

第3次日の出町健康増進計画・

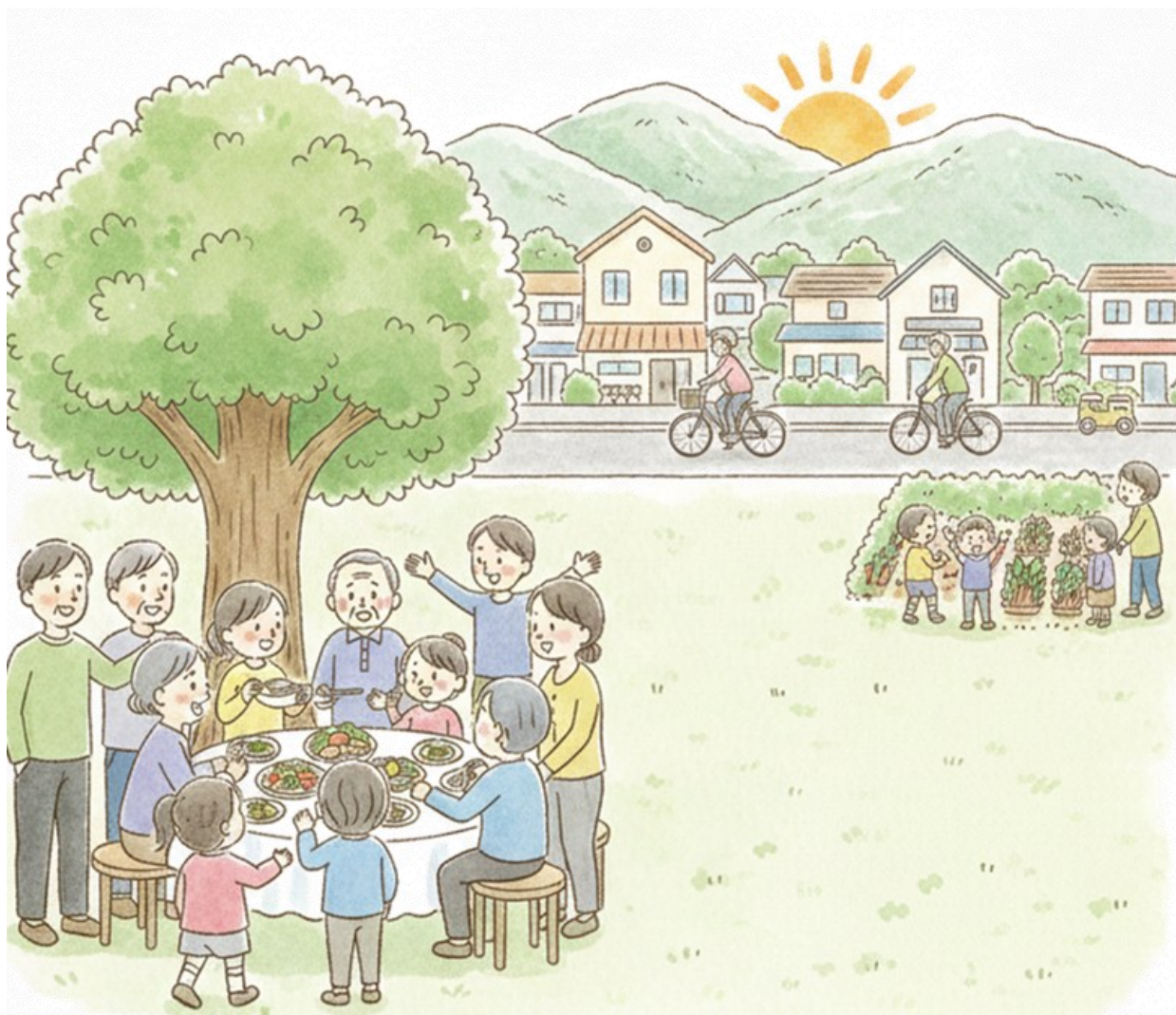
食育推進計画・

自殺対策計画 概要版

日の出町「ひのでちゃん」



令和8（2026）年度～令和19（2037）年度



令和8（2026）年3月

日の出町

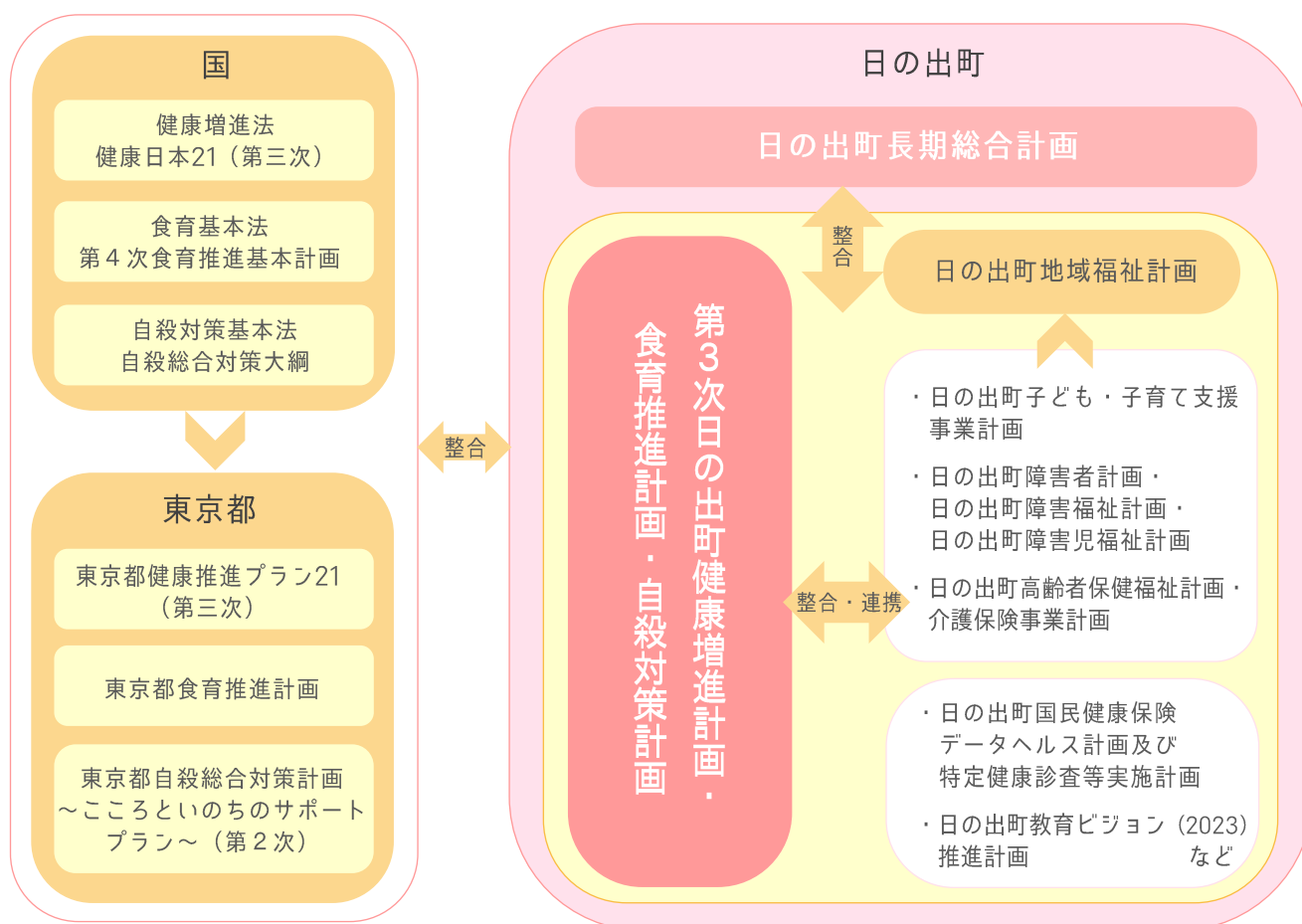
計画策定の趣旨

本町の平均寿命や健康寿命は、全国や東京都と比較して低い水準となっており、これまで以上に町民の健康増進を図り、健康寿命の延伸に向けた取組を推進していくことが重要となります。

そのため、今回は「第2次日の出町健康増進計画（※「食育推進計画」を内包。）」及び「日の出町自殺対策計画」を統合した「第3次日の出町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定します。

計画の位置付け

本計画は、国の方針・計画や東京都の計画の方向性を踏まえるとともに、本町の個別計画とも整合を図り策定したものです。



SDGsに対応した計画推進



SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) とは、平成27 (2015) 年の国連サミットで採択され、令和12 (2030) 年を期限に、「誰一人取り残さない」を基本理念とした世界共通の目標であり、持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットで構成されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

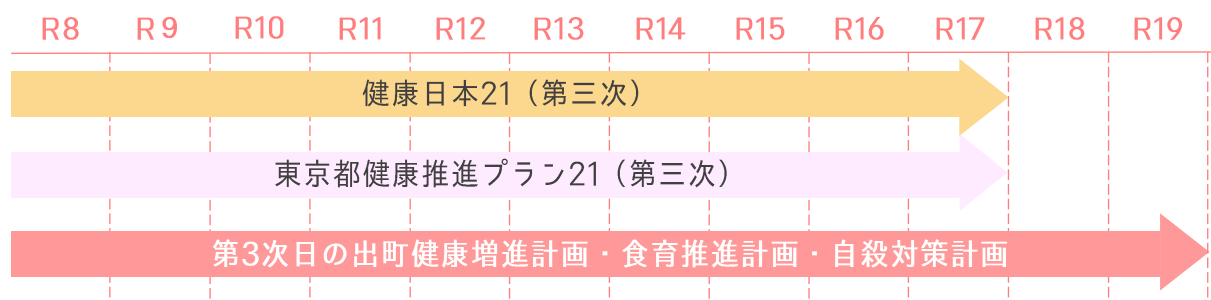


計画の期間



本計画は、国の「健康日本21 (第三次)」を踏まえ、計画の実施期間を令和8 (2026) 年度から令和19 (2037) 年度までの12年間とします。

計画期間中に社会情勢の変化や法制度、国や東京都の計画の改定などによって見直しが必要になった場合は、必要に応じて見直しを行います。



課題の整理



日の出町を取り巻く現況等を踏まえて主な課題を9分野に分けて整理しました。

課題1 栄養・食生活についての課題



若い世代を中心とした正しい食習慣の重要性に関する周知啓発



栄養・食生活に関する意識の醸成・交流・共食機会の創出

課題2 身体活動・運動についての課題



高齢者を対象としたフレイル予防や介護予防に向けた効果的な取組



短時間で手軽にできる運動の周知啓発

課題3 休養・こころの健康についての課題



悩みやストレスの解消法に関する周知啓発や壮年期を対象とした相談体制の充実

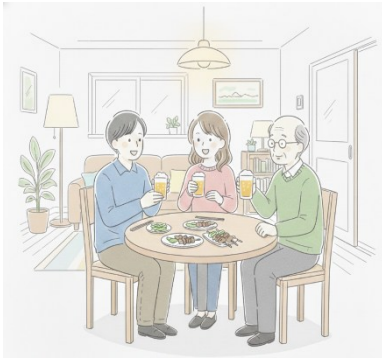


快適な睡眠や休養が確保できるような周知啓発や相談事業の充実



様々な人と交流する機会の創出や社会活動に参加するなどのきっかけづくり

課題4 飲酒・喫煙についての課題



飲酒の影響に関する正しい知識の普及や節度ある適度な飲酒に関する周知啓発

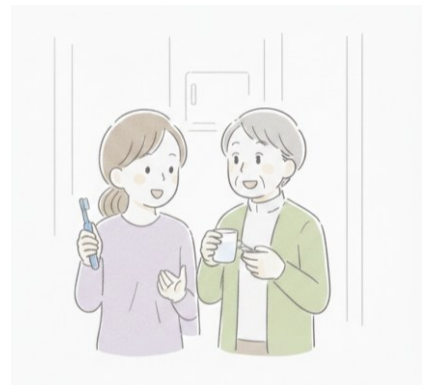


喫煙に対する正しい知識の周知啓発を通じた禁煙・減煙に向けた取組や受動喫煙防止対策

課題5 歯・口腔の健康についての課題



青年期に対する歯科検診の呼びかけやむし歯や歯周病の予防に関する正しい知識の周知啓発



ライフステージに応じた口腔機能の維持・向上に関する取組の推進

課題6 健康管理についての課題



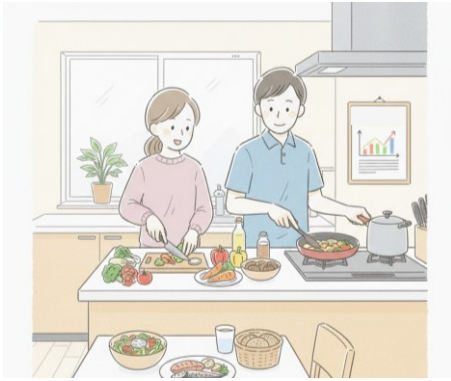
無関心層に向けた健康診査や各種検診等の周知啓発を行い、生活習慣病の予防に向けた取組の推進



今後予想される社会の多様化や時代の変化に伴った、実効性のある健康管理の取組を推進し、社会環境の質の向上



課題7 食育についての課題



町民の食育に関する意識の醸成



乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージに応じた食育の推進



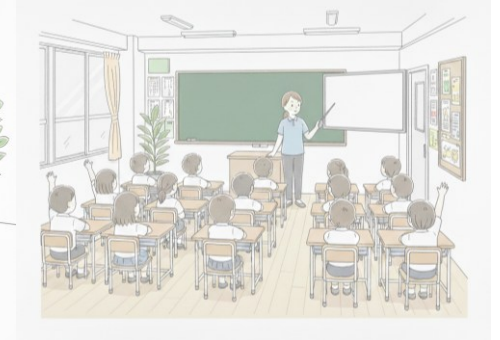
課題8 自殺対策についての課題



高齢者と生活困窮者に対する相談支援の充実や支援の周知啓発



地域のつながりづくりやゲートキーパーの育成を通じた自殺対策の推進



子ども・若者の自殺対策の更なる推進



課題9 横断的な課題



健康づくりに関連する取組の総合的な推進



町民同士が社会全体で支え合い、健康的な行動を自然に取れる環境の整備

日の出町健康増進計画の基本理念

本町の「日の出町長期総合計画」の基本目標である「支え合い、誰もが健康で自分らしく暮らせるまち」に沿った、ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

本計画においても、さらなる健康寿命の延伸に向けて、前計画に引き続き以下の基本理念を掲げることとします。

基本理念

こころとからだ みんなでつなぐ 元気なひので 

日の出町健康増進計画の基本方針

生活習慣病予防を重視した町民主体の健康づくり

本計画では、町民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組めるように、6つの分野ごとに、町民の行動指針となる目標を掲げます。



分野1
栄養・食生活



分野2
身体活動・運動



分野3
休養・こころの健康



分野4
飲酒・喫煙



分野5
歯・口腔の健康



分野6
健康管理

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

本計画では、6つの分野を5つのライフステージに整理して、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。



乳幼児期（妊婦）
（概ね0～5歳）



学童期・思春期
（概ね6～18歳）



青年期
（概ね19～39歳）



壮年期
（概ね40～64歳）



高齢期
（概ね65歳以上）

社会環境の質の向上と連携・支え合いによる健康づくり

本町では、健康づくり推進員や健康づくりに関する団体等と連携しながら、町民一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを主体的に取り組むことができる環境を整備するとともに、町全体でともに支え合いながら暮らしていくための環境づくりを推進します。

日の出町



連携

健康づくりに
関する団体等



日の出町健康増進計画の施策の展開

分野1 栄養・食生活

目標

- ① 朝食の欠食をなくそう
- ② バランスの取れた食事を摂ろう
- ③ 塩分の多い食事を控えよう
- ④ 食品表示を活用しよう

主な
取組

- ・生活習慣病予防教室
- ・健康栄養相談
- ・離乳食教室
- ・両親学級 など

分野2 身体活動・運動

目標

- ① 運動習慣を身に付けよう
- ② 日常生活の中で意識的に歩こう

主な
取組

- ・高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施【新規】
- ・健康教育
- ・健康づくり推進事業 など

分野3 休養・こころの健康

目標

- ① 睡眠時間を十分にとろう
- ② 悩み事を相談できる人・場所をつくろう
- ③ 人と交流する機会をもとう
- ④ 薬物は絶対に乱用しない
- ⑤ 自分なりのストレス解消法を見つけよう

主な
取組

- ・自殺対策事業
～日の出町自殺対策計画との連携～
- ・薬物乱用防止事業
- ・母子相談による育児支援

分野4 飲酒・喫煙

目標

- ① 節度ある適度な飲酒にとどめよう
- ② たばこは吸わない、
喫煙者は減煙・禁煙に取り組もう
- ③ 受動喫煙に注意しよう

主な
取組

- ・啓発事業
- ・禁煙外来治療費助成金交付事業
- ・妊婦や授乳中の人に対する情報提供【新規】

分野5 歯・口腔の健康

目標

- ① 口腔内を清潔に保とう
- ② よく噛んで食べよう
- ③ かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科検診を受けよう

主な
取組

- ・妊婦歯科健康診査
- ・成人歯科事業
- ・かかりつけ歯科医に関する啓発
など

分野6 健康管理

目標

- ① 健康診査・がん検診を受けよう
- ② 定期的に体重を量ろう
- ③ かかりつけ医・
かかりつけ薬局をもとう

主な
取組

- ・がん検診
- ・医療DXの推進【新規】
- ・子どもとその家庭からの総合相談【新規】
- ・子どもの健やかな発育とより良い
生活習慣の形成【新規】 など

日の出町食育推進計画の基本理念



「食育」を通じて町民の健康増進を図るという目的とコミュニケーションの機会の創出が期待できますが、本町では、「食育」に関心のある人が減少しているため、町民一人ひとりの「食育」に関する意識の醸成が課題となっているため、以下の基本理念を掲げることとします。

基本理念

生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進を通じて、
食の楽しみを知り、豊かな人間性を育む



日の出町食育推進計画の基本方針



心身の健康を支える食育の推進

町民一人ひとりが生涯を通じて健康で豊かな生活を送ることができるように、食習慣などの周知啓発を行うことで、町民の意識の醸成を図ります。

未来に継承する食育の推進

町民一人ひとり食品ロスの削減に努め、地元の農産物を知り、地産地消を推進するとともに、本町の食文化の継承を推進します。

つながる食育の推進

食育を通じて、家族、学校、職場、地域など様々な人々とつながることができ、それらが生み出すコミュニケーションによって、町民が食の楽しみを知るきっかけづくりを推進します。

日の出町食育推進計画の施策の展開

家族が食卓を囲み、共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点とされています。「共食」を通じて、食の楽しさを実感するだけではなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなります。

新型コロナウイルス感染症の影響等で地域コミュニティの希薄化が進行したことで、地域等での共食機会が減少しているとともに、単身世帯の増加やライフスタイルの多様化により、一人で食事をする「孤食」や家族が別々のものを食べる「個食」が増加しているため、「共食」の機会を増やしていくことが必要となります。

また、次世代につながる食育の視点としては、持続可能な食を支える食育の推進も必要であり、食品ロス削減や食文化の継承などについても考え、取り組んでいくことが重要となります。

本町では、食育への関心がある人が減少しているため、各種教室や相談等の機会及び広報等を通じて、多くの町民が食育に関心・興味を持ち、次世代につながる食育の推進を目指します。

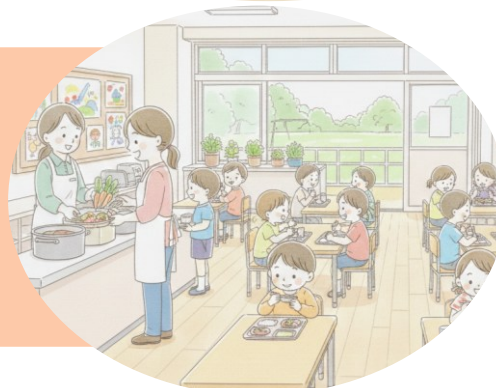
目標

- ① 共食の機会を増やそう
- ② 食育を推進しよう



主な取組


- ・ 両親学級
- ・ 離乳食教室
- ・ ロビー相談
- ・ 食育の推進
- ・ 学校給食を活用した食育の推進【新規】



日の出町自殺対策計画の基本理念

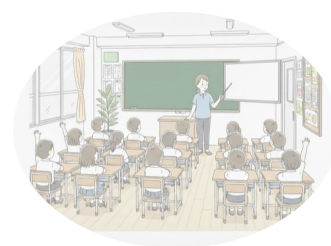
本町では、「高齢者」や「生活困窮者」の自殺割合が高くなっており、「高齢者」や「生活困窮者」をはじめとした様々な問題や悩みを抱えている人に対して、相談支援の充実や周知啓発を通じた自殺予防を展開することによって、自殺者0人の実現を目指していく必要があるため、以下の基本理念を掲げることとします。

基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない日の出町」
の実現 

日の出町自殺対策計画の基本施策

- 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化
- 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成
- 基本施策 3 住民への啓発と周知
- 基本施策 4 生きることの促進要因への支援
- 基本施策 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育



日の出町自殺対策計画の重点施策

- 重点施策 1 高齢者への支援
- 重点施策 2 生活困窮者への支援



日の出町自殺対策計画の施策の展開



基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

医療、保健、生活、教育、労働等の関係機関が連携しながら、地域支え合いネットワークを構築し、自殺対策を推進していきます。

基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパー養成講座を通じて、本町のゲートキーパーを担う人材の育成に努め、自殺対策の普及啓発や自殺防止の活動を推進するとともに、より多くの町民の不安や悩みに気づき、支援につなげるため、町職員に対してもゲートキーパー養成講座を行い、自殺対策の担い手として育成します。

基本施策 3 住民への啓発と周知

自殺は追い込まれた末の死であり、自殺のリスクが高い人を早期に発見し、適切な機関につなげることが重要であるため、相談先の情報提供などの周知啓発を行うとともに、自殺対策週間・月間などを通じて、地域全体で自殺対策への意識を高め、自殺予防に取り組みます。

基本施策 4 生きることの促進要因への支援

こころとからだの健康、生活の充実、生きがいなど、町民の生きることの促進要因の増加につながる取組を実施し、関係機関等と連携を図りながら、ひきこもり者の支援やDV被害者等への支援体制を強化します。

基本施策 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が学校等において不安や悩みを抱えている際に、その対処法を身につけることができるような「SOSの出し方に関する教育」を推進するとともに、ロールプレイ等を活用したより実践的な指導も検討しています。

重点施策 1 高齢者への支援

本町では、60歳以上の高齢者の自殺者の割合が全国及び東京都と比較して多くなっているため、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談支援体制の強化や居場所づくりの充実を図ります。

重点施策 2 生活困窮者への支援

本町では、自殺の主な原因・動機として健康問題と経済・生活問題が最も多くなっていることから、関係機関と密接に連携しながら、生活困窮者の自殺対策を強化します。

第3次日の出町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画（概要版）

令和8（2026）年3月

発行：日の出町 いきいき健康課 健康推進係

郵便番号：〒190-0192

住所：東京都西多摩郡日の出町大字平井2780番地

T E L：042（588）-5426（直通）