

「地域づくり」、「生きる」という支援を通じ、
誰も自殺に追い込まれることのない新温泉町をめざします

目 標 人と人とのつながりを大切にする新温泉町をめざします

～みんなで取り組もう！～

【重点取り組み】◆子ども・若年層の自殺対策

住民

- ◆こころの病気やストレスについて正しい知識や理解を身につけよう
- ◆不安や悩みを抱えた時に、家族や教員、周囲の大人に相談しよう

行政

- ◆中学生に対し、こころの病気、いのちを大切にすることに関するパンフレットを配布し、啓発を行うと同時に、相談機関の周知を図ります
- ◆若い時からストレスへの対処方法、SOS の出し方を学んでもらえるよう、啓発活動を行います

1 自殺のリスク要因を抱える人への支援

住民

- ◆不安や悩みごとを抱え込まずに、家族や友人といった周囲の人に相談しよう
- ◆周囲にこころの不調を感じている人がいたら、相談窓口や医師等の専門家に相談するように勧めよう

行政

- ◆こころのケア相談や保健福祉相談、保健師による電話相談等の周知・啓発に努め、いきなり病院には行きにくい、相談しにくいという人でもまずは相談してもらえるような相談窓口をめざします

2 年代に応じた自殺対策の推進（中高年・高齢者層）

住民

- ◆町ぐるみ健診を受診するなど、自分の健康を知る努力をしよう
- ◆地域での健康づくり事業に積極的に参加しよう

行政

- ◆職域と連携して、ストレスへの対処やこころの健康づくりについて啓発し、必要時には保健師が介入し相談支援へつなぎます
- ◆健康問題に対処するため、かかりつけ医を持つことや、町ぐるみ健診等の受診を勧めます

3 住民主体の地域づくりへの支援

住民

- ◆地域の人と声をかけあえる関係をつくり、孤立のリスクを軽減しよう
- ◆家族や周囲の人で悩みを抱えている人に気がいたら、相談に乗り、適切な専門機関へつなごう

行政

- ◆周囲が自殺のサインやこころの変調に気づけるよう、こころの健康についての啓発を行います
- ◆社会福祉協議会等の各団体・組織と連携・協働し、地域の情報や課題の共有を図ります

発行年月：平成 30 年 3 月
編集・発行：新温泉町
事務局：新温泉町健康福祉課 健康推進係
〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯 1019 番地
TEL 0796-99-2940 FAX 0796-99-2550

第2次健康しんおんせん 21

～健康長寿のまち 新温泉～

新温泉町では、誰もが住み慣れた地域で充実した人生を送ることができるまちの実現にむけて、「第2次健康しんおんせん 21（新温泉町健康増進計画・新温泉町食育推進計画・新温泉町自殺対策計画）」を策定しました。

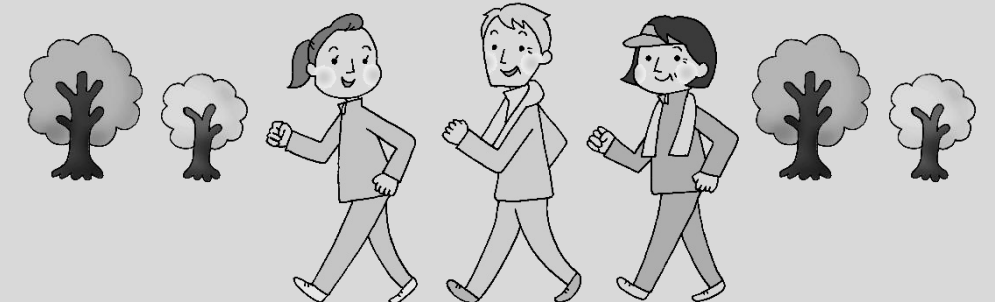
計画の期間

- 計画の期間は平成 30 年度～平成 39（2027）年度の 10 年間です
- 平成 34（2022）年度には、計画の中間評価を行うとともに、目標指標の見直しを行います

基本方針

- 本計画の策定にあたり、5 つの基本方針を定めました

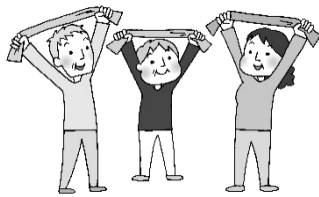
- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進 | 3 母子保健の推進 |
| 2 生涯を通じた健康づくり | 4 食育の推進 |
| | 5 こころの健康づくり |



平成 30 年 3 月
新温泉町

健康増進計画

～みんなで取り組もう！～



1 栄養・食生活

住民

- ◆食に関心を持ち、家族みんなでバランスのとれた食事や規則正しい食生活を心がけよう
- ◆間食は、食べる量を調節したり、食べる回数を減らすなどして食べ過ぎに注意しよう

行政

- ◆正しい食生活や生活習慣病の知識の普及・啓発に努めるとともに、食育教室等を通じ、食生活や栄養についての住民の意識向上に努めます

2 身体活動・運動

住民

- ◆すきま時間でできるストレッチや筋力トレーニングといった簡単な体操・運動を意識して行い、健康増進に努めよう

行政

- ◆温泉を活用したプールでの水中ウォーキング教室を実施するなど、生活習慣病の予防に効果的な運動を習慣にする人の増加に努めます

3 休養・ストレス・こころの健康づくり

住民

- ◆ストレスとの上手な付き合い方を考えよう
- ◆悩みや困りごとは周囲の人に相談したり、早めに相談機関を利用しよう

行政

- ◆相談相手がない人や子どもに対しての相談窓口等の周知に努め、支援を行います
- ◆睡眠に対する正しい知識の普及を推進します

4 たばこ

住民

- ◆たばこの害についての正しい知識を持とう
- ◆たばこを吸う人は人前で吸うことを控えたり、喫煙マナーをきちんと守り、たばこを吸わない人に配慮するよう心がけよう

行政

- ◆たばこが与える健康被害や受動喫煙に対する知識の周知をさらに徹底します
- ◆受動喫煙を防ぐため、公共施設での全面禁煙を推進し、多数の人が出入りする空間では禁煙又は分煙対策を推進します

5 飲酒

住民

- ◆飲酒する際は飲みすぎないようにして、休肝日を設けよう
- ◆アルコールによる影響や健康問題について知ろう

行政

- ◆広報紙やCATV等を通じて、飲酒に関する知識の普及（飲酒の害、適量等）に努めます
- ◆アルコールに関する諸問題についての普及・啓発や保健福祉相談の周知に努めます

6 歯の健康

住民

- ◆正しい歯磨きの習慣を身につけよう
- ◆幼少期よりかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しよう
- ◆う歯や歯周病予防のために、よく噛んで食べよう

行政

- ◆「こどもたちのすこやかな歯を考える会」を継続的に開催し、歯の健康づくりの普及・啓発を推進します
- ◆歯科健診や歯科相談を実施し、口腔衛生の啓発を継続して行います
- ◆健診等を通じて誤嚥性肺炎の知識の普及に努めます

7 生活習慣病

住民

- ◆生活習慣病についての知識を深めよう
- ◆自身の生活習慣を振り返り、若いうちからの生活習慣病予防に努めよう
- ◆健診を積極的に受け、自分の体の状況を把握しよう

行政

- ◆糖尿病教室や温泉を活用したプールで行う水中ウォーキング教室を継続して実施し、住民の生活習慣改善や健康づくりに対する意識を高め、自ら健康づくりに取り組めるようにします
- ◆健診の受診率向上を図り、保健指導や相談を継続して実施します

8 親子の健康づくり

住民

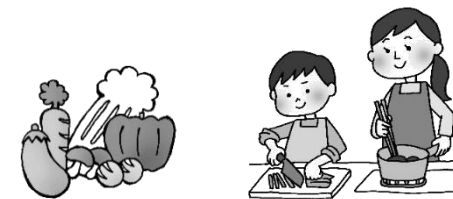
- ◆家族や地域で協力し、子育てに取り組もう
- ◆子育ての悩みや不安は、身近な人や保健師に相談したり、乳幼児健診・相談を利用したりするなど、一人で抱え込まないようにしよう

行政

- ◆不妊治療費助成制度、妊婦健診費用助成制度を実施します
- ◆各地区へ母子保健推進員を配置し、毎月のたより、各種予防接種・乳幼児健診等案内の配布を実施します
- ◆5歳児すくすく相談を実施し、安心して入学が迎えられるよう支援します

食育推進計画

～みんなで取り組もう！～



1 基本的な食習慣

住民

- ◆バランスのよい食事をとるよう心がけよう
- ◆朝食を毎日食べよう
- ◆家庭内で幼少期から正しい食生活やマナーを教えていこう

行政

- ◆食の重要性や意識を強めてもらうため、情報を広めたり、いずみ会による食育活動の充実・強化支援を行うよう努めます
- ◆幼少期から正しい食生活等が送れるように、離乳食教室の開催や、乳幼児健診時の啓発を行います

2 食を通じたコミュニケーション

住民

- ◆家族や友人と一緒に食事をとったり、地域の人と行事等で食を通じたコミュニケーションをとろう
- ◆家族で会話をしながら食事をしたり、家族みんなで食事づくりに積極的に取り組もう

行政

- ◆いずみ会等の団体や地域と連携し、食を通じたコミュニケーション推進のための研修や講座の開催や、広報紙等を通じた食育の啓発に努めます

3 食を知り、学ぶ

住民

- ◆家庭で行事食や郷土料理をつくったり、ふれる機会を持とう
- ◆食に関わる体験や交流活動に積極的に参加しよう

行政

- ◆JAや漁業協同組合と連携し、農林水畜産業を体験し、知る機会をさらに増やせるよう努めます
- ◆いずみ会や地域、園や小・中学校と連携し、子どもの食への関心を高め、知識が深められるよう努めます

