資料１

さかた健康づくりビジョン

《ダイジェスト版》

【健康さかた２１計画（第４期）】

【酒田市自殺対策計画（第２期）】



令和６年３月

酒田市

さかた健康づくりビジョンとは

「健康さかた２１計画（第４期）」と「酒田市自殺対策計画（第２期）」を合わせた計画で、市民みんながいつまでも元気で心豊かに暮らすことができる地域社会を実現していくことを目的としています。

健康づくりと自殺対策を一体的に推進し、健康施策の充実をはかっていきます。

基本理念

健康でいつまでも私らしく暮らせるまち酒田

基本目標

『健康寿命の延伸』『健康格差の縮小』『支え合い・連携の推進』

基本方針

1　生活習慣と社会環境の改善
2　生活習慣病等の発症予防と重症化予防
3　生きることの包括支援

施策の方向性

1　がん予防の推進
2　生活習慣改善対策の推進
3　歯と口腔の健康づくりの充実
4　健康に生活できる社会環境づくりの推進
5　生涯を通じた健康づくりの充実
6　関係機関と連携した自殺対策の推進

健康さかた２１計画（第４期）

◎計画期間：令和６年度～令和 17 年度（令和 11 年度に中間評価）

取り組む分野とライフステージ

1　栄養・食生活	8　循環器疾患
2　身体活動・運動	9　歯と口腔の健康
3　休養・こころの健康	10　高齢者の健康
4　たばこ	★11　こどもの健康
5　アルコール	★12　女性の健康
6　がん	★13　自然に健康になれる環境づくり
7　糖尿病	（★11～13 は新規）

乳幼児期 （～５歳）	健やかな成長のため、基本的な生活習慣を身につけましょう。
学齢期 （６～19 歳）	健康的な生活習慣を身につけ、将来にむけ自分自身で健康管理ができるようにしましょう。
青・壮年期 （20～64 歳）	健康の維持・増進、生活習慣病等の予防に努め、自分にあった健康スタイルを確立していきましょう。
高齢期 （65 歳～）	健康状態や身体機能に関心を持ち、フレイル*1を予防しましょう。 地域のコミュニティとつながり、社会参加しましょう。

SDGs への取り組み



本計画の推進に当たっては、SDG s の視点を取り入れて計画に取り組み、事業を展開していきます。

前計画目標の評価・達成状況

«健康さかた21計画(第３期）»					評価	
分野	項目	目標値	前回数値 (H27)	現状値 (R4)	達成	向上
栄養・食生活	○適正体重を維持する人の割合					
	・成人肥満者（BMI25以上）の割合の減少					
	40歳代　男性	28%以下	32.4%	41.2%		
	・成人やせ（BMI18.5未満）の割合の減少					
	20歳代　女性	20%以下	23.1%	11.5%	○	○
	○児童・生徒の食習慣の向上					
	・毎日朝食を摂っている児童生徒の割合の増加					
	小学6年生	95%以上	86.9%	85.9%		
	中学3年生	95%以上	84.4%	81.2%		
身体活動・運動	○定期的な運動習慣者の割合の増加					
	20～39歳　男性	50%以上	41.5%	55.9%	○	○
	女性	33%以上	16.6%	33.9%	○	○
	40～64歳　男性	36%以上	33.1%	39.1%	○	○
	女性	33%以上	27.3%	41.6%	○	○
休養・こころの健康	○ストレスを感じた人の割合の減少					
	大いにある	13%以下	14.4%	16.3%		
	○自殺者の減少					
	自殺死亡率（人口10万対）	20以下	21.6(H26) (実人数23人)	23.3(R3) (実人数23人)		
	○睡眠が十分取れていないと思う人の割合の減少					
	男女の平均	15%以下	15.4%	20.8%		
たばこ	○公共施設における禁煙・分煙の実施率の増加					
	（市役所、文化体育施設）	100%	97.4%	100.0%	○	○
	○妊娠・出産後の禁煙の徹底					
	出産後の喫煙率	0%	3.5%	2.3%		○
	○成人の喫煙率	14.7%以下	16.3%	8.3%	○	○
アルコール	○多量に飲酒する人の減少					
	・「ほとんど毎日飲む」かつ「1日3合以上飲む」と答えた人					
	男性	3.2%以下	6.6%	2.7%	○	○
	女性	0.2%以下	0.7%	0.7%		
がん	○各種がん検診受診率の向上					
	胃がん	50%以上	32.6%	24.5%		
	子宮がん	50%以上	51.4%	56.2%	○	○
	乳がん	50%以上	44.2%	43.9%		
	肺がん	65%以上	56.4%	57.1%		○
	大腸がん	50%以上	47.0%	47.9%		○
	○各種がん精密検査受診率の向上					
	胃がん	100%	86.4%	83.4%		
	子宮がん	100%	85.1%	85.5%		○
	乳がん	100%	86.1%	87.4%		○
	肺がん	100%	88.2%	82.7%		
	大腸がん	100%	79.4%	72.2%		

«健康さかた21計画(第３期）»					評価	
分野	項目	目標値	前回数値 (H27)	現状値 (R4)	達成	向上
糖尿病	○運動習慣者の割合の増加					
	男性	45%以上	44.1%	47.8%	○	○
	女性	40%以上	32.5%	54.3%	○	○
	○特定健診受診率の向上					
	・特定健診受診率	65%以上	48.1%	51.6%		○
	○朝食の欠食率の減少（週2回以上欠食する割合）					
	・20歳代～40歳代の欠食率の割合					
	男性	25%以下	32.2%	24.7%	○	○
	女性	25%以下	28.0%	30.8%		
循環器疾患	○塩分摂取量の減少	(県数値)				
	・食塩摂取量の平均値が8ｇ	8ｇ	10.0ｇ	10.5g		
	○運動習慣者の割合の増加(再)					
	男性	45%以上	44.1%	47.8%	○	○
	女性	40%以上	32.5%	54.3%	○	○
	○公共施設における禁煙・分煙の実施率の増加(再)					
	（市役所、文化体育施設）	100%	97.4%	100.0%	○	○
	○妊娠・出産後の禁煙の徹底(再)					
	出産後の喫煙率	0%	3.5%	2.3%		○
	○成人の喫煙率(再)	14.7%以下	16.3%	8.3%	○	○
	○特定健診受診率の向上(再)					
	・特定健診受診率	65%以上	48.1%	51.6%		○
歯と口腔の健康	○かかりつけ歯科医を持ち定期的に健診を受ける人の割合の増加					
	・20歳以上での歯石の除去、歯面清掃の割合	50%以上	41.9%	50.5%	○	○
	○むし歯のない幼児の割合の増加					
	・3歳児でむし歯のない幼児の割合	85%以上	80.9%	93.4%	○	○
	○12歳児の一人平均むし歯本数の減少					
	・12歳児の一人平均むし歯本数	0.5本以下	0.57本	0.28本	○	○
	○80歳で20本以上の歯を残すため、60歳、40歳の残存歯を多く持つ人の割合の増加					
	・60歳で24本					
	男性	58.0%	54.8%	51.9%		
	女性	70.0%	67.8%	73.9%	○	○
	・40歳で28本					
	男性	98.0%	94.1%	78.7%		
	女性	98.0%	95.7%	84.4%		
高齢者	○運動習慣のある高齢者（65歳以上）の割合					
	男性	58%以上	56.6%	53.3%		
	女性	48%以上	45.8%	71.7%	○	○
	○栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者（65歳以上）の割合	85%以上	81.3%	79.1%		
	○社会参加の推進を図る高齢者の割合	45%以上	42.0%	40.8%		

«目標値の達成状況»（自殺対策計画含む）

前計画の目標 44 項目のうち「達成」が 18 項目で、達成率は 40.9%となっています。前回より「向上」した項目は 23 項目で 53.5%となり、目標の約半分は向上した結果となりました。

各分野ごとの取り組み

1．栄養・食生活

生涯に渡って健康で豊かな生活ができるよう、ライフステージに応じた「食育」をすすめ健康づくりをサポートし、市民一人ひとりが食の恵みを大切に、健やかな心と体づくりを目指します。

市が取り組むこと

●朝食欠食や就寝前 2 時間以内の飲食は、生活習慣病のリスクを高めることを周知していきます。
●適正体重[*2] に近づくよう、野菜摂取量の増加や減塩など食生活の改善を促すとともに、妊婦の低栄養は「生まれてくるこども」の生活習慣病のリスクを高めることを周知していきます。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎主食・主菜・副菜でバランスよく、１日３食たべましょう。
◎野菜は３食たべましょう。
◎自分の適正体重を知りましょう。
◎就寝前の飲食は２時間前までに済ませましょう。

数値目標

項　目			現状値 (R4)	目標値 (R15)
成人肥満者（BMI25以上）の割合の減少	30～40歳代	男性	42.6%	28.0%
成人やせ（BMI18.5未満）の割合の減少	20～30歳代	女性	17.9%	15.0%
毎日朝食を摂っている児童生徒の割合の増加		小学6年生	85.9%	95.0%
		中学3年生	81.2%	95.0%

2．身体活動・運動

64 歳以下の年代では男女ともに運動習慣がある人の割合が低くなっています。運動習慣者のさらなる増加、日常生活における身体活動の増加を目指します。

市が取り組むこと

●スマートフォンアプリや、これを活用したウォーキングイベント等の周知と参加勧奨を行います。
●家事や通勤など身体活動を含め１日 8,000 歩程度の活動量が確保できるよう、市ホームページなど各種媒体を活用して情報提供を行います。
●健康的なワーク・ライフ・バランスの形成のため、関係機関と連携して事業所等へ働きかけます。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎スポーツイベントやウォーキングイベントなどに積極的に参加しましょう。
◎家事や通勤などを含め、今よりも 10 分以上多く体を動かしましょう。
◎健康維持やストレス解消のためにも、余暇時間を確保し体を動かしましょう。

数値目標

項　目			現状値 (R4)	目標値 (R15)
運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性	42.4%	45.0%
		女性	39.5%	
	65歳以上	男性	53.3%	60.0%
		女性	71.7%	
	40～74歳	男女	19.9%	25.0%
日常生活における身体活動量の増加	20～64歳	男性	6,200歩	8,000歩
		女性	5,500歩	
	65歳以上	男性	5,700歩	6,000歩
		女性	4,900歩	

3．休養・こころの健康

こころの健康について正しい知識を持ち、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげるこころのサポーターを養成します。ストレスを感じた人、睡眠が十分とれていない人について対策の強化を図ります。

市が取り組むこと

●ストレスへの対処法や、睡眠、休養の必要性について、市ホームページや地域の講座等で普及啓発していきます。また、睡眠、休養を阻害する要因になりうる飲酒やスクリーンタイム[*3]対策についても情報提供していきます。
●睡眠不足が続くとうつ病になりやすいことから、これらの関連性について理解が深まるよう普及啓発をしていきます。
●各種こころの相談窓口や相談機関の周知を図るとともに、地域で身近に相談できる環境を整備するため、引き続きこころのサポーターを養成します。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎睡眠の大切さや休養の必要性について正しい知識を持ち、睡眠時間を確保しましょう。
◎ストレスへの対処方法について正しい知識を持ち、上手にストレスと付き合いましょう。
◎一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。また、周囲の人に関心を持ち、変化に気づいたら声をかけましょう。



数値目標

項　目	現状値(R4)	目標値(R15)
ストレスを感じた人（大いにある）の割合の減少	16.3%	13.0%
自殺死亡率（人口10万対）の減少	23.3(R3)	15.1
睡眠が十分に取れていないと思う人の割合（男女平均）の減少	20.8%	20.0%
睡眠時間が十分に確保（７時間以上）できている人の割合	—	60.0%
不安、悩みがあるときに相談しない男性の割合の減少	44.0%	20.0%
こころのサポーター養成延べ人数（年間）	1,349人	1,500人

4．たばこ

喫煙による健康への影響や禁煙指導を、各種健康教室や特定保健指導で行うほか、妊婦や乳幼児を持つ家族への周知を強化し、喫煙関連の疾病の減少を目指します。

市が取り組むこと

●新型たばこや COPD（慢性閉塞性肺疾患）[*4] 等の喫煙による健康への影響や受動喫煙の害について、地域の会合や各種健康教室等で啓発します。
●禁煙希望者への情報提供や相談を通じて、禁煙に向けた支援を行います。
●喫煙が胎児や乳幼児、20 歳未満の人に与える影響について、保護者等に対する知識の普及に努め、生活習慣の見直しを支援します。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎たばこが健康に与える害を知りましょう。
◎喫煙者は受動喫煙に配慮し喫煙マナーを守り、禁煙にチャレンジしましょう。
◎20 歳未満の人や妊産婦は喫煙をしないようにしましょう。



数値目標

項　目		現状値(R4)	目標値(R15)
20歳以上の人の喫煙率の減少		8.3%	8.0%
妊娠中の女性の喫煙率の減少		1.0%	0%
出産後の喫煙率の減少		2.3%	0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		17.8%	50.0%
受動喫煙機会を有する人の割合	職場	13.4%	0%
	家庭	11.2%	
	飲食店	12.9%	

5．アルコール

節度ある飲酒について、各種健康教室等の開催時に普及啓発、特定健診で相談指導を行うほか、妊娠期の女性には、飲酒のリスクについての啓発や禁酒指導を継続的に実施していきます。

市が取り組むこと

●アルコールが健康に与える影響や、適度な飲酒量について啓発します。
●禁酒・断酒を希望する方への情報提供や健康相談等の支援を行います。
●アルコールが妊婦や胎児、20 歳未満の人への心身の健康に与える影響について啓発を強化します。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎飲酒が健康に与える影響や適度な飲酒量の知識を身につけましょう。
◎1 週間のうち 1 日以上は休肝日を作りましょう。
◎20 歳未満の人や妊産婦は飲酒をしないようにしましょう。



数値目標	項　目		現状値（R4）	目標値（R15）
	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の減少	男性	18.6%	13.0%
		女性	11.4%	6.4%
	習慣的多量飲酒者の割合の減少	男性	2.7%	2.0%
		女性	0.7%	0.2%
	妊娠中の女性の飲酒割合の減少		0.4%	0%

6．がん

「がん検診のお知らせ・がん検診手帳（お得な検診ガイド）」を市広報に折り込み全世帯へ配布、国保へ切り替える方に対し窓口でがん検診の案内をする等、各種がん検診の受診率向上を図ります。

市が取り組むこと

●喫煙対策と適切な生活習慣（飲酒、身体活動、食生活等）の普及・啓発をします。
●HPV ワクチン*5の接種率向上による発病予防を推進します。
●がん検診の必要性の周知と SNS やホームページ等を活用した情報発信を行います。
●がん検診を受けやすい職場環境の整備のため、関係機関と連携して企業等への働きかけを行います。
●精密検査受診率の増加を目指して、未受診者に対する受診勧奨を強化します。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎がん予防のために、喫煙対策と適切な生活習慣（飲酒、身体活動、食生活）を実践しましょう。
◎年 1 回、健診とがん検診を受けましょう。
◎精密検査が必要な時は、必ず受けましょう。



数値目標	項　目		現状値（R4）	目標値（R15）
	各種がん検診受診率の向上	胃がん	24.5%	70.0%
		子宮がん	56.2%	
		乳がん	43.9%	
		肺がん	57.1%	
		大腸がん	47.9%	
	各種がん精密検査受診率の向上	胃がん	83.4%	95.0%
		子宮がん	85.5%	
		乳がん	87.4%	
		肺がん	82.7%	
		大腸がん	72.2%	

7．糖尿病

糖尿病高血圧予防教室、特定保健指導運動教室などの開催や食生活改善推進員と共に地域活動において、引き続き糖尿病予防に取り組んでいきます。

市が取り組むこと

●食習慣の改善、身体活動の増加や運動の実施による、生活習慣の改善（一次予防）を呼びかけます。
●早期発見・早期治療による重症化予防のため、健診受診率の向上に取り組みます。
●歯周病が血糖コントロールに影響を与えることを周知し、口腔ケアの大切さを周知します。
●低出生体重児が、将来の肥満や糖尿病につながることを周知します。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎主食、主菜、副菜でバランスよく、１日３食たべましょう。【再掲】
◎かかりつけ歯科医院で定期的に口腔ケアをしましょう。
◎自分の適性体重を知りましょう。【再掲】
◎年１回、健診を受けましょう。

数値目標

項　目			現状値（R4）	目標値（R15）
運動習慣者の割合の増加		男性	47.8%	55.0%
		女性	54.3%	
特定健診受診率の向上			51.6%	70.0%
朝食欠食率の減少	20～40歳代	男性	25.3%	25.0%
		女性	30.8%	
週３回以上朝食を抜く	40～74歳	男女	6.1%	3.0%

8．循環器疾患

生活習慣病が循環器系疾患の要因であり、特に高血圧の危険因子である１日当たりの塩分摂取量は、国が示す目標以下となるよう様々な啓発活動に取り組みます。

市が取り組むこと

●減塩のため調味料の使い方の工夫や、野菜摂取量を増やすため「一皿の野菜」をプラスするためのレシピなど、普段の生活の中で簡単に取り入れられる情報提供を行います。
●特定健診で要医療となった人のうち、特定保健指導対象者ではない人に対し、受診勧奨を行います。
●健診未受診かつ定期受診をしていない人に対し、受診勧奨を強化します。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎１日の食塩摂取量を減らしましょう。
◎主食、主菜、副菜でバランスよく、１日３食たべましょう。【再掲】
◎年１回健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

数値目標

項　目		現状値（R4）	目標値（R15）
食塩摂取量の減少		10.5ｇ	7.0ｇ
運動習慣者の割合の増加【再掲】	男性	47.8%	55.0%
	女性	54.3%	
妊娠中の女性の喫煙率の減少【再掲】		1.0%	0%
出産後の喫煙率の減少【再掲】		2.3%	0%
20歳以上の人の喫煙率の減少【再掲】		8.3%	8.0%
特定健診受診率の向上【再掲】		51.6%	70.0%

9．歯と口腔の健康

幼児期および学齢期のむし歯を有する子どもを減らし、歯科医院で定期健診をする人の割合を向上していくことで「8020[*6]」を実現し、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進します。

市が取り組むこと

- こどもと保護者の口腔ケアへの意識を高めるため、妊娠期から乳幼児健診等において、引き続き、歯科健診や歯科保健指導を行います。
- 市民に歯周病についての正しい知識や予防のための口腔ケアが定着するよう啓発します。特に、高校卒業後は、歯科健診の機会が減るため、在学中に口腔ケアの重要性について啓発し、自身で健康管理ができるよう教育機関と連携して支援します。
- 歯周疾患検診の機会を提供し、定期的な歯科受診を促します。また、節目年齢の歯周疾患検診等の受診率向上に努め、歯周疾患の早期発見・早期治療に努めます。
- 口腔機能が低下すると、低栄養や筋力減少症をはじめとしたフレイル（虚弱）につながることを啓発し、地域における高齢者の通いの場等で具体的な予防について周知します。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎歯ブラシや歯間ブラシ等の口腔ケア用具を適切に使用して歯みがきをする習慣を身につけましょう。
◎自分の歯やお口に関心をもち、かかりつけ歯科医を定期的に受診しましょう。
◎よく噛むことを意識した食事や習慣を身につけましょう。

数値目標

項　目	現状値(R4)	目標値(R15)
３歳児で４本以上のむし歯を有する幼児の割合の減少	1.8%	0.0%
12歳児でむし歯を有する生徒の割合の減少	17.3%	10.0%
かかりつけ歯科医を持ち定期的に健診を受ける人の割合の増加 20歳以上で歯石の除去、歯面清掃の割合	50.5%	95.0% (18歳以上)
40歳以上における自分の歯が19本以下の人の割合の減少	17.7%	5.0%

10．高齢者の健康

「通いの場」において、高齢期に必要な栄養やバランスよい食事を摂る工夫の啓発、筋力維持のための体操の実施等でフレイルを予防します。また、慢性疾患の重症化予防も一体的に実施します。

市が取り組むこと

- 「通いの場」において、フレイルとオーラルフレイルの予防や疾病予防に関する啓発や実践を行います。
- 地域における高齢者の「通いの場」を担う団体等に対して、引き続き運営の支援を行います。
- 健診結果や医療レセプトデータを踏まえて、疾病やフレイルのリスクがある高齢者に対して、アウトリーチ型の個別指導を行います。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎自身の健康状態や身体機能について関心をもち、かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう。
◎フレイルを予防する食事や運動等について知り、実践しましょう。
◎身近なコミュニティにおける活動や「通いの場」等に参加し、週１回以上外出しましょう。

数値目標

項　目			現状値(R4)	目標値(R15)
運動習慣者の割合の増加【再掲】	65歳以上	男性	53.3%	60.0%
		女性	71.7%	
ウオーキング等の運動を週に１回以上行っている高齢者の割合の増加	75歳以上		41.3%	50.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、１日２回以上の日がほぼ毎日ある高齢者の割合の増加	65歳以上		―	50.0%
社会参加(就労含む)の推進を図る高齢者の割合の増加	65歳以上		40.8%	50.8%
週１回は外出する高齢者の割合の増加	75歳以上		89.9%	90.0%
家族や友人と付き合いがある高齢者の割合の増加	75歳以上		88.9%	90.0%



11. こどもの健康

適切な生活習慣の定着は、幼少期からの取り組みが重要です。その生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響するため、こどもの健康を支える取り組みを推進します。

市が取り組むこと

●喫煙が胎児や乳幼児、20 歳未満の人に与える影響について、保護者等に対する知識の普及に努め、生活習慣の見直しを支援します。【再掲】
●アルコールが妊婦や胎児、20 歳未満の人への心身の健康に与える影響について啓発を強化します。【再掲】
●HPV ワクチンの接種率向上による発病予防を推進します。【再掲】
●こどもと保護者の口腔ケアへの意識を高めるため、妊娠期から乳幼児健診等において、引き続き、歯科健診や歯科保健指導を行います。【再掲】
●幼児期から学齢期に関わる保育・教育関係者とともに、食事・咀嚼習慣・口腔ケア等について啓発を行っていきます。

市民一人ひとりが取り組むこと



◎早寝早起きをこころがけ、朝ごはんをたべましょう。
◎よく噛むことを意識した食事や習慣を身につけましょう。【再掲】
◎自分の歯やお口に関心をもち、かかりつけ歯科医を定期的に受診しましょう。【再掲】

数値目標

項　目		現状値 (R4)	目標値 (R15)
毎日朝食を摂っている児童生徒の割合の増加【再掲】	小学６年生	85.9%	95.0%
	中学３年生	81.2%	95.0%
３歳児で４本以上のむし歯を有する幼児の割合の減少【再掲】		1.8%	0%
12歳児でむし歯を有する生徒の割合の減少【再掲】		17.3%	10.0%

12. 女性の健康

女性には、体の変化にともなうライフステージごとの健康問題があります。特に女性の「やせ」、妊婦に関する健康問題は、生まれてくるこどもの発育にも影響すること等の啓発および指導を推進していきます。

市が取り組むこと

●妊婦の低栄養は、「生まれてくるこども」の生活習慣病のリスクを高めることを周知していきます。
●ライフステージに応じた食生活に関する幅広い知識について周知していきます。
●喫煙が胎児や乳幼児、20 歳未満の人に与える影響について、保護者等に対する知識の普及に努め、生活習慣の見直しを支援します。【再掲】
●アルコールが妊婦や胎児、20 歳未満の人への心身の健康に与える影響について啓発を強化します。【再掲】
●HPV ワクチンの接種率向上による発病予防を推進します。【再掲】

市民一人ひとりが取り組むこと



◎主食・主菜・副菜でバランスよく、１日３食たべましょう。【再掲】
◎たばこの害について学び、妊産婦は喫煙しないようにしましょう。
◎飲酒が健康に与える影響を学び、妊産婦は飲酒をしないようにしましょう。

数値目標

項　目		現状値 (R4)	目標値 (R15)
成人やせ（BMI18.5未満）の割合の減少【再掲】	20～30歳代	17.9%	15.0%
妊娠中の女性の喫煙率の減少【再掲】		1.0%	0%
出産後の喫煙率の減少【再掲】		2.3%	0%
妊娠中の女性の飲酒割合の減少【再掲】		0.4%	0%
習慣的多量飲酒者の割合の減少【再掲】		0.7%	0.2%
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の減少【再掲】		11.4%	6.4%

13. 自然に健康になれる環境づくり

自ら積極的に取り組む人だけでなく、健康に無関心の人でも自分の健康について興味・関心をもち取り組んでいけるよう、幅広くアプローチを行っていきます。

市が取り組むこと

- ●スマートフォンアプリや、これを利用したウォーキングイベント等の周知と参加勧奨を行っていきます。【再掲】
- ●様々な世代に対する運動習慣確立のため、NPO 法人等が行う事業を支援していきます。
- ●市内のウォーキングエリア（コース）と散策マップの周知に努めます。
- ●新型たばこや COPD(慢性閉塞性肺疾患)等の喫煙による健康への影響や受動喫煙の害について、地域の会合や各種健康教室等で啓発します。【再掲】
- ●健康に関心のない人が、気軽に取り組める健康マイレージ事業の周知をするとともに、健康づくりを応援する団体・企業と連携して取り組んでいきます。

市民一人ひとりが取り組むこと【再掲】

◎たばこが健康に与える害を知りましょう。
◎喫煙者は受動喫煙に配慮し喫煙マナーを守り、禁煙にチャレンジしましょう。
◎スポーツイベントやウォーキングイベントなどに積極的に参加しましょう。



数値目標

項　目		現状値 (R4)	目標値 (R15)
受動喫煙の機会を有する人の割合【再掲】	職場	13.4%	0%
	家庭	11.2%	
	飲食店	12.9%	
健康マイレージ参加人数の増加		166人	1,000人

＊1　フレイル（虚弱）…要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的、精神・心理的、社会的に連鎖し、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。ただし、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができるといわれています。

＊2　BMI 18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満）の人。

＊3　スクリーンタイム…テレビの視聴やビデオゲームのために画面を見たり、スマートフォンやタブレットなどの電子機器を使ったりして過ごす時間のこと。

＊4　COPD（慢性閉塞性肺疾患）…有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能であるため、早期に発見、治療をすることで、罹患するリスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減することが可能です。

＊5　HPV ワクチン…ヒトパピローマウイルス感染症を防ぐワクチン。小学校 6 年～高校 1 年生相当女子を対象に定期接種が行われている。平成 25 年（2013 年）6 月から積極的な勧奨を一時的に差し控えていたが、令和 4 年（2022 年）4 月から他 の定期接種と同様に、個別の勧奨を行っています。

＊6　80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とうという運動です。平成元年、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、国民的な運動として推進しています。

酒田市自殺対策計画（第２期）

自殺は健康問題だけでなく、様々な社会的要因が複合して起こりうるもので、その多くが追い込まれた末の死といわれています。個人だけの問題ではなく、その多くは防ぐことのできる社会全体の問題と捉え、関係機関や団体と連携し自殺対策に包括的に取り組んでいきます。

◎計画期間：令和６年度～令和 11 年度

施策の体系

国・県の基本方針、本市の自殺の実態を踏まえ、次の４つの視点で「生きることの包括的な支援」を推進し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

1　自殺対策の啓発と周知（**知る**）

2　自殺対策を支える人材の育成（**気づく**）

3　地域におけるネットワークの強化（**つなぐ**）

4　生きることの促進要因への支援（**見守る**）

◎次の４つの項目を重点とすべき取り組みとして推進します。

- 高齢者の自殺対策の推進
- 生活困窮者の自殺対策の推進
- 勤務問題による自殺対策の推進
- 子ども・若者の自殺対策の推進

前計画目標の評価

酒田市自殺対策計画				評価	
項目	目標値	前回数値（H27）	現状値（R4）	達成	向上
○自殺死亡率 （人口10万人あたり自殺者数）	15.5以下	19.9 （実人数21人） ＊人口動態統計	23.3（R3） （実人数23人） ＊人口動態統計		
○こころのサポーター養成延べ人数	年間1,000人	―	1,349人	○	―
○ストレスを抱える人の割合	13%以下	14.4%	16.3%		
○睡眠が十分取れていない人の割合	15%以下	15.4%	20.8%		

具体的な取り組みとそれぞれの役割

施策の体系ごとの取り組み

知る	1 自殺対策の啓発と周知	**①自殺対策に関する啓発と周知の強化を行います**
		市民健康講演会の開催
		自殺予防週間(９月)、自殺対策強化月間(3月)における啓発活動
		こころの健康・自殺予防に関するリーフレットなどの配布
		各種メディア媒体を活用したうつ予防や自殺対策についての啓発活動
		プロファイルの公開
		②地域における自殺対策の啓発を行います
		こころの健康教育の実施
		企業におけるこころの健康講座の実施
気づく	2 自殺対策を支える人材の育成	**①地域における支援者の養成をします**
		こころのサポーター養成講座
		市民に関わる様々な分野の方へのこころのサポーター研修の実施
		②支援関係者に対する研修会を実施します
		市職員を対象としたこころのサポーター研修の実施
		専門職向けこころのサポーター研修の実施
		地域のリーダーに対するこころのサポーター研修の実施
つなぐ	3 地域におけるネットワークの強化	**①推進体制の充実に努めます**
		健康づくり協議会の充実
		相談窓口担当者会議の開催
		②地域における自殺対策の取り組みを推進します
		庄内地域自殺対策意見交換会
		地域ケア会議
		新・草の根事業
		③特定の問題に対する連携・ネットワークの強化に努めます
		自殺対策ネットワーク会議
		生活自立支援センターさかた支援調整会議
		専門医や専門病院への紹介・連携
		要保護児童対策地域協議会
		避難者生活支援相談
		アルコール依存症の人への支援
見守る	4 生きることの促進要因への支援	**①こころの健康教育を推進します**
		学校におけるこころの健康教育
		若者支援に携わる支援者への情報提供と相談・支援
		②相談窓口・支援体制の充実に務めます
		各種窓口相談
		③自殺対策に資する居場所づくりを推進します
		教育支援センター（ふれあい教室）
		民間団体による支援
		高齢者の居場所づくり
		認知症の人への支援
		遺族への支援

市が取り組むこと

●地域における自殺の実態を把握し、市民に対する普及啓発や相談・支援等の自殺対策を推進します。

学校が取り組むこと

●児童生徒のこころの健康の保持に関することについて教育や啓発を行います。

関係団体・民間団体が取り組むこと

◆それぞれの特性に応じて自殺対策に参画し、県や市と連携しましょう。

企業が取り組むこと

◆「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき、ワーク・ライフ・バランスの推進やストレスチェックを実施しましょう。
◆メンタルヘルスに関する各種取り組みを積極的に推進し、勤務問題に関する自殺のリスクを生み出さないための労働環境を整えましょう。

市民一人ひとりが取り組むこと

◎睡眠の大切さや休養の必要性について正しい知識を持ち、睡眠時間(7 時間以上)を確保しましょう。
◎ストレスへの対処方法について正しい知識を持ち、上手にストレスと付き合いましょう。
◎一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。また、周囲の人に関心を持ち、変化に気づいたら声をかけましょう。

	項　目	現状値 (R4)	目標値 (R10)
数値目標	ストレスを感じた人の割合の減少 大いにある	16.3%	13.0%
	自殺者の減少 自殺死亡率（人口10万対）	23.3(R3) （実人数23人）	15.1
	睡眠が十分に取れていないと思う人の割合の減少 男女の平均	20.8%	20.0%
	睡眠時間が十分に確保できている人の割合 睡眠時間７時間以上	―	60.0%
	悩みや不安があるときに相談しない人の割合の減少 男性	44.0%	20.0%
	こころのサポーター養成延べ人数	年間　1,349人	年間　1,500人



厚生労働省　「まもろうよ こころ」　https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/