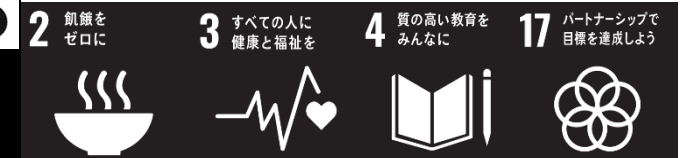


第3次健康はんだ21計画

半田市いのち支える計画（第2次自死対策計画）（案）概要版



I 計画の概要

計画策定の目的・背景

本計画は、国の「健康日本21計画（第三次）」や愛知県の「第3期健康日本21あいち計画」の方針等を踏まえ、半田市の健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。また、自死対策が保健、医療、福祉、教育、そのほか関連施策との有機的な連携が必要であることから、保健分野の計画にあたる健康はんだ21計画と自死対策計画を一体的に作成し、相互連携を図ります。

計画期間

国や県の計画に合わせ令和7年度から令和18年度までの12年間とします。また、中間年度である令和12年度に見直しを行います。

II 基本理念

「健康で明るく ころ豊かなまち はんだ」

III 取組の方向性

健康増進分野

市民のだれもが幸せであると実感し、「その人らしく いきいきと」生活をするためには、一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組み、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」を延ばすことが大切です。また、一人ひとりの取り組みを社会として支えられる環境づくりを行います。

自死対策分野

単に自殺者数の減少を目的とするのではなく、市民一人ひとりがかけがえのない存在として尊重されるとともに、生きがいや希望をもって暮らすための支援と、それを促進するための環境整備を図り、「いのちを支え きぼうが未来につながるまちの実現」を目指します。

本計画の名称は、遺族の方の心情に配慮し、本人の尊厳を守るため、「自殺」ではなく、「自死」という表現を用いることとします。なお、法律用語や統計用語、会議等の固有名詞については、今後も「自殺」という表現を用います。

IV 施策体系

健康増進分野

【基本方針1】

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【基本方針2】

生活習慣の改善

- (1) 栄養、食生活
- (2) 身体活動、運動
- (3) 休養、睡眠、こころの健康
- (4) 飲酒、喫煙
- (5) 歯、口腔

【基本方針3】

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器疾患
- (3) 糖尿病、慢性腎臓病（CKD）

【基本方針4】

健康づくりのための環境整備

自死対策分野

【基本方針5】

地域におけるネットワークの強化

- (1) 関係機関等とのネットワークの強化
- (2) 自殺未遂者等への支援

【基本方針6】

自死対策を支える人材の育成

- (1) ゲートキーパーの養成
- (2) 地域で見守りができる人材の確保

【基本方針7】

相談体制の充実と見守りの促進

- (1) 相談体制の整備と充実
- (2) 自殺予防週間及び自殺対策強化月間における普及啓発
- (3) 相談窓口の普及啓発

【基本方針8】

生きることの促進要因への支援

- (1) 心身の健康づくりの推進
- (2) 孤立を防ぐ居場所づくり
- (3) 自死遺族への支援

V 分野別・ライフステージ別の取組

健康づくりの主役は市民の皆さんです。
できることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

分野	市民の行動目標	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	
健康管理	☐がん予防の正しい知識を身につけよう ☐定期的ながん検診を受けよう ☐子宮頸がん予防ワクチンを受けよう ☐自覚症状があったら、早めに医療受診しよう ☐喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響を正しく理解しよう	成長に合わせた望ましい生活習慣を送る					
		子宮頸がん予防ワクチンの接種		がん検診の受診			
		自覚症状があったら早期受診					
		禁煙する/アルコールの適量を知る					
歯・口腔の健康	☐歯と口腔を健康に保つために正しい知識を身につけよう ☐毎食後の歯みがきを習慣づけ、丁寧な歯みがきをしよう ☐かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科健診を受けよう	正しい食習慣に関する知識を身につける					
		むし歯や歯周病予防に関する知識を身につける					
		仕上げみがきする	歯ブラシと併用して歯間部清掃用器具を使う				
		定期的なフッ化物塗布・洗口	かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科健診を受ける				
身体活動、運動	☐日常生活の合間を利用し、意識してからだを動かし、座っている時間を減らそう ☐自分にあった運動を見つけよう ☐からだを動かす講座やイベントに参加しよう	外遊びを中心に体を動かす		通勤や勤務先、家事や買い物など日常生活で運動			
		身体活動や運動を習慣化する					
		心と身体の成長にスポーツを実施する			楽しく続けられる運動の実践		
		親子のふれあい・楽しい活動			フレイル予防に運動をする		
栄養、食生活	☐減塩を意識した献立や食材選びをしよう ☐野菜の摂取に配慮し主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂ろう ☐自分の適正体重と食事量を知り、肥満ややせ過ぎを防ごう	偏食しないで何でも食べる		主食・主菜・副菜のそろった食事		多様な食品を食べる	
		家族と一緒に食事をする				たんぱく質はたっぷり	
		朝食を毎日食べる					
					塩分少なめ・野菜たっぷり		
		適正体重を意識した食事をする					
休養、睡眠、こころの健康	☐十分な睡眠と休養を確保するため、規則正しい生活習慣を心掛けよう ☐ストレス軽減のための自分らしい対処法を見つけよう ☐悩みや不安は、一人で抱えず、家族や友人、相談機関に相談しよう ☐家族や友人、同僚の変化にも気を配り、声掛けや見守りに努めよう	早寝早起きの習慣を身に付ける				社会参加の機会を持つ	
		体験活動や地域のサークル活動など多様な活動を					
					自分らしいストレス対処法をもつ		
		身近な大人に何でも話す		悩み、不安は迷わず誰かに相談を			
		身近な人のこころの SOS に気付いたら声をかける					

VI 実践！「半田アクション5（ファイブ）」

「半田アクション5（ファイブ）」は、次の5つの具体的な行動を意識し、日常生活に取り入れることで、市民の皆さんの生活習慣が改善され、健康づくりにつながることを目指すものです。



① (健) 診は必ず受けよう 年1回



② (歯) つこつ続ける 歯みがき習慣



③ (歩) ごこう 歩こう+(プラス)10分



④ (食) 分めざそう 塩・しょうゆ



⑤ (心) いじにしよう あなたの心



計画の本編は市ホームページから閲覧できます。
左のQRコードを読み取るか、「健康はんだ21計画」で検索いただき、ご覧ください。

令和7年3月発行

半田市福祉部健康課
〒475-8666 半田市東洋町2-1
電話：0569-84-0662
FAX：0569-25-2062
E-mail：kenkou@city.handa.lg.jp

