

第3章 計画の基本的な考え方

【健康増進計画】

1 基本理念

だれもが健康で自分らしく暮らせるまち

誰もが住み慣れた地域で安心して自立した生活や自身が望む社会生活が送れるよう、ライフステージに応じ、疾病予防や重症化予防、こころの健康、子育て支援などの健康づくりに取り組みます。また、地域全体で健康づくりを進める環境を整えることにより、健康寿命を延伸し、「だれもが健康で自分らしく暮らせるまち」を目指します。

2 基本方針

(1) より望ましい生活習慣改善の推進

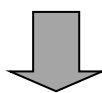
生活習慣の改善により、健康の保持・増進、疾病の発症予防に取り組む一次予防を重視し、あらゆる世代における食生活、運動等の健康的な生活習慣づくり、こころの健康づくりを推進します。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

要介護状態の原因でもある脳血管疾患は、危険因子として高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などがあげられ、食生活や運動習慣など生活習慣が大きく影響します。そのため、一次予防に重点を置いた健康づくりを進めるとともに、二次予防である疾病の早期発見、早期治療、疾病の重症化予防対策に努めます。

(3) 町民の健康を支え、守るための社会環境の整備

健康づくりは、町民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき主体的に取り組むことが必要ですが、個人だけではなく、地域全体で個人の健康づくりを支えることが重要です。そのため、行政、地域の関係団体と協力しながら、効果的に健康づくり対策を推進します。



国の最終目標
健康寿命の延伸・健康格差の縮小

高齢化の伸展及び疾病構造の変化をふまえ、生活習慣病の予防、自立した社会生活を送ることを目指し、生涯にわたり健康な生活習慣に取り組むことで、健康寿命を延ばすこと

ができます。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境をつくることで、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差）をなくすことができます。

【自殺対策計画】

1. 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのないまち

「自殺総合対策大綱」においては、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて確認し、「いのちを支える自殺対策」という理念を前面に打ち出し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

当町においても、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を基本理念とし、行政、関係機関との連携を図りながら、自殺対策を推進していきます。

2. 基本認識

当町における自殺対策においては、次のような基本認識に基づいて取り組みます。

① 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

このような様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症していたり、正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

このように、自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死ということを認識する必要があります。

② 自殺は防ぐことができる

自殺の背景にある様々な要因のうち、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的要因については、相談・支援体制の整備・充実という社会的な取り組みにより自殺を防ぐことができます。

また、自殺に至る前のうつ病、アルコール依存症、統合失調症等の精神疾患については、早期発見と早期治療につなげることにより、多くの自殺を防ぐことができるということを確認する必要があります。

③ 自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発している

例え自殺を考えていても、その意志が固まっている人はまれであり、多くの場合、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で、死の瞬間まで激しく揺れ動き、不眠や原因不

明の体調不良など、自殺の危険を示すサインを発していることが多いとされています。このようなサインに周囲の人が気づくことが、自殺予防につながることを認識する必要があります。

3. 基本目標

【基本目標1】 自分自身の心のSOSに関心を持つ

町民一人ひとりが、自殺の原因について理解を深め、不安やストレスに適切に対応し、自ら相談支援をもとめることのできる地域を目指します。

【基本目標2】 周囲の人の見守り等の支援体制づくり

自殺は地域全体で防ぐことができるという視点に立ち、地域の人々、関係機関、行政が緊密に連携し、自殺に追い込まれる危険性の高い人に対して、適切な支援を行う体制を構築します。