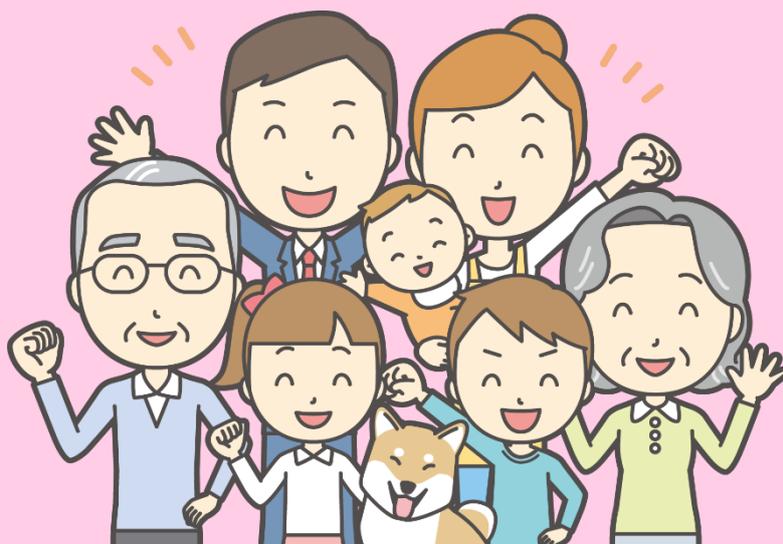


第2次健康たじり保健計画

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度



赤ちゃんから高齢者まで
田尻町の全世代が共に支え合いながら、
希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて
健やかで心豊かに生活できる町をつくろう

健康たじり保健計画は、田尻町の総合的な健康づくり計画で、
健康増進計画・食育推進計画・いのち支える自殺対策計画の内容を包含しています。



みんなで
健康に！



令和7(2025)年3月 田尻町

健康増進計画・食育推進計画

大阪^{いち}、健康のまち たじり

町の健康課題「高血圧」の予防・対策などによって、すべての住民が健康づくりに取り組むこと、重症化予防を図ること、また、これらを支援するためのまちづくりを進めることにより、健康寿命、健診受診率などの健康指標で府内1位をめざします。

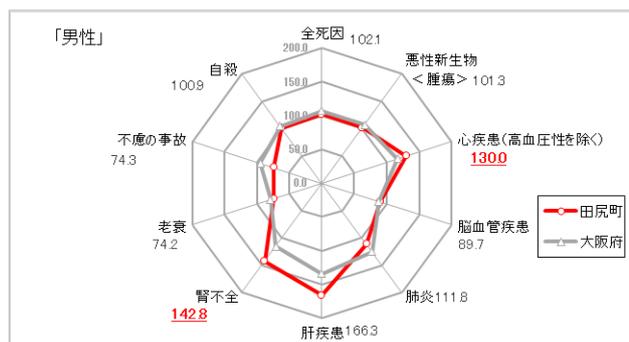
住民・行政等みんなと一緒にめざす姿（目標）

栄養・食生活（食育）	◆1日3食食べて、バランスのよい食生活をしよう。
身体活動・運動	◆今より30分多く、身体を動かそう。
休養・睡眠、こころの健康	◆ぐっすり眠り、疲れを取ろう。
たばこ（喫煙）	◆生涯を通じて、たばこの健康被害を理解し、禁煙、受動喫煙防止に努めよう。
アルコール（飲酒）	◆女性は1合未満、男性は2合未満の適量飲酒を心がけよう。
歯と口腔の健康	◆セルフケアと定期的な歯科健康診査で、むし歯や歯周病を予防しよう。
生活習慣病の早期発見・重症化予防	◆年1回、健康診査を受けよう。 ◆医療受診が必要な場合は、必ず受診をしよう。
生活機能の維持・向上	◆自分のカラダの状態を把握し、生活機能の低下を予防しよう。
地域とのつながり	◆誘い合って、地域活動に参加しよう。

田尻町の健康課題は「高血圧」！

課題 心疾患・腎不全の標準化死亡比が高い

田尻町は、心不全や腎不全で亡くなる方の割合が高く、その背景として高血圧で治療を必要とする方が多いことが特徴となっています。このため、高血圧などの生活習慣病の発症予防や早期発見・早期治療、重症化予防に向けた取り組みが必要です。



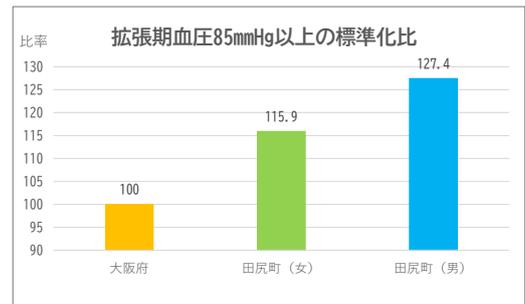
人口動態保健所・市区町村別統計（平成30年～令和4年）より

※標準化死亡比とは、全国を100とした時の本町・大阪府の状況です。人口構成などを考慮して比較できるようになっています。100より高い数値を示している項目は、全国より割合が高いことを意味します。

課題 下（拡張期）の血圧が高い方が多い

国民健康保険の特定健康診査における血圧が高い方の割合を大阪府の平均値と比較すると、田尻町は特に下の血圧（拡張期血圧85mmHg以上）が高い傾向にあります。

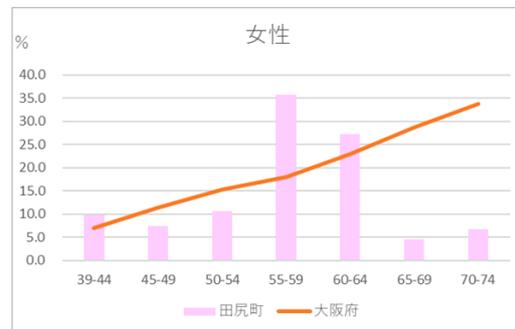
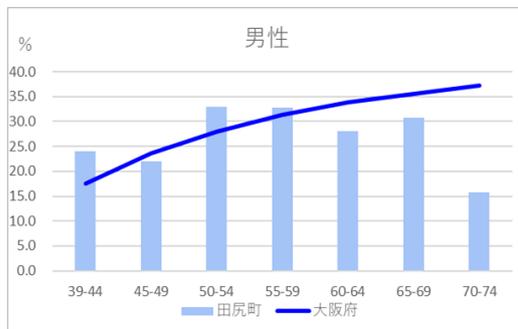
下の血圧が高くなるのは、体の末端にある血管が硬くなっているからです。肥満、運動不足、アルコールの過剰摂取、喫煙している方が多いと考えることができます。



令和4（2022）年 田尻町健康課（KDBシステム）より

課題 働く世代（50・60歳代）の血圧が高い

働く世代（50・60歳代）の血圧が高くなっています。血圧が高いのに医療受診していない可能性や血圧コントロールができていない場合が考えられます。血圧が高い方は、医療受診と生活習慣の改善の両方を行うことが必要です。皆さんが、生涯にわたり健康に生き生き過ごしていくためにも、若い頃から健康づくりに取り組むことが非常に大切です。

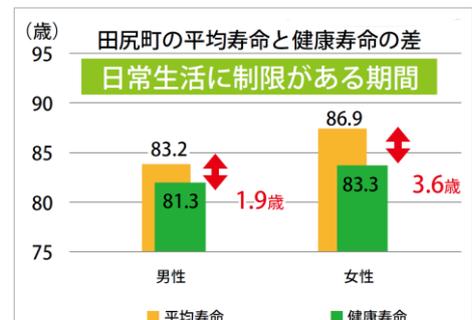


大阪府府民の健康見える化サイト 令和6（2024）年度 地域健康カルテより

課題 女性の健康寿命が短い

田尻町で暮らす女性の健康寿命は、平均寿命が長い割に男性と大差ありません。これは、女性の方が病気や介護等不健康な期間を長く生きることの意味します。町の健康課題を知り、若いうちからの対策が必要です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。平均寿命と健康寿命の差は「介護等が必要になるなど生活に制限がある期間」で「介護等が必要な期間」を意味します。



令和3（2021）年 大阪府提供資料より

《今後の取り組み》

町の健康課題
は高血圧!!

発症
予防

自身の健康状態を**見える化**

健康診査の**受診率**及び**特定保健指導率**の**向上**

高血圧予防に**効果的な運動**の**促進**

ライフステージに応じた**減塩**につながる**食育**の**推進**

重症化
予防

働く世代からの健康に対する意識の**向上**と**きっかけづくり**

医療機関（治療）と連携した**生活習慣**の**改善**

いのち支える自殺対策計画

お互いに、支え合い、つながり合い、 気づき合いのできる町づくり

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざすことを前提とし、社会における自殺のリスク要因を減らし、生きる支援を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、対人支援の向上、地域連携の推進、つながりのある地域社会づくりをめざします。

自殺対策を支える人材の育成

誰もが自殺の危険を示すサインに早く気づけること、適切な対応、連携を図ることができるよう、庁内、関係機関、地域で、正しい知識の普及を図り、「ゲートキーパー」の役割を担う人材の育成に努めます。

基本施策

住民への啓発と周知

危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということが地域全体の共通認識となるように普及・啓発活動を推進します。

地域におけるネットワークの強化

行政はもちろん、地域で活躍する関係機関や学校、住民等が、密接に連携、協働することで、地域で支え合う仕組みづくりを推進していきます。

生きることの促進要因への支援

個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」（過労・育児や介護疲れ等）を減らす取り組みに加えて「生きることの促進要因」（信頼できる人間関係等）を増やす取り組みが必要であり、自殺のリスクを減らせるように支援していきます。

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

「生きることの包括的支援」として困難やストレスに直面した児童や生徒が大人に助けの声をあげられるということを目指して、SOSの出し方に関する教育活動を進めていきます。

重点施策

田尻町の「子ども・若者対策」から壮年期につながる支援

子ども・若者世代から、命を大切にす教育・啓発活動を推進し、気軽にいつでも誰でも相談し合える地域づくりを推進します。

「生活困窮者」「無職者・失業者」への包括的な支援

無職者・失業者は社会的に孤立しやすく、自殺のリスクが高くなります。当事者のリスクを漏れなく把握し、多職種、多分野で連携して支援していきます。



第2次健康たじり保健計画・概要版

田尻町 民生部 健康課

〒598-0091 大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺883番地1

電話(072)466-8811 FAX(072)466-8841

E-mail:kenkou@town.tajiri.osaka.jp

ホームページ:http://www.town.tajiri.osaka.jp/