

みんないきいき わがまち丸亀

健やか まるがめ21

「健やかまるがめ21」

平成19年4月発行

発行:香川県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





丸亀市長
新井 哲二

はじめに

市民が健康であることは、丸亀市の発展にかかわる重要な課題であり、私たちの責務として、市民の健康が維持された生き生きとした社会を築いていかなければなりません。

丸亀市健康増進計画は、国の策定した「健康日本21」の地方計画として、健康づくりの具体的な行動計画をねらいに策定いたしました。

この計画は、市民一人ひとりが生き生きと自分らしく暮らし、「健康寿命」を伸ばすことを目指し、主体的に行う健康づくりとそれを進めるために社会全体で健康支援をする環境づくりを進めるものです。

「生涯現役で暮らしたい」という市民の願いを叶えるため、それぞれの行動計画を市民自身ができること、地域や職場ができること、また行政ができることは何かを焦点をあて市民の方々と共に考えてまいりました。

今後は本計画に基づき、“みんないきいき わがまち丸亀”をキャッチフレーズに市民の皆様と一緒に力を合わせて健康づくりをすすめてまいりたいと思います。

最後に、計画策定にご尽力いただきました皆様に心より感謝いたしますとともに、これからの取り組みにつきまして温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成19年3月

目次

I 「健やか まるがめ21」とは	3
1 「健やか まるがめ21」がめざすもの	4
2 計画の位置づけと考え方	5
3 計画の策定体制と経過	6
II 丸亀市の健康状況と課題	11
1 死亡状況	12
2 健診の状況	16
3 健康実態・健康づくり調査からみた健康状態	17
III 健康づくりの目標・取り組み	28
1 健康づくりの目標について	29
IV 計画の推進	55
1 計画の推進	56
2 計画の推進体制	57
3 計画の期間	58
4 計画の評価	58
5 進行管理	59
V 参考資料	60
1 丸亀市の概要	61
2 計画策定の経緯	69
3 丸亀市健康増進計画策定委員会名簿	70
4 丸亀市健康増進計画グループワーク参加者名簿	71

I

「健やか
まるがめ21」
とは



1.「健やか まるがめ21」がめざすもの

人生の目的は、単に病気を予防することではなく、より充実した満足できる暮らしを実現していくことです。しかし、健康を害すると、そのより充実した満足できる暮らしの土台が大きく損なわれます。市民一人ひとりの人生設計の重要な部分を占める「健康」を維持するには健康づくり対策が不可欠です。

「健康日本21」がめざす「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会」の実現に向け、生活習慣を改善し健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体で支援していく環境を整備するために、個人や社会又行政が問題解決に向けて、ともに協働で考え、実現に向け取り組んでいかなければなりません。

健康づくりを進めていく要素

健康づくりを進めていくには2つの要素が必要です。

- (1) 健康づくりはまず、市民一人ひとりが、自分の健康を「よりよく」していくための知識を持ち、実現できるための能力を持つことが必要です。
- (2) しかし、健康づくりは市民一人ひとりだけの力ではできません。市民個々が望む、健康法や生活習慣を実行しやすくするため、周りの環境を整えることが大切です。

ヘルスプロモーション概念図



2. 計画の位置づけと考え方

(1) 位置づけは—

「健やか まるがめ21」は、丸亀市総合計画に示す、政策5本柱の一つである「誰もが健康で安心して暮らせるまちを創る」実現のため、市民が主体的に取り組む健康づくりの指針として、また、この市民の取り組みへの行政や関連する団体の支援のあり方について、その方向性を提示する計画として策定しました。

又、本計画は、国が示した「健康日本21」の地方計画として策定しました。

(2) 考え方は—

① 市民が主役です

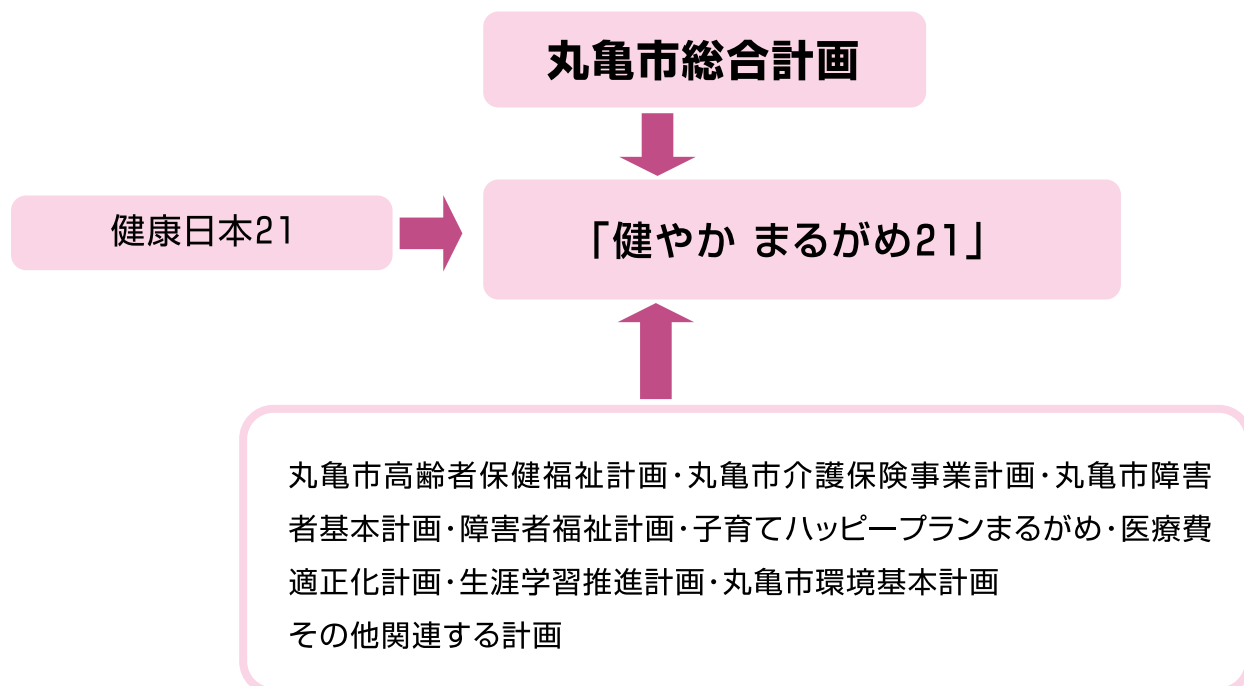
健康づくりは市民が主役であり、自らの役割を自覚し、行動する過程を重視していくということが大切です。このため、計画の策定、実施、評価の全ての場面において、市民が参加することを重視しています。

② 目的志向、成果重視です

計画づくりの目的と目標を明らかにした上で、計画策定後に目的と目標が達成されているかどうか、計画・実践・評価・見直しのサイクルに沿って成果を求めていくことを重視しています。

③ 健康課題に応じた支援を行います

健康課題を把握した上で、課題に応じた支援を行うことを重視しています。



(3) 計画の期間

計画の期間は平成19年度から平成28年度を計画期間とする。

3. 計画の策定体制と経過

(1) 策定体制はどうしたの？

本計画づくりにあたっては、行政主導ではなく、市民が主役の市民の声を反映させた計画づくりをキーワードに健康評価度測定アンケート調査や、市民への一般公募や各種団体からの代表者で構成するグループで出た意見をベースに、地域保健医療福祉推進委員会委員20名と臨時委員4名（グループワーク代表）による「策定委員会」の参画をえて計画を策定しました。

平成17年度から18年度にかけて、グループワークや策定委員会を開催し、積極的に意見を交換し討議を重ねました。

(2) 策定までの経過について

① 策定委員会開催実施状況

委員は、地域保健医療福祉推進委員20名と臨時委員4名（各グループワークの代表者）で構成されました。

開催日程は平成17～18年度で策定委員会を5回開催しました。

② グループワーク開催実施状況

メンバーは一般公募者及び各種団体からの代表で構成されました。

開催日時


平成17年度は31名によるメンバーで 全体会—2回並びに4グループに分かれてそれぞれ別日に12回討議をし計14回開催しました。

総合計画の基本理念やそれを達成するための方針に沿って、市民の“健康”の視点から健康づくりに取り組もうとグループワークを通して市民の生の声を聞きました。

内容

（総論）みんなで育てる「健康なまちづくり」をつくるため

●目指す姿（暮らしのあるべき姿）を考え、大別して下記の意見が出ました。

- 
- ① 地域・家族・友人などとの交流を大切にする
 - ② 自分らしく自立した生活を送りたい
 - ③ 明るく穏やかな生活を送りたい

そのためにはどんなことが必要なのでしょうか？

●健康の姿

- ① ストレスをためない生活をしたい
- ② 自分にあった運動をする
- ③ 食生活に気をつける
- ④ 健康管理の意識をもつ
- ⑤ 環境・地域のあり方を整える

次に現実の丸亀市の「健康状況」、例えば人口動態や疾病罹患率、健診受診状況、医療費の状況からみて問題点を拾い出し討議しました。大きく6問題に分別され、その中から丸亀市の健康課題が浮かび上がってきました。

●現状の問題点

- ① 心
- ② 運動
- ③ 食事
- ④ 健康
- ⑤ 地域・環境のあり方
- ⑥ 2007年問題

を話し合い討議しました。

平成18年度 平成17年度に討議した総論の中から現状の問題点6項目（心・運動・食事・健康・環境地域のあり方・2007年問題）について、グループを再度編成し直し、それぞれの各論につき、目標、わが市の課題、みんなの役割、計画終了年度での評価目標について話し合いました。

平成18年度グループワークの参加者26名が4グループに分かれてそれぞれ別日に計10回討議しました。

（各論）に分けて討議し

- 心の健康
- 運動
- 食事
- 健康管理
- 環境・地域のあり方

それぞれの各論毎に役割別にみた取り組みについて考えてみました。

- 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

グループワークで話し合ったこと。

ステップ 1

なぜ今、健康増進計画が必要なのか？問題意識を共有しました。
健康についてフリートークを行いました。

ステップ 2

市民の①「理想の生活」「健康の姿」を話し合いました。
②「理想から見た現状の問題点」を討議しました。

ステップ 3

丸亀市の① 統計情報の提供と統計から見た丸亀市の健康の問題点を討議しました。
② ステップ2の①②及びステップ3の①を踏まえて、健康づくりの目標をつくりました。

ステップ 4

① ステップ3で決めた目標に向かって問題解決を行うために、行動のスローガンを決めました。
② 問題解決に必要とされる取り組みと各々の役割を出し合いました。
(個人や家庭・地域職場・行政)

ステップ 5

メンバー全員で情報を共有した上で、中目標毎にグループ分けをし、具体的な小目標について話し合いました。

グループワークから



地域・家族・友人などとの交流を大切にする

- 地域で活動したい
- 地域の中でお互い助け合いながら、暮らしていきたい
- みんなが明るく、元気で、安全・安心の出来るまちでありたい

自分らしく自立した生活を送りたい

- 自分らしく体を動かす
- 規則正しい生活を送りたい
- 「自己責任」を持って、向上心のある暮らしをしていきたい
- 趣味を持つ・社会に貢献するなど自分の役割を感じ、生きがいのある生活を送りたい
- 経済的に安定した生活をしたい
- バランスのよい食事を作りたい



明るく穏やかな生活を送りたい

- 家族仲良く和やかに暮したい
- 笑顔を絶やさず充実した生活を送りたい
- 明るく健康で円満な家庭生活が送りたい
- 精神的にも、肉体的にも「ゆとり」ある生活がしたい

1.めざす姿(暮しのあるべき姿)

①地域・家族・友人などとの交流を大切にする

- 地域で活動したい
- 家族・友人・地域の方と助け合う暮らしがしたい
- 地域との関係を密に暮らしたい
- 地域の中でお互い助け合い(共助)ながら、暮らして行きたい
- 友人との交流を大切にしたい
- 地域で助け合い・ふれあいながら生活していきたい
- みんなが明るく、元気で、安全・安心の出来るまちでありたい

③明るく穏やかな生活を送りたい

- 家族仲よく和やかに暮らしたい
- 笑顔を絶やさず充実した生活を送りたい
- 笑顔のある毎日を過ごしたい
- 笑いのある家族・地域の中で生活していきたい
- 明るく健康で円満な家庭生活が送りたい
- 精神的にも、肉体的にも「ゆとり」ある生活がしたい

②自分らしく自立した生活を送りたい

- 自分らしく自立した生活を送りたい
- 自分らしく体を動かす
- 規則正しい生活を送りたい
- 「自己責任」を持って、向上心のある暮らしをしていきたい
- 気力をいつまでも持って生活を続けたい
- 趣味を持つ・社会に貢献するなど、自分の役割を感じ、生きがいのある生活を送りたい
- 経済的に安定した生活をしたい
- 経済的に普通の暮らしをしたい
- 生活習慣を見直し、健康的な生活を送りたい
- バランスのよい食事を作りたい(男女問わず)
- 環境問題に意識した生活を送りたい



2.健康の姿

①ストレスをためない生活をしたい

- ストレスをためない生活をしたい
- ストレスをためず楽に暮らしたい
- 精神的健康
- 心の健康(家族や仲間と会話がある)

③食生活に気をつける

- 現代病予防の食生活を実行する
- 家族そろってバランスのよい食事をする
- 自分にあったバランスのよい食事を摂る
- 食生活に気をつけたい

⑤環境・地域のあり方を整える

- 地域でスポーツする場がある
- 地域の人たちと情報交換(交流)できる場がある
- 地域全体に情報が伝わるネットワークがある
- 安全な町づくりに地域が役割をもつ
- お互いに声を掛け合う意識をもつ
- 経済的に安定している
- 医療・就業・住居を安定させたい

②自分にあった運動をする

- 自分にあった運動をする
- 毎日運動をする
- 適度な運動をする
- 総コレステロールを下げるためにウォーキングをする

④健康管理の意識をもつ

- 身体的健康・社会的健康
- 年に1回は健康チェックを受けて、病気の早期発見をする
- 歯の健康に気をつける
- 自分の歯で食事ができる
- 健康管理の意識をもつ
- 過信しないで、定期的に健診を受ける
- 健康診断を受け、自分の体を知る
- 自分の体は自分で守る
- 早寝・早起きをし、規則正しい生活をする
- 禁煙または、タバコの本数を減らす
- 禁煙・分煙に努める

3.現状の問題点

1

こころ

2

運動

3

食事

4

健康

5

環境・地域のあり方

6

2007年問題

Ⅱ

丸亀市の 健康状況と課題



本市の健康課題については、死亡の状況など各種統計を国や県と比較するとともに、アンケート調査結果を踏まえて抽出し、まとめました。

1. 死亡状況

(1) 死亡状況

粗死亡率は、香川県より低く全国より高くなっています。粗死亡率は高齢化の影響が考えられるので、年齢調整死亡率で比較すると男女とも全国並みといえます。全国を100とした標準化死亡比(SMR)でみると、全国より低く、死亡状況は全国並みか、それより良好といえます。

65歳未満の粗死亡率は全国並みであり、65歳早死損失年は全国・香川県より低く、早世死亡の状況は比較的良好といえます。

全死亡 死亡率は人口千対 ●1999年-2003年の5年間

	丸亀市	香川県	全 国
粗死亡率	8.7	9.2	6.4
年齢調整死亡率 男性	6.3	6.2	3.3
年齢調整死亡率 女性	3.2	3.2	1.9
65歳未満粗死亡率	1.9	1.9	2.6
65歳未満粗死亡率 男性	2.6	2.6	1.2
65歳未満粗死亡率 女性	1.2	1.3	32.7
65歳早死損失年 男性	32.0	33.3	17.5
65歳早死損失年 女性	15.9	17.3	100.0
SMR 男性	97.8	96.6	100.0
SMR 女性	99.4	98.4	

- 年齢調整死亡率:年齢の影響を除いて算出する死亡率
- 65歳早死損失年:65歳まで生きられなかった人が、65歳まで生きられるはずだったとしたら、「何年損したか」を見る指標。これが大きいほど、その地域での早世(若死)による負担が大きなことを示す。
- SMR:標準化死亡比。全国を100として年齢の影響を除いて死亡状況を見る指標

(2) 死因別死亡

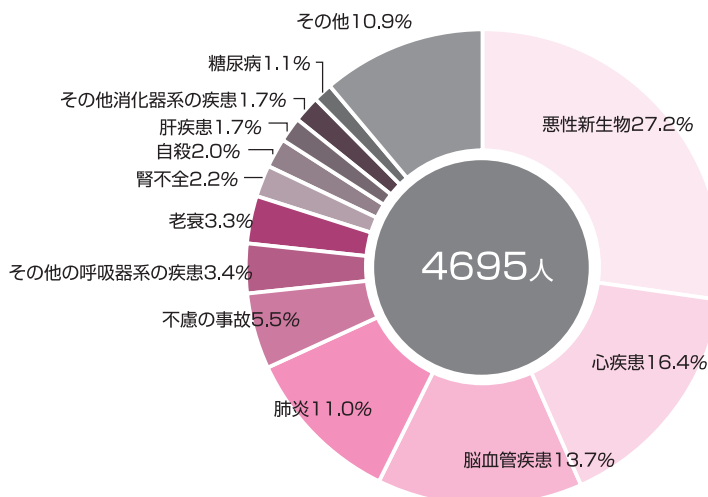
死因別死亡では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患のいわゆる三大生活習慣病で57.3%を占めています。ついで、肺炎、不慮の事故、自殺の順となっています。

全国を100とした標準化死亡比(SMR)でみると、3大死因の悪性新生物は男女とも全国より低く、心疾患・脳血管疾患は、男女とも概ね全国並みです。不慮の事故は、男女共に高くなっています。

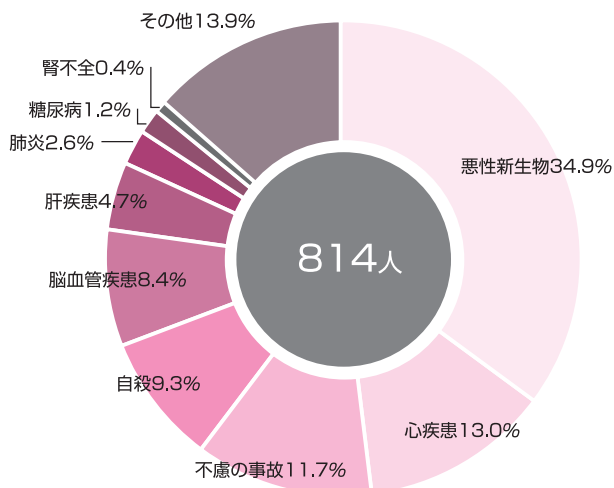
主な死因別死亡 SMR ●1999年-2003年の5年間

	丸亀市	香川県	全国
男性			
悪性新生物	92.5	93.9	100.0
心疾患	101.8	99.8	100.0
脳血管疾患	107.0	86.7	100.0
肺炎	109.3	101.6	100.0
不慮の事故	141.5	125.5	100.0
自殺	77.8	85.7	100.0
女性			
悪性新生物	87.6	92.3	100.0
心疾患	102.9	99.0	100.0
脳血管疾患	99.5	92.3	100.0
肺炎	116.8	111.6	100.0
不慮の事故	140.0	122.2	100.0
自殺	60.4	80.3	100.0

主な死因別死亡（1999—2003年の5年間合計）



65歳未満の主な死因別死亡（1999—2003年の5年間合計）

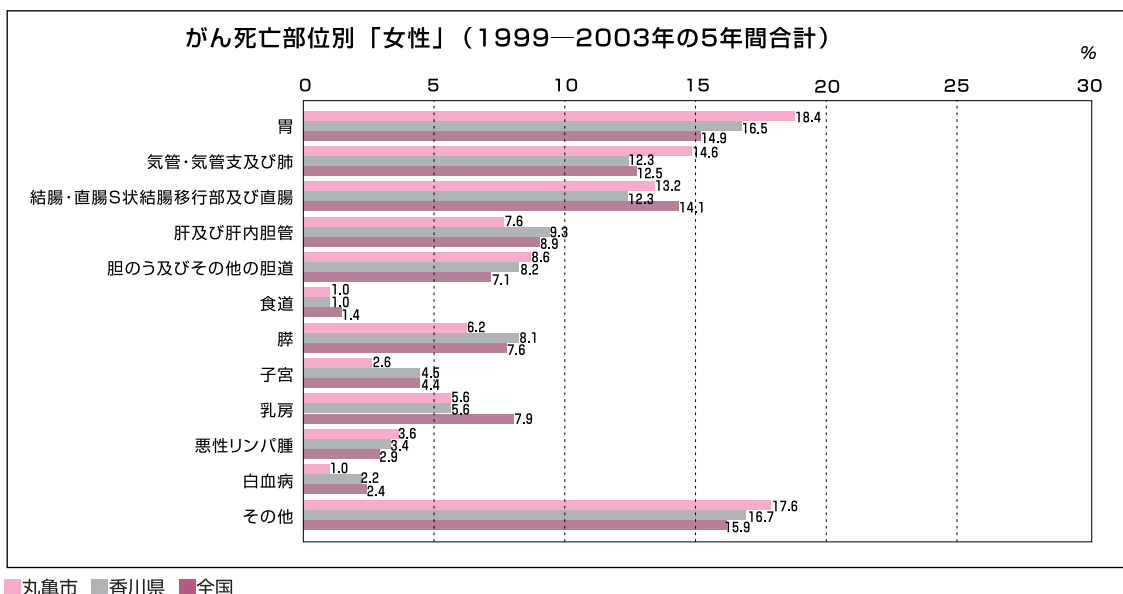
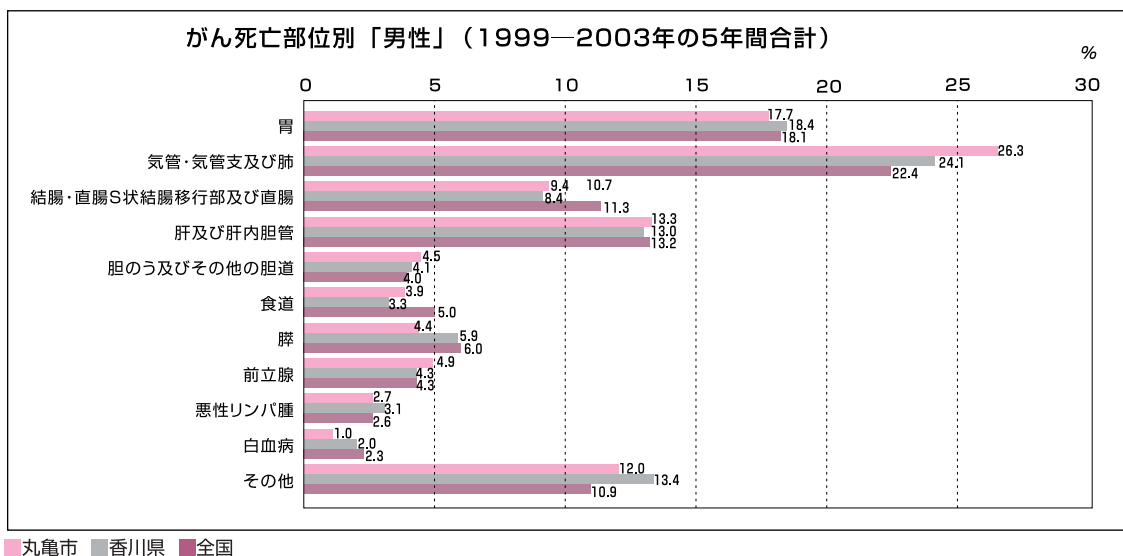


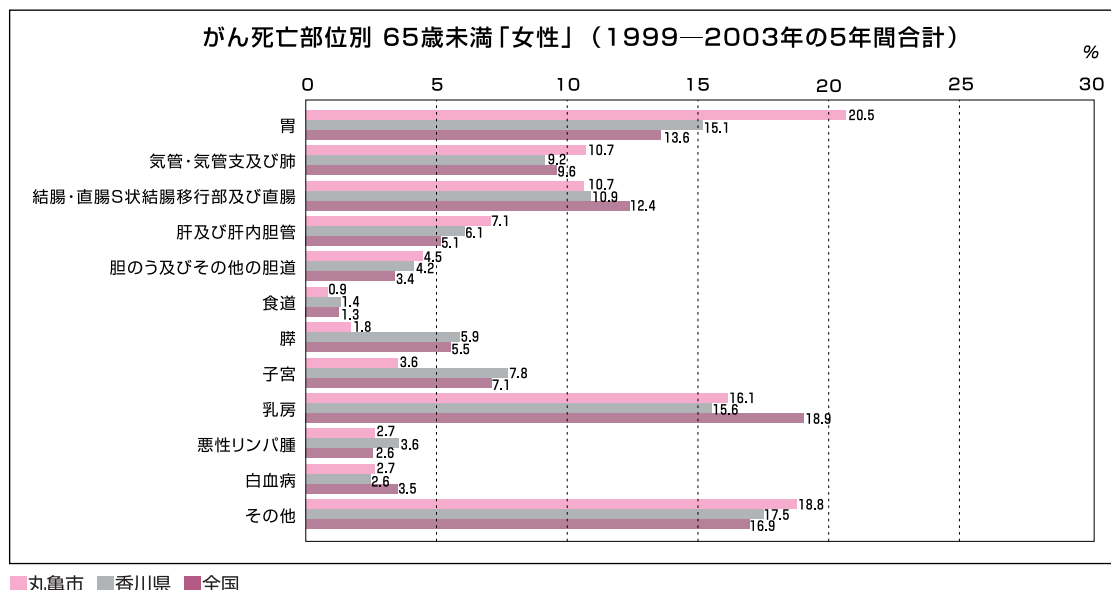
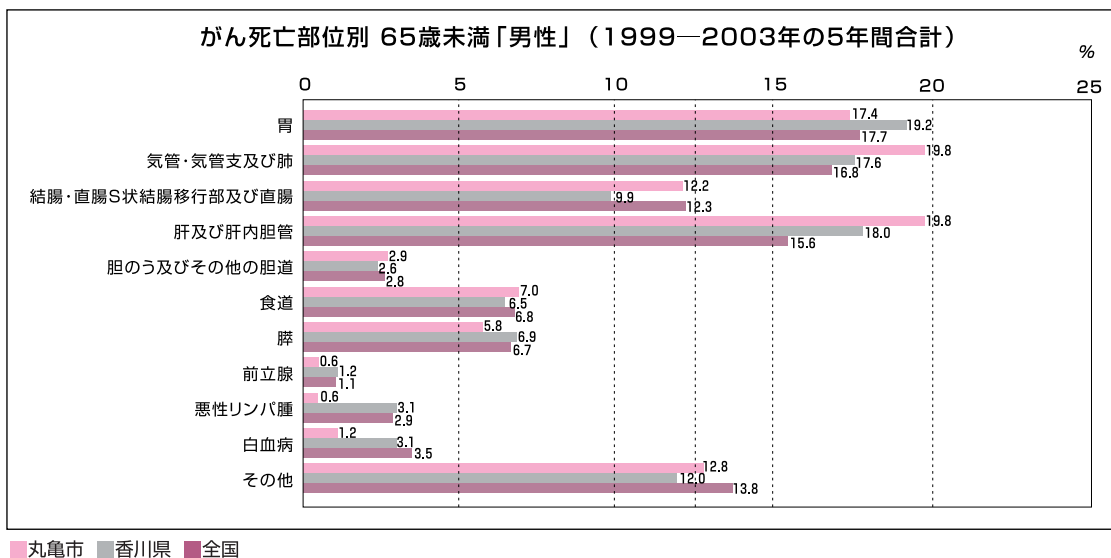
(3) がん死亡

がん死亡では、男性は1位気管・気管支及び肺26.3%、ついで胃、肝及び肝内胆管の順となっており、全国と同様の傾向にあります。女性では、1位胃18.4%、ついで気管・気管支及び肺の14.6%、大腸の順となっており、全国とほぼ同様の傾向です。

65歳未満の死亡では、5年間で、男性は気管・気管支及び肺と、肝及び肝内胆管が各34名(19.8%)、女性では胃が23名(20.5%)と多くなっています。

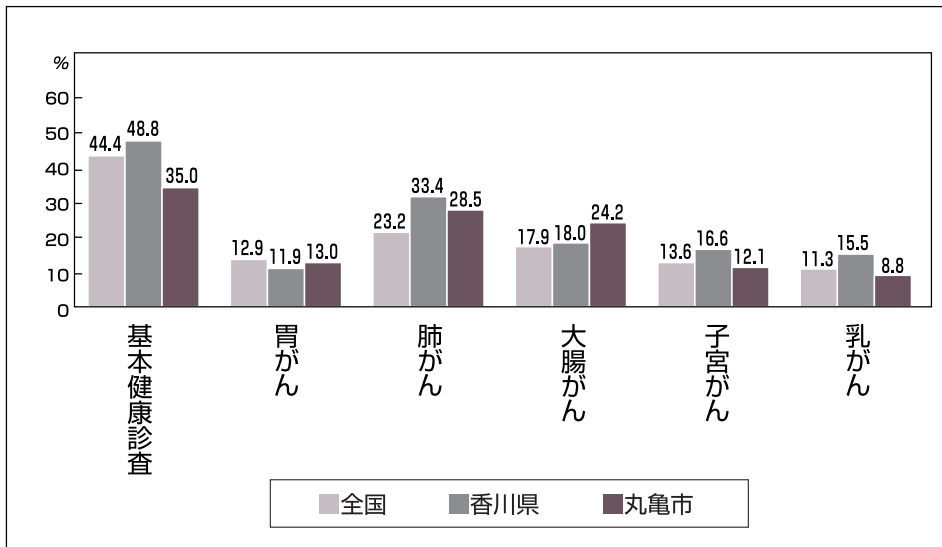
※特徴:男性では、全年齢・65歳未満とも肺がんの死亡割合が高く、また、若年では肝がんの割合も高い。女性では、全年齢・65歳未満とも胃がんの割合が高く、次いで肺・胆のうがんが高い。若年では、肝がんの割合も高い。乳がんは全国より低い、死亡割合が2位と上位である。子宮がんの割合は低い。





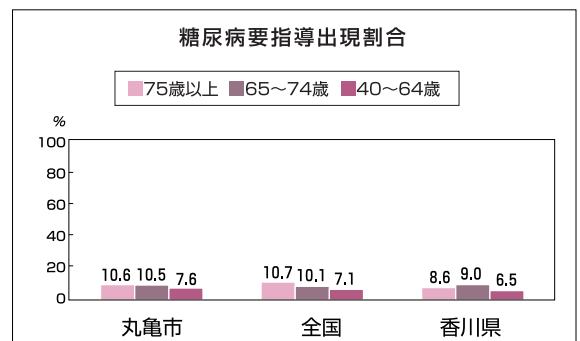
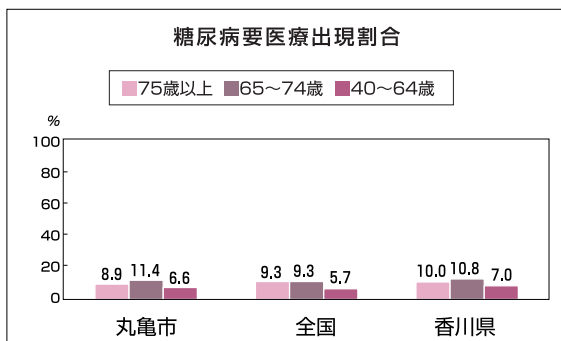
2. 健診の状況

(1) 健診受診率比較(平成16年度)

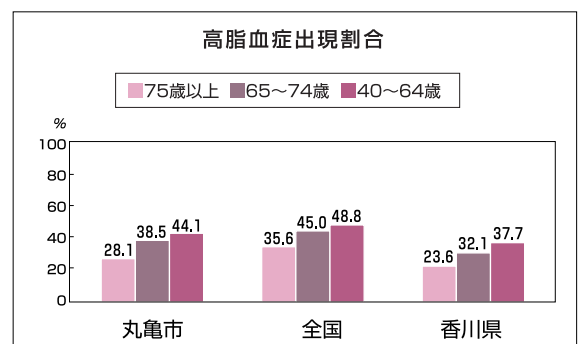
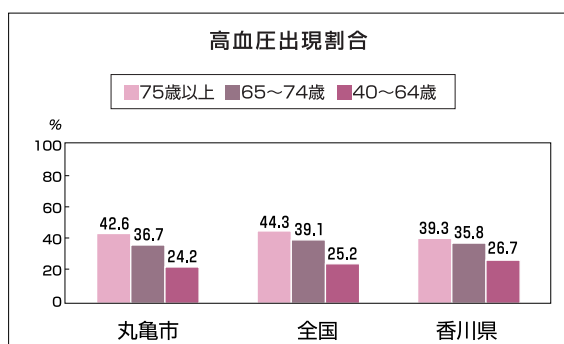


香川県・全国の受診率と比較して高いのは、胃がん検診・大腸がん検診である。反対に、香川県・全国の受診率よりも低いのは、基本健康診査・子宮がん検診・乳がん検診である。肺がん検診については、全国よりも高いものの香川県よりは低くなっている。

(2) 基本健康診査結果状況(平成16年度)



糖尿病の異常出現割合は、要医療・要指導ともに、全国・香川県とほぼ同様の傾向にあるが、要医療の65歳～74歳で全国・県をわずかに上回っている。



高血圧の出現割合は全国・香川県とほぼ同様の傾向にあり、年齢とともに増えている。高脂血症の出現割合も全国・香川県とほぼ同様の傾向にあり、若い年齢で多くみられる。

3. 健康実態・健康づくり調査からみた健康状態

ここでは、旧丸亀市について説明します。旧飯山町・綾歌町については、合併前に策定された健康増進計画より抜粋して載せました。

旧丸亀市

健康感(「自分の健康状態をどのように感じていますか」)では、よいと感じている人は27.8%ふつう50.8% よくない19.1%となっています。客観的な健康状態では、特に男性の肥満が目立っています。運動不足などあり、生活習慣病の発症が気になります。

生活習慣で、まず食生活では、働き盛りの世代に朝食の欠食や自分の食生活について問題意識を持っている人が多くみられます。

運動習慣では、全体に運動習慣を持つ人が少なく、特に働き盛りの世代で少なくなっています。全体でも運動不足を感じている人が多いようです。

心の健康(メンタルヘルス)では、働き盛りの世代にストレスを感じている人が多く、心配事がある人も多いです。「死にたいと思うことがある」「気がめいるような感じになることがある」等、うつ傾向のみられる人が少なからずみられます。

睡眠は、半数がよく眠れています。働き盛りの世代で就寝時間が遅くなっています。

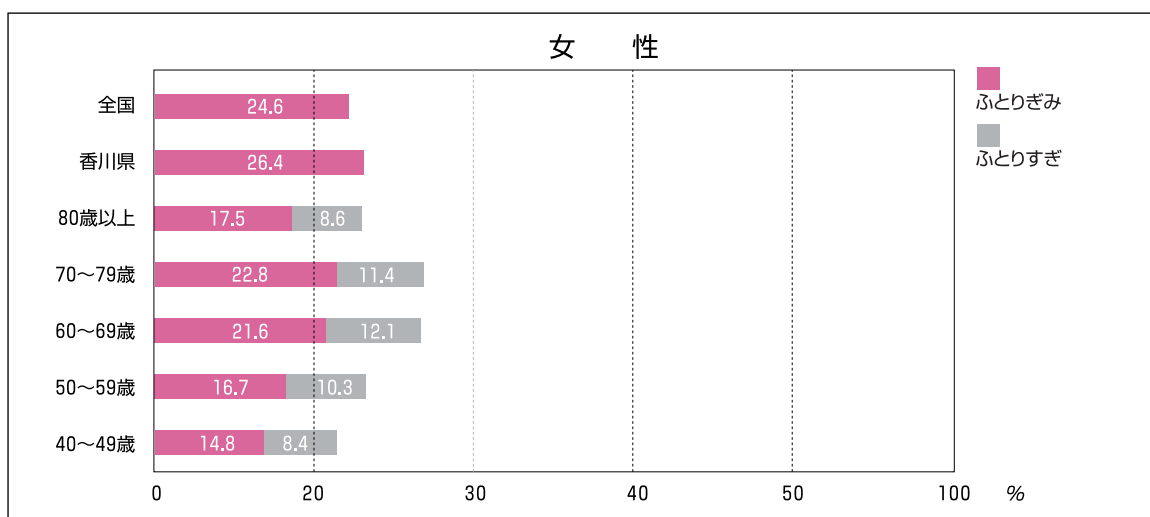
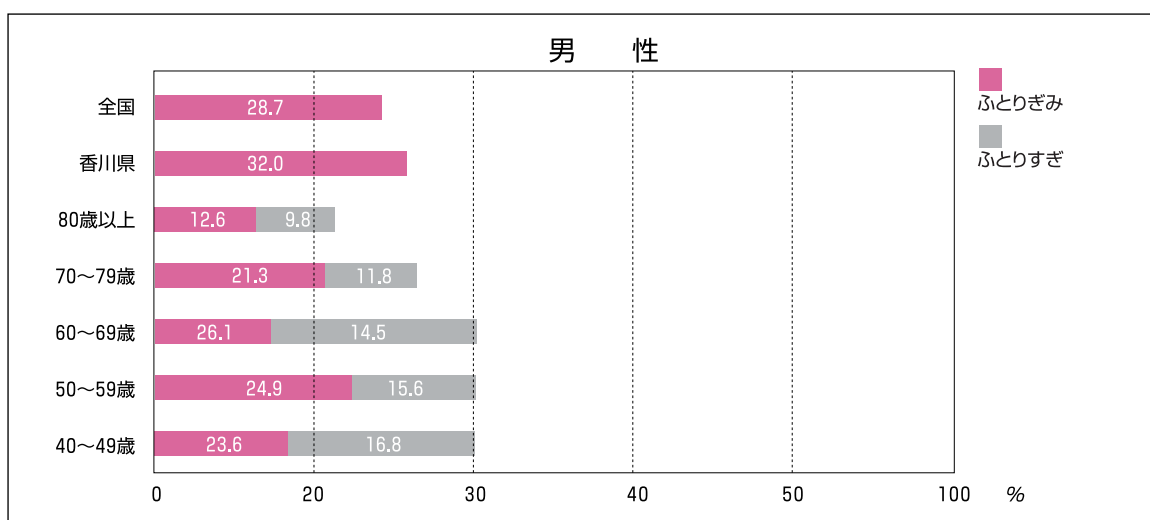
喫煙習慣では、女性の喫煙率が高くなっています。禁煙への関心を持っている人も58.9%います。また、喫煙が及ぼす健康影響で、肺がんについてはよく知られていましたが、妊娠への影響などその他については、あまり知られていないようでした。

飲酒習慣は、全国より低いですが、1回の飲酒量が多いようです。

歯の健康では、女性の方が毎食後磨いている人が多く、男性では毎日磨かない人が9.3%います。全体で、33.2%の人に何らかの症状(歯や歯茎からの出血、腫れ等)があるようです。



肥満の出現率(平成17年度)



※平成17年度基本健康診査結果でふとりぎみ・ふとりすぎと判定された人

厚生労働省「肥満とやせの判定表・図」で判定

- 標準体重プラス・マイナス25% …………… ふつう
- 標準体重プラス25～40% …………… ふとりぎみ
- 標準体重プラス40%以上……………ふとりすぎ

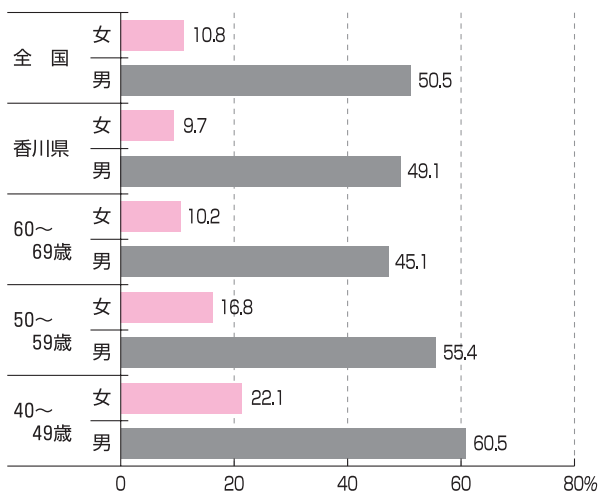
全国・香川県については、「健やか香川ヘルスプラン21」

中間見直し(平成18年)より抜粋

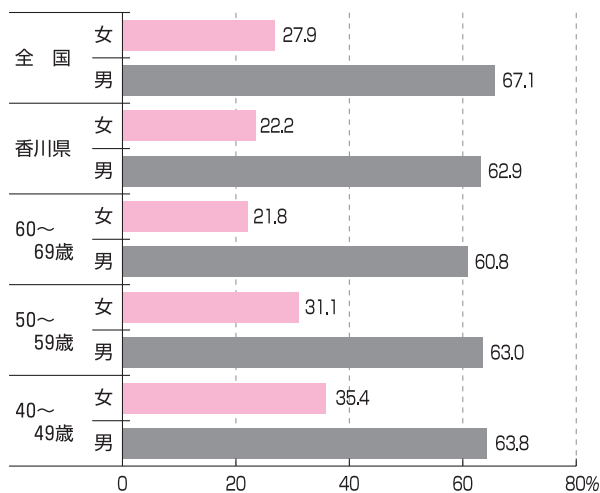


1.生活習慣

■喫煙率

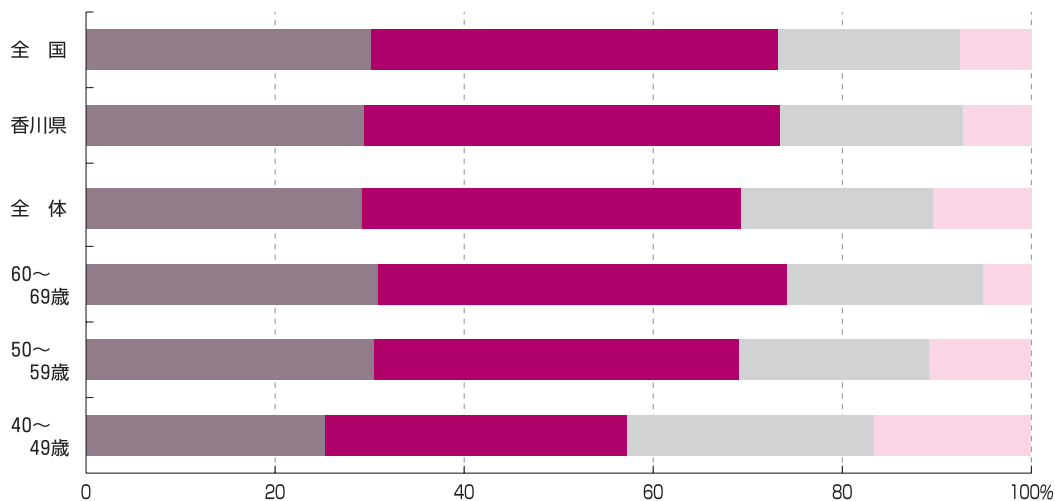


■普段、酒類を飲みますか

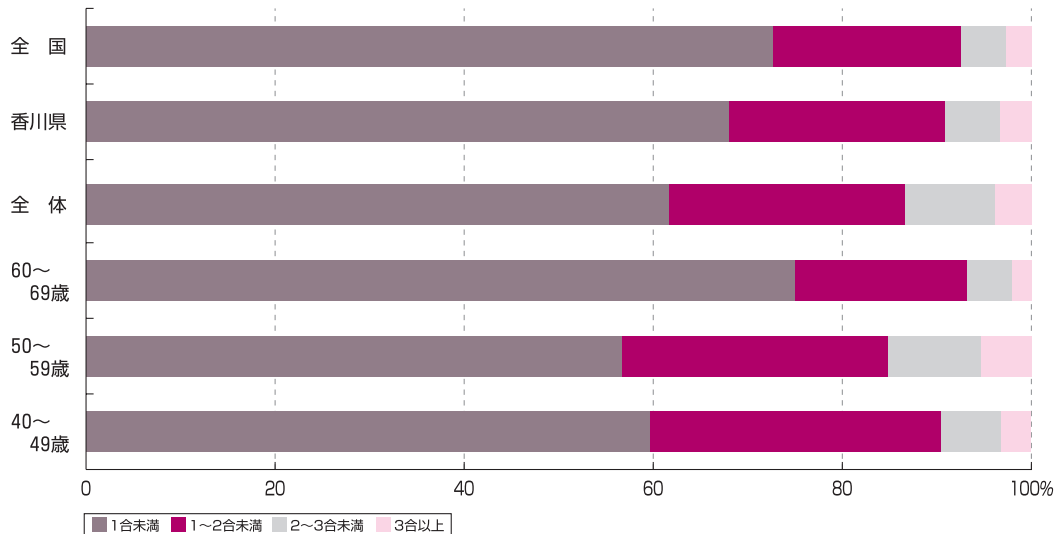


■日本酒換算で、平均して1日にどれくらい飲みますか

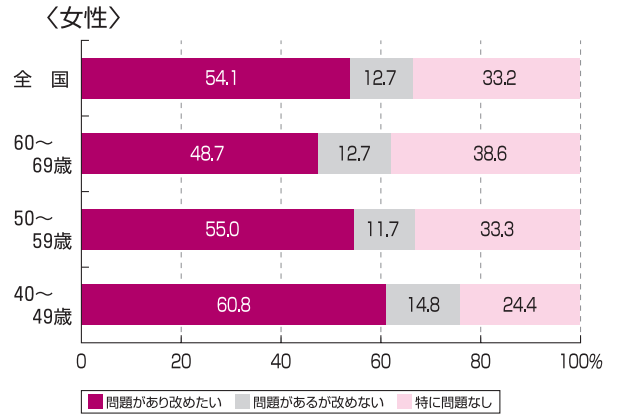
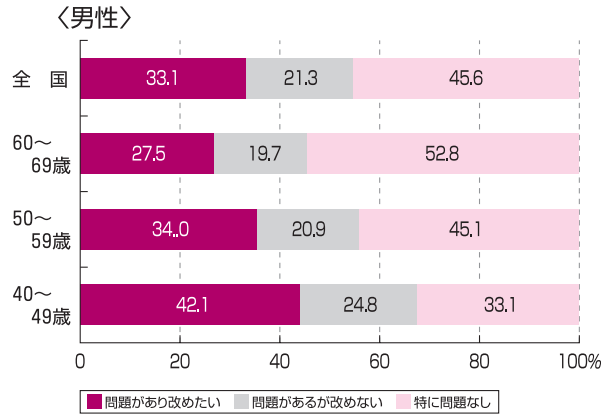
〈男性〉



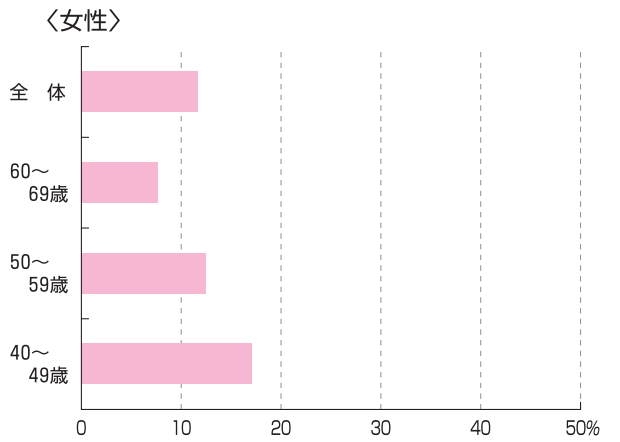
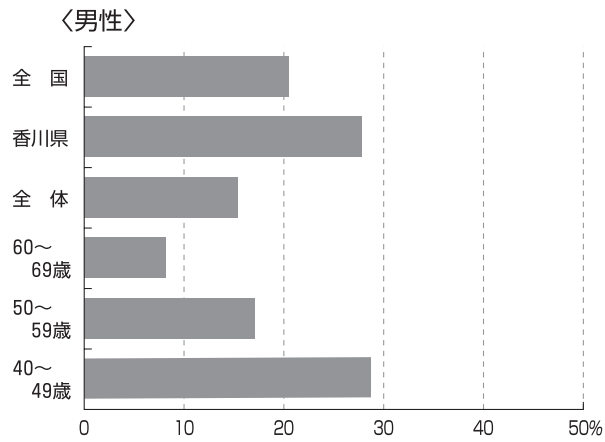
〈女性〉



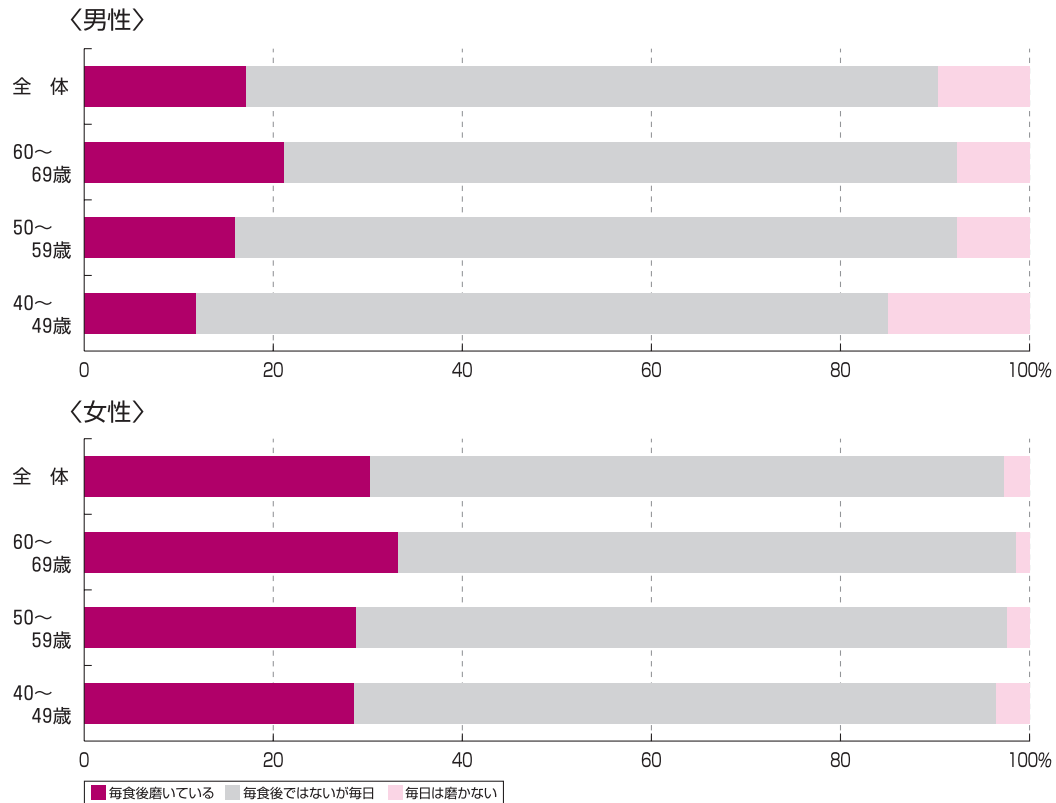
■自分の食生活についての問題意識と意欲改善の状況



■朝食の欠食率

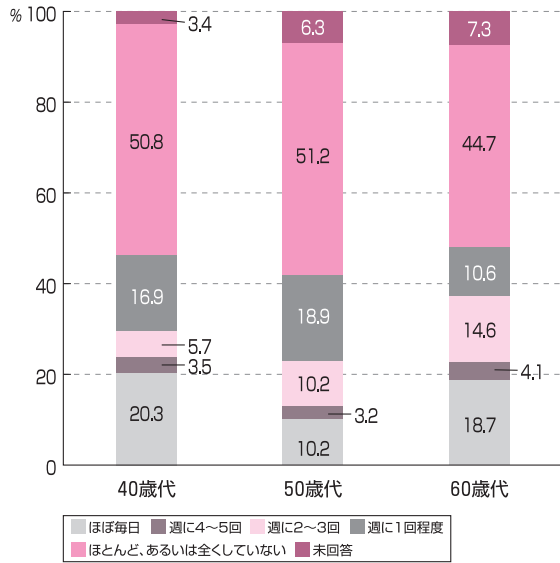


■歯を磨いてますか

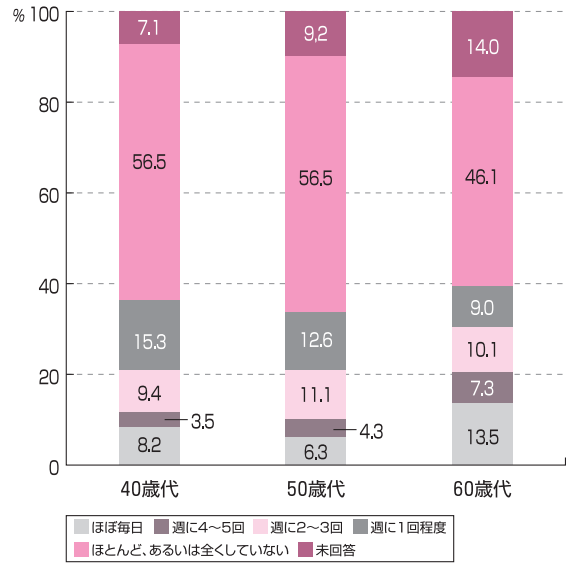


■仕事以外の時間に汗をかきような運動をしていますか

〈男性〉

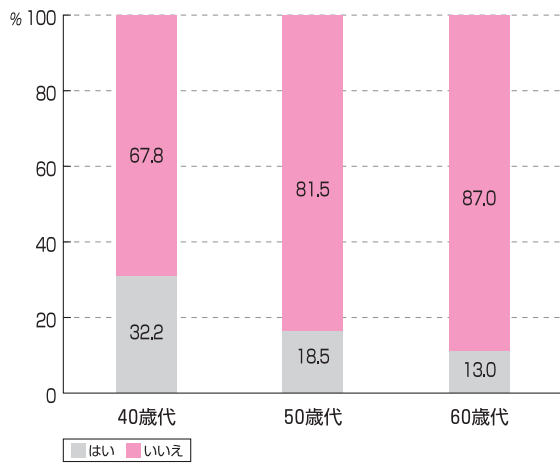


〈女性〉

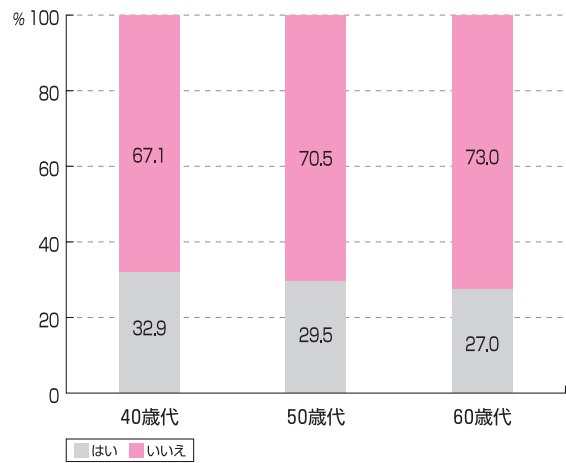


■間食または夜食を毎日1回はする

〈男性〉

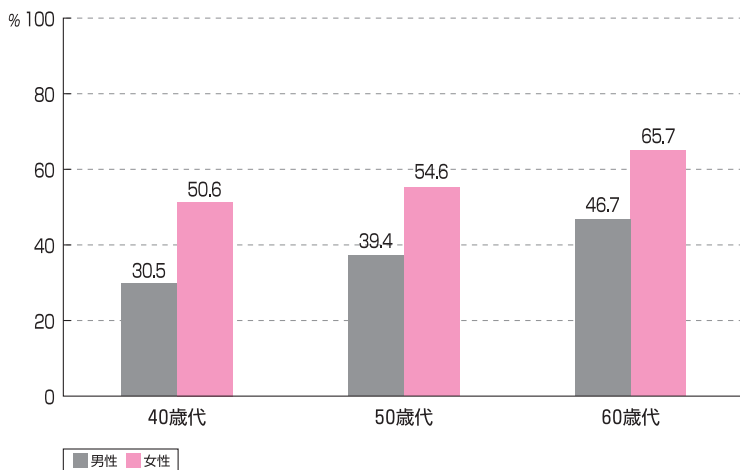


〈女性〉

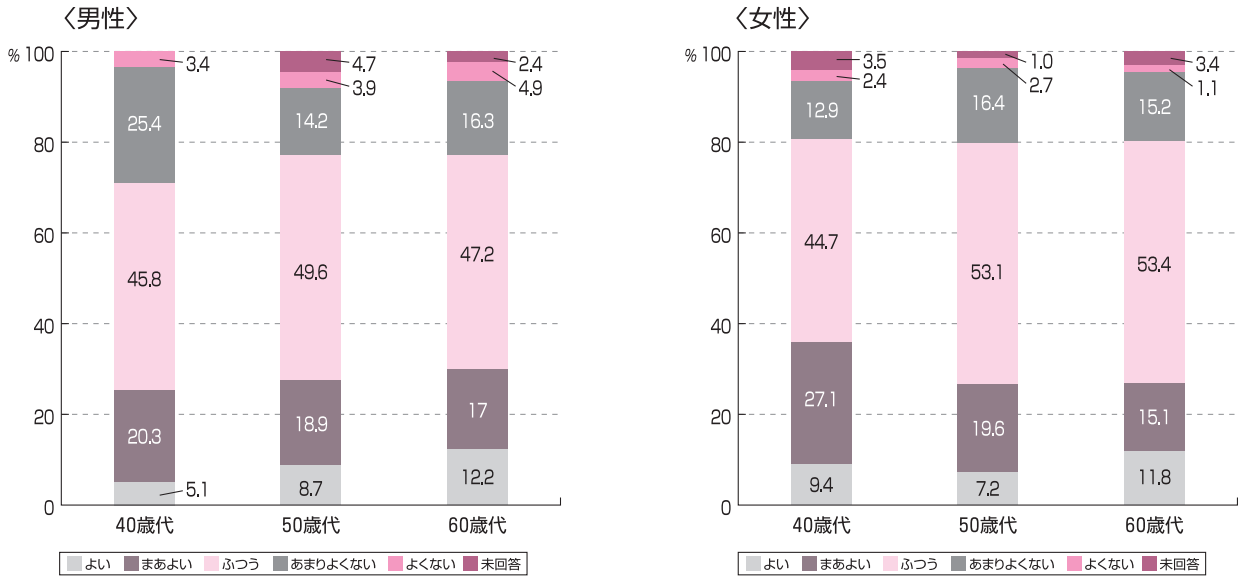


2.主観的健康感

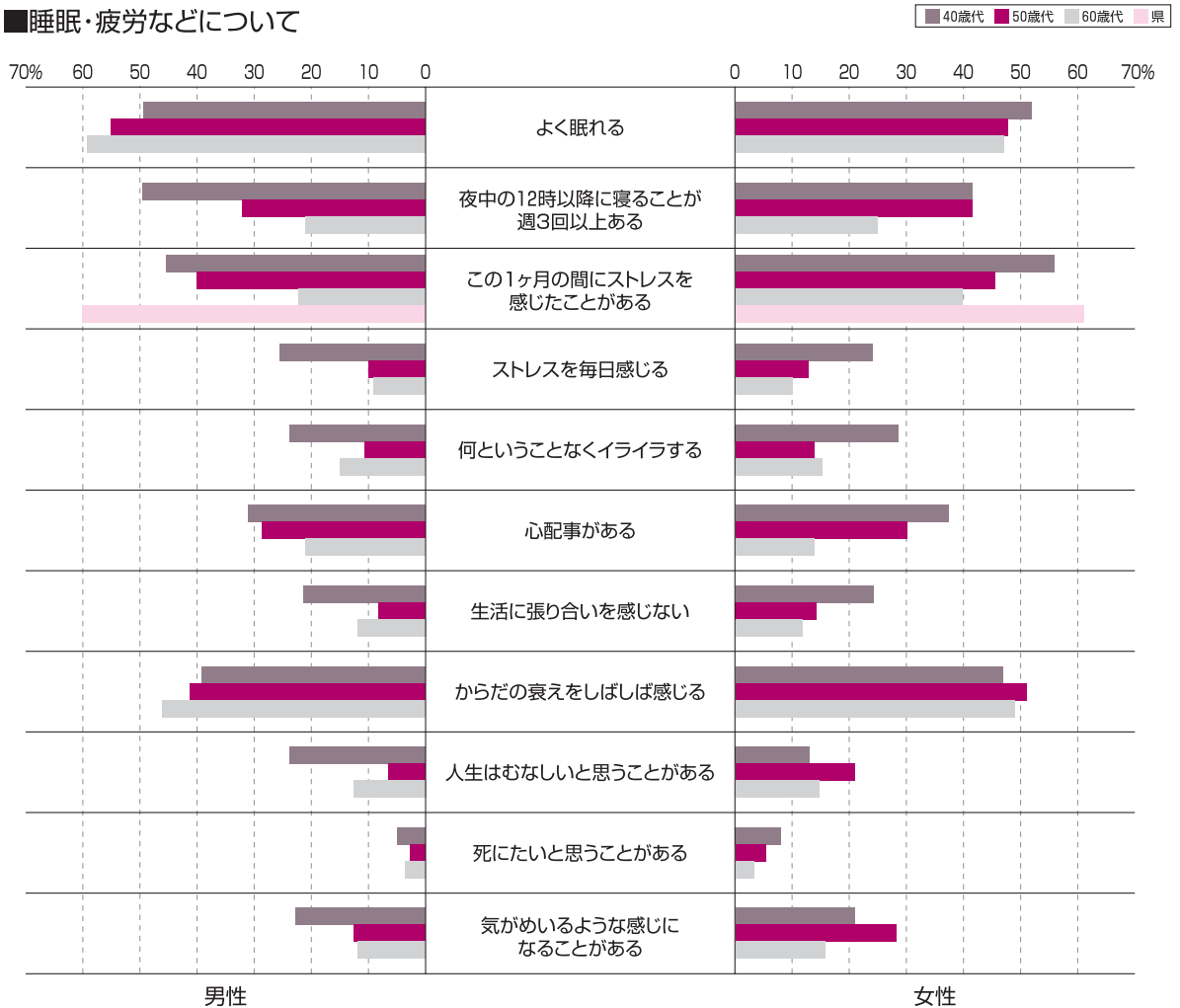
■今、幸福だと思う



■自分の健康状態をどのように感じていますか

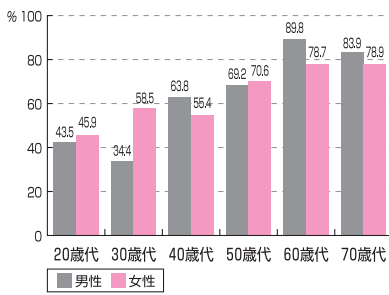


■睡眠・疲労などについて

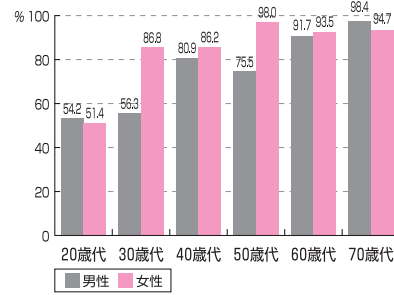


1.生活習慣

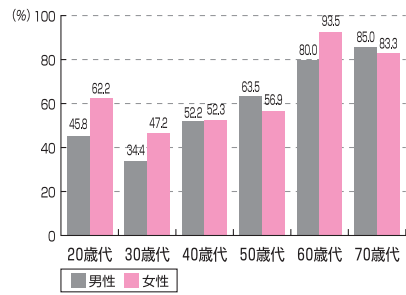
■睡眠時間は1日7、8時間程度で規則正しい



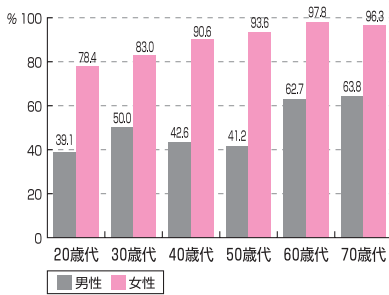
■朝食はだいたい毎朝食べる



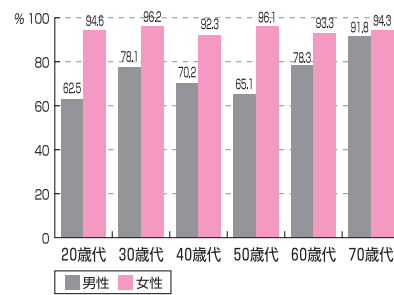
■夜食しないようにしている



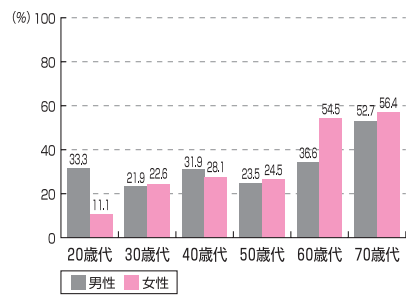
■喫煙はしない



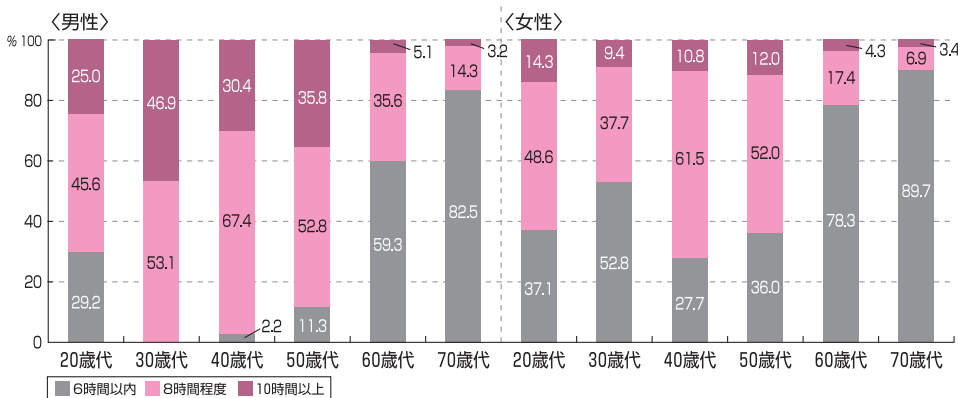
■飲酒はしない、あるいは控えめにしている



■週1~2回以上定期的に運動している



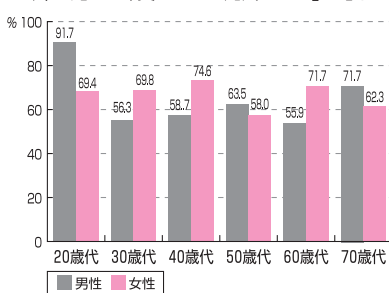
■1日労働時間は平均どれくらいですか



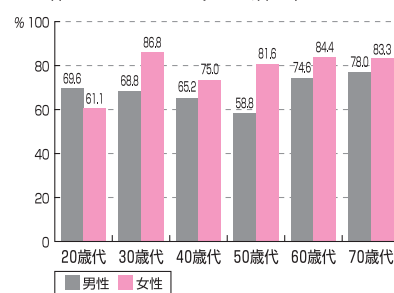
生活習慣については、男女ともに60~70歳代の高齢者ほど規則正しいと答える者の割合が高く、男性にその傾向が強い。一方、中年世代では女性の方が良好である。肥満度は男女とも高齢者ほどやや高くなる。1日の労働時間では、中年男性に過重な傾向があった。日常での運動強度は、外出については中世男性を除き積極的な傾向が見られるが、健康づくり、スポーツともに必ずしも良好ではない。

2.主観的健康感

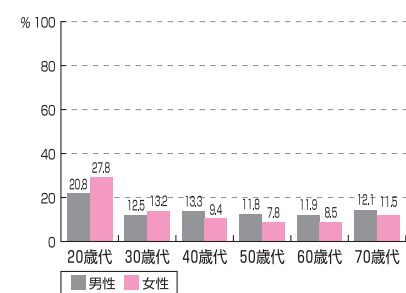
■去年と比べて「変わらずに元気である」と思う



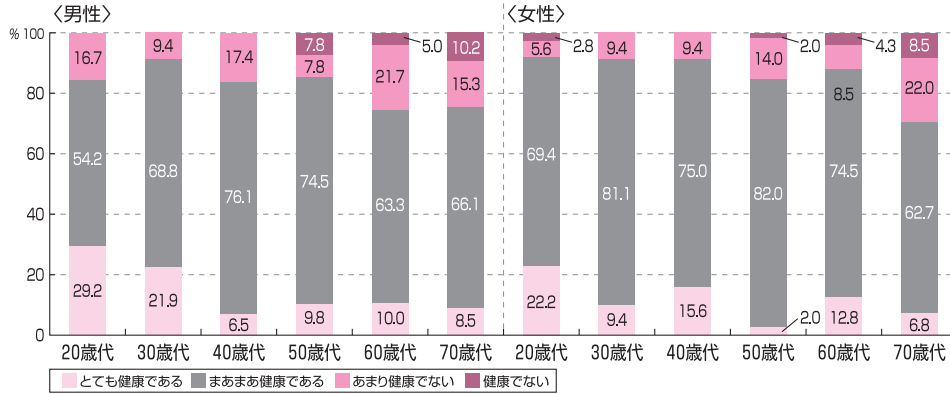
■全体として、あなたの今の生活は幸せである



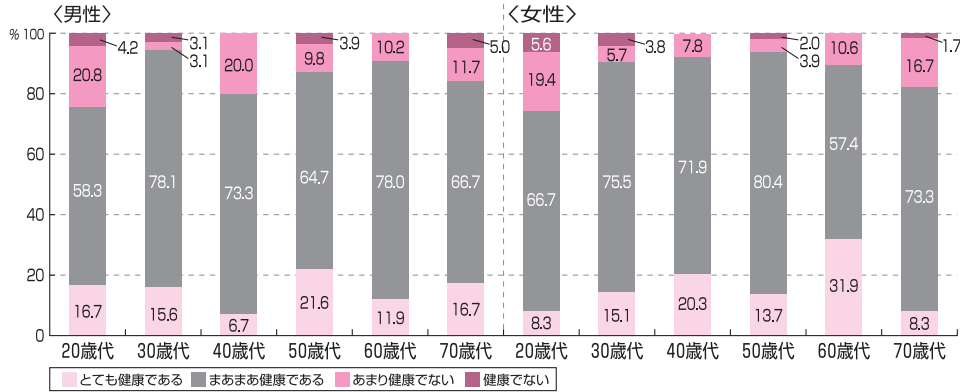
■いつもイライラしている



■あなたは普段、ご自分の「からだの健康状態」についてどう感じですか



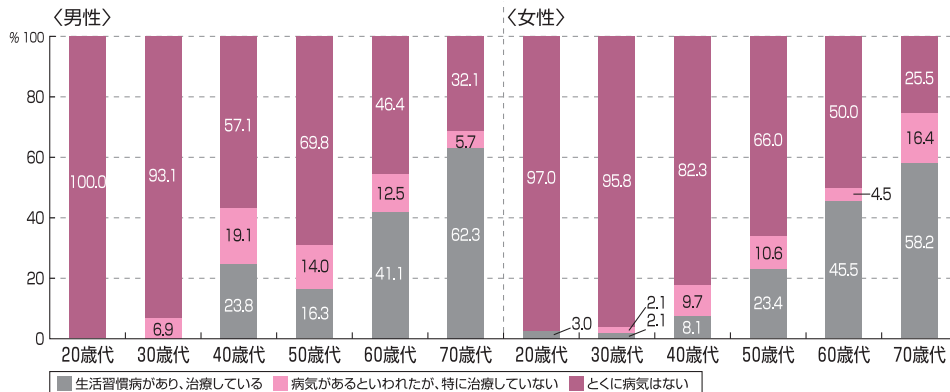
■あなたは普段、ご自分の「こころの健康状態」についてどう感じですか



主観的健康感では、去年と変わらず元気である、今の生活を幸せに感じているとも男性より女性が高い。体の健康状態では高齢者ではやや不良な者の割合が高くなるが良好であり、こころの健康では不良な者は1~2割にとどまっている。疲労感は男女で傾向が異なり、男性では年齢との関連がうたがわれたが、女性でははっきりしない。いきいきしているかについては良好で、イライラしていますかについても年齢が高くなると低くなる。

3.身体関連について

■生活習慣病の有無



生活習慣病の有無は、中年では指摘されているが、無治療の割合も高い。

旧飯山町

生活習慣については、全年齢で見ると、男性では朝食、喫煙(しない)、運動が低く、女性では、運動、睡眠、夜食の実行度が低くなっています。運動習慣の低さは他の習慣に比べて著しく、ことに50歳代以下では目立っています。60歳代以上では、男女の生活習慣実行割合はよく似ているが、50歳代以下では傾向が異なっており、就業、子育て、家庭内での生活時間・スタイルの違いなど、男女のライフスタイルの違いが影響しているものと思われま

す。喫煙習慣では、男性では高齢者はやめた者が多く、女性では、若年者の喫煙率が他の年齢より高い傾向にあるようです。

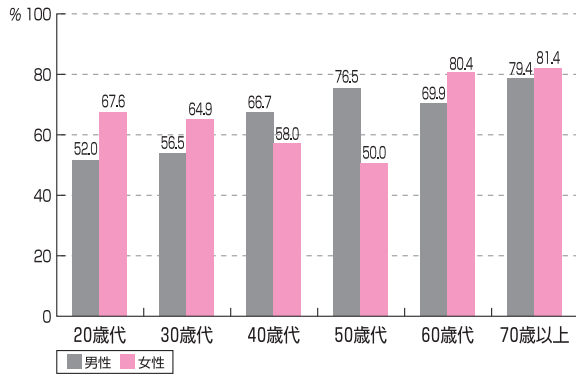
主観的な健康感「健康な感じ」は約8割が良好と感じています。からだの健康については、高齢になるにつれて良好である割合が減少しています。心の健康については、中年世代と70歳以上で不健康の割合が高い傾向があるようです。

生活習慣病では、男性の40歳代以上、女性の50歳以上で増加しています。

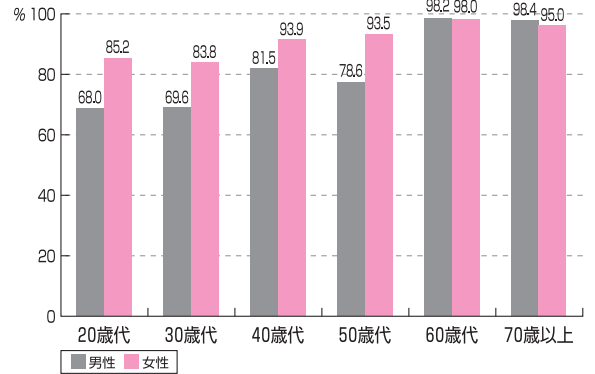


1.生活習慣

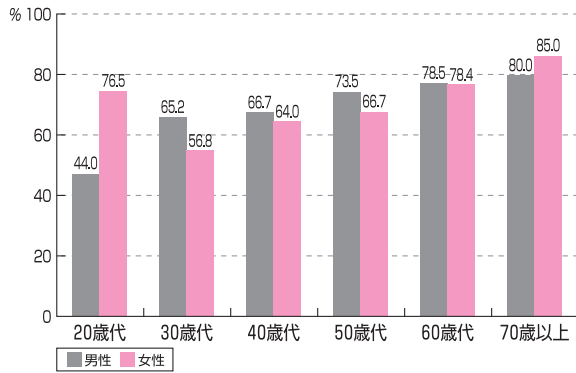
■睡眠時間は1日7、8時間程度とれている



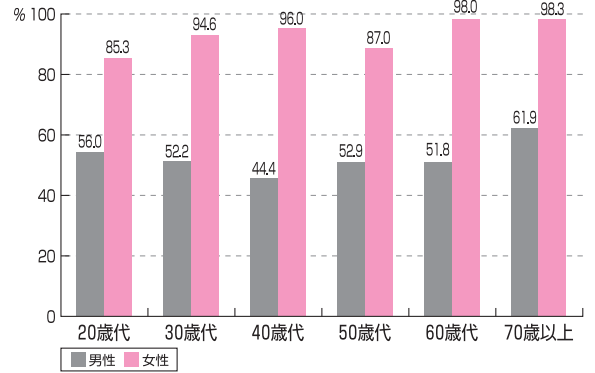
■朝食はだいたい食べている



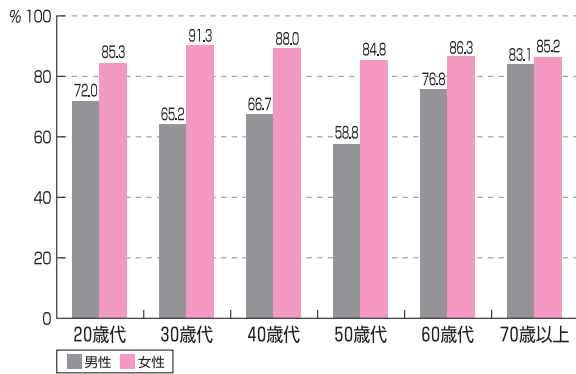
■夜食をしないようにしている



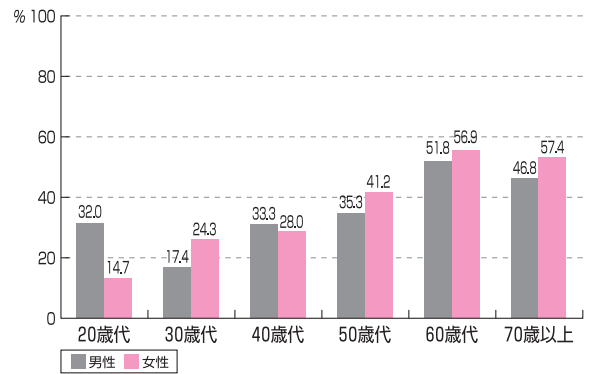
■喫煙はしない



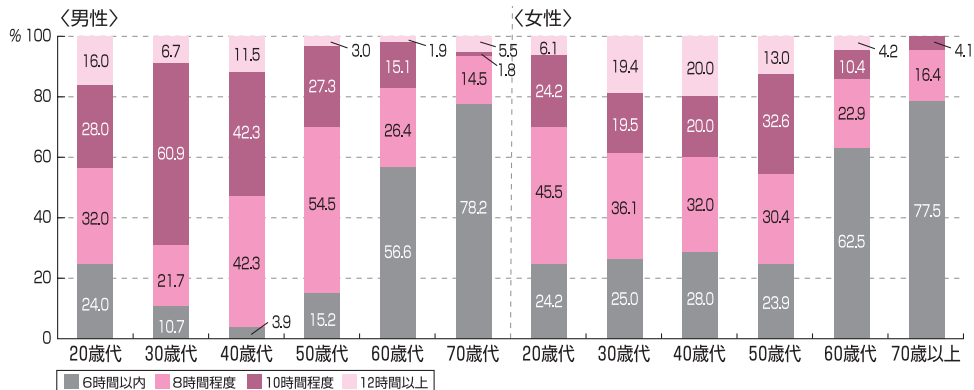
■飲酒はしない、あるいは控えている



■週1~2回以上定期的に運動している

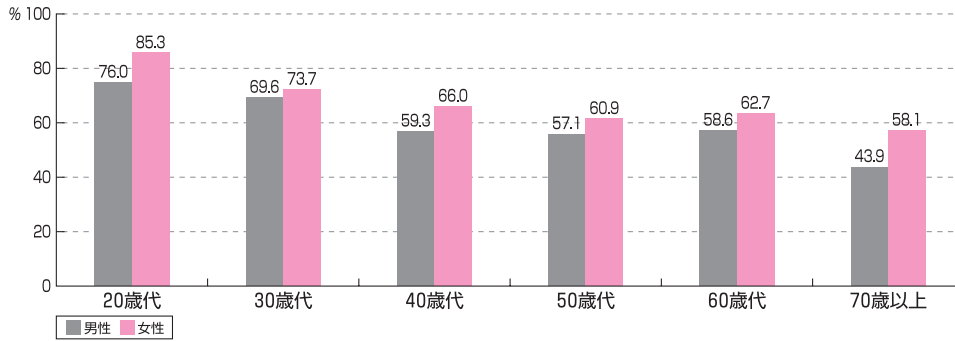


■1日の労働時間は平均どれくらいですか

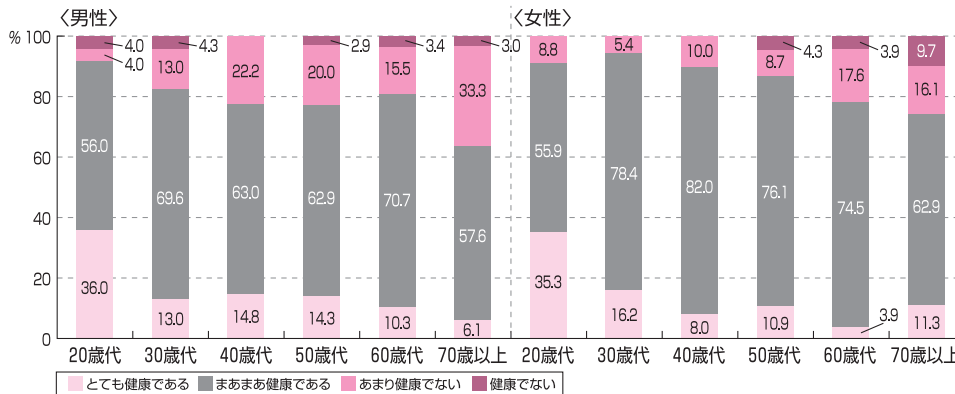


2.主観的健康感

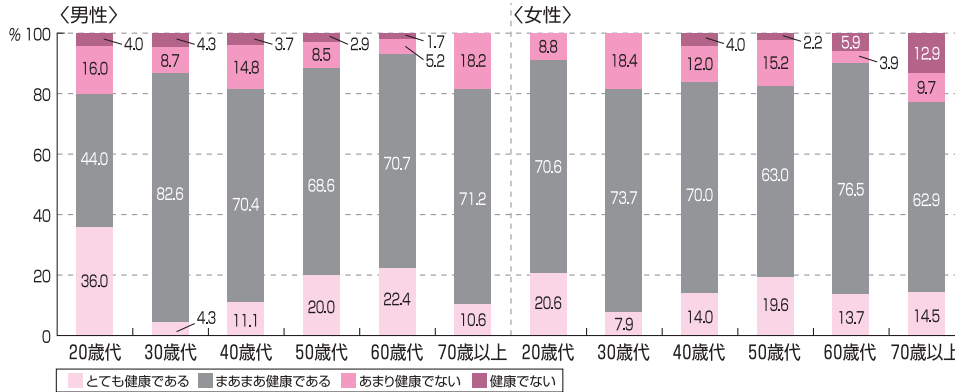
■去年と比べて「変わらず元気である」と思う



■あなたは普段、ご自分の「からだの健康」についてどう感じですか

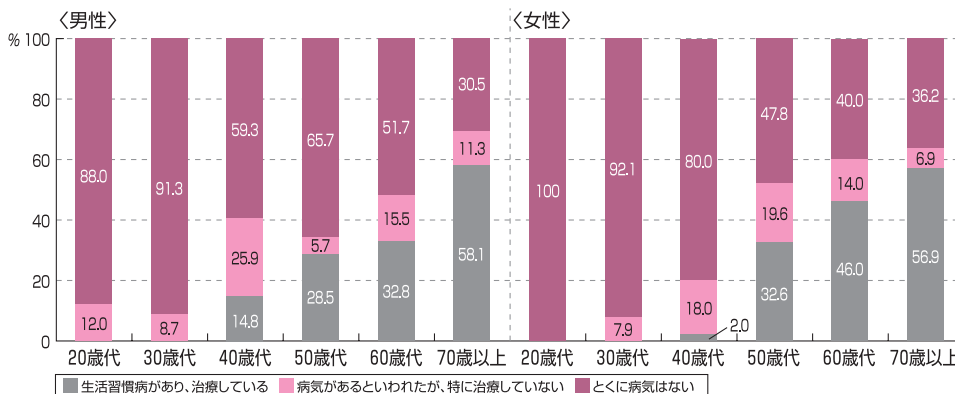


■あなたは普段、ご自分の「こころの健康」についてどう感じですか



3.身体関連について

■生活習慣病の有無



Ⅲ

健康づくりの目標

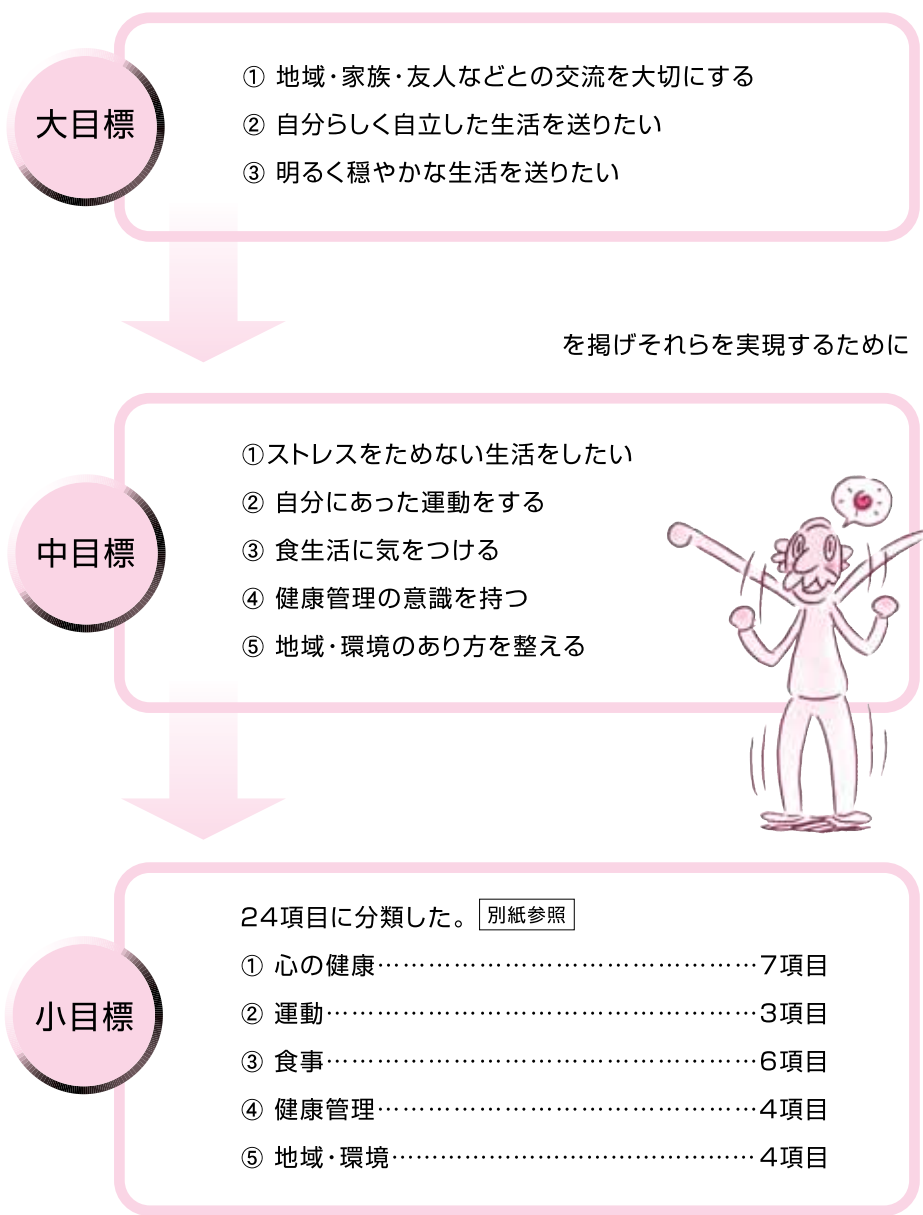


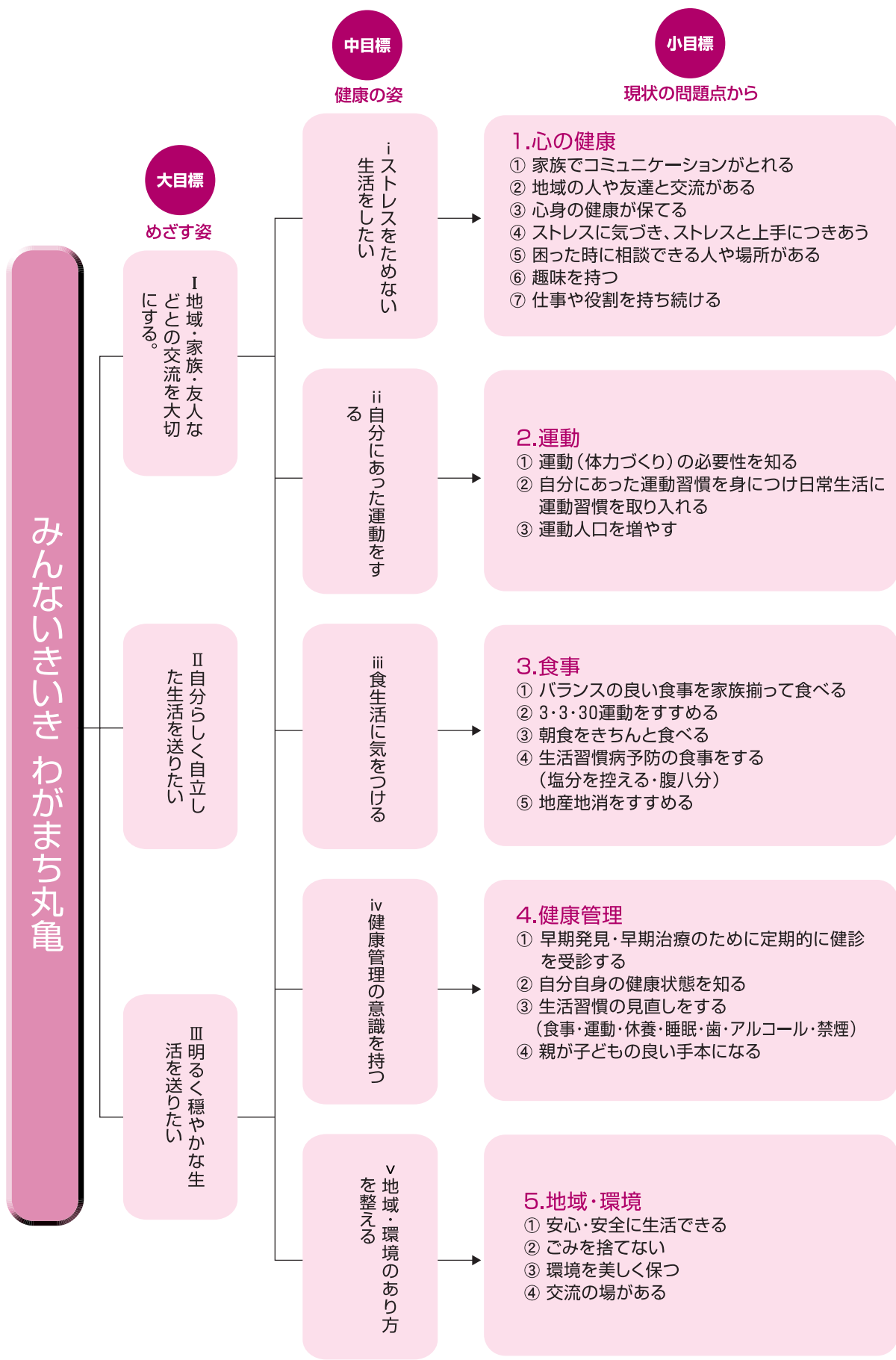
・取り組み

1. 健康づくりの目標について

本計画では、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、“みんないきいき わがまち丸亀”をキャッチフレーズに市民の健康づくりの目標を掲げ、各目標の実現に向けて市民、各関係機関、そして行政それぞれが“できること”を調整し、三者が一体となって取り組みを進めていく方針を掲げました。

また、平成18年度グループワークメンバーの討議に基づいて、健康づくりの目標・取り組みを検討しました。





みんないきいきわがまち丸亀

大目標
めざす姿

I 地域・家族・友人などとの交流を大切にす。

II 自分らしく自立した生活を送りたい

III 明るく穏やかな生活を送りたい

中目標
健康の姿

i ストレスをためない生活をしたい

ii 自分にあつた運動をする

iii 食生活に気をつける

iv 健康管理の意識を持つ

v 地域・環境のあり方を整える

小目標
現状の問題点から

1.心の健康
 ① 家族でコミュニケーションがとれる
 ② 地域の人や友達と交流がある
 ③ 心身の健康が保てる
 ④ ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう
 ⑤ 困った時に相談できる人や場所がある
 ⑥ 趣味を持つ
 ⑦ 仕事や役割を持ち続ける

2.運動
 ① 運動(体力づくり)の必要性を知る
 ② 自分にあつた運動習慣を身につけ日常生活に運動習慣を取り入れる
 ③ 運動人口を増やす

3.食事
 ① バランスの良い食事を家族揃って食べる
 ② 3・3・30運動をすすめる
 ③ 朝食をきちんと食べる
 ④ 生活習慣病予防の食事をする(塩分を控える・腹八分)
 ⑤ 地産地消をすすめる

4.健康管理
 ① 早期発見・早期治療のために定期的に健診を受診する
 ② 自分自身の健康状態を知る
 ③ 生活習慣の見直しをする(食事・運動・休養・睡眠・歯・アルコール・禁煙)
 ④ 親が子どもの良い手本になる

5.地域・環境
 ① 安心・安全に生活できる
 ② ごみを捨てない
 ③ 環境を美しく保つ
 ④ 交流の場がある



目標 家族でコミュニケーションがとれる

- わが市の課題**
- ・家族でばらばらの食事(市民グループワークより)
 - ・「1日に1回以上家族と一緒に食事をする」(県民健康栄養調査)
15~19歳 70.7%、20~29歳 71.4%、70歳以上 76.2%
 - ・「健康をよりよくすることについて家族はあまり協力してくれない」の割合
女性:40歳代が最も高い 37.5%(旧綾歌町) 46.9%(旧飯山町)
男性:20歳代が最も高い 37.5%(旧綾歌町) 29.2%(旧飯山町)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回家族で食卓を囲む ・安心して過ごせる家庭(家族)がある ・あいさつを習慣づける ・家族で地域の催しに参加する 	家庭 家庭 個人・家庭 家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ運動推進に協力 ・家族で参加できる催しをする ・職場で家族も参加できる催しをする 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 事業所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ運動を推進する ・家庭の日(毎月第3日曜日)、みんなで子どもを育てる日(毎月第3土曜日)を普及する ・家族で参加できる催しの開催、コミュニティを支援する ・心の健康づくり事業を推進する 	少年育成センター 少年育成センター 生活課・健康課等 健康課

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・「健康をよりよくすることについて家族はあまり協力してくれない」という人の割合の減少
- ・1日に1回以上家族と一緒に食事をする人の増加

備考

心の健康

1-2

目標 地域の人や友達と交流がある

- わが市の課題**
- ・地域の色々な活動に参加したいが、その方法がわからない(市民グループワークより)
 - ・地域のつながりが希薄(市民グループワークより)
 - ・地域活動への参加の状況(1年以内の参加実績)
- H17年9月市民アンケート調査
- 自治会活動……………43.3%
 - 地域で行うスポーツやけいこ事・趣味のサークル……………19.9%
 - 地域の清掃・美化の活動・環境保護などの市民活動……………25.3%

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回「ありがとう」をいう ・隣近所の人と笑顔であいさつをする ・家に閉じこもらず周りの人と係わりを持つ ・助け合い精神、ボランティア精神を高める ・友達を持つ 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域住民が参加できる催しの開催とそのPRする ・閉じこもり気味の人へは積極的に声かけし、誘い合う ・あいさつ運動の推進に協力する ・ふれあいサロン事業を推進する ・友愛訪問を支援する 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 社会福祉協議会 社会福祉協議会
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ運動を推進する ・コミュニティやボランティアグループの活動を支援する ・市のホームページでコミュニティの行事をPRする 	少年育成センター 生活課等 生活課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・地域活動等に参加する人の増加

備考

心の健康

1-3

目標 心身の健康が保てる

- わが市の課題**
- ・65歳未満の働きざかりの自殺者が増加している（市民グループワークより）
 - …自殺率 男性77.8 女性60.4（1999-2003主な死因別死亡SMR）
 - …自殺者数25人（平成17年度）
 - ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」
 - …男性14.1% 女性16.0%（旧飯山町）
 - …男性14.8% 女性12.2%（旧綾歌町）
 - ・「よく眠れる」…男性55.5% 女性48.0%（旧丸亀市）
 - ・職場における環境（ストレス、職場安全）が悪い（市民グループワークより）
 - ・少子化等の影響で、我慢できないすぐきれる子どもや大人が増えた（市民グループワークより）

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・体の健康に心がける ・心の健康の大切さを知る ・人の幸せを喜び、人を愛することを学ぶ ・おおらかな気持ちで接するよう心がける ・十分な睡眠をとる ・自分のこころの状態を知る ・心の健康やセルフケアについての講習会に参加する ・積極的に休養することを心がける 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人 個人 個人 個人・家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する情報を得られる場の提供 ・心配事や悩み事の相談に応じる ・「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推進 <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスケアの教育研修や情報提供 ・職場環境等の把握と改善 ・メンタルヘルス不調への気づきと対応 ・職場復帰における支援 ・心の健康について情報提供し、普及啓発に努める ・職域におけるメンタルヘルスケアの推進を支援、監督する ・心身の健康についての知識の啓発をする 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 事業所・香川県産業保健推進センター 地域産業保健センター 香川労働局・丸亀労働基準監督署 香川労働局・丸亀労働基準監督署 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康について情報提供し、普及啓発に努める ・休養方法、ストレス対処法等に関する情報提供 	健康課 健康課

目標年次（平成28）の評価目標

- ・自殺する人が増えない
- ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」人の割合の減少
- ・「よく眠れる」人の割合……………男性65%・女性55%

備考

心の健康

1-4

目標 ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう

- わが市の課題**
- ・働き盛りの世代にストレスを感じている人が多く、心配事がある人も多いようである。「死にたいと思うことがある」「気が滅入るような感じになることがある」等、うつ傾向の見られる人が少なからず見られている。
 - ・「この1ヶ月間にストレスを感じたことがある」
…40歳代が最も高い:男性45.8% 女性55.3% (旧丸亀市)
 - ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」
…男性14.1% 女性16.0% (旧飯山町)
…男性14.8% 女性12.2% (旧綾歌町)
 - ・「よく眠れる」………男性55.5% 女性48.0% (旧丸亀市)
 - ・「イライラすることはあるが解消方法を持っている」
…男性46.5% 女性56.7% (旧綾歌町)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・自分なりのストレス解消方法・リラックス方法を持つ ・自分の長所・短所を知っておく ・楽しい生活をするよう心がける ・高齢者はふれあい・いきいきサロンや老人クラブ活動等に参加する ・適度な休養を取る(仕事一筋を考える) ・休日を有意義に過ごす ・十分な睡眠を確保する ・ほっとできる時間や場所を見つける ・地域や職場のレクリエーション活動に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> 個人 個人 個人 個人 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスが小さいうちに地域や職場でフォローする ・地域や職場でレクリエーション活動を行う ・地域で高齢者の仲間づくりを支援、推進する(ふれあい・いきいきサロン事業、老人クラブなど) ・地域や職域で、休養、ストレス解消法などの情報を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> コミュニティ・住民団体・事業所 コミュニティ・住民団体・事業所 コミュニティ・住民団体 老人クラブ・社会福祉協議会 コミュニティ・住民団体 地域産業保健センター
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠、休養、ストレス解消法などの情報を提供する ・老人クラブ活動を支援する ・休養ができる施設の利用促進を図る(温泉・ハイキングコース・キャンプ場・公園など) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康課 福祉課 綾歌・飯山市民総合センター・河川公園課・健康課・生涯学習課

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・40歳代の「この1ヶ月間にストレスを感じたことがある」人の割合の減少
- ・「普段心の健康状態について、健康でない、あまり健康でないと感じている」人の割合の減少
- ・「よく眠れる」人の割合………男性65% 女性55%
- ・「イライラすることはあるが解消方法を持っている」人の割合………男性60% 女性70%

備考

心の健康

1-5

目標 困った時に相談できる人や場所がある

わが市の課題

- ・地域のつながりが希薄になった（市民グループワークより）
- ・自治会や子供会に入らない人が増えた（市民グループワークより）
 - …自治会加入率66.1%（H18.10.1市生活課）
 - ※旧丸亀市 62.8% 旧綾歌町 85.4% 旧飯山町 76.0%
- ・「身の回りに一緒にいてほっとする人がいない、もしくはあまりいない」
 - …男性44.4% 女性36.5%（旧綾歌町）

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも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 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ホッと一息つける場所の提供 ・相談できる仲間作り ・悩みごとや心配ごとを相談する窓口がある ・専門機関に関する情報提供 ・いろいろな世代が参加できるイベントの開催 ・職域における相談事業の支援、監督 ・職域における相談窓口の開設、相談事業の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・働き盛り層メンタルヘルスケア支援事業 ・産業カウンセラーによる、勤労者やその家族・職場の相談に対応 ・専門の相談窓口（精神保健・思春期）を設置する ・専門機関に関する情報を提供する ・こころの病気に関して、地域で活動する人や団体への支援を行う 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 コミュニティ・住民団体・社会福祉協議会 香川労働局・丸亀労働基準監督署 香川県産業保健推進センター 地域産業保健センター 高松地域産業保健センター 香川労災病院 （勤労者メンタルヘルスセンター） 中讃保健福祉事務所 中讃保健福祉事務所 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・専門職によるこころの健康相談窓口の設置 ・メンタルヘルスの専門機関に関する情報提供 	健康課 健康課

目標年次（平成28年度）の評価目標

- ・「身の回りに一緒にいてほっとする人がいない、もしくはあまりいない」人の割合の減少
- ・地域や職域における相談窓口を知られ、活用されている

備考

心の健康

1-6

目標 趣味を持つ

わが市の課題

- ・「生きがいを持っている」
 - …男性72.7% 女性76.7% (旧綾歌町)
 - …男性40歳代が最も低い 59.1% (旧綾歌町)
 - …女性20歳代が最も低い 62.9% (旧綾歌町)
- ・「趣味を持っている」
 - …男性54.5% 女性54.8% (旧丸亀市)
 - …男性73.2% 女性73.4% (旧綾歌町)
- ・地域の活動に参加したいが、その方法がわからない (市民グループワークより)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがいややりがいを感じられるものを持ち続ける ・心のスイッチを切り替えられる趣味や時間を持つ ・地域のサークル活動やコミュニティ活動、生涯学習講座などに参加する 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を楽しめるような場や情報を提供する ・作品展や発表会を開催する ・地域でのサークル活動やコミュニティ活動、生涯学習講座などを活発にする 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 老人クラブ
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味をもって楽しむことを啓発する ・自らの課題、地域の課題に取り組む学習機会を提供する ・生涯学習に関する情報提供や普及啓発 (生涯学習推進計画) ・コーディネーター役を担いながら、公共性が高く社会に役立つ講座や、講師派遣についても多様なニーズに応えていく ・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 ・スポーツへの興味、関心が湧くような指導ができる体育指導員を発掘・育成する ・高齢者の生きがい対策としての各種事業を開催する ・老人クラブ活動を支援する ・地域活動の状況を把握する 	生涯学習課・健康課 生涯学習課 生涯学習課 生涯学習課 生涯学習課 生涯学習課 生涯学習課 福祉課 福祉課 福祉課

目標年次 (平成28年度) の評価目標

- ・「生きがいを持っている」人の割合の増加……男性40歳代70% 女性20歳代70%
- ・「趣味を持っている」人の割合……男性75% 女性75%
- ・地域の活動について情報が容易に得られる

備考

心の健康

1-7

目標 仕事や役割を持ち続ける

- わが市の課題**
- ・2007年問題…退職後の活動の場がない(市民グループワークより)
 - ・勤労・ボランティア等の受皿の不足(市民グループワークより)
 - ・「自分の人生の目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけている」
 - …男性18.1% 女性22.7%(旧飯山町)
 - ・「生きがいを持っている」
 - …男性72.7% 女性76.7%(旧綾歌町)
 - …男性40歳代が最も低い 59.1%(旧綾歌町)
 - …女性20歳代が最も低い 62.9%(旧綾歌町)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った仕事や役割を持つ ・ボランティア組織を知り、活動に参加する ・自分の得意なことを地域やサークル活動で活かす ・一人のできることを見つけ始める ・家族が、役割を持って活動することを理解し応援する 	個人 個人・家庭 個人 個人 家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア的活動を計画実施し、参加を推進する ・ボランティアの育成・養成をする ・ボランティア活動の情報提供をしたり、相談に応じる ・ボランティア活動団体の活動を支援する ・ボランティア団体や活動について普及啓発 ・地域の人材を発掘し、上手に活用する ・得意分野を活かせる場づくりをする 	ボランティア協議会 コミュニティ・住民団体 社会福祉協議会等 (ボランティア協議会) 社会福祉協議会等 (ボランティア協議会) 社会福祉協議会等 (ボランティア協議会) シルバー人材センター (ボランティア協議会)
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事や役割を持つことが重要であることを啓発する ・ボランティア活動等を推進する 	健康課等 福祉課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・「自分の人生の目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけている」人の割合
 - ……………男性25% 女性30%
- ・「生きがいを持っている」人の割合の増加……………男性40歳代70% 女性20歳代70%
- ・退職後の勤労の場やボランティア活動についての情報が容易に得られる

備考

運動

2-1

目標 運動(体力づくり)の必要性を知る

わが市の課題

- ・運動実施率「週1～2回以上定期的に運動をする」
…男性34.6% 女性33.6%
(市民グループワークより)
- ・生活習慣病や足腰の弱い人が多い→運動にて改善されると思うが実行できない
- ・運動不足は感じているが「する気がない」「時間がない」「仲間がいない」等で継続して実行できない
- ・短い距離でも車を使う生活である

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運動について関心をもつ ・自分の体力を知る ・広報等をよく読み参加する 	個人・家庭 個人 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での仲間づくりをする ・出前講座の活用をする ・お互い誘い合い参加する 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供をする ・運動のPRをする 運動に関するパンフレットを広域に置く ・体力測定を実施する ・誰でもができるニュースポーツの紹介をする 	健康課・生涯学習課等 健康課・生涯学習課等 生涯学習課等 生涯学習課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・運動の必要性を知っている人の増加
- ・生活の中で意識して体を動かす人の増加
- ・一緒に運動する仲間がいる人の増加

備考

運動

2-2

目標 自分にあった運動習慣を身につけ日常生活に運動習慣を取り入れる

わが市の課題

- ・運動実施率「週1～2回以上定期的に運動をする」
…男性34.6% 女性33.6%
(市民グループワークより)
- ・生活習慣病や足腰の弱い人が多い→運動にて改善されると思うが実行できない
- ・運動不足は感じているが「する気がない」「時間がない」「仲間がいない」等で継続して実行できない
- ・短い距離でも車を使う生活である

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすように心がける ・運動を生活の中に取り入れる ・広報等をよく読み運動に参加する ・家族ぐるみで励ましあい運動を継続する ・車から自転車に、自転車から徒歩に変える 	個人 個人 個人 個人・家庭 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・体操を普及する ・ウォーキングコースを作る ・会員が集まる時に運動を取り入れる ・地域での仲間づくりをする 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・きっかけづくりの運動教室を開催する ・施設等の環境整備をする ・施設利用手続きの改善と情報提供をする 	健康課・生涯学習課等 生涯学習課等 生涯学習課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・運動実施率の増加「週1～2回以上定期的に運動をする」……………40%
- ・一日の歩行数を1000歩増加
- ・積極的に外出している高齢者の増加

備考

運動

2-3

目標 運動人口を増やす

わが市の課題

- ・運動実施率「週1～2回以上定期的に運動をする」
…男性34.6% 女性33.6%
(市民グループワークより)
- ・生活習慣病や足腰の弱い人が多い→運動にて改善されると思うが実行できない
- ・運動不足は感じているが「する気がない」「時間がない」「仲間がいない」等で継続して実行できない
- ・短い距離でも車を使う生活である

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関心を持つ ・運動習慣のある人が運動を勧める ・運動習慣のない人が運動をする(家族ぐるみ) ・スポーツ・レクリエーション活動に積極的に参加する 	個人 個人 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングコースを作りウォーキング人口を増やす ・運動の必要性をPRし、運動を取り入れる 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の必要性をPRする ・運動教室の開催を増やす ・施設の利用を促進する ・スポーツ・レクリエーション活動を支援する ・施設等の環境整備をする ・年齢、体力、目的に応じて楽しむことができるスポーツ大会や健康ウォークを開催する 	健康課・生涯学習課等 健康課・生涯学習課等 健康課・生涯学習課等 生涯学習課等 生涯学習課等 生涯学習課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・運動実施率の増加「週1～2回以上定期的に運動をする」……40%
- ・運動教室や運動イベントの開催数の増加
- ・運動教室や運動イベントの参加者の増加
- ・スポーツ施設の利用の増加(生涯学習推進計画にて設定)

備考

食事

3-1

目標 バランスのよい食事を家族揃って食べる

わが市の課題

- ・「栄養のバランスを考えて食事作りをしていますか」(丸亀市立保育所から)
…考えている 38% 少しは考えている 58%
- ・「一人で食べることが多い」(生活アンケートから)
…小2朝食 8.6% 夕食 0.9%
…小5朝食 17.3% 夕食 3.9%
…中2朝食 42.3% 夕食 13.8%
- ・「一日に一回以上家族と一緒に食事をする」(県民栄養調査から)
…15～19歳 70.7% 20～29歳 71.4% 70歳以上 76.2%

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・家族揃って食べる ・自分にあった食事を知る 	家庭 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた料理、男性の自立のための料理を普及させる ・各グループ・組織の中で声かけをする ・情報提供する(例 コミュニティだより) ・食生活指針を普及させる ・食育月間「6月」・食育の日「19日」をPRする ・食事バランスガイドを普及させる 	ヘルスマイト コミュニティ・住民団体 ヘルスマイト・住民団体・専門団体 ヘルスマイト・専門団体 香川農政事務所 中讃保健福祉事務所 香川農政事務所 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間「6月」・食育の日「19日」をPRする ・食事バランスガイドを普及させる ・給食試食会や栄養研修を通じ、保護者にバランスのとれた食生活の必要性を啓発する 	健康課・保育所・幼稚園 小学校・中学校等 健康課等 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・一日に一回以上家族と一緒に食事をする人の増加

備考 ※専門団体 …栄養士会、中讃保健福祉事務所等

食事

3-2

目標 3・3・30運動をすすめる

わが市の課題

- ・「主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている」
…66.4% 15-39歳でその割合が低い
(県民栄養調査から)
- ・「一日30品目とれるように努力している」
… 28.6% 15-49歳でその割合が低い
(県民栄養調査から)
- ・「3・3・30運動ということばをきいたことがある」
…33%
(県民栄養調査から)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	・3・3・30運動を知り、努力する	個人
地域で 取り組むこと	・3・3・30運動を啓発する ・情報提供する(コミュニティだより・行事等)	ヘルスマイト・住民団体 中讃保健福祉事務所・専門団体 ヘルスマイト・住民団体 専門団体
行政が 取り組むこと	・3・3・30運動を啓発する(ポスター、食生活指針) ・小学校において3・3・30運動を指導する	健康課等 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・3・3・30運動ということばをきいたことがある……………50%以上
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている……………70%

備考 3・3・30運動:1日3食(朝・昼・夕)3つの器で(主食・主菜・副菜)30食品を食べよう

食事

3-3

目標 朝食をきちんと食べる

わが市の課題

- ・「朝食欠食率」…40-49歳 男性 29.3% 女性17.3%
- ・「朝食を毎日食べる」…小2 88.8% 小5 82.2%
中2 74.8%(生活アンケートから)
- ・「家族は朝食を食べている」……62.5%(3歳児アンケートから)
- ・「子どもは朝食を食べている」…86.0%(3歳児アンケートから)
- ・「朝食を毎日食べる」…15-19歳 70.7% 20-29歳 61.9%
(県民栄養調査から)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	個人 個人 個人 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供する(コミュニティだより・行事等) ・簡単朝食メニューを紹介する 	ヘルスメイト・住民団体・専門団体 ヘルスメイト・専門団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを啓発・情報提供する (広報・健康相談・ホームページ等) ・簡単朝食メニューを紹介する ・毎月の「給食だより」等を通じ、正しい生活リズムをつくるよう指導する ・PTAが主導する「早寝・早起き朝ごはん」運動に協力する 	健康課・保育所・幼稚園 小学校・中学校等 健康課・保育所等 学校給食センター 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・朝食をほぼ毎日食べる人の割合全年齢で85%以上

備考

食事

3-4

目標 生活習慣病予防の食事をする(塩分を控える・腹八分)

わが市の課題

- ・「自分の食生活について問題があり改めたい」…男性33.1% 女性54.1% (旧丸亀市)
- ・「適正体重を維持する人の割合」…男性66.7% 女性68.2% (旧丸亀市)

みんなの役割	内 容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分を控え、腹八分の食事をする ・アルコールを控える ・自分にあった食事を知る ・自分の食事を振り返る 	個人 個人 個人 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の食事を啓発する ・生活習慣病予防の食事の学習の場をもうける ・健康づくり協力店(店数、協力項目)をふやす (栄養表示・健康に配慮したメニュー) 	ヘルスマイト・専門団体 コミュニティ・住民団体 ヘルスマイト・専門団体 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供する ・栄養改善の普及啓発する ・生活習慣病について啓発する ・学校栄養職員を非常勤特別講師として各学校に派遣し、食に関する指導を実施する 	健康課等 健康課等 健康課・学校教育課 学校給食センター 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・適正体重を維持する人の割合の増加

備考

食事

3-5

目標 地産地消をすすめる

わが市の課題

- ・「旬の野菜を食べるようにしていますか」(丸亀市立保育所から)
…している 57% 時々 41%
- ・学校給食の使用農産物割合(H17年度重量ベース)
…丸亀産 11% 香川産 38% 合計 49%(学校給食センターから)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の食材を購入する ・家庭菜園をつくる ・産直を利用する 	個人 家庭 個人
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の啓発を行う ・産直などを紹介する ・生産者も参加した料理教室を実施する ・郷土料理・旬の料理を紹介する 	ヘルスメイト・専門団体・JA ヘルスメイト・住民団体 専門団体・JA ヘルスメイト・専門団体・JA ヘルスメイト・専門団体・JA
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の啓発を行う ・郷土料理・旬の料理を紹介する ・学校給食に地元農産物の活用を進める ・学校給食の献立に郷土料理をとり入れる 	健康課・農林水産課等 健康課・保育所・幼稚園 小学校・中学校等 学校給食センター 丸亀市学校給食会 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・旬の野菜を食べるようにする人の増加
- ・学校給食の使用農産物割合を丸亀産・香川産あわせて70%にするよう努力する

備考

食事

3-6

目標 食育を推進する

わが市の課題

- ・それぞれの関係機関・団体等で食育をすすめているが、連携とネットワークができていない(市民グループワークより)
- ・学校給食の残菜率小中学校合わせて最大13% 学校間格差あり(学校給食センター)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・食について考える ・家庭菜園をつくる ・地域や学校などにおける食育の取り組みに積極的に参加する 	個人・家庭 家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関心を持ってもらうよう料理教室を開催する ・食育月間「6月」・食育の日「19日」をPRする ・関係団体と情報交換し、連携した活動をする 	ヘルスメイト ヘルスメイト・住民団体 専門団体 ヘルスメイト・住民団体 専門団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関・団体等との連携とネットワークを作る ・食の大切さを知ってもらう ・食育月間「6月」・食育の日「19日」をPRする ・食に関心を持ってもらうよう料理教室を開催する ・関係機関等と連携して一貫した食育を進める ・学校栄養教諭をモデル的に配置する 	健康課等 健康課・保育所 学校給食センター 健康課・保育所・幼稚園 小学校・中学校等 健康課・学校給食センター 学校給食センター 学校給食センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・食育のネットワークができ、連携をとれる体制がある
- ・学校給食での残菜率を最大13%より1/2に低減するよう努力する

備考

健康 管理 4-1

目標 早期発見・早期治療のために、定期的に健診を受診する

**わが市の
課題**

- ・3大生活習慣病での死亡者数…537人(1999年-2003年の平均)
- ・若年がん死亡…56.8人(65歳未満、1999年-2003年の平均)
- ・基本健康診査受診率…37.2%(平成17年)
- ・がん検診受診率… 胃13.9% 肺24.1% 大腸26.2%
子宮12.7% 乳11.8% 前立腺25.6%(平成17年)
- ・歯科健診受診率…10.6%(平成17年)
- ・健診の利用率…49.7%(旧丸亀市)
- ・健診の利用意向…「健診を毎年受ける人」30.3%(旧丸亀市)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診の必要性について家族で話し合う ・健康について関心をもつ ・健診を積極的に受診する ・保健指導を積極的に受け、改善する 	家庭 個人 個人 個人
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・受診に向けてのPR活動をする ・各グループ・組織の中で声かけをする ・個人と行政をつなぐパイプ役になる ・受診の必要性について学習する場を設ける 	コミュニティ・住民団体・専門団体 コミュニティ・住民団体・職域団体 コミュニティ・住民団体・専門団体 コミュニティ・住民団体・専門団体 保険者団体・労働基準監督署
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健診のPRをする ・健診が受けやすくなる体制づくりをする ・地域と連携し、健診を行うよう指導する 	健康課・保険年金課・介護支援課 健康課 健康課

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・特定健康診査受診率(平成19年度設定)
- ・がん検診受診率…胃25% 肺35% 大腸35% 子宮25% 乳25% 前立腺35%
- ・歯科健診受診率…15%
- ・健診の利用率(平成19年度設定)
- ・健診の利用意向「健診を毎年受ける」…50%以上

備考 ※利用率…過去1年間に健康診査を受けた人
 ※専門団体…医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、中讃保健福祉事務所等

健康管理 4-2

目標 自分自身の健康状態を知る

わが市の課題

- ・3大生活習慣病での死亡者数…537人(1999年–2003年の平均)
- ・若年がん死亡…56.8人(65歳未満、1999年–2003年の平均)
- ・基本健康診査受診率…37.2%(平成17年)
- ・がん検診受診率…胃13.9% 肺24.1% 大腸26.2%
子宮12.7% 乳11.8% 前立腺25.6%(平成17年)
- ・歯科健診受診率…10.6%(平成17年)
- ・健診の利用率…49.7%(旧丸亀市)
- ・健診の利用意向「健診を毎年受ける」…30.3%(旧丸亀市)
- ・男性の肥満が多い(平成17年の健診結果より)
- ・健康情報が多いため、どれが正確な情報なのか分からない(市民グループワークより)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診後、適切な指導を受け、健康管理に努める ・自分で健康チェックをする(血圧・体重など) ・正しい情報を得る 	個人 個人 家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報交換をする ・正しい情報を得る ・学習の場を作る 	コミュニティ・住民団体・職域団体 コミュニティ・住民団体・職域団体 コミュニティ・住民団体 職域団体・専門団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりを支援する(健康教育・相談など) ・正しい情報の提供をする 	健康課・保険年金課・介護支援課 (保険者団体) 健康課・保険年金課・介護支援課 (保険者団体)

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・各健診の受診率が上がる
- ・特定健康診査受診率(平成19年度設定)
- ・がん検診受診率…胃25% 肺35% 大腸35% 子宮25% 乳25% 前立腺35%
- ・歯科健診受診…15%
- ・健診の利用率(平成19年度設定)
- ・健診の利用意向「健診を毎年受ける」…50%以上
- ・健診後の保健指導・健康教育を受ける人の割合の増加
- ・自分自身の健康状態をよく把握している人の増加

備考 ※各保険者団体は行政ではないが、便宜上ここに入れる

健康 管理

4-3

目標 生活習慣の見直しをする(食事・運動・休養・睡眠・歯・アルコール・禁煙)

わが市の 課題

- ・健診結果が要指導の人(平成17年)
…高血圧(9.8%)、高コレステロール(23.4%)、高血糖(4.9%)
- ・食事(食事の項に掲載)
- ・運動(運動の項に掲載)
- ・睡眠/取れている人…45%(旧丸亀市)
働き盛りの世代で就寝時間が遅くなっている(旧丸亀市)
- ・歯 / 何らかの症状(出血、腫れ等)がある人…33.2%(旧丸亀市)
男性では、歯磨き習慣のない人…9.3%(旧丸亀市)
定期的な歯科検診を受けているものの割合が低い(旧丸亀・飯山)
- ・喫煙率/男性…52.3%(旧丸亀市) 56.9%(旧綾歌町) 45.6%(旧飯山町)
女性…15.6%(旧丸亀市) 12.9%(旧綾歌町) 6.2%(旧飯山町)
若い女性の喫煙率が高くなっている(旧丸亀・綾歌・飯山)
- ・飲酒習慣/全国より低いが、1回の飲酒量が多い(旧丸亀市)
- ・男性の肥満が多い(平成17年の健診結果より)
- ・若い世代は、健康についてあまり考えていない(市民グループワークより)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を見直し、積極的に行動を起こす ・生活習慣を見直すために、家族も協力する ・親の自覚により、次世代の子どものよい生活習慣が確立される 	<ul style="list-style-type: none"> 個人 家庭 家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中で声かけ運動をする (食事・運動・禁煙など、生活習慣について) ・学習の場を作る 	<ul style="list-style-type: none"> コミュニティ・住民団体 職域団体・専門団体 コミュニティ・住民団体・職域団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーの育成する ・生活習慣見直しのための啓発活動を行う (ポスター作成など) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康課 健康課・保険年金課 (保険者団体)

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・生活習慣を見直し、改善した人の増加(喫煙者数・肥満者数の減少)
- ・内臓脂肪症候群の該当者・予備者の減少
- ・歯周疾患症状がある人の割合の減少
- ・健康づくり教室の参加者の増加

備考

健康 管理 4-4

目標 親が子どものよい手本になる

わが市の 課題

- ・食事(食事の項に掲載)
- ・運動(運動の項に掲載)
- ・睡眠/取れている人…45%(旧丸亀市)
働き盛りの世代で就寝時間が遅くなっている(旧丸亀市)
- ・歯 / 何らかの症状(出血、腫れ等)がある人…33.2%(旧丸亀市)
男性では、歯磨き習慣のない人…9.3%(旧丸亀市)
定期的な歯科検診を受けているものの割合が低い(旧丸亀・飯山)
- ・喫煙率/男性…52.3%(旧丸亀市) 56.9%(旧綾歌町) 45.6%(旧飯山町)
女性…15.6%(旧丸亀市) 12.9%(旧綾歌町) 6.2%(旧飯山町)
若い女性の喫煙率が高くなっている(旧丸亀・綾歌・飯山)
- ・飲酒習慣/全国より低いが、1回の飲酒量が多い(旧丸亀市)

みんなの役割	内 容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・親の自覚により、次世代の子どものよい生活習慣が確立される ・よい生活習慣を実行して子どもに見せる <ol style="list-style-type: none"> ① 子どもの前で喫煙しない ② 歯みがきの習慣をつける ③ 早寝・早起きをする ④ 1回の飲酒量を減らす 	家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティの中で、各団体が交流の場をもつことで、健康の重要性について相互理解をする 	コミュニティ
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善についての積極的なPR活動・啓発活動を行う(ポスター・パンフレットの配布・健康教育など) ・情報提供をする 	健康課・保険年金課 (保険者団体) 健康課・保険年金課 (保険者団体)

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・喫煙率の減少…(男性30% 女性5%)
- ・若い世代の喫煙率の減少
- ・よい生活習慣を身につけた人の増加

備考

地域環境

5-1

目標 安心・安全に生活できる

わが市の課題

- ・不慮の事故が多い 不慮の事故…男性 141.5 女性 140.0
(1999-2003年主な死因別死亡 SMR)
- ・土器川土手など通学路に危険箇所が多い
(市民グループワークより)
- ・街灯が少ない(市民グループワークより)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・交通ルールを守る ・危険箇所、不審者は警察に連絡する ・お互いに声をかけ合う、助け合う 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域や職域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・危険箇所、不審者は警察に連絡する ・お互いに声をかけ合う、助け合う ・地域で、一人暮らし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 ・危険箇所の点検と行政へ情報提供する ・安全パトロールに協力する 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 地域の事業所等
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・安全パトロールを支援する ・街灯、カーブミラーの適切な設置 ・道路、歩道の整備をする ・道路、公園等危険がないか点検する 	生活課・少年育成センター 学校教育課 建設課・綾歌・飯山市民総合センター 建設課・綾歌・飯山市民総合センター 建設課・河川公園課・綾歌・飯山市民総合センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・不慮の事故が減少する

備考

地域環境

5-2

目標 ごみを捨てない

わが市の課題

- ・環境モラルがない、ごみや空き缶のポイ捨て、ごみを河川へ流す(市民グループワークより)
- ・犬の散歩時糞の後始末をしない(市民グループワークより)
- ・資源ごみの収集率…20.4%(H17:クリーン課)
- ・放置自転車…約100台(H17:建設課)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭ごみの分別収集や、ごみの減量に努める ・買い物には袋を持参するなどごみを出さない工夫をする ・自転車の防犯登録をするとともに利用する際はマナーを守る ・犬の散歩時の汚物を持ち帰る ・環境に配慮し、リサイクル製品を活用する ・ごみを捨てない(川・池・用水路等)また子供の頃からごみを捨てない習慣を身につける 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・不法投棄を見つけたら市へ連絡する ・環境美化活動(丸亀市まちをきれいにする条例)の支援をする ・関連する事業者への指導、監督を行う 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・丸亀市自転車の安全利用に関する条例に従い、駅前の放置禁止区域での指導に努める ・生ごみ処理容器普及を推進する ・一般廃棄物処理基本計画(循環型社会の構築) ・丸亀市環境基本計画(資源循環型社会の推進) ・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 	建設課 クリーン課 クリーン課 環境課 環境課・クリーン課 河川公園課

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・丸亀市環境基本計画(平成19年3月に策定)において、設定した目標値を用いて評価する

備考

- ・丸亀市環境基本計画(資源循環型社会の推進)
各基本目標において数値目標を設定し、「自然と歴史が調和し人が輝く田園文化都市」の実現をめざす
- ・環境美化活動(丸亀市まちをきれいにする条例)の推進
生活環境の保全等、きれいなまちづくりをめざす

地域環境

5-3

目標 環境を美しく保つ

わが市の課題

- ・環境モラルがない(市民グループワークより)
- ・省エネ、環境問題の意識が薄い(市民グループワークより)
- ・「公園緑地が整備され、よく維持管理されている」と感じる市民の割合…51%
(H17年9月 市民アンケート調査)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・環境にやさしい洗剤を使う ・節水を心がける ・自宅周辺で草花や木を育てる 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・不耕作地の緑化運動を推進する ・不耕作地の緑化運動を支援する ・地域の緑化活動の支援をする ・関連する事業所への指導・監督を行う 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 緑のまちづくり協議会 中讃保健福祉事務所
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・節水の普及・啓発をする ・公共下水道や農村集落排水施設を整備する ・合併処理浄化槽設置を促進する ・緑化活動の支援をする ・計画的な公園・緑地の整備と適正な管理に努める ・不耕作地の緑化運動を啓発する 	上下水道部 経営課 上下水道部 工務課 上下水道部 営業課 河川公園課 河川公園課 農林水産課(河川公園課)

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・「公園緑地が整備され、よく維持管理されている」と感じる市民の割合が増加等
(丸亀市総合計画で設定している指標を用いて評価する)

備考

地域環境

5-4

目標 交流の場がある

わが市の課題

- ・自治会加入率…66.1% (H18.10.1/市生活課)
※旧丸亀市 62.8%、旧綾歌町 85.4%、旧飯山町 76.0%
- ・地域のつながりが薄い、交流が少ない(市民グループワークより)
- ・コミュニティセンターの年間利用者数(H17 212,000人)

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・市やコミュニティの活動に参加する ・お互い声をかけ合う ・自分の地域の活動などに関心を持つ 	個人・家庭 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人たちと情報交換できる場の提供 ・地域住民が参加できる行事の開催やそのPRをする ・あいさつ運動の推進に協力する 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティ活動を支援する ・道路、歩道、バス等の充実を図る(外出しやすい環境づくり) ・あいさつ運動を推進するを推進する 	生活課 生活課・建設課 綾歌・飯山市民総合センター 少年育成センター

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・コミュニティセンターの年間利用者数が増える
(丸亀市総合計画で設定している指標を用いて評価する)

備考

IV

計画の推進



1. 計画の推進

計画の推進には、多くの市民が計画を理解し、自ら目標に向かって楽しく参加すること、また、行政としてこの計画をいかに活用し、推進を図っていくかが重要となります。このためには、まず計画について、広報やホームページなどへの掲載、ダイジェスト版の作成・配布、「健康まつり」「市民フォーラム」などのイベントや関係団体の開催する講演会などの機会を利用して市民に周知します。

また、保健福祉センターをこの計画の実践活動の拠点と位置づけ、生活習慣の改善のため、健康づくり支援事業を実施していきます。

このように、計画の目標達成に向けて、市民、地域、関係機関団体、行政が協働して健康づくりの計画を推進していき、この計画の目標が達成できるように進行・管理・評価をし、市民・参加団体などに対して計画の推進及び理解を得て、市全体の「計画の推進」へと発展させていきます。

そこで、「みんないきいき わがまち丸亀」を実現するためには、市内における取り組みとともに、広域的な取り組みも重要であり、そのため、近隣市町との情報交換にも努めるとともに、国・県に対しても支援・情報提携を求めるなど、より一層の連携を図っていきます。

2. 計画の推進体制

目標実現に向け、計画を着実に推進していくためには、市民、地域や職域の関係する団体・機関、行政が協力して取り組んでいく必要があります。

(1) 市民・各関係機関団体・行政の連携



(名称は略称)

(2) 推進組織の設置

計画を進めるために「健やか まるがめ21」推進会議、「健やか まるがめ21」市民会議を設置します。

①「健やか まるがめ21」推進会議

本計画についての進行状況を把握し、必要に応じて適切な助言を行います。

②「健やか まるがめ21」市民会議

団体の立場で市民の代表が、健康づくり実施計画を進めるための意見交換を行います。

3. 計画の期間

この計画は、平成19年度から平成28年度を計画期間とし、活動状況や成果などを踏まえた上で、平成23年度に中間評価を行います。

その後、平成28年度に最終評価を行い、その後の健康づくり運動の推進に反映させていくものとします。



4. 計画の評価

本計画で掲げた平成28年度の目標達成をめざし、計画の進捗状況を継続的に評価し、見直し(軌道修正)を行いながら進めるために、進行管理の仕組みを構築します。

(1) 取り組み状況の評価

関係団体や行政による各種施策・事業の取り組み状況について毎年調査し、数値目標につながっているかを評価します。

(2) 計画の見直し

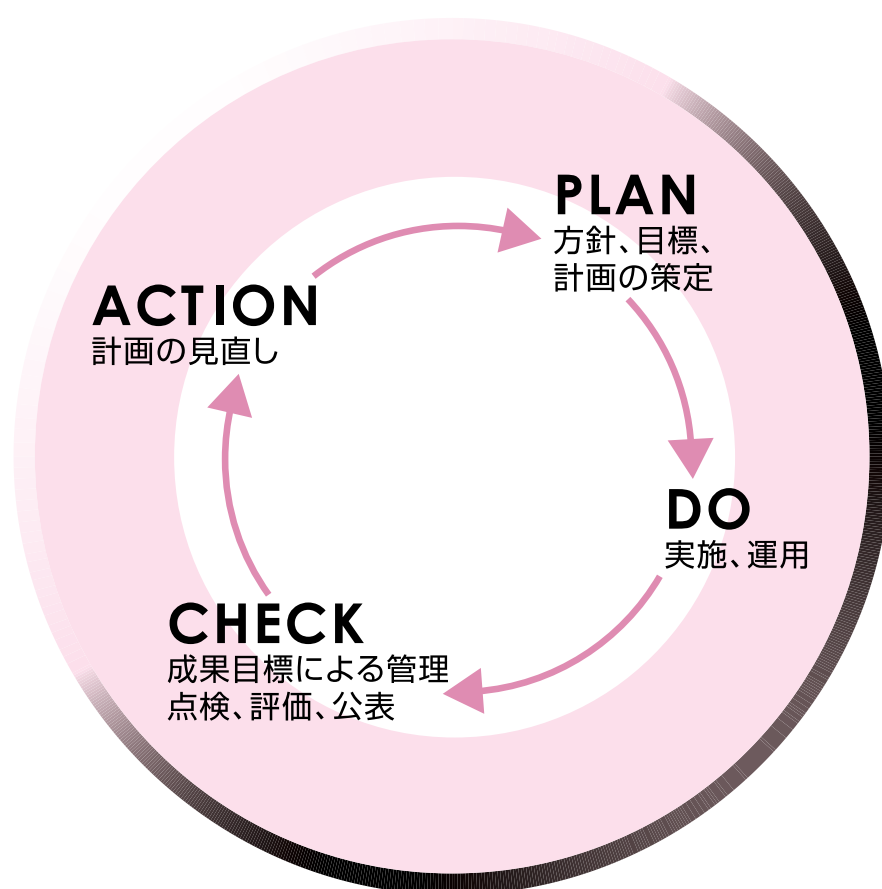
平成23年度には、健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査を実施し、社会情勢の変化を踏まえて、数値目標や、各種施策・事業を見直します。

5. 進行管理

この計画を効率的かつ効果的に推進するためには、計画の進行管理を行うことが重要です。そのため、「健やか まるがめ21」推進会議や市民会議に報告し、目標の達成度や活動の成果をPDCAサイクルにより評価します。

また、定期的に把握できる指標（各種健康診査結果等）により、毎年度市民の健康状態の動向を分析する等、「健やか まるがめ21」推進会議、市民会議に報告し意見を伺うとともに、動向の分析結果を、広報紙や市のホームページで公表していきます。

《計画の進行管理システム》



V

參考資料



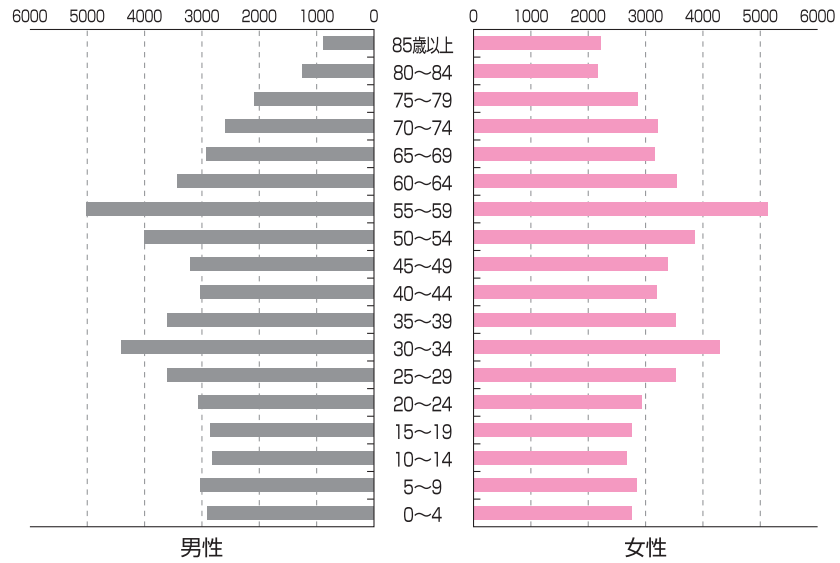
1. 丸亀市の概要

平成18年4月1日現在 資料：市 市民課

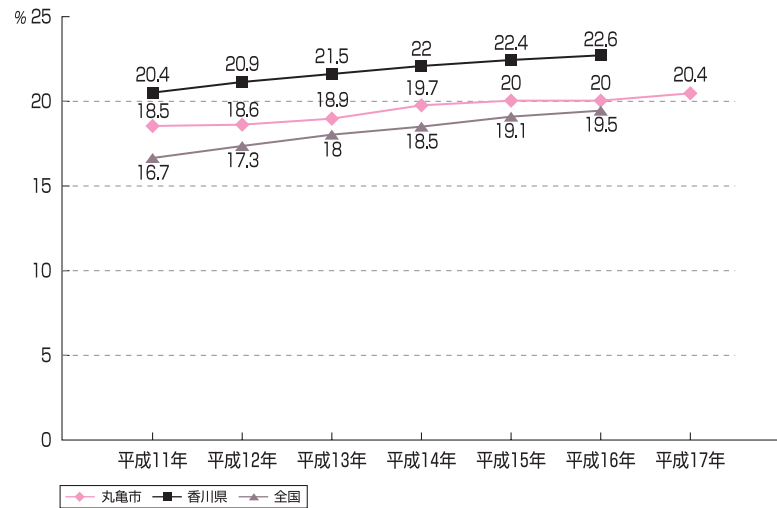
(1) 人口構成

●人口	111,428人
男性	53,862人
女性	57,566人
●世帯	43,759世帯
●面積	111.79km ²

■人口ピラミッド(人)



■高齢化率の推移



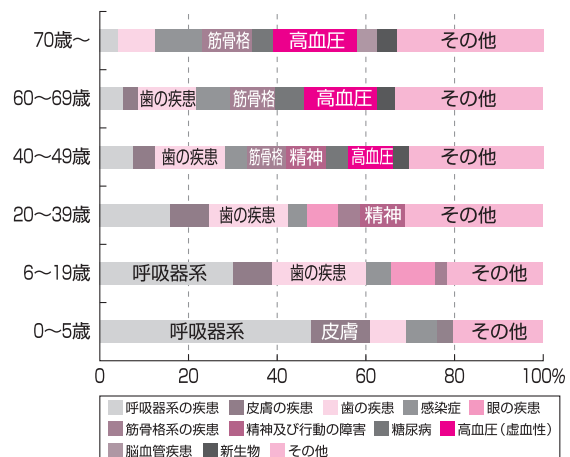
(2) 丸亀市国保医療費の統計より

■平成17年度保険者別
一人当たり費用診療費
(老人自保険者分)

丸亀市は県下1位……¥931,734
県内・市平均……¥870,842
県平均……¥859,288

池田町
土庄町
琴南町は 最下位……¥704,531

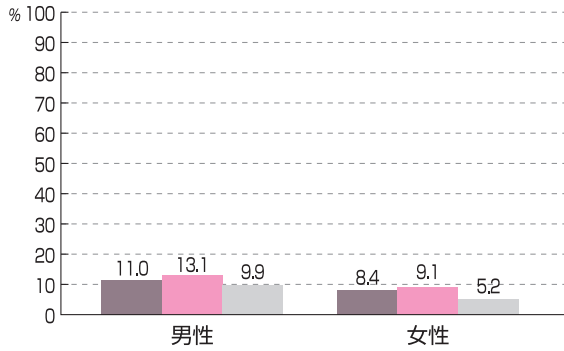
■年齢階層別受診状況(国保統計より)



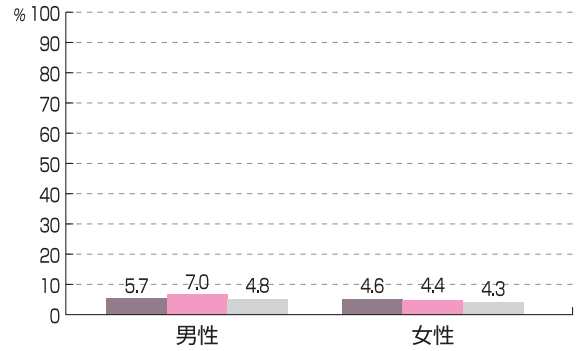
(3) 基本健康診査異常出現割合 (平成17年度)

■ 75歳以上 ■ 65~74歳 ■ 40~64歳

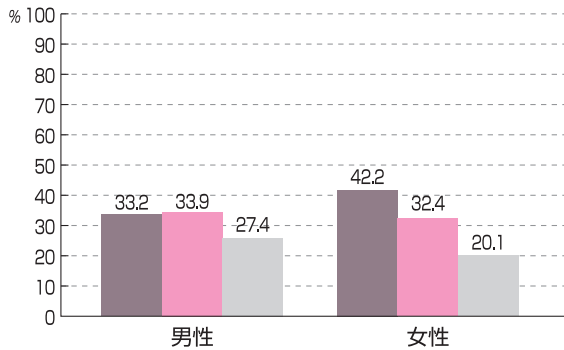
■ 性別年齢別糖尿病要医療—平成17年度



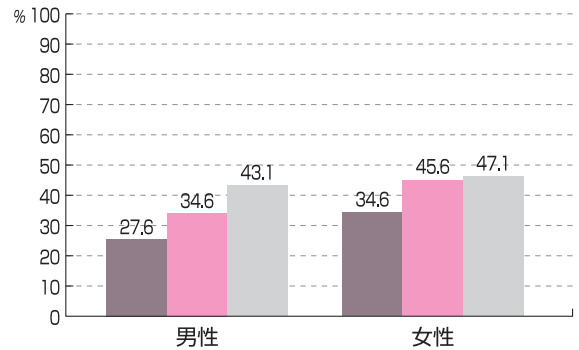
■ 性別年齢別糖尿病要指導—平成17年度



■ 性別年齢別高血圧割合—平成17年度



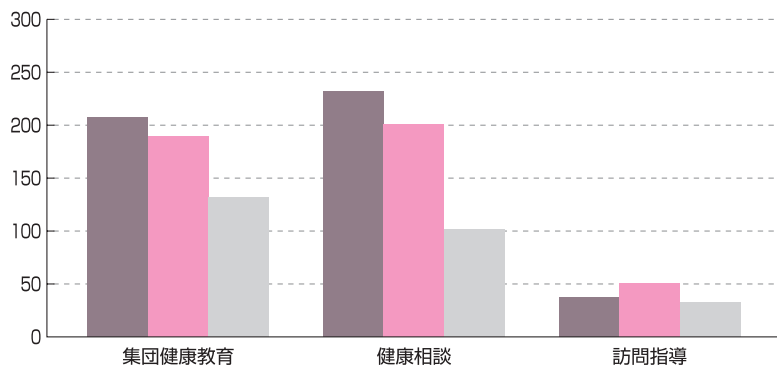
■ 性別年齢別高脂血症割合—平成17年度



(4) 老人保健事業への参加状況 (平成16年度)

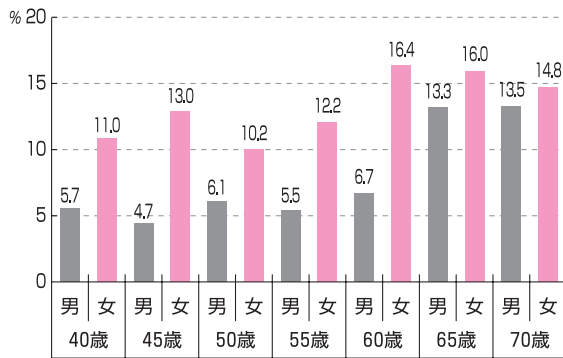
■ 丸亀市 ■ 香川県 ■ 全国

■ 40歳以上人口比(1000対)

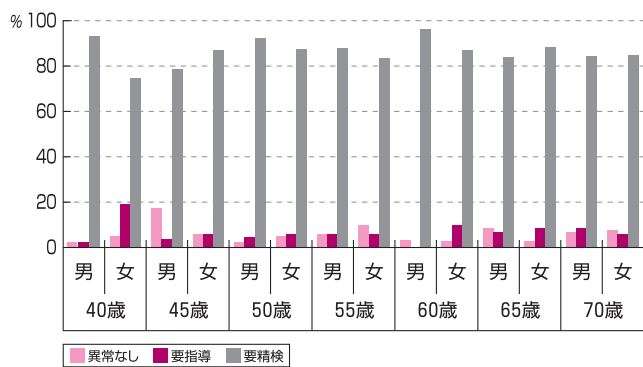


(5) 歯周疾患検診受診状況(平成17年度)

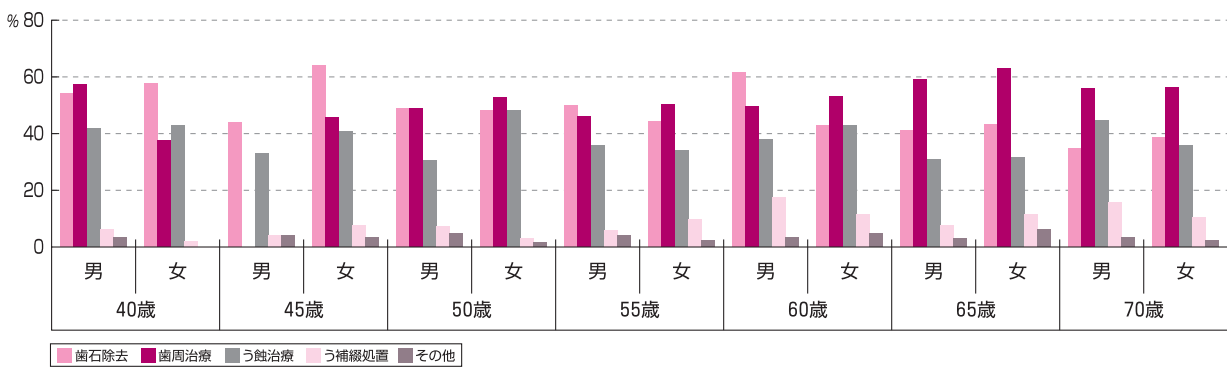
■受診率



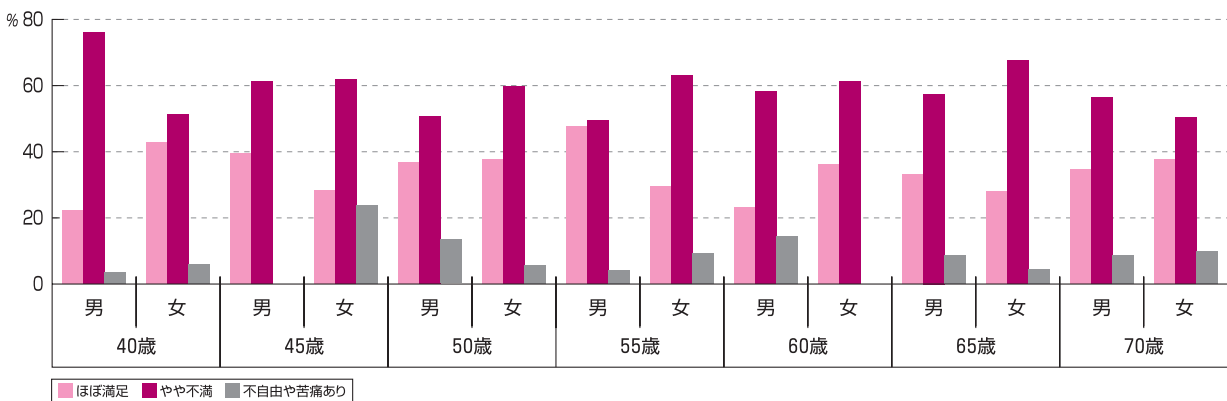
■検診結果



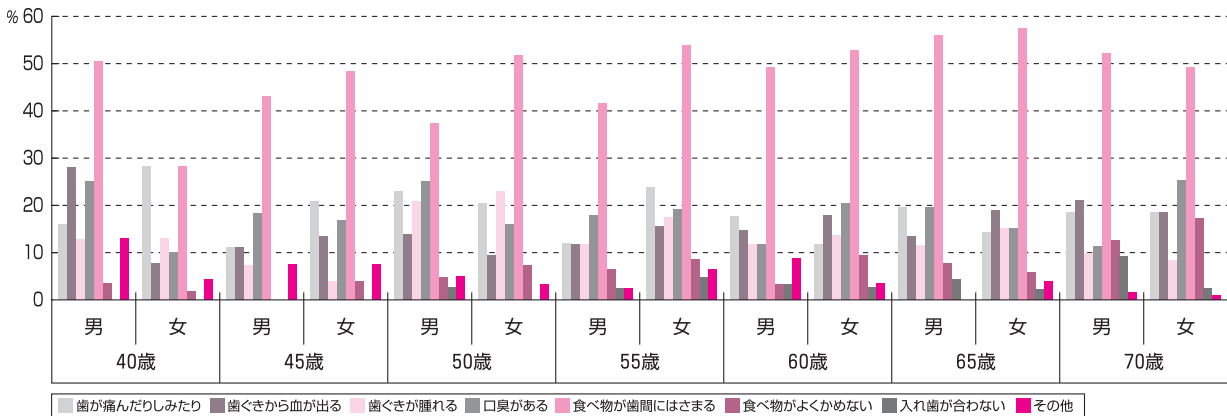
■要精検の区分



■歯や口の状態についてどのように感じていますか

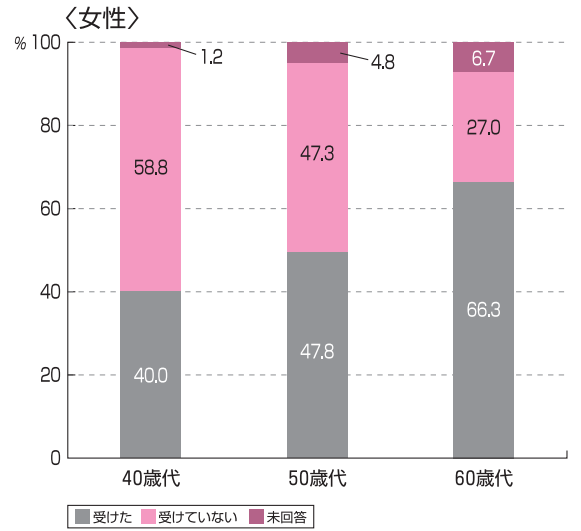
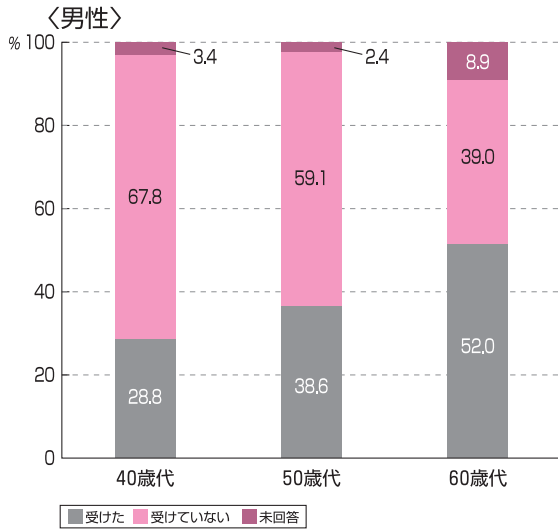


■次のような症状がありますか

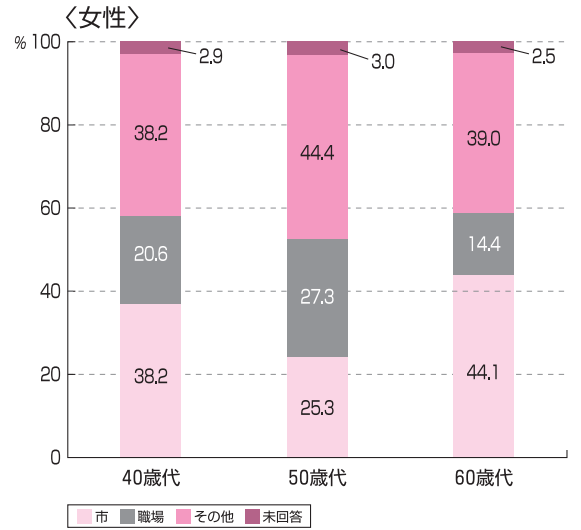
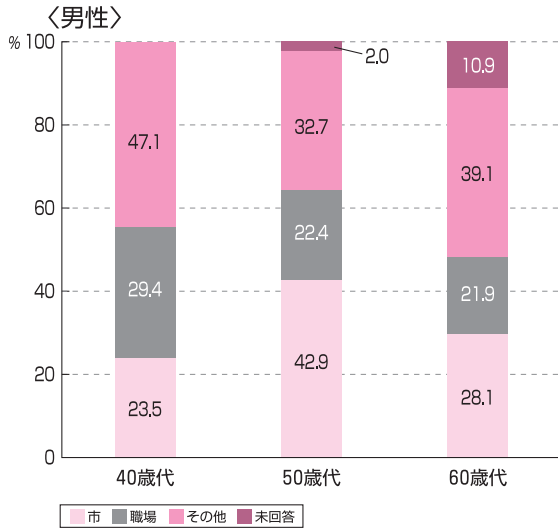


(1) 健康実態調査等の結果より「健診」

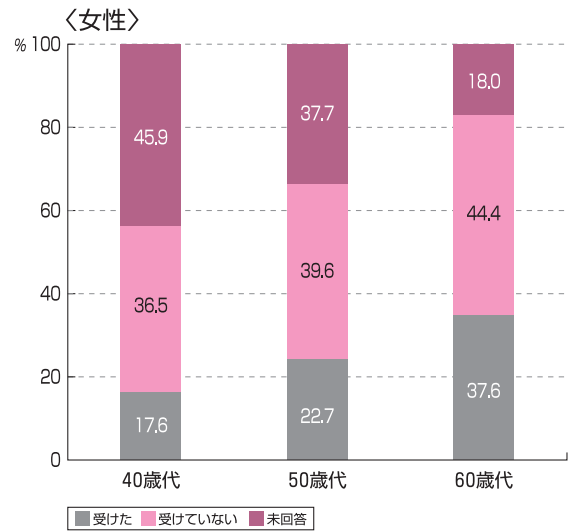
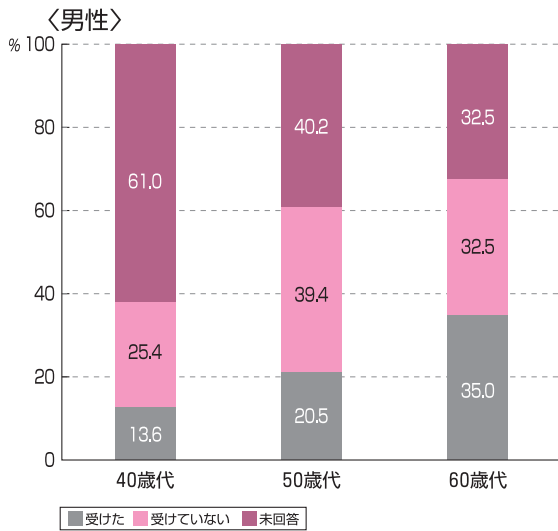
■ 過去1年の間に健診を受けましたか



■ その健診はどこで受けましたか

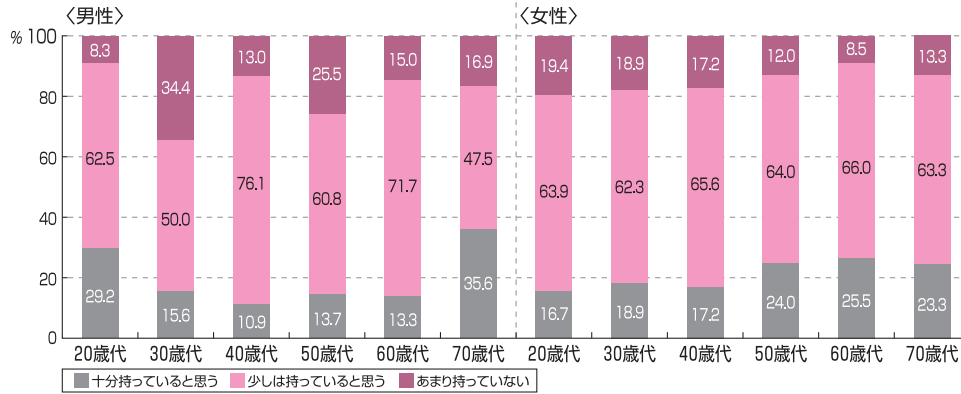


■ 肺がん検診受診について

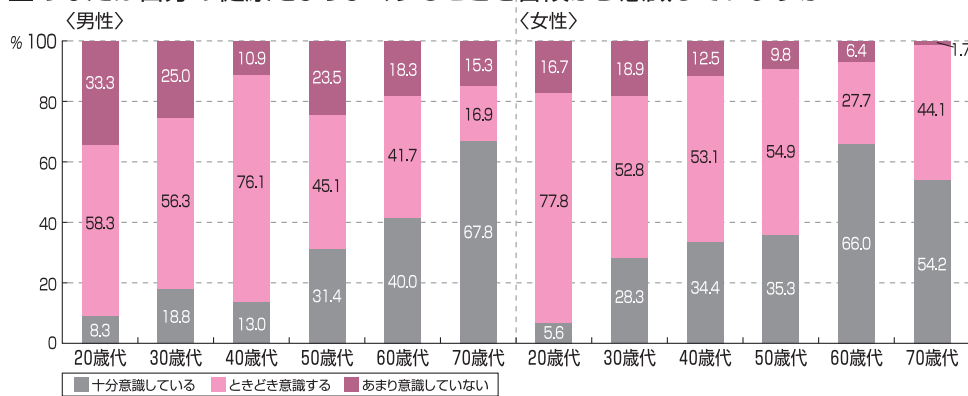


(1) 健康関連事業

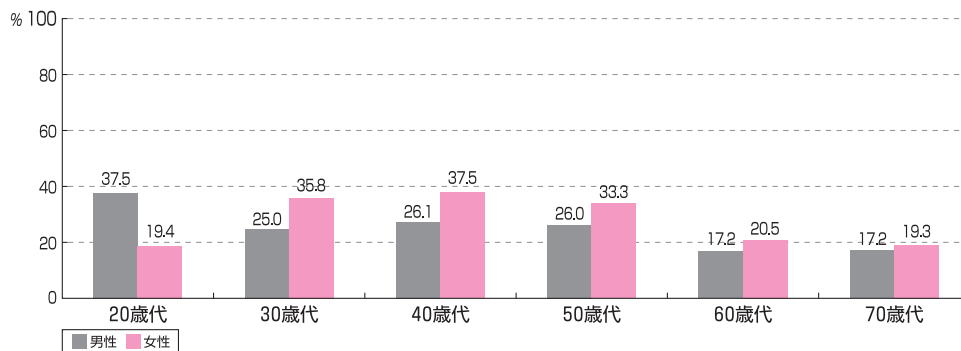
■あなたは自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか



■あなたは自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか

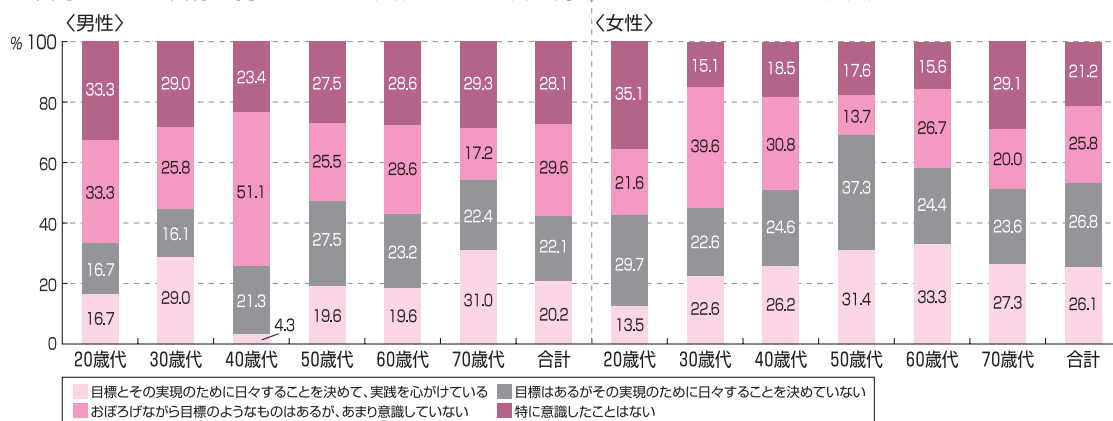


■健康をよりよくすることについて家族はあまり協力してくれない



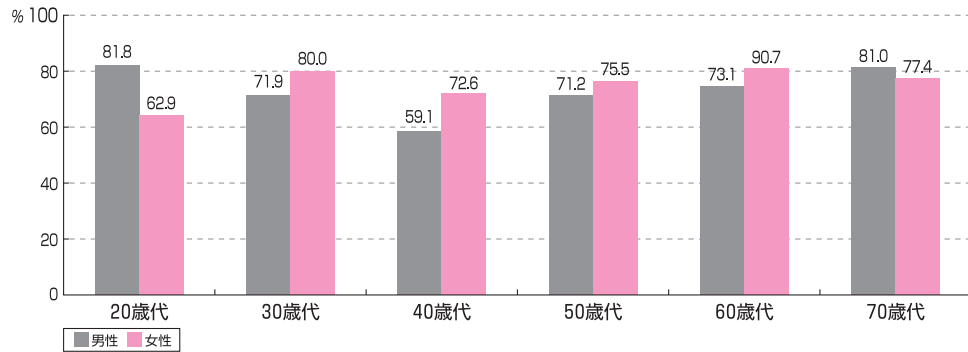
(2) 健康の目標設定と実践意欲

■自分の人生に目標を持ったり、その実現のために日々努力することなどを決めて、実践をこころがけていますか



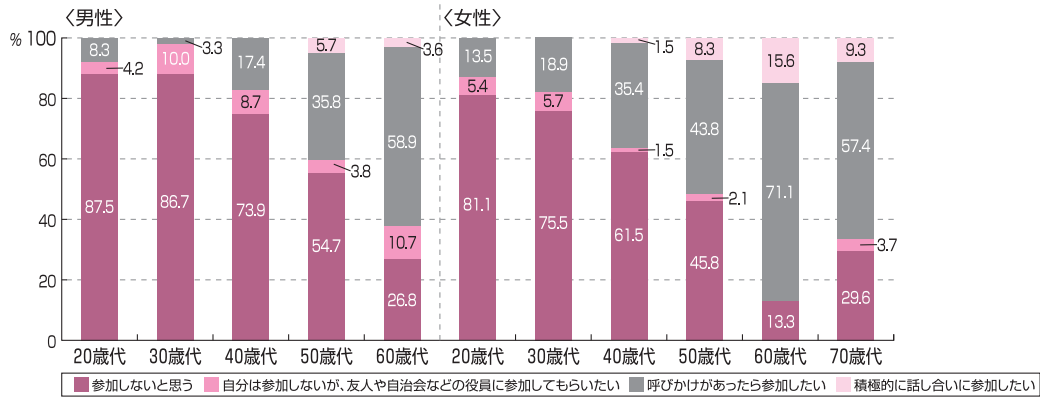
(3) 人的ネットワーク、趣味、生きがいについて

■生きがいを持っている



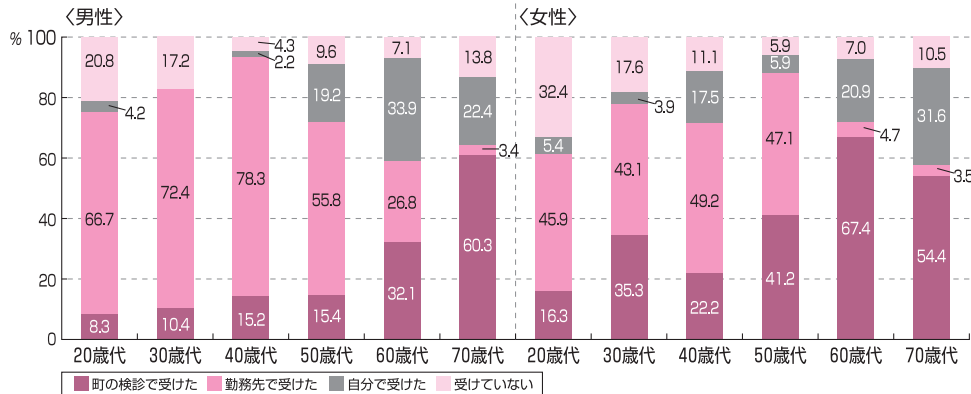
(4) 地域での主体的活動

■地域で「健康について皆で話し合う会合」を開いたら、あなたは参加したいですか

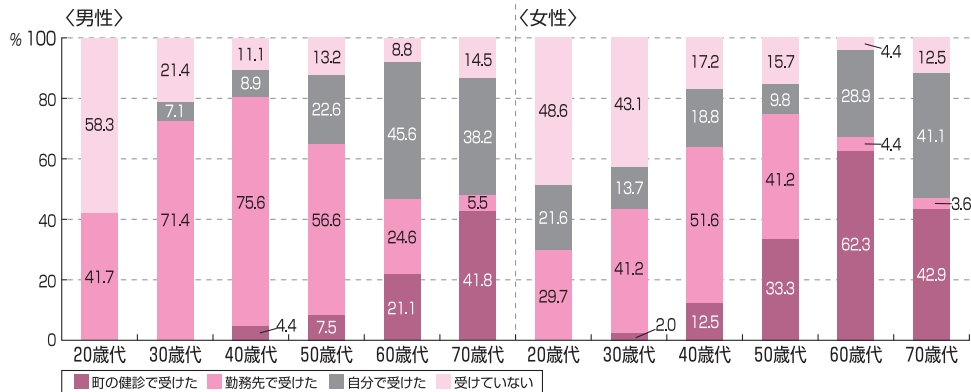


(5) 健診

■胸部レントゲン検診受診状況

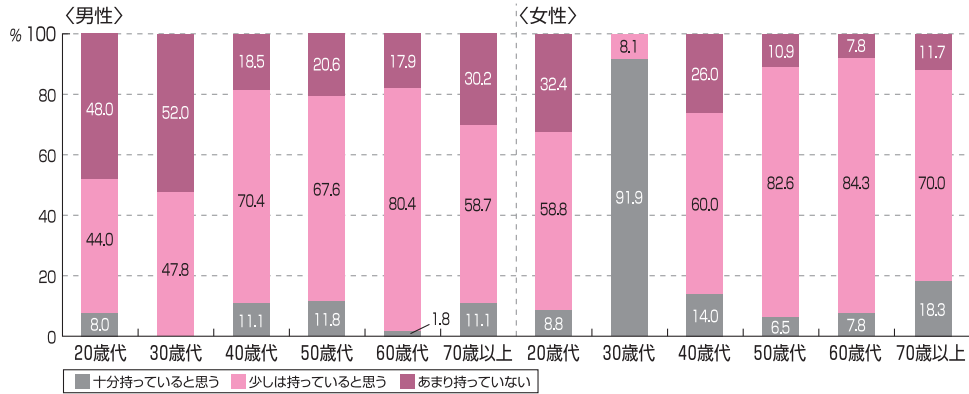


■基本健診受診状況

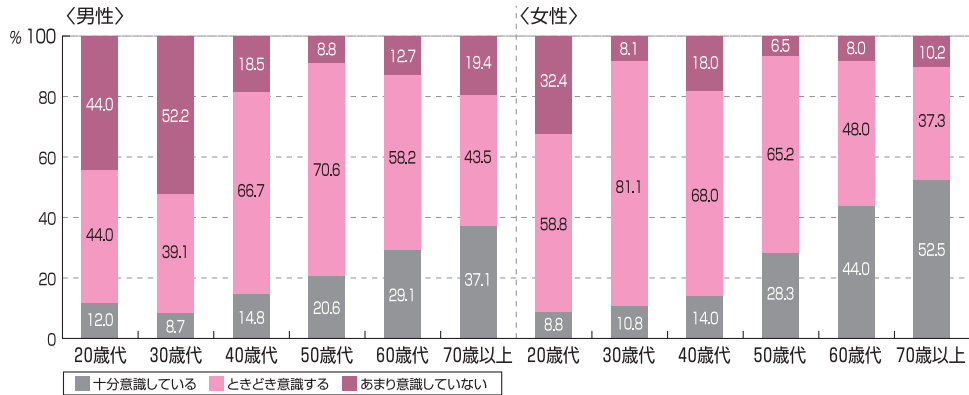


(1) 健康関連事業

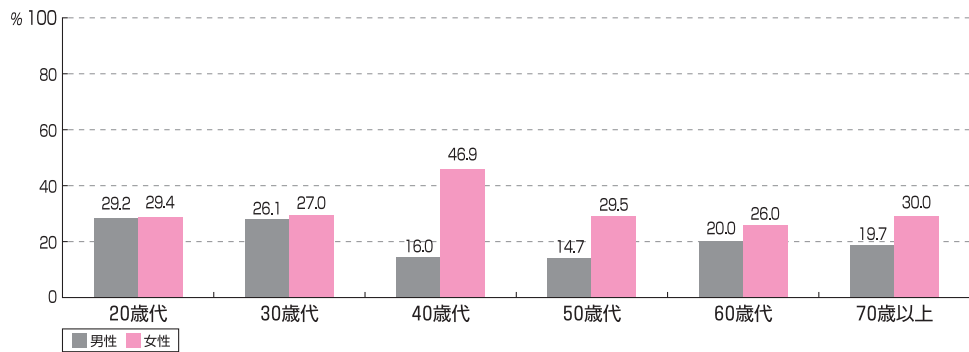
■あなたは自分の健康をよりよくするための知識を持っていますか



■あなたは自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか

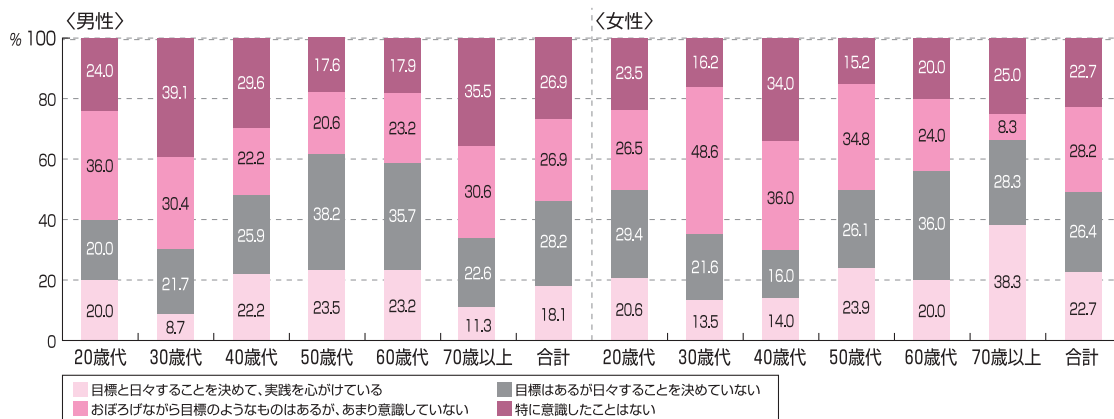


■健康をよりよくすることについて家族はあまり協力してくれない



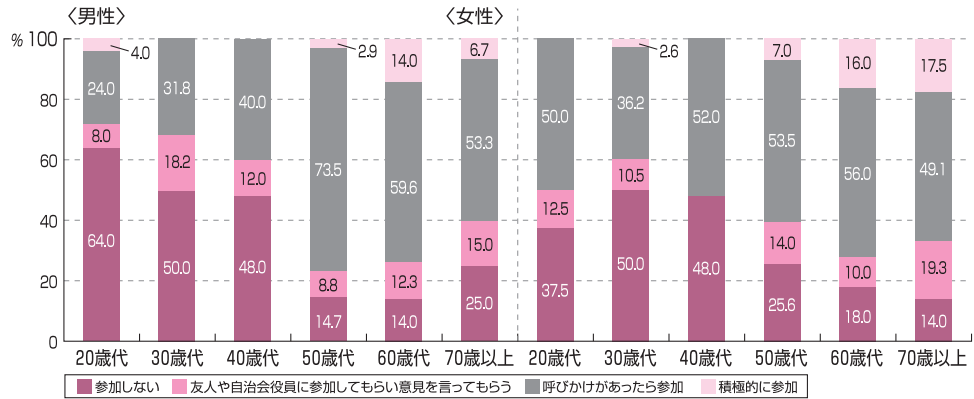
(2) 健康の目標設定と実践意欲

■自分の人生に目標を持ったり、その実現のために日々努力することなどを決めて、実践をこころがけていますか



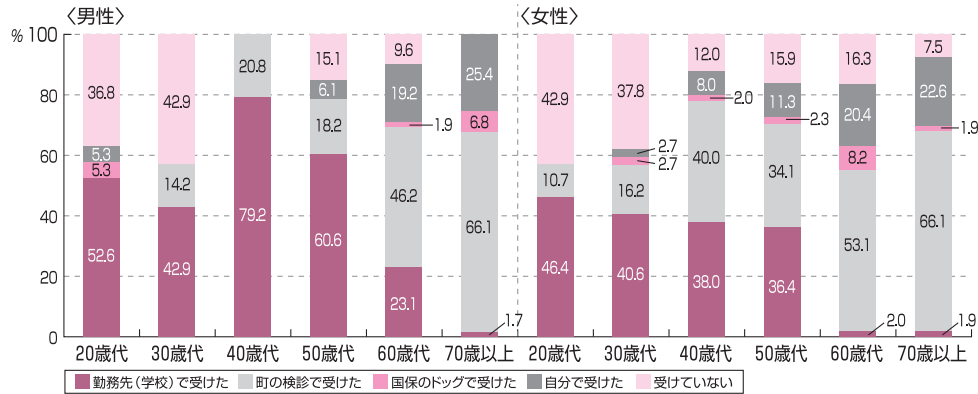
(3) 地域での主体的活動

■地域で「健康について皆で話し合う会合」を開いたら、あなたは参加したいですか

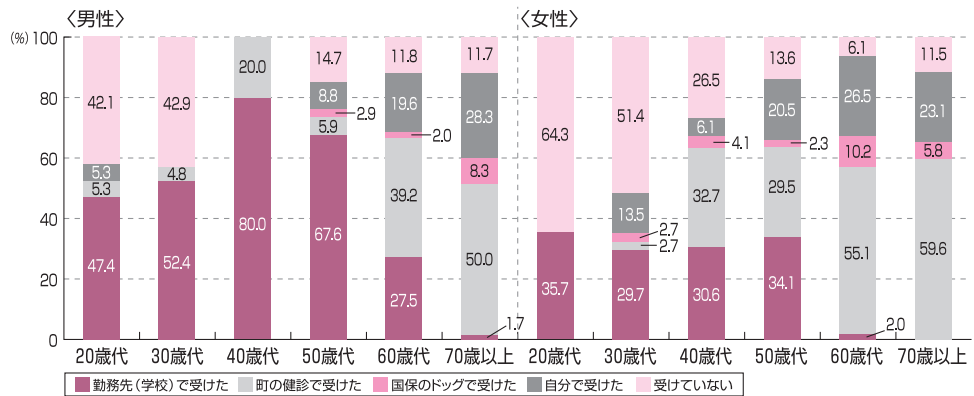


(4) 健診

■胸部レントゲン検診受診状況



■基本健診やそれに類似する健診の受診状況



2. 計画策定の経過

年度(平成)	月	策 定 委 員 会	グ ル ー プ ワ ー ク	PR・啓 発
12年		国民健康づくり運動(健康日本21開始)		
15年	5月	健康増進法施行		
16年	7月			「健康宣言」 市民講演会PR
	10月			健康まつりでPR
	12月			多度津町に視察研修
	2月			泉南市・和泉市へ 先進地視察研修
17年	5月			ヘルスマイト 養成講座でPR
	7月			ラジオ広報によるPR
	8月			8/1~19広報で 市民グループワークメンバー募集
	10月	10/6 第1回策定委員会	10/26 グループワーク全体会	
	11月		11月~1月 グループワーク全体会 12回	
	12月			
	1月			
	2月		2/20 グループワーク全体会	
	3月	3/23 第2回策定委員会		
18年	7月		7/4 グループワーク全体会	7月~10月 広報まるがめで PR-進捗状況
	8月		7月~8月 グループワーク 10回	
	9月			
	10月			
	11月	11/9 第3回策定委員会		健康まつりで 掲示物によりPR
	1月	1/18 第4回策定委員会		広報でPR
	2月			2/8~3/9 パブリックコメント ホームページに掲載
	3月	3/22 第5回策定委員会		
19年	4月	「健やかまるがめ21」市長報告		
	5月	「健やかまるがめ21」市民公表		

3. 丸亀市健康増進計画策定委員会名簿

任期:H17.10.6~H19.3.31
H18.3.23~H19.3.31(臨時委員)

所 属 団 体		氏 名	
香川短期大学教授		宮下 一彦	
丸亀市地域保健医療福祉推進委員会委員	丸亀市社会福祉協議会	副会長 亀井 武陽 (平成17年度)	
		事務局長 明石 進 (平成18年度)	
	丸亀市議会教育民生委員会委員長		亀野 忠郎 (平成17年度)
			広田 穰 (平成18年度)
	丸亀市民生委員児童委員協議会連合会会長		石川 正博 (平成17年度)
			亀井 武陽 (平成18年度)
	丸亀市医師会副会長		中野 和男 (平成17年度)
			今田 安彦 (平成18年度)
	丸亀市歯科医師会副会長		藤本 清
	丸亀市薬剤師会理事		菊間 康汎
	香川県中讃保健所所長		丸山 保夫
	丸亀ボランティア協議会会長		多田 繁夫
	丸亀市心身障害児(者)育成者副会長		浮田 昌彦
	丸亀市身体障害者福祉連合協会事務局長		宮脇 昭
	丸亀市老人クラブ連合会副会長		秦 勉
	丸亀市母子愛育班連絡協議会会長		宮本喜美代
	丸亀市食生活改善推進協議会副会長		池田 和代
	香川県母子福祉連合会丸亀支部支部長		大廣 洋子
	丸亀市連合自治会会長		細谷 達則
	丸亀市婦人団体連絡協議会会長		佐藤智恵子
部落解放同盟丸亀市連絡協議会女性部書記長		藤原 秀子	
丸亀商工会議所副会頭		馬場 史郎	
丸亀地区労働組合協議会		加藤 正員	
臨時委員	グループワーク代表		青木つね子
	グループワーク代表		高木 研二
	グループワーク代表		仁井名詳浩
	グループワーク代表		松柳 茂代

(敬称略・順不同)

4. 丸亀市健康増進計画グループワーク参加者名簿

任期:H17.7.4~H19.3.31

No	氏 名	No	氏 名	
1	大西恵美子	14	松柳 茂代	食生活改善推進協議会
2	香川 房恵	15	宮武さかえ	食生活改善推進協議会
3	久保渕 清	16	大野みやび	母子愛育班連絡協議会
4	河内 里美	17	田邊 玉喜	母子愛育班連絡協議会(平成17年度)
5	瀬尾美智子	18	福家 純子	母子愛育班連絡協議会(平成18年度)
6	高木 明美	19	福岡由紀子	婦人団体連絡協議会
7	高木 研二	20	山川 政子	婦人団体連絡協議会
8	高田 政明	21	都築ふみ江	老人クラブ連合会(平成17年度)
9	常盤 美子	22	渡辺 義雄	老人クラブ連合会(平成17年度)
10	長井二三夫	23	近石清一郎	老人クラブ連合会(平成18年度)
11	仁井名詳浩	24	藤田登茂子	老人クラブ連合会(平成18年度)
12	長谷川政義	25	池田智香子	PTA連絡協議会
13	真鍋 實男	26	横田 隼人	PTA連絡協議会
	以上公募	27	下家 沢子	JA香川丸亀
		28	西岡 英子	JA香川丸亀
		29	明見 綾子	JA香川丸亀
		30	景山 篤弘	さめき青年会議所
		31	高木 信弘	さめき青年会議所
		32	杉山 統	商工会議所青年部
		33	福岡 美克	商工会議所青年部
		34	青木つね子	大倉工業株式会社
		35	笹 克義	丸亀市社会福祉協議会

プラン策定にあたり、ご指導・ご協力をいただきました。
アドバイザー/福永 一郎氏(保健計画総合研究所所長)

(敬称略・順不同)