

あけあじ健康21

概要版

第3次 豊後大野市健康づくり計画(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画)

あなたの健康あなたじしんで

豊後大野市では、令和6年度から令和17年度までの12年間の期間とする「第3次豊後大野市健康づくり計画『あけあじ健康21』」を策定しました。

「笑顔とやさしさにあふれた元気な豊後大野市」を基本理念に、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策行動計画」の3つの計画を一体的に策定し、関連する分野・施策と連携しながら、健康づくりを推進します。

市民の一人ひとりが主人公となって、健康づくりに取り組めるよう、「豊後大野市健康づくり10か条」等の行動目標を示しています。

地域や学校、職域等、みんなで健康づくりの輪を広げていきましょう。

基本理念

笑顔とやさしさにあふれた元気な豊後大野市

健康増進計画

市民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支えながら、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現」を目指します。

基本方針①	あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築するため、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。
基本方針②	疾病の発症を予防する一次予防に重点を置いた施策を推進し、生涯を通じた健康づくりを支援します。
基本方針③	民間活力を含めた家庭・地域・学校・職域・行政等の多様な主体による地域全体で行う健康づくりを推進します。

食育推進計画

「市民一人ひとりが自然や地域とふれあいながら食に関心をもち、生涯を通じて健康で心豊かに暮らすこと」を目指します。

基本方針①	子どもから大人まで、市民一人ひとりが健全な食生活を実践し、「食」を楽しみます。
基本方針②	食べることへの感謝の気持ちや「もったいない」という食を大切にすることを育みます。
基本方針③	豊後大野市の自然の恵みと地域のつながりを大切に、安全・安心の食生活を心がけます。
基本方針④	豊後大野市の伝統的な食文化を継承します。

自殺対策行動計画

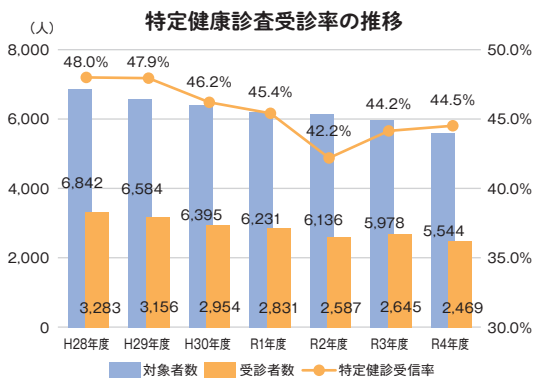
「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

基本方針①	生きることの包括的な支援として推進します。
基本方針②	関連施策との有機的な連携による総合的な取組を推進します。
基本方針③	対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動を図ります。
基本方針④	実践と啓発を両輪とした取組を推進します。
基本方針⑤	関係者の役割の明確化とその連携・協働を推進します。
基本方針⑥	自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮をします。

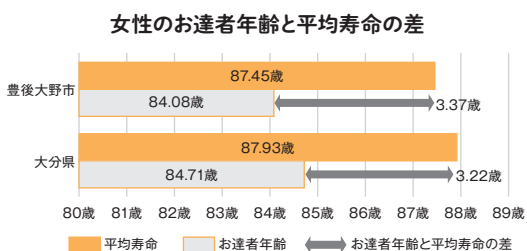
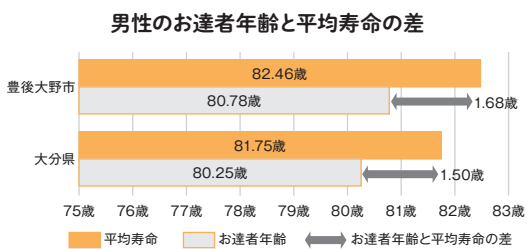
健康増進計画

豊後大野市の現状	目指す姿	7つの柱	健康づくり10か条
----------	------	------	-----------

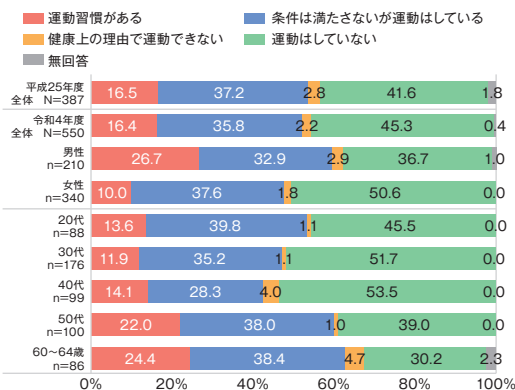
平成28年度以降の特定健康診査受診率は、年々減少傾向となっています。



お達者年齢においては、男女ともに概ね上昇傾向となっており、平成29年～令和3年平均で男性が80.78歳、女性が84.08歳となり県の数値より男性は高く、女性は低くなっています。

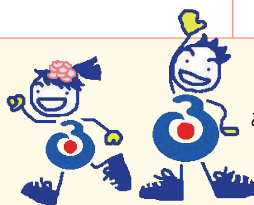


運動習慣のある女性が少なくなっています。



笑顔とやさしさにあふれた 元気な豊後大野市

<h3>柱1</h3> <p>バランスのとれた食生活・食習慣の実現</p>	<p>第1条 朝ごはんを食べよう</p> <p>第2条 塩分を控えよう</p> <p>第3条 3食に野菜を食べよう</p>
<h3>柱2</h3> <p>生活における身体活動量の増加</p>	<p>第4条 自分にあった運動を生活に取り入れよう</p>
<h3>柱3</h3> <p>休養・こころの健康の確保</p>	<p>第5条 ストレスと上手に付き合おう</p> <p>第6条 ひとりで悩まず相談しよう</p>
<h3>柱4</h3> <p>禁煙と効果的な分煙の促進</p>	<p>第7条 禁煙に取り組もう</p>
<h3>柱5</h3> <p>適正な飲酒習慣の実現</p>	<p>第8条 休肝日を増やそう</p>
<h3>柱6</h3> <p>歯と口の健康づくりの促進</p>	<p>第9条 年1回は歯の健診を受けよう</p>
<h3>柱7</h3> <p>定期的な健康チェックと自己管理</p>	<p>第10条 年1回は健康診断を受けよう</p>



具体的な取組・アクションプラン	指標	対象	現状値	目標値
<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え(早寝、早起き)、1日3食きちんと食事をとる。 薄味を心がけた食事を実践する。 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践する。 	朝食をほとんど食べない人	小学生	3.9%	1.5%
		中学生	6.5%	3.0%
	減塩に心がけている人	高校生	2.4%	2.0%
		20歳以上	16.7%	10.0%
<ul style="list-style-type: none"> 運動の効果について知る。 自分に合った運動を見つけ、続ける。 健康アプリ「おおいた歩得(あるとっく)」に取り組む。 	日頃、1日30分以上歩く人	20歳以上	61.6%	80.0%
		運動習慣がある人	20歳以上	16.4%
<ul style="list-style-type: none"> 睡眠と休養を十分にとる習慣を身につける。 困っていることや悩みを一人で抱え込まずに早めに相談する。 相手の話に耳を傾けるよう心がける。 ゲートキーパー研修、認知症サポーター養成講座に参加する。 	悩みなどを相談できる人がいる人	小学生	87.4%	90.0%
		中学生	80.4%	
	自分自身が好きな人	高校生	84.6%	
		20歳以上	87.0%	
<ul style="list-style-type: none"> 未成年者はたばこを吸わない、未成年者には吸わせない。 妊娠中や授乳中はたばこを吸わない。 喫煙のルールを守り、分煙に取り組む。 禁煙したい時は、禁煙外来や禁煙支援薬剤師へ相談するなどして自分に合った禁煙方法を選択し、取り組む。 	たばこを吸ったことがある人	小学生	2.4%	0.0%
		中学生	0.5%	
	高校生	0.0%		
	「禁煙に関心があり、今すぐ取り組みたい」と思っている人	20歳以上	11.3%	50.0%
妊娠中たばこを吸っていた人		20歳以上	4.0%	0.0%
<ul style="list-style-type: none"> お酒の害について知る、学ぶ。 妊娠中や授乳中はお酒を飲まない、飲ませない。 飲酒者は週に2日程度の休肝日をつくる。 飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し、正しく理解する。 健診を受け、自分の身体(肝臓機能)を知り見直す。 	適正飲酒量を知っている人	20歳以上	46.2%	55.0%
	お酒を飲んだことがある人	小学生	6.8%	0.0%
		中学生	6.5%	
	高校生	6.0%		
妊娠中お酒を飲んでいたら	20歳以上	2.7%	0.0%	
	毎日飲酒する人で、週1回以上休肝日を作っている人	20歳以上	28.1%	50.0%
<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期は定期的にフッ素塗布をする。 よくかんで食べる。 1日に1回は、デンタルフロス(糸つきようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に歯の手入れをする。 定期的に歯科健診を受け、必要な指導や治療を受ける。 むし歯や、歯周疾患になったら、早めに治療をする。 高齢期はオーラルフレイルの予防として、健口(けんこう)体操等に取り組む 	歯みがきを毎日する人	小学生	88.4%	95.0%
		中学生	91.6%	
	むし歯になったらきちんと治療をしている人	高校生	88.1%	
		20歳以上	77.6%	
定期的に歯科健診を受けている人	20歳以上	51.6%	60.0%	
	定期的に歯科健診を受けている人	20歳以上	34.7%	50.0%
糸ようじや歯間ブラシなどを使って歯と歯の間をきれいにする人	20歳以上	43.5%	50.0%	
	特定健康診査の受診率	40~74歳	44.5%	60.0%
<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は定期的に産婦人科や助産院で妊婦健診を受ける。 乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認し、子どもが健やかに成長するために正しい知識を習得する。 毎年受診する時期を決め、家族で声をかけあって、年1回必ず健診(検診)を受ける。 健診結果から自分や家族の生活習慣を見直す。 自分の適性体重を知り、肥満・やせ・低栄養防止のために毎日体重を量る。 65歳を過ぎたら介護予防健診や健康教室を利用し、フレイル予防に努める。 	内臓脂肪症候群の該当者・予備群の率	40~74歳	33.1%	30.0%以下
	がん検診受診率(肺) (胃) (大腸) (子宮頸) (乳)	がん検診対象者	13.0%	60.0%
			7.8%	
			11.4%	
14.5%				
15.1%				
女性の骨粗しょう症検診受診率	骨粗しょう症検診対象者	15.4%	40~60歳 15%	
			65~70歳 25%	

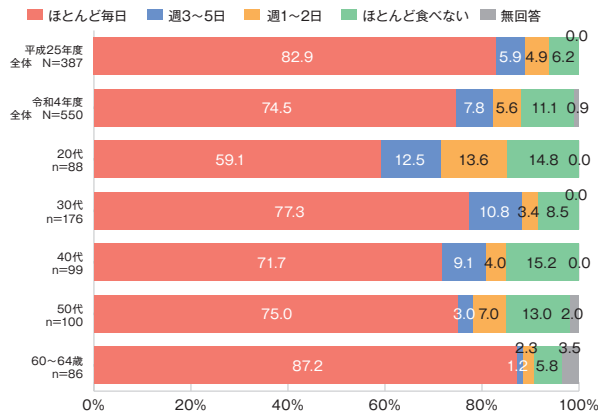
食育推進計画

■ 基本理念

「市民一人ひとりが自然や地域とふれあいながら食に関心をもち、生涯を通じて健康で心豊かに暮らすこと」を目指します。

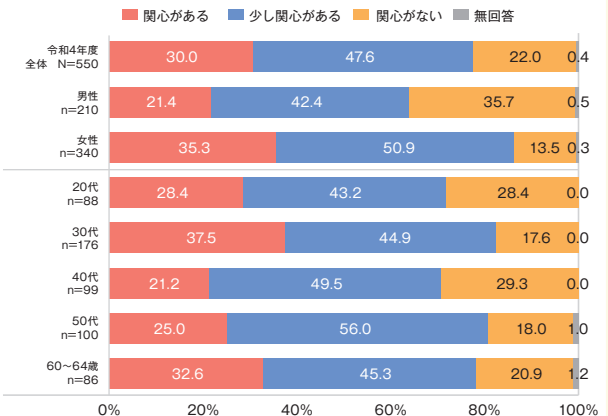
問:朝食を食べていますか?

朝食をほとんど毎日食べる20歳代の割合が低くなっています。



問:食育に関心がありますか?

食育に関心がある人の割合は男性より女性が高くなっています。



■ 基本目標に沿った行動指針

～食を広める～

○食育を生活の中に根付かせていくために、幅広い情報提供や多くの関係団体と協働して食育を推進します。また、そのための食育活動者の育成及び支援を行います。	
①情報の収集、共有、発信	<ul style="list-style-type: none"> 各関係機関や団体の連携のもと、情報の収集・共有を行い、広く発信に努めます。 家庭や学校、企業、地域に積極的にPR活動を進めていきます。
②普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> 食育キャンペーンの実施やイベント等で食育に関する普及啓発を実施します。
③食育活動者への育成支援	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善推進員のスキルアップを図りながら、自主活動における支援を行います。 食育活動者の情報をまとめたリストを作成し、食育活動を行う際の人材情報を提供します。

【指標】 (< >内の番号は上表に対する番号)

指標項目	現状値	目標値
食育に関心を持っている人の割合<①>	77.6%	95.0%
食生活改善推進協議会会員数<③>	187人	70世帯に1人



食育推進キャラクター
なばっぴー

～食で育てる～

○食べることを通じて、調理する力や、感謝の気持ち、食事のマナーを身に付け、さらに家族や仲間と、食を楽しむことができる機会の充実を図ります。

①食を大切に 心を育む	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 「弁当の日」に取り組みます。 ≫ 食のマナーを身に付けるための継続的な情報の提供、知識や技術を習得する機会を提供します。
②家族団らん等の 交流機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 子どもと一緒に食事作りや、食卓を囲む時間を増やすなど共食を推進します。 ≫ 食を通じた地域交流、世代間交流を推進し、様々なコミュニケーションの充実を図ります。
③食育活動者への 育成支援	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 食生活改善推進員のスキルアップを図りながら、自主活動における支援を行います。 ≫ 食育活動者の情報をまとめたリストを作成し、食育活動を行う際の人材情報を提供します。

【指標】

指標項目	現状値	目標値
「弁当の日」の取組実施校数(小・中学生、高校生) <①>	100.0%	100.0%
1日1回は、家族と一緒に食事をしている人の割合 <②>	88.7%	90.0%

～食で守る～

○健康のために正しい食習慣を身に付け、生活習慣病の予防に努めます。

○環境を守り安全・安心な生産・流通・消費を推進します。

①環境に配慮した 食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 食を大切に実践に取り組み、食品ロス削減に向けた取組を推進します。 ≫ 生ごみを利用した堆肥づくり、などの食品廃棄物の有効利用を図ります。
②環境と調和のとれた 農林業の推進	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 安全で安心できる農作物の生産を推進します。 ≫ GAP取得に準じた農業を実践します。
③健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けられるよう、生涯にわたる一貫した食育を進めていきます。 ≫ 減塩、野菜摂取等を推奨していきます。

【指標】

指標項目	現状値	目標値
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合 <①>	57.1%	65.0%
「GAP※」認証農家数 <②>	18戸	40戸
「メタボリックシンドローム」の割合 <③>	21.5%	15.0%
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合 <③>	80.7%	95.0%
減塩に心がけている人の割合 <③>	45.6%	60.0%

※ GAP…生産から出荷までの全工程において、安全な農作物を生産するための管理ポイントを整理した、プロセスチェック方式によるリスク管理手法のこと。

～食でつなぐ～

○生産者と消費者の交流を深め、地産地消の推進を図りながら、環境と調和した農林業を守り育て、地域の活性化を図ります。

○地域の郷土料理を次世代に継承し、さらに世代間の交流を深めます。

①地産地消※の促進	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 地元産の食材が購入できる直売所やスーパー等の地元産コーナーの充実を図ります。
②生産者と消費者の 交流促進	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 生産者と消費者の信頼関係や理解を深め、イベントの開催等交流の場づくりを推進します。
③食文化の継承と発展	<ul style="list-style-type: none"> ≫ 地域の食文化を守り、観光資源への活用を推進します。

※地産地消…地域生産地域消費の略語で、その地域で生産された農作物や水産物をその地域で消費すること。

【指標】

指標項目	現状値	目標値
地元産の農産物などを意識して購入する人の割合 <①②>	71.7%	80.0%
学校給食における地場産物の活用の割合 <③>	51.3%	55.0%

■計画の基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

■豊後大野市の自殺の現状

○自殺死亡率・自殺SMR値の推移

平成29年までは減少傾向となっていましたが、近年増加傾向となっています。令和4年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は26.4であり、県の平均15.9より高くなっています。

○男女別、年代別状況

男女ともに80代以上が最も多く、次いで70代、60代が多くなっています。性別では、男性が73%を占めています。

○同居人の有無別状況

同居人ありが65%を占めています。

○職業別状況

「有職者」「年金・雇用保険等生活者」の占める割合が多くなっています。

○原因・動機別状況

「健康問題」「家族問題」「勤務問題」の順に多くなっています。

○ゲートキーパーについて

・ゲートキーパー「知らない」および「研修を受講したことがない」人は過半数を超えています。

※ゲートキーパー…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

■計画の体系

豊後大野市の課題

- 課題1 幅広い世代において自殺やこころの健康などについての正しい知識を持ち、理解することが必要
- 課題2 地域や社会における人のつながりや支え合いなど社会的な絆を強化することが必要
- 課題3 身近な人の悩みやサインに気づき、適切な対応ができる人材が必要
- 課題4 一人で悩みを抱えることがないよう、気軽に相談できる場づくりと支援につなげられるよう相談支援体制の整備が必要
- 課題5 自殺未遂者等自殺の危険度の高い方に対して生きることにつながる支援が必要
- 課題6 子ども・若者向けの支援が必要
- 課題7 高齢者向けの支援が必要

◆様々な分野における「生きることの包括的な支援」の取組

豊後大野市自殺対策 7本柱

施策1 市民への普及啓発

施策2 関係機関ネットワークの連携強化

施策3 地域の支援者育成

施策4 相談体制の強化・充実

施策5 生きることの促進要因への支援

施策6 子ども・若者向けの支援

施策7 高齢者向けの支援

■現状値及び目標値

	現状値	最終評価目標値
	2017年(平成29年) ~2021年(令和3年)	2029年(令和11年) ~2032(令和15年)
自殺死亡率	15.08	10.6
自殺SMR	106.9	大分県の平均以下



こころの健康づくりキャラクター
めぶきちゃん

■具体的な取り組み(主なものを掲載)

●施策1 市民への普及啓発

(1)普及啓発活動

事業・取組	内容
自殺対策キャンペーン	国や県の定める自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に、街頭キャンペーンや各種行事を利用して集中的な啓発をします。

(2)自殺関連事象や心の健康に関する正しい知識の普及

こころの健康教室	心の健康や自殺に対する正しい知識について身近な地域で開催します。
相談窓口一覧の作成、配布	各種相談窓口の情報を集計し一覧にまとめたリーフレット、クリアファイルを作成、配布します。

●施策2 関係機関ネットワークの連携強化

自殺対策連絡協議会の開催	自殺対策行動計画に基づく具体的な取組状況の確認や評価をはじめ、対策の推進に必要な情報交換、連携強化の場として開催します。
--------------	--

●施策3 地域の支援者育成

ゲートキーパー研修	地域で住民のSOSサインに気づき必要に応じて専門機関につなぐ・見守る役割を担える人材を養成するためにゲートキーパー研修会を開催します。
-----------	---

●施策4 相談体制の強化・充実

こころのホットライン	専用電話を設置し専任の相談員を配置して、市民からの心の相談に応じます。
こころの相談会	臨床心理士による個別相談(予約制)を月1回開催します。

●施策5 生きることの促進要因への支援

アルコール依存症 家族の方への支援	アルコールの問題を抱えている当事者の方や家族の相談に応じ、断酒会や家族会(ひまわり会)、アルコール学習会等につなぎます。
----------------------	--

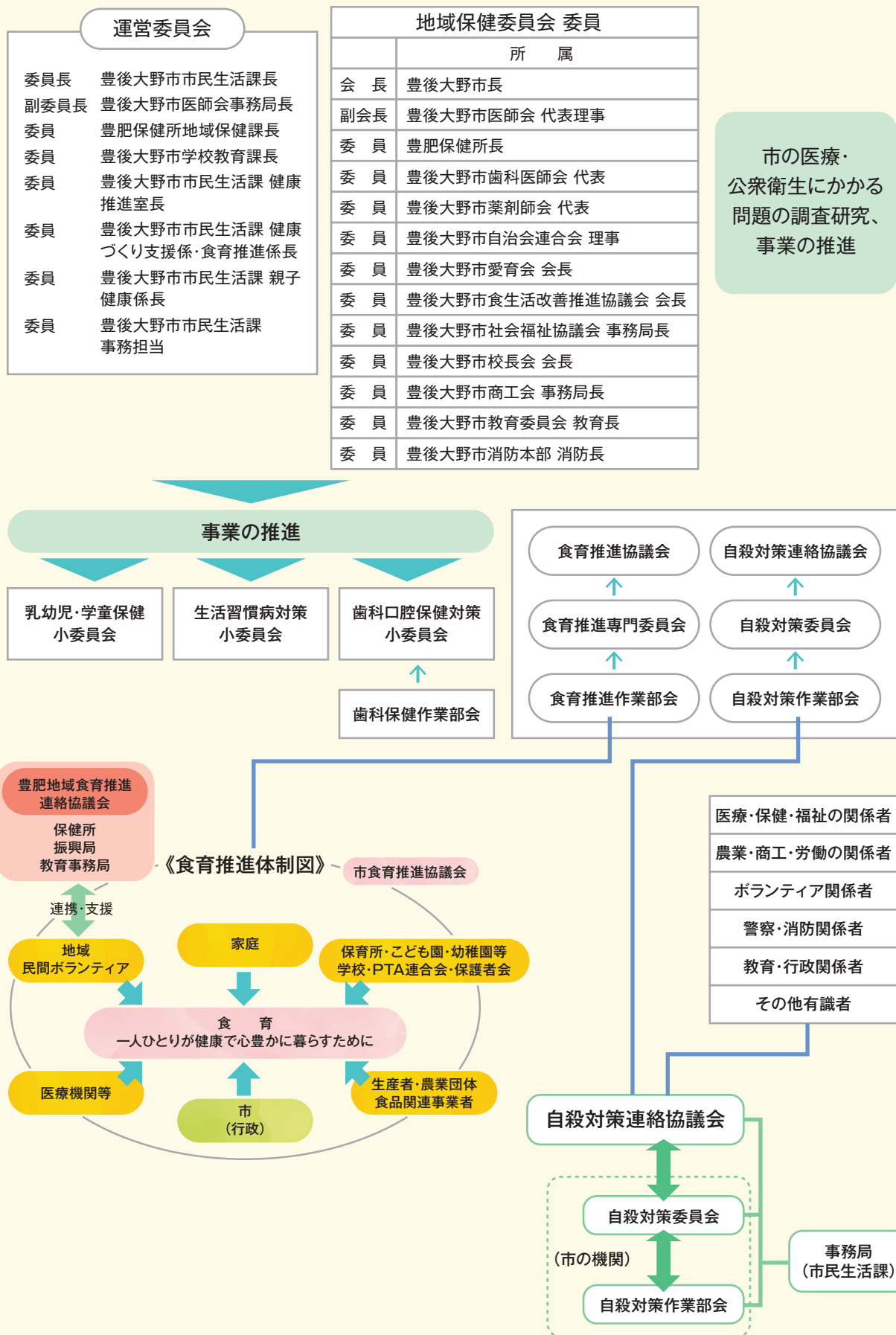
●施策6 子ども若者向け支援

産後うつ予防に向けた取組	産後の母親がメンタル不調に陥らず、安定した気持ちで育児に向かえるように、保健師による乳児家庭訪問を行い、母親をとりまく環境調整等、育児支援を行います。
--------------	---

●施策7 高齢者向けの支援

相談窓口の周知啓発	高齢者の相談窓口である地域包括支援センターについて、周知を行い、市民が相談しやすい環境をつくります。
高齢者の集いの場	各町において高齢者が集える場を市民とともに作っていきます。また、参加しやすいよう、周りの人同士で声かけを推進していきます。

推進体制



発行年月:令和6年3月

発行:豊後大野市 編集:市民生活課 健康推進室

〒879-7131 大分県豊後大野市三重町市場1200 tel.0974-22-1007 fax.0974-22-6653