



健康たいわ21プラン(第3次) 大和町自死予防対策プラン(第3次)

概要版



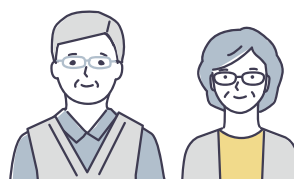
●計画期間

計画の期間は令和7年度から令和18年度まで(12年間)

●各計画の法的根拠

- 健康たいわ21プラン…健康増進法第8条第2項
- 大和町食育推進計画…食育基本法第18条第1項
- 大和町自死予防対策プラン…自殺対策基本法第13条第2項

※今回の改訂から、上記3計画を1つの計画書にまとめました。



●本計画の認知度向上に向けて

- 本計画及び健康、食育、自死予防対策等に関する施策、事業については、町の広報誌やホームページを活用した情報発信を図るほか、多くの方に認知、理解していただくために健康教室、イベント会場でのPR活動などを強化し、町民全体の一層の認知度の向上、施策への関心度を高めるための周知、啓発に努めます。

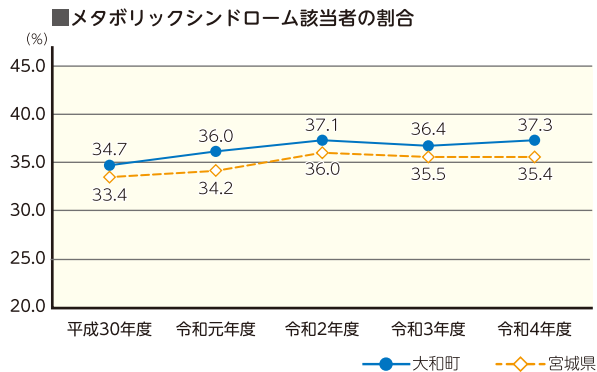
●計画の進行管理と評価

- 本計画の毎年度の進捗状況を、大和町健康づくり推進協議会、大和町自死予防対策連絡協議会に報告し、点検・評価を継続的に行います。
- 本計画の中間年度及び最終年度には、同協議会において成果目標の達成状況の把握と計画の中間評価・最終評価を行います。

大和町の課題

メタボリックシンドロームの該当者

メタボリックシンドロームの該当者の割合は、県平均を上回る状態が続いており、メタボリックシンドローム解消に向けた意識の啓発が必要です。



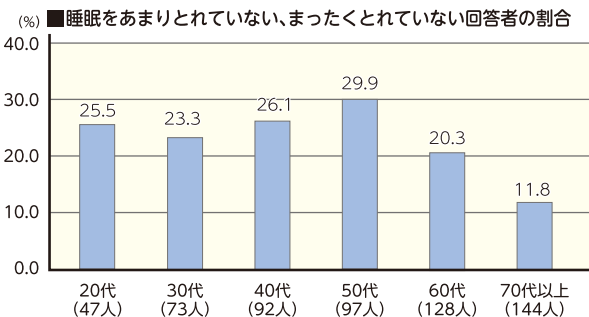
特定健診結果有所見率

特定健診の結果をみると、県・国と比べて、BMI(体格指数)、中性脂肪、HbA1c、尿酸値、血圧については男女ともに、さらに男性はHDLコレステロール、女性はLDLコレステロールの項目で有所見に該当する割合が高い状況です。

	男性			女性		
	町	県	国	町	県	国
BMI(25以上)	42.1	37.8	34.2	30.6	25.3	21.4
中性脂肪(150mg/dl以上)	34.4	29.5	28.1	20.9	16.3	15.6
GPT(ALT)(31以上)	21.0	22.2	21.4	8.8	9.3	9.0
HDLコレステロール(40mg/dl未満)	9.9	8.0	7.1	1.1	1.4	1.2
HbA1c(5.6%以上)	77.1	73.4	57.8	78.6	75.1	56.5
尿酸(7.1mg/dl以上)	12.8	11.9	12.4	2.1	1.6	1.8
収縮期血圧(130mmHg以上)	54.0	49.6	50.2	51.2	46.2	45.3
拡張期血圧(85mmHg以上)	29.2	26.9	26.4	17.6	17.1	16.9
LDLコレステロール(120mg/dl)以上	44.8	42.1	45.6	58.3	52.3	54.1
クレアチニン(1.3mg/dl以上)	1.4	2.5	2.5	0.3	0.2	0.3

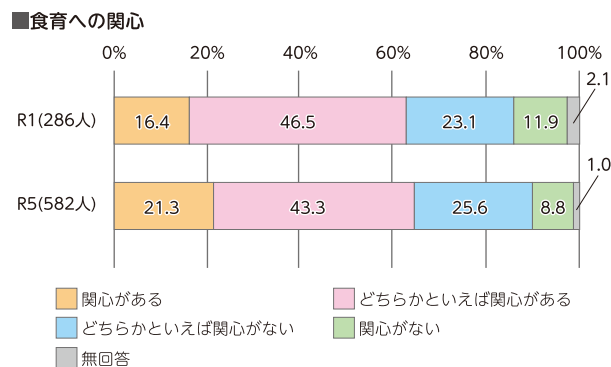
睡眠の状況

アンケート調査によると、睡眠をあまりとれていない、または、まったくとれていない人は21.4%みられます。これを年齢層別でみると、50代で割合が高く、働き盛り世代のこころの健康の確保のため、十分な睡眠を摂っていただく必要があります。



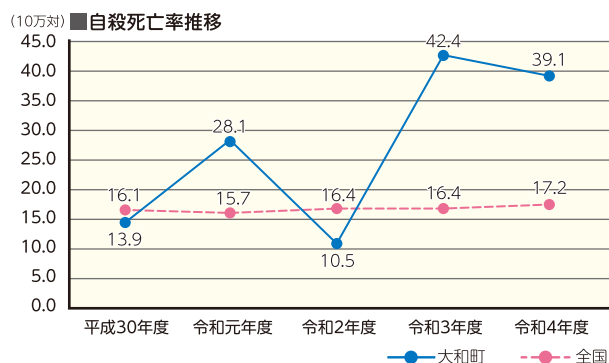
食育への関心

食育への関心は、令和元年度のアンケート調査からの上昇は少なく、より関心を高めるための啓発、情報発信が必要です。



自殺死亡率の推移

自殺死亡率は、令和3年度に大幅に上昇しており、悩みごとや困りごとを抱えている人が相談しやすい体制の充実が必要です。



自死者の特徴

平成30年から令和4年までの大和町における自死者の特徴は、家族がいる働き盛り世代の男性が多く、こうした方への重点的な支援が必要です。

■大和町の自死者数の上位5区分

自死者数上位5区分					自死者数 5年計
順位	性別	年齢層	職の有無	同居人の有無	
1	男	40～59歳	有	有	11人
2	女	60歳以上	無	有	4人
3	男	20～39歳	有	無	3人
3	男	60歳以上	有	有	3人
3	男	60歳以上	無	有	3人

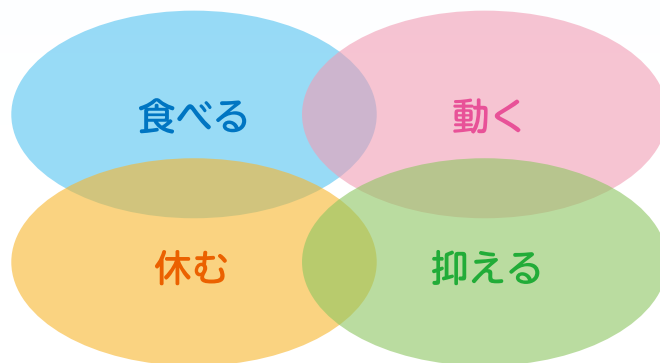
健康たいわ21プラン(第3次)

基本理念 「食べる」「動く」「休む」「抑える」バランスがとれた健康づくり

この計画の基本理念は、「食べる」「動く」「休む」「抑える」の4つの柱に基づいています。

これら4つの柱をバランスよく生活の中に取り込むことで、持続可能な健康を実現し、町民一人ひとりが健康的な生活を送ることを目指します。

栄養・食生活
歯・口腔の健康
食育の推進
休養・睡眠



身体活動・運動

飲酒

喫煙

生活習慣病の発症
予防・重症化予防

●具体的施策・事業

1 栄養・食生活

- 町民が毎日健康的な生活を送り、健康寿命を延ばせるよう、ひとり一人が食生活に関心を持ち、栄養バランスやカロリー、塩分に配慮した食事の摂取、食と生活リズムの確立、栄養や食生活に関する情報提供、食生活の支援活動の充実を図ります。

2 身体活動・運動

- 町民が年齢や健康状態に応じて、体力づくり、筋力維持に取り組めるよう、まず、体を動かすことの必要性や効果を周知するとともに、活動や運動の方法、活動場所、行事・イベント、参加できる団体等の情報発信、ICT技術を取り入れた健康づくりの充実を図ります。

3 休養・睡眠

- ストレス解消に向けた睡眠や休養の必要性や効果について周知を図るとともに、生活リズムの改善、特に働き盛り世代の心身の休養促進に向けた取り組みを図ります。

4 飲酒

- 飲酒と健康の関係性の周知を中心に、特に未成年の飲酒の影響、飲酒の適正量について、情報発信を行います。



5 喫煙

- 本人だけではなく周囲の人、特に妊婦や乳幼児への悪影響の周知を行います。また、妊婦や児童・生徒の喫煙の禁止を図るとともに、禁煙の促進や禁煙を希望する町民の支援を行います。

- 乳幼児からのむし歯予防、口腔衛生の意識の向上を図るとともに、成人以降は歯周病予防やオーラルフレイルの予防に向けた啓発、「8020運動」への理解促進を図ります。

- 町民ひとり一人に健康診査やがん検診の必要性、効果を周知して受診率を向上させるとともに、健康状態に応じた生活改善の取り組みの促進等に向けた情報発信を行います。



（１）食に対する意識の向上

- 健全な食に関する情報発信や食物アレルギーの理解促進に向けた情報発信を図ります。

（２）食文化にふれる郷土料理の継承

- 日本型食生活をさらに浸透させるとともに、郷土料理への関心の向上、地域での活動支援を図ります。



（３）地産地消の促進

- 幼稚園、保育施設、学校等の給食において、地場産品を積極的に導入するほか、普段の食生活の中でも地元の食材を活用するよう情報を発信し、町民に啓発します。

（４）食品ロスの削減に向けた情報の発信、取り組みの推進

- 食品ロスの削減に向けて、多くの世代に向けて食品ロスの弊害や必要な対策を周知します。

（５）食品の安全性の情報提供

- 「食の知識」を深めるための周知を図るほか、町民を対象に消費生活講座などを通じて、食品の安全性への関心の向上を図ります。

（６）非常時・災害時に備えた食料の確保

- 非常時・災害時でも食料が不足しないよう、食料・飲料の適切な備蓄を促すとともに平常時からのローリングストックの推進を図ります。

（７）関係機関等と連携した、食育運動の推進

- 年齢に応じた食育活動の推進を図り、食育ボランティアの育成、活動の支援を行います。また、町内の飲食店等へ食育活動への参加協力、企業や活動団体等と連携した活動、情報共有を図ります。

●成果目標の項目

成果目標		対象者	ベースライン値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)
栄養・食生活				
1	肥満者(BMI25以上)の割合の減少	40～64歳男性	51.0%	45.0%以下
		40～64歳女性	35.8%	30.0%以下
	肥満傾向児の割合の減少 3歳児:カウプ指数18以上 小学5年生、中学2年生:肥満度20%以上	3歳児	2.8%	2.0%以下
		小5男子	20.6%	ベースライン値 より低下
		小5女子	14.8%	
		中2男子	14.9%	
		中2女子	11.5%	
	30代女性のやせ(BMI18.5未満)の減少	30代女性	20.2%	15%以下
	塩分の多いものはできるだけ控えている人の割合の増加	30～60代	68.5%	80%以上
		40代	57.6%	80%以上
		50代	71.1%	90%以上
	毎食野菜を欠かさない人の割合の増加	30～60代	75.4%	80%以上
	野菜から食べている人の割合の増加	30～60代	64.1%	90%以上
	主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の増加	30～60代	70.8%	80%以上
	朝食を毎日食べている人の増加	小5	90.9%	95%以上
		中2	85.8%	90%以上
		30代男性	61.3%	80%以上
		30代女性	69.0%	80%以上
骨粗しょう症検診の受診率の向上	40～70歳女性	4.8%	15%以上	
低栄養の高齢者の割合の減少(BMI20以下かつ体重減少)	75歳以上	2.1% (令和6年度)	ベースライン値 より低下	
身体活動・運動				
2	運動について心がけている人の割合の増加	男性	42.4%	50%以上
		女性	30.6%	40%以上
	運動を継続している人 (1回30分以上、週2日以上、1年以上実施)の割合の増加	男性(40～74代)	36.8%	40%以上
		女性(40～74代)	27.2%	40%以上
一日の平均歩数を知っている人の増加	30～60代	47.8%	60%以上	
休養・睡眠				
3	ストレスを解消できる人の増加	30～60代	47.9%	55.0%以上
	十分な睡眠がとれる人の増加	30～60代	16.2%	30.0%以上
	休養が十分とれている人の増加	30～60代	15.6%	30.0%以上
	こころのサポーター養成数	全町民	51人／年 (令和6年度)	50人／年
飲酒				
4	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	男性 2合以上	12.9%	10.0%以下
		女性 1合以上	20.0%	10.0%以下
	妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	0.0%	0.0%
喫煙				
5	喫煙率の減少	男性	27.2%	25%以下
		女性	6.5%	5%以下
	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	1.1%	0%
	分煙を守って喫煙する人 (周りに人がいる場合は吸わない・喫煙場所で吸う)の増加	30～60代	94.6%	98%
歯・口腔の健康				
6	3歳児の一人平均むし歯の本数の減少	3歳児	0.36本	0.30本以下
	3歳児のむし歯のない人の割合の増加	3歳児	88.0%	90.0%以上
	12歳児の一人平均むし歯の本数	12歳児	0.33本	0.30本以下
	歯周病検診の受診率の向上	20.30.40.50.60.70歳	10.9%	20.0%以上
	かかりつけ医(歯科医)を持つ人の割合の増加	30～60代	76.9%	85.0%以上
	「8020賞」受賞者が毎年いる	累計	119人	140人以上
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	30～60代	60.5%	70.0%以上

成果目標		対象者	ベースライン値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)
生活習慣病の発症予防・重症化予防				
7	脳血管疾患標準化死亡比の減少	男性	129.6 (H30～R4)	ベースライン値 より低下
		女性	132.3 (H30～R4)	ベースライン値 より低下
	心疾患標準化死亡比の減少	男性	83.3 (H30～R4)	ベースライン値 より低下
		女性	85.4 (H30～R4)	ベースライン値 より低下
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	40～74歳	34.5%	30.0%以下
	特定健診受診率の向上	40～74歳	56.5%	60.0%以上
		40代・50代	43.2%	58.0%以上
	特定保健指導実施率の向上	40～74歳	56.0%	60.0%以上
	Ⅱ度高血圧以上の割合の減少	40～74歳	5.1%	4.5%以下
	HbA1c5.6%以上の人の割合の減少	40～74歳	81.5%	70.0%以下
	生活習慣改善意欲なしと答えた人の割合	40～74歳	37.0%	35.0%
	がん検診 受診率向上	胃がん	40歳～	7.8%
肺がん		40歳～	20.2%	60.0%以上
大腸がん		40歳～	17.2%	60.0%以上
子宮がん		20歳～	17.7%	60.0%以上
乳がん		40歳～	13.2%	60.0%以上
食育の推進(大和町食育推進計画)				
(1)食に対する意識の向上				
家族と一緒に食事をしている(共食)人の割合	小5	84.3%	90.0%	
	中2	62.7%	70.0%	
幼稚園、保育施設、学校における栄養士・栄養教諭による食育の関する指導回数	幼稚園、保育施設、学校	262回	ベースライン値 より増加	
(2)食文化にふれる郷土料理の継承				
保育施設、学校における郷土料理の提供回数	保育施設、学校	55回	ベースライン値 より増加	
郷土料理に関する講習会・料理教室等の受講者数	全町民	25人 (令和6年度)	ベースライン値 より増加	
(3)地産地消の促進				
給食施設における地場産品を使用した献立の提供回数	保育施設、学校	108回	ベースライン値 より増加	
環境保全米の作付け割合	全町民	28.2%	35%	
「たいわの食育こよみ」の配布数	全町民	1,173冊	ベースライン値 より増加	
地場産食材について情報提供した延べ人数	全町民	776人	ベースライン値 より増加	
(4)食品ロスの削減に向けた情報の発信、取り組みの推進				
食品ロス削減のための周知活動の実施 (保育施設、学校における給食だより、町広報等)	保育所・給食センター	2回	3回	
学校給食の廃食用油のリサイクル率	給食センター	100%	100%	
(5)食品の安全性の情報提供				
食品を買うときに、栄養成分表示(カロリー等)を参考にしてしている人の増加	全町民	44.8%	50.0%	
食品の安全安心に関する講習会の受講者数	全町民	1,206名	1,700名	
(6)非常時・災害時に備えた食料の確保				
非常時・災害時に備えた食料の確保等について 情報提供した延べ人数	全町民	284人 (令和6年度)	ベースライン値 より増加	
(7)関係機関等と連携した、食育運動の推進				
食育に関心を持っている人の割合の増加	全町民	64.6%	80.0%	
食育ボランティアによる食育活動の参加延べ人数	全町民	120人 (令和6年度)	ベースライン値 より増加	
8				

大和町自死予防対策プラン(第3次)

基本理念

大切な命 わかちあいたいわ

町民一人ひとりが“命”の大切さを認識し、家族や周囲の人と“対話”をすることにより、誰かとつながり、気持ちを“わかちあう”ことができるよう、「大切な命 わかちあいたいわ」を基本理念として施策の推進を図ります。

① “命”を大切に
にする

② 家族や仲間と
“対話”する

③ 誰かとつながり、
気持ちを“わかちあう”

＜重点施策の対象＞…特に重点的な取り組みが必要な対象 ①働き盛り世代 ②高齢者 ③生活困窮者 ④子ども・若者

数値目標

平成30年から令和4年までの実績

自殺死亡率 **26.7**※

※人口10万人対

30%以上減少

計画期間最終年度までの目標

自殺死亡率 **18.6以下**

具体的施策

1

予防の取り組み

- 町民の自死予防のため、行動に至る前に当事者を把握し、家族や地域、学校、職場等各方面からの支援、ケアを行います。
- 生きること、自分の命の大切さについて情報発信に努め、自分とともに身近な人の命と尊厳を守り、支え合えるよう意識啓発、活動支援に努めます。
- 働き方・休み方や地域での近所づきあいの充実を働きかけます。
- 女性のこころのケアに取り組みます。
- 自死予防に向けた教育、職場環境の改善、地域での啓発とともに、相談対応や支援を行う職員、専門職等についても資質の向上を図ります。



(1) 自死予防対策の体制づくりに取り組もう

〈施策〉 ○自死予防対策のネットワークづくり ○自死予防対策に関わる関係者の資質の向上 ○自死の実態把握

(2) つながって生きることをすすめよう

〈施策〉 ○命の大切さの啓発・普及 ○孤立させないための絆づくり ○コミュニケーションの推進

(3) こころの健康づくりをすすめよう

〈施策〉 ○こころの健康・病に関する啓発・普及 ○働く男性のこころの健康づくりの促進
○住民一人ひとりの気付きの促進 ○同じ悩みを共有できる場づくり

(4) 職場のメンタルヘルス対策に取り組もう

〈施策〉 ○勤労者が健全なメンタルヘルスを保つことの推進

(5) 学校(児童・生徒)におけるメンタルヘルス対策に取り組もう

〈施策〉 ○子どものこころの健全な成長の促進 ○こどもの権利・主体性を守る

(6) 女性のメンタルヘルス対策に取り組もう

〈施策〉 ○妊産婦の心身の健康の重要性を啓発 ○子育て中の母親の交流の促進

2 特に支援が必要な方への介入

- 就労者や経営者等を中心に不安や負担の軽減に向けた支援に取り組みます。
- 支援が必要な対象者の抽出のための相談やスクリーニングを行うとともに、医療機関に医療体制の充実を働きかけ、早期治療・支援につなげます。

(7) 安定した経済生活を確保しよう

〈施策〉 ○就労確保の推進 ○経営基盤安定の支援
○生活安定のための相談窓口の充実 ○緊急的な支援

(8) 安心して心の相談・医療を受けられる環境づくりに取り組もう

〈施策〉 ○地域における相談体制の充実 ○精神科医療の実施 ○相談の機会の確保
○自死未遂者の再企図を防ぐ体制づくり ○適切な精神科医療を受けられる環境づくり

3 自死遺族への事後対応

- 自死遺族や自死関係者の精神的な負担が長期化することが予想されることから、専門的な対応を行える人材の確保、育成、支援体制の充実を進めます。

(9) 自死・突然死により遺された人への支援に取り組もう

〈重点施策〉 ○遺された人の心痛からの快復を促す体制づくり ○精神科医療の実施

● 評価指標

指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和17年度)	参考
「大和町自死予防対策プラン」の認知度 (知っている+内容は知らないがあるのは知っている)	15.5%	22.5%	令和3年度 自殺対策に関する 意識調査(厚生労働省)
ゲートキーパーの認知度	7.0%	12.3%	
ゲートキーパー養成研修会の参加者数	年間30人	年間40人	
睡眠が十分とれている人の割合	18.7%	22.7%	令和元年度 町アンケート調査結果

お問い合わせは

健康たいわ21プラン(第3次)、大和町自死予防対策プラン(第3次) **概要版**

〒981-3680 宮城県黒川郡大和町吉岡まほろば一丁目1番地の1
Tel 022-345-4857(健康推進課直通) Fax 022-345-7240
E-mail kenkou@town.taiwa.miyagi.jp