

# おおたき健康まちづくりプラン

大多喜町健康増進計画

大多喜町食育推進計画

大多喜町自殺予防計画

【2019年度～2028年度】



平成31(2019)年3月

大多喜町

# 策定にあたって

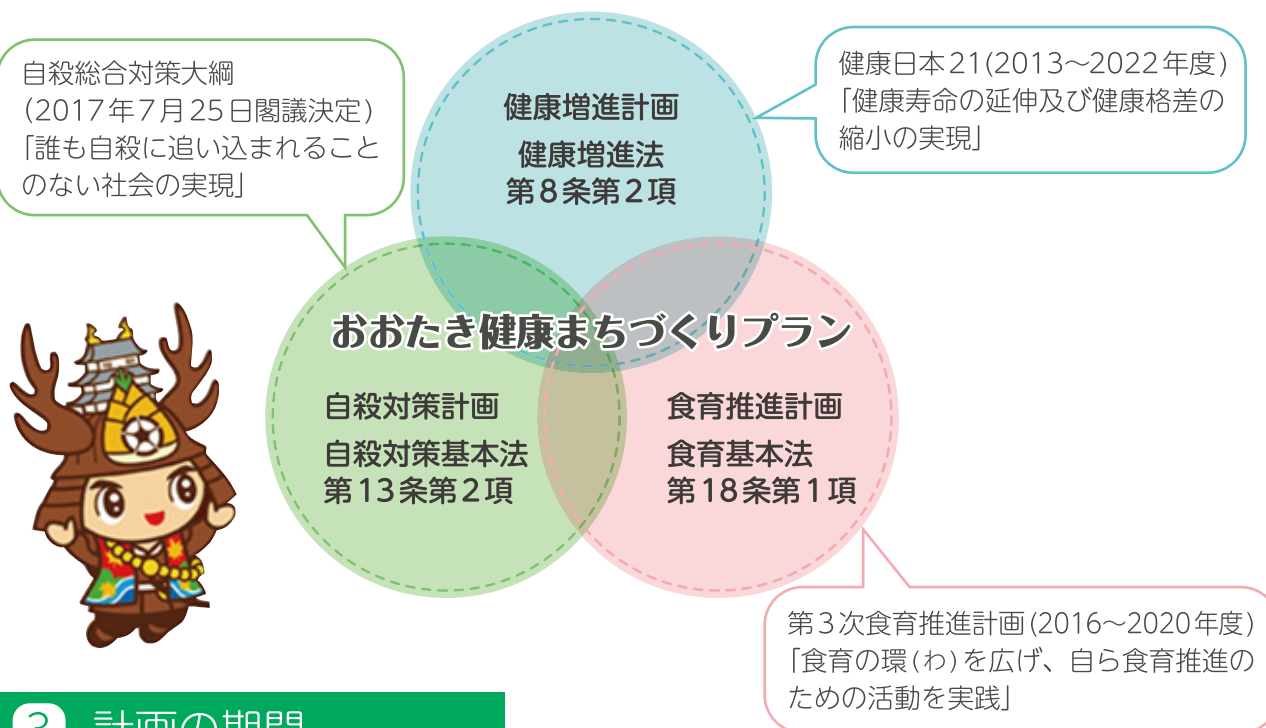
## 1 計画の趣旨・背景

近年の人々のライフスタイルの多様化をはじめ、少子高齢化、核家族化など、社会が大きく変化するなか、大多喜町においても、平成29年の高齢化率が39.3%、要介護認定者率が17.9%と、高齢化率及び介護を必要とする人の割合が増加傾向となっています。今後も、高齢化の進行が予想されますが、“誰もが健康で幸せな生活を送る”ためには、一人ひとりの健康への意識、さらには若いころから生活習慣を意識し健康づくりへ取り組むことなどが、介護予防につながり、ひいては健康寿命を延伸することにつながると考えられます。社会情勢の変化をはじめ、国・県における健康づくりに関する取り組み等を踏まえ、「おおたき健康まちづくりプラン」を策定しました。

## 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」及び、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置づけ、一体的に策定する計画となります。

また、国・県計画との整合を図るとともに、町の上位計画となる「大多喜町第3次総合計画」をはじめ、町の各種関連計画との整合を図ります。



## 3 計画の期間

本計画は、2019年度を初年度とし、2028年度を目標年度とした10年間の計画です。なお、中間年度である2023年度に中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 基本的な方向性

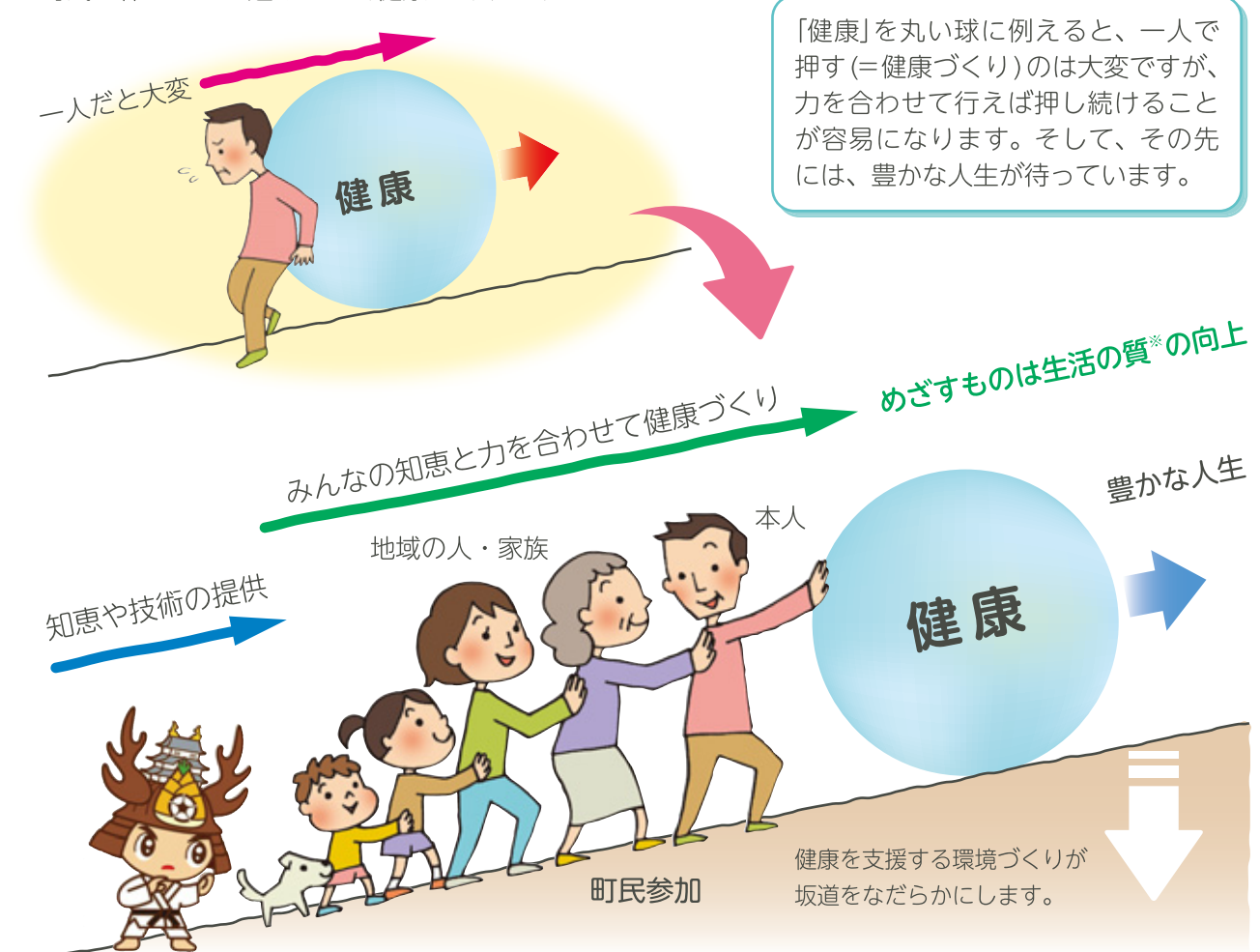
人口減少や少子高齢化が進み、今後より一層、町民一人ひとりの健康に対する意識や実践の取り組みが重要となることが予想されます。そこで、健康な方は健康な状態を維持向上し、病気をお持ちの方は重症化しない、介護が必要な方は機能が維持できるよう、今の健康状態は一人ひとり違いますが、その方らしくいきいきと生きるために「健康な生き方」ができる町にしていきたいと考えます。

そこで、以下の基本理念を掲げ、自助、互助、公助を高め、町と町民が一体となって健康づくりを進めていきます。

### 基本理念

健康でいきいきと おおくの喜びのなかで 暮らせるまち 大多喜  
～ 健康な生き方のできる大多喜町をめざして ～

#### ■ 町民一体となって進めていく健康づくりのイメージ



※生活の質とは、Quality of Life(QOL)の日本語訳のことで、人間らしく、生きがいを持ち、満足して生活しているかを評価する概念を表します。



### 目標 「健康意識の向上と健康行動の推進」

健康づくりは、一人ひとりが健康の大切さを意識し、自らの健康状態を把握することが重要です。町民が地域でいきいきと暮らすために、健康診査やがん検診等を定期的に受診し、自分の健康状態を把握・管理すること、また健康増進の基礎要素となる栄養・食習慣、歯・口腔、身体活動・運動、飲酒・喫煙、休養等のあらゆる面で健康を意識し、実践していくことが求められます。

#### 1 健康管理の推進

各種健康診査は、自らの健康を意識・管理するために有効な手段です。生活習慣を見直すためにも、定期的に健康診査を受けましょう。

- ① 健康診査
- ② がん検診・その他の検診

##### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・ 毎年健診を受診し、自身の健康状態を把握します
- ・ 健康維持、がん予防のための生活習慣を心がけます

##### ■ 町の取り組み

- ・ 健康診査の重要性の周知
  - ・ 重症化防止に向けた保健指導や健康教育の実施
- 他

#### 2 適切な生活習慣の構築

生涯にわたる心身の健康に大きな影響を与える幼い頃からの健康意識や生活習慣に気を配り、健康づくりに取り組みましょう。

- ① 健康意識・健康観
- ② 身体活動・運動
- ③ 歯・口腔
- ④ 飲酒・喫煙

##### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・ 適度な運動や食事の栄養バランスに気を付けるなど、適切な生活習慣を心がけます

##### ■ 町の取り組み

- ・ 幼い頃からの運動習慣づくり
  - ・ 正しい知識の普及
- 他



### がんのリスクを減らす「5つの健康習慣」



出典：「がんリスクチェック」国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ



# 食育推進計画



## 目標 「楽しい食環境を通じ豊かな生活を送る」

食は、身体の成長に加え、こころの成長にも大きく影響を与えます。近年は、若者を中心に食習慣の乱れや栄養の偏りがみられる状況となっています。幼い頃からの「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活リズムの構築をはじめ、地場産食材を中心に、おいしく、楽しく、豊かな食生活の実現が求められます。

### 1 健全な食習慣の構築

一人ひとりが自分に合った食事内容や量、バランスのとれた食事をとることの重要性を認識し、健全な食生活を実践しましょう。

- ① 食生活・栄養
- ② 食の知識
- ③ 共食※(きょうしょく)

#### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・ 楽しく、おいしく食べます
- ・ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけます

##### ■ 町の取り組み

- ・ 正しい食生活の指導・啓発
- ・ 食育の推進

他

### 2 食の伝承

地域でとれた農作物を地域で消費する地産地消への理解や関心を深め、町民自身が地場産食材や郷土料理等、町の食文化を守りましょう。

- ① 地産地消・食文化

#### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・ 地場産食材や郷土料理を知ります
- ・ 日々の食事に、地域や旬の食材を取り入れます

##### ■ 町の取り組み

- ・ 郷土料理の伝承と推進
- ・ 地産地消の普及啓発
- ・ 飲食店等と連携した特産品づくり

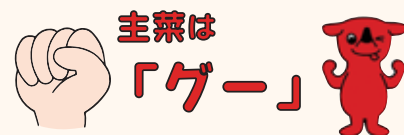
他

※共食とは…家族・友だちなど誰かと食事をする事。

「グー・パー食生活」で、バランスのよい食生活を送ろう！

## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を考えるためのものです。バランスのよい食事をとるには、肉や魚など主菜は片手を握った「グー」の大きさと厚さ2cm、野菜など副菜は片手を広げた「パー」に山盛りを目安にするのがポイントです。

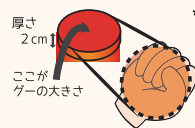


主菜は

「グー」



主菜の1食分の量は  
グーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！



厚さ  
2cm！  
ここが  
グーの大きさ

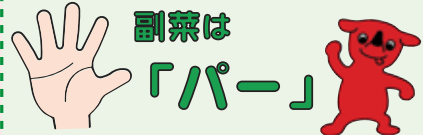
\* グーのかたまりの  
大きさではありません！



グーは、  
手のひらと  
同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は

「パー」



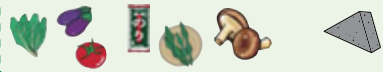
副菜の1食分の量は  
パーに たっぷり をめざして！



片手の上に  
山盛り  
になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」

# 自殺予防計画



## 目標

### 「生きることへの包括的な支援の推進」

～誰も自殺に追い込まれない大多喜町をめざして～

介護や育児、就労、人間関係などの困難をひとりで抱え、解決策をみつけられずに追い込まれる状況も少なからずあります。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、相談体制の整備、相談先の周知啓発など、地域とのつながりづくりが求められます。

#### 1 こころの健康増進

心身ともに健康で豊かな生活を送れるよう、自身のこころの状況を正しく理解し、地域とのつながりや趣味やいきがい活動、気分転換等の自分に合ったストレス解消法を持ちましょう。

##### ① 休養・こころの健康

##### 取り組み

###### ■ 町民の取り組み

- ・十分な睡眠や休養をとるよう心がけます
- ・信頼できる相談者をつくります

###### ■ 町の取り組み

- ・子どもの健やかな成長への支援
- ・妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援
- ・広報等による自殺対策の啓発

他

#### 2 危機段階に応じた対応体制の構築

地域で暮らす町民が誰一人として自殺という選択をしないよう、周囲が早い段階で異変に気づき、声かけや支援の手を差し延べられるよう、あらゆる場面でつながりを持ちましょう。

##### ① 地域とのつながり

##### ② 相談支援体制

##### 取り組み

###### ■ 町民の取り組み

- ・悩みはひとりで抱え込まずに相談します
- ・日頃から地域とのつながりを持つよう地域の行事に参加します

###### ■ 町の取り組み

- ・人材育成(ゲートキーパーの養成等)
- ・住民相互の見守り体制の構築

他

いのち

## 命をつなぐ、ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わる人のことであり、特に資格等は必要ありません。



#### ゲートキーパーの役割

- 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
- つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

# 地域で取り組む健康づくり



## 目標 「住民との協働による住民主体の健康づくり活動の推進」

健康づくりは、一人ひとりの生活の質の向上や自己実現に加え、町にとっては活力の溢れるまちへとつながる地域の根幹と言えます。町民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めるとともに、地域活動を行う団体や企業等、多様な主体が自発的に健康づくりを実践することが重要です。

### 1 地域のつながりを活かした健康づくり

継続的かつ主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくり活動を行う仲間をつくりましょう。

#### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・親子で地域の運動等の活動に参加します
- ・町の健康づくりや生涯学習活動に参加します

##### ■ 町の取り組み

- ・住民による健康づくり活動の支援
  - ・地域との連携による健康づくり
  - ・大多喜町地域支え愛サポーター制度の充実・推進
- 他

### 2 災害に備えた平常時からの健康づくり

災害は私たちの生活を大きく変えることから、平常時から町民自らが健康の維持増進に努め、大変な時こそ地域全体で困難を乗り越えられる地域づくりを意識した健康づくりを行いましょう。

#### 取り組み

##### ■ 町民の取り組み

- ・防災訓練に参加します
- ・日頃から健康管理に努め、生活習慣病の予防や持病の管理を行います

##### ■ 町の取り組み

- ・災害時保健医療の連携体制の構築
  - ・避難所運営ゲーム(HUG)の実施
- 他

## 地域のつながりを生かした高齢者の健康づくり 「おおたき元気いきいき体操」

おおたき元気いきいき体操とは…

- ・地区集会所等で住民の方々の自主活動として体操を行います。
- ・体操ははつらつ支援ボランティアの支援のもと、週1回行います。
- ・歌いながら自分にあった重さのおもりを使った主に筋力づくり運動を行います。
- ・町内5カ所(筒森区・下大多喜台区・葛藤区・横山区の地区集会所及び保健センター)で実施しています。(H30年度現在)



# わたしたちがそれぞれでできること…

## ■ 町民の役割

健康づくりは、町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、健康づくりに取り組むことが重要です。健康な生活を送るための知識や能力を身につけ、日常生活の中で気軽にはじめることができることから、主体的に健康づくりに取り組みます。

## ■ 地域の役割

健康に対する意識や取り組み状況は個人によって様々ですが、町では、それぞれの層が参加できる健康づくり活動を行っています。地域で活躍する健康づくりに関する各種団体との連携のもと、地域ぐるみで活動を推進します。また、横のつながりによって活動の幅を広げることで、町民が参加したいと思える活動を展開していきます。

## ■ 町の役割

町民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康に関する正しい知識の普及をはじめ、健康づくりや地域での取り組みを支援します。

地域・学校・職場・関係団体等が連携・協働ができるよう、健康づくりの推進体制を整備し、連絡調整を行います。また、地域の中で健康づくりを推進していく組織を育成します。



## 推進にむけて

大多喜町健康づくり推進協議会において、関係者との協議のうえ、町民の健康づくりに係る施策を展開します。また、食生活改善推進員や各種ボランティア等、町内の健康づくりにかかわる団体の活性化を図り町民一人ひとりが健康づくりに取り組む意識が持てるよう、健康づくりの大切さや正しい知識を普及し、町民の生活の質の向上に努めます。



おおたき健康まちづくりプラン〔概要版〕 平成31(2019)年3月

発行：大多喜町健康福祉課保健予防係 〒298-0292 千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93番地

TEL 0470-82-2168 FAX 0470-82-4461