

# さかた健康づくりビジョン【健康さかた 21（第 4 期）・酒田市自殺対策計画（第 2 期）】（素案）の概要

## 1. さかた健康づくりビジョンとは

さかた健康づくりビジョンは、「健康さかた 21（第 4 期）」と、別に策定していた「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。

（1）健康さかた 21（第 4 期）・・・国は、「健康日本 21（第三次）」（令和 6～17 年度、12 年間）を、県は「健康やまがた安心プラン」（令和 6～17 年度、12 年間）を策定し、国民・県民の健康増進に向けた各種施策を行います。健康さかた 21（第 4 期）は、前計画（平成 29～令和 5 年度、7 年間）に掲げた目標数値の達成状況を評価・分析し、今後の健康施策に生かすとともに、国・県計画との整合性を図りつつ、少子高齢化、市民の健康の状況、疾病傾向などを踏まえ「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組み」の推進を図っていくものです。「健康でいつまでも私らしく暮らせるまち酒田」の実現を関係機関と協力しながら目指していきます。

（2）酒田市自殺対策計画（第 2 期）・・・国は「自殺総合対策大綱」（令和 4 年 10 月閣議決定、おおむね 5 年を目途に見直し）を、県は「いのち支える山形県自殺対策計画（第 2 期）」（令和 5～9 年度、5 年間）を策定し、自殺対策に取り組んでいます。酒田市自殺対策計画（第 2 期）は、市の現状と課題を踏まえ、第 1 期計画を評価・分析し、反映させるとともに、国・県計画との整合性を図りつつ自殺防止に努めていきます。

## 2. ビジョンの期間

健康さかた 21（第 4 期）：12 年間（令和 6 年度～令和 17 年度：中間見直し令和 11 年度）

酒田市自殺対策計画（第 2 期）：6 年間（令和 6～11 年度、第 3 期：令和 12～17 年度）

## 3. ビジョンの体系

### 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  
健康格差の減少  
支え合い・連携の推進

#### 基本方針

生活習慣と社会環境の改善  
生活習慣病の発症予防と重症化予防  
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

## 4. 分野ごとの主な取り組み【健康さかた 21（第 4 期）】

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食欠食や就寝前 2 時間以内の飲食は、生活習慣病になるリスクを高めることを周知していきます。</li> <li>理想的な BMI22 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「生まれてくる子ども」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。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>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メディアの適切な使用についても情報提供していきます。</li> <li>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。</li> </ul>
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>アルコールが妊婦や胎児、未成年者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。</li> </ul>
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>HPV ワクチンの接種率向上による感染予防を推進します。</li> <li>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。</li> </ul>
糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。また、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。</li> <li>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。</li> </ul>
高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>「通いの場」において、フレイル予防や疾病予防に関する啓発や実践を行います。</li> <li>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を選定し、アウトリーチ型の個別指導を行います。</li> </ul>
★こどもの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもと保護者の口腔ケア（ホームケアと定期受診によるケア）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。</li> <li>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。</li> </ul>
★女性の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦の低栄養は「生まれてくる子ども」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。</li> <li>喫煙が胎児や乳幼児、未成年者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。</li> </ul>
★自然に健康になれる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

★は国の健康日本 21 第三次に合わせ追加