



基本施策 19 健康づくりの推進

■めざすまちの姿

市民一人ひとりが自分の健康管理に対する意識を高め、それぞれの人生の段階（ライフステージ）に合った健康づくりに取り組むことができるまちをめざします。

■現状

- ◇健康づくり推進協議会を設置し関係機関と連携しながら健康増進・食育推進の計画策定、事業の実施、計画の進捗状況等の管理や事業の実施を行っています。
- ◇地域で健康づくりや食育推進に努めてもらうリーダーを育成しています。
- ◇集団健診と医療機関の個別健診を併用して実施できるよう、節目年齢での無料健診の実施、日時指定制や土日の実施等、受診しやすい環境づくりに努めています。
- ◇心の健康について、講座や講演会を実施するとともに、関係部署や関係機関等と連携した相談体制や支援の充実に努めています。

■課題

- ◇高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化し、要介護の高齢者も年々増加するなど、健康を取り巻く環境が大きく変わる中、健康づくりについて関心を持ち、生涯にわたり、効果的な健康管理を行うことが必要となっています。
- ◇健康リーダー等のさらなる育成や活躍の場づくりが必要です。
- ◇各種健診の受診率のさらなる向上を図るため、関係機関との連携や調整が必要です。
- ◇行政による各種健康教室や健康相談だけでなく、市民が主体的に健康づくりに取り組むことができる仕組みづくりが必要です。
- ◇悩み、ストレスを抱えている人の負担を軽減できるよう、相談機関の周知や、心の健康についての正しい知識の普及・啓発が必要です。

■個別施策の方向性と主な取組（★は総合戦略事業に関連する取組）

<p>① 生涯を通じた健康づくり活動の推進</p> <p>《施策の方向性》 すべての人が健やかで心豊かに生活できるよう、ライフステージに合った健康づくりを推進します。</p> <p>《主な取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ①-1 健康な生活習慣の確立と定着をめざし、健康づくりや若い世代からの食育の実践、喫煙防止教育や禁煙指導の取組等、健康づくり推進協議会を中心に関係機関と連携を図ります。 ①-2 健康づくりに関するリーダーの育成と、活躍の場づくりに取り組みます。 ①-3 特定健診や保健指導、がん検診などについて、情報提供や実施方法をさらに工夫し、受診者の増加に努めます。 ①-4 医師会や歯科医師会等との連携、調整に努め、健診を受診しやすい環境づくりを推進します。 ①-5 誰もが気軽に健康相談や健康づくり活動に取り組むことができる機会を確保します。

② 心の健康づくりの推進
≪施策の方向性≫ 誰もが適切な支援につながるができる環境をつくり、心の健康づくりを推進します。
≪主な取組≫ ②-1 うつ予防について、医療機関や支援機関等関係機関と連携しながら、正しい理解の促進や適切な支援を行います。 ②-2 事業所等に対するメンタルヘルスケアの取組の促進を図ります。 ②-3 市民自らがストレスに気づいて対処できるように、相談しやすい相談窓口の周知など心の健康に関する相談体制の充実を図ります。
③スポーツを通じた健康づくり（★）
≪施策の方向性≫ 誰もが気軽に参加できるスポーツ活動を通じた健康づくりを推進します。
≪主な取組≫ ③-1 ウォーキングコースの設定やラジオ体操の普及などにより、スポーツを通じた健康づくりを推進します。 ③-2 子どもから高齢者まで、障がいの有無に関わらず、すべての人がスポーツを通じて健康づくりに取り組むことができる環境づくりを行います。

■まちづくり指標

指標名	単位	現状値 (R1)	目標値 (R8)
3大生活習慣病による死亡者の割合	%/年	53.5 (H30)	現状より減少
人口10万人当たりの自殺者数	人	22.9 (H30)	13.0 以下
ゲートキーパーの研修受講者数（市民受講者）	人/年	15 (R2)	30 以上
特定健診受診率	%/年	40.2	60 以上

■関連する個別計画

- ・健康しそう 21
- ・ 宍粟市国民健康保険特定健康診査等実施計画
- ・ 宍粟市食育推進計画
- ・ 宍粟市国民健康保険データヘルス計画
- ・ 宍粟市自殺対策計画