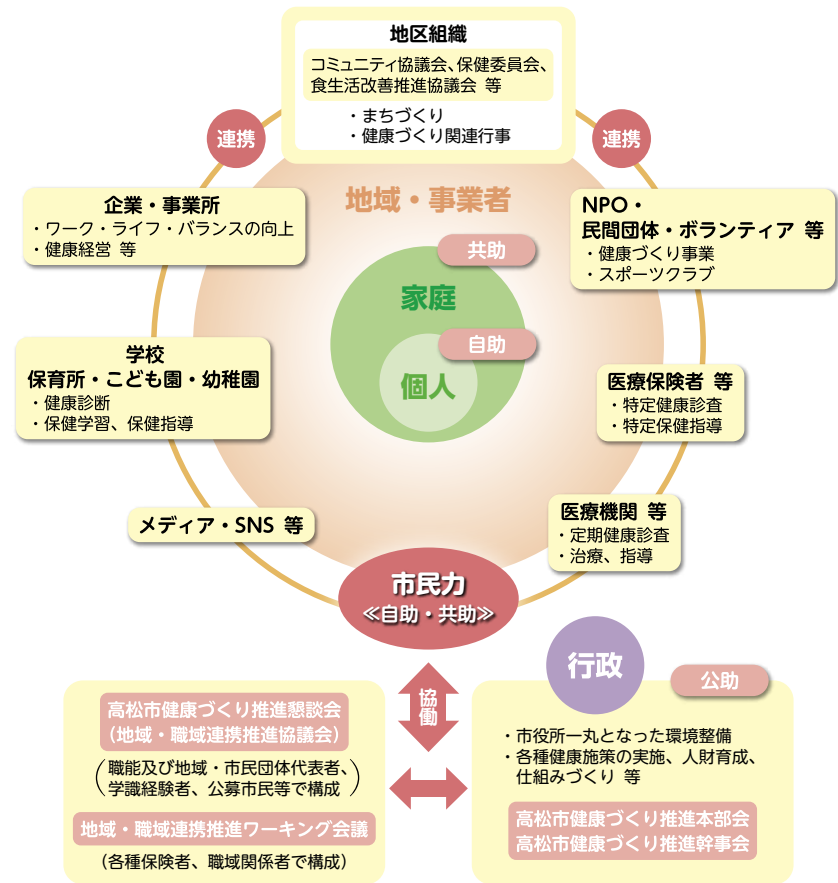


健康なまちづくりを進めるために（計画の推進体制）

健康づくりは、個人や家庭で主体的に取り組むこと（自助）、地域や職場で一緒に取り組むこと（共助）、自助や共助への公的支援（公助）により進めていき、新しい公共力である「市民力」を高めることが大切です。

本ビジョンの推進に当たっては、高松市健康づくり推進懇談会等において施策の総合的進捗状況や情報共有を図るとともに、個人や家庭、健康づくりに関する関係団体等の協力・連携体制を整え、それぞれの役割で、健康づくりに取り組めるよう支援していくことで、ビジョンの基本理念である「誰もが自分らしく心身ともに健やかに暮らせるまちの実現」を目指します。



PDCAサイクル ▶ 継続事業の成果上昇を図るための活用



⑤新たなPlanへ

相互補完的に活用

OODAループ ▶ 迅速な意思決定を図るために活用



フィードバック

本ビジョンの推進には、毎年度を1サイクルとしたPDCAサイクルによる進行管理を基本にしますが、変化の激しい分野等においては、PDCAサイクルを補完する経営手法であるOODA（ウーダ）ループ思考の活用や、EBPMの実践を行い、事業立案・予算編成後や事業の実施段階においても、迅速に質の高い判断を行います。

また、まず「やってみる」ことも重要であり、「できない」理由を探すよりも、実際にやってみた取組の中で得られる成功体験と課題を次の取組に生かすことで、スピード感をもって本ビジョンの実効性を高めていきます。

高松市 健康都市推進ビジョン (第3次)

概要版

11年先の健康に向けた ビジョンの基本理念

誰もが自分らしく
心身ともに健やかに
暮らせるまちの実現

人生100年時代を迎え、社会や、各人の健康課題も多様化している中、誰もが自然に健康になれるようなまちを目指します。

みんなでめざそう！ 2つの目標

健康寿命の延伸

平均寿命の伸びを超える増加を目指します。

主観的健康観の向上

自分が健康であると感じている市民の割合を増やします。

計画期間

令和7(2025)年から令和17(2035)年



高松市健康都市推進ビジョン（第3次）（概要版）

令和7（2025）年3月発行

高松市健康福祉局 保健所 保健医療政策課

高松市健康都市推進ビジョン（第3次）本編



〒760-0074 高松市桜町一丁目10番27号 ☎087-839-2860 ✉hc@city.Takamatsu.lg.jp



令和7（2025）年3月
高松市

施策体系

基本理念 **誰もが自分らしく心身ともに健やかに暮らせるまちの実現**

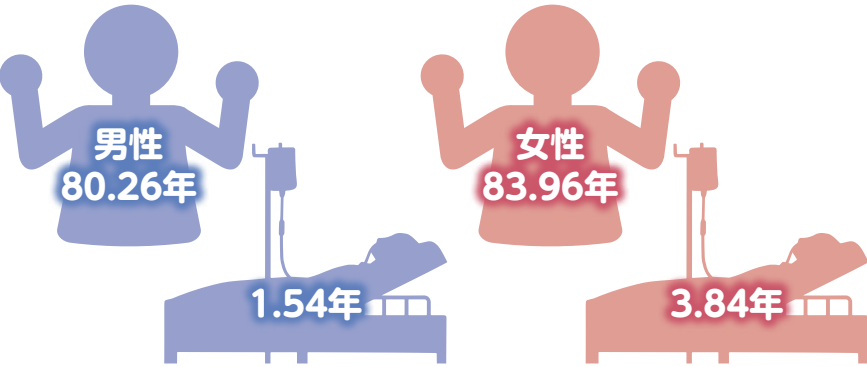
全体目標 **健康寿命の延伸** **主観的健康観の向上**

基本方針
と
施策分野



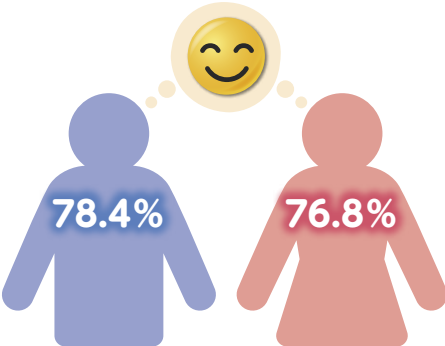
高松市民の健康寿命の推移

健康寿命は、「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、日常生活動作が自立している期間の平均を指します。健康寿命は2010（平成22）年以降長くなっており、2020（令和2）年の健康寿命は、男性80.26年、女性83.96年でした。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活動作が自立していない期間であり、その平均は男性が1.54年、女性は3.84年でした。



高松市民の主観的健康観

現在の健康状態が「良い」「まあ良い」「普通」と回答した人の割合は、男性が78.4%、女性が76.8%で、年齢とともに割合は、少なくなっています。



資料：令和5年度高松市民の健康づくりに関する調査報告書

分野ごとの目標

基本方針	施策分野	目 標
個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善	● 栄養・食生活・食育 ▶ 1日3食、栄養バランスを考えた食生活を実践している市民の割合を増やします。 ▶ 適正体重を維持している市民の割合を増やします。 ● 身体活動・運動 ▶ 日常生活における市民の歩数を増やします。 ▶ 普段の生活の中で、運動を習慣化している市民の割合を増やします。 ● 休養・睡眠 ▶ 睡眠で休養が取れていると実感している市民の割合を増やします。 ● 飲酒 ▶ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合を減らします。 ● 喫煙 ▶ たばこを吸う市民の割合を減らします。 ● 歯・口腔の健康 ▶ 生涯にわたって歯と口腔の健康の保持・増進に取り組む市民を増やします。
	生活習慣病の発症予防・重症化予防	● がん ▶ がん検診を受ける市民を増やし、がんによる死亡率を減らします。 ● 循環器病 ▶ 特定健康診査を受診する市民を増やし、循環器病を発症する市民の割合を減らします。 ● 糖尿病 ▶ 特定健康診査を受診する市民を増やし、糖尿病を発症する市民の割合を減らします。
社会環境の質の向上		▶ 社会生活を通じて、多様なつながりを実感している市民の割合を増やします。 ▶ ストレスを上手に解消できている市民の割合を増やします。
		▶ 健康に配慮したメニューを提供する飲食店を増やします。 ▶ 居心地がよく歩きたくなるウォーカブルな空間を増やします。
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		▶ 自分にあった健康づくりのツールを利用している市民を増やします。 ▶ 健康経営に取り組む企業を増やします。
		▶ 肥満傾向にある児童生徒の割合を減らします。 ▶ 朝食を毎日食べている児童生徒の割合を増やします。
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	子どもの健康	▶ 認知症サポーターを増やします。 ▶ 社会活動を行っている高齢者の割合を増やします。
	高齢者の健康	▶ 適正体重を維持している女性の割合を増やします。 ▶ 妊婦の喫煙をなくします。
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	女性の健康	

1 個人の行動と健康状態の改善 (1)生活習慣の改善

健康増進の推進に当たり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、こうした生活習慣の定着等による生活習慣病の発症予防や重症化予防に関し、引き続き取り組みます。一方で、生活習慣病に罹患していても、日常生活に支障を来す状態となることもあります。ロコモティブシンドローム、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病の原因となる場合もありますが、そうでない場合も含めてこれらを予防することが重要です。また、既にがん等の疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではなく、生活機能の維持・向上の観点も踏まえ、た取組を推進します。

休養・睡眠

(主な指標)
 ●睡眠で休養がとれている者の割合 74.3%⇒80%
 ●睡眠時間が十分に確保できている者 47.0%⇒60%

個人・家庭

- ▶睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送ります。
- ▶家庭全体で生活リズムを見直します。
- ▶ワーク・ライフ・バランスの改善に取り組みます。

地域・事業者

- ▶地域で睡眠や休養についての理解を深めます。
- ▶事業所は、ワーク・ライフ・バランスの実現に向け、早めの帰宅や休暇を取得しやすい職場環境を整備します。

行政

- ▶休養の必要性について、正しい情報提供や普及・啓発を行います。
- ▶健康的な休養が取れる環境を整備します。

栄養・食生活・食育

(主な指標)
 ●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 38.8%⇒50%
 ●肥満者（BMI25以上）の割合（20～60歳代男性）33.2%⇒30.0%（40～60歳代女性）20.0%⇒15.0%
 ●食育に関心のある市民の割合 79.8%⇒90%

個人・家庭

- ▶主食・主菜・副菜をそろえて、規則的に食べます。
- ▶自分に見合った内容や量の食事をします。
- ▶エネルギーや食塩等の表示を確認し、食品等を購入します。

地域・事業者

- ▶地域の行事などを通じて、食事、食育への関心を高めます。
- ▶食事バランスに配慮したレシピの開発・提供や、メニューの栄養成分表示に努めます。

行政

- ▶減塩やバランスのよい食事など、健康的な食生活について普及・啓発を行います。
- ▶一人ひとりが、自分の1日摂取量（エネルギー、塩分、たんぱく質、食物繊維など）を知るよう促します。
- ▶飲食店などにメニューの栄養成分表示を促します。

飲酒

(主な指標)
 ●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合（男性）21.8%⇒13.0%（女性）36.8%⇒6.4%

個人・家庭

- ▶飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、適度な量を心がけます。
- ▶休肝日を設けます。

地域・事業者

- ▶アルコールの正しい知識について啓発を行います。
- ▶飲酒を無理に勧めないようします。

行政

- ▶アルコールの正しい知識について啓発を行います。
- ▶アルコールに関する相談に対し、適切に対応します。

歯・口腔の健康

(主な指標)
 ●歯周炎を有する者の割合（40歳）38.6%⇒35%（60歳）47.8%⇒45%
 ●過去1年間に歯科健康診査又は歯石除去、歯面清掃を受けた者の割合 45.3%⇒95%

個人・家庭

- ▶正しい歯磨きの方法を知り、歯磨きの習慣をつけます。
- ▶歯間ブラシやデンタルフロスなどで、ていねいに歯をみがきます。
- ▶定期的に歯科健診を受け、適切な治療や必要に応じて歯石除去や汚れ除去等のケアをします。

地域・事業者

- ▶オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。
- ▶定期的に歯科健診や歯科指導を受けることを呼びかけます。

行政

- ▶様々な機会を捉え、ライフステージに応じた、歯と口腔の健康に関する知識の普及・啓発を行います。
- ▶かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける必要性を啓発します。

喫煙

(主な指標)
 ●たばこを吸う人の割合 12.7%⇒8%
 ●妊婦の喫煙率 1.6%⇒0
 ●COPDの認知度 35.3%⇒80%

個人・家庭

- ▶COPDなどの喫煙による健康リスクを知り、喫煙しません。
- ▶喫煙している人は、禁煙相談や禁煙外来などを活用し、禁煙に挑戦します。
- ▶受動喫煙による悪影響を知り、たばこを吸わない人へ配慮します。

地域・事業者

- ▶禁煙しやすい環境を作ります。
- ▶職場において、受動喫煙防止のため、禁煙、分煙を推進します。

行政

- ▶がんやCOPDなど、たばこが全身に及ぼす健康リスクについての正しい知識を普及・啓発を行います。

身体活動・運動

(主な指標)
 ●運動習慣者※の割合（20～64歳男性）42.7%⇒50%（20～64歳女性）26.4%⇒30%（65歳以上男性）59.8%⇒65%（65歳以上女性）45.6%⇒50%
 ※1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人。

個人・家庭

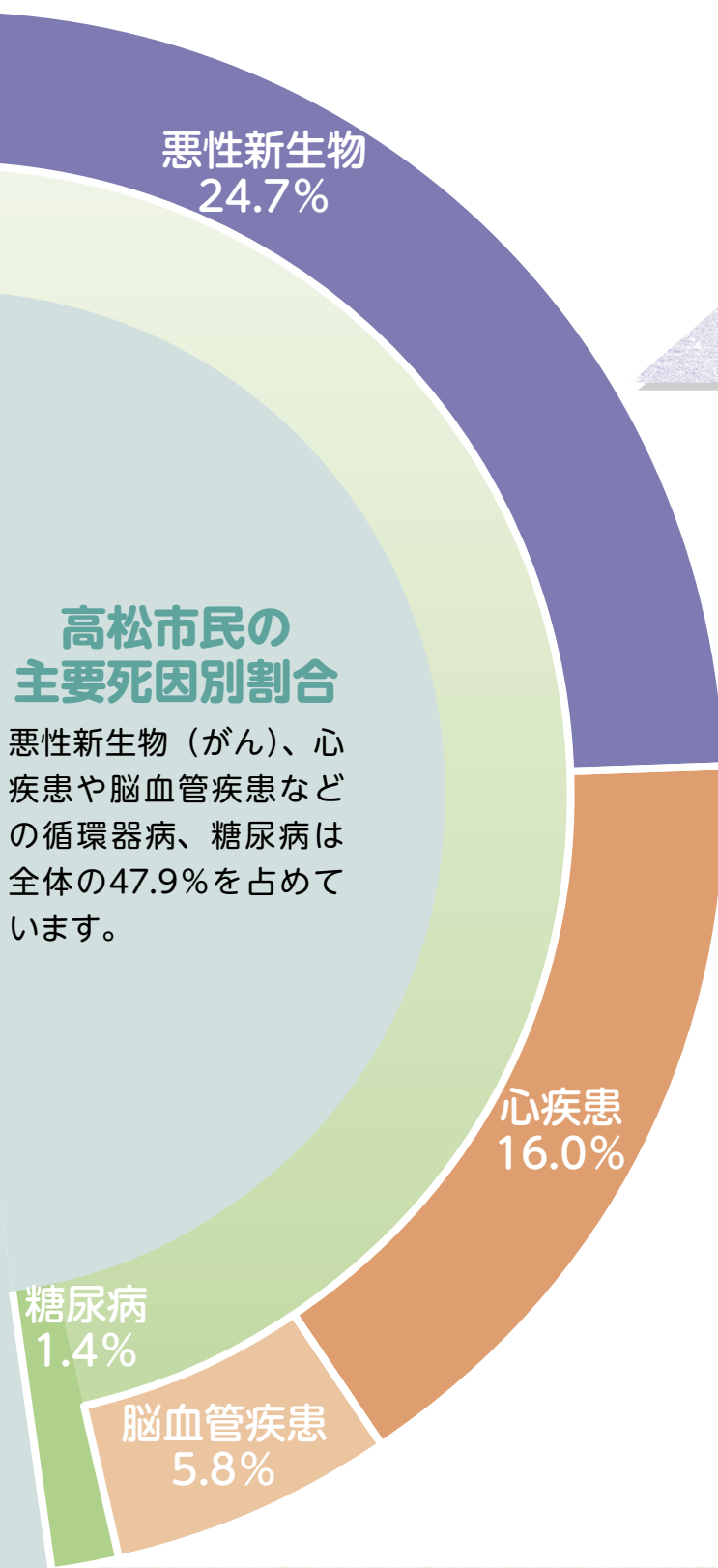
- ▶「ながら運動」や「ついでに運動」など、日常生活の中で運動する機会を増やします。
- ▶ウォーキング、スポーツなどの趣味を通じて、楽しく身体を動かす機会を持ちます。

地域・事業者

- ▶地域で一緒に運動する機会を作ります。
- ▶運動に関する行事の開催や情報を、地域へ周知します。

行政

- ▶運動に関する健康講座や研修会を開催し、年齢に応じた運動の普及・啓発を行います。
- ▶体を動かすイベントの開催や、スポーツ施設の利用等を促進します。
- ▶スポーツ施設、歩道、公園などの利便性の向上を図り、身体活動をするための環境整備に取り組みます。



がん

(主な指標)

●75歳未満のがんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）（男性）74.4⇒65.2（女性）47.3⇒47.1
 ●がん検診の受診率（胃がん：50～69歳）63.9%⇒70%（肺がん：40～69歳）68.6%⇒70%（大腸がん：40～69歳）62.2%⇒70%
 （子宮頸がん：20～69歳）60.9%⇒70%（乳がん：40～69歳）62.0%⇒70%

個人・家庭

- ▶がん予防についての知識を持ちます。
- ▶塩分を控えた食事や野菜の豊富な食事、運動習慣、適正飲酒、禁煙など、がん予防につながる生活習慣を心がけます。
- ▶家族間で声をかけ合い、定期的ながん検診を受けます。
- ▶精密検査が必要な場合、自覚症状があるときは、医療機関を早期に受診します。

地域・事業者

- ▶がん予防について学ぶ機会を作ります。
- ▶地域で、がん検診の受診勧奨や声かけを行います。
- ▶地域や職場が連携し、がん検診を受診しやすい環境を作ります。

行政

- ▶がん予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。
- ▶がん検診を受診しやすい環境づくりを行います。
- ▶検診未受診者に対して、年代に応じた効果的な再勧奨を行います。
- ▶様々な機会を捉えて、生活習慣病と栄養・食生活、運動に関する情報提供や保健指導を行います。

循環器病

(主な指標)

●収縮期血圧の平均値（高松市国保）（男性）129mmHg⇒124mmHg（女性）128mmHg⇒123mmHg
 ●脂質高値の者（LDL コレステロール160mg/dl以上）の割合（高松市国保）（男性）5.4%⇒4.1%（女性）10.1%⇒7.6%

個人・家庭

- ▶循環器病についての知識を持ちます。
- ▶自分や家族の健康状態を知り、健康管理を心がけます。
- ▶生活習慣病の予防や重症化予防につながる生活習慣を心がけます。
- ▶年に1回は健診を受け、健診結果により必要な保健指導を受けます。
- ▶循環器病につながる基礎疾患があるときは、適切な治療をします。

地域・事業者

- ▶循環器病を始めとする生活習慣病について、学ぶ機会を作ります。
- ▶地域から、健診の受診勧奨や声かけをします。
- ▶かかりつけ医から地域住民に健診の受診勧奨を行います。
- ▶健診を受けやすい環境を作ります。

行政

- ▶循環器病を始めとする生活習慣病について、正しい知識の普及・啓発を行います。
- ▶関係機関と連携し、特定健康診査を受けやすい体制づくりや、効果的な周知・啓発を行います。
- ▶様々な機会を捉えて、生活習慣病と栄養・食生活、運動に関する情報提供や保健指導を行います。

糖尿病

(主な指標)

●血糖コントロール不良者（HbA1c8.0%以上）の割合（高松市国保）（男性）1.65%⇒1.49%（女性）0.56%⇒0.50%

個人・家庭

- ▶糖尿病や合併症について知識を持ちます。
- ▶自分や家族の健康状態を知り、健康管理を心がけます。
- ▶生活習慣病の予防や重症化予防につながる生活習慣を心がけます。
- ▶年に1回は健診を受け、健診結果により必要な保健指導を受けます。
- ▶糖尿病予防のために、定期的に歯科受診をします。
- ▶糖尿病有病者は、治療を継続し、重症化を予防します。

地域・事業者

- ▶糖尿病を始めとする生活習慣病について、学ぶ機会を作ります。
- ▶地域から、健診の受診勧奨や声かけをします。
- ▶かかりつけ医から地域住民に健診の受診勧奨を行います。
- ▶健診を受けやすい環境を作ります。

行政

- ▶糖尿病を始めとする生活習慣病について、正しい知識の普及・啓発を行います。
- ▶関係機関と連携し、特定健康診査を受けやすい体制づくりや、効果的な周知・啓発を行います。
- ▶様々な機会を捉えて、生活習慣病と栄養・食生活、運動に関する情報提供や保健指導を行います。

2 社会環境の質の向上

人々の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、社会とのつながりや、こころの健康の維持及び向上を図るための環境整備を行うほか、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境を始めとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

また、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備として、自らが望む保健・医療・福祉等の活動や資源へつながることができる環境整備の促進、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）を始めとする自らの健康情報を入手できるインフラの活用促進、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促します。

社会とのつながり・こころの健康の維持向上

（主な指標）

- 地域の人たち等とのつながりが強いと思う市民の割合

地域	26.6%⇒4%増加
学校や職場	36.2%⇒4%増加
家族や友人	78.1%⇒4%増加
SNS	10.5%⇒4%増加
- ストレスを上手に解消できている市民の割合 80.7%⇒81.3%

- ▶趣味や生きがいを見つけ、実践します。
- ▶自分に合ったストレス解消法を知り、実践します。
- ▶こころの健康づくりのための教室や行事に参加します。
- ▶ひとりで悩みを抱えず、家庭や周囲の人に相談します。
- ▶こころの異変に気づいたら、早めに相談したり専門機関を受診します。

- ▶趣味や生きがいを見つける機会を作り、情報提供を行います。
- ▶地域で交流を深め、お互いに声かけを行います。
- ▶こころの問題に早く気づけるよう、相談相手（ゲートキーパー）となります。
- ▶従業員等のワーク・ライフ・バランスの向上に取り組み、こころの健康維持、自殺予防に取り組みます。

- ▶こころの健康づくりやストレス解消法等について、セミナーや健康教育を行い、行動変容のきっかけづくりを支援します。
- ▶本人や家族からの相談に適切に対応します。
- ▶こころの健康やゲートキーパーについて周知・啓発を行います。
- ▶地域コミュニティの活動を支援します。

個人・家庭

地域・事業者

行政

自然に健康になれる環境づくり

（主な指標）

- 市が登録した健康に配慮したメニューを提供する飲食店等（ヘルシーたかまつ協力店）数 145店⇒170店

個人・家庭

地域・事業者

行政

- ▶ヘルシーたかまつ協力店など、健康に取り組む店を積極的に利用します。
- ▶身体活動を伴う行事に参加し、「知らん間に運動」の機会を増やします。

- ▶食事バランスに配慮したレシピの開発・提供や、メニューの栄養成分表示に努めます。
- ▶地域や職場の中で、身体を動かすことができる環境を整備し、運動習慣の定着を促進します。

- ▶飲食店等と連携し、自然に健康になれる食環境整備に取り組みます。
- ▶スポーツ施設、歩道、公園などの利便性の向上を図り、身体活動をするための環境整備に取り組みます。
- ▶様々な機能が集まるサポーターエリア等を、ウォークアブルな空間となるよう、都市空間の再整備・利活用に取り組みます。
- ▶イベントの創出などにより、外出につながる機会を提供します。

誰もがアクセスできる健康増進のための環境整備

（主な指標）

- 保険者とともに健康経営に取り組む企業数 366社⇒増加
- 健康アプリを利用している市民の割合 28.8%⇒50%

個人・家庭

地域・事業者

行政

- ▶健康アプリを活用するなど、自己の健康管理に努めます。
- ▶ウェアラブル端末などを活用し、1日の歩数などを意識します。

- ▶地域における健康づくりに関する情報を提供し、地域で開催する行事に積極的に参加するよう声かけをします。
- ▶従業員の健康に配慮し、生産性向上や離職を抑制することで、業績向上や人材確保につなげます。

- ▶企業等の多様な主体による健康づくりを推進します。
- ▶地区保健委員会、食生活改善推進協議会等が行う活動を支援します。
- ▶健康経営を推進する事業者を支援します。
- ▶健康づくりを実践している団体の取組を全市的に紹介することにより、市民の健康づくりに関する意識啓発と健康づくりを推進するための環境整備を促進します。
- ▶SNSなどを積極的に活用し、健康に関する情報を発信します。
- ▶健康づくり分野のデジタルトランスフォーメーション（DX）化を図り、誰もが自らの健康を管理するための、アクセスしやすいデジタル基盤を促進します。

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康課題を取り巻く状況は、各ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における 各段階）ごとに異なっており、社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえて、ライフステージに特有の健康づくりに取り組むことが重要です。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れた取組を推進します。



こどもの健康

(主な指標)

- 朝食欠食者の割合（3歳児）6.1%⇒0%
- 朝食を毎日食べている児童生徒の割合（小学6年生）83.0%⇒87.5%
（中学3年生）80.0%⇒83.0%

個人・家庭

- 子どもの成長に応じた生活習慣を定着させます。
- 外遊びをするなど、体を動かします。
- 家族で参加できる、運動や食育等に関する行事に積極的に参加します。
- 早寝早起きを心がけ、朝食の大切さを理解し、朝食は毎日食べます。

地域・事業者

- 地域において、子育てに関する情報交換、子育て世帯同士の交流を行います。
- 子どもや家族が参加できる、健康づくりの行事を開催します。
- 朝食や共食の大切さを伝えます。

行政

- 子どもの健やかな成長発達を促すため、関係機関と連携し、切れ目ない支援を行います。
- 妊産婦、乳幼児の食のポイントを年代別に設定し、朝食や共食の大切さを伝えます。
- 運動の楽しさを実感し、体力向上や運動の習慣化につながるよう努めます。



高齢者の健康

(主な指標)

- 認知症サポーター養成講座受講者数（累計）58,369人⇒66,700人
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者（65歳以上）の割合 10%増加

個人・家庭

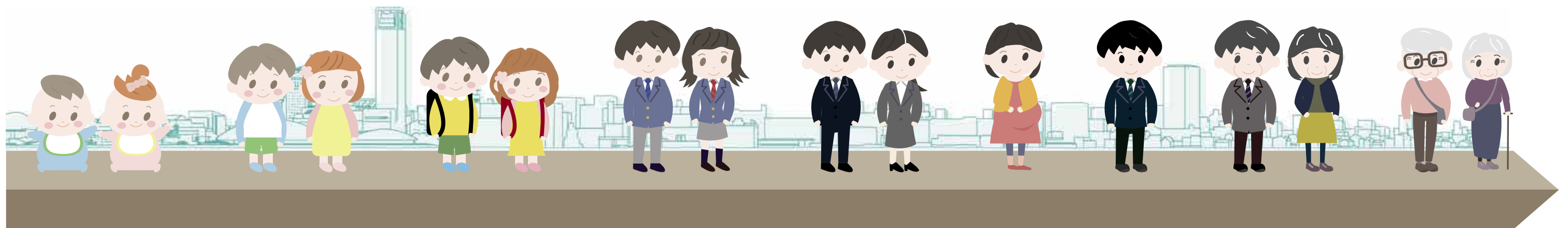
- 生活のリズムを整え、フレイル予防に取り組みます。
- 地域活動に積極的に参加するなど、外出の機会を増やします。
- 自分の好きなことや、やりたいことを見つけて生きがいを持ちます。
- 認知症について正しく理解します。

地域・事業者

- 認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりの担い手を増やします。
- 運動に関する行事の開催や情報を、地域へ周知します。
- 地域や職場の中で、身体を動かすことができる環境を整備し、運動習慣の定着を促進します。

行政

- 身近な場所で気軽に継続して介護予防に取り組める環境を整備します。
- 高齢者が住み慣れた地域で共に支え合い、自分らしく安心して暮らし続けられるよう、地域包括ケアシステムを推進します。
- 認知症サポーターを増やし、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりに取り組みます。





女性の健康

(主な指標)

- 20～30歳代女性のやせの者（BMI18.5未満）の割合 15.7%⇒15.0%

個人・家庭

- 女性ホルモンや月経について学びます。
- 健康、性に関する知識を身に付けます。
- 女性特有のがんの特徴を理解し、セルフチェックや検診を受けます。
- 更年期のホルモンバランスの特徴を知り、うまく付き合います。
- 自分に合った運動を見つけ、運動機能を維持します。
- 産後は、家族等の協力を得て、体の回復に努めます。

地域・事業者

- 地域で声かけをし、健診の受診や健康教育への参加を促します。
- 地域の保健委員会・食生活改善推進協議会やコミュニティ協議会等と協力し、女性特有の健康に関して学ぶ機会を作ります。
- 事業所は、ワーク・ライフ・バランスの実現に向け、早めの帰宅や休暇を取得しやすい職場環境を整備します。

行政

- 妊娠中の生活指導などを通して、出産の不安を解消するとともに、安心して妊娠期間を過ごせるように支援します。
- 女性特有の健康に関して情報提供し、知識の普及・啓発を行います。
- 女性特有の疾病予防や早期発見のため、乳がん・子宮頸がん検診の受診率の向上や、骨粗しょう症対策等に取り組みます。