

3 自殺対策計画の施策展開

自殺防止に向け誰一人取り残すことがないよう、相談・支援体制の整備等、住民・関係機関・団体、行政の連携による自殺対策の取り組みを推進します。

<自殺対策計画全体の成果指標>

指標項目	基準値	目標値
砥部町自殺死亡率 (人口10万対)	18.28	14.06 以下

基本施策 1 啓発活動の推進

【施策項目 1】
住民の主な取り組み

地域の主な取り組み

【施策項目 2】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

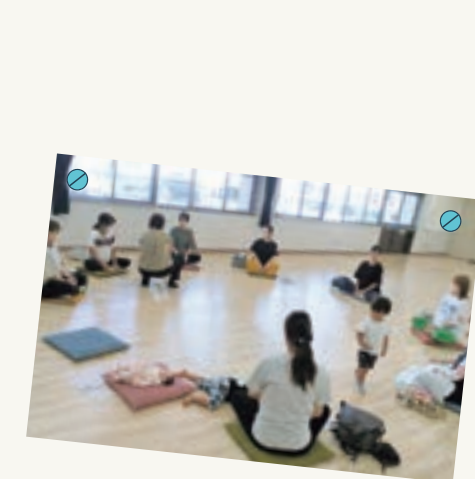


基本施策 2 相談支援体制の整備

【施策項目 1】
住民の主な取り組み

地域の主な取り組み

【施策項目 2】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み



6

基本施策 3

支援者の育成

【施策項目 1】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

【施策項目 2】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

ゲートキーパー養成講座、研修等による人材育成

- 地域や職域等で支援者となる人達は、ゲートキーパー養成講座に参加しよう
- ゲートキーパー養成講座を受けて、困っている人の相談に応じられるようにしましょう

人材育成に向けた啓発・情報提供

- 支援者となる人達は、メンタルヘルス等に関する研修等に参加しよう
- メンタルヘルス等に関する研修等を受けて、困っている人の相談に応じられるようにしましょう

自殺対策計画における町の主な取り組み

- 自殺予防週間や人権の町づくり集会等での周知啓発
- 「こころの健康講座」や「思春期教室」の開催
- ハートなんでも相談員やスクールソーシャルワーカー等の配置
- 相談窓口の周知
- 相談支援及び関係機関と連携した支援の充実
- ゲートキーパー養成講座
- 教員に対する SOS の受け止め方講座

等

- 概要版 -

跳ベ TOBE 健康プラン

【砥部町第3次健康づくり計画】

【砥部町第2次食育推進計画】

【砥部町第2次自殺対策計画】

発行年月:令和7年3月 発行・編集:砥部町 保険健康課(保健センター)
〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内1368番地
TEL:089(962)6888 FAX:089(962)6891
URL:https://www.town.tobe.ehime.jp

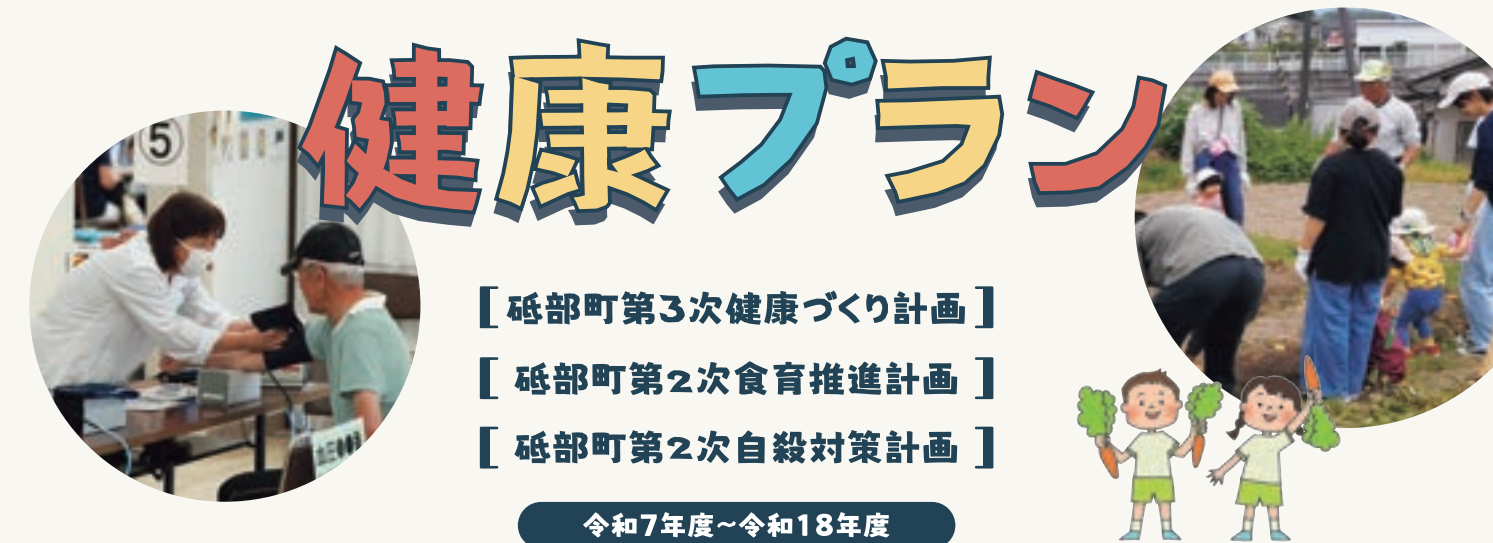


7



- 概要版 -

跳ベ TOBE 健康プラン



【砥部町第3次健康づくり計画】

【砥部町第2次食育推進計画】

【砥部町第2次自殺対策計画】

令和7年度~令和18年度

誰もが健康で、地域でいきいきと幸せに暮らすことができるまち



令和7年3月
砥部町

1 健康づくり計画の施策展開

子どもから高齢者まで、健康づくりへの意識を高め、一人ひとりの健康づくりを推進します。また、人と人とのつながりを大切にした健康でいきいきとしたまちづくりを住民、地域、行政が一体となり取り組みを推進します。

<健康づくり計画全体の成果指標>

指標項目	基準値	目標値
平均自立期間 及び平均寿命	男性平均自立期間: 79.7 歳 (男性平均寿命: 81.6 歳) 女性平均自立期間: 83.9 歳 (女性平均寿命: 87.4 歳)	平均自立期間の延伸 (増加)

重点目標 1 こころの健康を守る

【基本目標 1】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

- 自分のこころのもち方を大切にする
- ストレス解消法や趣味、生きがいを見つけよう
- 地域にある趣味を楽しめる場や癒しの場等を紹介しよう



【基本目標 2】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

- 多様性を知り、ともに生きる【新規】
- いろいろな人と話をし、いろいろな意見や立場の人がいることを知ろう
- 意見・立場の違う人がいることを理解し、ともに生きる地域づくりを進めていこう

【基本目標 3】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

- つながって心地よい関係を築く
- 気軽に相談できるよう、日頃から顔が見える関係をつくりましょう
- 地域の子どもや高齢者等の見守りに協力しましょう

重点目標 2 ゆとりのある子育てをする 新規

【基本目標 1】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

- 家族の時間を楽しむ工夫をする
- 家族間でも感謝の気持ちを大切に「ありがとう」を伝えよう
- 子育て家庭内の家事の協力のあり方や働き方について理解を深めよう



【基本目標 2】
住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

- 子育て支援の資源(人・場・環境)を上手に活用する
- 情報メディアの使い方について、家庭内ルールをつくり、親子で守っていきましょう
- 子育て家庭に対し、本町の子育て支援の情報を伝えよう



1

重点目標 3

交流・地域活動を推進する



【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

身近な地域づきあいをする

- 身近な地域づきあいを大切にし、声をかけあいましょう
- 地域にある趣味を楽しめる場や癒しの場等を紹介しましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

地域での世代間交流をもつ

- 地域での人脈づくりを進めましょう
- 地域住民が地域に愛着をもち、ともに生きる地域づくりを進めましょう

【基本目標 3】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

枠を越えたつながりをもつ

- 地域での孤立化を防ぐよう、独居高齢者等への声かけや困った事については助け合いましょう
- 各組織・団体が枠を越えたつながりをもてるよう、活動についての工夫をしましょう



重点目標 4

体力をつける



【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

身体を動かす楽しみを見つける

- 家の中や空いた時間に気軽にできる体操や散歩等の運動をはじめましょう
- 社会福祉協議会や民間事業と町が協働し、身体を動かす機会を提供しましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

身体活動量を増やす

- まずは、日常の中で身体を動かせる機会を探しましょう（家事も立派な身体活動）
- 運動を習慣化している人等は、運動習慣の仕方について広めましょう



重点目標 5

健康的な生活習慣を身につける



【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

健（検）診を受けて、自分の健康を管理する

- 町や職場から届く健（検）診の案内等をじっくり読んでみましょう
- 健康にまつわる話題を家族内や地域の仲間等と共有しましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

生活習慣病の重症化を予防する

- 自分や家族の生活習慣病について考え、規則正しい生活習慣を心がけましょう
- 生活習慣病について理解し、地域の仲間等と健康づくりに取り組みましょう

【基本目標 3】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

子どもの頃から健康的な生活習慣をつくる

- 気持ちよく目覚めるために、朝日を取り込めるよう屋内環境を整えましょう
- 地域の人に対し、子どもの頃からの生活リズムの大切さについて広めましょう

【基本目標 4】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

歯の健康を守る

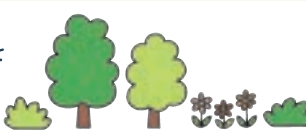
- 正しい歯みがき方を知り、実践しましょう
- 家庭や職場等で、食後の歯みがきを徹底することを広めましょう

【基本目標 5】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

禁煙・分煙する

- 喫煙をする人は、人が集まる場所での禁煙・分煙のルールを守りましょう
- 職場や人が集まる場所での禁煙・分煙に取り組みましょう



健康づくり計画における町の主な取り組み

- こころの健康に関する情報提供と相談体制の構築
- 特別支援教育「交流及び共同学習」の推進
- 家庭や職場等における男女共同参画の推進
- 妊婦向け健康教室
- 子育て支援情報の発信
- 地区巡回健康教室、サロン活動、介護予防教室
- 老人クラブ
- 独居高齢者見守り事業

- 各種スポーツ大会
- 避難行動要支援者の情報共有
- 健（検）診の周知方法の検討
- 健（検）診結果等に応じた家庭訪問
- 乳幼児健診等での個別の育児指導
- 歯科診察、ブラッシング指導
- 乳幼児がいる家庭に対する家庭内分煙の普及啓発

等



2 食育推進計画の施策展開

計画のメインテーマを「食は命の源」とし、住民一人ひとりが健康でこころ豊かな食生活を実践できるよう取り組みを推進します。

<食育推進計画全体の成果指標>



重点目標 1

食のバランスをとる



【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

野菜を食べる環境をつくる

- 野菜が身体に与えるメリットを知りましょう
- 地域の人に対し、野菜を食べる大切さを広めましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

バランスのよい食事について知識を深める

- バランスのよい食事とはどのようなものかを知り、その大切さを学びましょう
- 食育推進活動の担い手（食生活改善推進員）として、幅広い世代の人を対象とした健康づくりの機会を継続して提供しましょう

重点目標 2

朝食を食べる

規則的な生活リズムをつくる

- 毎日の生活リズムを見直し、改善策を考えましょう
- 1日の生活リズムが整えられるよう、地域の集まり等で日中の活動機会を増やしましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

朝食を食べる習慣をつける

- 朝食を毎日食べ、健康的な生活リズムをつくりましょう
- 地域の集まり等で、朝に食べやすい食材等についての話題を共有しましょう

【基本目標 3】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

朝食に関する正しい知識を広める

- 朝食の重要性やメリットについて、身近な人と話し合いましょう
- 地域の集まり等で、朝食について知り得た正しい知識を広めましょう

重点目標 3

健康的な味覚を育む

薄味の食事に慣れる

- 減塩調味料の活用等、美味しく食べられるよう調理を工夫し、薄味の食事に慣れましょう
- 地域の集まり等で、減塩や減塩調味料等についての話題を共有しましょう

よく噛んで食べる

- 野菜類等、よく噛むことにつながる食材について調べましょう
- よく噛むことで感じたメリット等を、地域の集まり等での話題として共有しましょう

重点目標 4

高齢者の食事を守る

新規

【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

毎日3食、食べる（フレイル対策、低栄養予防）

- フレイルや低栄養にならないよう、毎日3食食べることへの意識を高めましょう
- 民生委員等の活動で地域の高齢者と話すときには、毎日3食食べることが大切であることを広めましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

食を通じた交流で、高齢者を支える

- 移動スーパーや移動コンビニを上手に活用しましょう
- 地域の集まり等で高齢者の共食の場をつくりましょう



重点目標 5

食を楽しむ

【基本目標 1】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

共食の時間をつくる【新規】

- 家族や友人等と楽しく食事をしましょう
- 地域の集まり（地区行事やサロン活動等）で共食の場をつくりましょう

【基本目標 2】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

食べ物を大切に【新規】

- 「冷蔵庫の掃除をする日」を設けて、定期的に食材を管理しましょう
- フードドライブ・フードバンク活動を行うことで、食品ロスを減らすとともに、必要な人に食品・食材が届く活動を広げましょう

【基本目標 3】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

食を伝承する

- 外食産業を上手に活用して、家庭の食卓に行事食や郷土料理を取り入れましょう
- 地域の集まり（地区行事やサロン活動等）で行事食や郷土料理を作る機会を増やしましょう

【基本目標 4】

住民の主な取り組み
地域の主な取り組み

地産地消で交流を育む

- 子どもの頃から買い物や料理を一緒にに行い、地域食材にふれる機会をつくりましょう
- 地元にあるお店で地産地消コーナーを設置する等、地元の農作物にふれる機会を増やしましょう

食育推進計画における町の主な取り組み

- 野菜のメリット等に関する情報提供
- 病態栄養相談、野菜料理の提案
- 離乳食の頃から個別の食事指導
- 生活リズムや朝食についてのメリット等の情報提供
- だしの飲み比べの体験機会の提供
- 味育教室、親子食育教室の開催
- 地区巡回健康教室（調理実習、茶話会）

- 介護予防教室
- 共食や期限が切れそうな食品の冷凍保存等についての情報発信
- 保育所や学校給食での行事食や郷土料理の提供
- 学校での野菜収穫体験
- 等