



高松市健康都市推進ビジョン

2014 - 2023

高松市健康都市推進ビジョン

概要版



平成26年3月

高松市

計画策定にあたって

計画策定の趣旨

本市では、平成14年3月に「健やか高松21」を策定し、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（飲酒）、⑧生活習慣病の8分野において健康づくりの指針を定め、市民の主体的な健康づくり運動を推進してきました。

「健やか高松21」の第2次計画である、「高松市健康都市推進ビジョン」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、ライフステージに応じた健康づくりなどを加え策定しました。

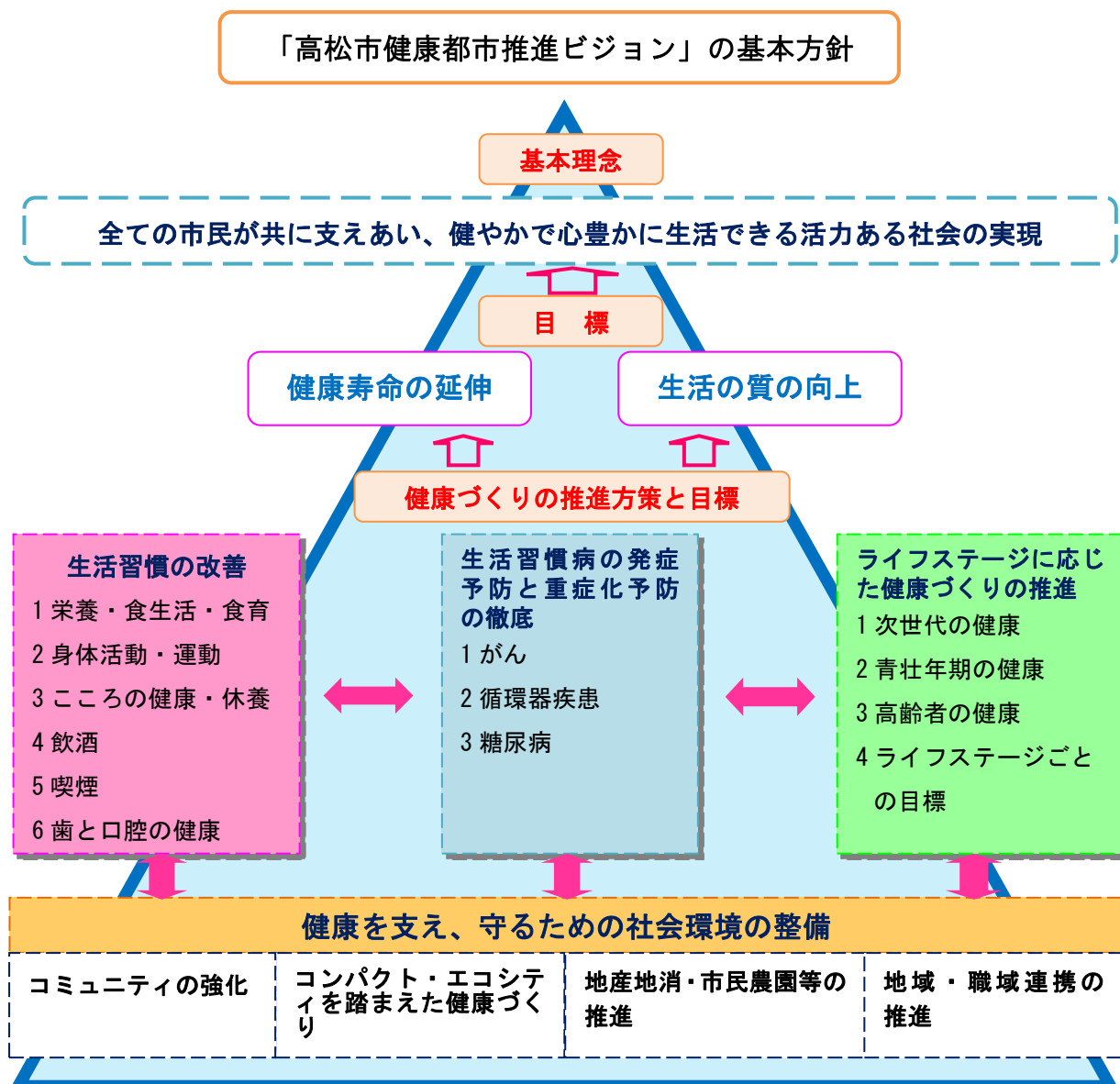
計画の基本方針

(1) 計画の基本理念

全ての市民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指します。

(2) 計画の目標

生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することや社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上により、生活の質の向上を図るとともに、乳幼児期から高齢期まで、あらゆる人々の健康を守り、支えるための社会環境の整備を通じて、健康寿命の延伸を図ることを目標とします。



計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」です。また、国が定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（健康日本21（第2次）」及び香川県が定めた「健やか香川21ヘルスプラン（第2次）」を勘案するとともに、本市総合計画を上位計画として、福祉、高齢者、障がい者、環境など健康と関連する計画との整合性を図りながら、本市の健康づくり運動に必要な施策の方向性を示します。

また、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進基本計画」を包含し、食に関する現状を踏まえ、食育に関する目標を明らかにし、食育施策の推進を図ります。

計画の期間

この計画の期間は、平成26年度を初年度とし、平成35年度を目標年度とする10年間とします。

なお、計画の中間年度である平成30年度に計画の見直しを実施します。

<実践プラン>

- ★まち歩き・自転車利用で健康づくり
- ★地産地消で野菜摂取
- ★コミュニティ活動で絆づくり

<実践キーワード>

毎日、健康にええこと+（プラス）

※健康のためによいことを、何か1つからでも、**できることから始めましょう。**

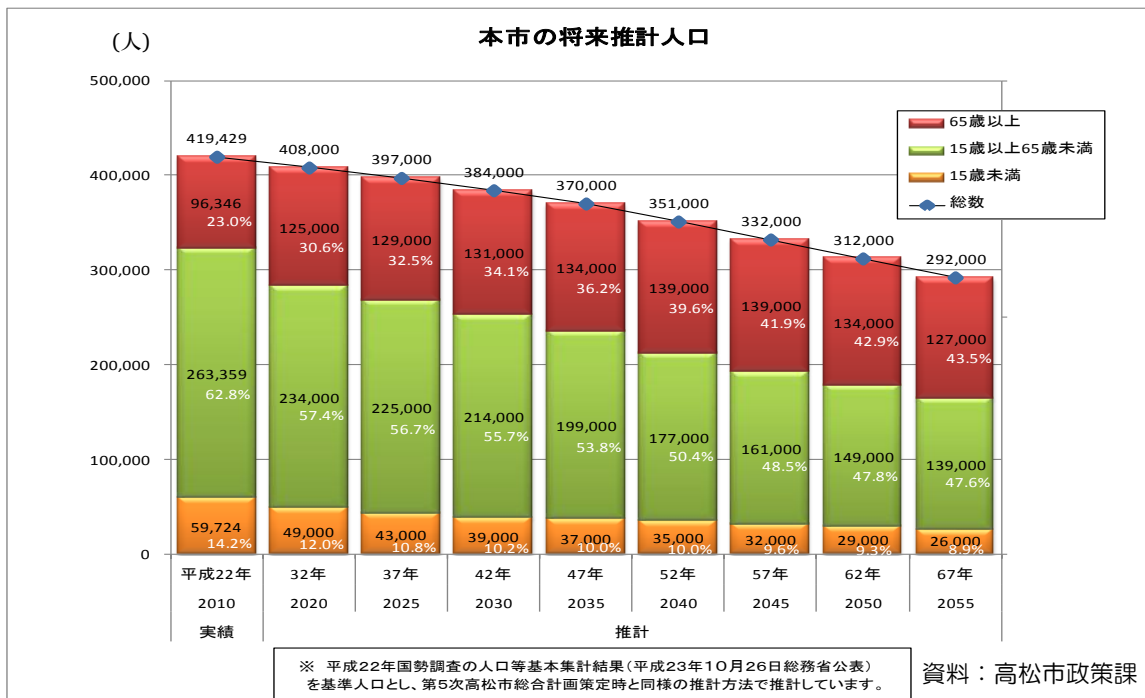
<期待される波及効果>

○子どもが健やかに育つ ○働き盛り世代が輝く ○元気な高齢者の増加 ○医療費の削減

高松市の現状

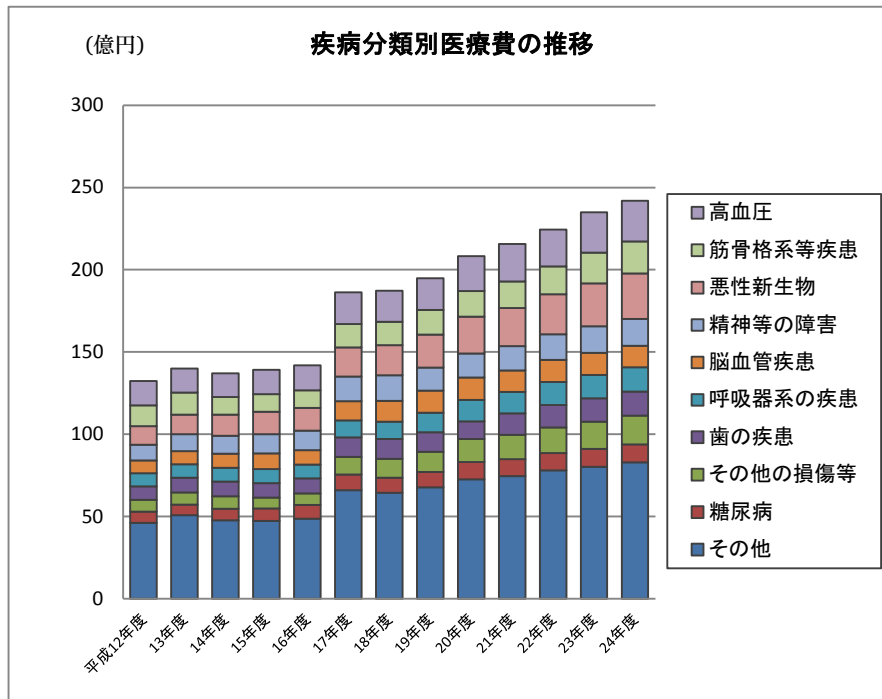
◇本市の将来推計人口と高齢化率

本市の将来人口の推計では、人口は緩やかに減少し続け、少子高齢化が進行し、老年人口が生産年齢人口に近づくと予測されています。



○疾病分類別医療費の推移

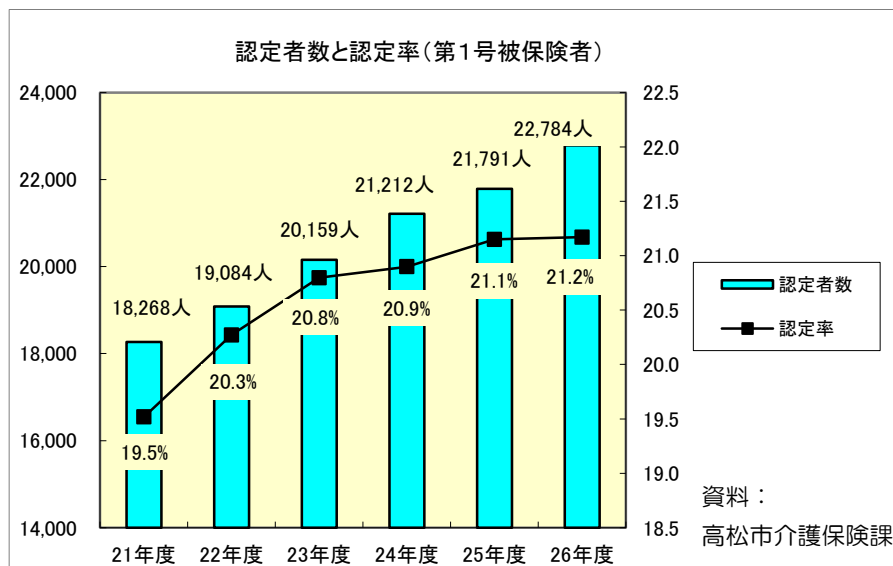
本市の国民健康保険の医療費、平成17年度には周辺町との合併による増加がありました。それ以降も年々増加しています。



資料：香川県国保連合会
「香川県国民健康保険病類統計総合分類総合資料」

○要介護者数の推移

第1号被保険者のうち、要支援・要介護の認定を受けている割合（認定率）は20.9%で、65歳以上の5人に1人です。これは、全国と比較しても高くなっています。高齢化で、今後、認定率・認定者数（第1号被保険者）ともに増加が予想されます。



資料：高松市介護保険課

○本市の健康寿命

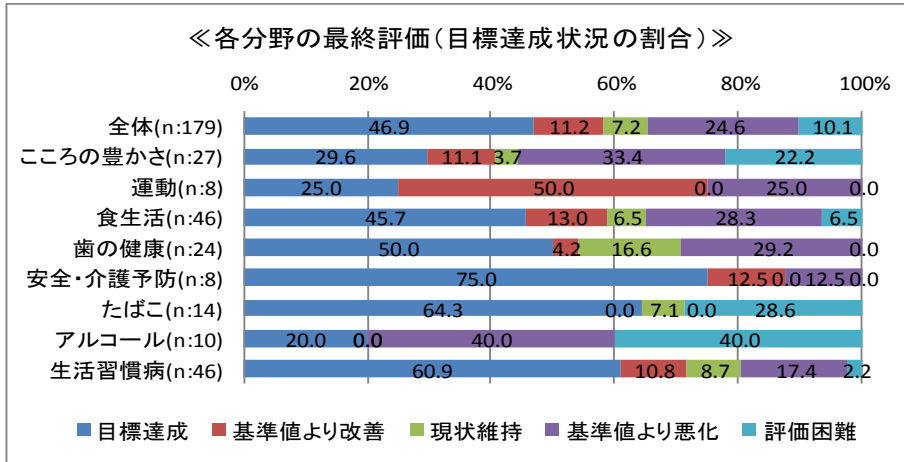
本市の平成22年の健康寿命（日常生活が自立している期間の平均）は、男性78.30歳、女性82.42歳です。また、日常生活が自立していない期間の平均は、男性1.79年、女性3.73年です。

※ 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことであり、健やかに自立した生活を送るという生活の質を捉えた指標です。

第1次計画の最終評価と健康課題

各分野別総合評価

8つの分野別の最終評価（目標達成状況の割合）と総合評価は次のとおりです。総合評価の基準は、A：おおむね達成、B（+）：改善2/3以上、B：改善2/3未満、C：改善半数未満、D：未達成です。



分野	総合評価
こころの豊かさ	B
運動	B（+）
食生活	B
歯の健康	B
安全・介護予防	B（+）
たばこ	A
アルコール	C
生活習慣病	B（+）

数値目標の達成状況の割合

「健やか高松21」では、生活習慣別の8分野で、健康指標を定めています。すべての数値目標179項目を4段階評価した結果、目標達成および基準値より改善した項目を合わせると約6割となっています。

評価区分	該当項目数 (割合)	該当する主な健康指標
◎：目標達成	84 (46.9%)	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康について学ぶ人の割合の増加 日常生活での平均歩数1,000歩以上の増加（20歳以上女性，70歳以上男性） 1日当たりの食塩摂取量の減少（20歳以上） 朝食をほぼ毎日食べない幼児・児童の減少 定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加 転倒する高齢者の割合の減少 がん・心疾患・脳血管疾患の死亡率の減少 たばこを吸う人の割合の減少 アルコールの害に関して学ぶ人の割合の増加 肥満傾向の児童生徒の割合の減少 がん検診の受診率の増加
○：基準値より改善	20 (11.2%)	<ul style="list-style-type: none"> 常になるべく外出の機会を持つようにしている人の割合の増加（60歳以上） 日常生活での平均歩数1,000歩以上の増加（20歳以上男性，70歳以上女性） う歯のない幼児の増加 特定健康診査実施率の向上 特定保健指導実施率の向上
△：現状維持	13 (7.2%)	<ul style="list-style-type: none"> 80歳の歯の平均保有本数の増加 メタボリックシンドロームの該当者割合の減少
×：基準値より悪化	44 (24.6%)	<ul style="list-style-type: none"> 最近1か月以内にストレスを感じた人の割合の減少 1日当たりの野菜の摂取量の増加 歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合の増加 安全に歩行可能な高齢者の割合の増加（20秒以上開眼片足立できる者の割合） ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少
*：評価困難	18 (10.1%)	
合計	179	

主な健康課題	内容
【こころの豊かさ】	こころの健康づくりの普及啓発
【運動】	歩いたり、自転車利用など日常生活の中での運動推進
【食生活】	野菜摂取量の増加、朝食の必要性に関する普及啓発
【歯の健康】	歯科健康診査と歯のセルフチェックの習慣化
【安全・介護予防】	介護予防などによる元気な高齢者の増加
【たばこ】	COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての知識の普及
【アルコール】	若年からのアルコールの正しい知識の普及
【生活習慣病】	メタボリックシンドロームの予防、糖尿病の発症予防と重症化予防

生活習慣の改善

1 栄養・食生活・食育

豊かで健全な食生活から楽しく輝く毎日をつくろう

- 朝食の大切さを理解し、毎日食べよう
- 野菜料理を毎食、1皿以上食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 塩分を多く含む食品等の食べる量や頻度を減らそう

重点目標項目		現状	目標
★野菜の平均摂取量の増加	成人(20歳以上)	281.3g	350g
	★朝食欠食者の減少	男性(20~39歳)	20.7%
	幼児(1歳6か月児)	5.0%	0%
	幼児(3歳児)	5.9%	0%
	小学生	13.4%	0%
	中学生	15.4%	0%



みんなで始めよう野菜たっぷり生活

高松市民の1日当たりの野菜の平均摂取量(平成24年国民健康・栄養調査(高松市分))は、約280gです。目標となる野菜の量を食べるために「あと100g」を目安にしてみましょう。

2 身体活動・運動

日常生活の中で意識して身体を動かそう

- 日常生活の中で「ながら運動」、「ついでに運動」を増やそう
- 日常生活の中で意識して歩く歩数を増やそう

重点目標項目		現状	目標
★日常生活の中で意識して身体を動かしている人の割合	男性	35.6%	10%増加
	女性	27.7%	10%増加
★日常生活における平均的な歩数の増加	男性(20~69歳)	7,315歩	+1,000歩以上
	女性(20~69歳)	7,129歩	
	男性(70歳以上)	5,586歩	
	女性(70歳以上)	4,716歩	



毎日プラス1,000歩、約10分多く歩くことを意識しましょう

自分ではよく歩いていると思っていても、実際には、1日に3,000~4,000歩ということもあります。歩数計で1日の歩数を確認し、現在より1日1,000歩、約10分多く歩くことを意識しましょう。

3 こころの健康・休養

十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現しよう

- 自分に合ったストレス解消方法を知って実践しよう
- 辛い事、悲しい事、悩み事は一人で抱えず、誰かに話そう

重点目標項目		現状	目標
★十分な休養・睡眠がとれている人の割合の増加	男性(20歳以上)	70.1%	85%以上
	女性(20歳以上)	75.3%	
★こころの健康について学ぶ人の割合の増加	男性	5.7%	10%以上
	女性	8.0%	10%以上

4

飲 酒

アルコールについて正しい知識を学び、節度ある適度な飲酒を心がけよう

- 飲酒について、アルコールの正しい知識を学ぼう
- お酒は適量を飲み（1日あたり、男性で日本酒1合（ビール500ml）、女性はその半分）、1週間のうち2日は休肝日にしよう
- 未成年者や妊娠中・授乳中は飲酒しないようにしよう
- 飲酒運転はしないようにしよう

重点目標項目		現状	目標
★ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少	男性	49.3%	減らす
	女性	19.2%	
★妊娠中の飲酒をなくす		1.0%	0%

5

喫 煙

たばこの害から自分もみんなも守ろう

- 禁煙を心がけよう
- 未成年者はたばこを吸わないようにしよう
- 妊娠の可能性のある女性、妊娠中・授乳中の人にはたばこを吸わないようにしよう

重点目標項目		現状	目標
★たばこを吸う人の割合の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	男性	26.1%	20.9%
	女性	7.7%	5.6%
★妊娠中の喫煙をなくす		3.0%	0%

たばこによるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を予防しましょう

喫煙歴があって、咳、痰、労作性呼吸困難がある中高年者はCOPDが疑われます。早期に発見、治療をすることで、罹患リスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減できます。

6

歯と口腔の健康

めざそう！8020

（80歳になっても自分の歯を20本以上残そう）

- 正しい歯みがき習慣を身につけよう
- 自分の口の中の健康に関心を持ち、歯や歯ぐきのチェックを習慣化しよう

重点目標項目		現状	目標
★80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合の増加	80歳以上男女	30.3%	50%
	★自分の歯や口の状態にほぼ満足している人の割合の増加	男性	30.2%
★歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合の増加	女性	29.9%	以上
	男性	22.8%	50%
	女性	33.6%	以上



8020を達成するには

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です。それを予防するのは、毎日の歯みがきです。歯間ブラシなどを使って、ていねいにみがきましょう。少なくとも年に1度は歯科健診を受けましょう。

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1

がん

がんの予防と早期発見に努めよう

- 定期的ながん検診を受けよう ■ がんに対して正しい知識を持つ
- 自覚症状があるときは、早期に医療機関を受診しよう

重点目標項目		現状	目標
★がん検診受診率の向上	胃がん	男性	36.6%
		女性	25.5%
	大腸がん	男性	40.1%
		女性	33.9%
	肺がん	男性	39.6%
		女性	29.1%
子宮頸がん		37.9%	
乳がん		28.3%	

2

循環器疾患

循環器疾患の発症と重症化を防ごう

- 年に1回は健康診断を受けよう ■ 健康の必要性と方法を学ぼう
- 健診結果により必要な保健指導を受けよう
- 定期的に血圧を測定し正常血圧をめざそう ■ 基礎疾患の適切な治療をしよう

重点目標項目		現状	目標
★収縮期血圧の平均値の低下 (40~89歳、服薬者含む)	男性	130mmHg	現状維持
	女性	130mmHg	129mmHg
★脂質異常症該当者(LDLコレステロール160mg/dl以上)の割合の減少 (40~79歳、服薬者含む)	男性	5.2%	現状維持
	女性	10.1%	8.8%

3

糖尿病

糖尿病の発症と重症化を防ごう

- 糖尿病や合併症についての知識を持つ
- 健康診査を受けて、自分のヘモグロビン A1c の値を知ろう
- 健康診査後に保健指導や栄養指導を受け、糖尿病の発症予防に努めよう

重点目標項目	現状	目標
★血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少<HbA1cが8.4%(NGSP値)以上>	283人 (0.9%)	減らす
★糖尿病が強く疑われる者の割合の減少 <HbA1cが6.5%(NGSP値)以上>	2,462人 (7.9%)	減らす

ライフステージに応じた健康づくりの推進

◇次世代の健康

子どもが健やかに育ち、健全な生活習慣を身につけることができるようにしましょう

- 成長発達を確認するために健康診査を受けよう
- 適正体重を維持することができるよう努めよう

重点目標項目	現状	目標値
★妊婦健康診査の受診回数増加	11.8回	増やす
★1歳6か月児健康診査の受診率の向上	89.6%	95%
★3歳児健康診査の受診率の向上	83.2%	90%

◇青壮年期の健康

青壮年期世代は生活習慣病から身を守り、いきいきした生活を送れるようにしましょう

- 生活習慣病についての正しい知識を身につけよう
- 1年に1回は健康診断を受け、健康状態を確認しよう

重点目標項目		現状	目標
★特定健康診査実施率の向上	男性(40~64歳)	25.0%	60%
	女性(40~64歳)	35.2%	
★特定保健指導実施率の向上	男性(40~64歳)	10.6%	60%
	女性(40~64歳)	18.5%	
★メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	男性(40~64歳)	49.5%	38%
	女性(40~64歳)	13.8%	10%

◇高齢者の健康

高齢者がいきいき、健やかに長寿を楽しもう

- 外出の機会を増やそう
- 定期的ながん検診や健康診断を受けよう

重点目標項目	現状	目標
★要介護認定率(第1号被保険者)上昇傾向の抑制	20.9%	上昇傾向の抑制
★基本チェックリスト回収率の向上	53.7%	85%
★認知症サポーターの数の増加	13,322人	25,000人
★ロコモティブシンドロームの認知率の向上	20.8%	80%

ロコモティブシンドロームを予防しましょう

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」によって「立つ」「歩く」など移動能力が低下した状態のことです。日々の生活の中に運動を取り入れましょう。

健康を支え、守るための社会環境の整備

地域で支える健康づくり

健康づくりのための取組は、一人ひとりが自ら健康な生活を実現するために行う「自助」、家庭や地域、学校、企業、テーマコミュニティである健康づくり活動のグループ、NPO等と連携してすすめる「共助」、健康情報の提供、健康増進につながる仕組みや環境の整備など市民の健康づくりを支える「公助」の3つの側面から取り組む必要があります。

地域コミュニティ協議会の中には、様々な団体がありますが、これらの中で、保健委員会、食生活改善推進員、元気を広げる人等は地域の健康づくりを守り支える中核的な役割を担っています。

重点目標項目		現状	目標
★食生活改善推進員の活動の増加	人数	538人	600人
	実施回数	2,533回	2,800回
★元気を広げる人の活動の増加	人数	593人	1,000人
	活動回数	990回	2,000回
	参加人員	21,868人	40,000人
★健康づくり実践団体登録数の増加		68団体	100団体

高松市の地域特性に応じた健康づくりの推進

高松らしい健康に配慮したライフスタイルを取り入れて、健康づくりにつながる生活をしましょう。

<具体的な取組例>

・ 里山歩き

里山歩きは身近な自然を見直す契機となるとともに、健康づくりに役立ちます。

・ ウォーキング・・・まち歩き

子どもや高齢者もできるウォーキングは取り組みやすい健康づくりのひとつです。

・ 自転車の利用

本市では自転車利用が盛んです。通勤通学、日常生活等に自転車を利用すれば、健康づくりにつながります。

・ コンパクト・エコシティを踏まえた健康づくり

本市の多核連携型コンパクト・エコシティ推進計画では、広域交流拠点では、「公共交通の利便性を生かした“歩いて暮らせる”まちづくり」を基本方針の一つとしています。

・ 地産地消・・・「高松産ごじまん品」野菜など

市内で生産される代表的な農産物である『高松産ごじまん品』などを食べることは、野菜摂取が促進され、健康につながります。

・ 鳥しょ部や山間部の散策

本市は、風光明媚な瀬戸内海に面しており、女木島や男木島などの美しい島々が身近にあります。また、讃岐山脈の麓に広がる塩江エリアは温泉もあり豊かな自然が残っています。

・ 地域の健康づくり行事への参加

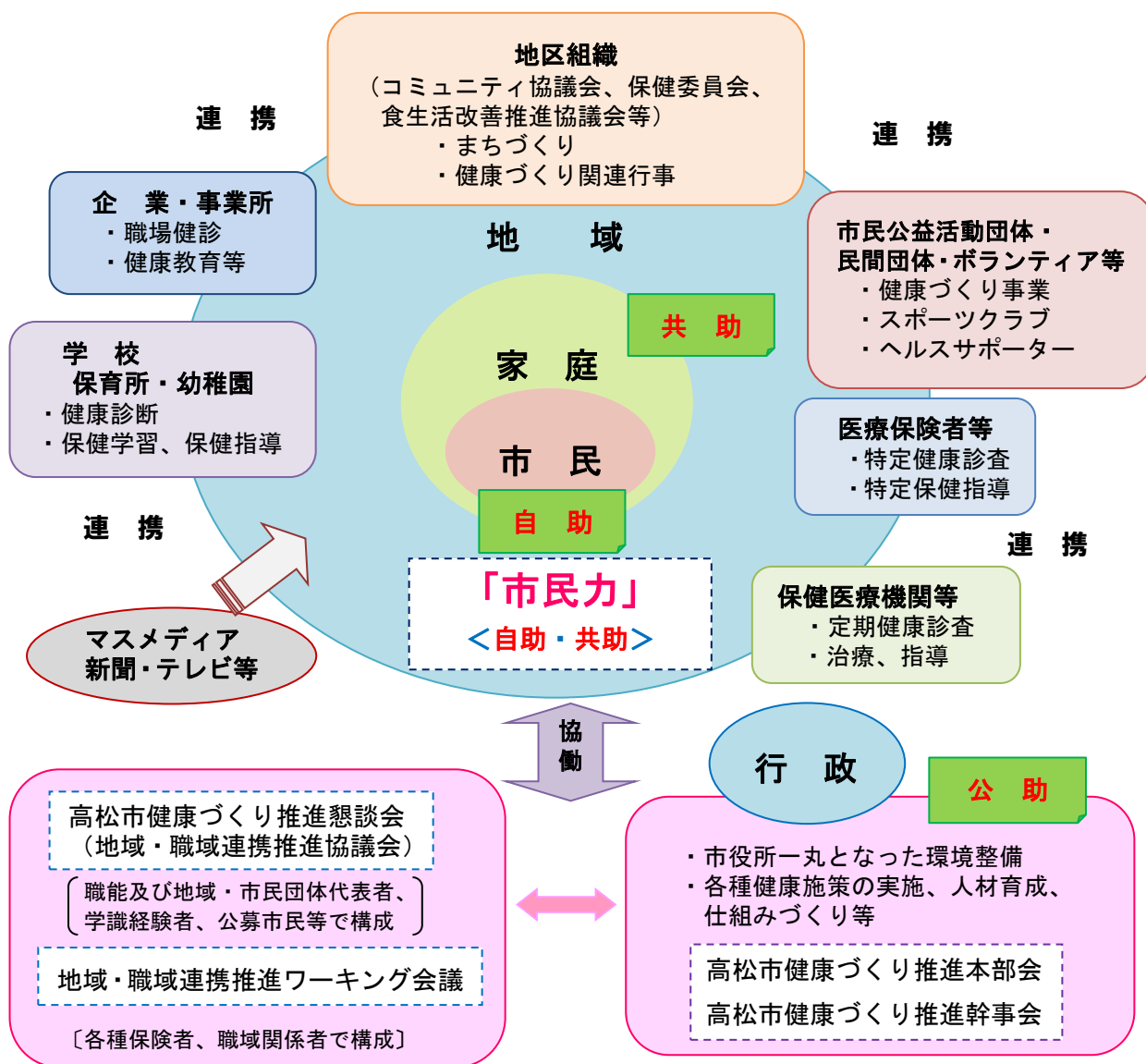
各地域のコミュニティで開かれる健康づくり行事に参加すれば、人々とのふれあいを楽しみながら、健康増進を図ることができます。

計画の推進体制

高松市は、地域活動の支援や健康づくり対策の調整・推進の役割を担い、この計画を効果的に推進していくために、それぞれが役割遂行を果たせるよう連携を支援していきます。

そして、誰もが安心して充実した人生を送ることができるように、それぞれの地域社会において、人と人との絆を深め、市民相互の助け合いによって、共に生きる社会づくりを推進します。

「高松市健康都市推進ビジョン」の推進体制



高松市健康都市推進ビジョン 概要版

平成 26(2014)年 3月

発行・編集／高松市

〒760-0074 高松市桜町一丁目 10 番 27 号

高松市保健所保健対策課

(087) 839-2860

感染症対策室

(087) 839-2870

地域医療対策室

(087) 839-3805

〒760-0074 高松市桜町一丁目 9 番 12 号

高松市保健所保健センター

(087) 839-2363

〒760-0074 高松市桜町一丁目 10 番 27 号

高松市長寿福祉部地域包括支援センター

(087) 839-2811



2014-2023