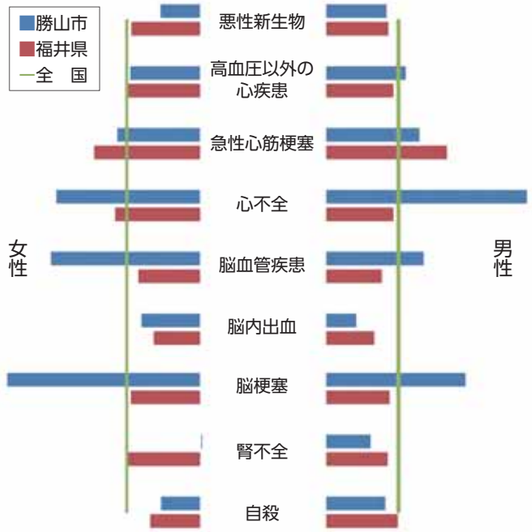
誰もが安心して暮らせる 人にやさしいすこやかなまちを目指して

生涯にわたる健康づくりを目指す　第４次勝山市健康増進計画

図1　標準化死亡比＊（平成29年）



（厚生労働省　人口動態保健所・市区町村別統計より）

この計画は、勝山市総合計画をはじめとする上位計画が定める目標に向け、令和２～６年度の間の、乳幼児から高齢者まで市民の健康づくりを推進する計画です。

勝山市民の健康状況は？

図１を見ると、心不全、脳血管疾患、脳梗塞で亡くなった方の割合は、全国、県と比較して高い状況にありました。

また、市が行った住民意識調査の結果、以前に比べて、下記の点が目立ちました。

勝山市住民意識調査結果

①幼児・小学生に虫歯や未処置が多い
②大人の約４人に１人が早食い
③１日１時間以上身体を動かしている人は２～３割
④高齢者の食習慣として、「品数が少ない」「食事を抜くことがある」人が多い

＊全国平均を100としているので、100以上の場合、平均より死亡率が高いとされる

健康づくりのための取り組み

①急速な少子化にともなう子育て環境の変化に対応した支援
②人生100年時代を迎え、若い頃から生涯に渡る健康づくりの推進
③地域医療を守るために、医療人材を確保

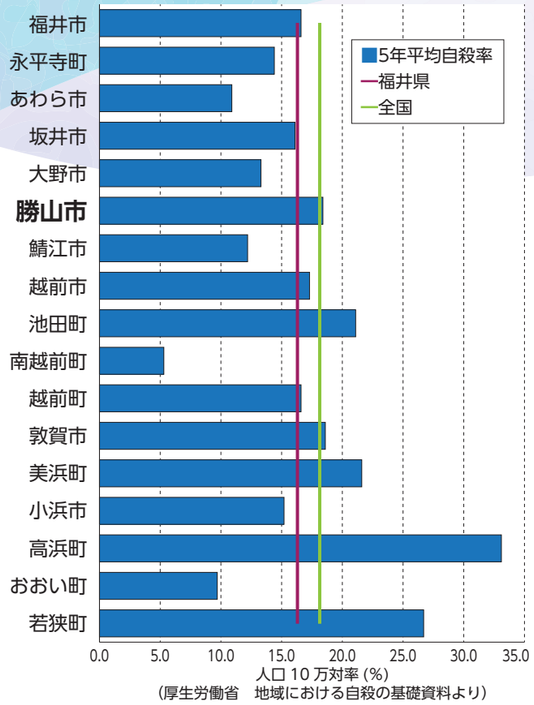
市民行動指標　すこやか勝山12か条

実現しよう！「健康長寿のまち勝山」

第1条　地元でかかりつけ医をもとう
第2条　なくそう！受動喫煙　はじめよう！禁煙
第3条　しっかり睡眠、ゆっくり休養、減らそうストレス
第4条　受けよう　健診・がん検診
第5条　今より10分多くからだを動かそう
第6条　家族みんなで丁寧に歯をみがこう
第7条　あいさつでつながろう！地域の行事に参加しよう！
第8条　つくろう　週2回の〝休肝日〟
第9条　子は宝！地域で見守る子どもの成長
第10条　食事をよくかんで味わおう
第11条　うがい・手洗い・咳エチケットで感染症予防
第12条　毎月21日は健康の日

STOP！自殺　勝山市自殺対策計画

図2　県内市町別5年平均自殺率（平成25～29年）



（厚生労働省　地域における自殺の基礎資料より）

市では、これまで健康増進計画の中で「こころの健康づくり」として自殺対策に取り組んできました。その取り組みに「生きることの包括的な支援」の視点を加え、地域の実情に即した自殺対策の取り組みを推進すべく、令和２～６年度までの新たな計画を策定しました。

勝山市は全国平均と同率

図2を見ると、勝山市は全国平均と同率で、県内では6番目に高い状況にあります。

勝山市の自殺者の傾向

- 60歳以上の男性に多い
- 自殺の背景としては失業（退職）や身体疾患、介護の悩みが多い
- 高齢者でうつ症状のある人や、悩み事を誰にも相談できない人がいる

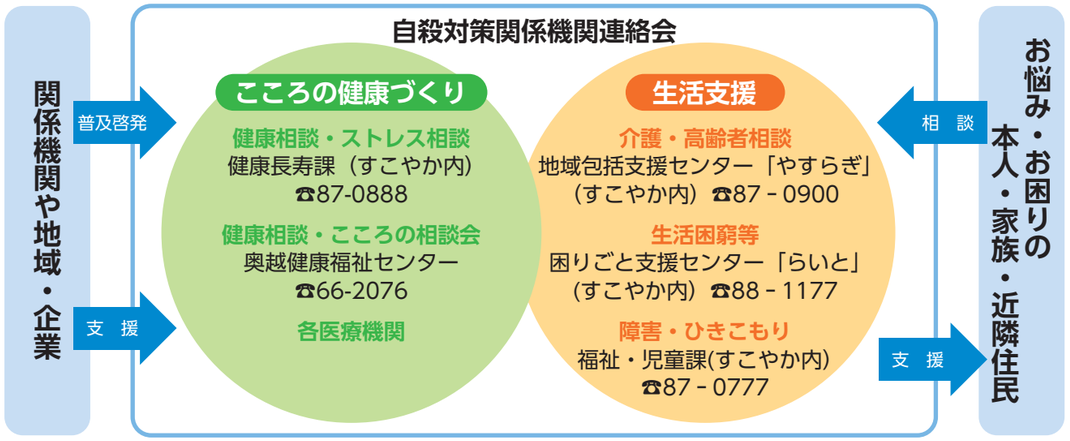
まずは相談を

自殺の多くは、複数の困りごとなどが重なり、追い込まれることにより起こります。困ったり辛くなったら、一人でかかえこまず、まずは相談しましょう。

計画目標「誰も自殺に追い込まれることのないまち勝山の実現を目指す」

勝山市では、国、県と同様に令和8年までに、人口10万人当たりの自殺者数を平成27年と比べて30%以上減少させることを目標とします。

そのために、市は関係機関と連携し、地域におけるネットワークを強化していきます。



第4次勝山市健康増進計画・勝山市自殺対策計画へのお問い合わせ先
健康長寿課（すこやか内）☎87－0888