の取組

- ・ 地域の集まりや事業の実施に際し、歯の健康に関する学習や啓発の場を設けるようにします。

### 行政の取組

- ・ マタニティセミナーによる歯科に関する講義や妊産婦無料歯科健診の普及啓発を強化します。
- ・ お子さんや小中学生を対象に虫歯のない子への表彰を行います。
- ・ 節目年齢の人に対して、無料歯科健康診査を実施します。
- ・ ふれあいサロンなどへ歯科衛生士を派遣し、口腔機能向上体操や口腔ケアの方法を周知します。





## 行動目標

## 過度な飲酒を避け、休肝日をつくろう

### 住民の取組

- ・未成年は、絶対にアルコールに手を出さないようにします。
- ・適量飲酒に努め、休肝日を設けるなどお酒との正しい付き合い方を身に付けます。
- ・妊娠・授乳中の母親の飲酒は控えます。
- ・飲みたくない人・飲めない人への飲酒の強要はしないようにします。

### 地域の取組

- ・過剰飲酒が健康に及ぼす影響について、地域で普及啓発に努めます。
- ・未成年へのお酒の販売、提供を行わないよう、年齢確認を徹底します。

### 行政の取組

- ・過剰飲酒が及ぼす影響・適量飲酒・休肝日の必要性を普及啓発します。
- ・母子健康手帳発行時に飲酒の有無を確認し、飲酒をしている場合には胎児への影響等について説明の上、禁酒を促します。
- ・お酒に頼らない、適切なストレス解消法の普及啓発に努めます。
- ・不適切な飲酒習慣のある人に、健康への影響等について説明の上、改善を促します。

# 身体活動・運動



## 行動目標

## 運動習慣を身に付け、こころとからだの健康を増進させよう

### 住民の取組

- ・1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上行い、健康の維持と増進に努めます。
- ・家族や仲間にも声をかけ、運動を継続するよう励まし合います。
- ・地域活動やボランティア活動などに積極的に参加し、社会とのつながりを保ちます。
- ・身近な通いの場等で介護予防・フレイル対策に取り組み、運動機能の維持向上に努めます。

### 地域の取組

- ・運動の機会を設け、年代に応じた身体活動の継続に努めるとともに、交流促進を図ります。
- ・集落でのラジオ体操等や、地域ふれあいサロン活動での山海里体操等で体力の維持に努めます。

### 行政の取組

- ・ウォーキング大会やスポーツイベント等を通じ運動をはじめめるきっかけづくりや継続を支援します。
- ・スポーツイベント、公民館活動、自主活動サークル等を通じて自主的な運動を推進します。
- ・ウォーターランド南条や南条保健福祉センターなどの、施設の利用促進を図ります。
- ・ふれあいサロンへの健康運動指導士などの派遣を通じ、体力の維持や身体活動の活発化を促進します。
- ・高齢者のフレイル予防に向けて、啓発や運動機会の充実に努めます。





## 行動目標

たばこの害を知り、吸わない・吸わせない・吸わされない環境をつくろう

### 住民の取組

- ・ COPDをはじめとするたばこの健康被害について正しい知識を身につけます。
- ・喫煙習慣のある人は禁煙に挑戦し、喫煙習慣を断ち切るように努めます。
- ・喫煙する際はマナーを守り、受動喫煙の防止を徹底します。
- ・まわりの人にたばこを勧めないようにします。

### 地域の取組

- ・未成年者へのたばこの販売、提供を行わないよう、年齢確認を徹底します。
- ・喫煙のリスクを周知し、喫煙習慣のある人には禁煙を促し、禁煙のチャレンジを応援します。

### 行政の取組

- ・公共施設の禁煙・分煙の徹底や、住民や企業等に対し、禁煙・分煙の啓発や働きかけをします。
- ・母子の喫煙、受動喫煙の防止に向けた啓発や指導、未成年の喫煙防止に向けた啓発を行います。
- ・喫煙による健康被害の情報提供や、禁煙希望者への相談、禁煙外来の紹介など支援します。

# 感染症対策



## 行動目標

感染症に対する正しい知識を学び、予防対策を徹底しよう

### 住民の取組

- ・感染症とその予防策について学び、日常生活のなかで感染予防策を徹底します。
- ・公共施設や公共交通機関、店舗などにおける感染予防マナーを遵守します。
- ・高齢期ならではの感染症リスクを知り、感染予防を徹底します。

### 地域の取組

- ・地域活動において、感染予防策を徹底します。
- ・お互いを思いやる心と人権意識をもって、感染症に関する差別はしないようにします。

### 行政の取組

- ・子ども対象の定期予防接種をはじめ、必要な予防接種の実施と啓発を行います。
- ・感染症とその予防策、食中毒の防止等について啓発を行います。
- ・学校教育などを通じ、性感染症の予防に向けた教育を、学齢に応じて推進します。
- ・保育所・こども園、学校や関連施設、イベントや事業等において感染症対策を徹底します。
- ・感染者に対する差別や偏見の防止に向けた周知を実施します。

# 食育推進計画

## 栄養・食生活



### 行動目標

## 1日3食、栄養バランスのとれた食事をしよう

#### 住民の取組

- ・規則正しい生活習慣について理解し、栄養バランスの良い食事をとります。
- ・過食を避け、腹八分目を実践します。
- ・食品や調味料の食塩量をチェックし、食事は薄味を心がけるなど減塩を心がけます。
- ・家族そろって、楽しい食事を心がけます。
- ・子どもにとってのおやつの大切さや適切なとり方について学び、実践します。
- ・高齢者にふさわしい食習慣について学び、実践することで、介護予防・フレイル対策につなげます。

#### 地域の取組

- ・栄養バランスの良い弁当や野菜を使った総菜や地元食材を積極的に取り入れます。
- ・食生活改善推進員などと協力し、食事・栄養に関する講義や教室等を開催します。

#### 行政の取組

- ・マタニティセミナー、子育て支援センター、乳幼児健診等での取組を継続します。
- ・園児、保護者を対象に栄養士等による、食に対する講座を開催します。
- ・小・中学生の朝食欠食の解消に向け、学校での指導や、保護者への啓発を行います。
- ・弁当、総菜等の購入や外食に際し、栄養バランスがとれた適切なメニューが選択できるよう、普及啓発を行います。
- ・高齢者のみ世帯等へ弁当を配達する事業者に対し補助金を交付するなどして、高齢者の食を支援します。

## 食育の推進



### 行動目標

## 食育を推進し、地元食材と伝統的な食文化を大切にしよう

#### 住民の取組

- ・食事がとれることに感謝の気持ちを持ちます。
- ・食事に地元食材や伝統食を取り入れるようにします。また料理は適切な量を作って食べきります。

#### 地域の取組

- ・町内店舗では、地元食材を使用した食材を積極的に取り入れ、周知に努めます。

#### 行政の取組

- ・地元を代表する食品や調理方法について紹介するとともに、給食で地元食材を積極的に使用します。
- ・学校教育などを通じて、子どもたちが農林漁業の現場に親しみ、理解を深めます。
- ・伝統的な食文化に対する普及啓発や活動を支援します。

# 自殺対策行動計画

## 地域におけるネットワークの強化

### 行動目標

すべての住民の協力と協働で自殺を防ごう

#### 住民・地域の取組

- ・近所の人たちと親しくするとともに、町の自殺対策や相談先などについて知識を深めます。
- ・価値観や個性の多様性を認め、尊重する気持ちを持ち、自他の人権を大切にします。

#### 行政の取組

- ・南越前町健康増進・食育推進・自殺対策連絡会（仮称）や広域連携により情報共有や課題解決を図ります。

## 自殺対策を支える人材の育成

### 行動目標

誰もがゲートキーパー役を果たし、支える人になろう

#### 住民・地域の取組

- ・家庭や職場、地域などで関わりのある人の心身の状況に目を配り、変調が感じられれば相談に応じられるよう、ゲートキーパーとしての基礎知識を身に付け実践します。
- ・ゲートキーパーは、ステップアップ研修を受講し、相談対応力の向上を図ります。

#### 行政の取組

- ・ゲートキーパー養成講座及びその後のステップアップ研修を開催します。

ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

## 住民への啓発と周知

### 行動目標

こころの健康や生きる支援について、もっと学ぼう

#### 住民・地域の取組

- ・自殺のリスクを自分ごとと捉えて積極的に関連情報に接するようにします。
- ・自殺対策に関する知識や心構えを身に付けます。

#### 行政の取組

- ・自殺予防週間や自殺対策強化月間に、こころの健康、生きる支援に関する周知を行います。
- ・各種相談窓口の周知や、働き盛り世代に対してこころの健康についての啓発活動を行います。

# 生きることの促進要因への支援

## 行動目標

誰もが前向きに生き生きと暮らせる地域をつくろう

### 住民・地域の取組

- ・悩みやストレスなどを感じたら、積極的にストレスチェックを受けたり相談窓口や相談会で相談したりするなど、自らのこころの状態に向き合い、改善を図ります。

### 行政の取組

- ・精神科医などの専門職によるこころの相談を開催します。
- ・健康診査において、ストレスに関する自己チェックを実施します。
- ・「生涯学習講座」のテーマに、生きる支援を盛り込みます。
- ・丹南健康福祉センターやホッとサポートふくい等の相談会や講座等を周知し、その活用を促進します。
- ・産婦健康診査の問診や赤ちゃん訪問時に産後うつ病の早期発見・早期治療を推進します。
- ・助産師による保健指導、育児相談を実施し、育児不安の軽減と産婦の心身の安定を図ります。
- ・児童・生徒の心理面や学級集団を客観的に把握し、学校運営や授業を改善します。
- ・小・中学校のいじめ不登校について、担当教員が集まり、事例を通じた情報共有を行います。
- ・心理的要因等により登校できないまたは、不登校傾向にある児童・生徒への適応指導を行います。
- ・ひきこもり状態にある人への継続的な個別支援や、関係機関と連携した社会参加を促進します。

# 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

## 行動目標

悩んだときは、すぐに誰かに相談しよう

### 住民・地域の取組

- ・児童生徒は悩んだ時（生きづらさを感じた時）に自分のできる方法でSOSを発信します。
- ・教職員や地域住民はゲートキーパー養成講座等を通じて、子ども達のSOSを受けられるよう努めます。
- ・地域の子どものたちの変調に気付けるよう、日ごろから近所付き合いを大切にします。
- ・支援が必要な子どもがいた場合、すぐに必要な支援につなげるようにします。

### 行政の取組

- ・「SOSの出し方に関する教育」を実施するとともに、その後の内容改善や工夫を継続的に行います。
- ・住民が子どもたちのSOSに気づき適切に対処できるよう、知識やノウハウの周知に努めます。



## 高齢者への支援

### 行動目標

### 地域の力で高齢者の健康と生きがいをつくろう

#### 住民・地域の取組

- ・高齢者の意見や発言に耳を傾け、今後のまちづくりに活かすようにします。
- ・地域の高齢者の困りごとや変調などに気付いたら、保健福祉課等の相談機関につなげます。
- ・認知症サポーター養成講座を受講するなど、必要な知識とノウハウの取得に努めます。

#### 行政の取組

- ・健康状態が不明な高齢者等を把握し、適切な支援やサービスにつなげます。
- ・高齢者のとじこもり予防、認知症予防を目的とした地域ふれあいサロンの開催を支援します。
- ・地域包括支援センターが中核となり、各種サービスの調整や関係機関への接続などを支援します。
- ・認知症サポーターの養成やもの忘れ検診などを実施します。
- ・要支援者等に対し、介護予防を目的として訪問や通所によるサービスを提供します。
- ・老人クラブやシルバー人材センターへの参加促進により、こころの健康の保持増進を促します。
- ・緊急時における援護を迅速に行うため通報装置を設置し、安心して生活できる環境を整備します。
- ・成年後見制度の利用に向けて必要な経費等について助成するとともに、制度の啓発に努めます。
- ・高齢者のスポーツ大会の実施や、多世代交流の機会や場の充実に努めます。

## 感染症や災害に影響を受けた人への支援

### 行動目標

### 感染症や災害の影響で困っている人に気付き、支援しよう

#### 住民・地域の取組

- ・自身の心の状態に目を向け、悩んだ時（生きづらさを感じた時）は、周囲の人や相談機関に相談します。
- ・新型コロナウイルス感染者やその家族等について、生活や心身の状態などを気にかけるようにします。
- ・被災地域の住民に気を配り、必要時には保健福祉課等の相談機関につなげます。

#### 行政の取組

- ・精神科医師等の相談会や関係機関との連携などにより、ケアが必要な人を把握し必要な支援につなげます。
- ・弁護士による無料法律相談を、毎月1回、社会福祉協議会に委託して実施します。
- ・生活困窮者の自立促進や就労支援、家計相談、学習支援などを関係機関と連携して行います。
- ・水害罹災者に対する経済的支援を行います。



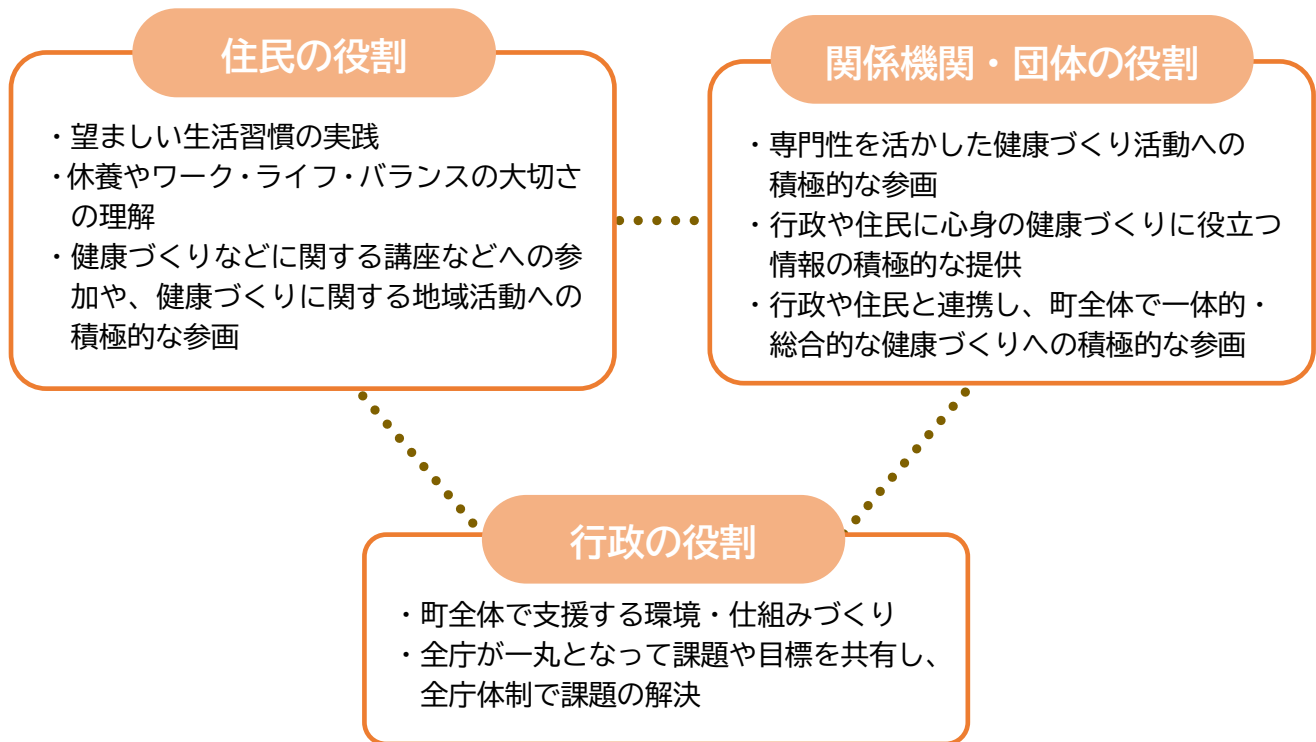
# 計画の推進体制

## 住民の参画と協働による健康づくり

住民が自ら心身の健康増進や食育推進の主体となるよう、町は積極的な情報発信や啓発を行うとともに、住民の自発的な活動を支援するなどして、住民や関係機関の参画を促進し、行政と住民・関係機関の協働による心身の健康づくりに取り組みます。

(関係機関：保健推進員、食生活改善推進員、町区長会連合会、町壮年団体連絡協議会、町子ども会育成連絡協議会、町民生委員児童委員協議会、町内医療機関など)

## 各主体の役割



## 計画の進捗管理

本計画は各種の統計や、アンケート調査、庁内各課の検証などの結果に基づき、検証を行います。進捗が計画通りに進んでいない場合は、その要因を分析し、施策の推進方針・方法を見直すとともに、見直し後の効果についても、検証を行います。

社会状況や環境の変化を常に注視し、本計画に関わる大きな変化があった場合は、計画期間中であっても計画の見直しを行います。

第3次南越前町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画【概要版】

発行年月/令和5年3月 発行者/南越前町 保健福祉課

〒919-0292 福井県南条郡南越前町東大道 29-1

電話：0778-47-8007

ファックス：0778-47-3605

# ライフステージ別の健康づくりの取組



分野	行動目標	子ども	若者	壮年期	高齢期	
健康増進計画	生活習慣病	適切な生活習慣を身に付け、健診で定期的に健康状態をチェックしよう 	・健診を年1回受診します ・健診結果への相談機会を利用し、指導後は改善・回復に努めます	・「がん予防スタートプロジェクト」を理解し「腹八分目」「減塩」「食事のバランス」を実践します	・フレイル対策や介護予防に関心を持ち、介護予防や重症化予防に努めます	
	がん	がんの早期発見の重要性を知り、欠かさず検診を受けよう 	・望ましい生活習慣や食習慣を身に付けます	・適切な生活習慣の知識を蓄え、子どもにそれを実践させます ・健康に関する相談相手やかかりつけ医をもちます	・各種がん検診を定期的に受診します ・規則正しい生活、適度な運動、禁煙等を実践し、がんの予防を心がけます	
	歯の健康	虫歯や歯周病の怖さを知り、予防に努めよう 	・年に1回、歯科健診を受診します ・適切な食習慣や歯みがき習慣を身に付けます ・砂糖を多く含む飲料を常用しません ・フッ化物使用の効果を知り、活用します	・虫歯や歯周病予防について正しい知識をもち、予防行動を実践します	・虫歯になりにくい食習慣を身に付けます ・食後や就寝前の丁寧な歯みがきにより、虫歯・歯周病を予防します	・自分に合った義歯を適切に使用します ・口腔機能の維持向上に取り組みます
	アルコール	過度な飲酒を避け、休肝日をつくろう 	・まわりから勧められても絶対にアルコールには手を出さないようにします	・未成年は絶対にアルコールには手を出さないようにします ・適量飲酒に努め、お酒との正しい付き合い方を身に着けます。 ・妊娠・授乳中は飲酒を控えます	・過度な飲酒を避け、休肝日を設けます ・飲みたくない人・飲めない人への飲酒の強要はしないようにします	
	身体活動・運動	運動習慣を身に付け、こころとからだの健康を増進させよう 	・学校の授業や部活動などを通じて、運動やスポーツに親しみます	・1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上行います ・体力の維持や向上に有効な方法を学び、実践します	・1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上行い継続します ・家族や仲間と声をかけ、運動を継続するよう励まし合います	・できるだけ歩くようにします ・地域活動やボランティア活動などに積極的に参加します ・介護予防・フレイル対策に取り組みます
	たばこ	たばこの害を知り、吸わない・吸わせない・吸わされない環境をつくろう 	・たばこの害について学び、大人になっても喫煙しないようにします	・たばこの健康被害について正しい知識を身に付けます ・喫煙する際はマナーを守り、受動喫煙の防止を徹底します ・20歳未満は絶対に喫煙しないようにします ・20歳になっても喫煙しないようにします	・喫煙習慣のある人は禁煙に挑戦します ・まわりの人にたばこを勧めないようにします	
	感染症対策	感染症に対する正しい知識を学び、予防対策を徹底しよう 	・正しい手洗いの方法などの感染防止対策について学び、実践します	・感染症とその予防策を学び、日常生活の中で感染予防策を徹底します ・公共施設や公共交通機関、店舗などにおける感染予防マナーを遵守します	・高齢者ならではの感染症リスクを知り、感染予防を徹底します	
食育推進計画	栄養・食生活	1日3食、栄養バランスのとれた食事をしよう 	・規則正しい生活習慣について理解し、栄養バランスの良い食事をとります ・おやつの大切さや適切なとり方について学び、実践します	・栄養バランスのとれた食事と減塩を心がけます ・食事は薄味を心がけるなど減塩を心がけます ・家族そろって、楽しい食事を心がけます ・子どもにとっての適切な食習慣やおやつのとりを学び、取り入れます	・過食を避け、腹八分目を実践します ・高齢者にふさわしい食習慣について学び、実践します ・いろいろな食品をとることに心がけ、介護予防・フレイル対策につなげます	
	食育の推進	食育を推進し、地元食材と伝統的な食文化を大切にしよう 	・地元の食材や農林水産業などについて学び、農林漁業体験などに積極的に参加します ・給食を通じて地域の食材や伝統食などについて学びます	・食事がとれることに感謝の気持ちをもちます ・食事に、地元の食材や伝統食を取り入れるようにします ・食育について学び、子どもたちにその成果を伝えます	・料理は、適切な量を作って、食べきります ・地元の自然の豊かさや食材、伝統食などについて、若い人たちに伝えます	
自殺対策	こころの健康 すべての住民の協力和協働で自殺を防ごう 誰もがゲートキーパー役を果たし、支える人になろう こころの健康や生きる支援について、もっと学ぼう 誰もが前向きに生き生きと暮らせる地域をつくらう 悩んだときは、すぐに誰かに相談しよう 地域の方で高齢者の健康と生きがいをつくらう 感染症や災害の影響で困っている人に気づき、支援しよう	・悩んだ時は、周囲の人や相談機関に相談します ・ゲートキーパーとしての基礎知識を身に付け実践します ・高齢者や被災地域の住民等に気を配り、困りごとや変調などに気付いたら、相談機関につなげます	・児童・生徒は悩んだ時に自分のできる方法でSOSを発信します ・自殺のリスクを自分ごとと捉え、積極的に関連情報に接します ・自他の人権を大切にするようにします			