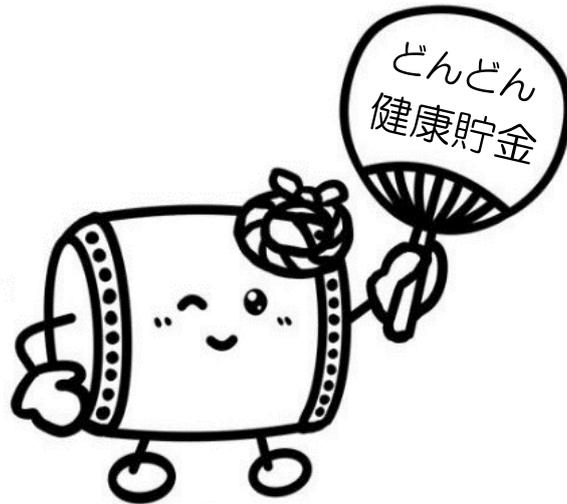


健やかで心豊かに生活できるまち

第4次岡谷市健康増進計画

2024年度～2029年度



岡谷市健康増進計画 マスコットキャラクター
たいこちゃん

長野県岡谷市

はじめに



「いつまでも健康でいようよ」ということはシンプルですが、非常に重要なテーマです。

私たちにとって、毎日の生活をいきいきと充実したものにするためには、「健康」であることが何より大切です。

また、子どもから高齢者まで、誰もが心身ともに健やかで豊かな暮らしを送ることは、社会全体の願いでもあり、そのためには、一人ひとりが日ごろから「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、行動し、健康増進に取り組むことが重要です。

本市におきましては、「第3次岡谷市健康増進計画」に基づき、個人や家庭、地域、行政、関係機関および団体などの連携により、市民の皆様の健康維持・増進に向けて取り組みを続けています。

この様な中、これまでの事業の進捗状況を把握・検証するとともに、今後の動向を見据えながら、さらなる健康施策の充実を図るために、このたび、新たに「健やかで心豊かに生活できるまち」を基本理念に「第4次岡谷市健康増進計画」を策定いたしました。

本計画では、基本的な柱として、「市民自らの健康づくり・健康に関する生活習慣の改善」、「生活習慣病・がんの発症予防、早期発見と重症化予防の徹底」、「健康づくりを支援する体制の強化」の3つを掲げ、分野ごとに基本目標を定め、市民・関係機関および行政が一体となった取り組みの方向性を示しました。

今後は、本計画に基づき、市民・関係機関および行政がそれぞれの役割を理解し、相互に連携しながら、健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、計画を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、熱心にご審議いただきました「岡谷市健康づくり推進協議会」の皆様をはじめ、貴重なご意見をお寄せいただきました皆様に深く感謝を申しあげるとともに、市民の皆様が、本計画に基づき、なお一層自らの健康づくりの意識を高めていただくとともに、各種の取り組みを実践され、人生100年時代において、生涯健やかで心豊かに生活できることを願っております。

令和6年3月

岡谷市長 **早出一真**

— 目 次 —

第 1 章 計画策定に当たって		
1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の性格と位置づけ	1
3	計画の推進とSDGs	3
4	計画の期間	4
5	計画の策定体制	5
	(1) 策定の方法	5
	(2) 策定の体制	5
6	市民の健康状況	6
	(1) 人口の推移	6
	(2) 岡谷市の出生数と死亡数の推移	7
	(3) 平均寿命と健康寿命	8
	(4) 死亡の状況	9
	(5) 医療の状況	10
	(6) 高齢者の状況	14
7	第 3 次岡谷市健康増進計画の評価	16
	7-1 健康に関する生活習慣の改善	17
	(1) 栄養・食生活	17
	(2) 身体活動・運動	19
	(3) 歯と口腔の健康	21
	(4) 休養・こころの健康	23
	(5) たばこ・アルコール	25
	7-2 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底	27
	(1) 循環器疾患	27
	(2) 糖尿病	29
	(3) がん	31
第 2 章 計画の基本的な考え方		
1	基本理念	33
2	計画の目標	33
3	基本的な柱	34
4	施策体系図	35

第3章 岡谷市健康増進計画

1 健康に関する生活習慣の改善	36
(1) 栄養・食生活	36
(2) 身体活動・運動	41
(3) 歯と口腔の健康	45
(4) 休養・こころの健康	49
(5) たばこ・アルコール	53
2 生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防の徹底	57
(1) 循環器疾患	57
(2) 糖尿病	61
(3) がん	65

第4章 岡谷市食育推進計画

1 食育推進計画策定に当たって	69
2 第3次岡谷市健康増進計画 食育推進計画の評価	70
3 第4次岡谷市健康増進計画 食育推進計画	72
食育推進の重点分野	72
(1) 食から健康を紡ぐ	72
(2) 食で心を紡ぐ	73
(3) 食と地域を紡ぐ	76

第5章 岡谷市自殺対策計画

1 自殺対策計画策定に当たって	79
2 岡谷市自殺対策計画の評価	80
3 岡谷市の自殺をめぐる現状	83
4 第4次岡谷市健康増進計画 自殺対策計画	91
(1) 基本方針	91
(2) 計画の目標	95
(3) 施策体系	96
(4) 施策の方向性と取組内容	98
(5) 成果指標	111
参考資料	113
生きることの包括的な支援に資する関連施策（課別）	113
困ったときの相談窓口	127

第 6 章 ライフステージに応じた行動目標		
1	ライフステージに応じた行動目標	129
第 7 章 計画の推進と評価		
1	計画の推進体制	130
2	計画の進行管理と評価の考え方	131
参考資料		
	第 3 次岡谷市健康増進計画 指標一覧表	132
	計画策定の経過	133
	岡谷市健康づくり推進協議会設置要綱	134
	令和 5 年度岡谷市健康づくり推進協議会委員名簿	136
	第 4 次岡谷市健康増進計画策定専門委員会委員名簿	137
	用語解説	138

第1章 計画策定に当たって

1 計画策定の背景と趣旨

国では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に「健康日本 21（第三次）」を推進しています。また、全ての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざして、令和4年10月には、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、更なる自殺対策を推進しています。

長野県では、「信州保健医療総合計画」において、保健医療に関連する10の計画を一体化し、「健康長寿」という一つの目標に向けてさまざまな施策を総合的に推進しています。また、「誰も自殺に追い込まれることのない信州」の実現を目指し、自殺対策においても、これまで以上の取り組みを推進しています。

本市では、平成16年3月に、「岡谷市健康増進計画」を策定し、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、健康で生きがいのある生活を送ることができることを願い、平成30年度からは「健康寿命の延伸を目指して」を基本理念に、「第3次岡谷市健康増進計画」（岡谷市食育推進計画包含）を推進してきました。また、令和元年度からは、「岡谷市自殺対策計画」を策定し、各種事業に取り組んできました。

このたび、「第3次岡谷市健康増進計画」および「岡谷市自殺対策計画」の計画期間が終了することから、これまでの取り組みの進捗状況や課題を整理して「第4次岡谷市健康増進計画」を策定しました。

なお、今回策定した岡谷市健康増進計画は、各法令等で定める「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3計画を包含するものとし、市民・行政（市）・関係機関の協働により、今後一層の健康増進と食育、自殺対策の推進を図ります。

2 計画の性格と位置づけ

■「健康増進計画」

健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づけ、国の「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」および長野県の「第3期信州保健医療総合計画」の趣旨を踏まえ策定するものです。市民が主体となって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境づくりを推進する取り組みを示すものです。

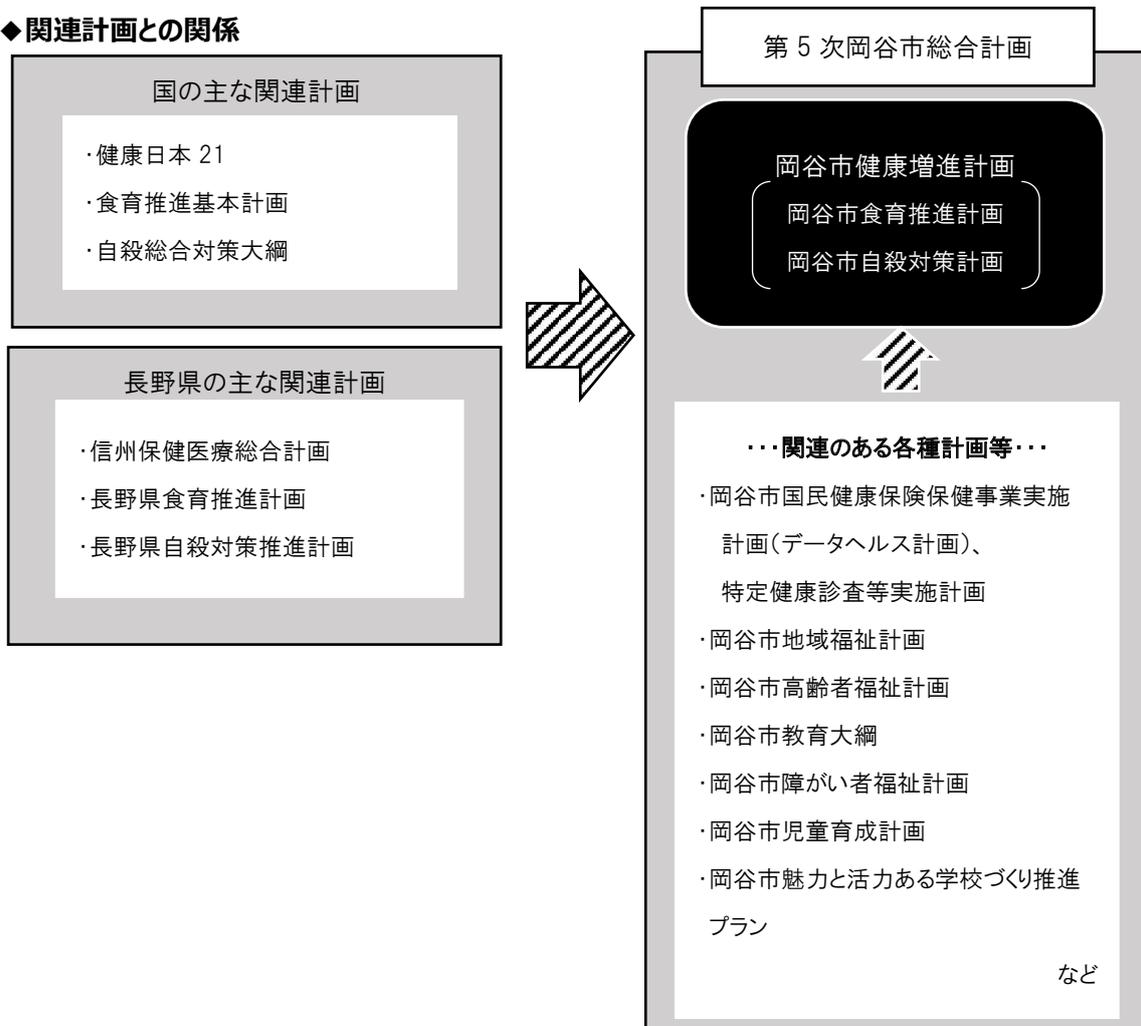
■「食育推進計画」

食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に位置付け、国の「第4次食育推進基本計画」および「長野県食育推進計画（第4次）」の趣旨を踏まえ策定するものです。食に関するさまざまな経験を通して知識と食を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための「食育」を推進する取り組みを示すものです。

■「自殺対策計画」

自殺対策基本法第13条第2項に規定する市町村自殺対策計画に位置付け、国の「自殺総合対策大綱」および長野県の「第4次長野県自殺対策推進計画」の趣旨を踏まえ策定するものです。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざして、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として、誰もが必要な支援が受けられるよう、「自殺対策」を推進する取り組みを示すものです。

◆関連計画との関係



3 計画の推進とSDGs

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、平成28年から令和12年までの国際目標です。

SDGsでは「誰一人取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、17の目標と169のターゲットが掲げられています。

SDGsの17の目標は、世界の都市に共通した普遍的な課題であり、「誰一人取り残さない」という考えは、「健やかで心豊かに生活できるまち」を基本理念に掲げ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを社会全体で支えることをめざす「岡谷市健康増進計画、岡谷市食育推進計画、岡谷市自殺対策計画」のめざすべき姿と一致するものです。

本計画に掲げる各事業を推進するに当たっては、SDGsを意識し、地域や関係団体などと連携しつつ、市民の最善の利益が実現される社会をめざします。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



4 計画の期間

計画の期間は、健康増進計画の生活習慣病の分野との関連が深い「岡谷市国民健康保険第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）」「岡谷市国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画」の計画期間との整合性を図るため、令和6年度から令和11年度までの6か年とします。なお、社会情勢の変化などにとまない見直しが必要になった場合には、適宜、計画を見直すこととします。

西暦 和暦	2018 H30	2019 R1	2020 R2	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17			
国	健康日本21（第2次） ※1年延長					健康日本21（第3次）															
	第3次食育推進基本計画			第4次食育推進基本計画																	
	自殺総合対策大綱					自殺総合対策大綱															
県	第2期信州保健医療総合計画（健康増進計画包含）					第3期信州保健医療総合計画															
	長野県食育推進計画（第3次）					長野県食育推進計画（第4次）															
	第3次長野県自殺対策推進計画					第4次長野県自殺対策推進計画															
岡谷市	第3次岡谷市健康増進計画（食育推進計画包含）					第4次岡谷市健康増進計画（食育推進計画・自殺対策計画包含）															
	岡谷市自殺対策計画																				
	4次	第5次岡谷市総合計画（前期計画）					第5次岡谷市総合計画（後期計画）														
	岡谷市国民健康保険 第2期保健事業実施計画 第3期特定健康診査等実施計画					岡谷市国民健康保険 第3期保健事業実施計画 第4期特定健康診査等実施計画															

5 計画の策定体制

(1) 策定の方法

第3次岡谷市健康増進計画の進捗状況を評価しました。

加えて、関係団体との懇談会（ヒアリング）を実施し、進捗状況評価だけでは把握できない現状や課題および計画全般にわたる意見を聴取しました。

(2) 策定の体制

① 第4次岡谷市健康増進計画策定委員会

保健、福祉、医療および地域の関係団体の代表者により「第4次岡谷市健康増進計画策定委員会」を開催し、計画についての審議を行いました。（P134～137「岡谷市健康づくり推進協議会設置要綱」「令和5年度岡谷市健康づくり推進協議会委員名簿」「第4次岡谷市健康増進計画策定専門委員会委員名簿」参照）

② 岡谷市地域福祉計画等策定委員会（庁内）

庁内策定組織として、関係部局の部課長等により策定委員会を設置し、計画内容の審議を行いました。

6 市民の健康状況

(1) 人口の推移

①岡谷市の人口の推移

(単位：人)

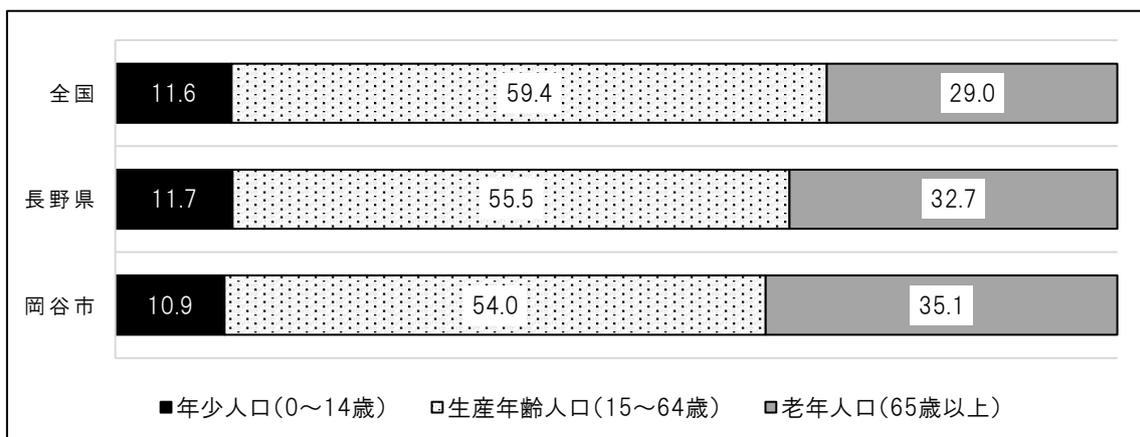
		平成 31 年	令和 2 年	令和 3 年	令和 4 年	令和 5 年
総人口		48,438	47,924	47,351	46,647	46,262
年齢構成比	年少人口 (0～14 歳)	5,665 11.8%	5,502 11.6%	5,333 11.3%	5,099 11.0%	4,937 10.7%
	生産年齢人口 (15～64 歳)	26,016 54.0%	25,723 54.0%	25,328 53.7%	24,983 53.8%	24,950 54.2%
	老年人口 (65 歳以上)	16,468 34.2%	16,410 34.4%	16,483 35.0%	16,358 35.2%	16,168 35.1%
	老年人口のうち 75 歳以上	9,244 19.2%	9,412 19.8%	9,476 20.1%	9,595 20.7%	9,884 21.5%

※総数には年齢不詳の人数を含みます。

出典：長野県毎月人口異動調査（各年 4 月 1 日現在）

②年齢構成比（全国・長野県・岡谷市）

(単位：%)

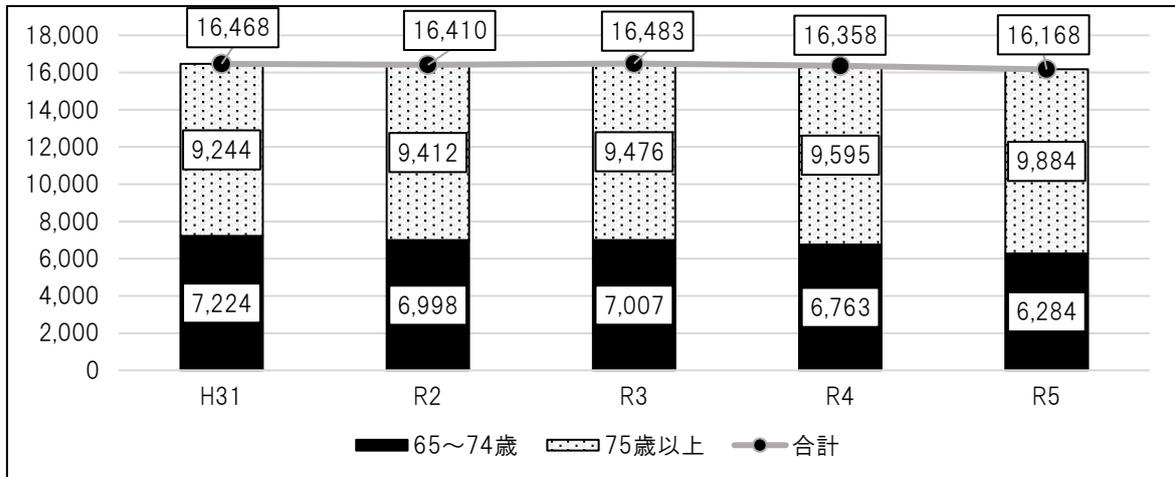


出典：長野県毎月人口異動調査（令和 4 年 10 月 1 日）

総務省統計局人口推計（令和 4 年 10 月 1 日）

③岡谷市の高齢者人口の推移

(単位：人)

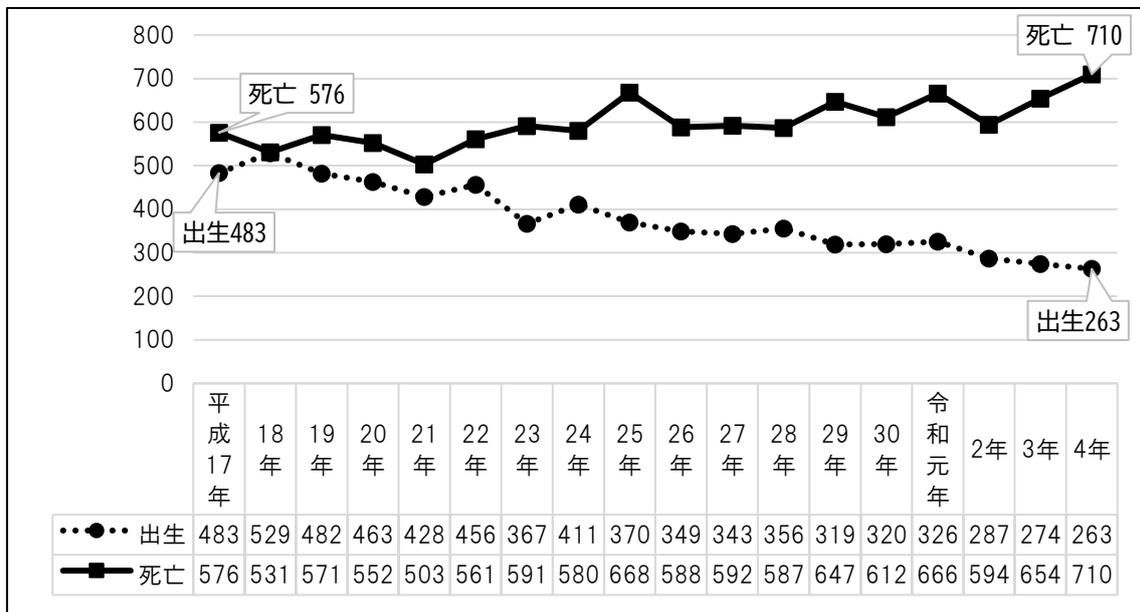


出典：長野県毎月人口異動調査（各年4月1日）

本市の人口は、年々減少傾向にあります。老年人口の割合は横ばいですが、75歳以上の人口の割合が年々増加し、生産年齢人口と年少人口は年々減少している状況です。

(2) 岡谷市の出生数と死亡数の推移

(単位：人)

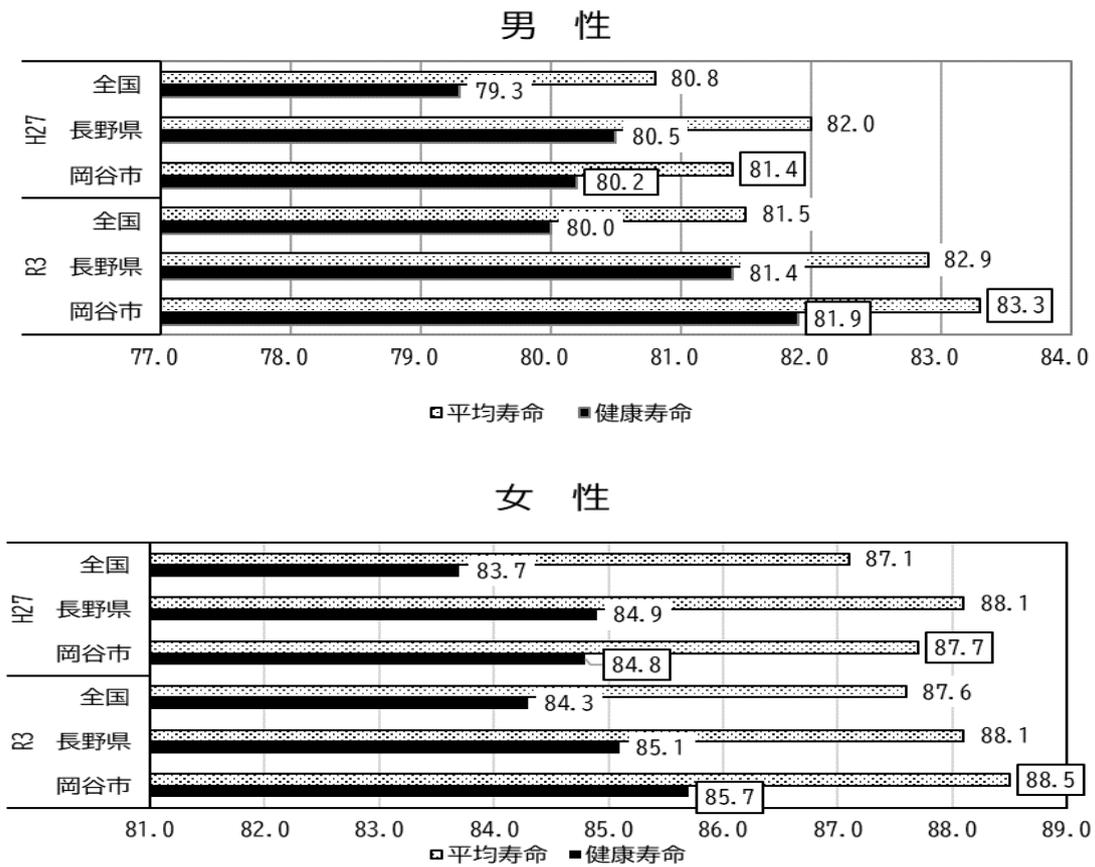


出典：令和4年 岡谷市の人口～毎月人口異動調査結果年報～（各年12月末日現在）

本市の出生数は年々減少傾向にあり、令和2年以降は300人を下回る状況です。令和4年の自然動態（出生・死亡）による減少は、447人となっています。

(3) 平均寿命と健康寿命

(単位：年)



出典：国保データベース(KDB)システム 健康スコアリング(介護)

※健康寿命の算定方法

厚生労働省が示した「健康寿命の算定方法の指針」において、市町村が算定する場合は、次の指標を用いることとされています。

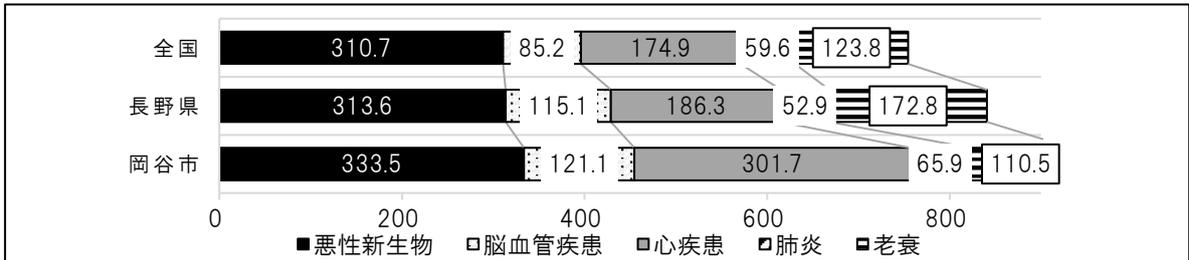
指標	内容
日常生活動作が自立している期間の平均	介護保険データを活用 ◆自立～要介護1…健康(自立)な状態 ◆要介護2～要介護5…不健康(要介護)な状態

医療の進歩や市民の健康づくりにより、平均寿命、健康寿命ともに延伸しています。重要なのは、平均寿命の伸びを健康寿命の伸びが上回り、平均寿命と健康寿命の差が短くなることです。平成27年と令和3年を比べると、本市の平均寿命の伸びは男性1.9年、女性0.8年、健康寿命の伸びは、男性1.7年、女性0.9年で、女性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回りました。また、平均寿命と健康寿命の差は、男性は0.2年伸びましたが、女性は0.1年短くなっています。

今後、さらに平均寿命が長くなる人生100年時代においては、健康寿命を平均寿命に近づけ、生涯健康で過ごせることが重要となります。

(4) 死亡の状況

① 主な死因別死亡率（令和3年）（全国・長野県・岡谷市）（単位：人口10万人当たり人）

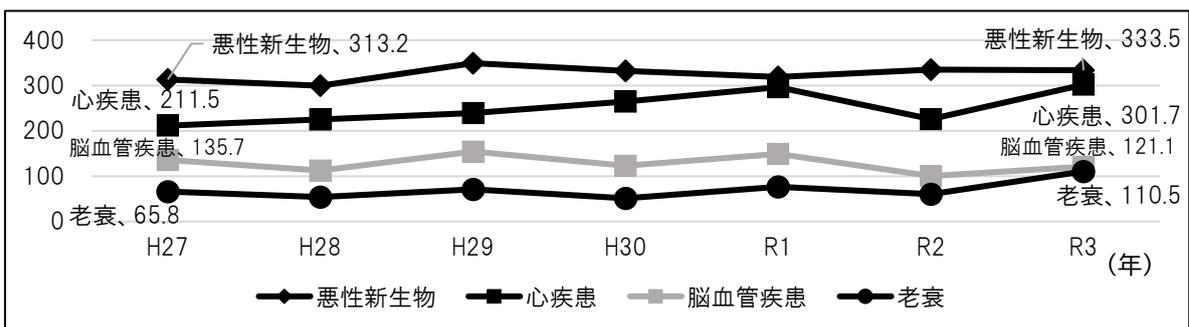


出典：諏訪保健福祉事務所 業務概況書

令和3年の主な死因別死亡率を全国、長野県、岡谷市で比較すると、岡谷市は悪性新生物（がん）と脳血管疾患、心疾患、肺炎において国や県よりも高い死亡率となっています。

② 岡谷市の主な死因別死亡率の推移

（単位：人口10万人当たり人）

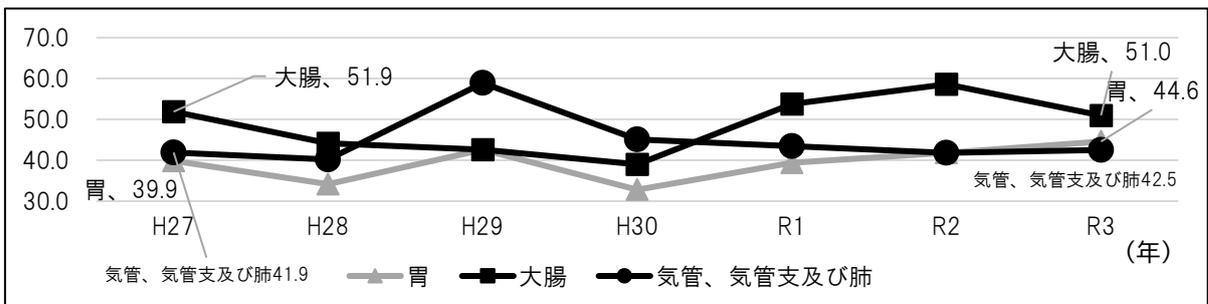


出典：諏訪保健福祉事務所 業務概況書

令和3年において、主な死因別死亡率は、悪性新生物（がん）が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患、老衰の順となっています。

③ 岡谷市の悪性新生物（がん）による主な部位別死亡率の推移

（単位：人口10万人当たり人）



出典：諏訪保健福祉事務所 業務概況書

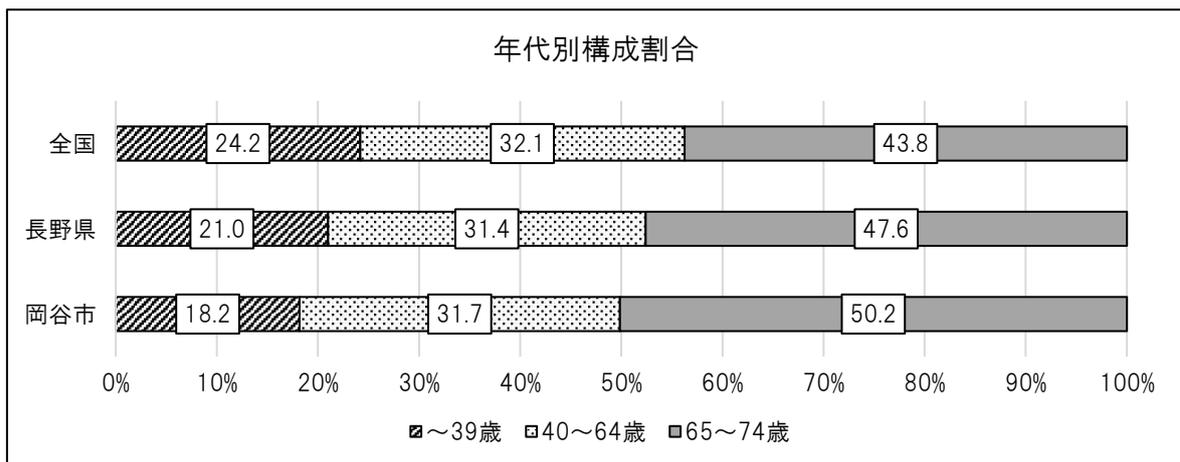
令和3年において、悪性新生物（がん）による死亡率は、大腸がんが最も多く、次いで胃がん、気管、気管支及び肺がんの順となっています。

(5) 医療の状況

① 国民健康保険医療費

◆ 国民健康保険加入状況（令和4年度）

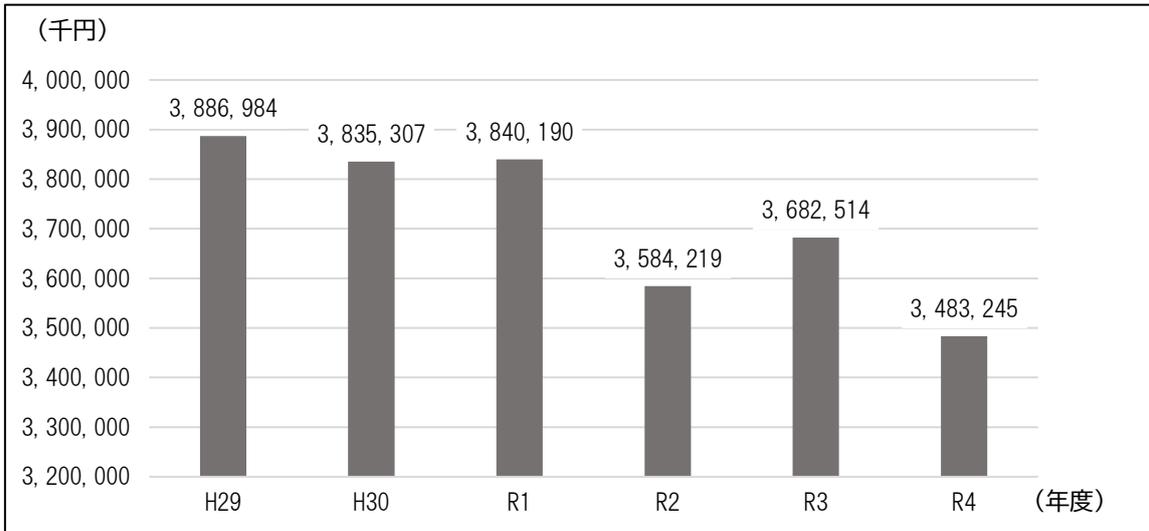
		岡谷市	長野県	全国
加入率		17.5%	20.3%	20.0%
年代別 構成 割合	～39歳	18.2%	21.0%	24.2%
	40～64歳	31.7%	31.4%	32.1%
	65～74歳	50.2%	47.6%	43.8%
加入者平均年齢		56.4歳	55.0歳	53.4歳



出典：令和4年度国保データベース（KDB）システム

本市の国民健康保険の加入率は、全国、長野県と比較して低いものの、年代別の加入状況では、65歳以上の構成割合が高く、約半数を占めています。

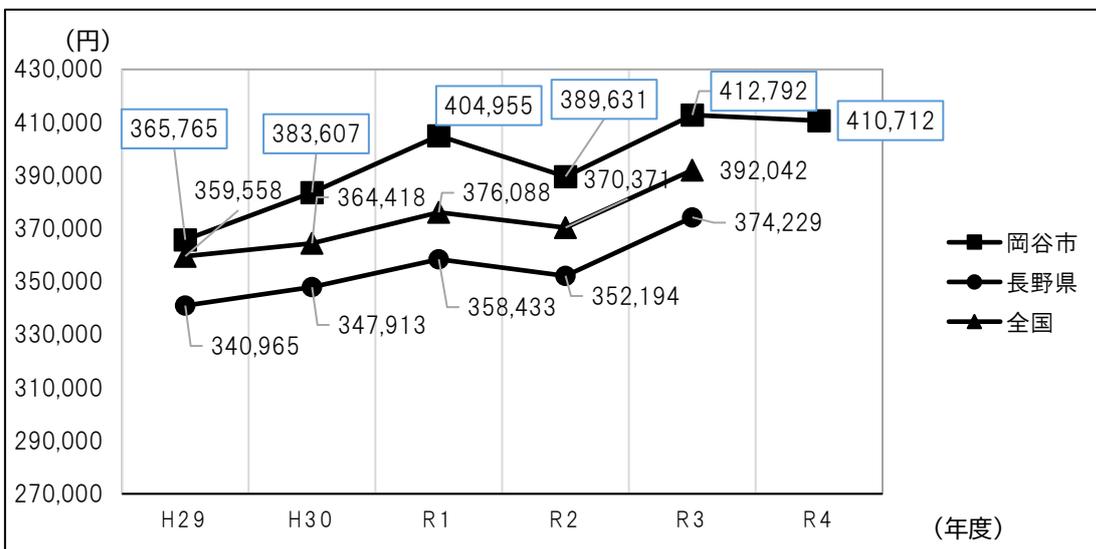
◆岡谷市の医療費の推移



出典：岡谷市国民健康保険

本市の医療費は、令和元年度までは38億円台でしたが、令和2年度は35億8千万円程、令和4年度は34億8千万円程となりました。

◆国民健康保険1人当たりの医療費の推移（全国、長野県、岡谷市）



出典：国・長野県…国民健康保険中央会統計情報

岡谷市…岡谷市国民健康保険

本市の1人当たりの医療費を経年でみると、総体的には増加傾向にあり、平成29年度に比べ、令和4年度は約4万5千円増加しています。

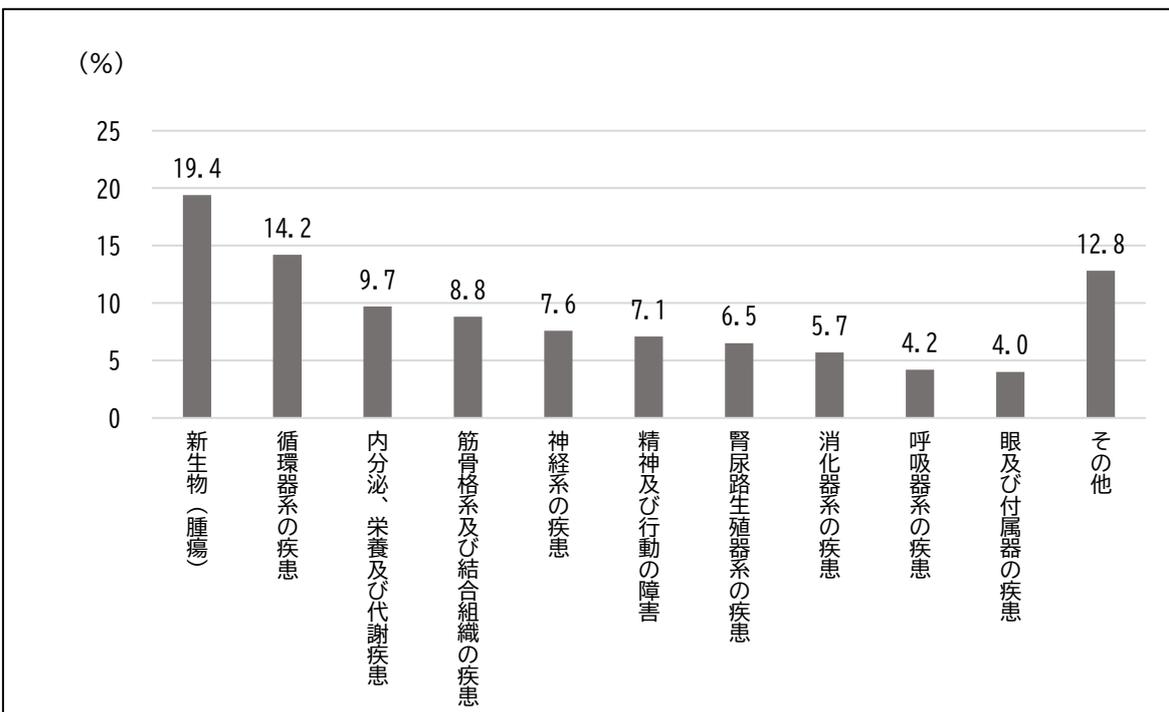
◆岡谷市の年代別医療費の状況（令和4年度）

	被保険者数		医療費		1人当たりの 医療費（円）
	人数	割合	金額（円）	割合	
全体	8,481人	100%	3,483,244,916	100%	410,712
未就学	124人	1.5%	19,811,130	0.6%	159,767
就学～64歳	3,985人	47.0%	1,297,132,571	37.2%	325,504
65～69歳	1,565人	18.5%	682,304,242	19.6%	435,977
70～74歳	2,807人	33.1%	1,483,996,973	42.6%	528,677

出典：岡谷市国民健康保険

本市の令和4年度の医療費を年代別にみると、65歳以上の医療費が全体の約6割を占め、1人当たりの医療費では70～74歳が最も高く、約53万円となっています。

◆岡谷市の疾病別医療費の状況



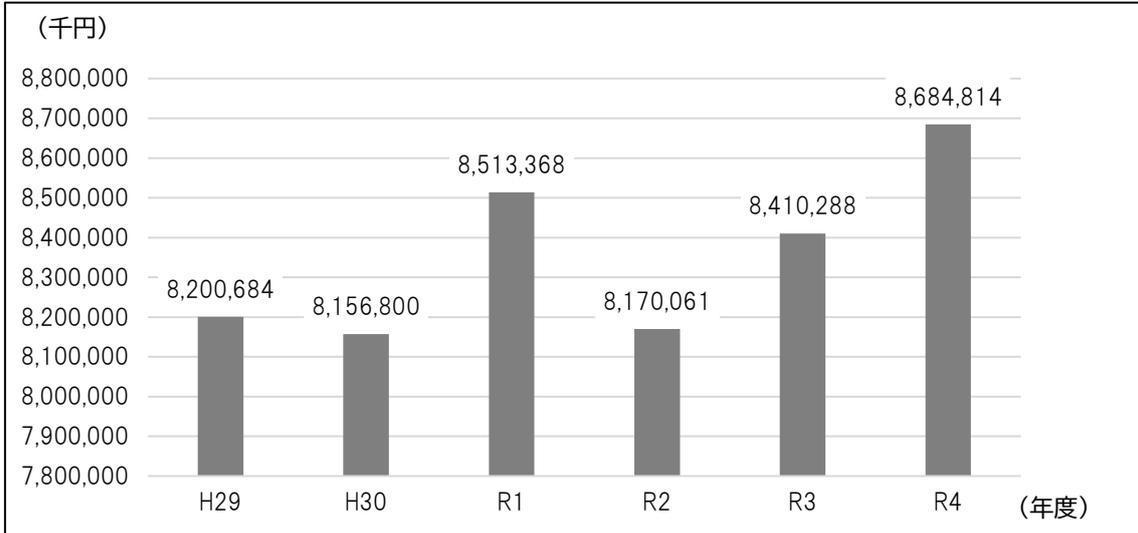
出典：株式会社データホライゾン 岡谷市国民健康保険ポテンシャル分析

（令和4年4月～令和5年3月診療分）

本市の医療費を疾病別割合で見ると、「新生物（腫瘍）」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」「内分泌、栄養及び代謝疾患」の順となっています。

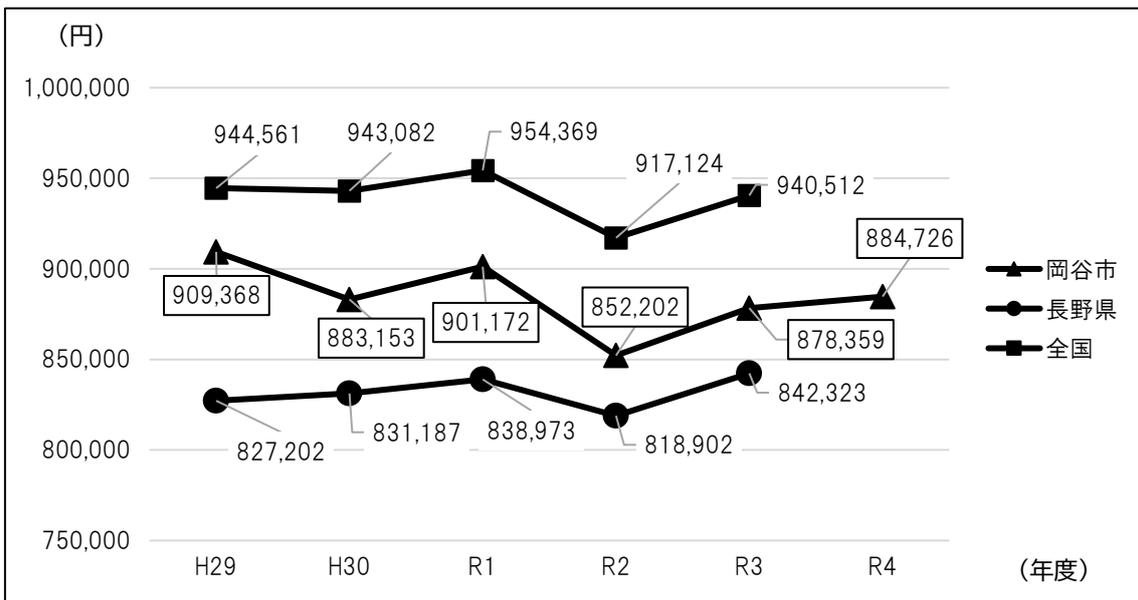
②後期高齢者医療

◆岡谷市の医療費の推移



本市の医療費は、年度によって増減があるものの、令和4年度は86億8,481万4千円となっており、平成29年度と比べ4億円以上増加しています。

◆後期高齢者医療1人当たり医療費の推移（全国、長野県、岡谷市）



出典：国…国民健康保険中央会統計情報

長野県・市…長野県後期高齢者広域連合 後期高齢者医療事業年報

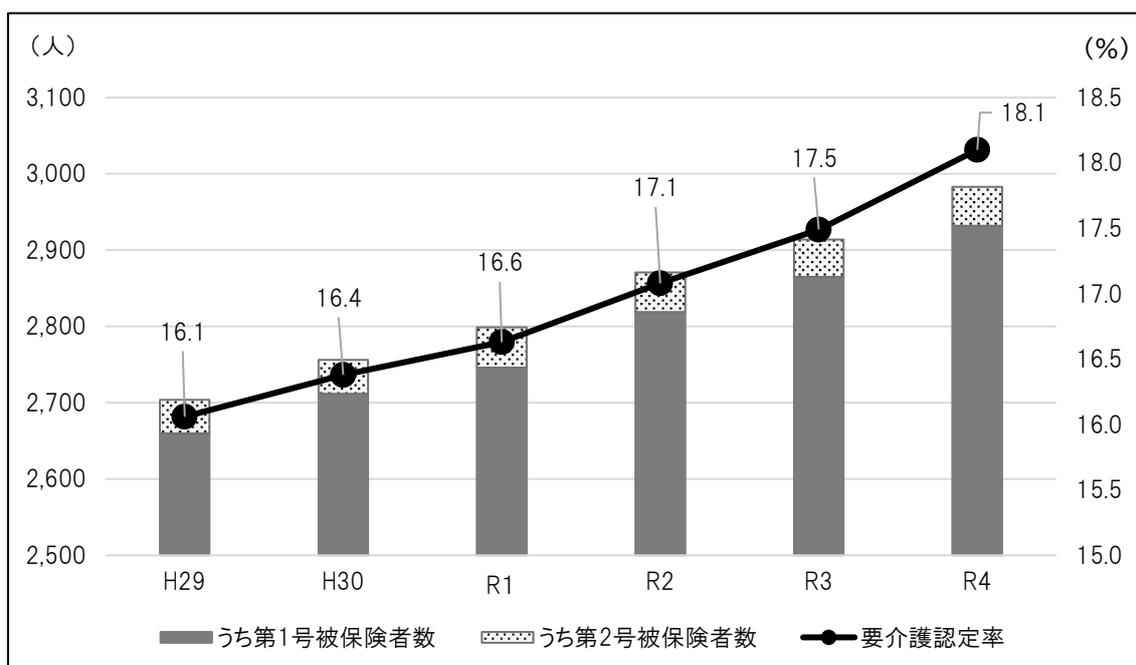
本市の1人当たり医療費を経年でみると、年度によって増減があるものの、令和4年度は平成29年度に比べ2万5千円程減少しています。

(6) 高齢者の状況

◇岡谷市の要介護認定の状況

(各年度3月31日現在)

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
第1号被保険者(人)	16,562	16,554	16,512	16,507	16,385	16,209
要介護・要支援(人)	2,704	2,756	2,799	2,871	2,914	2,983
うち第1号被保険者(人)	2,660	2,712	2,746	2,819	2,865	2,932
うち第2号被保険者(人)	44	44	53	52	49	51
要介護認定率	16.1%	16.4%	16.6%	17.1%	17.5%	18.1%



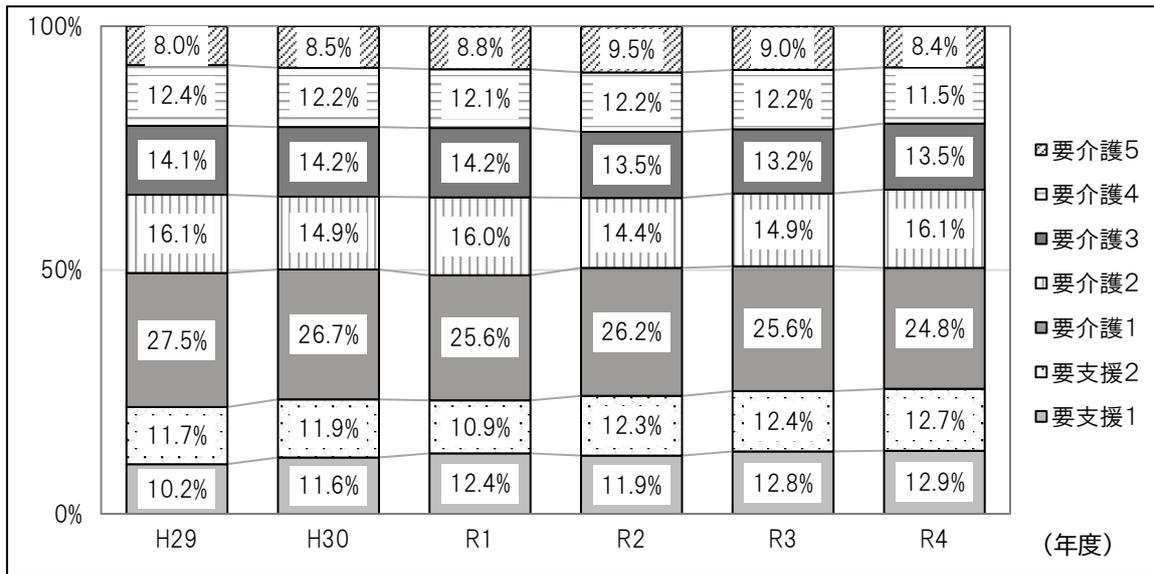
出典：諏訪広域連合介護保険課「介護保険事業の推移」

※要介護認定率は、第1号被保険者（65歳以上）における認定者の割合

後期高齢者人口の増加に比例して、要介護・要支援認定者数も年々増加しており、令和4年度末では、要介護・要支援認定者数は、2,983人となっています。

また、要介護認定率は、令和4年度末で18.1%となっています。

◇岡谷市の要介護・要支援認定者の内訳

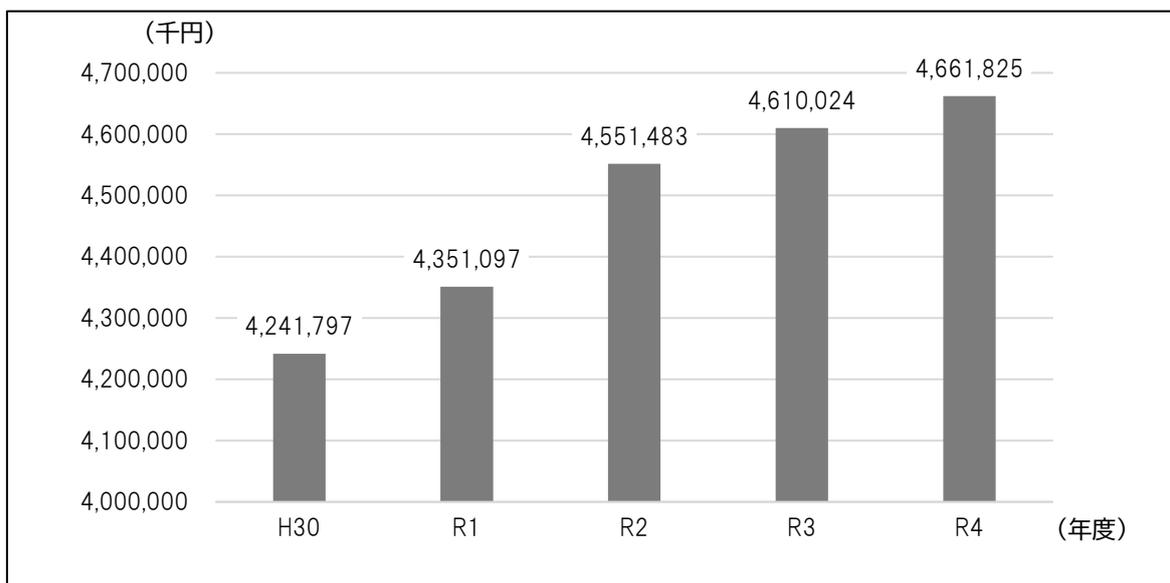


出典：諏訪広域連合介護保険課「介護保険事業の推移」

介護予防サービスにより、身体機能の維持や介護度の重度化を防ぐことを目指す「要支援」の認定者の割合は、令和4年度では25.6%となっています。

また、「要介護2」以上の割合は、令和4年度で49.5%となっています。

◇岡谷市の介護保険給付費の状況



出典：諏訪広域連合介護保険課「介護保険事業の推移」

介護保険給付費の総額は、年々増加傾向にあり、令和2年度以降は45億円を超える状況になっています。令和4年度は46億6,182万5千円となっています。

7 第3次岡谷市健康増進計画の評価

第3次岡谷市健康増進計画では、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、健康で生きがいのある生活を送ることができるように、第5次岡谷市総合計画に掲げられている「ともに支えあい、健やかに暮らせるまち」を基本目標に、平成30年度から「第3次岡谷市健康増進計画」（岡谷市食育推進計画包含）の推進を、令和元年度からは「岡谷市自殺対策計画」の推進を図ってまいりました。

令和5年度に計画の最終年度を迎えることから、各重点分野に設定した指標についての達成状況を把握・分析し、第4次計画に反映させるため、最終評価を実施しました。

指標の達成状況が、A区分の「目標達成」およびB区分の「改善傾向」となった指標が全体の51.3%、C区分の「変わらない」指標が6.4%、D区分の「悪化している」指標が42.3%となりました。

◆評価区分

A	目標に達した
B	目標に達していないが改善傾向にある
C	変わらない ※±1ポイント以内の増減は「変わらない」と判断
D	悪化している

◆指標の達成状況

	総数	栄養・食生活	身体活動・	歯と口腔	休養・こころの	たばこ・	循環器疾患	糖尿病	がん
		食育	運動	の健康	健康	アルコール			
A	34 (43.6%)	1	5	4	1	5	3	2	3
		食育2			自殺8				
B	6 (7.7%)	0	0	0	0	1	0	1	4
		食育0			自殺0				
C	5 (6.4%)	2	1	0	0	1	0	0	1
		食育0			自殺0				
D	33 (42.3%)	6	6	4	2	1	2	1	2
		食育4			自殺5				
評価指標	78	9	12	8	3	8	5	4	10
合計	78	15	12	8	16	8	5	4	10

※詳細 P81、P132 参照

7-1 健康に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

子どもから高齢者まで、年齢や自身の身体にあった望ましい食習慣の定着や食への関心を高める取り組みとし、ICTなどを活用した情報の発信や講座、講演会など、さまざまな機会を通して、周知・啓発に努め、食に関する健康づくりを推進しました。

【栄養講座】



令和4年度 「減塩」に関する栄養講座の様子

★おいしく「減塩」ができるコツ★

- ①減塩食品を上手に活用！
- ②「こ・う・や・さん」で味付け名人！

こ	香辛料をきかせる
う	うまみをかつおだしなどで増す
や	薬味で味にアクセント
さん	酸味で味を引き立てる

【フレイル予防講座】

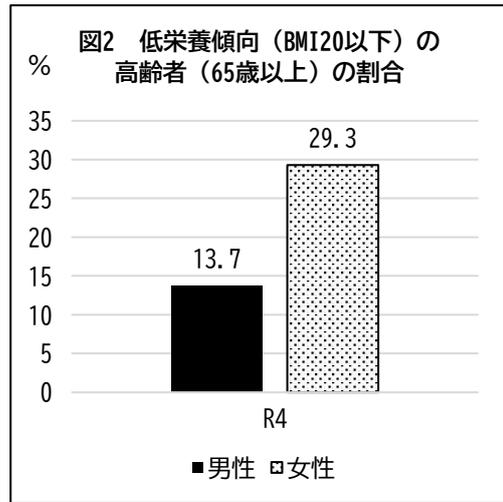
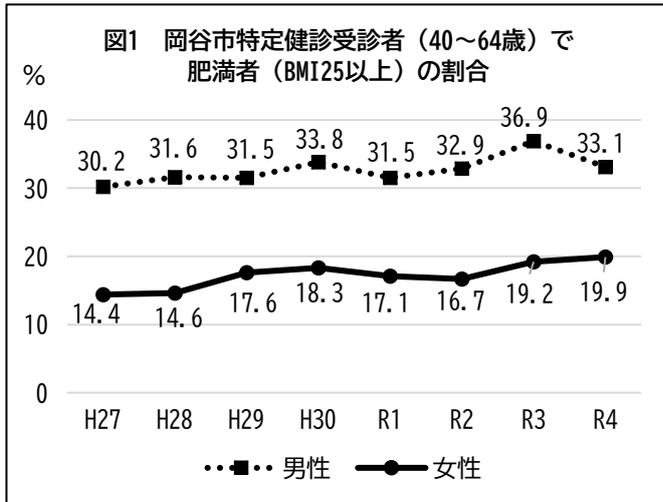


令和3年度 フレイル予防講座の様子

★フレイル予防のワンポイントアドバイス★

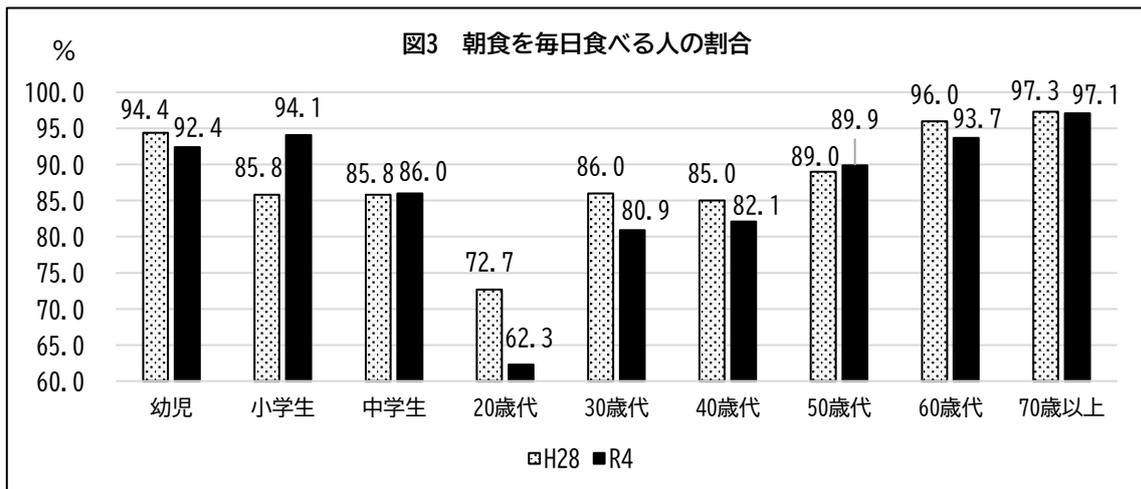
- ①運動（ウォーキング、家事など日常活動）
 - ②栄養（バランスの良い食事、口腔ケア）
 - ③社会参加（地域の集まり、趣味への参加）
- など、健康長寿の3つの柱を学びました。

指 標	対象者		策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①肥満者(BMI25以上)の割合	40歳～ 64歳	男性	30.2%(H27)	33.1%	減少	D	特定健診
		女性	14.4%(H27)	19.9%	減少	D	
②低栄養傾向(BMI20以下) の高齢者の割合	65歳 以上	男性	14.7%	13.7%	減少	C	特定健診
		女性	27.2%	29.3%	減少	D	後期高齢者健診
③朝食を毎日食べる人の割合	幼児	年中児	94.4%	92.4%	増加	D	保育園食生活ア ンケート・学校食 生活アンケート
	小学生	4年生	85.8%	94.1%	増加	A	
	中学生	1年生	85.8%	86.0%	増加	C	
	20歳代	市民	72.7%	62.3%	増加	D	市民アンケート
	30歳代	市民	86.0%	80.9%	増加	D	



出典：国保保険者における特定健診結果状況報告書
(長野県国民健康保険団体連合会)

出典：令和4年度岡谷市特定健診・後期高齢者健診



出典：岡谷市 市民アンケート調査 保育園・学校食生活アンケート

【現状のまとめ】

- ◇ 指標①の特定健診受診者（40歳～64歳）で「肥満者（BMI25以上）の割合」では、経年変化をみると年度によって増減はあるものの策定時に比べ、増加傾向となっています（図1）。
- ◇ 指標②の「低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合」では、策定時より横ばい傾向にあり、女性は、男性の約2倍になっています（図2）。
- ◇ 指標③の「朝食を毎日食べる人の割合」では、幼児、小学生では90%以上ですが、20歳代～40歳代では低く、特に20歳代が低い数値を示しています（図3）。

(2) 身体活動・運動

日常生活の中で身体活動量を増やし、運動の実践継続ができるよう講演会やシルキーチャンネルを通じて保健事業の実施や情報提供に努めました。

【運動講演会】



令和5年度 運動講演会の様子

★正しいウォーキングフォームのポイント★

- ・背筋を伸ばし、胸を張る
- ・腕はしっかり後ろに引く

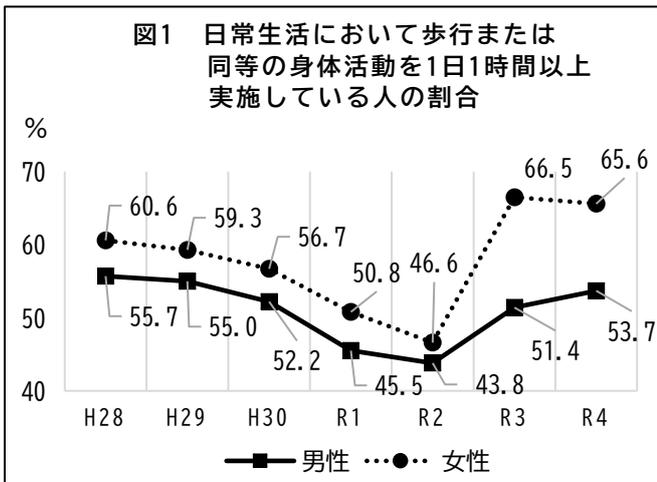
などを学びました。

【コロナ禍での地区保健委員活動】

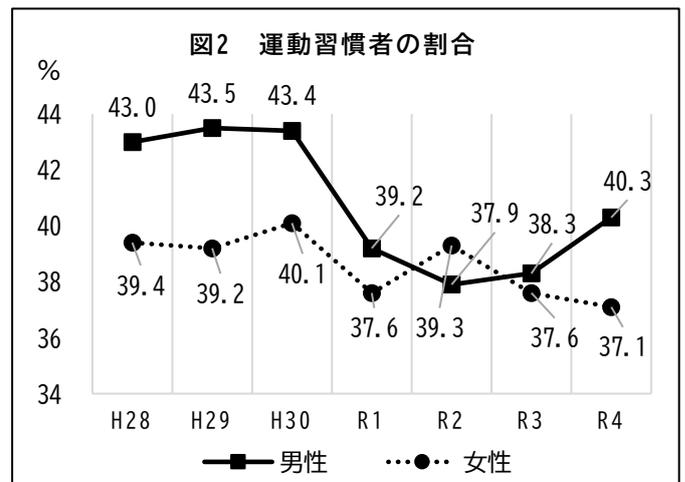
保健委員さんが区内を歩き、ウォーキングマップに掲載するウォーキングコースを検討しました。裏面にはウォーキングのコツなどの記事を掲載。持ち歩きやすいサイズにし、区民がウォーキングする際に活用してもらうように作成しました。



指標	対象者		策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
① 日常生活において歩行 または同等の身体活動 を1日1時間以上実施し ている人の割合	全体	男性	55.7%	53.7%	増加	D	特定健診
		女性	60.6%	65.6%	増加	A	
	65歳未満	男性	47.8%	50.9%	増加	A	
		女性	47.5%	58.0%	増加	A	
	65歳以上	男性	58.9%	54.9%	増加	D	
		女性	65.5%	68.2%	増加	A	
② 運動習慣者(1日30分 以上の軽く汗をかく運動 を週2日以上、1年以上 実施している人)の割合	全体	男性	43.0%	40.3%	増加	D	
		女性	39.4%	37.1%	増加	D	
	65歳未満	男性	27.2%	31.7%	増加	A	
		女性	23.2%	22.9%	増加	C	
	65歳以上	男性	49.4%	44.0%	増加	D	
		女性	45.5%	42.1%	増加	D	



出典：岡谷市特定健診



出典：岡谷市特定健診

【現状のまとめ】

- ◇ 指標①は「身体活動量」の評価のための指標、指標②は「運動習慣者の割合」を把握するための指標として設定しています。身体活動量は男性に比べ女性の方が高く、策定時に比べ女性は令和3年度以降 65%以上で推移しています（図1）。運動習慣者の割合は、男女ともに50%台を下回っており、令和4年度は女性より男性の方が高い現状です（図2）。
- ◇ 令和元年度、2年度は身体活動量の指標や運動習慣者の割合が減少傾向でしたが、令和4年度には少しずつ回復の傾向が見られます。
- ◇ 身体活動量の指標と運動習慣者の割合を65歳未満と65歳以上で比較すると、令和4年度は、どちらも男女ともに65歳未満の割合が低い状況です。

(3) 歯と口腔の健康

むし歯のないよく噛める子どもを育てるために、こどものくいや乳幼児健診などにおいて歯科相談や歯科指導を実施し、むし歯予防、噛むことの重要性の啓発に努めました。

また、従来の20歳の歯科健康診査や成人歯科健康診査に加え、新たに30歳、妊婦の歯科健康診査を実施し、歯科健康診査の充実に努めました。

高齢者においては、口腔機能の低下が心身の機能低下に繋がることから、オーラルフレイルに早期に気づき、予防や改善に取り組めるよう普及啓発などに努めました。

【フレイル予防講座】



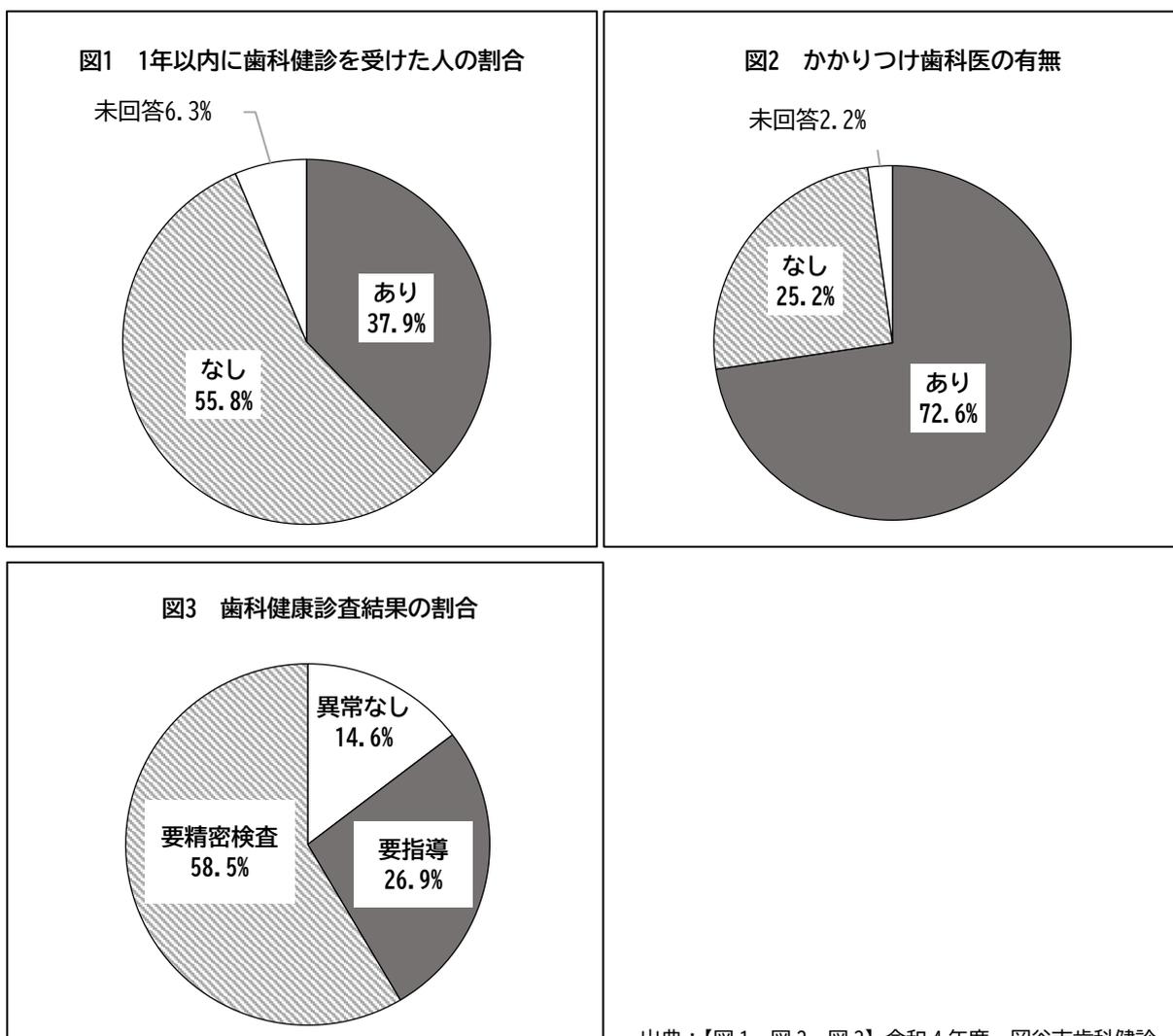
令和4年度 フレイル予防講座の様子

★オーラルフレイル対策3つのポイント★

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- ②口の“ささいな衰え”に気を付けましょう！
- ③バランスのとれた食事をとりましょう！

指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①乳幼児期にむし歯のない 子どもの割合	1歳6か月児	97.1%	99.0%	増加	A	幼児健診
	3歳児	90.0%	92.2%	増加	A	
②よく噛んで食べている 子どもの割合	1歳6か月児	72.4%	72.0%	増加	D	幼児健診
	3歳児	88.1%	84.0%	増加	D	
③成人歯科健診の受診者 のうち異常のない者の割合	20歳	19.6%	27.3%	増加	A	歯科健診
	30歳	5.3%	6.9%	増加	A	
	成人全体	15.8%	11.8%	増加	D	
	*40歳	10.7%	7.4%	—	—	
	*50歳	18.4%	5.0%	—	—	
	*60歳	17.5%	13.0%	—	—	
	*70歳	15.5%	17.9%	—	—	
	後期高齢者(76歳対象)	21.1%	12.8%	増加	D	後期高齢者 歯科健診
【新規】妊婦(R元年～)	9.8%(R元)	6.7%	—	—	妊婦 歯科健診	

※1 指標③については、H29年度より歯科健康診査の集計方法が変更になったため、H29年度と比較



【現状のまとめ】

- ◇ 指標①②は、乳幼児期の歯科保健に関する評価として設定しました。策定時に比べ指標②の「よく噛んで食べている子どもの割合」は減少しましたが、指標①の「むし歯のない子どもの割合」については増加しています。
- ◇ 指標③の「歯科健康診査受診者のうち異常のない者の割合」は、20歳・30歳・70歳は策定時より増加していますが、40歳・50歳・60歳は策定時に比べ低く、成人全体でも低い結果となりました。
- ◇ かかりつけの歯科医を持つ人は72.6%と高いですが、過去1年以内に歯科健診を受診した人は37.9%と低い状況です（図1、図2）。また、歯科健康診査の結果が要指導・要精密検査の人は、約85%と高い傾向にあります（図3）。

(4) 休養・こころの健康

休養（睡眠）・こころの健康に対する正しい知識の普及のため、各種保健事業を通じ、休養（睡眠）の重要性の周知を実施しました。また、困ったときの相談窓口や自分自身の心の状態を手軽にチェックできるこころの体温計の周知、啓発を行うとともに、日頃市民と接する機会が多い金融機関の職員、理美容組合、市職員などを対象とし、ゲートキーパー養成講座を実施しました。詳細は、自殺対策計画 P 79 をご覧ください。

【ゲートキーパー養成講座】



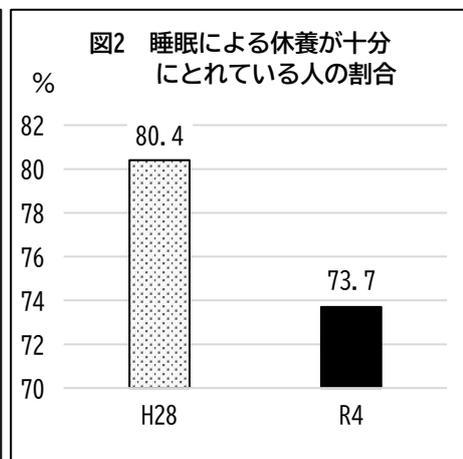
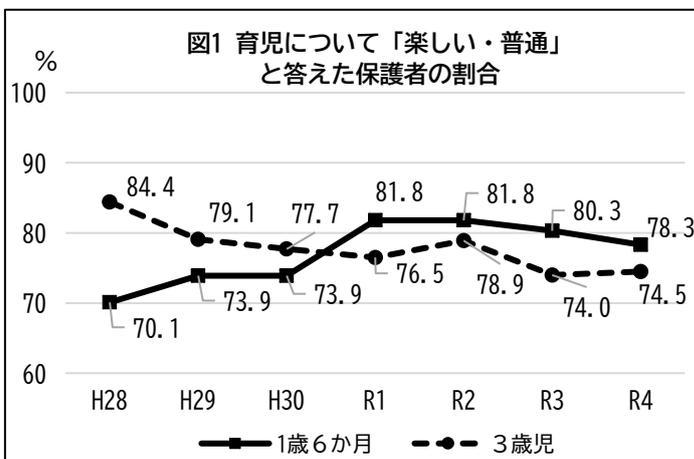
令和5年度 ゲートキーパー養成講座の様子

ゲートキーパーの役割として、
周りの方を孤立させないために

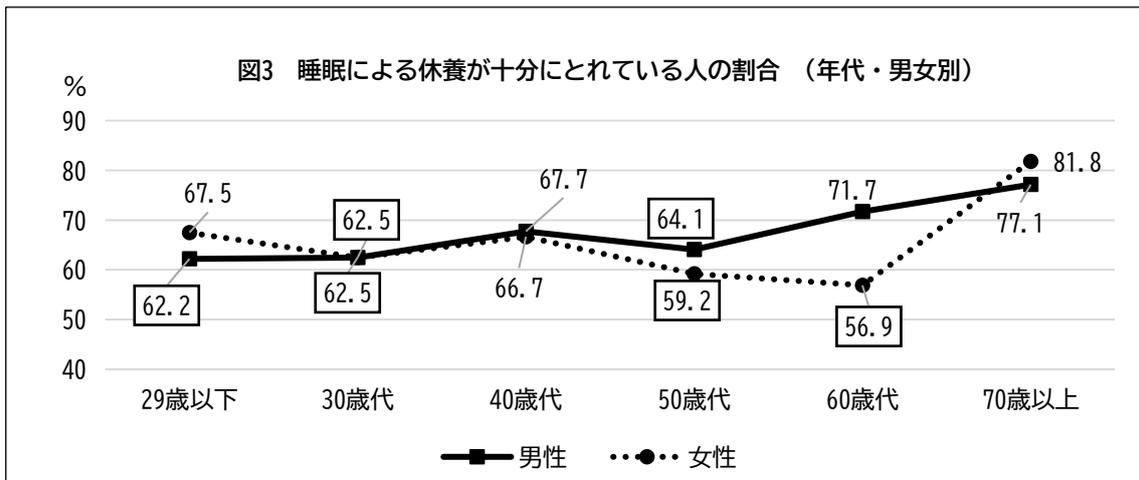
- ①気づく
- ②声かけ
- ③傾聴（聞く）
- ④つなぐ（相談先へ）
- ⑤見守る などを学びました。

指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①育児について「楽しい・普通」と答えた保護者の割合	1歳6か月児の保護者	70.1%	78.3%	増加	A	幼児健診
	3歳児の保護者	84.4%	74.5%	増加	D	
②睡眠による休養が十分とれている人の割合	35歳以上の市民 ※1	80.4%	73.7%	増加	D	特定健診 後期高齢者健診 基本健診

※1 令和2年度より後期高齢者健診の問診票が変更になり、指標②の項目がなくなった。そのため、令和2年度以降は対象者が35歳～75歳未満までの市民となる。



出典：岡谷市幼児健診 出典：岡谷市特定健診、後期高齢者健診、基本健診



出典:令和4年度 市民アンケート

【現状のまとめ】

- ◇ 指標①の育児について「楽しい・普通」と答えた保護者の割合は、1歳6か月の保護者は増加しましたが、3歳の保護者は減少傾向です（図1）。
- ◇ 指標②の睡眠による休養が十分にとれている人の割合は、減少傾向です（図2）。また、年代別にみると50歳代60歳代の女性が低い状況です（図3）。

(5) たばこ・アルコール

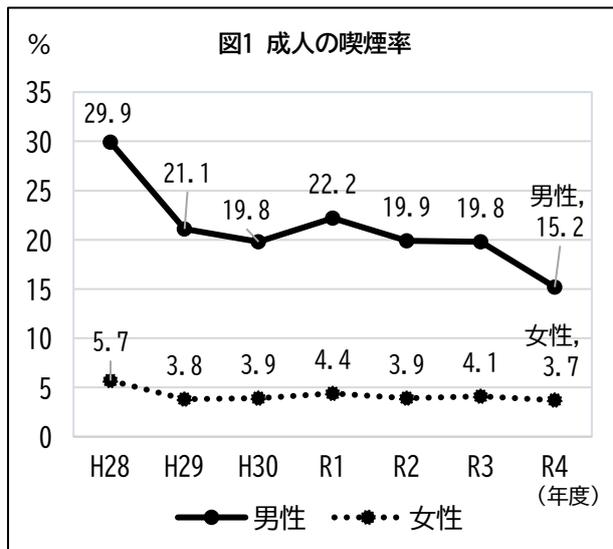
喫煙者を減らすため、たばこによる健康への影響や正しい禁煙、受動喫煙防止についての情報の周知・啓発に努めました。

アルコールによる健康障害を防ぐため、適度な飲酒量の周知・啓発に努めました。

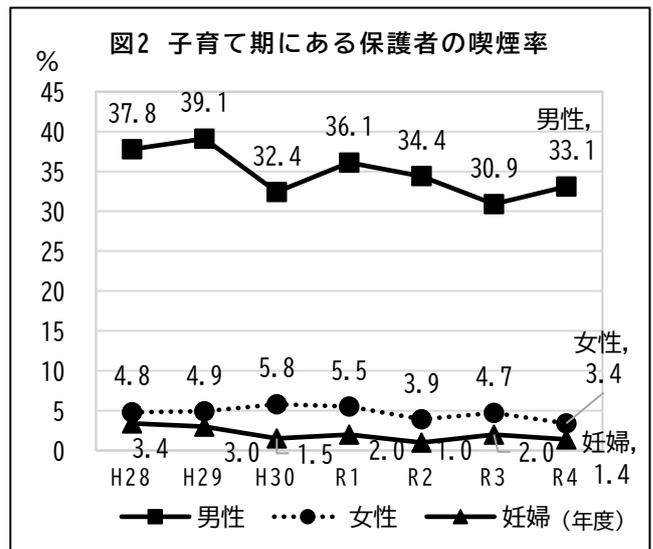


指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①成人の喫煙率	男性	29.9%	15.2%	減少	A	特定健診
	女性	5.7%	3.7%	減少	A	
②子育て期にある保護者の喫煙率	男性	37.8%	33.1%	減少	A	乳幼児 健診
	女性	4.8%	3.4%	減少	A	
	妊婦	3.4%	1.4%	0%	B	妊娠届
③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (男性2合以上、女性1合以上)	男性	15.9%	15.7%	減少	C	特定健診
	女性	19.1%	9.7%	減少	A	
④妊娠中の妊婦の飲酒率	妊婦	0%	1.9%	0%	D	妊娠届

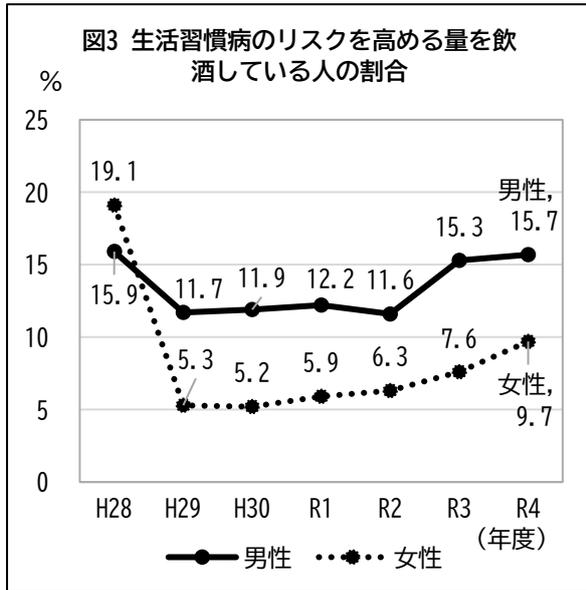
※指標①③については、策定時市民アンケート結果



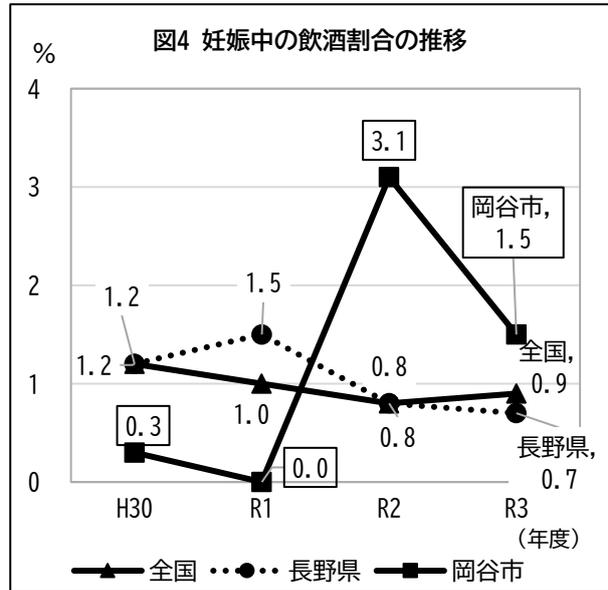
出典：H28 市民アンケート、H29～岡谷市特定健診



出典：男性・女性…乳幼児健診問診回答、妊婦…妊娠届



出典：平成28年度 市民アンケート
平成29年度～岡谷市特定健診



出典：国・県…健やか親子21 乳幼児健診問診回答、
岡谷市…妊娠届

【現状のまとめ】

- ◇ 本市の喫煙率は、男女とも策定時の値と比べ減少していますが、子育て期にある保護者のうち男性の喫煙率は、令和4年度33.1%と高い状況です(図1、図2)。
- ◇ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、平成28年度を基準とすると減少しましたが、平成29年度からの推移で見ると増加しています(図3)。
- ◇ 指標の評価として、悪化している指標は「妊娠中の妊婦の飲酒率」ですが、妊娠に気づく前の回答も含まれると考えられます(図4)。

7-2 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底

(1) 循環器疾患

生活習慣病の予防につながるよう、各種保健事業の実施や情報提供に努め、市民を対象とした講演会や各地区で健康講座を実施しました。また、特定健診で把握したハイリスク者に対しては、行動変容が実践されるよう、面接や電話にて、個々の生活状況に応じた保健指導を心がけました。

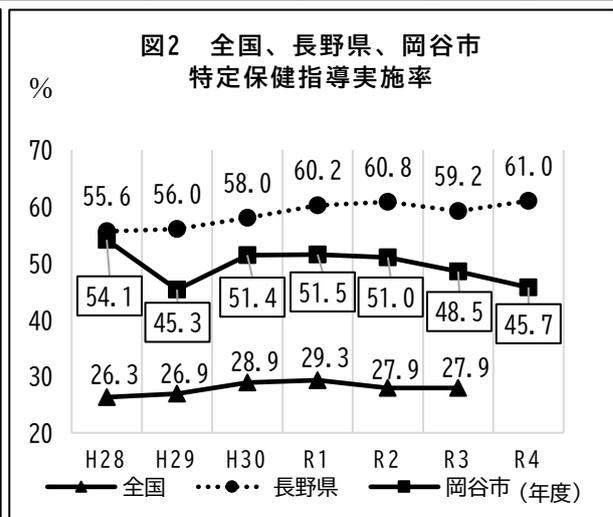
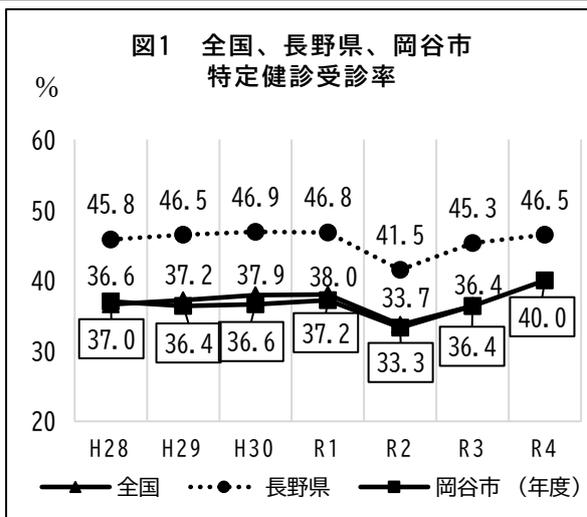
【健康づくり栄養講演会】



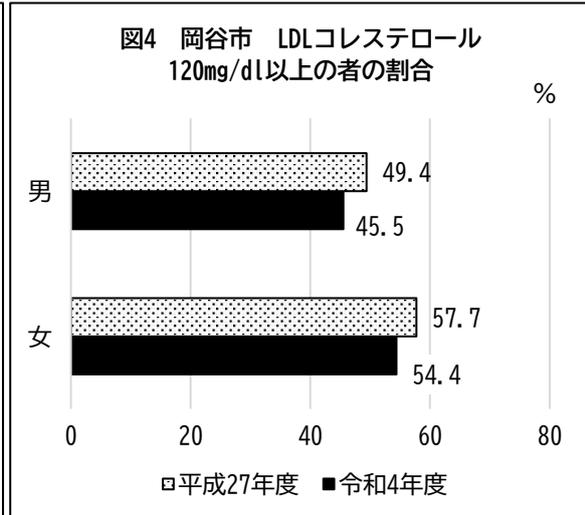
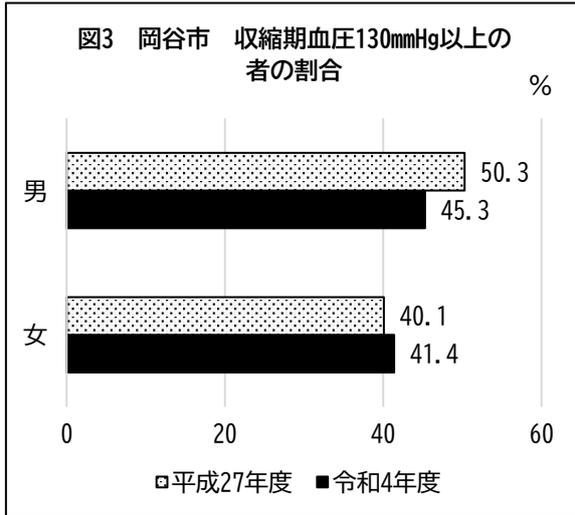
H30年度 講演会の様子

- ・動脈硬化は年齢だけではなく、日々の食生活習慣が大きく影響する
 - ・一汁三菜の「日本型食生活」が特に動脈硬化予防に有効
- などを学びました。

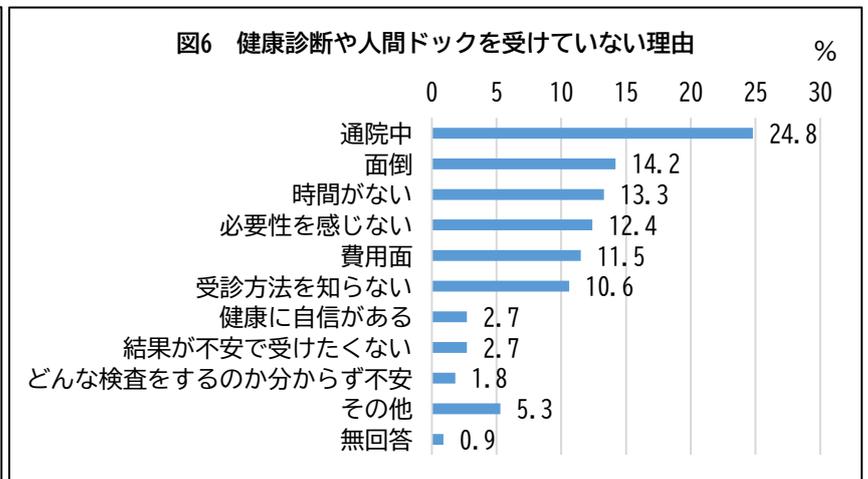
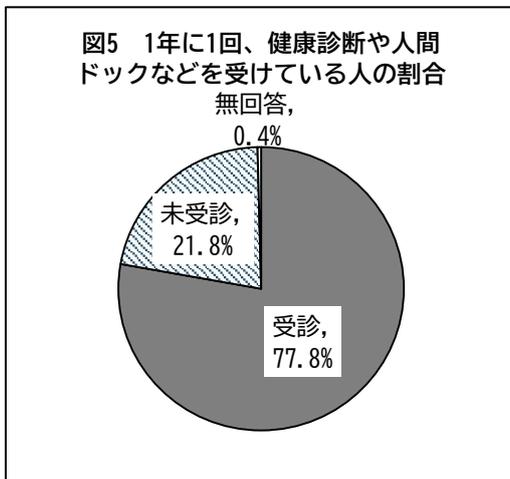
指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①特定保健指導実施率	特定保健指導対象者	54.1%	45.7%	60.0%	D	特定健診
②収縮期血圧 130mmHg 以上の者の割合	男性	50.3%(H27)	45.3%	減少	A	
	女性	40.1%(H27)	41.4%	減少	D	
③LDL コレステロール 120mg/dl以上の者の割合	男性	49.4%(H27)	45.5%	減少	A	
	女性	57.7%(H27)	54.4%	減少	A	



出典：【図1、2】国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）



出典：【図3、4】国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）



出典：【図5、6】令和4年度市民アンケート

【現状のまとめ】

- ◇ 本市の受診率を経年でみると新型コロナウイルス感染症の影響を受けた令和2年度は減少しましたが、令和4年度は増加しました（図1）。健診の受診勧奨に努めましたが、全国的に受診率の高い長野県内においては、下位の受診率となっています。
- ◇ 生活習慣の改善に取り組む機会となる特定保健指導の実施率は策定時より減少しています（図2）。
- ◇ 特定健診での収縮期血圧有所見者の割合（130mmHg以上）は、女性は策定時より増加しています（図3）。
- ◇ 健診未受診の理由は、「通院中」が最も多く、次いで「面倒」となっています（図6）。

(2) 糖尿病

講演会や健診などを通し、糖尿病発症予防のための周知・啓発に努めました。

糖尿病性腎症の悪化を遅延し、新規透析者を減らすため、糖尿病性腎症重症化予防教室の参加勧奨に努め、食事を含む個々の生活状況に応じた生活改善などの保健指導を実施しました。

【糖尿病性腎症重症化予防教室】



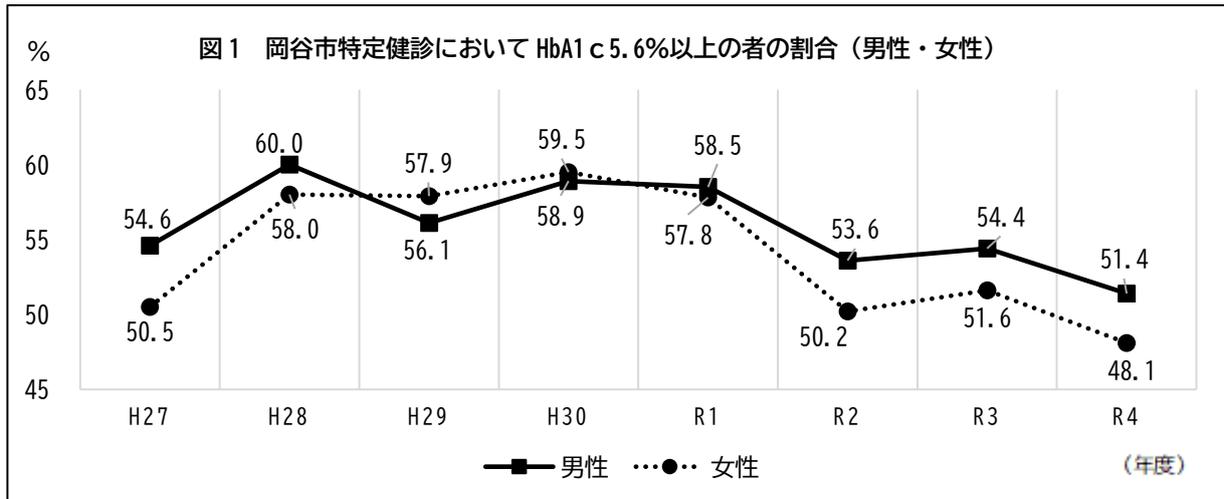
令和4年度 シニア運動療法教室の様子

★個々に合わせた食事&運動の方法を
学び実践！

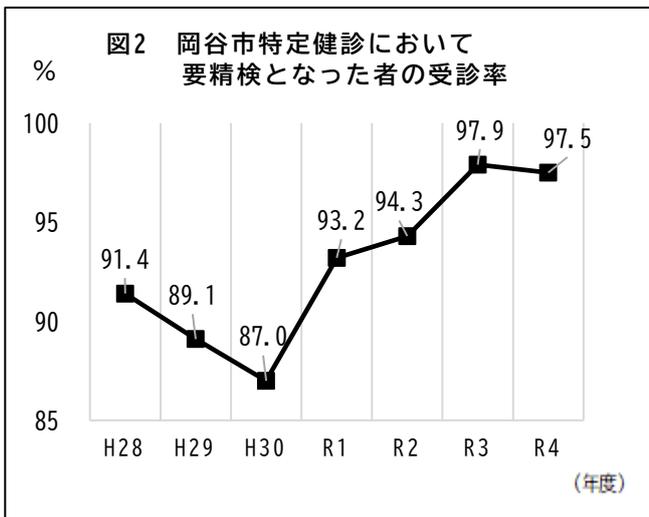
こんな効果がありました★

- ①筋肉量が増加！
- ②血液検査の数値が維持、改善！
- ③個別カウンセリングや教室で学び
食事のポイントが分かりました！

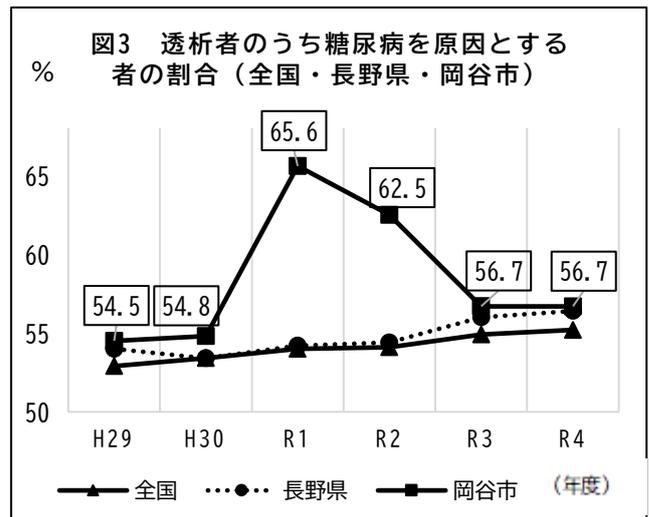
指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①特定健診において HbA1c5.6%以上の者の割合	男性	54.6%(H27)	51.4%	減少	A	特定健診
	女性	50.5%(H27)	48.1%	減少	A	
②特定健診において要精検となっ た者の受診率	要精検者	91.4%	97.5%	100%	B	
③透析者のうち糖尿病を原因とす る者の割合	該当者	54.5%(H29)	56.7%	減少	D	長野県国民 健康保険 団体連合会



出典：国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）



出典：岡谷市特定健診



出典：人工透析のレセプト分析（長野県国民健康保険団体連合会）

【現状のまとめ】

- ◇ 指標①の「特定健診においてHbA1c5.6%以上の者の割合」では、男女とも、経年でみると、ほとんどの年度で50%を超えています。年度によって数値が高い年もありましたが、近年は落ち着いています（図1）。
- ◇ 指標②の「特定健診において要精検となった者の受診率」では、他の疾患で定期受診をし、経過観察中で、値も維持されている方がいたこともあり、直近値で97.5%の方が医療の受診につながっています（図2）。
- ◇ 指標③の「透析者のうち糖尿病を原因とする者の割合」では、すべての年度で50%を超えており、60%を超えている年度もありました（図3）。

(3) がん

がんの早期発見、早期治療につながるよう、がん検診及びがん検診後の精密検査の受診勧奨に努めました。また、広報おかやなどで本市のがん事情、予防、早期発見のための検診の重要性、現在の治療などについて周知啓発に努めました。

【がん予防講演会】



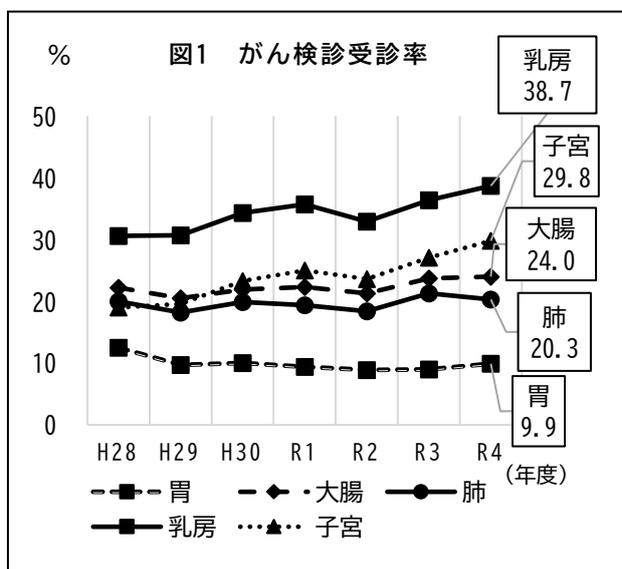
令和元年度 がん予防講演会の様子

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなることを学びました！

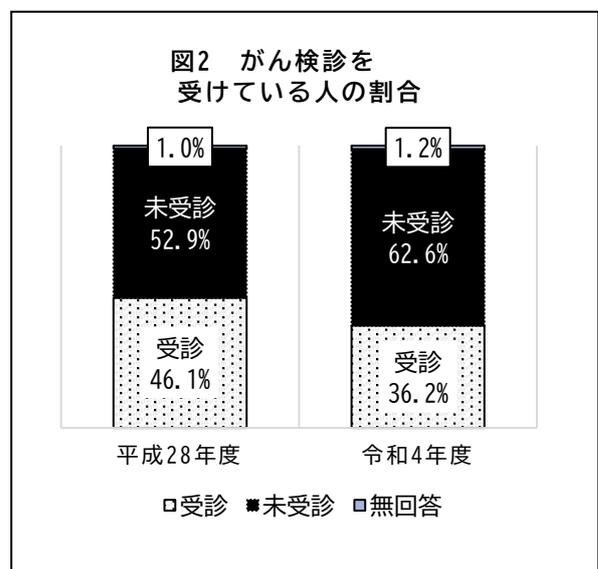
- ①禁煙
- ②節酒する
- ③適正体重を維持する
- ④食生活を見直す
- ⑤身体を動かす

生活習慣
の改善
+
がん検診

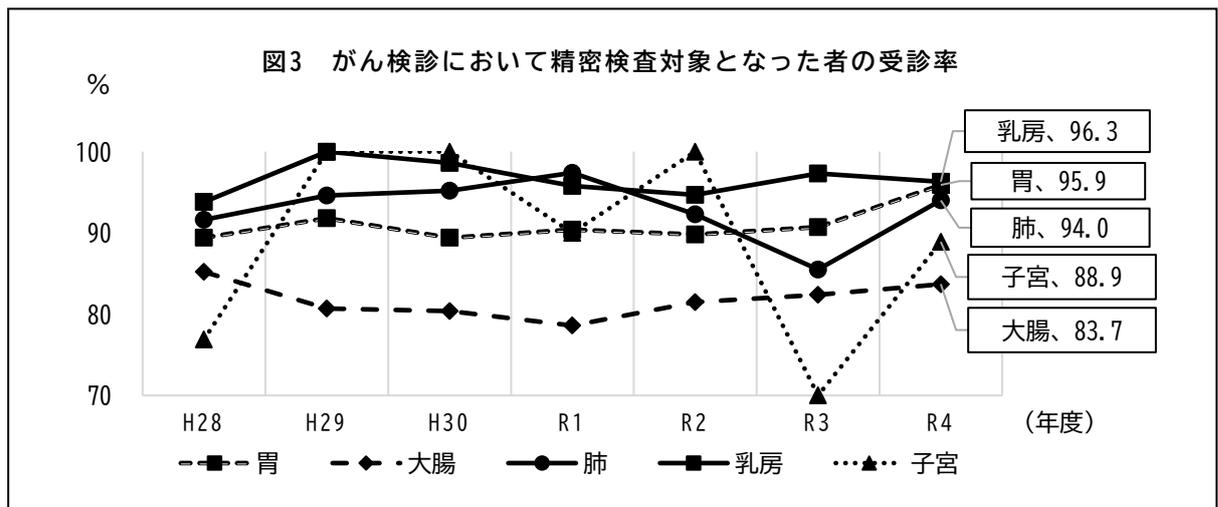
指標	対象者	策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
①がん検診受診率	胃 (35歳以上)	12.5%	9.9%	増加	D	がん検診
	大腸 (35歳以上)	22.2%	24.0%	増加	A	
	肺 (35歳以上)	20.0%	20.3%	増加	C	
	乳房 (30歳以上の女性)	30.6%	38.7%	増加	A	
	子宮 (20歳以上の女性)	19.0%	29.8%	増加	A	
②がん検診において 精密検査対象とな った者の受診率	胃 (要精検者)	89.4%	95.9%	100%	B	
	大腸 (要精検者)	85.2%	83.7%	100%	D	
	肺 (要精検者)	91.6%	94.0%	100%	B	
	乳房 (要精検者)	93.8%	96.3%	100%	B	
	子宮 (要精検者)	76.9%	88.9%	100%	B	



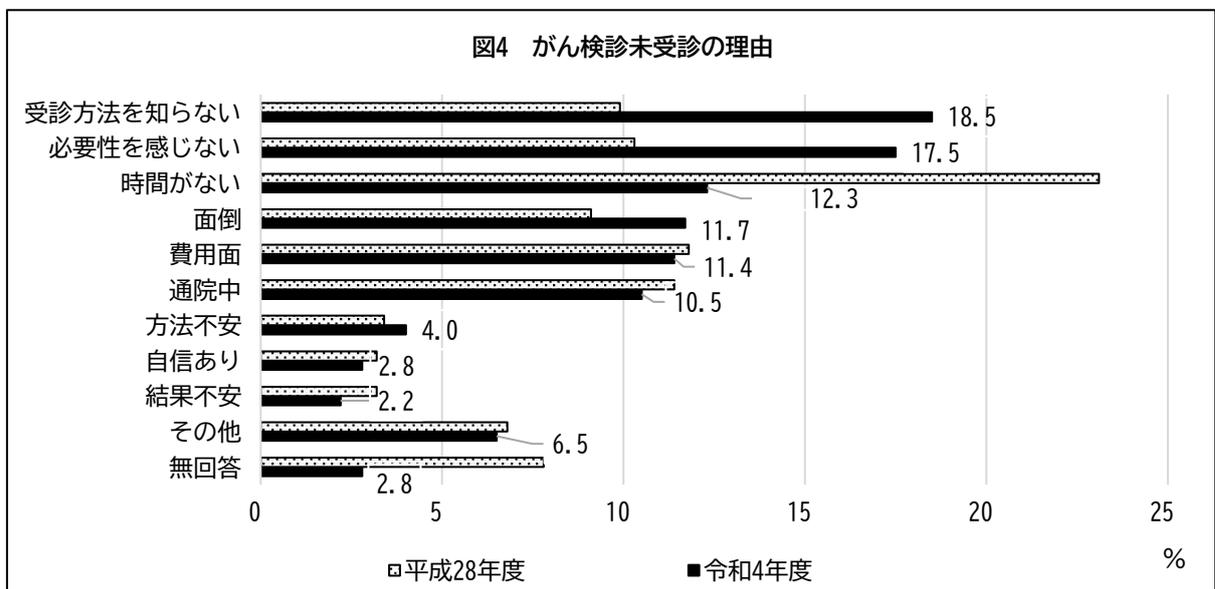
出典：本市がん検診



出典：市民アンケート



出典：本市がん検診



出典：市民アンケート

【現状のまとめ】

- ◇ 指標①のがん検診の受診率は、胃がん検診以外のがん検診で改善しています（図1）。
一方、職場での人間ドックや健診を含めて市民全体での受診率は36.2%となっており、策定時より低下しています（図2）。
- ◇ 指標②のがん検診の結果、要精密検査になった者の受診率は、大腸がん検診以外のがん検診では策定時に比べ増加しました（図3）。
- ◇ がん検診未受診の理由は、「受診方法を知らない」が最も多く、次に「必要性を感じない」となっています（図4）。

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができることを願い、第4次岡谷市健康増進計画の基本理念を「健やかで心豊かに生活できるまち」と定めます。

健やかで心豊かに生活できるまち

2 計画の目標

～「健康寿命の延伸」をめざして～

疾病予防と健康増進、介護予防、社会環境の改善などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぎ、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に寄与するとともに、医療費や介護給付費など社会保障費の軽減も期待できます。このことから、本計画では、「健康寿命の延伸」を計画の目標とし、この計画がめざす最終成果に位置づけます。



3 基本的な柱

健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病の発症を予防することが大切です。健康意識の啓発や生活習慣の改善など「一次予防」を重点に、疾病を早期に発見し早期に治療する「二次予防」や、合併症の発症・症状の進行などの重症化予防の対策を推進します。また、健康づくりを効果的に推進するため、個人を対象とした働きかけだけでなく、個人の健康づくりを支援する体制の強化に努めます。

① 市民自らの健康づくり・健康に関する生活習慣の改善

市民一人ひとりが健康的な生活習慣の重要性に対し関心と理解を深め、生涯にわたり自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努められるよう、市民が主人公の健康づくりの取り組みを支援します。

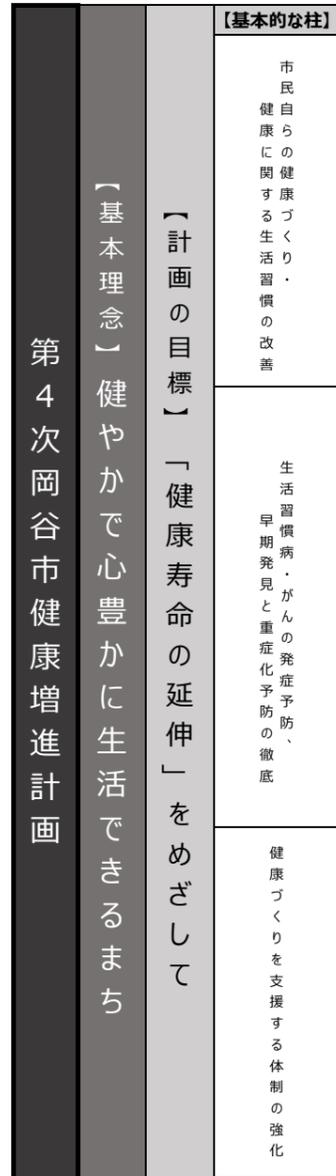
② 生活習慣病・がんの発症予防、早期発見と重症化予防の徹底

食生活の改善や運動習慣の定着などによる生活習慣病の発症を予防する「一次予防」を重点に、疾病を早期に発見し、早期に治療する「二次予防」や、合併症の発症・症状の進行などの重症化予防の対策を推進します。

③ 健康づくりを支援する体制の強化

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、家庭、学校、職場、医療機関、自治会、ボランティア団体、行政など、地域全体での協力が必要です。そのため、家庭、地域それぞれができることを認識し、関係機関同士や庁内各課等のより一層の連携強化を図ります。

4 施策体系図



重点分野	基本目標	実践の心得	行政の取組
栄養・食生活	心身の健康を保つための望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって生活習慣病の予防および改善につながる健全な食生活を実践しよう	自分にあった健康的な食事を 知る クッキング するくっさんぐ！	・規則正しい生活習慣の定着が図れるよう周知・啓発に努めます。 ・自らが栄養バランスのとれた望ましい食習慣を実践できるようさまざまな事業やICTを活用した情報提供を行うとともに、個人にあった栄養相談を実施し、生涯を通じた健康づくりを支援します。 ・子どもの頃から望ましい食習慣の形成がなされるよう他団体と連携した食育を推進します。 ・保健福祉事務所と連携し、食に関する正しい情報提供をします。
身体活動・運動	自身のライフスタイルにあわせ、日常生活の中で身体を動かすことを継続しよう	ちよつとした身体活動にも意味がある！ 身体を動かそう！	・すべての世代に、身体活動の大切さを伝え、無理なく効果的に身体活動量を増やすことができるよう講座や教室などを通じて情報提供をします。 ・子どもの頃から身体を動かす楽しさや大切さを伝え、活動的な生活習慣づくりを推進します。 ・働き盛り世代に対し、自然と身体を動かす機会ができるよう情報提供をします。
歯と口腔の健康	歯と口腔の健康づくりを充実させ、生涯自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続しよう	セルフケアと定期健診で 歯っぴーライフ	・妊娠期における口腔衛生についての知識の普及に努めます。 ・乳幼児期から歯と口腔の発育の大切さについて周知します。 ・子どもたち、保護者に対する正しい歯科保健の知識の普及に努めます。 ・歯科健康診査を実施するとともに、歯と口腔の健康についての情報提供をします。
休養・こころの健康	こころからだの休養を十分にとり、こころの健康を保とう	休養を十分にとり、 ストレスと上手に付き合おう	・睡眠に関する正しい知識を普及し、ライフステージ別に適切な睡眠が確保できるように情報提供をします。 ・妊産婦や育児中の保護者に対し、ストレスや不安が軽減されるような支援を継続的に提供します。 ・こころの健康に関する教育や困ったときに他者へ相談できる力をつける教育（＝SOSの出し方に関する教育）を提供します。 ・さまざまな団体に、身近な人の悩みに気づき、見守り、支援につなぐことができる人材（＝ゲートキーパー）養成を実施します。 ・相談体制の充実を図り、困ったときや悩み事があるときに相談できる相談先を周知します。
たばこ・アルコール	たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康被害を防ごう	私とあなたのために その1本（1杯）を考えよう	・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての啓発を行い、禁煙、適度な飲酒を心がける人を増やします。 ・喫煙者に対して、正しい禁煙方法についての情報提供をします。 ・20歳未満の喫煙防止、飲酒防止教育に努めます。 ・禁煙、完全分煙などの推進に努めます。
循環器疾患	循環器疾患・糖尿病について理解し、健康的な生活習慣を身につけ発症予防に努めるとともに、年に1回は健診を受けて早期に発見、治療を行うことで重症化を予防しよう	健康診断を受けて、 日々の生活を振り返ろう！	・自分の身体を知り健康づくりに自ら取り組めるよう情報提供、受診勧奨、保健事業などを実施します。 ・生活習慣病による合併症についての周知、啓発、個別指導を行い、重症化予防に努めます。 ・子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるための教育を行います。
糖尿病		予防のカギは、 健康的な食事と運動＆受診の継続	・自分の身体を知り健康づくりに自ら取り組めるよう正しい知識の普及啓発に努めます。 ・糖尿病の合併症についての周知・啓発を行うとともに、医療機関と連携し、教室などを通して個々にあった指導を実施し、糖尿病性腎症重症化予防に努めます。 ・子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるための教育を行います。 ・特定健診の精密検査対象者に対して個別指導と受診勧奨を実施します。
がん	がんを予防するための健康的な生活習慣を身につけるとともに、年1回はがん検診を受診し、早期発見、早期治療をしよう	他人事じゃないよ、 自分や家族のためにがん検診を受けよう	・がんの発症リスクを下げる健康的な生活習慣が送られるよう情報提供をします。 ・がん検診の受診方法の周知や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます。 ・がん検診の精密検査対象者に対して個別通知などでの受診勧奨を実施します。
食から健康を紡ぐ	（再掲）心身の健康を保つための望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって生活習慣病の予防および改善につながる健全な食生活を実践しよう	自分にあった健康的な食事を 知る クッキング するくっさんぐ！	※重点分野「栄養・食生活」参照
食で心を紡ぐ	食に関心を持ち、人とのつながりを深めながら、さまざまな機会を通して食べることを楽しみ、豊かな心を育もう	あなたと食べる食事が いちばん「おいしく楽しい」！	・「食育月間」や「食育の日」などさまざまな機会を通じて、食育への関心が高まるようICTを活用し食育情報の普及啓発に努めます。 ・子どもが、食事のマナーやあいさつなどの基本的な食習慣が身につけられるよう取り組みます。 ・さまざまな保健事業や食育活動を通じて、共食の重要性と楽しさを周知します。 ・食育にかかわる多様な関係者との連携を図り、食育の環が広がるよう食育活動の支援に努めます。
食と地域を紡ぐ	食の循環や環境への理解を深め、食への感謝の心を育むとともに、地域の食材や伝統的な食文化を理解し、次世代へ継承しよう	岡谷の食材で育った 「おかやっ子」の環を広げよう！	・食の循環や環境を意識した食生活が実践できるよう食育にかかわる多様な関係者と連携を図り、さまざまな機会を通じて食育を推進します。 ・保育園や学校などの給食において地域食材や郷土食を提供し、地域の食や食文化に理解を深め、郷土への愛着が持てるよう食育を推進します。 ・地域の食材が積極的に使われるよう地産地消を推進します。 ・地産地消や食文化の継承に取り組む個人や関係者の活動を支援します。

※P97 施策体系図参照

第3章 岡谷市健康増進計画

1 健康に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、健康の保持増進に大きく影響しており、生涯を通じ、健康で幸福な生活を送るために、欠くことのできない営みであり、生活習慣病の予防のほか、やせや低栄養などの予防の観点からも重要です。

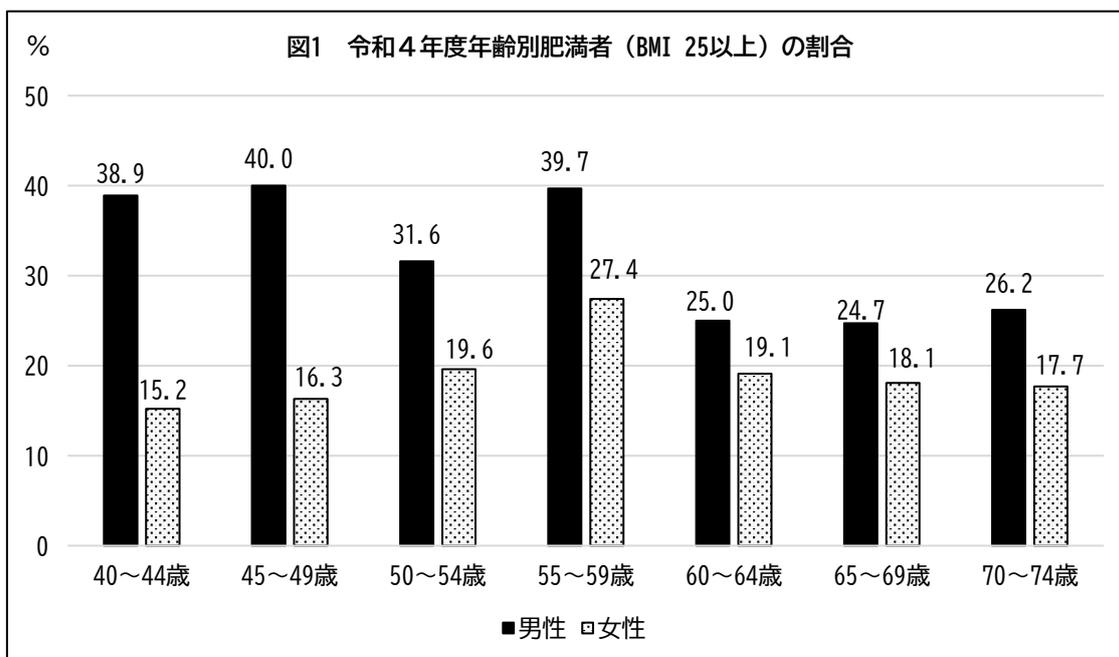
生活習慣病の予防や重症化の予防および、高齢期のフレイルや低栄養を予防するためには、子どもの頃からの規則正しい生活習慣を身につけるとともに、自分の身体の状況を知り、栄養状態を適切に保つための食習慣を身につけることが重要です。

◇現状と課題

①肥満者（BMI 25以上）の割合

肥満者（BMI 25以上）の割合を男女別に比較すると、男性は女性よりも肥満者の割合が高く、年齢別に見ると、男性の40歳～59歳では、約3人に1人が肥満の状況です（図1）。

肥満は、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病との関連があり、生涯にわたる健康の保持増進の観点からも、特に、働き盛りの世代にあたる男性の肥満者の割合を減少させることが重要です。



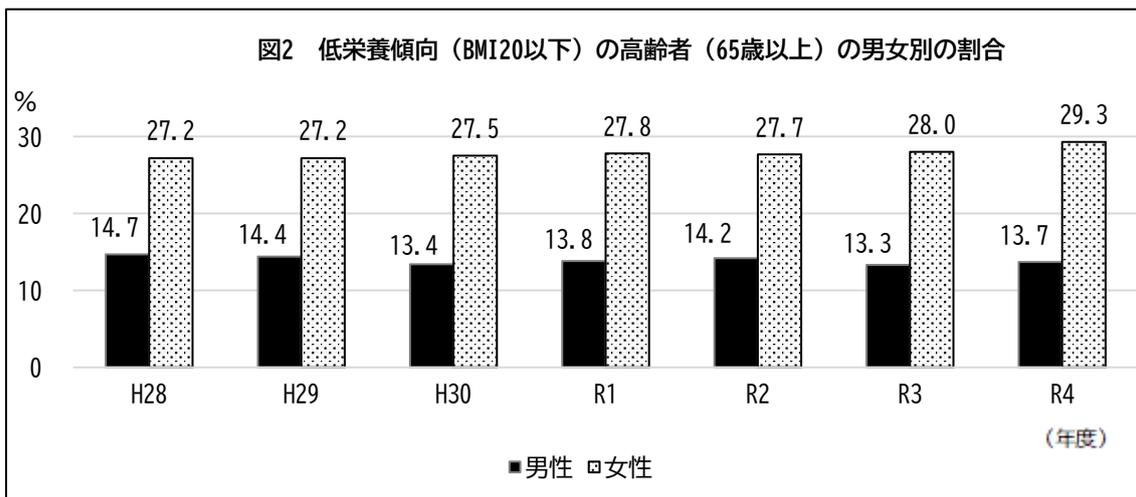
出典：国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）

②低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合

本市の65歳以上の高齢者でBMI 20以下の割合を経年で見ると、男女とも横ばいで推移しており、女性の低栄養傾向にある人の割合は、男性の約2倍と高い状況です（図2）。

高齢者は、咀嚼力や消化吸収率の低下、生活活動量の低下により、食べる量が減ることで低栄養状態に陥りやすくなるため、介護予防の観点からもフレイル予防対策が重要です。

また、高齢者の多くが何らかの疾病を有していることから、生活機能の維持、改善に向け適切な栄養が摂れるよう、生活背景や身体の状態に応じた取り組みを進めることが重要です。

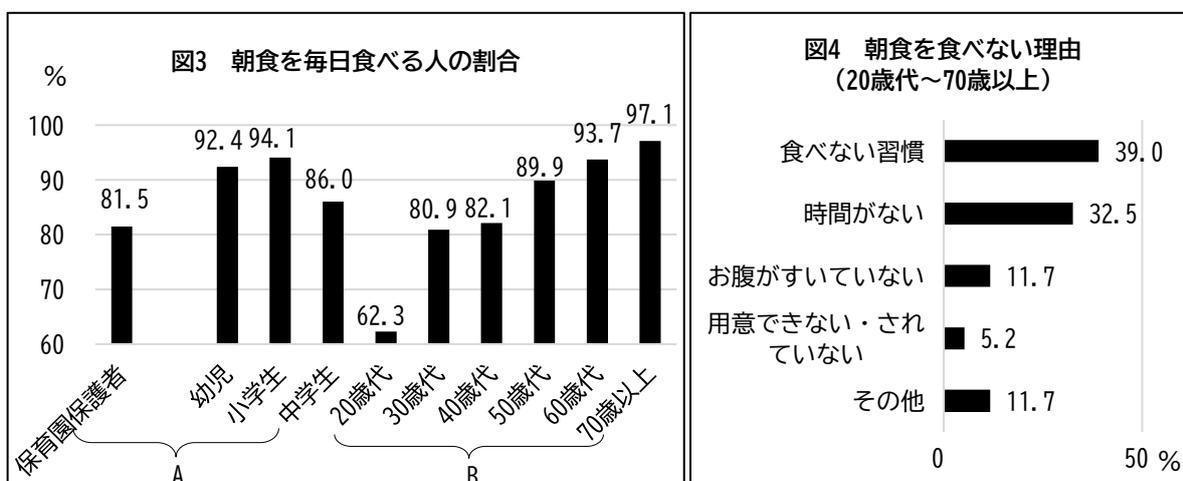


出典：岡谷市特定健診・後期高齢者健診

③朝食を毎日食べる人の割合

朝食を毎日食べる人の割合を年代別に比較すると、幼児や小学生では、90%以上と高くなっていますが、自身で健康を管理していく時期の20歳代では60%台と急激に低くなっています。また、生涯にわたる食習慣を次世代へ伝えていく保育園の保護者の割合においても、80%台と低い状況です（図3）。

子どもの頃から、基本的な生活習慣や健全な食習慣を身につけることは、生活習慣病予防の基盤を固め、心身の健やかな発育や、生涯にわたって健康を維持する上で大変重要です。

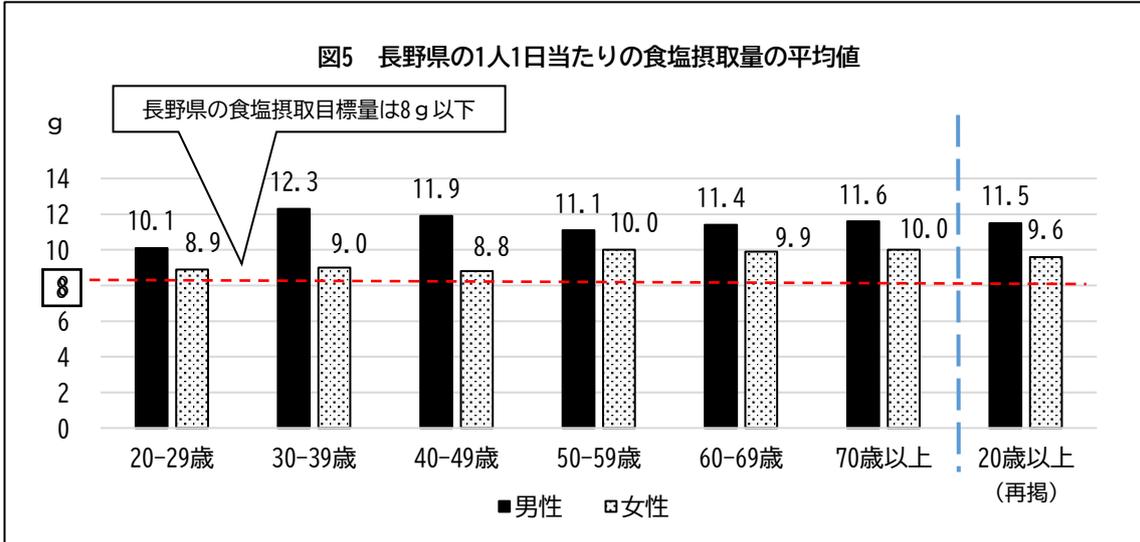


出典：A 令和4年度岡谷市保育園学校食生活アンケート
B 令和4年度市民アンケート調査

出典：令和4年度 市民アンケート調査

④長野県の成人1人1日当たりの食塩摂取量

長野県の成人1人1日当たりの食塩摂取量は、長野県の成人1人1日当たりの食塩摂取目標量の8g以下をすべての年代で上回っている状況です（図5）。生活習慣病予防、重症化予防の観点から食塩を摂りすぎている人に対し、減塩に心がけた食生活が無理なく実践できるよう、減塩につながる具体的な調理方法の情報を発信していく必要があります。

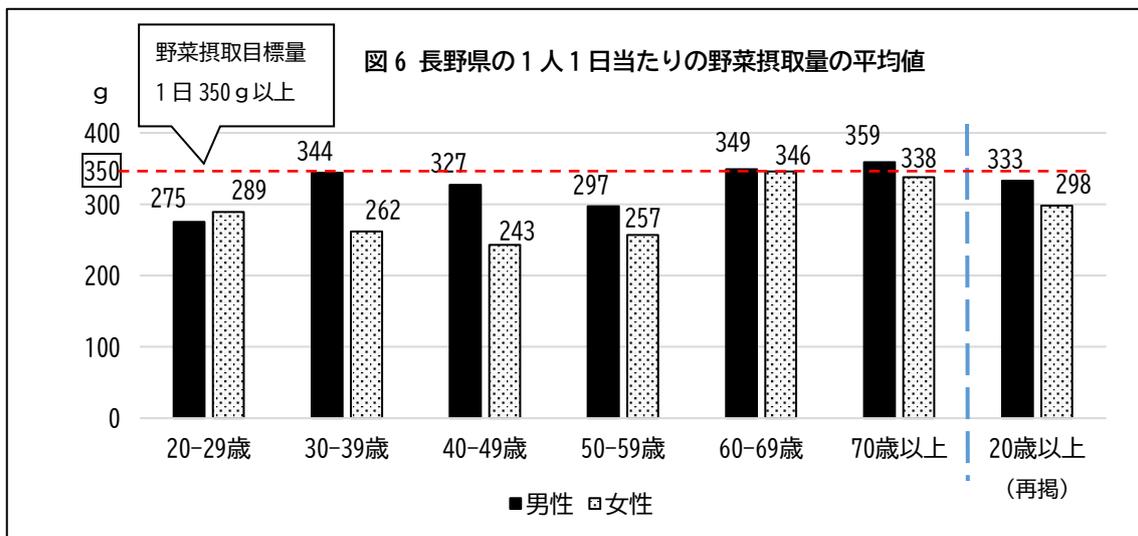


出典：長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

⑤長野県の成人1人1日当たりの野菜摂取量

長野県の成人1人1日当たりの野菜摂取量は、すべての年代において、1日の望ましい野菜摂取量350g以上（生活習慣病予防の観点から設定された1日の望ましい野菜摂取量）に達していない状況です。特に、20歳～50歳代の野菜摂取量が少なくなっています（図6）。

1日に必要な野菜摂取量を知り、野菜を簡単にとり入れられる方法や手軽に作れるレシピをさまざまな機会を通じて発信するなど、実践につながる取組を進める必要があります。



出典：長野県「令和4年度県民健康・栄養調査」

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

心身の健康を保つための望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって生活習慣病の予防および改善につながる健全な食生活を実践しよう

知るクッキング
自分にあった健康的な食事をしるくっくんぐ！

行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
-------	-------	---------

・規則正しい生活習慣の定着が図れるよう周知・啓発に努めます
・自らが栄養バランスのとれた望ましい食習慣を実践できるようさまざまな事業やICTを活用した情報提供を行うとともに、個人にあった栄養相談を実施し、生涯を通じた健康づくりを支援します
・子どもの頃から望ましい食習慣の形成がなされるよう他団体と連携した食育を推進します
・保健福祉事務所と連携し、食に関する正しい情報提供をします

乳幼児期（保護者）0歳～5歳
・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを整えましょう
・家族や身近な人とさまざまな食べ物に親しみ、食の幅を広げながら、バランスの良い食事をしましょう
行政の主な事業 ① ② ③ ④ ⑥

保育園・幼稚園・学校
・子どもの発達に応じた食育活動や給食を通して、望ましい食習慣の定着に努めましょう

学童期・思春期 6歳～18歳
・「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣を身につけましょう
・食に関する正しい知識やバランスの良い食習慣を身につけ、健康のために必要な食事を準備できる力をつけましょう
行政の主な事業 ② ③ ④ ⑥

地域・地区組織
・生活習慣病予防や低栄養予防など、年代に応じた健全な食生活が実践できるよう、地域住民の身近な場所を活用し、食を通じた健康づくりを学ぶ機会を作り、参加しましょう

行政の主な事業

- ①乳幼児健診
2歳児にこにこ教室
育児相談 離乳食教室
- ②保育園・小中学校
給食、食育の充実
- ③各種栄養教室
出前講座 講演会
- ④栄養相談
- ⑤フレイル予防講座
- ⑥ICTなどを活用した健康的な食に関する情報の周知・啓発

青年期・壮年期 19歳～64歳
・生活習慣病を予防するため、野菜の摂取や減塩などを意識した食生活を心がけましょう
・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事や、適度に身体を動かすことを心がけ、適正体重を維持しましょう
・地域や家庭において、健全な食生活の大切さを子どもたちに伝えましょう
行政の主な事業 ③ ④ ⑤ ⑥

医療機関
・生活習慣病の重症化を予防するため、食生活改善に向けた栄養指導を行いましょう

高齢期 65歳以上
・日頃から自分の身体の変化に注意し、適正体重の維持に努めましょう
・健康状態にあわせた食事を心がけ、しっかり食べて低栄養を予防しましょう
行政の主な事業 ③ ④ ⑤ ⑥



食育ピクトグラム

◇指標

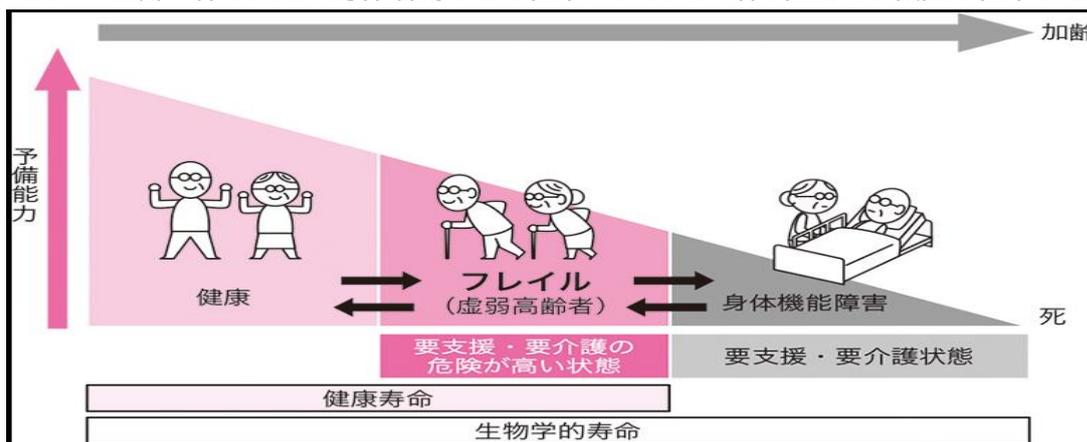
★新たな指標

項目		現状			目標	出典
		対象者		(R4年度)		
1	肥満者(BMI 25以上)の割合	40歳～64歳	男性	33.1%	減少	特定健診
			女性	19.9%	減少	
2	低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合	65歳以上	男性	13.7%	減少	特定健診 後期高齢者健診
			女性	29.3%	減少	
3	朝食を毎日食べる人の割合	幼児	年中児	92.4%	増加	保育園食生活アンケート 学校食生活アンケート
		小学生	4年生	94.1%	増加	
		中学生	1年生	86.0%	増加	
		★保育園保護者	年中児 2歳児	81.5%	増加	
		20歳代	市民	62.3%	増加	市民アンケート
		30歳代	市民	80.9%	増加	

自身の身体にあった食事

低栄養予防・フレイル予防

フレイルとは・・・加齢に伴う筋力や身体活動などの低下により、心や体、社会的な機能が低下した状態です。



出典：高齢者の特性を踏まえたガイドライン2版 一部改変

まずは、BMIで自分の身体を知ろう

BMIとは

肥満ややせの判定に用いられている体格指数です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

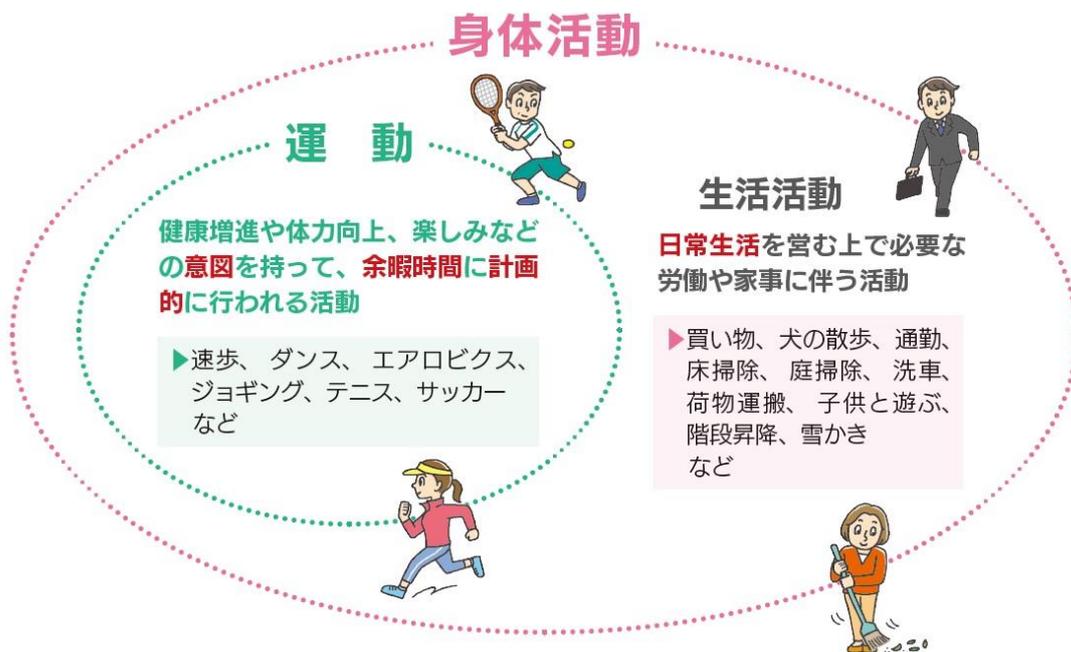
年齢(歳)	目標とする BMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

(2) 身体活動・運動

身体活動は、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをいいます。身体活動は、「生活活動」と「運動」に分けられます。「生活活動」は日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動のことをいい、「運動」はスポーツなどの、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に行われるものをいいます（下図参照）。

身体活動を実践することによって、糖尿病、循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げることでと言われています。生活環境の変化にとまかない、機械化・自動化の進展、移動手段の変化などにより身体活動量が減少しやすい環境にあります。健康寿命延伸のために、身体活動の重要性を理解し、実践継続することが大切です。



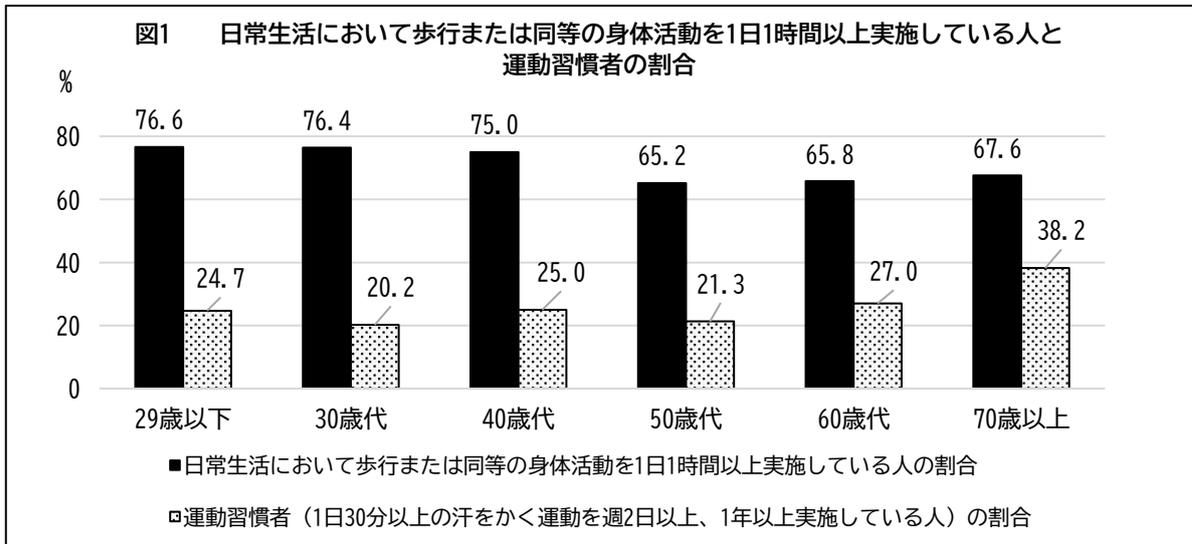
出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

◇現状と課題

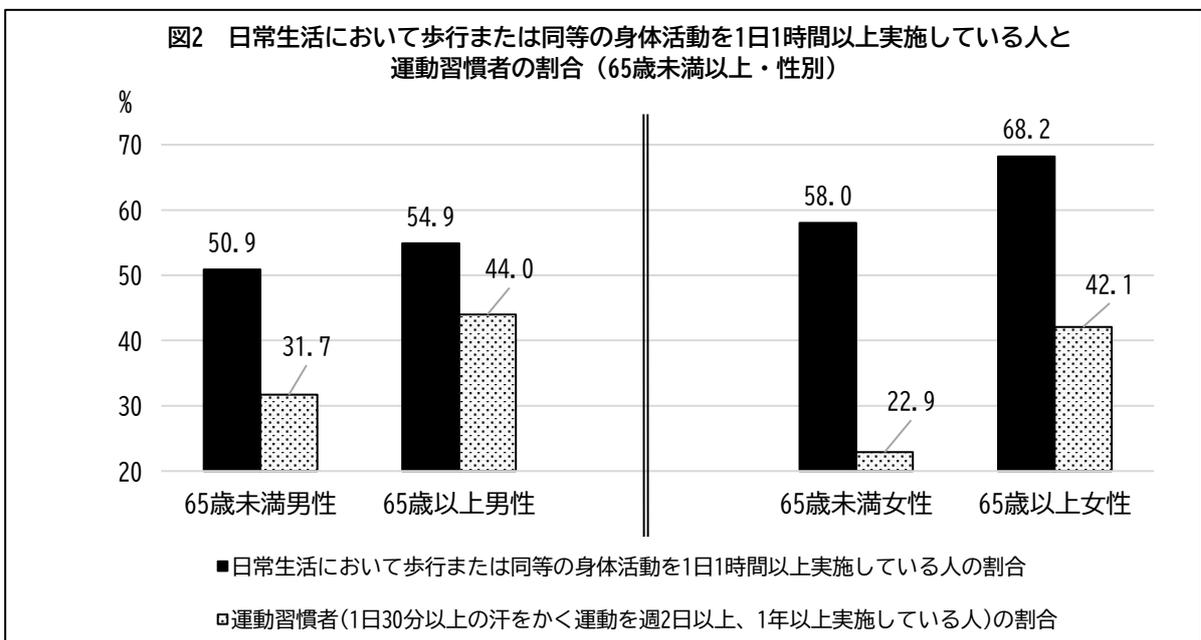
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は全体の約7割です(図1)。年代別に日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人と運動習慣者の割合を65歳未満と65歳以上で比較すると、令和4年度はどちらも65歳未満の割合が低い現状です(図2)。

運動が生活習慣病やフレイル予防などの健康づくりのために大切である認識があっても、運動継続が難しい状況です。特に、65歳未満の働く世代は運動をする時間の確保が難しいことが考えられ、仕事や家事の日常生活の中で、無理のないペースで身体を動かし、習慣化を図ることが大切です。

また、コロナ禍の自粛の影響による体力低下、生活環境の変化や仕事環境の機械化・自動化にともない身体活動不足に加え、座位時間が長くなっていることが課題です。さまざまなライフステージの方が自らのペースで健康づくりに取り組めるようICTの活用や運動に関する情報の普及啓発をしていくことが必要です。

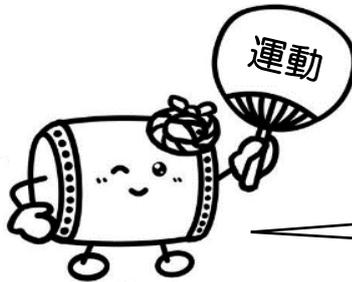


出典：令和4年度 市民アンケート



出典：令和4年度 岡谷市特定健診

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

自身のライフスタイルにあわせ、
日常生活の中で身体を動かすことを継続しよう

ちょっとした身体活動にも意味がある！身体を動かそう！

行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
<ul style="list-style-type: none"> ・すべての世代に、身体活動の大切さを伝え、無理なく効果的に身体活動量を増やすことができるよう講座や教室などを通じて情報提供をします ・子どもの頃から身体を動かす楽しさや大切さを伝え、活動的な生活習慣づくりを推進します ・働き盛り世代に対し、自然と身体を動かす機会ができるよう情報提供をします 	<p>乳幼児期（保護者） 0歳～5歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メディアの視聴時間は長くても2時間以内にし、活発に身体を動かす時間を増やしましょう <p>行政の主な事業 ① ②</p>	<p>保育園・幼稚園・学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃から楽しく身体を動かす大切さについての教育・指導の充実を図りましょう
<p>行政の主な事業</p>	<p>学童・思春期 6歳～18歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登下校は徒歩を心がけましょう ・外遊びや運動、スポーツの時間を増やしましょう <p>行政の主な事業 ③ ⑦ ⑧</p>	<p>民間のスポーツ施設団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の健康状態やライフスタイルに応じた実践継続しやすい方法をアドバイスしましょう
<p>①乳幼児健診</p>	<p>青年期・壮年期 19歳～64歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体を知るための機器を活用し、自分の現状を知り、続けることができる身体活動を実践継続してみましょう ・仕事や家事の日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう ・自分の健康状態やライフスタイルにあわせて、無理せず長く続けられる身体活動を見つけ実践してみましょう <p>行政の主な事業 ④ ⑤ ⑦ ⑧</p>	<p>地域・地区組織</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な場所で、仲間を作りながら身体活動・運動の機会を作りましょう ・各地域の行事を通じて、運動の実践や社会参加を図りましょう
<p>②幼児期の運動遊びの充実</p>	<p>高齢期 65歳以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の体調にあわせて外仕事や家事を続けましょう ・外出の機会を多く持ちましょう ・市、地区の講座や運動施設の講座など、家族や仲間と一緒に参加しましょう <p>行政の主な事業 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧</p>	
<p>③体育授業、部活、クラブ活動</p>		
<p>④特定健康診査 特定保健指導</p>		
<p>⑤いきいき健康学習 出前講座、地区活動</p>		
<p>⑥介護予防教室 仲間との社会参加</p>		
<p>⑦各種講演会、講習会</p>		
<p>⑧各種スポーツ教室、大会、施設利用など</p>		

◇指標

項目	現状			目標	出典
	対象者	(R4 年度)			
1 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	全体	男性	53.7%	増加	特定健診
		女性	65.6%	増加	
	65歳未満	男性	50.9%	増加	
		女性	58.0%	増加	
	65歳以上	男性	54.9%	増加	
		女性	68.2%	増加	
2 運動習慣者(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人)の割合	全体	男性	40.3%	増加	特定健診
		女性	37.1%	増加	
	65歳未満	男性	31.7%	増加	
		女性	22.9%	増加	
	65歳以上	男性	44.0%	増加	
		女性	42.1%	増加	

「座位行動」とは

座っている、横になっている状態のことです。学術的には「座位、半臥位（はんがいがい）、もしくは臥位の状態で行われるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されます。メッツとは、運動や身体活動の強度の単位です。

安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。着替えをするは2.5メッツ、普通のスピードの歩行は3メッツであり、各々安静時の2.5倍、3倍に相当することになります。

私たちが寝ていない時間の大半は座位行動をとっているのですが、この時間があまりにも長いと健康問題が発生することが知られています。

日常生活で無理のない範囲で座りすぎを避けることを心がけましょう。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

(3) 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食事を美味しく味わう、会話を楽しむなど、日常生活に直結しており豊かな生活を送るために重要です。

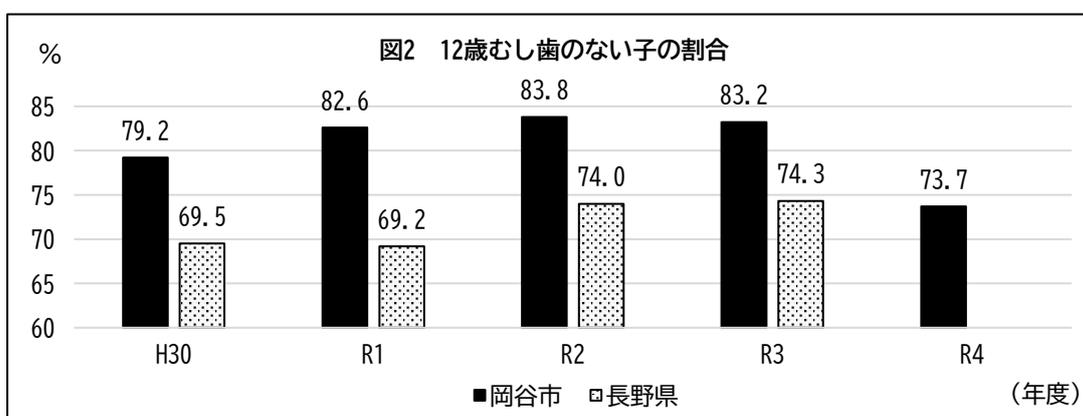
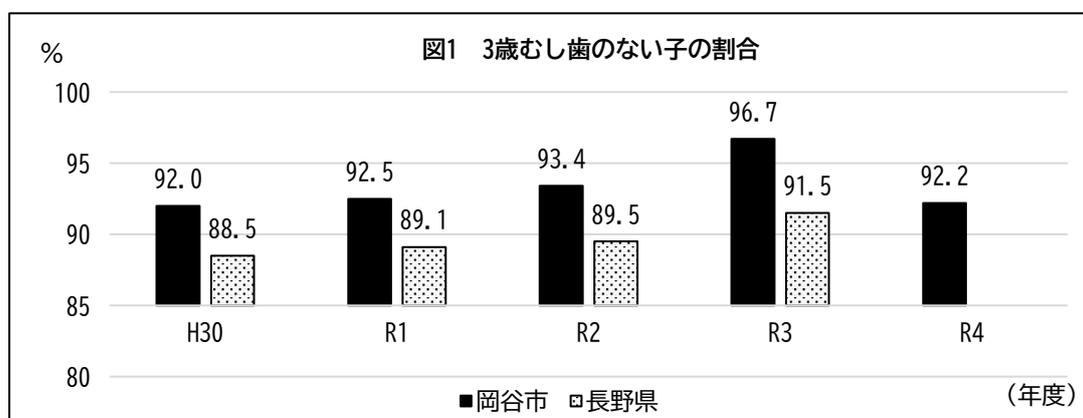
近年では、歯周病が糖尿病など生活習慣病の発症やリスクに影響を及ぼし、その発症や進行のリスク因子になることが明らかになってきており、口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されています。

全身の健康づくりにおいて重要な歯と口腔の健康を維持していくために、ライフステージに応じた取組を継続していくことが重要です。

◇現状と課題

①むし歯のない子どもの割合

3歳、12歳でむし歯のない子どもの割合は、どちらも長野県平均を上回っています（図1、図2）。乳幼児期は生涯を通じた歯の健康づくりのため、ブラッシングや食生活などを身に付ける時期として大変重要です。むし歯予防のため保護者に対し、甘味摂取頻度やブラッシング指導、フッ化物の応用等の周知、啓発が必要です。また、学童期も同様に、甘味摂取頻度や口腔状況にあったブラッシング方法、フッ化物応用、定期健診の重要性を周知、啓発していく必要があります。

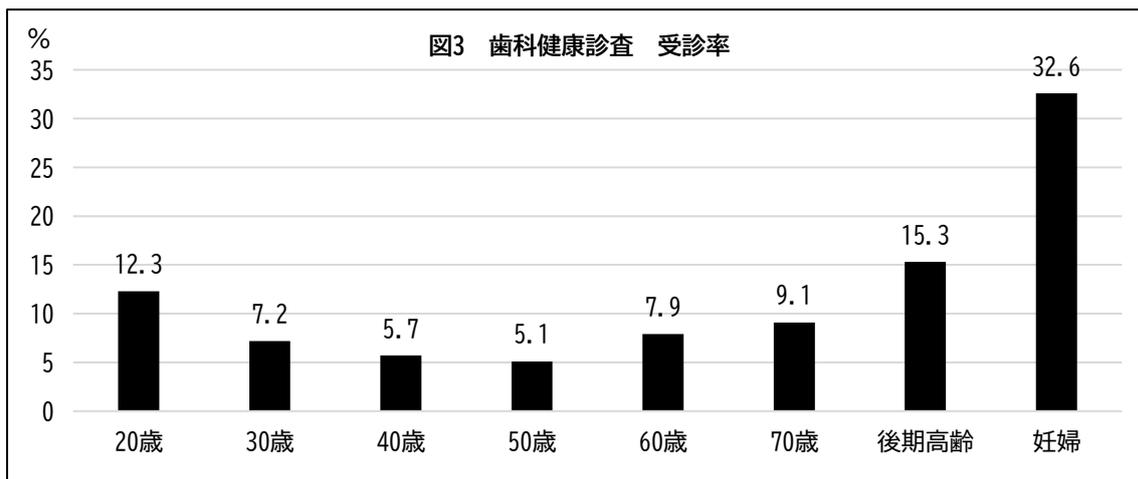


出典：【図1、図2】長野県保健・疾病対策課調べ 岡谷市乳幼児健診

② 歯科健康診査受診者の割合

令和4年度の歯科健康診査受診者の割合は全体的に低く、特に40歳、50歳の受診率が低い状況でした。後期高齢者は通院中の人も対象としているため他の年齢より高い傾向にあると考えられます。妊婦歯科健康診査の受診率は32.6%と他に比べ高い結果となりました(図3)。

歯周病は中高年の発症率が高く、口腔機能を低下させるだけでなく、さまざまな全身疾患と関連していることから、特に40歳代以降や妊娠期は定期的に歯科健康診査や歯科保健指導を受け、自身の口腔内の健康状態を把握することが大切です。

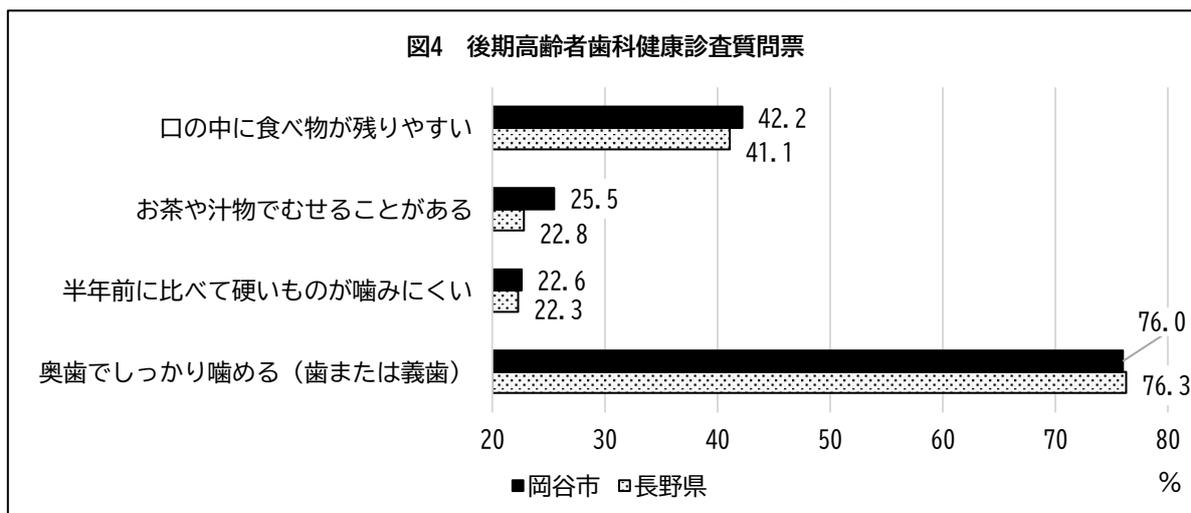


出典：令和4年度 二十歳・三十歳・成人・後期高齢者・妊婦歯科健康診査実績

③ 後期高齢者の口腔機能

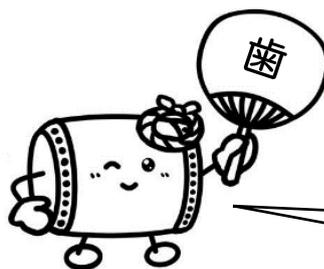
令和4年度の後期高齢者の質問票では口腔機能の衰えを感じている人の割合は長野県よりも高い傾向にあります(図4)。

高齢者にとって噛む機能の低下は栄養摂取にも大きな影響を与え、全身の機能低下にもつながっていくため、噛むことの大切さやオーラルフレイル予防の周知、啓発をしていく必要があります。



出典：令和4年度 後期高齢者歯科健康診査実績

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

歯と口腔の健康づくりを充実させ、
生涯自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続しよう

セルフケアと定期健診で歯っぴーライフ

行政の取組

- ・妊娠期における口腔衛生についての知識の普及に努めます
- ・乳幼児期から歯と口腔の発育の大切さについて周知します
- ・子どもたち、保護者に対する正しい歯科保健の知識の普及に努めます
- ・歯科健康診査を実施するとともに、歯と口腔の健康についての情報提供をします

行政の主な事業

① 歯科健康診査

② 乳幼児健診
2歳児にこにこ教室
育児相談
離乳食教室

③ 保育園・小中学校
歯科指導

④ 保育園・小中学校
歯科健診

⑤ 歯科相談

⑥ フレイル予防講座

⑦ いきいき健康学習
出前講座
生きがいサービス

市民の取組

妊娠期

- ・バランスの良い食事で胎児の歯の形成を育みましょう
- ・歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見に努めましょう

行政の主な事業 ① ⑤

乳幼児期（保護者）0歳～5歳

- ・歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょう
- ・親子で好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- ・甘味の適正摂取（時間、回数、内容等）に努めましょう

行政の主な事業 ② ③ ④ ⑤

学童期・思春期 6歳～18歳

- ・歯列、咬合が確立する時期のため、正しい歯みがきの習慣を身につけましょう
- ・定期的に歯科健診を受け、自己管理する力を育みましょう
- ・よく噛みバランスの良い食習慣を身につけましょう

行政の主な事業 ③ ④ ⑤

青年期・壮年期 19歳～64歳

- ・かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受けましょう
- ・よく噛みバランスの良い食習慣を身につけましょう
- ・たばこを吸う人は歯周病にかかりやすく、治りにくい傾向にあることから禁煙に取り組みましょう

行政の主な事業 ① ⑤ ⑦

高齢期 65歳以上

- ・かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受けましょう
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけ、口腔機能の低下を予防し、楽しく安全に食事ができるようにしましょう

行政の主な事業 ① ⑤ ⑥ ⑦

関係機関の取組

保育園・

幼稚園・学校

- ・教職員自ら歯科健康診査を受け、ブラッシングの有効性を理解し、子どもたちに対し、歯科保健教育を行いましょ

職場

- ・歯科健康診査を受診しやすい職場環境をつくり、歯科に関する知識を深めましょう

地域・地区組織

- ・保健委員会等の活動を通じて、市民に対し、歯科健康診査等の周知・啓発に努めましょう

医療機関

- ・歯科健康診査の周知・啓発を実施し、受診者の増加を図るとともに、歯周病、糖尿病や循環器疾患などの全身疾患との関わりについて知識を深めるための情報提供を行いましょ

◇指標

★新たな指標

項目		現状		目標	出典
		対象者	R4 年度		
1	むし歯のない子どもの割合	3歳児	92.2%	増加	幼児健診
		★12歳児	73.7%	増加	学校歯科健診
2	★歯または義歯で しっかり噛める割合	後期高齢者 (76歳対象)	76.0%	増加	後期高齢者歯科健診
3	★歯科健康診査受診者の 割合	二十歳	12.3%	増加	歯科健診
		三十歳	7.2%	増加	
		成人	6.9%	増加	
		後期高齢者 (76歳対象)	15.3%	増加	後期高齢者歯科健診
		妊婦	32.6%	増加	歯科健診

オーラルフレイルと摂食嚥下障がい

口腔機能における軽微な衰え（滑舌の低下、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増える等）からオーラルフレイルが始まりますが、これが全身のフレイルの入り口となるとされています。些細な口のトラブルから始まる口腔機能の負の連鎖を早期に発見し改善することは、摂食嚥下機能障がいへの進行を予防することにも繋がります。

これまでのような、むし歯や歯周病に代表される歯科口腔疾患の予防だけでなく、口腔機能の低下を予防するというパラダイムシフトが健康寿命の延伸に寄与すると考えられている中で、加齢に伴って様々な身体機能や認知機能が低下し虚弱となるフレイルへの対応は今後非常に重要であり、より早期からの包括的予防が求められます。

出典：信州保健医療総合計画

(4) 休養・こころの健康

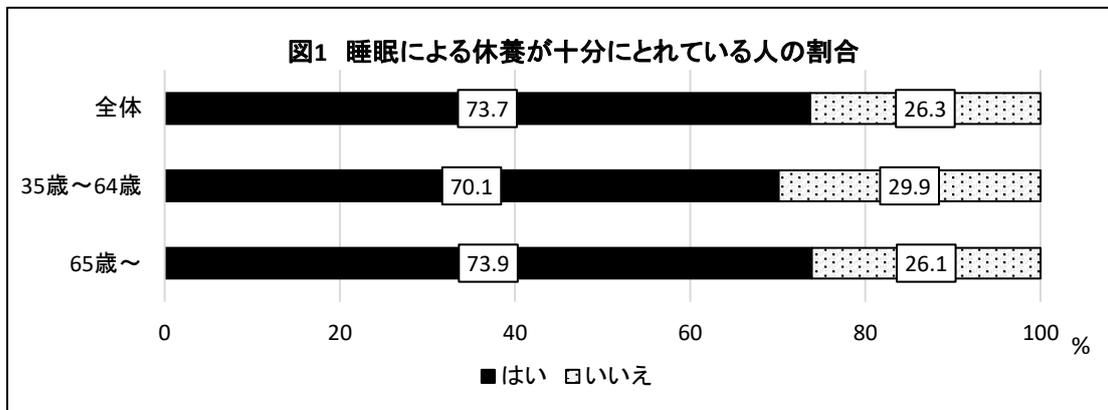
休養は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に、からだところの健康に深く関係しています。良質な睡眠をとることは、こころの健康づくりとして重要であり、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠について正しい知識を身につけ、自らの睡眠を見直すことが、からだところの健康づくりにつながります。

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために大切であり、生活の質（QOL）にも大きく影響します。こころの健康づくりに関する正しい知識の普及、また、困ったことや悩みごとがあるとき適切な相談が受けられる体制づくりが必要です。

◇現状と課題

① 睡眠による休養

睡眠は心身の疲労回復に大切であり、睡眠による休養が十分に取れなくなると、心身ともにストレスを抱える要因にもなります。睡眠による休息が十分とれている人の割合は35歳～64歳が70.1%、65歳以上が73.9%です。35歳～64歳と65歳以上を比較すると、働く世代の方が低い割合となっていますが、全体としても73.7%と低い状況です（図1）。睡眠による休養が十分とれない要因は年代によって異なります。今後は睡眠についての正しい知識を普及するとともに、ライフステージ別に睡眠確保に向けた提案を行っていくことが必要です。



出典：令和4年度 岡谷市特定健診、基本健診

睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされているからです。

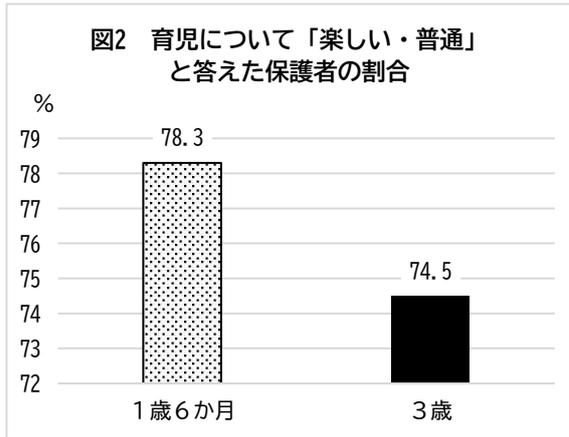
休養感を高めるために

- ・適度な睡眠時間を確保する
- ・睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す

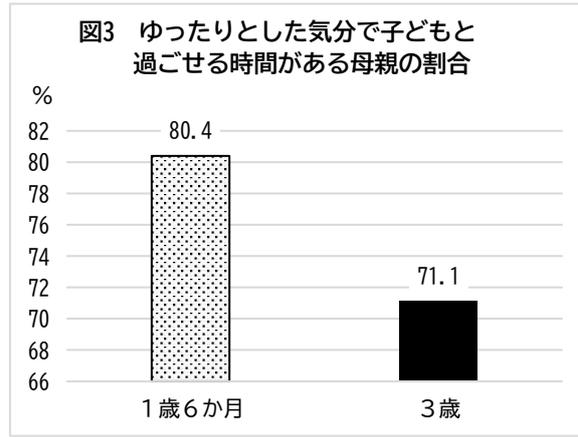
出典：e-健康づくりネット(厚生労働省)

② こころの健康

育児について「楽しい・普通」と答えた保護者の割合は、令和4年度は1歳6か月児健診受診者で78.3%、3歳児健診受診者で74.5%となっています（図2）。また、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は、1歳6か月健診受診者で80.4%、3歳児健診受診者で71.1%となっています（図3）。子育て中の保護者が精神的に安定し、子どもと接することは、子どもの情緒の安定や自己肯定感へとつながる大切な要素です。保護者の育児不安、負担を早期に発見するため、今後も保護者に対する継続した支援が大切です。

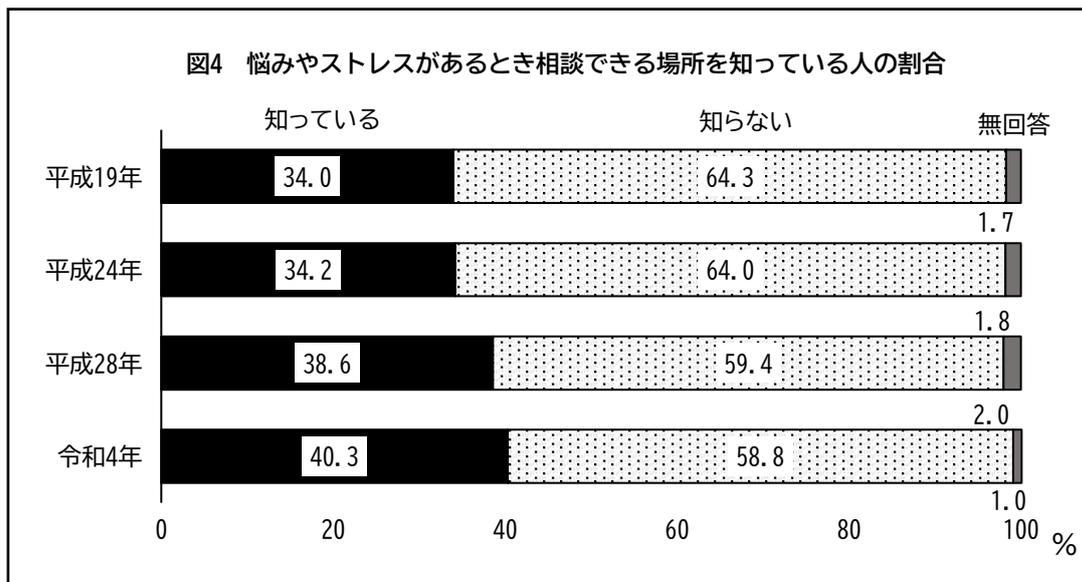


出典：令和4年度 岡谷市幼児健診



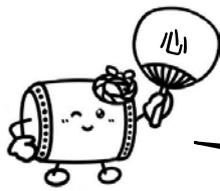
出典：令和4年度 岡谷市幼児健診

市民アンケートの結果より「悩みやストレスがあるとき相談できる場所を知っている人の割合」では「知っている」の割合が年々増加していますが、相談先を知っている人の割合は約4割に留まっています。困りごとがあったとき解決へとつながられるように相談先をさらに周知していくことが重要です。



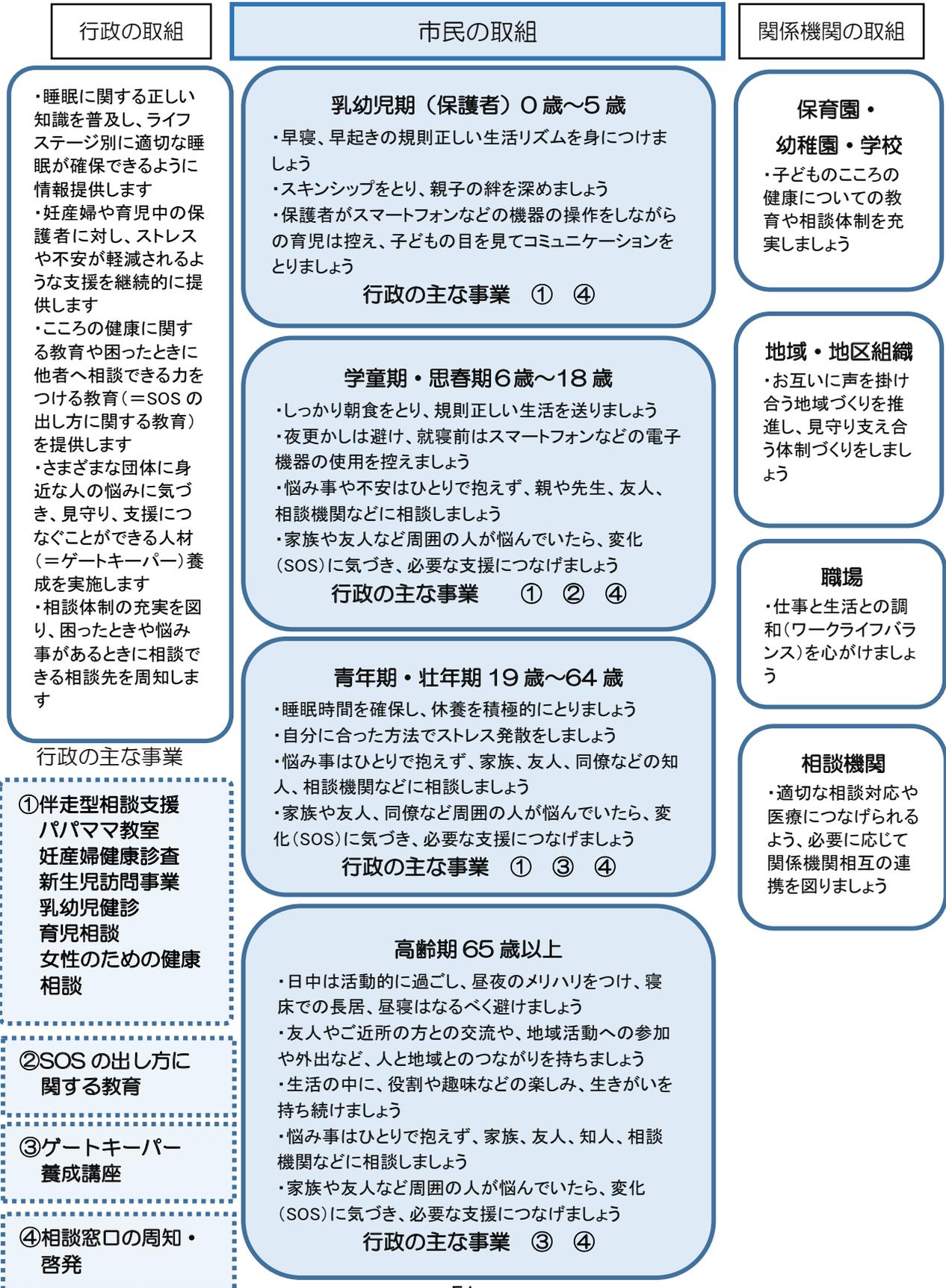
出典：市民アンケート

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

こころとからだの休養を十分にとり、こころの健康を保とう
休養を十分にとり、ストレスと上手に付き合おう



◇指標

項目		現状		目標	出典
		対象者	(R4 年度)		
1	育児について「楽しい・普通」と答える保護者の割合	1歳6か月児の保護者	78.3%	増加	1歳6か月児健診
		3歳児の保護者	74.5%	増加	3歳児健診
2	休養が睡眠で十分とれている人の割合	35歳以上 75歳未満の 市民	73.7%	増加	特定健診、基本健診

※自殺対策計画を第5章に定め、本計画と総合的に推進していきます。

年齢別の推奨される睡眠時間

年齢	推奨される睡眠時間
4～12か月	12～16時間(昼寝の時間も含む)
1～2歳児	11～14時間(昼寝の時間も含む)
3～5歳児	10～13時間(昼寝の時間も含む)
小学生(6～12歳)	9～12時間
中学生・高校生(13～18歳)	8～10時間
成人	6時間以上

出典:健康づくりのための睡眠指針の改訂案

睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、リタイア世代は長寝に注意
- ② 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

出典:e-健康づくりネット(厚生労働省)

(5) たばこ・アルコール

たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響を及ぼします。がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などのたばこによる健康被害を防ぐため、引き続き喫煙者を減らすとともに、受動喫煙の防止に努める必要があります。

酒類は、生活に豊かさや潤いを与えるものであるとともに、酒類に関する伝統と文化が私たちの生活に深く浸透している一方で、過度な飲酒は健康障害の原因となります。

◇現状と課題

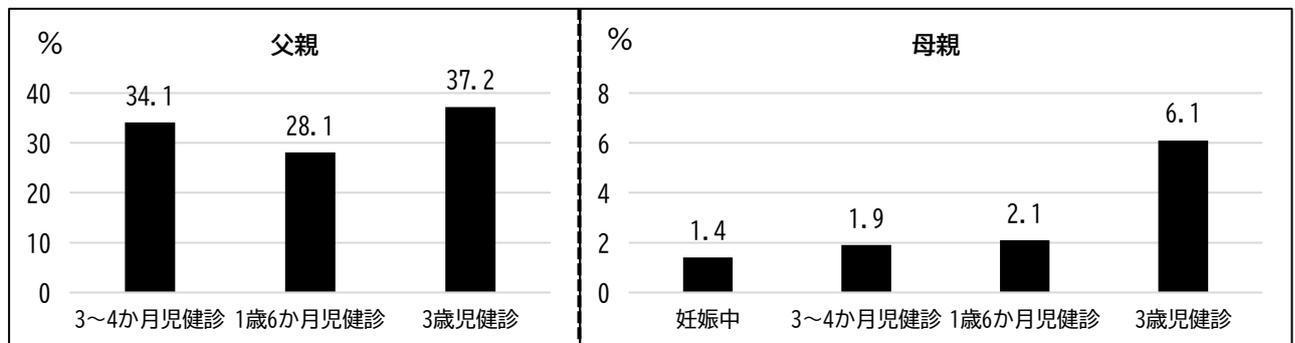
① たばこ

喫煙者の割合は減少しており、喫煙による健康への影響についての認識は高まっていると考えられます。引き続き喫煙者が禁煙につながる支援、受動喫煙防止の取り組みが必要です。

乳幼児健診ごとの喫煙率をみると、母親では、子どもの年齢が上がるほど高くなる傾向にあります(図1)。子どもの受動喫煙を防止するため、喫煙者に対して禁煙行動につながるような取り組みや、分煙の周知が必要です。

妊娠中の喫煙は妊婦および胎児へ影響を及ぼすため、妊娠届出時の保健指導を徹底していく必要があります。

図1 子育て期間中の保護者の喫煙率



出典：令和4年度 岡谷市乳幼児健診

COPDとは

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行します。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれています。

COPDの原因の90%はタバコ煙によっており、喫煙者の20%がCOPDを発症するとされています。COPDの発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能であり、早期に禁煙するほど有効性は高いです。

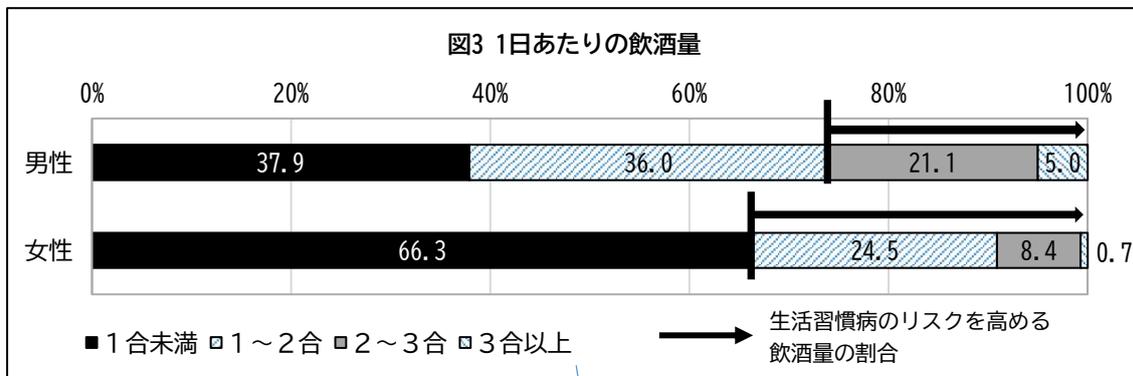
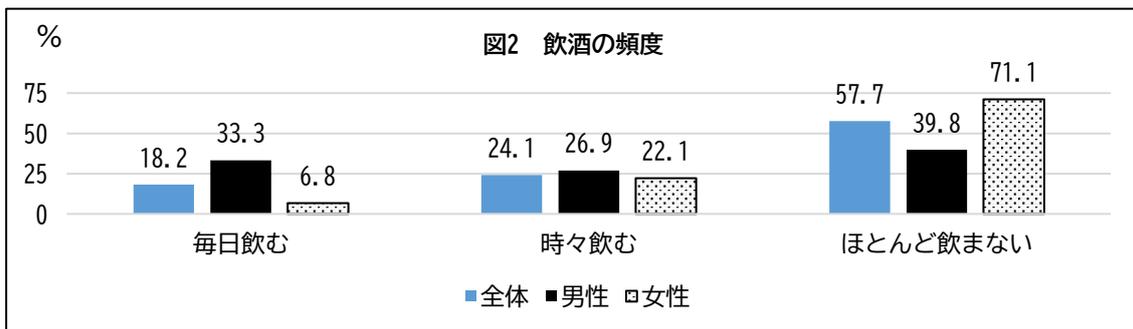
出典：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

② アルコール

多量飲酒など不適切な飲み方は、生活習慣病など様々な健康問題のリスクを高めるため、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、将来にわたるアルコール健康障害の発生の予防に努める必要があります。

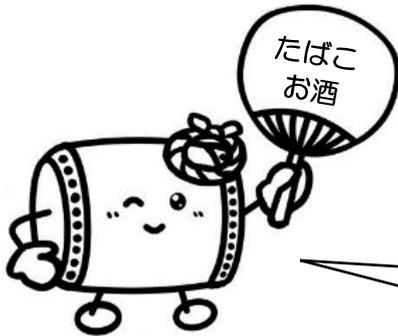
男性は、女性に比べ飲酒している人の割合が高い状況にあります（図2）。飲酒している人のうち生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性 26.1%、女性 33.6%でした（図3）。アルコールによる健康障害を予防するため、適度な飲酒量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知が必要です。また、生活習慣病のリスクを高める量は、男性と女性で異なることの周知も重要です。

妊娠中の飲酒は妊婦および胎児へ、授乳中の飲酒は母乳の分泌に影響を与えるため、妊娠届出時の保健指導を徹底していく必要があります。



出典：【図2、図3】令和4年度 岡谷市特定健診

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康被害を防ごう

私とあなたのためにその1本（1杯）を考えよう



行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての啓発を行い、禁煙、適度な飲酒を心がける人を増やします ・喫煙者に対して、正しい禁煙方法についての情報提供をします ・20歳未満の喫煙防止、飲酒防止教育に努めます ・禁煙、完全分煙などの推進に努めます 	<p>妊娠期・授乳期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・授乳期の喫煙・飲酒は絶対にやめましょう <p>行政の主な事業 ① ③</p> <p>20歳未満</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこや過度の飲酒は、身体に害があることをきちんと学びましょう ・20歳未満の喫煙や飲酒は絶対にやめましょう <p>行政の主な事業 ③ ④</p> <p>青年期・壮年期・高齢期 20歳以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸う人は、決められた場所で喫煙し受動喫煙防止に努めましょう。特に妊産婦や子どもがいる空間での喫煙は絶対にやめましょう ・喫煙者は、禁煙外来を活用するなど、積極的に禁煙に取り組みましょう ・お酒を飲む人は、必ず休肝日を設け、適正飲酒に努めましょう ・無理強いや一気飲みを許さないなど、飲酒マナーの向上に努めましょう <p>行政の主な事業 ② ③</p>	<p>地域・地区組織</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい情報の提供を行います ・20歳未満の喫煙防止・飲酒防止教育を推進しましょう <p>保育園・幼稚園・学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい情報の提供を行います ・20歳未満の喫煙防止・飲酒防止教育を推進しましょう <p>職場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所の禁煙、完全分煙などの取り組みに努めましょう <p>医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい情報の提供を行います
<p>行政の主な事業</p> <p>①妊娠届・出生届時での啓発 乳児家庭全戸訪問事業 乳幼児健診</p> <p>②特定健康診査 特定保健指導</p> <p>③広報・各種保健事業での啓発、 情報提供</p> <p>④小中学校喫煙・ 飲酒防止啓発事業</p>		

◇指標

項目		現状		目標	出典
		対象者	R4 年度		
1	成人の喫煙率	男性	15.2%	減少	特定健診
		女性	3.7%	減少	
2	子育て期にある保護者の喫煙率	男性	33.1%	減少	乳幼児健診
		女性	3.4%	減少	
		妊婦	1.4%	0%	妊娠届
3	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	15.7%	減少	特定健診
		女性	9.7%	減少	
4	妊娠中の妊婦の飲酒率	妊婦	1.9%	0%	妊娠届

「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール量で約20g程度まで

体がアルコールを分解処理するのに約4時間(※)を要する

※体重60kgの標準的な成人男性の場合(個人差あり)



	ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
量	500ml	180ml	60ml	200ml	350ml	100ml
アルコール度	5%	15%	43%	12%	7%	25%

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} \div 100 \times 0.8$$

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール量)」の目安

男性40g/日以上 女性20g/日以上

出典：厚生労働省 健康日本21(第2次)の推進に関する資料一部改変

2 生活習慣病・がんの発症予防と重症化予防の徹底



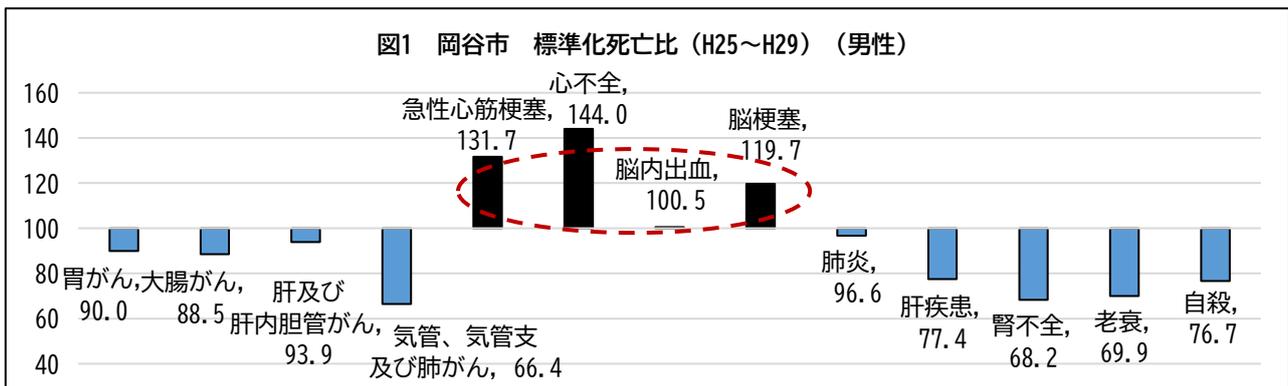
(1) 循環器疾患

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんに次ぐ死亡の主要な原因となっています。また、要介護状態の原因としても高い割合を占めており、介護予防の観点からもその予防の推進を図る必要があります。

◇現状と課題

①循環器疾患による死亡率

標準化死亡比¹をみると、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が男女ともに、全国と比較して高い状況にあります。循環器疾患の危険因子には、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」のリスクを有する方が生活習慣を改善し、発症を予防することが大切であるため、健康診査を受診し、自分の身体の状態を知り日頃の生活習慣を振り返ることが大切です。

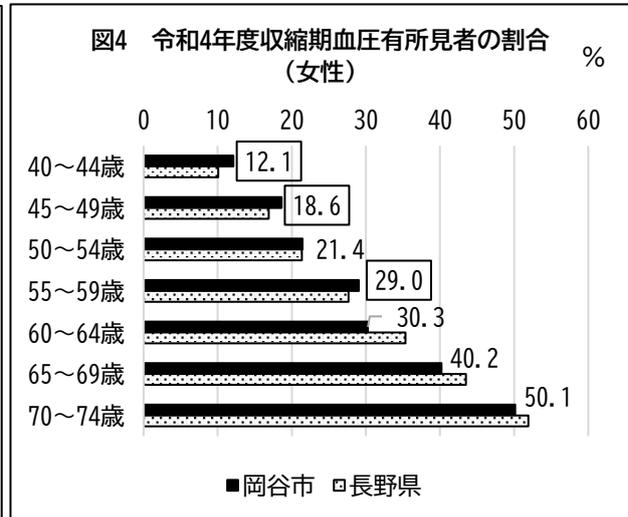
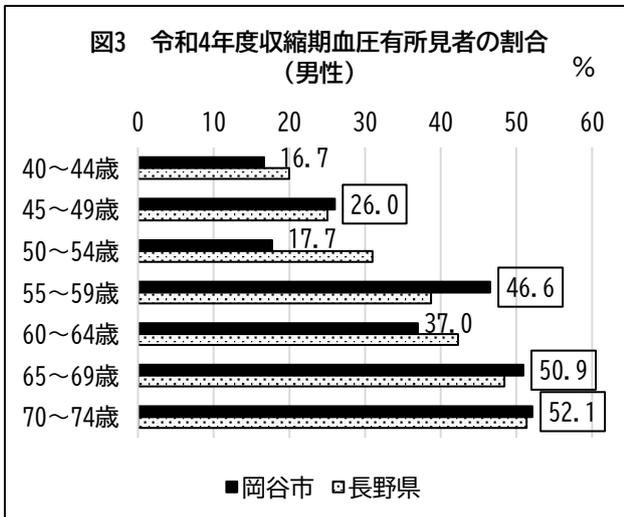


出典：【図1、図2】人口動態統計特殊報告

¹ 標準化死亡比：異なる地域間で死亡状況の比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率。全国を100とし、100以上の場合は死亡率が高いとみることができます。

② 血圧

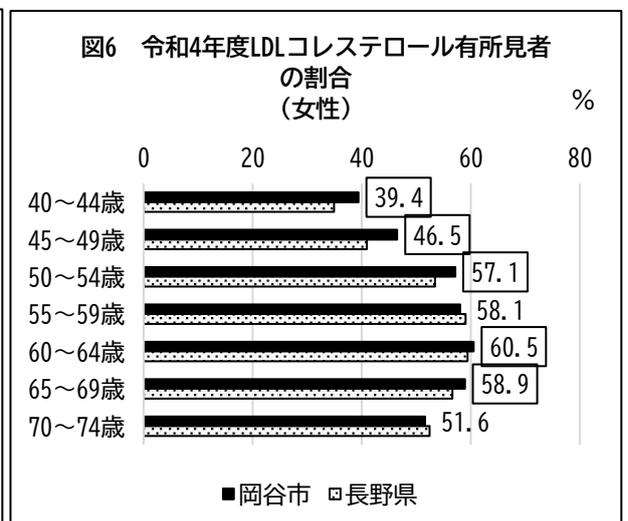
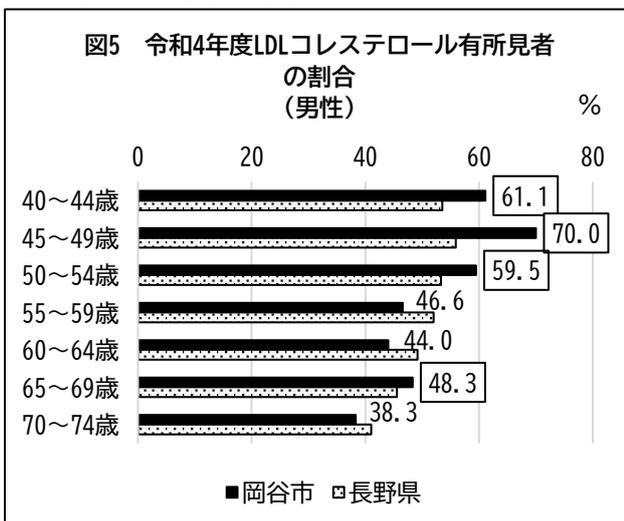
特定健診での収縮期血圧有所見者（130mmHg 以上）の割合を長野県と比較すると、男性は45歳～49歳、55歳～59歳、65歳～74歳において、女性は40歳～49歳、55歳～59歳で長野県より上回っています（図3、図4）。



出典：【図3、図4】 国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）

③ LDL コレステロール

特定健診での LDL コレステロール有所見者（120mg/dl 以上）の割合において男性は40歳～54歳、65歳～69歳において、女性は、40歳～54歳、60歳～69歳が長野県より高い割合となっています（図5、図6）。



出典：【図5、図6】 国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、国の「スマート・ライフ・プロジェクト」や「厚生労働省 e-ヘルスネット」などを通して、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」と「健診・検診の受診」の普及を推進していきます。

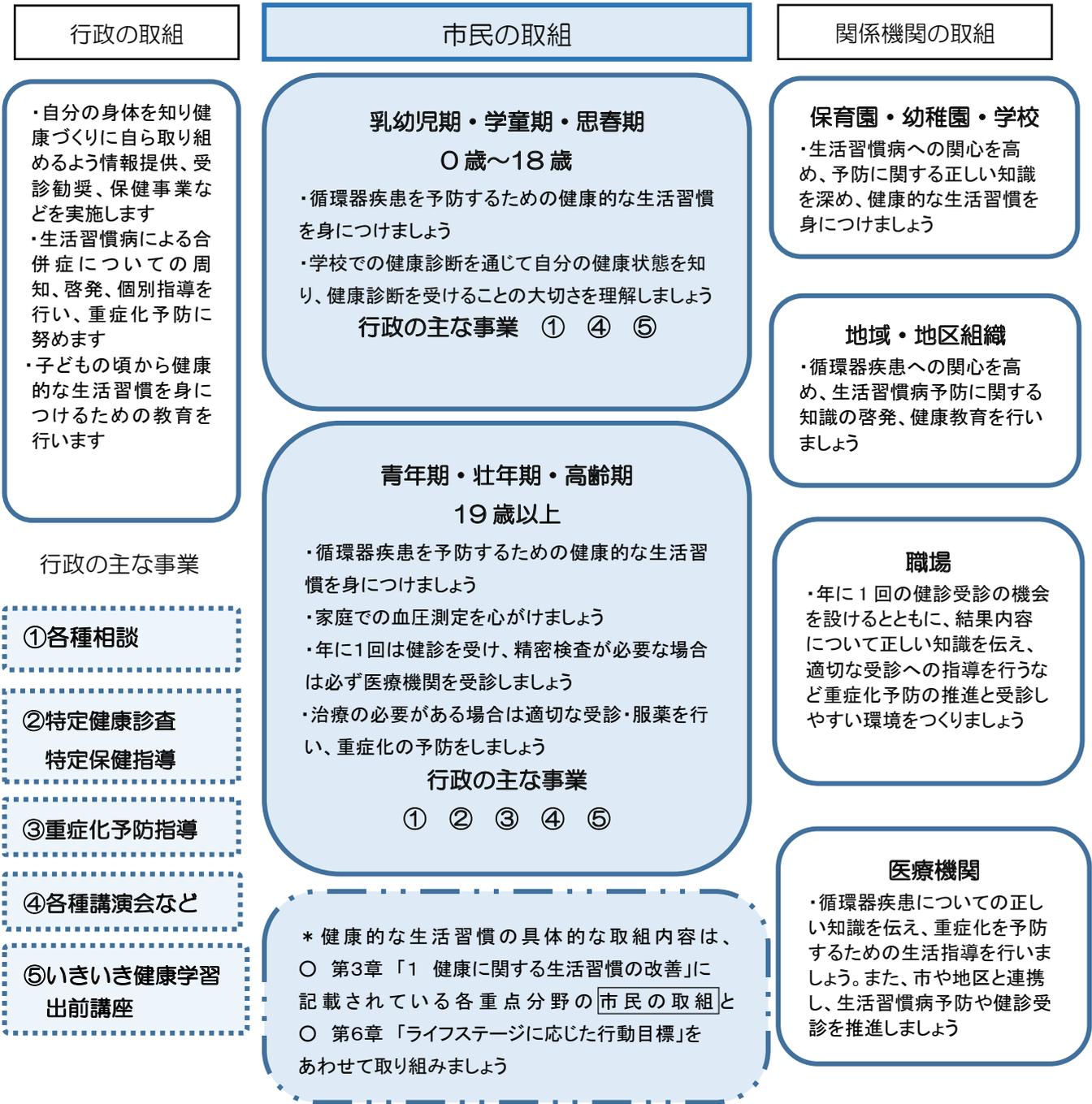
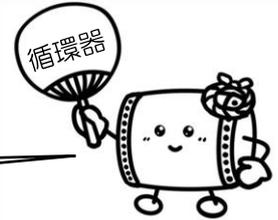
◇施策の方向性と取組内容



基本目標

循環器疾患について理解し、健康的な生活習慣を身につけ
発症予防に努めるとともに、年に1回は健診を受けて
早期に発見、治療を行うことで重症化を予防しよう

健康診断を受けて、日々の生活を振り返ろう！



◇指標

項目	現状		目標	出典	
	対象者	(令和4年度)			
1	特定保健指導実施率	特定保健指導対象者	45.7%	60%	特定健診
2	収縮期血圧 130mmHg 以上の者の割合	男性	45.3%	減少	特定健診
		女性	41.4%	減少	
3	LDL コレステロール 120mg/dl 以上の者の割合	男性	45.5%	減少	特定健診
		女性	54.4%	減少	

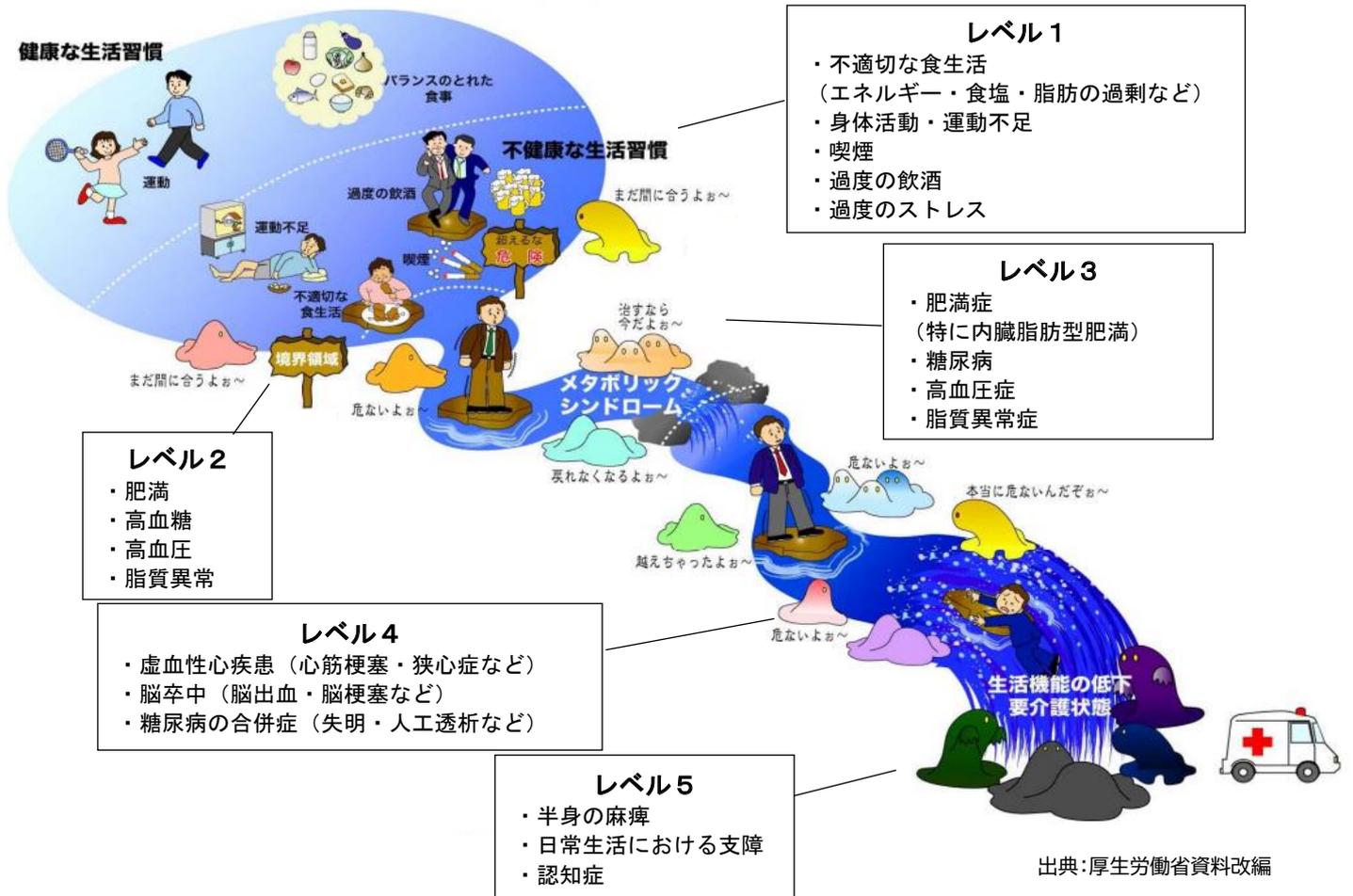
特定健診の判定基準

検査項目	保健指導判定値未滿	保健指導判定値	受診勧奨判定値
収縮期血圧(mmHg)	130 未滿かつ 85 未滿	130 以上	140 以上
拡張期血圧(mmHg)		85 以上	90 以上

検査項目	基準範囲内	保健指導判定値	受診勧奨判定値
LDL コレステロール(mg/dL)	120 未滿	120~139	140 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】より抜粋

生活習慣病のイメージ



(2) 糖尿病



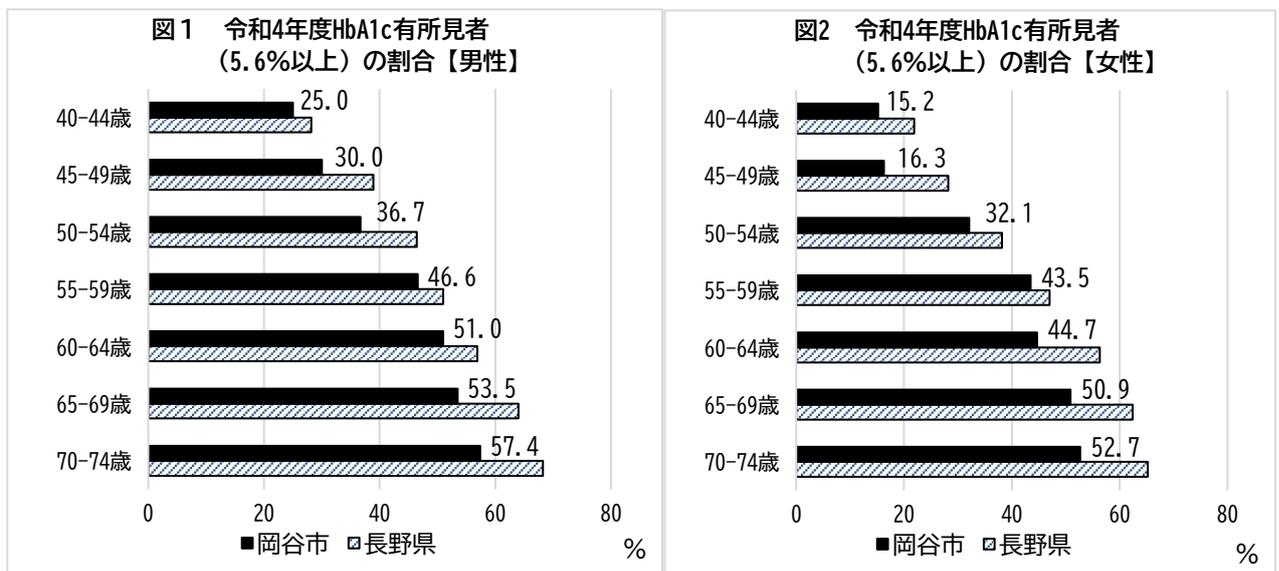
糖尿病は、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を併発し、心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症、大腸がんなどの発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質や社会経済的活力と社会保障資源に多大なる影響を及ぼすことから適切な対応が必要です。

糖尿病や合併症について正しく理解し、生活習慣の改善による糖尿病の発症予防を行うとともに、発症した場合は、良好な血糖コントロールを維持し、合併症などの重症化予防を行うことが必要です。

◇現状と課題

①糖尿病の発症予防（有病者の増加の抑制）

令和4年度の特健診 HbA1c 有所見者（5.6%以上）の割合を長野県と比較してみると、男女ともすべての年代において下回っている状況ですが、65 歳以上では、受診者の約 2 人に 1 人が該当している状況です（図1、図2）。糖尿病の有病者の増加を抑制することは、合併症予防へつながるため、健診などで、自身の身体の状態を知るとともに、さまざまな機会を通じ、自らが健康的な生活習慣を実践できるような周知や啓発が必要です。



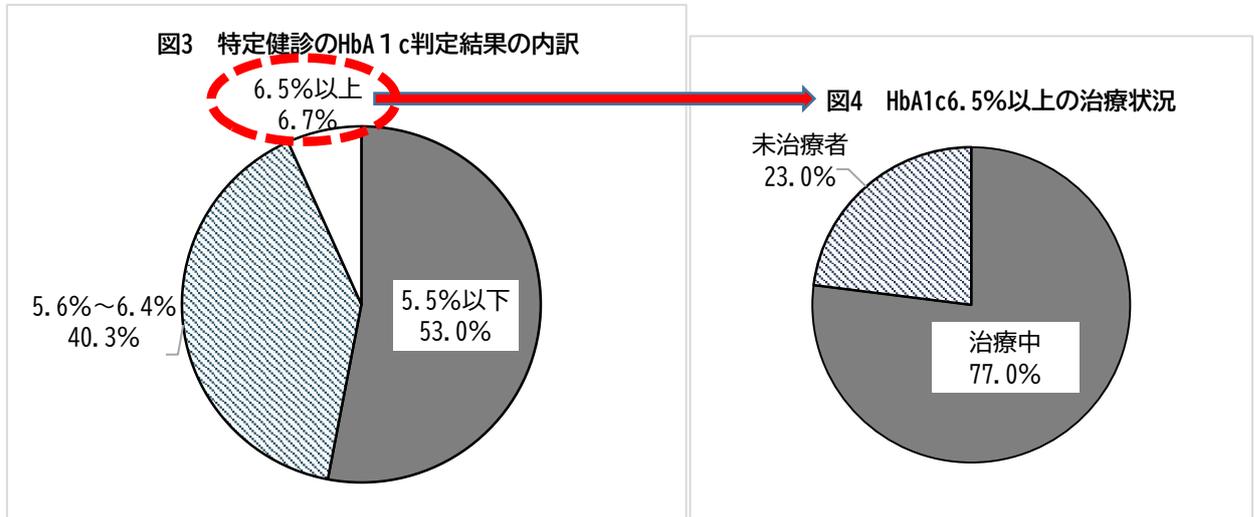
出典：【図1・2】 国保保険者における特定健診結果状況報告書（長野県国民健康保険団体連合会）

②糖尿病の治療継続者の増加

令和4年度の特健診受診者のうち、HbA1c6.5%以上の割合は、全体の6.7%となっています（図3）。また、HbA1c6.5%以上の該当者のうち、精密検査対象者の未治療者は、23.0%でした（図4）。

HbA1c6.5%以上は糖尿病が疑われる数値であり、高血糖状態は循環器疾患発症の危険因子の

1つです。糖尿病の治療を継続し、良好な血糖コントロール状態を維持することは、合併症および重症化を抑制するため大変重要です。精密検査対象者に対して、個人の生活背景を踏まえ、食生活や運動を中心とした生活習慣や環境の改善を促しながら、医療機関へつなげるための保健指導を行うことが重要です。



出典：【図3・4】 令和4年度 岡谷市特定健診

③ 糖尿病の合併症の減少

令和4年度の新規人工透析者のうち、糖尿病疾病者数は毎年一定数おり、令和4年度の全体の透析患者のうち、糖尿病を起因とする者の割合は、50%を超えています（表1、図5）。

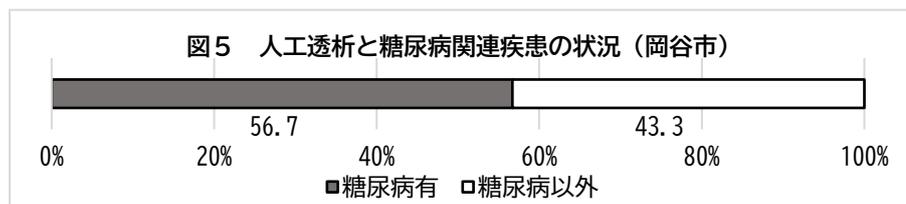
糖尿病は、透析者の原因疾患であるとともに、成人の中途失明の主要な要因でもあり、個人の生活の質への影響が大きいことから、糖尿病の合併症を減少させることが重要です。また、糖尿病の合併症予防には、血糖管理とともに、高血圧、脂質異常症の治療や肥満予防など包括的な管理が必要です。

糖尿病性腎症に該当する方へ正しい知識の普及や啓発を行うとともに、医療機関との連携を図りながら、重症化予防事業や個人にあった保健指導の実施など、重症化予防に取り組むことが必要です。

表1 人工透析導入者数と糖尿病疾病による新規人工透析導入者数の推移（岡谷市）（単位：人）

年度	H29	H30	R1	R2	R3	R4
人工透析導入者数	129	122	139	135	136	133
新規人工透析導入者数	9	10	16	11	7	8
うち糖尿病疾病者数	6	6	9	8	3	5

出典：岡谷市透析・新規透析患者数（長野県国民健康保険団体連合会）



出典：令和4年度人工透析のレセプト分析（長野県国民健康保険団体連合会）

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

糖尿病について理解し、健康的な生活習慣を身につけ発症予防に努めるとともに、年に1回は健診を受けて早期に発見、治療を行うことで重症化を予防しよう



予防の力ぎは、健康的な食事と運動&受診の継続

行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
-------	-------	---------

・自分の身体を知り健康づくりに自ら取り組めるよう正しい知識の普及啓発に努めます
 ・糖尿病の合併症についての周知・啓発を行うとともに、医療機関と連携し、教室などを通して個々にあった指導を実施し、糖尿病性腎症重症化予防に努めます
 ・子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるための教育を行います
 ・特定健診の精密検査対象者に対して個別指導と受診勧奨を実施します

行政の主な事業

①特定健康診査

特定保健指導

②精密検査対象者への受診勧奨と保健指導

③健康相談の実施

④糖尿病性腎症重症化予防

⑤各種講座、教室

⑥各種講演会

乳幼児期・学童期・思春期

0歳～18歳

- ・糖尿病を予防するための健康的な生活習慣を身につけましょう
- ・学校での健康診断を通じて自分の健康状態を知り、健康診断を受けることの大切さを理解しましょう

行政の主な事業 ③ ⑤ ⑥

保育園・幼稚園・学校

- ・生活習慣病への関心を高め、予防に関する正しい知識を深め、健康的な生活習慣を身につけましょう

地域・地区組織

- ・糖尿病への関心を高め、生活習慣病予防に関する知識の啓発、健康教育を行いましょ

青年期・壮年期・高齢期

19歳以上

- ・自分の身体の状態を知り、糖尿病を予防するための健康的な生活習慣を身につけましょう
- ・年に1回は健診を受け、精密検査が必要な場合は必ず医療機関を受診しましょう
- ・治療の必要がある場合は、適切な受診、服薬を行い、重症化の予防をしましょう

行政の主な事業

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

職場

- ・年に1回の健診受診の機会を設けるとともに、結果内容について正しい知識を伝え、適切な受診指導を行うなど重症化予防の推進と受診しやすい環境づくりをしましょう

医療機関

- ・糖尿病についての正しい知識を伝え、重症化を予防するための生活指導を行いましょ。また、市や地区と連携し、生活習慣病の予防を推進しましょ

* 健康的な生活習慣の具体的な取組内容は、
 ○ 第3章「1 健康に関する生活習慣の改善」に記載されている各重点分野の「市民の取組」と
 ○ 第6章「ライフステージに応じた行動目標」をあわせて取り組みましょ

◇指標

★新たな指標

項目	現状		目標	出典
	対象者	(R4 年度)		
1 特定健診においてHbA1c5.6%以上の者の割合	男性	51.4%	減少	特定健診
	女性	48.1%	減少	
2 特定健診において要精検となった者の受診率	要精検者	97.5%	100%	
3 ★新規人工透析導入者数のうち糖尿病疾病者数	該当者	5人	減少	長野県国民健康保険団体連合会

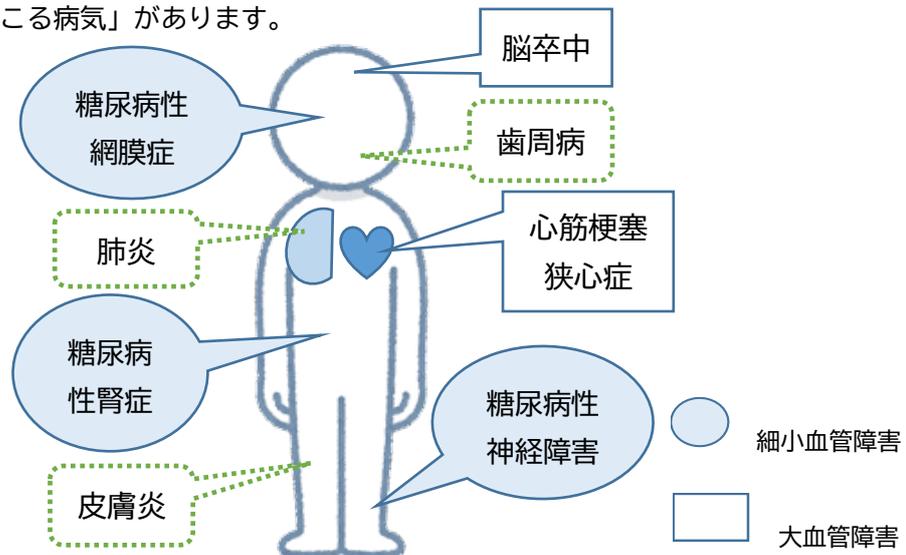
血糖値の区分（健診結果）

		空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (NGSP)(%)
異常 ↑ ↓ 正常	受診勧奨判定値を超えるレベル	126～	6.5～
	保健指導判定値を超えるレベル	110～125	6.0～6.4
		100～109	5.6～5.9
	基準範囲内	～99	～5.5

出典：標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】より抜粋

糖尿病による合併症

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み、さまざまな合併症が出てきます。糖尿病の合併症には、大きく分けて「細い血管が傷ついて起こる病気」と「太い血管が傷ついて起こる病気」があります。



出典：スマート・ライフ・プロジェクト資料改編

(3) がん

がんは日本人の死因の第1位であり、本市でも死因の第1位となっています。がんの死亡者数を減らすためには、早期発見、早期治療につながるがん検診が重要であり、その受診率を向上させていくことが必要です。また、がん検診後要精密検査となった方は、早めに精密検査を受けることが必要です。

がんは2人に1人がかかるといわれており、全ての人にとって、なり得る病気ですが、禁煙や食生活の見直し、適度な運動などにより、がんの発症リスクを低くすることができます。

がんの発症リスクを高める要因としては、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、低身体活動、肥満、やせ、野菜や果物不足及び塩分の過剰摂取など、生活習慣に関連するものや、肝炎ウイルス、ピロリ菌などのウイルスや細菌への感染に関連するものがあります。そのため、正しい知識を知り健康的な生活習慣を送ることや感染に対する対処をすることが必要です。

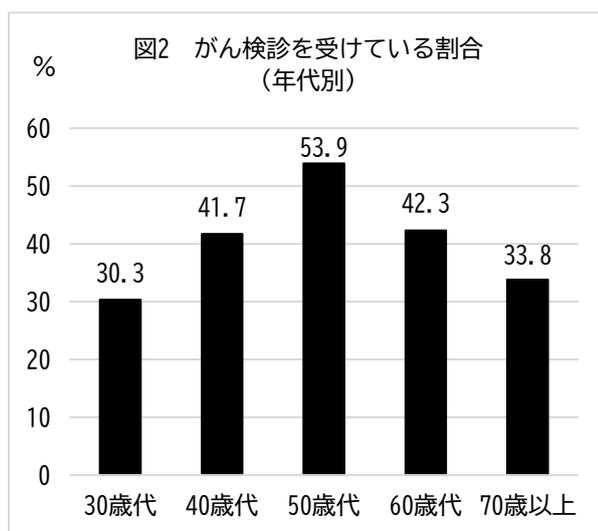
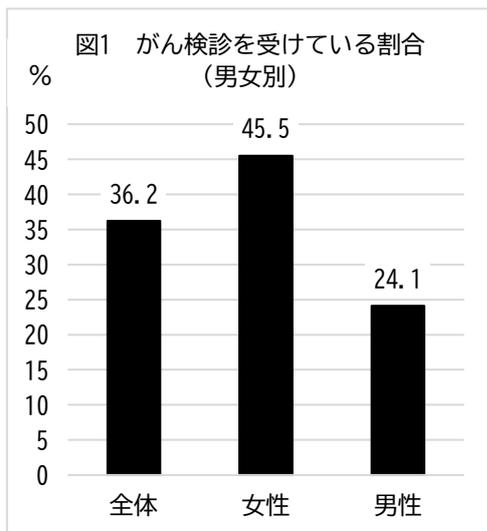
◇現状と課題

①がん検診の受診率

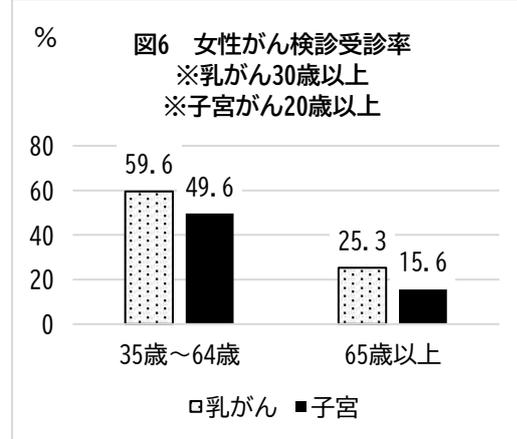
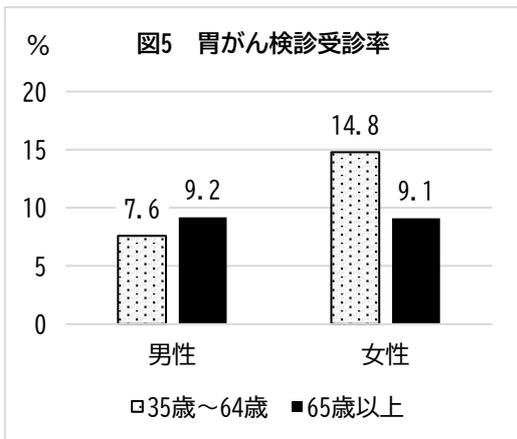
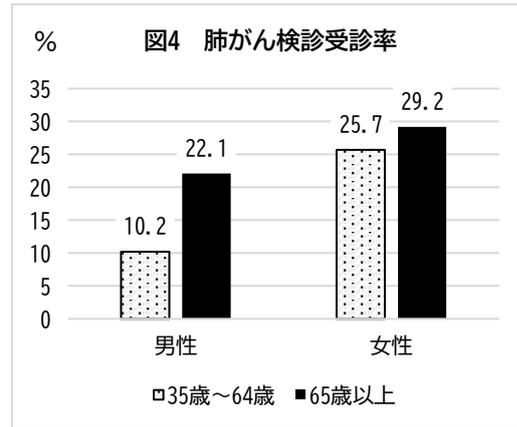
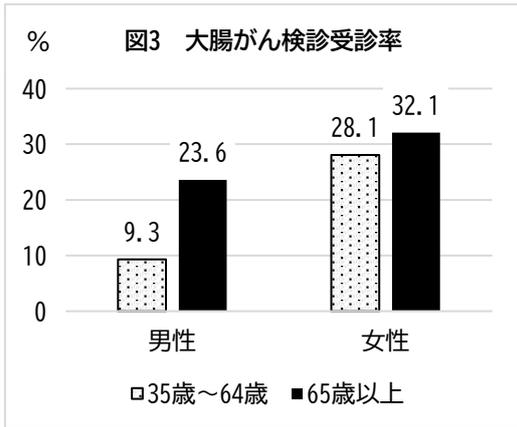
令和4年度の市民アンケートよりがん検診を受けている人の割合は男女別では、男性が少なく、年代別では30歳代、70歳代で低くなっています（図1、図2）。

また、令和4年度の年代別受診率ではすべてのがん検診で男性（35歳～64歳）の受診率が低い傾向です（図3～図5）。

がん検診の受診率を増加させるためには、受診勧奨が重要であり、特に受診率の低い年代へのがん検診の受診啓発を強化することが必要です。



出典：【図1、2】令和4年度市民アンケート

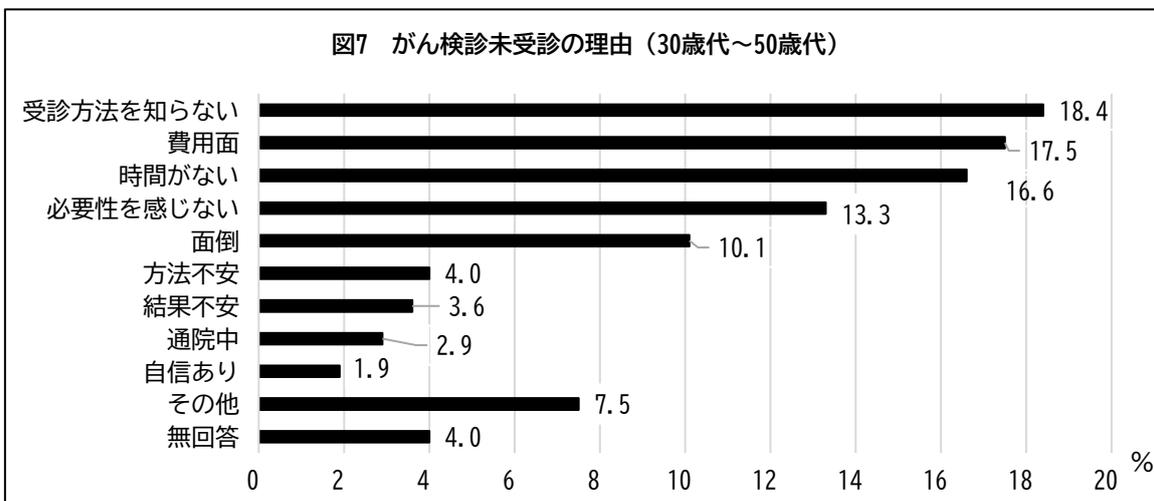


出典：【図3～6】令和4年度 本市がん検診

②がん検診未受診の理由

がん検診未受診の理由を受診率の低い30歳代～50歳代の年代に絞ると「受診方法を知らない」(18.4%)、と回答した割合が最も高く、次いで「費用面」(17.5%)、「時間がない」(16.6%)、と回答した割合が高い傾向です(図7)。

がん検診の受診方法の周知やがん検診を受けやすい体制づくりが大切です。



出典：令和4年度市民アンケート

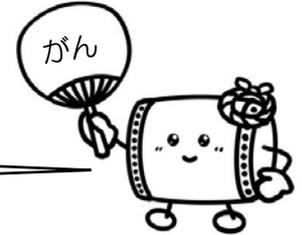
◇施策の方向性と取組内容



基本目標

がんを予防するための健康的な生活習慣を身につけるとともに、
年1回はがん検診を受診し、早期発見、早期治療をしよう

他人事じゃないよ、自分や家族のためにがん検診を受けよう



行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
-------	-------	---------

・がんの発症リスクを下げる健康的な生活習慣が送られるよう情報提供をします
・がん検診の受診方法の周知や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます
・がん検診の精密検査対象者に対して個別通知等での受診勧奨を実施します

行政の主な事業

- ①各種相談
- ②各種がん検診
- ③精密検査対象者への受診勧奨
- ④各種講演会等

乳幼児期（保護者）・学童期・思春期
0歳～18歳

- ・がんに関する正しい知識を学びましょう
- ・がんを予防するための健康的な生活習慣を身につけましょう

行政の主な事業 ① ④

青年期・壮年期・高齢期
19歳以上

- ・がんに関する正しい知識を学びましょう
- ・がんを予防するための健康的な生活習慣を心がけましょう
- ・年に1回はがん検診を受け、精密検査が必要な場合は必ず医療機関を受診しましょう
- ・がんのセルフチェックをしましょう
- ・自覚症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう

行政の主な事業 ① ② ③ ④

* 健康的な生活習慣の具体的な取組内容は、
○ 第3章「1 健康に関する生活習慣の改善」に記載されている各重点分野の「市民の取組」と
○ 第6章「ライフステージに応じた行動目標」をあわせて取り組みましょう

学校

- ・がん予防に関する正しい情報の提供、健康教育を行いましょ

地域・地区組織

- ・がんへの関心を高め、がん予防に関する知識の啓発、健康教育を行いましょ

職場

- ・年に1回の検診受診機会を設けるとともに、がんに関する知識を深め、がん検診や治療を受けやすい環境を作りましょ

医療機関

- ・がんについての正しい知識を伝え、早期発見、早期治療のため、生活指導を行いましょ。また、市や地区と連携し、生活習慣病の予防を推進しましょ

◇指標

項目		現状		目標	出典
		対象者	(R4年度)		
1	がん検診受診率	胃(35歳以上)	9.9%	増加	がん検診
		大腸(35歳以上)	24.0%	増加	
		肺(35歳以上)	20.3%	増加	
		乳房(30歳以上の女性)	38.7%	増加	
		子宮(20歳以上の女性)	29.8%	増加	
2	がん検診において 精密検査対象となった者の 受診率	胃(要精検者)	95.9%	100%	がん検診
		大腸(要精検者)	83.7%	100%	
		肺(要精検者)	94.0%	100%	
		乳房(要精検者)	96.3%	100%	
		子宮(要精検者)	88.9%	100%	

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン
日本人のためのがん予防法(5+1)

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法(5+1)」を定めました。

- ① 禁煙する
(1)たばこを吸わない (2)他人のたばこの煙を避ける
- ② 節酒する
- ③ 食生活を見直す
(1)減塩する (2)野菜と果物をとる (3)熱い飲み物は冷ましてから
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 「感染」もがんの主要な要因です

この5つの健康習慣を実践する人は、0 または 1 つ実践する人に比べ、男性では43%、女性では37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減します。できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけていきましょう。

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

第4章 岡谷市食育推進計画

1 食育推進計画策定に当たって

食べることは生涯続く営みです。私たちの食習慣が次の世代へとつながっていることを意識し、ライフステージに応じて途切れることなく食育を進めていくことが求められています。

本市では、平成 30 年度から令和 5 年度までの 6 年間、「市民が食に関するさまざまな体験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることができる」ことを目的として食育を推進してきました。

近年、コロナ禍による食への影響は大きく、私たちの日常生活とともに、「黙食」「会食の自粛」など「食」を取り巻く環境が大きく変化しました。

国では、「第 4 次食育推進基本計画」において、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など食育をめぐる状況を踏まえた食育の推進を図っています。

本市においても、これまでの取り組みの現状や課題を踏まえ、食育の実践の環が広げられるよう家庭とともに、食育活動に携わる個人、関係機関、団体などが、主体的かつ多様に連携・協働しながら計画的に食育を推進します。

食育知っていますか？（第 4 次食育推進基本計画の概要より）



出典：農林水産省ホームページ
〔第 4 次食育推進基本計画の啓発資料〕

2 第3次岡谷市健康増進計画 食育推進計画の評価

市民一人ひとりが食への関心を高める取り組みとして、行政チャンネルなどを活用した情報の発信や講座、講演会による周知・啓発など、さまざまな機会を通じて、幼稚園・保育園等、小中学校、関係機関、団体と連携し食育を推進しました。

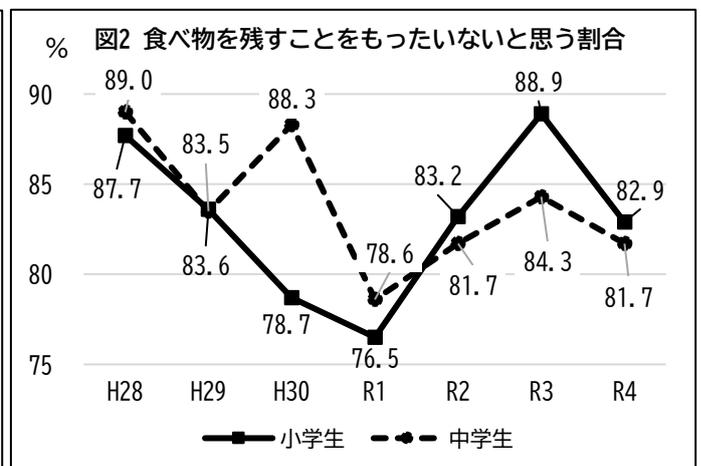
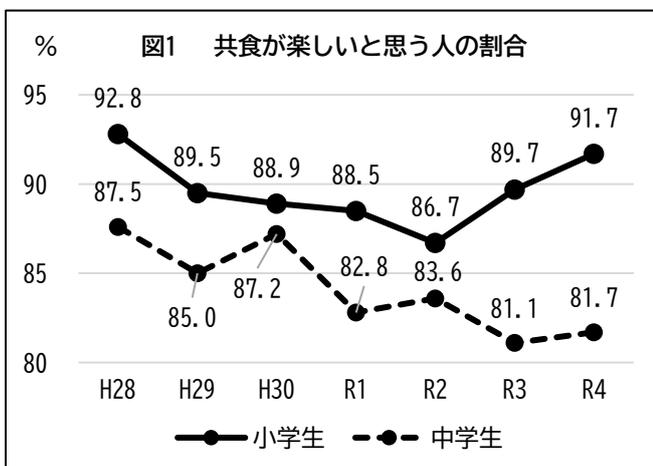
【食育推進研修会】



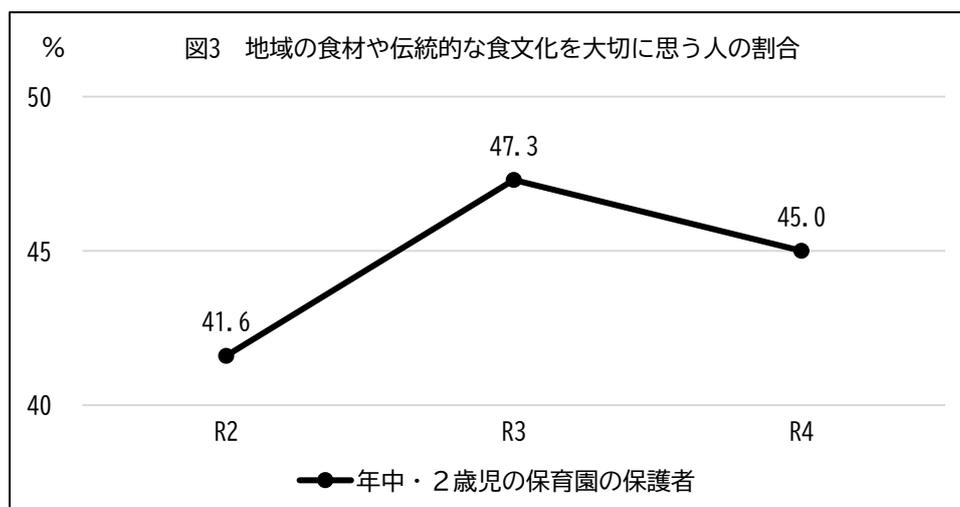
令和4年度 食育推進研修会の様子

食育に携わっている関係団体が集まり、食育についての最新の情報と共通理解を深めることを目的に研修会を実施しました。
食育とSDGsについて学びました。

指標	対象者		策定時の値 (H28)	直近値 (R4)	目標値	評価	出典
④共食が楽しいと思う人の割合	小学生	4年生	92.8%	91.7%	増加	D	学校食生活 アンケート
	中学生	1年生	87.5%	81.7%	増加	D	
⑤家族と一緒に楽しく食えることを大切に思う人の割合	保育園	年中児	94.5%(R2)	99.1%	増加	A	保育園食生活 アンケート
	保護者	2歳児					
⑥食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合	小学生	4年生	87.7%	82.9%	増加	D	学校食生活 アンケート
	中学生	1年生	89.0%	81.7%	増加	D	
⑦地域の食材や伝統的な食文化を大切に思う人の割合	保育園	年中児	41.6%(R2)	45.0%	増加	A	保育園食生活 アンケート
保護者	2歳児						



出典：【図1、図2】岡谷市食生活アンケート（学校栄養士会）



出典：保育園食生活アンケート

【現状のまとめ】

- ◇ 指標④の「共食が楽しいと思う人の割合」では、小学生は年度によって増減はあるものの、策定時より減少しています。中学生は年度によって増減はありますが減少傾向となっています（図1）。
- ◇ 指標⑤の「家族と一緒に楽しく食べることを大切に思う人の割合」では、令和2年度の値よりも増加しています。
- ◇ 指標⑥の「食べ物を残すことをもたないと思う人の割合」では、年度によって増減はあるものの、小中学生ともに策定時より減少しています（図2）。
- ◇ 指標⑦の「地域の食材や伝統的な食文化を大切に思う人の割合」では、令和2年度の値よりも増加しています（図3）。

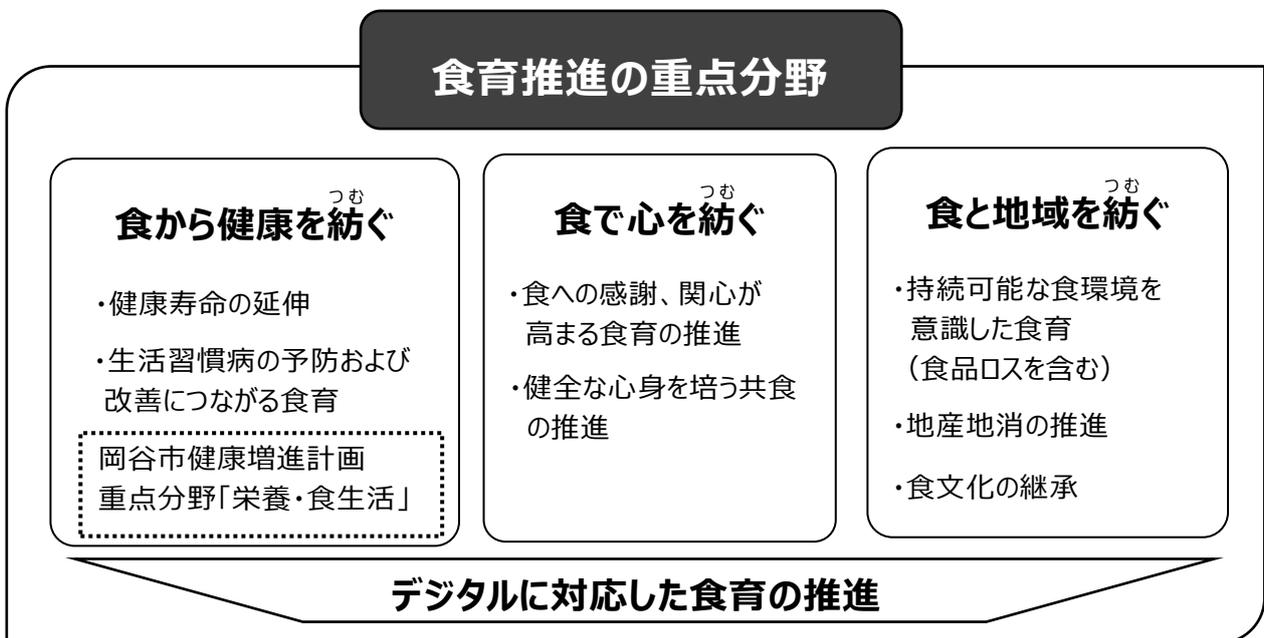
3 第4次岡谷市健康増進計画 食育推進計画

食育推進の重点分野

岡谷市食育推進計画の策定に当たり、市民が「食」に関するさまざまな体験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育を推進します。

食育の重点分野では、繭から生糸を作るように「人と地域を食で紡ぐ」おかやのまちをイメージし、デジタルに対応した食育を推進するとともに、3つの食育推進の重点分野を設定し取り組みます。

第3章の岡谷市健康増進計画の重点分野「栄養・食生活」は、岡谷市食育推進計画の重点分野「食から健康を紡ぐ」に位置づけます。



～ 食育とは ～

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(出典:食育基本法)

～ 紡ぐとは ～

「綿や繭からその繊維を引き出し、よりをかけて糸にする」 出典:旺文社国語辞典
さまざまなものをより合わせて一つのものを作り出す様子の時に使います。

(1) 食から健康を紡ぐ

第3章 岡谷市健康増進計画「栄養・食生活」分野 (P36～P40) をご覧ください

(2) 食で心を紡ぐ

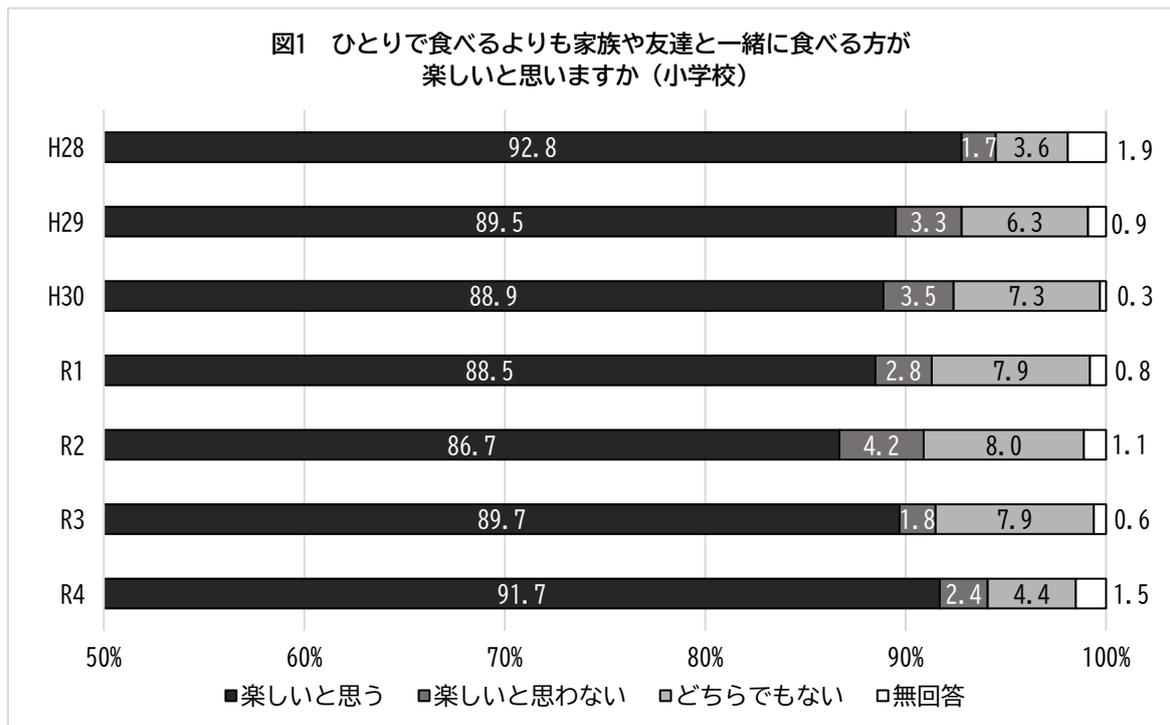
一人ひとりが食育に関心を持ち、豊かな人間性を育むためには、食に関するさまざまな機会を通じて、自ら食育に関する取組を実践することが重要です。

また、家族や仲間と一緒に食べる「共食」は、コミュニケーションを深めながら食事の大切さや食べることの楽しさを知るとともに、食に関する知識やマナーを身に付ける大切な場でもあります。食を介したコミュニケーションを通して、楽しい食育を紡ぎます。

◇現状と課題

①共食が楽しいと思う人の割合

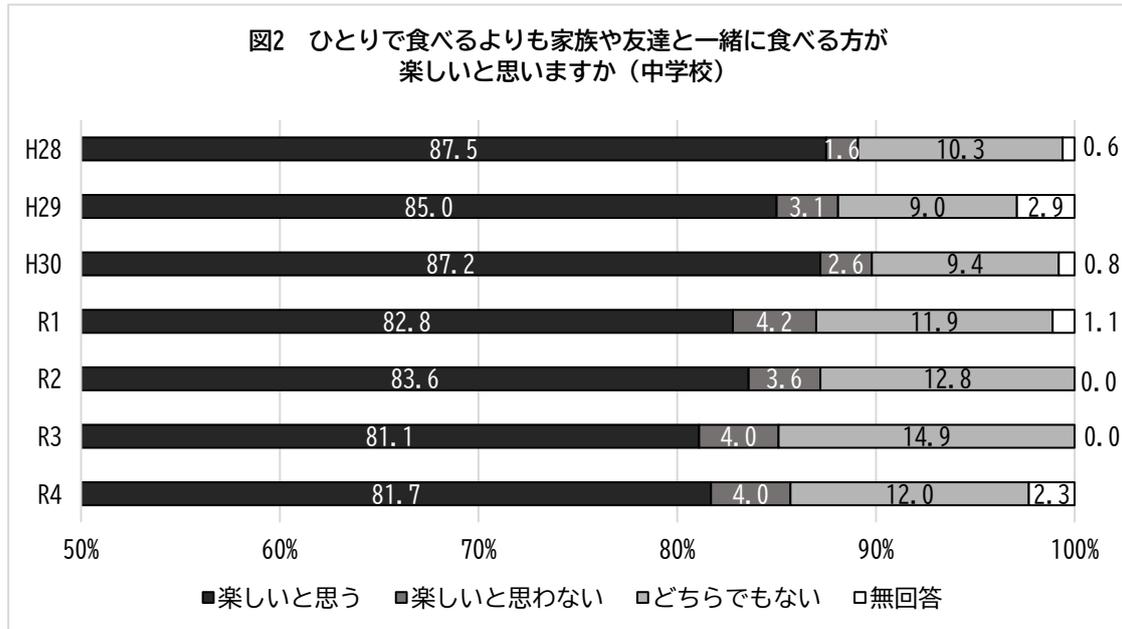
食事をひとりで食べるよりも家族や友人と一緒に食べる（＝共食）ほうが「楽しいと思う」小中学生の割合を経年でみると、小学生は「楽しいと思う」割合が年度によって増減があるものの、令和4年度では90%を超えています（図1）。



出典：岡谷市食生活アンケート（学校栄養士会）

また、中学生の「楽しいと思う」割合を経年でみると、年度によって増加がみられるものの、令和4年度では約80%と減少傾向となっています。

平成28年度に小学生のアンケートで答えた児童が令和元年度の中学生のアンケートに答えた生徒に該当し、同一学年で小学生から3年後の中学生の回答を経年でみると、共食を楽しいと思う割合は学年が上がるにつれ減少傾向にあります（図2）。



出典：岡谷市食生活アンケート（学校栄養士会）

中学生になると環境の変化、学校の活動などにより、家族との共食の機会が減る傾向にあります。家族ができるだけ意識して食卓を囲み、食事のマナーを知るとともに楽しい食事の時間を作っていくことが大切です。

また、家庭だけでなく、幼稚園・保育園、小中学校、地域、職場など身近な仲間と一緒に楽しく囲む食卓は、食事を味わうだけではなく心を通わせる大切な機会でもあります。

家庭以外の場所で、食事のマナーを守りつつ楽しい食事の時間を作っていくことも重要です。

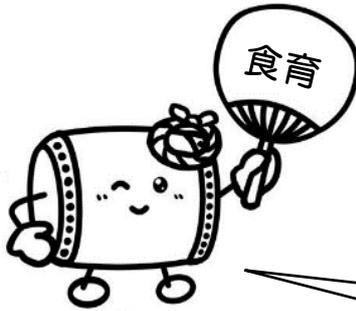
～ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

毎年6月は「食育月間」です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」とされています。

出典：政府広報オンライン「食べる力」＝「生きる力」を育む食育 実践の環を広げよう より抜粋

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

食に関心を持ち、人とのつながりを深めながら、
さまざまな機会を通じて食べることを楽しみ、
豊かな心を育もう

あなたと食べる食事がいちばん「おいしく楽しい」！

行政の取組

- ・「食育月間」や「食育の日」などさまざまな機会を通じて、食育への関心が高まるようICTを活用し食育情報の普及啓発に努めます
- ・子どもが、食事のマナーやあいさつなどの基本的な食習慣が身につけられるよう取り組みます
- ・さまざまな保健事業や食育活動を通じて、共食の重要性と楽しさを周知します
- ・食育にかかわる多様な関係者との連携を図り、食育の環が広がるよう食育活動の支援に努めます

行政の主な事業

- ①乳幼児健診
乳幼児栄養相談
離乳食教室
2歳児にこにこ教室
- ②保育園・小中学校
給食、食育の充実
- ③出前講座
- ④「食育の日」・
「食育月間」普及
啓発事業
- ⑤フレイル予防講座
- ⑥ICTを活用した食育
に関する情報提供

市民の取組

乳幼児期（保護者）0歳～5歳

- ・家族や身近な人と食べることを楽しみ、基本的な食事のマナーを身につけましょう
- ・さまざまな食の体験を通して、食に関して興味を持ちましょう

行政の主な事業 ① ② ③ ④ ⑥

学童期・思春期 6歳～18歳

- ・家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食事をし、食べることを楽しみましょう
- ・食事づくりにかかわることで食に関心を持ち、感謝の気持ちを深めましょう

行政の主な事業 ② ③ ④ ⑥

青年期・壮年期 19歳～64歳

- ・さまざまな機会を通じて食育の重要性を理解し、食への関心を高めましょう
- ・家族や仲間など身近な人と一緒にコミュニケーションをとりながら、楽しく食べる機会を増やしましょう。
- ・食に関するさまざまな活動に積極的に取り組み、習得した知識や経験を家族や仲間と共有しましょう

行政の主な事業 ① ③ ④ ⑥

高齢期 65歳以上

- ・家族や仲間など身近な人と一緒に、食べることを楽しみましょう
- ・今まで培ってきた食に関する豊富な知識や経験を活かし、次世代へ伝えましょう

行政の主な事業 ③ ④ ⑤ ⑥

関係機関の取組

保育園・幼稚園・
学校

- ・子どもがさまざまな食育活動を通じて、食に関心を持ち、食べることを楽しめるよう食育を推進しましょう

職場

- ・各家庭で共食の大切さを認識し実行するためにも、仕事と生活との調和（ワークライフバランス）を心がけましょう

地域・地区組織

- ・地域の行事や活動において、子どもから高齢者まで食を通じた交流を図り、食を楽しみながらコミュニケーションを深めましょう



食育ピクトグラム

(3) 食と地域を紡ぐ

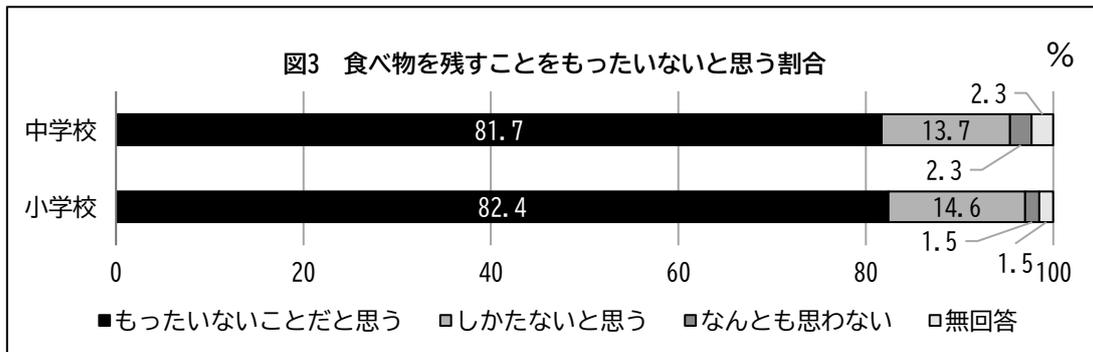
食は命の源です。食に対する感謝の気持ちを深めるためには、私たちの食卓にあがるまでの食の循環は多くの人々のさまざまな活動に支えられていることに感謝や理解を深めることが大切です。

また、先人より培われた伝統ある食文化を守り、次世代へと伝えていくことは、持続可能な食に貢献するとともに、地域の人と文化を紡ぎます。

◇現状と課題

①食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合

食べ物を残すことについて「もったいないことだと思う」と答える小中学生の割合は、約80%です。また「しかたないと思う」と答える割合は、小中学生とも10%を超えています（図3）。日々の食生活は、多くの人々に支えられているという感謝の気持ちと、食べ物を無駄にしないという意識を高めていくことが重要です。

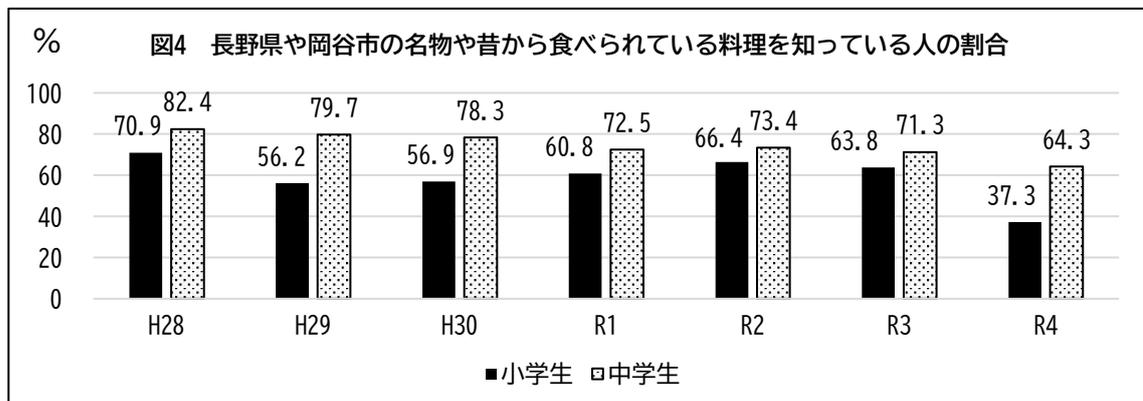


出典：令和4年度 岡谷市食生活アンケート（学校栄養士会）

②郷土食を知っている人の割合

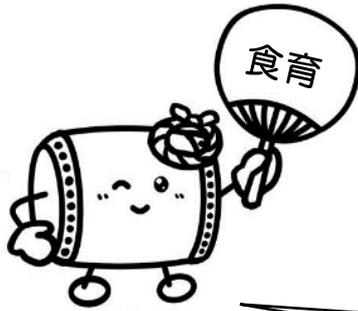
本市の昔から食べられている郷土食について「知っている」と答えた割合は、中学生は64%、小学生は37%と低くなっています（図4）。

昔からある郷土食・伝統食は、先人の方たちが繋いできた大切な食文化です。次世代へ繋いでいくためにも、私たちが住むまちの郷土食・伝統食を知ることは、新たな魅力を再発見することができます。



出典：岡谷市食生活アンケート（学校栄養士会）

◇施策の方向性と取組内容



基本目標

食の循環や環境への理解を深め、
食への感謝の心を育むとともに、
地域の食材や伝統的な食文化を理解し、
次世代へ継承しよう

岡谷の食材で育った「おかやっ子」の環を広げよう！



行政の取組	市民の取組	関係機関の取組
-------	-------	---------

・食の循環や環境を意識した食生活が実践できるよう食育にかかわる多様な関係者と連携を図り、さまざまな機会を通じて食育を推進します
・保育園や学校などの給食において地域食材や郷土食を提供し、地域の食や食文化に理解を深め、郷土への愛着が持てるよう食育を推進します
・地域の食材が積極的に使われるよう地産地消を推進します
・地産地消や食文化の継承に取り組む個人や関係者の活動を支援します

行政の主な事業

- ①乳幼児健診
離乳食教室
2歳児にこここ教室
- ②保育園・小中学校
給食、食育の充実
- ③出前講座
- ④食文化や環境を意識した体験
地産地消の周知、啓発
- ⑤食育推進研修会
- ⑥ICTを活用した情報提供

乳幼児期（保護者）0歳～5歳
・食べ物や食にかかわる人に感謝し「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物を大切にしましょう
・郷土の味に親しみましょう
行政の主な事業 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

学童期・思春期 6歳～18歳
・食の循環について理解を深め、食べ物の大切さを知り、「もったいない」という意識を高めましょう
・行事食、郷土の味を知り、地域の食文化について関心を深めましょう
行政の主な事業 ② ③ ④ ⑤ ⑥

青年期・壮年期 19歳～64歳
・食の生産から消費に至るまでの食の循環について理解を深め、食べ残しや食品廃棄の削減に努めましょう
・地域で生産された食材を積極的に食べるなど、地産地消を心がけましょう
・さまざまな食の取組により郷土料理や地域の食文化を理解し、次世代へ伝えましょう
行政の主な事業 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

高齢期 65歳以上
・今まで培ってきた郷土料理や地域の食文化に関する知識や経験を活かし、次世代に伝えましょう
行政の主な事業 ③ ④ ⑤ ⑥

保育園・幼稚園・学校
・子どもの頃から「もったいない」という気持ちを育むとともに、地域の食材や食文化への理解が深まるよう、食育を推進しましょう

地域・地区組織
・食育活動に携わる関係者と連携し、世代間交流や講習会などを通じて郷土料理や行事食を学ぶ機会を作り、若い世代に地域の食文化を伝えましょう

職場
・食品廃棄の削減のため、飲食店での会食の際には食べきれぬ量を注文し、食べ残しを減らす働きかけをしましょう

生産者
・地産地消を推進するとともに、農林漁業体験の機会を提供しましょう

食育ピクトグラム



◇指標

★新たな指標

項目		現状			目標	出典
		対象者		R4年度		
1	共食が楽しいと思う人の割合	小学生	4年生	91.7%	増加	岡谷市食生活アンケート(学校栄養士会)
		中学生	1年生	81.7%	増加	
2	食べ物を残すことをもったいないと思う人の割合	小学生	4年生	82.9%	増加	岡谷市食生活アンケート(学校栄養士会)
		中学生	1年生	81.7%	増加	
3	地域の食材や伝統的な食文化を大切に思う人の割合	保育園 保護者	年中児 2歳児	45.0%	増加	保育園食生活アンケート
4	★郷土食を知っている人の割合	小学生	4年生	37.3%	増加	岡谷市食生活アンケート(学校栄養士会)
		中学生	1年生	64.3%	増加	

～郷土食・伝統食とは～

南北に長い県土や四季の変化に富んだ自然環境のもと、県内各地にある地域の歴史や特色を活かした料理郷土食(例:おやき、ニラせんべい、やししょうま、笹ずし、おなっとう、スunki漬け、五平餅など)

※諏訪地域の郷土食の例:わかさぎの料理、塩イカの和え物、寒天寄せ、凍り豆腐料理など

出典:長野県食育推進計画(第4次)

～「食育ピクトグラム」とは～

<目的>

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的としています。



出典:農林水産省ホームページ【食育ピクトグラム及び食育マークのご案内】

農林水産省から出されている食育ピクトグラムを活用することで、市民が食に関する情報を入力しやすくなるとともに、食に関する関心を高めることに繋がります。

一方で、デジタル化への対応が困難な高齢者などへ配慮した情報提供も必要です。

第5章 岡谷市自殺対策計画

1 自殺対策計画策定に当たって

市民一人ひとりが「いのち」を大切に、心身ともに健康で、健やかに暮らすことのできる社会を築くことは、私たち岡谷市民の願いです。

自殺はその多くが、心身の健康問題のほか、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな社会的要因が複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死といわれております。

自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺を一個人の問題としてだけでなく、社会全体の問題として捉え、地域をあげてその対策に取り組むことが重要です。自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません（自殺対策基本法第2条）。

国の『自殺総合対策大綱』の基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」、『第5次岡谷市総合計画』の健康、福祉分野の基本目標である「ともに支えあい健やかに暮らせるまち」、並びに『第4次岡谷市健康増進計画』の重点分野「休養・こころの健康」の基本目標である「こころとからだの休養を十分にとり、こころの健康を保とう」の理念や目標を踏まえ、岡谷市では、誰も自殺に追い込まれることのない岡谷市の実現をめざして自殺対策を推進します。

その実現のため、市民、地域、関係機関、民間団体、企業、学校、行政などが連携・協働し、地域全体で自殺対策に取り組めます。

2 岡谷市自殺対策計画の評価

各種保健事業を通じ、自殺対策を推進しました。

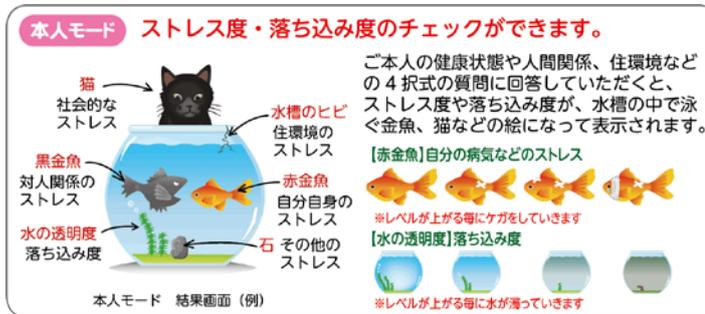
【自殺対策推進本部・庁内連携推進会議「いのちとくらし」を守るチーム】

庁内連携体制の強化を図るため、市長を本部長とする「岡谷市自殺対策推進本部」の設置を行いました。また、「いのちとくらし」を守るチームを発足し、相談つなぐシートの作成・運用を開始しました。



【こころの体温計】

スマートフォンやパソコンなどより自分自身の心の状態を手軽にチェックできる「こころの体温計」を実施しました。



【SOS の出し方に関する教育】

教育委員会に実施を依頼し、スクールソーシャルワーカーをはじめ先生方による SOS の出し方に関する教育を実施しました。



令和5年度 授業の様子

- ①あなたは「大切な存在」
- ②みんな「悩みを抱えている」
- ③自分に合った「ストレス解消法」を身に付ける
- ④悩みは一人で抱え込まず、「信頼できる大人」に相談する
- ⑤友達が困っているときは、声をかけて「相談にのる」
など 学んでいます。

◆評価区分

A 目標に達した
B 目標に達していないが改善傾向にある
C 変わらない ※±1ポイント以内の増減は「変わらない」と判断
D 悪化している

◆指標の達成状況

	指標	目標値	直近値 (R4)	評価	担当課
【基本施策 1】 地域におけるネットワークの強化	岡谷市自殺対策連絡協議会の設置及び開催	設置 2019 年度中	設置 2019 年度	A	健康推進課
		開催 年 2 回	0 回	D	
	岡谷市自殺対策推進本部の設置及び開催	設置 2019 年度中	設置 2019 年度	A	
		開催 年 2 回	1 回	D	
【基本施策 2】 自殺対策を支える人材の育成	市職員向けゲートキーパー養成講座への参加状況	全職員が 1 回は受講	1 回	A	
	関係機関や市民等向けゲートキーパー養成講座の開催	年 1 回以上の開催	1 回	A	
【基本施策 3】 市民への啓発と周知	リーフレット等の配布枚数	各年度 2,000 部以上	7,000 部 以上	A	
【基本施策 4】 生きることの促進要因への支援	※自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援については、健康増進計画の指標と同じ				
	生きがいデイサービス事業の登録者数	各年度 600 人以上	558 人	D	介護福祉課
	自殺未遂者・遺された人への支援	期間中適切な支援の実施	適時実施	A	
	家庭介護者支援事業への参加者数	各年度 200 人以上	73 人	D	介護福祉課
【基本施策 5】 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	中学校全校 実施	小中学校 全校実施	A	教育総務課
【重点施策 1】 無職者・失業者、生活困窮者への対策	生活困窮者自立相談支援事業による一般就労者数	各年度 8 人以上	15 人	A	社会福祉課
【重点施策 2】 高齢者への対策	通所型介護予防教室への参加者数	各年度 570 人以上	347 人	D	介護福祉課

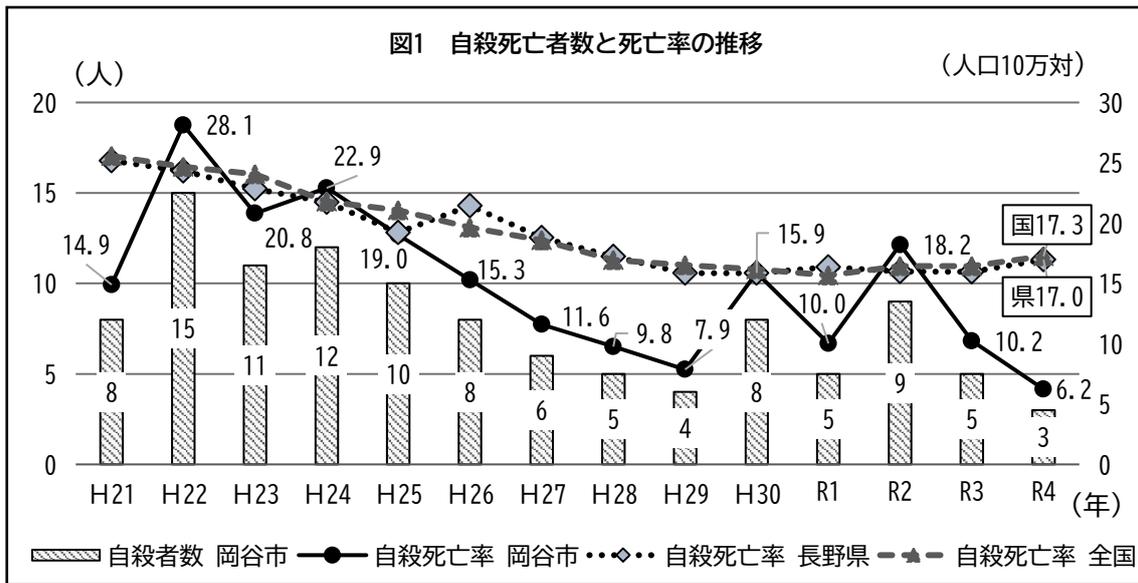
【現状のまとめ】

- ◇ 基本施策1「地域におけるネットワークの強化」の指標について、令和元年度に岡谷市自殺対策連絡協議会の設置及び、岡谷市自殺対策推進本部の設置を、令和3年度には窓口で直接市民と関わる課の職員により構成された庁内連携推進会議「いのちとくらし」を守るチームを立ち上げ、庁内連携体制の強化を図りました。
- ◇ 基本施策2「自殺対策を支える人材の育成」の指標について、保健事務嘱託員、民生児童委員、金融機関職員や理美容組合などを対象とし、ゲートキーパー養成講座を実施しました。
- ◇ 基本施策4、重点施策2の指標である生きがいデイサービス事業の登録者数や家庭介護者支援事業の参加者数、通所型介護予防教室の参加者数は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、事業の開催ができなかったり、定員を設けたりしたことが参加者数に影響しました。
- ◇ 基本施策5「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の指標について、目標の中学校全校に実施しただけでなく、小学校全校及び小中学校全教員にも実施し、当初の目標値よりも多くの児童生徒などを対象に実施することができました。

3 岡谷市の自殺をめぐる現状

(1) 自殺者の推移

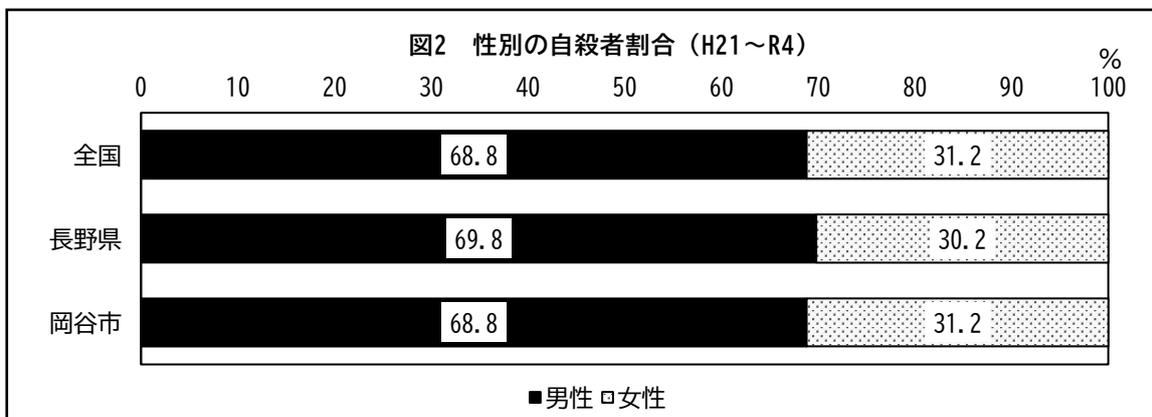
本市の平成21年から令和4年までの14年間で、自殺で亡くなった方の平均人数は、7.8人です。年によって増減はありますが、令和2年から自殺者数は減少傾向にあり、令和4年は自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）も全国・長野県と比べ低い状況にあります。



出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

(2) 性別・年代別の状況

本市における平成21年から令和4年の自殺による死亡者の性別構成割合は、男性が68.8%、女性が31.2%となっており、全国・長野県と比べると、ほぼ同様の傾向です。

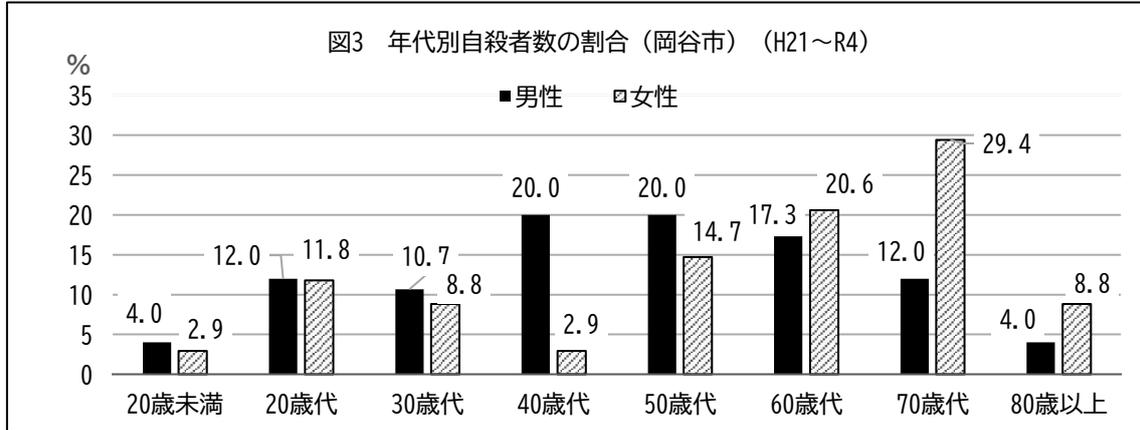


出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

本市における平成21年から令和4年の自殺による死亡者の年代別割合は、男性では全国や長野県の状況と大きくは変わらず、40歳代～60歳代の中高齢層の方が高い状況です。

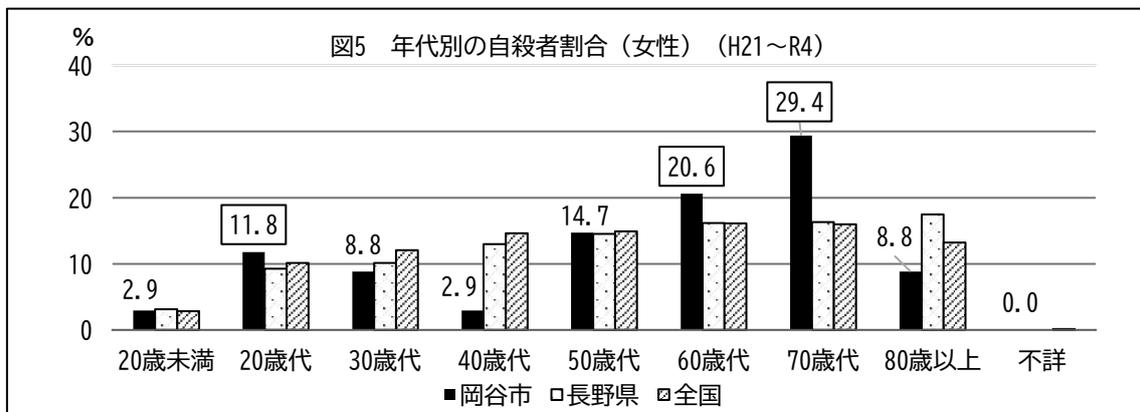
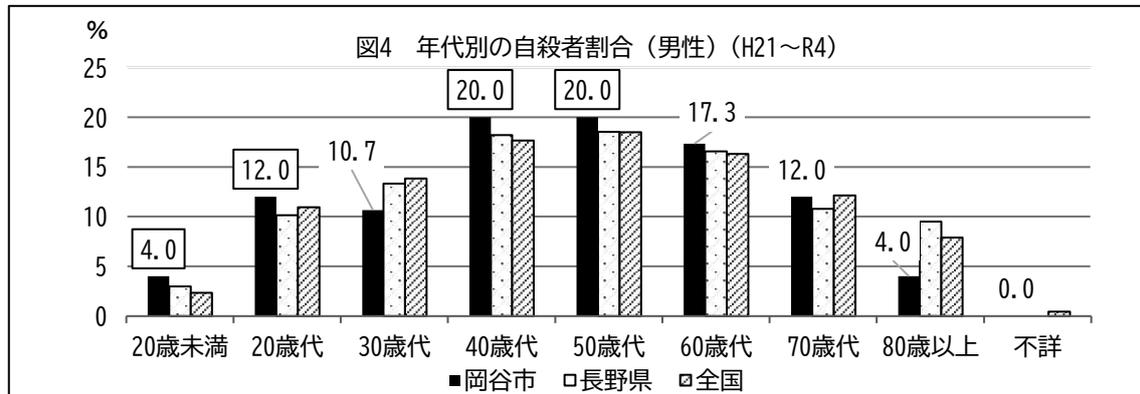
また女性では、全国や長野県と比べ、60歳代～70歳代の方の割合が高い状況にあります。

なお、全国は34万5千人ほど、長野県は6千人ほどの統計データに対し、本市は109人のデータであるため、単純な比較による分析は難しい状況ではあります。



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

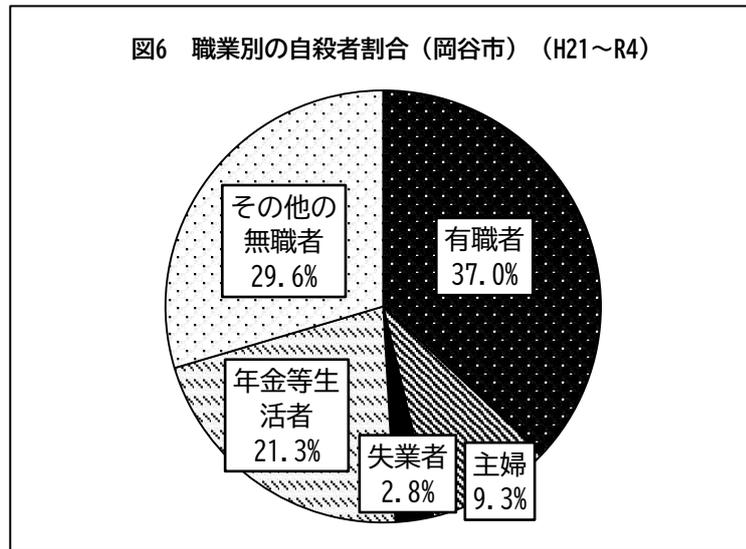
性別・年代別の状況を全国や長野県と比較すると、男性は20歳未満、20歳代、40歳代～60歳代の割合が高い状況で、女性は20歳代、60歳代～70歳代の割合が高い状況です。



出典：【図4、図5】厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

(3) 職業別の状況

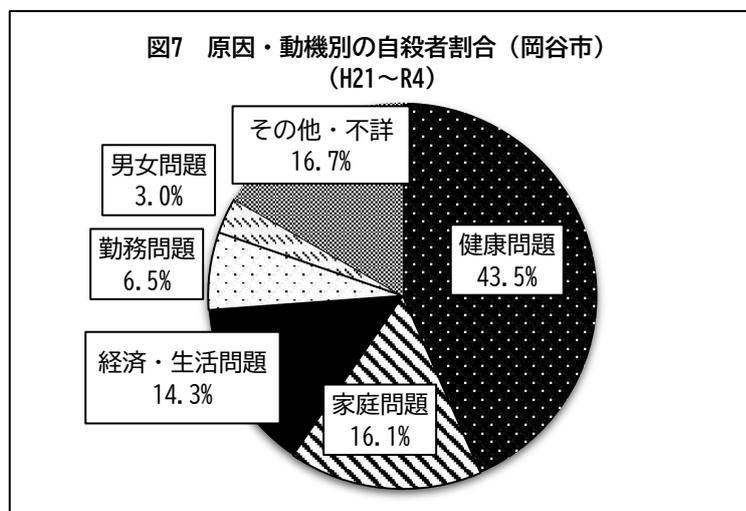
本市の平成 21 年から令和 4 年の自殺による死亡者の職業は、有職者が約 4 割、無職者が約 6 割となっており、無職者では「年金等生活者」や「その他の無職者」が多い状況です。



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

(4) 原因・動機等の状況

原因・動機等の状況では、「健康問題」が 43.5%と最も多く、次いで「家庭問題」、「経済・生活問題」の順となっています。

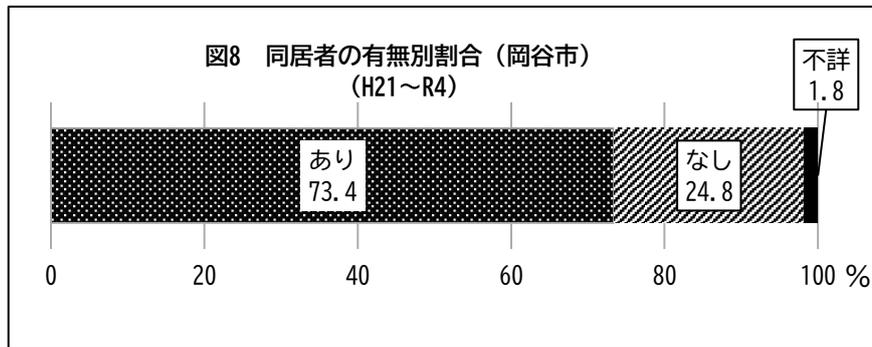


※原因等が重複するものは、それぞれの原因等へカウント

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

(5) 同居人の有無状況

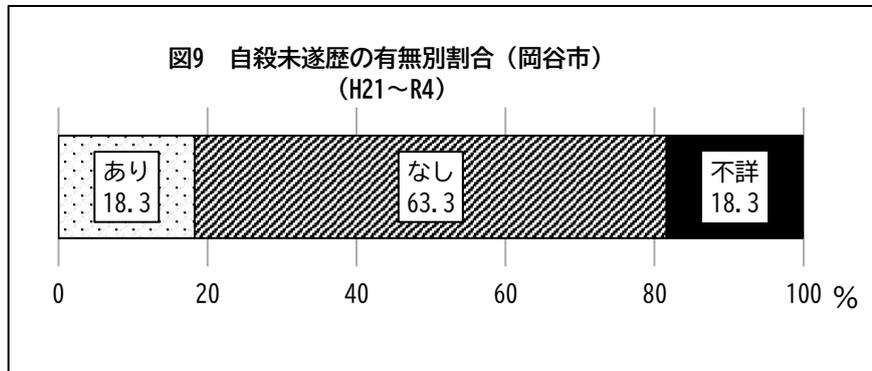
本市の平成21年から令和4年の自殺による死亡者を同居人の有無で見ると、約73%の方に同居人がいた状況です。



出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

(6) 自殺未遂歴の有無状況

亡くなる前の自殺未遂歴の有無では、約2割の方に自殺未遂歴があった状況です。



出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎調査

『人口動態統計』と『地域における自殺の基礎資料』の違い

本計画の自殺の統計資料は、厚生労働省の『人口動態統計』と、警察庁の「自殺統計」に基づき厚生労働省が作成した『地域における自殺の基礎資料』を使用しています。それぞれの統計で捉え方に相違があります。

	『人口動態統計』	『地域における自殺の基礎資料』
対象者	日本における日本人	日本における外国人を含む総人口
調査時点	住所地を基に死亡時点で計上	発見地を基に自殺死体発見時点(認知時点)で計上
事務手続き等	自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは、自殺以外で処理	捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成して計上

(7) 対策を重点化すべき対象群

平成29年(2017年)～令和3年(2021年)の5年間における自殺の実態について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」により、岡谷市において自殺で亡くなる人が多い属性(性別・年代別・職業の有無別・同居人の有無別)の上位5区分が以下の通りに示されました。

	性別	年齢	職業 有無	同居 有無	自殺者数	割合	背景にある主な自殺経路
1位	男性	40歳代～ 50歳代	無職	同居	6	14.6%	失業から生活苦、借金 家族間の不和
2位	女性	60歳以上	無職	同居	6	14.6%	身体疾患から病苦
3位	男性	60歳以上	無職	同居	4	9.8%	失業・退職から生活苦 介護の悩み、身体疾患
4位	男性	20歳代～ 30歳代	有職	同居	3	7.3%	職場の人間関係、仕事の悩み パワーハラスメント、過労
5位	男性	60歳以上	無職	独居	2	4.9%	失業・退職、死別・離別 将来生活への悲観

※背景にある主な自殺経路は全国的に見て代表的と考えられる経路を示したもの

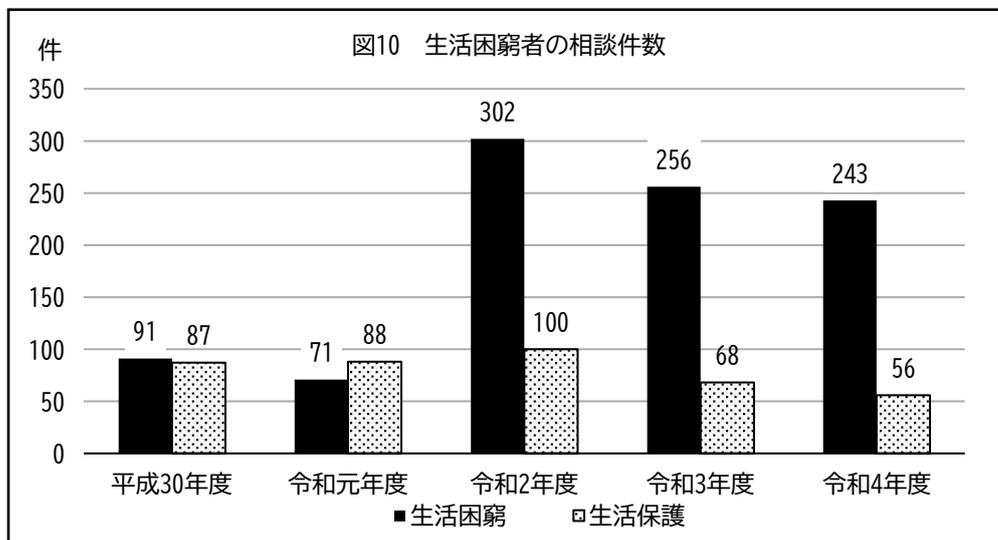
これらの結果から、「地域自殺実態プロファイル」では、本市における自殺のハイリスク層として、『**無職者・失業者**』、『**生活困窮者**』、『**高齢者**』、『**勤務者・経営者**』が挙げられています。

(8) ハイリスク層の状況

ハイリスク層として挙げられている、「無職者・失業者」、「生活困窮者」、「高齢者」、「勤務者・経営者」の状況などについて、いくつかの点をまとめます。

①生活困窮者の相談件数

生活就労支援センター「まいさぼ岡谷市」における、生活困窮者からの相談件数¹は、令和元年度までは減少傾向でしたが、新型コロナウイルスの影響で令和2年度～令和4年度には大きく増加しています。生活保護の面接相談件数²は年度によりばらつきがあるものの平成30年度と比較すると令和4年度は減少しています。



出典:岡谷市社会福祉課 統計

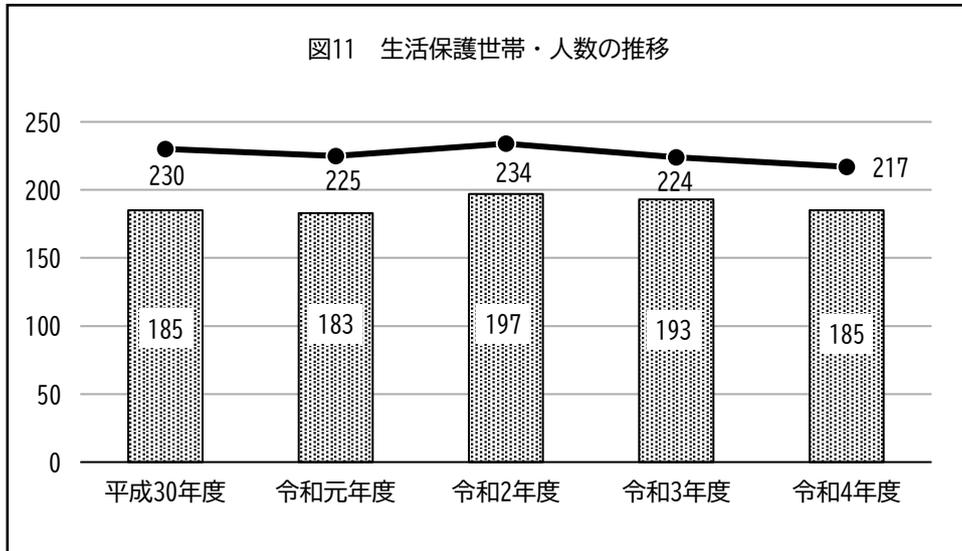
¹ 生活保護に至る前の段階の生活困窮者を対象に生活就労支援センター（まいさぼ岡谷市）で受けた相談件数

² 生活保護を受けたいと相談された相談件数

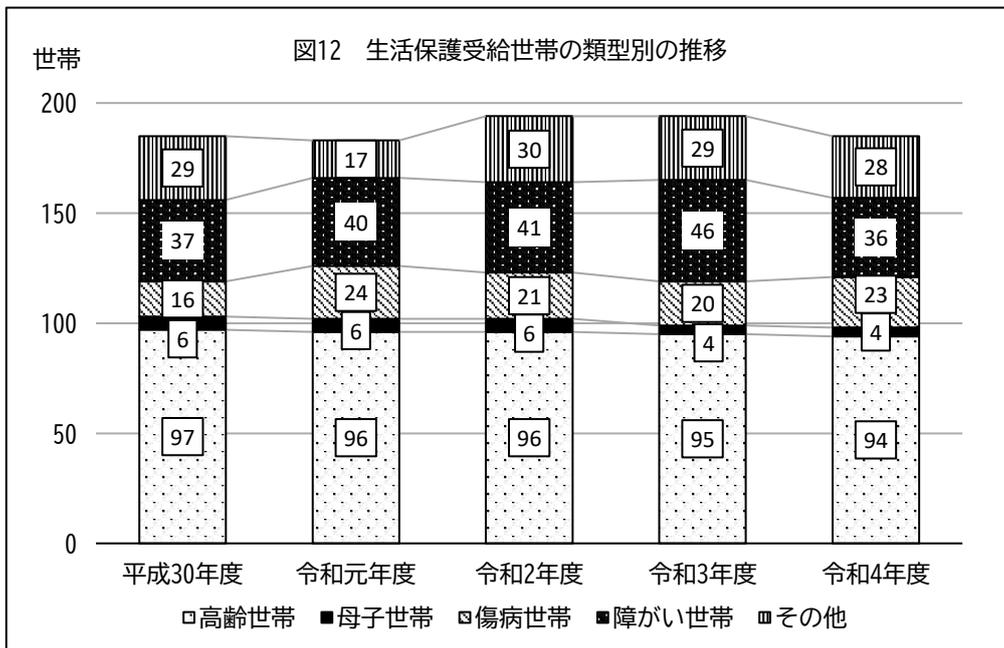
②生活保護の状況

生活保護受給世帯、受給者数は年度によりばらつきがあるものの、受給世帯、受給者は令和2年度に増加しましたが、令和4年度にかけ、減少傾向です。

また、生活保護受給世帯³を類型別に見てみると、「高齢世帯」が約半数を占めています。



出典：岡谷市社会福祉課 統計

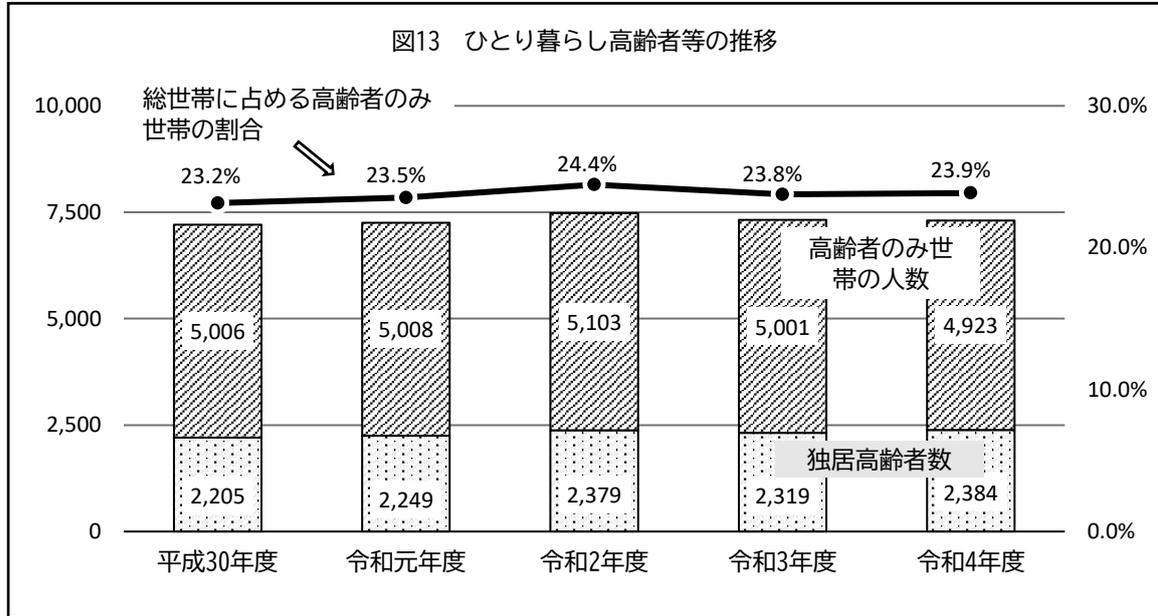


出典：岡谷市社会福祉課 統計

³ 高齢世帯 … 65歳以上の者のみで構成される世帯
 母子世帯 … 配偶者のない65歳未満の女子と、18歳未満のその子のみで構成される世帯
 傷病世帯 … 世帯主が入院しているか、傷病のため働けない者である世帯
 障がい世帯 … 世帯主が障がい者加算を受けているか、障がいにより働けない者である世帯
 その他世帯 … それ以外の世帯（稼働年齢層など）

③ 高齢者の状況

ひとり暮らし高齢者（独居高齢者）は増加傾向で、高齢者のみ世帯の人数は、横ばい傾向です。高齢者のみの世帯数も、市内の総世帯数の2割を超えている状況です。



出典：岡谷市介護福祉課 統計

④ 勤務・経営関連の状況

有職者の自殺の内訳（H29～R3年合計）

職業	岡谷市自殺者数（人）	岡谷市割合（%）	全国割合（%）
自営業・家族従業者	1	7.7	17.5
被雇用者・勤め人	12	92.3	82.5
合計	13	100.0	100.0

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

⑤ 巡回労働相談の状況

工業振興課が南信労政事業所と連携し、実施している巡回労働相談の相談件数は、年度によってばらつきがあるものの令和3年度、令和4年度は8件と横ばい傾向です。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
相談件数	15件	6件	14件	8件	8件

出典：岡谷市工業振興課 統計

4 第4次岡谷市健康増進計画 自殺対策計画

(1) 基本方針

国の自殺総合対策大綱を踏まえ、本市においては、以下の7つを「自殺対策の基本方針」として掲げます。

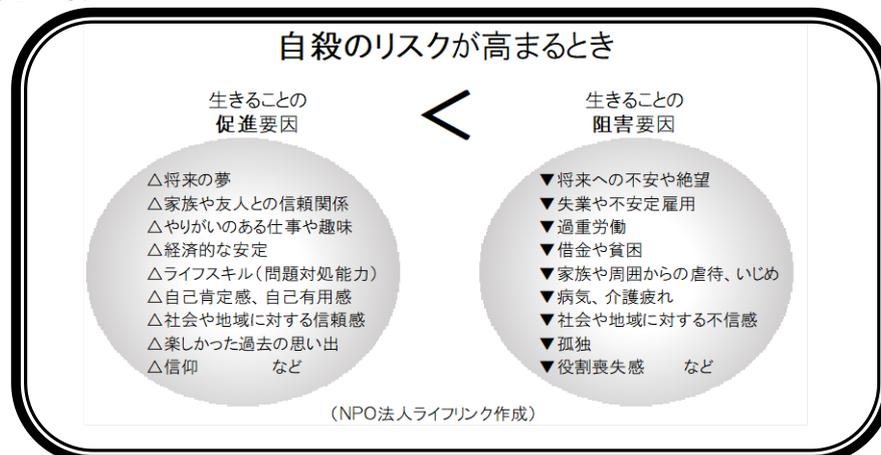
- ① 生きることの包括的な支援として推進
- ② 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開
- ③ 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
- ④ 実践と啓発を両輪として推進
- ⑤ 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進
- ⑥ 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮
- ⑦ 新興感染症の影響を踏まえた対策

① 生きることの包括的な支援として推進

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力などの「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活困窮などの「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに、自殺リスクが高まるとされています。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の自殺対策だけではなく、「生きる支援」に関する地域のあらゆる取り組みを総動員して、まさに「生きることの包括的な支援」として対策を推進します。

この考え方は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標であるSDGsの理念と合致するものであることから、自殺対策は、SDGsの達成に向けた政策としての意義も持ち合わせるものです。

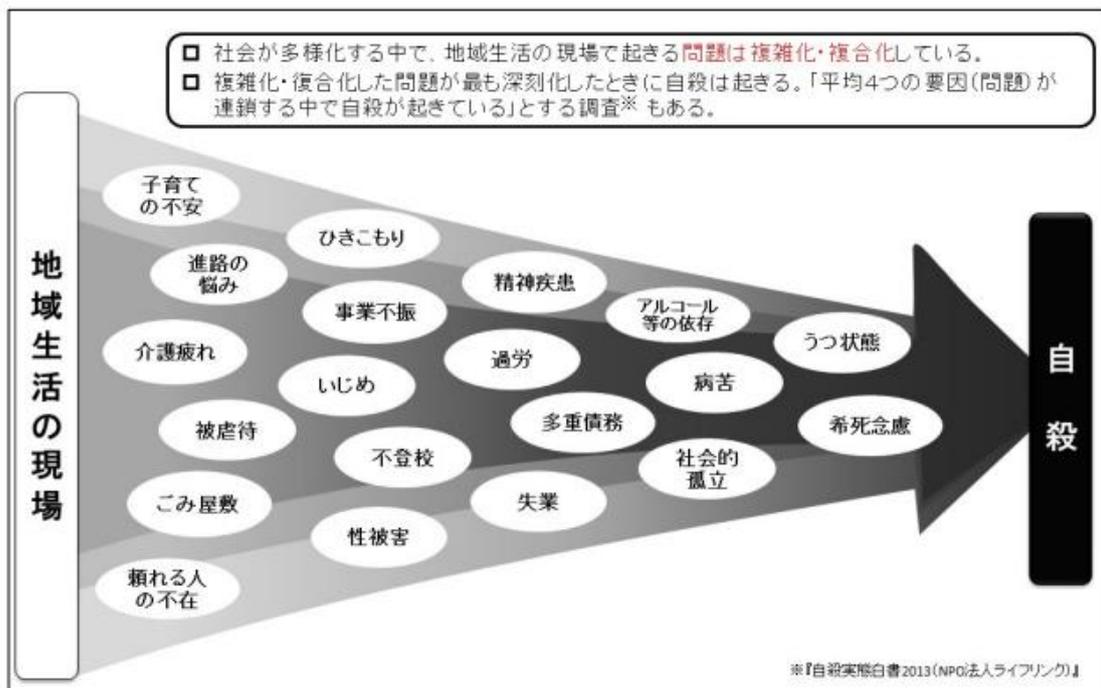


② 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺に追い込まれようとしている人が、安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会、経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。また、このような包括的な取り組みを実施するためには、さまざまな分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る孤独・孤立、生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティなど、関連の分野においても同様の連携の取り組みが展開されています。連携の効果をさらに高めるため、そうしたさまざまな分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有しながら、総合的な対策を推進します。

さらに、属性を問わない相談支援、参加支援及び地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」の実施など地域共生社会の実現に向けた取組、生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉などの各施策の連動性を高めて、誰も適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることなど一体的な取り組みに努めます。



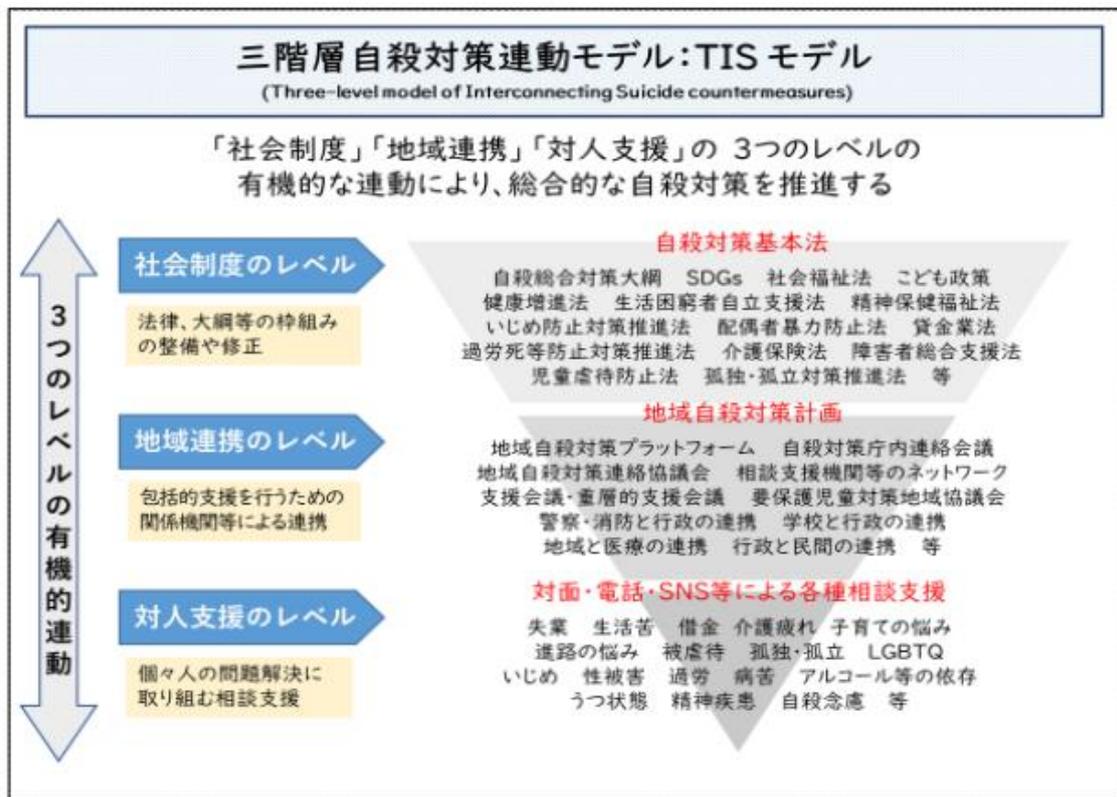
③対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて協力的に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。

これらは、住民の暮らしの場を原点としつつ、「さまざまな分野の対人支援を強化すること」と、「対人支援の強化等に必要地域連携を促進すること」、更に「地域連携の促進等に必要社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方（三段層自殺対策連動モデル）です。

また、自殺の危険性が低い段階における啓発などの「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合などにおける「事後対応」の、それぞれの段階において施策に取り組む必要があります。

さらに、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」として、学校において、児童生徒などを対象とした、「SOSの出し方に関する教育」を推進します。



三階層自殺対策連動モデル（いのち支える自殺総合対策推進センター資料）



④実践と啓発を両輪として推進

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人への心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行うことが重要です。

全ての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気付き、精神科医などの専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、メンタルヘルスの理解促進も含め、広報活動、教育活動などに取り組みます。

また、自殺に対する誤った認識や偏見によって、遺族等が悩みや苦しさを打ち明けづらい状況が作られるだけでなく、支援者等による遺族等への支援の妨げにもなっていることから、自殺に対する偏見を払拭し、正しい理解を促進する啓発活動に取り組みます。

⑤関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

自殺対策を通じて「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、岡谷市だけでなく、国や県、他の市町村、関係団体、民間団体、企業、そして市民一人ひとりと連携・協働し、市を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。

そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確にするとともに、その情報を共有した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要となります。

⑥自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを認識して自殺対策に取り組む必要があります。

⑦新興感染症の影響を踏まえた対策

社会全体のつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により人との接触機会が減り、それが長期化することで、人との関わり合いや雇用形態を始めとしたさまざまな変化が生じました。その中で、全国的には女性や子供・若者の自殺が増加し、また、自殺につながりかねない問題が深刻化しています。

コロナ禍においては、さまざまな分野でICTが活用される状況になりました。自殺対策においても、必要な自殺対策を実施することができるよう、ICTの活用の推進が求められます。また、孤独・孤立対策と連携した対策を推進します。

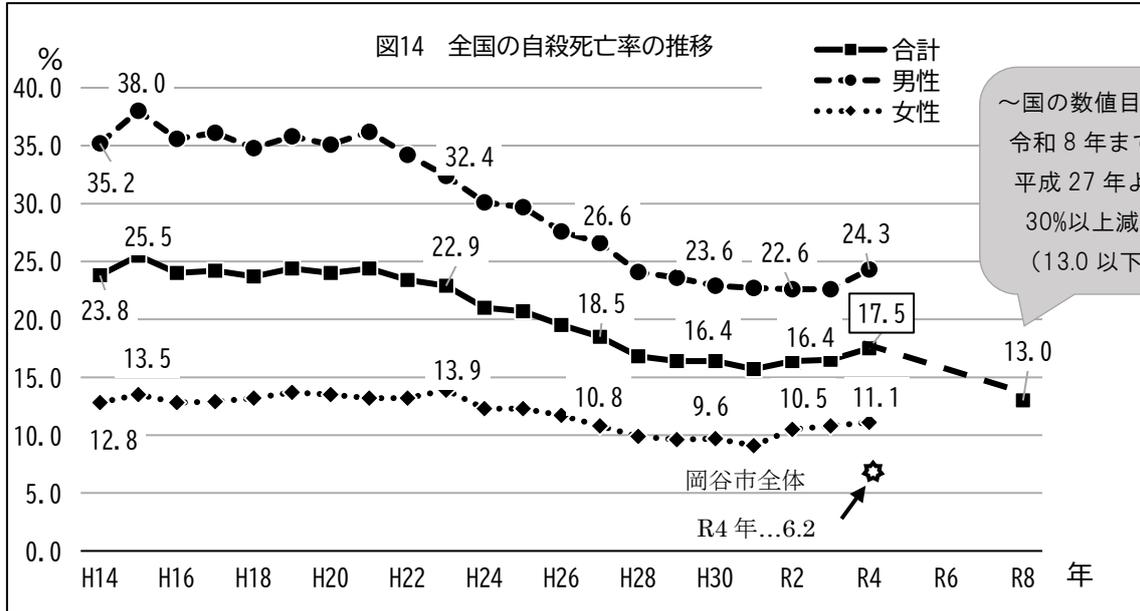
(2) 計画の目標

「誰も自殺に追い込まれることのない岡谷市」をめざして

国では、自殺総合対策大綱において、令和8年までに自殺死亡率を、先進諸国の現在の水準まで減少させることをめざし、平成27(2015)年の18.5(人/10万人あたり)から、30%以上減少させ、13.0以下とする数値目標を掲げています。※令和4年：17.5(国)

本市における、平成27年の自殺死亡率は11.6であり、国の掲げる減少目標からは、令和8年では8.1以下が数値目標となります。令和4年の自殺死亡率が6.2のため、すでに国の数値目標以下となっています。しかしながら、令和5年の自殺死亡者数は、前年を上回っており、自殺死亡率の上昇は明らかです。

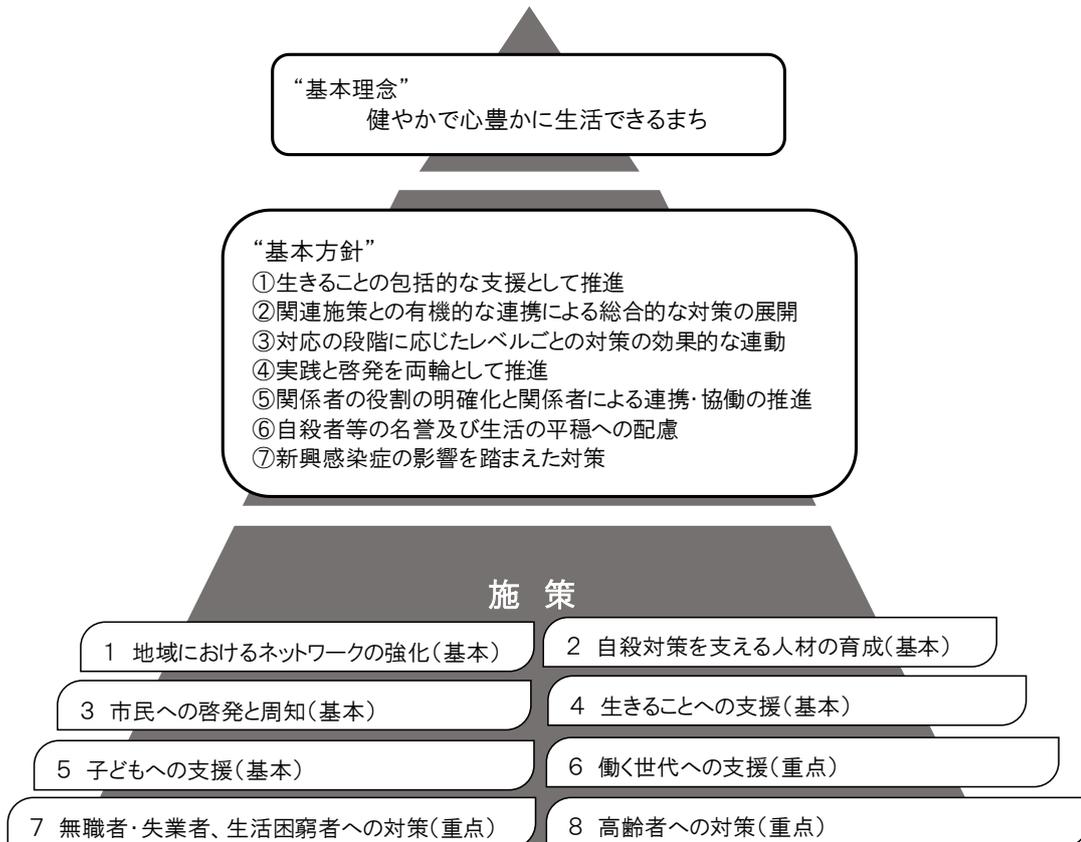
自殺対策は自殺者数や自殺死亡率をどこまで減少させるというものではなく、市民一人ひとりの尊いのが、自殺という形で失われることのない社会の実現をめざすものであることから、本計画では数値目標の設定は行わず、「誰も自殺に追い込まれることのない岡谷市」をめざして取り組むものいたします。



出典：厚生労働省作成資料

(3) 施策体系

本市の自殺対策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村が共通して取り組むことが望ましいとされている『基本施策』と、本市における自殺の現状などを踏まえ、自殺のハイリスク層として特に強化すべき『重点施策』を考慮し、8つの施策で構成することとします。



施策体系図

第4次岡谷市健康増進計画 岡谷市自殺対策計画

【基本理念】 健やかで心豊かに生活できるまち

【計画の目標】 「誰も自殺に追い込まれることのない岡谷市」をめざして



施策	基本目標（目指す姿）	実践の心得	取組内容
1. 地域におけるネットワークの強化（基本）	地域におけるネットワークを強化します	思いやりのあるつながりを強く太く！	(1) 地域における連携・ネットワークの強化 (2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材の育成（基本）	自殺の危険を示すサインに気づき、支える人を増やします	サインに気づいたら早めに相談！	(1) さまざまな職種を対象にした研修の実施 (2) 市民を対象にした研修の実施
3. 市民への啓発と周知（基本）	自殺について正しく理解し、相談します、つながります	困ったときには信頼できる人に相談！	(1) リーフレット等の作成と周知 (2) メディア等を活用した啓発活動
4. 生きることへの支援（基本）	孤立せず、安心して過ごせる場所がある	気の合う人とのつながりを大事に！	(1) 自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援 (2) 居場所づくりの推進 (3) 自殺未遂者・遺された人への支援 (4) 支援者への支援
5. 子どもへの支援（基本）	SOSの出せる環境づくりに努めます	自分も人も大切にできる心を育みます	(1) SOSの出し方に関する教育等の推進 (2) SOSの出し方に関する教育等を推進するための連携強化 (3) 子どもの健全育成に関わる各種取組の推進
6. 働く世代への支援（重点）	自殺のリスクを生み出さないための労働環境をめざします	こころのSOSをひとりで抱えこまない！	(1) 働きやすい環境づくりの推進 (2) 勤務問題を抱える人への相談事業の推進
7. 無職者・失業者、生活困窮者への対策（重点）	いのちと暮らしを守る体制をつくります	相談窓口を知り、解決に向けて共に考え行動！	(1) 関係機関とのネットワークの構築と相談支援の充実 (2) 生活困窮者自立支援制度と自殺対策との連携強化 (3) ハイリスク者に対する個別支援の強化 (4) 無職者・失業者などへの相談支援の充実
8. 高齢者への対策（重点）	孤立せず、支え合える体制をつくります	生きがい、役割、つながりを持ち続けます	(1) 生きがいづくりと社会参加の推進 (2) 健康づくりの推進 (3) 支え合いと見守り支援の充実 (4) 生活不安を抱える高齢者への生活支援の充実

(4) 施策の方向性と取組内容

施策1 地域におけるネットワークの強化（基本施策）

自殺対策を推進する上では、医療、保健、福祉、生活、教育、労働などに関する相談機関や、さまざまな関係機関とのネットワークづくりが重要です。

庁内の横断的な連携体制を推進するため、自殺対策推進本部会議をはじめ、市民生活に密着した業務を行う課などの職員で構成される庁内連携推進会議を開催し、庁内の幅広い分野の部署と、有機的な連携を図ります。また、既存のさまざまなネットワークのさらなる連携、強化に努め、本市の自殺対策を、総合的かつ効果的に推進します。

基本目標

1 集団をなくす
3 すべての人に健康と福祉を
8 誰もがいのちと暮らしを
10 公平な社会を
11 住み続けられるまちづくりを

つながり

基本目標

地域におけるネットワークを強化します

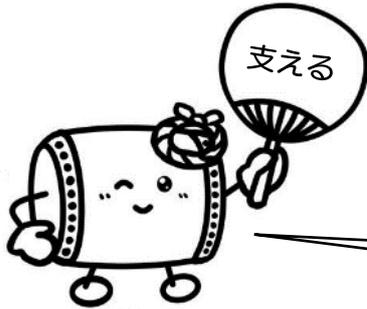
思いやりのあるつながりを強く太く！

取組	内容	関係課・団体
(1) 地域における連携・ネットワークの強化		
岡谷市自殺対策連絡協議会の開催	関係機関などとの連携を強化し、社会全体での取り組みを推進します。	健康推進課
岡谷市自殺対策推進本部会議及び庁内連携推進会議の開催	庁内の各部署との連携を強化し、自殺対策を総合的かつ効果的に推進します。	健康推進課
(2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化		
専門医や専門病院への紹介、連携	市などの相談機関から、専門機関や専門医につないだり、かかりつけ医から、専門医療機関などにつないだりすることにより、早期治療に結びつくよう努めます。	専門医療機関 相談機関など
個別ケース会議の開催	支援が必要なケースに対して、本人、家族、地域住民、専門機関、行政の各担当などで情報を共有し、課題解決に向け、支援の方向性や支援方法の検討を行い、適切な支援につなぐよう取り組みます。	関係各課 関係機関 関係団体

施策2 自殺対策を支える人材の育成（基本施策）

地域のネットワークは、それを担う人材があつてこそ機能することから、自殺対策を支える人材の育成は、対策を推進する上で、重要な取り組みとなります。

さまざまな分野の関係者や専門家だけでなく、市民に対しても研修などを実施することで、地域のネットワークの担い手、支え手となる人材を幅広く育成します。



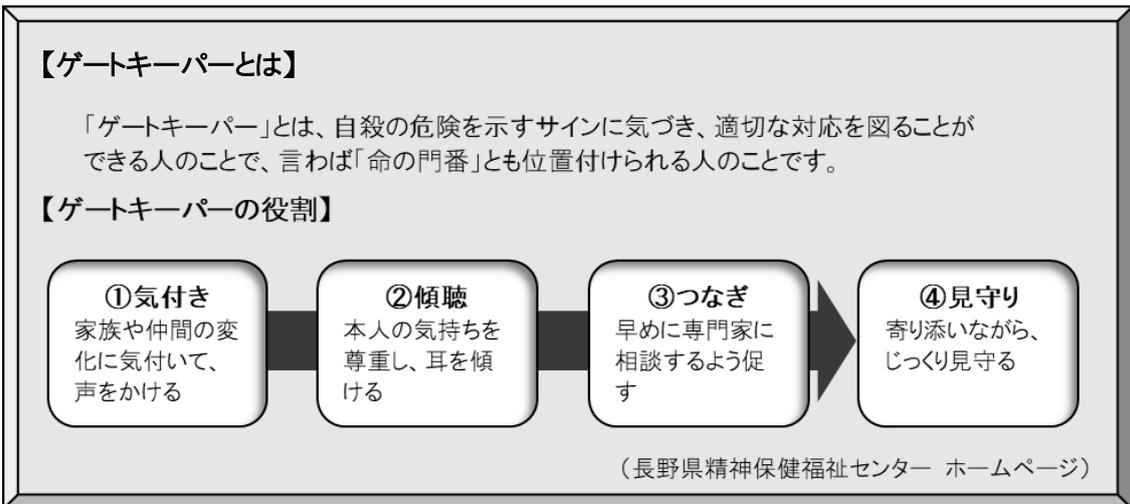
基本目標



自殺の危険を示すサインに気づき、
支える人を増やします

サインに気づいたら早めに相談！

取組	内容	関係課・団体
(1) さまざまな職種を対象にした研修の実施		
ゲートキーパー養成講座、 研修会等の開催	【市職員】 自殺対策に関する研修を実施し、全庁的に自殺対策を推進するための視野、視点を養います。	総務課 健康推進課
	【学校教育・社会教育関係者】 教職員や、市内全小学校に配置されている学童クラブ指導員などを対象に自殺対策についての研修を開催し、自殺リスクに対する理解を深めます。	教育総務課 健康推進課
	【関係機関・団体】 さまざまな分野に関連する方々（介護支援専門員や介護事業従事者、保育士など）がゲートキーパーの役割を担うことで、早期のサイン発見、適切なつながりを図ります。	健康推進課 介護福祉課 社会福祉課 子ども課
自殺対策に中心的に携わる支援者に対する専門研修への参加	庁内関係課職員が、長野県自殺対策推進センターが開催する専門研修などへ参加し、自殺対策の企画、立案や自殺未遂者等のハイリスク者への対応方法等について学び、資質の向上に努めます。	健康推進課 社会福祉課 介護福祉課 子ども課
(2) 市民を対象にした研修の実施		
市民を対象としたゲートキーパー養成講座の開催	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を認識することを目的とした養成講座を開催し、人材育成に努めます。	健康推進課
市民団体などの会議における研修の開催	市民団体などの会議の際に、自殺対策に関する研修を実施することで、地域のゲートキーパーの役割を担う人材を育成します。	健康推進課



自殺のサイン(自殺予防の十か条)

(厚生労働省 職場における自殺と予防)

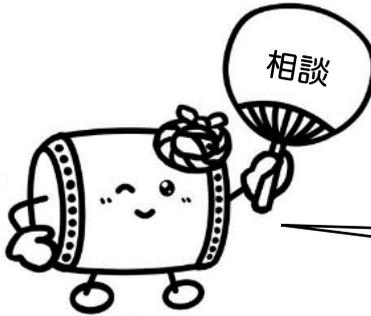
自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発しています。
このようなサインに気付いたら早めに相談機関に相談しましょう。

①うつ病の症状に気をつける 早めに専門医を受診しましょう	②原因不明の身体の不調が長引く うつ病は身体にもさまざまな症状がみられます
③酒量が増す 不眠は飲酒によっては改善しません	④安全や健康が保てない ささいなことでトラブルを起こすなどの行動がみられる場合があります
⑤仕事の負担が急に増える 大きな失敗をする職を失う	⑥職場や家庭でサポートが得られない
⑦本人にとって価値のあるものを失う 職・地位・家族・財産など	⑧重症の身体の病気にかかる
⑨自殺を口にする 自殺の危険性が非常に高くなっています	⑩自殺未遂に及ぶ

施策3 市民への啓発と周知（基本施策）

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることであり、危機に陥った場合には誰かに援助を求めるとことが市民の共通認識となるよう、啓発を推進します。

市民とのさまざまな接点を活かして、相談機関などに関する情報の提供や、自殺対策について理解を深めることができるよう、啓発と周知に取り組みます。



基本目標



自殺について正しく理解し、相談します、つながります

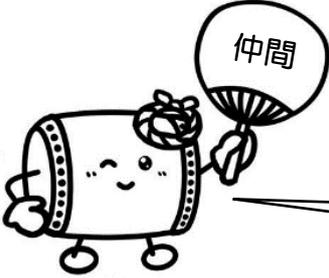
困ったときには信頼できる人に相談！

取組	内容	担当課・団体
(1) リーフレット等の作成と周知		
こころの悩みごとの相談窓口に関するリーフレット等の配布	こころの悩みごとに相談先をまとめたリーフレットや、相談窓口カードを作成し、さまざまな機会を通じ配布することで周知を図ります。	関係各課など
地域や家庭などと連携した情報発信	社会全体で住民や子どもたちをきめ細かく見守り、生活行動の変化に気付くことができるよう、地域の団体やPTAなどと連携した啓発活動に努めます。	関係各課など
(2) メディア等を活用した啓発活動		
広報誌などを活用した周知啓発	自殺予防週間や自殺対策強化月間に合わせて、「広報おかや」や、シルキーチャンネル、図書館での展示などを活用し、自殺対策に関する正しい知識や相談支援に関する情報の周知啓発を行います	健康推進課 秘書広報課 図書館
インターネットを活用した周知啓発（こころの体温計）	ホームページを通じ、メンタルチェックができる「こころの体温計」を掲載し、気軽にこころの健康状態をチェックできるよう周知啓発を行います。	健康推進課

施策4 生きることへの支援（基本施策）

自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、「生きることの阻害要因」が「生きることの促進要因」よりも高まった時です。「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やし、生きやすい地域をめざします。また、新たな自殺総合対策大綱に追加された「自殺未遂者支援」にも取り組みます。

地域コミュニティやサークル活動などを推進し、仲間づくり、生きがいきづくりやリフレッシュの機会を増やすとともに、あらゆる市民に対する重層的支援体制を整備し、体制を強化します。



基本目標

3 すべての人に健康と福祉を

8 働きがいも生活も豊かに

16 平和と安全をすべての人に

17 持続可能な社会で目標を達成しよう

.....

孤立せず、安心して過ごせる場所がある

気の合う人とのつながりを大事に！

取組	内容	担当課・団体
(1) 自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援		
各種相談窓口の連携強化	<p>庁内、関係機関で実施する各種相談窓口の周知に努めながら、相談体制の連携と強化を図ります。</p> <p style="text-align: center;">～主な相談・支援窓口～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重層的支援体制整備事業 ・福祉総合相談（生活、法律、行政相談） ・ひきこもり相談 ・生活就労支援センター（生活困窮、生活保護） ・ひとり親家庭など相談 ・地域包括支援センター（高齢者、介護認定者など） ・こども家庭センター（家庭児童相談…家庭、児童虐待など、母子保健相談…妊娠、出産、育児） ・子ども総合相談センター（教育、学校生活） ・納税相談室（納税） <p style="text-align: right;">など</p>	関係機関 関係各課など
こころや身体の健康相談	<p>岡谷市健康増進計画の「休養・こころの健康」に基づき、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及と、保健師などによるこころや身体の健康に対する相談体制の充実に努めます。</p>	健康推進課
巡回労働相談	<p>南信労政事務所と連携し、雇用や労働条件、人事・労務管理に関わる出前相談会を開催します。</p>	工業振興課

取組	内容	担当課・団体
(2) 居場所づくりの推進		
生きがいデイサービス事業	各地区の公会所などを活用したデイサービス事業を実施し、家に閉じこもりがちな高齢者の外出機会をつくり、生きがいづくりや介護予防につなげます。	介護福祉課
地域福祉ネットワーク会議の開催（地域サポートセンターの充実）	より一層の支え合いの地域づくり、つながりの強化に向け、地域福祉ネットワーク会議などを通じ、地域サポートセンターなど、地域活動の推進に取り組みます。	社会福祉課 介護福祉課 社会福祉協議会など
(3) 自殺未遂者・遺された人への支援		
警察や医療機関などとの連携による、自殺未遂者への支援	警察や医療機関等からの通報等により、それら関係機関等と連携を図りながら、必要な支援に取り組みます。	健康推進課 関係各課など
自殺未遂者への支援体制の整備	自殺未遂者からの相談等に対して、長野県や相談支援機関、医療機関などと連携し、本人が孤立しないよう適切な対応に努めます。	諏訪保健福祉事務所 医療機関 健康推進課 関係各課など
自死遺族交流会の周知・案内	長野県が開催する自死遺族交流会「あすなろの会」「やまなみ」の案内を行い、大切な人を自死で亡くした家族などのこころが癒されるよう取り組みます。	健康推進課 関係各課など
(4) 支援者への支援		
家庭介護者支援の充実	介護者等に対し、介護知識の普及啓発、介護者相互の交流等の実施や、介護などに関する悩みの相談に対応することにより、身体的・精神的負担の軽減を図ります。	介護福祉課
職員への安全衛生管理	産業医による健康相談や、専門のアドバイザーによるメンタルヘルス相談のほか、全職員に対しストレスチェックを実施し、健康の維持増進を図ります。	総務課

あすなろの会

～大切な人を突然、自死で失うつらく苦しい気持ちを語り合い、支え合う場です～

- ◆開催場所：長野、松本、上田、松本、伊那
- ◆参加対象者：ご家族を自死で亡くされた方（親、配偶者、兄弟姉妹、子）
- ◆開催日：不定期（詳細は長野県精神保健福祉センターのホームページで確認できます）
- ◆問い合わせ先：諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

やまなみ

～長野県の自死遺族による自助グループです～

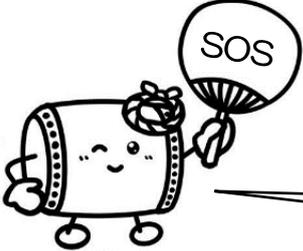
- ◆活動：奇数月の第3土曜日に、長野市と松本市で交互に開催
- ◆連絡先：yamanaminokai@gmail.com
070-3324-0224(前島 晴美)
090-8487-0124(中山 恵美子)

（長野県精神保健福祉センター 精神保健福祉ハンドブック2022より）

施策5 子どもへの支援（基本施策）

本市は、教育委員会と連携し、平成30年度からSOSの出し方に関する教育の実施に力を入れてきました。平成30年以降、児童・生徒の自殺者はゼロとなっています。一方で、長野県における未成年者の自殺死亡率は、全国を上回る状況が続いています。幼少期における貧困・虐待や性被害などの体験、親との離別・死別、ヤングケアラーの問題などは、その人の将来の自殺リスクを高める要因にもなりかねず、早い段階で問題への対処方法や支援先に関する正確な情報を身に付けることが重要です。

児童生徒や学生の生活の場である家庭、地域、学校の連携を強化し、子どもたちの自己肯定感を成長期から養えるよう、あらゆる機会を通してきめ細やかな支援を行います。また、困ったときにSOSが出せる環境づくりに努めます。



基本目標



SOSの出せる環境づくりに努めます

自分も人も大切にできる心を育みます

取組	内容	関係課・団体
(1) SOSの出し方に関する教育等の推進		
SOSの出し方などに関する教育の実施	SOSの出し方などの教育や思春期健康教育を実施するとともに、人権教育や道徳教育を通じて、豊かな情操を育み、自尊感情とともに他者を思いやるこころや協調性、社会性などの人間関係力、規範意識と人権意識を育てます。	教育総務課 健康推進課
教職員や学校関係者などへの研修	SOSへの気づきの向上などの自殺対策に関する研修の実施に取り組みます。	教育総務課 健康推進課
(2) SOSの出し方に関する教育等を推進するための連携強化		
教育相談などの体制整備	さまざまな悩みを抱える児童生徒に対して、子ども総合相談センターを中心に、心の教室相談員やスクールカウンセラーなどの専門家と連携を図りながら、総合的な相談・支援に取り組みます。	教育総務課
岡谷市いじめ問題対策連絡協議会の開催	学校、行政関係者、地域関係団体、保護者代表、専門知識を有する者などで構成し、それぞれの専門的見地からの意見をいじめ問題対策に反映させながら、関係機関の情報共有、連携を強化します。	教育総務課
子ども教育支援チーム会議の開催	市担当者や校長会等と連携し、長期欠席やいじめ、人権等について協議を行い、子どもの支援を推進します。	教育総務課

取組	内容	関係課・団体
(3) 子どもの健全育成に関わる各種取組の推進		
学習支援の機会を活用した自殺リスクの早期発見と支援の提供	生活保護世帯や、生活困窮者自立支援制度を利用する家庭の児童生徒を対象に、当人や家庭の抱える問題などを早期に発見し、保護者も含めて支援につなげていくための学習支援の情報を提供していきます。	社会福祉課
子どもが安心して過ごせる居場所の構築	不登校等児童が安心できる居場所や、乳幼児や高齢者など世代の異なる地域住民との交流等を通じ、学校とは異なる社会に接する機会を提供することにより、安心した居場所を提供し、一人ひとりにあわせた成長を支援します。	教育総務課 子ども課 社会福祉課
ヤングケアラーとその関係者への支援	学校や関係機関と連携して、ヤングケアラーとその家庭の生活状況の改善に向けた調整を図ります。	教育総務課 子ども課 社会福祉課

＜岡谷市教育委員会 小中学校スクールソーシャルワーカー 弓田香織氏資料引用＞

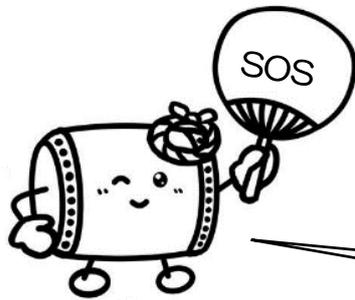
人の力を借りながら、生きていくことが「自立する」ということです。自分の力だけで生きていくことはありません。相談することは決して恥ずかしいことはありません。気軽に相談できる社会をみんなで創っていきましょう。

そのために、子どももおとなもみんなで力を合わせましょう。

施策6 働く世代への支援（重点施策）

本市の過去5年間（平成29年～令和3年）における自殺者数を職業状況別に見ると、自殺者数13人のうち、「自営業・家族従業者」が7.7%、「被雇用者・勤め人」が92.3%となっています（P90④）。また、20歳代から50歳代の働き盛りの年代の自殺が男性62.7%、女性38.2%となっており、深刻な状況です（P84図3～図5）。

有職者の自殺の背景は、必ずしも勤務問題だけとは言えず、配置転換や職場での人間関係などから退職や失業を余儀なくされた結果、生活困窮や多重債務、家庭内の不和などが発生し、最終的に自殺のリスクが高まるというケースも想定されます。コロナ禍における働き方の変化や、長期休業の影響などによるさまざまなリスクを抱えた有職者も増えており、勤務問題による自殺対策の推進が必要です。



基本目標



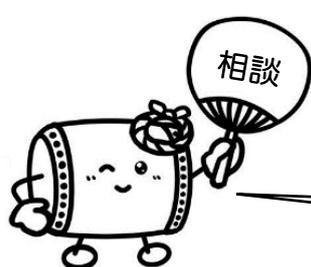
自殺のリスクを生み出さないための労働環境をめざします

こころのSOSをひとりで抱え込まない！

取組	内容	関係課・団体
(1) 働きやすい環境づくりの推進		
ワークライフバランスの推進	ワークライフバランスの普及に向けて、市民・事業所に対する情報提供や学習機会の提供を図り、周知・啓発を行います。	地域創生推進課 工業振興課
働く世代に向けた心の健康づくり、ゲートキーパー養成講座の開催	働く世代の方向けに、こころの健康づくりやゲートキーパーの役割を学ぶことを目的とした養成講座を開催し、人材を育成します。	健康推進課 工業振興課 商工会議所
(2) 勤務問題を抱える人への相談事業の推進		
巡回労働相談（再掲）	南信労政事務所と連携し、雇用や労働条件、人事・労務管理に関わる出前相談会を開催します。	工業振興課

施策7 無職者・失業者、生活困窮者への対策（重点施策）

本市の過去14年間（平成21年～令和4年）における自殺者数のうち、「経済・生活問題」を理由とする自殺者割合は14.3%となっており、生活困窮者の自殺リスクは深刻な状況です（P85図7）。コロナ禍の影響を受けた令和2年度～令和4年度は、生活困窮者の相談件数が大きく増加しています（P88図10）。生活困窮に陥る背景として、失業・無職等で経済的に困窮しているだけでなく、障がいや疾病、介護、虐待等、多数の要因を抱えている傾向にあります。経済面や生活面の支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を行うことが必要です。



基本目標









いのちとくらしを守る体制をつくります

相談窓口を知り、解決に向けて共に考え行動！

取組	内容	関係課・団体
(1) 関係機関とのネットワークの構築と相談支援の充実		
くらしと健康の相談会	諏訪保健福祉事務所が実施している弁護士による法律相談と保健師による健康相談を合わせた「くらしと健康の相談会」を広く市民に周知、案内します。	長野県 各関係課など
クレサラ（借金問題）無料法律相談	弁護士会が実施している消費者金融からの借入などの多重債務問題に関する無料の法律相談を広く市民に周知・案内します。	長野県弁護士会 諏訪在住会
(2) 生活困窮者自立支援制度と自殺対策との連携強化		
自立相談支援事業 （生活困窮者自立支援事業）	生活上の困りごとや不安について、専門の支援員が相談を受け、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、自立に向けた支援を行います。 また、複合的な課題を抱える相談者に対しては、自殺対策に関わる関係機関などと連携し、効果的かつ適切な支援を実施します。	社会福祉課 各関係課など
生活就労支援センター（まいさぼ岡谷市）の相談支援力の強化	相談者が抱える課題を的確に把握し、適切な支援先へつなぐため、まいさぼ岡谷市の相談体制の強化や、研修などの実施によるスキルアップを図り、相談支援力の向上を図ります。	社会福祉課

取組	内容	関係課・団体
(3) ハイリスク者に対する個別支援の強化		
生活保護事業	生活に困窮する方の困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、その自立を助長します。また、受給世帯の抱える課題を的確に把握し、適切な支援先につなげます。	社会福祉課
住居確保給付金事業 (生活困窮者自立支援事業)	離職などにより住居を失った方、または失う恐れの高い方に、就職に向けた活動を支援するため、一定期間、家賃相当額を支給し、生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います。	社会福祉課
助け合い資金貸付事業	一時的に生活に困窮している方に対して、経済的自立と生活意欲の助長を図ることを目的に、資金の貸付を実施します。	岡谷市社会福祉協議会
(4) 無職者・失業者などへの相談支援の充実		
求人、求職対策事業	ハローワークなどの関係機関と連携し、若者、女性、高齢者、障がい者など、さまざまな人の就労を支援するため、求人情報の提供や就労相談、説明会などを実施します。	工業振興課
諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター「すわーくらいふ」の周知、活用	働きたい、働いて自立したい障がい者の、就職や職業生活に関わる相談に対し、関係機関と連携して、地域での就業と生活を一体的に支援します。	すわーくらいふ 社会福祉課

自殺を防ぐために有効なもの

(厚生労働省 ゲートキーパー手帳)

- | | |
|---------------|----------------------------|
| ○心身の健康 | …心身ともに健康であること |
| ○安定した社会生活 | …良好な家族・対人関係、経済状況など |
| ○支援の存在 | …支援してくれる人がいたり、支援組織があること |
| ○利用可能な社会制度 | …本人が利用できる制度があること |
| ○医療や福祉などのサービス | …医療や福祉サービスを活用していること |
| ○適切な対処行動 | …信頼できる人に相談すること |
| ○周囲の理解 | …本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないこと |
| ○支援者の存在 | …支援してくれる人がいたり、支援組織があること |
| ○その他 | …本人の支えになるようなものがあること |

施策8 高齢者への対策（重点施策）

本市の過去14年間（平成21年～令和4年）における自殺者数のうち、60歳代、70歳代の高齢者の自殺リスクは深刻な状況です。特に、70歳代の女性の自殺者割合が29.4%と国、県の2倍近く多い割合となっています（P84図5）。高齢者は、配偶者や家族との死別や離別、病気等をきっかけに、孤立や介護、生活困窮等の複数の問題を抱える可能性があります。また、地域とのつながりが希薄だと問題の把握が遅れ、自殺のリスクが高まる可能性もあります。

高齢者の自殺対策を推進するため、第10次岡谷市高齢者福祉計画に基づく施策に取り組むとともに、関係機関などとの連携を強化しながら、高齢者が生きがいを持ち、住み慣れた地域で、自分らしく暮らすことができるよう支援の充実に努めます。

基本目標

1 役割をなくさず
3 すべての人に健康と福祉を
17 高齢者福祉で目標を達成しよう

孤立せず、支え合える体制をつくります

生きがい、役割、つながりを持ち続けます

取組	内容	関係課・団体
(1) 生きがいづくりと社会参加の推進		
高齢者クラブ活動の支援	活動を通して、心身の健康の維持、社会参加、高齢者同士の交流や親睦が図られるよう、会員の拡大や活動の活性化を支援します。	介護福祉課
学びのおかやサポート事業	特技や専門知識のある方、生涯学習推進に意欲のある方にボランティア登録をしてもらい、学校・社会教育の現場で活躍していただきます。	生涯学習課
(2) 健康づくりの推進		
健康づくり、介護予防の推進	高齢者のほか市民一人ひとりが健康について考え、健康づくりを実践できるよう、各種講座や講演会、介護予防教室などを開催します。	健康推進課 介護福祉課 スポーツ振興課
健(検)診事業	自らの健康状態を把握し、健康の保持、増進に努めることができるよう各種健康診断を行うとともに、健(検)診結果に応じた情報提供、相談支援を行います。	健康推進課

取 組	内 容	関係課・団体
(3) 支え合いと見守り支援の充実		
地域サポートセンター事業	地域の実情にあった福祉活動などの実施により、地域が抱える課題を互助の力で解決できるよう、情報交換や地域でのリーダー養成、地域福祉の重要性を周知するなど、さらなる充実に向け支援を行います。	社会福祉課
見守り安心ネットワーク事業	ひとり暮らし高齢者などの孤立を防ぐため、民生児童委員を中心に近隣住民などの協力により、日常生活の中でのさりげない見守り活動の推進を図ります。	介護福祉課
(4) 生活不安を抱える高齢者への生活支援の充実		
総合相談支援事業	高齢者への介護保険などのサービスに関する情報提供や、初期相談対応、継続的・専門的な相談支援を行います。また高齢者の生活実態の把握や権利擁護の観点などから、関係機関との連携を図り総合的な支援に取り組みます。	介護福祉課
認知症総合支援事業	認知症の方が、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関と連携した支援や、認知症の方やその家族を支援する相談業務などを行います。	介護福祉課
24時間緊急時駆けつけ安心サービス事業	ひとり暮らし高齢者などで、緊急時に不安のある方に専用の携帯端末機を貸与し、急病時や緊急時の要請に応じて、緊急対応員が現場に駆けつけるなど、迅速かつ適切な対応を図ります。	介護福祉課

(5) 成果指標

◆施策に対する指標

成果指標		現状 (令和4年度)	目標値	担当課
施策1 地域におけるネットワークの強化				
1	岡谷市自殺対策推進本部会議の開催	1回	年1回以上	健康推進課
2	岡谷市庁内連携推進会議の開催	0回	適時実施	健康推進課
3	岡谷市自殺対策連絡協議会の開催	0回	年1回以上	健康推進課
施策2 自殺対策を支える人材の育成				
1	市職員向けのゲートキーパー養成講座の開催	1回	全職員1回は受講	健康推進課
2	関係機関や市民等向けゲートキーパー養成講座(自殺対策研修含む)の開催	1回	年1回	健康推進課
施策3 市民への啓発と周知				
1	ポスター掲示や市広報、ホームページでの啓発	2回 (9月・3月)	年2回	健康推進課
2	相談窓口一覧の作成、配布	実施	実施	健康推進課

成果指標		現状 (令和4年度)	目標値	担当課
施策4 生きることへの支援				
1	重層的支援体制整備事業の実施	移行準備事業 実施	実施	社会福祉課
2	育児について「楽しい・普通」と答えた 保護者の割合	78.3% (1歳6か月児健診)	増加	健康推進課
		74.5% (3歳児健診)		健康推進課
3	睡眠による休養が十分とれている人の 割合	73.7% (特定健診) (基本健診)	増加	健康推進課
4	自殺未遂者・遺された人への支援	適時実施	適時実施	健康推進課
施策5 子どもへの支援				
1	SOSの出し方に関する教育の実施	全小中学校実施	全小中学校 実施	教育総務課
施策6 働く世代への支援				
1	巡回労働相談の実施	実施	実施	工業振興課
施策7 無職者・失業者、生活困窮者への対策				
1	生活困窮者自立相談支援事業による 一般就労者数	15人	8人以上	社会福祉課
施策8 高齢者への対策				
1	毎日の生活に満足している人の割合	88.1% (後期高齢者健診)	増加	健康推進課

参考資料

生きることの包括的な支援に資する関連施策(課別)

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
1	地域創生推進課	女性相談事業	女性が抱える悩みに対応するため、女性カウンセラーによる女性のための相談窓口を設置	女性カウンセラーによる相談事業の中で、女性が何らかの困難に直面している状況を把握した際、関係機関などの紹介や必要な支援に繋げる。
2	地域創生推進課	男女共同参画推進事業	男女だれもお互いの人権を尊重し認め合いながら、一人ひとりの個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を推進	おかや市民のつどいや出張フォーラムなどを通じて、男女ともに仕事と家庭生活を両立できる環境整備や、人権尊重と心身の健康づくりなどの周知啓発に取り組む。
3	秘書広報課	シルキーチャンネル事業	平成18年7月豪雨災害の教訓を踏まえ、災害時における情報提供と、行政情報を市民へ提供することを目的に開設	自殺対策に関する理解を広げるため、各種事業や支援策などに関する情報を提供し、啓発活動に努める。
4	秘書広報課	広報広聴事業	広報おかやの発行、ホームページなどによる市民への情報発信と、市民提案ボックスや市政懇談会などによる市民意見の聴取	これらメディアを活用した自殺対策の知識や相談支援の情報発信と、寄せられた意見などの内容により、庁内関係課と連携して対応する。
5	総務課	市役所庁舎管理事務	庁舎メンテナンス及び来庁者への案内業務など	インフォメーション委託先業者には、ゲートキーパーなどの視点から、来庁者の言動への気づきなどを業務の一環として担ってもらう。
6	総務課	職員研修事務	岡谷市職員人材育成基本方針を基本に、計画的な職員研修の実施	自殺対策に関する特別研修を実施し、全庁的に自殺対策を推進するための基礎(視野・視点)を養う。
7	総務課	人事管理事務	適正な人事管理を行い組織の活性化を推進	人事異動、職場環境による職員のメンタルヘルスに係る部分への支援を、福利厚生事業により実施する。
8	総務課	職員福利厚生事務	職員の福利厚生の充実、生活の安定と福祉向上	市民からの苦情や相談に応じる職員のストレスや事務事業の実施に伴う精神的なストレスを緩和し、心身面の健康増進を図るため、メンタルヘルス事業を実施する。
9	税務課	市税収納事務	市の自主財源である市税の収納業務や滞納整理などの実施	納税相談を行う中で、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
10	税務課	国民健康保険税徴収事務	国民健康保険税の収納業務や滞納整理などの実施	

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
11	危機管理室	防災、災害対策事業	住民一人ひとりの防災・減災意識の高揚に向けた事業や、関係機関との連携体制整備に関する業務	被災者、被災者を支援する者及び災害対応に従事する職員に対して、専門的な機関との連携強化の体制を整え、メンタルヘルス対策を推進する。
12	危機管理室	防災訓練事業	土砂災害及び地震などの災害を想定した防災訓練の実施	避難所開設・運営訓練において、被災者の心のケアについての理解を深める取り組みを推進する。
13	環境課	生活環境対策事業	騒音・振動・悪臭・大気汚染・油漏・不法投棄などへの対応	悪臭や騒音などの住環境に関するトラブルには精神疾患の悪化などが絡んでいる場合もあることから、それら住民からの苦情相談に対応する中で、必要に応じて庁内関係課や関係機関へつなげる。
14	市民生活課	国民年金事務	高齢基礎年金、障害年金、遺族年金の説明、申請など	高齢者などの悩みを受けることもあるため、相談を受ける職員などが、気づき役やつなぎ役としてのゲートキーパーの役割を担えるよう努める。
15	市民生活課	内山霊園管理事業	園内施設などの維持管理業務	管理料滞納者について、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
16	市民生活課	交通災害共済事業	交通事故により災害を受けた方への見舞金支給制度	交通事故の加害者、被害者とも事故後は、さまざまな困難や問題に直面し、自殺リスクが高まる可能性がある。それらの方の相談に対して、リーフレットなどにより支援機関などの情報提供に努める。
17	市民生活課	消費者行政事業	消費者被害未然防止啓発、消費者問題に取り組む団体への支援	消費生活上で困難を抱える方は自殺リスクが高い恐れがあることから、抱えている他の課題も把握しながら包括的な問題解決に向けた支援に取り組む。
18	医療保険課	後期高齢者医療保険事業	各種申請の届出受付、保険料の収納、広報、相談業務など	保険料を滞納している方の、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
19	医療保険課	福祉医療費給付事業 (医療費資金貸付)	福祉医療受給資格者のうち、医療費の支払いが困難である者に資金を貸し付ける	貸付を受ける方は経済的な困難を抱えていることから、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
20	医療保険課	福祉医療費給付事業 (障害者医療給付事業)	障がい者が医療機関などを受診したときに、福祉医療費給付金を支給	障がい者とその家族はさまざまな課題を抱えている可能性があるため、医療費助成の申請時に相談対応を行った場合、内容に応じて庁内関係課や関係機関へつなげる。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
21	医療保険課	福祉医療費給付事業 (乳幼児医療給付事業)	子どもが医療機関などを受診したときに、福祉医療費給付金を支給	医療機関を頻回、重複受診している子どもの家庭は、さまざまな課題を抱えている可能性があるため、医療費助成の申請時に相談対応を行った場合、内容に応じて庁内関係課や関係機関へつなげる。
22	医療保険課	福祉医療費給付事業 (母子家庭等医療給付事業)	母子、父子などが医療機関などを受診したときに、福祉医療費給付金を支給	ひとり親家庭はさまざまな課題を抱えている可能性があるため、医療費助成の申請時に相談対応を行った場合、内容に応じて庁内関係課や関係機関へつなげる。
23	医療保険課	国民健康保険事業 (資格・管理事業)	国民健康保険への加入・喪失に伴う被保険者資格の管理	新たな加入者の中には離職をされた方など、経済的・精神的な課題を抱えている方もいることから、資格申請などの際に生活状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
24	医療保険課	国民健康保険事業 (保険給付事業)	国民健康保険被保険者に対する保険給付(療養費、高額療養費など)	保険給付の申請をされる方の中には、健康面や経済面で不安を抱えている場合があることから、給付申請などの際に生活状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
25	医療保険課	国民健康保険事業 (人間ドック助成事業)	35歳以上の被保険者が人間ドックを受ける際の費用の助成(滞納者を除く)	人間ドックの受診結果により、健康面で不安を抱える場合があることから、補助申請などの際に精神状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
26	医療保険課	国民健康保険事業 (医療費等貸付事業)	高額な医療費などを要した被保険者に対し、支給が見込まれる額の中から、医療などに要する費用を貸し付ける	貸付を受ける方は経済的な困難を抱えていることから、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
27	医療保険課	国民健康保険事業 (医療費適正化事業)	重複頻回の受診や重複投薬をされている方に対し、適正な受診・治療について指導を行う	事業対象者となる方は医療に何らかの悩みを抱えている場合があることから、精神状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
28	医療保険課	国民健康保険事業 (国民健康保険税課税事務)	国民健康保険加入の世帯に対して、保険税の課税管理を行う	納税相談を行う中で、家庭状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
29	医療保険課	国民健康保険事業 (健康増進事業)	特定健康診査など事業をはじめとする被保険者の健康維持増進のための保健事業を行う	健康状態に何らかの不安などを抱えている方もいることから、健康状況など実態把握に努め、内容に応じて本人了承のもと、庁内関係課や関係機関につなげる。
30	社会福祉課	障がい者等福祉事業 (差別解消推進に関する事務)	障がいを理由とする差別の解消を推進するため、相談窓口の設置、住民などへ周知の実施	障がい者のライフステージに応じた相談支援の充実を図り、障がいを理由とした差別の解消や虐待防止などに取り組む。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
31	社会福祉課	障がい者等福祉事業 (ガイドブック作成)	各種制度の概要や手続き方法等を紹介するガイドブックを作成・配付	ガイドブックに相談窓口の一覧情報を掲載することで、障がい者とその家族に対し、相談支援機関の周知を図る。
32	社会福祉課	障がい者等福祉事業 (重度心身障害児童福祉年金支給事務)	日常生活が困難な心身障がい児の社会参加のための手当を支給する	手当支給手続きの際に、当事者や家族等との対面対応する機会を活用し、悩みや不安等の実態把握に努め、庁内関係課や関係機関とともに支援に取り組む。
33	社会福祉課	障がい者地域生活等支援事業 (地域活動支援センター運営事業)	創作的活動や生産活動を通して社会との交流や促進を図る	日中の居場所づくりになるとともに、日常生活の支援やさまざまな相談への対応を図ることで、悩みや困りごとを一人で抱え込むことのないよう支援に取り組む。
34	社会福祉課	障がい者地域生活等支援事業 (諏訪地域障がい福祉自立支援協議会)	障がい福祉関係者による連携を図り、支援体制を強化するための協議を行うネットワーク組織	医療や福祉等の各種支援機関のネットワークであり、各々の分野における課題の協議を通じて、虐待防止等の推進を図る。
35	社会福祉課	障がい者地域生活等支援事業 (訪問入浴事業)	重度の心身障害者の保健衛生の向上及びその家族の身体的・精神的な負担の軽減を図る	障がい者とその家族が何らかの課題を抱えている場合に、訪問を通じて把握に努め、適切な窓口へつなぐ等の支援に取り組む。
36	社会福祉課	障がい者地域生活等支援事業 (日中一時支援事業)	障がいのある方が日常生活の訓練等を受けたり、社会的な活動に参加する際に、登録介護者が預かりサービスを行う	障がい者の日中における活動の場を確保し、家族の就労支援や日常的に介護している家族の一時的な休息を支援する。
37	社会福祉課	障がい者地域生活等支援事業 (諏訪圏域障がい者総合支援センター運営事業)	諏訪地域に居住する障がいのある方、家族、関係者の相談に応じ、必要な支援や情報提供を行う拠点	基幹相談支援センターとして、必要に応じた適切な情報提供、サービス利用に関する支援、きめ細かな相談支援を実施する。
38	社会福祉課	障がい者自立支援給付事業	自立訓練、就労移行支援、就労継続支援A型B型、共同生活援助等の訓練給付	
39	社会福祉課	障がい児通所給付費等事業	児童発達支援、医療型児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問支援、居宅訪問型児童発達支援、障害児相談支援	障がい福祉サービス利用希望者の認定調査や、計画相談支援等を通じ、障がい者や家族の悩みや不安の把握に努め、適切な支援へ繋げるとともに、事業者との連携強化を図り、課題解決に取り組む。
40	社会福祉課	福祉タクシー運行事業	高齢者や障がい者等交通弱者の交通手段を確保	高齢者等の交通弱者が、健康で生きがいのある豊かな生活が送れるよう、交通手段を確保することにより、社会参加の促進を図る。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
41	社会福祉課	生活福祉相談事業	福祉総合相談として生活相談、法律相談、行政相談、消費生活相談を実施	心配ごと相談や消費生活相談など、さまざまな相談に対する相談体制を一本化することにより、複雑化・多様化する相談内容に対して、きめ細かな相談支援に取り組む。
42	社会福祉課	児童扶養手当支給事業	ひとり親家庭の生活安定と自立促進、児童の健全育成を目的に支給	現況届け時などを通じ、子どもの養育状況、生活状況の把握や仕事と子育てを両立する上での困りごとなどの相談に対応し、必要な支援につなげる。
43	社会福祉課	母子相談事業	ひとり親家庭が抱える課題に対し、母子父子自立支援員などが相談支援を行う	専任の母子父子自立支援員を配置することで、多岐にわたる課題に対して、適切な支援を提供する。
44	社会福祉課	母子家庭等自立支援給付事業	自立支援教育訓練給付、高など職業訓練促進給付	ひとり親家庭の母を対象に、有利な資格取得を促進するため給付金を支給し、就業による生活の安定と経済的な自立を促すことで母子福祉向上を図る。
45	社会福祉課	身元不明者等扶助事業	行旅人を救護し、行旅の継続可能な状態とする	当事者と対面に対応する機会には、問題解決へ向けた相談支援に努める。
46	社会福祉課	生活保護事業	保護を必要とする状態にある者に対し、必要な保護を実施	生活に困窮する者に対して、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、稼働能力のある者などについては、就労支援員による就労支援を行い、自立を助長する。
47	社会福祉課	中国残留邦人等生活支援事業	中国残留邦人の生活の安定を目的に、生活支援給付などを実施	言葉の壁や風習の違いなどにより生活に馴染めないことがないよう、定期的な訪問支援などにより生活状況や課題を把握し、必要な支援につなげる。
48	社会福祉課	生活困窮者自立支援事業	生活保護に至る前の段階の生活困窮者に対し、自立相談支援事業の実施、住居確保給付金の支給、その他の支援を行う	生活就労支援センター「まいさぼ岡谷市」を中心に、就労に関わる課題や、心身の不調、家計や家族の課題など、生活困窮者が抱える課題を幅広く受け止め、自立に向けた包括的な支援を行う。
49	社会福祉課	戦没者慰霊祭開催事業	戦没者追悼式の実施	追悼式を通じて、恒久的な平和と安定、命の尊さなどを考える機会とすることで、安全で安心して暮らすことのできるまちづくりを推進する。
50	社会福祉課	地域福祉推進事業 (地域サポートセンター事業) (地域福祉ネットワーク会議)	地域住民が、生涯にわたり住み慣れた地域で健やかに暮らし続けるため、地域でお互いに支えあう仕組みを整え、住民の自立を支え、ともに生きる地域づくりを行う	地域サポートセンターの一層の充実を図るとともに、地域福祉ネットワーク会議などを通じ、地域や関係団体との連携・融合を図り、見守り体制や支援体制などの地域福祉推進に向け取り組む。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
51	社会福祉課	民生児童委員協議会活動支援事業	民生児童委員の活動、運営に対する支援	地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役など、地域福祉を担っていただいていることから、連携を強化しながら、課題を抱える方の把握と支援に、ともに取り組む。
52	社会福祉課	人権擁護推進事業	人権啓発活動や人権擁護委員による相談事業	一人ひとりがかけがえのない存在として人権が尊重される社会づくりを目指し、街頭啓発、幼児啓発、人権擁護委員による人権相談などを実施する。
53	社会福祉課	災害被災者支援事業	被災者及び被災世帯に対し、災害弔慰金、災害見舞金・災害障害見舞金などを支給	見舞金の支給や資金貸付により、被災被害を費用面で支援し、生活不安を取り除く一助とする。
54	社会福祉課	緊急時、災害時要配慮者支援事業	災害時要配慮者(避難行動要支援者)の的確な把握と個別計画を策定	要配慮者への支援・計画策定を通して、要援護者や避難支援者、地域とのコミュニケーションを図ることで、地域での見守り活動につなげる。
55	社会福祉課	困難な問題を抱える女性支援推進等事業	困難な問題を抱える女性の相談・支援	パートナーなどからのDVや売春・スーターといった困難な問題を抱える女性の相談に応じるとともに、個々の状況に応じた適切な援助を行う。
56	介護福祉課	介護予防・生活支援サービス事業 (介護予防ケアマネジメント事業)	要支援者、総合事業対象者に対するケアプランの作成、相談・訪問支援	ケアプランの作成や訪問などを通じ、対象者の心身の状況や家庭状況などを把握し、適切な支援に努める。
57	介護福祉課	一般介護予防事業 (介護予防把握事業・(通所型介護予防事業等)	介護予防教室の案内や介護予防教室の開催	運動器の機能向上、栄養改善、認知症予防など、総合的な介護予防の普及啓発と教室を開催し、健康でいきいきした生活が送れるよう支援する。
58	介護福祉課	一般介護予防事業 (地域介護予防活動支援事業)	生きがいデイサービス事業	家に閉じこもりがちな高齢者の生きがいづくりと心身のリフレッシュのため生きがいデイサービス事業を実施する。
59	介護福祉課	一般介護予防事業 (地域リハビリテーション活動支援事業)	住民主体のグループ活動に対する支援事業	地域で介護予防活動を行っているグループに対して、専門職の派遣や相談支援を行い、自ら心身の健康保持に取り組めるよう支援する。
60	介護福祉課	包括的支援事業 (包括的・継続的ケアマネジメント事業)	ケアマネジメント研究部会、サービス事業者など連絡会の開催	専門職の集まりであることから、会議を通じてゲートキーパーとしての役割も担えるよう、研修や情報交換・共有に努める。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
61	介護福祉課	包括的支援事業 (権利擁護事業)	司法書士による無料法律相談、高齢者虐待に関する対応	高齢者の虐待防止に向け、関係機関と連携しながら早期発見、早期対応に努めるとともに、適切な保護措置などを行い、心身の健康保持と生活の安定を図る。
62	介護福祉課	包括的支援事業 (総合相談事業)	地域包括支援センターでの総合相談事業	広く市民の相談に応じ、適切な支援へ繋ぐとともに、継続的な見守りなどを行うため、戸別訪問などにより高齢者やその家族の状況などの実態把握を行い、総合的な支援を行う。
63	介護福祉課	包括的支援事業 (生活支援・介護予防の体制整備事業)	支援が必要な高齢者が、在宅生活を継続していくために必要となる生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築	生活支援コーディネーターを中心に、地域の高齢者の生活ニーズの把握や、地域資源の発掘などを実施しながら、一層の地域での支え合い体制の構築を図る。
64	介護福祉課	包括的支援事業 (認知症施策推進事業)	認知症初期集中支援チーム、認知症サポーター養成、認知症カフェ支援など	認知症の方とその家族へさまざまな支援を行う中で、その家族の状況などの実態把握を行い、関係機関などが連携しながら、総合的な支援を行う。
65	介護福祉課	包括的支援事業 (地域ケア会議推進事業)	支援困難ケースの検討・解決、情報共有のためのネットワークの構築	尊厳を持った生活を地域で継続できるよう、関係機関とのネットワークの強化を図るとともに、ケア会議を通じ個々の課題や、地域課題を把握し、その支援に向け取り組む。
66	介護福祉課	包括的支援事業 (在宅医療・介護連携推進事業)	切れ目ない在宅医療と介護が一体的に提供される体制づくり	検討委員会においてさまざまな生活課題を抱える高齢者への対応を検討するとともに、有効な支援に取り組めるよう、多職種連携により推進を図る。
67	介護福祉課	高齢者生活支援事業	高齢者クラブ活動補助金、シルバー人材センター補助金	高齢者相互の親睦と交流や、社会奉仕活動を支援することにより、健康の保持につなげる。 また、高齢者の就業機会を提供することにより、生きがいの創出と社会参加の拡大を図る。
68	介護福祉課	要援護高齢者生活支援等事業 (いきいき生活支援サービス) (訪問理美容サービス事業) (住宅改修アドバイザー事業) (福祉電話の貸与事業) (日常生活用具給付事業)	・介護保険該当者などに対する支援サービス ・在宅での理美容サービス ・住宅改修の助言指導 ・安否確認などのための電話の貸与 ・暮らしの安全確保のための生活用具の給付	各事業の手続きなどを通じ、本人や家族などとの関わりの中で、家庭状況など実態把握に努め、支援が必要な場合は、庁内関係課や関係機関につなげる。
69	介護福祉課	要援護高齢者生活支援等事業 (見守り安心ネットワーク事業)	民生児童委員、地域を中心とした見守り活動	ひとり暮らし高齢者などの孤立を防ぐため、民生児童委員や地域の見守り協力員などの協力により、日常生活の見守り活動を推進する。
70	介護福祉課	要援護高齢者生活支援等事業 (あつたか見守りネットワーク事業)	徘徊などの恐れのある方を警察署と情報共有し早期発見に繋げる	徘徊などによる帰宅困難者や行方不明の恐れのある方の情報を、事前登録により警察署と情報共有し、早期発見・保護と家族の負担軽減を図る。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
71	介護福祉課	施設福祉サービス事業	経済的・環境的理由により自立した生活が困難な高齢者に対する養護老人ホームの入所措置手続き	入所手続きなどを通じ、本人や家族などとの関わりの中で、家庭状況など実態把握に努め、支援が必要な場合は、庁内関係課や関係機関につなげる。
72	介護福祉課	その他事業 (介護相談員派遣事業)	介護サービス提供事業所の利用者に対する相談など	介護相談員が介護サービス事業所などを訪問し、利用者の疑問や不満、悩みなどを解消することや、介護に携わる職員の悩みやストレス原因について事業者へつなぐなどの橋渡し役を務める。
73	介護福祉課	その他事業 (24時間緊急時駆けつけ安心サービス事業)	緊急通報端末を貸与し緊急事態などへの対応を図る	急病時や緊急時など、有事の際の利用者の生活を支援するとともに、利用者からの端末(電話機能)による健康相談に、専属の看護師が助言を行う。
74	介護福祉課	その他事業 (配食サービス事業)	ひとり暮らし高齢者などで食の自立支援が必要な方への配食サービス	虚弱な高齢者などに対し、食の自立・栄養バランスのとれた食事を提供することで介護予防を図るとともに、配食サービス事業所による安否確認を行う。
75	介護福祉課	家庭介護者支援事業	介護者などへの、介護知識の普及啓発、介護者相互の交流、介護に関する悩みなどの相談	介護者などが悩みを共有し、情報交換を行う機会や、心身のリフレッシュに繋がる機会を提供し、介護者などの身体的・精神的負担の軽減を図る。
76	介護福祉課	介護保険事務 (要支援・要介護認定事務) (介護保険料徴収事務) (低所得者に対する軽減制度)	諏訪広域連合で運営する介護保険事業のうち市町村が担う事務	認定事務や保険料徴収事務、軽減制度の事務を通じ、本人や家族などとの関わりの中で家庭状況など実態把握に努め、支援が必要な場合は、庁内関係課や関係機関につなげる。
77	子ども課	子ども・若者育成支援計画及び子ども・子育て支援事業計画の推進	子ども・若者育成支援計画の推進 子ども・子育て支援事業計画の推進	両計画に基づくさまざまな施策と、自殺対策とを連動させ、妊産婦や子育て世帯への支援強化を図る。
78	子ども課	子育てパパ・ママリフレッシュ事業	保護者のリフレッシュを図ることを目的に1歳以上2歳未満の子育て世帯に保育所で一時的な保育サービスを無料で提供する	保護者などの心身のリフレッシュと育児負担の軽減を図る。
79	子ども課	要保護児童対策地域協議会 (児童虐待防止対策の推進)	要保護児童などの早期発見、保護、支援、関係機関との情報交換、連絡調整など	子どもへの虐待は、家庭に困難な課題があることを示すシグナルであり、虐待の経験は、健全な成長に影響を及ぼすことから、支援を通じて問題の深刻化を防ぎ、適切な対応に取り組む。 また、それぞれの相談機関が専門性を活かした適切な支援と、子どもの成長に合わせた途切れない支援体制の充実を図る。
80	子ども課	家庭児童相談員設置事業	家庭に関する様々な心配や不安、悩みの相談を受け、助言、指導、支援などを行う	

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
81	子ども課	子ども発達支援センター事業	心身の発達に支援を必要とする児童への療育などの支援と、その保護者への相談などの支援	保護者が子育てのほかさまざまな課題を抱えている可能性があるため、通園機会に相談対応を行い、内容に応じて庁内関係課や関係機関へつなげる。
82	子ども課	発達支援事業 (育成支援コーディネーター事業)	保育園などの巡回、職員や保護者に対する助言及び就学への指導などの支援、専門機関などとの連携による療育支援など	コーディネーターの保護者への相談支援の中で、家庭状況や悩みなどの実態把握に努め、内容に応じて、庁内関係課や関係機関につなげる。
83	子ども課	発達支援事業 (フォローアップ教室事業)	個別指導など支援が必要な児に対し、あそびを通してよりよい生活習慣や親子関係の構築を図る	
84	子ども課	発達支援事業 (ことばの教室)	ことばや発達の遅れや発音などが気になる就学前の子どもに対する専門の指導員による支援	教室へ参加される保護者対応の中で、家庭状況や悩みなどの実態把握に努め、内容に応じて、庁内関係課や関係機関につなげる。
85	子ども課	発達支援事業 (保護者支援プログラム実施事業)	保護者支援プログラムの有資格者による各種教室を通じた保護者支援	
86	子ども課	発達支援事業 (保育園巡回支援事業)	保育士や教員の障がい児への対応力や適正なクラス運営の向上を目的に、専門家による指導を実施	巡回支援の中で、保育士や教員と連携しながら、家庭状況や悩みなどの実態把握に努め、内容に応じて、庁内関係課や関係機関につなげる。
87	子ども課	子育て支援館「こどものくに」 管理事業 子育て支援センター事業	地域の子育て支援の拠点として、子育てに関わるさまざまな事業を実施	保護者が集い交流できる場を設けることで、心身のリフレッシュと育児負担の軽減を図る。 また、子育て中の保護者からの育児に関する各種相談に応じることで、問題を抱える保護者の支援に繋げる。
88	子ども課	保育園運営事業 (通常保育)	公立・私立保育園の保育運営	保育の提供の中で、毎日接する保護者の家庭状況や悩みなどの実態把握に努め、内容に応じて、庁内関係課や関係機関につなげる。
89	子ども課	保育園運営事業 (特別保育 長時間保育、一時保育、休日保育)	保護者の就労に合わせて必要な保育サービスの提供の実施	また、保育士がゲートキーパーの役割を担えるよう研修などを実施する。
90	子ども課	保育園運営事業 (保育料等徴収事務)	保育料などの徴収や滞納整理の実施	徴収事務や分納相談を行う中で、家庭状況など実態把握に努め、必要な支援の実施と、内容により庁内関係課や関係機関につなげる。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
91	子ども課	児童手当給付事業	児童手当法に基づく手当の給付事務	申請時などを通じ、子どもの養育状況、生活状況の把握や困りごとなどの相談に対応し、必要な支援につなげる。
92	健康推進課	健康増進計画及び食育推進計画の推進	健康増進計画の推進 食育推進計画の推進	両計画に基づくさまざまな施策と、自殺対策とを連動させ、課題を抱える市民への支援強化を図る。
93	健康推進課	保健委員会活動支援事業	地域で活動する保健委員連合会の活動や運営に対する支援	地域住民の健康への関心を高め、健康づくりを実践できるように、保健委員と連携して取り組む。また、保健委員がゲートキーパーの役割を担えるよう研修などを実施する。
94	健康推進課	健康づくり推進事業 (健康づくり講演会)		講演会時に生きることの包括的な支援を取上げたパネル展示や、リーフレットの配布を行い、市民への周知・啓発に取り組む。
95	健康推進課	健康づくり推進事業 (自殺対策推進事業)	生活習慣病予防をはじめ、健康の保持増進を図るための正しい知識を提供するため、健康づくり講演会や運動講習会、イベントや各種教室、健康相談などを実施し、市民の健康の保持増進のための啓発などを実施	ゲートキーパー養成講座を開催するとともに、健康づくりに向けた各種施策との連動性を高めることで、生きることの包括的支援(自殺対策)の拡充を図る。
96	健康推進課	健康づくり推進事業 (イベント・各種講座等)		イベント時に生きることの包括的な支援を取上げたパネル展示や、リーフレットの配布を行い、市民への周知・啓発に取り組む。また、各種講座の中で、自殺問題とその対応について触れることにより、市民の理解促進を図る。
97	健康推進課	健康づくり推進事業 (健康相談、訪問指導)	健康、栄養、歯に関わる健康相談などを実施	相談や訪問などを通じて、本人のみならず家庭の状況などを把握し、必要に応じて関係機関の紹介や、課題解決に向けた連携支援を実施する。
98	健康推進課	特定健診 特定保健指導	メタボリックシンドロームの早期発見のため「特定健診」を行い、生活習慣の改善が必要な場合は「特定保健指導」を行う	健康診断などの機会を通じ、本人の生活状況の把握や困りごとなどの相談に対応し、必要な支援につなげる。
99	健康推進課	母子保健事業 (母子健康手帳の交付)	妊娠届の受理を行い、母子健康手帳を交付	手帳交付時に、マタニティアンケートを実施し、妊婦の健康状態や生活状況を把握し、必要な保健指導を行う。また、保健師を対象に、自殺のリスクや支援のポイントなどに関する研修を実施し、自殺対策を踏まえた対応の強化を図る。
100	健康推進課	母子保健事業 (相談事業・教室事業)	母性並びに乳幼児の健康の保持増進を図るため、妊産婦、乳幼児及びその家族などに対して、各種教室や相談事業を実施	育児や母乳相談、パパママ教室などの機会を通じ、本人の生活状況の把握や困りごとなどの相談に対応し、必要な支援につなげる。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
101	健康推進課	母子保健事業 (不妊及び不育症治療費等 助成事業)	不妊治療などを行っている夫婦に医療費の一部を助成し、経済的負担の軽減を図る	申請時に、本人の状況を聞き取ることで、必要な相談支援(助産師による個別相談など)につなげる。
102	健康推進課	母子保健事業 (未熟児養育医療給付事業)	養育のために入院が必要な未熟児に対して、その養育に必要な医療費の支給を行う	申請時に、母親の健康状況・精神状況などを把握し、必要な相談支援につなげる。
103	健康推進課	母子保健事業 (授乳・育児相談等事業助成 券や産後マサボト事業)	助産師による「乳房マッサージなど乳房管理指導」、「沐浴・授乳育児指導など」を医療機関などに委託し実施 育児・家事などの援助をするの支援員の派遣	産後うつや育児によるストレスなどを抱える母親もあることから、出産直後の早期の段階から専門家が関与し、問題の聞き取りを踏まえて必要な助言・指導を実施し、必要に応じて専門機関への繋ぎなどの対応を推進する。
104	健康推進課	母子保健事業 (女性のための健康相談)	妊娠や出産にかかわる相談や思春期から更年期まで女性の健康に関する相談に、助産師が個別相談を実施	相談などを通じて、本人のみならず家庭の状況などを把握し、必要に応じて関係機関の紹介や、課題解決に向けた支援を行う。
105	健康推進課	母子健康診査事業 (妊婦一般健康診査) (産婦健康診査)		妊婦の健康状態や、精神状態・生活環境などを把握しながら、医療機関や地域と連携することで、必要な方への支援を早期から開始する。
106	健康推進課	母子健康診査事業 (乳幼児健康診査)	妊婦及び乳幼児の健康の保持増進や、疾病の早期発見のための健康診査と、必要な保健指導を実施	子どもの歯科健診は、家庭の生活状況や抱える問題などを把握する機会となる。また、乳幼児健診全般を通し、課題を抱える家庭への支援や虐待防止などの各種施策と連動させていくことで、幼児のみならず、その親を含めて包括的な支援を展開する。
107	健康推進課	乳幼児家庭訪問指導事業	乳幼児のいる家庭を訪問し、乳幼児健診や予防接種をはじめ育児に関する情報の提供と相談支援を実施	母親との面談時に異変や困難に気づき、問題があれば関係機関につなげるなど、自殺対策を踏まえた対応の強化を図る。そのために、保健師を対象に、自殺のリスクや支援のポイントなどに関する研修を実施する。
108	健康推進課	栄養改善事業	岡谷市食育推進計画に基づき、栄養講座などの実施など、食を通じた健康づくりを推進	生活習慣病などに罹患する方の中には、日常生活に課題を抱える方も少なくないため、支援が必要な方の生活状況などの把握を行いながら、個別相談や継続的な支援を実施する。
109	健康推進課	各種健康診査	基本健康診査、がん検診など各種健診の実施	健康診査の受診案内通知に、生きる支援に関するリーフレットやチラシを同封し、広く周知と啓発に取り組む。
110	健康推進課	休日在宅当番医制事業	休日における医療確保のため、医師会に委託	
111	健康推進課	病院群輪番制病院運営事業	夜間、休日における入院治療を必要とする重症緊急患者の医療確保のため、諏訪広域連合で諏訪地域の6病院を指定し運営	通常時間外に救急処置が必要となった方の中には、自殺リスクに関わる課題を抱えているケースもあるため、医療機関などとの連携を強化し、必要な支援につながるよう取り組む。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
112	工業振興課	勤労者福利厚生事業	諏訪湖勤労者福祉サービスセンターと連携し勤労者の福利厚生の実施を図るとともに、労働者の生活安定のため資金融資を実施	諏訪湖勤労者福祉サービスセンターの窓口、PRコーナーに生きる支援に関するリーフレットやチラシを設置するほか、広報誌に掲載することにより、広く周知と啓発に取り組む。
113	工業振興課	若年人材確保事業	若年者の就労相談や就職面接会など若年者の就労支援の実施	就労に関する相談支援のみならず、こころの悩みを抱えた若者の相談にも対応し、必要に応じて適切な支援先へつなぐ。
114	工業振興課	求人、求職対策事業	女性や高齢者などの多様な人材に向けたセミナーの開催、転職・移住者向け就職説明会の開催	金融のしおりや、ホームページに労働に関する諸問題への対応を行う機関の情報などを掲載し、広く労働者に対して支援先の周知啓発を行う。
115	工業振興課	労務管理事業	労政全般の各種施策の周知、労働に関する巡回労働相談の実施	窓口、PRコーナーに啓発用リーフレットなどを設置するとともに、労働に関する相談支援のみならず、こころの悩みを抱えた労働者の相談にも対応し、必要に応じて適切な支援先へつなぐ。
116	工業振興課	中小企業経営技術相談事業	中小企業が抱えている経営課題などに専門のアドバイザーなどが対応	相談時に経営上の悩みなどを把握し、必要に応じて適切な支援先へつなぐ。
117	工業振興課	テクノプラザおかや管理事業	産業振興の拠点施設として、施設の適切な維持管理と、市内企業の施設利用の促進	窓口、PRコーナーに生きる支援に関するリーフレットやチラシを設置し、広く周知と啓発に取り組む。
118	工業振興課	中小企業金融対策事業	市内企業が必要とする事業資金の円滑な調達を支援	融資の機会を通じて、企業の経営状況と、経営難などによりこころの悩みを抱えている経営者の状況を把握し、必要に応じて適切な支援先へつなげる。
119	商業観光課	商業振興事業	小売店舗の整備改善支援や、商業会などへの各種補助事業	補助申請や相談を受ける中で、各種専門家に相談できる機会を提供するとともに、経営者が抱えるさまざまな課題を把握し、必要に応じて適切な支援先につなげる。
120	商業観光課	中心市街地活性化事業（岡谷TMO運営事業負担金）	岡谷TMOが行う、賑わいイベント事業、経営アドバイス事業、商業活性化事業の負担金	経営者に健康管理の必要性和重要性を周知・啓発するため、商工会議所などで開催されるセミナーでの研修機会に努める。
121	ブランド推進室	岡谷市文化会館管理運営事業	文化振興と市民福祉の増進を図ることを目的に、舞台芸術の鑑賞や文化創造の場の提供	文化芸術にふれ、楽しみながら創造活動に参加することは、精神的な安らぎや生きる喜びをもたらす、豊かな人間性を育むことから、幅広い年代層・市民ニーズに対応した様々なジャンルの催物を開催する。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
122	都市計画課	市営住宅管理事業	市営住宅の維持管理、改修及び修繕などの実施	低所得者や高齢者の入居者があることから、入居の際の啓発や、管理人への自殺対策の理解を深める取り組み、また、ゲートキーパーの役割を担えるよう、職員研修などに努める。
123	都市計画課	空き家対策事業	空家の適正管理と有効活用の推進	相談時に生活上の悩みなどを把握し、必要に応じて適切な支援先へつなぐ。
124	水道課	水道収益事業	料金滞納者に対する料金徴収(集金)事務、給水停止執行業務	徴収員がゲートキーパーの役割を担えるよう研修を実施し、課題を抱える家庭の実態把握に努め、必要に応じて適切な支援先へつなげる。 また、必要に応じて生きる支援に関する相談先情報の案内を行う。
125	水道課	下水道収益事業	使用料滞納者に対する使用料徴収(集金)事務	
126	教育総務課	学校健康管理事業	児童生徒及び教職員の心身の健康管理	保護者、教職員に対して、健康に生きるための情報などを周知するとともに、健康管理を通じて、児童生徒及び教職員の心身の健康保持増進を促し、支援が必要な支援者の早期発見、早期対応に取り組む。
127	教育総務課	教育施策推進事業	広島平和体験研修など、命の尊さや平和の大切さを育む心の教育を実践	広島平和体験研修では、命の尊さや、平和の大切さを学ぶとともに、いじめ根絶子ども会議や生徒会活動を通じて、児童生徒自身が命の大切さを学ぶ機会を確保する。 教職員研修などにより、自殺対策に関する研修などを実施し理解を深める。
128	教育総務課	活力ある学校づくり推進事業	岡谷スタンダードカリキュラム、ものづくり体験学習、岡谷版コミュニティスクールの取り組みの促進	児童生徒が生き生きと学校生活を送れるよう、魅力ある学校づくりを推進する。
129	教育総務課	地域に開かれた学校づくり事業	学校評議員の参画、岡谷版コミュニティスクールの展開、地区懇談会の開催など	学校評議員や地域住民が参加する様々なボランティア活動、子どもの健全育成をすすめる会などを通じて、地域に生きる子どもたちの健全育成に向けた情報交換や予防知識を共有し、地域ぐるみによる子どもの支援を推進する。
130	教育総務課	児童生徒の安全対策事業	児童生徒の登下校中の見守りや、長期休業中の生活指導、通学路の危険箇所点検、「安心の家」との連携、ふれあいタイム推進事業など	登下校時の児童生徒の命を守る見守り活動や、自ら危険を回避できるよう、危険箇所マップや地域の「安心の家」の周知を図り、安心、安全な学校生活を推進する。
131	教育総務課	岡谷市育英基金奨学金事業	高校、大学などに就学する生徒及び学生に育英基金の貸付及び償還事務	申請などの機会を通じ、生徒や学生の生活状況の把握に努め、ケースに応じて適切な相談支援先につなげる。

第5章 岡谷市自殺対策計画

No	担当課	事業名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の方向性
132	教育総務課	教育委員会事務局運営事務	教育委員会事務局及び、学校関係県費職員の人事管理	教育委員会事務局及び、学校関係職員に対する自殺予防のための研修などを取り組むとともに、職員の心身の変調や悩みの早期発見、早期対応に努める。
133	教育総務課	特別支援教育推進事業	就学支援委員会の開催、特別支援教育支援員の配置、特別支援教育コーディネーター連絡会の開催	さまざまな悩みを抱える児童生徒に対して、子ども総合相談センターを中心に、心の教室相談員、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどの専門家と連携を図りながら、総合的な相談・支援に取り組むほか、いのちの大切さを学ぶ学習や、SOSの出し方を学ぶ授業などの実践を通じて児童生徒のしなやかで強い心を育む。
134	教育総務課	子ども総合相談センター事業	子育て・子育てに関する総合的な相談支援の実施、児童生徒に対するいのちを大切に学習や、SOSの出し方に関する授業などの実践	
135	生涯学習課	人権教育推進事業	岡谷市人権に関する基本方針に基づき各種人権教育講座などを実施	一人ひとりがかげがえのない存在として尊重される社会の実現に向け、各種講座などの充実に努める。
136	生涯学習課	青少年非行防止活動事業	少年愛護委員と連携し、青少年の健全育成のため市内のパトロールの実施	委員がゲートキーパーの役割を担えるよう研修を実施するとともに、パトロールを通じて課題を抱える青少年の実態把握に努め、必要に応じて適切な支援先へつなげる。
137	生涯学習課	青少年活動育成支援事業	青少年問題協議会の開催、青少年への野外活動を通じた社会性の習得など	協議会において、青少年の抱える問題や自殺の危機などに関する情報を共有し、地域の連携体制の強化に努める。
138	生涯学習課	読書普及活動事業	図書資料などの管理、貸出、閲覧、読書普及活動など	読書は情操教育にもつながり、こころの安定や他者とのコミュニケーションのきっかけ作りになることから、一層の読書普及に努める。
139	生涯学習課	学びのおかやサポート事業	ボランティア登録された方の学校・社会教育活動への参画	特技や専門知識のある方、生涯学習推進に意欲のある方などが、学校・社会教育活動に参画いただくことで、生きがいづくりを推進する。
141	スポーツ振興課	スポーツ振興事業	各種スポーツ大会及び教室の開催	スポーツを通じ、健康で明るく生きがいのある生活を送れるよう、各種スポーツ大会、教室及びスポーツイベントを開催する。
142	スポーツ振興課	スポーツ推進委員活動支援事業	スポーツ活動への支援	スポーツは、心と体のリフレッシュにつながることから、スポーツ推進委員とともに、スポーツ活動の推進に努める。

困ったときの相談窓口

令和5年4月現在

◆こころの相談に関すること					
相談事項		相談時間等		連絡先	
生きることがつらいとき さまざまな心の悩み、苦しみなどに関する電話相談		毎日(年中無休) 11:00~22:00	026-223-4343 0263-88-8776	長野いのちの電話 松本いのちの電話	
		毎日(年中無休) 10:00~22:00	0570-783-556	ナビダイヤル (全国各地のいのちの電話のうち、空いている電話につながります)	
		毎月10日のみ(24時間対応) 8:00~翌朝8:00	0120-783-556	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	
精神保健に関する相談 依存問題、ひきこもり、発達障がい、その他の心の健康に関する相談		平日(土、日、祝日、年末年始休み) 8:30~17:15	026-266-0280	長野県精神保健 福祉センター	
心の電話相談 (心の電話相談員による相談)		平日(土、日、祝日、年末年始休み) 9:30~16:00(16時で通話終了)	026-217-1680		
こころの健康相談統一ダイヤル		平日(土、日、祝日、年末年始休み) 9:30~16:00 月曜日~金曜日 18:30~22:30(最終受付:22時)	0570-064-556		日本精神保健福祉士協会 日本公認心理師協会
こころの健康相談 (精神科医師による相談) いらいらする、眠れない、ひきこもり、アルコール、薬物、ギャンブル依存などに関する相談		月1回 原則 偶数月 第3火曜日 奇数月 第1金曜日 14:00~16:00 (予約制)	57-2927	諏訪保健福祉事務所	
思春期相談 (精神科医師による思春期の心の相談)		月1回 原則第4金曜日 14:00~16:00(予約制)			
一般健康相談 電話相談・面談(要予約) (保健師による心と体の相談)		平日(祝日、年末年始を除く) 8:30~17:15	23-6141 (岡谷市健康推進課内)	岡谷市保健センター	
◆女性・子どもの人権、困りごと、悩みごと等に関すること					
女性のための相談	女性相談員による相談 (面談・電話相談)	月~金8:30~17:15	23-4811(内線1259)	社会福祉課	
	カウンセリング(要予約)	毎月第3火曜10:00~15:50	23-4811(内線1362)	地域創生推進課	
女性相談のための	一般相談	電話相談	火~土 9:00~12:00	22-8822(相談専用電話・ 予約電話)	県男女共同参画センター “あいとびあ” (配偶者暴力相談支援センター) <諏訪湖ハイイツ隣>
		面談(要予約)	13:00~16:30		
	専門相談	法律相談(要予約)	第1木曜13:00~16:00		
		カウンセリング(要予約)	第2土曜・第4金曜10:00~15:00		
男性のための相談(電話相談)		金曜17:00~19:00 ただし5/5、8/11、11/3、 12/29、2/23、3/29は休み	22-7111		
性暴力被害相談		毎日24時間対応	#8891(全国共通短縮ダイヤル) 026-235-7123	長野県性暴力被害者 支援センター “りんどうハートながの”	
児童虐待・DV24時間ホットライン		毎日24時間対応	026-219-2413	長野県県民文化部子ども・家庭課	
家庭児童相談		月~金9:00~17:00	23-4811(内線1226) ★虐待通報電話 23-4767(24時間対応)	子ども課	
◆労働・就職に関すること					
中小企業経営技術相談		月~金8:30~17:15	21-7000	テクノプラザおかや (工業振興課)	
ミニジョブカフェ(要予約・40歳前半まで) 就職に対する疑問や悩みについての相談		毎月第2水曜日 13:00~16:00 (上記の他、相談者の要望に応じて日程 調整により適宜実施)			
労働基準法、労災保険等に関する相談		月~金8:30~17:15	22-3454	岡谷労働基準監督署	
労働問題全般に関する相談		月~金8:30~17:15	0265-76-6833	県南信労政事務所 (伊那合同庁舎内)	
巡回労働相談(要予約) 南信労政事務所の労働相談員が岡谷市に巡回し労働問題全 般の相談に応じる		令和5年度 4/19、7/19、10/18、1/17 いずれも12:30~15:30 場所:勤労青少年ホーム	0265-76-6833	県南信労政事務所 (伊那合同庁舎内)	
			21-7000	テクノプラザおかや (工業振興課)	

第5章 岡谷市自殺対策計画

◆健康、育児・介護、福祉、心身の悩み、教育等に関すること				
相談事項		相談時間等	連絡先	
一般健康相談 栄養相談・歯科相談	電話相談	月～金8:30～17:15	23-6141(直通)	
	面談(要予約)			
育児相談	電話相談	月～金8:30～17:15		健康推進課
	面談	月2回9:30～11:00		
女性のための健康相談(要予約)		月～金8:30～17:15		
高齢者総合相談・権利擁護(権利侵害や虐待)		月～金8:30～17:15		23-2336(直通)
高齢者のための司法書士による無料法律相談(要予約)		第3水曜13:00～16:00		
ひとり親家庭等相談		月～金8:30～17:15		23-4811(内線1263)
生活福祉相談(心配ごと相談)		月～金8:30～17:15		
無料法律相談(要予約)		第3火曜13:00～17:00		
ひきこもり相談		月～金8:30～17:15		
生活困窮者相談		月～金8:30～17:15 (土日祝9:00～15:00)	23-4811(内線1254) 休日専用ダイヤル 090-1502-0294	
消費生活相談(消費生活センター)		月～金8:30～17:15		
障がい者福祉相談		月～金8:30～17:15	23-4811(内線1255～1257)	
		月～土9:00～17:30 (第3月曜日は除く)		54-7713、54-7363
就労相談		月～金9:00～17:00	54-7013	
子ども総合相談センター 教育相談(学校生活・入学進学・長期欠席・養育の悩み)		月～金8:30～17:00	23-4811(内線1217・1232)	
		月～金8:30～16:30	24-2206	
◆社会福祉協議会の相談				
福祉総合相談(心配ごと相談)		月～金8:30～17:15	24-2121	
成年後見制度に関する相談		月～金8:30～17:15	24-2121	

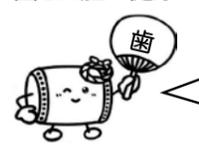
※曜日・時間等は変更する場合があります。詳しくはお問い合わせ下さい。各ホームページでも確認できます。

第6章 ライフステージに応じた行動目標

1 ライフステージに応じた行動目標

健康な状態を維持するためには、子どもの頃からの好ましい生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣は、年齢や就学・就業の有無などに大きく影響を受けることから、「健やかで心豊かに生活できるまち」の実現に向けて、ライフステージに応じた行動目標を設定し、生涯を通じた健康づくりを推進します。

★重点分野と行動目標	健康貯金							
	乳・幼児期 (0～5歳ころ)	学童・少年期 (6～15歳ころ)	思春期・青年期 (16歳～22歳ころ)	壮年期 (23～49歳ころ)	中年期 (50～64歳ころ)	前期高齢期 (65～74歳)	後期高齢期 (75歳～)	
	育ちの世代 (保育園・幼稚園等)	学び・成長の世代 (小学校・中学校等)		働き世代・子育て世代		アクティブシニア世代	グラジエネ世代	
★栄養・食生活、食育  自分にあった健康的な食事を知るクッキングしるくきんぐ！	早寝・早起き・朝ごはん		野菜たっぷり、塩分ちょっぴり			低栄養（やせ）に注意！		
	主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事							
	郷土食ってなあに？			次世代へつなごう郷土食				
	共に食べて共に楽しむ							
★身体活動・運動 ちょっとした身体活動にも意味がある！身体を動かそう！ 	家族や友達と楽しく身体を動かす		自分の現状を知る機器などを活用し、身体を動かす				日常生活で積極的に身体を動かす	
	自分にあった運動を見つけ、継続する			+10分多く動く、座位時間を減らす				家族や仲間と運動する
★歯と口腔の健康  セルフケアと定期健診で歯っぴーライフ	よく噛んで食べる							
	大人が仕上げ磨きをする	むし歯予防	むし歯予防・歯周病予防	歯周病予防・オーラルフレイル予防				
	定期的な歯科検診							
★休養・こころの健康、自殺対策 休養を十分にとり、ストレスと上手に付き合おう 	早寝・早起き・十分な睡眠		休養感のある睡眠					
	自分も相手も大切に							
	ストレス解消法を身につけ、身近に相談できる人をつくる							
	出番や役割、生きがいを持ち続け、社会との交流を保つ							
★たばこ・アルコール  私とあなたのためにその1本（1杯）を考えよう	受動喫煙に気をつける							
	NO！喫煙			禁煙にチャレンジ				
	NO！飲酒			お酒は適量				
★健康管理全般  健康診断を受けて、日々の生活を振り返ろう！	定期的に健康診断・がん検診を受け、自分の健康状態を知る。精密検査になったらすぐに受診！							
						定期通院が必要になったら適切に内服を		
	かかりつけ医を持つ							
					適切な体重キープ			
				血圧・乳房のセルフチェック				

「基本理念」 健やかで心豊かに生活できるまち

第7章 計画の推進と評価

1 計画の推進体制

計画の推進には、市民、地区組織、保健医療機関、職場、保育園、教育関係機関、医療保険者等が、それぞれの役割を果たしながら、相互に連携・協働して取り組む必要があります。市民一人ひとりが主体的な健康づくりの取り組みを実践できるよう、「岡谷市健康づくり推進協議会¹」を中心に、関係機関・団体等との連携を図りながら計画の推進に努めます。

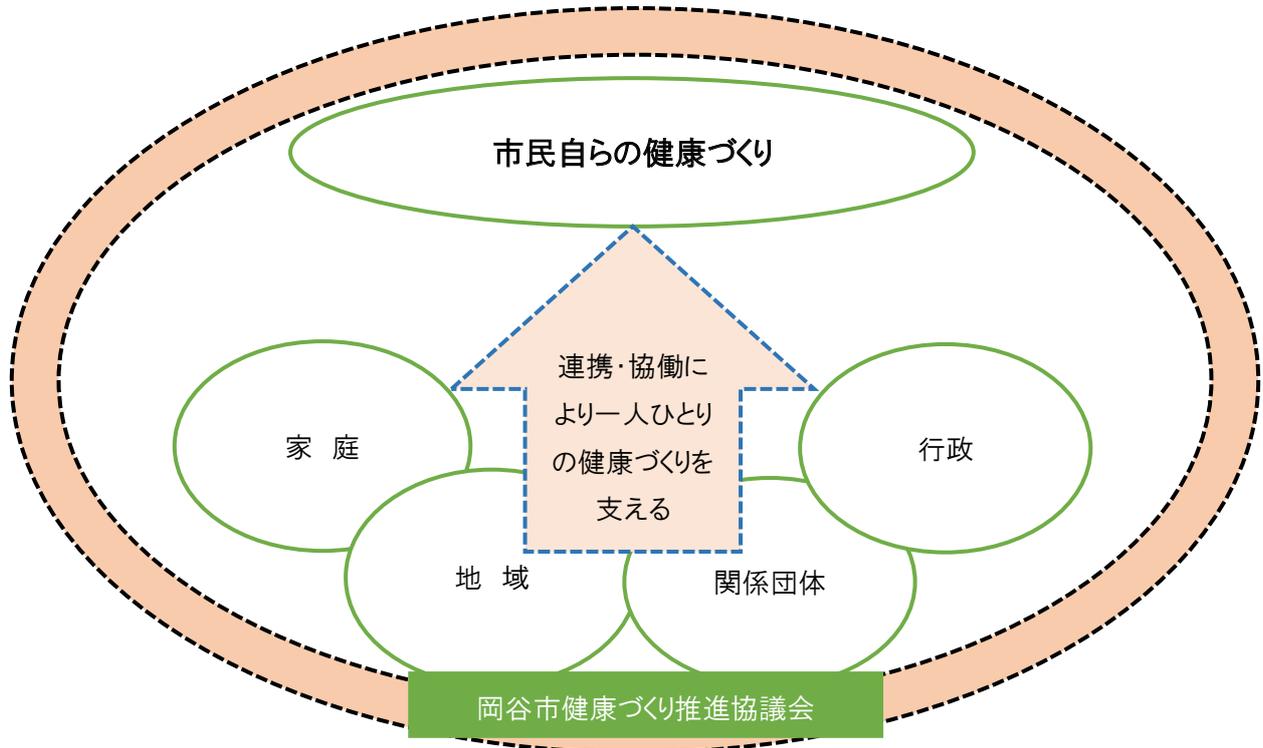
また、本計画を広く市民に浸透させるとともに、乳幼児から高齢者まですべての市民の健康づくりを推進するため、庁内関係各課が協力し、計画の推進に取り組みます。

自殺対策計画については、庁内における自殺対策の着実な推進を図るため、庁内関係部局の横断的な組織として「岡谷市自殺対策推進本部」を設置し、計画の進行管理を行うとともに、関係施策相互の有機的な連携を図りながら、計画の推進に取り組みます。

健やかで心豊かに生活できるまち

～ 市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、

いつまでも健康で生きがいのある生活を送るために ～



¹ 岡谷市健康づくり推進協議会：市民総参加による総合的な健康づくりを推進し、より多くの市民が健康で生きがいを持って生活できる健康福祉の実現を図るため設置されている協議会。岡谷市自殺対策協議会を兼ねている。

2 計画の進行管理と評価の考え方

計画を効果的かつ着実に推進するため、“PDCA サイクル”【計画（Plan）→実行（Do）→点検・評価（Check）→改善（Action）】により、計画の進行管理を継続的に実施します。

① 1年ごとの進行管理

計画に掲げている取り組みの進捗状況を確認するため、毎年、具体的な取り組み内容（参加人数、回数、実施状況等）について、岡谷市健康づくり推進協議会に報告し、意見の聴取を行うとともに、講演会や講座など開催時に適宜アンケート調査を実施し、市民の意識や満足度を把握し、取り組みの改善に努めます。

自殺対策については、岡谷市自殺対策推進本部において、定期的に施策の進捗状況を把握・点検・評価し、適宜、取組の改善を図ります。

② 最終年度の総合評価

総合評価については、各重点分野に掲げている指標についての検証、事業の取り組み状況、統計資料などから総合的に評価します。

參考資料

◆第3次岡谷市健康増進計画 指標一覧表

A	目標に達した
B	目標に達していないが改善傾向にある
C	変わらない ※±1ポイント以内の増減は「変わらない」と判断
D	悪化している

重点分野	基本目標	項目	出典等	測定時		目標	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	最終評価	
				対象者	(28年度)									
栄養・食生活	心身の健康を保つための望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって生活習慣病の予防及び改善につながる健全な食生活を実践しよう	1 肥満者（BMI25以上）の割合	岡谷市特定健診	40歳～64歳	男性 30.2% (H27)	減少	31.5%	33.8%	31.5%	32.9%	36.9%	33.1%	D	
					女性 14.4% (H27)	減少	17.6%	18.3%	17.1%	16.7%	19.2%	19.9%	C	
		2 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	岡谷市特定健診	65歳以上	男性 14.7%	減少	14.4%	13.4%	13.8%	14.2%	13.3%	13.7%	C	
			後期高齢者健診		女性 27.2%	減少	27.2%	27.5%	27.8%	27.7%	28.0%	29.3%	D	
		3 朝食を毎日食べる人の割合	保育園・学校食生活アンケート	幼児	年中児 94.4%	増加	96.5%	96.4%	94.4%	94.4%	94.4%	92.4%	D	
				小学生	4年生 85.8%	増加	84.5%	81.8%	91.8%	89.4%	95.3%	94.1%	A	
			中学生	1年生 85.8%	増加	84.3%	82.0%	88.3%	86.7%	90.2%	86.0%	C		
		市民アンケート	20代	市民 72.7%	増加	-	-	-	-	-	62.3%	D		
		市民アンケート	30代	市民 86.0%	増加	-	-	-	-	-	80.9%	D		
	身体活動・運動	自分の健康状態・ライフスタイルに合わせて、日々の生活の中で、身体を動かすことを心がけ、健康的な生活を送るために必要な体力を維持しよう	1 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	岡谷市特定健診	全体	男性 55.7%	増加	55.0%	52.2%	45.5%	43.8%	51.4%	53.7%	D
					女性 60.6%	増加	59.3%	56.7%	50.8%	46.6%	66.5%	65.6%	A	
				65歳未満	男性 47.8%	増加	44.2%	43.8%	36.3%	36.5%	45.1%	50.9%	A	
				女性 47.5%	増加	49.0%	47.1%	45.1%	36.2%	56.3%	58.0%	A		
			65歳以上	男性 58.9%	増加	58.8%	55.1%	48.7%	46.3%	53.8%	54.9%	D		
				女性 65.5%	増加	62.7%	59.7%	52.5%	49.6%	69.5%	68.2%	A		
		2 運動習慣者（1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人）の割合	岡谷市特定健診	全体	男性 43.0%	増加	43.5%	43.4%	39.2%	37.9%	38.3%	40.3%	D	
			女性 39.4%	増加	39.2%	40.1%	37.6%	39.3%	37.6%	37.1%	D			
			65歳未満	男性 27.2%	増加	32.9%	31.1%	26.6%	28.5%	26.5%	31.7%	A		
			女性 23.2%	増加	28.3%	27.4%	23.7%	22.7%	22.0%	22.9%	C			
			65歳以上	男性 49.4%	増加	47.2%	47.5%	43.5%	41.2%	42.8%	44.0%	D		
			女性 45.5%	増加	42.8%	44.1%	41.9%	44.1%	42.2%	42.1%	D			
歯と口腔の健康	歯と口腔の健康を保ち、いつまでも自分の歯で食べる喜び、話す楽しみを継続しよう	1 乳幼児期にむし歯のない子どもの割合	1歳6か月健診	1歳6か月児	97.1%	増加	98.1%	98.1%	99.3%	99.0%	99.6%	99.0%	A	
			3歳児健診	3歳児	90.0%	増加	87.1%	92.0%	92.5%	93.4%	96.7%	92.2%	A	
			1歳6か月児健診	1歳6か月児	72.4%	増加	66.7%	64.3%	67.8%	68.6%	78.4%	72.0%	D	
		3歳児健診	3歳児	88.1%	増加	88.4%	82.3%	78.2%	83.3%	81.0%	84.0%	D		
	2 よく噛んで食べている子どもの割合	岡谷市歯科健診	20歳	22.0%	増加	19.6%	34.5%	27.8%	19.2%	31.3%	27.3%	A		
			30歳	-	増加	5.3%	26.5%	21.2%	24.1%	21.9%	6.9%	A		
		成人（40-50-60-70）	15.2%	増加	15.8%	17.4%	17.9%	17.5%	22.4%	11.8%	D			
	後期高齢者歯科健診	後期高齢者	21.1%	増加	34.4%	19.8%	17.6%	20.1%	19.0%	12.8%	D			
休養・こころの健康	こころからの休養を十分とり、こころの健康を保とう	1 育児について「楽しい・普通」と答えた保護者の割合	1歳6か月児健診	1歳6か月の保護者	70.1%	増加	73.9%	73.9%	81.8%	81.8%	80.3%	78.3%	A	
			3歳児健診	3歳児の保護者	84.4%	増加	79.1%	77.7%	76.5%	78.9%	74.0%	74.5%	D	
	2 睡眠による休養が十分とれている人の割合	特定健診	35歳以上の市民	80.4%	増加	76.4%	73.9%	73.2%	73.2%	74.7%	73.7%	D		
				29.9%	減少	21.1%	19.8%	22.2%	19.9%	19.8%	15.2%	A		
たばこ・アルコール	たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康被害を防ごう	1 成人の喫煙率	特定健診	男性 37.8%	減少	39.1%	32.4%	36.1%	34.4%	30.9%	33.1%	A		
				女性 5.7%	減少	3.8%	3.9%	4.4%	3.9%	4.1%	3.7%	A		
		2 子育て期にある保護者の喫煙率	乳幼児健診	男性 3.4%	0%	3.0%	1.5%	2.0%	1.0%	2.0%	1.4%	B		
				女性 4.8%	減少	4.9%	5.8%	5.5%	3.9%	4.7%	3.4%	A		
	3 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	特定健診	男性 15.9%	減少	11.7%	11.9%	12.2%	11.6%	15.3%	15.7%	C			
			女性 19.1%	減少	5.3%	5.2%	5.9%	6.3%	7.6%	9.7%	A			
	4 妊娠中の妊婦の飲酒率	妊娠届	妊婦	0.0%	0%	0.6%	0.3%	0.0%	3.1%	1.5%	1.9%	D		
	生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底	循環器疾患	1 特定保健指導実施率	特定保健指導対象者	54.1%	60%	45.3%	51.4%	51.5%	51.0%	48.5%	45.7%	D	
2 収縮期血圧130mmHg以上の者の割合			特定健診	男性 50.3% (H27)	減少	46.1%	45.7%	45.4%	47.1%	47.2%	45.3%	A		
				女性 40.1% (H27)	減少	36.9%	37.3%	36.9%	41.5%	43.1%	41.4%	D		
3 LDLコレステロール120mg/d l以上の者の割合		特定健診	男性 49.4% (H27)	減少	47.0%	47.5%	46.4%	46.1%	48.2%	45.5%	A			
			女性 57.7% (H27)	減少	56.4%	56.0%	57.9%	59.0%	55.9%	54.4%	A			
糖尿病		1 特定健診においてHbA1c5.6%以上の者の割合	特定健診	男性 54.6% (H27)	減少	56.1%	58.9%	58.5%	53.6%	54.4%	51.4%	A		
			女性 50.5% (H27)	減少	57.9%	59.5%	57.8%	50.2%	51.6%	48.1%	A			
		2 特定健診において要精検となった者の受診率	要精検	91.4%	100%	89.1%	87.0%	93.2%	94.3%	97.9%	97.5%	B		
3 透析者のうち糖尿病を原因とする者の割合		長野県国民健康保険連合会	該当者	54.5% (H29)	減少	54.5%	54.8%	65.6%	62.5%	56.7%	56.7%	D		
がん		1 がん検診受診率	岡谷市がん検診	胃(35歳以上)	12.5%	増加	9.7%	10.1%	9.4%	8.9%	9.0%	9.9%	D	
				大腸(35歳以上)	22.2%	増加	20.5%	21.9%	22.3%	21.3%	23.7%	24.0%	A	
				肺(35歳以上)	20.0%	増加	18.2%	19.9%	19.4%	18.4%	19.7%	20.3%	C	
			乳房(30歳以上の女性)	30.6%	増加	30.7%	34.3%	35.7%	32.9%	36.4%	38.7%	A		
			子宮(20歳以上の女性)	19.0%	増加	19.6%	23.3%	25.0%	23.6%	27.1%	29.8%	A		
	2 がん検診において精密検査対象となった者の受診率	岡谷市がん検診	胃(要精検者)	89.4%	100%	91.8%	89.4%	90.4%	89.8%	90.7%	95.9%	B		
			大腸(要精検者)	85.2%	100%	80.7%	80.4%	78.6%	81.5%	82.4%	83.7%	D		
			肺(要精検者)	91.6%	100%	94.6%	95.2%	97.4%	92.3%	85.5%	94.0%	B		
			乳房(要精検者)	93.8%	100%	100.0%	98.6%	95.8%	94.7%	97.3%	96.3%	B		
			子宮(要精検者)	76.9%	100%	100.0%	100.0%	90.0%	100.0%	70.0%	88.9%	B		
健康づくり食育	※健康増進計画「栄養・食生活」参照	1 共食が楽しくと思う人の割合	小学生	92.8%	増加	89.5%	88.9%	88.5%	86.7%	89.7%	91.7%	D		
			中学生	87.5%	増加	85.0%	87.2%	82.8%	83.6%	81.1%	81.7%	D		
			保育園・学校食生活アンケート	市立保育園保護者	94.5% (R2)	増加	-	-	-	94.5%	99.3%	99.1%	A	
豊かな心を育む食育	食に関心を持ち、人とのつながりを深めながら、様々な機会を通じて食べることを楽しみ、豊かな心を育む	2 食べ物を残すことをもたないと思う人の割合	小学生	87.7%	増加	83.6%	78.7%	76.5%	83.2%	88.9%	82.9%	D		
			中学生	89.0%	増加	83.5%	88.3%	78.6%	81.7%	84.3%	81.7%	D		
			市立保育園保護者	41.6% (R2)	増加	-	-	-	41.6%	47.3%	45.0%	A		
食の理解を継承	食の循環や環境への理解を深め、食への感謝の心を育むとともに、地域の食材や伝統的な食文化を理解し、次世代へ継承しよう	3 地域の食材や伝統的な食文化を大切に思う人の割合	小学生	92.8%	増加	89.5%	88.9%	88.5%	86.7%	89.7%	91.7%	D		
			中学生	87.5%	増加	85.0%	87.2%	82.8%	83.6%	81.1%	81.7%	D		
			市立保育園保護者	94.5% (R2)	増加	-	-	-	94.5%	99.3%	99.1%	A		

計画策定の経過

年 月 日	内 容
令和4年11月7日	食育活動に関わる関係機関・団体との懇談会（子ども食堂など関係団体研修会）
令和5年 3月2日	食育活動に関わる関係機関・団体との懇談会（岡谷市食生活改善推進協議会、栄養士会諏岡支部、喜多屋醸造、諏訪保健福祉事務所、学び舎楽人、横川里山の会、市内保育園、小中学校、環境課、農林水産課など）
6月 1日	第1回 岡谷市健康づくり推進協議会
7月 3日	岡谷市保健委員連合会役員との懇談会
8月30日	第4次岡谷市健康増進計画 第1回策定委員会
10月26日	第4次岡谷市健康増進計画 第2回策定委員会
11月22日	第2回 岡谷市健康づくり推進協議会
12月 4日	パブリックコメント（～12月25日）
令和6年 1月10日	健康づくり推進協議会会長から計画（案）を市長に報告
1月11日	岡谷市地域福祉計画等策定委員会〔庁内組織〕
2月 2日	岡谷市行政管理委員会〔庁内組織〕（計画決定）
3月	岡谷市議会社会委員会へ報告

岡谷市健康づくり推進協議会設置要綱

平成19年3月27日

告示第35号

改正 平成23年3月29日告示第29号

令和元年5月29日告示第4号

(設置)

第1条 市民総参加による総合的な健康づくりを推進し、より多くの市民が心身ともに健康で生きがいを持ち、ともに支え合い健やかに暮らすことができる健康福祉の実現を図るため、岡谷市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(令和元告示4・一部改正)

(所掌事項)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

(1) 次に掲げる計画の策定及び進行管理に関すること。

ア 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する健康増進計画

イ 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に規定する食育推進計画

ウ 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項に規定する自殺対策計画

(2) 健康づくり事業の推進に関すること。

(3) 保健予防の普及及び啓発に関すること。

(4) 地域における包括医療の推進に関すること。

(5) その他健康増進に関すること。

(令和元告示4・一部改正)

(組織)

第3条 協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる機関及び団体等から市長が委嘱する。

(1) 関係行政機関

(2) 保健医療機関

(3) 保健衛生関係組織

(4) 学識経験者

(5) その他市長が必要と認める団体

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 会長は、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(専門委員会)

第7条 会長は、第2条に規定する事項について、具体的な検討を行う必要があるときは、協議会に専門委員会を置くことができる。

2 専門委員会の委員は、会長が協議会の委員のうちから指名する。

3 専門委員会は、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(令和元告示4・追加)

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課が行う。

(平成23告示29・一部改正、令和元告示4・旧第7条線下)

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営等に関し必要な事項は、市長が別に定める。

(令和元告示4・旧第8条線下)

附 則

この告示は、平成19年4月1日から施行する。

附 則 (平成23年告示第29号)

この告示は、平成23年4月1日から施行する。

附 則 (令和元年告示第4号)

この告示は、令和元年6月1日から施行する。

令和5年度岡谷市健康づくり推進協議会 委員名簿

(令和5年7月1日現在)

	所 属	役職名	氏名
1	長野県諏訪保健福祉事務所	所長	三沢 あき子
2	岡谷市医師会	会長	山崎 正彦
3	岡谷下諏訪歯科医師会	副会長	百瀬 恵治
4	岡谷薬剤師会	副会長	丸田 哲
5	岡谷市民病院	病院事業管理者	天野 直二
6	看護協会諏訪支部	副支部長	小林 由美
7	岡谷市保健委員連合会	会長	藤森 すず子
8	岡谷市食生活改善推進協議会	副会長兼会計	今井 彩子
9	栄養士会諏岡支部岡谷地区	相談役	今井 郁乃
10	岡谷市区長会	副会長	横内 由和
11	岡谷市民生児童委員協議会	副会長	鬼窪 保明
12	岡谷市スポーツ推進委員会	委員長	有賀 裕信
13	岡谷市小中学校長会	校長会長	櫻井 洋
14	岡谷市社会福祉協議会	会長	小口 明則
15	岡谷市高齢者クラブ連合会	副会長	浜 裕幸
16	岡谷商工会議所	会頭	小林 睦巳

※16団体の16名

第4次岡谷市健康増進計画策定専門委員会 委員名簿

(令和5年7月1日現在)

	所 属	役職名	氏名
1	長野県諏訪保健福祉事務所	所長	三沢 あき子
2	岡谷市医師会	会長	山崎 正彦
3	岡谷下諏訪歯科医師会	副会長	百瀬 恵治
4	岡谷薬剤師会	副会長	丸田 哲
5	看護協会諏訪支部	副支部長	小林 由美
6	岡谷市保健委員連合会	会長	藤森 すず子
7	栄養士会諏岡支部岡谷地区	相談役	今井 郁乃
8	岡谷市民生児童委員協議会	副会長	鬼窪 保明
9	岡谷市小中学校長会	校長会長	櫻井 洋
10	岡谷商工会議所	会頭	小林 睦巳

用語解説

【あ】

悪性新生物 (P9)

悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍です。がんや肉腫などがこれに入ります。

アクティブシニア世代 (P129)

仕事・趣味などに意欲的で、健康意識が高い傾向にある活発な高齢者世代。

ICT (あい・しー・てい) (P17)

ICTとは Information and Communication Technology の略称。日本語では、情報通信技術と訳されます。情報処理および通信技術の総称を指します。

LDLコレステロール (P27)

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割をしています。LDL コレステロールが多いと、体の隅々に運ばれるコレステロールが増え、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を進行させます。

岡谷市健康づくり推進協議会 (P130)

市民総参加による総合的な健康づくりを推進し、より多くの市民が健康で生きがいをもって生活できる健康福祉の実現を図るため設置されている協議会。

岡谷市国民健康保険第3期保健事業実施計画（データヘルス計画） (P2)

保険者が、健康・医療情報を活用して、加入している被保険者の健康づくりを PDCA サイクルにそって効果的かつ効率的に実施するための計画です。第3期計画は、岡谷市国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画と一体的に策定されており、令和6年度から令和11年度までの6年間の計画となっています。

岡谷市国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画 (P2)

「高齢者の医療の確保に関する法律」により、生活習慣病対策として、平成20年度から各医療保険者による特定健診・特定保健指導が実施されており、国の基本指針にそって本市の国民健康保険被保険者の健康保持・増進を図るため、効果的かつ効率的に健診および保健指導を実施するために策定された計画です。令和6年度から令和11年度までの6年間の計画期間です。

【か】**拡張期血圧 (P60)**

血圧は、血管にかかる圧力のことをいいます。全身から戻った血液が心臓にたまっているときに示す最小血圧を拡張期血圧と言います。

健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド) (P41)

厚生労働省から 2013 年身体活動基準で定められた基準を達成するための具体的な手立てとしての国民向けのガイドラインです。「+10 (プラステン) : 今より 10 分多く体を動かそう」がメインメッセージです。

肝炎ウイルス (P65)

肝炎ウイルスには、A 型、B 型、C 型、D 型、E 型などがあり、A 型、E 型肝炎ウイルスは主に水や食べ物を介して感染し、B 型、C 型、D 型肝炎ウイルスは主に血液・体液を介して感染します。これらのウイルスは主に肝臓に感染し、炎症 (ウイルス性肝炎) を引き起こします。肝炎ウイルスの持続感染が肝がんの主要な原因となります。肝がんと主に関係のあるのは B 型と C 型の 2 種類の肝炎ウイルスです。

グラジェネ世代 (P129)

グランドジェネレーション世代。知識・経験が豊富で、人生の中で最上。偉大なる世代です。

ゲートキーパー (P23)

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応 (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) を図ることができる人のことです。

健康寿命 (P8)

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期間のことを言います。

健康日本 21 (第三次) (P1)

日本における健康対策の現状や健康日本 21 最終評価で提唱された課題などを踏まえ、第 5 次国民健康づくり対策として、令和 6 年度から令和 17 年度までの「21 世紀における第三次国民健康づくり運動 (健康日本 21 (第三次))」が策定されました。

厚生労働省 e-ヘルスネット (P58)

厚生労働省が一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトです。

国保データベース（KDB）システム（P8）

国民健康保険国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種制度の審査支払業務および保険者事務共同電算業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療含む）」、「介護保険」などに係る情報を利活用し、統計情報などを保険者向けに情報提供することで、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されました。

【さ】

自己肯定感（P50）

自己肯定感とは、自分の存在を認め、自分は自分のままでいいと思える心の状態のことです。

自殺総合対策大綱（P79）

自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めるものです。

収縮期血圧（P27）

血圧は、血管にかかる圧力のことをいいます。心臓が血液を送り出すときに示す最大血圧が収縮期血圧です。健康日本 21（第三次）においても指標として示されています。

重層的支援体制整備事業（P92）

地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を構築するため、Ⅰ相談支援、Ⅱ参加支援、Ⅲ地域づくりに向けた支援を一体的に実施する事業です。

巡回労働相談（P90）

仕事での悩みなどの労働問題全般について、専門の相談員が公平・中立な立場でアドバイスしてくれる相談の場です。

心疾患（P9）

心筋梗塞、狭心症といった心臓の病気の総称であり、三大生活習慣病のひとつになっています。

信州保健医療総合計画 (P1)

保健医療施策が「健康長寿」という一つの目標に向って、総合的に推進できるように、長野県が保健医療に関連する 10 の計画（第 8 次長野県保健医療計画・第 4 次長野県健康増進計画・長野県母子保健計画・第 4 期長野県医療費適正化計画・長野県がん対策推進計画・長野県歯科保健推進計画・長野県依存症対策推進計画・長野県の感染症の予防のための施策の実施に関する計画・長野県肝炎対策推進計画・長野県循環器病対策推進計画）を一体的に策定した計画です。計画期間は、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間です。

循環器疾患 (P27)

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことです。高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類されます。

スクールカウンセラー (P104)

心理についての専門性を持ち、学校において、児童・生徒が抱えるさまざまな課題について解決のための助言や指導などを行う者のことです。

スクールソーシャルワーカー (P105)

問題を抱える児童・生徒を取り巻く環境へ働きかけたり、関係機関等との連携・調整を行ったりする人を指します。

スマート・ライフ・プロジェクト (P58)

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

性的マイノリティ (P92)

性的指向が異性に限らない方、性自認が出生時に判定された性（生物学的な性）と一致しない方を指します。

【た】

糖尿病性腎症 (P29)

糖尿病の合併症の一つです。糖尿病により高血糖状態が長期間続くことにより、腎臓にある糸球体が担う老廃物を含む血液をろ過する機能が破綻してしまった状態（腎不全）です。病気が進行すると尿が作れなくなり、透析治療が必要となります。

特定健診（特定健康診査）（P27）

糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を改善するための特定保健指導を必要とする者を的確に抽出するために行うものです。

特定保健指導（P27）

特定健診の結果から、情報提供、動機付け支援、積極的支援のいずれかの保健指導レベルに階層化されます。階層化の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる者に対して、生活習慣を見直すサポートをします。

【な】**脳血管疾患（P9）**

くも膜下出血、脳梗塞、脳出血といった脳の病気の総称であり、三大生活習慣病のひとつになっています。

【は】**ピロリ菌（ヘリコバクターピロリ菌）（P65）**

ピロリ菌は胃にとりついて炎症を起こす細菌です。感染率は、中高年で高く、若年層では近年低下傾向にあります。胃がんの危険因子のひとつとされますが、感染した人のすべてが胃がんになるわけではありません。

フレイル（P17）

加齢とともに、心身活動（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障がいや要介護状態の危険性が高くなった状態。適切な介入や支援により生活機能の維持・向上が可能とされる状態。

平均寿命（P8）

0歳における平均余命（その年の年齢別死亡率で死亡していくとした場合、0歳の者が生きることとなる平均年数）

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（P29）

過去約1～2か月の平均的な血糖の状態が分かります。糖尿病の早期発見や血糖コントロール状態の指標として用いられます。

【ま】

まいさぼ岡谷市（P88）

相談支援員や就労支援員が相談者のニーズを把握し、相談者の状況に応じた支援が行われるように、ともにサポートプランを作成し、さまざまな支援事業につなげてく支援を行います。

【や】

ヤングケアラー（P104）

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。

有所見（P28）

検査の結果、何らかの異常（検査基準値を上回っているなど）が認められたことを言います。

【ら】

ロコモティブシンドローム（P41）

運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を言います。

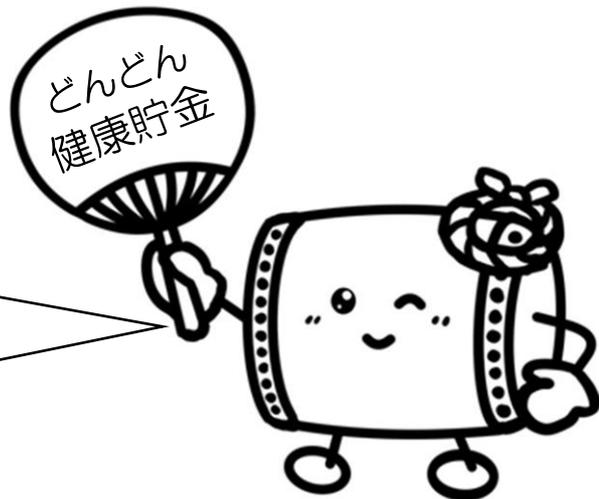
【わ】

ワークライフバランス（P106）

仕事と生活の調和の意味で、働きながら私生活も充実させられるように職場や社会の環境を整えることを言います。

それぞれが健康に良い行動を
選択し、疾病予防と健康増進、
介護予防、社会環境の改善を
めざしましょう！

若いうちから
どんどん健康貯金！



第4次岡谷市健康増進計画

- 発行年月 / 令和6（2024）年3月
- 発行 / 長野県岡谷市
- 編集 / 岡谷市健康福祉部健康推進課