

地域社会で支える健康づくり

- **健康推進員の養成**
 - ・ 健康推進員養成講座の開講により、地域の健康づくり推進活動の担い手を養成します。
- **子育て支援施設での健康づくり**
 - ・ 地域子育て支援センターやこども家庭センターで乳幼児の成長発達に関する相談を行います。
- **生涯学習施設での健康づくり**
 - ・ 学びあいステーションなどの活用により、各施設の事業とも連携しながら、減塩食品利用や野菜摂取増量に向けた普及啓発や健康教室を行います。
 - ・ 図書館で健康づくり関連図書の特集を実施するなど、市民への情報提供・啓発を行います。
- **高齢者等居場所での健康づくり**
 - ・ 住民主体の「居場所」において、高齢者の低栄養に関する相談や体力測定会を実施します。
- **参加型ポイント付与による健康づくり**
 - ・ 健康増進アプリ BIWA-TEKU（ピワテク）※を運用し、運動習慣や健診受診を促します。
※BIWA-TEKU（ピワテク）：健康ポイントをためるアプリケーション

指標	現状値(R4)	目標値 (R17)
健康推進員がいる自治会数	58 自治会	全自治会 (R5 108 自治会)

自殺対策

地域のネットワークの強化

- **地域のつながりの強化**
 - ・ 地域の最初の相談窓口としての役割を担う民生委員・児童委員の働きや、自治会ごとの見守りネットワーク会議を通じて、地域の支え合いや関係機関等とのつながりを維持します。

悩みを抱える人を支える人材の育成

- **ゲートキーパー養成研修会の開催**
 - ・ 市民対象のゲートキーパー養成研修会を開催し、悩みを抱える人に寄り添える人材を養成します。
- **傾聴ボランティアの養成**
 - ・ 社会福祉協議会と連携し、傾聴ボランティアを養成します。
- **行政・関係機関職員対象の相談支援に関する研修**
 - ・ 直接支援を行う関係者対象の研修を開催し、力量形成を図ります。

生きることへの支援

- **自殺のリスク要因を減らす取組の推進**
 - ・ 子育て家庭の育児不安やストレスの軽減を図るため、相談支援を行います。
 - ・ 障がい者（児）とその家族の地域生活を支援するため、相談支援を行います。
 - ・ 精神疾患のある人が適切な体調管理や福祉サービスの利用ができるよう、相談支援を行います。
 - ・ ひきこもりの把握や本人・家族に対する相談支援を実施し、状況に応じて関係機関と連携します。
 - ・ 女性の悩みや不安等に女性カウンセラーが相談支援を行います。
 - ・ コミュニケーションが十分にとれず、生活に不安を感じる外国籍市民等に対し、相談支援を行います。

指標	現状値(R4)	目標値 (R17)
自殺死亡率（人口10万人当たり自殺者数）	18.4（7人）	13.0（4人）以下
相談窓口について知っている市民の割合	全世代 80%	85.0%
	40～60歳代 77.9%	80.0%

健康まいばらんす計画

概要版

令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

策定の趣旨

この計画は、米原市の健康づくり・食育・自殺対策について、市民・事業者・行政が、一体となって取組を推進するための計画です。

今回、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画が令和5年度で計画期末となり、国の方針、目標等が新たに示されたことから、これらの内容と整合を図るとともに、各計画の成果と課題を踏まえ、市民の健康づくり・食育・自殺対策をより一体的に推進することを目的として、3計画を統合し、本計画を策定します。

基本理念と基本方針

基本理念

まいばらんす！
あなたも私も みんなで取り組む 心と体の健康づくり

基本方針

- 1 「私」を知り、私に合った健やかな生活を維持します
私たちは、健康診断を進んで受けて、その結果によって自分の体について理解し、自分に合った生活習慣を身に付けて健やかな生活の維持を目指し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めます。
- 2 毎日の生活から、私の生涯にわたる健康をつくります
私たちは、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒および歯・口腔の健康に係る毎日の生活習慣を見直し、生涯にわたる健康をつくります。
- 3 私が暮らす地域社会は、みんなのいのちと心身の健康を支えます
私たちは、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加に取り組みます。また、互いにゆるやかな絆を結び、みんなのいのちと心身の健康を支える地域社会をつくります。

Topic

米原市民の健康づくり8か条 健康づくりに大切な柱を8か条にまとめました

1. けん 健診を 受けてからだの 定期チェック
2. こ この1本 吸わない人への 思いやり
3. う 運動習慣 小さな頃から こつこつと
4. ま 守ろういのち つながろうころ
5. い 一日3食 必ず野菜
6. ば バイバイメタボ 毎日はおろろ 体重・血圧
7. らん 楽あれば 休肝日もあり
8. す すみずみまで しっかり磨いて 元気な歯

健康づくり8か条で
“まいばらんす”！



» Šú·x ÑĚáÑ4v'
 f āÑœ¹žyò š„ž·b ...iŌ·½À›“5·œâœ” ÑāÑ«UÇÉŌœ³žc
 » Šú·xĚ u ē;
 f ê iÚâ ô | \4ÄfëOìĚ ôœb_Ěñ jOÇ²nœ³žc
 f „=b:œxb{±c›ubo ßÄx7Ě ôœbŌP5T ðšy”ñ jOÇ²n
 œ³žc _ u äÚĚ,yt“QÄbþ ó | ŠUÄb“QhIÄ pè ²n
 œ³žc
 Ō šü€¼Ě Šú·x u ē;
 f 39 R ÑÇ²nœbñ jOÇ²nœ³žc
 f Ÿž ÑĚiŸÇœbŸ»üĚ ...ñ·ÄŌ øžž³žc
 f ™ò‹ Ñ¹'Ěy5Ç-›bñfÄ›ŌĚ ...É+ øžÄPj-8·Ō Çªy³žc

Ō Ñ·āÑœ¹žyò š„ž
 f f ½ÄpbnGœĚ½ Ñ¹b Ñæ ē|-ĚY ½ÄüiÚ ÑÇ²nœ³žc
 f mQÿøœĚ<à ÑÇ-œ²nœ³žc
 f ™·Ěfd:ü·Ě ÑĚ...MÚ| j‹iŌÑi äĚ...M Ñšy·Ä·tĚô%
 ©|Ě'Ç²nœ³žc
 Ō dž·ĚŌ€¼Ě·Ěô*
 f hz'œ mg·œâœ”·ĚqqÇ²nœ³žc

jn	5jO (R4<	-nO ŠR17<
_Ě ...ÑiĚāÑ4	47.6%	60%
_Ě ...ÑiāÑāœĚ ê iÚâ ô \4ÄbëOìĚ†½	30.9%	23.2%R
_Ě ÑāÑā·†Ä: ÄÜ8#Ä (HbA1c7.0%R') Ě†½	4.4%	3.3%R

» ³ øž Ä œy PjĚ-8
 f ‹³Eø ¹-ü ä ŌDœ” ³ šĚ -8Ō øžž³žc
 » íf Qp·†Ä³ ŠBwšĚ ĚiŌ
 f ...iŌ·· äy Çá œ”i ā 7Ç” fšy œb¼ Eø ¹2Ü Ÿž Ě³ š Bwš
 LÇªy³žc
 Ō Ě¹z'œĚ³q ĚiŌ
 f l³ Ç-› b/4 ŸžĚ ³^ ð|¹³œy³ú· Çz«... bŌ%·|œ „³©
 Ä~ÇŌ] œ³žc
 f dž·›ò·³ ôžÄ ø¼¹¶ĚĚ·- ÇĚ¶¼Ä½{b Ě¹z' œĚ xšĚ ¹b
 z'f l³ æ ē|œĚ ”+šĚ f ð+šĚ Çªy³žc
 f l³ œb{ M+ fª³ ĚŌ]¹Q-¼ Ě&y ÇÉŌœ³žc
 Ō Qp·†Ä³qĚiŌ
 f QpĚà ¹ z”wyāñ|ā ·y› b2Ü¹ y;M+ f{ M+ŸžĚ-ø7 Ç
 ²n œb³ øžÄ ø¼Ç,¶³žc
 f ³-Ěø¼Ç,¶b·¹³©¼Ě BšÇz«”¶Ě³,ð+¹iqð+ Ç²nœ³žc
 Ō ä|ü| 7·Ěœā ÉŌ
 f ä|ü|¹f³÷7·œâœb2Ü ö |¼ Eø ÄX ŌÄ-8Ō Çªy³žc

» ä |i ðœµ y5ĚŌ]
 f äüŸ ä |i øŌFò·œâœb ä |i ðœµy5ÇŌ]œ³žc
 Ō ^^ÄĚ ... øžÄPjĚ-8¹°N±uĚiP
 f ê ä ¹ñ, ½Ä7 Ÿž øžÄ ò5ÇMùœ³žc
 f äüŸ f øò ½ž°N±uÇiPœ³žc

» ™ò‹ü Ě†·uĚĚ ...š„ž
 f ™ò‹ Ñ œbµœ†ē;Ě ”¶Ě Fqq¹ Ō i äĚŌ'Çªy³žc
 f ð‹ Ñ œb† Ñ Ç²n œ³žc
 Ō Ě¹z'Ç-” †·uĚĚ ...š„ž
 f Ě¹ Zhz'œ† Ñ Ç²n œbb ä› † m†ĚāÑ Ç«Uœ³žc
 Ō † ñ øžÄ -8Ō
 f €€ž ™†† mÇ·™^·¹† Ñ Ě Ç >”Ě† bĚü ÑĚāÑ Ç«Uœ³žc
 f h©üf,|ü Ě ôœb†ixĚ u ē;Ě”¶ĚuĚĚ³ š7 øžÄ Ō Çªy³žc

Ō fâ f(Ō øžÄ-8Ō
 f ñ jO ô%Ä ôœb(Ō ½Ä ...GT¹i þ| XĚñM7Ç-” šBw
 CiOœ³žc

jn	5jO (R4<	-nO ŠR17<
fĚ ÑāÑā Ě{- 20/ä69 M ĚFpÄ (BMI25 R'ĚÄ) Ě†½	M 32.0%	30%þ
fĚ Ñ āÑā Ě{- 40/ä69 E ĚFpÄ (BMI25 R'ĚÄ) Ě†½	E 22.4%	15%þ
~ ü ä ŌDœ”³ šĚ²oÇŌf°±Z”Ō·78œ”†½	37.2%	50%
xĚ (7R'Ě¥Lfä i²n4	46.9%	50%
ñ, ½Ä7 Ç- Ä ·Ä›yÄ-³w³w·Ä›yÄ -·78œ”Ä Ě†½	74.3%	80%
Ěüē † ...ÑiÇá†ÄÄ Ě†½	39.1%	65%
20 R'Ě Ñ āÑāĚ(Ō 4	12.6%	12%

Topic Malbara Low Salt Life & Let's eat vegetables 米原おいしく減塩プロジェクト&野菜食べ隊

wŸ”·Ěž% f›yÄ !?

米原市民の1日当たり食塩摂取量

高血圧の人は6gが目標量



f·...iŌ·5 þb-Ú·yœ„ 2Ü āŌÚó
 ¼³© kí^„- øžžĚœy³ž c

³Ü ĚĚž% fþb, = Ě·Ě·Ÿž b¼Äxb,ø
 hbßÄx Ÿžüy Ÿ šú·xÇc,³žc
 2ÜĚ i óþ b-¼ Çœ~Ěž³©Ä þ·ŌM
 ¹·œÇZŸžÄ þ ¼þ·„šĚžÄ -ŸžĚ³
 © Ě³·¹bĚ3 Vsœ„2Üœ,Ä 2ÜRœÇ&y
 žÄ· Ÿž·wž³žc ...œ™,žÄ”¶b Z~
 Ě³ú·Ç#žœ›³·Ě€c