



色麻町

第3期健康増進食育推進計画

第2期自死対策計画

概要版

《 令和8年度～令和17年度 》

1 色麻町第3期健康増進食育推進計画 基本理念

本町の健康づくりにおいては、人と人とのつながりを密にしながら、みんなで支える健康増進を目指します。さらに、それぞれの健康を維持するためには、身体のみならず、自分なりの楽しみを持ちながら、心も体も元気で暮らせる町づくりが重要になります。この町で暮らす人々にとって、真に「心身ともに健やかに暮らす」とは何かについて、柔軟に検討を加え、変化する社会環境や自然環境に対応し、健康な町づくりを目指して、「色麻町健康増進・食育推進計画」を策定するものです。

「第2期色麻町健康増進・食育推進計画」の基本理念である「町民みんなが心身ともに元気で健やかな町の実現」を本計画においても継承します。

町民みんなが心身ともに元気で健やかな町の実現



2 色麻町第3期健康増進食育推進計画 基本方針

基本理念の実現に向けて、本町の現状と第2期計画の取組を踏まえ、以下の2つの基本方針を定め、基本施策を展開します。

基本方針1 自然と地域力を生かした健康づくり



豊かな自然（船形山や花川）、新鮮な食材（米・野菜）は、健康づくりの基になっています。地域は一人ひとりを支え、また個人が周囲に対する優しさや配慮をもつことは、健康づくりの重要な鍵になっています。この「人、自然、地域力」を健康づくりに生かしていきます。

基本方針2 町民一人ひとりが主役の健康づくり



この計画は、色麻町長期総合計画を基に、町民一人ひとりが健康であるために何をしたらよいか具体的に示した「行動計画」となっています。推進に当たっては、一人ひとりの生活環境に配慮した提案をしていくものです。

3 色麻町第3期健康増進食育推進計画 基本目標

基本理念である「町民みんなが 心身ともに元気で 健やかな町の実現」や基本方針「自然と地域力を生かした健康づくり」、「町民一人ひとりが主役の健康づくり」の実現のため、次の3つを基本目標として本計画の取組を推進します。

基本目標1 健康寿命の延伸

人口減少や高齢化が進む社会で、生活習慣病や生活機能の低下を予防し、健康寿命の延伸を目指します。



基本目標2 健康格差の縮小

健康寿命をはじめとする健康指標について、町内で格差が生じることのないよう、町全体での健康水準の底上げを目指します。

基本目標3 予防対策の充実

高齢化が進む社会において、生活習慣病の発症予防だけでなく、重症化予防や生活機能の低下を予防する取組についても重要となることから、予防対策の充実を図ります。

4 色麻町第3期健康増進食育推進計画 計画の視点

基本理念、3つの基本目標の実現のため、次の3つの視点を踏まえながら計画を推進していきます。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組を強化し、生活機能の維持・向上を目指した取組を推進していきます。

(2) 町民一人ひとりの生活習慣や健康状態の改善

町民一人ひとりの生活習慣や健康状態の改善につながる取組を推進していきます。

(3) 生涯にわたる町民の健康づくり

ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を踏まえ、生涯にわたる町民の健康づくりを推進していきます。



(1) 栄養・食生活(飲酒を含む)・食育

[目 標]

豊かな食習慣を育み、生涯を通じて健康な身体を支えます

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	自分に合った量と「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとります。
地域・団体	「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をすすめます。
町	健康教室等で自分に合った量をわかりやすく示します。



(2) 身体活動・運動

[目 標]

日常を楽しみながら体を動かし、活動的に生活します

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	意識して、こまめに体を動かします。(運動習慣を身につけます。)
地域・団体	地区や団体の集まりで運動の日を決めます。
町	広報などで運動に関する知識を普及します。

(3) 休養・睡眠



[目 標]

心身をリセットできる質の良い睡眠をとります

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	睡眠時間を十分に確保することを心がけます。
地域・団体	規則正しい生活を送ることを推進します。
町	広報などで質の良い睡眠をとる方法を普及します。



(4) 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

[目 標]

禁煙を促し、受動喫煙のない環境で健康的な生活を送ります

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	たばこが身体に及ぼす影響(がん・COPD等)を理解します。
地域・団体	地区・会合での禁煙・分煙を推進します。
町	受動喫煙の害について啓発普及します。



(5) 歯と口腔の健康

[目 標]

いつまでも自分の歯で噛むことができるよう
歯を大切にし、全身の健康を守ります

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	年1回は歯科健康診査を受けます。
地域・団体	むし歯予防の知識について啓発普及します。
町	歯と口腔の健康に関する啓発普及をします。



(6) がん

[目 標]

定期的に検診を受け、早期発見・早期治療につなげます

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	自身や家族のためにも、定期的ながん検診を受診します。
地域・団体	がんに関する正しい知識やがん検診の重要性を理解し、普及します。
町	治療用ウィッグ、乳房補正具の購入費用の一部を助成します。



(7) 生活習慣病予防

[目 標]

健診を受けて、自分の体の状態を把握します

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	毎年、健診を必ず受診し、結果を把握します。
地域・団体	地区の集まりなどで、生活習慣病予防に関する普及をします。
町	生活習慣病に関する正しい知識の啓発普及をします。



(8) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

[目 標]

こころとからだを大切にし、
誰もが自分らしく生きられる地域をつくります

[主なアクション] ※一部抜粋

わたしたちの健康行動	悩みや不安を感じたときは、家族や友人、専門機関に相談します。
地域・団体	日頃から近所で声がけをし、親しみやすい環境づくりをします。
町	様々な生活上の困り事に対応するための複合的な相談支援体制を充実させます。



6 第2期色麻町自死対策計画 基本理念

本町は「色麻町自死対策計画」を平成31年に策定し、「生きやすさへの支援」として、地域全体で自死対策に取り組み、「生きることの喜びをもてる色麻町」を目指してきました。

「第2期色麻町自死対策計画」において、「生きることの喜びをもてる色麻町をめざして」を基本理念とします。



生きることの喜びをもてる色麻町をめざして

7 第2期色麻町自死対策計画 基本項目

本町では現状分析した結果をふまえ、国が示す「市町村自殺対策計画策定の手引」において全国的に実施することが望ましいとされる下記の5つの基本項目に沿って、次のようなことに取り組みます。

(1) 地域におけるネットワークの強化

- 色麻町地域自死対策協議会、色麻町自死対策推進本部を設置し、町内の連携を強化します。
- 相談支援にあたる多様な関係機関との連携を強化します。



(2) 自死対策を支える人材の育成

- 相談支援にあたる人材(職員)を育成します。
- 地域の人材を養成します(ゲートキーパー養成)。



～ ゲートキーパーとは ～

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要なく、どなたでもゲートキーパーになることができます。



(3) 住民への啓発と周知

- 自死対策に係る相談機関や支援窓口を周知します。
- こころの健康づくりに関する知識の啓発普及をします。



(4) 生きやすさへの支援

- 様々な生活上の困り事(経済、仕事、健康、子育て、介護、住居等)への相談、支援体制を充実させます。



(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- 命の大切さやいじめ、困った時のSOSの出し方に関する教育への支援をします。



8 いのち支える自死対策における取組

取組	内容	
ゲートキーパーの養成	ゲートキーパー養成講座を開催します。	
相談支援者の資質向上	相談支援にあたる相談員等の職員の研修を行い、資質の向上に努めます。	
自死予防に関する知識の啓発普及	自殺対策強化月間ポスター掲示、チラシの配布等での啓発普及をします。	
	広報紙、ホームページでの啓発普及をします。	
	加美商工会色麻支部、JA加美よつば等の関係機関と連携し、かっぱのふるさとまつり等イベントでの啓発普及をします。	
	こころの健康づくり講演会等での啓発普及をします。	
相談支援体制の充実	行政相談	行政に対する要望意見等の相談支援をします。
	住宅に関する相談支援	高齢者の暮らしやすい住宅の確保や公営住宅の入居(DV被害者等)に関する相談支援をします。
	経済に関する相談支援	公営住宅家賃支払いに関する相談支援をします。
		上下水道料金支払いに関する相談支援をします。
		多重債務に関する相談支援をします。
		母子父子家庭の医療費支援をします。
	納税に関する相談支援をします。	
	犯罪被害者支援	加美警察署等の関係機関と連携し、犯罪等に巻き込まれた被害者及びその家族、遺族に対し必要な情報や支援の提供をします。
	引きこもりに関する相談支援	北部保健福祉事務所、宮城県精神保健福祉センター等関係機関と連携し、引きこもりに関する相談支援をします。
		家族または一般向けセミナーの開催をします。
		こころと身体の健康に関する相談窓口の設置や、家庭訪問等をします。
		薬物乱用に関する相談支援をします。
		社会福祉協議会等の関係機関と連携し、生活困窮者や日常生活に関わる悩みの相談支援をします。
		不登校に関する相談支援をします。
	就学に関する相談支援をします。	
	いじめに関する相談支援をします。	
	消費生活に関する相談支援をします。	
	無料職業紹介所による就職相談支援をします。	
	仙台法務局古川支局等の関係機関と連携し、人権擁護に関する相談支援をします。	
	ひとり親世帯の就労に関する相談支援をします。	

取 組	内 容	
妊産婦・子育てをしている保護者への支援	妊産婦への相談支援	産前産後うつやスクリーニングや妊婦健康診査費、産婦健康診査費等の支援を通し、妊娠出産に関する相談支援をします。
	乳幼児の健康に関する支援	新生児訪問事業、乳幼児健康診査等を行い、母子の健康に関する支援をします。
	子育てに関する相談支援	子育てサロン等で育児の相談や遊びの場の提供をします。
		北部保健福祉事務所、北部児童相談所等の関係機関と連携し、虐待、DVに関する相談支援をします。
幼児教育・保育に関する相談支援	認定こども園等、教育・保育施設や、学童保育利用に関する相談支援をします。	
障がい者(児)に対する支援	北部保健福祉事務所、北部児童相談所等の関係機関と連携し、障がい者(児)のサービス利用や生活に関する相談支援をします。	
高齢者に対する支援	高齢者の生活及び介護、虐待等の相談支援をします。	
	介護保険料や要介護認定に関する相談支援をします。	
	高齢者の健康づくりに関する支援をします。	
	介護予防活動の支援をします。	
孤立させない地域の支援体制	地区の集まりを開催し、地域の人とのつながりを持ちます。	
	ボランティア活動、一人暮らし高齢者訪問活動等を通し、地域を見守ります。	
	地域の相談役となり、地域を見守ります。	
	各種検(健)診の受診票の配布を通じ、地域の健康増進を推進します。	
	食を通じて地域の健康的な食生活を推進します。	
相談支援体制の充実	一人暮らし高齢者支援(ふれあいハート訪問、さわやか会)をします。	
	色麻学園、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと連携していじめや学校での困り事、悩みなどの相談支援を行います。	
いじめ対策	色麻学園と連携し、いじめ防止の教育を行い、いじめで苦しむ人をなくすための意識を高めます。	
命の大切さの教育	色麻学園と連携し、命の大切さを学ぶ機会を作ります。	

色麻町 第3期健康増進食育推進計画・第2期自死対策計画

概要版

令和8年3月

編集・発行 色麻町保健福祉課

〒981-4122 宮城県加美郡色麻町四電字杉成27番地2
 TEL 0229-66-1700 FAX 0229-66-1717
 E-mail hoken@town.shikama.miyagi.jp
<https://www.town.shikama.miyagi.jp>

