

# 福崎町第 2 次すこやかヘルスプラン

(第4次健康増進計画・第4次食育推進計画・第3次自殺対策計画)

## 【計画の概要】

### ■パブリックコメント(意見募集)について

本資料は「福崎町第 2 次すこやかヘルスプラン」の要点をまとめたものです。詳細は計画(案)本編を参照ください。各見出しの(P〇～)は計画案本文の参照ページです。

- ・ 募集期間:令和 8 年 1 月 7 日(水)～2 月 6 日(金)
- ・ 提出方法:[メール/郵送/FAX/窓口]
- ・ 閲覧場所:[町 HP/役場窓口/図書館、文化センター等]
- ・ 意見の観点例:①わかりにくい表現 ②追加・修正した方がよい内容 ③取組の優先順位 ④目標・指標の妥当性 など

## 第1章 計画の策定にあたって (P1～3)

### 1 計画策定の趣旨

本町では、健康づくりと食育を一体的に推進するため、平成 28 年に計画を策定し「食」を軸に取組を進めてきた。令和 3 年 12 月には、自殺対策を「こころの健康づくり」と関連づけ、健康増進・食育・自殺対策を一体化した「福崎町すこやかヘルスプラン」を策定した。現計画が最終年度を迎えることから、最終評価と社会状況の変化等を踏まえ、「福崎町第 2 次すこやかヘルスプラン」を策定する。

### 2 計画の位置づけ

- ・健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」
- ・食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進基本計画」
- ・自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」

### 3 計画の期間

令和 8 年度から 12 年度までの 5 年間

### 4 計画の策定体制および推進体制

- ・アンケート調査の実施
- ・福崎町健康づくり推進協議会等による協議
- ・計画素案の公表、町民からの意見募集

## 第2章 町の状況 (P4～20)

### 1 人口等の状況

- ・65 歳以上の人口の割合は増加傾向であり、介護を必要とする高齢者が増加する見込み
- ・町の平均寿命は男女ともに年々上昇、健康寿命は男性で全国を、女性で全国・兵庫県を上回る

### 2 死因等の状況

- ・死因別死亡割合では、悪性新生物が最も多く、次いで心疾患(高血圧性を除く)、老衰、脳血管疾患
- ・標準化死亡比では、男女ともに心疾患(高血圧性を除く)が県を大きく上回る

### 3 肥満等の状況

- ・メタボリックシンドロームの該当者および予備軍該当者は、横ばいで推移
- ・肥満児率は男児・女児ともに令和2～4年にかけて割合が上昇

#### 4 飲酒、喫煙の状況

- ・毎日飲酒している人の割合は、男性では全国・県より高く、女性では全国・県より低い
- ・喫煙者の割合は、男性では全国より低く、兵庫県より高い。女性では全国・県より低い

#### 5 子どものむし歯の状況(有病率)

- ・むし歯有病率は、年齢とともに高くなり、およそ永久歯に生え替わる小学6年生頃から減少する傾向

#### 6 要介護認定の状況

- ・要介護認定率は、2019(令和元)年以降増加傾向にあり、2025(令和7)年には兵庫県とほぼ同じ値

#### 7 地産地消の状況

- ・学校給食で使用する地場産物の割合は令和3年以降減少傾向で、米を含めた直近の使用率は40.4%

#### 8 自殺者の状況

- ・自殺者数は増減を繰り返しながら推移。2024(令和6)年は男性の自殺者数が4人、女性が1人

### 第3章 アンケート調査結果 (P21～48)

#### 1 調査の概要

調査の種類	配布数	有効回答数	有効回答率
① 5歳児とその保護者用調査	153 件	128 件	83.7%
② 小学5年生用調査	190 件	176 件	92.6%
③ 中学2年生用調査	210 件	189 件	90.0%
④ 小学生・中学生の保護者用調査	400 件	300 件	75.0%
⑤ 町民用調査	1,400 件	603 件	43.1%
①②③小計	553 件	493 件	89.2%
①④⑤小計	1,953 件	1,031 件	52.8%
合計	2,353 件	1,396 件	59.3%

#### 2 子どもの調査結果

- ・運動やスポーツ(小学生・中学生は体育の授業以外)を 1 週間に「まったくしない」と回答した割合が、小学5年生で 11.9%と最も高く、次いで5歳児で 9.4%、中学2年生で 6.3%
- ・年齢が上がるにつれて朝食を「毎日食べる」と回答した割合が低く、中学2年生で 74.6%
- ・『眠れないことがある』割合は、小学5年生では 63.6%、中学2年生では 48.1%

#### 3 成人の調査結果

- ・1回 30 分以上の運動を、週2回以上行っている割合は 30.0%
- ・1日の中で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べる回数が 0～1 回は 35.4%
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は、男性で 9.0%、女性で 8.1%
- ・日頃の生活でストレスを感じる事が『ある』割合は、84.7%
- ・治療以外で定期的に歯科受診をしている割合は、55.2%
- ・健診(町ぐるみ、職場健診、人間ドック、など)を毎年受けている割合は、63.9%

## 第4章 前計画の目標達成状況（P49～55）

### 1 数値目標に対する評価方法

「A:目標値に達した」、「B:現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」、「C:変わらない」、「D:悪化している」の4段階で評価

### 2 全体の達成状況

評価区分	該当項目数	割合(%)
A:目標値に達した	5	8.2
B:現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	20	32.8
C:変わらない	17	27.9
D:悪化している	19	31.1
合計	61	100.0

### 3 各項目の達成状況

#### 【A 評価】

- ・虫歯のある子どもの割合の減少(5 歳児)
- ・治療以外で定期的に歯科受診をしている人の割合の増加
- ・給食の米飯おかずともに残量が1割未満のクラスの割合の増加
- ・悩みを抱えた時に誰にも相談しない人の割合の減少(20 歳以上)
- ・ゲートキーパー研修を受けたことがある人の増加(延人数)

## 第5章 現在の取り組み（P56～64）

### 1 健康増進計画

- ・母子保健  
(結婚から妊娠までの支援／妊娠期の支援／出産後から子育て期までの支援／乳幼児健康診査)
- ・成人保健  
(健康づくりを進めるための取り組み／健康状態の把握と病気を早期に発見するための取り組み)
- ・精神保健  
(こころと体の健康相談等／こころの健康に関する啓発活動／うつ病・自殺対策の推進)
- ・健康長生き  
(ポピュレーションアプローチ／ハイリスクアプローチ)
- ・予防接種  
(子どもの予防接種／成人の予防接種)

### 2 食育推進計画

- ・食育推進運動の展開  
(「食育月間」の周知と啓発／関係機関・団体等との連携による推進運動への支援／ボランティア活動の充実・強化)
- ・保健センターにおける食育の推進  
(基本的な食習慣の確立／望ましい食習慣や知識の習得のための取り組み／関係機関による食育活動推進のための支援／子どもの適正体重への取り組み／災害時の非常食の普及・啓発)

- ・認定こども園における食育の推進  
(基本的な食習慣の確立／体験学習の継続／家庭との連携／地域との交流)
- ・小学校・中学校における食育の推進  
(食事・生活指導の充実／指導体制の確立／保護者との連携／地域との交流による食育体験への取り組み)
- ・地域における食育の推進  
(食育関連団体による食育活動推進のための支援／住民の健全な食生活習慣確立のための健康教室・相談事業／食育ネットワークの構築／地産地消の知識の普及と実践／農業体験と生産者との交流促進／もちむぎ商品の流通拡大／行事食、郷土料理などの継承)

### 3 自殺対策計画

自殺対策庁内担当者会議／ゲートキーパー研修／生活の困りごとに関する相談支援の充実と窓口の明確化／思春期支援事業の実施／居場所づくりの推進

## 第6章 計画の基本的な考え方 (P65～68)

### 1 基本理念

みんなで こころもからだも健康に 笑顔あふれるまち ふくさき

### 2 基本的な視点

#### (1)生活習慣病の発症と重度化の予防

生活習慣病の発症予防と重症化予防を進め、町民一人ひとりの適切な健康管理を支援し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」をめざす

#### (2)食と地域の恵みを生かした健康づくり

家庭・学校・地域・職場が連携して食育と地産地消の取り組みを推進し、無理なく健全な食生活を実践し、生涯にわたって心身の健康を維持できる基盤づくりを進める

#### (3)こころの健康づくりと生きることを支える支援

早期に気づき相談できる体制を整えるとともに、居場所づくりや見守り、生活支援を関係機関が連携して進め、「生きること」を支える自殺対策を総合的に推進する

#### (4)生涯にわたり健やかに暮らすための健康づくり

ライフステージに合わせた健康づくりに取り組むとともに、ライフコースアプローチの考え方からも関係機関が連携し切れ目のない支援を実施して、健康づくりを促す取り組みを進める

#### (5)健康づくり支援のための環境整備

誰もが安心して健やかに暮らせるまちの実現をめざして、町民、地域団体、事業者、行政などが協働しながら、地域での取り組みを広げ、健康づくりを支援するための環境づくりに取り組む

### 3 計画の基本目標

【基本理念】

みんなで ころもからだも健康に  
笑顔あふれるまち ふくさき

基本目標 1 健康状態の維持・向上

基本目標 2 健康危機管理の推進

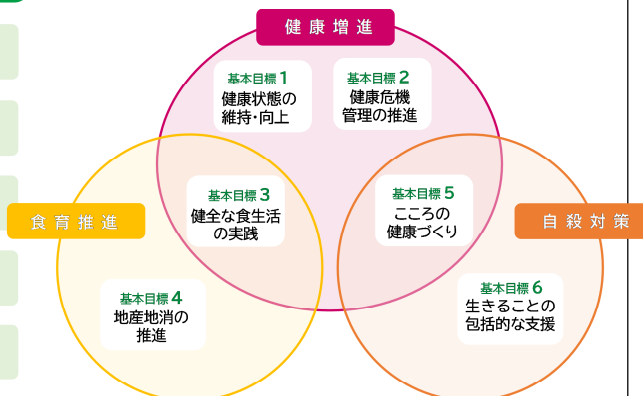
基本目標 3 健全な食生活の実践

基本目標 4 地産地消の推進

基本目標 5 こころの健康づくり

基本目標 6 生きることの包括的な支援

【計画の全体イメージ図】



## 第7章 施策の展開 (P69～100)

### 基本目標1 健康状態の維持・向上

#### 今後の方針(P69～74)

##### ●適正体重の維持

- ・(子ども)家庭・学校と連携した、運動習慣の定着と食生活の改善／適正体重の維持や生活習慣病予防について、家族で取り組める教室・イベントの充実
- ・(成人)健康意識が薄い・層も含め、多忙でも適正体重を維持できるよう、運動・食習慣の改善、減塩、野菜摂取を推進／体重測定や健康状態の把握を習慣化できるような啓発の推進
- ・(高齢者)低栄養傾向を早期に把握し、フレイルや要介護状態への進行を防ぐための取組を推進

##### ●定期的な健康診査

- ・健診の周知／受診率の低い層にも配慮した受診しやすい体制の検討・実施
- ・健診後の健康相談や健康教育の充実を図り、健診結果を健康づくりに活かせるよう支援／特定保健指導の実施率向上と指導技術の向上
- ・乳幼児の健診や育児教室にて、保護者の健診(町ぐるみ健診等)を勧奨／託児サービスなど、受けやすい健診

##### ●生活習慣病予防

- ・(がん)正しい知識と検診の重要性の周知／受診率向上と受診しやすい環境づくり／禁煙・節酒・運動・食習慣・適正体重の維持など日常の健康づくり支援による予防
- ・(循環器疾患)高血圧・脂質異常症など危険因子の理解促進／運動・食習慣を実践できる環境づくり／特定健診の受診促進とかかりつけ医による継続管理による早期発見・対応
- ・(糖尿病)予防・重症化防止に向けた健診後フォローの充実／自分の健康状態を把握し取り組める支援／耐糖能異常・動脈硬化等の早期発見・対応

##### ●適度な運動

- ・運動による生活習慣病予防の効果の周知・啓発／運動習慣が十分でない若年層・女性を中心に、短時間でも続けやすい運動の紹介
- ・子どもから高齢者まで、生涯を通じて運動に親しめる機会の提供や活動への支援の充実



### ●禁煙・適正飲酒

- ・喫煙・受動喫煙による健康への影響の正しい周知・啓発(全年代)と理解の促進
- ・禁煙希望者が無理なく継続できる支援体制の充実／家庭・職場・飲食店等で受動喫煙の機会を減らす環境づくり
- ・生活習慣病リスクを高めない適正量の飲酒を実践できる人を増やすための知識普及・啓発

### ●歯・口腔ケア

- ・乳幼児健診や歯科健康教室での母子への歯科指導の充実／乳幼児期からの予防的な取組の推進
- ・発達段階に応じた正しい歯磨き習慣と定期受診の周知・啓発の強化／家庭・学校での歯の健康づくり支援
- ・治療以外での定期的な歯科受診の定着／20 本以上の歯の維持と口腔機能の保持／歯科検診・オーラルフレイル予防の取組充実

### ●地域のつながり

- ・健康づくりに取り組む人・団体の活動支援と連携のサポート／参加率が低い男性・若い世代が関わりやすい工夫と誰もが参加しやすい環境づくり

## 目標(P75～76)

指標		現状値 (R6年度)	目標値	出典
健康寿命の延伸	男性	79.7 歳	80.4 歳	KDB システム
	女性	84.3 歳	85 歳	
適正体重を維持している人の割合の増加	学童	91.3%	95%	幼児学童における身体状況調査
	成人	66.9%	80%	計画策定アンケート
健診を毎年受けている人の割合の増加		63.9%	70%	計画策定アンケート

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

## 各主体で取り組むこと(P76～80)

### ●住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

- (妊産婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)
- ・自身の体格に合った食事量を知り、適正体重の維持に努める
  - ・毎日体重を測るなど、日々の健康管理に努めるとともに、年に1回は健診(検診)を受診する
  - ・自分の健康状態にあった運動を継続して行う
  - ・喫煙や受動喫煙、飲酒が身体に及ぼす影響を知る
  - ・適度な飲酒量を知り、飲酒する場合はそれを実践する
  - ・定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防する
  - ・積極的に外出し、地域活動に参加する

### ●認定こども園・学校等で取り組むこと

- ・健康相談や個別指導など、子ども一人ひとりに対応した肥満予防対策に努める
- ・規則正しい生活習慣を自ら実践できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」などの重要性を啓発するとともに、保護者との連携のもと家庭での生活習慣の改善に取り組む

### ●関係団体等で取り組むこと

- ・組合員、会員など関係団体の構成員に対して、健診(検診)の受診を積極的に呼びかける。
- ・事務所、施設、集まりなど多数の人が集まる場での受動喫煙を防ぐ。

・生活習慣病リスクを高めない適正飲酒に関する正しい知識の普及・啓発を進める。

●行政で取り組むこと

- ・毎日体重を記録するなど簡単に自分自身で健康管理を行うよう啓発する。
- ・年1回は健診や健康情報を各世帯に通知し、周知の徹底を図る。
- ・脳血管疾患をはじめ、そのリスクとなる「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などについて、その原因や予防などの知識を広く住民に啓発する。
- ・関係機関と協力し、健康教室や運動教室を開催し、個々に合った運動が見つけられるよう支援する。
- ・禁煙を希望する人の相談を行うとともに、禁煙治療を受けられる医療機関や相談できる薬局を紹介するなど、禁煙支援を行う。
- ・禁酒を希望する人の相談を行うとともに、断酒指導を受けられる医療機関や当事者グループを紹介するなど、適正飲酒への支援を行う。
- ・地域で自主的に行われる健康づくり活動の継続を支援する。

## 基本目標2 健康危機管理の推進

### 今後の方針(P81)

- ・家族構成や健康状態に応じた非常時の食料や衛生用品の備えについての周知・啓発
- ・手洗い・うがい、マスク、咳エチケット、消毒等の基本的な取り組みの定着／予防接種の有効性・安全性に関する正しい情報提供
- ・熱中症対策や緊急時の対応力の向上／地域全体で安心して暮らせる環境づくり

### 目標(P82)

指標	現状値 (R6年度)	目標値	出典
災害に備え、家庭で非常用の食材・食器などを(3日分以上・少しは)用意している人の割合の増加	61.4%	75%	計画策定 アンケート
AED の研修会に参加したことがある人の割合の増加	55.9%	62%	

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

### 各主体で取り組むこと(P82～83)

●住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

(妊産婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)

- ・インフルエンザの予防接種等、必要なワクチンを接種するように心がける
- ・災害時の避難場所と連絡方法を家族と決めておく

●認定こども園・学校等で取り組むこと

- ・子どもの手洗い・うがいが習慣付くように環境づくりをする

●関係団体等で取り組むこと

- ・非常時に備え、対応策を検討し訓練を行うとともに、食材や衛生用品などの物資を備蓄する

●行政で取り組むこと

- ・定期予防接種が適切な時期に接種できるよう周知に努めるとともに、風しんやインフルエンザ等任意予防接種については助成を継続する
- ・災害時の食の備えや調理方法の啓発とともに、家族構成や個々に合わせた非常食(アレルギー対応食、軟菜食など)が必要であることなどをわかりやすく情報提供する

### 基本目標3 健全な食生活の実践

#### 今後の方針(P85)

- ・乳幼児期から家庭・学校・行政が一体となり、生活リズムを含め望ましい食習慣の定着／家庭全体の食育力を高め、家族ぐるみで健やかな生活を支える取組の推進
- ・課題の多い若年層・就労世代に対する啓発／食への関心が薄い人にも取り組みやすい簡便レシピ等の実践情報提供／無理なく継続できる工夫の普及と働き盛り世代の健康維持・改善
- ・共食の意義の周知／家庭・地域で共食が生まれる環境づくり
- ・楽しみながら学べる食育の場の拡充と家庭での実践支援／食を通じた文化・伝統の継承
- ・食育団体・ボランティアへの活動支援／若い世代の参加促進と人材育成／地域全体で食育を推進できる体制整備

#### 目標(P86)

指標		現状値 (R6年度)	目標値	出典
朝食を毎日食べる人の割合の増加	20歳以上	80.2%	90%	計画策定 アンケート
	子ども	80.9%	100%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上そろう人の割合の増加		61.2%	75%	
食育に(大いに・まあまあ)関心がある人の割合の増加	20歳以上	56.4%	85%	

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

#### 各主体で取り組むこと(P87～90)

- 住民・家庭で取り組んでいただきたいこと  
(妊娠婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)
  - ・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、1日3食きちんと食べて、生活リズムを整える
  - ・しっかり噛んで食べ、食後の歯磨きを習慣にする
  - ・米を主食とし、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する
  - ・脂肪分や塩分の多い食事は控えて、バランスの良い食事をとる
  - ・家族や仲間と一緒に食事をする心を心がける
  - ・食に関するイベントや活動に関心を持ち、できるだけ参加する
- 認定こども園・学校等で取り組むこと
  - ・基本的な食習慣の確立／家庭との連携／地域との交流／農業体験や調理実習などの体験学習を実施／指導体制の強化
- 関係団体等で取り組むこと
  - ・健康教室・相談事業を実施／ボランティアの育成
- 行政で取り組むこと
  - ・望ましい食習慣・生活習慣に対する知識習得と実践の支援／食育への関心の向上／地域一体となった連携を支援／ボランティア育成の支援



## 基本目標4 地産地消の推進

### 今後の方針(P91)

- ・関係機関と連携した販路拡大、販売拠点の利便性向上／生産者の顔が見える安心・安全な環境整備／地域農産物を身近に購入できる取組推進／地産地消の意義の周知・啓発
- ・もち麦の健康機能性のPR／レシピ・活用方法の紹介で家庭に取り入れやすい環境整備／販路拡大と情報発信により、地域に根付く食文化として次世代へ継承
- ・学校教育・食育イベント等で行事食・郷土料理の学びの機会の拡充／地域の誇りとして次世代へ伝承

### 目標(P92)

指標		現状値 (R6年度)	目標値	出典
家庭でもちむぎ商品を用いたことがある人の割合の増加		69.1%	82%	計画策定 アンケート
地域の行事食、郷土料理を知っている人の割合の増加	20歳以上	14.2%	55%	
	小学5年生 中学2年生	75.1%	82%	

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

### 各主体で取り組むこと(P92～93)

- 住民・家庭で取り組んでいただきたいこと  
(妊産婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)
  - ・できるだけ地元や県内でとれた農林水産物を購入し、地域産業の活性化を図る
  - ・伝承料理、行事食等を子どもや孫へ継承する
- 認定こども園・学校等で取り組むこと
  - ・もち麦など地元の農産物についての学習や、もちむぎ商品を使った調理体験などを行う
- 関係団体等で取り組むこと
  - ・行事食・郷土料理等の継承／福崎町独自の食文化の推進／地産地消の実践／地元農産物の流通を促進
- 行政で取り組むこと
  - ・地産地消の推進／行事食・郷土料理等の継承／もち麦の消費拡大

## 基本目標5 こころの健康づくり

### 今後の方針(P94)

- ・(妊娠期～子育て期)保護者同士の交流・情報交換の機会(教室・相談)の充実／医療・福祉等の関係機関と連携した切れ目のない支援の継続
- ・(子ども)短時間睡眠や就寝前のスマホ・ゲーム等の影響を踏まえ、保護者・学校と連携／規則正しい生活リズムの定着と十分な休養の確保
- ・(就労世代)睡眠の重要性と質の良い睡眠につながる生活習慣の周知／無理なく取り組める工夫の普及
- ・運動や趣味・余暇活動等を活用し、性別・年代に応じた方法を取り入れた取組を関係機関と連携して推進／日常的にストレスをコントロールできる環境づくり

## 目標(P95)

指標		現状値 (R6年度)	目標値	出典
眠れないことがよくある人の割合の減少	20歳以上	19.8%	13.9%	計画策定 アンケート
	小学5年生 中学2年生	11.0%	7.3%	
ストレスを感じたときの解消方法がある人の割合の増加		69.7%	75%	

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

## 各主体で取り組むこと(P95～96)

### ●住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

(妊産婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)

- ・育児を一人で抱え込まず、夫や親に頼ったり、SOSを出して家族と協力して子育てをする
- ・ゲームやスマートフォンの使用方法について、家庭でルールを決め、守る
- ・健康づくりにおける睡眠の重要性を理解し、良眠を実践する

### ●認定こども園・学校等で取り組むこと

- ・規則正しい生活習慣の重要性について教育する

### ●関係団体等で取り組むこと

- ・商工会等関係団体と連携して、組合員、会員など構成員に対してメンタルヘルスの重要性を啓発する

### ●行政で取り組むこと

- ・児童福祉部門との連携を図り、包括的な子育て支援を行う。
- ・こころの健康づくりを支援する教室を開催するとともに、うつ病などこころの病気についての正しい知識や、悩んでいる人への接し方などを周知・啓発する。
- ・睡眠の重要性や質のよい睡眠をとるための生活習慣について、講演会の開催や町広報、ホームページなどで周知・啓発する。

## 基本目標6 生きることの包括的な支援

### 今後の方針(P98)

- ・(子ども・若者)学校・地域・家庭と連携し相談しやすい環境整備／安心して相談できる機会の拡充
- ・就労や家庭との両立等で不安・ストレスを抱える世代に、気軽に利用できる相談窓口・情報提供を充実／関係機関と連携した切れ目のない支援の推進
- ・町・県のこころの健康相談窓口の周知／地域・職場で気づき支援につなげられる人材の育成
- ・地域活動・ボランティア活動等を通じた交流機会の支援／誰もが安心してつながりを持てる環境づくり

### 目標(P98)

指標	現状値 (R6年度)	目標値	出典
自殺による平均死亡者数	2.8 人	0 人	保健 センター
ゲートキーパー研修を受けたことがある人の増加 (延人数)	719 人	1,000 人	保健 センター
SOS の出し方教室を受けた子の増加	345 人	1,500 人	保健 センター

計画に掲げる評価指標のうち、代表的なものを抜粋して掲載

### 各主体で取り組むこと(P99～100)

#### ●住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

(妊娠婦期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期ごとの取り組み)

- ・子育てに疲れを感じたときは、家族や友人、子育て支援センターなどに相談する
- ・困ったことや悩みを一人で抱え込まないよう日頃から家庭での会話を心がけ、家族の人間関係を良好に保つ
- ・周りの人と適度なコミュニケーションを図り、こころの変化に気づいたら声をかけ、話を聞いてあげる

#### ●認定こども園・学校等で取り組むこと

- ・精神的不調のある児童生徒を把握したら、個別に面談したりスクールカウンセラーにつなぐなど適切な対応を行う

#### ●関係団体等で取り組むこと

- ・組合員、会員など関係団体の構成員に対してゲートキーパー研修の参加を促す。
- ・連携を取りながら自殺予防の啓発に努める。

#### ●行政で取り組むこと

- ・地域や関係機関におけるネットワークの強化／自殺対策を支える人材の育成

## 第8章 推進目標(数値目標)一覧 (P101～104)

- ・基本目標ごとに設定した推進目標(数値目標)の一覧
- ・目標値にかかる考え方についても記載