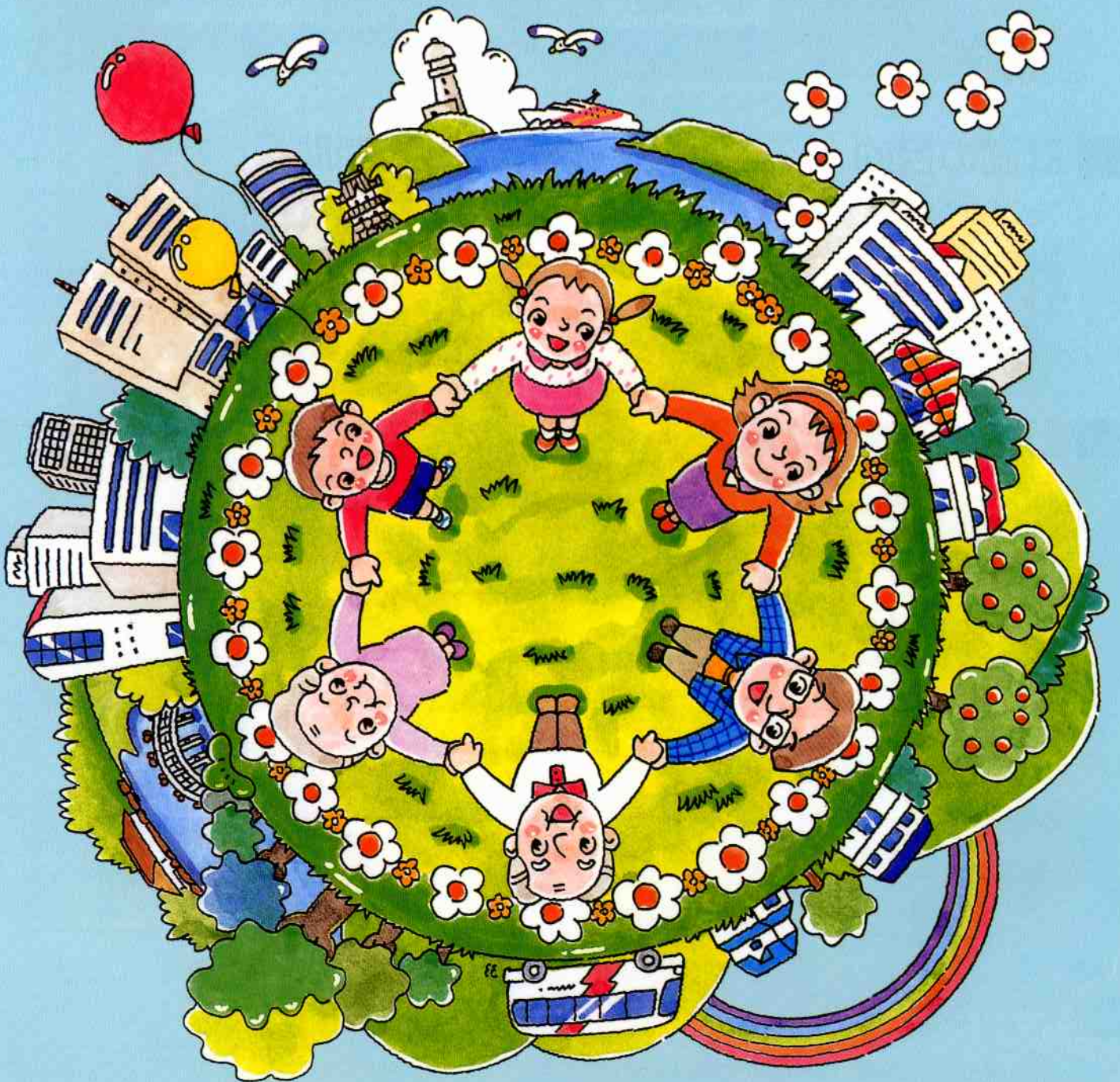


2012年までの健康づくり推進プラン

健やか高松21

中間見直し版

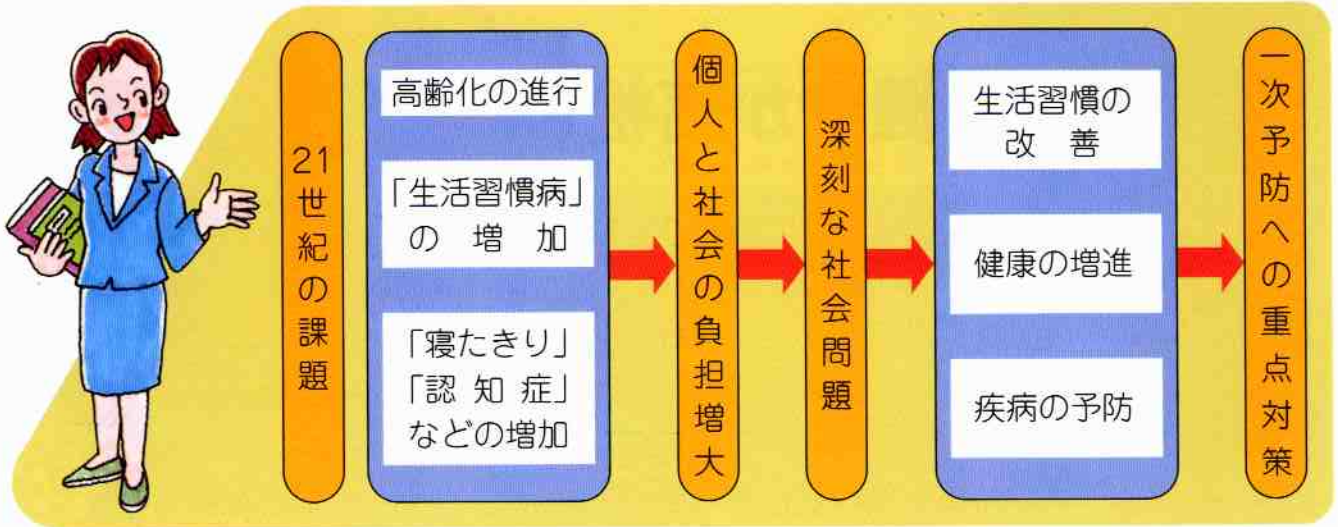
人が好き まちが好き 共に創ろう元気の輪



平成19年3月

高松市

計画策定の背景



計画の目的

すべての市民が健やかで、こころ豊かに暮らすことのできる活力ある社会とするため、「壮年期（働き盛り）の死亡の減少」、「健康寿命の延伸」および「生活の質の向上」を図ります。

計画期間

平成14年（2002年）4月

↓
平成19年（2007年）3月・中間見直し

↓
平成24年（2012年）3月

計画の進め方の基本方針

一次予防の重視

普段から健康の増進に努め、疾病の発病を予防します。

市民主体の健康づくり

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、自らの健康を実現します。

目標設定と評価

科学的な根拠に基づき、取り組むべき具体的でわかりやすい目標を設定し、成果を適切に評価します。

支援のための環境整備

個人の主体的な健康づくりを、関連する様々な機関や団体が一体となり、社会全体で支援するための環境を整備します。

中間見直し

計画期間の中間年度である平成18年度において、保健事情や社会情勢の変化を考慮し、また、健康づくりに関する市民意識調査によるデータや、県民健康・栄養調査などのその他の資料によるデータに基づき、市民の健康づくりの現状を中間評価して計画の内容を見直し、当初計画の改訂版として、この中間見直し版の計画を策定しました。

市民の健康についての現状

中間見直しをした結果、健康づくりに関する項目のこれまでの進捗状況は、既に計画の目標を達成しているものもある一方で、当初からほとんど変わっていないものや、むしろ悪化しているものもあるなど、必ずしも十分ではない点が見られます。

目標を達成した項目例

- ・1日当たりの脂肪の摂取比率が減少した。
- ・若い女性は、朝食をとる人が増えた。
- ・女性は、歯石をとってもらう人が増えた。
- ・がん、脳血管疾患による死亡率が減った。
- ・男性は、たばこを吸う人が減った。



当初より悪化した項目例

- ・最近1か月間にストレスを感じた人が増えた。
- ・1日当たりの野菜の摂取量が減った。
- ・たばこを吸う女性が増えた。
- ・ほぼ毎日飲酒する女性が増えた。
- ・基本健康診査において糖尿病、高血圧、高脂血症を指摘された人が増えた。
- ・男性は、栄養のバランスや食事の量を気にしない人が多く、肥満の人が増えた。
- ・若い女性は、やせ過ぎの人が増えた。



健康づくりはあなたが主役!

病気になって困るのは、あなた自身と家族です。
あなたの健康づくりのために1つからでもできる
ことから始めましょう。

お酒はほどほどに、
たばこは吸いません。

3食きちんと食べます。
野菜をしっかり食べます。



適度な息抜きを心がけます。

定期的に健康診断や
歯科健診を受けます。

運動を楽しむ習慣を身に付けます。

育む世代

0～5歳

「親子のきずなを大切に、共に育ち合おう」

- 家族そろって楽しく食べよう
- 早寝早起きする子どもを増やそう
- 子どもが育つ食習慣を身につけよう
- いろいろな食品をバランスよく使おう
- 歯みがきの習慣を身につけよう



1日に1回以上家族と一緒に食事をする人

	高松市	香川県
(全体)	75.4%	80.2%
(15～19歳)	60.0%	70.7%

資料：県民健康・栄養調査（H16）

学ぶ世代

6～14歳

子育てホットライン（家庭教育電話相談）

子育ての不安や悩みをひとりで悩まないで、ご相談ください。秘密は必ず守ります。

TEL 861-4951

FAX 831-1912

相談時間 日 曜 13:00～16:30

月～金曜 9:00～16:30

18:30～22:00

「家族や友人と楽しく過ごし、生きる力を共に学ぼう」

- 自分の身体や生命を大切にしよう
- 戸外で元気に遊ぼう
- 友人を大切にし、いじめをしない
- 親子と一緒に食事の時間を大切にしよう



翔く世代

15～24歳

「ここからからだを充実させよう」

- ストレスを上手に発散させる方法を身につけよう
- 自分に適した運動を楽しもう
- 毎日、朝食を食べよう
- 未成年者は、喫煙、飲酒はしない
- 人を尊び、思いやりを持とう



朝食の欠食（大人）
ほとんど毎日食べない人

	H13	H17
(男性18～29歳)	31.5%	20.4%
(男性30～39歳)	22.7%	19.4%
(女性18～29歳)	15.2%	5.4%

資料：健康づくりに関する市民意識調査（高松市）

輝く世代

25～44歳

「ここから豊かに、人生の礎を築こう」

- 家族や身近な人との会話を大切にしよう
- ストレス解消のために、喫煙・飲酒・過食をしない
- 生活の中に運動を取り入れよう
- 妊娠前から健全な食生活を心がけよう
- かかりつけ歯科で定期的に健診を受けよう



肥満の男性

	H13	H17
(30～69歳)	27.1%	31.7%

たばこを吸う女性

	H13	H17
(18歳以上)	8.7%	10.9%

資料：健康づくりに関する市民意識調査（高松市）

熟す世代

45～64歳

「生活習慣を見直そう」

- 健診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげよう
- 意識的に、今より1,000歩多く歩こう
- 休日を有効に利用し、ストレスを溜めないようにしよう
- こころの健康が気になる時は、早めに専門の医療機関を受診しよう
- 食生活を見直し、肥満に気をつけよう
- 丁寧に歯を磨き、健康な歯と歯ぐきを守ろう



健診において糖尿病を指摘された人の割合

	H13	H17
男性(40～64歳)	17.9%	21.1%
女性(40～64歳)	7.5%	9.9%

50～70歳代の男性は、5人に1人が糖尿病の治療を受けています。

資料：老人保健事業統計資料（高松市）

20歳以上男女の日常生活における平均歩数

	H13	H16
男性	6,703歩	9,312歩
女性	5,822歩	7,649歩

資料：県民栄養調査（H13）
県民健康・栄養調査（H16）

介護予防について

地域の集まり、ボランティア活動、趣味のサークルなどに参加しない70歳以上の男女が増えていきます。いつまでもイキイキと自分らしく、生涯を自立して過ごすために、何らかの地域活動に参加するなど、介護予防に自らすすんで取り組みましょう。



穏る世代

65～74歳

「穏りある人生の華を咲かそう」

- 地域の集まりやボランティア活動に積極的に参加しよう
- 交通事故や転倒などの事故を防止しよう
- 日ごろから歩くことを生活習慣にしよう
- 噛む力や飲み込む力の低下を防ごう
- いろいろな食品をとり、おいしく食べよう
- ふるさとの食文化を次世代に伝えよう



安らく世代

75歳以上

「人生の達人として誇りをもって生きよう」

- 生活の中で体を動かす機会を増やそう
- 3度の食事をおいしく食べよう
- 入れ歯の手入れも忘れずにしよう
- 高齢者に起こりやすい事故を防ごう
- 周りの人との会話を大切に閉じこもらないようにしよう



高齢者の事故について

転倒・誤嚥・火事・交通事故・入浴時などによる事故を予防しましょう。

● 転倒経験のある高齢者の割合
H17 19.0%

● 目を開けて片足で20秒以上立っている高齢者の割合

H17 64.2%

資料：転倒骨折予防教室（保健センター実施）

実践目標

1 こころの豊かさ

「余暇を楽しみ、こころの幅をひろげよう」

わたしのめざすもの

- 家族や身近な人と語り合い、心の交流を持とう
- 自分に合ったストレス解消法を持とう

共にめざすもの

- ストレスや心の病気についての学習の場を増やそう
- 地域の人との交流を増やし、支えあおう
- 地域の自然を生かし、安らげる場を作ろう

自殺を予防しよう!

- ストレス社会と呼ばれる今、あなたの大切な人の「死にたい」ともらすサインを見つけたら、真剣に耳を傾け、悩みを共有しましょう。
- うつ病が疑われるときは、専門医で受診しましょう!



3 食生活

「毎日、バランスの良い食事を楽しもう」

わたしのめざすもの

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 朝食の必要性を理解し、毎日食べよう
- 楽しい食卓をつくろう

共にめざすもの

- 食について、情報や知識を提供しよう
- 食について、相談や学習、体験ができる機会を増やそう
- 食生活指針や食事バランスガイドを活用しよう

うどんを食べるときも主菜・副菜を!

うどんを食べる時に、うどんだけ、あるいはうどんとおにぎりという人はいませんか?それでは、栄養のバランスがよいとは言えません。意識して、肉・魚・卵などの主菜や野菜料理の副菜をプラスするようにしましょう



2 運動

「身体を動かす楽しさを習慣にしよう」

わたしのめざすもの

- 子どもの頃から、身体を動かす楽しさや運動習慣を身につけよう
- 意識的に、今より1,000歩多く歩こう

共にめざすもの

- 運動できる場所や環境を整備しよう
- サイクリング、里山歩きなど自然を生かした運動をしよう

楽しく、無理せず続けよう!

- 早足で10分歩くと約1,000歩になります。歩いて移動する機会をできるだけ多くつくりましょう。
- 少しからだがかたくなり、汗ばむ程度の「ニコニコペース」の運動を続けましょう。



4 歯の健康

「いつまでも自分の歯で食べる楽しみをもとう」

わたしのめざすもの

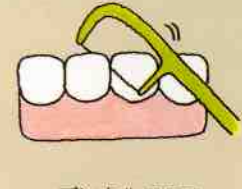
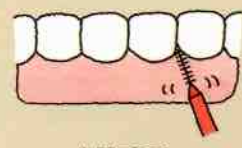
- 丁寧に歯を磨こう
- かかりつけ歯科で定期的に健診を受けよう

共にめざすもの

- 歯の健康について気軽に相談できる機会や歯科健診を受ける機会を増やす

歯間ブラシ等の使い方

歯間ブラシ等は、歯と歯の間の磨き残しに使用します。



5 安全

「事故を防止し、安全な生活を送ろう」

わたしのめざすもの

- 交通ルールを守り、事故にあわないように身を守ろう
- 事故発生時には応急手当ができるようにしよう

共にめざすもの

- 事故や応急手当について学習する機会を増やそう
- 事故予防のための環境を整備しよう

AEDについて

AEDは、救急現場で一般の人でも、簡単に安心して除細動を行うことができるように設定された応急手当の機器です。不特定多数の人が集まる場所や大きなイベント会場などに配置し、救命に役立つ取組を進めています。



7 アルコール

「適量を守り、お酒を楽しもう」

わたしのめざすもの

- 飲酒は適量を超えないようにしよう
- 妊娠中・授乳中は飲酒をしない
- 未成年者は飲酒をしない

共にめざすもの

- 人に飲酒を無理強いしない
- 飲酒について正しい知識を学ぼう

アルコールの害について

アルコールは度が過ぎると、健康を害し、家族や他人に迷惑をかけます。また、飲酒運転は、自分と家族、被害者の人生を狂わせるので、絶対にやめましょう。



6 たばこ

「禁煙・分煙・防煙で安全な環境をつくろう」

わたしのめざすもの

- 未成年者や妊娠の可能性のある女性は、たばこを吸わない
- 禁煙やたばこを吸う本数を減らすことを心がけよう
- たばこの害についての知識を持とう

共にめざすもの

- 学校で喫煙防止教育を実施しよう
- たばこの害の正しい知識の普及啓発に努めよう

受動喫煙防止の現状

- 建物内完全禁煙 保健センター、保健所、図書館、美術館、市民文化センターなど
- 敷地内完全禁煙 市内の全小中学校、高松一高
- 完全分煙 市役所庁舎、水道局、総合体育館



8 生活習慣病

「生活リズムを整えて楽しい人生をめざそう」

わたしのめざすもの

- 定期的に健康診断を受けよう
- 生活習慣を見直し、改善しよう

共にめざすもの

- 健康診断の機会を設け、受診を勧めよう
- 健診後に指導が必要な人への相談の機会を増やそう

メタボリックシンドロームのチェック

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り) 男性 85cm以上 女性 90cm以上

+

① 血清脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満
のいずれか、または両方

② 高血圧
最高血圧 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上
のいずれか、または両方

③ 高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上

※内臓脂肪の蓄積に加え、①～③のいずれかが2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

わたしたちは健康づくりに取り組んでいます



ヘルスメイトによる食育推進活動

「ヘルスメイト」とは「食生活改善推進員」の愛称で、食や健康に関して豊かな知識と経験を持つボランティアの方々です。子どもの食育にも積極的に取り組んでおり、各地区で「親子の楽しいクッキング教室」などを開催し、子どもたちや保護者の方々に食の大切さを伝えています。

健康ウォーキングマップを活用してのウォーキング

子どもや高齢者も参加できるウォーキングは、健康づくりや交流の場となっています。

一汗かいた後のすがすがしい気持ち。ウォーキングは身近な健康法です。

地域で、自然にふれあう素敵なウォーキングコースを見つけ、健康づくりの輪を広げていきましょう。



あなたのお店も 健康づくりのお手伝いをしませんか？

健康づくりに役立つ情報を提供しているお店の
“マーク”

健康づくり協力店



こんな情報をシールで表示
しています。

- メニューの栄養成分表示
- 健康に配慮したメニューの提供
- ヘルシーオーダーの実施
- 健康づくり情報の提供

お問い合わせ先

高松市保健センター
〒760-0074 高松市桜町一丁目9番12号
TEL (087)839-2363

「健やか高松21」 一団体一運動に参加しませんか？

企業・団体が、そこで働く従業員等の健康管理や健康づくりのために、①こころの豊かさ②運動③食生活④歯の健康⑤安全⑥たばこ⑦アルコール⑧生活習慣病のうち、1つ以上のテーマを決めて、具体的な実践内容や数値目標を定めて実践する運動です。この運動に参加すれば、登録証を交付します。また、高松市のホームページで企業・団体名を公表します。



お問い合わせ先

高松市保健所 保健対策課
〒760-0074 高松市桜町一丁目10番27号
TEL (087)839-2860