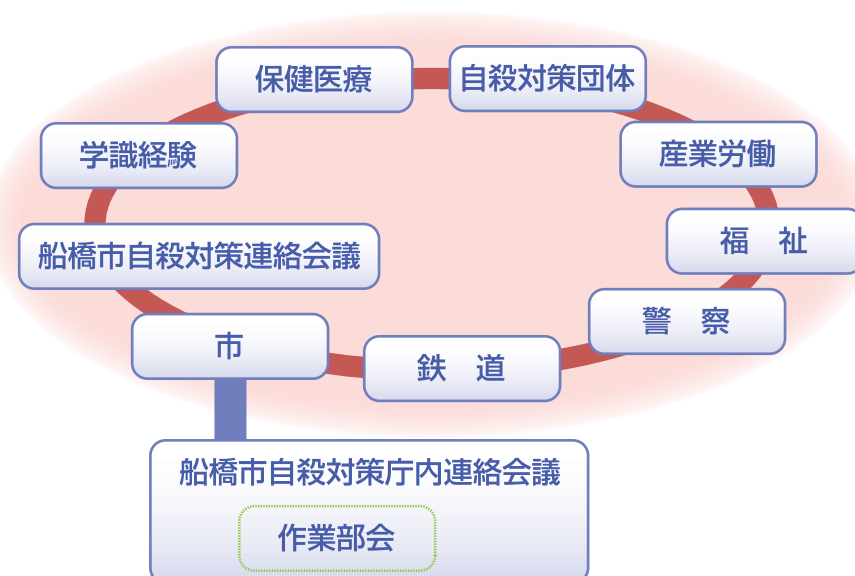
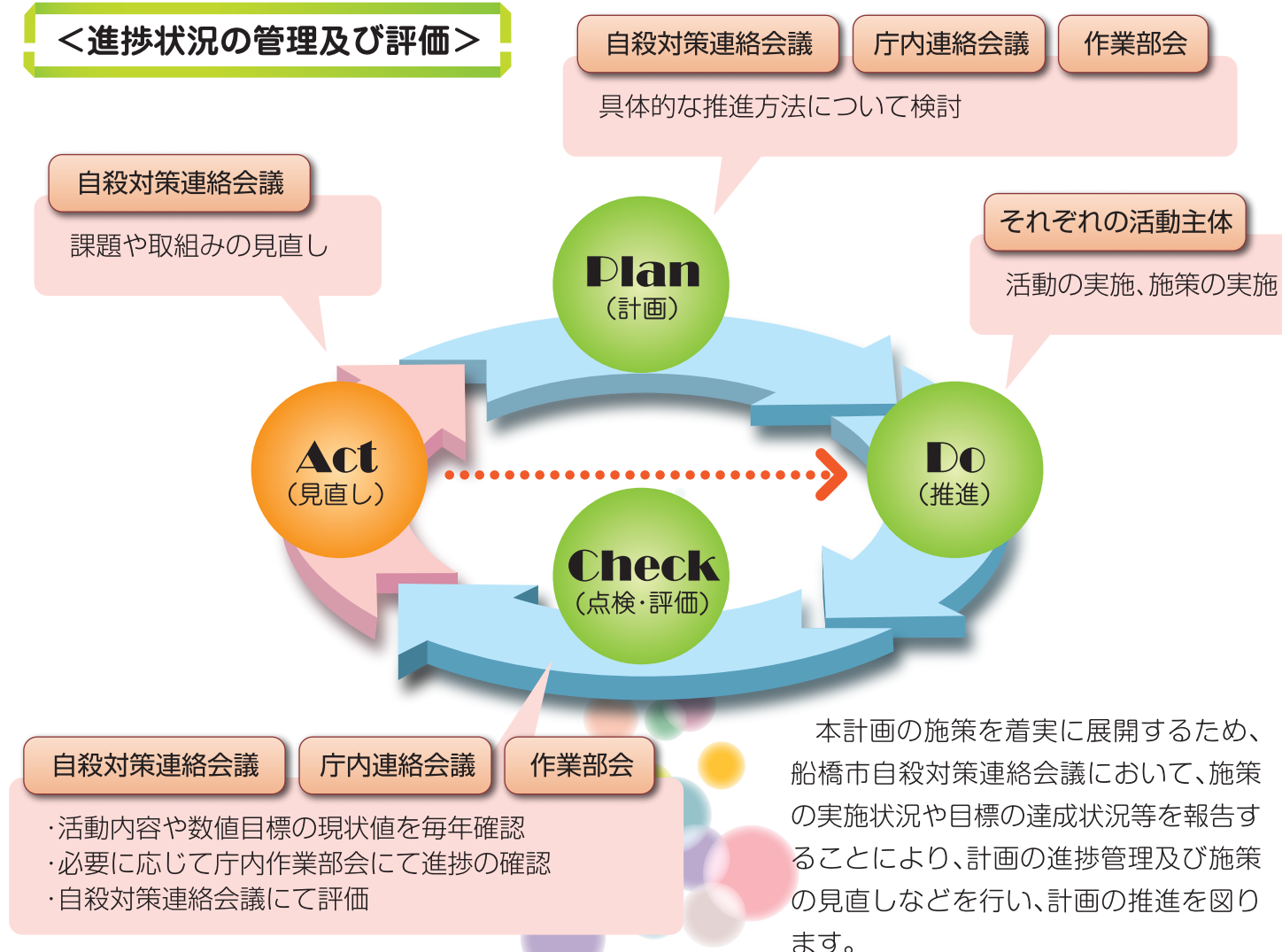


<自殺対策の推進体制>

関係機関や民間団体等と情報を共有し、連携体制を確保して、自殺対策を総合的に推進するための「船橋市自殺対策連絡会議」、関連部署の所属長で構成される「船橋市自殺対策庁内連絡会議」、施策毎に関連部署の担当職員が集まる「船橋市自殺対策庁内連絡会議作業部会」を開催します。



<進捗状況の管理及び評価>



本計画の施策を着実に展開するため、船橋市自殺対策連絡会議において、施策の実施状況や目標の達成状況等を報告することにより、計画の進捗管理及び施策の見直しなどを行い、計画の推進を図ります。

平成31年3月

船橋市 健康福祉局 健康・高齢部 健康政策課

住所／〒273-8501 千葉県船橋市湊町2-10-25

TEL:047-436-2413 FAX:047-436-2409

船橋市自殺対策計画

概要版

～計画期間 平成31(2019)年度～平成35(2023)年度～

船橋市では、自殺対策基本法の改正を受けて、「船橋市自殺対策計画」を策定することとなりました。この計画により、生きることの包括的な支援や関連施策との有機的な連携、関係者の役割の明確化などを図り、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

<計画の位置付け>

自殺対策基本法や自殺総合対策大綱、第2次千葉県自殺対策推進計画等を踏まえ、本市の基本計画である「船橋市総合計画」との整合性を図り、またその関連計画である「第3次船橋市地域福祉計画」、「ふなばし健やかプラン21(第2次)」等の計画との連携を図る計画とします。

<基本方針>

「誰も自殺に追い込まれることのない
生きる道をつなぐ船橋市」

<計画の数値目標>

国及び千葉県では、10年後の自殺死亡率を現状より30%以上減少させることを目標としています。本市においても、10年後に自殺死亡率を30%以上減少させるため、当計画での目標を下記のとおりとします。

目 標	現 状 値	目標値(5年後)	長期目標(10年後)
	平成27(2015)～ 平成29(2017)年 平均値	2020～2022年 平均値	2025～2027年 平均値
自殺死亡率(10万人対)	13.4	11.3	9.3

※自殺死亡率は単年ではバラつきがあるため、3か年の平均値を指標としています。

※上記自殺死亡率の場合、自殺者数は目標値(5年後)71人、長期目標(10年後)59人
(船橋市将来人口推計(平成28年4月1日時点)を使用)

資料：地域における自殺の基礎資料

<施策の体系>

★ 重点施策

基本施策ごとの評価指標

基本方針

基本施策

施策内容

誰も自殺に追い込まれることのない
生きる道をつなぐ船橋市

1 地域における ネットワークの強化

自殺対策が最大限その効果を発揮させるため、関係団体とのネットワークの拡充、連携強化を図ります。

- ① 自殺対策連絡会議等の開催

2 自殺対策を 支える人材の 育成

悩みや生活上の困難を抱える人に対する「気づき」のための人材育成の方策を充実させます。

- ① 様々な職種を対象とする研修 ★
- ② 一般住民を対象とする研修
- ③ 学校教育・社会教育に関わる人への研修

3 住民への啓発 と周知

危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが
適当であるということが共通認識となるように、
普及啓発を行います。

- ① リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用 ★
- ② 市民向け講演会・イベント等の開催
- ③ メディアを活用した啓発

4 生きることの 促進要因への 支援

「生きることの促進要因」を増やすため、つながる体
制づくり、自殺未遂者への支援等に取り組みます。

- ① 相談支援の充実とつながる体制づくり ★
- ② 居場所づくり活動
- ③ 自殺未遂者等への支援 ★
- ④ 遺された人への支援

5 ライフコース に応じた支援

変化していくライフコースに合わせた支援に取り
組みます。

- ① 子ども・若者への支援 ★
- ② 子育て世代への支援
- ③ 働き世代への支援
- ④ 高齢者への支援



【生きることの促進要因】
自己肯定感、信頼できる人間関係、
危機回避能力等。



【ゲートキーパー】
自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見
守る)を図ることができる人のこと。

基 本 施 策	評 価 指 標	現 状 (基準年)	目 標 (評価年)
地域における ネットワークの強化	自殺対策連絡会議等を中心としたネットワークの関 係機関・団体数の増加	25	50
自殺対策を支える 人材の育成	ゲートキーパー研修の市役所全職員受講	未実施	実施
	関係団体及び市民を対象としたゲートキーパー研修 数の増加	年 2 回	年 4 回
住民への啓発と周知	教職員を対象としたゲートキーパー研修の実施	年 0 回	年 1 回
	自殺予防週間や自殺対策強化月間での取組・啓発機 会の拡大	年 2 回	年 5 回
生きることの 促進要因への支援	自殺対策に関連する健康講座やメンタルヘルス講座 等の講座開催数の増加	年 5 回	年10回
	つながる体制づくり構築のための検討会議等の開催	年 0 回	年 3 回
	本気で自殺したいと考えたことがある人のうち、心 の健康に関する専門家や悩みの元となる分野の専門 家に相談した人の増加(市民意識調査より)	16.3%	30.0% 以上
	居場所づくり事業・団体数の充実	10	15
	自殺企図者等の支援にかかる医療連携体制構築に向 けた研修や意見交換会の開催数の増加	年 1 回	年 2 回
	これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考え たことがある人の減少(市民意識調査より)	19.1%	16.0% 以下
ライフコースに 応じた支援	自分の気持ちを理解してくれる人がいると思う人の 増加(市民意識調査より)	71.8%	80.0% 以上
	SOSの出し方教育の実施	未実施	実施
	悩みを抱えたり、友達が困ったりしているのを見 つけた時にSOSを出すことができる信頼できる大人 がいる中高生の増加(市民意識調査より)	58.7%	80.0% 以上
	自分にはよいところがあると思う中高生の増加 (市民意識調査より)	72.1%	80.0% 以上

基準年は平成30(2018)年度11月確認時点
評価年は平成35(2023)年度

声かけて 支えあって まちづくり

ふなばし健やかプラン21(第2次)

後期分野別計画



令和2年3月
船橋市



ふなばし健やかプラン21(第2次)の推進

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。人と人、家族や地域との「つながり」のきっかけを作り、深めることに取り組み、地域の健康づくり運動を進めていきます。

市民主体の健康づくり
運動を地域で推進!

誰もが、健やかに、自分らしく
生きがいをもって
生活できるまち

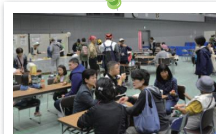


ふなばし健やかプラン21 市民運動推進会議

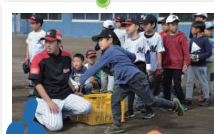
健康関連団体や市民が集い、「健康まつり」を開催。年代問わず楽しみながら健康づくりを体験できるイベントを実施。



健康相談



コミュニケーションカフェ



スポーツ体験



ロコモ体操

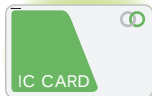
ふなばし健康ポイント

日常生活の様々なシーンで気軽に取り組む健康づくりを応援する事業です。ウォーキングや豊富な対象プログラム(教室・講座)への参加、食の応援店でのヘルシーオーダー、各種健診受診で、健康ポイントを獲得し、獲得ポイントに応じ景品等を獲得することができます。

楽しくお得に健康になろう!



参加方法は、県内初! の4種類
好きな方法で、ふなばし健康ポイントを始めてみませんか



アプリのインストールはこちらから



ふなばし健やかプラン21(第2次) 後期分野別計画 概要版

発行: 令和2年3月

船橋市 健康福祉局 健康・高齢部 健康政策課

住所: 千葉県船橋市湊町2丁目10番25号

TEL: 047-436-2413



ふなばし健やかプラン21(第2次)とは

健康増進法第8条に基づく、「市町村健康増進計画」です。市民一人ひとりが生活習慣の改善やこころの健康づくり等に取り組むためのもので、「生き生きとしたふれあいの都市・ふなばし」を目指し、市民と行政が一体となり、協働で推進する計画です。

令和2年3月にふなばし健やかプラン21(第2次)後期分野別計画を策定いたしました。

基本理念 (目指す姿)

**誰もが、健やかに、自分らしく
生きがいをもって生活できるまち**

大目標

健康寿命の延伸

少子高齢化が進む中で、自立して生活できる
(健康に生活できる)期間を延ばすことが大切。

主観的健康感の向上

自分自身は健康だと感じているか。

生活満足度の向上

自分らしく生きがいをもって生活
できているかどうか。

中目標

病気の予防

特にNCD(非感染性疾患)の
発症予防・重症化予防

健康を支える基盤 こころの健康・地域力の増進

地域や家族の
つながり・支えあいの醸成

分野別(小目標)

生活習慣の改善



栄養・食生活



身体活動・運動



休養



喫煙・飲酒

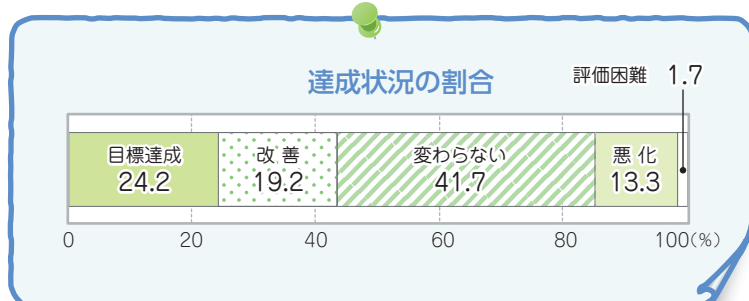


歯・口腔

ふなばし健やかプラン21(第2次)中間評価概要

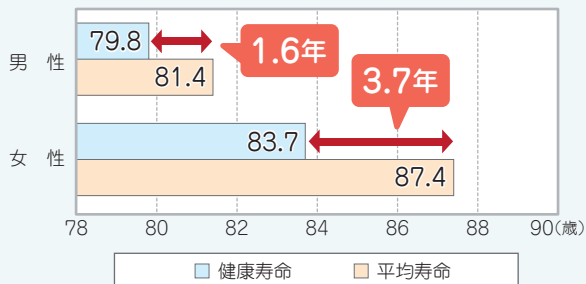
全目標項目の達成状況

令和元年度に実施した中間評価の結果、全目標項目のうち、「目標達成」の割合は24.2%でした。



健康寿命と平均寿命

健康寿命と平均寿命(平成29年)

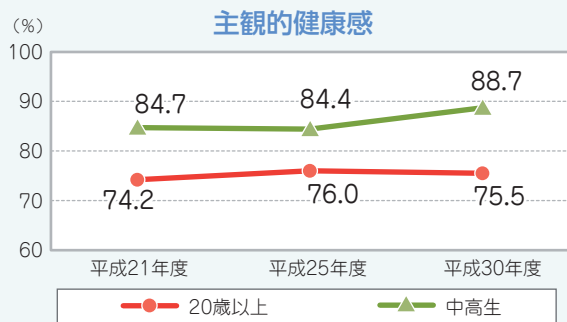


船橋市では、「日常生活動作が自立している期間の平均」を健康寿命の指標としています。健康寿命と平均寿命の差は平成29年で男性1.6年、女性3.7年です。この年数は、病気や障害など介護を必要とする期間に相当します。女性は男性のおよそ2.3倍となっています。

今後、健康寿命の延伸を図り、健康に自立して生活できる期間を延ばす取り組みを推進する必要があります。糖尿病有病者の増加抑制、新規透析導入患者数の減少が課題となっています。

健康感の向上

自分の健康状態について、「健康」と感じている人は、10年前と比較し増加してきております。



健康寿命の延伸に向けて

**「栄養・食生活」「身体活動・運動」
「地域力の増進」**

といった取り組みが重要となります。





栄養・食生活

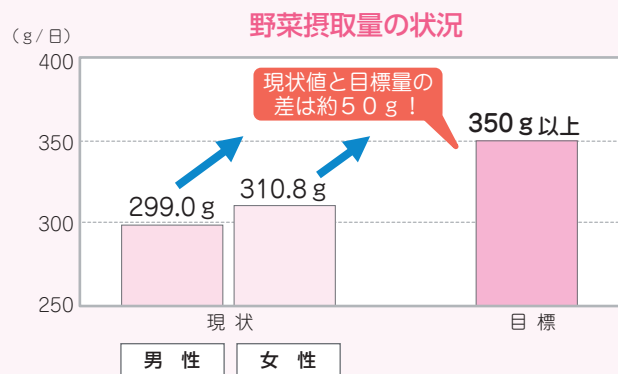
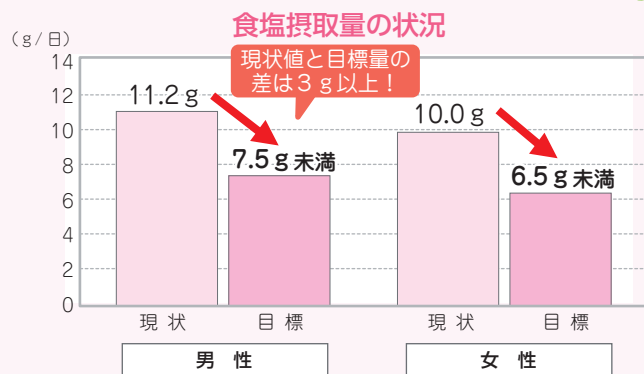
○食塩の目標量は、男性で1日7.5g未満、
女性で1日6.5g未満

○主食・主菜とともに野菜は、1日350g以上を目標に！

現状

現在、食塩を男性で約3.7g、女性で約3.5g多く取りすぎています。

野菜は男性で約51g、女性で約39g不足しています。



減塩生活のすすめ

食塩の取りすぎ

↓
高 血 圧

↓
脳血管疾患
心 疾 患
腎 臓 病



今日から始めよう減塩生活!!

- 麺類の汁は残す
- しょうゆ、マヨネーズ、ソースなどの調味料は「かける」から「つける」
- みそ汁やスープは具たくさんで1日1杯まで
- 外食や加工食品は栄養成分表示で食塩相当量を確認

野菜、食べていますか？



1食の目安量(約120g)

野菜を毎食 **プラス1皿** で
彩り豊かな食卓
1日350g の野菜を目標に！
主食・主菜とともに **バランスよく**

サラダに使うドレッシングなど、
調味料の量は、減塩のためにも控えめに！





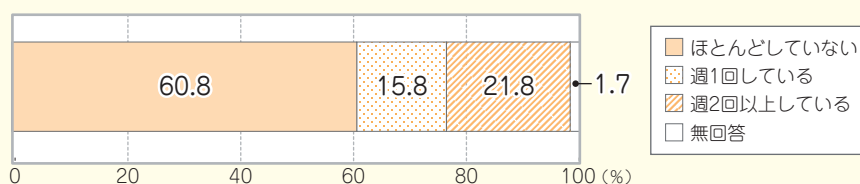
身体活動・運動

〇目指そう！生活習慣病予防のためにも、1日30分
週2回の運動習慣

現 状

1日30分以上の運動習慣のない人は、約6割です。

1日30分以上の運動習慣のない人の割合



骨や筋肉量を維持するために
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう！

取り入れよう！

毎日に **プラステン +10** の習慣を！



そうじ10分



筋トレ10分



通 勤10分



ウォーキング10分



買い物10分

ロコモティブシンドローム

- 通称: ロコモ
- 和名: 運動器症候群

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、要支援や、要介護になる危険の高い状態のことをいいます。

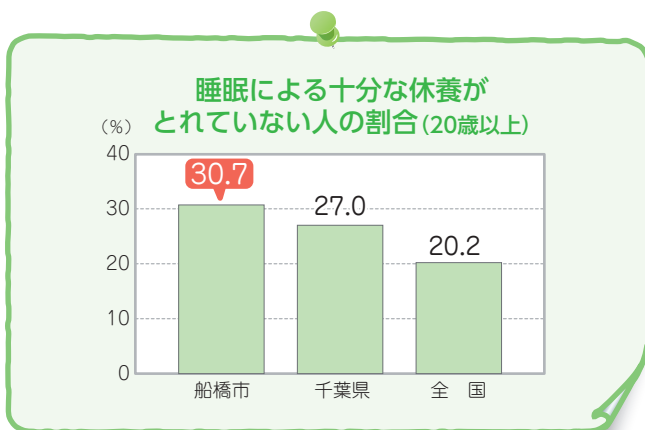


休 養

○質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりと

現 状

現在の睡眠時間で十分な休養がとれていない人の割合は約3割です。県・国より多い状況です。



自分流の安眠法を工夫しましょう

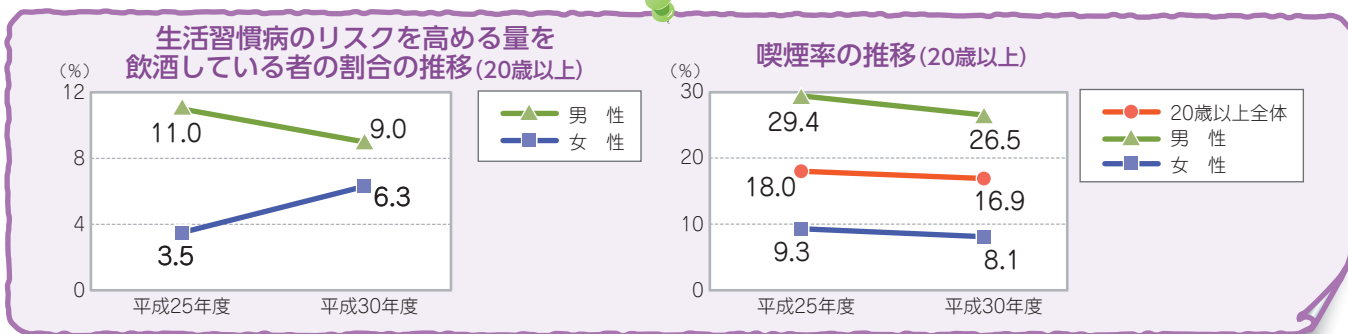


喫煙・飲酒

○適度な飲酒と禁煙に取り組もう

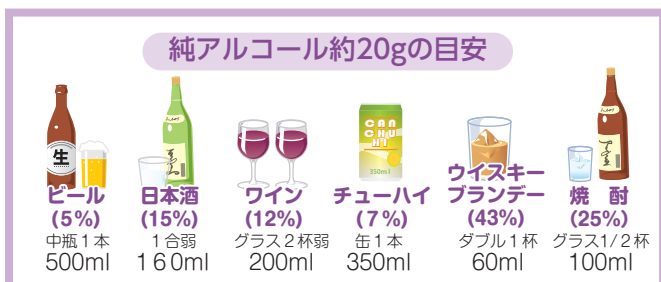
現 状

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、女性で増加傾向。喫煙率は、横ばいです。



節度ある適度な飲酒とは

1日平均純アルコールで20g程度です。女性や高齢者はさらに控えることが推奨されます。



はじめてみよう！禁煙治療

医師の力を借りて、禁煙治療にチャレンジしてみませんか。

禁煙治療が受けられる
市内の医療機関情報は

船橋市 市内禁煙外来医療機関

検索



<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryou/001/01/p023975.html>

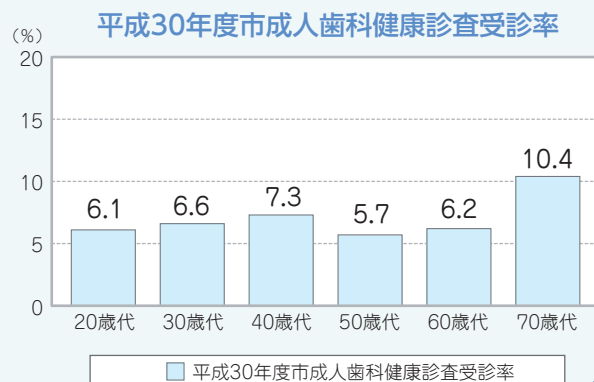
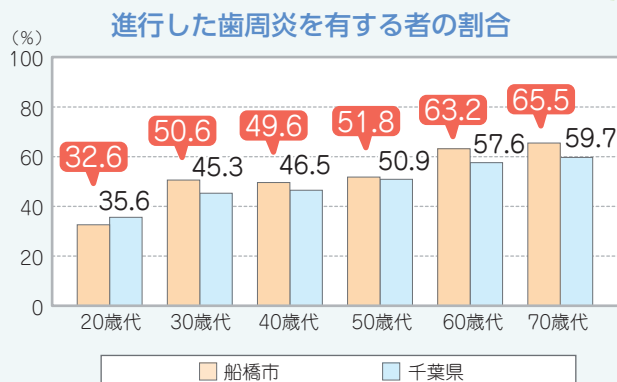


歯・口腔

○セルフケア＋歯科医院でプロフェッショナルケアで予防しよう

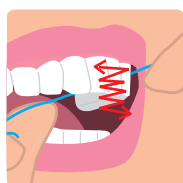
現状

30歳代以上では、進行した歯周炎を有する者の割合が県より多い状況です。
成人歯科健康診査の受診率は70歳代がその他の年代より、高くなっています。



むし歯と歯周病を予防するケア

セルフケア



歯みがきに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと効果的です。

デンタルフロス



ロールタイプ

歯間ブラシ



ホルダー付タイプ

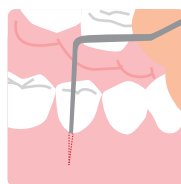
自分の口に合ったサイズは、歯科医師・歯科衛生士に相談してください。

歯間にフロスやブラシを入れ、前後にゆっくりとスライドさせて歯間にあるプラークを取り除きます。



歯科医院でプロフェッショナルケア

歯周ポケット4mm以上は要注意!!



針状の器具を使って歯周ポケットの深さを調べる検査等を行います。



超音波などで歯石の除去を行います。歯石がつきにくくする処置を行うこともあります。



あなたの周りに 気になる人はいませんか？

～ゲートキーパーになって大切な人を守りましょう～

ゲートキーパーとは、自殺の危険性に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のことです

気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった時
大切な人の様子が「いつもと違う場合」
うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、
昇進、引越し、出産など…
もしかしたら悩みを抱えているかもしれません



声かけ



声かけの仕方に悩んだら
「眠れていますか？」「どうしたの？なんだか辛そうだけど…」「何か悩んでる？」「元気がないけど大丈夫？」「力になれることはないですか？」と声をかけてみましょう。

傾聴



まずは話せる環境づくり、心配していることを伝え、本人を責めたり安易に励ましたり、相手の感情や考えを否定せずに対応しましょう。
話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

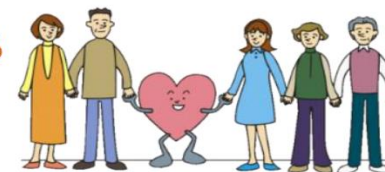
つなぐ



相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
相談窓口に確実につながることができるように相談者の了承を得たうえで可能な限りつなぎ先に直接連絡を取り、相談場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えましょう。

見守り

つないだ後も、変わらず見守っていることを伝え安心感を与えましょう。



1. ストレスってなんでしょう

ストレスは外部からの刺激に対して心や体が反応しておこる変化のストレスと聞くと嫌なことやつらいことを連想するかもしれませんがストレスの原因になります。

さまざまなストレスの原因

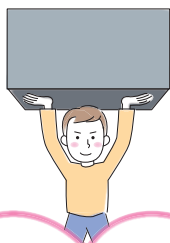
日々の人間関係・職場や家庭、学校などの環境・病気・引っ越し・結婚・出産・子育て・離別・死別・就職・転職・配置転換・失業・借金・進学・学業 など

※ストレスは誰にでもあるのです



適度なストレス

上手に対処できれば・・・



満足・活力・意欲

強いストレス

上手に対処できなければ・・・



うつ・不安・不眠

強いストレスに対するサイン

●こころのサイン

イライラする・意欲低下・緊張・抑うつ・不安 など

●からだのサイン

頭重感・肩こり・胃が痛む・血圧が上がる・動悸・息切れ・食欲不振・過食・下痢・便秘・飲酒量の増加 など

強いストレスを受けた直後に、うつ・不安・行動の変化があらわれる“適応障害”というこころの病気があります。

ことです。
うれしいことも楽しいことも

(2018年健やかプラン21市民意識調査より)

不満、悩み、苦勞、ストレスを抱えている人の割合
大いにあった 27.2% 多少あった 52.8%

悩みやストレスを解消できていない人の割合
あまり解消できていない 19.9%
まったく解消できていない 4.9%

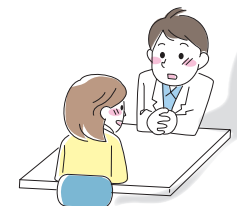
2. ストレスと上手につきあいましょう

ストレスが続くところや体の病気の原因になります。ストレスを無くすることはできません。上手につきあうことが大切です。早めにサインに気づきあなたなりのストレスとの付き合い方を見つけましょう。



3. 受診が必要になることもあります

自分だけで対処できないときや、症状が強うつらい時は早めに医療機関に相談することが大切です。



1. 5人に1人が悩んでいます

日本人を対象にした調査では5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」「何らかの不眠がある」と回答しています。

また、加齢とともに不眠は増加し、60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。

不眠症の定義

- ①長期間にわたり夜間の不眠が継続
 - ②日中に心身の不調で生活の質が低下
- この2つが認められたとき不眠症と診断されます

(2018年健やかプラン21市民意識調査より)

睡眠による休息がとれていない人の割合 30.7%

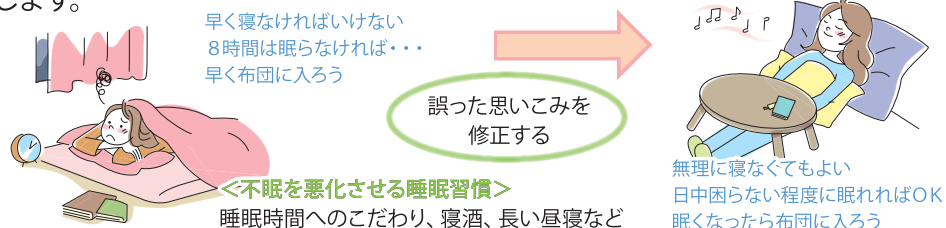
不眠症の原因は一つではありません

ストレス、病気の症状(痛み・かゆみ・胸苦しさ・咳・発作など)、睡眠時無呼吸症候群、ムズムズ脚症候群、こころの病気、生活リズムの乱れ、環境要因などさまざまです。

近年は中高生へも広く普及している携帯電話ですが、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い人ほど睡眠の問題を抱えている割合が高いことが分かっています。

2. 不眠恐怖の悪循環を断ちましょう

眠れないのに無理をして寝床に入るとは不眠が悪化することがわかっています。「眠くなるまで起きていよう」くらいに割り切った方が好結果をもたらします。



3. 自分流の安眠法を工夫しましょう

不眠症の対処はさまざまな原因をとりぞくことです。そのうえで自分流の安眠法を工夫してみましょう。



4. 専門医に相談しましょう

どうしても不眠が治らないときは専門医(精神科や心療内科)に相談しましょう。精神科に行くのが気が重い場合はまずかかりつけ医に相談してもよいでしょう。

一人でよくよく考え込んでいるとその心の心配が、不眠の悪化だけでなくこころ(うつ)や体(ストレス性の病気)に悪影響を与えてしまいます。

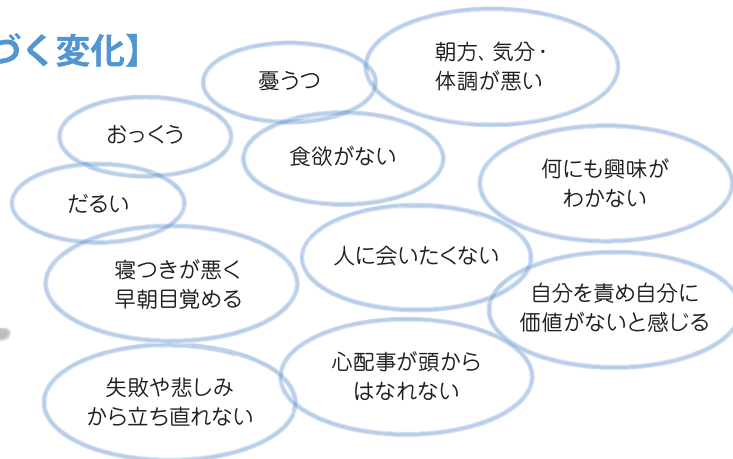


1. 気づくことから始まります

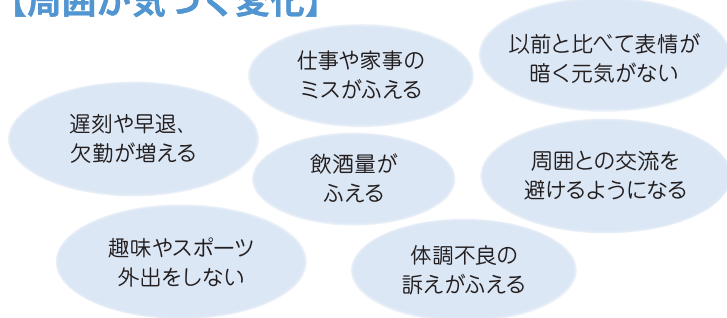
うつ病はきちんと治療することで回復できる病気ですが、うつ病にかかっている人の3/4程度は病気に気づいていなかったり、受診がしづらいと医療にかかっていません。まず、自分または周囲がうつ病に気づくことからうつ病の対策は始まります。

2. うつ病をうたがうサイン

【自分自身が気づく変化】



【周囲が気づく変化】



うつ病になりやすい人の特徴

・まじめで頑張り屋 ・義務感が強い ・完璧主義
・几帳面 ・人への気配りを重視し関係を保とうとする人 など

3. ライフサイクルとうつ

うつ病にかかりやすいところとからだの特徴があります



女性とうつ

女性は男性の2倍うつ病になりやすい

女性は妊娠・出産、更年期とホルモン環境の変化が精神面に大きな影響を与えるため男性よりもうつ病になりやすいです。特に出産後は抑うつ状態になりやすく、育児に自信がもてないという表現がされます。

働き盛りとうつ

職場や家庭など様々なストレスが原因に

職場や家庭などで様々な責任を担う世代です。職場や家庭で急な環境の変化（人間関係トラブル、昇進、降格、出産、子育てなど）がうつ病の原因になります。



高齢者とうつ

心身の衰えや数多くの喪失体験がきっかけに

親しい人との別れや加齢や病気による身体の衰え、社会や地域、家族からの孤立感、経済的な不安などがうつ病の原因になります。

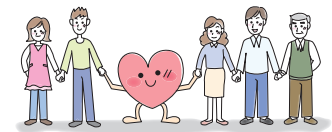


4. とともに支えあう地域づくりが大切です

一人暮らしの高齢者が増え、高齢者の孤立が問題視されています。誰もが地域活動に参加しやすい環境を整えることで、高齢者の孤立を防ぎ、抑うつなどが予防できると考えられています。

(2011年および2013年JAGES調査より)
「地域の会・グループに参加している」と答える人の割合が6%多くなると抑うつ傾向になる人が6~7%減少する

運動を週2回以上または誰かと一緒にすると2年後の抑うつが半減する



うつ病かなと思われたら

まずは、休養、場合によっては薬が必要です。医師に相談（受診）しましょう。