



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

# 第2次丸亀市健康増進計画

# 1 計画の目標：健康寿命の延伸

健康寿命の延伸は、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です。健康寿命の延伸に向け、本計画書 8 ページに記載のとおり推進していきます。

## 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がんや循環器系疾患に加えて、合併症を引き起こす糖尿病は、個人の生活習慣が病気の発生や進行に大きく関わる「生活習慣病」です。そのため、生活習慣の改善とあわせ、健康診断受診による自身の健康状態の確認などに重点をおいた一次予防<sup>\*23</sup>、二次予防<sup>\*24</sup>の推進と、重症化予防へ向けた取り組みを強化します。

### (1) 糖尿病



#### 現状課題

- ・全国的にみても県の糖尿病受療率は高く、本市も県と同様の傾向がみられることから、糖尿病の発症予防は喫緊の課題となっています。
- ・糖尿病の発症には生活習慣が深く関わっているため、子どもから高齢者まで糖尿病予防の生活習慣の定着のための取り組みが重要となります。
- ・本市の特定健康診査受診率は増加傾向ですが、国・県と比較して低くなっています。中でも男性の 40 歳代、50 歳代と女性の 40 歳代は受診率が 10% 台と低くなっています。糖尿病の発症・重症化予防のために特定健康診査の受診勧奨、適切な保健指導などが重要な取り組みとなります。
- ・糖尿病と歯周病は密接な関係があることから、定期的な歯科健診や必要な歯科治療の早期受診の必要性についても啓発が必要です。



#### 行動目標

- ★特定健康診査受診率の向上
- ★適切な保健指導の実施

\*23：食生活の改善や運動習慣の定着など、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などの発症を予防すること。

\*24：健康診査などによる疾病の早期発見・早期治療をいう。

## <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
メタボリックシンドローム該当者 及び予備軍の減少	男性	46.5%	51.5%	28.7%
	女性	15.1%	17.3%	10.6%
特定健康診査受診率の向上		34.6%	35.9%	60.0%
特定保健指導実施率の向上		16.0%	16.1%	60.0%
ヘモグロビン A1c 値の認知度の向上		—	49.0%	80.0%

## <主な取り組み>

### ①生活習慣の改善促進

取り組み内容	実施主体
・糖尿病と生活習慣との関連について啓発する	健康課・保険課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

### ②小児生活習慣病の予防

取り組み内容	実施主体
・小児生活習慣病予防健診の結果を活用し、子どもの健康状態を把握する	健康課・学校教育課
・糖尿病予防・重症化予防のためのよい生活習慣について子どもとその保護者へ啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課

### ③特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

取り組み内容	実施主体
・特定健康診査の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・特定保健指導対象者が適切な保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課
・特定健康診査、特定保健指導が受けやすい体制づくりを行う	健康課・保険課

#### ④重症化予防

取り組み内容	実施主体
・ 要医療対象者が適切な受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課・医師会・薬剤師会

#### ⑤歯科保健対策の充実

取り組み内容	実施主体
・ 糖尿病と歯周病との関連について啓発する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会・歯科衛生士会
・ 歯科健診の有効性について啓発、受診勧奨を行う	健康課・歯科医師会・歯科衛生士会
・ よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

#### ⑥関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・ 関係機関が情報共有や意見交換を行える場を設ける	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・ 地域と連携し、糖尿病予防に取り組めるよう働きかける	健康課
・ 家庭、学校、地域などと連携して子どもとその保護者へ生活習慣の改善に向けた取り組みを推進する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所

## (2) がん

### 現状課題

- ・本市における死亡原因の第1位となっているがんは、死因別死亡者割合の25.0%（令和元年）を占めており、市民の健康にとって重要な課題となっています。
- ・がんのリスクを高める要因として喫煙、多量飲酒<sup>\*25</sup>、野菜不足などが挙げられることから、がん予防のための生活習慣の改善について、市民へ周知していくことが重要です。
- ・アンケート調査では、男女ともに若い世代で、「自分又は家族の職場の検診」「人間ドック」で受けた人の割合が約3～4割であり、年代が上がるにつれて「市が実施する検診」を受けた人の割合が増加しています。
- ・本市が実施するがん検診の受診率は、全体的に低下傾向となっており、特に男性の40歳代、50歳代の受診率が低いことが現状にあります。がんに対する正しい知識を持ち、積極的にがん検診を受診するよう年代に応じて働きかけるとともに、がん検診を受けやすい体制づくりを行っていくことが求められます。

### 行動目標

## ★がん検診受診率の向上

### <数値目標>

項目		策定時 <sup>※1</sup>	現状値 <sup>※1</sup> （参考値 <sup>※2</sup> ）	目標数値	
がん検診受診率の向上	胃がん	男性	8.7%	5.7%（32.5%）	50.0%
		女性		9.7%（26.1%）	
	肺がん	男性	8.0%	4.0%（42.6%）	50.0%
		女性		8.7%（40.8%）	
	大腸がん	男性	8.4%	4.8%（33.9%）	50.0%
		女性		9.0%（31.5%）	
	子宮頸がん	女性	16.3%	15.9%（26.6%）	50.0%
	乳がん	女性	18.5%	16.7%（32.7%）	50.0%
前立腺がん	男性	8.1%	6.7%（26.5%）	50.0%	

※1：受診率算定の対象者は、市の住民全体の中で、40歳以上（胃がんは50歳以上、子宮頸がんは20歳以上）69歳以下

※2：参考値：市民アンケート調査より、「市が実施する検診」「自分又は家族の職場の検診」「人間ドック」のいずれかを受診した人の割合【対象者は40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）年齢上限なし】

\*25：純アルコールに換算して1日平均60gを超えて飲酒すること。

## <主な取り組み>

### ①生活習慣の改善

取り組み内容	実施主体
・がん予防に対する正しい知識の普及を行う	健康課・保険課
・がん予防と生活習慣との関連について啓発する	健康課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

### ②がん検診の受診率向上

取り組み内容	実施主体
・がん検診の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・がん検診が受けやすい体制づくりを行う	健康課

### ③重症化予防

取り組み内容	実施主体
・要精密検査対象者が適切に受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課

### ④関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所
・医師会などの医療関係団体や行政機関との連携を図った保健指導を行う	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・地域と連携し、がん予防に取り組めるよう働きかける	健康課

### (3) 循環器疾患

#### 現状課題

- ・脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要死因の上位となっています。循環器疾患の危険因子は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などであり、これらの危険因子を改善することが循環器疾患の予防につながります。
- ・これらの危険因子は、生活習慣と深く関わっており、生活習慣の改善に取り組み、発症予防を推進する必要があります。
- ・本市の特定健診受診率は増加傾向であるものの、国や県と比較して低くなっています。受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合は増加しています。特に現役世代の受診率が低くなっており、疾病の早期発見と生活習慣の改善に向け、受診率向上と未受診者対策の取り組みが求められます。
- ・アンケート調査では、健康診断やがん検診を「ほぼ毎年受けようと思う」人の割合が減少しており、健康診断の必要性についての啓発が課題となっています。



#### 行動目標

### ★特定健康診査の受診率の向上

#### <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
メタボリックシンドローム該当者 及び予備軍の減少（再掲）	男性	46.5%	51.5%	28.7%
	女性	15.1%	17.3%	10.6%
特定健康診査受診率の向上（再掲）		34.6%	35.9%	60.0%
特定保健指導実施率の向上（再掲）		16.0%	16.1%	60.0%

## <主な取り組み>

### ①生活習慣の改善促進

取り組み内容	実施主体
・循環器疾患と生活習慣との関連について啓発する	健康課・保険課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課

### ②特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

取り組み内容	実施主体
・特定健康診査の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・特定保健指導対象者が適切な保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課
・特定健康診査、特定保健指導が受けやすい体制づくりを行う	健康課・保険課

### ③重症化予防

取り組み内容	実施主体
・要医療対象者が適切な受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課・医師会・薬剤師会

### ④関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・関係機関が情報共有や意見交換を行える場を設ける	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・地域と連携し、高血圧症などの予防に取り組めるよう働きかける	健康課
・市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所

## (4) COPD

### 現状課題

- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、全国的にも潜在的な患者が多数いるとされています。しかし、認知度はまだ低い状況であり、アンケート調査でも「言葉も内容も知っている」人の割合は、17.5%にとどまっています。
- ・ 今後、老年人口の増加や長期喫煙者の増加から、患者数・死亡率の増加が予想されています。
- ・ COPDの主要要因は長期にわたる喫煙習慣であり、COPDの発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能であるとともに、早期に禁煙するほど有効性が高くなります。そこで、早期発見につなげるための疾病に関する情報発信や禁煙への啓発が重要です。



### 行動目標

## ★COPDの認知度の向上

### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値
COPDの認知度の向上	39.3%	42.3%	80.0%

### <主な取り組み>

#### ①COPDの認知度向上に向けた啓発

取り組み内容	実施主体
・ COPDと喫煙との関連について啓発する	健康課・保険課
・ 禁煙を希望する人が適切な保健指導などが受けられるよう支援する	健康課・医師会

### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

#### (1) こころの健康

##### 現状課題

- ・健康を保つために必要なこととして、「バランスのとれた食事」「適度な運動」など多くの要素があります。中でも「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質にも大きく影響します。
- ・悩みがある時に相談する人や場所があるかについては、50歳代から70歳の男性で「相談する人や場所はない」人の割合が30%を超えており、男性全体でも前回調査より増加しています。悩みや不安を持つ人を適切な支援機関につなげることや、身近な場所で相談ができる環境づくりが求められます。



##### 行動目標

**★こころの健康を保つための知識や情報を周知する**

##### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値	
自殺者の減少（10万人当たり）	19.9	11.9	減少	
イライラすることへの解決法を持っている人の増加	—	59.9%	90.0%	
相談する人や場所がない人の減少	男性	24.9%	28.3%	20.0%
	女性	10.4%	10.9%	5.0%

## <主な取り組み>

### ①こころの健康づくりに関する知識の普及

取り組み内容	実施主体
・ 情報交換や情報提供し、学習の場を作る	健康課・福祉課・子育て支援課
・ うつ病やこころの健康に対して正しい情報提供や知識の普及を行う	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ ストレスやこころの健康に関する講演会や講習会を実施する	健康課
・ 閉じこもり、ひきこもり予防を推進する	健康課・高齢者支援課・学校教育課
・ 薬物乱用に対する意識の啓発をする	健康課・学校教育課・少年育成センター・薬剤師会

### ②学校・地域・職域などの環境に応じた取り組みの推進

取り組み内容	実施主体
・ ストレス解消法などについて情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ ストレス解消ができる場や機会を提供する	健康課・福祉課・子育て支援課・スポーツ推進課・図書館・美術館
・ 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づいたメンタルヘルスケアの実施について促進を図る	商工会議所・香川産業保健総合支援センター・香川労働局・丸亀労働基準監督署・坂出労働基準監督署
・ 職域における相談体制整備の促進を図る	香川労働局・丸亀労働基準監督署・坂出労働基準監督署
・ こころの健康に関して、地域で生活する人や団体を支援する	中讃保健福祉事務所・西部子ども相談センター・医師会
・ 小地域見守りネットワークを構築し、地域住民への見守り・声かけを行う（閉じこもり、ひきこもり予防）	社会福祉協議会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ・民生委員児童委員・福祉協力員

### ③相談支援の充実

取り組み内容	実施主体
・メンタルヘルスの専門機関について情報提供する	健康課・福祉課・高齢者支援課・子育て支援課
・相談支援体制を充実させる	健康課・福祉課・高齢者支援課・子育て支援課・幼保運営課・少年育成センター
・専門の相談窓口（精神保健・思春期）を設置し、周知する	中讃保健福祉事務所・西部子ども相談センター
・職域における相談窓口を開設し、相談事業を推進する	香川産業保健総合支援センター・丸亀地域産業保健センター・坂出・綾歌地域産業保健センター

### ④自殺対策の推進

取り組み内容	実施主体
・丸亀市自殺対策基本計画に基づいた自殺予防を実施する	健康課・職員課・福祉課・子育て支援課・学校教育課

## (2) 次世代の健康

### 現状課題

- ・将来を担う次世代の健康を支えるためには、妊婦や子どもの健康増進が大切です。そのためには、子どもの頃からの健全な生活習慣の確立に向けた取り組みが必要です。
- ・本市では、妊産婦・乳幼児健診をはじめ、妊産婦やその家族を対象にした子育て講座や、子育て家庭の交流や育児不安についての相談などの母子保健事業を実施しています。今後も妊娠期から切れ目のない支援を、引き続き実施する必要があります。
- ・肥満傾向にある子どもの割合は計画策定時と比較して大きく改善しています。引き続き、子どもの頃の肥満が将来の生活習慣病につながる恐れがあることを周知し、学校や家庭、地域と連携して適正体重の子どもの増やす取り組みを継続する必要があります。



### 行動目標

**★全ての子どもが健やかに育つ**

### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値	
全出生数中の低出生体重児の減少	10.5%	8.8%	減少	
肥満傾向にある子どもの減少 (肥満度 20%以上)	小4男子	10.2%	5.9%	減少
	小4女子	8.2%	5.5%	減少
乳幼児健診の受診率の向上	3か月児健診	96.7%	97.2%	100.0%
	1.6歳児健診	96.7%	97.8%	98.0%
	3歳児健診	96.1%	97.6%	98.0%
予防接種率の向上	BCG	98.0%	93.0%	100.0%
	MR1期	88.8%	91.4%	100.0%
	MR2期	92.6%	88.9%	100.0%
	日本脳炎	90.3%	98.7%	100.0%

## <主な取り組み>

### ①子どもの健やかな発育支援

取り組み内容	実施主体
・ 健診の啓発をする	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 健診・予防接種が受けやすい体制づくりをする	健康課
・ 子育てに関する情報提供をする	健康課・子育て支援課・幼保運営課・学校教育課・図書館
・ 子どもの発達段階や成長に応じた支援を行う	健康課・福祉課・幼保運営課・学校教育課

### ②子どものよい生活習慣の確立

取り組み内容	実施主体
・ 生活習慣病予防を周知し啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課

### (3) 高齢者の健康

#### 現状課題

- ・急激な高齢化が進む中、高齢者が健康であることは、地域社会の活性化のために大変重要です。高齢者の生活機能を維持するためには、運動器の健康維持・向上、適切な栄養状態の確保及び社会参加が重要となります。
- ・本市の要介護・要支援認定者数は、5,288人（令和2年9月）となっており、高齢化に伴い年々増加傾向にあります。一方で、年齢別の認定率は国・県を下回っており、自立した生活を継続できている高齢者の割合が高いと言えます。引き続き介護予防の取り組みを推進することにより、高齢者が要介護・要支援状態となる時期を遅らせることが重要です。
- ・要介護・要支援状態となる大きな要因にロコモティブシンドロームがありますが、アンケート調査では、ロコモティブシンドロームについて「言葉も内容も知っている」人の割合は18.6%となっており、前回調査（14.1%）からは増加していますが、市民の認知度はまだ低い現状にあります。
- ・加齢によって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル<sup>\*26</sup>（虚弱）」と呼び、その進行を防ぐことが健康な生活の維持に重要だとされています。ロコモティブシンドロームになる前段階として、フレイルの対策も求められます。

#### 行動目標

### ★元気な高齢者の増加

#### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値	
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の増加	26.6%	32.0%	80.0%	
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の増加の抑制	65歳以上	20.8%	20.1%	現状値以下
会や組織に参加している人の増加	65歳以上	32.6%	32.2%	50.0%
予防接種率の向上				
○高齢者インフルエンザ予防接種	65歳以上	47.7%	50.4%	70.0%
○肺炎球菌予防接種	65歳	52.9%	53.5%	70.0%

\*26：加齢によって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」と呼び、その進行を防ぐことが健康な生活の維持に重要だとされている。進行してロコモティブシンドロームや要介護状態に陥る前に適切な対応をすることが重要である。

## <主な取り組み>

### ①介護予防につながる生活習慣の推進

取り組み内容	実施主体
・ 高年期の生活習慣や食習慣について啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・食改・老人クラブ
・ 介護予防の必要性について啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・老人クラブ

### ②社会参加や生きがいづくり

取り組み内容	実施主体
・ 生きがい対策として各種事業を開催する	健康課・高齢者支援課・生涯学習課・スポーツ推進課・社会福祉協議会・老人クラブ
・ 地域活動を支援する	健康課・高齢者支援課・生活環境課

### ③ロコモティブシンドロームの予防と啓発

取り組み内容	実施主体
・ ロコモティブシンドロームの概念や予防法を普及啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・食改・老人クラブ
・ 運動教室の開催	健康課・スポーツ推進課

### ④感染症の予防

取り組み内容	実施主体
・ 感染症対策や各種予防接種を啓発する	健康課

## 4 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

### (1) 食生活

#### 現状課題

- ・毎日家族（誰か）と一緒に食事をする人については、男女とも 60 歳代以上で 20 ポイント以上の減少となっており、高齢世代で孤食の傾向が高まっています。新型コロナウイルス感染症の拡大も影響していると考えられ、新しい生活様式を踏まえた食生活の維持・改善方法を考えていく必要があります。
- ・アンケート調査では「主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている」人、「旬の野菜を食べようとする」人はいずれも減少しており、「自分の食生活についてよいと思う」人も減少しています。市民が取り組みやすい食生活の改善方法の提案等が必要です。
- ・「朝食を毎日食べている」人は、子ども世代では増加している一方、成人については減少しており、中でも 20 歳代は男女とも 50% 台、30 歳代から 50 歳代の男性が 60% 台と低くなっています。望ましい生活リズムを身につけるうえで、朝食は重要な役割を担っており、朝食の重要性について周知することが必要です。



#### 行動目標

**★3食3つの器で食べる**  
**★ごはん（食事）を楽しむ（共食<sup>\*27</sup>）**

\*27：食事を誰かとともにすることにより、家族・世代間の交流、生きがいづくりやコミュニティの構築などが“食”を通して行われること。

## <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
適正体重を維持している人の増加				
○肥満者（BMI 25 以上）の減少	20～60 歳代男性	27.9%	30.8%	20.0%
	40～60 歳代女性	17.2%	14.7%	現状値以下
○やせの人（BMI 18.5 未満）の減少	20 歳代女性	21.8%	16.1%	現状値以下
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加		75.1%	65.9%	80.0%
野菜を食べる人の増加		—	25.9%	30.0%
1日に1回以上毎日家族（誰か）と一緒に食事をする人の増加		(参考値) 家族と一緒に 68.3%	50.4%	70.0%
朝食を1人で食べる子どもの減少	中学2年生	36.9%	36.8%	減少
朝食を毎日食べている人の増加	全体	79.5%	77.3%	85.0%
	小学5年生	81.5%	82.2%	現状値以上
	中学2年生	79.9%	81.4%	現状値以上
自分を早食いだと思う人の減少	男性	45.9%	40.6%	40.0%
	女性	35.7%	38.5%	30.0%
自分の食生活についてよいと思う・おおむねよいと思う人の増加		78.0%	71.2%	80.0%
旬の野菜を食べようとする人の増加		50.5%	45.6%	55.0%

## <主な取り組み>

### ① 家族や仲間と楽しく食べる

食事を通してコミュニケーションを図り、食事の時間を楽しく充実したものになるよう働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ（共食）
・ 地域の行事に積極的に参加する（料理教室、調理実習、食事会など）
・ 家庭で食事のルールを学ぶ（食事のあいさつをする、テレビを消すなど）

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 各グループ・組織の中で声かけをする	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・ 情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・ 食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	コミュニティ・食改・愛育班

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター
・ 情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館

## ②バランスのよい食事をする

バランスのよい食事から健康になれるように、食事バランスガイドの普及などの啓発を行います。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 自分にあった食事を知る
・ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 各グループ・組織の中で声かけをする	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・ 情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・PTA
・ バランスのとれた料理、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	コミュニティ・食改
・ 各種料理教室を開催する	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・生活研究グループ
・ 食事バランスガイドを普及する	コミュニティ・食改

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 食事バランスガイドを普及する	健康課
・ 給食試食会や研修会を通じ、保護者にバランスのとれた食生活の必要性を啓発する	学校給食センター
・ 情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・ 各種教室や講座を開催する	健康課・生涯学習課・学校給食センター
・ 3色の食品群または6つの基礎食品でバランスよく食べることを啓発する	学校給食センター

### ③朝食をきちんと食べる

朝食の重要性を周知し、その内容にも気を配ってもらえるように働きかけます。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・朝食を食べる
・夕食を遅い時間に食べない
・寝る前に食べない
・早寝・早起きをする

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	コミュニティ・食改

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼保運営課・学校給食センター
・毎月の「給食だより」などを通じ、正しい生活リズムをつくるよう啓発する	学校給食センター
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	生涯学習課・学校給食センター

#### ④野菜を食べる

旬の野菜に親しみ、たくさんの野菜を食事に取り入れることで体にやさしい食生活を実現できるように働きかけます。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・食事に野菜を取り入れる（1日350g以上）
・偏食をしない
・野菜について詳しく知る（栄養成分、保存方法、調理方法など）
・家庭菜園に取り組む

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・手軽に野菜がとれる料理について情報提供する	コミュニティ・食改
・各種料理教室を開催する	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・生活研究グループ
・野菜について情報提供する	コミュニティ・食改・老人クラブ・生活研究グループ・JA香川県

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・各種調理実習を開催する	健康課

## ⑤生活習慣病予防の食事をする

正しい食生活が生活習慣病の予防になることを知ってもらい、自ら食を通じた健康づくりが実践できるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・必要な知識を身につける
・暴飲・暴食を控える
・外食を上手に選ぶ
・適度な間食を楽しむ
・早食いにならないよう、よく噛んで食べる

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・情報提供する	医師会・コミュニティ・食改・愛育班
・生活習慣病予防の食事について学習する場を増やす	コミュニティ・食改・老人クラブ・PTA

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・情報提供する	健康課・図書館
・生活習慣病予防について啓発する	健康課・学校教育課・学校給食センター
・栄養教諭などを各学校に派遣し、食に関する指導を実施する	学校給食センター
・各種調理実習を開催する	健康課

## ⑥地産地消をすすめる

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ができるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 地元の産品や産品を使った料理を知る
・ 家庭で、できるだけ地元の産品を使用する
・ 家庭菜園に取り組む
・ 郷土料理を知る

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地産地消の啓発を行う	コミュニティ・食改・老人クラブ・生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
・ 産直について情報提供する	生活研究グループ・JA香川県
・ 生産者と連携した活動を行う	生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
・ 郷土料理・旬の料理について情報提供する	コミュニティ・食改・生活研究グループ・老人クラブ・中讃農業改良普及センター・JA香川県

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 地産地消の啓発を行う	健康課・農林水産課
・ 郷土料理・旬の料理について情報提供する	健康課・幼保運営課・農林水産課・学校教育課・学校給食センター
・ 学校給食に地元農水産物の活用を進める	学校給食センター
・ 学校給食の献立に郷土料理を取り入れる	学校給食センター

## (2) 運動

### 現状課題

- ・「運動不足だと思う」人はほとんどの世代で70%を超えています。特に女性の20歳代から40歳代では、「非常に運動不足だと思う」人が多くなっています。
- ・各種健康教室、体力づくりのイベントへの参加状況をみると、参加者の固定化が課題となっており、無関心層への働きかけや、運動を通じた健康づくりや交流の機会を広げる取り組みを推進する必要があります。
- ・筋力の低下や足の骨折などによる運動器の障がいは、特に高年期において自立度を低下させ、介護が必要となり寝たきりになる可能性を高めます。体を動かすことの意義や必要性について周知・啓発し、日頃からの運動習慣を定着させることが重要です。
- ・小中学生においては、新型コロナウイルス感染症拡大が運動・スポーツ活動に影響を及ぼしており、「運動不足だと思う」子どもが増加しています。成人世代においても家庭内のできる運動など、日常生活の中で取り入れられる運動を意識的に取り組むよう促すことが必要です。



### 行動目標

**★無理なく体を動かす**

### <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	—	7,726歩	9,000歩
	20～64歳女性	—	7,948歩	8,500歩
	65歳以上男性	—	4,730歩	7,000歩
	65歳以上女性	—	4,551歩	6,000歩
運動習慣者の増加	20～64歳男性	27.3%	25.2%	37.0%
	20～64歳女性	18.7%	16.7%	28.0%
	65歳以上男性	44.1%	35.0%	54.0%
	65歳以上女性	40.1%	30.4%	50.0%
一緒に運動する仲間がいる人の増加		37.9%	31.7%	45.0%
運動が体やこころにもたらす効果について知っている人の増加		—	77.6%	80.0%

## <主な取り組み>

### ①運動（体力づくり）の必要性を知る

健康を維持するうえで運動が大切であることを知ってもらい、行動を起こすきっかけづくりをします。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 運動について関心を持つ
・ 自分の体力を知る
・ 体を動かす様々な催しに参加する
・ 運動がもたらす効果について知る

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地域での仲間づくりを支援する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・ 体育協会
・ 学習の場を作る	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・ 体育協会
・ 情報交換や情報提供する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・ 体育協会

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 生活習慣病予防における運動の必要性について啓発する	健康課
・ 子どもの時から体を使って遊ぶことの必要性について啓発する	健康課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課
・ 年齢や体力に応じた運動の必要性について啓発する	健康課・高齢者支援課・幼保運営課・ スポーツ推進課・学校教育課
・ 運動について相談を行う	健康課
・ 自分の体力を知る機会を提供する	健康課・スポーツ推進課

## 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

日常生活の中で無理なく体を動かすことで、運動習慣を身につけられるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・体を動かすように心がける
・体を動かす様々な催しに参加する
・自分や家族にあった運動を見つけ、親しむ

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・自分にあった運動について普及する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・体育協会
・運動を習慣化するための仲間づくりを支援する	コミュニティ・老人クラブ・体育協会
・子どもが気軽に外で遊べる場や情報を提供する	コミュニティ・愛育班・スポーツ少年団

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・生活の中に運動を積極的に取り入れるように啓発する	健康課
・若返り筋トレ教室を開催し、周知する	健康課
・年齢や体力に応じた運動の方法について情報提供する	健康課・高齢者支援課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課
・運動教室を開催し、その実施回数を増やす	健康課・高齢者支援課・スポーツ推進課
・誰もができるニュースポーツについて情報提供する	スポーツ推進課
・スポーツ活動を支援する	スポーツ推進課
・施設利用手続きの改善と情報提供をする	スポーツ推進課
・施設などの環境整備をする	健康課・スポーツ推進課・都市計画課

### ③楽しみながら運動ができる

楽しく運動が続けられるよう、運動や体を動かす楽しさを知ってもらい、仲間づくりの機会を提供します。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 運動に関心を持ち参加する
・ 家族ぐるみで運動する
・ 運動する仲間をつくる
・ 公園や運動施設などを積極的に利用する
・ 体を使って気軽に動く機会を持つ

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地域で行っている運動や催しについて周知し、参加を呼びかける	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・体育協会
・ ウォーキングコースの啓発に協力する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・体育協会
・ 楽しみながら運動する仲間づくりを支援する	コミュニティ・老人クラブ・体育協会

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 年齢、体力、目的に応じて楽しむことができる催しを開催する	健康課・スポーツ推進課・産業観光課
・ 運動の楽しさについて周知する	健康課・スポーツ推進課
・ 遊歩道・公園・運動施設などの充実と整備を行う	スポーツ推進課・都市計画課

### (3) 生きがい・休養

#### 現状課題

- ・「この1か月にストレスを感じた」人の割合は、性別で見ると女性の方が、年齢別で見ると若い世代ほど多くなっています。中でも20歳代から50歳代の女性で、前回調査より増加しています。一方で、ストレスを感じたときの対処法（解消方法）を持っていない人は、性別で見ると男性、年齢別で見ると高齢の世代ほど多くなっており、性別・世代によって異なる状況が示されています。
- ・若年女性におけるストレスの軽減や、高齢男性におけるストレス解消に関する情報提供等、年齢・性別に応じた課題への取り組みが求められます。
- ・心身の疲労回復のために、休養は重要な要素です。十分な睡眠をとり、休養を適切に取り入れた生活習慣を身につけることは、こころの健康につながります。
- ・アンケート調査では、「普段の睡眠で疲れがとれていない」人の割合は30.7%となっており、中でも60歳代以上では、前回調査より増加しており、心身の健康への影響を注視する必要があります。



#### 行動目標

**★いつもより のんびりする**

#### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値
生きがいを持っている人の増加	70.4%	68.4%	75.0%
この1か月にストレスを感じた人の減少	70.5%	67.3%	65.0%
普段の睡眠で疲れがとれていない人の減少	31.4%	30.7%	26.0%

## <主な取り組み>

### ①生きがいを持ち、こころの豊かさを育む

様々な年代の人が、生きがいを持って充実した生活を送るとともに、自分や周囲の人を大切にできる豊かなこころを養えるように促します。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・自分や家族、周囲の人の命を大切にする
・親子のこころの絆を大切にする
・自己肯定感を持つ
・こころの健康やセルフケアについての講習会に参加する
・ライフステージに応じたこころの発達を獲得し、適切に対応できるようにする
・生きがいややりがいを感じられる役割や趣味を持つ
・自分にあった仕事や役割を持つ
・地域のサークル活動やコミュニティ活動、ボランティア活動、各種講座などに参加する
・人生設計を持ち、生活と仕事のバランスを保つ

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・こころの健康に関する情報提供に協力する	医師会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・趣味を楽しめるような場や情報を提供する	コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・体育協会
・地域での活動やボランティア活動を支援し、参加を呼びかける	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・体育協会
・高齢者の得意分野を活かせる場づくりをする	シルバー人材センター・老人クラブ・体育協会
・生きがい対策としての各種事業を開催する	美術館・シルバー人材センター

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 命の尊厳、性教育について情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ 自己肯定感が持てるための支援や生きる力が高まるよう支援する	健康課・子育て支援課・幼保運営課・学校教育課・図書館
・ ライフステージとこころの健康について情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ 生涯学習に関する学習機会や情報を提供し、啓発する	生涯学習課・図書館
・ 生きがい対策としての各種事業を開催する	健康課・高齢者支援課・生涯学習課・スポーツ推進課
・ 地域で活動する住民団体や推進委員などの新たな担い手を育成する	健康課・福祉課・高齢者支援課・生涯学習課・スポーツ推進課
・ スポーツやレクリエーションに関する各種教室、大会、イベントを開催する	スポーツ推進課・文化課

## ②ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう

日常生活の中で生まれる様々なストレスについて啓発し、それを発散する知識や環境を提供し、ストレスと上手につきあえる社会をめざします。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・生活の中に楽しみを見つけ、自分なりのストレス解消方法などを持つ
・こころが落ち着ける時間や場所を見つけ、リラックスする時間を持つ
・地域や職場のレクリエーション活動に参加する
・身近に相談できる人を持つ
・悩みごとに応じた相談場所を知っておく
・日頃から地域の活動に参加し、交流を図る
・働いている人は、職域における専門職による相談を利用する

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ストレスが小さいうちに地域や職場で支える	商工会議所・コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ストレス解消法について情報提供する	商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ
・地域や職場でレクリエーション活動を行う	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ
・地域での仲間づくりを支援し推進する	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ
・ストレス解消ができる場や機会を提供する	美術館
・こころを落ち着かせることができる場や機会を提供する	医師会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ストレス解消法などについて情報提供する	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ストレス解消ができる場や機会を提供する	健康課・子育て支援課・幼保運営課・スポーツ推進課・都市計画課・図書館
・本人を支える家族・周囲の人の役割について啓発し、より良い関係づくりができるよう支援する	健康課

### ③十分な睡眠・休養をとる

健康的な生活と睡眠・休養との関連性や重要性を周知し、十分な睡眠・休養の確保を促します。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・規則正しい生活を心がけ、適切な睡眠・休養をとる
・適切な睡眠・休養がとれない場合、必要に応じて病院を受診する

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・適切な睡眠・休養について情報提供する	医師会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・睡眠・休養などについて情報提供する	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・子どもの頃から適切な睡眠を確保できるよう、規則正しい生活について啓発する	健康課・学校教育課・幼保運営課

## (4) 飲酒

### 現状課題

- ・適度な飲酒は、リラックス効果によるストレス解消などの効果がありますが、過度の飲酒は生活習慣病をはじめとする健康障害のリスク要因となります。
- ・「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する」人の割合が増加しており、アンケート調査においても「毎日お酒を飲む」人の割合が増加しています。中でも50歳代から70歳代の男性では、30%を超え（60歳代は42.1%）、特に多くなっています。
- ・未成年の飲酒は健やかな心身の成長を妨げ、健康に悪影響を及ぼすため、未成年者に飲酒をさせない環境づくりが必要です。
- ・妊娠中・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発達に障害を引き起こす危険性が高いため、飲酒が及ぼす影響について、普及啓発を行うことが必要です。



### 行動目標

## ★休肝日をとる

### <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の減少	男性	26.3%	34.0%	24.0%
	女性	36.6%	45.8%	35.0%
妊娠中の飲酒をなくす		1.1%	1.7%	0.0%
お酒を毎日飲む人の減少		15.5%	16.4%	10.0%

## <主な取り組み>

### ①お酒の害・適量を知る

節度ある適切な飲酒量を周知し、過度の飲酒による様々な疾病を予防できるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 多量飲酒による身体への影響を知る
・ 自身の体質や節度ある適度な飲酒量を知り、適量を守る
・ 未成年者は飲酒をしない、未成年者にお酒をすすめない
・ 妊娠中や授乳中は飲酒をしない

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 過度な飲酒による身体への影響などについて情報提供を行う	医師会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ 未成年者への飲酒防止を周知・徹底させる	コミュニティ・老人クラブ・PTA
・ 集まりの場などで、無理にお酒をすすめない	商工会議所・コミュニティ・老人クラブ

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 多量飲酒が健康に及ぼす影響について正しい情報を提供する	健康課・図書館
・ 未成年者や妊産婦の飲酒の害について啓発を行う	健康課・学校教育課
・ 節度ある適度な飲酒量の知識の普及啓発を行う	健康課

## ②休肝日を作る

休肝日を作るなど、上手にお酒とつきあうための理解を深められるように促します。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・週に2日は休肝日を設定する

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・休肝日を設けることの重要性を啓発する	医師会・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・休肝日を設けることの重要性を啓発する	健康課
・お酒やアルコールに関する相談支援を行う	健康課・福祉課

## (5) 喫煙

### 現状課題

- ・たばこはがんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD、糖尿病、周産期異常などの危険因子であり、様々な疾病リスクを高めるとされています。
- ・アンケート調査では、「喫煙している」人の割合は、男性は50歳代以下で減少、60歳代以上で増加し、全体ではやや減少している一方、女性は40歳代以外の全ての世代で増加し、全体でも増加しています。
- ・たばこは自分が吸っていなくても、たばこから排出される有害物質にさらされることで健康被害が生じることが指摘され、受動喫煙が社会問題として認識されています。健康増進法の改正により、学校・病院等の敷地内禁煙（屋内全面禁煙）、飲食店・職場等の屋内禁煙が義務づけられるなど、取り組みが進められています。アンケート調査においても、他人が吸うたばこの煙を吸うことで体に起こる影響を知っている人は全ての年齢層で増加していますが、さらなる禁煙支援や受動喫煙防止対策を進める必要があります。



### 行動目標

★ニコチン STOP

### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値
成人の喫煙率の減少	15.0%	15.4%	10.0%
妊娠中の喫煙をなくす	4.2%	3.5%	0.0%
他人が吸うたばこの煙を吸うことで体に起こる影響を知っている人の増加	89.2%	92.7%	100.0%

## <主な取り組み>

### ①たばこの害を知る

喫煙がもたらす健康への悪影響について、正しい知識の普及を図り、たばこによる健康被害を回避できるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 喫煙が身体に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組む
・ 未成年者は喫煙をしない、未成年者にたばこをすすめない
・ 喫煙による周囲の人への健康への影響を理解する
・ 妊娠中や授乳中は喫煙をしない

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 喫煙による身体への影響などについて情報提供を行う	医師会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ 未成年者や妊産婦への喫煙防止を周知・徹底させる	コミュニティ・老人クラブ・PTA
・ 学習の場を作る	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・愛育班・老人クラブ

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発を行う	健康課・図書館
・ 禁煙を希望する人が適切な保健指導などが受けられるよう支援する	健康課
・ 学校への喫煙防止教育を推進する	健康課・学校教育課
・ 未成年者や妊産婦への喫煙防止を周知啓発する	健康課・学校教育課・少年育成センター

## ②受動喫煙の防止

受動喫煙がもたらす健康への悪影響について、正しい知識の普及を図り、地域や関係機関と連携し、受動喫煙防止の取り組みを推進します。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止を心がける
・ 喫煙は決められたルールを守る

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地域・職場での禁煙・分煙を徹底する	医師会・コミュニティ・老人クラブ

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 受動喫煙対策について周知・啓発を行う	健康課
・ 公共施設での禁煙・分煙を徹底する	職員課・庶務課・各施設所管課

## (6) 歯・口腔の健康

### 現状課題

- ・ 歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく関係します。特に歯の喪失は多面的な影響を与え、最終的には生活の質の低下に大きく関与します。
- ・ 3歳児健診におけるむし歯のない子どもの割合は82.0%（令和元年度）となっており、計画策定時と比べても増加していますが、歯・口腔の健康は、子どもの頃からの口腔環境が重要となるため、引き続き保護者への指導や歯・口腔の健康に対する意識を高めることが必要です。
- ・ 加齢による身体の衰え（フレイル）の一つに、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む「オーラルフレイル<sup>\*28</sup>」があり、歯・口腔機能の低下を防止するためには、オーラルフレイルに早めに気づき、適切な対応をすることが必要だとされています。
- ・ 今後も歯・口腔の健康づくりの大切さや正しい知識を普及させ、定期的な歯科健診によって自身の歯・口腔の状態を適切に把握し、健康づくりに積極的に取り組む市民を増やしていくことが重要です。



### 行動目標

**★歯みがきを忘れない**

### <数値目標>

項目		策定時	現状値	目標数値
仕上げみがきをしている保護者の増加	1.6歳児健診	71.9%	67.5%	75.0%
子どものかかりつけ歯科医を持つ親の増加	3歳児健診	52.5%	55.9%	増加
むし歯のない子どもの増加	3歳児健診	76.7%	82.0%	85.0%
歯を1日3回以上みがく人の増加		20.7%	22.8%	30.0%
かかりつけ歯科医がある人の増加		37.9%	73.0%	80.0%
定期的に歯科健康診査を受けている人の増加		21.6%	46.1%	60.0%
20歳の記念にチェックアップ&クリーン受診率の向上		13.7%	13.8%	20.0%
歯周病検診受診率の向上		18.5%	18.4%	30.0%

\*28：加齢による身体の衰え（フレイル）の一形態で、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどのある状態を言う。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが特徴で、早めに気づき適切な対応をすることで歯・口腔の健康を維持することができる。とされる。

## <主な取り組み>

### 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・口腔の健康を意識し、むし歯や歯周病の予防に取り組むために、毎食後の歯みがきや正しいブラッシング、定期的な歯科健（検）診の受診などの習慣が身につくように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 歯・口腔の健康に関心を持ち、家族ぐるみで歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む
・ 自分の歯・口腔の状態について知る
・ 乳幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診する
・ よく噛んで食べる習慣を身につける
・ 適切な口腔ケアを実践し、口腔・嚥下機能を維持向上する

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 歯科健診・歯周病検診の周知に協力する	歯科医師会・歯科衛生士会・商工会議所・コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ 歯・口腔の健康に関する正しい情報提供をする	歯科医師会・歯科衛生士会

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ むし歯や歯周病予防の正しい知識と実践方法について普及啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 歯科健診、歯周病検診を実施し、受診率の向上を図る	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 生活習慣とむし歯や歯周病の関連性について啓発する	健康課
・ 口腔・嚥下機能を維持するための適切な口腔ケアの実践方法について普及啓発する	健康課・高齢者支援課

## (7) 健康管理

### 現状課題

- ・健康管理のためには、健診をはじめとして、健康に関する意識づくり、行動変容に向けた取り組みが大切です。
- ・本市の特定健康診査の受診率は35.9%、後期高齢者健康診査の受診率は33.3%となっています（令和元年度）。いずれも年々上昇していますが、県平均を下回って推移しています。
- ・自分自身の健康状態を知ることは、健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。各種健康診査の重要性を理解し、健診結果を活用した健康づくりを市民一人ひとりが習慣的に実践できるように支援が必要です。



### 行動目標

★（健診を）受診する

### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値
健診をほぼ毎年受けようと思う人の増加	51.6%	42.9%	60.0%
定期的に健診を受けている（がん検診含む）人の増加	43.3%	81.1%	90.0%
自分の健康をより良くする知識を持っている人の増加	77.4%	82.1%	90.0%
自分の健康をより良くすることを普段から意識している人の増加	79.3%	82.8%	90.0%

## <主な取り組み>

### 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

年齢や性別にあった各種健康診査を受診してもらえるように周知し、自分だけでなく家族や友人などでお互いに健康への意識を高め、健康管理ができるように働きかけます。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・健康管理の必要性を知る
・定期的に健診を受け、自分や家族の健康状態を把握する
・健診結果に関する知識を身につけ、自分の健康状態を理解する
・健診受診後、適切な指導を受け改善に取り組む

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・健診の周知に協力する	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・地域の中で、健診受診の声かけをする	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA
・情報交換や情報提供し、学習の場を作る	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・PTA

#### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・健診を啓発する	健康課・保険課・高齢者支援課
・地域や職域と連携し、健診が受けやすい体制づくりや受診の呼びかけをする	健康課
・より良い生活習慣など健康管理について情報提供する	健康課・高齢者支援課・保険課・幼保運営課・学校教育課・図書館

## (8) 地域・環境

### 現状課題

- ・個人の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康づくりに関心のない人も含め、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。
- ・個人が家族、友人、知人と密接につながっていることが、社会生活によるストレスの軽減や具体的な支援やケアを提供することになると言われており、地域のつながりと健康には、深い関係があることが指摘されていることから、日頃からのつながりづくりに取り組む必要があります。
- ・アンケート調査では、「自分と地域のつながりが強い方だと思う」人の割合や「コミュニティ活動等に参加する」人、「近隣の人とあいさつができる」人の割合がいずれも減少しており、地域のつながりの希薄化傾向がうかがえます。若い世代ほど地域のつながりを感じていない傾向も続いており、将来的にも地域活動の縮小・希薄化が懸念されます。新しい生活様式の中で、つながることの大切さの啓発や関係づくりの支援に取り組む必要があります。



### 行動目標

**★事故（感染症）から身を守る**  
**★仲良くつながる**

### <数値目標>

項目	策定時	現状値	目標数値
自分と地域のつながりが強いほうだと思う人の増加	32.6%	23.5%	50.0%
コミュニティ活動やボランティア活動などに参加する人の増加	27.3%	25.2%	30.0%
近隣の人とあいさつができる人の増加	87.4%	79.8%	90.0%
不慮の事故の減少（10万人当たり）	37.1	32.9	減少
公園緑地が整備され、よく維持管理されていると感じる人の増加	60.8%	60.5%	増加

## <主な取り組み>

### ①環境を整え、病気や事故から身を守る

病気や事故のない生活を送るため、衛生面と安全面に配慮した環境整備を行います。

#### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・危険な場所を見つけたら、市などに相談する
・家庭ごみの分別収集やリサイクルに協力し、ごみの減量に努める
・交通ルールを守る
・環境保全・美化・緑化について関心を深め、できることから行動に移す
・知識を身につけ、事故にあわないように注意する
・感染症から身を守る

#### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・地域で危険な場所を見つけた際は、市や関係する機関へ情報提供する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・PTA・公園愛護会
・不法投棄を見かけたら市へ連絡する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・環境美化活動（丸亀市まちをきれいにする条例）、地域の緑化活動を支援する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ・緑のまちづくり協議会
・感染症予防の声かけを行う	コミュニティ・愛育班

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 環境が健康に及ぼす影響について啓発する	健康課
・ 感染症対策や各種予防接種を啓発する	健康課
・ 事故予防への対策を啓発する	健康課
・ 道路、公園などに危険がないか点検する	都市計画課・建設課
・ 事故防止に配慮した道路や公園を整備する（可能なところからユニバーサルデザインを導入する）	都市計画課・建設課
・ 丸亀市環境基本計画を推進する（市民とともに進める未来へ続く環境づくり）	生活環境課
・ 一般廃棄物処理基本計画を推進する（循環型社会の構築）	クリーン課
・ 環境美化活動（丸亀市まちをきれいにする条例）を推進する	生活環境課・クリーン課・都市計画課
・ 緑化活動を推進、支援する	都市計画課
・ 生活排水処理の整備を推進する	下水道課
・ 交通安全対策を推進する	危機管理課

## ②地域のつながりを深め、安心・安全な生活を送る

日常生活を安全でより豊かなものにするために、地域のつながりを深め、外出や近隣の人との交流がしやすくなるよう環境整備を行います。また、多くの人と関わりを持ち、助け合いの中でこころや体の健康の向上を図ることができるように働きかけます。

### ◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ お互いに声をかけ合う、助け合う
・ 市やコミュニティの活動に参加する
・ 自分の地域の活動などに関心を持つ
・ 健康に関する情報を収集し、生活の中で活用する
・ 不審者を見つけた際は市や警察に相談する
・ 家族や地域の人と積極的にコミュニケーションをとる
・ あいさつを習慣づける
・ 助け合いの精神・ボランティア精神を高める
・ より良いコミュニケーション能力を身につける

### ◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 安全パトロールに協力する	商工会議所・コミュニティ・愛育班・老人クラブ・PTA・民生委員児童委員
・ 地域で、一人暮らしの高齢者や子どもを見守るパトロールボランティアを増やす	コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ 幅広い世代の人が参加できる行事の開催や周知を行う	商工会議所・社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ
・ あいさつ運動を推進する	コミュニティ
・ 相談できる仲間づくりに協力する	コミュニティ・愛育班・老人クラブ
・ 心配ごとや悩みごとの相談に応じる	社会福祉協議会・コミュニティ・愛育班・老人クラブ・民生委員児童委員

### ◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ コミュニティ活動を支援する	健康課・生活環境課
・ 外出しやすい環境を整備する	危機管理課・建設課
・ あいさつ運動を推進する	学校教育課・少年育成センター
・ 安全パトロールを実施する	少年育成センター
・ 安全パトロールを支援する	学校教育課
・ 地区組織の育成や活動を支援する	健康課・高齢者支援課・生活環境課
・ 子育てしやすい環境を整備する	健康課・子育て支援課・幼保運営課
・ 高齢者や障がい者が生活しやすい環境を整備する	福祉課・高齢者支援課
・ 市民の健康や生活に関わる情報の発信拠点としての機能を強化する	健康課・図書館
・ 計画的な公園や緑地の整備と情報提供をする	健康課・都市計画課

## 5 ライフステージごとの目標と推進方針

健康な状態を維持するためには、子どもの頃からの好ましい生活習慣を身につけるとともに、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

「みんないきいき わがまち丸亀」の実現に向けて、ライフステージごとのいきいきとした姿をめざし、ライフステージに応じた目標と推進方針を基本として、生涯を通じた健康づくりを推進します。

- …ライフステージにおける一般的な特徴
- 市民会議メンバーが考える「いきいきとした姿」

### 妊娠・出産期

- 身体的・精神的にも変化が大きく、不安定になりやすい時期です。
- 母子ともに健やかな出産を迎える。

### 幼年期（0～5歳）

- 保護者の意識や習慣から、生活習慣が形成されていきます。
- 笑顔で家族や友達と遊び、五感を使っていろいろな経験をする。

### 少年期（6～14歳）

- 少年期は、心身の成長に伴い、豊かな人間性を育む時期です。
- 基本的な生活習慣が定着していきます。
- 楽しく学校生活を送り、家族や友達との関係を大切にする。

### 青年期（15～24歳）

- 身体的にも精神的にも大きく発達する時期です。
- 進学や就職などによる生活習慣の変化に伴い、生活の乱れが生じやすい時期です。
- 規則正しい生活を送り、主体的に行動する力を身につけ、夢や希望に前進する。

### 壮年期（25～44歳）

- 仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。
- 生活習慣病を発症しないよう、自分にあった望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。
- 仕事と休養のバランスをとり、元気に過ごす。

### 中年期（45～64 歳）

- 加齢に伴い身体機能が低下し、体力に不安を感じる時期です。
- これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなります。
- 心身ともに健康で楽しく仕事や家事をする。
- 自分なりの生きがいや目標、楽しみを持って生活する。
- 仲間と一緒に趣味を楽しんだり、家族で出かけたりする。
- 将来の自分の姿を想像して、趣味を見つけたり旅を楽しんだりする。

### 高年期（65 歳以上）

- 身体機能が徐々に低下し、加齢に伴って様々な健康問題が出てきます。
- 退職などでライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切になります。
- 自分のことは自分でし、元気に歩ける。
- 持病があっても、自分ができることを楽しみ、地域や社会の中で人と関わりを持って生活する。
- よくしゃべり、よく食べて健康に気をつけて日々を過ごす。
- 家庭、地域（職場）に自分の居場所があり、体調にあわせた自分なりの生活を送ることができる。

■ライフステージごとの目標

分野 ★行動目標	妊娠・出産期	幼年期	少年期		青年期		壮年期		中年期		高年期
		0～5歳	小学生	中学生	高校生	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
食生活 ★3食3つの器で食べる ★ごはん(食事)を楽しむ(共食)			家族や仲間と一緒に食事を楽しむ(共食)								
			1日3回 主食・主菜・副菜をそろえて食べる								
	毎日朝食を食べる	「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける			毎日朝食を食べる						
		郷土料理を知る						郷土料理や伝統食を取り入れ、次世代へ伝える			
運動 ★無理なく体を動かす	適度な運動を行う	親子で楽しく体を動かす	自分にあった運動を見つけ、運動習慣を身につける			楽しみながら積極的に体を動かす				日常生活の中で少しでも体を動かす時間を持つ	
		親子の絆を大切にす	自分を大切にす気持ちを持つ			身近に相談できる人を持つ					
生きがい・休養 ★いつもよりのんびりする	身近に相談できる人を持つ					自分なりのストレス解消法を持つ					
						自分が活動できる機会や場を持つ					
	十分な睡眠・休養をとる	「早寝・早起き」の習慣を身につける			十分な睡眠・休養をとる						
飲酒 ★休肝日をとる		飲酒をしない				適度な飲酒量を知り、適量を守る					
						週に2日は休肝日を設定する					
喫煙 ★ニコチン STOP		たばこの害を知り、喫煙をしない									
		受動喫煙に気をつける									
歯・口腔の健康 ★歯みがきを忘れない	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる習慣を身につける			よく噛んで食べる						
	歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む	歯みがきの習慣を身につける			歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む						
	妊婦歯科健診を受ける	定期的に歯科健診を受ける									
健康管理 ★(健診を)受診する	妊婦健診を受ける	年齢に応じた定期健診を受ける			定期的に健診を受け、自分の健康状態を知る						
地域・環境 ★事故(感染症)から身を守る ★仲良くつながる	交通ルールを守る	事故を予防する							交通ルールを守る		
		感染症から身を守る									
		あいさつを習慣づける									
		地域の活動に関心を持ち、活動に参加する									