

府中町自殺対策計画（第2次）

総括目標 自殺者数の減少

基本方針は「誰も自殺に追い込まれることのないまち」としていますが、具体的な数値目標については、町の現状及び国の数値目標を考慮し設定します。

令和11（2029）年までの5年間平均の自殺死亡率を7.0以下とすることを目標とします。

	現状値 R1～R5年	目標値 R7～R11年
自殺死亡率	8.0	7.0以下

※人口10万人当たりの自殺者数

基本目標① こころの健康づくりの推進

- 町の取組
- 「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」など、自殺対策についての正しい知識の普及啓発に努めます。
 - 各ライフステージや場面に応じたこころの健康づくりに取り組みます。

基本目標② 支援体制の充実

- 町の取組
- 府中町ならびに国や広島県が整備する多様な相談窓口を活用しながら、問題や悩みの解決のために適切な相談機関を紹介し、必要に応じて支援につなげる体制を整備します。
 - 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐために、医療機関との連携によって継続的な支援を行い、さらに自死遺族に対する相談支援や自助グループの紹介によって、遺された人に対する支援も充実させます。



相談窓口は
こちらの
二次元コードから

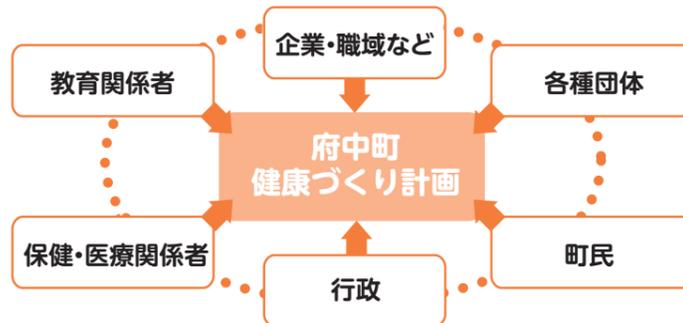
基本目標③ 人材の育成・ネットワークの強化

- 町の取組
- 自殺に関する正しい知識を普及啓発するとともに、地域の見守り役やゲートキーパーを養成します。
 - 誰も自殺に追い込まれることのないよう、町全体で自殺対策に取り組むとともに、関係機関と密接に情報を交換し、連携を強化します。

計画の推進体制

計画の実現を目指すため、庁内の関係部署や関係機関などと連携を図りながら総合的な取組を推進し、以下の会議において定期的に計画の評価と見直しを行います。

- 府中町健康づくり推進協議会
- いのち支える自殺対策推進連絡会議
- 朝パッ君ネットワーク



発行日：令和7（2025）年3月
発行者：府中町福祉保健部健康推進課

住所：〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町5番25号
電話：(082)286-3257 FAX：(082)286-3262

府中町 健康づくり計画



府中町健康増進計画(第3次)・府中町食育推進計画(第3次)・

府中町自殺対策計画(第2次)

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

概要版

基本理念

いきいきと健康な生活を送るために
～みんなで支え助けあうまちづくり～

この計画は、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画の3つの計画を一体化し、総合的な健康づくりの指針とするために策定しました。

基本方針

府中町健康増進計画
(第3次)

健康の増進

「みんなで健やかに暮らすまち」

府中町食育推進計画
(第3次)

食育の推進

「みんなでニコニコ食べるまち」

府中町自殺対策計画
(第2次)

こころの健康づくり・自殺対策

「誰も自殺に追い込まれることのないまち」

計画本編はこちらからご覧いただけます



府中町健康増進計画（第3次）

総括目標 健康寿命の延伸

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を可能な限り長くできるように、「健康寿命の延伸」を総括目標とします。

	現状値 R3年	目標値 R18年度
男性	82.10年	延伸
女性	85.03年	延伸

基本目標① 生活習慣の改善

身体活動・運動

町の取組

- 身体活動（生活活動・運動）を増加させる取組を推進します。
- ウォーキングを推進します。
- 生活機能の維持・向上を図ります。

みんなで目指そう

- 座りっぱなしを避けて、こまめに動きましょう。
- ふらっとウォーキングコースを積極的に活用しましょう。
- フレイルやロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めましょう。

休養・睡眠

町の取組

- よりよい睡眠習慣の確立・定着のための取組を推進します。

みんなで目指そう

- 6時間以上の睡眠時間を確保できるようにしましょう。
- 十分な休養がとれるようにしましょう。
- 自分なりのストレス解消法を持ちましょう。

飲酒

町の取組

- 適正飲酒を推進します。

みんなで目指そう

- 自身の年齢や性別、体質に合わせた適正な量の飲酒を心がけましょう。
- アルコールによる健康障害やリスクについて理解を深めましょう。

喫煙

町の取組

- 禁煙支援を推進します。
- 受動喫煙対策を推進します。

みんなで目指そう

- 喫煙が身体にもたらす悪影響を理解し、禁煙に努めましょう。
- 条例を遵守し、家庭や地域などにおいても望まない受動喫煙を防止しましょう。

歯・口腔の健康

町の取組

- セルフケアの推進とむし歯や歯周病などの早期発見に向けた取組を推進します。

みんなで目指そう

- 歯磨きを毎日行い、歯間ブラシやデンタルフロスを使用した歯の手入れも行いましょう。
- ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 定期的に歯科健診を受診し、むし歯や歯周病などの歯科疾患の早期発見・重症化予防に努めましょう。

基本目標② 健康状態の把握、病気の予防・早期発見

健康診査やがん検診などの受診率向上

町の取組

- 受診行動の定着に向けた取組を推進します。

みんなで目指そう

- 定期的に健康診査やがん検診を受診しましょう。
- 健康診査の結果を活用して、自身の生活習慣の見直しに努めましょう。

基本目標② 健康状態の把握、病気の予防・早期発見

生活習慣病の発症予防・重症化予防

町の取組

- 生活習慣病などの予防を推進します。

みんなで目指そう

- 生活習慣病予防のために、各種健康診査・検診を定期的に受診し、その結果を健康管理に役立てましょう。
- 健康マイレージ制度アプリなどを活用し、楽しみながら健康管理・生活習慣病予防に努めましょう。

基本目標③ 健康なまちづくりの推進

健康増進に取り組める環境の整備と地域活動の支援

町の取組

- 地域とのつながり強化に向けた取組を推進します。
- 町民の健康増進を支援する人材育成を推進します。
- 健康増進を後押しする環境整備に取り組みます。
- 企業や団体などと連携した取組を推進します。

みんなで目指そう

- 地域の人に積極的にあいさつしましょう。
- 町や団体が実施する健康増進に関するイベントなどに積極的に参加しましょう。

府中町食育推進計画（第3次）

総括目標 健全な食生活をおくる町民を増やす

健康や食を取り巻く環境の変化に対応しながら、食を通じて心身ともに豊かな生活を営むために、食育を推進していきます。

基本目標① 健全な身体を育む食育の推進

栄養・食生活

町の取組

- 野菜摂取量を測定するイベントを年1回以上実施し、野菜摂取の大切さについての啓発を行います。
- 健康マイレージ制度アプリで手軽に作れるレシピや健康情報などを紹介し、生活習慣病予防のための食事などについて配信します。
- 朝パツ君ネットワーク会議を行い、登録団体が連携し、町全体で食育を推進するための意見交換や協議ができる場を年1回以上設けます。

みんなで目指そう

- 朝食をとることの重要性を理解し、毎日朝食を食べましょう。
- 1日の野菜摂取目標量を知り、積極的に野菜を食べましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事をゆっくりよく噛んで食べ、生活習慣病予防に取り組みましょう。

基本目標② 豊かなこころを育む食育の推進

町の取組

- 朝パツ君ネットワーク登録団体と連携して料理教室などを行い、共食をする事業を行います。
- 健康マイレージ制度アプリやイベントなどで共食の大切さを伝えます。

みんなで目指そう

- 家族や友人などと食卓を囲み、楽しく会話をしながら食事をしましょう。
- 料理教室などに積極的に参加し、共食の機会を増やしましょう。

