

# 第5章 行動計画

## 1 7分野における行動計画

### (1) 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）

#### 《現状と課題》

アンケート調査結果では、「自分にとって適切な食の内容と量を知っている人」の割合が70.8%となっており、平成24年に実施した前回調査66.3%よりも増加しています。食育への関心についても、「関心を持っている人」の割合が前回調査67.0%から71.7%と増加しました。また、食生活の現状についても、82.3%が「満足している」「まあまあ満足している」と満足度は高くなっており、食育は着実に推進されています。

しかしながら、「朝食を食べる人」の割合は、20歳代で、前回調査65.4%から61.3%へと減少しており、「適正体重を維持している人」の割合も男性・女性ともに減る結果となっています。また、「家族と一緒に夕食を食べる人」の割合は前回調査71.3%から58.6%へと減少し、20歳未満、20歳代、40歳代は50.0%以下となっているなど、若い世代では、特に健全な食生活の実践者の割合が少なく、朝食の欠食、栄養バランスに配慮した食生活など健康や栄養に関する実践の改善が必要な状況となっています。

家庭で料理をする人の割合を増やし、「主食・主菜・副菜を揃える」「野菜を食べる」「塩分を控えめにする」「カロリーを取りすぎない」を心がけ、実践できる人の割合を増やす取組が必要です。

また、ライフステージ別の切れ目のない食育推進のために、関係機関・組織が連携を強化する必要があります。

食育を着実に浸透させていくために、市民の生活に密着した活動を行っている食生活改善推進員の活動の活発化と、地域での食育推進の中核的役割を担うことができるよう支援することが必要です。

#### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
<b>1 健康寿命の延伸につながる食育の推進</b> <b>重点</b>	健康寿命の延伸において、食育は欠かせない重要な要素です。乳幼児から高齢者まで、各ライフステージや多様な暮らしに応じた食育を推進していきます。	マタニティスクール
		離乳食講習会
		乳幼児健診(乳児・1歳6か月児・3歳児)
		育児相談(乳幼児)
		キッズチャレンジ事業
		親子食育・ヘルスサポーター事業
		食育応援レシピ集(野菜たっぷり・栄養バランス)を活用した食生活改善の推進
		栄養士による栄養相談(食生活相談)・栄養指導
		高齢者食生活改善講習会等開催事業
		生活習慣病予防食生活改善講習会等開催事業
食育推進講演会		
<b>2 食に関する学びと体験の推進</b>	子どもや保護者を対象に、食育の大切さを楽しく理解できる機会を創出し、啓発していきます。	離乳食講習会
		給食試食会
		親子クッキング 子どもの台所
		キッズチャレンジ事業【再掲】

具体的目標	方向性	主要な事業
		レシピコンテスト
		親子食育・ヘルスサポーター事業【再掲】
		親子の料理教室【再掲】
		男性料理教室【再掲】
3 地域に根ざした食育の推進	交流や体験をキーワードに、地域に根ざした食習慣、食の循環や環境、食文化の継承を図ります。	地域と保育園児の交流会
		親子の料理教室【再掲】
		男性料理教室【再掲】
		漁場改良事業
		野菜づくりの講習会
		環境保全型農業直接支払事業
		「安心！広島ブランド」認証制度
		市民農園
4 食育の実践を支える環境の充実	食育を家庭や消費生活で実践していくための情報提供を積極的に行うとともに、より良い食生活の実践に向けた支援に取り組めます。	食育推進講演会【再掲】
		老人大学の料理教室
		食品表示パトロール
		食品表示 110 番
		「金のルール(早寝・早起き・朝ごはん・読書・あいさつ・靴そろえ)」の推進
		普及啓発活動(食育月間・食育の日を活用した普及啓発活動等)
		食生活改善推進員による地域活動
		食生活改善推進員養成講座

《評価指標》

評価項目		基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
自分にとって適切な内容・量を知っている人の割合		70.8%	75.0%
朝食を食べる人の割合	全体	84.8%	90.0%
	20 歳代男性	61.3%	75.0%
	小学6年生	95.8%	98.0%
	中学3年生	96.5%	97.0%
適正体重を維持している人の割合		男性 63.0%	70.0%
		女性 66.3%	75.0%
食育に関心を持っている人の割合		71.7%	90.0%
家族と一緒に夕食を食べる人の割合		58.6%	80.0%
食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている人の割合		9.1%	50.0%
地産地消を実践している人の割合		43.3%	50.0%

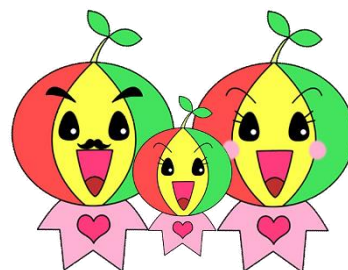
評価項目	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	
野菜づくりの講習会の受講者の数	延 210 人	延 485 人	
環境にやさしい(有機農業, 堆肥の施用等)農業に取り組む面積	99ha	115ha	
三原市の郷土料理を知っている人の割合	44.6%	50.0%	
三原市の特産物を知っている人の割合	76.2%	80.0%	
食品選びに栄養成分表示を参考にしている人の割合	13.2%	50.0%	
よく噛んで食べる人の割合	63.7%	70.0%	
週1回以上料理をする男性の割合	33.9%	40.0%	
給食における地場産物の使用割合	保育所	(H28)27.0%	40.0%
	小中学校	(H28)42.0%	60.0%

#### 市民の取組

- 生活習慣病の予防・改善につながる食生活を実践する
- 食に関する学びと体験活動を増やす

#### コラム 三原市食育キャラクター“そだっち”

赤・黄・緑の食べ物がそろった食事を, 1日3回, しっかり食べて健康な体を作ろう!



## (2) 歯と口腔の健康づくり

### 《現状と課題》

3歳児健診でう歯(むし歯)に罹患していない人の割合は83.1%と改善傾向にあるとともに、80歳で20本の歯を有している8020達成者は増加傾向にあります。

しかしながら、妊婦及び成人の歯科健診での歯周疾患等の有所見者は受診者の約7割を占めて、依然多い状況です。

乳幼児期の歯科保健行動は、保護者の意識等が大きく影響するため、保護者に対して歯と口腔の健康づくりに関心が持てるよう働きかけ、親子で取り組めるよう支援することが必要です。

高齢期において、口腔機能を維持向上させることは介護予防につながるほか、誤嚥性肺炎等の感染症予防にも効果があることから、口腔機能向上の重要性を普及することが必要です。

妊産婦・乳幼児から成人に至るまでの歯の健康を保持するため、歯科健診やかかりつけ歯科医での定期受診がう歯(むし歯)・歯周病の予防及び早期発見につながることを普及するため、歯一モニーフエアや8020運動の推進による普及啓発を図ることが必要です。

### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 口腔のセルフケアの推進	自ら口腔ケアを実践するための有益な情報提供に努めます。	歯一モニーフエア
		8020 いい歯の表彰
2 歯科健診(プロフェッショナルケア)の推進	専門家による歯科健診などを受診しやすい環境整備に努め、定期受診の習慣化を支援します。	妊婦歯科健康診査
		歯一モニーフエア【再掲】
		成人歯科健康診査
3 乳幼児期からのう歯(むし歯)予防の啓発	乳幼児期からの歯の健康を保持するため、歯科保健指導を行い、口腔ケアの啓発を行います。	幼児への歯科保健指導
		乳幼児健診(1歳6か月児・3歳児健診等)
		育児相談
		健康教育・健康相談

### 《評価指標》

評価項目	基準値 (平成29年度)	目標値 (平成34年度)
3歳児健診でう歯(むし歯)に罹患していない人の割合	(H28)83.1%	85.0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	52.0%	65.0%

#### 市民の取組

- う歯(むし歯)や歯周病予防のための口腔ケアを知り、効果的な歯磨きやケアを実践する
- かかりつけ歯科医を持って、定期的な歯科健診や専門的な指導を受ける

### (3) 運動・身体活動による健康増進

#### 《現状と課題》

アンケート調査結果では、「意識的に身体を動かしている人」の割合が65.4%となっており、前回調査73.0%から減少しているが、「定期的にスポーツや運動をしている人」の割合については41.6%と、前回調査37.5%から増加しているものの低い状況にあります。

また、定期的に運動をしていない理由は、「時間的に余裕がない」「めんどう、おっくう」「身体を動かすことが好きではない」の順となっています。

適度なスポーツや運動は身体面だけでなく、精神的にもリフレッシュできる効果があります。運動習慣のある人の割合が低いため、地域での活動やイベントに参加することで、身体を動かすことの楽しさ、達成感、必要性を認識してもらうことが必要であり、運動をする時間がなくても、普段から意識して歩くなど、日常生活の中で体を動かす習慣を持つ人の増加を図るための普及啓発が必要です。

また、日常生活自立度に影響する「加齢衰弱」をできるだけ緩やかにするため、ロコモティブシンドローム対策、フレイル（虚弱）予防の対策が必要です。

#### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 運動習慣の定着及び活発な身体活動の推進	運動・身体活動不足による筋力や活動量の低下による弊害について啓発を行い、日常生活の中で運動習慣を身につけられるよう、地域に集う場の創出等、様々な環境整備を行います。 集う場を創出し、集まり・取り組むことが地域に定着するよう推進します。	公民館等での講座(体操・エクササイズ他)
		公立学校体育施設開放事業
		各種スポーツ教室の開催
		市民体育大会等開催事業
		トライアスロンさざしま大会
		白竜湖ふれあいグリーンマラソン大会
		パワーリハビリ一般講習会
		介護予防自主グループ支援事業
		運動普及リーダー育成講座・地域活動支援
		スポーツ推進委員の活動支援
2 ウォーキング・筋力アップ体操の推進 <b>重点</b>	体力の維持向上のため、ウォーキングや筋力アップのための体操の普及啓発を行います。	いきいき百歳体操
		運動普及講習会(ウォーキング・筋力アップ等)【再掲】
		ウォーキング推進事業【再掲】

《評価指標》

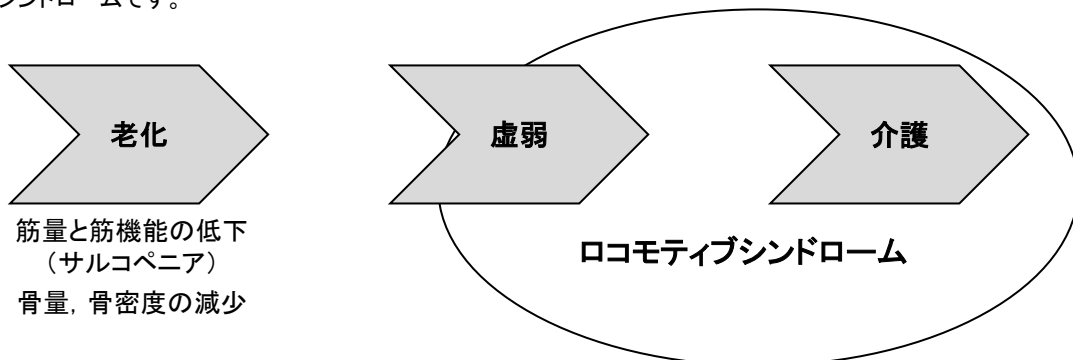
評価項目	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
意識的に身体を動かしている人の割合	65.4%	80.0%
定期的にスポーツや運動をしている人の割合	41.6%	45.0%
ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合	15.7%	30.0%

市民の取組

- 日常生活の中で、意識して身体を動かし、積極的に歩数を増やす(1日 10,000 歩)
- 各種イベントに参加して、効果的で安全な運動方法を学び、自分にあった運動を実践する

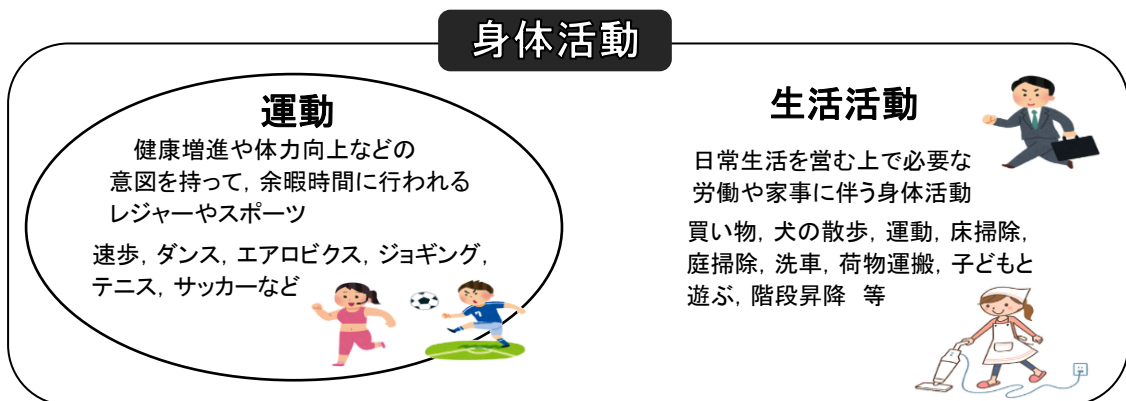
コラム ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。



コラム 身体活動

体を動かすことを「運動する」と呼んでいますが、近年は「身体活動」と表現します。身体活動は、日常生活における家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力向上や健康の維持・増進を目的に、計画的・継続的に実施する「運動」の2つに分けられます。





## (4) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### 《現状と課題》

本市の特定健診受診率は平成 28 年度で 26.8%，特定保健指導実施率も 25.0%と低い状況です。

特に 40～50 歳代は受診率・保健指導率ともに 20%以下となっており，国が示す 60%という特定健診受診率に遠く及ばない状況です。なお，特定健診・基本健診を毎年受けていない理由は，「必要な時に受診すればいいと考えている」が 44.6%となっています。

また，がん検診（乳がん，子宮がんを除く）受診率も低くなっていますが，女性のがん検診（乳がん，子宮がん）の受診率は上昇しています。がん検診を受けていない理由は，「めんどろ」「忙しい」「検査や診察が苦痛」の順になっています。死亡原因の第 1 位は「悪性新生物」で，標準化死亡比では，「腎不全」「心疾患」の死亡率が高くなっています。

三原市国民健康保険疾病分類別医療費（外来）の医療費上位 10 疾病では，「糖尿病」，「高血圧症」，「脂質異常症」が上位 3 位を占めており，生活習慣病の早期発見・早期治療のため，継続した受診率の向上対策が今後さらに必要となっています。

若い時期からの自主的な健康管理や改善に取り組めるような生活習慣病予防対策と重症化予防対策が必要で，軽症のうちに治療を継続し，中断による重症化予防対策とともに未治療のまま放置して悪化してしまわないような対策が必要です。

### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 特定(基本)健診・がん検診の推進 <b>重点</b>	特定健診やがん検診など，健診の受診率向上に向けた各種方策を積極的に行います。	健康診査(特定健診・基本健診) 各種がん検診(休日健診・レディースデー健診〔託児対応〕) 受診率向上対策(受診勧奨・要精密検査受診勧奨) がん予防対策講演会 国民健康保険人間ドック費用助成事業 国民健康保険被保険者血清クレアチニン検査・推定食塩摂取量検査
2 保健指導，フォローアップの充実(健康管理の推進)	保健指導や相談体制など，健診後のフォローアップ体制を充実していきます。	出前講座(健康づくり) 健康相談・保健指導 特定保健指導 高血圧予防講演会・予防講座
3 糖尿病の発症予防・重症化予防	糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた取組を行います。	健康教育(糖尿病予防教室・重症化予防教室) 薬局での糖尿病リスク測定事業 要医療者への受診勧奨・保健指導

《評価指標》

評価項目		基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
特定健診受診率		(H28) 26.8%	32.0%
特定保健指導実施率		(H28) 25.0%	32.0%
がん検診受診率 (胃・肺・大腸がん検診は国保人間ドック含む) (子宮がん健診は妊婦健診含む)	胃がん	(H28) 12.6%	17.0%
	肺がん	(H28) 16.1%	20.0%
	大腸がん	(H28) 16.9%	20.0%
	乳がん	(H28) 33.3%	40.0%
	子宮がん	(H28) 45.6%	50.0%
がん精密検査受診率		(H28) 82.5%	90.0%

市民の取組

- 1年に1回は特定(基本)健診・がん検診を受け、日常生活での健康管理に活かす
- 健康教育や各種健康教室等に参加し、正しい知識を身につけ、食生活・身体活動・服薬等で病気を重症化させないよう健康管理を行う

コラム 薬局での糖尿病リスク測定

**県内初** 三原市では、三原薬剤師会と連携し、特定健診受診率向上対策、糖尿病対策を推進！！

自覚症状の乏しい糖尿病のリスクを身近な薬局で測定し、糖尿病の早期発見・早期治療を目指す「薬局での糖尿病リスク測定」を実施しています。

これは、薬局においてHbA1c 測定の結果、糖尿病が疑われる数値(HbA1c 6.5%以上)の方に対し、医療機関への受診勧奨及び、特定健診の受診勧奨を行うものです。さらに、実際に医療機関を受診したかどうか、市(保健師)がご本人に確認するとともに、必要な保健指導を行います。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去 1・2 か月の血糖の平均を反映し、糖尿病の診断に使われる値です。指先からごく少量の血液を採取し、数分で結果が判明します。

この測定を通じて、糖尿病の早期発見・早期治療を行うことで、市民の健康寿命延伸を目指します。



## (5) 喫煙・飲酒対策の充実

### 《現状と課題》

アンケート調査結果では、男女ともに喫煙率は減少しているものの、男性は目標値に達していない状況です。飲酒においても、毎日飲酒する男性の多量飲酒が増加している傾向がみられ、特に40代50代が多い状況です。

飲酒と生活習慣病、こころの病気の関係について、正しい知識を持っていない人が多く、がんや生活習慣病予防するためにも適正飲酒量など正しい知識の普及啓発をさらに推進していく必要があります。

また、喫煙している人の約半数が禁煙したいと思っているものの、実践に移すことができない人が多いこともわかっています。医師等の専門家と協力して取り組んでいくとともに、禁煙を促進する環境整備も推進していく必要があります。

### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 禁煙・適正飲酒の普及啓発	社会全体で禁煙・適正飲酒の重要性を認識し、喫煙者の禁煙を促していくための取組を推進します。	禁煙キャンペーン
		出前講座(喫煙・飲酒の影響について)
		COPD 普及啓発事業(禁煙相談)
		受動喫煙防止対策の普及啓発
		妊婦期からの禁煙支援(マタニティスクール等)
2 たばこ・アルコールの害についての教育の充実	たばこ・アルコールの健康への害など、正しい知識の普及啓発に努めます。	COPD 普及啓発事業(肺機能検査等)
		たばこによる健康被害についてのパンフレット配布
		断酒友の会と連携した酒害の啓発

### 《評価指標》

評価項目	基準値 (平成29年度)	目標値 (平成34年度)
喫煙者の割合	男性 24.6%	男性 22.0%
	女性 4.3%	女性 4.3%
COPD の認知度	23.7%	50.0%
毎日飲酒している人の割合	20.5%	20.0%
多量飲酒(3合以上)している人の割合	男性 4.0%	男性 3.5%
	女性 1.5%	女性 1.5%

#### 市民の取組

- たばこや過度の飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識を身につけ、実践する
- 喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、喫煙マナーを心がける
- 休肝日を設け、飲酒は量を決めて飲む(目安:日本酒では、1日1合まで)

## (6) 休養・こころの健康づくり（自殺対策計画）

### 《現状と課題》

アンケート調査結果では、「こころが健康だと思っている人」の割合は81.2%（「健康である」25.5%、「まあまあ健康である」55.7%）でした。しかし、「ストレスを感じている人」は56.9%となっており、こころは健康であるけれどもストレスを感じている人が多いという傾向がわかりました。

また、「睡眠で休養がとれているか」という設問では、「十分とれている」と回答した人は75.8%で、約4人に3人の割合となっています。

「最近1年以内に自殺したいと思った」と回答した人は、6.0%ありました。「自殺したいと思ったが、自殺を防ぐことができた理由」は、「家族の支え」「友人の支え」「医療機関に受診」「相談に乗ってくれる人がいた」などがありましたが、一方で、悩みがある時に誰にも相談しない人は30.0%で、公的な機関を含めた相談窓口の存在を知らない人が19.5%いることもわかりました。身近なところで相談できる体制の充実と周知が必要です。また、こころの不調に自己及び周囲の人が早く気づけるような対策に取り組みます。

### 《具体的目標》

1	休養・こころの健康についての普及啓発
2	こころの相談体制の充実
3	自殺対策の推進 <b>重点</b> (自殺対策の環境整備, 自殺リスクの低下, 子ども・若者の自殺対策)

### 《評価指標》

評価項目	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
ストレスを感じている人の割合	56.9%	50.0%
ストレスの解消法を持っている人の割合	82.9%	85.0%
睡眠で休養が十分取れている人の割合	75.8%	80.0%
自殺死亡率(人口 10 万対)	(H23～H27 平均) 21.7	30.0%以上減少 (H28～H32 平均) 15.2 以下
自殺死亡者数(5 年間累計)	(H23～H27 累計) 107 人	30.0%以上減少 (H28～H32 累計) 75 人以下

#### 市民の取組

- 悩み事や不安は一人で抱えこまず、家族や仲間、専門家に相談する
- 自分のこころの不調に早く気づき、相談等対処方法がとれる
- 身近な人のこころの不調に早く気づき、思いを聴き、適切な相談機関につなげ、見守る

《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 休養・こころの健康についての普及啓発	休養とこころの健康について、各ライフステージに応じた正しい知識の普及に努めます。また、集まりなどの各種機会を通じて、きめ細やかな情報提供に努めます。	やさしい精神保健福祉講座 出前講座 (こころの健康づくり講座) こころ♡ネットみはらまつり
2 こころの相談体制の充実	悩みやストレスを感じた際に、気軽に相談できる体制を構築するとともに、関係機関との連携を強化し、こころの健康増進に向けた環境を整備します。	こころのなんでも相談(専門医等相談) 訪問指導(精神保健福祉相談) 家族のつどい ソーシャルクラブ メンタルヘルスサポート事業
3 自殺対策の推進(自殺対策の環境設備, 自殺リスクの低下, 子ども・若者の自殺対策) <b>重点</b>	自殺対策においては、社会全体で取り組んでいく必要があります。また、自殺リスクを軽減するための取組や、子ども・若者の対策を強化します。 →自殺対策計画	三原市自殺対策連携推進会議の運営 アルコールと健康を考えるつどいの実施 妊産婦・赤ちゃん訪問(産後うつ)の早期発見・支援)

コラム 自殺の統計

厚生労働省の自殺に関する統計として、「人口動態統計」と警察庁による「自殺統計」があります。前者は、死亡届に添付された死亡診断書により自殺と診断された件数を、後者は警察が自殺と認知した案件を計上しています。

本市における評価指標については、国・県と同様に「人口動態統計」による数値を用いています。

	人口動態統計(厚生労働省)	自殺統計(警察庁)
年次の分類	死亡時点	死体発見(認知)時点
場所の分類	死亡者の住所地	死体発見地
自殺と計上する基準	死亡届(死亡診断書)内容で判断	警察が自殺と認知した案件を計上
対象者	日本における日本人が対象	日本における外国人を含む

※自殺者数は、人口動態統計による。

※自殺死亡率は、人口動態統計の自殺者数及び住民基本台帳人口による。

【算出方法】自殺死亡率(人口10万対) = 自殺者数 ÷ 人口 × 100,000

## (6) - 1 自殺対策計画

### 《現状と課題》

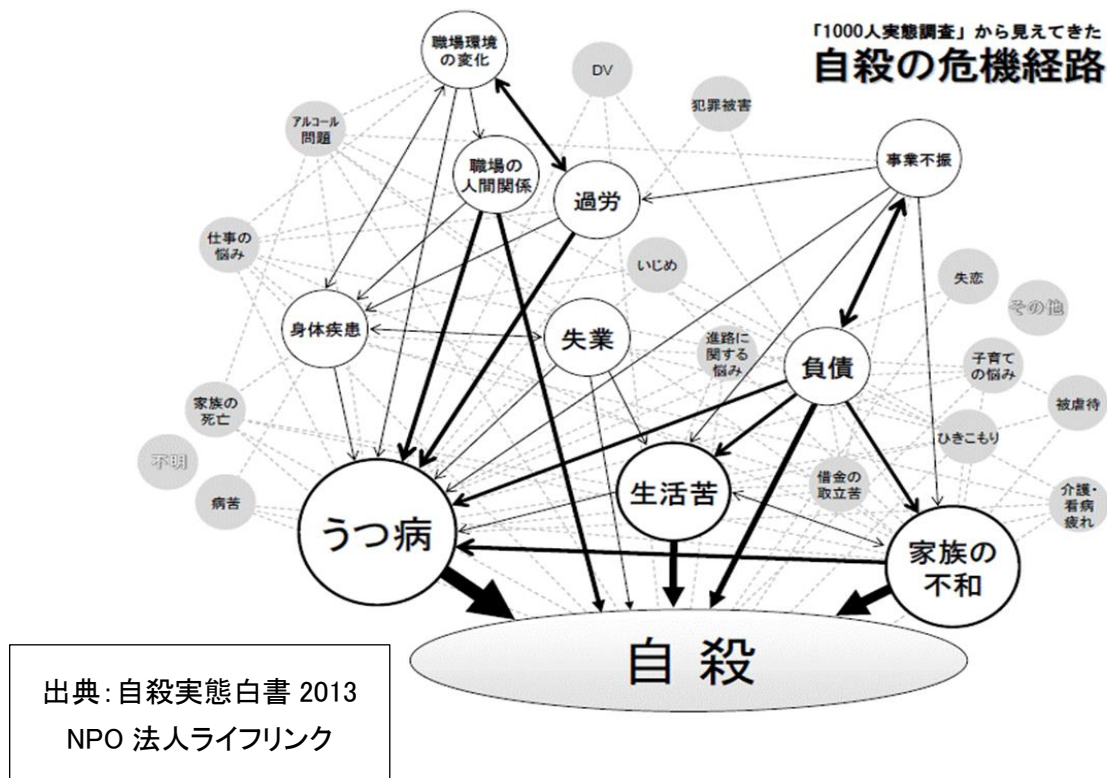
本市の自殺死亡者数は人口動態統計によると平成25年に18人、平成26年に21人、平成27年に11人と、減少傾向です。自殺の要因は多種多様かつ複雑で、一つの悩みが解決されないまま複数の悩みとなって、追い込まれたことが原因といわれています。また、若者の自殺もゼロではありません。

そこで、自殺対策の推進にあたり、3つの基本方針を定めました。

1つ目に、自殺対策の環境整備です。ストレスや悩みを抱えた時、気軽に相談できる相談窓口を周知します。自殺を考えている人は、小さくてもSOSの信号を出している場合が多く、周囲が早期に気づき、傾聴し、適切な対応をしてくれるところにつなぎ、見守ることが重要です。見守る人材を育成し、支援する体制を強化します。

2つ目に、自殺のリスクの低下です。うつやひきこもり、職場での高ストレス状態、介護疲れや生活苦等のリスクが重複・複雑に絡みあうと、自殺に追い込まれやすくなります。医療機関や地域包括支援センター、各種相談窓口等の関係機関と連携し、介入を図ります。

3つ目に、子ども・若者の自殺対策です。いじめや家族の不和、産後のうつ等も自殺の要因にあがります。児童・生徒とその保護者や産婦の早期相談・支援に取り組みます。



《三原市自殺対策計画》

◆「すくすく(0～18歳)」 ◆「はつらつ(19～64歳)」 ◆「いきいき(65歳以上)」

基本方針	基本的施策	取組内容	対象年齢層			担当課 実施機関
			すくすく	はつらつ	いきいき	
1 自殺対策の環境整備	普及啓発(うつ・睡眠・アルコール依存症等)・相談窓口周知・支援情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やさしい精神保健福祉講座の実施</li> <li>・ところをつなぐハンドブックの作成と活用 (相談窓口周知:精神保健相談機関・医療機関・社会福祉協議会・障害・高齢者・女性・子どもの相談機関・消費生活相談センター・自立相談支援センターみはら・弁護士会・三原公共職業安定所・広島ひきこもり相談支援センター等)</li> <li>・ところのガイドブックの普及啓発・配布</li> <li>・ところ♡ネットみはらまつりの開催</li> <li>・出前講座(ところの健康づくり講座)の実施</li> <li>・心配ごと相談(社協)等 市内相談窓口の周知・連携</li> <li>・自殺予防週間と月間の周知</li> <li>・相談窓口として保健福祉課メールアドレス周知</li> </ul>	○	○	○	保健福祉課 ところ♡ネットみはら構成団体(市内精神保健福祉関係機関) 自殺対策連携推進会議構成団体 社会福祉協議会
	自殺予防の人材育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成の実施 (民生委員児童委員・職域・相談支援事業所(障害)・介護保険事業所・各種相談員(社協)・小児科等(医師会)・運動普及リーダー・母子保健推進委員等)</li> <li>・母子保健推進委員研修の実施</li> <li>・健康づくり推進員養成講座の実施</li> <li>・祖父母のための育児教室の実施</li> <li>・認知症サポーター養成講座の実施</li> <li>・地域見守り推進事業の実施</li> <li>・ご近所お互いさま活動「ほっとはーと」事業の実施</li> <li>・ファミリー・サポート・センター事業の実施</li> </ul>	○	○	○	保健福祉課 高齢者福祉課 子育て支援課 社会福祉協議会 相談支援事業所 介護保険事業所
	自殺予防の支援体制・連携強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三原市自殺対策連携推進会議の運営</li> <li>・三原市自殺対策庁内連絡会の運営</li> <li>・庁内相談窓口担当者ネットワーク会議の運営</li> <li>・精神保健福祉ネットワーク「ところ♡ネットみはら」の運営</li> <li>・三原市地域包括支援センターの運営</li> <li>・三原市子育て世代包括支援センター「すくすく」の運営</li> <li>・三原市地域自立支援協議会の運営</li> <li>・自立相談支援センターみはらの周知と連携</li> <li>・相談窓口連携シートの活用推進</li> <li>・メンタルヘルスサポート事業の実施</li> </ul>	○	○	○	保健福祉課 高齢者福祉課 社会福祉課 社会福祉協議会 ところ♡ネットみはら構成団体(市内精神保健福祉関係機関) 自殺対策連携推進会議構成団体
	孤立を防ぐ居場所づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子保健事業(育児相談・赤ちゃん訪問等)の実施</li> <li>・精神保健福祉事業(ソーシャルクラブ・アルコールと健康を考えるつどい・家族のつどい)の実施</li> <li>・地域子育て支援センターの周知</li> <li>・ふれあい・いきいきサロン事業の実施</li> <li>・地域見守り推進事業の実施(再掲)</li> <li>・民生委員・児童委員巡回訪問・友愛訪問の実施</li> <li>・地域活動支援センター周知と活用</li> <li>・若者居場所づくり事業「だんだん」の実施</li> <li>・発達障害者社会参加型体験事業の実施</li> </ul>	○	○	○	保健福祉課 三原断酒友の会 子育て支援課 社会福祉協議会 民生委員児童委員連合協議会 社会福祉課 生涯学習課 障害福祉サービス事業所



◆「すくすく(0~18歳)」 ◆「はつらつ(19~64歳)」 ◆「いきいき(65歳以上)」

基本方針	基本的施策	取組内容	対象年齢層			担当課 実施機関
			すくすく	はつらつ	いきいき	
2 自殺リスクの低下	うつ・自殺対策における地域関係機関との連携推進	・尾三地域保健対策協議会・地域医療連携ワーキング会議によるうつ・自殺に対する地域関係機関との連携(研修・相談窓口パンフレット配布等)	○	○	○	東部保健所 地域保健対策協議会構成団体
	うつ症状等へ適切な医療が受けられるようにする	・こころのなんでも相談(専門医等相談)の実施 ・保健師による精神保健福祉相談(電話・来所相談・訪問)の実施	○	○	○	保健福祉課 東部保健所
	ひきこもり状態にある者への支援	・保健師による精神保健福祉相談(電話・来所相談・訪問)の実施(再掲) ・ひきこもり家族のつどいの周知 ・広島ひきこもり相談支援センターの周知 ・地域包括支援センターとの連携によるひきこもり家族への精神保健福祉相談の実施	○	○	○	保健福祉課 東部保健所 ひきこもり相談支援センター
	職場におけるメンタルヘルス対策支援連携強化	・労働基準協会・企業等職場のメンタルヘルス部局との人材育成・連携(ゲートキーパー養成)の実施 ・相談窓口の周知チラシの配布	○	○	○	保健福祉課
	家族介護者への支援	・認知症カフェの実施 ・認知症の人と家族の会の開催 ・認知症高齢者家族やすらぎ支援事業の実施 ・地域包括支援センターの運営		○	○	高齢者福祉課 保健福祉課 地域包括支援センター 認知症の人と家族の会
	うつ・アルコール依存症・経済問題等のハイリスク者の相談・支援	・三原断酒友の会定例会と研修会開催支援と連携 ・アルコールと健康を考えるつどいの実施 ・自立相談支援センターみはらの周知と連携(再掲) ・消費生活センターの設置運営 ・女性相談(DV等への支援)の実施 ・ひとり親家庭等への支援	○	○	○	保健福祉課 三原断酒友の会 自立相談支援センターみはら 商工振興課 社会福祉課 子育て支援課
	自殺未遂者の再企図予防	・尾三地域保健対策協議会により3次救急における未遂者の早期介入【生きるを支える(自殺未遂者等)相談支援事業】 ・自死ハイリスク者支援事業(広島弁護士会)周知と活用	○	○	○	保健福祉課 東部保健所 広島弁護士会



基本方針	基本的施策	取組内容	対象年齢層			担当課 実施機関
			すくすく	はつらつ	いきいき	
3 子ども・若者の自殺対策	妊産婦への支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育て世代包括支援センター「すくすく」の運営(再掲)</li> <li>妊娠届出時全数面接でのうつ・経済的不安等早期介入</li> <li>産後うつ早期発見と介入(エジンバラ産後うつ評価産科連携)</li> <li>産後ケア事業の実施</li> <li>赤ちゃん訪問時の産後うつ(エジンバラ産後うつ評価)早期介入</li> <li>特定妊婦・養育支援訪問</li> </ul>	○	○		保健福祉課 市内産科
	児童・生徒がSOSを出しやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校・保護者・地域への出前講座(SOSの受けとめ方・ストレス対処)の実施</li> <li>学校・保護者への相談窓口周知チラシの配布</li> </ul>	○			保健福祉課 学校教育課
	児童・生徒へのうつ・アルコール依存症等のハイリスク要因の予防と知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童・生徒へのうつや酒害リーフレットの配布</li> </ul>	○			保健福祉課 学校教育課
	悩みを持つ子ども・保護者の相談・支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>発達専門相談の実施</li> <li>家庭児童相談の実施</li> <li>親のつどいの場づくりの実施</li> <li>学校の連携窓口と小児科医会との連携</li> <li>学校と保護者・地域との連携(ゲートキーパー養成)</li> <li>広島県スクールカウンセラー活用事業の実施</li> <li>三原ふれあい相談室・三原ふれあい教室(不登校の状況にある児童・生徒の学校復帰に向けた取組)の実施</li> <li>教育相談指導員の設置(児童・生徒の子育てに悩む保護者等からの相談支援)</li> <li>メンタルヘルスサポート事業の実施(再掲)</li> </ul>	○			保健福祉課 学校教育課

## 《三原市の自殺対策を推進するための体制》

自殺対策を推進するための体制として、三原市自殺対策連携推進会議を設置しています。また、市の主な関係課との連携強化を図るための三原市自殺対策庁内連絡会、相談窓口担当者とのネットワークを強化するための庁内相談窓口ネットワーク会議を設置し開催しています。

また、精神保健福祉に関係する団体のネットワーク強化のためにこころ♡ネットみはらを設置しています。

### (1) 三原市自殺対策連携推進会議

#### 【設置目的】

三原市の自殺対策において、関係機関・団体が連携し総合的な対策の推進を図る。

#### 【所掌事務】

- (1) 自殺対策の総合的な推進に関すること。
- (2) 自殺対策に係る関係機関・団体の連携に関すること。
- (3) その他、自殺対策に連携会議が必要と認めること。

#### 【委員の構成】

- 1 委員 15 人以内で構成する。
- 2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が依頼する。
  - (1) 保健・医療・福祉関係者
  - (2) 教育関係者
  - (3) 労働関係機関の関係者及び事業主
  - (4) 警察・消防関係者
  - (5) 民間相談団体関係者
  - (6) 学識経験者
  - (7) その他市長が自殺対策に必要と認める者

#### 【具体的構成員】

県立広島大学、小泉病院、地域生活支援センター、地域包括支援センター、民生委員児童委員、三原警察署、三原市消防本部、広島県東部保健所、三原市教育委員会（中学校長会）、三原公共職業安定所、しまなみ信用金庫、広島弁護士会、三原市仏教会、三原断酒友の会、三原市社会福祉協議会

### (2) 三原市自殺対策庁内連絡会

#### 【設置目的】

三原市における自殺対策の実施に関する庁内組織の相互連携を推進する。

#### 【所掌事務】

- (1) 自殺対策に関する諸施策の調整及び推進に関すること。
- (2) 自殺対策に関する情報収集及び連絡調整に関すること。
- (3) その他連絡会が必要と認める事項に関すること。

#### 【組織の構成員】

会長：保健福祉部長      副会長：保健福祉課長  
委員：社会福祉課長、高齢者福祉課長、保険医療課長、子育て支援課長、人権推進課長、  
商工振興課長、警防課長、学校教育課長

### (3) 庁内相談窓口担当者ネットワーク会議

#### 【設置目的】

自殺対策をはじめとする複合的な相談に対して、適切な問題解決を行うため、「相談窓口担当者の顔の見える連携」ができる体制づくりを行う。また、自殺の徴候に早く「気づき」、「適切な相談につなぐ」ことができるよう相談技術の向上を図る。

#### 【会議の内容】

- (1) 自殺対策に関する啓発及び研修
- (2) 情報交換
- (3) 事例検討
- (4) その他、庁内でのネットワーク構築に必要な事項

#### 【会議の構成員】

相談窓口担当職員（社会福祉課，高齢者福祉課，保険医療課，子育て支援課，人権推進課，商工振興課，警防課，学校教育課等）

家庭児童相談員，婦人相談員，母子・父子自立相談員，人権相談員，消費生活相談員，青少年指導相談員，青少年支援相談員等

### その他 三原市の精神保健福祉推進のためのネットワーク

#### こころ♡ネットみはら

#### 【設置目的】

保健福祉医療の関係機関が連携・協働する体制づくりのため精神保健福祉ネットワークとして設置され、精神保健福祉法第2条及び第46条に基づき、市民のこころの健康増進及び精神障害の正しい理解の促進を図り、誰もが安心して暮らせる地域づくりを推進する。

#### 【活動の内容】

- (1) 市民のこころの健康増進に関すること。
- (2) 精神障害の正しい知識の啓発に関すること。
- (3) 当事者・家族支援に関すること。
- (4) 精神保健福祉対策に係る関係機関・団体の連携に関すること。
- (5) 社会資源の開発に関すること。
- (6) その他「こころ♡ネットみはら」が必要と認めること。

#### 【構成団体】

三原病院，小泉病院，押尾クリニック，港町クリニック，生活訓練事業所「あいあい寮」，多機能型事業所「わいわい工房」，就労継続支援B型事業所「ワークハウスさくら草」，就労継続支援B型事業所「やっさ工房」，地域生活支援センター「さ・ポート」，NPO 法人ちゃんくす，三原市社会福祉協議会，県立広島大学保健福祉学部，三原市保健福祉課，広島県東部保健所

## (7) こころ安らぐやさしいまち（健康をささえる基盤の充実）

### 《現状と課題》

アンケート調査結果では、「三原のまちが好き」だと思ふ人の割合は、前回調査 76.5%から 73.3%へと減少しました。「いざという時に助け合える人がいる」の割合についても、前回調査 78.3%から 68.2%へと減少しています。また、「町内会等に健康づくりを目的とした集う場所がある人」の割合も、前回調査 52.4%から 41.5%と減少しています。

一方、「健康である」と思ふ人の割合は前回調査 80.0%から 80.9%と微増となっており、健康状態については、80.9%が「とても健康である」「どちらかという健康である」と主観的健康感が高くなっています。

地域ぐるみで健康づくりを継続して行うためには、個人で取り組む健康づくりに加え、地域全体として健康に関心を持ち、健康づくりに取り組める環境づくりが必要です。食生活改善推進員等ボランティアによる健康づくりの普及啓発活動を推進していきます。

また、生産年齢人口の減少、少子高齢化の進行、過疎化による単身世帯の増加等の現状からも住民が地域活動に参加し、地域の中でのつながりを持ち、高齢になっても自立した生活が営め、尊厳が守られるような地域づくりも重要です。

### 《具体的目標》

具体的目標	方向性	主要な事業
1 健康づくりを通じた地域活動の活性化・健康づくりを担う人材育成の推進	地域のつながりを活かして健康づくりに携わる人を増やし、お互いに健康を支え合う社会を目指します。 健康づくりの担い手の養成を図るとともに、適切な活動を支援していきます。	こころ♡ネットみはら事業
		ふれあい・いきいきサロンの普及
		食生活改善推進員養成講座
		運動普及リーダー養成講座
		健康づくり推進員研修講座
		母子保健推進委員活動支援
		健康づくり地域活動への支援
2 健康づくりに関する情報提供・相談の充実	市民一人ひとりが健康意識を持って自主的な健康づくりを行っていけるよう、健康づくり・介護予防意識の醸成を図ります。 また、健康に関して気軽に相談できる体制強化を図ります。	ふれあい安心電話事業
		リカレント教育推進事業
		健康相談・健康教育
		出前講座
3 ACP(アドバンスケアプラン)の普及	健やかな長寿を全うするため、年齢や病期にかかわらず、「人生の目標」「将来の医療に関する望み」等について周囲の人や医師等医療職と共有し、将来の意思決定能力の低下に備えて、元気な時からの備えを図ります。	かかりつけ医・かかりつけ薬局について普及啓発
		パンフレットの配布

《評価指標》

評価項目	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
三原のまちが好きだと思ふ人の割合	73.3%	80.0%
いざという時助け合える人がいる割合	68.2%	80.0%
町内会等に健康づくりを目的とした集う場がある人の割合	41.5%	80.0%
健康であると思ふ人の割合	80.9%	85.0%
食生活改善推進員の数	165 人	200 人
運動普及リーダーの数	164 人	200 人

市民の取組

- 健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加する
- ウォーキング等に誘い合って健康づくり活動の輪を広げる
- 自分の住むまちに関心を持ち、自分にできることを探す
- 町内会・自治会等に入り、地域活動に積極的に参加する
- 地域で声をかけあい、あいさつする
- まわりの人が暮らしやすいように、声をかけ、思いを聴いて、サポートする

コラム

自助・互助・共助・公助による健康づくり

いきいきと自分らしく生活するためには、健康であることが欠かせません。とは言っても健康的な食生活や運動などを習慣にすることは難しいものです。自助・互助・共助・公助を組み合わせ楽しく健康づくりに取り組みましょう。

自身や家族で、生活スタイルに合わせて毎日出来る自分好みの健康づくりを行います。



- \* ウォーキングや日常ながら運動
- \* バランスのとれた食生活

みずか  
自ら

公民館など顔が見える住民同士で自主的に健康づくり活動に取り組みます。

- \* 各種健康運動サークル
- \* 食生活改善講習会
- \* 出前講座



たが  
互いに

社会保険のようなサービスや実費負担が制度化された相互扶助です。



- \* 介護保険
- \* 医療保険 など

とも  
共に

市が市全域または数力所で実施し、幅広く必要な情報を提供します。

- \* 健（検）診、保健指導
- \* 健康づくり教室
- \* 健康情報の提供



おみやげ  
公で