

健康とみおか21(第4次)

富岡市健康増進計画・富岡市食育推進計画

いのち支える富岡市自殺対策行動計画
(第2次)

概要版



計画策定の趣旨

「健康とみおか21」及び「いのち支える富岡市自殺対策行動計画」は、市民の健康増進、食育、自殺対策のそれぞれの取組を長期的な視点で総合的かつ計画的に推進するため、基本方針や目標等を定めるものです。

本市では、平成28年度に「健康とみおか21(第3次)」を策定し、健康づくりを推進してきました。令和5年度が旧計画の最終年となるため、計画を見直し「健康とみおか21(第4次)」を策定するとともに、これに関連する「いのち支える富岡市自殺対策行動計画(第2次)」を同冊として盛り込み、一体的に策定しました。

計画の位置づけ

(1) 法律等の位置づけ

- ・ 健康増進法に基づく、市町村健康増進計画
- ・ 食育基本法に基づく、市町村食育推進計画
- ・ 自殺対策基本法に基づく、市町村自殺対策計画

(2) 関連計画との整合

- ・ 上位計画である「第2次富岡市総合計画」の部門別計画として位置づけられ、本市の上位計画・関連計画等との整合・連携を図っています。
- ・ 国や県の関連計画や大綱との整合を図っています。

計画の期間

この計画期間は令和6年度から17年度までの12年間です。

なお、令和10年度から11年度にかけて進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価を行うとともに、計画の見直しを行います。



富岡市健康福祉部健康推進課
(富岡市保健センター)

TEL 64-1901 FAX 64-1969

健康とみおか21(健康増進計画・食育推進計画)

富岡市が目指す健康づくり

市民が健康で長生きできる社会の実現

年代や生活スタイル、心身の状況等の特性を踏まえ、一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組めるよう7つの分野とそれを横断する6つのライフステージでまとめています。

1. 栄養・食生活(食育推進計画)

ありがとう 感謝をこめて いただきます

市民のみなさん

- ・主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を心がけます。
- ・家族や友人と食事を楽しみます。
- ・健康や食生活について関心を持ち、情報収集や学習に努めます。
- ・食に関する体験活動やイベント等に積極的に参加します。



行政・関係機関

- ・食育講座等の健康教室の開催やホームページ、デジタルツール等を活用し、食生活や健康に関する知識について普及啓発に努めます。
- ・食文化に関する情報提供や触れる機会の提供をおし、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める取組を推進します。

＼令和17年度の目標／

目標	対象	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	全年代	63.2%	80%
郷土料理を家庭で作っている人の割合の増加	全年代	35.0%	50%

2. 身体活動・運動

市民みんなで続けよう にこにこペースで体力づくり

市民のみなさん

- ・徒歩での移動や階段の利用など、日々の生活の中で、身体活動量を増やします。
- ・学校や地域行事など、体を動かす楽しみを親子や仲間と体験し、運動する習慣を身につけます。



行政・関係機関

- ・デジタルツールを活用し、運動のきっかけづくりにつながるような機会を提供します。
- ・乳幼児期からの親子のふれあい遊び等を紹介します。
- ・介護予防サポーター養成講座などを開催し、自主的な活動の場を広げます。

＼令和17年度の目標／

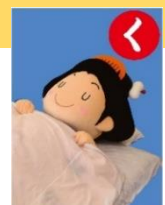
目標	対象	現状値	目標値
日常生活における歩数の増加	20歳以上	2,000～5,000歩	7,100歩
運動習慣者の割合の増加	20歳以上	36.1%	45%

3. 休養・こころの健康づくり

ぐっすり 睡眠 明日への活力

市民のみなさん

- ・悩みごとがある時は、家族や知人、専門機関に相談するなど、ひとりで抱え込まないようにします。
- ・睡眠や休養をしっかりとります。



行政・関係機関

- ・こころの健康や病気、ストレス対処法に関する知識について普及啓発に努めます。
- ・早期に相談できるよう相談窓口を周知します。

＼令和17年度の目標／

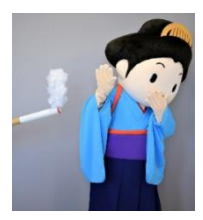
目標	対象	現状値	目標値
睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加	20歳以上	—	60%以上
メンタルヘルスについての相談窓口を知っている人の割合の増加	20歳以上	34.2%	50%以上

4.たばこ

自分のため、みんなのため、たばこは吸いません

市民のみなさん

- ・喫煙及び受動喫煙による健康被害についての知識を身につけます。
- ・受動喫煙の健康への影響について理解し、受動喫煙から自分や大切な人を守ります。



行政・関係機関

- ・喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する知識について普及啓発に努めます。
- ・禁煙したい人へ、禁煙外来の情報提供等の必要な支援を行います。

＼令和17年度の目標／

目 標	対 象	現状値	目標値
20歳以上の者の喫煙者の割合	男性	23.1%	18%
	女性	5.7%	5%

5.アルコール

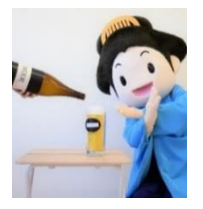
お酒は20歳になってから ほどよいお酒で、おいしいお酒

市民のみなさん

- ・飲酒による健康被害についての知識を身につけます。
- ・飲酒量は適量を守り、休肝日を設けます。

純アルコール20g目安

- ・日本酒1合
- ・ビール500ml



行政・関係機関

- ・飲酒による健康への影響と適正飲酒に関する知識について普及啓発に努めます。
- ・20歳未満の者の飲酒をなくすための取組を進めます。

＼令和17年度の目標／

目 標	対 象	現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少(純アルコール男性40g以上、女性20g以上)	20歳以上	32.8%	20%

6.歯と口の健康

続けよう 正しい歯みがき 毎日元気

市民のみなさん

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受診します。
- ・しっかり噛む習慣を身につけ、口腔機能を維持します。
- ・自分に合った口腔ケアを行います。



行政・関係機関

- ・口腔ケアやむし歯予防等に関する知識について普及啓発に努めます。
- ・定期的に歯科健診や歯科指導を実施します。

＼令和17年度の目標／

目 標	対 象	現状値	目標値
進行した歯周病を有する人の割合の減少	40歳以上	49%	40%
よく噛んで食べることができる人の割合の増加	50歳以上	—	80%

7.生活習慣病

来年も メタボ予防 標準体重

市民のみなさん

- ・食生活や運動など規則正しい生活習慣を身につけます。
- ・生活習慣を見直し、適正体重を維持します。
- ・定期的に健診を受診します。



行政・関係機関

- ・生活習慣病予防についての情報提供を行います。
- ・生活習慣病予防の健康教室や健康相談を開催し、健康管理に活用できるよう支援します。
- ・健診の休日実施やオンライン予約など受診しやすい環境づくりに努めます。

＼令和10年度の目標／

目 標	対 象	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者の割合の減少	40～74歳	17.7%	14%
がん検診受診率の増加	20歳以上	—	50%

いのち支える富岡市自殺対策行動計画

「誰も自殺に追い込まれることのない富岡市」を目指して、自殺対策に取り組みます。

基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

- 地域・庁内における様々な団体・組織との連携とネットワークを強化していきます。

(2) 自殺対策を支える人材の育成

- 市民、地域の団体等を対象とする研修（ゲートキーパー養成講座等）を実施します。
- 様々な職種を対象とする研修を実施します。

(3) 市民への啓発と周知

- こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発を行います。

(4) 生きることの促進要因への支援

- 相談体制の充実と相談窓口情報・支援策を発信します。
- 居場所づくりを推進します。
- 妊産婦、性的マイノリティ、自殺未遂者への支援、遺された家族等への支援に関する対策を推進します。

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- SOSの出し方に関する教育を推進します。

重点化対策

1. 高齢者の自殺対策

- 健康、医療、介護、生活など様々な関係機関との連携を推進し、包括的な支援体制を整備します。
- 介護者や家族が継続して介護が行えるよう、また心理的負担が軽減されるよう支援を提供します。
- うつ病を含む健康問題について、関係機関と連携をしながら相談体制を強化します。
- 孤独や孤立を予防し、高齢者の心身の機能強化につながるよう、支援体制を強化します。
- 相談機関の紹介や各種サービス等の情報提供により、安心して生活できるような対策を進めます。

2. 生活困窮者・無職者・失業者の自殺対策

- 相談支援事業と各事業を連動させて対応します。
- 住居の確保や就労支援、学習支援等のそれぞれの事案に応じた経済的援助、個別支援を行います。
- 多重債務者や失業者等に対する相談窓口を充実します。