



第3次健康知立ともだち21計画
第3次知立市食育推進計画
第2次知立市こころ応援計画

2025年度 ▶ 2036年度



第3次健康知立ともだち21計画（健康増進計画）

健康長寿でありたいという願いは、世代を超えて誰もが持っている思いです。今後さらに高齢化が進展する中においては、市民一人ひとりが正しい生活習慣を身につけること、疾病の早期発見や適切な治療の継続等により症状を重症化させないことが「健康寿命」を延伸させる上で重要になります。

また、ソーシャル・キャピタルが豊かな地域では、住民の主観的健康感が高いことが指摘されており、周囲とのつながりの中で健康増進の取組を進め、一人ひとりの幸せな暮らしにつなげていくことが重要となっています。



基本理念

すべての市民が共に支え合い、希望や生きがいを持ち、
各世代に応じた健康づくりを実践するまち
～輝くまち みんなの知立～



基本方針1 生活習慣の改善による健康づくり

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 喫煙・飲酒
- (5) 歯・口腔の健康

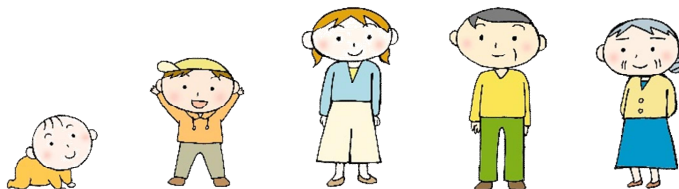


基本方針2 疾病の発症予防と重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器疾患・糖尿病



基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



基本方針4 社会で支える健康づくり



栄養・食生活

主な成果指標

👑 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている子どもの割合

《小学5年生》

現状 (R5)

46.8%

目標 (R16)

50.0%

《中学2年生》

現状 (R5)

34.6%

目標 (R16)

50.0%

👑 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

《18歳以上》

現状 (R5)

39.6%

目標 (R16)

50.0%

やるっぴ宣言♪

- 朝食を毎日食べます
- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べます



食事の重要性

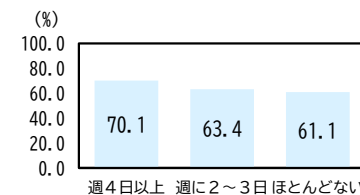


アンケートでは、バランスのよい食事の回数が多い人の方が適正体重の人の割合が高いという結果がでました。

偏った食事をしていると、必要なエネルギー量が摂取できていなかったり、筋肉を作るために必要なタンパク質などの栄養素が不足している可能性があります。

やせていても偏った食事をしている人は要注意です。主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

■ バランスのよい食事の頻度別にみた適正体重の人の割合



バランスのよい食事で適正体重を維持！

※分析軸は1日2回以上バランスの良い（主食・主菜・副菜が揃った）食事をする日数

身体活動・運動

主な成果指標

👑 運動習慣者（1日30分以上の運動を週2回、1年以上継続）の割合

《18～64歳男性》

現状 (R5)

40.8%

目標 (R16)

43.0%

《18～64歳女性》

現状 (R5)

19.6%

目標 (R16)

23.0%

《65歳以上男性》

現状 (R5)

56.3%

目標 (R16)

59.0%

《65歳以上女性》

現状 (R5)

50.8%

目標 (R16)

53.0%

やるっぴ宣言♪

- 外遊びや体育の授業、部活動等で積極的に身体を動かします
- 今より10分多く身体を動かします
- 生活に適度な運動を取り入れます



余暇のスクリーンタイムを短くして、からだをうごかすっぴ♪

スクリーンタイム：テレビやDVD、テレビゲームやスマートフォンの前で過ごす時間のこと



おすすめの身体活動量

子ども

1日平均60分以上を目安に何らかの身体活動をしましょう



成人

1日60分以上の身体活動、1日8,000歩以上の歩行をしましょう



高齢者

毎日40分以上の身体活動、1日6,000歩以上の歩行をしましょう



休養・こころの健康



主な成果指標

睡眠による休養を十分取れている人の割合

《40～59 歳》

現状 (R5)

67.5%

目標 (R16)

72.0%

《60 歳以上》

現状 (R5)

75.1%

目標 (R16)

80.0%

やるっぴ宣言♪

- 質の良い睡眠をとり、心身を休めます
- 自分なりのリラックス方法や楽しみを見つけます
- 自分にあったストレス解消の方法を見つけます

豆知識

おすすめの睡眠時間

子ども

3～5 歳：10～13 時間
小学生：9～12 時間
中高生：8～10 時間
を目安にしましょう

早寝・早起きの習慣を！



成人

6 時間以上を目安に睡眠時間を確保しましょう

生活習慣や睡眠環境を見直そう！



高齢者

床上時間が 8 時間以内を目安に睡眠時間を確保しましょう

長時間の昼寝はさけよう！



床上時間：睡眠時間も含めて布団で過ごす時間

喫煙・飲酒



主な成果指標

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という疾患を知っている人の割合

《18 歳以上》

現状 (R5)

32.1%

目標 (R16)

60.0%

生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している人の割合

《40～74 歳男性》

現状 (R5)

9.3%

目標 (R16)

9.0%

《40～74 歳女性》

現状 (R5)

5.6%

目標 (R16)

5.0%

やるっぴ宣言♪

- 未成年や妊娠中の人、授乳中の人はお酒を飲みません、たばこを吸いません
- 成人は、お酒の適量を守ります
- たばこの害についての知識を身につけます
- 喫煙以外のストレス解消法を見つけます
- 喫煙者は禁煙にチャレンジします

STOP!



COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気なんだっぴ。

豆知識

節度ある適切な飲酒量

節度ある適切な飲酒は、1 日あたり男性は純アルコール量 20g 程度、女性は純アルコール量 10～13g 程度が目安となります。

純アルコール量の計算 = 飲酒の量 (ml) × アルコール濃度 (%) ÷ 100 × アルコール比重 0.8

純アルコール量
20g の目安
だっぴ！



ビール

中びん 1 本 (500ml)



日本酒

1 合 (180ml)



ウイスキー

水割りダブル (60ml)



焼酎

0.6 合 (100ml)



ワイン

グラス 1.5 杯 (180ml)



歯・口腔の健康

主な成果指標

👑 仕上げみがきをする保護者の割合 👑 歯周病を有する人の割合

《1歳6か月児健診受診者》

現状 (R5) 70.8% → 目標 (R16) 80.0%

《40歳》

現状 (R5) 73.0% → 目標 (R16) 65.0%



歯みがき習慣を定着させるためには…

- ・乳児期から口の中をガーゼで拭くなど、口の中に触れられることに慣れさせましょう。
- ・自分でみがけなくても食事後や就寝前等に歯ブラシを持つことを習慣づけましょう。



やるっぴ宣言♪

- 正しい歯みがきの習慣を身につけます
- 毎食後歯を磨きます
- むし歯や歯周病を予防します
- 定期的に歯科検診を受診し、必要があれば治療します
- 保護者は子どもの歯を仕上げみがきします

仕上げ磨きの重要性

Point! 子どもの歯は、エナメル質が薄くむし歯になりやすいこと、乳歯と永久歯が混在し自分でみがきにくいことから、むし歯になりやすくなっています。

子どもの歯をむし歯から守るためには、大人が仕上げみがきをすることが大切です。仕上げみがきは、永久歯が生え揃う12歳頃まで継続することが推奨されています。



基本方針

2

疾病の発症予防と重症化予防



がん

主な成果指標

👑 がん検診受診率 ※市が実施するがん検診の受診率

《胃がん》

現状 (R5) 3.6% → 目標 (R16) 5.3%

《肺がん》

現状 (R5) 6.2% → 目標 (R16) 7.9%

《大腸がん》

現状 (R5) 5.4% → 目標 (R16) 7.1%

《子宮頸がん》

現状 (R5) 13.1% → 目標 (R16) 14.8%

《乳がん》

現状 (R5) 13.3% → 目標 (R16) 15.0%

健診（検診）の重要性

Point! 日本の死亡原因の第1位であるがんですが、がんを治すには、早期発見と適切な治療が重要で、そのためには定期的ながん検診を受ける必要があります。

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、これにより生活習慣病のリスクを早期に発見します。

健康管理のために、定期的ながん検診、特定健診を受診しましょう。



循環器疾患・糖尿病

主な成果指標

👑 特定健診受診率 ※市が実施する特定健診の受診率

現状 (R4) 42.4% → 目標 (R16) 60.0%



やるっぴ宣言♪

- 定期的に体重をはかります
- 年に1回、健康診断を受けます
- 定期的ながん検診を受診します
- 健診（検診）の結果に応じて、適切な医療や指導を受けます
- がんや循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直します

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けるとされており、出生から乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期といった各ライフステージを通じて疾病予防や生活習慣病予防に向けたアプローチを行うことが重要になっています。

妊娠期
(妊娠中・授乳中)



主な取組の例

- ・ 妊娠期の適正体重や体重増加量の目安を理解します
- ・ 不安は一人で抱えず、家族や専門家等に相談します
- ・ 妊娠中、授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は避けます
- ・ 妊婦健康診査を受け、早産のリスクを軽減します

乳幼児期
(0～5 歳)



主な取組の例

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実行します
- ・ 外遊びで身体を動かします
- ・ 親子でのスキンシップを大事にします
- ・ 仕上げみがきをします

学童期・思春期
(6～19 歳)



主な取組の例

- ・ 規則正しい食生活を実践し、3食バランスよく食事をとります
- ・ 年齢や身長に応じた自身の標準体重を知ります
- ・ 正しい歯みがき習慣を身につけます
- ・ たばこやアルコールについて学び、絶対に飲酒や喫煙をしません

青年期
(20～39 歳)



主な取組の例

- ・ 野菜を食べる回数を増やします
- ・ 日常生活で身体を動かすようにします
- ・ ストレス解消法を身につけます
- ・ 定期的に歯科健診や健康診断を受ける習慣を身につけます

壮年期
(40～64 歳)



主な取組の例

- ・ 主食・主菜・副菜が揃った食事をとり、適正体重を維持します
- ・ 健康状態や生活スタイルに合わせて、運動を実践します
- ・ 一人で悩みごと等を抱えこまず、相談できる人を作ります
- ・ 年1回はがん検診や健康診断を受け、必要に応じて医療機関を受診します

高齢期
(65 歳以上)



主な取組の例

- ・ しっかり食べて身体を動かし、フレイルを予防します
- ・ 地域に積極的に参加し、生きがいを持ちます
- ・ 「8020」や口腔ケアの大切さを知り実践します
- ・ 体調や心身の変化に気づいたら、周りの人やかかりつけ医等に相談します



主な成果指標

👑 食育ボランティアから学んだ人数

現状 (R5)

604人

目標 (R16)

650人

👑 健康ボランティアウォーキング新規参加者数

現状 (R5)

29人

目標 (R16)

30人以上

👑 新規に健康推進員を委嘱した人数

現状 (R5)

24人

目標 (R16)

24人以上

やるっぴ宣言♪

- 地域活動に興味を持ちます
- 近所づきあいや地域行事、ボランティア活動等へ参加します

生活習慣だけでなく、人とのつながりや社会環境も健康に大きく影響するっぴ♪

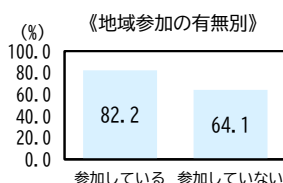


Point! 地域のつながりと健康

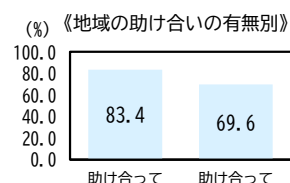
社会参加を通して、新しい友人ができたり、生活に充実感が出ることで、病気や要介護の予防や死亡率の低下につながり、健康寿命を延伸させるといわれています。

実際に知立市が行ったアンケート調査の結果でも、社会参加の機会が多い人、地域のつながりが強いと思う人ほど、主観的健康感が高いことがわかっています。

■ 健康であると感じている人の割合



※分析軸は地域活動等（就労・就学含む）への参加の有無



※分析軸は住んでいる地域は助け合っていると思うか

健康づくりでポイントを貯めよう！

知立市では、住民のみなさんの健康づくりを支援する取組として、あいち健康マイレージ事業と協働して実施する「健康知立マイレージ」を実施しています。

健康づくりを実践すると、健康マイレージ（ポイント）が貯まり、特典を手に入れることができます。

この機会に自分の生活習慣を見直し、健康知立マイレージに挑戦してみませんか？

アプリのダウンロードはこちらから



地域の健康づくり活動

調理実習など
食育に関する
活動を実施



食育知立（ともだち）の会

月に2回実施！
はじめての方
にもしっかり
サポート



健康ボランティアによる健康ウォーキング

各地域で
健康講座等を
開催



健康推進員の活動

第3次知立市食育推進計画（食育推進計画）

「食」は命の源であり、健康で豊かな人間性を育むためには欠かせないものです。

すべての市民が、生涯にわたっていきいきと幸せに暮らしていくためには、市民一人ひとりが様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、食育を実践していくことが重要です。

基本理念

豊かなところと、健康なからだを育む
いきいき輝くまち 知立



基本方針1 食育でこころを育もう

- (1) 家族や仲間と食を楽しもう
- (2) 体験や交流を通して「食」への関心を高めよう
- (3) 日本や地域の食文化を学び伝えよう



基本方針2 食育でからだを育もう

- (1) 正しい食習慣を身につけよう
- (2) 食事から健康づくりに取り組もう



基本方針3 食を取り巻く環境を整えよう

- (1) 食育をつなぐネットワークを広げよう
- (2) 安心・安全に食べよう
- (3) 環境に優しい食育をすすめよう



りきまる



ベじまる



ほねまる



にくまる



フルーツまる

食育でこころを育もう

家族や仲間と食を楽しもう



主な成果指標

👑 家での食事を楽しいと感じる子どもの割合

《小学5年生》

《中学2年生》

現状 (R5)

目標 (R16)

90.9%

93.0%

現状 (R5)

目標 (R16)

83.1%

85.0%

やるっぴ宣言♪

- 食を楽しみます
- みんなで一緒に食べるようにします

チャレンジポイント

「家族や仲間と一緒に食べよう」

会話を楽しみながら家族や仲間など誰かと一緒に食べる「共食」。食事の楽しさや食の興味、食文化を大事にする機会にもつながります。楽しい食事できこころを育みましょう。



体験や交流を通して「食」への関心を高めよう

やるっぴ宣言♪

- 栽培・収穫の体験をします
- 調理実習等へ参加します
- 親子で一緒に食事づくりを楽しみます

チャレンジポイント

「食に関する体験をしよう」

食は健康な体を育むだけではありません。親子や友人などとの調理体験等は、食への興味・関心を広げることになり、心豊かな暮らしにつながります。



日本や地域の食文化を学び伝えよう

主な成果指標

👑 行事食や郷土料理を1カ月に1回以上食べている人の割合

《小学5年生》

現状 (R5)

目標 (R16)

25.5%

50.0%

《中学2年生》

現状 (R5)

目標 (R16)

12.3%

50.0%

《18歳以上》

現状 (R5)

目標 (R16)

12.1%

17.0%



やるっぴ宣言♪

- 日本型食生活を実践します
- 地域の食文化・伝統料理を伝承していきます
- 食を支える人への感謝の気持ちを持ちます

チャレンジポイント

「行事食や郷土料理をまずは知ろう！」

行事食や郷土料理はその地域の自然とともに作られてきた大事な食文化です。家族や仲間、地域の人と料理を囲み、食文化を受け継いでいきましょう。

正しい食習慣を身につけよう

主な成果指標

👑 朝食を毎日食べている人の割合

《3～5歳児》		《小学5年生》	
現状 (R5)	目標 (R16)	現状 (R5)	目標 (R16)
93.7%	96.2%	82.9%	87.9%
《中学2年生》		《18～39歳》	
現状 (R5)	目標 (R16)	現状 (R5)	目標 (R16)
79.3%	84.3%	71.6%	75.2%



栄養バランスのよい食事を1日3食、腹八分目に！が基本だっぴ♪

やるっぴ宣言♪

- 規則正しい食習慣を実践できるようにします
- 早寝・早起き・朝ごはんに取り組みます

👑 睡眠時間が十分確保できている人の割合

《3～5歳児》		《小学5年生》		《60歳以上》	
現状 (R5)	目標 (R16)	現状 (R5)	目標 (R16)	現状 (R5)	目標 (R16)
29.8%	35.0%	37.3%	43.0%	72.5%	77.0%
《中学2年生》		《18～59歳》			
現状 (R5)	目標 (R16)	現状 (R5)	目標 (R16)		
32.1%	37.0%	74.2%	79.0%		



豆知識

ラクラク朝ごはん作り♪

調理が簡単なものがおすすめっぴ。
常備しておくっぴ♪



- ◆ そのままでも食べられるもの
- ◆ 調理が簡単にできるもの
- ◆ 生で食べられるもの
- ◆ 皮むきが必要ないもの
- ◆ 火のとおりが早いもの
- ◆ レンジで加熱しやすいもの

牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト

果物

バナナ、ミカン、ぶどう、キウイフルーツ

副菜

カット野菜、ミニトマト、きゅうり、レタス、もやし

主食

ごはん、パン、うどん

主菜

卵、豆腐、納豆、ツナ、サラダチキン、ウインナー、ハム、ちくわ、かまぼこ



チャレンジポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、夜になると自然と眠くなるという健康的なリズムが作られます。また、朝起きたときは脳も身体もエネルギーが不足した状態にあるので、朝食で栄養素を補給することが大切です。元氣よく健康な身体を目指して、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、1日3食食べる習慣を！

睡眠時間の目安



十分に睡眠をとって、しっかり朝ごはんを食べるっぴ♪



《3～5歳》
10～13時間



《小学生》
9～12時間



《中高生》
8～10時間



《成人》
6時間以上



《高齢者》
床上時間
8時間以内

食事から健康づくりに取り組もう



主な成果指標

👑 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を
食べている子どもの割合

《小学5年生》

《中学2年生》

現状 (R5)

目標 (R16)

現状 (R5)

目標 (R16)

46.8%

➡ 50.0%

34.6%

➡ 50.0%

👑 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が
1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

《18歳以上》

現状 (R5)

目標 (R16)

39.6%

➡ 50.0%

👑 咀嚼良好者の割合

《40・50歳代》

現状 (R5)

目標 (R16)

41.3%

➡ 50.0%

やるっぴ宣言♪

- 健全な食生活の確立に取り組めます
- 食事から生活習慣病・フレイル予防に取り組めます
- しっかり噛んで食べます

豆知識

和食のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、多様な副食などを組み合わせた「和食」は栄養バランスに優れた理想的な食事といわれています。



チャレンジポイント

「主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を」

バランスのよい食事は心身ともに健康で暮らすための大事な習慣です。

「主食・主菜・副菜」を組み合わせて食べる食事は多様な食品をとることができ、栄養のバランスも整います。

主食

まずは食べる習慣を。
主食はかかさず！



米、パン、めん類などの
穀類を主材料とする料理

主菜

たんぱく質は
色々な種類を！



魚や肉、卵、大豆製品などを
使った副食の中心となる料理

副菜

野菜摂取の目安
1日5皿、350g



野菜、きのこ、海藻など
を使った料理

豆知識

「食まるファイブ」って…？

「食まるファイブ」は愛知教育大学の食育キャラクターで、「5色が揃うと体にいいね！」を合言葉に、栄養バランスよく食べることの大切さを伝え、毎日働いています。

フルーツまる



からだの調子を
整えるフル。
フルーツがあたしのお友達フル。

ベジまる



ほくは体の
調子を整える
役割があるベジ。
野菜ときのこが
仲間ベジ。

りきまる



わたしは食まる
ファイブのリーダー。
体を動かすエネルギー
のもとです。

にくまる



オレ様は筋肉や
血をつくるもと
なんだぜ。
仲間は肉、大豆、
魚、卵だぜ。

ほねまる



丈夫な骨や歯を
つくるもとに
なるんだホネ。
牛乳、ヨーグルト、
チーズがこちらの
仲間ホネ。

愛知教育大学食育キャラクター「食まるファイブ」

豆知識

食事のチョイス

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？ バランスを意識して食事を選びましょう！

NG 主食の重ね食べ



おにぎり&カップ麺

カップ麺を
焼鳥とサラダに

NG 脂質たっぷり



ナポリタン&チーズケーキ



ケーキを
サラダに

食を取り巻く環境を整えよう

食育をつなぐネットワークを広げよう

主な成果指標

👑 食育ボランティアから学んだ人数

現状 (R5)

604 人

目標 (R16)

650 人



やるっぴ宣言♪

- 食育ボランティア講座等へ参加します
- 食育情報を上手に活用します

豆知識

「食ともさん」って…？

「食ともさん」は、食を通して健康づくりの輪を広げる活動を行っている食育ボランティア「食育知立（ともだち）の会」の活動会員さんの呼び名です。

住民のみなさんに、正しい食習慣や食べる楽しさを楽しく・わかりやすく伝えるため、市内幼稚園等に出向いて食育活動を実施しています。

「食ともさん」の活動



安心・安全に食べよう

やるっぴ宣言♪

- 食物アレルギーを正しく理解します
- 食品表示を確認するようにします



チャレンジポイント

「ローリングストックをはじめよう」

「ローリングストック」とは、日常で使う常温で日持ちする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の近いものから消費、使った分だけ買い足す備蓄方法のことです。

備蓄品にいつも食べているものを選ぶと、災害時もいつもに近い食事をとることができるので、心も落ち着きます。

水は飲食用として
1日1人3ℓ
必要です



環境に優しい食育をすすめよう

主な成果指標

👑 食べきれる量を購入する人の割合

《18歳以上》

現状 (R5)

39.8%

目標 (R16)

45.0%

👑 学校給食における県産食品数の割合

※全食品数に占める割合

現状 (R5)

48.1%

目標 (R16)

50.0%

👑 愛知県産のものを意識して購入する人の割合

《18歳以上》

現状 (R5)

34.4%

目標 (R16)

42.0%

やるっぴ宣言♪

- 無駄や廃棄の少ない食生活を実践します
- 地産地消に取り組みます

チャレンジポイント

「食品ロスのためにできることを考えてみよう」

日本の「食品ロス（まだ食べられるのに廃棄される食品）」は令和4年度で約472万トンと推計されており、この量は東京ドーム約4杯分に相当します。買いすぎない、作りすぎないなど、「食べること」を意識してみましょう。



第2次知立市こころ応援計画（自殺対策計画）

自殺は追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

市民一人ひとりが思いやりのこころを持って互いに支え合い、自分らしく生きることのできるまちを実現するには、行政をはじめ、関係団体、民間団体、企業、市民等が連携・協働しながら、社会全体で自殺対策を推進することが重要です。

基本理念

すべての市民が共に支え合い、思いやりのこころで暮らす
居心地の良いまちを目指して

♥ 基本方針1 自殺予防に向けた地域ネットワークの強化

- (1) 自殺対策ネットワークの強化
- (2) 自殺対策を支える人材の育成

♥ 基本方針2 自殺を未然に防ぐための取組の推進

- (1) 市民への啓発と周知
- (2) こころの健康づくりの推進

♥ 基本方針3 自殺のリスク低下に向けた取組の推進

- (1) 全世代共通の支援
- (2) 子ども・若者への支援
- (3) 働き盛り世代への支援
- (4) 高齢者への支援
- (5) 妊娠期からの切れ目のない支援
- (6) 生活上の問題、悩みを抱える人への支援



自殺や自殺対策に関する基本認識

1. 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
2. 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題
3. 自殺は、誰にでも起こり得る危機
4. 自殺を考えている人はサインを発していることが多い
5. 関連施策との有機的な連携強化が必要
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

自殺予防に向けた地域ネットワークの強化

主な成果指標

👑 ころこ応援対策推進本部会議の回数

現状 (R5)

年2回

目標 (R16)

年1回

※年1回の継続
実施が目標

やるっぴ宣言♪

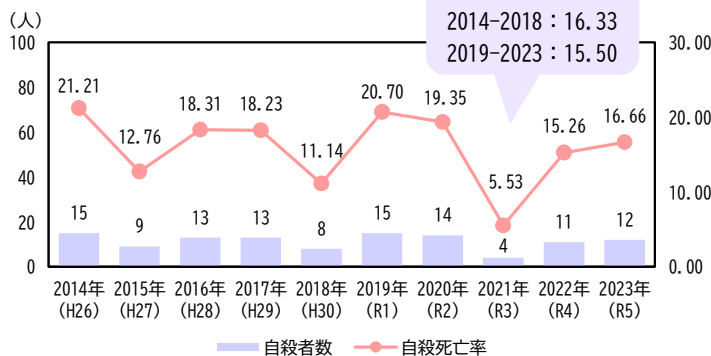
- ゲートキーパーについて知ります
- ゲートキーパー養成研修を受けます



自殺をめぐる状況

知立市の自殺死亡率は増減して推移していますが、2014（平成26）年以降の数値をみると、前半5年の平均自殺死亡率に比べて、後半5年の平均自殺死亡率が低くなっています。

■ 知立市の自殺者数・自殺死亡率の推移



ころこの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

全国的な傾向として、自殺者は女性より男性の方が多くなっています。

また、自殺者数全体としては減少傾向にあるものの、子どもの自殺者は増加傾向にあり、大きな課題となっています。

豆知識

「ゲートキーパー」って…？

ゲートキーパーとは、「命の門番」といわれ、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、適切な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。

周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



誰でもゲートキーパーになることができるっぴ！

ゲートキーパーの4つの役割

気づき

身近な人の変化に
気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける



つなぎ

早めに専門家への
相談を促す

見守り

寄り添いながら
見守る

講座に参加しませんか？

知立市では市民向け、専門職向けにゲートキーパー養成研修を開催しています！

【ゲートキーパー養成研修の目的】

- ◆ 自殺の現状やうつ病の正しい知識を学ぶこと
- ◆ 悩みを抱える人のサインや対処法について学ぶこと
- ◆ 悩みを抱える人への声かけやコミュニケーションを円滑にする方法を学ぶこと



自殺を未然に防ぐための取組の推進

主な成果指標

👑 相談窓口を知っている人の割合

《18 歳以上》

現状 (R5)

目標 (R16)

75.8%

85.0%

👑 こころの健康に関する市民講座の回数

現状 (R5)

目標 (R16)

1 回

1 回

👑 生活に楽しみや充実感を持っている人の割合

《18 歳以上》

現状 (R5)

目標 (R16)

80.1%

85.0%

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」です。
悩みや不安が大きくなる前に、誰かに援助を求めることが重要です。



やるっぴ宣言♪

- 楽しみや生きがいを見つけます
- 相談できる場を見つけます
- 悩みは一人で抱えず、誰かに相談するようにします
- 自分自身のこころの不調に気づけるようにします
- 精神疾患やこころの健康について正しい知識を身につけます



ストレスに早めの対処を！

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

ストレスのサインに気づいたら、誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなど、早めにストレスケアを行いましょう。



「うつ」に気づいたら…？

「うつ」でやる気がでないのは、こころが弱かったり、甘えているためではありません。

心配な場合にはまず、疲れたこころと体を十分に休めるようにします。

治療が必要な場合には必ず医師による診察を受け、十分に時間をかけて療養することが重要です。

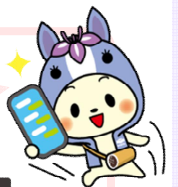


豆知識

「こころの体温計」って…？

体調が悪いときに体温計で熱を測るように、「最近ちょっと疲れているな…」と感じたら、『こころの体温計』でこころの健康状態をチェックしましょう。セルフチェックを行うことで、こころの不調に気づきやすくなります。

スマホやパソコンで簡単にできるっぴ♪

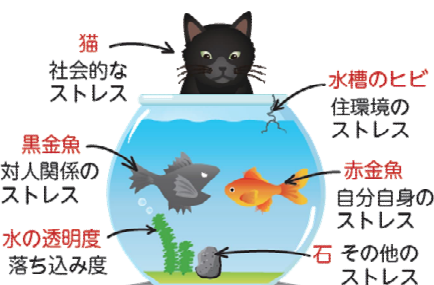


知立市 こころの体温計

【こころの体温計 診断イメージ】

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。



睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとても大切です。



いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。



アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？



自殺のリスク低下に向けた取組の推進

主な成果指標

👑 学校が楽しいと思う
子どもの割合

《小学生》

現状 (R5) 64.0% → 目標 (R16) 70.0%

👑 自分の職場でメンタルヘルス対策を
実施していると答える人の割合

《就労者》

現状 (R5) 64.9% → 目標 (R16) 70.0%

👑 こころの体温計利用者数
《10・20歳代》

現状 (R5) 3,112件 → 目標 (R16) 4,000件

👑 心配事や愚痴を聞いてくれる人
はいないと答える高齢者の割合

現状 (R5) 5.1% → 目標 (R16) 3.0%

👑 DVに関する相談窓口を
知っている人の割合

《中学生》

現状 (R5) 7.5% → 目標 (R16) 80.0%

👑 ゆったりとした気分で子どもと
過ごせる人の割合

《3・4か月児健診受診者の保護者》

現状 (R5) 89.4% → 目標 (R16) 94.2%

やるっぴ宣言♪

- 相談できる場を見つけます
- 困っている人が相談しやすい
関係・環境をつくります

豆知識

自殺予防の3段階

①事前予防

原因を事前に取り除いて、
自殺が起きるのを予防

②危機対応

今まさに起こりつつある危険な行動に
対応して自殺を防ぐ

③事後対応

自殺が生じてしまった場合は
遺された人たちのケアを行う



自殺に追い込まれる背景

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、いじめや孤立などの様々な社会的要因があり、一人ひとりの立場やライフステージ等によって、自殺に追い込まれる事情も異なりますが、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに、自殺のリスクが高くなるとされています。

自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題で、社会の努力で避けることのできる死であるというのが、世界の共通認識となっています。



自殺のリスクが高まるとき

生きることの**促進**要因

- 将来の夢
- 家族や友人との信頼関係
- やりがいのある仕事や趣味
- 経済的な安定
- ライフスキル（問題対処能力）
- 信仰
- 社会や地域に対する信頼感
- 楽しかった過去の思い出
- 自己肯定感 など

生きることの**阻害**要因

- 将来への不安や絶望
- 失業や不安定雇用
- 過重労働
- 借金や貧困
- 家族や周囲からの虐待、いじめ
- 病気、介護疲れ
- 社会や地域に対する不信任
- 孤独
- 役割喪失感 など

「生きることの阻害要因」を減らす取組、「生きることの促進要因」を増やす取組の双方を通じて自殺リスクを低下させることが重要です。

