

健康ろくのへ21（第3次）

令和7年度～令和18年度

第2次いのち支える六戸町自殺対策行動計画

令和7年度～令和11年度

概要版



令和7年3月
六戸町

健康ろくのへ21(第3次)

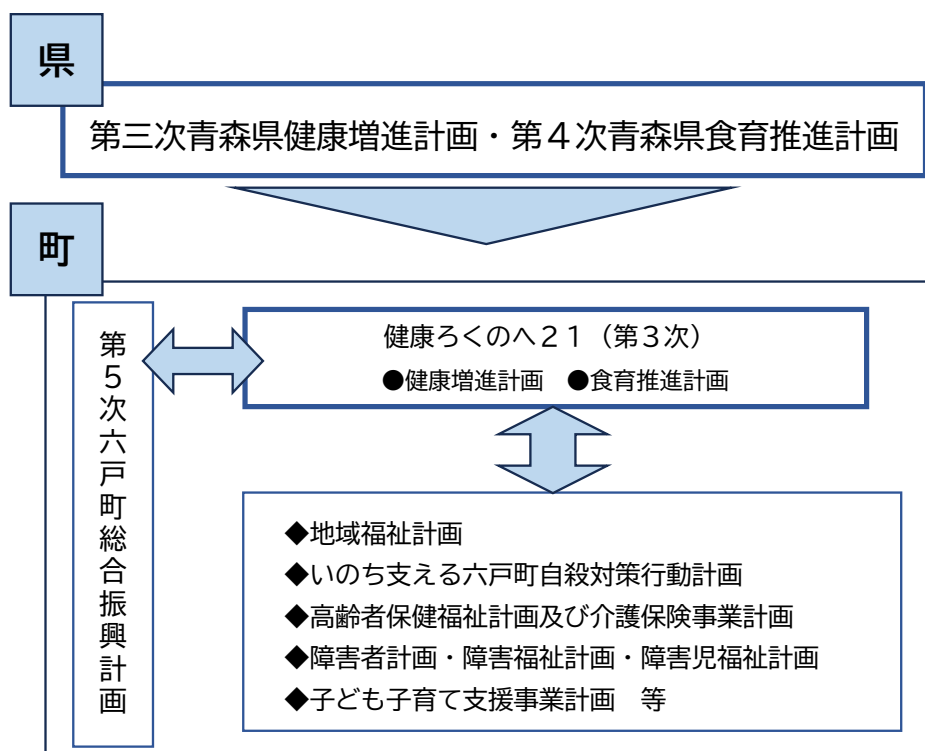
1 健康ろくのへ21(第3次)とは

健康ろくのへ21(第3次)とは六戸町で推進している健康増進計画・食育推進計画のことです。壮年期の死亡の減少や、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的とし、町民が健康で明るく元気に生活できるように、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善など、子どもから高齢者まであらゆる世代の町民がこころと身体の健康づくりについて積極的に取り組んでいくことが求められます。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられます。

計画の推進にあたっては、青森県の「第三次青森県健康増進計画」・「第4次青森県食育推進計画」、「第5次六戸町総合振興計画」、その他の地域福祉計画や高齢者保健福祉計画や介護保険計画等との整合性を図るものとします。



3 計画期間

計画期間は令和7年度から令和18年度までの12年間とします。

4 全体目標

- ① 町民一人ひとりが自分の健康を大切にし、進んで健康づくりに参加できるようにすること
- ② 病気や障害、介護の必要な人も含め、町民一人ひとりが自分らしい生活を送ることができるようにすること
- ③ 町民一人ひとりが共に支え合い、健康で明るい街づくりに努めることができるようにすること

【全体目標】

健やかで安心なるくへの

5 基本目標

全体目標及び基本的方向の実現にあたり、具体的な取り組みの方針として、次の5つの基本目標を設定します。

基本目標1 生活習慣病対策

基本目標2 心の健康づくり対策

基本目標3 歯・口腔の健康づくり対策

基本目標4 喫煙対策

基本目標5 育児不安対策



6 推進施策

基本目標1 生活習慣病対策

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病対策では、予防・重症化予防の観点から働き盛りの世代へのアプローチが必要。・特定健診については、若い世代が早期から健康意識を培うことができるよう、早い年代の健診の意識づけや継続受診を促すことが必要。・生活改善が必要な人が行動変容できるための体制として、全健診機関との調整と平日等に指導が受けられない人への利用を促すための意識づけが必要。・がん検診は受診率が低迷しており、症状がないから受診しない等の理由で受けない人へその必要性を伝えていくことが必要。・糖尿病重症化予防の取り組みでは、町内医療機関だけでなく、町外医療機関など、広域的にも体制整備をしていく必要がある。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・小さいころから生活習慣の大切さについて呼びかけを行う。・若い世代への意識づけ・早期介入のため、節目年齢の人間ドッグの無料化等、受診しやすい体制を整え呼びかけていく。・各種健(検)診については、がん検診や歯周病検診についての必要性について呼びかけていく。・特定保健指導については、実施方法や指導者の技術向上を図り、利用しやすい体制整備をする。・精密検査が必要な場合、健診結果説明会や訪問等による受診勧奨を積極的に行う。・糖尿病重症化予防については、個別訪問等を実施し、医療機関や県と情報共有しながら保健指導を実施する。

栄養・食生活・食育(食育推進計画)

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診でのだし活・だす活減塩普及活動や手作りおやつ提供やメイプルタウンフェスタにおける健康展など、町民が多く集まる機会に食生活改善推進員の活動により、バランスの取れた食生活や減塩等について意識づけを行うことができた。・食生活改善推進員の活動の支援だけでなく、当町の糖尿病対策を進めていくためにも、さらにその専門性を生かし、栄養・食生活の観点で活動を展開し深めていく必要がある。・児童、生徒の朝食摂取状況については改善が見られていないため、学校と情報共有しながら食の自立に向けて取り組んでいく必要がある。・児童、生徒の肥満でない人の割合状況については、コロナ禍で生活習慣の変化(学校休校や外出自粛で運動の機会が減ったほか、生活リズムの乱れ等)が影響し、悪化したものと想定されるため、規則正しい生活習慣が身につくよう取り組んでいく必要がある。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・あらゆる年代で規則正しい食習慣が身につくよう呼びかけを行う。・適正体重の維持、早食いや間食の摂り方、食事時間等、健康な食生活について考える機会を作る。・地域の中心となり健康的な食生活普及活動を行っている、食生活改善推進員の育成、活動の支援。・健康づくりイベント等も活用し、食生活についての正しい知識について情報提供を行う。・食育推進事業や乳幼児健診、健診結果説明会などの機会に町全体の健康課題に即した栄養改善の取り組みを推進。・子どもの頃から正しい食生活習慣や食文化が身につくよう、家庭や学校と連携した食育活動を行う。



身体活動・運動

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・運動習慣のない人の割合が、40%以上。・多くのへ元気アップポイント事業において運動を推進するよう呼びかけており、運動を習慣化し継続している人達も見られる。・町民が運動できる環境づくりにおいては、関係機関とも情報共有し整備していく必要がある。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・健康に関する正しい知識について情報提供を行う。・簡単に取り入れやすい運動を紹介すると共に、ウォーキングなど日常生活で取り入れられそうな活動等、具体的な実践について紹介する。・若い世代が自分の健康管理や運動に取り組んでいけるよう、多くのへ元気アップポイント事業をPRしていくと共に、利用者の声を取り入れつつ、その事業内容も適宜検討し充実させていくよう努める。・健診結果説明会での個別指導や、イベント・講座での健康機器による測定等を活用し、意識や関心を高めて運動の実践をすすめる。・様々な運動講座・イベントなど、関係部署と連携し、町民が自分達で選択して運動を実践できるよう努める。

基本目標2 心の健康づくり対策

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・小学校や中学校においては、学校関係者と情報共有しながら取り組むことができた。SOSの出し方等、子ども達が早めに相談するための貴重な機会となっている。・コロナ禍を経て、生活スタイルが大きく変化し、あらゆる年代においてストレスを抱えている生活がみられることから、必要な施策を検討していく必要がある。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・町民に対しては、引き続き心の健康に関する普及啓発および相談窓口の周知を行う。・役場庁舎内外の関係機関で問題を共有し、包括的・継続的な支援を提供できるよう、地域におけるネットワークの強化を図る。・生活困窮者に対しては、その背景にある問題を把握し、その関係機関と連携しながら対応していく。・勤務経営問題については、町商工会をはじめとした関係機関と情報共有し、相談窓口を周知すると共に、職場のメンタルヘルスについて考える機会を作る。・今後も児童生徒に対する SOS の出し方教育を行うと共に、問題を持つ児童生徒の早期発見と適切な対応を促進できるよう、関係機関との連携を図る。・関係機関や民間団体等で構成される「六戸町のちを支える自殺対策協議会」を開催し、地域の課題を関係者と共有し必要な対策の検討を行う。・一人ひとりが必要な時に相談することができるよう、相談及び見守り体制の充実を図る。 (こころのケアナース・ゲートキーパー等の養成及び活動の推進)・小さい頃からの心の健康づくりにも力を入れ、大人への波及効果を目指す。

基本目標3 歯・口腔の健康づくり

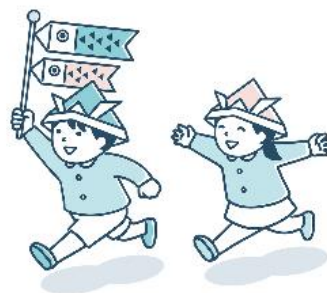
〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・むし歯のある乳幼児の割合は、着々と減少してきている。・乳幼児健診での歯科検診、歯科衛生指導の取り組みに加え、保育施設の年長児へのフッ化物洗口事業の取り組みが開始されたため、今後効果を検証していく必要がある。・大人に対する取り組みが、これまでには十分にできていない。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・子どものむし歯予防は、家族全体で取り組む必要があることを働きかける。・治療が必要な子どもが、きちんと治療を受けることができるよう呼びかける。・関係機関で問題を共有し合い、効果的に取り組みを進める。・糖尿病は、全身疾患との関連性もあることから、成人の歯の健康づくりについて普及啓発していく必要がある。特に、歯周病検診については、その必要性を理解できるよう呼びかけるとともに、歯周病に関する健康教育も取り入れながら、生涯を通じて健康な歯を保つことができるように支援を行う。・全ての年代に対し、定期的な歯科検診を呼びかける。

基本目標4 喫煙対策

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・母子健康手帳交付時や妊婦訪問、その他乳幼児健診等の機会に継続して禁煙の呼びかけを実施したことから、妊婦の喫煙率の改善が図られた。・中学生に対し、思春期における保健福祉体験学習事業の中で『たばこの影響』についての健康教育を継続して実施することができた。・町内における空気クリーン施設の登録数を増やすことができた。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・子どもが生涯を通じてたばこを吸わないように喫煙防止教育を行う。・禁煙したい人がその方法について知ることができるよう情報提供を行う。・禁煙や受動喫煙防止の必要性を公共施設や企業に向けて啓発する。・広報、ホームページ、健診など様々な機会を通じて、COPDを始めとするたばこによる健康への影響について普及啓発を行う。

基本目標5 育児不安対策

〈現状と課題〉
<ul style="list-style-type: none">・町内保育施設や学校・教育委員会などと、定期的に情報交換・共有しながら事業を実施すると共に、支援が必要と思われる親子に対しては、みんなで支えるための体制ができてきている。・5歳児健診や事後指導教室を実施することで、子どもの特性を早期に発見し、特性に合わせた適切な支援を行うとともに、生活習慣、その他育児に関する指導を行うことができてきている。・就学に向け、切れ目なく関係者で支援する体制ができてきている。・教育委員会との定期会議を開催し、妊娠中および子育て中の保護者に対する支援の在り方を検討する機会が増えている。・子育て包括支援センターを設置したことにより、妊娠中および子育てする家庭を取り巻く町の支援体制が整った。・令和6年度より産後ケア事業を開始したことにより、産後の心身の不調や育児不安等がある母親に対し、心身の安定と育児不安等を解消するための支援体制がさらに整備されてきている。・関係機関と連携し、地域の課題に見合った対策について話し合っていく必要がある。・転入者が多い地区があり、中には育児サポートが十分に得られない状態にある家族も見られる。・様々な問題を複雑に抱える家庭も見られ、虐待等の問題に発展している場合もあり、虐待等を未然に防ぐための体制強化が必要。
〈今後の取り組み〉
<ul style="list-style-type: none">・妊娠中から子育てに関する知識を情報提供していく。・子育てをする保護者がいつでも相談できる、また、相談しやすい体制の整備を図る。・健やかに子育てを行うことができるよう、関係機関との連携を図り、より充実した支援の提供を行う。・子ども達が命の大切さについて理解することができるよう、小さい頃からの教育を推進する。・要保護児童対策地域協議会の活用により、地域での見守り、支援体制を整える。



第2次いのちを支える六戸町自殺対策行動計画

1 趣旨

六戸町では、平成30年3月に『第1次いのちを支える六戸町自殺対策行動計画』を策定し、各関係機関・団体と連携しながら、取り組みを進めてきました。しかし、自殺死亡者数は増減を繰り返している状況が続いています。

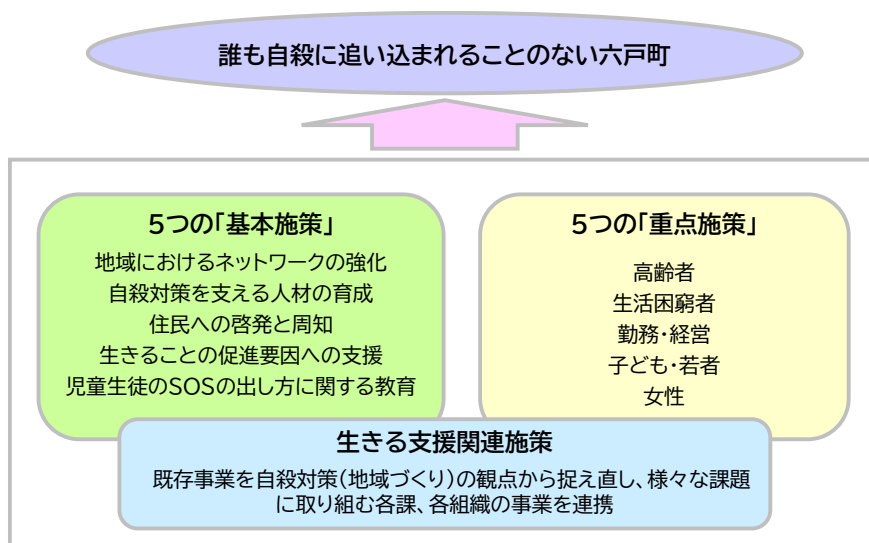
自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。また、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。そのため、自殺対策は、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません。

この計画は、町民一人ひとりが「いのち」の大切さを理解し、健やかに安心して暮らせるよう「誰も自殺に追い込まれることのない六戸町」の実現を目指していきます。

2 計画期間

計画期間は令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

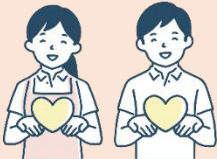
3 自殺対策の施策体系



～ みなさんにも、できることがあります ～

身近な人のSOSに気づき、寄り添い、支える人のことをゲートキーパーといいます。自殺を防ぐためには、周囲の人の「気づき」「傾聴」「つながり」「見守り」が必要です。

- 『気づき』 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 『傾聴』 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 『つながり』 早めに専門の相談機関につなぐ
- 『見守り』 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



4 自殺対策に関する取組 『誰も自殺に追い込まれることのない六戸町を目指して』

※5ページ『基本目標2 心の健康づくり対策』もあわせてご覧ください。

基本施策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特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

- ①さまざまな職種を対象とする研修の実施 ②一般住民に対する研修による人材育成
③学校教育・社会教育の場における人材育成 ④関係者間の連携調整を担う人材の育成
⑤寄り添いながら伴走型支援を担う人材育成

基本施策3 住民への啓発と周知

- ①リーフレット・啓発グッズの作成と周知 ②町民向け講演会・イベント等の開催
③メディアを活用した啓発活動

基本施策4 生きることの促進要因への支援

- ①居場所づくり活動 ②自殺未遂者への支援 ③遺された人への支援

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ①児童生徒のSOSの出し方に関する教育の実施
②児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化

重点施策1 高齢者

- ①包括的な支援のための連携の推進 ②地域における要介護者に対する支援
③高齢者の健康不安に対する支援 ④社会参加の強化と孤独・孤立の予防

重点施策2 生活困窮者

- ①多分野多機関のネットワークの構築とそれに基づく相談支援
②生活困窮者対策と自殺対策の連動を図るための研修の開催
③生活困窮を抱えたハイリスク者に対する個別支援

重点施策3 勤務・経営

- ①長時間労働の是正 ②職場のメンタルヘルス対策の推進
③ハラスメント防止対策 ④経営者に対する相談事業の実施等

重点施策4 子ども・若者

- ①子どもの家庭問題・悩みごと相談 ②いじめや不登校での悩みごと相談・支援
③若者の抱えやすい課題に着目した支援の充実と孤立予防

重点施策5 女性

- ①妊産婦及び子育てをする女性への支援の充実 ②困難な問題を抱える女性への支援
③女性特有の健康教育の充実

いつでもご相談ください

青森県精神保健福祉センター (こころの電話)	017(787)3957 017(787)3958
上十三保健所	0176(23)4261
六戸町福祉課	0176(55)4597

『まもろうよ こころ』で検索



問い合わせ先 六戸町福祉課 TEL 0176(55)4597