

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