

～ 心も体もいいちょうし～

銚子健康プラン

概要版



平成30年2月

銚子市

将来像

次の将来像のもとに、本計画を推進します。

～心も体もいいちょうし～

「心身ともに健やかに生きることができるまち・銚子」

市民が生涯にわたり、心身ともに健康で生きがいある生活を送ることができる社会が求められています。健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守り、自らつくる」という意識をもって健康づくりを行うことが基本です。

そのため、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識を身につけ、心身の健康づくりを生涯にわたって実践していくことが重要です。

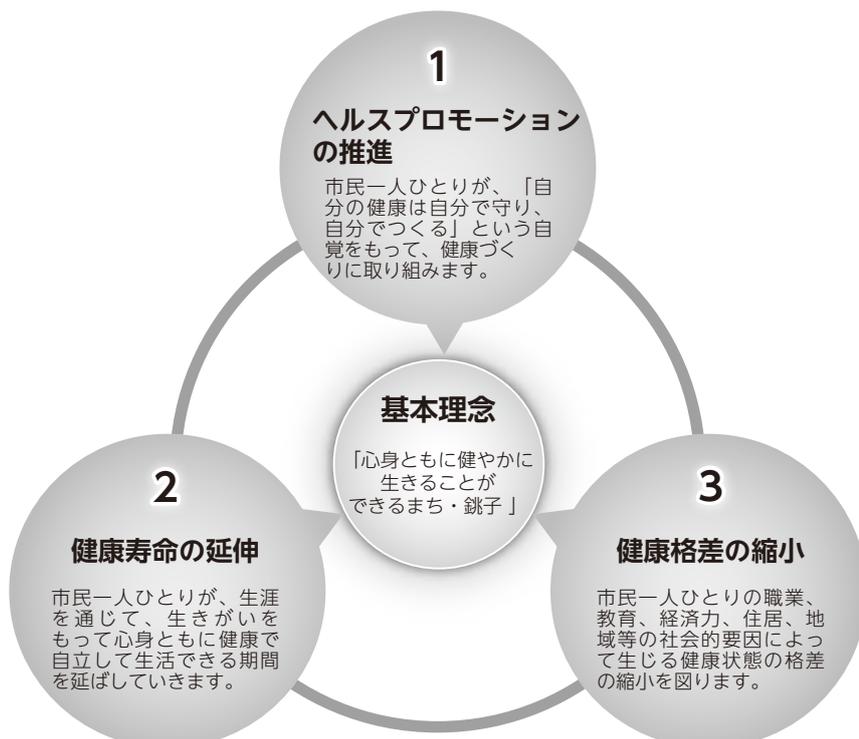
また、個人や家庭における主体的な健康づくりとともに、地域の人々や行政等による市民一人ひとりの健康づくりを支援する体制づくりが必要です。

すべての市民が心身ともに健康で生きがいをもって、生活することができるように「心身ともに健やかに生きることができるまち・銚子」を将来像として、健康づくりを推進していきます。

総合目標

前述の将来像のもとに、次の基本理念を持って計画を推進します。

1. ヘルスプロモーションの推進
2. 健康寿命の延伸
3. 健康格差の縮小



基本的視点

本計画では、前述の基本理念に沿って、次の4つの基本的視点を設定し、健康づくりに取り組みます。

- 基本的視点1 **ライフステージに応じた健康づくり**
- 基本的視点2 **支え合いの健康づくり**
- 基本的視点3 **市民を支える健康づくり**
- 基本的視点4 **総合的な健康づくり**

基本的視点1 **ライフステージに応じた健康づくり**

生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、こころもからだも元気で、いきいきと暮らし続けるために、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じて、健康づくりに主体的に取り組むことが求められています。

子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが各ステージの健康課題を正しく認識し、その課題を解決できるように支援していきます。

生涯を通じた健康づくりを5つのライフステージ（段階）に分け、各ステージの健康課題を踏まえ、取り組みます。

基本的視点2 **支え合いの健康づくり**

市民一人ひとりの健康づくりへの支援は、行政の支えに加えて、健康にかかわる各種団体・機関等が、それぞれの役割分担を明確化しながら、連携して健康づくりを推進していくことが必要です。

健康づくりをはじめ、地域の様々な活動を活発化し、市民一人ひとりが地域の人々との交流や各種団体・機関等との連携により、心身とも生き生きと生活できるような地域づくりをしていきます。

基本的視点3 **市民を支える健康づくり**

市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、健康に画する様々な情報を提供するとともに、健康づくりに取り組む市民のための施設等の社会環境を整備していくことが求められています。

こうしたことから、関係施設の拡充と施設の利用しやすい運営を行っていきます。

また、地域の健康情報を収集・整理し、提供するとともに、健康づくり事業に活用します。

さらに、地域の健康づくりの拠点である保健福祉センター、体育館、公園をはじめとして、各種民間施設や学校も含め、市民が有効に活用できるようにしていくとともに、市民が継続的に健康づくりに取り組めるよう、行政と保健医療機関や教育機関等の連携を強化します。

基本的視点4 **総合的な健康づくり**

市民の健康づくりには、地域の特性、住環境、経済状況等、様々な要因が関係していることから、健康づくりを直接目的とした事業だけではなく、その取り組みが結果的に健康づくりにつながる事業も含めて、総合的な施策の展開を図ります。

また、健康づくりにあまり関心がない人に対して、健康の維持・増進の重要性に対する認識を広めていくとともに、健康づくりへの参加を促進していきます。

本計画の期間

- (1) 計画期間は、平成30年度から平成39年度までの10年間とします。
- (2) 社会状況の変化や、国及び県の指針等の改正の際に必要なに応じて、計画の見直しを行います。
- (3) 計画の推進状況等について評価・検証を行い、必要なに応じて見直しを行います。

平成 27年	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
西暦 2015年	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	'26	'27

銚子市総合計画「銚子ルネッサンス2025」

銚子市

銚子健康プラン

重点目標

1. 健康増進計画

めざす姿：自らの健康は自ら守るという生涯を通じた主体的な健康づくりの推進

超高齢社会の中で、生活の質を保ちながら、長く生きることのできる社会が求められています。

市民一人ひとりが豊かな人生を送り、活力のある社会を築いていくために、子どもから高齢まで、生涯を通じた心身の健康づくりを推進します。

また、健康づくりは、個人の力に加えて、家族・近隣の友人や地域の人々の支援も大切です。

こうしたことから、市民が生涯を通じて心身の健康を維持・増進できるよう、市民と行政、関係機関が一体となって、健康づくりに取り組むことが求められます。

銚子市は、「自らの健康は自ら守るという生涯を通じた主体的な健康づくりの推進」をめざして、市民の皆さんとともに、健康づくりを推進します。

分野1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

①がん（悪性新生物）

（目標）受けよう、年に1度のがん検診～自覚症状が出てからでは遅すぎます～

- 市民の行動目標**
- ・検診対象年齢になったら、がん検診を毎年受けましょう。
 - ・がん検診の結果に基づき、精密検査や必要な医療を受けましょう。
 - ・気になる自覚症状があった場合は、医療機関を受診しましょう。
 - ・乳房の自己触診は毎月1回定期的に行いましょう。

- 市の取り組み**
- ・がん検診の重要性を周知し、受診勧奨を推進します。
 - ・がん検診の受診結果で「要精密検査」となった人に対する個別対応による受診指導を継続していきます。また、精密検査の結果の把握により、個人に応じた検診行動が継続できるよう支援していきます。
 - ・保健推進員等の各種関係団体と連携し、地域で身近な人を対象にがん検診の重要性を呼びかけ、受診を勧めていきます。

②循環器疾患

（目標）年に一度の健康チェックで循環器疾患予防
～より健康になるための生活習慣の見直し～

- 市民の行動目標**
- ・定期的に健康診査を受け、受診結果に基づき、生活習慣を見直しましょう。
 - ・適正体重を維持し、肥満予防に努めましょう。
 - ・受診結果から要治療・要精密検査となった場合は、かかりつけ医を必ず受診しましょう。
 - ・健康診査は毎年1回、必ず受診しましょう。

- 市の取り組み**
- ・健康診査の重要性を周知しながら、受診勧奨を行っていきます。
 - ・生活習慣病予防のための食生活や運動習慣について啓発していきます。
 - ・病気やその治療に対する知識と理解を深めるため、医師等による健康教育を実施します。なお、健康診査の定期的な受診と結果に基づく生活習慣改善の必要性を市民に理解しやすい内容となるよう工夫していきます。
 - ・特定保健指導レベルの「動機づけ支援」「積極的支援」に該当する人には、特定保健指導を実施し、対象者の数値改善に努めます。

③糖尿病

(目標) **糖尿病発症・重症化予防のための年に1度の健康チェック**
～ 正しい情報で糖尿病を知ることから ～

- 市民の行動目標**
- ・糖尿病に関する正しい知識を持ちましょう。
 - ・定期的に健康診査を受け、受診結果に基づき、生活習慣を見直しましょう。
 - ・適正体重を維持し、肥満予防に努めましょう。
 - ・受診結果から要治療となった場合は、かかりつけ医を必ず受診しましょう。

- 市の取り組み**
- ・健康診査の重要性を周知しながら、受診勧奨を行っていきます。
 - ・若い世代の健康診査でヘモグロビン A1c 検査を実施。その結果、ヘモグロビン A1c 有所見者に対する事後指導を徹底します。
 - ・健康診査の結果、ヘモグロビン A1c が 6.5% 以上で要受診判定となった人に対する医療受診勧奨の徹底。治療中断とならないよう、継続受診の必要性を強調していきます。

分野2 生活習慣の改善

①栄養と食生活

(目標) **野菜をメインにしたお皿(副菜)をもう1品プラス!**
～ 3つの皿(主食・主菜・副菜)を組み合わせせた食事ですべて健康に ～

- 市民の行動目標**
- 〈乳幼児期(0～5歳)〉
- ・規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、子どもの食への意識を向上させましょう。
 - ・間食は、時間、内容、量に気をつけましょう。
- 〈学童期・思春期(6～19歳)〉
- ・朝食を毎日食べるようにしましょう。
 - ・自分の活動量と成長に見合った食事や間食を規則正しく過不足なく食べましょう。
 - ・体重の増減が著しく変化しないよう、自分の体型に関心を持ちましょう。
- 〈青年期(20～39歳)・壮年期(40～64歳)〉
- ・朝食を毎日食べるようにしましょう。
 - ・自分の食生活を見直し適正な食事量を理解して過不足なく食べましょう。
 - ・食品の購入や外食をする際は栄養成分表示を確認し、正しく活用しましょう。
- 〈高齢期(65歳以上)〉
- ・適度な運動と豊かな食生活を心がけましょう。
 - ・身体・口腔機能に応じた調理方法で食べやすくしましょう。
- 〈全ライフステージ共通〉
- ・1日3食、食べましょう。
 - ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食生活を心がけましょう。
 - ・塩分を控え、薄味に慣れましょう。

- 市の取り組み**
- 〈乳幼児期(0～5歳)〉
- ・乳幼児健診・各種教室を通じ、好ましい食生活の定着を推進します。
 - ・健やかな心身を育むために「早寝 早起き 朝ごはん」を推奨します。
 - ・食事の量、栄養バランス、適塩の味を理解できるような給食を提供します。
- 〈学童期・思春期(6～19歳)〉
- ・様々な教室活動を通して、自分に見合った食事量や味つけの目安を伝えます。
 - ・健やかな心身を育むために「早寝 早起き 朝ごはん」を推奨します。
 - ・食事の量、栄養バランス、適塩の味を理解できるような給食を提供します。
- 〈青年期(20～39歳)〉
- ・市民が正しい体格を認識でき、好ましい体型の維持を図れるよう、適正な食事量について啓発を推進します。

- ・妊娠・出産・子育ての世代であり、この時期の食生活習慣は次世代への影響が大きいことから、食生活の見直しと改善が図れるよう健康教育・相談を実施します。

〈 壮年期（40～64歳） 〉

- ・市民が正しい体格を認識でき、好ましい体型の維持を図れるよう、適正な食事量について啓発を推進します。
- ・減塩に関する正しい情報を、市民の集まるイベントや広報などを活用して啓発します。
- ・生活習慣病予防等の講座の充実を図ります。

〈 高齢期（65歳以上） 〉

- ・生活習慣病予防、健康的な食生活の啓発を推進します。
- ・低栄養にならないよう予防の啓発をします。

〈 全ライフステージ共通 〉

- ・保健推進員・食生活改善推進員と共同し、地域に密着した健康づくりを推進します。

②身体活動・運動

(目標) **自分の体力に合わせた運動を実践しましょう！！**
 ～ 健康づくりは、今よりも1日10分多く身体を動かそう ～

- 市民の行動目標**
- ・1回30分以上、週2日以上、息が弾み汗をかく程度の運動をしましょう。
 - ・自分にあった運動（体操、ストレッチ、ウォーキング等）を日常生活に取り入れましょう。
 - ・今より10分多く身体を動かしましょう。

- 市の取り組み**
- ・運動と健康に関する健康情報を発信していきます。
 - ・生活習慣病を予防するための効果的な運動方法と実践を目的とした健康教室を実施していきます。
 - ・ロコモティブシンドローム予防についての普及・啓発を行っていきます。
 - ・体育協会やスポーツ少年団等民間団体と連携し、健康増進を目指した運動に関する事業を推進していきます。

③休養とこころ

(目標) **ストレスをためない生活習慣を身につけよう**
 ～ 良質な睡眠とバランスのとれた食事・適度な運動を ～

- 市民の行動目標**
- ・自分にあったストレス解消法を身につけましょう。
 - ・睡眠による十分な休養がとれるよう心がけましょう。
 - ・こころの病気について理解を深め、ひとりで悩まずに、専門医へ受診しましょう。
 - ・身近な人の悩みや不安、こころの不調に気づいたら、専門機関等へ相談しましょう。

- 市の取り組み**
- ・こころの健康に関する正しい知識を普及啓発していきます。
 - ・睡眠の大切さを健康教育等の機会を通じて、市民に普及啓発していきます。
 - ・過度なストレス状態や睡眠障害で現れる症状を周知し、必要者にはこころの健康相談を紹介していきます。
 - ・こころの健康を損ねた人に対し、関係機関と連携し、相談体制の充実を図ります。

④ 飲酒

(目標) アルコールと上手に付き合おう
～ 飲むなら節度ある適度な飲酒量で ～

- 市民の行動目標**
- ・飲酒が健康に与える影響（健康被害）について正しく理解しましょう。
 - ・節度ある適度な飲酒量^{*}を知りましょう。飲酒する人は適量を守りましょう。
 - ・週2～3日は休肝日を設けましょう。
- ※節度ある適度な飲酒量／1日平均、純アルコールで約20gとされている。

- 市の取り組み**
- ・アルコールによる健康被害や適量飲酒の普及啓発を行っていきます。
 - ・学校や家庭と協力し、アルコールによる健康被害を啓発し、未成年者の飲酒を防止します。
 - ・妊婦の飲酒の低減や根絶のため、妊娠届時にアルコールの胎児に与える影響について個別指導を充実していきます。

<純アルコール20gの目安>

種類	アルコール度数 (%)	量 (ml)
日本酒	15	180
ビール・発泡酒	5	500
ワイン	12	200
焼酎25度	25	100
缶チューハイ	8	300

アルコールの種類が同じでも、アルコール度数により、純アルコール量は異なる。
(参考) 純アルコール量 = アルコール度 (%) ÷ 100 × 量 (ml) × 0.8

⑤ 喫煙

(目標) 喫煙が及ぼす健康影響等の知識を正しく身につけよう
～ 自分とまわりの人の健康を守るために ～

- 市民の行動目標**
- ・喫煙（受動喫煙含む）の健康被害、COPDについて理解を深めましょう。
 - ・喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
 - ・受動喫煙を理解し、非喫煙者の前や喫煙所以外では、たばこを吸わない等の喫煙マナーを守りましょう。
 - ・妊娠中の喫煙はやめましょう。

- 市の取り組み**
- ・喫煙（受動喫煙を含む）の健康被害やCOPDについて普及啓発します。
 - ・妊婦や乳幼児をもつ保護者に対して、たばこの健康被害に関する情報を提供します。
 - ・禁煙したい人を支援します。（禁煙意向のある人への禁煙外来や禁煙方法等の情報提供）
 - ・学校や関係機関と協力し、若い世代からの喫煙が及ぼす健康被害について健康教育を推進します。

⑥歯・口腔の健康

(目標) 生涯自分の歯で食べられるようにしよう

- 市民の行動目標**
- 〈乳幼児期（0～5歳）〉〈学童・思春期（6～19歳）〉
 - ・むし歯予防のため、食べたらずを磨く習慣をつけ、定期的に歯科健診とフッ化物歯面塗布を受けましょう。
 - ・甘いおやつや飲み物は適量を決まった時間にとりましょう。
 - 〈青年・壮年期（20～64歳）〉〈高齢期（65歳以上）〉
 - ・歯周病予防のため、食べたらずをていねいにみがき、かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健診や歯石除去を受けましょう。
 - ・8020運動の達成をめざし、歯の喪失や噛む・飲み込むといった口腔機能の低下を防ぎましょう。
- 市の取り組み**
- 〈乳幼児期（0～5歳）〉〈学童・思春期（6～19歳）〉
 - ・幼児健診において、歯科健診と歯科指導を行います。
 - ・むし歯予防、歯周病予防の正しい知識やよく噛むことの重要性に関して関係機関と連携して啓発していきます。
 - 〈青年・壮年期（20～64歳）〉〈高齢期（65歳以上）〉
 - ・定期歯科健診やセルフチェックの重要性を啓発するとともに、歯の健康教育・健康相談、歯周疾患検診等を充実させます。
 - ・自分の歯で噛むことができ、健康な歯・口腔を維持できるよう、関係機関と連携し、歯・口腔の健康づくりの普及啓発に努めます。

2. 食育推進計画

めざす姿：食を通じた健康づくり

すべての市民が健康的な食生活を送り、心身とも健やかに生活できる社会の実現が求められています。食生活の欧米化、多様化、外食産業の発展や食品流通の広域化が進んだことや生活習慣の変化等により、栄養の偏りや生活習慣病が増加しています。また、多忙な日常生活の中で、規則正しい食事をとることのできない人も少なくありません。こうしたことから、市民一人ひとりが、「食」について学び、食生活の改善や食の安全性への意識を高めていかなければなりません。銚子市は「食を通じた健康づくり」をめざして、市民の皆さんとともに、「食育」の推進を図ります。

分野1 子どもから高齢者まで、各世代に応じた食育の推進

(目標) みんなで進める食育

- 市民の行動目標**
- 〈乳幼児期（0～5歳）〉
 - ・規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、子どもの食への意識を向上させましょう。
 - ・旬の食材や家庭の味にふれさせましょう。
 - ・家族団らんで、楽しい食事をするようにしましょう。
 - 〈学童期・思春期（6～19歳）〉
 - ・朝食を毎日食べるようにしましょう。
 - ・食事の準備や後片付けにも積極的に参加しながら、食事が作れるようになりましょう。
 - ・みんなで一緒に楽しく食事をしましょう。
 - 〈青年期（20～39歳）〉
 - ・我が家の味や地域の料理（伝統食）を伝えていきましょう。

- ・ 外食や中食* を上手に利用しましょう。
 - ・ 家族や友達と食事を楽しみましょう。
 - ・ 食品の購入や外食をする際は栄養成分表示を確認し、正しく活用しましょう。
 - 〈 壮年期 (40～64歳) 〉
 - ・ 家族や友達と食事を楽しみましょう。
 - ・ 食品の購入や外食をする際は栄養成分表示を確認し、正しく活用しましょう。
 - 〈 高齢期 (65歳以上) 〉
 - ・ おいしく楽しく食事をしましょう。
 - ・ 家庭料理や郷土料理 (つみれ汁、海草 (海草こんにゃく)、伊達巻、なめろう等) を次世代に伝えていきましょう。
 - 〈 全ライフステージ共通 〉
 - ・ 食に関するイベントや教室等、積極的に参加しましょう。
- ※中食/家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事形態のこと。

市の取り組み

- 〈 乳幼児期 (0～5歳) 〉
- ・ 稲作づくり等、食に係る体験教室等の充実を図ります。
- ・ 健やかな心身を育むために「早寝 早起き 朝ごはん」を推奨します。
- ・ 保育所や幼稚園等が集団生活や給食等を通じて取り組む食育について共通認識を図り、関係者が連携を持って活動の充実を図ります。
- 〈 学童期・思春期 (6～19歳) 〉
- ・ 地元の食材や郷土料理に関心を持ちながら、食の自立に向け、食生活を考えることができる学習の場の充実を図ります。
- ・ 健やかな心身を育むために「早寝 早起き 朝ごはん」を推奨します。
- ・ 学校給食を通して、食事のマナーや好ましい食習慣を学ぶ場とします。
- 〈 青年期 (20～39歳) 〉
- ・ 次世代に地元の食材や郷土料理等を継承するための体験型学習会を開催します。
- ・ 市民が主体になるイベント、軽トラ市や朝市等の開催を支援し、「食」への関心を高めていきます。
- ・ 地元の食材やその活用方法、郷土食について広報や SNS 等を活用して啓発します。
- 〈 壮年期 (40～64歳) 〉
- ・ 地元の食材やその活用方法、郷土食について広報や SNS 等を活用して啓発します。
- ・ 市民が主体になるイベント、軽トラ市や朝市等の開催を支援し、「食」への関心を高めていきます。
- 〈 高齢期 (65歳以上) 〉
- ・ 手軽で食べやすく、栄養に配慮した高齢者向けの料理教室の開催やレシピの提供をします。

分野2 生産から食卓まで、食のつながりを意識した食育の推進

(目標) 人から人へつなぐ銚子の食文化

- 市民の行動目標**
- ・ 地元の特産物や旬の食材を使った家庭料理を親から子へ継承をしましょう。
- ・ 地元の食材に興味を持ち、食生活を支えてくれる生産者等に感謝の気持ちを持ちましょう。
- ・ 食の生産、流通、消費、廃棄等の循環を理解し、「計画的な買い物」「食材を上手に食べきる」等、エコに心がけましょう。
- ・ お年寄りや食のボランティア等の市民が指導者や協力者となって、地域の伝統や食文化等の知識を普及しましょう。
- ・ 生産者等が開催するイベントに参加しましょう。
- 市の取り組み**
- ・ 消費者に地元の特産物を理解してもらうための情報提供を積極的に行い、地産地消の推進を図ります。
- ・ 食に関する体験学習等を通じ、食育を推進します。
- ・ 食材のロスを減らすための取り組みを推進します。
- ・ 地域の食文化を次世代に継承していきます。
- ・ 生産者と消費者が交流する朝市等の場の拡充を図ります。

分野3 食育の推進体制強化

(目標) 銚子で広げる食育の輪

- 市の取り組み**
- ・食に関わる関係機関・団体等の状況を把握し、共通認識をもてるよう働きかけ、連携し食育の推進を図ります。
 - ・保健推進員・食生活改善推進員の育成や活動の支援を行います。

3. 自殺対策計画

めざす姿：誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり

誰一人自殺することのない、生き心地のよい社会が求められています。

近年、病気や生活苦に加えて、精神疾患や人間関係の悩み、過労やいじめ等、様々な問題が重なって、人々が自殺に追い込まれていく状況が深刻化しています。

こうしたことから、社会の自殺リスクを低下させることが望めます。そのためには市民と行政、関係機関が一体となり自殺対策に取り組むことが必要です。

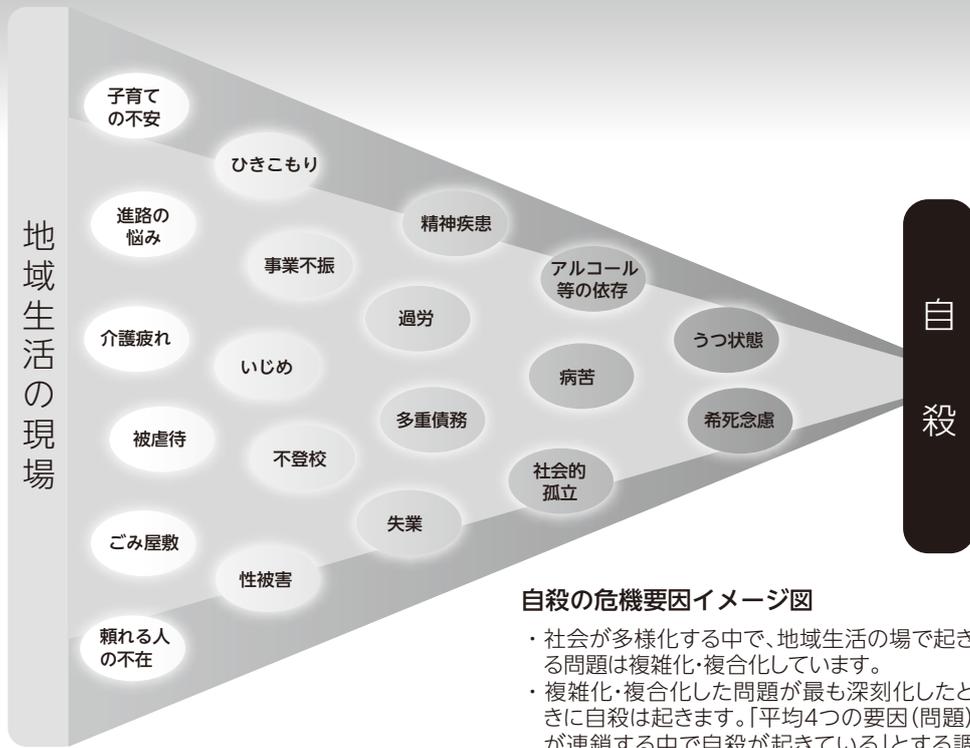
銚子市は、市民一人ひとりの気づきと見守りを促し、「誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり」をめざして、自殺対策を推進します。

基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進します。
 - ・社会全体の自殺リスクを低下させます。
 - ・生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やします。
2. 関連施設との有機的な連携を強化して総合的に取り組みます。
 - ・様々な分野の生きる支援との連携を強化します。
 - ・「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けた取り組みや生活困窮者自立支援制度等との連携を図ります。
 - ・精神保健医療福祉施策との連携を図ります。
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させます。
 - ・自殺の事前対策の更に前段階での取り組みを推進します。
 - ・対人支援・地域連携・社会制度のレベルごとの対策を連動させます。
 - ・事前対応・自殺発生の危機対応・事後対策等の段階ごとに効果的な施策を講じます。
4. 実践と啓発を両輪として推進します。
 - ・自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成します。
 - ・自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取り組みを推進します。
 - ・情報の正しい活用を市民に周知します。
5. 国、県、市、関係団体、民間団体、企業及び市民の役割を明確化し、その連携・協働を推進します。

自殺に対する基本認識

1. 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
2. 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態ははまだ続いている
3. 地域レベルの実践的な取り組みを、PDCAサイクルを通じて推進する



自殺の危機要因イメージ図

- ・社会が多様化する中で、地域生活の場で起きる問題は複雑化・複合化しています。
- ・複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きます。「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もあります。

資料：厚生労働省資料

(全体目標) **自殺死亡率を 13.0 以下に減らします**

自殺死亡率及び目標値

	平成27年		平成28年		平成39年 (2027年) (目標値)		推計人口
	自殺者数	死亡率	自殺者数	死亡率	自殺者数	死亡率	
銚子市	11人	16.5	13人	19.8	6人	13.0	49,817人

資料：平成29年度千葉県市町村等自殺対策担当者会議資料
推計人口は国立社会保障人口問題研究所 2030年将来人口に基づく

自殺総合対策大綱において、自殺対策の数値目標として、「先進諸国[※]の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年(2026年)までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少」とされています。

また、県ではこれに基づき「平成39年(2027年)までに、自殺死亡率を13.0以下に減少させる」ことを目指しているため、市では県の目標値である、13.0を目標値としました。

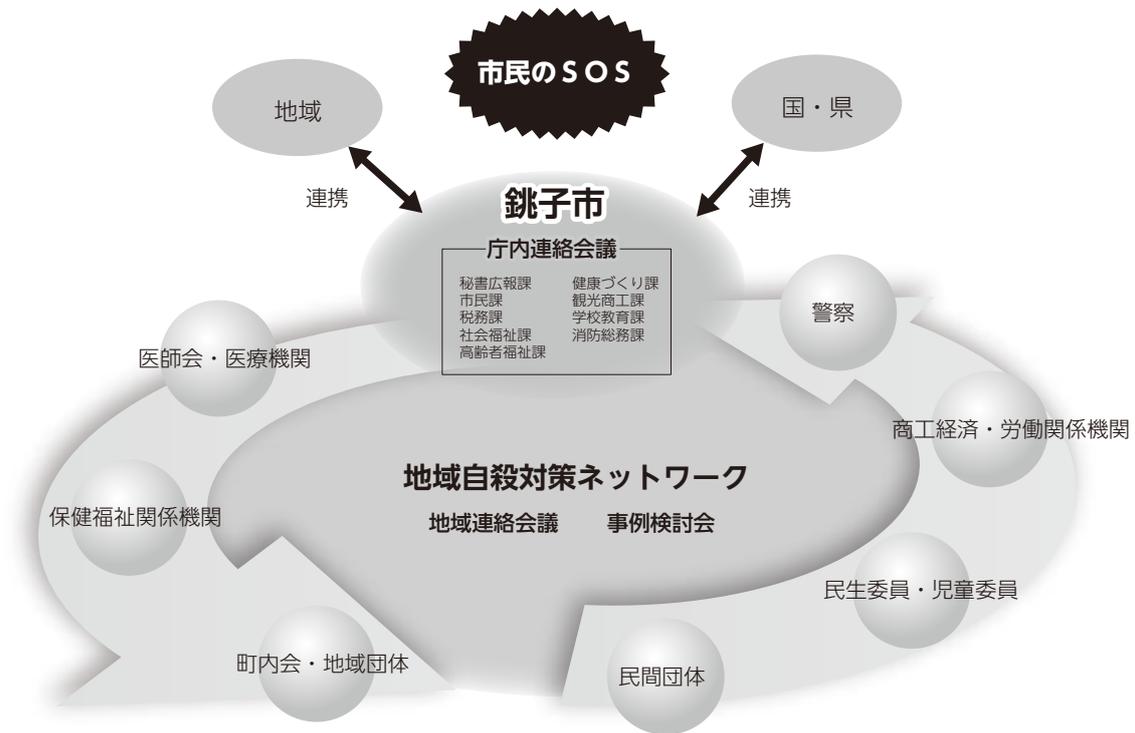
※世界保健機関(WHO)によると、先進諸国の自殺死亡率は下図のとおりで、我が国の平成27年度の自殺死亡率は19.5であるため、それを30%以上減少させるとすると、13.0以下となる。

ロシア 21.8 (2011年)	フランス 15.1 (2013年)	アメリカ 13.4 (2014年)	ドイツ 12.6 (2014年)
カナダ 11.3 (2012年)	イギリス 7.5 (2013年)	イタリア 7.2 (2012年)	

分野1 ネットワークの構築

(目標) 関係機関との連携強化を推進します

- 市の取り組み**
- ・地域の多様な関係者の連携・協力を確保しつつ、地域の実情に応じた実効性の高い施策を推進するために地域連絡会議、庁内連絡会議を実施します。
 - ・関係機関との情報共有を図り、適切な支援方針を導くために事例検討会（ケース会議）を実施します。
 - ・自殺者や自殺未遂者の実態把握をしていきます。
 - ・各自治体で取り組まれた、自殺未遂者や遺された家族等への支援方法、取り組みを把握し、今後の市の取り組みを検討していきます。
 - ・町内会や民間団体との連携を推進します。



分野2 普及啓発

(目標) うつ病等、こころの病気に対する理解を深め、こころの健康を保つセルフケアについての普及啓発を行います

- 市民の行動目標**
- ・講演会等に参加し、うつ病等こころの病気に関する知識や理解を深めましょう。
- 市の取り組み**
- ・自殺予防週間と自殺対策強化月間を推進し、市の広報やホームページ等を通していのちを守るための広報活動を行います。
 - ・うつ病等こころの病気に関する知識の普及啓発をしていきます。
 - ・母子保健事業における産後うつの予防を推進します。
 - ・「いのちの教育」を推進します。
 - ・こころの健康づくり講演会を実施します。

分野3 精神保健医療福祉サービスの充実

(目標) **こころのケアを受けることができるよう、必要な情報や相談支援を受けられる体制を整備します**

- 市の取り組み**
- ・相談窓口の充実を図ります。
(妊産婦に関する相談、子育てに関する相談、学校教育相談、青少年の相談、健康づくり相談、こころの健康相談、DV相談、一般相談・法律相談、消費生活相談、若者の自立支援、高齢者相談、障害者相談、生活保護相談)
 - ・それぞれの相談窓口で把握された、うつやこころの不調のある市民の継続的な支援や相談を関係機関と連携し実施します。
 - ・ひきこもり、虐待、生活困窮者、性暴力の被害者、産後うつ等のリスクの高い妊産婦等に対する支援の充実のため、子育て世代包括支援センター、地域包括支援センター、障害者基幹相談支援センター等と、保健所、児童相談所、医療機関、警察等の関係機関と連携を図り、気づきと見守りの体制を強化します。

分野4 人材育成

(目標) **ゲートキーパーの認知度を高め、身近な相談役として行動することができるよう、知識の普及を図ります**

- 市民の行動目標**
- ・ゲートキーパー養成研修会へ積極的に参加しましょう。
 - ・ゲートキーパーの役割を理解しましょう。
- 市の取り組み**
- ・ゲートキーパーの役割について、広く周知します。
 - ・市民を対象としたゲートキーパー養成研修会を開催します。
 - ・これまで実施してきた、民生委員・児童委員等のほか、市民の健康状態に関する情報に接する機会が多い薬剤師や定期的かつ一定期間顧客に接することが多い理容師・美容師、福祉施設職員等、ゲートキーパーの役割が期待される職業従事者を対象にゲートキーパー養成研修会を開催します。

分野5 ハイリスク地対策

(目標) **観光地としてのイメージアップを図り、自殺者の減少を目指します**

- 市の取り組み**
- ・民間ボランティアや市民活動の活性化を図り、パトロール体制の強化を促進します。
 - ・観光地としてのイメージアップを図ります。
 - ・門扉等の設置による自殺予防対策について、評価・改善をします。
 - ・これまで実施してきた門扉や夜間照明（ブルーライト）設置のほか、自殺の抑止力強化対策を検討します。

4. 健康づくりの支援体制の構築

めざす姿：健康を支えるまちづくり

市民すべてが心身ともに健康に生活するために、個人の健康づくりへの取り組みだけでなく、健康づくりを支える環境づくりが求められています。

市民がいつでも、必要な時に医療機関で診察を受けられるよう、地域医療体制を充実させるとともに、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう在宅医療を整備することが重要です。

また、市民の健康づくりを支援するため、各種の健康情報の収集・提供体制を強化するとともに、各種施設の整備と拡充も必要です。

こうしたことから、銚子市は、「健康を支えるまちづくり」をめざして、市民の皆様とともに、健康事業を推進します。

分野1 地域医療の推進

(目標) 医療提供体制の確保に努めます

市民の行動目標

- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医院・かかりつけ薬局を持ちましょう。
- ・ 医療サービスについての知識を持ち、適切に活用しましょう。
- ・ 病気やけがの対処や、受診の目安等正しい知識を持ちましょう。
- ・ 在宅医療の知識を持ち、活用しましょう。

市の取り組み

- ・ 市民に身近で気軽に相談できる、かかりつけ医・かかりつけ歯科医院・かかりつけ薬局を持つことの重要性について普及します。
- ・ 平日の夜間、日曜日、祝日等の初期救急医療体制の充実を図ります。
- ・ 在宅医療に関する情報を、市民に分かりやすく伝えていきます。
- ・ 市立病院における診療体制を維持し、回復期の医療提供体制の充実に努めます。

分野2 健康づくりに関わる支えあいによる地域環境の整備

(目標) 地域のつながり・絆の強化を図ります

市民の行動目標

- ・ 健康づくりに関する講演会や健康教室に参加しましょう。
- ・ 健康に関する正しい情報を取り入れ、活用しましょう。
- ・ 健康に関する各種相談等を気軽に利用しましょう。
- ・ 健康づくりにかかわる団体活動に積極的に参加しましょう。
- ・ 地域の人々と積極的に交流し、お互いに協力しながら様々な地域活動に取り組みましょう。

市の取り組み

- ・ 地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。
- ・ 利用者のニーズ等を踏まえながら、「銚子市公共施設等総合管理計画」に基づいた保健福祉センターの施設管理の適正化を図ります。
- ・ 子育てに関する情報提供や、健康教育を実施します。
- ・ 健康診査・がん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。
- ・ 健康づくりや介護予防に関する健康教育の充実を図ります。
- ・ 相談事業の充実を図ります。
- ・ 健康づくりに関する講演会を実施します。
- ・ 市民の地域活動への参画を支援します。

推進体制

1. 推進体制

市民の主体的な健康づくり活動を推進するためには、行政だけでなく、市民や地域、関係団体、関係機関が互いに協力し連携を図り、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に取り組む必要があります。

そのため、広報紙やホームページ、各種関連事業等、あらゆる機会を通じて、本計画で示した基本理念及び基本方針、それぞれの取り組みについて周知啓発を行い、意思や意欲を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等を実施し、市民の健康づくりを推進していきます。

2. 役割分担

(1) 市民（本人・家庭）の役割

いつまでも住み慣れた地域で、心身ともに元気で、生き生きと生活するためには、市民一人ひとりの健康的な生活習慣についての理解と実践が大切です。「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識と、食生活、運動、喫煙等、健康づくりに関する正しい知識をもち、予防に取り組むとともに、定期的に健康診査を受ける等、自らの健康状態を確認します。

また、家庭は、健康的な生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場であり、健康的な生活習慣を次世代へつないでいきます。同時に、家庭でお互いの健康を気遣い、支え合います。

(2) 地域の役割

市民一人ひとりの健康づくりを推進するためには、市民・家庭を含む地域にある町内会・自治会等の地域団体やNPO等の団体、学校等がお互いに支え合い、相互のつながりを強めることで地域全体の健康度を高め、健康都市の実現を目指します。

(3) 学校の役割

心身ともに著しく成長する時期に、集団生活を通じて、子どもたちが基礎体力や健康的な生活習慣を身につけるよう健康教育を充実していきます。

(4) 健康関係団体・機関の役割

市民の健康づくりのため、専門的な立場で、保健、医療等の健康関係団体・機関の知識や経験が、十分に活用されることが必要です。

そこで、市民や他の団体、行政等と緊密な連携を図り、情報の共有化や協力体制の充実を進めます。

(5) 事業所・職場の役割

従業員等の心身の健康管理を積極的に推進し、労働環境の整備・充実を図ります。

(6) 行政の役割

本市は、本計画の推進管理を行うとともに、市の特性に応じた市民一人ひとりの健康づくりに関する諸施策を実施する役割があります。県や関係機関等と連携するとともに、保健、福祉、学校教育、市民自治、生涯学習、都市計画、スポーツ等の関係各課と協力・連携を図り、それぞれの部門と情報や目的を共有しながら、市民の健康づくりを推進していきます。

3. 行政と関係機関の連携

市民の健康づくりを推進するためには、企業、市民団体やNPOをはじめ、医師会、歯科医師会、薬剤師会等、様々な関係機関が、市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、主体的な取り組みを行うと同時に、医療系の専門的な学術機関である千葉科学大学とも協力しながら、健康づくりへの関心を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等、行政と連携して市民の健康づくりを支えます。

銚子健康プラン (概要版)

平成 30 年 2 月

発行 / 銚子市健康福祉部健康づくり課

〒 288-0047 銚子市若宮町 4-8

電 話 0479-24-8070

F A X 0479-24-8071