

概要版

■ 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、健康日本21（第3次）の基本的な方向である「すべての国民が健や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。

計画期間 令和7年度～令和18年度

【全体目標】健康寿命の延伸と健康格差の縮小

指標	国 (現況値)	大阪府 (現況値)	岬町	
			現況値 (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%
	男性	72.68歳 (R1)	79.10歳 (R4)	80歳以上に 延伸
健康寿命	女性	75.38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/親子と一緒に散歩や身体をつかった遊びを楽しもう



やっつけよう!

■ 岬町第2次自殺対策計画 ■

気づき・つなぎ・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・つなぎ・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・つなぎ・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



●あなたにさら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、こころが軽くなる人が多いです。

●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)



第3次健康みさき21

岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画

発行年月日：令和7年3月

発行：岬町

編集：岬町立保健センター（しあわせ創造部保健センター保健医療係）

〒599-0311 大阪府東淀川区岬町多奈川谷川2424番地の3

TEL：(072) 492-2424(直通) FAX：(072) 492-2433

計画本編は

こちらへ→



③ 休養・睡眠

ここに「ゆとり」を持とう、こころといのち 気づき・つなぎ・見守ろう
ぐっすり眠り、疲れをとろう/ストレスと上手につきあう方法を身につけよう/家族でゲームや携帯電話等の使用時間を決めよう/気づき・つなぎ・見守りの環境づくりを整えよう

④ アルコール

アルコールと上手につきあおう
未成年者に飲酒をさせない環境づくりをしよう/適正飲酒量を守る

⑤ たばこ

吸わない・吸わせない 喫煙マナーを守る
たばこの害を知ろう/公共機関等全面禁煙の環境づくりを進めよう/子どもや妊婦をはじめ、吸わない人はこれからも絶対吸わないようにしよう/禁煙にチャレンジしよう/受動喫煙を防止しよう

⑥ 歯・口腔の健康

いつまでも自分の歯で食べよう
幼児のうちから歯について正しい知識と歯磨き習慣を身につけよう/定期的に歯科検診を受け、きちんと治療しよう

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

健診（検診）は健康づくりの第1歩
健康を確かめるため、まず受診しよう/毎年受診を継続しよう/健診（検診）結果をもとに生活習慣を見直し、適切な生活習慣を確立しよう

② 循環器病

循環器病のことを知り、病気が見つかったらきちんと治療を受けよう
自分に合った食事量を守る/定期的に体重を測り、適正体重をめざそう/楽しく身体を動かそう/病気が見つかったら、早めに受診し、きちんと治療を受けよう

③ 糖尿病

糖尿病のことを知り、病気が見つかったらきちんと治療を受けよう
1日3食食べ、自分に合った食事量を守る/定期的に体重を測り、適正体重をめざそう/自分の血糖値やHbA1c値を把握しよう/病気が見つかったら、早めに受診し、きちんと治療を受けよう

(3) 生活機能の維持・向上

正しい生活習慣を身につけよう

ロコモ・フレイル予防について正しい知識を持とう/しっかりと動いて、骨粗鬆症を予防しよう/こころの健康に目を向けよう



2. 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

社会や地域との関わりを保ち、生きがいを持って生活しよう
地域の行事やボランティア活動に参加しよう/いろいろな人との交流の場をつくって/役にたてない程度に周りと助けあい、声を掛けあおう

(2) 自然に健康になれる環境づくり

みんなで健康づくりを楽しむ
身近な環境や地域の資源等を活用し、無理なく健康づくりに取り組もう/健康づくりに役立つ情報を家族や周りの人と共有しよう/受動喫煙を防止しよう

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

身近な資源・場所で、健康づくりを楽しむ
アプリ等で健康づくりに役立つ情報を集め、家族や周りの人と活用しよう

3. ライフコースにおける健康づくり



(1) こどもの健康

こころと身体、生活の基礎をつくる
規則正しい生活を送ろう/食事・運動・睡眠（休息）をしっかりとり/お酒やたばこは、すすめても絶対に断ろう

(2) 高齢者の健康

住み慣れた町で、いつまでも健康に暮らそう
フレイル予防や介護予防の正しい知識を持とう/健康維持・体力維持のため、正しい食習慣・運動習慣を持とう/地域や仲間との交流を図り、自分の楽しみを持とう

(3) 女性の健康

女性の身体の変化を知って、上手につきあおう
女性ホルモンや月経の変化で体調が優れないときは、無理せず過ごそう/妊娠や出産等のライフイベントに合わせた健康づくりをしよう/自分にちよいという運動を見つけて、継続しよう