

気づき・つながり・見守り、 みんなで支えあう町

誰もが自殺に追い込まれることなく、いきいきと元気で暮らせる町の実現をめざし、本計画における「岬町第2次自殺対策計画」分野では、前「岬町自殺対策計画」を受け継ぎ「気づき・つながり・見守り、みんなで支えあう町」を基本理念とします。

様々な分野の関係機関や団体との連携、協働により、「気づき・つながり・見守ろう」を合言葉に、「第3次健康みさき21」の取組の一つとして自殺対策をより強化していきます。

基本施策

1：地域におけるネットワークの強化

2：自殺対策を支える人材の育成

3：住民への啓発と周知

4：自殺未遂者等への支援の充実

5：自死遺族等への支援の充実

6：児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

1：高齢者への対策

2：生活困窮者・無職者への対策

<自殺総合対策（国）の基本理念>

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

●あなたに苦しさや悩みがあるとき

ひとりで抱え込まず、信頼できる人や専門機関へ相談ください。
解決の糸口がみえたり、こころが軽くなることが多いです。

●周囲で悩んでいそうな人に気づいたとき

「どうしたの？」と声をかけ「いつでも話を聴くからね」と伝えてください。
そして、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

☘ 相談先（保健センター）TEL:492-2424

☘ 悩みの相談窓口一覧（大阪府）



■ 岬町第3次健康増進計画・第2次食育推進計画 ■

みんなで支えあう健康づくり ～すべての町民が健やかに暮らせるまちをめざして～

本計画は、「健康みさき21（第2次）」で推進してきた取組を引き継ぎ、より強化していくため、また、健康日本21（第三次）の基本的な方向である「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンに基づき、「みんなで支えあう健康づくり ～すべての町民が健やかに暮らせるまちをめざして～」を基本理念とします。

【全体目標】健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣の改善、生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等によって健康寿命の延伸をめざし、また、属性により健康につながる社会的環境や健診等へのアクセスに差が出ないように整備していかねばなりません。

指標		国 (現状値)	大阪府 (現状値)	岬町	
				現状値 (令和5年度)	目標値 (令和 18 年度)
自分が健康と思う人の割合（全体）		—	—	70.2%	80.0%
健康寿命	男性	72.68 歳 (R1)	71.88 歳 (R1)	79.10 歳 (R4)	80 歳以上に 延伸
	女性	75.38 歳 (R1)	74.78 歳 (R1)	83.70 歳 (R4)	85 歳以上に 延伸

1. 個人の行動と健康状態の改善

（1）生活習慣の改善

① 栄養・食生活〔食育推進計画〕

食は、健康の「要」 食べることの大切さを見直そう

朝・昼・夕食を規則正しく食べよう/バランスのよい食生活を身につけよう/家族そろって食事をする機会を増やそう

② 身体活動・運動

自分に合った運動を身につけよう

運動の大切さを知り、自分に合った運動を身につけよう/運動の回数を増やして習慣づけよう/スポーツクラブやサークル、地域の運動に関する行事、教室等に積極的に参加しよう/親子で一緒に散歩や身体をつかった遊びを楽しもう

やってみよう！

