

休養・こころの健康づくり

- ★自分の時間を大切にし、心身のリフレッシュを図りましょう。
- ★こころの健康に関する知識やストレスへの対応策を身につけましょう。
- ★自身の生活習慣を見直し、十分な睡眠時間を確保できるように努めましょう。
- ★悩みや不安は、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう。
- ★身近な人の様子がいつもと違う時は、声をかけ合いましょう。

自殺対策計画 編

地域におけるネットワークの強化

- ◆町内外の関係機関で構成される健康づくり推進協議会にて、情報の共有、検討を行います。
- ◆住民同士で支え合える体制を推進します。

住民への啓発と周知

- ◆自殺に対する正しい理解を得られるように、イベント等の機会にリーフレットを配布します。
- ◆自殺予防週間等に合わせて、啓発活動を行います。
- ◆ゲートキーパーの役割等について、普及啓発をします。

若い世代を対象とした対策の充実

- ◆若者の抱えやすい課題に着目し、児童・生徒への支援をします。
- ◆子育て世帯や経済的困難を抱える世帯等、幅広い対象への支援をします。
- ◆小・中学校で SOS の出し方講座等を実施します。

高齢世代を対象とした対策の推進

- ◆地域での見守り体制の充実に努めます。
- ◆包括的な相談支援体制を整備します。
- ◆介護問題を抱える家族の支援体制を整備します。
- ◆高齢者の生きがいがづくり、健康づくりを推進します。

生活困窮者・無職者等への対策

- ◆社会福祉協議会等と連携し、支援の必要な人を、適切な機関へつなぐ等、必要な支援が受けられるようにします。
- ◆関係団体と連携し、相談支援体制を強化するとともに、支援に繋がっていない人の早期発見、対応を行います。

＼やってみよう！／ 腹式呼吸

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなります。そんなときこそ、呼吸を「深くゆっくり」して、リラックスしましょう。

①鼻から息を吸い込みます。

②口からゆっくり息を吐き出します。



自殺対策を支える人材の育成

- ◆地域の身近な支援者や関係団体等を対象とした、ゲートキーパー養成講座を実施し、人材を育成します。
- ◆自殺対策を担う人自身の、こころのケアに関するサポートをします。

生きることの促進要因への支援

- ◆うつ病予防のため、スクリーニングを実施します。
- ◆それぞれの世代や生活状況に応じた相談対応と問題解決へ向けた支援をします。
- ◆気軽に住民同士が交流できる場の整備に努めます。
- ◆ハイリスク者や遺された家族等への支援をします。

＼始めてみませんか？／ ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

周りで悩んでいる人がいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか。

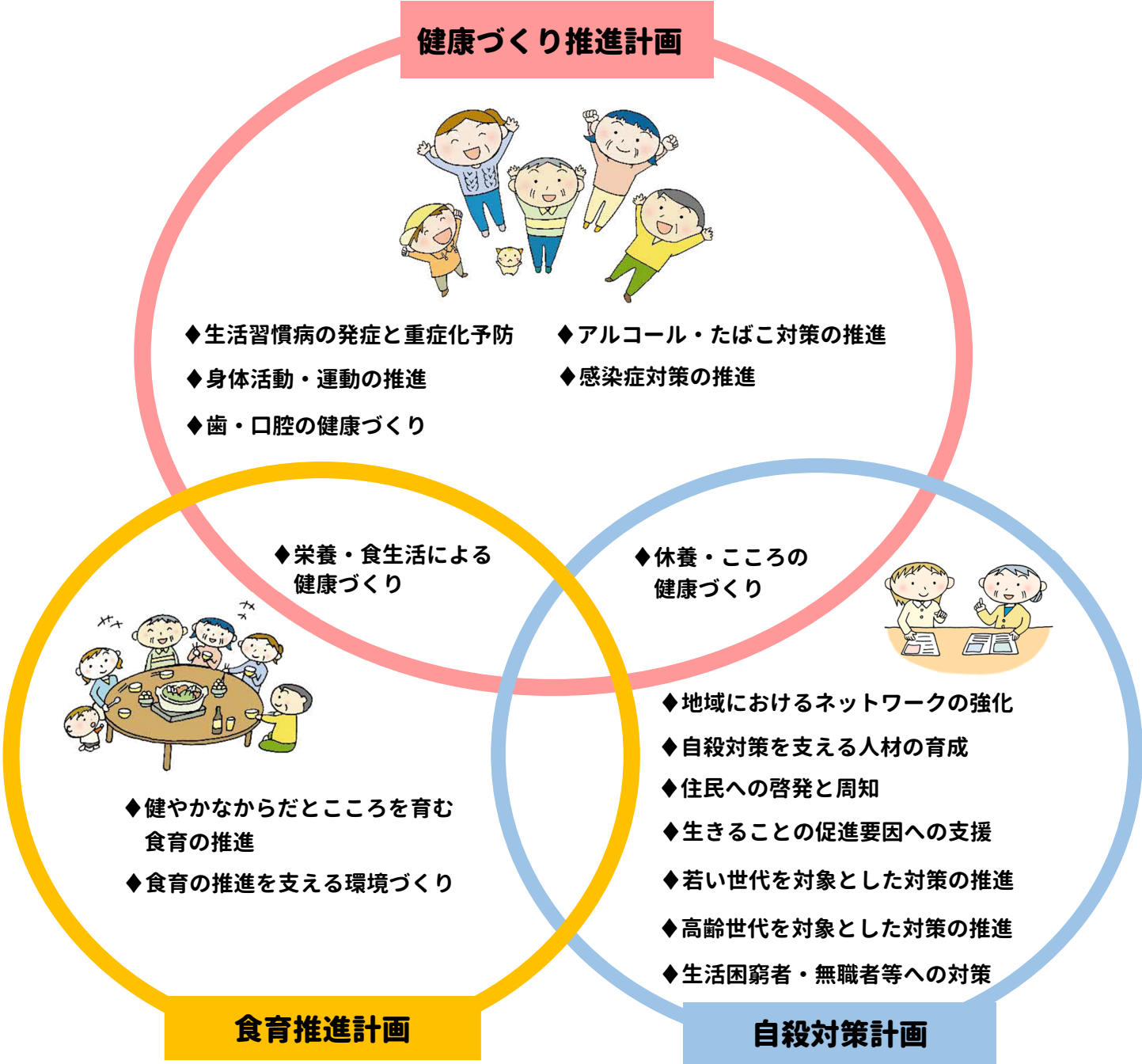
ゲートキーパー4つの役割

気づき	家族や仲間の変化に気付いて、声をかける
傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ	早めに専門家に相談するよう促す
見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

第3期益城町健康づくり推進計画
第2期益城町食育推進計画
第2期益城町自殺対策計画

計画期間
令和6年▶令和11年

計画の基本理念
ひとりひとりが 生涯にわたって 健やかでこころ豊かに暮らせるまち



みんなで取り組む健康づくり

やってみよう！
健康づくりへの
11のチャレンジ

健康づくり推進計画・食育推進計画 編

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ★生活習慣病について、正しい理解を持って、自分の生活習慣を見直しましょう。
- ★定期的に健康診査を受ける等して、自分の健康状態について把握しましょう。

やってみよう！ 血圧測定



- ・朝と晩の1日2回、測定しましょう。
- ・正しい姿勢で測定しましょう。

やってみよう！ 動いて貯めるポイントカード

町では、楽しみながら体づくりができる「ましき健康づくり応援ポイント事業」「もっと健康！げんき！アップくまもと」を実施しています。

町公式 YouTube で
ましきエクササイズ公開中！

「もっと健康！げんき！アップくまもと」に関する情報はこちら



歯・口腔の健康づくり

- ★幼少期から食後の歯磨きを習慣にする等、歯のケアを日常的に行いましょう。
- ★かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ★歯科口腔についての正しい知識を身に付け、日頃から予防活動に取り組みましょう。

身体活動・運動の推進

- ★日頃から、エレベーターを使わず、階段を使ってみる等、意識して運動を生活に取り入れてみましょう。
- ★益城町で開催される、健康づくりのイベントに、家族や友人と積極的に参加しましょう。
- ★自分にあった運動を見つけ取り組みましょう。

やってみよう！ あいうべ体操

口周りの筋肉を鍛えることで、口呼吸が改善され、むし歯等の予防のほか、顔のたるみやしわ改善等、多くの効果が期待できます。



アルコール・たばこ対策の推進

- ★自身の飲酒習慣を見直し、休肝日の設定や飲酒量を意識的に控える等、適切な飲酒習慣を身に付けましょう。
- ★喫煙習慣を改善しましょう。また喫煙をする際は、周囲へ配慮することで、受動喫煙にならないように努めましょう。
- ★妊産婦等は特に、飲酒や喫煙についての正しい理解をもとに、禁酒・禁煙しましょう。
- ★未成年に飲酒や喫煙をさせない環境をつくりましょう。

感染症対策の推進

- ★感染症について、正しい理解を深め、感染しない・感染させない行動をとりましょう。
- ★日頃から、手洗い・うがいを積極的に行い、病原体を体に入侵させないように気を配りましょう。
- ★自身の生活習慣を見直しましょう。

やってみよう！ 手洗いの手順



- ①流水で簡単に汚れを落としましょう。
- ②手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、手首等を重点的に洗いましょう。
- ③流水できれいに洗い流したら、清潔なタオル等でよく拭きましょう。

栄養・食生活による健康づくり

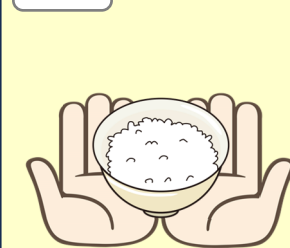
- ★自分の適正体重を知り、体重測定の習慣をつけましょう。
- ★塩分の摂りすぎに気をつけましょう。
- ★生活リズムを整え、3食バランスよく自分にあった食事量を食べましょう。

やってみよう！ 手で計る、自分に合った食事量

自分の手のひらを基準にすると、自分に合った量の目安が分かります。主食、主菜、副菜を毎食そろえて食べるようにしましょう。また、乳製品や果物も取り入れてみましょう。

1日の目安量（3食に分けて食べるようにしましょう）

主食



パン、麺類も両手のひらに乗る量が目安です。



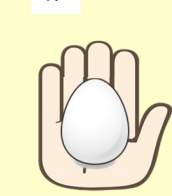
主菜

魚

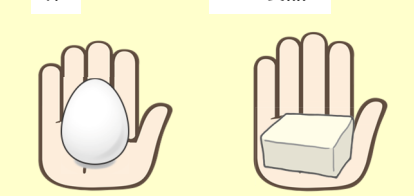


肉、魚は手のひらの厚みを目安にします。

卵



大豆製品



副菜

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2の割合で食べましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



きのこ類、海藻類、こんにゃくを取り入れてみましょう。

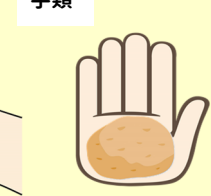
その他



乳製品



芋類



覚えてね！ 町の郷土料理



▲姫団子汁



▲市だご

健やかなからだところを育む食育の推進

- ★家族で「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみましょう。
- ★家族や友人等と一緒に食事をし、日頃からコミュニケーションを取りましょう。
- ★益城町の郷土料理について興味・関心を持ち、広く伝えていきましょう。

食育の推進を支える環境づくり

- ★地元食材に関心を持ち、食卓に取り入れましょう。
- ★家庭にある食品の消費期限・賞味期限の確認、適度な食品の購入等の食品ロス対策をしましょう。
- ★日頃から災害発生時に備えて、食料を備蓄しておきましょう。

覚えてね！ 食生活改善推進員協議会

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、養成講座を受講した住民さんで食を通じた健康づくりを行うボランティア活動を進めています。定例会での自己学習、子どもや男性向け等の料理教室、町の健康づくりイベントへの協力等の活動をしています。



やってみよう！ 備蓄品

3日～7日分は備蓄しよう！

水	1日1人当たり3ℓ以上
主食	パックご飯、乾麺 等
おかず	缶詰、レトルト食品 等
その他	野菜ジュース、ドライフルーツ 等
道具類	カセットコンロ、ビニール袋 等

※お菓子や家族の写真等こののホッとする物を入れるのがおすすめです。

