

# えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）の策定について

## 1 プランの目的等について

国が健康寿命の延伸や生活習慣病の重症化予防などを目的に推進する「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第3次）」や都道府県健康増進計画を勘案して策定するもので、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で心豊かに生活ができることを目指すもの。

## 2 策定の根拠

健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」

## 3 えべつ市民健康づくりプラン21の位置づけ

江別市の最高規範である「江別市自治基本条例」に基づき策定された「江別市総合計画」が示す分野別の政策「まちづくり政策」に沿って策定される健康づくり部門の個別計画として位置づけられるものである。

## 4 計画期間

現行計画（第2次）の計画期間	平成26年度～令和5年度（10年間）
次期計画（第3次）の計画期間	令和6年度～令和17年度（12年間）

## 5 策定方法

- (1)江別市民健康づくり推進協議会による協議（関係団体16名、市民公募1名）
- (2)関係団体等への健康づくり関連事業進捗状況調査

## 6 今後のスケジュール（予定）

令和5年 9月～10月	第3次計画（素案）の策定
令和5年11月	江別市民健康づくり推進協議会（適宜開催）
令和5年12月	パブリックコメント実施
令和6年 3月	第3次計画案決定

# えべつ市民健康づくりプラン21（第2次）の目標達成状況と最終評価（案）

## 1 最終評価の目的

えべつ市民健康づくりプラン（第2次）では、計画期間を平成26年度から令和5年度の10年間と定め、計画策定5年後の平成30年度に中間評価を行いました。中間評価では課題及び指標の整理を行い、後期行動計画を策定しました。最終年度である令和5年度に最終評価を行うこととしています。

最終評価の目的は、目標に対する実績値の評価や諸活動の評価を行うとともに、得られた課題等を令和6年度以降のえべつ市民健康づくりプラン（第3次）に反映させることです。

## 2 指標の達成状況

全26項目について、次の4段階の評価基準に基づき、えべつ市民健康づくりプラン（第2次）の指標達成状況を評価しました。

【指標の評価状況】

判定区分	判定基準	項目数
A（達成・おおむね達成）	目標達成、または達成率90%以上	8（30.8%）
B（改善）	基準値より改善	0（0.0%）
C（変わらない）	基準値から変化がみられない	4（15.4%）
D（悪化）	基準値より悪化	11（42.3%）
調査中		3（11.5%）
合 計		26

※基準値は、平成30年度に実施した中間評価において、健康を取り巻く社会環境や関連する各種計画の指標を踏まえ、目標指標及び目標値の見直しを行いました。このため、基準時点は中間見直し時点となっています。

指 標	対 象	基 準		実 績		目 標 値	評 価
		時 点	数 値 等	時 点	数 値 等		
こころの健康づくりや生活習慣病をテーマとした講座や教育・相談の回数	全て	H29	774回	R4	390回	維持	D
高度・中等度肥満傾向児の割合	学童期 小学5年生	男	5.3%	R4	14.0%	減少	D
		女	5.2%		4.1%		
肥満の人の割合	20～60歳代男性 40～60歳代女性	H30	32.6% 20.3%	R5	(調査中)	28.0% 19.0%	未
1日の推定野菜摂取量	成人期	H30	262g	R5	(調査中)	増加	未
1日の推定食塩量	20歳以上男性 20歳以上女性	H30	11.6g 9.8g	R5	(調査中)	減少	未
朝食を食べて学校に通う児童生徒の割合	小学6年生 中学3年生	H29	94.5%	R4	92.9%	維持	A
30分・週2回以上の運動を心がけている人の割合	全て	H29	31.2%	R4	30.9%	35.0%	C
健康の維持のために適正な睡眠時間をこころがけている人の割合	成人期	H29	58.9%	R4	60.4%	増加	A
こころの健康に関する事業参加人数	成人期	H29	336人	R4	238人	350人	D

指 標	対 象		基 準		実 績		目 標 値	評 価
			時 点	数 値 等	時 点	数 値 等		
成人の喫煙率	成人	国保	H29	15.3%	R4	14.3%	減少	A
		協会けんぽ		41.0%		35.0%(R3) (参考値)		
妊婦の喫煙率	全妊婦		H29	5.9%	R4	2.0%	0%に 近づける	A
健康維持のために過度の飲酒をしないよう心がけている人の割合	成人期		H29	47.3%	R4	47.2%	増加	C
歯周病検診受診率	節目年齢 (40, 50, 60, 70歳)		H29	3.1%	R4	2.8%	3.5%	D
虫歯のない3歳児の割合	幼児期		H29	86.3%	R4	92.3%	維持	A
定期的に健診・歯周病検診・がん検診 を受ける人の割合	乳幼児		H29	97.7%	R4	97.8%	維持	A
	成人(国保)		H29	26.2%	R4	26.2% (速報値)	30.2%	C
	成人(胃がん)		H29	8.5%	R4	6.8%	10.0%	D
	成人(肺がん)		H29	12.2%	R4	11.8%	15.0%	C
	成人(大腸がん)		H29	14.0%	R4	13.1%	20.0%	D
	成人女性 (子宮頸がん)		H29	20.9%	R4	17.2%	25.0%	D
	成人女性 (乳がん)		H29	19.6%	R4	15.7%	25.0%	D
	[再掲]成人 (歯周病検診)		H29	3.1%	R4	2.8%	3.5%	D
血圧・血糖の重症化予防保健指導の実施率	国保特定健診受診者		H29	71.1%	R4	82.1%	79.0%	A
予防接種を受ける人の割合	幼児期		H29	99.2%	R4	98.6%	維持	A
日頃の生活の中で地域の人との交流がある人の割合(シニア期)	シニア期		H29	48.8%	R4	31.3%	増加	D
健康づくり事業への参加者	成人 シニア期		H29	9,927人	R4	4,182人	10,000人 以上	D

### 3 各分野における取組と目標達成状況

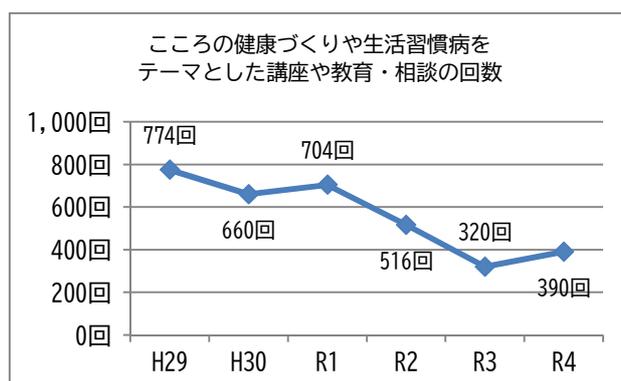
#### (1) 健康意識を高める

目標1 こころと体の健康に関心を持とう

目標2 生活習慣病を知ろう

#### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
こころの健康づくりや生活習慣病をテーマとした講座や教育・相談の回数	全て	774回	390回	維持	D	地域保健・健康増進事業報告



#### 【指標の達成状況と評価】

こころの健康づくりや生活習慣病をテーマとした講座や教育・相談の回数は、令和4年度は、390回で、基準値である平成29年度の774回より大幅に減少しました。令和元年度までは、年度により増減はあるものの基準値を維持していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、出前健康教育や、健康づくり推進員が小学校区を単位として実施する健康づくり事業が中止となったことなどが大きく影響しています。コロナ禍を通じて、日ごろの健康づくりの重要性は高まっているものと考えられることから、引き続き、あらゆる機会において周知・啓発を行っていく必要があります。

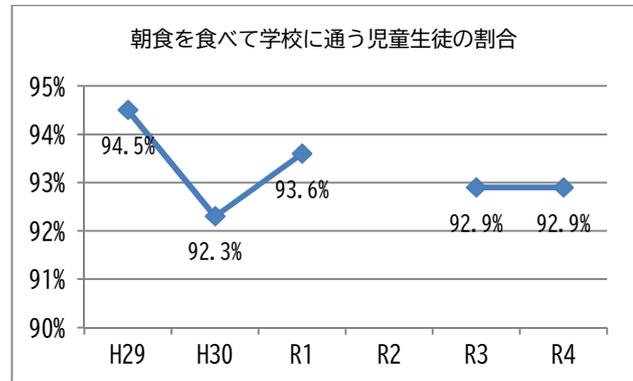
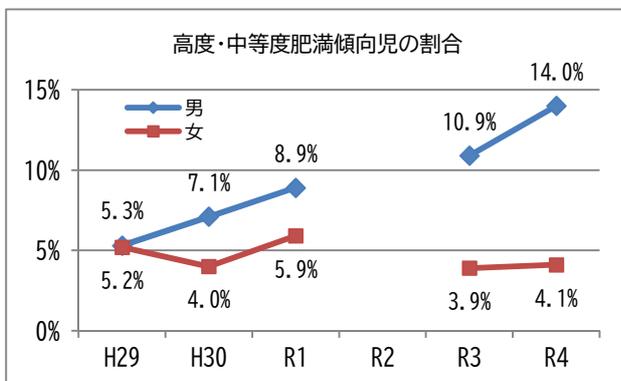
## (2) 正しい生活習慣を実践する

### ①食生活

目標1 適正体重を保とう
目標2 野菜をもっと食べよう
目標3 塩分を控えよう
目標4 朝食を食べよう

#### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
高度・中等度 肥満傾向児の割合	学童期 小学5年生	男 5.3% 女 5.2%	男 14.0% 女 4.1%	減少	D	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
肥満の人の割合	20～60歳代 男性	32.6% (H30)	(調査中)	28.0%	未	食と健康に関する実態調査
	40～60歳代 女性	20.3% (H30)	(調査中)	19.0%		
1日の推定野菜摂取量	成人期	262g (H30)	(調査中)	増加	未	食と健康に関する実態調査
1日の推定食塩量	20歳以上 男性	11.6g (H30)	(調査中)	減少	未	食と健康に関する実態調査
	20歳以上 女性	9.8g (H30)	(調査中)			
朝食を食べて学校に通う 児童生徒の割合	小学6年生 中学3年生	94.5%	92.9%	維持	A	全国学力・学習状況調査



※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、データソースである「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」「全国学力・学習状況調査」は実施されませんでした。

#### 【指標の達成状況と評価】

小学5年生における肥満傾向児の割合は、男子は令和4年度が14.0%で、基準値である平成29年度の5.3%より3倍近い割合となっています。コロナ禍における休業や、いわゆる「巣籠り生活」が続く中で急激に割合が増加したものと考えられます。全国的にも同様の傾向にあります。令和4年度では、全国で7.5%、北海道は13.2%であるのに対し当市は割合が高い状況です。女子は令和4年度が4.1%で、平成29年度の5.2%よりやや減少しています。全国の4.4%、北海道の7.2%と比較しても低い数値となっています。

≪1日の推定野菜摂取量について≫

≪1日の推定食塩量について≫

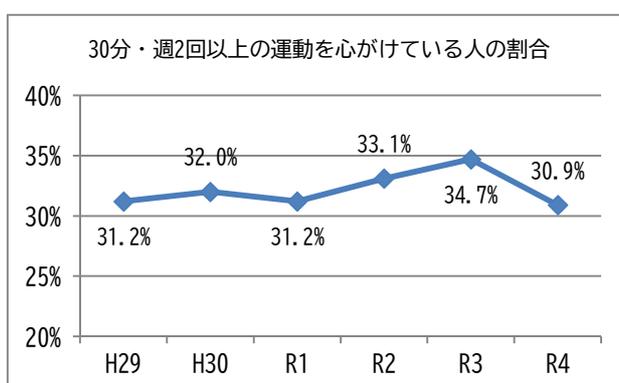
朝食を食べて学校に通う児童生徒の割合は、90%を超える高い割合で推移していますが、令和4年度は92.9%で、平成29年度の94.5%より低い割合となっています。朝食を食べる習慣は、生活リズムに影響し、こころの健康や学力・体力とも関係するといわれています。また、子どものころから習慣づけることで生活習慣病の予防にもつながります。

## ②運動（身体活動）

### 目標1 運動の習慣をつけ、今より10分多く動こう

#### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
30分・週2回以上の運動を心がけている人の割合	全て	31.2%	30.9%	35.0%	C	まちづくり市民アンケート



#### 【指標の達成状況と評価】

運動を心がけている人の割合は、この10年間、30～35%の間で推移しており、運動習慣を身に付けることは容易ではないことが推測されます。まちづくり市民アンケートの「健康を維持するために心がけていること」の内訳として、上記の指標は、「朝食を毎日とる」「野菜を食べるよう心がける」「たばこを吸わない」などと比較すると、割合がかなり低くなっています。

運動（身体活動）は、食生活と合わせて、生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要です。手軽にできるストレッチや体操、E-リズムや歩くことなどで、体を動かす人が増えるような取組を継続するほか、ICTを活用し、自然に運動ができる環境づくりなどを進める必要があります。

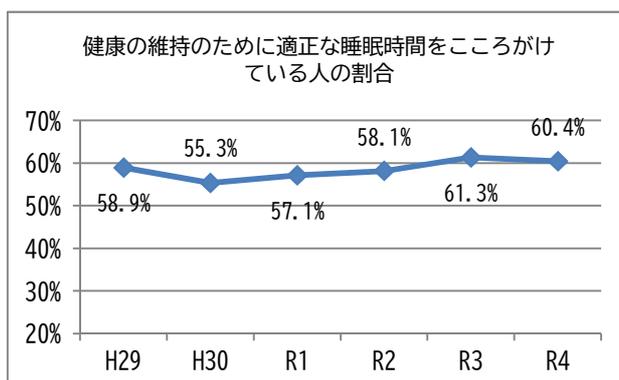
### ③休養、睡眠、こころの健康

目標1 よい睡眠をとろう

目標2 つらいときは相談しよう

#### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
健康の維持のために適正な睡眠時間をこころがけている人の割合	成人期	58.9%	60.4%	増加	A	まちづくり市民アンケート
こころの健康に関する事業参加人数（相談対応研修や講座、こころの相談等）	成人期	336人	238人	350人	D	保健事業実績



#### 【指標の達成状況と評価】

適正な睡眠時間を心がけている人の割合は、年度によって増減があるものの、増加傾向にあります。適正な睡眠時間を確保することは心身の疲労を回復することに非常に重要です。

また、こころの健康に関する事業への参加者人数は、平成29年度の336人から、コロナ禍で講演会などを中止したことにより令和2年度には121人に減少しましたが、令和4年度は事業の一部再開により238人と回復してきています。しかし、目標値である350人を達成することはできませんでした。

市では、平成30年度に「江別市自殺対策計画」を策定し、「生きるための支援」を進めています。全国では依然として自殺者数は2万人を超える水準で推移しており、コロナ禍の影響による様々な問題の悪化により、若者や女性の自殺者も増加しています。今年度は計画の改定年に当たることから、次期計画においても、引き続き、こころの健康を増進するため、生きるための支援を推進してまいります。

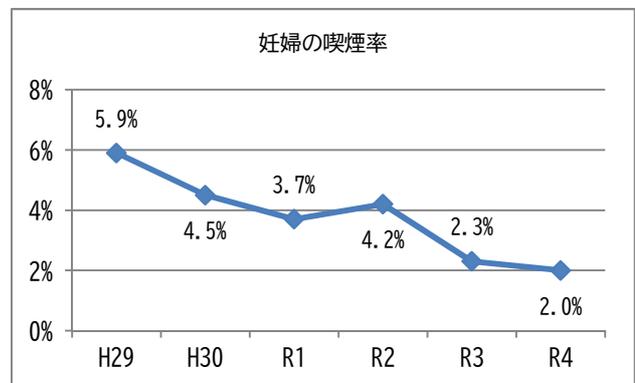
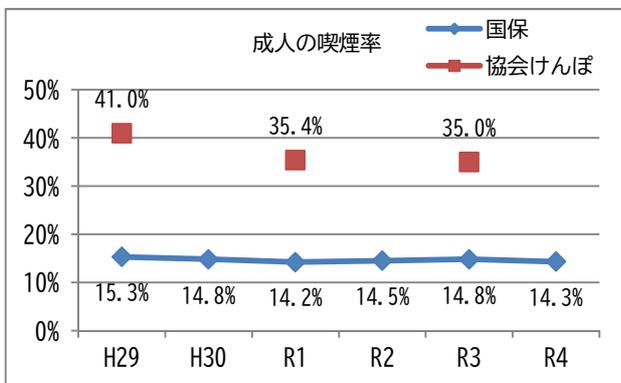
#### ④アルコール・たばこ

目標1 未成年・妊婦・育児中は両方やめよう

目標2 お酒は適量を知り楽しく飲もう

##### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
成人の喫煙率	成人（国保・協会けんぽ）	国保15.3% 協会41.0%	国保14.3% 協会35.0%(R3) (参考値)	減少	A	特定健診
妊婦の喫煙率	全妊婦	5.9%	2.0%	0%に近づける	A	妊娠届出時アンケート
健康維持のために過度の飲酒をしないよう心がけている人の割合	成人期	47.3%	47.2%	増加	C	まちづくり市民アンケート



##### 【指標の達成状況と評価】

成人の喫煙率は、徐々にではありますが減少傾向にあります。しかし全国の値と比較すると、高い傾向にあります。喫煙による健康への影響について、子どもの頃から学ぶ機会を通し、喫煙者を減らすことや、やめたい人がやめるための取組も継続する必要があります。

妊婦の喫煙率は、令和4年度は2.0%と、平成29年度の5.9%より減少しています。妊娠届出時の面談やマタニティスクール、両親学級などの機会を通じて禁煙指導や啓発を行った成果が着実に表れています。

健康維持のために過度の飲酒をしないよう心がけている人の割合は、この5年であまり変化していません。飲酒は、健康維持のため、頻度だけでなく、1回あたりの摂取量も重要になってくることから、引き続き取組が必要です。

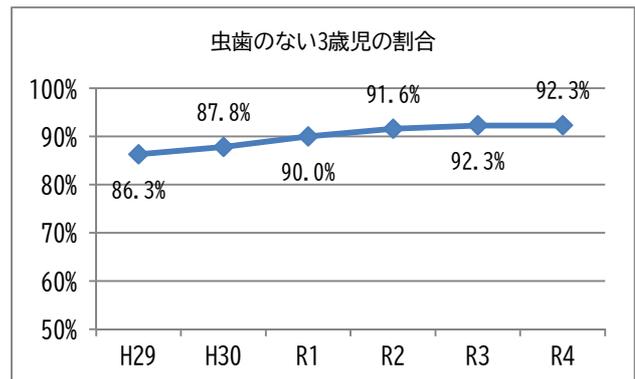
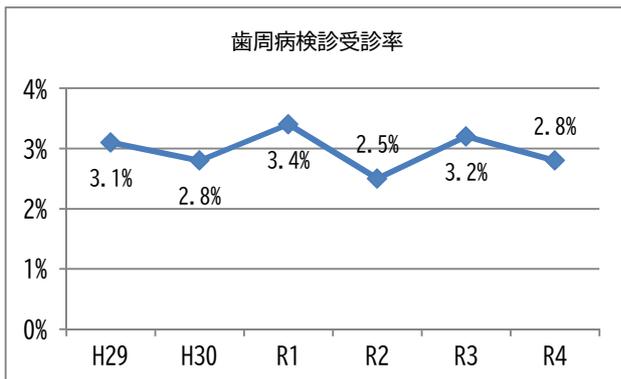
## ⑤歯と口

目標1 歯や口の中に関心を持とう

目標2 子どもの頃から歯みがき習慣をつけよう

### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
歯周病検診受診率	節目年齢 (40, 50, 60, 70歳)	3.1%	2.8%	3.5%	D	検診受診率
虫歯のない3歳児の割合	幼児期	86.3%	92.3%	維持	A	3歳児健診



### 【指標の達成状況と評価】

歯周病検診の令和4年度の受診率は、平成29年度と比較すると減少しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛等の影響もあり、増減を繰り返しながら推移しています。一方、虫歯のない3歳児の割合は目標を達成しています。コロナ禍においても、乳幼児健診の受診率は高く、歯科健診や保育園等による歯みがき指導などが理由と考えられます。

歯と口を健康にし、よく噛んで食べることは肥満の予防に役立ちます。また、歯周病は生活習慣病との関係が注目されているほか、高齢者の死亡原因として多い「誤嚥性肺炎」につながる可能性もあります。生涯をとおして、自らが歯と口の健康を保つために、正しい歯磨き習慣と歯科健診を推進することが必要です。

### (3) 健康管理ができる

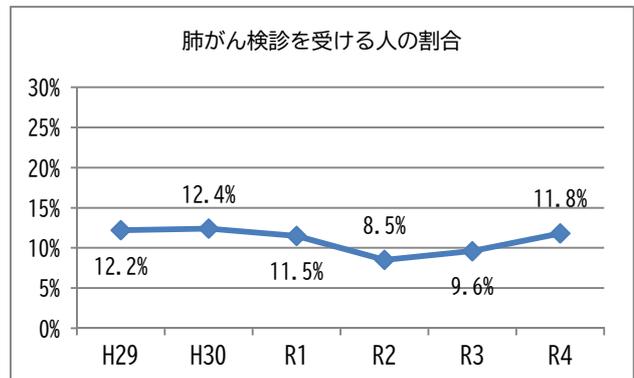
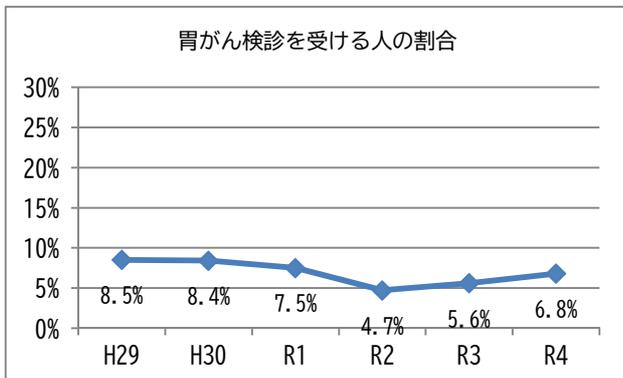
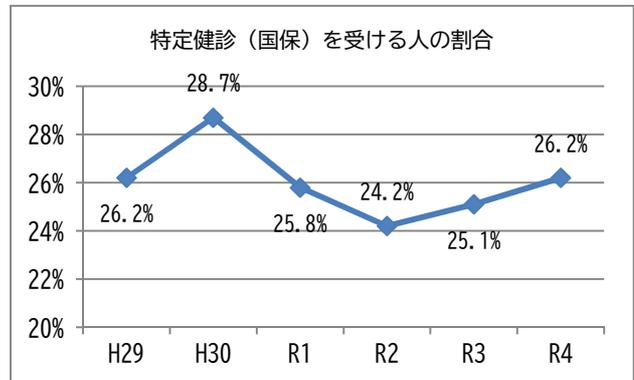
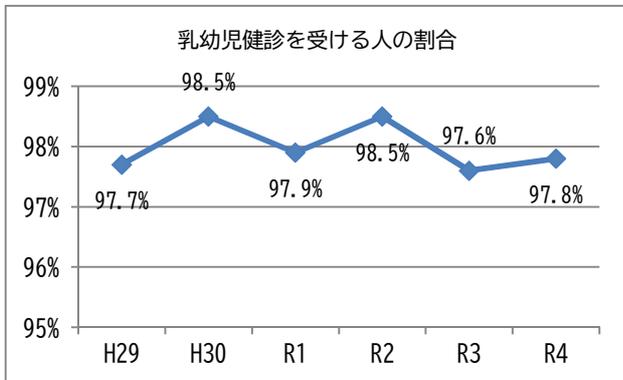
目標1 健診・歯科健診・がん検診を受けよう

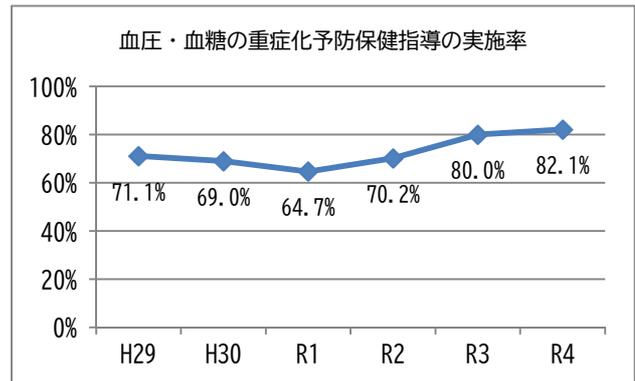
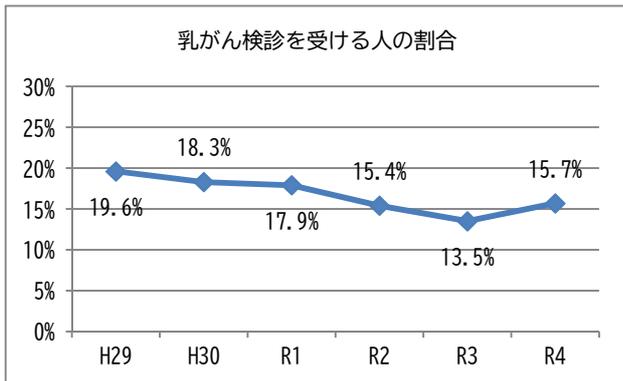
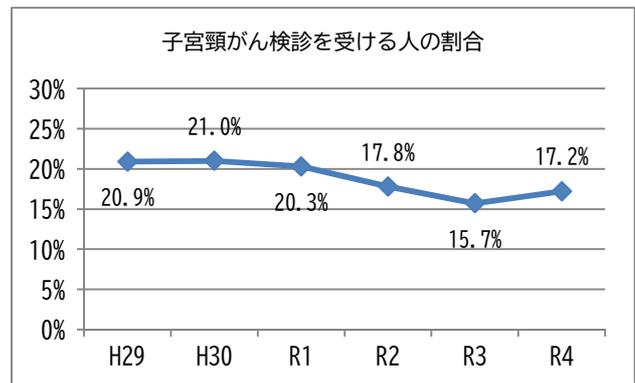
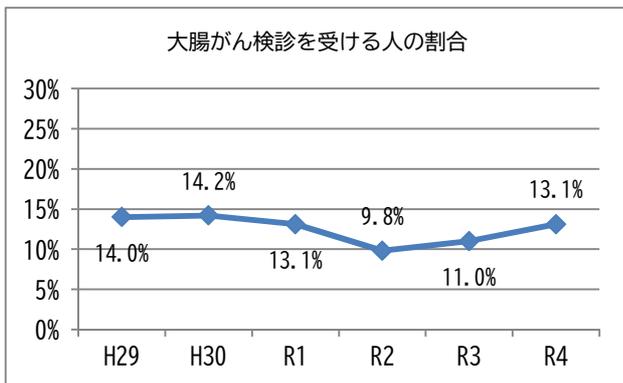
目標2 治療を継続しよう

目標3 予防接種を受けよう

#### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
定期的に健診・歯周病検診・がん検診を受ける人の割合	乳幼児	97.7%	97.8%	維持	A	健診受診率
	成人(国保)	26.2%	26.2%	30.2%	C	特定健診
	成人(胃がん)	8.5%	6.8%	10.0%	D	各種検診受診率
	成人(肺がん)	12.2%	11.8%	15.0%	C	
	成人(大腸がん)	14.0%	13.1%	20.0%	D	
	成人女性(子宮頸がん)	20.9%	17.2%	25.0%	D	
	成人女性(乳がん)	19.6%	15.7%	25.0%	D	
	[再掲]成人(歯周病検診)	3.1%	2.8%	3.5%	D	
血圧・血糖の重症化予防保健指導の実施率	国保特定健診受診者	71.1%	82.1%	79.0%	A	保健指導実施率
予防接種を受ける人の割合	幼児期	99.2%	98.6%	維持	A	定期予防接種受診率





#### 【指標の達成状況と評価】

乳幼児健診を受ける人の割合は高い水準を維持しています。

特定健診（国保）を受ける人の割合は、平成 30 年度までは増加傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で減少しました。その後回復傾向にありますが、目標値には達していません。

各種がん検診は、保健センターを会場に実施する集団検診において、女性専用のレディース検診やインターネット申込などの受診環境の整備や、ハガキや電話による受診勧奨などを行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響による集団検診の中止、縮小などにより、令和 2 年度には受診率が一気に低下しました。その後、感染対策を徹底しながら集団検診を再開し、受診率は回復傾向にあります。しかし、全道的に受診率は低迷しており、江別市としても更なる受診率向上のための取組が必要です。

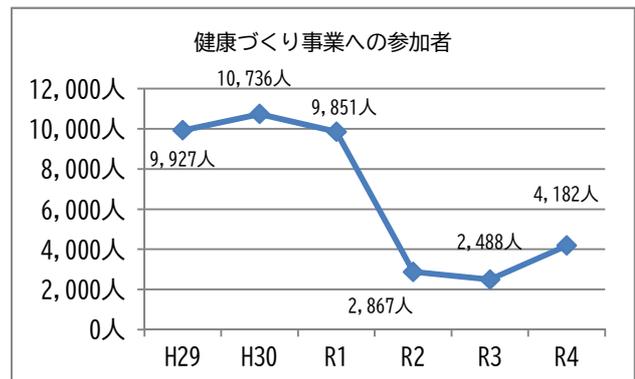
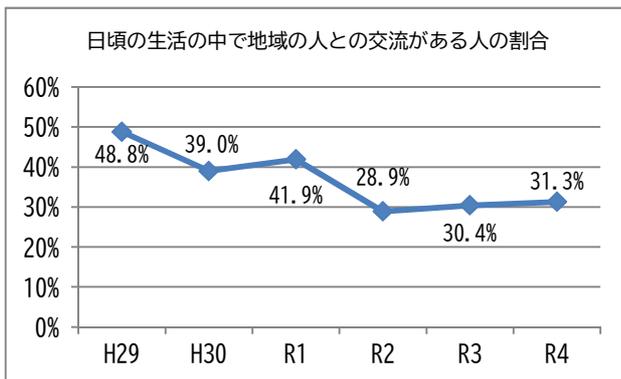
## (4) 健康を増進することができる

目標1 地域とのつながりを大切にしよう

目標2 健康づくり活動に参加しよう

### 【目標指標】

指標	対象	基準値 平成29年度	実績値 令和4年度	目標値	評価	データソース
日頃の生活の中で地域の人との交流がある人の割合（シニア期）	シニア期	48.8%	R4	31.3%	D	まちづくり市民アンケート
健康づくり事業への参加者	成人 シニア期	9,927人	4,182人	10,000人以上	D	地域保健事業報告



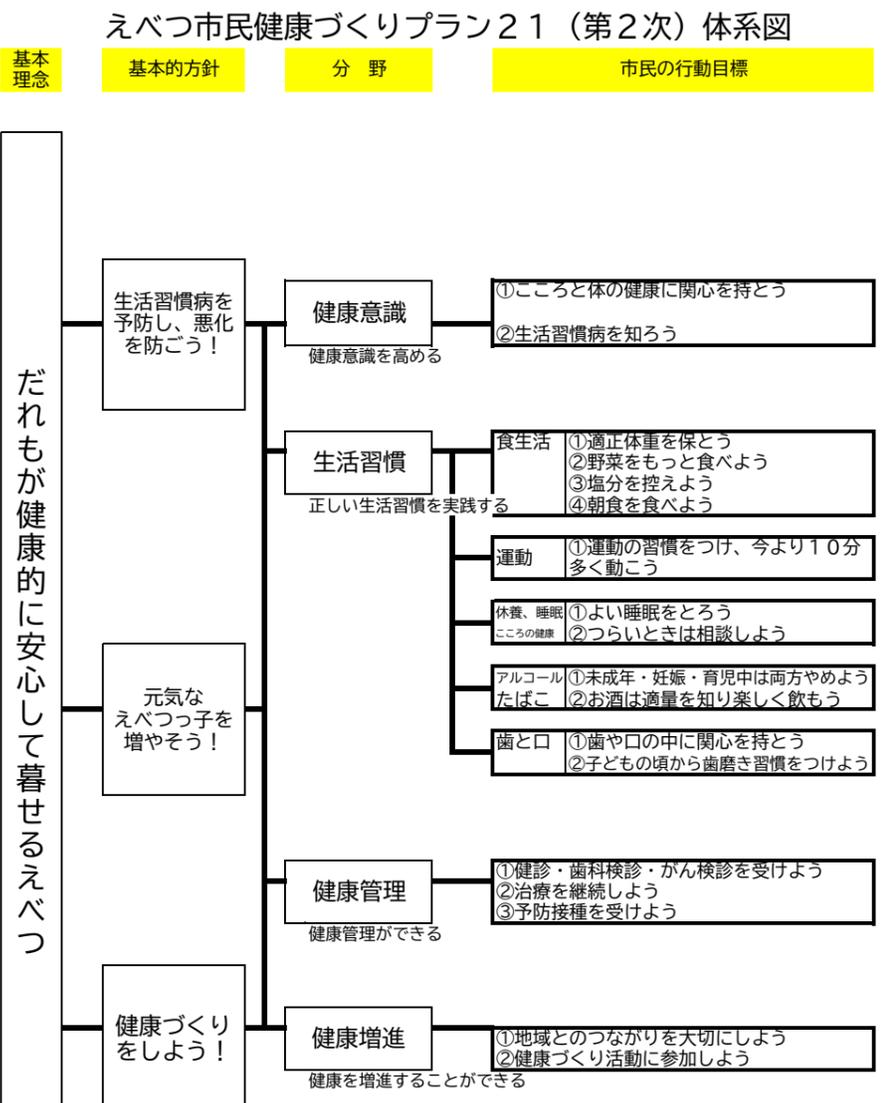
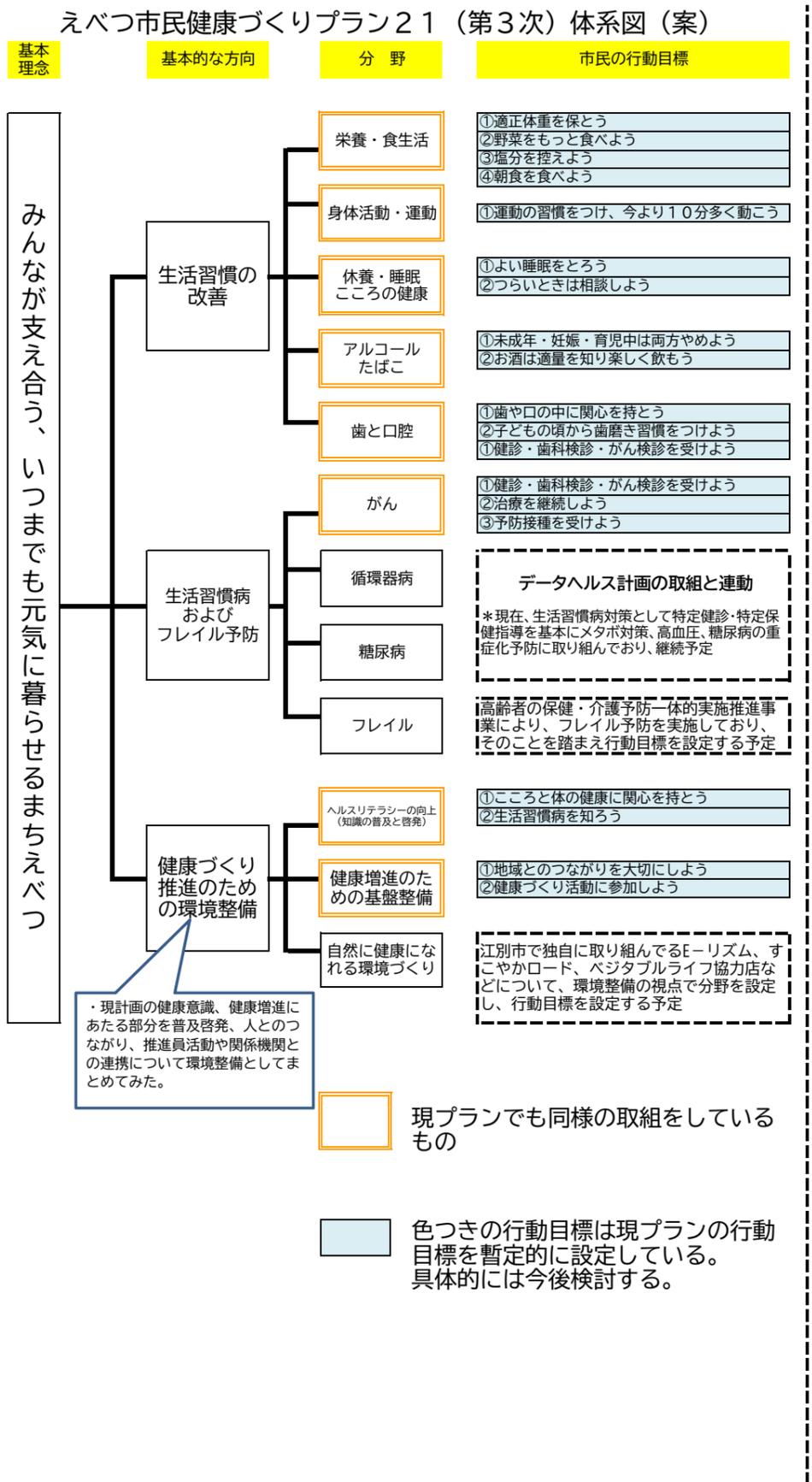
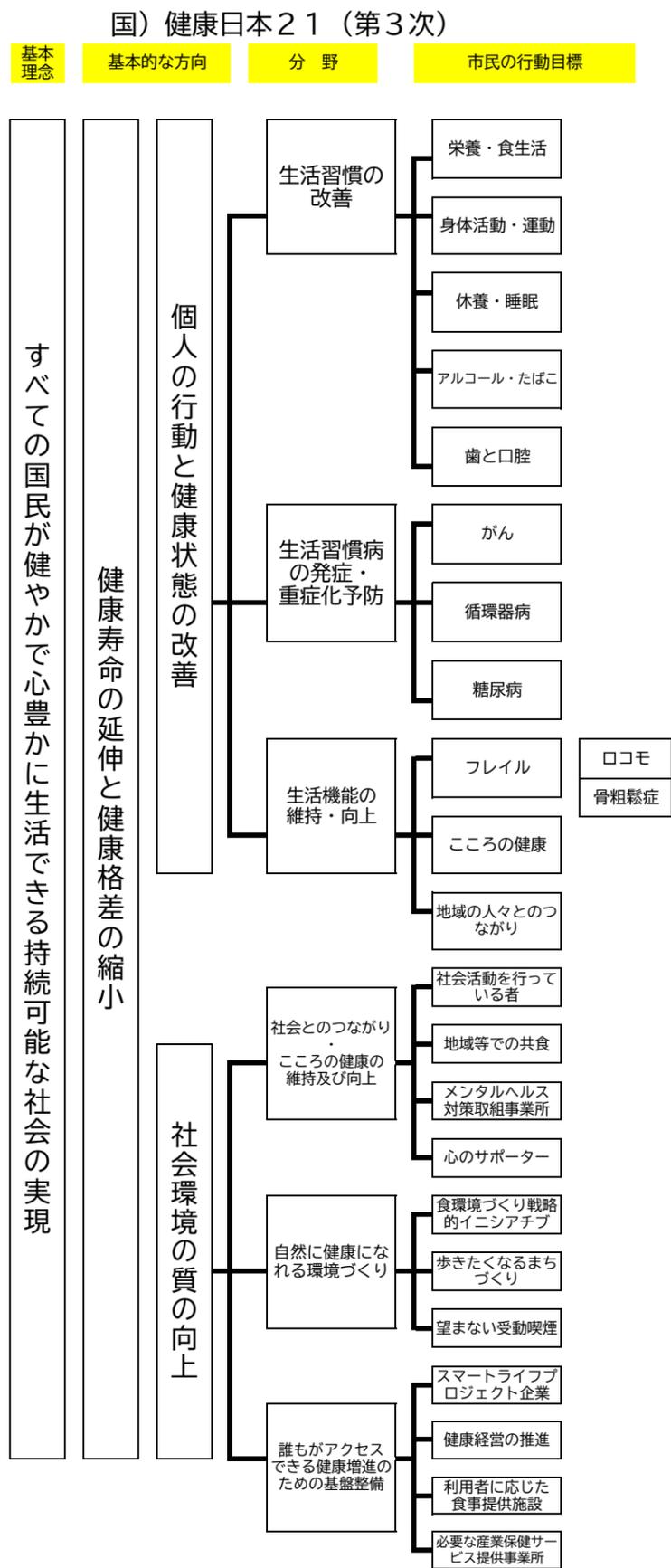
### 【指標の達成状況と評価】

高齢になっても健康を維持するには、地域や人とのつながりを持ち、楽しみながら生活することが大切です。市では個人の健康づくりを支える一環として、各年代において、様々な参加機会の確保や、健康づくりと一緒に推進してくれるボランティアの育成に努めてきました。

日頃の生活の中で地域の人との交流がある人の割合は、低下傾向が続いています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、地域でのイベントや集まりが中止となり、外出自粛などから人と関わる機会が減少したことも影響していると考えられます。

健康づくり事業への参加者数も、令和元年度までは目標の10,000人に近い参加者数を維持していましたが、同様の理由で減少しました。事業やイベントの再開により回復傾向ではありますが、感染対策等を継続しつつ参加機会や活動の場を確保していく必要があります。

# えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）体系図案と健康日本21およびえべつ市民健康づくりプラン21（第2次）体系図との対比





# 江別市自殺対策計画（第2次）の策定について

## 1 計画の目的等について

政府が推進すべき自殺対策の指針として定めた「自殺総合対策大綱」や都道府県自殺対策計画を勘案して策定するもので、「地域」として生きるための支援を行い、地域全体の自殺のリスクを低下させることを目的とし、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すもの。

## 2 策定の根拠

自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」

## 3 江別市自殺対策計画の位置づけ

江別市の最高規範である「江別市自治基本条例」に基づき策定された「江別市総合計画」が示す分野別の政策「まちづくり政策」に沿って策定される健康づくり部門の個別計画として位置づけられるものである。

## 4 計画期間について

現行計画（第1次）の計画期間	平成31年度～令和5年度（5年間）
次期計画（第2次）の計画期間	令和6年度～令和10年度（5年間）

## 5 策定方法

- (1)江別市民健康づくり推進協議会による協議（関係団体16名、市民公募1名）
- (2)江別市自殺対策推進本部および自殺対策推進連絡会議による協議

## 6 今後のスケジュール（予定）

令和5年 9月～10月	第2次計画（素案）の策定
令和5年 9月	江別市自殺対策推進連絡会議（適宜開催）
令和5年11月	江別市民健康づくり推進協議会（適宜開催）
令和5年11月	江別市自殺対策推進本部会議（適宜開催）
令和5年12月	パブリックコメント実施
令和6年 3月	第2次計画案決定

# 江別市自殺対策計画（第2次）の策定について

## 1 江別市自殺対策計画（第1次）の評価

### (1) 指標の達成状況

指標	現状値 平成29年	実績値 令和4年	目標値 令和4年
自殺死亡率	20.1	15.0	16.0

※自殺死亡率：自殺者の合計を各年10月1日現在人口で除し、10万人あたりに換算したものの

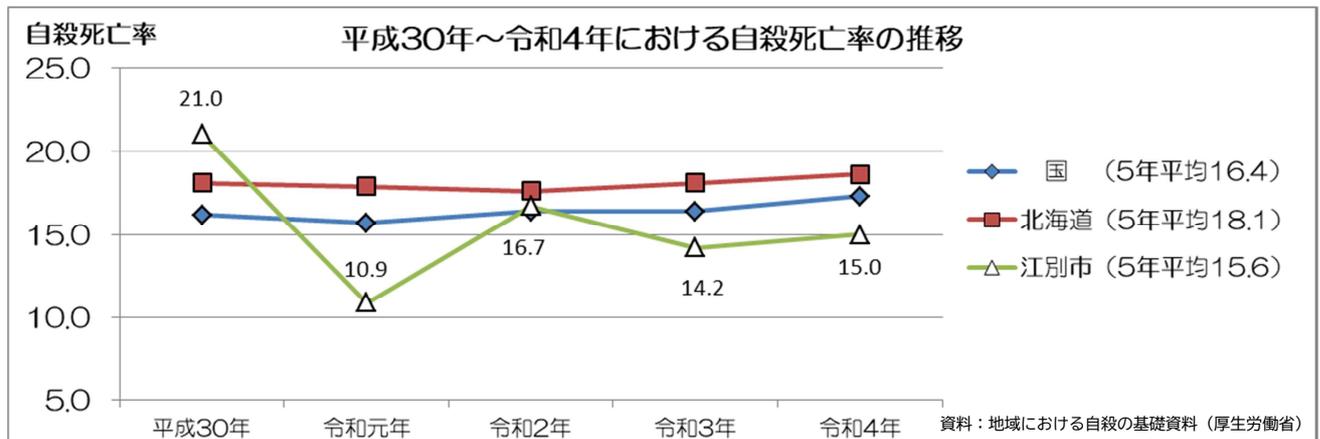
### (2) 江別市における自殺者の推移

#### ①江別市における自殺者数、自殺死亡率（自殺日・住居地）

江別市	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	平均
自殺者数	25人	13人	20人	17人	18人	18.6人
自殺死亡率	21.0	10.9	16.7	14.2	15.0	15.6

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

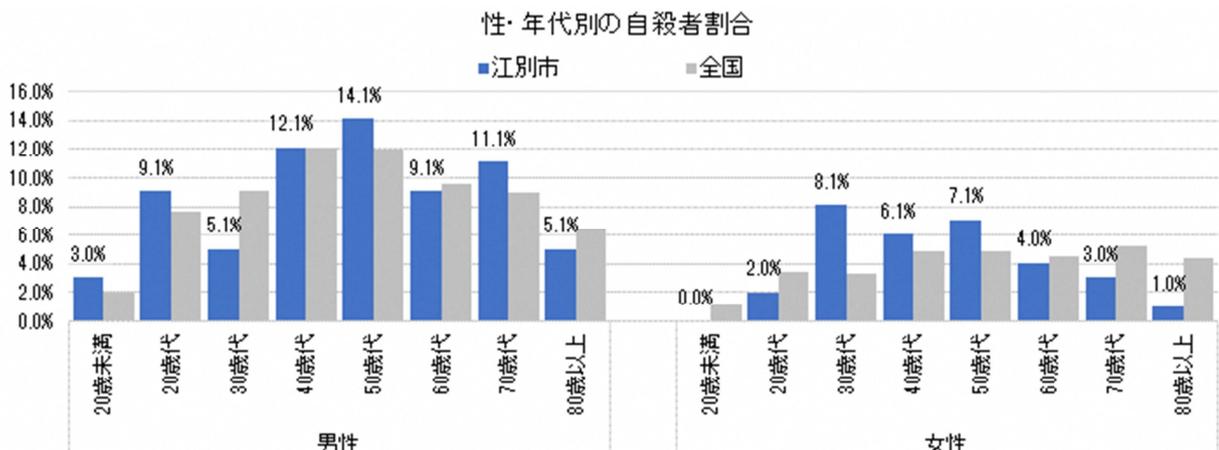
#### ②江別市と国、北海道との自殺死亡率の比較



#### ③江別市における自殺者の性別による割合（平成30年～令和4年）

	男性	女性
国	67.6%	32.4%
北海道	65.6%	34.4%
江別市	66.7%	33.3%

#### ④江別市における性・年代別の自殺者割合（平成29年～令和3年）



### (3) 江別市における自殺者の特徴

- ① 働き盛りの40, 50代や、60代以上の割合が多い。
- ② 無職者・失業者の自殺が多い。
- ③ 若年層の割合及び学生・生徒の自殺数が増加している。

### (4) 江別市自殺対策計画（第1次）に基づく取組状況

別紙のとおり

### (5) 今後の自殺対策の推進における課題

- ① 自殺者数が多い壮年期・老年期や、無職・失業者への対策の継続
- ② 若年層への対策（相談機関につなげられない、大学間のネットワークが脆弱）
- ③ 生きる支援を推進する全ての市民の自殺対策に対する意識の向上

## 2 江別市自殺対策計画（第2次）における重点的な取組（案）

### (1) 基本施策（基本パッケージ）

- ① 地域におけるネットワークの強化
- ② 自殺対策を支える人材の育成
- ③ 住民への啓発と周知
- ④ 生きることの促進要因への支援
- ⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

<第1次の取組の継続>

<b>子ども・若者対策</b>	<b>壮年期・老年期・生活困窮者への支援</b>	<b>地域におけるネットワークの強化</b>
・SOSの出し方に関する教育の更なる推進	・社会参加や相談機関につながるのが困難な方へのアプローチ ・民生委員との連携強化により支援が必要な方の把握	・相談機関との情報交換を通じた課題整理及びネットワークの強化

### (2) 重点施策

プロファイルの推奨パッケージと、各実態調査を踏まえて決定する。

<新たな取組>

<b>子ども・若者対策</b>	<b>自殺対策を支える人材の強化</b>	<b>普及啓発の継続</b>
・市内4大学との連携強化（情報交換・事例検討等）	・大学関係（学生や教職員）へのゲートキーパー研修の実施 ・市職員への体系的なゲートキーパー研修の実施	・相談カードの定期的な掲載機関の見直し及び相談カード高齢者版の評価 ・広報、SNSでの相談先の普及啓発

## 江別市自殺対策計画第1次のこれまでの取組と評価

### 1 基本施策及び重点施策に対する主な取組

#### (1)基本施策

	第1次計画の 基本的な考え方	第1次計画における 主な取組
①地域におけるネットワークの強化	・庁内及び関係団体等の相談機関が課題や現状を共有し、地域におけるネットワークを強化する。	・江別市自殺対策推進本部会議・連絡会議の開催 ・江別市自立支援協議会の開催 ・民生委員・児童委員への情報提供 ・要保護児童対策地域協議会の開催
②自殺対策を支える人材育成の強化	・ゲートキーパーの養成を進め、その認知度を高める。各研修などにおいて「生きる支援」がより一層実施できるようなプログラム内容について、協議、検討を進める。	・出前健康教育 ・ゲートキーパー養成研修会(高齢者支援者、子育て支援者、教育関係者、市民、市職員等) ・ケースワーカーの研修・育成
③普及啓発の強化	・地域における各種相談機関の概要や支援内容、相談先一覧などを再度集約し、普及啓発を一層進める。 ・地域住民が参加可能な学習会や勉強会についても、様々な媒体を用いて周知していく。	・パンフレット・相談カード(「ひとりじゃないよ」等)の設置 ・こころの健康づくり講演会 ・窓口相談時の内容に応じた相談先の助言 ・市ホームページやSNSでこころの健康づくりに関する情報発信
④こころの健康を支える環境の整備促進	・職場でのメンタルヘルスを推進する。 ・職場や地域、学校におけるこころの健康保持の環境整備を推進する。 ・こころの健康に関する相談先への連携を強化する。	・ストレスチェック ・居場所づくり事業シエスタの開催(社会福祉協議会) ・産後ケア事業 ・こころと体の健康相談 ・子育て支援センターやあそびのひろば等における相談
⑤SOSの出し方に関する教育の推進	・SOSの出し方、意思表示することの重要性についての教育を推進する。	・心のダイレクトメール ・自殺予防教育プログラム ・教員や心の教室相談員への研修

## (2)重点施策

	第1次計画の 基本的な考え方	第1次計画における 主な取組
I 高齢者の「居場所づくり」をはじめとする地域との繋がり構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通いの場に関する情報発信を進める</li> <li>・人付き合いを苦手とする方も気楽に参加できる、セミナーや研修などの学びの場を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の通いの場の情報発信・立ち上げ支援</li> <li>・えべつ市民カレッジ</li> <li>・蒼樹大学</li> </ul>
II 生活困窮者・就労者に対する相談支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談カードを設置する。</li> <li>・各関係機関との必要な支援の共有化</li> <li>・生活困窮者の相談や就労等の自立支援を進める。</li> <li>・企業・事業所へのメンタルヘルスをはじめとする健康教育を進める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活困窮者自立支援事業</li> <li>・就労準備支援事業</li> <li>・障害者就労支援相談事業</li> <li>・生活保護受給者に対する給付・助言</li> <li>・消費生活相談</li> <li>・ストレスチェック制度の啓発</li> <li>・メンタルヘルスに関する出前講話</li> </ul>
III 児童・生徒(小学生から大学生等まで)への生きる支援の一層の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SOSを出すことの大切さについて、広く周知・啓発する。</li> <li>・児童・生徒に関わる方へのゲートキーパー養成研修</li> <li>・大学内の学生支援を行う部署との連携を進め、こころの健康に関する普及啓発を進める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てに関する講演会の開催</li> <li>・教育相談</li> <li>・すぽっとケア</li> <li>・心のダイレクトメール</li> <li>・自殺予防教育プログラム</li> <li>・教員や心の教室相談員への研修</li> </ul>

## 2 各施策の評価

### 基本施策

#### ①地域におけるネットワークの強化

江別市には、生活困窮者自立支援制度による支援や、高齢者、児童・生徒、子育てに関する支援、障がい者支援や妊産婦支援、生活保護相談や納税相談、医療機関や消防署、保健所や大学の学生支援担当課など、生きる支援を行う相談機関が数多くあります。

これらの地域におけるネットワークの強化を図るため、実際に相談業務を行う相談センター等に対するインタビュー(実態調査)を行い、相談の内容等について実情を把握しました。この結果を基に、庁内関係課で構成する「江別市自殺対策推進連絡会議」において現状や課題の共有及び解決策の検討を行い、普及啓発に係る資材を見直し、それらを活用しながら、地域包括支援センターや民生委員児童委員連絡協議会等、関係団体と市内の現状の情報共有・啓発を図ることができました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、対面での会議の開催等は難しい状況でしたが、一定程度の連携は図ることができたと考えています。今後においても、様々な相談機関と課題や現状を共有し、地域におけるネットワークの強化を図ってまいります。

#### ②自殺対策を支える人材育成の強化

「こころの健康を支える地域の力(相談にのることができる人、見守りができる人など)を育てる」ため、市民、民生委員・児童委員のほか、教員、心の教室相談員、子育て支援関係者、高齢者支援関係者など、様々な分野の方を対象に研修会を実施し、ゲートキーパーの養成と認知度の向上を図りました。また、地域福祉を担う方々を

対象とした研修においては、現場での疑問点や悩みを持ち寄って講師の助言を受けるなど、日々の相談業務に活かすことができるよう工夫して実施しました。

行政サービスを提供する市職員に対して、ゲートキーパーの認知度向上のための研修を実施したほか、市民と接する機会が多い窓口職員に対し、より実践的な内容の研修会を行うなど、市職員自らがゲートキーパーとなれるよう努めました。

令和4年度のゲートキーパー養成研修会において実施したアンケートにおいて、ゲートキーパーの認知度は28.6%と3割にも満たないことから、更なる認知度の向上を図ってまいります。

### ③普及啓発の強化

誰もが「悩んでいるときに、どこに相談をすれば良いかわからずに困る」状態にならないよう、地域における各種相談機関の概要や支援内容などをわかりやすく集約した相談カード「ひとりじゃないよ」を令和元年度に作成し、広く様々な方に手に取ってもらえるようカードサイズとし、市役所や図書館、公民館、地区センターなどの公共施設のほか、高校や大学、大型商業施設や薬局等に広く配布しました。

令和4年度には、高齢の方が見やすいように文字やサイズを大きくし、内容も高齢者向けとした高齢者版の相談カードを作成し、高齢者の相談を受ける機会が多い地域包括支援センターや市役所窓口等に配布し、必要な方に配付できるようにしました。また、各窓口においては、相談内容に応じて適切な相談窓口へつなぐなど、生きる支援につながるよう取り組みました。

市民がメンタルヘルスについて学ぶことができる「こころの健康づくり講演会」は、広報紙やホームページのほか各マスコミや SNS を活用するなど様々な媒体を用いて周知に努めました。

市民が参加可能な講演会等は、コロナ禍で中止や規模の縮小が余儀なくされましたが、生きる支援の啓発の重要性はむしろ高まっていると考えられることから、相談カード等も活用しながら引き続き啓発に努めてまいります。

### ④こころの健康を支える環境の整備促進

生きることを阻害する様々な要因や、ストレスが積み重なることで、こころの健康が悪化していくことから、ストレスの蓄積に早期に気づき、相談できる環境を整備するため、地域の団体や市内企業等に対して、心の健康を保つ方法などをテーマとした健康教育を実施しました。また、悩みを抱える方を支援している家族・友人・知人などの支援者の会合に参加し、必要な方を相談先へつなぐなど、相談先への連携強化を図りました。

市職員に対して、「ストレスチェック制度」の取組みを継続し、自身のストレスの気付きを促し、高ストレス状態と判定された職員には、産業医との面談や、医療機関への受診を勧めるなど、メンタルヘルスの保持に努めてきました。

今後においても、様々な団体や企業に対してこころの健康を支える環境整備を呼び掛けていくほか、妊産婦や子育て中の方に対して、切れ目のない伴走型相談支援を行うため、相談機関の連携を一層強化してまいります。

### ⑤SOS の出し方に関する教育の推進

学童期や思春期の児童・生徒が、自らのこころの健康や、学校生活での悩み、生活の危機に直面したときに、助けを求められることができるよう、「心のダイレクトメール」を実施しました。また、北海道が行う「自殺予防教育プログラム」に基づき、中学校や高校において、SOS を出すことの重要性について教育を実施しました。

SOS を受け取る立場である教員や心の教室相談員を対象に、児童・生徒が出す SOS の見つけ方についての研修を実施したほか、生きることの阻害要因であるいじめや不登校の防止のため、相談員等による教育相談や

電話相談など相談しやすい体制を整えています。特に児童・生徒は、自らがつらい思いをしている、悩みを抱えていることを、周りに意思表示することは容易ではないことから、引き続き、SOS の出し方や意思表示することの重要性について教育を推進してまいります。

## **重点施策**

### **I 高齢者の「居場所づくり」をはじめとする地域との繋がり構築**

団体や住民主体で立ち上げている通いの場に関して、「江別市内『通いの場』情報誌更新版(令和3年12月)」の発刊や、立ち上げ支援及び継続支援を江別市社会福祉協議会と地域包括支援センターが江別市の委託を受けて実施してきました。

また、人付き合いを苦手とする方も気楽に参加できるよう、市内4大学等主催の市民向け公開講座と市主催講座を総合的に情報提供する「えべつ市民カレッジ」や「江別市蒼樹大学」など、高齢者が社会参加できる環境づくりを行ってきました。

いずれも、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止を余儀なくされた時期もありましたが、高齢者やひきこもりの方が地域でのつながりを保てる場として、今後も継続して取り組んでまいります。

### **II 生活困窮者・就労者に対する相談支援の充実**

地域における各種相談機関の概要や支援内容、相談先一覧などをわかりやすく集約した、カードサイズの相談カード「ひとりじゃないよ」や、サイズを大きくして内容も高齢者向けとした高齢者版「ひとりじゃないよ」を作成し、市内施設等に配架するとともに、地域包括支援センターや民生委員児童委員連絡協議会と連携し相談や訪問時に活用してもらうよう周知を図りました。

「くらしサポートセンター江別」をはじめとした地域福祉を担う各関係機関との意見交換や情報交換を行い、生活困窮者の相談や就労等の自立支援に向けた情報共有を行ったほか、企業・事業所からの依頼に基づき、就労者がメンタルヘルスについて学ぶことができる出前講話を行ってきました。出前講話は、新型コロナウイルス感染症の影響により実施回数が少なかったため、広く関心を持ってもらえるよう周知方法等を検討し、実施してまいります。

### **III 児童・生徒(小学生から大学生等まで)への生きる支援の一層の充実**

SOS を出すことの大切さについて、北海道が行う自殺予防教育プログラムに基づいて中学校や高校で教育を行いました。また、SOS を受け取る立場である教員や心の教室相談員を対象とした研修会を実施するとともに、児童・生徒が手紙やメールでも助けを求めることができるよう、「心のダイレクトメール」を実施しました。

不登校や虐待など学校・家庭等で悩みや困難を抱える児童生徒から相談を受ける教育相談や、いじめ・不登校に関する相談窓口の設置、学校に行きたくても行けない児童・生徒のための適応指導教室「すぽっとケア」など、児童・生徒にとって生きることの阻害要因に対する支援を行ってきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、高校や大学においてはオンライン授業の増加により対人関係や孤立といった問題も生じています。今後においては、大学内の学生支援を行う部署等との連携を深め、こころの健康に関する普及啓発を進めてまいります。