

## 概要版

# 健康かなん21（第三次） 第四次河南町食育推進計画 第二次河南町いのち支える自殺対策計画

計画の期間 令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間



河南町のカナちゃん

これまで、「河南町まちづくり計画」の健康分野の計画として、健康増進、食育推進、自殺対策に係る計画を一体的な計画として心身の健康づくりを総合的に進めてきました。

本計画では、これまでの基本理念を継承しながら、住民一人ひとりがいつまでも自分らしく心身ともに健康で安心して活躍できるまちをめざして、引き続き一体的な計画として推進していきます。

## 基本理念

健やかに心豊かに 自分らしく安心して生きることができる町 かなん  
～ 一人ひとりが健康づくり ゆとりある暮らしをみんなで実感しよう ～

住民一人ひとりがいつまでも自分らしく心身ともに健康で安心して活躍できるまちをめざします

## 基本目標

### 健康かなん21（第三次）

#### いきいきと健康でいつまでも活躍できる町の実現

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

数値目標 健康な高齢者の割合（65歳以上人口のうち要介護2～5の認定者数を除いた割合）の増加  
男性93.4%、女性87.2%（令和4年9月末）からそれぞれ5ポイント増

### 第四次河南町食育推進計画

#### 食を通じて豊かな人・地域を育む町の実現

### 第二次河南町いのち支える自殺対策計画

#### 誰も自殺に追い込まれることのない町の実現

数値目標 自殺者数が毎年ゼロ

住民の主体的な健康づくり活動を推進するため、行政だけでなく、住民や地域、関係団体、関係機関が互いに協力・連携し、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に取り組めます。



# 健康かなん21（第三次）

「いきいきと健康でいつまでも活躍できる町の実現」をめざし、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」に向けて、次の3つを基本方針として、住民の健康づくりを社会全体で支える取り組みを推進

基本方針	取り組み	
生活習慣の改善	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康維持と食生活に関する情報提供</li> <li>●食生活のアドバイスや個別栄養相談 など</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体活動としてのウォーキングを啓発</li> <li>●運動の活性化の支援 など</li> </ul>
	休養・睡眠・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康相談</li> <li>●仲間づくり・生きがいづくり支援 など</li> </ul>
	アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルコールの健康的な飲み方の啓発</li> <li>●未成年者や妊婦に飲酒が及ぼす健康影響について啓発 など</li> </ul>
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙支援</li> <li>●受動喫煙による健康への影響の周知 など</li> </ul>
	歯・口の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●8020運動</li> <li>●定期的な歯科健診受診の促進 など</li> </ul>
生活習慣病の発症 予防・重症化予防/ 生活機能の維持・向上	健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診を受けるように呼びかけ</li> <li>●健康づくりや生活習慣病についての教室開催 など</li> </ul>
	重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣による疾患の疑いのある人への事後指導勧奨</li> <li>●生活習慣病病態別の料理教室開催 など</li> </ul>
健康づくりを支える 環境づくり	健康づくりを支える 環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者等の社会参加促進</li> <li>●健診結果等を閲覧できるマイナポータルや府の健康アプリなどの情報提供 など</li> </ul>

## 主な数値目標

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増加

20歳以上 52.4% → 80%以上

週2回以上、1年以上運動している人の増加

男性 30.7% → 35%以上  
女性 26.8% → 30%以上

睡眠による休養を十分にとれていないと思う人の減少

24.4% → 15%以下

過去1年間に歯科健診を受けたことがある人の増加

64.5% → 70%以上

特定健康診査を受けた人の増加

38.9% → 60%以上



# 第四次河南町食育推進計画

「食を通じて豊かな人・地域を育む町の実現」をめざし、次の3つを基本方針として取り組みを推進

基本方針	取り組み	
食を通じた心と体の健康づくり	健康的な食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 料理教室の充実、健康料理教室の普及</li> <li>● 歯によい食事・かむことの大切さの普及 など</li> </ul>
	食を通じたコミュニケーションの推進（食を楽しむ環境づくり）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共食についての情報提供</li> <li>● 給食の時間において共食による食事の楽しさ等を知る機会づくり など</li> </ul>
食文化の継承	地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校給食で河南町産の農産物活用</li> <li>● 地域の生産者の指導による農業体験や収穫作物を使用した調理体験の実施 など</li> </ul>
	伝統料理等の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土料理や旬の食材を取り入れた給食の実施</li> <li>● 地域の伝承料理の啓発 など</li> </ul>
食に関する総合的な取り組みの推進	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育促進のための人材育成及び取り組み支援</li> <li>● 給食を活用した食育の推進 など</li> </ul>
	食を通じた安全安心な生活の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロス削減などの普及啓発</li> <li>● 災害時に備えた備蓄等の情報提供 など</li> </ul>

## 主な数値目標

学校給食に河南町産の農産物が使われていることを知っている子どもの増加

87.5% → 100%

食育に関心がある、またはどちらかというに関心がある人の増加

20歳以上 72.3% → 80%以上  
 小学校6年生 48.8% → 80%以上

健康や食育についてデジタルを活用している人の増加

20歳以上 58.5% → 70%以上

## 健康づくり・食育に取り組もう！

“一人ひとりががんばります”の例

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや朝食を食べることを習慣化し実践します。
- 歯によい食事を心がけ、よく噛んで食べます。
- 散歩やウォーキングなど日常生活でできる運動を継続的に実践します。
- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握します。
- 健康アプリなど積極的に活用します。
- 河南町産の農産物に関心をもち、積極的に日々の食事に取り入れます。 など



★計画本編では「一人ひとりががんばること」「町が応援すること」「団体ががんばること」を取り組みごとに記載しています。

# 第二次河南町のち支える自殺対策計画

「誰も自殺に追い込まれることのない町の実現」に向けて、次の「基本認識と方針」のもと、本町で取り組むべき自殺対策を推進

## 基本認識

- \*自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- \*自殺は社会的な問題であり、あらゆる主体が連携し町全体で対策を推進する

## 基本的な方針

- \*生きることの包括的な支援として自殺対策を推進する
- \*関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- \*対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に運動させる
- \*自殺対策における実践的な取り組みと啓発を両輪として推進する
- \*関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

取り組み		
基本施策	地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的な会議の開催</li> <li>●各分野での事業を展開するなかで、早期発見に努め、関係者間での情報共有 など</li> </ul>
	自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゲートキーパーの養成（養成講座の実施）</li> <li>●職員研修でのメンタルヘルス対策に関する研修の実施 など</li> </ul>
	住民への啓発と周知	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ライン等さまざまな媒体・機会を活用した住民への自殺対策に関連する普及啓発 など</li> </ul>
	生きることの促進要因への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●居場所づくり、生きがいづくりや地域社会への参加につながる機会づくりの推進 など</li> </ul>
	子ども・若者、女性への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●児童生徒への「SOS の出し方教育」の実施及び教職員への研修会の実施</li> <li>●SNS等で相談できる相談窓口の普及啓発 など</li> </ul>
重点施策	高齢者への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重層的な支援体制づくり</li> <li>●相談支援など高齢者の健康不安に対する支援 など</li> </ul>
	生活困窮者への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相談支援、訪問支援等の実施</li> <li>●専門機関と連携した早期対応 など</li> </ul>
	無職者・失業者への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●失業者に対する相談窓口等の充実</li> <li>●職業的自立に向けた若者への支援 など</li> </ul>

## 主な数値目標

ゲートキーパーの認知度向上

25.5% → 30%以上

悩みごと等があったとき、相談する人がいない、または相談しない人の減少

小学校6年生	22.0%	→	現状より減少
中学校2年生	12.9%	→	現状より減少

SNS等こころの健康の相談窓口の認知度向上

20歳以上	50.9%	→	70%以上
17歳	72.0%	→	80%以上

## こころの健康の相談窓口

- ◇こころのほっとチャット～SNS相談～（LINE・X(旧 Twitter)・Facebook @kokorohotchat)
- ◇よりそいホットライン（0120-279-338）
- ◇こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）
- ◇いのちの電話（0120-783-556）
- ◇富田林保健所（こころの健康相談）（0721-23-2684）
- ◇#いのち SOS（0120-061-338）