

健康づくり② こころの健康

- 精神疾患は全国と同様に増加傾向です。偏見をなくし、早期から相談・医療につながる包括的体制づくりと、関係機関が連携して自立に向けたきめ細やかな支援を行う必要があります。
- 自殺死亡率は高い状況です。誰一人自殺に追い込まれることのない社会を目指し、関係機関と連携し自殺予防に取り組みます。特に自殺者数や相談の現状から「男性」に向けたアプローチを行います。



市・関係機関の取組み

- ・精神障害者多機能通所施設「ワークポート野岸の丘」の指定管理を継続します。
- ・こころの健康に関する相談の実施および予防方法等の周知・啓発を行います。
- ・関係機関等と連携し、自殺予防に取り組みます。

私たち、市民が目指したい取組み

- ・こころの健康に関心を持ち、こころの病気について正しい知識を持ちましょう。
- ・自分らしい適切なストレス対処法を身につけましょう。
- ・ゲートキーパー※養成講座を積極的に受講しましょう。

※自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ見守る「命の門番」の役割を持つ人

主な目標値

- ▶ 過去 10 年間の年間の自殺者数平均人数：9.6 人→ 6.2 人に減少
- ▶ ゲートキーパー養成講座受講者数 700 人以上達成



健康づくり③ 次世代の健康

- 安心安全な妊娠・出産・子育てに向けて、妊娠前から健康的な生活習慣を身に付けていく事は、次世代のこどもたちの健康につながります。
- 新設のこども家庭センターの母子保健分野として妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援に取り組み、安心して子育てできる地域となるよう、相談支援の充実を図ります。



市・関係機関の取組み

- ・妊娠期から出産・子育てまでの様々なニーズに対応した相談支援を行うとともに、関係機関と連携を強化し、必要な支援につなぐ伴走型相談支援の充実を図ります。
- ・若い世代から自分の健康に関心を持てるようプレコンセプションケア※に取り組みます。

※将来の妊娠や次世代の健康を考えながら男女共に自分たちの生活や健康に向き合うこと

私たち、市民が目指したい取組み

- ・将来の安心安全な妊娠・出産に向けた生活習慣を心がけましょう。
- ・子育てに困難を感じたときは、家族だけで抱えず、地域の相談機関に相談しましょう。
- ・将来の人生設計を考えながら、若いころから今の自分の体の状態や生活と向き合しましょう。

主な目標値

- ▶ 妊娠・出産に満足している者の割合：83.7%→増加させる
- ▶ この地域で子育てをしたいと思う親の割合：93.0%→増加させる



第 4 次 小諸市健康づくり計画

げんき小諸 21

令和 6 年度～ 11 年度を策定しました

本計画は「市町村健康増進計画」「市町村母子保健計画」「市町村自殺対策計画」の内容を盛り込み策定をしています。

図 健康づくり課

基本

方針

一人ひとりが健康にこころがけ、みんなで支えあうまち



◀ 詳細はこちら



健康づくり① 健康寿命を延ばそう！

	平均寿命		平均自立期間		差（不健康な期間）	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
小諸市	82.4 歳	88.3 歳	80.5 歳	84.7 歳	1.9 年	3.6 年
長野県	82.7 歳	88.2 歳	81.0 歳	84.9 歳	1.7 年	3.3 年
全国	81.5 歳	87.6 歳	79.8 歳	84.0 歳	1.7 年	3.6 年

○平均寿命：国勢調査（令和 2 年） ○平均自立期間：KDB 国保データベースシステム（令和 2 年）

- 小諸市の特徴として平均寿命が長く、死亡の割合※や国保入院医療費、介護保険認定率が低いことから、重症化が抑えられている可能性があります。
- 不健康な期間は全国より男性は長く、女性は同等の傾向にあります。
- 健（検）診受診率が低く、メタボリックシンドローム者の増加や肥満が多いことから、引き続き生活習慣病を予防し、心筋梗塞や脳卒中、腎不全による人工透析等の重症化予防に取り組みます。

※標準化死亡比による全死因



市・関係機関の取組み

- ・健診受診率向上や適正な生活習慣を促すため SNS の積極的活用や、保健推進員、こもろ健幸応援団※¹等と連携した啓発を行います。
- ・楽しみながら健康づくりができるよう、こもろ健幸マイレージ※²を引き続き実施します。

私たち、市民が目指したい取組み

- ・自分自身の健康に関心を持ち、適正な食生活・運動・睡眠を心がけましょう。また適度な飲酒や禁煙など、よりよい生活習慣に努めましょう。
- ・定期的に健診を受け、精密検査となった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

※¹ 市民の健康増進の延伸に向け登録をしていただいた市内協力事業所

※² 市民の健康意識を高め運動習慣を身につけることを目的とした事業。
健（検）診を受け指定のウォーキング等をする直売所利用券等がもらえる。

主な目標値

- ▶ 不健康な期間 男性 1.9 年間、女性 3.6 年間→減少させる
- ▶ 生活習慣病予防健診受診率：48.1%→ 60%へ上昇
- ▶ こもろ健幸マイレージ登録者数：617 人→ 1,000 人達成

こもろ健幸
マイレージの
登録はコチラ

