

① 多様な主体による健康づくり

基本的な考え方

- 健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、自身の健康に関心の低い人や関心を持つ余裕がない人も含め、幅広く様々な角度からアプローチすることが重要です。
- 地域団体、学校等教育機関、企業・事業所、保健医療関係機関・団体等の多様な主体が連携して健康づくりを推進することが不可欠です。
- 個人の行動変容を促すには、社会環境が大きく影響するため、健康の関心度に関わらず、誰もが健康づくりに取り組みやすいまちづくりが重要です。

真庭市の現状と課題

- 特に健康への関心が薄い青年期や壮年期が、自然と健康になれる行動がとれるような、社会環境へのアプローチが必要です。
- 望まない受動喫煙のない社会の実現に向けて、受動喫煙の機会の変化する減少に向けた取り組みが必要です。
- 栄養・食生活の課題について、食品関連事業者等と連携して、誰もが健康になれる食環境づくりを進める必要があります。

目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	敷地内禁煙実施施設の登録数（県事業）	真庭市施設登録数	61 施設 （R 6 データ）	増加	岡山県真庭保健所調査
自然と歩きたくなるまちづくり	まにこいんアプリ健康管理機能登録者数		14,185 人 （R 6 データ）	増加	真庭市健康推進課調査

今後の取り組みの方向

- 望まない受動喫煙を防止するため、企業・事業所等の受動喫煙対策について普及啓発します。
- デジタル地域通貨まにこいんアプリなど社会環境へのアプローチを行い、自然に健康づくりに取り組みたくなる仕組みを整えます。
- 市、地域団体、学校等教育機関、企業・事業所、保健医療関係機関等がそれぞれの立場で、また連携して健康づくりに取り組み、個人やその集団が置かれた状況に関わらず、誰もが健康になれる環境を整えます。
- 関係機関と連携し、自然と健康になれる食環境づくりを行います。

②地域社会とのつながり

基本的な考え方

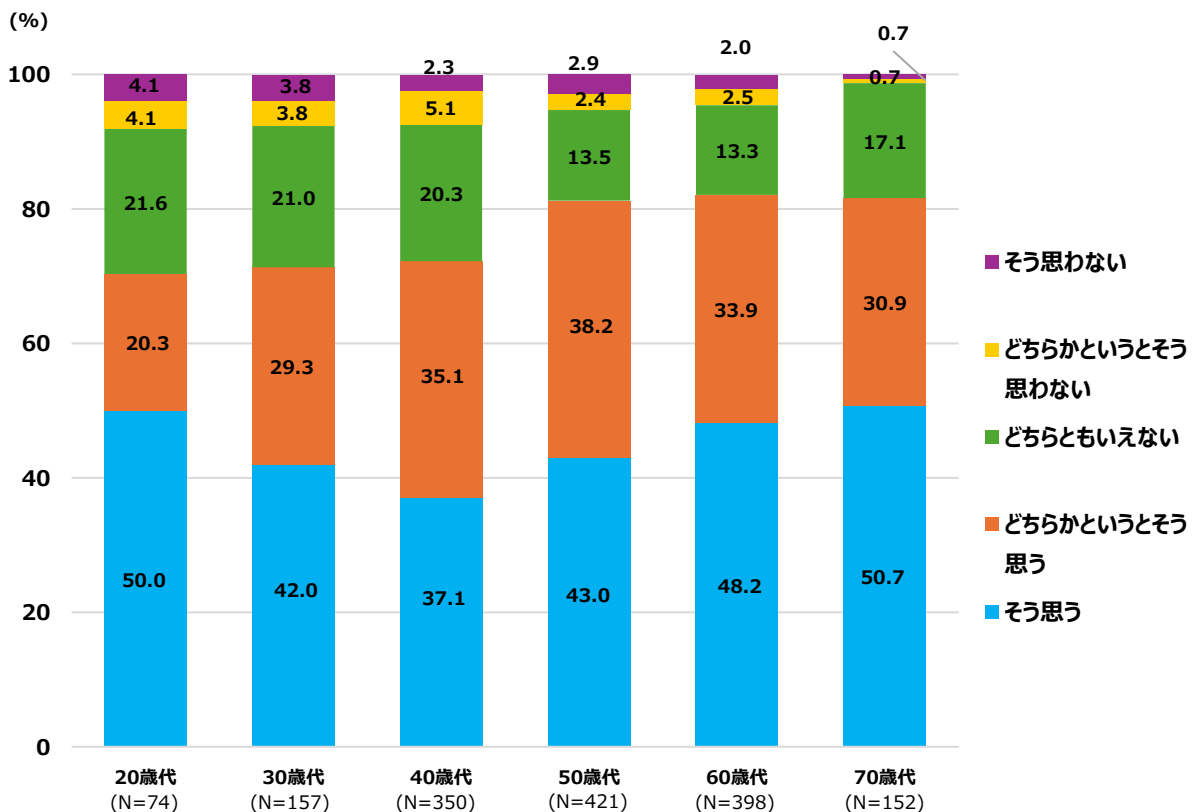
- 就労、ボランティア、通いの場といった居場所や社会参加は健康に大きな影響を与えます。
- すべての人が健康でいきいきとした生活を続けるため、地域の住民同士が気軽に集い、様々な活動を行える居場所や通いの場の拡充、身近な地域や所属するグループ等で健康づくりに参加できる環境をつくる必要があります。

真庭市の現状と課題

- 就学・就労を含めた社会活動を行っている人は、一般的な退職年齢である65歳を境に大きく減少するため、退職後も社会との関わりを継続できる仕組みづくりや取り組みが必要です。
- 人口減少、高齢化が進展する中で、居住地域で誰かが助けを必要としたときに、手を差し伸べることができる地域を実現するため、地域の実情に合わせた住民同士の支えあいの仕組みを整えていく必要があります。

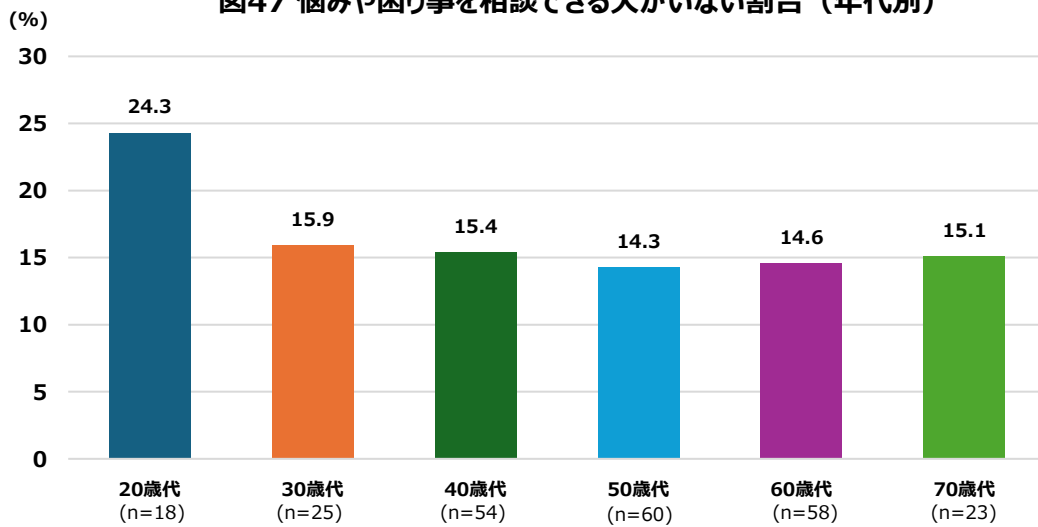
図46 地域のつながりの状況（年代別）

（誰かが助けを必要としたときに、近所の人たちは手を差し伸べることができる地域であるか）



資料：市民アンケート（令和6年度）

図47 悩みや困り事を相談できる人がいない割合（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典
社会とのつながりの増加（再掲）	近所の誰かが助けを必要としたとき手を差し伸べることができることをいとわない地域と思う者の割合（再掲）	20歳以上（再掲） 78.0%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
	仕事、ボランティア活動、地域社会活動を行う者の割合（再掲）	60歳以上 77.8% （R6データ）	増加	市民アンケート調査

今後の取り組みの方向

- 健康づくりに取り組む関係機関や団体等のネットワークの強化を図ります。
- 高齢者や子どもの共食に関する支援を行えるよう、食を支えるボランティアの養成と支援をします。
- 地域での声掛けや地域とのつながりを持てるよう、健康づくりボランティアの養成と支援をします。
- 退職後も社会との関わりが、健康に影響することについて普及啓発します。

基本施策（5）

いのちが輝くための取り組み

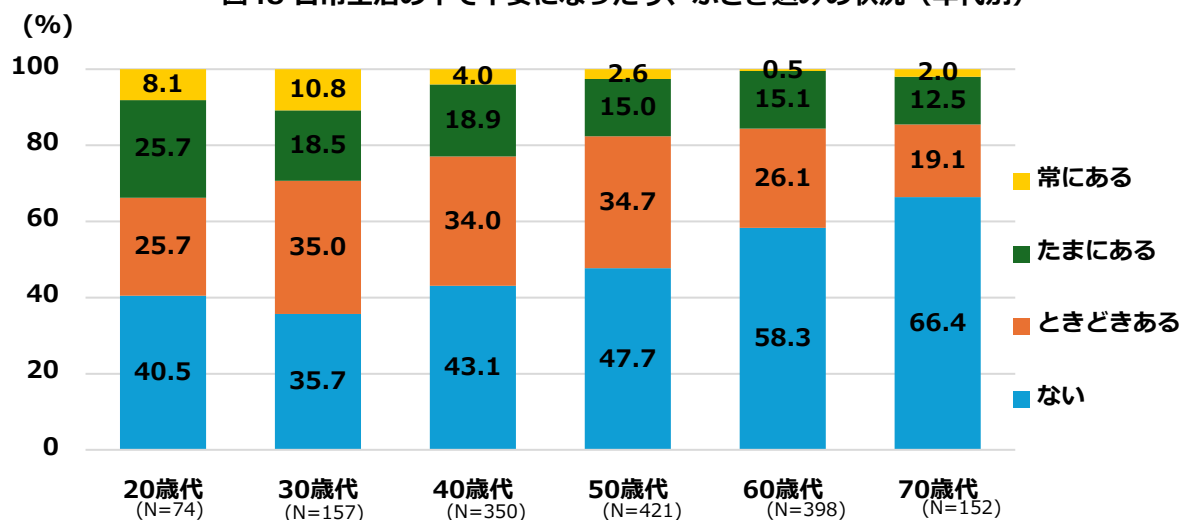
基本的な考え方

- 自分らしく輝きながら生きるためには、まず市民一人ひとりが自らのいのちの大切さを認識する必要があります。他者の個性・多様性を認めることも必要です。
- 自殺に追い込まれるほどつらい状態になることは、特別な人に限られた問題ではなく誰にでも起こり得る危機です。

真庭市の現状と課題

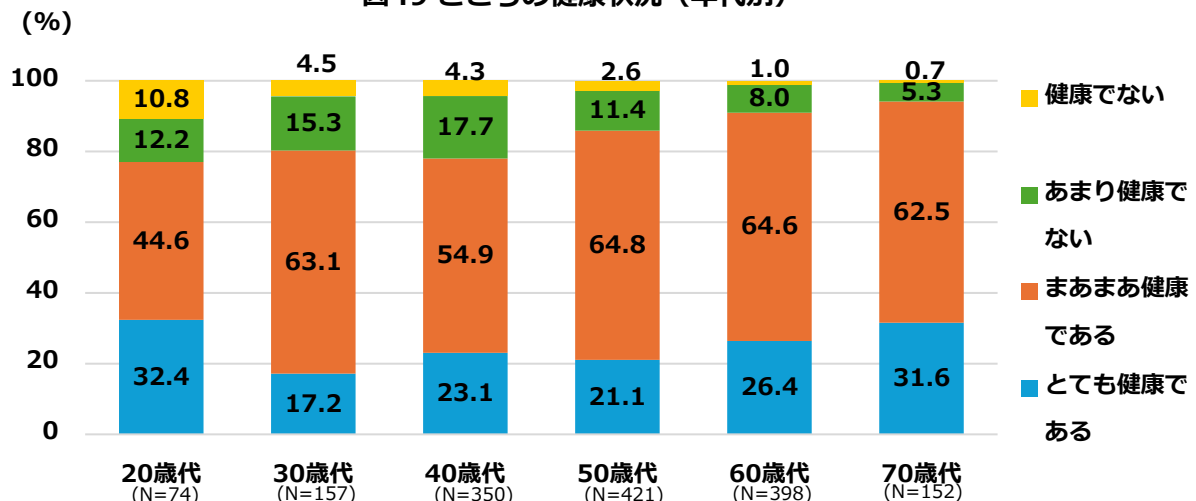
- 同居有の自殺者が多くなっています。相談できる場所や居場所が必要です。
- 精神障がい者サロン等の担い手の高齢化など人材不足が見られます。
- 地域でのこころの健康に関する理解者を増やすため、心のサポーター等を養成し、安心して過ごせる地域をつくる必要があります。また、職域においても同様です。

図48 日常生活の中で不安になったり、ふさぎ込みの状況（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

図49 こころの健康状況（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典
こころの健康づくりの理解者の増加	心のサポーター養成者数	109人 (R6データ)	増加	真庭市健康推進課作成
健康づくりボランティアによる声掛け	愛育委員の1人あたりの声かけ数	140.9回 (R6データ)	増加	真庭市健康推進課作成

今後の取り組みの方向

- 子どもから高齢者までのあらゆる世代を対象に、地域での声掛けや見守りができるよう、愛育委員等の健康づくりボランティアの育成を行います。
- 健康づくりボランティアと連携・協働し、いのちの大切さを伝える「いのちふれあい体験活動」を支援します。
- 地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して、傾聴を中心とした支援ができる人材を育成するため「心のサポーター養成研修」を実施します。
- 孤立感や閉じこもりの解消を図り、誰もが気軽に立ち寄り、安心して過ごせる「居場所づくり」を支援します。

コラム【心のサポーターになりませんか？】

こころの不調で悩む人をサポートするため、さらには偏見のない暮らしやすい社会を作るため、メンタルヘルスの基本知識や聴く技術などを学ぶプログラム研修を受講した人のことを言います。誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づける周りの人や、こころの応急手当てのできる人を増やしていくことがとても大切です。

ココロ
サポ

こころは見えない。
だから、聴く。



引用：厚生労働省ホームページ

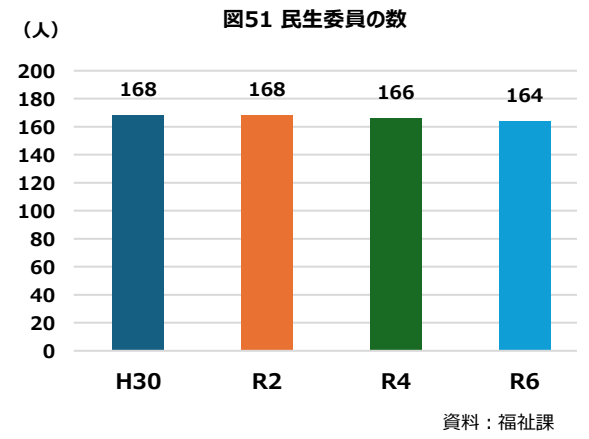
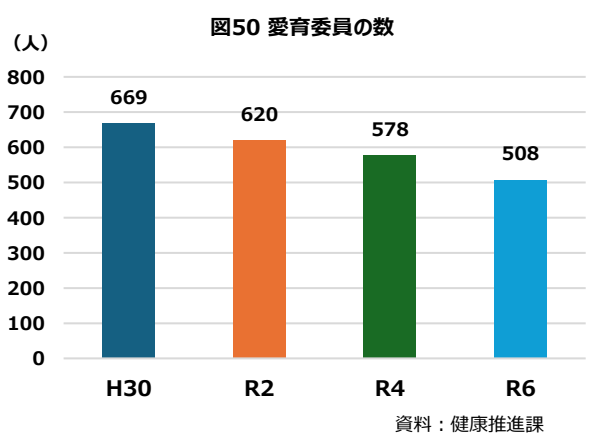
基本施策（6） 絆（ネットワーク）の強化

基本的な考え方

- 自殺対策を推進していく上では、関係機関、民間団体、企業・事業所、市民、行政等が一体となって顔の見えるネットワークを構築し、それぞれの強みを活かしながら連携していくことが重要です。
- 地域や社会とつながることは、孤立を防止することにつながります。

真庭市の現状と課題

- 地域の相互扶助機能の低下が見られているとともに、市民生活をサポートするような民生委員・児童委員、愛育委員などの減少がみられます（図 50・図 51）。
- 子育て中は、周囲からはなかなか理解されにくい悩みを抱えていることもあります。生きづらさのある子育てにつながらないよう、地域社会全体で子育てを行う仕組みが必要です。
- 孤立しやすく、自殺対策と関連の深い連携分野と考えられる、生活困窮者自立支援、生活保護、いじめ・不登校、認知症、介護、消費生活、就労支援、ひとり親家庭、妊娠・子育て、家庭内暴力、虐待、障害者福祉、性的マイノリティへの支援等、すでに様々な対策が行われている分野とのネットワークづくりが重要です。



目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典
社会とのつながりの増加（再掲）	近所の誰かが助けを必要としたとき手を差し伸べることをいとわない地域と思う者の割合（再掲）	20歳以上（再掲） 78.0%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
	仕事、ボランティア活動、地域社会活動を行う者の割合（再掲）	60歳以上（再掲） 77.8%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査

今後の取り組みの方向

- 関係機関、民間団体、企業・事業所、市民、学校、行政が一体となり、顔の見えるネットワークを構築し、相互に連携・協働して自殺対策を推進します。
- 地域の委員（自治会長、民生委員・児童委員、愛育委員、福祉委員）等を中心としたネットワーク体制強化のための見直しを図り、地域の実態に即した健康づくり活動を推進します。

コラム【こころの健康】

■ 身近な人のこころのサインに気づいたら



■ 自分のこころの健康も大切に

チェックしてみよう！

ここ2週間以上次のような状態が続いていませんか？？

- ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる
- 何に対しても興味がわかず、楽しめない
- 食欲が低下、または体重の増減が激しい
- 毎晩のように、寝付けない、夜中や早朝に目が覚める
- 動作や話し方が遅い、またはいらいらしたり、落ち着きが無い
- 毎日のように、疲れを感じたり、気力がわからない
- 仕事や家事に集中したり、決断することができない

(一般社団法人日本うつ病センターホームページ参考)

チェックがつく人は要注意。こころのSOSを一人で抱えず、誰かに話そう！

基本施策（7）

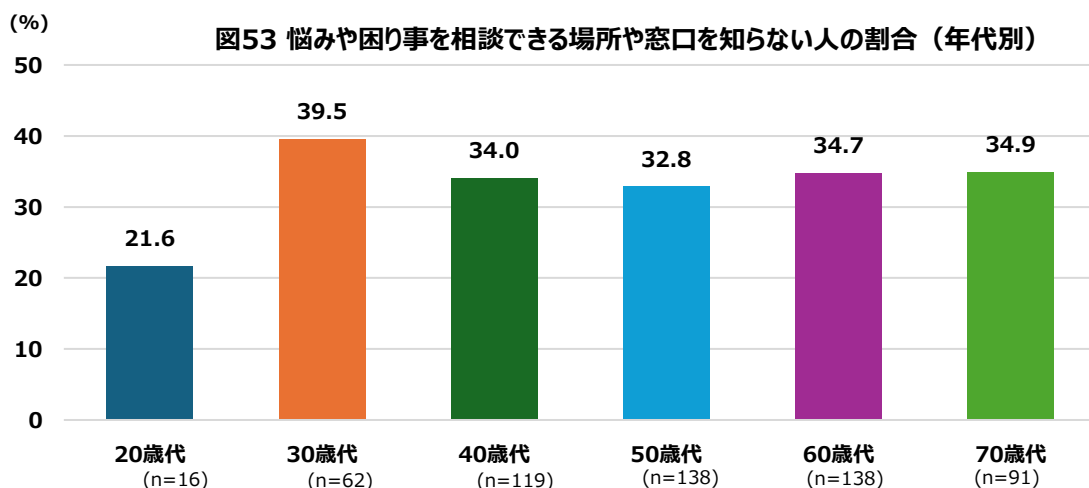
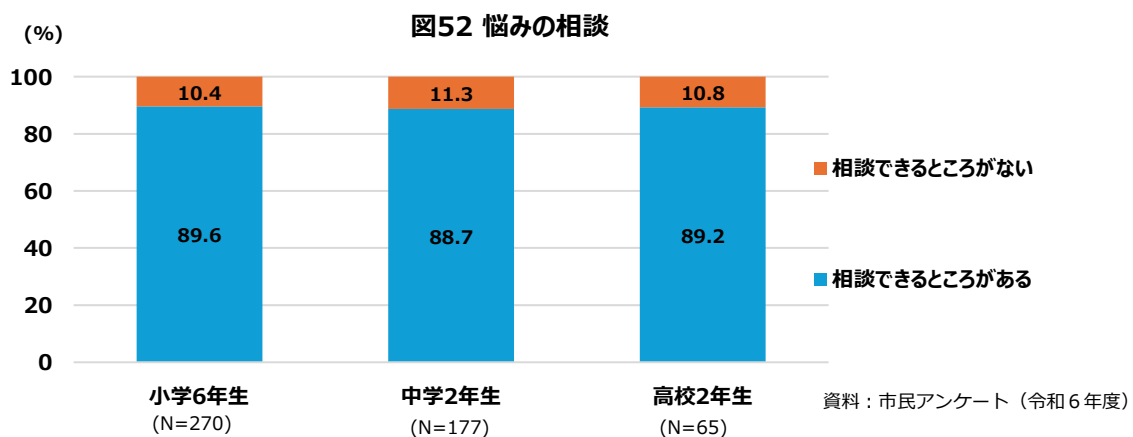
相談しやすい環境づくり

基本的な考え方

- 多くの方が悩みを抱えている際に、適切な支援を受けるための窓口が必要です。相談窓口が充実していることで、誰でも簡単にアクセスできるようになります。
- 相談しやすい環境が整っていると、問題が深刻化する前に早期介入が可能になります。これにより、自殺のリスクを減少させることができます。また、専門的な支援を提供することができ、個々のニーズに応じた対応が可能になります。

真庭市の現状と課題

- 国や県、関係団体など様々な相談窓口を設置していますが、一体的な情報発信をしていく必要があります。
- 学童期・思春期において、相談できるところがないと回答した子どもが一定数いることから、一人で悩み、追い込まれないように、教育機関等との連携が必要です（図 52）。
- 40～50 歳代の働く世代で、悩みや困り事を相談できる場所や窓口を知らない人が多くなっていることから、地域や職域と連携し、悩みや困り事を相談できる場所や窓口の周知啓発が必要です（図 53）。



目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典	
相談窓口の認知度の向上	悩みや困り事を相談できる場所や窓口を複数知っている者の割合	20歳以上	66.1%	増加	市民アンケート調査
悩みの相談ができるところをもつ子どもの増加	相談できるところがある子どもの割合	小学6年生	89.6%	増加	市民アンケート調査
		中学2年生	88.7%	増加	
		高校2年生	89.2%	増加	

今後の取り組みの方向

- 市民一人ひとりが、日常の人間関係の中で心身の不調に気づき、適切に支援を求めることができるようにするため、相談窓口や関係機関について、様々な機会を通じて周知啓発します。
- 危機的な状況に陥った際には、誰かに援助を求めることが適切であるという意識の醸成を図るとともに、自殺を考えているかもしれない身近な人への気づき・声かけ・専門機関へのつなぎなど、市民一人ひとりの「気づき」と「見守り」の力を高めるために普及啓発します。
- 生活や暮らし、経済的な困りごと、こころや身体の健康など日常の困りごとが相談できるよう、性差にも配慮した相談窓口を設置します。
- 教育機関と連携し、子どものSOSに気づける相談体制や校内体制の整備に取り組みます。

コラム【いのち・こころの相談窓口】

真庭には、
誰にも話せないことを話せる場所があります。

お酒のお悩み相談	■ 健康推進課 TEL:0867-42-1050
生活に関する相談	■ 共生社会推進課 TEL:0867-42-1017
高齢の方のお悩み相談	■ 自立相談支援センター (社会福祉法人真庭市社会福祉協議会) TEL:0867-42-1005
	■ 地域包括支援センター TEL:0867-42-1079



匿名で
相談できます

24時間対応	■ よりそいホットライン TEL:0120-279-338 FAX:0120-773-776
	■ 岡山いのちのホットライン TEL:086-245-4343

お問い合わせ

どこに相談したらいいかわからない時は…
真庭市 健康福祉部 健康推進課
TEL:0867-42-1050
平日/8:30-17:15

基本施策（8） 暮らしやすい環境づくり

基本的な考え方

- 自殺対策では、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対し、周囲の身近な人が早期に気づき、話を聞き、適切な対応をとることができる環境づくりが必要です。
- 学校や地域、企業・事業所など、官民が連携し、一体的に環境づくりを行っていく必要があります。

真庭市の現状と課題

- 学校や地域、企業・事業所など、官民が連携し、バリアフリー、ユニバーサルデザイン、地域交通、福祉サービスなど環境づくりが必要です。
- 市民、市民活動団体、関係機関等と連携し、自殺の要因となり得る様々な生きづらさの解消に向けた、共に生きる地域づくりをしていく必要があります。

目標設定（指標）

指標	目標項目	現状値	目標値	出典
自殺者の減少 (再掲)	自殺者の減少 (人口10万対自殺死亡率)(再掲)	16.9(再掲) (R2~R6平均)	減少 (再掲)	真庭市健康推進課作成

今後の取り組みの方向

- すべての人が安心して住み続けられる地域社会の実現に向けて、バリアフリー、ユニバーサルデザインに配慮したまちづくりを推進します。
- 福祉サービスを必要とするすべての人が、適切なサービスを円滑に利用できるよう、提供体制の確保と質の向上に取り組みます。また、市民が各福祉制度の内容や利用方法を効率的かつ、わかりやすく把握できるよう、広報紙やホームページ、SNS等を活用した情報提供の充実を図ります。