

保存版

丸亀市健康増進計画

# 健やか まるがめ21

後期計画ダイジェスト版



みんないきいき わがまち丸亀



丸亀市  
平成24年



マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

## 丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」とは

一人ひとりの生活の質を高め、  
稔り豊かな生涯づくりの実現に向け、  
健康づくりに取り組もうとする市民を、  
社会全体で支援していく環境を整備し、  
健康づくりを進めていくための指針です。

### 後期計画策定にあたって

計画策定から5年が経過したため、アンケート調査を実施し中間評価を行うとともに、その期間の社会情勢や環境の変化等を踏まえて計画の見直しを行い、平成24年度から平成28年度までの5年間の計画として“後期計画”を策定いたしました。

#### 後期計画策定のポイント

- 小目標や取り組む内容を見直し、領域ごとに課題と目標数値を明確に設定しました
- 各世代特有の課題に対応できるよう、ライフステージごとの方向性を設定しました
- 健やか親子21の視点を取り入れ、母子保健に関する内容を追加しました
- 食育推進計画と同じ方向性で推進できるよう内容を見直しました
- 関係機関・団体の役割を明記し、関係者が互いに連携し取り組めるようにしました

### 計画の推進

- 計画の目標達成に向けては行政のみで取り組むのではなく、市民の意見を反映させ、地域や関係機関・団体と協働してこの計画の推進にあたります。
- 行政で実施しているさまざまな施策については、関係する各課との連携を強め、効果的な施策が行えるよう努めます。
- この計画の推進を通して、健康づくりの活動が市内全域に波及するようになっていきます。



# 計画のめざす姿と健康づくりの目標

## みんないきいき わがまち丸亀

大目標

地域・家族・友人などとの交流を大切にする

自分らしく自立した生活を送りたい

明るく穏やかな生活を送りたい

中目標

ストレスをためない生活をしたい

自分にあった運動をする

食生活に気をつける

健康管理の意識を持つ

地域・環境のあり方を整える

小目標

### 心の健康

- ① 家族や地域の人とのつながりを大切にす
- ② 心の豊かさを育む
- ③ ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう
- ④ 困った時に相談できる人や場所がある
- ⑤ 生きがいを持つ

### 運動

- ① 運動(体力づくり)の必要性を知る
- ② 自分に合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

### 食事

- ① 家族や仲間と楽しく食べる
- ② バランスの良い食事をする
- ③ 朝食をきちんと食べる
- ④ 毎食野菜を食べる
- ⑤ 生活習慣病予防の食事をする(油分・塩分を控える)
- ⑥ 地産地消をすすめる

### 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
- ② よい生活習慣を身につける(食事・運動・休養・睡眠・歯・アルコール・たばこ)

### 地域・環境

- ① 環境を整え、病気や事故から身を守る
- ② 地域での社会資源を整え、安心安全な生活を送る

市民一人ひとりや家庭で取り組むこと

地域で取り組むこと

行政が取り組むこと

## ヘルスプロモーション概念図

### これからの健康づくり

みんなの知恵と力を合わせる

豊かな人生



健康を支援する社会の環境も必要!



# 心の健康

ストレスをためない生活をしたい

## 主な課題と重点的取り組み

- ①若い世代では家族や近隣との交流が少なく、高齢者では外出頻度が低下し孤立しやすくなります。**家族や地域の人のつながりを大切に**し、助け合いの中で心の健康の向上を図ります。
- ②若い世代では自分を価値の無い人間だと感じる人が多いです。命の大切さなどについて知識を深め、自分や周囲の人を大切にする**心の豊かさを育みます**。
- ③若い世代や働く世代でストレスを感じている人が多くいます。日常生活の中で生まれる様々な**ストレスに気づき、ストレスと上手につきあえる**生活が送れるように支援します。
- ④悩みや不安が世代ごとに多様化しています。悩み事を一人で抱えず支えあって解決できるように、**困ったときに相談できる人や場所づくり**を進めます。
- ⑤様々な世代の人が、それぞれ**生きがいをもって**充実した生活が送れるよう支援します。



## 平成28年度における達成目標

評価項目	評価対象	現 状	目標数値
睡眠で疲れがとれていない人の減少 「とれていない」と「あまりとれていない」の合計値	男性	26.1%	23%
	女性	30.2%	27%
この1ヶ月にストレスを感じた人の減少 「ほぼ毎日感じる」と「時々感じる」の合計値	男性	50.2%	45%
	40歳代男性	72.5%	65%
	女性	63.9%	57%
	20歳代女性	79.4%	72%
生きがいを持っている人の増加	男性	70.8%	75%
	女性	66.1%	70%
今の生活を幸せだと思ふ人の増加	全体	79.5%	85%
過去1年間の健康状態について「健康だと思ふ」人の増加	男性	27.5%	35%
	女性	30.1%	35%

# 食事

食生活に気をつける

## 主な課題と重点的取り組み

- ①“孤食”の傾向が子どもの頃からみられます。**家族や仲間と楽しく食べ**、食事を通じたコミュニケーションを充実させることが求められています。
- ②若い世代ほど食事のバランスへの意識が低くなる傾向にあります。誰もが**バランスの良い食事**から健康になれるように啓発します。
- ③若い世代や働く世代の朝食欠食率が高いです。1日の始まりである**朝食をきちんと食べる**重要性を伝えていきます。
- ④野菜の摂取量が少ない傾向にあります。**毎食野菜を食べる**ことで、からだに優しい食生活を実現できるようにします。
- ⑤嗜好の偏りや、早食い、欠食など良くない食行動がみられます。正しい食習慣は健康な体づくりの基本です。今後更に**生活習慣病予防の食事**についてはたらしかけていきます。
- ⑥地産地消の浸透不足がうかがえます。**地産地消をすすめる**ことにより、郷土の食材や料理を知り、地域で消費することで安心安全な食生活の実現をめざします。



## 平成28年度における達成目標

評価項目	評価対象	現 状	目標数値
朝食の摂食率の向上 ○「ほとんど毎日食べる」人の増加	全体	82.5%	95%
	20歳代男性	47.0%	65%
	20歳代女性	61.2%	65%
	小学2年生	91.5%	95%
	小学5年生	86.9%	90%
○「毎日食べる」子どもの増加	中学2年生	83.3%	85%
	全体	54.9%	60%
野菜の摂食率の向上 ○旬の野菜を食べようとする人の増加	全体	54.9%	60%
「早食い」と思ふ人の減少	全体	38.0%	30%

# 運動

自分にあった運動をする

## 主な課題と重点的取り組み

- ①運動不足の人、肥満傾向の人が増えています。健康を維持するために**運動(体力づくり)が必要であることを知ってもらえる**よう啓発します。
- ②運動習慣者が女性を中心に低下しています。また高齢になると外出の頻度が減ります。**自分にあった運動習慣を身につけ日常生活に取り入れられる**ようきっかけづくりをします。
- ③戸外で遊ぶ子どもが減少しています。子どもの頃から体を動かす楽しさを知ってもらい、**楽しみながら運動ができる**ようにはたらきかけます。

### 平成28年度における達成目標

評価項目	評価対象	現 状	目標数値
「運動不足と思わない」人の増加	男性	21.0%	25%
	女性	13.9%	20%
「30分以上の運動を週1～2回以上定期的に行っている」人の増加	男性	33.7%	40%
	女性	24.1%	30%
日頃からよく外出する高齢者の増加 外出頻度が「毎日」	70歳代男性	41.2%	50%
	70歳代女性	26.9%	30%



# 健康管理

健康管理の意識を持つ

## 主な課題と重点的取り組み

- ①「胃がん」「大腸がん」では検診受診率が低下しています。また若い世代では「健康をよりよくする意識」が低い傾向にあります。**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り、自ら健康管理が行える**よう、健診体制を整えたり、健康への意識を高める働きかけをします。
- ②若い世代、働く世代に「喫煙」「歯磨き」「飲酒」などの生活習慣に問題のある人が多い傾向にあります。また糖尿病や心疾患、腎不全の死亡率が全国より高い傾向にあります。**良い生活習慣を身につけ**、自ら健康を守るように啓発していきます。

### 平成28年度における達成目標

評価項目	評価対象	現 状	目標数値
がん検診受診率の向上	胃がん検診	11.9%	40%
	肺がん検診	27.6%	40%
	大腸がん検診	24.1%	40%
	前立腺がん検診	28.1%	40%
	子宮がん検診	23.2%	40%
	乳がん検診	23.1%	40%
「自分の健康をよりよくすることを普段から意識している」人の増加	「十分意識している」全体	27.0%	30%
	「時々意識している」全体	52.6%	60%
肥満者の減少 「BMI25以上」人の減少	男性	23.7%	15%
	女性	15.8%	10%
喫煙率の減少	全体	16.9%	10%
アルコールを毎日飲む人の減少	男性	26.9%	20%
「定期的に歯科検診を受けている」人の増加	全体	17.1%	30%
う歯のない子どもの増加	3歳児健診	59.8%	80%

# 地域・環境

地域・環境のあり方を整える

## 主な課題と重点的取り組み

- ①気温、大気、水など自然環境が健康に与える要因は大きいです。またごみの処理や交通ルールなどのマナーの悪さが環境に影響を及ぼしたり、不慮の事故につながるなど様々な健康被害を誘引します。**病気や事故から身を守るよう環境を整えて**いきます。
- ②地域交流や世代間交流が希薄化してきています。交流が図れる場や情報ネットワークの整備など、**地域の社会資源を整え、安心安全な生活が送れる**ようにしていきます。

### 平成28年度における達成目標

評価項目	評価対象	現 状	目標数値
コミュニティ活動やボランティア活動などに「参加している」人の増加	全体	17.5%	25%
日頃からあいさつをしたり声をかけあう	全体	42.8%	50%
環境が健康に影響を与えることを「意識している」人の増加	全体	35.9%	40%

# ライフステージごとの方向性

	妊娠・出産期	幼年期	少年期		青年期	
			小学生	中学生	高校生	20歳代
<b>心の健康</b> 	ゆったりとした心で 出産・育児を迎える	親子の絆を深める	家族や友達と楽しく 過ごし、生きる力を 身につける 中学生になると「いつもやる気が おこらない」子どもが増える 中学生になると「いつもイライラ する」子どもが増える	たくましく生きる力を 身につけ、自分自身を 大切にする	幅広い年齢の 豊かな生活を	幸せだと思う人が多い(女性) 生きがいを持っていない・幸せだ と思わない人が多い(男性) いつも価値のない人間だと感じ ている人が多い(男女) 休養が取れていない人が多い(男女) 睡眠で疲れが取れていない 人が多い(男性)
<b>食事</b> 	健康な子どもを生み 育てるためにバランスの 良い食事をとる	正しい食習慣を 身につける	食の体験を広げ、 食に興味を持つ 家族揃って食事をとり 正しい食習慣を身につける 中学生になると「朝食・夕食を 一人で食べる」子どもが増える 中学生になると「朝食を食べる」 子どもが減る	自分の食生活に 関心を持ち、健全な 食生活を心がける	子どもたちの 1日3回規則	食生活に問題 一人で食事をする人が多い (男女 特に男性) 若い人ほど旬の野菜を食べない 人が多い(男女 特に男性) ほとんど朝食を食べない 人が多い(男女 特に男性) やせている人が多い(女性) 適性体重の人が多い(男性)
<b>運動</b> 	手軽な運動を通じて、 安全な出産の 準備をする	親子で楽しく 体を動かす	外で遊び体を動かす	運動をする習慣を 身につける	自分の好きな それに親しむ	身近なウォーキングコースを 知っている人が少ない(男女)
<b>健康管理</b> 	母子ともに健やかな 出産を迎える	基本的な生活習慣を 身につける 子どもの健診受診率90%以上 虫歯のある子どもが多い(全国比) 乳児死亡率が低い(全国比) 出生率が高い(全国比) 死産率が低い(全国比)	自分の体を知り、 健康な体をつくる 喫煙者の内20歳未満で喫煙を 始めた人が35.4% 中学生になると「いつも元気いっ ぱいに感じる」子どもが半減する	健康管理に必要な 知識を学び、 自分の体を大切にする	健康に関心を	タバコを吸う人が多い(男性) 1日3回以上歯を磨く人が少ない(男性) 健康だと思う人が多い(女性) 自分の健康をより良くすることを
<b>地域・環境</b> 	安心安全な環境で 出産を迎える	感染症や不慮の 事故から身を守る	生活上のマナーを 身につける	生活上のマナーを 身につけ、自ら身を守る	地域に関心を	近所の人に会ってもあいさつを しない人が多い(男女) 隣近所の人の顔を知ら

# 生活と生活習慣からみる市民像

良い傾向

良くない傾向

壮年期		中年期		高年期
30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上
<p>人と付き合い、を送る</p> <p>生きがいを持っている人が多い(男性)</p> <p>いつもイライラする人が多い(女性)</p> <p>休養が取れていない人が多い(男女)</p> <p>ストレスを感じている人が多い(男女)</p> <p>睡眠で疲れが取れていない人が多い(女性)</p>	<p>ワークライフバランスを意識し、家族や地域のひととのふれあいの時間を大切にする</p> <p>ワークライフバランスを意識し、家族や地域のひととのふれあいの時間を大切にする</p> 	<p>趣味や仕事・役割を持ち生涯現役を心がける</p> <p>生きがいを持っている人が少ない(男女)</p> <p>十分に休養が取れている人が多い(男女)</p> <p>睡眠で疲れが取れている人が多い(男女)</p>		
<p>手本となるよう、正しくバランスの良い食事をとる</p> <p>早食いだと思う人が多い(男女)</p> <p>太っている人が多い(男性)</p>	<p>食生活を見直し、食文化を次世代に伝える</p> <p>バランスの良い食事をしている人が多い(女性)</p> <p>バランスの良い食事をしている人が多い(男性)</p> <p>太っている人が多い(女性)</p>	<p>体調にあわせバランスのとれた食事をおいしく楽しく食べる</p> <p>一人で食事をする人が多い(女性)</p> <p>朝食を食べる人が多い(男女)</p>		
<p>スポーツを見つけ、</p> <p>常に運動不足だと感じている(女性)</p>	<p>健康づくりを意識して楽しみながら積極的に体を動かす</p> <p>健康づくりを意識して楽しみながら積極的に体を動かす</p> 	<p>元気な体を維持するために、楽しんで体を動かす</p> <p>定期的に運動をしている人が多い(男女)</p> <p>身近なウォーキングコースを知っている人が多い(男女)</p> <p>外出頻度が減る(男女 特に女性)</p>		
<p>を持ち、自分の体を大切にする</p> <p>タバコを吸う人が多い(女性)</p> <p>意識していない人が多い(男女)</p>	<p>自分の健康が周囲に与える影響を知り、積極的に健康管理をする</p> <p>タバコを吸う人が多い(男性)</p> <p>禁煙した人が多い(男性)</p> <p>健康でないと思う人が多い(女性)</p> <p>自分の健康をより良くすることを十分に意識している人が多い(男女)</p> <p>生活習慣病のある人が多い(男女)</p> 	<p>周囲との関わりの中でお互いに健康を意識し、自分らしく自立した生活をめざす</p>		
<p>を持ち、積極的に参加する</p> <p>知らない人が多い(男女)</p>	<p>生活上のマナーを守ると共に、地域で役割を持つ</p> <p>コミュニティやボランティア活動をしている人が多い(女性)</p> <p>コミュニティやボランティア活動をしている人が多い(男性)</p> <p>環境が健康に与える影響について意識している人が多い(男女)</p>	<p>地域の活動に参加し、地域の文化等を次の世代に継承する</p>		

# 丸亀市食育推進計画

市民の望ましい食習慣や「食育」に関する正しい知識の習得の手助けとなることをめざし、また健全な食生活を実践できる人の育成を目標として、「食育」に関する丸亀市の施策を各関係課及び団体との連携、情報交換などにより一体的に推進するために、平成24年度から平成28年度を計画期間として「丸亀市食育推進計画」を策定いたしました。

## 計画の目標

### 「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

#### 取り組みの方向性(3つの基本目標)

##### ①自分にあった、食生活を実践しよう

一人ひとりのライフステージにあった食の知識や望ましい食習慣の習得を促します。

##### ②食文化の継承と地産地消を推進しよう

郷土料理の伝承や地域の産品を知ることなどにより、食文化を継承し、食への関心・理解を深め地産地消を推進します。

##### ③食を取り巻く環境を整えよう

市民の一人ひとりが、健全な食生活を実践していけるよう、支援を中心とした環境の整備を行います。

**妊娠・出産期** 健康な子どもを生ま育てるためにバランスの良い食事をとる

**幼年期** 正しい食習慣を身につける

**少年期** 食の体験を広げ食に興味を持つ

家族揃って食事をとり正しい食習慣を身につける

**青年期** 自分の食生活に関心を持ち、健全な食生活を心がける

**壮年期** 子どもたちの手本となるよう、1日3回規則正しくバランスの良い食事をとる

**中年期** 食生活を見直し、食文化を次世代に伝える

**高年期** 体調にあわせバランスのとれた食事をおいしく楽しく食べる



## 健やか まるがめ21

後期計画ダイジェスト版

発行：丸亀市健康福祉部 健康課  
〒763-0034 香川県丸亀市大手町2丁目1番7号  
TEL(0877)24-8806