

ひめじ健康プラン 及び ひめじ・いのち支え合いプラン

姫路市保健計画及び姫路市自殺対策計画

概要版

策定の趣旨

平成 25 年（2013 年）に策定した「ひめじ健康プラン（第 2 次）」に取り組み、健康寿命は着実に延伸し、平均寿命との差も縮小してきました。ただし、要支援家庭への支援や、子どもの望ましい生活習慣と食育の推進、生活習慣病予防対策、受動喫煙対策等については、今後も取組の継続が必要です。さらに、人口構成からも高齢者を支える人材の確保が困難なため、主体的な介護予防の推進と支え合う自助・互助が重要となります。これらを踏まえ、今後は誰もが健やかに安心してくらせる地域づくりと、将来の妊娠・出産等のライフステージを見据えた若い世代へのプレコンセプションケアの推進、企業や保険者と連携した社会環境の整備、デジタル技術の活用等の取組を進めていきます。

平成 31 年（2019 年）に策定した「ひめじ・いのち支え合いプラン」では、市内全中学生を対象に S O S の出し方に関する教育や自殺対策を支える人材の育成等に注力してきました。引き続き「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、市役所全体で連携して、自殺対策を総合的かつ効果的に推進していきます。

多様化する社会の中で、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時に捉えた健康づくり）において、いのちを大切にすること「生きることの包括的支援」も健康づくりの重要な課題のひとつと考えます。そこで「ひめじ健康プラン」と「ひめじ・いのち支え合いプラン」をひとつの計画とし、一体的に取り組んでいきます。

計画の目的

誰もが健康で、地域社会の中で役割を持ち、元気でいきいきとくらせる「生涯現役」のまちづくりを実現するため、また「市民が一人ひとりの「いのち」を大切にできる姫路」を目指して、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と連携した「生きることの包括的な支援（＝自殺対策）」を推進するために、「ひめじ健康プラン及びひめじ・いのち支え合いプラン（姫路市保健計画及び姫路市自殺対策計画）」を策定します。

誰もが 健やかに いきいきくらせるまち、 「やっぱり住みたいまち姫路」をみんなでつくろう！



ひめじ健康プラン(第3次)(姫路市保健計画)

基本目標 1

子ども達が将来の姫路を支えるために、心身ともに健康に成長できる

①子どもは、必要なときに支援を受けながら、自分を大切にし、自己決定をすることができる

幼少期からの望ましい生活習慣の獲得と将来を見据えた健康管理、多様性を尊重し理解を深めていく取組を関係機関と連携し、啓発や支援に努めます。

- 子どもの健やかな成長発達への支援
- 専門的な支援を必要とする子どもへの支援
- 病気を持ちながら成長する子どもへの支援
- 思春期世代からの啓発・相談



②保護者は、不安なく楽しく子育てができる

乳幼児期の子どもを持つ保護者に対して、子育て情報の提供や妊娠期から育児の相談対応、専門的な支援を行うとともに、子育て環境の整備に取り組みます。

- 妊娠・出産に対する専門的な支援
- 安全な妊娠、出産への支援
- 子育てに関する普及啓発と相談支援
- 保護者同士の交流や相互支援の推進
- 病気を持ちながら生活する子どもの子育てをしている保護者への支援

③市民は、子育てに关心を持ち、自ら参加できる範囲で子育てに関わる

地域全体で子どもを見守り育てていくために、行政や関係機関による子ども・子育て支援体制整備を進め、住民同士の助け合い・支え合いによる支援体制づくりを推進します。

- 妊娠、出産、子育ての環境整備
- 地域での子育て支援体制の充実



④行政は、市民が安全に妊娠・出産し、健やかに成長できる環境をつくる

妊娠準備期から妊娠・出産以降に至るまで、多職種・多機関のネットワークにより、安全に子どもを産み育てられる包括的で切れ目のない支援体制を構築します。

- 健やかな妊娠・出産・育児に対する支援
- 専門的な医療が必要な家庭への支援
- 妊娠・出産・子育てに関するネットワークの強化

基本目標
2

市民が社会の一員として自らの役割を担えるよう、健康な生活を送ることができる

①市民は、病気に対する知識を持ち、健康的な生活を送るための選択ができる

健康的な生活習慣に向けた望ましい選択を行えるよう、健康に関する情報発信に積極的に取り組むことや健診等により病気の早期発見を促し、早期治療に向けて生活習慣の改善や受診への支援をします。

- 健康な生活に関する普及啓発、相談支援
- 生活習慣病等の早期発見、早期対応の推進



②市民は、病気や障害があっても、自分らしく生活することができる

病気の重症化や再発防止、療養しながら地域で生活できるよう、本人や家族に対して必要な情報を提供し、ライフスタイルに応じた支援の充実を図ります。

- 生活習慣病等の病気に対する重症化予防の支援
- こころの病気を持つ人への支援
- 在宅での療養が必要となる（難病やがん等の病気を持つ）人への支援

③行政と企業・関係機関は、市民が健康的な生活ができるよう情報発信をするとともに、環境を整える

企業や保険者等の関係機関と連携を深め、ライフワークバランスの推進等、市民の健康を支える環境づくりに取り組むとともに、デジタルツール等の活用を図り、様々な手段による情報発信に取り組みます。

- 健康な生活に関する普及啓発
- 企業や関係団体が行う健康づくりへの支援
- 献血や骨髄移植等の普及啓発

④行政は、市民が病気になっても重症化しないよう、必要な医療や介護、生活支援が受けられる体制をつくる

市民の健康づくりに関わる多様な主体・多分野との連携を深め、支援者の育成と支援の質を高められる環境づくりを推進し、健康課題の共有と課題解決に向けた取組を推進します。

- 病気を持つ人への支援
- 市民を支える支援者への支援
- 地域の医療・保健福祉の充実

基本目標
3

市民が何歳になっても、自分らしくいきいき過ごすために、みんなが支えあって、健康にくらすことができる

①市民は、自立した生活を目指し、主体的に介護予防の取組ができる

介護予防に関する情報を広く普及啓発し、病気やフレイル状態の早期発見を促すとともに、必要時には生活習慣の改善や受診等ができるよう生活機能の維持・向上を図っていくための支援を行っていきます。

- 介護予防に関する普及啓発、相談支援
- フレイル状態の早期発見、早期対応の推進

②市民は、交流の場や必要な支援を通じて、いつまでも元気にくらすことができる

地域住民が主体的に行う通いの場や交流による相互の介護予防の取組への支援を図るとともに、認知症等の人・家族が希望する生活の継続に向けた支援を関係機関と連携して行っていきます。

- 市民の健康づくり・介護予防活動への支援
- 認知症の早期診断、早期対応に向けた支援

③市民と行政・関係機関は、連携・協働しながら地域で相互に支える体制をつくる

平常時、災害時に関わらず、多様な主体が連携・協働する助け合い・支え合いのネットワークを構築し、地域における互助・共助の取組が力を発揮できるよう地域づくりを推進していきます。

- 市民が相互に支える人材の育成や活動への支援
- 健康に関する地域のネットワークの強化
- 住民間の互助、共助の推進
- 災害時の支援に備える共助システムの推進



ひめじ・いのち支え合いプラン(第2次)(姫路市自殺対策計画)

基本目標

市民が一人ひとりの「いのち」を大切にできる姫路をつくる

計画の数値目標

子どもの自殺者数0を目指す

【重点的に支援すべき対象】



達成すべき目標

①行政は、自殺対策を推進するために地域におけるネットワークを強化する

自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等、様々な社会要因があります。多様化する複雑な問題に対応するため多機関と連携・協働し、自殺対策を推進します。

- 地域におけるネットワークの強化
- 相談支援体制の整備・構築

②市民は、悩みを抱えた人が孤立しないよう、身近な人の危険信号に気づき、必要な見守りができる力を身につける

悩んでいる人が孤立しないよう、ゲートキーパーの育成に努めます。また、こころの危機にある友人への関わり方や傾聴の仕方が理解できるよう、SOSの出し方や受け止め方に関する教育に取り組みます。

- 自殺のサインに気づき必要な見守りができる人材の育成
- 支援者への支援

③市民は、ストレスやこころの健康づくりについての正しい知識や相談先について知る

ストレスやこころの健康づくりに関する正しい知識や自殺対策の取組・相談先についてSNS等の活用も含め、あらゆる機会を利用し市民への周知に取り組みます。

- 相談窓口や正しい知識の周知・普及
- こころの健康づくりや自殺予防についての普及啓発

④行政は、悩みを抱える人を支援する体制をつくる

問題や悩みを抱える人や自死遺族、自殺リスクの高い自殺未遂者や精神疾患を持つ人への相談・支援体制の充実及び、必要な医療を継続して受けられる体制づくりに努めます。

- 自殺リスクの高い未遂者の再企図予防支援
- 問題や悩みを抱える人が相談しやすい体制の整備
- 生きるための支援の推進

【各種相談先】



スマートフォン等で二次元コードを読み込むと、本市の各種相談先が表示されます。

ひめじ健康プラン 及び ひめじ・いのち支え合いプラン (姫路市保健計画 及び 姫路市自殺対策計画) 概要版

令和7年(2025年)11月改定

■発行／姫路市 健康福祉局 保健所健康課
〒670-8530 姫路市坂田町3番地
TEL (079)289-1697・1645 FAX (079)289-0210



※プランの内容は、本市ホームページに掲載しています。