

【概要版】

健やかで笑顔のあるまちづくり

# 健康 とぎつ 21

(第3次)



健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

2025-2035

令和7年3月  
時津町

# 1 計画策定の概要

## 1 . 計画策定の趣旨

国の健康日本 21（第二次）策定以降、生活環境の変化や医学の進歩により、日本人の平均寿命は世界でも高い水準で推移しています。一方で、食生活や運動など生活習慣の変化により、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」等の生活習慣病の方の増加や、新型コロナウイルス等の新たな感染症への対応など、日常における健康のリスクが高まっています。

このような状況の中、国は令和 6（2024）年度から令和 17（2035）年度を計画期間とする「健康日本 21（第三次）」を策定し、健康増進の総合的な推進を図っており、長崎県においても令和 5（2023）年度に「健康ながさき 21（第 3 次）」を策定しています。

以上のような背景のもと、本町において令和 7（2025）年度から令和 17（2035）年度までを計画期間とする「健康とぎつ 21（第 3 次）」を策定するものです。

食育に関しては、我が国の食をめぐる環境は大きく変化してきており、栄養の偏りや食文化の継承、食品ロス等、様々な課題を抱えています。このような状況の中、国は「食育基本法」（平成 17 年施行）に基づき、令和 2（2020）年度に「第 4 次食育推進計画」を策定しました。本町においては、平成 27（2015）年度に「時津町食育推進計画」を策定しており、改訂の時期を迎えています。

さらに、国の「自殺対策大綱」が、令和 4（2022）年に改訂されたことから、本町が平成 30（2018）年に策定した「時津町自殺対策計画」が改訂の時期を迎えています。

このため、健康づくりを総合的かつ効果的に実施するために「食育推進計画」「自殺対策計画」を包含した健康とぎつ 21（第 3 次）」（以下、「本計画」という。）を策定するものです。

## 2 . 健康とぎつ 21（第 3 次）の位置づけ

健康とぎつ 21（第 3 次）（以下、「本計画」という。）は、健康増進法第 8 条第 2 項に規定する「市町村健康増進計画」です。町民の健康増進に関する施策の基本となります。これに「食育推進計画」「自殺対策計画」が一体となった計画として策定を行っています。

## 3 . 計画期間

計画期間は、令和 7（2025）年度から令和 17（2035）年度までの 11 年間とします。ただし、社会情勢等の変化を考慮し、必要に応じて見直しを行います。

## 2 計画の体系

計画の体系を次のように設定します。



### 3 健康増進計画の施策

#### 1. 個人の行動と健康状態の改善

健康増進に関する個人の行動と健康状態の改善について、下表の施策の方向性に沿って取組を進めていきます。

##### (1) 生活習慣の改善

分野	施策の方向性	取組
1) 栄養・食生活	① 適正体重を維持している人の増加 ② 乳幼児・児童における肥満の減少 ③ 高齢者の低栄養傾向の改善	●妊娠前から乳幼児期に重点をおいた健康教育の実施 ●家庭と学校の連携による食習慣の確立 ●高齢期の低栄養予防・改善
2) 身体活動・運動	① 身体活動・運動の習慣化 ② 身体活動・運動しやすい環境づくり	●運動機会の充実 ●遊びの機会の充実 ●介護予防教室の実施 ●スポーツ施設や公園等の環境整備 ●情報発信
3) 睡眠・休養	① 睡眠で休養をしっかりとる ② 睡眠時間を十分に確保する	●睡眠・休養に関する知識の普及
4) 飲酒	① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少 ② 20歳未満の人の飲酒をなくす	●適正な飲酒の啓発 ●妊産婦の飲酒防止 ●20歳未満の者の飲酒防止の推進
5) 喫煙	① 喫煙者を減らす ② 20歳未満の人の喫煙をなくす ③ 妊娠中の喫煙をなくす	●成人への禁煙の啓発 ●禁煙教育の推進 ●妊娠中の喫煙が及ぼす影響について啓発
6) 歯・口腔	① 歯周病を有する人を減らす ② むし歯があるこどもの割合を減らす ③ よく噛んで食べることができる人を増やす	●歯周病予防対策 ●歯科健（検）診の受診促進

##### (2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

分野	施策の方向性	取組
1) がん	① がんの年齢調整死亡率を減らす ② がん検診の受診率向上	●がん検診の受診率向上
2) 循環器病	① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率を減らす ② 高血圧を改善する ③ 脂質（LDL コレステロール）高値の人を減らす ④ メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす ⑤ 特定健康診査の受診率向上 ⑥ 特定保健指導の実施率向上	●特定健康診査・特定保健指導 ●重症化予防 ●健診等受診率向上
3) 糖尿病	① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）を減らす ② 治療継続者を増やす ③ 血糖コントロール不良者を減らす ④ 糖尿病有病者を増加させない ⑤ メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす ⑥ 特定健康診査の受診率向上 ⑦ 特定保健指導の実施率向上	●特定健康診査・特定保健指導 ●基本健診 ●重症化予防 ●早期介入予防
4) COPD	① COPDの発症予防、早期発見・治療介入、重症化予防	●禁煙の啓発 ●禁煙の相談支援 ●禁煙の推進

### (3) 生活機能の維持・向上

施策の方向性	取組
① ロコモティブシンドロームの発症者を減らす ② 認知機能低下を予防する	●介護予防の普及啓発 ●健康教育 健康相談 ●各種健診の受診勧奨・保健指導

## 2. 社会環境の質の向上

人々の精神的、身体的健康に良い影響を与える様々な社会環境の整備に取り組みます。

### (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

施策の方向性	取組
① 地域や社会におけるつながりの場をつくる ② こころの健康づくりを支援する	●高齢者サロン ●こどもの居場所づくり支援事業 ●心の健康相談

### (2) 自然に健康になれる環境づくり

施策の方向性	取組
① 「居心地が良く歩きたくなる」まちづくり ② 受動喫煙の機会を減らす	●歩くまちづくり事業の推進 ●公共施設等での禁煙の徹底

## 3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

成人の健康状態に大きく影響を及ぼす幼少期の生活習慣や健康状態、健康寿命の延伸に向けた高齢者の健康問題、胎児へ影響を与える若年女性の健康問題など、重要な時期における健康づくりについて、次のように取り組みます。

### (1) こどもの健康づくり

施策の方向性	取組
① 乳幼児・児童における肥満の減少	●乳幼児健診・相談事業の実施 ●家庭と学校の連携による食習慣の確立

### (2) 高齢者の健康づくり

施策の方向性	取組
① 低栄養・肥満傾向の高齢者を減らす ② ロコモティブシンドロームの発症者を減らす	●健康教育 健康相談 ●配食見守りサービス事業の活用 ●高齢期の低栄養予防・改善

### (3) 女性の健康づくり

施策の方向性	取組
① 若年女性のやせと肥満の減少 ② 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している人の減少 ③ 妊娠中の喫煙をなくす	●産後ママの健康教育 ●妊娠中の喫煙、飲酒が及ぼす影響について啓発

## 4 食育推進計画の施策

### 1 . 家庭・地域における食育の推進

乳幼児期から発達段階に応じた食習慣の確立に向けて、家庭・地域で食育に取り組みます。

施策の方向性	取組
① 発達段階に応じた栄養指導の推進	●乳幼児健診・相談事業の実施 ●パパママ学級
② 適切な栄養管理に関する知識の普及や情報の提供	●特定保健指導 ●食生活改善推進員による栄養教室
③ 家庭・地域における地産地消の推進	●地元農産物の活用・紹介



### 2 . 地域の小売店と協働で食育の推進

高血圧症の減少に向けた減塩推進事業に、今後も継続して取り組みます。

施策の方向性	取組
① 地域の小売店での減塩食品の普及、レシピの提供	●店頭での減塩食品の普及 ●減塩食品を使用したレシピの普及

【参考】時津減塩推進事業「減塩商品の購入先 町内店舗一覧」

方面	店舗名
日並郷～久留里郷方面	山下酒店
	コスモス薬品
	トライアル
	マックスバリュ
	ダイレックス
左底郷～浦郷方面	マルキョウ
	水元菓子店
	エレナ
	ミスターマックス
浜田郷～西時津方面	ジョイフルサン
	イオン時津ショッピングセンター
	ドラッグストアモリ

(令和5年12月1日現在)

## 5 自殺対策計画の施策

本町の自殺の現状、国の自殺総合対策大綱、第4期長崎県自殺総合対策5カ年計画を踏まえて、次の基本の方針のもとに自殺対策に取り組みます。

### 1. 自殺総合対策の基本の方針

- 1) 生きることの包括的な支援として推進する
- 2) 関連施策との連携を強化して総合的に取り組む
- 3) 対応段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる
- 4) 実践と啓発を両輪として推進する
- 5) 町、関係機関及び町民等の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- 6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

### 2. 自殺対策の取組

#### (1) 子ども・若者の自殺対策を推進する

取組内容
① 各学校にスクールカウンセラーを配置し、児童生徒へのカウンセリングを実施します。
② いじめなどの問題に対して、早期発見に努めるとともに、適切な指導・援助を行います。
③ 小・中学校で「SOSの出し方に関する教育」及び「自殺予防教育」を実施します。
④ ひきこもりの方に対するニーズに応じた必要な支援を行います。
⑤ 教育支援センター「ひだまり」において、小・中学校に通うことができない子どもたちの安らぎを感じられる居場所をつくります。

#### (2) 女性の自殺対策を推進する

取組内容
① 母子健康手帳交付時や伴走型相談支援事業を通じて、支援が必要な妊産婦を把握し、必要な情報を関係機関で共有し、連携した相談支援を行います。
② 産後うつ等の早期発見等、支援体制を構築し、必要な支援を行います。
③ 配偶者等からの暴力・家庭不和等の相談に応じ、必要に応じて、女性相談支援センター等関係機関と連携を図ります。

#### (3) 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る

取組内容
① 庁内関係部署の職員を対象に、関係機関、団体と連携して自殺対策に関する研修会を行います。
② 一般住民や業界団体を対象としたゲートキーパー養成講座を関係機関と連携して実施します。

#### (4) 町民一人ひとりの気づきと見守りを促す

取組内容
① 自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策強化月間（3月）において、ポスターの配布、広報紙の活用等による啓発活動を行います。
② 県と連携して心のサポーターの養成を通じたメンタルヘルスの正しい知識の普及啓発を行います。

## (5) 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

取組内容
① 職場におけるメンタルヘルス対策の推進として、商工会を通じてメンタルヘルスに関するパンフレットや相談先一覧を配布し、町内企業へのメンタルヘルスに関する啓発を実施します。
② 地域団体と協働でメンタルヘルスに関する講演会、健康教室等を実施します。
③ 地域住民を対象とした「心配ごと相談事業」などの相談事業を通して、自殺の危険性のある人の早期発見・対応に努めます。
④ 「時津町自殺対策連携会議」において、こころの健康づくりに向けた基盤の整備など有効な自殺対策の検討を行い、自殺対策を総合的に推進します。

## (6) 社会全体の自殺リスクを低下させる

取組内容
① 生活保護に関する相談に対応します。
② 民生委員・児童委員、弁護士等が生活・福祉に関する相談に応じます。
③ 生活困窮者自立支援事業に関する相談に応じます。
④ 総合支援資金、生活福祉資金等の各種資金の貸し付けを行います。
⑤ 健診事業や窓口対応等を通じて、うつ病などメンタルヘルスに課題を抱える住民からの相談に対応します。
⑥ 障がい（身体・知的・精神）に関する相談に対応します。
⑦ 高齢者の介護や権利擁護などに関する相談に対応します。
⑧ 悪質商法、契約トラブル、架空請求など消費生活トラブルの相談に対応します。

## (7) 地域のネットワークを強化する

取組内容
① 「時津町自殺対策連携会議」を開催し、庁内関係課及び関係機関との情報共有や意見交換などを行い、関係者間のネットワークの強化を図ります。
② 児童虐待、高齢者虐待、障害者虐待及び配偶者からの暴力の防止、早期発見、早期対応を図り、町民が安心して生活できる家庭支援体制づくりを行う「虐待防止等推進ネットワーク」を推進します。
③ 見守り協力団体をはじめとする関係機関が、地域で見守りが必要な高齢者などについて情報交換などを行う「見守りネットワーク」を推進します。

### 健康とぎつ 21（第3次）（健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）

発行年月 令和7年3月

編集・発行 長崎県時津町 福祉部 国保・健康増進課

〒851-2198 長崎県西彼杵郡時津町浦郷274番地1

T E L 095-882-2211 F A X 095-881-2764

<http://www.town.togitsu.nagasaki.jp/>