

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