

令和4年度

第1回 丸亀市保健医療推進委員会

令和3年度

『第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」』推進状況等

丸亀市

1. 『第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」』の基本理念  
(後期計画冊子5ページ)

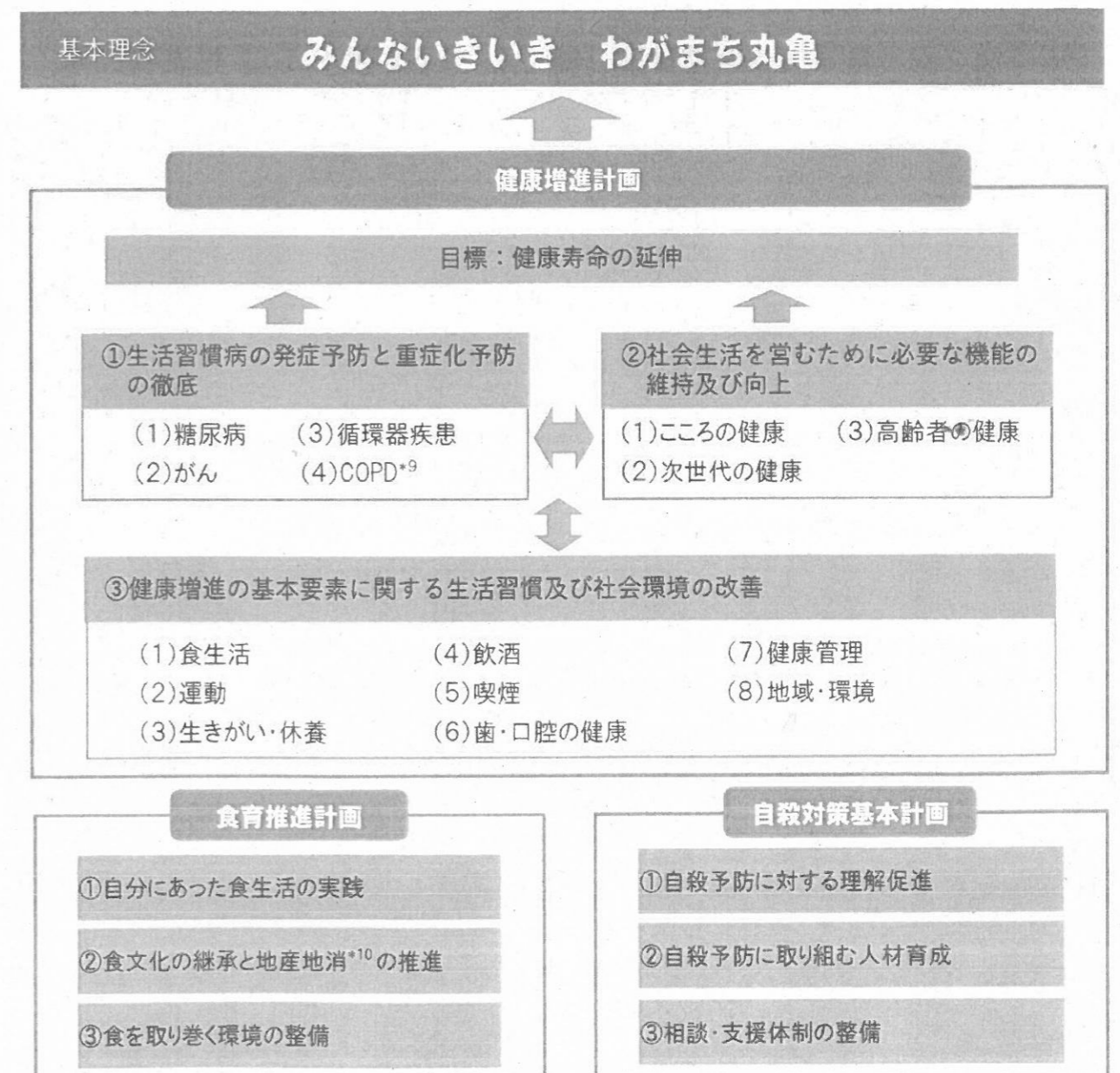
「みんないきいき わがまち丸亀」

市民が元気でこころ豊かに過ごせる丸亀市を目指す。

2. 施策体系 (後期計画冊子8ページ)

【健康増進計画における推進主体】

- ① 生活習慣病<sup>8</sup>の発症予防と重症化予防の徹底
  - ② 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
  - ③ 健康増進の基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善 ⇒ 市民・地域・行政が連携
- } 主に行政(市)が主体



後期計画冊子46ページからの計画に基づき記載。

推進主体	取り組み分野	主な取り組み	推進状況	令和4年度の推進計画・取り組みの方向性
目標：健康寿命の延伸 生活習慣の改善や社会環境の整備によって実現される最終的な目標 健康寿命の延伸に向け、施策体系に基づき推進				
① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 行政(市)	(1) 糖尿病 (3) 循環器疾患	①生活習慣の改善促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族ぐるみで生活習慣病予防に取り組めるよう、保健事業の参加者や愛育班会員等に啓発を実施。</li> <li>また、健康増進計画市民会議メンバーからの声かけ等による啓発を実施。</li> <li>コミュニティ誌等への掲載や市役所1階でのパネル展示、コロナワクチン集団接種会場での啓発チラシの配布を実施。</li> <li>地域のあらゆる機会、病態・運動・食習慣等の健康教育、健康相談事業の実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診啓発や糖尿病予防の正しい知識を広報、健康だより、ホームページ等に掲載し啓発。</li> <li>市民会議メンバーや食生活改善推進員、愛育班会員等からの声かけによる啓発を働きかける。</li> <li>地域のあらゆる機会を捉え、病態・運動・食習慣等の健康教育・相談事業の実施。</li> </ul>
		②小児生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>各地区担当保健師が小学校養護教諭等への情報提供及び意見交換を実施。</li> <li>市小児生活習慣病予防健診結果等から啓発チラシの見直しを実施。</li> <li>※「健診から分かるこどもとおとなの健康」として、同封しています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>情報交換から得られた健康課題等について、保健事業の中で予防的対策の強化を検討する。</li> <li>小児生活習慣病予防の推進を充実させるため、学校教育課との連携を進める。</li> <li>小児生活習慣病予防健診前に、市内の小学4年生に啓発チラシを配布し、健診受診の啓発や家族ぐるみで良い生活習慣を身につけることの啓発を図る。</li> </ul>
		③特定健康診査及び特定保健指導実施率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域のあらゆる機会、特定健診受診勧奨の啓発の実施。</li> <li>未受診者受診勧奨には、AI分析によるタイプ別のハガキ通知を実施、受診しやすい体制整備として、がん同時実施や集団特定健診による受診者の増加を図った。</li> <li>35歳の国保特定健診の実施と減塩に関する健康教育や運動の動画視聴による良い生活習慣定着に向けた啓発を実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「35～39歳の特定健診（国保加入者のみ）」を実施し、生活習慣改善のきっかけづくりと40歳からの健診受診機付けを図る。</li> <li>タイプ別の未受診者受診勧奨の継続、医療機関との連携として情報受診の実施を強化する。</li> <li>特定保健指導を受けやすい体制づくりとして、リモートでの保健指導を実施する。</li> </ul>
		④重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>慢性腎臓病予防のための健康教育や個別の保健指導を実施。</li> <li>糖尿病性腎症重症化予防事業の中で、腎臓サポート教室への案内や医療機関への受診勧奨を実施。</li> <li>香川県国保データ分析システム事業を活用し、糖尿病・歯科・腎臓病の受診勧奨、保健指導者への働きかけを実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>慢性腎臓病予防のための腎臓サポート教室の充実</li> <li>香川県国保データ分析システム事業による糖尿病・歯科・腎臓病の受診勧奨、保健指導者の中から未受診・未返信者に対する対策を強化する。</li> </ul>
		⑤歯科保健対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病は生活習慣病の1つであり、良い生活習慣ができるようライフステージに応じて啓発。</li> <li>歯周病検診等の受診啓発。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病検診では、30～50歳代の働く世代、子育て世代の受診率向上を図るため、協会けんぽや庁内の他課と連携した啓発を検討する。</li> </ul>
		⑥関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>商工会議所との連携：働く世代に向けた健診受診勧奨チラシを会員に配布。</li> <li>丸亀地域産業保健センターとの連携：事業所訪問時に、啓発チラシやウォーキングマップ等の配布。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>商工会議所との連携：働く世代に向けた良い生活習慣定着に向けた啓発チラシの配布を依頼。</li> <li>丸亀地域産業保健センターとの連携：事業所訪問時に、啓発チラシ等の配布。</li> <li>保健所との連携：職域分野への働きかけの情報収集、連携方法の検討。</li> </ul>
	(2) がん	①生活習慣の改善促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病予防の啓発と併せて、がんに関する正しい知識やがん予防のための生活習慣等について、家族ぐるみでがん予防に取り組めるよう地域のあらゆる機会を啓発。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域のあらゆる機会を捉え、がん予防や検診受診啓発の実施。</li> <li>乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）について理解を深めるため、乳房自己触診法等の研修会の開催を検討。10月のピンクリボン月間に、市役所で啓発パネル展示。</li> </ul>
		②がん検診受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>集団がん検診インターネット予約の開始：40～50歳代の約53%が利用</li> <li>市内公立・私立保育所、幼稚園、こども園を通じ、乳がん自己触診法や受診啓発チラシを配布。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>40～50歳代の働く世代が検診を受けやすい体制づくりとして、休日検診日の増加や協会けんぽとの検診同時実施等を実施。</li> <li>結核・肺がん検診地区巡回の会場を増加し、身近な場所で受けやすい体制をつくる。</li> </ul>
		③重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診精密検査未受診者に対しては、地区担当保健師が訪問等にて受診勧奨、状況把握を実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診精密検査未受診者に対しては、地区担当保健師が訪問等にて受診勧奨、状況把握を実施。</li> </ul>
		④関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>協会けんぽの扶養者健診に合わせ、市の乳がん・子宮がん検診を同時実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協会けんぽの扶養者健診に合わせ、市の乳がん・子宮がん検診を同時実施。</li> </ul>
	(4) COPD	①COPD認知度向上に向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>肺がん検診や地域の健康相談時に啓発、健康教育を実施。</li> <li>11月の世界COPDデーにあわせて市役所1階でパネル展示を実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙等の内容に関連させながら、肺がん検診や地域の健康相談時に啓発、健康教育を実施。</li> <li>11月の世界COPDデーにあわせて市役所1階でパネル展示を実施。</li> </ul>

推進主体	取り組み分野	主な取り組み	推進状況	令和4年度の推進計画・取り組みの方向性
② 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上  行政(市)	(1) こころの健康	①こころの健康づくりに関する知識の普及	・美術館(MIMOCA)と連携して、ストレス解消や心の不調の早期発見についての啓発物を作成し、地域のウェルカム広場で主に20～30歳代の子育て世代に配布した。	・ライフステージに応じたこころの健康に関する啓発方法の検討。
		②学校・地域・職域などの環境に応じた取り組みの推進		・丸亀地域産業保健センターとの連携：事業所訪問時に、啓発チラシ等の配布。
		③相談支援の充実	・こころの健康相談の実施や精神保健福祉士との同伴訪問により、タイムリーな相談支援を実施。	・関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図る。
		④自殺対策の推進	・丸亀市いのちを支える自殺対策事務調整会議を開催し、庁内各課の取り組み状況の把握や情報交換を実施。 ・3月の自殺対策強化月間には、図書館にて自殺予防の啓発展示を実施。 こころの健康に関する書籍等を一緒に置いてもらうことで、関心を持ってもらえるよう働きかけた。	・丸亀市自殺対策基本計画推進のための実行プランに基づいて、引き続き取り組みを推進。 ・市役所や図書館等での自殺予防啓発展示実施。
	(2) 次世代の健康	①子どもの健やかな発育支援	・妊娠期からの切れ目ない母子保健対策の推進として、妊娠届出後の特定妊婦（出産後の養育について出産前において支援を行うことが必要と認められる妊婦）の選定や今後の支援を検討する会を実施。	・特定妊婦等への支援について、関係機関と連携した継続的支援の実施及び体制整備。 支援後の評価の実施によりより良い支援体制の構築を図る。 ・地区組織（母子保健推員や愛育班）や関係機関と連携して、子育て支援事業の周知を図る。
		②子どもの良い生活習慣の確立	～妊 ・妊娠届出時に、妊婦本人や家族に対して、喫煙による児の発育への影響について保健指導を実施。 ・歯科医師会と連携し、地域のウェルカム広場において歯科衛生士による個別指導。母子保健推進員や保健師によるお口のマッサージの啓発。	・妊娠期からの良い生活習慣（禁煙対策、歯と口腔の健康、食生活）について、妊娠届出時や子育て講座等の機会を捉え、妊婦本人や家族に啓発を実施。
	(3) 高齢者の健康	①介護予防につながる生活習慣の推進	・地域の健康相談等で高年期の生活習慣や食習慣について、介護予防の視点からも啓発を実施。	・地域包括支援センター等と連携しながら、介護予防につながる生活習慣等について啓発。 ・老人クラブ連合会やシルバー人材センター会員への啓発の検討。
		②社会参加や生きがいづくり		
		③ロコモティブシンドロームの予防と啓発	・地域のあらゆる機会、ロコモティブシンドロームの予防と啓発を実施。 ・コロナワクチン集団接種会場でのフレイル予防啓発チラシの配布を実施。	・地域のあらゆる機会、ロコモティブシンドロームになる前段階としてのフレイル予防の啓発を図る。
		④感染症の予防	・地域で機会あるごとに、高齢者肺炎球菌予防接種やインフルエンザ予防接種の接種勧奨や、感染症対策について啓発を実施。	

令和3年度 第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」推進状況

丸亀市健康増進計画「市民会議」メンバー30名（R4.3月末現在）と協働しながら推進。

	推進主体	取り組み分野	主な取り組み	推進状況	令和4年度の推進計画・取り組みの方向性
③ 健康増進の基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善	市民 地域 行政 (市)	(1) 食生活	①家族や仲間と楽しく食べる ②バランスのよい食事をする ③朝食をきちんと食べる ④野菜を食べる ⑤生活習慣病予防の食事をする ⑥地産地消をすすめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめての料理スタートBOOK」を、丸亀市内高校3年生と、高年期で料理をはじめる男性の料理教室参加者に配布。</li> <li>・「1日何をどのくらい食べればいいのか？自分の手ではかってみよう！」のチラシを健康教育や栄養相談・料理講習会などで啓発。</li> <li>・地域の幼稚園・こども園等と連携し、こどもとその保護者を対象に、食生活と歯の健康づくりについての健康教育を実施。</li> <li>・飯山高校3年生に食育に関する講話を実施。</li> <li>・食育SATシステムを活用した食事指導の実施。</li> </ul>	・令和4年度、重点的に推進する「健幸10か条」 ◆1 (い) つもよりのんびりする日 ～体を休めてリフレッシュしてみよう～ ◆4 (事) 故(感染症)から身を守る日 ～交通ルールを守りましょう～ ◆6 (無) 理なく体を動かす日 ～自分のできる範囲で体を動かしましょう～ ・「ながら運動」や「ウォーキングマップを活用した取り組み」の検討。 を、「良い生活習慣を身につける」健康づくりのきっかけとして、啓発していく。 ・ライフステージに応じたアプローチの強化として、とくに20～30歳代、40～50歳代の働く世代への取り組みを検討、充実させていく。 ・市民会議メンバーと協働しながら、市の健康課題を共有し、市民の意見を反映した保健事業の充実を図り、取り組みを実施していく。 ・市民との協働、地域コミュニティとの連携、企業等への働きかけや庁内関係課との連携を深めながら推進していく。
		(2) 運動	①運動(体づくり)の必要性を知る ②自分にあった運動習慣を身につけ日常生活に取り入れる ③楽しみながら運動ができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若返り筋トレ教室(ひまわりセンター、飯山総合保健福祉センター、綾歌保健福祉センター：3か所)の実施。</li> <li>・コミュニティとも連携した体力テストや運動教室を実施。</li> <li>・各コミュニティでの健康相談に併せて、理学療法士による運動相談を実施。</li> <li>・市民会議運動グループメンバーと協働で作成したウォーキングマップを、丸亀市市民交流活動センター(マルタス)等に設置。</li> <li>・庁内関係課との庁内会議では、令和2年度に丸亀市若手職員からなる研究チームが提案した「ながら運動」と「ウォーキングマップを活用した取り組み」について情報交換・検討を実施。</li> </ul>	
		(3) 生きがい・休養	①生きがいを持ち、こころの豊かさを育む ②ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう ③十分な睡眠・休養をとる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な睡眠・休養をとることやストレス発散方法等について啓発を実施。</li> </ul>	
		(4) 飲酒	①お酒の害・適量を知る ②休肝日をつくる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での健康相談などの機会を捉えて、適正飲酒についての啓発。</li> <li>・妊娠中や授乳中の飲酒が及ぼす影響についての保健指導を実施。</li> </ul>	
		(5) 喫煙	①たばこの害を知る ②受動喫煙の防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での健康相談等や、母子手帳発行時や乳幼児健診時などの機会を捉えて、受動喫煙防止の啓発。</li> </ul>	
		(6) 歯・口腔の健康	①歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>・機会を捉えて、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくり、歯周病検診等の受診を啓発。</li> <li>・歯科医師会と連携し、地域のウェルカム広場において歯科衛生士による個別指導。母子保健推進員や保健師によるお口のマッサージの啓発。</li> <li>・1歳半、3歳児健診時に虫歯予防や受診勧奨等の保健指導を実施。</li> <li>・地域の幼稚園・こども園等と連携し、こどもとその保護者を対象に、歯の健康づくりについての健康教育を実施。</li> </ul>	
		(7) 健康管理	①健康に関心を持ち、必要な健診を受け自分や家族の健康状態を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族ぐるみで生活習慣病予防に取り組めるよう、保健事業の参加者や愛育班会員等に啓発を実施。</li> </ul>	
		(8) 地域・環境	①環境を整え、病気や事故から身を守る ②地域のつながりを深め、安心・安全な生活を送る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係各課と庁内会議を開催し、各課の取り組みについて情報共有、意見交換。</li> <li>・機会を捉えて、地域とのつながりや人と人とのつながりの大切さについて伝える。</li> <li>・感染症予防に関する健康教育を実施。</li> </ul>	

令和3年度 第2次丸亀市食育推進計画 推進状況

計画の目標：「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

具体的な取り組み	進捗状況（令和3年度）	令和4年度の推進計画・取り組みの方向性
(1) 自分にあった食生活の実践 (2) 食文化の継承と地産地消の推進 (3) 食を取り巻く環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育SATシステムを活用した食事指導の実施。</li> <li>・食育ネットワーク会議を開催し、団体間での情報共有や連携の推進を図った。</li> <li>・6月の「食育月間」には、関係機関・団体の活動を紹介する食育パネル展示を市役所ロビーで実施、現在はコロナワクチン集団接種会場で展示中。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育ネットワーク会議を2回開催し、関係機関・団体との連携を図りながら食育を推進。</li> </ul>

令和3年度 丸亀市自殺対策基本計画 推進状況

計画の目標：誰も自殺に追い込まれることのない丸亀市の実現

具体的な取り組み	進捗状況（令和3年度）	令和4年度の推進計画・取り組みの方向性
(1) 自殺予防に対する理解促進 (2) 自殺予防に取り組む人材育成 (3) 相談・支援体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間にあわせて、機会を捉えて周知・啓発。3月には図書館で自殺予防の展示や啓発物の設置を実施。</li> <li>・市役所新規採用職員を対象に、ゲートキーパー養成講座を開催。</li> <li>・庁内8課による「自殺対策事務調整会議」を開催し、各課の取り組み状況の把握や情報交換を実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市役所や図書館等での自殺予防啓発展示実施。</li> <li>・市役所職員や食生活改善推進員、母子保健推進員や愛育班会員を対象としたゲートキーパー養成講座を開催。</li> <li>★丸亀市自殺対策基本計画推進のための実行プランの見直し</li> <li>・庁内関係課との連携を強化しながら、具体的な取り組みの推進を図る。</li> </ul>

<計画推進状況について>

令和3年度は、引き続き新型コロナウイルス感染症による影響が市民生活への影響が伺えるが、周知啓発方法や保健事業の内容を検討しながら、市民・地域・行政（庁内）や関係機関と連携を図り、計画に基づいた取り組みが推進ができています。

令和4年度は、後期計画スタートの年度でもあるため、計画の周知啓発を図るとともに、引き続き市民・地域・行政（庁内）や関係機関と連携のもと、計画に基づいた保健事業や取り組みを展開する。市民会議では、健康づくりの分野ごとのグループ編成とし、保健事業と連動させながら活動していく予定。

＜第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」後期計画推進計画＞ R4.5.19現在

丸亀市の健康増進の目指す姿『みんないきいき わがまち丸亀』

目標：健康寿命の延伸

○生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

糖尿病：生活習慣の改善促進

各年度で重点的に推進する健康10か条

重点 取り組み	健康づくりの分野 (健康づくりの基本要素 に関する生活習慣及び 社会環境の改善)	市の健康課題 ～保健事業や市民アンケート調査(R2.10月実施)より～	後期計画 主な取り組み	目指す姿【2026年度(R8)】 *数値目標より抜粋	重点的な取り組み ★全てのライフステージで【とくに20～50歳代】の推進ポイント★					
					2022年度(R4)	2023年度(R5)	2024年度(R6)	2025年度(R7)	2026年度(R8)	
				重点的に推進する健康10か条	1.4.6	2.9.10	3.8	5.7		
健康・糖尿病の発症・重症化予防	食生活	＜市特定健診受診結果より＞ ・質問票：朝食を週3回以上抜いている人の割合 6.6%(R2)→8.6%(R3) ・「朝食を毎日食べている」人が少ない【20歳代男女】 ・「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」人が少ない【50歳代男性】 男女とも全ての年代で国・県よりも低い ・肥満(BMI25以上)の人が多く【20～50歳代男性】国・県よりも高い ・「早食いだと思う」人が多い【20～50歳代男性、40～50歳代女性】 国・県よりも低い	①家族や仲間と楽しく食べる ②バランスのよい食事をする ③朝食をきちんと食べる ④野菜を食べる ⑤生活習慣病予防の食事をする ⑥地産地消をすすめる	・朝食を毎日食べている人の増加 ・「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」人の増加 ・肥満(BMI25以上)の人の減少【男性】	朝食をきちんと食べる バランスのよい食事をする・野菜を食べる 生活習慣病予防の食事をする 家族や仲間と楽しく食べる・地産地消をすすめる					
	食育推進計画	・食生活の問題点を「食事のバランスが悪い」と感じている人が多い ・食育について「言葉がわからない」人は、15.6% ・20～40歳代の男性で、「食育への関心がない」人が多い	(1)自分にあった食生活の実践 (2)食文化の継承と地産地消の推進 (3)食を取り巻く環境の整備	・食育の認知度・関心度の向上	ヘルスプラン食生活分野の重点取り組みに沿って、各団体の取り組みの中で意識してもらう					
	運動	＜市特定健診受診結果(R2)より＞ ・質問票：運動習慣なし(55.8%) ・「非常に運動不足だと思っている」人が多い【20～40歳代女性】 ・運動習慣者の割合：20～64歳男女、65歳以上男女ともに国・県よりも低い	①運動(体力づくり)の必要性を知る ②自分にあった運動習慣を身につけて日常生活に取り入れる ③楽しみながら運動ができる	・「運動習慣がある」人の増加	運動の必要性を知る・自分にあった運動習慣を身につけて日常生活に取り入れる ながら運動・ウォーキングマップを活用した取り組みの推進予定 楽しみながら運動ができる					
	生きがい・休養	＜1歳6か月児・3歳児健診アンケートより＞ ・22時以降に就寝する割合 1歳6か月児：15.8% 3歳児：22.7%	①生きがいをもち、こころの豊かさを育む ②ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう ③十分な睡眠・休養をとる	・「普段の睡眠で疲れがあまりとれていない」人の減少	十分な睡眠・休養をとる ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう 生きがいをもち、こころの豊かさを育む					
	自殺対策基本計画	・自殺死亡率：男性の20歳未満、40歳代、70歳代、女性の30歳代、60歳代は国・県よりも高い ・「悩みがあるときに、相談する人や場所がある」人が少ない【50歳代男性】 ・ゲートキーパーの認知度が低い	(1)自殺予防に対する理解促進 (2)自殺予防に取り組む人材育成 (3)相談・支援体制の整備	・「悩みがあるときに、相談する人や場所がある」人の増加 ・ゲートキーパーの認知度の向上	「丸亀市自殺対策基本計画推進のための実行プラン」に基づき推進					
	飲酒喫煙	＜健やか親子21アンケートより＞ ・父母の喫煙率：国・県よりも高い ・妊娠中の飲酒率：国・県よりも高い ・「お酒を毎日飲む」人が多い【40～50歳代男性】 ・「適量飲酒する」人が少ない【20～50歳代男女】男女ともに国・県よりも少ない ・「タバコを吸う」人が多い【30～50歳代男性、30歳代女性】	①お酒の害・適量を知る ②休肝日をつくる ①たばこの害を知る ②受動喫煙の防止	・「お酒を毎日飲む」人の減少 ・「適量飲酒する」人の増加 ・「タバコを吸う」人の減少	お酒の害・適量を知る 休肝日をつくる たばこの害を知る・受動喫煙の防止					
	歯と口腔の健康	・歯周病検診の受診率が低い【とくに30～50歳代】 ・R2年度歯周病検診結果 要精密検査 74.0%(R1 78.2%) ・「仕上げみがきをしている保護者が少ない【1.6歳児】	①歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組む	・歯周病検診の受診率の向上 ・仕上げみがきをしている保護者の増加【1.6歳児】	歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む よく噛んで食べる 定期的に歯科健診を受ける					
	健康管理	・特定健診、特定保健指導実施率：国・県よりも低い ＜市特定健診受診結果(R2)より＞ ・有所見者 ・収縮期血圧130mmHg以上(51.8%) ・LDLコレステロール120mg/dl以上(55%) ・HbA1c5.6%以上(57.5%) ※40歳代の受診者の3～4割はすでに生活習慣病に罹患 ・メタボ予備軍：男女とも国・県よりも高い ・国保外来医療費点数：がん、筋・骨格、糖尿病の点数が高い	①健康に関心を持ち、必要な健診を受け自分や家族の健康状態を知る	・市各種健(検)診受診率の向上 ・「健診をほぼ毎年受けようと思う」人の増加 ・糖尿病：ヘモグロビンA1c認知度の向上	健康に関心を持ち、必要な健診を受け自分や家族の健康状態を知る 糖尿病をはじめとした生活習慣病予防の知識を持つ					
	地域・環境	・「自分と地域のつながりが強いと思う」人が少ない【20～50歳代男女】	①環境を整え、病気や事故から身を守る ②地域のつながりを深め、安心・安全な生活を送る	・「自分と地域のつながりが強いと思う」人の増加	環境を整え、病気や事故から身を守る 地域のつながりを深め、安心・安全な生活を送る					

丸亀市の

# 健診から分かる

毎月10日は  
健幸  
の日

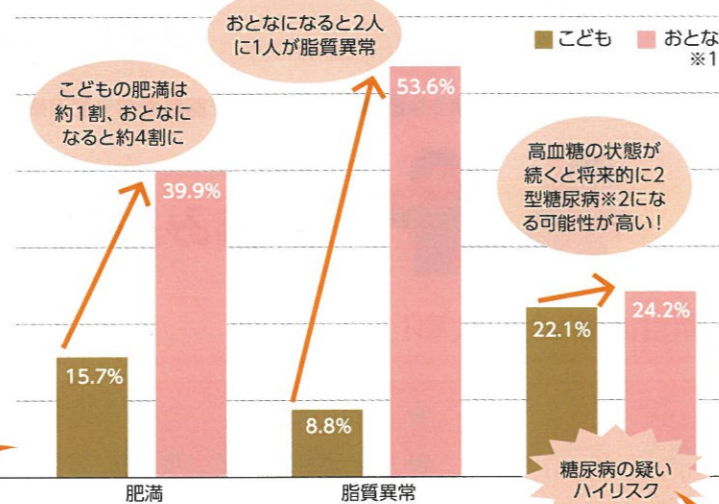
# こどもとおとなの健康

丸亀市では生活習慣病を予防するために、小学4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を、40歳以上の国民健康保険加入者を対象に「特定健康診査」を実施しています。

望ましくない生活習慣を続けていると、働き盛りの40歳代になる頃には生活習慣病のリスクが急上昇!



## 健康診査の結果 (令和2年度)



※1.おとなは40歳代の結果をもとに表示しています。  
※2.2型糖尿病とは…肥満や食べ過ぎ、運動不足などによりインスリンの分泌が少なくなったり働きが悪くなったりすることで起こり、中高年以降に発症することが多いとされています。

糖尿病の発症予防は健康づくりの重要ポイント!

こどもの肥満はおとなの肥満につながる可能性が高いので、早くからの肥満予防が大切です

### 幼児期肥満

25%

### 学童前期肥満

40%

### 思春期肥満

•体格が形成されてしまうため  
•生活習慣が決まってしまうため

70~80%

成人肥満 肥満は生活習慣病を起こす原因に!

こどもの頃の生活習慣をおとなになってから改善することは、たやすいことではありません。またこどもは、家族の生活習慣が反映されやすく、家族ぐるみで生活習慣を見直すことが大切です。「あの時、健診を受けていれば…生活習慣を変えておけば…」と後悔することがないように、積極的に健康診査を受け、家族みんなで生活習慣病予防に取り組みましょう。

「分かっているけど変えられない…」と思っているおとなのみなさん  
こどもたちはその姿を見えています



## 丸亀市のこどもたちの気になる生活習慣

朝食を食べない子

ゲーム機やスマートフォン、テレビなどの画面を1日に2時間以上みている子

睡眠時間が8時間未満の子



4.9%



48.3%



7.1%

※香川県の調べでは、上記のような習慣がある児童ほど脂質異常や肥満傾向があることが分かっています。

R2年度丸亀市小児生活習慣病予防健診の生活習慣調べより



## 家族みんなでチャレンジ! 健康習慣

### 1 朝食はやっぱり大事!

朝食をしっかり食べると…

- ★ 太りにくい
- ★ 体内時計が整い朝型になる
- ★ 脳が活性化し、成績アップや仕事の効率が上がる

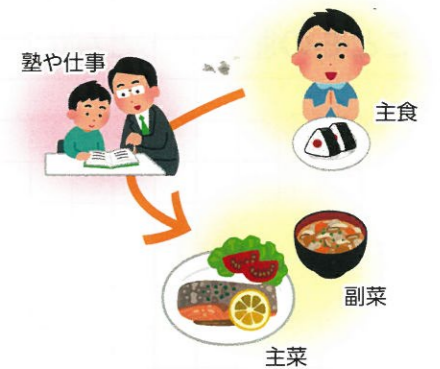


こんな朝食は血糖が急上昇↑肥満につながります。菓子パンは主食ではなく、おやつです。

### 2 1日3食の食事を、12時間以内にとることが理想

例えば朝食を7時に食べたときの理想の夕食時間は19時頃です。また夕食後、10~12時間は何も食べない時間にするのも大切です。

塾や習い事、仕事などで夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食を食べておき、帰宅後に主菜や副菜(肉、魚、野菜など)を食べると良いでしょう。



### 3 しっかり動いてしっかり眠ろう

睡眠不足は、体や心に様々な悪影響を及ぼします。スマホやゲーム機、テレビから出るブルーライトが睡眠を誘導するホルモンの分泌を妨げ、「眠りにくい脳」になってしまうことが分かっています。また、これらメディアの利用時間が長いほど、学力や体力、視力の低下を招くという調査結果もあります。こどもだけでなく、家族でメディアの利用についてルールを決め、家族みんなで体を動かす機会を作ることや良質な睡眠をとることを考えてみましょう。





「健やか まるがめ21」  
 マスコットキャラクター  
 元亀(げんき)くん

毎月10日は  
 けんこう  
**健幸**  
 の日

**知っていますか?!**

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しています。  
 健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!

**健幸10か条**

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

**1**



**1(い)** つもよりのんびりする日  
 ~体を休めてリフレッシュしてみましょう~

**6**



**6(無)** 理なく体を動かす日  
 ~自分のできる範囲で体を動かしましょう~

**2**

**2(二)** コチンStopの日  
 ~今日はたばこを忘れてみましょう~

**7**

**7(仲)** 良くつながる日  
 ~地域や人とのつながりを大切にしましょう~

**3**

**3** 食3つの器で食べる日  
 ~バランスよく食べましょう~

**8**

**8(歯)** みがきを忘れない日  
 ~いつもより念入りに、忘れず歯みがきを~

**4**



**4(事)** 故(感染症)から身を守る日  
 ~交通ルールを守りましょう~

**9**

**9(休)** 肝日をとる日  
 ~楽しいお酒も休肝日を忘れずに~

**5**

**5(ご)** はんを楽しむ日  
 ~だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう~

**10**

**10(受)** 診する日  
 ~健康診断で自分の体をチェックしましょう~



**家族みんなでチャレンジ! 健康習慣**  
 ~健幸10か条 **1** **4** **6** ~

**1**

『よい睡眠』でからだもココロも元気に!

- ◇朝起きたら、太陽の光を浴びて、体内時計のリセットを  
 体内時計のリズムがリセットされてから15~16時間後に眠気が出現します。  
 眠たくなってから寝つくと、ぐっすり眠れます。
- ◇必要な睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気が睡眠不足のサイン  
 お昼過ぎ以外の時間帯でも、強い眠気におそわれる場合は、睡眠不足かもしれません。  
 睡眠時間をのばす工夫を考えてみましょう。※生活習慣病の危険性が少ないのは、1日約7時間前後
- ◇テレビやスマートフォンなどは、眠りに入る1時間前まで  
 ディスプレイから出るブルーライトが、睡眠を誘導するホルモンの分泌を妨げ、眠りにくい脳になってしまいます。  
 メディアの使用はルールを決めて!



『よい睡眠』はいいこといっぱい!

おとな

- ・仕事の効率アップ
- ・美肌に効果あり
- ・疲労回復…人にやさしくなれます



子ども

- ・記憶力・学力アップ
- ・体力アップ
- ・チャレンジ精神を育む



早寝・早起き 朝ごはん + 適度な運動

免疫カもアップ



厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針 2014 より

**6**

『さあ、歩こう!』いつまでも若々しさを保ちましょう!



日本人の1日の座位時間は、世界最長「7時間」!  
(世界20カ国中)

長時間座り続けることで、血流や筋肉の代謝が低下し、健康がおびやかされるリスクがあります。  
 30分に1回は立ち上がり歩くことを心がけましょう。

まずは健康のために、日常生活の中で、今より10分多く「動く」こと **プラス10分** から始めましょう!

今の歩数から**プラス1000歩**(約10分、約600~700mの距離)を目標に歩いてみましょう。



**注目!** ウォーキングのポイント

- ・視線は少し遠くに
- ・歩幅はいつもより少し広めに、スピードはやや早めに
- ・腕は体の後ろまで振ることを意識
- ・かかとから着地し、親指のつけ根でけり出すように

無理せず、少しずつ!  
 水分補給を忘れずに!

丸亀市には、素敵なウォーキングコースがあります!  
 家の中でできる運動もご紹介しています。



**4**

『マスクの着用』『3密を避ける』『手洗い・消毒』などの感染症予防に取り組みましょう!