

# 健康 せんなん 21

第3次計画



～ 健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画 ～

概要版

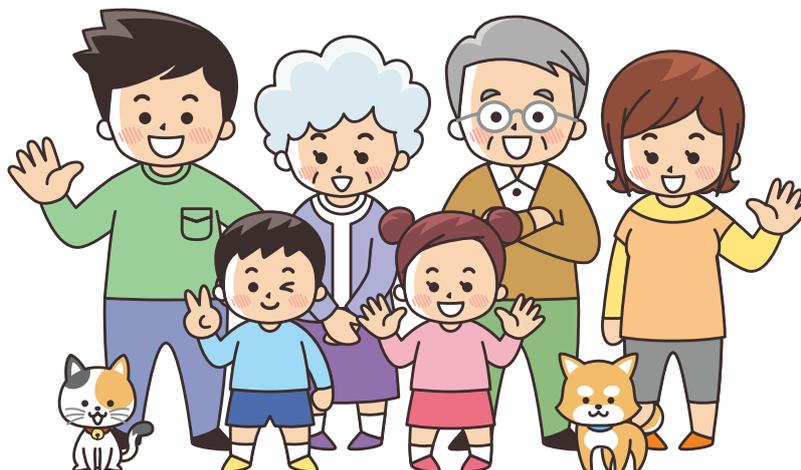
令和7年3月  
泉南市

## I 計画策定の趣旨

わが国は平均寿命が世界でも高い水準である一方、生活習慣病や介護を要する人が増加傾向にあります。さらに近年、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、こころの健康を脅かす要因が増加しています。

本市においてもこのような課題に対応するため、市民一人ひとりの日頃からの健康づくりや地域のつながりの重要性についての市民の認識を高め、日常的な活動を促進していく必要があります。

本市では「健康せんなん 21（第3次計画）」を策定し、保健・健康増進についての本市の考え方や方針を定めます。策定に当たっては、これまで個別の計画であった「自殺対策計画」を一体化し、横断的な施策を展開します。



## II 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」と、食育基本法第18条第1項に基づく「食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「自殺対策計画」を一体的に策定します。また、母子保健分野の取組は、「泉南市子ども計画」に位置づけます。

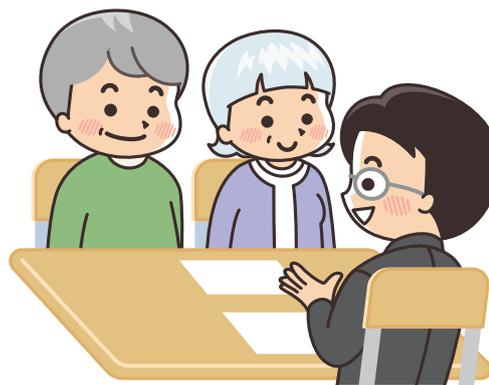
加えて本計画は、「泉南市総合計画」を上位計画とし、本市の関連する諸計画との整合をとりながら、市民、関係機関・団体、事業者等と行政が一体となって推進する行動計画として策定します。

## III 計画の期間

本計画は、令和7年度から令和18年度までの12年間の計画とします。また、計画の中間年度にあたる令和12年度に中間評価、そして令和18年度には最終評価を行います。

## IV 計画の推進

「泉南市民健康づくり推進協議会」（健康せんなん21）、「自殺対策推進本部会議」（自殺対策計画）のそれぞれにおいて、施策・事業を効果的に推進します。中間評価及び最終評価における総合的な見直しだけでなく、定期的に泉南市民健康づくり推進協議会等で、関係部署の取組状況や目標達成状況を把握し、検証・評価を行います。



## V 計画の基本的な考え方

本計画は、第6次泉南市総合計画の医療・健康分野の目指すまちの姿の実現のため、本計画の基本理念を次のとおり掲げます。

### ■ 基本理念

「誰もがいきいきと健康に暮らせるまち」

を目指します



## VI 計画の構成

本計画では、健康増進計画、食育推進計画及び自殺対策計画の施策分野を総合的に推進するため、重複する施策分野を整理し、次のとおりの構成とします。

### ● 「健康せんなん21（第3次計画）」の構成

健康せんなん21（第3次計画）		
<b>① 泉南市健康増進計画</b>	<b>② 泉南市食育推進計画</b> (栄養・食生活)	<b>③ 泉南市自殺対策計画</b> (休養・こころの健康づくり)
<p>■ <b>健康増進の理念</b> 「すべての市民が共に支えあい、生涯にわたって健康な生活をおくれるまち」を目指します</p> <p>■ <b>基本目標</b> 健康寿命の延伸</p>	<p>■ <b>食育推進の理念</b> 「食育推進体制を整備し、市民一人ひとりが食を通じて正しい知識と行動力を身につけ実践できるまち」を目指します</p> <p>■ <b>基本目標</b> 適正体重の維持</p>	<p>■ <b>自殺対策の理念</b> 「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を目指します</p> <p>■ <b>基本目標</b> 自殺死亡率の減少</p>
<p><b>1. 生活習慣の改善</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 栄養・食生活</li> <li>② 身体活動・運動</li> <li>③ 飲酒・喫煙</li> <li>④ 歯と口腔の健康</li> <li>⑤ 休養・睡眠・こころの健康</li> </ul> <p><b>2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① がん</li> <li>② 循環器病・糖尿病・COPD</li> </ul> <p><b>3. 生活機能の維持・向上</b></p>	<p><b>1. 健康な身体をつくる食生活の推進</b></p> <p><b>2. 食の楽しさ・安全安心の推進</b></p>	<p><b>1. 地域におけるネットワークの強化</b></p> <p><b>2. 生きることを促進する相談支援体制づくり</b></p>
<b>地域環境・人材育成</b> （3計画それぞれに共通の視点として位置づけます）		
<b>4. 健康づくりを支える地域環境の整備</b>	<b>3. 地域における活動の促進</b>	<b>3. こころの健康を保ち、支え合う環境づくり</b>

## Ⅶ 計画の内容

### ① 泉南市健康増進計画

#### ① 健康増進の理念

すべての市民が共に支えあい、まち全体で健康づくりを推進し、生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう取組の輪を広げていくために、次の基本理念を設定します。

##### ■ 健康増進の理念

「すべての市民が共に支えあい、生涯にわたって健康な生活をおくれるまち」を目指します



#### ② 基本目標

本計画（健康増進）を通じて達成すべき目標として、健康寿命の延伸及び不健康な期間の短縮を目指すものとします。

指 標	基準値 (R4)	中間目標 (R12)	最終目標 (R18)
健康寿命	男性：78.8 歳 女性：83.7 歳	男性：80.5 歳 女性：85.4 歳	男性：81.8 歳 女性：86.7 歳
不健康な期間 (平均寿命と健康寿命の差)	男性：1.6 歳 女性：3.6 歳	男性：1.5 歳 女性：3.54 歳	男性：1.4 歳 女性：3.5 歳

#### ③ 施策の展開

##### 基本施策① 生活習慣の改善

###### ▶ 施策① 栄養・食生活

栄養バランスのとれた食生活は、生活習慣病の予防だけでなく、低栄養等の予防につながり重要です。また、栄養バランスのとれた食生活や適度な運動習慣を通じて、適正体重を維持するため、食育のみを推進するのではなく、食事と運動を意識した生活習慣を持つ人の増加を図ります。

##### [主な取組]

- ・離乳食講習会
- ・食生活改善推進員等の養成
- ・栄養だよりの発行
- ・骨粗しょう症検診における食育活動

###### ▶ 施策② 身体活動・運動

身体活動・運動は疾病予防のほか、免疫力向上やストレスの解消にも効果的です。また、歩行等の日常生活での身体活動は、ロコモティブシンドロームやフレイル、認知症などの予防の効果も期待できます。いずれも、若い頃から運動等を習慣にすることで、将来的な疾病予防につながります。

##### [主な取組]

- ・こどもの運動・スポーツの機会の創出
- ・ロコモ OB 会の支援
- ・運動に関するボランティア養成及び育成
- ・WAO 体操 2 の普及啓発

### ▶施策③ 飲酒・喫煙

1日の平均飲酒量が多いほど、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを高めるものともなるため、飲酒が健康へ及ぼす悪影響について啓発し、禁酒を促します。また喫煙は、様々な疾患の原因の一つとなるため、あらゆる年代・立場の市民に向けた啓発活動を行います。

#### [主な取組]

- ・適正飲酒についての啓発
- ・受動喫煙防止に向けた啓発
- ・アルコール治療に関する情報提供
- ・禁煙に関する情報提供

### ▶施策④ 歯と口腔の健康

乳幼児期から学齢期にかけては、家庭における正しい生活習慣の確立や、口腔ケアに関する正しい知識やケア方法を啓発します。成人期から高齢期にかけては、歯間ブラシ等清掃補助具の活用・かかりつけ医をもつ・定期健診を受ける等、日頃からの口腔ケアを心がけることが必要です。

#### [主な取組]

- ・妊婦歯科健診の受診勧奨
- ・歯科健診等の受診勧奨
- ・こどものむし歯予防・早期発見
- ・歯みがき教室等の実施

### ▶施策⑤ 休養・睡眠・こころの健康

適切な休養や睡眠の重要性を啓発し、心身の疲労回復やストレス解消を促進します。また、心理的なストレスを軽減する取組として、相談支援の充実及び周知や、相談しやすい環境づくりに取り組めます。

#### [主な取組]

- ・こころの健康講座
- ・救済委員会
- ・こころの体温計
- ・こども家庭すこやかセンター

## 基本施策② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### ▶施策① がん

本市の30～70歳代の死因1位は「がん」となっています。生活習慣の改善の対策を講じ、がんの罹患率の減少につなげます。また、がん検診の受診率向上を図ります。

#### [主な取組]

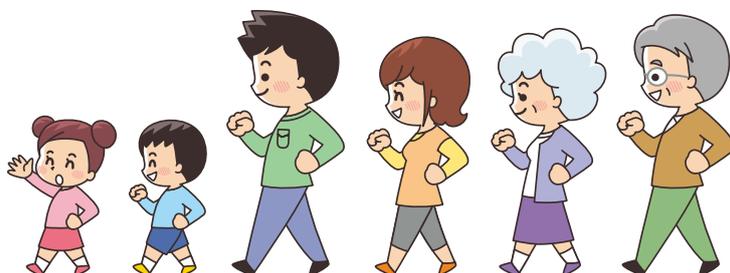
- ・がん検診対象者への個別通知による受診勧奨
- ・がん検診の受診利便性の向上
- ・がん検診に関する情報提供
- ・医師会との連携

### ▶施策② 循環器病・糖尿病・COPD

循環器系の疾患や糖尿病に対し、生活習慣の改善や健診の受診促進等を図ります。慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対し、喫煙対策により発症を予防し、禁煙や吸入治療等によって悪化や重症化を防ぐことが必要です。

#### [主な取組]

- ・基本健康診査
- ・健康教室・健康相談
- ・特定健康診査・特定保健指導
- ・生活習慣病予防に関する啓発



### 基本施策③ 生活機能の維持・向上

生活機能の維持のために、ロコモティブシンドロームやフレイルについて啓発を進め、介護予防を促進します。また、骨粗しょう症への対策として、骨粗しょう症検診の受診や予防・ケアを図ります。

#### [主な取組]

- ・ロコモ予防教室の開催
- ・骨粗しょう症検診の推進
- ・骨粗しょう症についての啓発

### 基本施策④ 健康づくりを支える地域環境の整備

地域のつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えることが認められています。しかし、コロナ禍により地域のつながりが疎遠になっており、コロナ以前の水準に戻すとともに、様々な活動を維持していくために人材育成・確保を図る必要があります。

#### [主な取組]

- ・健康づくりイベントの開催
- ・健康づくりに関する地域活動の促進
- ・自主的な介護予防活動の支援
- ・生活支援体制の整備

## ② 泉南市食育推進計画

### ① 食育推進の理念

栄養バランスに配慮した食生活が必要ですが、高齢化の進行や世帯構造、働き方の変化、貧困などに伴い、健全な食生活の実践が難しい家庭が増加しています。そうした社会情勢を踏まえ、あらためて本市において、市民一人ひとりが健康的な食生活を送れるよう、次の基本理念を設定します。

#### ■ 食育推進の理念

「食育推進体制を整備し、市民一人ひとりが食を通じて正しい知識と行動力を身につけ実践できるまち」  
を目指します



### ② 基本目標

本計画（食育推進）を通じて達成すべき目標として、多くの人の適正体重維持を目指すものとします。

指標	基準値 (R4)	中間目標 (R12)	最終目標 (R18)
適正体重の人の割合 (BMI 18.5 ~ 25 未満)	男性：66.7% 女性：66.0%	男性：68.4% 女性：68.0%	男性：70.0% 女性：70.0%

### ③ 施策の展開

#### 基本施策① 健康な身体をつくる食生活の推進

自分の適正体重や健康的な食生活に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけることが大切であることから、栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を行います。

#### [主な取組]

- ・生活習慣病予防に向けた啓発活動
- ・特定保健指導における食事指導

### 基本施策② 食の楽しさ・安全安心の推進

家族等の食事の機会は可能な限り確保できるよう、啓発等に取り組みます。また、地産地消や食品ロスの削減に取り組みます。

#### [主な取組]

- ・学校給食による食育
- ・食の安全性等に関する情報提供
- ・地産地消に関する情報提供
- ・食品ロス削減の推進

### 基本施策③ 地域における活動の促進

本人が無理なく日常生活の中で、自然に健康な食事をとることができるよう、行政だけでなく、食生活改善推進員等の地域人材と連携し、市民一人ひとりの環境にあった啓発活動を推進します。

#### [主な取組]

- ・食生活改善推進員等の養成
- ・歯みがき教室における食育活動
- ・骨粗しょう症検診における食育活動

## ③ 泉南市自殺対策計画

### ① 自殺対策の理念

社会全体の自殺リスクを低下させるために、対人支援・地域連携・社会制度のそれぞれのレベルの施策を総合的に推進するため、次の基本理念を設定します。

#### ■ 自殺対策の理念

「誰も自殺に追い込まれることのないまち」  
を目指します



### ② 基本目標

本計画（休養・こころの健康に関する施策）を通じて達成すべき目標として、自殺死亡率の減少を目指すものとします。目標値については、地域の環境をよりよくする中で、段階的に減少していることを毎年確認しながら、取組を進めます。

指 標	基準値 (R4)	中間目標 (R12)	最終目標 (R18)
自殺死亡率 (人口 10 万対)	15.1 (R1 ~ 5 の平均)	13.7	12.0 以下

### ③ 施策の展開

#### 基本施策① 地域におけるネットワークの強化

総合的な自殺対策を推進するために、地域における人と人、多様な関係者の協働のもと、ネットワークを構築します。また、いのちを支える支援を行うために、庁内だけでなく、関係機関との間で検討会議を行い、どこに相談しても適切な機関につながる切れ目のない支援を推進します。

#### [主な取組]

- ・泉南市自殺対策推進本部会議
- ・泉南市自殺対策連絡会議

## 基本施策② 生きることを促進する相談支援体制づくり

庁内連携のもとでの相談支援体制の整備及びその情報発信に努めるとともに、地域と連携しながら、日常的なかわりの中でのアウトリーチ活動を推進します。

### [主な取組]

- ・こころの体温計
- ・救済委員会
- ・生活困窮者自立支援事業
- ・個別援助活動への支援
- ・総合相談支援
- ・女性相談事業

## 基本施策③ こころの健康を保ち、支え合う環境づくり

### ▶ 施策① 市民のこころの健康等の啓発と周知

「危機に陥った場合には、いつでも誰かに援助を求めてよい」という認識が、市民共通のものになるよう、市広報やホームページ等を活用したPRやリーフレット等の作成・配布、講演会等の開催等による普及啓発を推進します。

### [主な取組]

- ・こころの健康に関する周知・啓発
- ・自殺対策テーマ本の特集展示
- ・こころの健康講座

### ▶ 施策② 自殺対策を支える人材育成と資質向上

関係機関だけでなく、市民を対象としたゲートキーパー養成研修等を推進し、地域における担い手・支え手となる人材の育成に努めます。また、日常的な見守り活動を行う民生委員・児童委員や、ボランティア団体に対して研修等の実施に努めます。

### [主な取組]

- ・ゲートキーパー養成研修
- ・学校教育に関わる人材への研修

## 4 重点施策

泉南市自殺対策計画では、本市の実情や地域自殺実態プロフィールを総合して、基本施策に加え重点施策を設定します。

- 重点施策① こども・若者への支援
- 重点施策③ 生活困窮者への支援

- 重点施策② 高齢者への支援

健康  
せんなん  
21

第3次計画



～ 健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画 ～

概要版

泉南市 健康子ども部 保健推進課  
〒590-0504 大阪府泉南市信達市場1584番1号  
Tel (072) 482-7615 Fax (072) 485-1621