

皆さんの積極的な健康づくりを支援します

行政をはじめ、保健医療専門家、医療保険事業者、教育関係機関等の各種実施主体と連携しながら、市民の皆さんが目指す健康づくりを支援することで、本計画を効果的に推進していきます。

健康増進計画・食育推進計画	
～ みんなでつくろう 元気なもりぐち ～	
基本方針	1) 高齢者がいつまでも健康で元気に暮らせるよう、健康寿命の延伸に向け取り組む 2) 生活習慣病等の早期発見と重症化予防のために、健診（検診）受診率の向上を目指す 3) かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師の定着を図る
たばこ	・禁煙治療医療機関情報のパンフレットを、様々な団体を通じてさらに広く配布します。 ・市のホームページや広報などを通して、喫煙の害や禁煙サポートなどの情報を周知します。 ・公共施設の敷地内全面禁煙を継続します。 ・迷惑な路上喫煙の防止に向けて、路上喫煙禁止区域内外で、市民等に対し指導・啓発を行います。
身体活動・運動	・各年代のライフステージに合った、特に就労世代が取り組みやすいような情報提供を市公式 LINE 等の SNS も活用して行います。 ・町内会などが行っているスポーツ、レクリエーション等の情報を提供します。 ・障がいや慢性疾患のある人でも、身体を動かせる機会を持てるようにスポーツに親しむ交流会などの実施を支援します。 ・もりぐちぶらり歩きマップなどを活用して、身近にできるウォーキング事業の普及を図ります。
飲酒	・飲酒量や休肝日等についての正しい知識と情報を提供します。 ・健康教育に限らず、市ホームページや広報、SNS などの媒体を活用するなど、あらゆる場面を通じて、飲酒の知識について周知していきます。
市民健康診査	・健康に関する教室や健(検)診についてわかりやすく周知し、普及啓発に努めます。 ・健診受診者に適切な健康情報を提供します。 ・健診対象者への受診勧奨や医療機関の協力のもと健診の精度管理に努めます。
栄養・食生活と食育	・栄養・食生活の大切さだけでなく、玄米や分づき米（五分づき、七分づき）などの入手方法や調理方法、カルシウムに富む食品の情報、1 日に必要な野菜の摂取量（350g 以上）など健康増進に寄与する具体的な情報を市民に発信していきます。 ・乳幼児相談、乳幼児健診などで、個々に合わせた食生活の改善につなげる支援をします。
休養・睡眠	・こころに関する教室の充実を図るとともに、こころの健康づくりに関する知識（睡眠の大切さ等）や情報を周知します。 ・様々なイベントや行事において、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。 ・各ライフステージに応じたこころの健康相談の窓口の充実を図ります。
歯と口の健康	・歯の成り立ちや歯によい食事、う歯（むし歯）、歯周病について学習し、歯磨き習慣を身につけられるよう努めます。 ・オーラルフレイル予防のため、口の機能を維持・向上する重要性の普及啓発に努めます。 ・8020【ハチマルニイマル】運動（80 歳で 20 本以上歯を残す）を推進します。
適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及	・健診受診者や健康教育受診者への情報提供に加えて、市ホームページや広報、SNS 等の媒体を活用し、正しい知識と情報を提供します。 ・適切な健康情報の提供と情報選択の方法について、保健師を通じて、市民への指導に取り組みます。 ・救急時の対応（小児救急電話相談、救急安心センターおおさかなど）についての情報を提供します。

自殺対策
～ 市民一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）に ～

基本方針	1) 生きることの包括的な支援として推進する 2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む 3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる 4) 実践と啓発を両輪として推進する 5) 関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
【基本施策】	・様々な生活課題に対応し、悩みや不安を抱えている人を早期に発見して対応できる地域ネットワークの構築を行います。 ・市職員の生きる支援に対する意識向上と、ゲートキーパー等支援につなぐことのできる地域人材の育成を図ります。 ・市民に対し、自殺対策の窓口や自殺予防週間、自殺対策強化月間についての周知を行います。 ・市民の「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを実施します。 ・学校を中心とした子どもを見守り支える体制を構築します。
【重点施策】	・若年層の孤立防止と自殺のリスクの高い人の早期発見に努めます。 ・高齢者の閉じこもりや孤立を防ぎ、地域の自主グループの参加者の増加を図るとともに、介護予防や生きがいの支援を実施します。 ・様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援の体制を充実させます。 ・複合的な問題などを背景として生きづらさを抱えている人への市職員の対応力の向上を図ります。

概要版

第二次守口市健康増進計画

（守口市食育推進計画・守口市自殺対策計画）

令和7年度（2025年度）～令和18年度（2036年度）



第二次守口市健康増進計画（守口市食育推進計画・守口市自殺対策計画）とは

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に基づく「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です。守口市では、すべての市民が、健康増進に向けた生活習慣づくり・環境づくりに積極的に取り組み、生涯にわたって心身ともに健やかな生活が送れる元気なまちとなることを目指して、本計画を進めていきます。

計画の対象

子どもからお年寄りまでのすべての世代の健康増進を図るために、守口市民すべてを対象とします。

計画の期間

- ・令和7年度から令和18年度までの12年間の計画です。
- ・6年後の令和12年度に中間評価及び見直しを行います。

「みんなでつくろう 元気なもりぐち」「市民一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）に」の実現を目指して、心身ともに健やかな生活が送れるまちを目指しましょう

「みんなでつくろう元気なもりぐち」は本計画の健康・食育分野における基本理念です。この理念を実現するために、以下に示す8つの項目を掲げて取り組みを推進します。また、本計画の自殺対策分野における基本理念「市民一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）に」を実現するため、基本施策と重点施策を掲げて取り組みを推進します。

健康増進計画・食育推進計画	取り組みの項目	目標	共通の取り組み	ライフステージごとの重点取り組み		
				年少世代(0～14 歳)	生産年齢世代(15～64 歳)	老年世代(65 歳以上)
	★たばこ	●喫煙率のさらなる低下 ●喫煙者のより迅速な減少	■医療機関や薬局での禁煙サポートを活用します。 ■子どもにたばこの害を教え、たばこに接する機会の少ない環境づくりに努めます。	・たばこを吸いません。 ・たばこを勧められても断ります。	・たばこを吸いません。 ・受動喫煙を防止します。 ・禁煙補助手段を知り、積極的に活用するなど禁煙に取り組みます。	
	★栄養・食生活と食育	●食育に関心を持っている市民の増加 ●やせや肥満ではない適正体重を維持している人の増加	■主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます ■脂肪分やカロリーの摂り過ぎに注意し、毎日体重をチェックします。	・朝食を毎日食べます。 ・適正体重を維持し、無理なダイエットはしません。	・塩分を摂り過ぎない食事をします。 ・適正体重を維持し、無理なダイエットはしません。	・やせすぎないように注意します。 ・漬け物を食べ過ぎません。 ・郷土の味、行事食を伝えていきます。
	★身体活動・運動	●身体活動に対するさらなる意識の向上	■身体活動・運動は、身体的（糖尿病・高血圧予防、介護予防、認知症予防など）・精神的健康増進に非常に効果的であることを理解します。	・家族と一緒に楽しく身体を動かします。 ・遊びや運動に関するイベントに参加します。	・運動が疾病予防につながるなど、運動の大切さを理解します。 ・休日には、身体を動かすレクリエーションなどの運動をします。	・安全面に配慮し、自分にあった適度な運動を続けます。 ・短い時間でも、毎日意識して身体を動かします。
	休養・睡眠	●悩みやストレスを抱え込む人、相談できない人の減少 ●よく眠れている人の増加	■こころの悩みを抱えこまず、家族や仲間に話します。 ■こころの不調(うつ状態など)を自分で解決できないときは、専門家に相談します。	・子育てやいじめの悩み、虐待等について相談できる場所（こども家庭センター、教育センターなど）を知り、利用します。 ・不安や悩みを相談できる人をつくります。	・悩みを相談する窓口を知ります。 ・趣味を持ちます。 ・適度な睡眠、休息をとります。	
	飲酒	●飲酒についての知識の普及 ●多量飲酒（アルコール依存症を含む）の人の減少	■飲酒量や休肝日についての正しい知識を学びます。 ■飲みすぎに注意して、週2回（最低週1回）は休肝日にします。	・アルコールの害について学びます。 ・アルコールを飲みません。 ・アルコールを勧められても断ります。	・アルコールの害について学びます。 ・20 歳以上は適量飲酒などを心がけます。 ・妊娠中や授乳中はアルコールを飲みません。	・アルコールの害について学びます。 ・適量飲酒を心がけます。
	歯と口の健康	●80 歳で 20 本以上の歯を有する人の増加 ●歯周病にかかっている人の減少 ●う歯（むし歯）の減少	■歯科疾患について正しい知識を身につけます。 ■「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯石除去や歯科検診を受けます。	・仕上げ磨きをします（幼少期）。 ・食べたら歯を磨きます。	・定期的に歯科受診をします。 ・歯ごたえのあるものを食べます。 ・歯科ケア用品を利用します。	・定期的に歯科受診をします。 ・歯科ケア用品を利用します。
	市民健康診査	●年齢補正後の脳卒中死亡の低下 ●高血圧の人の医療機関受診率の増加	■市民健康診査・がん検診を定期的に受診します。	・乳幼児健診を受けます。 ・かかりつけ医を持ちます。	・定期的に健診を受け、健康の自己管理を行います。 ・血圧、血糖、コレステロール値、適量飲酒量、適正体重を知ります。	
	適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及	●保健センターからの適切な健康情報の発信 ●適切な健康情報選択知識の普及	■マスコミ、インターネットなどから提供されている健康情報の中には、現在の標準的な医療に合わないものや、科学的な根拠があいまいなものがあることを学びます。	・適切な健康情報選択を学ぶことに努めます。	・適切な健康情報を正しく選択します。 ・自宅や勤務先などの最寄の医療機関を把握します。	・適切な健康情報を正しく選択します。

※「★」は重点分野を表します。内容については、一部抜粋して掲載しています。

自殺対策計画	取り組みの項目		市民の取り組みを支援する対策			
	基本施策	地域におけるネットワークの強化	■自殺対策に特化したネットワークの強化 ■特定の問題に関する連携・ネットワークの強化			
		自殺対策を支える人材の育成	■人材育成			
		住民への啓発と周知	■リーフレット等啓発グッズの作成と周知 ■各種メディア媒体を活用した啓発活動 ■自殺予防に関する知識の普及			
		生きることの促進要因への支援	■自死遺族への支援			
		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の実施 ■SOSの出し方に関する教育の推進に向けた連携の強化			
	重点施策	若年層への支援	■虐待を受けた子どもへの支援 ■学校における支援 ■教職員等に対する人材育成 ■ひきこもり・不登校対策			
		高齢者への支援	■支援者に対する人材育成 ■健康寿命の延伸を目指して ■高齢者への啓発 ■高齢者の仲間づくり、居場所づくりの支援			
		女性への支援	■妊産婦への支援の充実 ■コロナ禍で顕在した課題を踏まえた女性支援 ■困難な問題を抱える女性への支援			
		生活困窮者への支援	■庁内の関係部署による協働支援体制の強化 ■庁外の支援機関との連携 ■関係機関職員に対する人材育成 ■支援につながっていない人を早期支援につなぐための取り組みの推進			