

いの町自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない「いの町」の実現～

・ひとりぼっちにならない、ひとりぼっちにしない ・多様性を認め合える社会づくり

自殺は「社会の問題」として広く認識され、国を挙げて自殺対策を推進しています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざして、自殺対策基本法の改正や、女性や小中高生の自殺者数が過去最悪の水準となったことを踏まえた、「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。

いの町においても、自殺者数は年間4～5人程度で推移しており、町でも自殺対策計画を策定し、「生きることの包括的な支援」として、「誰も自殺に追い込まれることのない『いの町』の実現」をめざし、地域全体で自殺対策に取り組みます。



出典：厚生労働省「自殺の統計（地域における自殺の基礎資料）」

いの町の自殺対策の6本の柱

(1) こころの健康に関する周知と啓発

- ・悩みの相談窓口が掲載されたリーフレットの配布
- ・さまざまな機会を活用して相談窓口の周知・啓発活動の強化

(2) 子どもの頃からの支援

- ・いのちのおはなしの推進
- ・SOS の出し方教育の開催

(3) 自殺対策を支える人材の育成

- ・自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとれる町職員の育成

(4) 地域・関係機関・役場内におけるネットワークの強化

- ・いの町自殺対策ネットワーク会議（全体会・実務者会）
- ・いの町自殺対策庁内ワーキングチーム会議

(5) 相談窓口・支援体制の充実

- ・自殺ハイリスク者への相談支援
- ・重層的支援体制整備事業の活用

(6) 壮年期から高齢期への支援

- ・高齢者の社会参加や生きがいづくりの支援
- ・健診（特定健診、がん検診）の機会に、壮年期・高齢期を中心に相談窓口の周知

元気でいきいき暮らしたい～の

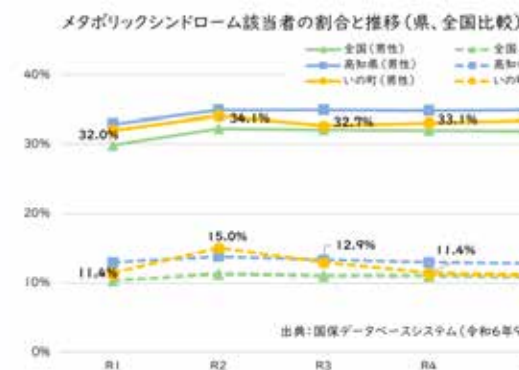
第4期いの町健康増進計画
第3期いの町食育推進計画
第2期いの町自殺対策計画

令和7年度～令和18年度（2025年度～2036年度）

いの町の健康課題

メタボリックシンドローム該当者の割合は常に全国より高い

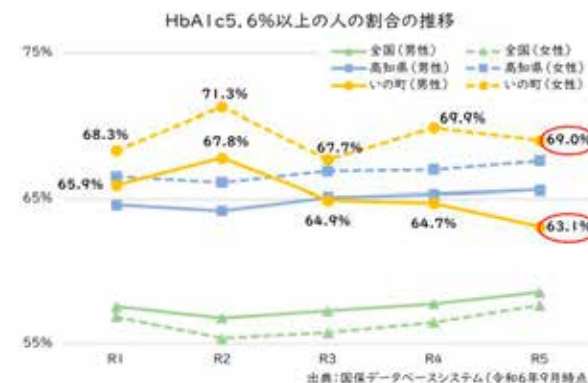
【メタボリックシンドローム該当者の状況】



出典：国保データベースシステム（令和6年9月時点）

糖尿病からの人工透析が多い

【HbA1c の状況】



出典：国保データベースシステム（令和6年9月時点）

【人工透析を算定している診療報酬明細書集計（国保資格者）】

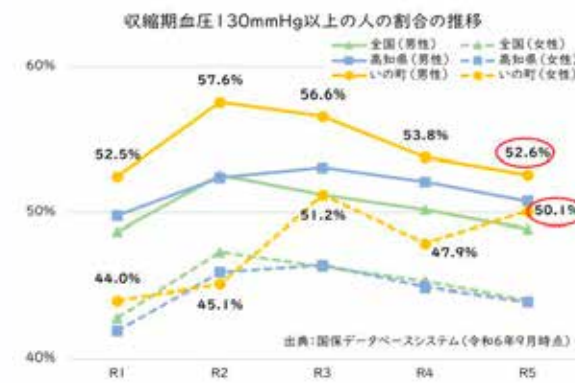
件数	人工透析患者数	2型糖尿病有病者数
396	42人	20人

令和4（2022）年度集計
出典：第3期保健事業実施計画

高血圧症及び糖尿病の有所見者の増加

収縮期血圧が男女ともに130mmHg以上の人の割合は、全国、高知県より高くなっています。

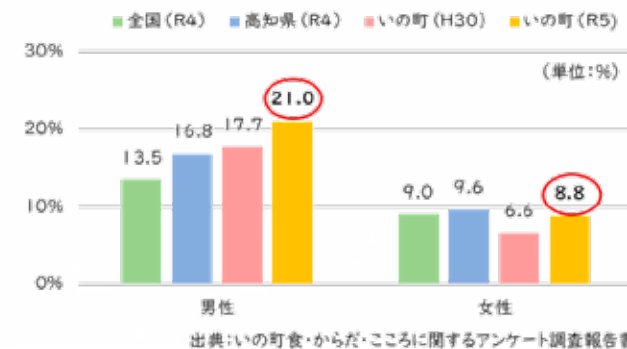
【血圧の状況】



出典：国保データベースシステム（令和6年9月時点）

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が増加傾向

【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の比較】



出典：いの町食・からだ・こころに関するアンケート調査報告書

血管疾患による死亡が多い（特に男性）

働き盛り世代（30～50歳代）の喫煙率が高い

健康管理のひとつである「がん検診」の受診率の低下が続いている

歯周病と関連する疾患の認知度については男女差が大きい



町民の皆さまが、自らの健康に関心をもち、「人とのふれあいを大切に、いきいきと暮らせる」「いいまちに暮らしていると実感できる」ことをめざし、昨今のさまざまな変化に対応しつつ、実効性のある健康づくり施策を一層推進していくため、健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画を一体的に策定しました。

【編集・発行】令和7（2025）年3月

いの町ほけん福祉課 ☎088-893-3811

〒781-2110 いの町1400番地（すこやかセンター伊野内）

健康増進計画・食育推進計画

健康増進計画・食育推進計画では、「からだ」「食」「こころ」の項目別に目標をかかげ、「わたしができること」「家族や友人、地域でできること」「いの町ができること」にわけて具体的な取組をあげ、健康寿命の延伸をめざします。

概要版では、「いの町ができること」の取組をまとめています。

【からだ】健康管理

目標 ・自分のからだに関心を持つ人が増える
・自分のからだの状態を知っている人が増える

取組 ●特定健康診査とがん検診のセット健診の実施
●健診結果相談会の実施
●健診会場で健康に関する情報提供

【からだ】運動・身体活動

目標 ・運動や身体を動かすことに取り組む人が増える

取組 ●身体を動かすきっかけづくりの支援（特定健診・健診結果相談会など）
●健康づくりに取り組む団体と連携した講座やイベント等を通じた啓発活動の実施

【からだ】アルコール

目標 ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が減少する

取組 ●特定健診や健康診査、特定保健指導など、さまざまな健康教育の場や広報等を通じた、アルコールについての正しい知識の周知と啓発活動の実施
●1日の適正飲酒量（1日1合未満）の周知と啓発

「わたしができること」は、いの町広報「元気でいきいき暮らしたい〜の」を見てね

【からだ】たばこ

目標 ・たばこを習慣的に吸っている人の割合が減少する
・妊婦の喫煙率が減少する

取組 ●喫煙や受動喫煙による健康被害等の周知
●COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を上げるための啓発
●母子健康手帳交付時、妊婦やその家族にたばこの害について周知及び禁煙指導の実施

【からだ】歯と口の健康

目標 ・口腔管理をする人が増える

取組 ●自ら歯と口の健康を維持、管理するために、歯みがき等セルフケアの周知
●歯科医院による定期的な口腔管理の必要性の啓発

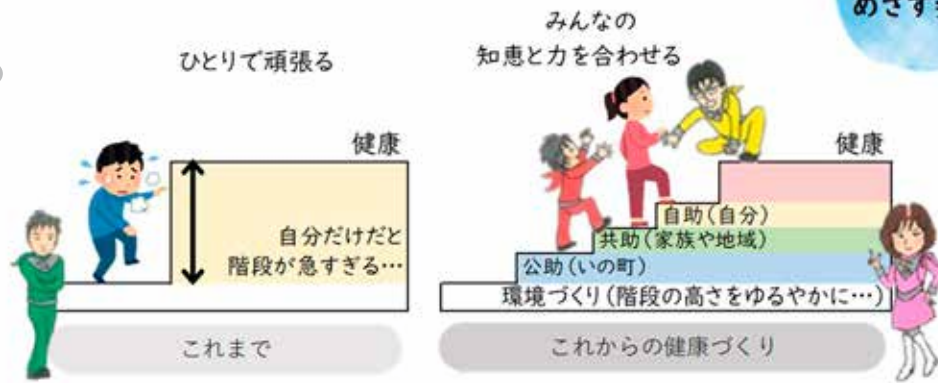
基本方針1

豊かな
こころとからだを
育む支援

めざす姿

基本方針2

生涯を通じた
健康づくりを推進



【こころ】休養・こころの健康

目標 ・こころの状態に関心がある人が増える
・睡眠で十分な休養がとれる人が増える
・ストレス解消法をもっている人が増える

取組 ●集団健診において、睡眠や休養の大切さについて周知と啓発
●さまざまな機会を活用して相談窓口の周知・啓発活動強化

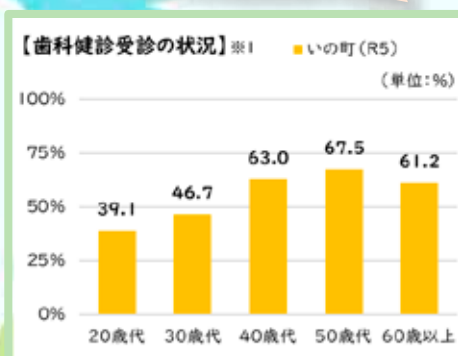
【食】食生活と食育

目標 ・「食」を選ぶ力をつけ、自ら実践する人が増える

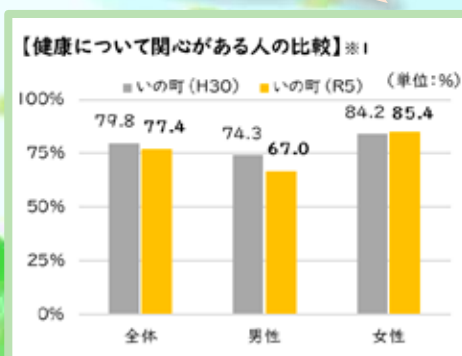
取組 ●朝食を毎日食べる
●バランスのとれた食事をする
●「こ食」（固食、濃食、小（少）食、孤食）を減らす

アンケート結果から見る いの町の現状

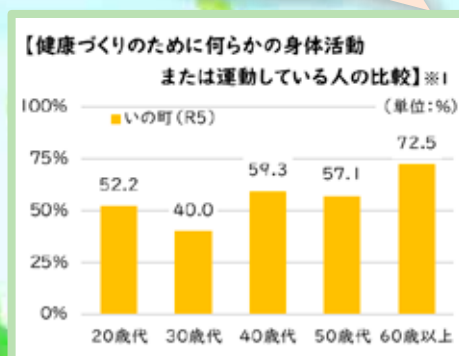
若い世代の
受診率が半数未満



男性の健康への
関心が薄れている



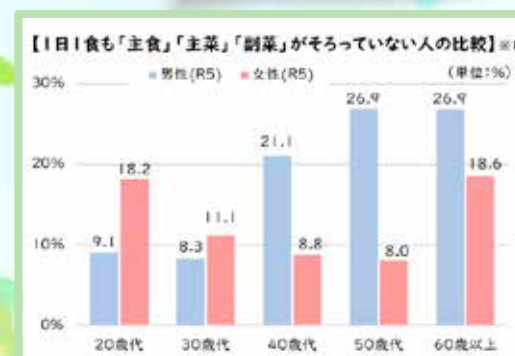
若い世代で運動して
いる人の割合が低い



妊婦の喫煙率が
下がっていない



栄養バランスのとれていない
男性の割合が高い



男性のこころの状態への
関心が薄れている

