

八代市保健計画（第三次） 八代市自殺対策計画（第二期）

概要版

体いきいき 心はれはれ 元気やつし



計画の趣旨

生活習慣病の発症や重症化により要介護状態となる人が増加しており、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。また、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの社会的な要因があることが知られており、いのちを支える対策が必要です。

「八代市保健計画」は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、本市の保健事業を総合的に推進します。

「八代市自殺対策計画」は、自殺対策基本法に基づく市町村計画であり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざします。

「八代市保健計画」と「八代市自殺対策計画」は、からだや心の健康づくりという点で関連性があるため、一体的に推進します。

計画の期間

	令和6年度～令和11年度	令和12年度～令和17年度
八代市保健計画	第三次計画(12年間)	
	中間見直し	見直し更新
八代市自殺対策計画	第二期計画(6年間)	第三期計画(6年間)
	見直し更新	見直し更新

基本理念 市民が健康で安心して暮らすことができるやつしろ ～体いきいき 心はればれ 元気やつしろ～
子どもから高齢者まで、病気や障がいの有無に関わらず、市民が生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、地域とともに健康なまちづくりを実践します

基本目標 **健康寿命の延伸**（いつまでも健康）と **健康格差の縮小**（誰もが健康）

施策1 次世代の健康づくり

施策の方向性

●安心して子どもを産み、子どもがより健やかに育つために、妊娠から出産・子育てまで切れ目ない支援を行います。

活動項目

- (1) 妊産婦期
 - ①妊娠前の健やかな生活習慣や命を大切にするための情報提供
 - ②健やかな妊娠・出産を迎えるための知識の啓発と支援
- (2) 乳幼児期
 - ①子どもの健やかな成長発達を促すための支援強化及び生活習慣の確立
 - ②安心して子育てができるための情報提供と支援
 - ③各種予防接種の推進

主な取組 ◎…重点取組

- 母子健康手帳交付時等の保健指導・相談
- ◎妊産婦へ電話相談・訪問等での指導、ハイリスク妊産婦へのサポートプラン作成
- ◎妊産婦健診・産後ケア事業の実施
- 乳幼児健診での保健指導
- ◎育児支援が必要なケースに対するサポートプラン作成
- 定期予防接種、未接種者への接種勧奨

施策2 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

施策の方向性

- 栄養・食生活 肥満の傾向が高い対象者を中心に食事の栄養バランスの理解・啓発を進めます。
- 身体活動・運動 運動をきっかけとした健康習慣の確立を推進します。
- 喫煙・飲酒 喫煙・飲酒のリスクに関する知識の普及・啓発を進めます。
- こころの健康づくり こころの健康・休養に関する知識の普及・啓発を進めます。
- 歯・口腔の健康 ライフステージに応じた適切な歯科保健の普及・啓発により、歯と口腔の健康づくりを推進します。

活動項目

- (1) 栄養・食生活
 - 健康な食習慣に向けた普及・啓発
- (2) 身体活動・運動
 - 運動習慣の定着に向けた普及・啓発
- (3) 喫煙・飲酒
 - 喫煙・飲酒のリスクに関する知識の普及啓発
- (4) 歯と口腔の健康
 - 歯科保健の推進
- (5) こころの健康づくり
 - こころの健康・休養に関する知識の普及・啓発

主な取組 ◎…重点取組

- 妊婦健診、乳幼児健診時の栄養指導
- 身体活動や運動習慣の拡大に向けた普及啓発
- 各種健診の結果に基づいた、適度な飲酒・禁煙の保健指導
- ◎妊婦歯科健診
- ◎乳幼児健診時の歯科指導、フッ化物歯面塗布、各種歯科健診
- こころの健康づくり・休養に関する情報発信

施策3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

施策の方向性

●若い世代から健康診査等により、日々の生活習慣を見直し、改善する意識を啓発します。
●生活習慣病等の発症・重症化予防に向け、各種健（検）診の受診率向上と保健指導によるサポートを強化します。

活動項目

- (1) がん
 - ①がんの正しい知識の普及啓発と受診率の向上
 - ②精密検査の受診率向上による重症化予防
- (2) 循環器疾患・糖尿病
 - ①健診受診率の向上
 - ②保健指導対象者の明確化、重症化予防

主な取組 ◎…重点取組

- ◎各種がん検診等の実施
- 受けやすい健診体制の整備
- ◎特定健診(国保)・基本健診・高齢者健診
- 生活習慣病予防健診(ヤング健診)
- 未受診者に対する個別受診勧奨
- ◎特定保健指導等の発症リスクに基づいた保健指導
- 家庭訪問や健康相談、結果説明会、健康教育等の実施
- 医療機関等との連携

施策4 健康づくりを支える社会環境づくり

施策の方向性

●市民が健康を意識し自ら健康増進に取り組めるよう、既存の社会資源の活用やICT等の活用、多様な主体による健康づくりを推進します。

活動項目

- (1) 地域との連携による健康づくり
- (2) 健康情報の発信・活用
 - ICT等を活用した健康情報の受発信
- (3) 感染症対策・予防接種
 - ①新たな感染症に備えた予防・拡大防止対策
 - ②予防接種

主な取組 ◎…重点取組

- ◎各校区の住民自治組織の健康に関する活動への支援
- 地域の健康づくり活動団体との連携
- 国のマイナポータルを活用した健康づくりの支援
- ◎デジタル技術を活用した新たな保健サービスの導入及び活用
- 感染症発生時の危機管理体制の整備(防疫・ワクチン対策)

子どもから高齢者・女性それぞれのライフステージに応じた健康支援

妊娠期から出産・子育て期までの切れ目のない支援の提供、子どもから高齢期までの生涯を通じた生活習慣病の発症予防・重症化予防などライフステージに応じた健康支援に取り組みます。

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない八代市をめざして自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします。

目標

自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）を12.0に減少させることをめざします

基本施策

（1）地域におけるネットワーク強化

国、県との連携をはじめ、地域の関係機関・団体に対し、自殺対策についてのさらなる理解を促進し、連携強化を図ります。

【主な取組】 ○各分野の関係機関との情報共有、連携の強化

（2）自殺対策を支える人材の育成

市民一人ひとりが、自殺や精神疾患について理解し、身近にいる自殺を考えている人のサインに早く気づき、相談機関や精神科医療機関等の専門家につなぎ、見守りを行うことができる人材を育成します。

【主な取組】 ◎市民を対象とした自殺予防ゲートキーパーの養成

（3）住民への啓発と周知

悩みを抱えた時に気軽に相談機関を利用できるよう、自殺や精神疾患について正しい知識を普及啓発し、偏見をなくすとともに相談機関の周知に取り組みます。

【主な取組】 ○自殺やうつ病等の精神疾患に関する知識の普及啓発

（4）生きることの促進要因への支援

年齢や性別、健康状態や経済的な背景等、それぞれにあった「生きることの促進要因」を支援する施策を推進します。

【主な取組】 ○こころの健康相談・電話相談・家庭訪問の実施

重点施策

世代に沿った自殺対策の推進

（1）中高年世代への支援

関係機関と連携・協力し、就労や勤務問題への対策の推進を図るとともに、こころの健康相談等を実施することにより自殺のリスクを減らす取組を推進します。

高齢者支援に関する情報を高齢者本人や支援者に対して発信し、高齢者を支える家族や介護者等への支援を推進します。

【主な取組】 ○高齢者の社会参加及び生きがいや居場所づくりの促進

（2）子ども・若者世代への支援

子ども・若者のこころの健康の保持や増進、困難やストレスに直面した時の対処方法を身につけることへの支援などを推進します。

【主な取組】 ○子ども支援相談の実施