

だい じ いな がわ
第2次猪名川すこやかプラン

いながわちょうほけんけいかく しょくいくすいしんけいかく じさつたいさくけいかく
(猪名川町保健計画・食育推進計画・自殺対策計画)

がいようばん
概要版



れいわ ねん がつ
令和6年3月

いながわちょう
猪名川町

計画策定にあたって

■ 計画策定の趣旨 ■

本町では、平成 31 年 3 月に、これまでの保健計画と食育推進計画に自殺対策を含めた新たな「猪名川すこやかプラン（猪名川町保健計画・食育推進計画・自殺対策計画）」（以下、「前回計画」という。）を策定しました。

前回計画では、「元気いっぱい 笑顔あふれる 健康長寿のまち いながわ」をスローガンに、住民・地域・行政などが一体となって取り組む方向を示しました。

前回計画を策定してから約 5 年が経過し、その間、国や兵庫県において新たな計画や方針が定められるなど、保健・食育・自殺対策分野を取り巻く法制度がめまぐるしく変化しています。

前回計画が令和 5 年度をもって終了することから、新たな「第 2 次猪名川すこやかプラン（猪名川町保健計画・食育推進計画・自殺対策計画）」（以下、「本計画」という。）を策定し、効率的・効果的な施策・事業の展開を図っていきます。

■ 計画の期間 ■

本計画の期間は、令和 6 年度から令和 10 年度までの 5 年間とします。

ただし、国や兵庫県の計画の変更、社会情勢の変化などにより、計画の変更が必要となった場合は、適宜計画の見直しを行います。

	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度
計画 期間	保健計画・食育推進計画・自殺対策計画 (本計画)				

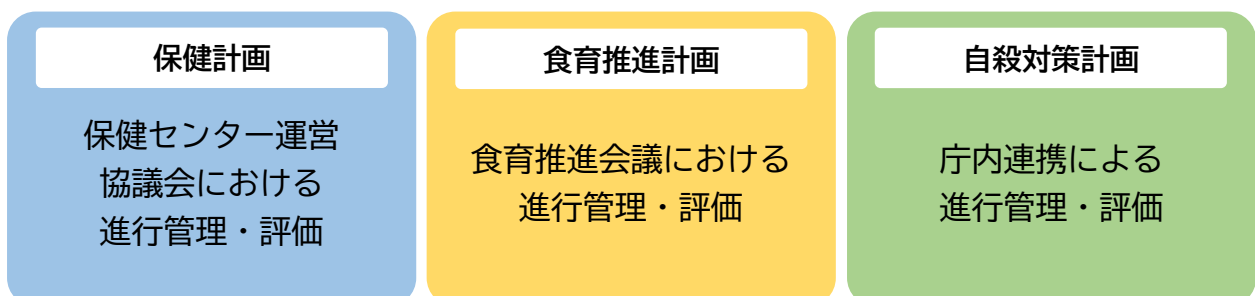
計画の推進体制

本計画で定めためざすべき姿の実現に向け、施策の進捗状況や重点的な取組等について進行管理を行います。進行管理にあたっては、P D C A（Plan Do Check Act）サイクルに基づき、進行管理を行っていきます。

また、計画最終年度の令和 10 年度には目標達成状況などの総合的な評価を行い、次期の取組に反映させていきます。

計画の毎年度の進行管理・評価については以下の体制のもと実施していきます。

【進行管理・評価の体制】



計画の基本的な考え方

■ めざす姿（ありたいまちの姿、将来像） ■

本町は、平均寿命が男性で兵庫県内5位、女性は3位、健康寿命は男女ともに兵庫県で2位と、健康・長寿のまちという特徴を持っています。

少子高齢化が進展する中、本町の大きな特徴である「健康・長寿のまち」を継続しつつ、本町に住む人が一体となり、全ての人が元気で、楽しく、いきいきとした生活を送れるよう住民、地域、団体、関係機関、行政が一体となって健康なまちづくりを進めていきます。

また、「食」の関係機関・団体と連携・協働し、多様な暮らしに配慮しながら、食を通じた健康づくり・交流・体験、食文化の伝承・継承、食を通じたまちの活性化や食育活動の拡大を進めるとともに、地産地消の推進や環境と調和した消費の啓発などを通じて、持続可能な食を支える食育を推進していく必要があります。

さらに、住民をはじめとした多様な主体とともに取り組む健康づくり、地域における助け合いを進めることが心身に不安を抱えた人を支える体制づくりにつながるものと考えられます。本町に住む住民がいつまでも安心して、誰もが生きがいを持ちながら、笑って暮らせるまちづくりを進めていきます。

本計画のめざす姿

元気いっぱい 笑顔あふれる 健康・長寿のまち いながわ

保健計画の基本理念

みんなでつくる
健康・長寿のまち いながわ

分野別方針

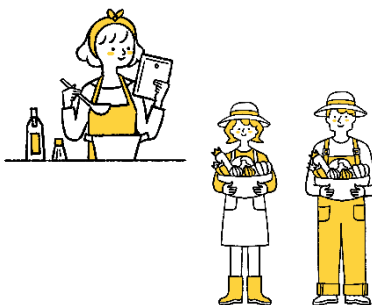
- (1) 栄養・食生活の健康
- (2) からだの健康
(身体活動・運動)
- (3) たばこ・アルコール
- (4) 歯と口腔の健康づくり
- (5) 休養・こころの健康づくり
- (6) 健診(検診)の推進
- (7) 様々な健康確保対策

食育推進計画の基本理念

おいしい“ごはん”で
すくすく健康

分野別方針

- (1) 人をつくる
- (2) まちをつくる
- (3) 安心をつくる



自殺対策計画の基本理念

支えあう 想いあう
つながりあうまち いながわ

分野別方針

- (1) 気づきと見守る体制と人づくり(地域で支える体制の整備)
- (2) 学び、理解を深める、やさしい人・まちづくり
(自殺に対する理解の促進)
- (3) 多様な支援で包括的に支えるまちづくり(各種支援策の充実)

保健計画

(1) 栄養・食生活の健康

めざす姿：バランスのとれた食生活で、自分にあった適正な体重を維持しましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとり ・家庭	■「主食」、「主菜」、「副菜」のそろったご飯を中心とした日本型食生活等で、栄養バランスに配慮した食事をとりましょう。 ■適正体重を知り、体重管理をしましょう。
地域・ 職場	■料理教室、講習会、イベント等の参加体験型学習の機会を提供するとともに、レシピ、パンフレット配布やポスター掲示等の啓発活動を通じて、朝ごはん、旬の野菜、減塩メニューやバランスのよい食事等の適切な食生活に関する情報提供を行いましょう。
行政	■食育推進計画と連動し、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて、健康的で主体的な食生活を実践し、継続できるよう、食に関する正しい知識の普及・啓発を図るとともに、ライフステージやライフスタイルに応じて興味と関心が持てる、そして実践につながるような効果的な啓発、健康教室等の実施に取り組みます。 ■広報「いながわ」やホームページ等のＩＣＴ、健康福祉まつり等のイベント、各種対面講座等様々な手段を講じて「食」に関する啓発・情報提供を行います。

(2) からだの健康（身体活動・運動）

めざす姿：運動や体操を習慣にして、からだを動かすことを楽しみましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとり ・家庭	■こまめに動き日常生活の中で身体活動を増やしましょう。 ■近くへ行く時は、歩くように心がけましょう。 ■週２回以上、１回３０分以上の運動を心がけましょう。
地域・ 職場	■仲間・地域ぐるみで運動を楽しむ機会をつくりましょう。 ■地域のスポーツ行事に参加・協力し一緒に盛り上げましょう。
行政	■運動に関する知識の普及や積極的な健康情報のＰＲに努めます。 ■内容を工夫した健康づくりの教室やスポーツイベントを開催します。 ■体操やウォーキングなど気軽にできる運動を普及します。



(3) たばこ・アルコール

めざす姿：喫煙による影響を正しく理解しましょう 飲酒は適量を守りましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとり ・家庭	■喫煙や多量飲酒による健康への影響について知りましょう。 ■喫煙者は、禁煙に努めましょう。 ■飲酒の適量を知り、休肝日をつくりましょう。
地域・ 職場	■未成年者や妊婦にたばこやお酒を勧めないようにしましょう。 ■禁煙や分煙に取り組みましょう。
行政	■健診結果の説明時に飲酒や喫煙の害について説明します。 ■受動喫煙やたばこの害、多量飲酒の害について、正しい知識の普及・啓発に努めます。



(4) 歯と口腔の健康づくり

めざす姿：歯と口腔の健康づくりに取り組み、一生自分の歯を使って食べましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとりの家庭	■ むし歯や歯周病が健康に与える影響を知り、歯と口腔の健康づくりの必要性を理解しましょう。 ■ かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や適切な専門的ケア（歯石除去、歯面清掃等）と指導を受けましょう。
地域・職場	■ 地域の歯科医療機関による、歯と口腔の健康づくりや歯周病予防、オーラルフレイル予防の啓発を行いましょう。 ■ 地域の団体等による歯と口腔の健康づくりを普及しましょう。
行政	■ 学校・園等と連携し、むし歯や歯周病・歯肉炎予防、歯とあごの健全な発育に向けて、食育推進計画と連携したよく噛む習慣づくりの取組を図ります。 ■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける必要性を啓発します。

(5) 休養・こころの健康づくり

めざす姿：ストレスをため過ぎず、自分にあった解消方法を身につけましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとりの家庭	■ 適度な睡眠をとるように心がけましょう。 ■ 生きがいや楽しみを持って、ストレスを解消しましょう。 ■ 困った時は保健センターをはじめとする相談機関を積極的に利用しましょう。
地域・職場	■ 地域で住民が参加できる行事を実施しましょう。 ■ 職場でメンタルヘルスに取り組みましょう。
行政	■ 自殺対策計画と連動し、休養・こころの健康づくりに取り組みます。 ■ こころの健康に関する情報や相談機関の周知・啓発に努めます。



(6) 健診（検診）の推進

めざす姿：母子ともに健やかに成長できるまちを創りましょう

定期的に健診（検診）を受診し、結果をその後の生活に生かしましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとりの家庭	■ 安全・安心に出産できるよう、妊婦健診は必ず受けましょう。（母子） ■ 乳幼児健診を受けましょう。（母子） ■ 家族や仲間と誘い合って毎年健診（検診）を受けましょう。（成人）
地域・職場	■ 子どもが健やかに成長できる地域づくりを、みんなで取り組みましょう。（母子） ■ 健診（検診）や健康教室の情報提供を行いましょう。（成人）
行政	■ 安全・安心な妊娠・出産・育児のため、切れ目ない妊産婦・乳幼児保健対策の充実、未受診者の状況把握及び受診勧奨に努めます。（母子） ■ 乳幼児健診を受けない家庭に対して受診勧奨を行い、受診率 100%をめざします。未受診理由の把握に努めます。（母子） ■ 住民が健診（検診）を受診しやすい環境づくりに努め、受診率の向上をめざします。特に受診率が低い層に対する新たな受診勧奨の方法について検討を重ねていきます。（成人）

(7) 様々な健康確保対策

めざす姿：予防接種を受け、情報収集をするなど健康被害の防止に取り組みましょう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとり ・家庭	■ 感染症について理解し、予防接種を適切に接種しましょう。 ■ アレルギーの正しい知識を身につけ、疾患の治療、管理、予防をしましょう。 ■ 正しい手の洗い方や適切な食品の保存方法、安全・安心な調理法（食品中心部までの十分な加熱など）など、食中毒予防に関する正しい知識を習得し、実践しましょう。 ■ 災害時に備え、最低でも3日分、できれば1週間程度の家庭での水と食料品の備蓄に取り組み、家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等）を配慮した食品も用意しましょう。また、ローリングストック法を活用し、日常の食料品で備蓄する工夫をしましょう。
地域・職場	■ 感染症やアレルギーについて学習する機会を提供しましょう。 ■ 食中毒予防と感染拡大防止のため、食中毒予防の3原則「つけない」、「増やさない」、「やっつける」など衛生管理の徹底を図りましょう。 ■ 災害時の「食」の備えについて、イベント等を通じた普及・啓発や地域の防災訓練で学ぶ機会を提供しましょう。
行政	■ 感染症に関する正しい知識と理解を深め、自らの判断で信頼のできる情報を取捨選択することができるよう、感染症に関する情報提供及び普及・啓発に取り組みます。 ■ 広報「いながわ」やホームページ、イベント等を通じて、アレルギーや食中毒予防に関する正しい知識の普及・啓発に取り組みます。また、防災部局と連携し、災害時でも使える調理方法等を含む災害時の「食」の備えについて情報提供します。

食育推進計画

(1) 人をつくる

めざす姿：健康づくり、交流、体験など、食を通じて豊かなこころを育もう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとり ・家庭	■ 早寝、早起きをして、毎日朝食を食べましょう（朝食を食べる習慣をつけましょう）。 ■ 薄味に慣れ、減塩（適塩摂取）を心がけましょう。 ■ 共食や食事づくり、家庭菜園等、「食」を通じたコミュニケーションを通じて、楽しみながら「食」について興味・関心を持つ機会を増やしましょう。
地域・職場	■ 地域全体で子どもの生活習慣や食習慣を考え、見直す機会を持ちましょう。 ■ 様々な年齢層を対象にした講座を開催し、その人にあった「食」の選択と実践を学ぶ機会を提供しましょう。 ■ 地域で食事をしながら交流できる機会を持ちましょう。
行政	■ ライフステージ・健康状態・生活環境並びに個々の特性に応じた、健全かつ必要な食生活を実践するための知識や技術を身につけるための食育学習・体験の場を提供します。 ■ 広報「いながわ」やホームページ等のICT、イベント等を通じて、健全な食生活が送れるよう、情報発信します。 ■ 共食の重要性について普及・啓発に努めます。



(2) まちをつくる

めざす姿：いながわの食の恵みと食文化を次世代へつなぎ、食育の「わ」を広げよう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとりの家庭	■郷土料理（ふるさと料理）や家庭の味等を、家庭の中で楽しみながら伝えましょう。 ■地域の「食」をテーマにした活動に積極的に参加しましょう。
地域・職場	■地域に伝わる郷土料理（ふるさと料理）を知り、つくる機会を提供しましょう。 ■地域の「食のボランティア」等を増やし、食文化の伝承や特産品のPRに活用しましょう。
行政	■いながわ野菜や特産品、郷土料理（ふるさと料理）について、町内外に広く発信し、まちの活性化を図ります。 ■「食育推進会議」を中核とし、食育推進に関わる関係機関・団体等のネットワークを強め、住民とともに食育を進めます。

(3) 安心をつくる

めざす姿：食の安全・安心につながる地産地消をすすめ、持続可能な食を支えよう

主体	取組目標（一部紹介）
一人ひとりの家庭	■地場産物の利用を習慣化しましょう。 ■「食」の安全・安心に関する知識を持ち理解を深めましょう。 ■外食の際には食べきれず分だけ注文する、自宅で料理する時は作り過ぎない、食材を使い切る工夫をする、少量パック商品やバラ売りを活用し各自が必要以上に買い過ぎないなど、食品ロス削減に取り組みましょう。
地域・職場	■地場産物の積極的なPR活動や利用を通して、地産地消への理解と消費拡大を推進しましょう。 ■安全な食品・食材を消費者に届けるとともに正しい情報提供を徹底しましょう。 ■地産地消を推進し、生産者との交流を促進し、生産者や生産現場への感謝の念や理解を深め、食品ロスの削減につなげましょう。
行政	■地産地消の大切さの普及・啓発を図ります。 ■広報「いながわ」やホームページ等のICT、講座等を通じて、安全な食材の選び方やアレルギーや食中毒予防に関する知識、安全・安心な調理法、食品表示の見方等、正しい「食」の選択と実践ができるよう普及・啓発を図ります。 ■地産地消の推進とともに、食品ロスの削減に向けた取組を支援します。

自殺対策計画

(1) 気づきと見守る体制と人づくり（地域で支える体制の整備）

主体	取組目標（一部紹介）
行政	1) 地域における見守り体制 ■子どもから高齢者、障がいのある人、生活困窮者など、ライフステージや家庭・身体状況などに関わらず、不安や悩みを抱える人を地域・家庭で発見し、支える体制の構築に努めます。 2) 人材の育成 ■広報「いながわ」や健康づくりに関する教室・講座において、自殺や精神保健に関する内容を盛り込み、住民の「心の健康づくり」に対する意識の向上を図ります。

(2) 学び、理解を深める、やさしい人・まちづくり（自殺に対する理解の促進）

主体	取組目標（一部紹介）
行政	1）自殺予防に対する理解の促進 ■自殺に対する正しい知識の普及・啓発を行います。また、自分自身と他者の心の健康について理解を深める講座を開催していきます。 ■本人や自分の周囲の人が「危機」と感じた際、すぐ相談ができるよう、保健センターをはじめとした町の相談窓口や兵庫県等の相談窓口、電話相談などを広く周知していきます。 2）様々な場を通じた教育の充実 ■様々な場や機会を活用し、「自殺」について学ぶ機会を提供します。 ■学校教育において、命の大切さに気づき、人とのつながりの重要性を実感させる教育を実施します。また、SOSの出し方に関する教育についても実施します。

(3) 多様な支援で包括的に支えるまちづくり（各種支援策の充実）

主体	取組目標（一部紹介）
行政	1）相談体制の充実 ■相談窓口や電話相談などの相談手段の周知・徹底に取り組みます。 ■住民が抱える不安や悩みの解消に向けた相談体制の充実と各相談員の質の向上を図るとともに、不安や悩みの解消に向けて適切な支援機関につなぐなど、連携体制の強化も図っていきます。 2）居場所づくり・仲間づくり ■住民の誰もが立ち寄ることができ、友人づくりや仲間づくり、さらには不安や悩みを解消できる場づくりに努めます。 3）自殺のハイリスク要因を抱える人への支援 ■自殺防止に向け、住民、団体、関係機関等と連携し、早期に発見できる体制（ネットワーク）を構築していきます。また、発見した場合は必要な支援につなぐことができるよう、様々な支援機関に関する情報を広く発信していきます。 4）経済的負担の軽減、雇用・就労支援 ■経済的な問題を抱える人、世帯等に対して、様々な経済的負担の相談支援に努めます。 ■兵庫県やハローワーク等と連携し、雇用・就労に向けた様々な支援に取り組みます。 5）暴力・虐待の根絶に向けた取組 ■暴力や虐待を防止するため、住民や地域団体、関係機関等、様々な人たちと連携し、早期に発見・対応する体制を強化していきます。



第2次猪名川すこやかプラン(猪名川町保健計画・食育推進計画・自殺対策計画) (令和6年3月発行)

発行：猪名川町生活部住民課健康づくり室

住所：〒666-0233 兵庫県川辺郡猪名川町紫合字北裏763

電話：072-766-1000

FAX：072-766-4414

URL：<https://www.town.inagawa.lg.jp/>