



日出町いきいき健康プラン

(第3次日出町健康増進計画・第3次日出町食育推進計画・第2次日出町自殺対策計画)

1. 計画策定の趣旨

日出町では、健康増進、食育推進、自殺対策の取組を町民・関係機関・行政が協働して推進するために、日出町いきいき健康プランを策定しました。

2. 計画期間

令和7(2025)年度から令和18(2036)年度までの12年間とします。
令和12(2030)年度に中間評価を行います。

3. 推進体制

それぞれが役割を認識しながら、計画を推進し、リーダー会議や庁舎内会議により、現状確認を行います。また、プラン推進会議において評価します。

計画の体系



健康増進計画の施策

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」「健康管理」の7つの分野ごとの取組の推進を図ります。（「栄養・食生活」については食育推進計画に記載）
また、健康課題において重要な時期や特性のある「子ども」「高齢者」「女性」について評価指標を設定し、ライフコースアプローチの観点から健康づくりを行います。取組については関係する諸計画と共に推進します。

分野	目 標 ●現状	取 組		
		自分・家族	地域・関係団体	行 政
身体活動 運動	目標：自分に合った身体活動・運動を見つけ、習慣にしよう ●運動を週2回以上行っていない者は30～50歳代が多い。 ●1日の平均歩数が20歳～50歳代は国の現状値よりも低い。	○運動の効果や必要性を学び、身体活動や運動を習慣化する。 ○自宅や職場のすきま時間を利用して、運動不足や心身のリフレッシュに努める。	○地域の自主教室等で運動が継続できるように推進する。 ○地区の特色を活かし、歩こう会などに取り組む。 ○職場や地域で呼びかけ合い、ストレッチなどの運動する機会をつくる。	○組織や関係団体、職域と連携した運動に関する健康づくりの取組。 ○自分の体力を知る機会の提供や運動に関する健康教育等の実施。 ○健康運動普及推進員（運動ボランティア）の育成及び支援。 ○運動に取り組みやすい環境づくりの推進。
休養 睡眠	目標：十分な睡眠や休養などのセルフケアをしてからだところの健康を保とう ●休養が取れていないと感じている者が増加している。 ●平均睡眠時間が6時間未満の者が増加している。 	○睡眠時間を十分確保できるように仕事等と休養のバランスを取る。 ○自分にあったストレス解消法、セルフケアを見つけ実践する。 ○心の病気について理解し、悩みがあるときは専門機関に早めに相談する。	○「休養」「こころの健康」の正しい知識、ストレス対処法等の普及を図る。 ○地域の行事を充実し、地域での交流を広げる。 ○職場等で気軽に相談できる体制をつくる。	○気軽に相談できるような環境づくりや相談窓口の充実。 ○仲間づくりや交流の場として地域の公民館活動やボランティア活動の支援。 ○こころと体の健康、睡眠に関する知識の普及啓発。
飲酒	目標：お酒は適量に、休肝日をつくろう ●毎日飲酒をしている者（休肝日のない人）は年代が上がるにつれて増加している。 ●適正飲酒ができていない者は30歳代以降で約半数いる。	○飲酒が健康に及ぼす影響やお酒の適量を知り、休肝日を設ける。 ○アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する。	○飲み会の際は、お酒を無理に勧めず、適度な飲酒をお互いに意識する。 ○飲酒が健康に及ぼす影響について周知・啓発する。	○飲酒が心身に及ぼす影響や適正量、マナーに関する情報提供。 ○適正飲酒についての指導や専門機関の紹介。
喫煙	目標：喫煙が身体に及ぼす影響を正しく理解しよう 家族やまわりのために分煙に取り組もう ●30歳代、40歳代の2割の人が喫煙しており、他の年代に比べ高い。 ●職場や家庭で分煙を実行している者は年代が上がるにつれて減少している。	○たばこの害について正しい知識を身に付け、家族等と協力して禁煙を目指す。 ○子どもやたばこを吸わない人の前では吸わないなど、分煙を徹底する。	○分煙の意識啓発を図る。 ○公共の場や地域活動において分煙を徹底する。	○たばこが健康に及ぼす影響（COPD など）や分煙に関する周知啓発。 ○禁煙したいと思った時に、やめることができる環境づくりや情報提供。
歯・口腔	目標：セルフケアにつとめ定期的に歯科健診に行こう ●定期的に歯科健診を受けている者は5割以下である。 ●歯間部清掃用具を使用する者は20歳代では5割以下である。 	○かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受ける。 ○食後の歯磨きの徹底や歯間ブラシ等を使用し、歯のセルフケアを習慣化させる。	○歯の定期健診の重要性を伝える。 ○食後の歯磨きやセルフケアの方法、歯の健康について学ぶ機会を提供する。	○定期的な歯科健診の受診勧奨。 ○むし歯や歯周病の早期発見・早期治療の推進。 ○歯や口腔の健康とセルフケアについての情報発信。 ○歯科医師会と連携した歯科健診を受診しやすい環境づくり。
健康管理	目標：毎年、健康診査やがん検診を受けよう ●働き盛りの30～50歳代の2～3割は健康診査を受けていない。 ●がん検診は、40歳代以上では全体の4割しか受けていない。	○健康診査やがん検診は毎年必ず受診する。 ○自分の体調の変化に注意し、気になる時は放置しないで、かかりつけ医に診てもらう。 ○健康教室等へ参加して健康づくりを行い、生活習慣病やフレイル予防に取り組む。	○健診（検診）の受診勧奨や健康に関する学習会等の開催を通じて健康づくりを推進する。 ○近所や友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進する。 ○職場での健診体制を整備する。	○受診しやすい健診（検診）体制の充実と情報発信。 ○健康づくり推進協議会等の住民組織や職域と連携した健康づくりの取組。 ○生活習慣病予防等に関する健康教育の実施。 ○医療機関等と連携による個別指導等を通じた重症化予防の取組。 

食育推進計画の施策



「食」は生きる上での基本であり、あらゆる分野にわたって私たちの生活に重要な役割を担っています。食育を推進していく上で大切にしたい方針を4つ設定します。

方針1 生涯を通じて健全な食生活を実践できる

ライフ ステージ	目 標 ●現状	取 組
妊 娠 期	【目標】赤ちゃんと自分の健康のために、栄養素の補充とバランスの良い食事を摂る。	○必要な栄養素等について学習し、食生活を見直す。
	●栄養のバランスを考えて食品を選んだり、食事の準備をしたりしている者の割合が減少している。	
乳幼児期	【目標】食べることを覚え、適切な食生活のリズムを身に付ける。	○離乳食から幼児食へと移行し、食事のリズムと噛む力の基礎を身に付ける。 ○色々な食材を食べる経験を増やす。
	●主食・主菜・副菜がそろっている者の割合が減少している。	
学童期・ 思 春 期	【目標】適切な食習慣を身に付け、成長に必要な栄養素を摂取できるようにする。	○主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日3食心がける。
	●家の食事に主食・主菜・副菜がそろっている中学生の割合が減少している。 ●朝食を欠食する者の割合が増加傾向にある。	
青壮年期	【目標】適切な食習慣と食事の内容を心がけ、適正体重を維持する。	○自分の適正体重を知り、測定・記録する習慣を持つ。 ○減塩や野菜の多い食品が購入できる環境づくりをする。 ※健康増進計画「栄養・食生活」を合わせて掲載
	●朝食をほぼ毎日食べている者が減少している。 ●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている者は、20～50歳代で5割以下である。 ●自分の適正体重を知っている者が減少傾向にある。 ●20歳代の女性のやせが増加している。	
高 齢 期	【目標】適切な食事の内容を心がけ、フレイル予防に努める。	○よく噛んで食べる。 ○水分補給にも心がける。
	●低栄養傾向の女性の割合が県平均より多い。 ●噛みにくさなどを感じている者が約2割いる。	
全世代	【目標】全ライフステージにおいて健康的な食生活を習慣的に実践する。	○朝食を毎日食べる。 ○主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日3食心がける。 ○緑黄色野菜を毎日食べる。 ○食材の味を活かした節塩の料理に慣れる。

野菜（果物）をしっかり食べよう！

野菜（果物）には、健康の維持増進に欠かせない栄養が豊富に含まれています。味付けに気をつけてしっかり食べるようにしましょう。

◇野菜の1日摂取目標量 350g *目安：生野菜両手3杯分
◇果物の1日摂取目標量 200g *目安：みかん1個分+りんご1/2個分



方針2 魅力あふれる町の食を再発見する

【現状】●日出町の伝統料理や郷土料理として、城下かれい料理と思う者が多いが家では料理する機会がなく、地域の伝統料理や郷土料理を知らない家庭も増えている。



目 標	取 組
町の食文化を継承する。	○食事に対する正しい知識と感謝の気持ちを持ち、町の食文化について調査・研究を行い、地元の食材や郷土料理を継承する。
食を楽しむ共食を推進する。	○家族で食卓を囲み、食事の楽しさやマナーを教えるとともに、地域や世代間の交流を促進し、孤食を減らす取り組みを行う。

方針3 持続可能な食を支える環境を推進する

【現状】●地元産の農産物等を意識して購入している者が減少している。
●耕作面積や漁獲量の減少、担い手不足や高齢化も課題。
●食品ロス削減は、国際的にも重要な課題で、一人一人の取組に対する認識が必要。



目 標	取 組
地産地消を推進する。	○生産者と消費者がふれあい、地元の農産物や海産物に対する関心を深める機会を設ける。
環境と調和のとれた農林水産業に対する理解を深める。	○地域の食材への興味を持ち、環境に優しい農業や漁業への理解を深める ○食を大切にする意識を持ち、食品ロス削減に向けた取組を推進する。

方針4 食育の推進を図る

【現状】●食育に関心がある者の割合は、増加傾向にあるが、より多くの者の取組が必要である。

目 標	取 組
個人を中心に家庭、学校、保育所、地域等において各役割に応じて連携した食育の推進を行う。	○家 庭：食育に関する理解を深める。 ○学 校：各学校において、栄養教諭と連携して取組を行う。 ○保育所：各園において取組を行う。 ○地 域：ボランティア団体を中心に取組を行う。 ○行 政：食生活改善推進協議会の支援を行う。 あらゆる分野で横断的に取組を推進し、事業計画を作成する。
食に関する情報共有を行う。	○食の安心安全な情報提供する。 ○災害時の食について、情報発信を行い、普段からの備蓄の普及啓発をする。



節塩のポイント！

余分な食塩を摂りすぎないように節約 = 節塩

【食塩をとらない】

- ・麺類のつゆを残す → 半分または全部残すと1.3～2.6gの節塩に。
- ・しょうゆの使い方に気をつける → 「かける」をやめて「つける」に。

*寿司の場合：小さじ1かけると塩分1.0g
先にだけつけると塩分0.5g



- ・味噌汁(汁物)は具たくさんにして、汁を半分に。

【食塩に気を付ける】

- ・食塩を多く含む食品は1日1回にして少量にとどめる。

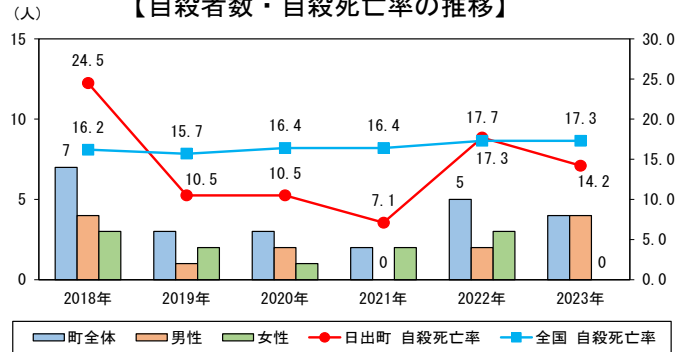
干物・漬物・梅干・魚肉練り製品・ハム・ソーセージ等

自殺対策計画の施策

【日出町の自殺に関する現状】

- ・自殺者数は2～7人で推移している。
- ・日出町の自殺死亡率は2018年、2022年をのぞいて全国より低い。
- ・年齢構成では20歳代が25.0%と最も多く、次いで80歳以上が16.7%となっている。

【自殺者数・自殺死亡率の推移】



※出典：「地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）」の2018年から2023年までの6年分のデータ（自殺日・住居地ベース）

自殺死亡率：人口10万人に対する割合

評価指標	現状値	中間目標値	目標値
自殺死亡率	2019～2023年 12.0	2025～2030年 11.4	2031～2036年 10.8

基本理念を実現する本計画の柱として、国が示す全ての自治体に取り組むことが望ましいとされる「基本施策」と、地域の特性に応じた対策とされる「重点施策」を参考に、自殺の現状やこれまでの取組を整理し、重点施策を次のように設定します。

町の取組

重点（１）地域におけるネットワークの強化

- 自殺対策を地域全体で推進・展開していくために、自殺対策に関わる関係機関が連携し、対策を推進する上での体制や基盤の構築・強化を図る。

取組 ○関係課、関係機関等との協議の場の設置

重点（２）住民への啓発と周知

- 自殺に追い込まれるという危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということが社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及・啓発を行う。
- 悩んでいる人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていく（ゲートキーパー）という自殺対策における住民一人ひとりの役割についての意識が共有されるよう、住民への啓発事業を実施する。

取組 ○リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
○町民向け講習会・イベント等の開催
○メディアを活用した啓発

重点（３）自殺対策を支える人材の育成

- 様々な悩みや生活上の困難を抱える人に、早期に「気づき」、これに適切に対応する。
- 役場職員や関係機関・地域のボランティアのほか地域住民に対して研修を行い、人材（ゲートキーパー等）の育成を進める。

取組 ○様々な職種を対象とする研修
○住民を対象とする研修
○学校教育に携わる人材の育成

重点（４）生きることの促進要因への支援

●自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」が、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因」を上回るように、居場所づくり、相談機能の充実に取り組む。 ※国は、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高くなるとされている。	取組 ○居場所づくり ○相談機能の充実
--	---

重点（５）児童生徒の援助希求に関する教育

●つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということや、助けを求める具体的な方法を学ぶ教育を推進する。 ●児童生徒の SOS を出せるための環境を教職員や地域の関係者などが整え、児童生徒から発せられた SOS を適切に受け止め、必要な支援につなげる。	取組 ○SOS の出し方に関する教育の実施 ○児童生徒の SOS を確実に受け止め支援につなげるための連携の強化
---	--

重点（６）自殺未遂者・自死遺族等への支援の充実

●自殺者及び自殺未遂者、それらの親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、支援する。	取組 ○自殺未遂者等への支援 ○遺された人への支援
--	---

重点（７）ライフステージや属性・状況に応じた支援

国の「地域自殺実態プロファイル（2023）」では日出町は高齢者、こども・若者、生活困窮者、無職者・失業者、勤務・経営の人が優先的な課題の対象とされています。そこで、ライフステージや属性・状況に応じた支援の充実を図ります。

分 野	取 組
高齢者対策	○行政サービス、民間事業者のサービス、民間団体の支援等を適切に活用し、施策の推進を図るとともに、高齢者の閉じこもりや抑うつ状態を防止するために、高齢者の居場所づくり、社会参加の推進を図る。
子ども・若者対策	○若年層への相談支援機関だけでなく、行政機関、教育機関、職域等の事業者、民間団体等のネットワークづくりや関係機関が連携した取組を推進する。 ○居場所を提供し、社会参加への不安の解消、コミュニケーションスキルの獲得に関する取組や日常生活に関する相談支援等の充実を図る。
生活困窮対策の促進と無職者・失業者対策	○生活困窮者対策を自立相談支援等と連動させて、効果的な対策を進める。
勤務・経営対策	○職場におけるメンタルヘルス対策、過労自殺を含む過労死等の防止対策、長時間労働の是正、ハラスメント防止対策、経営者に対する相談事業の実施等に取り組む。 ○経営者、関係団体等と連携した取組を進め、地域での自殺対策の周知、啓発を進める。



【町民向けゲートキーパー研修】



【中学生向けゲートキーパー研修】

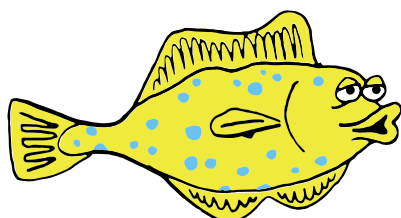
計画の評価指標（抜粋）

<総合指標>

指標項目		現状値	目標値 (2036 年度)	データ根拠
お達者年齢	男性	80.72 歳	平均寿命の増加 分を上回る増加	(H30～R4 年の平均) 大分県人口動態統計
	女性	84.40 歳		
平均寿命との差	男性	1.43 年	短縮	
	女性	2.82 年	短縮	

<計画ごとの評価指標>

	指 標			現状値 2023 年度	中間目標 2030 年度
健康 増進 計画	運動 身体活動	運動を週 2 回以上行っている者の割合		42. 4%	45%
		日常生活における歩数		5, 402 歩	6, 200 歩
	休養睡眠	睡眠時間が 6 時間以上 9 時間未満の者の割合（20 歳～59 歳）		74. 0%	77%
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性の割合		17. 5%	14%
		生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合		13. 8%	12%
	喫煙	COPD を知っている者の割合		40. 4%	45%
	歯・口腔	定期的に歯科健診を受けている者の割合		41. 5%	55%
	健康管理	毎年定期健康診査を受けている者の割合		68. 0%	75%
		毎年がん検診を受けている者の割合		35. 5%	45%
	子ども	遊びやスポーツで体を動かす機会のある者の割合 （3～4 日／週以上）	小 5	85. 3%	90%
			中 2	82. 4%	90%
			17 歳	57. 6%	65%
高齢者	BMI20 以下の割合（75 歳以上）	男性	8. 5%	減少	
		女性	19. 5%	減少	
女性	女性のやせの者の割合（20～29 歳）		23. 8%	20%	
食育 推 進 計 画	方針 1	ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている者の割合		47. 1%	55%
		BMI18. 5 以上 25 未満の者の割合		66. 7%	73%
		朝食をほぼ毎日食べる者の割合 20歳代		66. 2%	70%
		何でも噛んで食べる者の割合 高齢期（60歳以上）		73. 1%	75%
		緑黄色野菜を毎日食べている者の割合（学童・思春期）		55. 0%	60%
	方針 2	地域や家庭で受け継がれてきた伝統料理や作法等（食事のマナー）を継承し、伝えている者の割合		—	50%
		地域等で共食をしたいと思う者が共食する割合		—	70%
	方針 3	産地や生産者を意識して農水産物・食品を選ぶ者の割合		36. 6%	50%
		食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の割合		—	80%
	方針 4	食育に関心を持つ者の割合		65%	80%
		食生活改善推進員数の増加（人）		33 人	50 人
	自殺 対 策 計 画	重点(1)	自殺対策連携会議等の開催		未実施
重点(2)		自殺対策強化月間、自殺予防週間の認知率		47. 3%	55%
		地域の相談機関の認知率		47. 0%	55%
		ゲートキーパーの認知率		11. 9%	15%
重点(3)		ゲートキーパー養成者数（累計）		2, 272 人(H30～R5)	4, 500 人
重点(4)		こころの相談会の開催数		12 回/年	12 回/年
		地域子育て支援拠点数		1 か所	2 か所
		高齢者サロンの数		56 か所	58 か所
重点(5)	児童生徒へのこころの健康教育実施回数		3 校	2 校以上 (中・高 1 校ずつ)	
重点(6)	自死遺族のつどいの場等の周知		1 回/年以上	1 回/年以上	



発行年月
編集・発行
〒879-1592

令和 7 年 3 月
大分県日出町健康増進課
大分県速見郡日出町 2 9 7 4 番地 1
TEL 0977-73-3130 FAX 0977-73-2833