概要版

第３期すこやか安堵 21 計画（安堵町健康増進計画）・第２期安堵町食育推進計画・第２期安堵町自殺対策計画

［令和６年度～令和 15 年度］

みんなが生涯すこやかに生活し安堵するまち

計画策定の趣旨

安堵町では、平成 25 年に「第２期すこやか安堵 21 計画（安堵町健康増進計画）」及び「安堵町食育推進計画」を、令和元年に「安堵町自殺対策計画」を策定して以降、健康増進・食育推進・自殺対策のそれぞれの取り組みを進めてきました。

健康増進・食育推進・自殺対策の取り組みは、相互に関連が深いものです。各取り組みを効果的に推進していくために、今回３つの計画を１つの計画にすることとし、新たに「第３期すこやか安堵 21 計画（安堵町健康増進計画）・第２期安堵町食育推進計画・第２期安堵町自殺対策計画」を策定しました。

心身ともに健康でいきいきと暮らすことは、すべての人々の願いです。住民がすこやかで心豊かに生活できる活力のある地域社会の実現に向け、健康づくりや食育推進、自殺対策に取り組みます。

みんなでこんなことに
取り組みます！

すこやか安堵 21 計画

1　栄養・食生活

○個人や住民同士の取り組み
・薄味・減塩を心がけます。

○住民・団体とまちの取り組み
・食生活改善推進協議会と連携した料理教室や減塩に関する啓発を実施します。

2　身体活動・運動

○個人や住民同士の取り組み
・地域のつながりを密にする取り組みを進め、運動に誘いあいます。

○住民・団体とまちの取り組み
・町内パトロールと併せたウォーキング活動を行います。

3　休養・こころの健康

○個人や住民同士の取り組み
・自分に合ったストレス解消法をみつけます。

○住民・団体とまちの取り組み
・人が集う居場所や自分の悩みが相談できるような場所づくりを行います。

4　歯の健康

○個人や住民同士の取り組み
・かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科検診を受けます。

○住民・団体とまちの取り組み
・歯間ブラシやフロス等の必要性や使い方を広めるとともに、実際に使用してみます。

5　たばこ

○個人や住民同士の取り組み
・非喫煙者は、最初の１本を吸わない意識を持ちます。

○住民・団体とまちの取り組み
・たばこが周囲に与える影響を周知啓発し、受動喫煙防止を図ります。

6　アルコール

○個人や住民同士の取り組み
・自分の適量等、アルコールの正しい知識を持ちます。

○住民・団体とまちの取り組み
・飲酒しなくても過ごすことができる環境づくりを進めます。

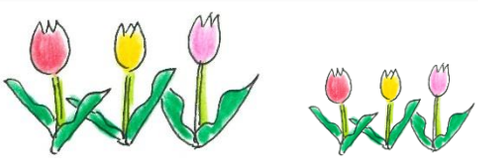
7　生活習慣病

○個人や住民同士の取り組み
・定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を把握します。

○住民・団体とまちの取り組み
・誰もが参加できる健康をテーマとした教室・イベントを開催します。

8　健康づくりに向けた社会環境の整備

○まちの取り組み
・食生活改善推進員や健康づくり推進員、運動普及ボランティア等の地域の担い手の育成・支援を強化します。
・自主グループやサロン活動を支援します。



みんなでこんなことに
取り組みます！

食育推進計画

1　食べ物の命を感じる力を育む

○個人や住民同士の取り組み
・家庭菜園や調理等、家庭での食体験を増やし、楽しみながら「食」について興味関心を持つような機会を増やします。
・地域で会食できる機会をつくり、「共食」を推進します。
○住民・団体とまちの取り組み
・「食」に関する教室やイベントで、体験を通じて「食」を学ぶ“食体験”の機会を提供します。
・地域で収穫の喜びを分かちあう機会をつくります。

2　身体を大事にできる力を育む

○個人や住民同士の取り組み
・「主食」「主菜」「副菜」を基本に、薄味で栄養バランスのよい食事内容を心がけます。
○住民・団体とまちの取り組み
・食生活改善推進協議会と連携した料理教室や減塩に関する啓発を実施します。

3　食を選ぶ力を育む

○個人や住民同士の取り組み
・畑で野菜を自分で育てる畑活を推進し、多世代交流や介護予防・孤立予防を図ります。
○住民・団体とまちの取り組み
・年齢に応じて「食」と「農」にふれあい、体験し、学べる機会を提供します。

4　食と環境を考える力を育む

○個人や住民同士の取り組み
・食べ残しやごみ減量のために、食品を買いすぎない・作りすぎないように心がけます。
○住民・団体とまちの取り組み
・食品ロスの削減等、環境と食について学べる機会の提供を図ります。

こんなことに
取り組みます！

自殺対策計画

1　住民への啓発・周知

■こころの健康づくりの普及啓発

こころの健康づくりの啓発／健康教育の推進／民生委員・児童委員活動の推進　等

2　生きることの促進要因への支援

■児童生徒に対する支援

安堵町児童生徒自立支援事業の推進／ＳＯＳの出し方に関する教育や命を大切にする教育の推進　等

■妊産婦、子育てをしている人に対する支援

利用者支援事業（母子保健型）の推進／産後ケアの推進／相談支援体制の充実　等

■成人に対する支援

各種相談窓口の周知／労働環境整備に向けた取り組みの実施／生活困窮者への支援の充実　等

■高齢者に対する支援

認知症初期集中支援チームによる支援の実施／総合相談の推進／こころのアウトリーチ事業の実施　等

3　安堵する地域づくりの推進

■つながり、支えあうまちづくり

ボランティア養成講座の実施／ゲートキーパー養成講座や研修の実施／町役場職員に対する研修の実施　等

■自殺対策に係る連携体制の整備

庁内における連携体制の整備／地域における連携体制の整備　等

第３期すこやか安堵 21 計画（安堵町健康増進計画）・
第２期安堵町食育推進計画・第２期安堵町自殺対策計画
概要版

発行年月：令和６年３月　　発行・編集：安堵町　健康福祉推進室
〒639-1061　奈良県生駒郡安堵町大字東安堵 853 番地
TEL：0743-57-1590　FAX：0743-57-1592
イラスト：川口　篤子