

## 第4章 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

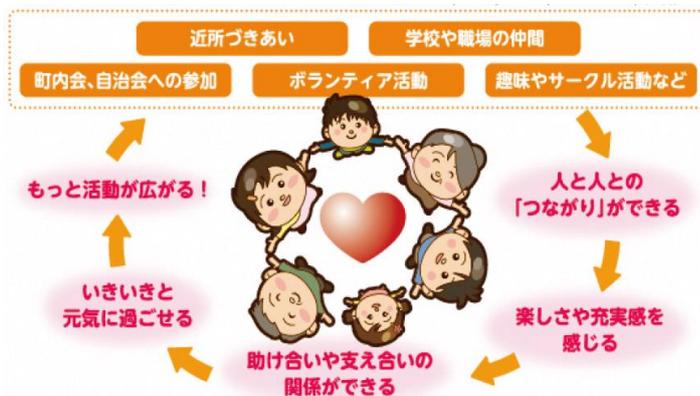
### 1 つながりを持つことができる環境整備

心身の健康を保持・増進するためには、適度な運動やバランスの取れた食事、睡眠などに加えて、地域での交流や様々な活動への参加など、社会とのつながりをつくることが重要であるといわれています。学校や職場の仲間、友人・知人との付き合いだけでなく、地域活動やボランティア活動も大切なつながりの一つです。

人と人とのつながりが活発になると、市民の地域活動への参加も活発になり、地域の人間関係が豊かになるなど好循環していきます。また、ソーシャル・キャピタル<sup>※</sup>は、健康にも良い影響を与えることが明らかになっています。

本市では、健康づくりのボランティア団体が、地域ぐるみで声をかけ合い、関係機関や各種団体と連携をとりながら健康づくり活動を進めています。

健康増進課地区担当保健師の他、社会福祉協議会生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、障がい者相談支援事業所等、様々な支援機関が地域の課題を把握し、それぞれが地域づくり活動を行っています。より効果的に地域づくりを進めるためには、各機関が把握している課題や地域資源を共有するなど、各機関同士の連携を強化する必要があります。



#### 人と人とのつながりの好循環

「令和5年度 高岡市健康づくり推進懇話会  
作成のリーフレットより抜粋」

#### 【健康たかおか😊10か条】

第7条 家庭で・近所で・職場で・元気にあいさつ！  
あなたの心お元気ですか？

※ ソーシャル・キャピタル：「ネットワーク」、「信頼」、「社会規範」といった人々の協調行動の活発化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本を意味します。国民一人一人が社会参加し、支え合い、つながりを深め、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取り組むソーシャル・キャピタルを活かした健康を支える環境整備の重要性を示しています。

## 取組の方向

- ・ 社会や地域とつながりを持つことができる環境を整備し、各地域において、人と人とのつながりや地域の組織や団体間のつながりを築き、深め、支え合うことができるよう、ボランティア活動等を積極的に推進していきます。
- ・ 地域、ボランティア、包括連携協定締結民間事業者等と連携し、講座等の充実を図り、市民の体験機会を拡大し地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促進します。

## 目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
地域の人々はお互い助け合っていると思う人の割合の増加	51.4%	70.2%
通いの場等地域の活動に参加している高齢者数の増加	1,742人	1,900人 (令和8年度)
認知症サポーター養成数の増加	21,549人	25,000人 (令和8年度)
地域住民が主体的に継続して地域の福祉課題をテーマに話し合う地域数の増加	2地域	27地域 (令和8年度)

## 具体的な取組

### 〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・ 学校、職場、地域等における活動や健康づくりの取組みに積極的に参加し、地域社会の一員として、「すべての人が健やかで心豊かに生き生きと暮らすまち高岡」の実現に向けて参画・協力します。
- ・ 自分のペースで無理せず、友人に会う、職場の集まりに参加する、身近な所で行っている講座やイベントに参加するなどの交流を続けます。

### 〔関係団体・関係機関、高岡市の取組（市民を支える地域の健康づくり、市民を支える環境）〕

- ・ 住民同士が助け合えることができる関係性を育むため、世代や属性を超えて交流できる場を整備します。また、生活支援コーディネーターと連携し、地域の複雑・複合化した課題に対し、世代や属性を超えた取組を行います。（高岡市社会福祉協議会、社会福祉課、高齢介護課、子ども・子育て課、健康増進課）

- ・健康づくり推進員が自治会・町内会の理解や協力を得て、いきいきと地域での健康づくり活動ができるよう支援します。（健康増進課）
- ・健康づくりボランティア等と協働し、各地域で健康づくり教室や、ウォーキング教室等の機会を作り、地域ぐるみで健康を支える活動を支援します。（健康増進課）
- ・「ボランティア」と「ボランティアを求める団体」や「地域の支援ニーズ」と「サービス提供の事業者」など、ボランティアや人材のマッチングを行い、各主体が連携して実施する健康づくりの取り組みや事業をつなぎ、地域活動の活性化や高齢者の生きがいづくりに取り組みます。（高齢介護課、高岡市シルバー人材センター、高岡市ボランティアセンター）
- ・市民の医療や介護、児童の医療的ケア等の迅速な連携を図るため、多職種情報連携システムを運用することができるよう体制を整えます。（高齢介護課、社会福祉課、子ども・子育て課、健康増進課）
- ・子ども、高齢者、障がい者、外国人など誰もがいつでも、どこでも容易に情報を取得できるよう、アクセシビリティに配慮した市公式ホームページの作成を推進します。（広報発信課）
- ・Webページやスマートフォン用アプリ、パンフレットによる子育てサービス等の情報提供に努めます。（子ども・子育て課、健康増進課）
- ・あらゆる世代の人が、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、趣味や仲間作りの場の充実や環境整備に努めます。（生涯学習・スポーツ課、景観みどり課、環境政策課）

## ～地域で取り組む健康づくり～

健康づくりは一人で実践し継続することは難しく、家族や友人、地域や職場の仲間が互いに声をかけ合い協力し合うことで、健康づくりは実践しやすくなります。

地域ぐるみで声をかけ合い、関係機関や各種団体と連携をとりながら活動を進めている健康づくりのボランティア団体の活動や取組を紹介します。

## 「地域ぐるみで取り組む健康づくり」

28 地域健康づくり推進懇話会

### ～これまでの取組～

- ・ 健康教室や歩こう会の実施
- ・ がん検診の受診勧奨やがん予防の普及啓発
- ・ 健康情報や健康づくりについての普及活動
  - 各地域公民館祭、住民運動会、小学校行事等での健康づくりコーナーの設置
  - ※体育振興会等、関係団体とのタイアップでイベントの開催
  - 健康づくり啓発のぼり旗やパネル設置
  - 各地域の特色を生かした健康だより等の機関紙発行 等



### ・ 健康づくり推進員数

任 期	人数（人）
第13期(令和4年度・令和5年度)	1,380

### ～今後の取組～

#### 令和5年2月9日 令和4年度 第3回高岡市健康づくり推進懇話会

テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について

令和4年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果報告から、調査結果の感想とともに、健康づくり推進員として取り組みたいことについて意見交換を行った。



#### 意見交換から出た意見

- コロナ禍で地域の交流が減少している。健康づくりのリーダーである、健康づくり推進員の地域の声掛けは大事。
- 孤独を感じている人が増えているようだが、集まりに誘ってもなかなか参加してもらえず、ギャップを感じる。地道な声掛けが必要。



令和5年度作成 健康たかおか10か条啓発リーフレット

#### 【健康づくり推進員の意見を踏まえて「あいさつから始める心の健康づくり」活動を展開】

健康たかおか◎10か条 第7条「家庭で・近所で・職場で元気にあいさつ！あなたの心お元気ですか？」啓発リーフレットを、地域公民館祭、住民運動会、小学校行事等で配付。地域で声を掛け合い、お互いの心の健康状態に気付いて支え合う地域づくりに取り組む。

～私達の健康は私達の手で 元気で長生き～

若い世代へ「食」のアプローチ 高岡市食生活改善推進協議会

～これまでの取組～※令和4年度活動内容より

内 容	回数（回）	参加者数（人）	推進員数（人）
生活習慣病予防講習会（全地区）	38	延 378	延 202
その他伝達講習会（委託事業以外の活動）	33	延 261	延 95
スーパーマーケット等での食育活動	3	延 500	延 21
フレイル予防講習会及び普及啓発活動	36	延 419	延 190
県食生活改善推進連絡協議会受託事業	16	264	92
高岡ケーブルテレビの出演	2	—	延 7

◇スーパーマーケットや公民館等で望ましい食習慣について普及・啓発



スーパーマーケット等での食育活動



公民館等での健康教室開催

◇高岡ケーブルネットワークの番組にて食育啓発



バランスのよい食事と野菜の大切さ

<指人形>



「野菜を食べよう」

食育 DVD を活用し、子どもたちに野菜を食べることの大切さを伝えた。



保育所・幼稚園、児童館等で食育啓発

令和5年2月24日 令和4年度 地区活動発表会における報告および意見交換  
 テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について  
 令和4年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果報告から、健康づくり推進員として取り組みたいことについて意見交換を行った。

～今後の取組～

子育て世代に多い朝食の欠食、全世代における野菜摂取不足、減塩意識の希薄など、食生活をめぐる様々な問題解決に向け、現代に合った啓発方法を模索し取り組んでいく。



# まずはヘルスボランティア会員が歩く意識を持とう！

## みんなで一緒に歩数アップ

高岡市ヘルスボランティア協議会

### ～これまでの取組～

- ・身近な自然、歴史、文化など地域の見どころを巡る健康ウォーキング教室の企画運営。
- ・地域でがん検診の受診啓発活動、フレイル予防に関する情報提供や運動の普及啓発の実施。



令和5年4月17日

「高岡市健康・栄養調査意見交換会」において、高岡市民の健康状況を踏まえてこれからのヘルスボランティア活動について話し合った。

目標歩数は男女共に達していない。まずは、ヘルスボランティア自身が歩こう！



### 歩数計の利用と、健康づくりのためにからだを動かしている人の関係

n=1,055 (男性451・女性604)

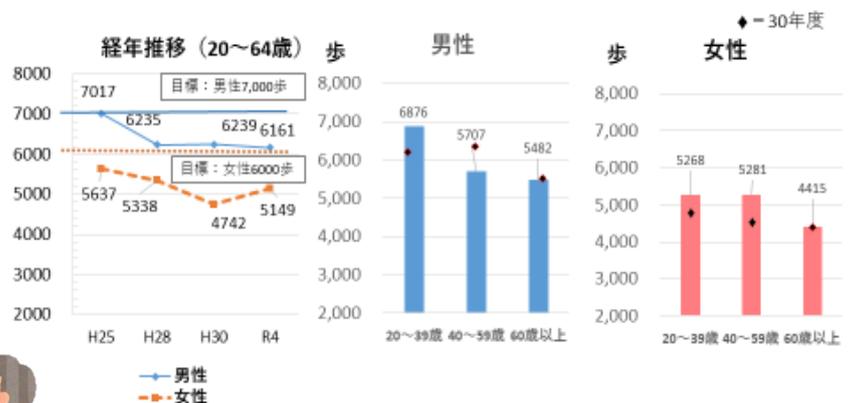
	からだを動かしている/ 時々うごかしている	からだをほとんど動かしていない/ 動かしていない
歩数計を使っている	76.6%	23.4%
歩数計を使ったことがある	63.2%	36.8%
歩数計を使ったことはない	60.3%	39.7%

令和4年度 高岡市健康・栄養調査

### 日常生活における1日の平均歩数

500歩以下の歩数と20,000歩より大きい歩数を除いた値

n=849 (男性350・女性499)



令和4年度 高岡市健康・栄養調査

歩数計を使っている人は、普段からからだを動かしている人が多い！？歩数計の活用を勧めていこう！



### ～今後の取組～

『チャレンジ！仲間で楽しく歩数アップ事業』に力を入れ、まずはヘルスボランティア会員が歩く意識をもち、地域住民に本活動を広める。

① ヘルスボランティアの歩ききっかけづくり  
各自、目標歩数を設定し2週間歩数の記録をつけ歩数の増加にチャレンジする。(R5年度)

②運動の定着  
目標歩数を設定し、数か月間記録をつけ歩数の増加を図る。(R5年度以降)

③市民の歩数増加  
本活動を地域住民に広め歩数の増加を図る。(R6年度以降)

## 「子どもたちを地域の子として育てよう」

～親子で健康づくり～

高岡市母子保健推進員協議会

～これまでの取組～

### 7か月児の訪問連絡活動

地域の身近な相談役として、保護者の育児の不安や悩みを聞き、子育てや健康管理に関する情報を提供するとともに、むし歯予防、事故予防、健康的な生活習慣づくり等について普及啓発を行う。



### 赤ちゃんにこにこ教室

乳児の母親等が気軽に身近な地域で集う場を設けることで、育児不安の軽減を図る。また、親子のふれあいや乳幼児の事故予防と応急手当についての普及啓発を行う。



### 赤ちゃんにこにこ教室に参加されたママの声

- ・手遊び歌や読み聞かせなど、親子で楽しめたり、他の方と交流できて楽しかった。
  - ・あたたかな雰囲気親子で触れ合う時間を作っていただき感謝です。
  - ・みんな同じようなことで困っている・悩んでいるようでちょっと安心した。
  - ・危険なことなど教えてもらい、改めて子どもの生活圏について見直してみようと思った。
  - ・パパ教室もあるといいな。
- 等

### 令和5年6月27日 母子保健推進員協議会前期研修会

テーマ「高岡市健康・栄養調査結果」について

令和4年度に実施した「高岡市健康・栄養調査」の結果をもとに若い世代へのアプローチ方法を考えるとともに今後の母子保健推進員活動の展開について意見交換を行った。



～今後の取組～

### 親子の健康づくりについて

- ・家族みんなの健康が大切。7か月児の訪問連絡活動の時に健康診断や子宮・乳がん検診の受診を呼びかけていこう
- ・赤ちゃんにこにこ教室の機会を利用して、朝食や野菜を摂ること、親子と一緒に食事を摂ることの大切さを啓発していこう
- ・親子で楽しめる運動、赤ちゃんと一緒にできる運動を普及していこう



### 育児支援について

- ・ママの話を丁寧に聞こう
- ・外に出る機会や居場所を提供しよう
- ・元気に“おはよう”のあいさつを大切にしていこう
- ・妊娠期から子育ての楽しさや役立つ情報を伝えよう



## 「環境と健康を考えたまちづくり」

高岡市環境保健衛生協会

### ～これまでの取組～

- ・ 各地区・校下において、道路側溝や排水路の清掃、河川・海浜・山野等公共地の美化活動を地域ぐるみで行っています。
- ・ ごみのポイ捨て・不法投棄の防止に努め、美しく住みよい環境づくり活動を展開しています。
- ・ 健康づくりボランティアや関係団体等と連携しながら各種健康教室や健康づくり推進懇話会活動に参加し、地域ぐるみの健康づくり活動を進めています。
- ・ 地域においてがん検診・健康診査等の受診勧奨を行い、がんを予防する生活習慣に関する正しい知識の普及を図っています。
- ・ 「健康たかおか輝きプラン(第2次)」の推進に協力し、地域住民の自主的な活動を支援しています。

### 令和5年10月19日 環境保健衛生協会研修会

#### 講義「エコライフスタイルの推進について」

富山県環境政策課から講師を招き、「3Rの推進と新しいプラスチック対策について」の講義を受け、環境問題解決に向けて暮らしの中からできることとして、フードドライブ等を始め、デコ活※について学ぶ機会となりました。

#### 意見交換「高岡市健康・栄養調査」について

令和4年度に実施した調査の結果報告から、がん検診啓発活動等の重要性を再認識した他、自分自身が日頃から感じている健康に関する感想があがりました。また、調査結果を地区でも伝達したいという前向きな意見も出されました。

※デコ活とは、二酸化炭素(CO2)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む”デコ”と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

### 令和4年10月29日 富山県環境保健衛生大会



「環境にやさしく 健康は生活習慣から」と題し、富山県環境保健衛生大会が富山県高岡文化ホールで開催され、県内から約500名が参加されました。富山県環境保健衛生連合会健康部会から「生活習慣病対策で健康寿命をのばそう！～日常生活からの取組みについて～」の講演がありました。展示ブースでは、環境面だけでなく、「健康たかおか😊10か条」や生活習慣改善に関するポスターを掲示し、健康に関する啓発の機会となりました。

### ～今後の取組～

- ・ SDGsの達成に向けて、地域に根差した住みよい環境づくりと自分自身が主役の健康づくりに邁進しよう。
- ・ がん検診受診を呼びかける声かけを継続して行い、受診への意識向上を働きかけよう。
- ・ 行政機関や各種団体の取組みに積極的に参画しよう。

# 健康を支え、守るための体制づくり

～包括連携協定～

本市では、地域産業の活性化及び都市魅力向上などの「市政全般」の分野において、相互の緊密な連携と協力により、本市の地方創生への取り組みの更なる強化を図るため、民間事業者との包括連携協定を締結しています。

～健康づくり分野での、これまでの取り組み～



## 高岡市薬剤師会

- 各地域での学校祭や公民館祭り等で薬の相談
- ロコモチェック等



## 明治安田生命保険相互会社

- MY 定期講座として、地域の公民館等で健康講座の実施
- 脳年齢測定、自律神経チェック等

## 大塚製薬株式会社

熱中症対策のチラシにて脱水予防等の啓発普及

## 全国健康保険協会 富山支部

特定健康診査とがん検診が同時に受けられる体制づくり

## 富山県済生会高岡病院

医師、理学療法士、管理栄養士、保健師等による病院ならではの指導が受けられる働く男性の運動教室の実施



～今後の取組～

事業者、保健医療関係団体や、医療保険者等、多様な主体と健康づくり施策に関わる機関が、パートナーとして、それぞれの資源やノウハウ、強みを生かしながら、一層の連携・協働を図ることで、市民一人ひとりの健康づくりを、社会全体で支える取組を推進します。

市民や事業者に対する情報発信、健康イベントの開催などを通じて、健康づくりにかかる啓発普及を推進します。



## 2 こころの健康

睡眠不足や不眠は抑うつなどの心の不健康につながるだけでなく、食事や運動などの他の生活習慣の乱れを引き起こすと言われていています。ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保するなどして、ストレスへの対応能力を高めることが重要です。ストレスに気づき、日常生活に大きな影響を与える前に対処をすることや、人と人とのつながりの中での自分の役割を大切にしていることも、心身の健康につながります。

また、学齢期から高齢者に至るまでの幅広い年齢層に応じたメンタルヘルスケア（産後うつ、育児不安、いじめ問題、就労問題、高齢者の悩み等）を行うため、相談支援体制の強化が必要です。

平成 26 年に労働安全衛生法が改正され、50 人以上の従業員をもつ事業者に対し、ストレスチェックを実施することが義務化される等、メンタルヘルス対策の向上が重要視されています。国においては、平成 28 年に働き方の抜本的な改革を行い、長時間労働の抑制等を行い多様な働き方を可能とする社会を目指し、企業文化や社会風土も含めての改革を進めることとしています。このような中、本市においても、働く世代が心身ともに健康で、かつ多様な生き方を選択できる社会の実現に向けた取組が必要です。

### 【健康たかおか😊10 か条】

第 6 条 睡眠時間は 6 時間以上確保、ストレス解消に心がけよう

第 7 条 家庭・近所で・職場で・元気にあいさつ！

あなたの心お元気ですか？

## 取組の方向

- ・仕事と生活の調和がとれた働き方ができるよう、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進します。
- ・職場全体が協力して子育てを応援するムードを高め、仕事と子育てを両立しやすい企業風土づくりを推進します。

## 目標

項目	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)
健康経営に取り組むことを宣言する「健康企業宣言」を行う企業の増加(再掲)	161 事業所	増加
ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定数の増加(再掲)	72 事業所	増加

ワーク・ライフ・バランスの実現度（就学前）の向上（再掲）	37.5%	60%
ストレス解消を行っている人の割合の増加(再掲)	65.3%	70%

## 具体的な取組

### 〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・ 自分にあったストレス対処法を知り、実践します。
- ・ 悩みを一人で抱え込まず、家族や周囲の人等に相談します。
- ・ 必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援を受けます。
- ・ 周囲の人のこころの健康に気を配り、不調の人には早めの相談や受診を勧めます。

### 〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
ストレスやうつ病等のこころの健康に関する知識を普及啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公民館祭りや地域行事などでの普及啓発、こころの健康やストレス等についての講演会（地域健康づくり推進懇話会）</li> <li>・ 職場メンタルヘルスセミナー（商工会議所）</li> <li>・ 健康講座（PTA）</li> <li>・ 子育てテレフォン（児童相談所）</li> <li>・ 職場における心の健康出前講座（県精神保健福祉協会）</li> <li>・ こころのサポーター派遣事業（富山県）</li> <li>・ 職場における体と心の健康出前講座（高岡厚生センター）</li> </ul>
親子が地域の中で交流できる場を提供し、子育ての孤立化を防ぎます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 産後ケア事業(助産院)</li> <li>・ 7か月児訪問連絡活動、赤ちゃんにこここ教室（母子保健推進員協議会）</li> <li>・ ブックスタート、らっこクラブ(高岡らっこの会)</li> <li>・ 子育てサロン(各教育保育施設)</li> <li>・ マイ保育園事業(マイ保育園推進事業事務局)</li> </ul>
小学校や中学校に、臨床心理に関する専門的な知識や経験を有するスクールカウンセラーや子どもと親の相談員等を配置し、相談体制の充実を図ります。	不登校の児童生徒や、不安や悩みのある児童生徒、保護者との面談（学校）

健康経営※ <sup>1</sup> の必要性を理解し、健康経営に取り組む事業所を増やします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康企業宣言（全国健康保険協会富山支部）</li> <li>・健康経営宣言（高岡商工会議所）</li> </ul>
健康に害を及ぼす労働環境の整備や仕事の仕方の改善・過重労働防止をはじめ、メンタルヘルス対策の推進等働く人々の健康管理の推進に努めます	ワーク・ライフ・バランスの実現（各職場）

### 〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
ワンストップで相談を受け止め、メンタルヘルスのニーズに気づき、保健部門・福祉部門との連携・協働により円滑な支援につなげます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包括的相談支援事業(社会福祉課、高齢介護課、保険年金課、子ども・子育て課、健康増進課)</li> <li>・あんしん出産・子育て応援事業における伴走型相談支援(健康増進課)</li> </ul>
自立相談支援機関において、相談者が生活習慣や健康状態に関する課題を抱えていることを把握した場合には、健康相談等につなぎます。	生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携事業（社会福祉課、健康増進課）
子育ての孤立化の防止や、子育て支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんしん出産・子育て応援事業における伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業、健康相談(健康増進課)</li> <li>・ファミリーポケット（子育て情報交換会）（生涯学習・スポーツ課）</li> <li>・子育てサロン、子育て支援センター、児童館・児童センター、放課後児童クラブ(学童保育)（子ども・子育て課）</li> </ul>
中小企業等におけるメンタルヘルス対策を進めるため、健康づくり出前講座等の開催による普及啓発、メンタルヘルス担当者の人材育成について情報提供を行います。	健康教育（健康増進課）
ゲートキーパー※ <sup>2</sup> の役割を担う人材を養成するとともに、市民一人ひとりの気づきと見守りを促します。	ゲートキーパー養成講座、健康づくり出前講座（社会福祉課、健康増進課）
市民が心の健康づくりについて気軽に相談できるよう、心の健康相談を実施します。	心の健康相談（社会福祉課、健康増進課）
あらゆる世代の人が、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、趣味	生涯学習講座、公民館フェスタ開催事業（生涯学習・スポーツ課）

<p>や仲間作りの場の充実や環境整備に努めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 緑化の推進と保全（景観みどり課）</li> <li>・ 美化実践活動、環境美化重点地区の活動支援及び環境美化協定締結の推進（環境政策課）</li> </ul>
<p>高齢単独世帯が増加傾向にある中で、高齢者と地域住民をつなぐ機会として、気軽に楽しく交流できるサロンや交流イベント等への積極的な参加を促すなど、地域において、高齢者のこころの健康に「気づき」、寄り添って「見守る」環境づくりを進めます。</p>	<p>ふれあいいきいきサロン事業、地域づくりによる介護予防推進支援事業、スマートフォンアプリ（高齢介護課、健康増進課）</p>
<p>高岡厚生センターと連携し、企業の労働環境整備への取組支援を行います。</p>	<p>高岡厚生センター地域・職域連携推進協議会（健康増進課）</p>
<p>ワーク・ライフ・バランスの推進や男性の育児・家事・介護への参加促進、「イクボス宣言」により、職員をあげて子育てを応援するムードを高め仕事と子育てを両立しやすい組織風土を醸成していきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 粋メンプロジェクト事業（男女平等・共同参画課）</li> <li>・ イクボス宣言（人事課）</li> </ul>
<p>高岡市自殺対策行動計画に基づき、重点課題それぞれの課題や対象者に関わる様々な施策を結集させて取組みを推進します。また、地域全体の自殺リスク要因の低減と理解の促進に向け全庁一体的に取り組めます。</p>	<p>高岡市自殺対策庁内連絡会（社会福祉課、健康増進課）</p>
<p>不登校対策として、スクールカウンセラーの配置や教育相談室相談員との連携強化を図ります。</p>	<p>スクールカウンセラー配置事業、心の教室相談員配置事業、子どもと親の相談員配置事業（学校教育課）</p>
<p>社会福祉等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童生徒に対し、置かれた環境への働きかけや関係機関と連携するなど課題解決に向け支援します。</p>	<p>スクールソーシャルワーカー活用事業（学校教育課）</p>
<p>不登校児童生徒を対象に適応指導教室を設置し、集団生活が送れるよう支援するほか学習・生活指導を行い援助します。</p> <p>地域内の大学で教員を目指している人や心理学等を学んでいる大学生を</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不登校児童生徒支援事業（学校教育課）</li> <li>・ 心のサポーター派遣事業（学校教育課）</li> </ul>

<p>適応指導教室に配置し、小・中学校で不登校傾向にある児童生徒の話し相手や学習支援などを行い、児童生徒の自立支援を行います。</p>	
<p>市内小中学校において「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合などにおける対処の仕方を身に付ける等のための教育」(SOS の出し方に関する教育) を県と連携し推進します。</p>	<p>SOS の出し方に関する教育 (学校教育課)</p>

- ※1 健康経営：従業員等の健康保持、増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。健康経営を推進することで、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることを期待されます。
- ※2 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

### コラム「ゲートキーパーの役割について」



気づき・傾聴・つなぐ・見守りが大切です。

#### ポイント1 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、まずは一言かけることが大切です

#### ポイント2 傾聴

本人の気持ちや言葉を尊重し、しっかりと悩みに耳を傾けましょう

#### ポイント3 つなぐ

専門の相談窓口につなぎましょう

#### ポイント4 見守る

本人のペースを大切にしましょう

#### 望ましくない対応に注意！

- ・話をそらす
- ・一般的な価値観を押し付ける
- ・批判や否定「あなたにも原因がある」
- ・安易な励まし「頑張れ、大丈夫！」