



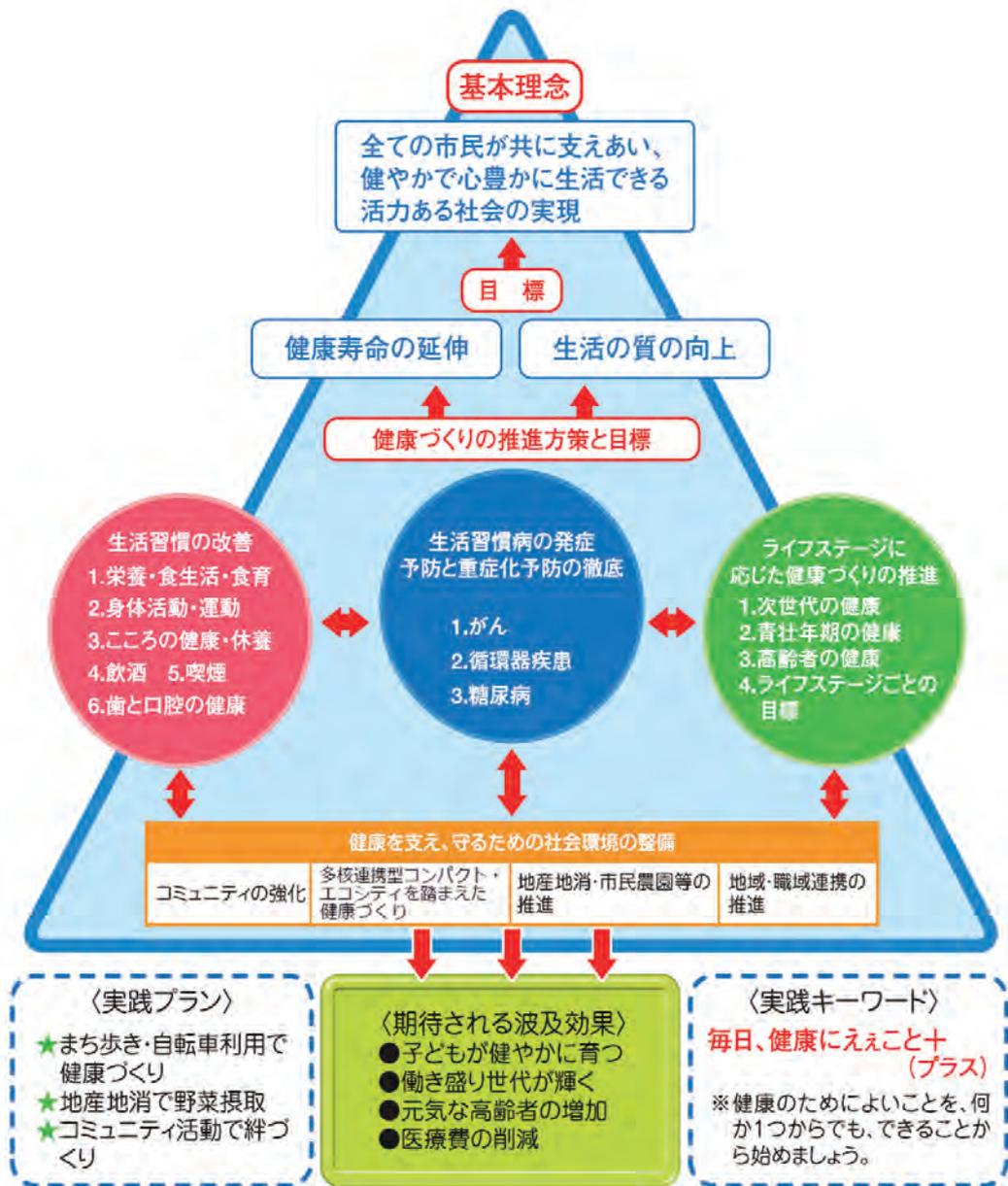
高松市健康都市推進ビジョン
2014 - 2033

高松市健康都市推進ビジョン

中間見直し版

概要版

「高松市健康都市推進ビジョン」の基本方針



2019 (平成 31) 年 3 月

高松市

1 計画の策定にあたって

計画の背景と趣旨

高松市民の健康づくりの指針として、2014（平成 26）年 3 月に、「高松市健康都市推進ビジョン」を策定しました。

2018（平成 30）年度は、計画の策定から 5 年が経過したことから、これまでの取組を評価するとともに、健康づくりに関する社会的な変化や制度の変更等を含めた見直しを行うことで、今後の健康づくり対策の充実とより効果的な推進を図るため、「健康都市推進ビジョン（中間見直し版）」を策定しました。

計画の基本方針

健康を支え、守るための社会環境の整備を通じて、生活習慣の改善、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の推進を図り、「健康寿命の延伸^{*}」と「生活の質の向上」を達成することにより、「**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。

※「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、日常生活動作が自立している期間の平均を指します。

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**」

目標

「**健康寿命の延伸**」と「**生活の質の向上**」

計画の期間

本計画の期間は、2014（平成 26）年度を初年度、2023 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 2018（平成 30）年度に、計画の中間評価と内容の見直しを実施しました。

年 度	2002 (平成14)	2013 (25)	2014 (26)	2015 (27)	2016 (28)	2017 (29)	2018 (30)	2019	2020	2021	2022	2023
計画名 (計画期間)	健やか高松21 (2002～2013年度)			高松市健康都市推進ビジョン (2014～2023 年度)									

★ 中間評価・見直し

2 中間評価の結果と健康課題

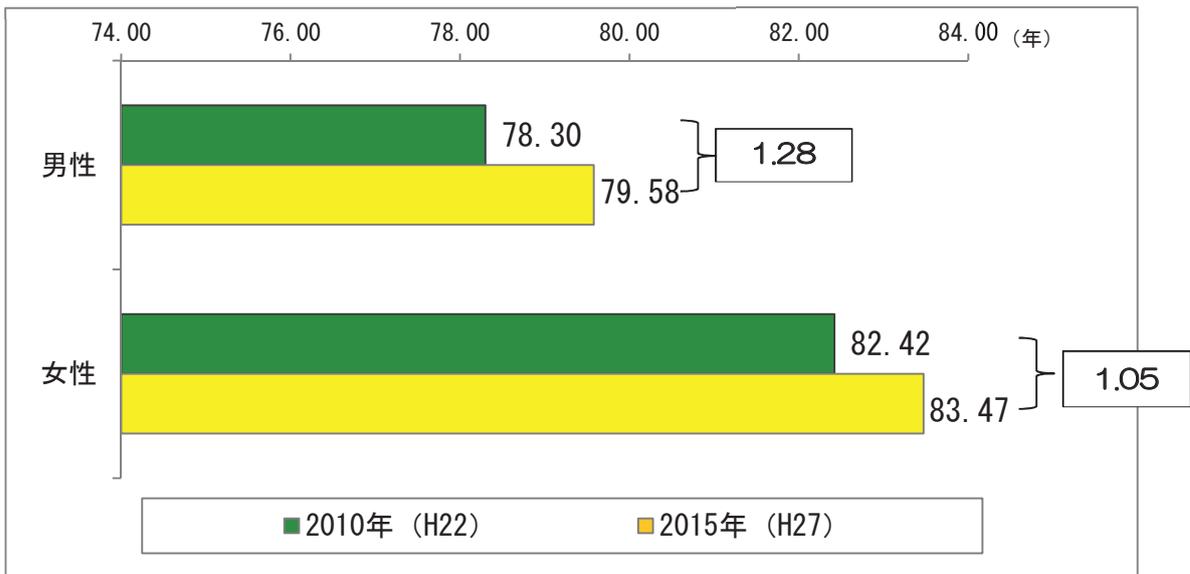
計画の目標の達成状況

■健康寿命の延伸

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。

2010（平成 22）年と 2015（平成 27）年の健康寿命を比較すると、本市では男性は 1.28 年、女性は 1.05 年延伸しています。

健康寿命※の比較（2010年・2015年）



※厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が公表した「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」をベースに算出

■生活の質の向上

2015（平成 27）年度と 2017（平成 29）年度を比較すると、「移動の程度」「ふだんの活動」「痛み/不快感」「不安/ふさぎ込み」で、問題等ないと回答した割合が減少し、少し問題等があると回答した割合が増加しています。

「現在の健康状態」については、良い、まあ良いと回答した割合が減少し、普通、あまり良くない、良くないと回答した割合が増加しています。

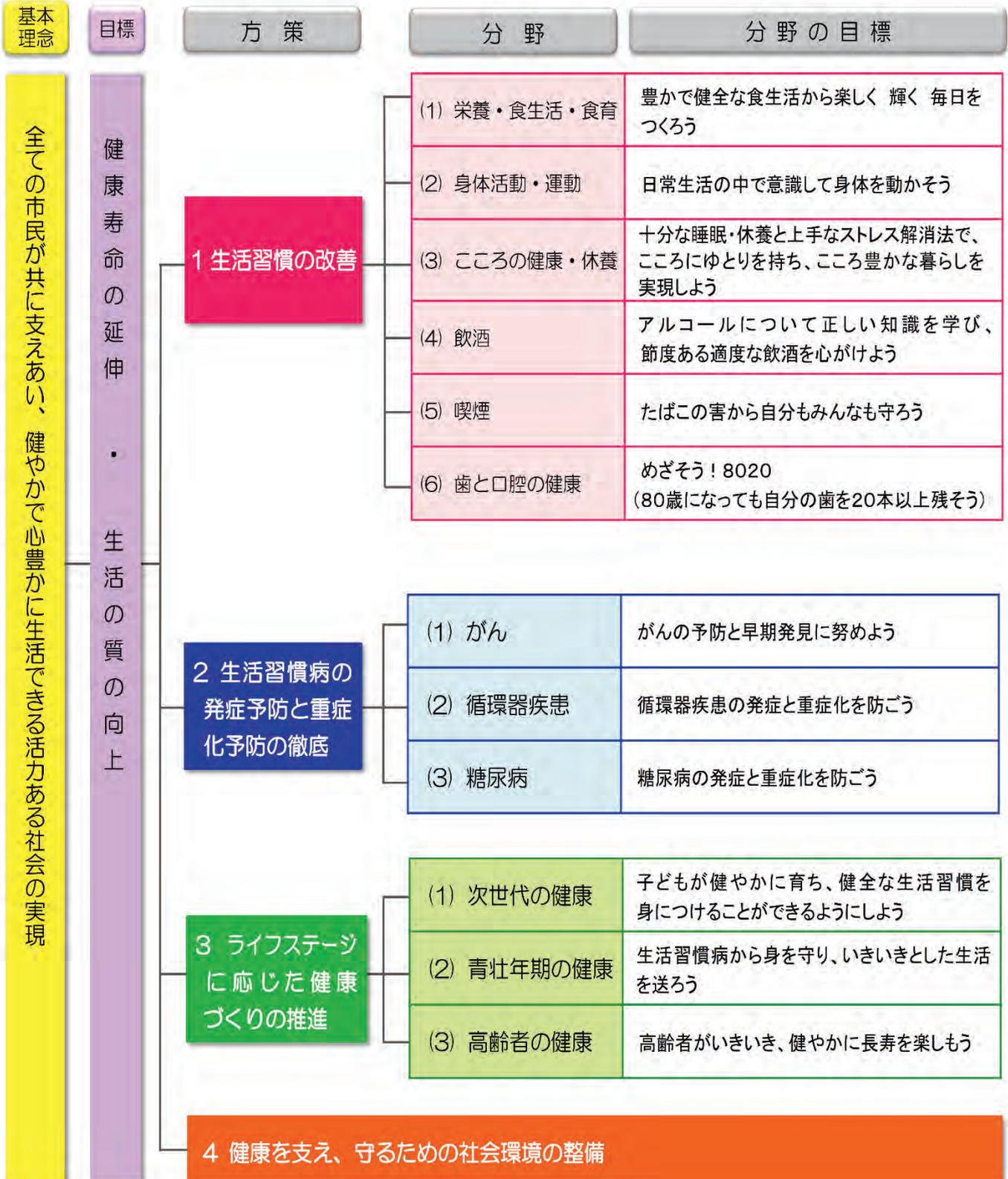
取り組むべき健康課題

- ライフステージに合わせた「栄養・食生活・食育」と「身体活動・運動」を中心とした、生活習慣の改善及び生活習慣病の発症予防と重症化予防。
- 高齢期における、「身体活動・運動」を中心とした介護予防活動の推進。
- ストレスの解消や、十分な休養・睡眠等による「こころの健康づくり」の推進。

3 健康づくりの方策と目標

本計画の基本理念である「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、計画の目標である「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を達成するため、4つの方策と13の分野を設定し、それぞれに目標を定めます。

《健康づくりの体系図》



方策1 生活習慣の改善 (1) 栄養・食生活・食育

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 野菜料理を、毎食1皿以上食べよう。
- 朝食の大切さを理解し、毎日食べよう。

地域の取組

- 朝食や共食、野菜摂取の大切さ、バランスのよい食事の大切さを伝えよう。
- 食に関する相談や学習、体験ができる機会を増やそう。

市の取組

- ☆野菜を使った食品を扱うヘルシーたかまつ協力店と連携し、野菜摂取量増加へ向けた周知啓発の取組を拡充します。
- ☆野菜たっぷりレシピ、簡単朝食レシピ等の情報を発信します。
- ☆若い世代が多く訪れるヘルシーたかまつ協力店等と連携し、朝食摂取の周知啓発を行います。



主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 野菜の平均摂取量の増加	20歳以上	281.3	350	g
	男性(20~39歳)	20.7	15以下	%
★ 朝食欠食者の減少	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	

方策1 生活習慣の改善 (2) 身体活動・運動

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 家事等の日常生活の中で、大きく身体を動かしたり、歩くなど「ついでに運動」をしよう。

地域の取組

- ☆健康づくりウォーキングマップを活用し、地域でウォーキングイベントを開催しよう。
- ☆高齢者の居場所やサロンなどでの活動に「のびのび元気体操」を取り入れよう。

市の取組

- ☆企業・事業所等の職域に対して、スニーカー出勤等と呼びかけるとともに、階段利用促進「階段でだんだん健康プロジェクト」の周知を行い、運動を促します。
- ☆歩くことをテーマに、(公財)高松市スポーツ協会等と連携し、ウォーキングイベントを開催します。



主な指標

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

主な取組

(☆: 新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- ☆こころの体温計等のセルフケアツールを使い、自らの状態を知り対処しよう。
- 睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送ろう。

地域の取組

- 趣味や生きがいを見つける場の確保と情報の提供を行おう。
- 地域で交流を深め、お互いに声掛けを行おう。

市の取組

- ☆地域や職域に向けて、こころの健康・休養についての、正しい情報の提供や相談を行います。
- ☆こころの健康セミナー開催やこころの体温計システムの普及・啓発に努めます。
- ☆自殺対策計画を策定し、関係機関の協力を得て自殺対策を推進する中で、自殺対策の視点から、引き続き睡眠・休養の重要性、及び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。

主な指標



目標項目 (★: 重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	20歳以上	26.5※	26.5未満	%
★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		

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

主な取組

個人・家庭の取組

- 飲酒について理解し、適度な量を心がけ、休肝日を設けよう。
- 妊娠中・授乳中は飲酒しない。

地域の取組

- アルコールの正しい知識について啓発しよう。

市の取組

- アルコールの正しい知識について啓発します。
- こころの健康相談で、本人や家族からのアルコールに関する相談に幅広く対応します。
- アルコールに関して問題を抱えた人に対して、医療機関や支援団体等と連携し支援します。



主な指標

目標項目 (★: 重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★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		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)の割合の減少	男性	14.8※	14.8未満	%
	女性	12.4※	12.4未満	
★妊娠中の飲酒をなくす	女性	1.0	0	%

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 禁煙を心がけよう。
- 未成年者、妊娠の可能性のある女性、妊娠中・授乳中の女性や周囲の人は、たばこを吸わない。

地域の取組

- 禁煙しやすい環境を作ろう。
- がんやCOPDなど、たばこの害について学ぶ機会を作ろう。

市の取組

- ☆大学生などの若い世代を対象にした、がんやCOPDなど、たばこが全身に及ぼす害についての啓発の機会を拡充します。
- ☆がんの集団検診などの機会を活用し、たばこの害について啓発します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

COPD（シーオーピーディー）は、肺に炎症が起こることによって、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなる病気です。

主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 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	14.6	%
	女性	7.7	5.6	
★ 妊娠中の喫煙をなくす		3.0	0	%

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 歯ブラシや歯間ブラシ・デンタルフロスなどで、ていねいに歯をみがこう。
- ゆっくりとよくかんで食べよう。

地域の取組

- ゆっくりとよくかんで食べることの大切さを広めよう。
- 歯の健康について、気軽に相談できる機会を作ろう。

市の取組

- ☆口腔の手入れや口腔体操を啓発するためのパンフレットを作成し、広く市民に配布します。
- ☆高齢者の食事に関する健康教育では、よくかんで食べることを伝えます。
- ☆高齢者の居場所において、歯科医師会等と連携して、介護予防や口腔ケア等の健康講座などを実施します。



主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 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	50以上	%
	女性	29.9		
★ 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	男性	22.8	50以上	%
	女性	33.6		
★ 80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合の増加	75～84歳	—※	60	%

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- がん予防につながる生活習慣を心がけよう。
- 家族間で声をかけ合い、定期的ながん検診を受けよう。

地域の取組

- がん予防について学ぶ機会を作ろう。
- 地域や職場での検診について情報を共有し、受診しやすい環境を作ろう。

市の取組

- がん予防についての正しい知識の普及・啓発を行います。
- ☆特定健康診査とがん検診が、1か所で同時に受診できる機会を設けます。
- 複数のがん検診が、1か所で同時に受診できる機会を設けます。
- がん検診精密検査未受診者全員に対して、個別に状況確認や受診勧奨を行います。

主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位	
★ がん検診受診率の向上	胃がん	40～69歳	50.5 [※]	60	%
	大腸がん	40～69歳	53.9 [※]		
	肺がん	40～69歳	58.1 [※]		
	子宮頸がん	20～69歳	57.2 [※]		
	乳がん	40～69歳	53.0 [※]		
がん検診精密検査受診率の向上 ^{注)}	胃・大腸・肺・子宮頸・乳がん		75.3 [※]	90.0	%

注) 高松市が実施するがん検診の精密検査受診率

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

主な取組

(☆:新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 定期的に血圧測定し、血圧管理を行おう。
- 年に1回は健診(人間ドックを含む)を受けよう。

地域の取組

- 循環器疾患を始めとする生活習慣病について、正しい知識を得る機会を増やそう。

市の取組

- 循環器疾患を始めとする生活習慣病について、知識の普及・啓発を進めます。
- ☆特定保健指導を受けやすい体制づくりのため、医療機関での特定保健指導を拡充します。
- 特定保健指導の効果を検証し、指導の質の向上を図ります。



主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 収縮期血圧の平均値の低下 (国保・後期高齢者医療:40～89歳、服薬者含む)	男性	130	129	mmHg
	女性	130	129	
★ 脂質異常症該当者の割合の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合) (国保・後期高齢者医療:40～79歳、服薬者含む)	男性	5.2	5.2	%
	女性	10.1	8.8	

主な取組

(☆: 新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 糖尿病や合併症についての知識を持つ。
- 年に1回は健診(人間ドックを含む)を受け、自分のヘモグロビンA1cの値を知ろう。

地域の取組

- 保健委員会や食生活改善推進協議会などの地区組織活動の中で、糖尿病に関する事業に取り組もう。

市の取組

- 糖尿病予備群の早期発見のため、特定健康診査と特定保健指導の実施率向上を図ります。
- 糖尿病要医療受診勧奨推進事業や糖尿病治療中断者再受診勧奨事業を、医療機関等の関係機関と連携し進めます。
- ☆主治医と連携しながら糖尿病性腎症重症化予防事業に取り組みます。



主な指標

目標項目 (★: 重点目標)	策定時の値	目標値	単位
★ 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 (HbA1c8.0% [NGSP値] 以上の人の割合) (国保: 40~74歳)	—※	1.0	%
★ 糖尿病が強く疑われる人の割合の減少 (HbA1c6.5% [NGSP値] 以上の人の割合) (国保: 40~74歳)	7.9	7.1	%

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

主な取組

(☆: 新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 成長発達を確認するために、健康診査を受けよう。
- 小児生活習慣病予防検診の結果を、健康づくりの取組にいかそう。

地域の取組

- 子育てに関する情報交換などを行おう。
- 子どもや家族が参加できる、健康づくりの行事を開催しよう。

市の取組

- 妊婦健康診査の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。
- 関係機関と連携し、乳幼児健康診査の重要性を啓発するとともに受診勧奨を行います。
- ☆電子母子健康手帳の周知啓発を行い、登録者数を増やします。
- ☆生活リズムチェックシートの結果を学校にフィードバックし、分析して健康づくりに役立てます。



主な指標

目標項目 (★: 重点目標)	策定時の値	目標値	単位	
★ 妊婦健康診査の受診回数の増加	11.8	12	回	
電子母子健康手帳のユーザー登録者数の増加	1,623※	7,600	人	
★ 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	%	
小児生活習慣病予防検診における二次検診受診者の改善率の向上	小学生(4年)	37.8※	46	%

「※」の値は、中間見直し版策定時の状況

(2) 青壮年期の健康

主な取組

(☆：新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 年に1回は健診(人間ドック含む)を受け、健康状態を確認しよう。
- 適正体重を維持しよう。

地域の取組

- 地域・職域などで声かけをし、健診の受診や健康教育への参加を促そう。
- 防災訓練・清掃活動等を実施し、「知らん間に運動」の機会を提供しよう。

市の取組

- ☆特定健康診査とがん検診が、1か所で同時に受診できる機会を設けます。
- ☆特定保健指導を受けやすい体制づくりのため、医療機関での特定保健指導を拡充します。
- SNSなど、アクセスしやすい方法や受け取りやすい内容で、生活習慣病や健康づくり等に関する情報を周知啓発します。



主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 特定健康診査受診率の向上(国保)	男性(40~64歳)	25.0	44.0	%
	女性(40~64歳)	35.2		
★ 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(国保)	男性(40~64歳)	49.5	38	%
	女性(40~64歳)	13.8	10	
★ 特定保健指導実施率の向上(国保)	男性(40~64歳)	10.6	60	%
	女性(40~64歳)	18.5		

(3) 高齢者の健康

主な取組

(☆：新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

- 自分の好きなことや、やりたい事を見つけて生きがいを持とう。
- 認知症について、正しく理解しよう。
- ロコモティブシンドロームについての知識を持ち、自ら予防に取り組もう。

地域の取組

- 「認知症サポーター」や「元気を広げる人」が、地域において介護予防やロコモティブシンドローム予防の活動を行おう。

市の取組

- ☆「のびのび元気体操」を普及し、運動習慣の定着を図ります。
- ☆「元気を広げる人」など、介護予防のボランティアを、引き続き育成・サポートし、地域で介護予防の取組を広げます。
- 認知症を正しく理解し支援する「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。



主な指標

目標項目 (★:重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 要介護(要支援)認定率上昇傾向の抑制(第1号被保険者)		20.9	上昇傾向の抑制	%
★ 認知症サポーター数の増加		13,322	49,000	人
★ ロコモティブシンドロームの認知率の向上		20.8	80	%

方策4 健康を支え、守るための社会環境の整備

主な取組

(☆：新規・拡充する取組)

個人・家庭の取組

○地域コミュニティ協議会や保健委員会、食生活改善推進協議会等が開催する地域の行事に積極的に参加しよう。

地域の取組

○講習会やウォーキングイベントなどを地域で開催し、地域を挙げて健康づくりに取り組もう。
○地域の特性に合わせて自主的な健康づくりに取り組み、健康なまちづくりを進めよう。

市の取組

○地域コミュニティ協議会や保健委員会、食生活改善推進協議会等の地区組織が行う健康づくりの活動を支援します。
☆「元気を広げる人」を支援し、地域での自主的な介護予防活動を推進します。
☆県と協働で実施する「かがわ健康ポイント事業」を周知啓発し、市民一人一人の健康づくり意識の醸成と主体的な健康行動の定着化を図ります。
○地域における健康づくりに関する情報を提供します。



主な指標

目標項目 (★：重点目標)		策定時の値	目標値	単位
★ 食生活改善推進員の活動の増加	人数	538	600	人
	実施回数	2,533	2,800	回
★ 元気を広げる人の活動の増加	人数	593	1,000	人
	活動回数	990	3,300	回
	参加人数	21,868	60,000	人
★ 健康づくり実践団体登録数の増加		68	100	団体

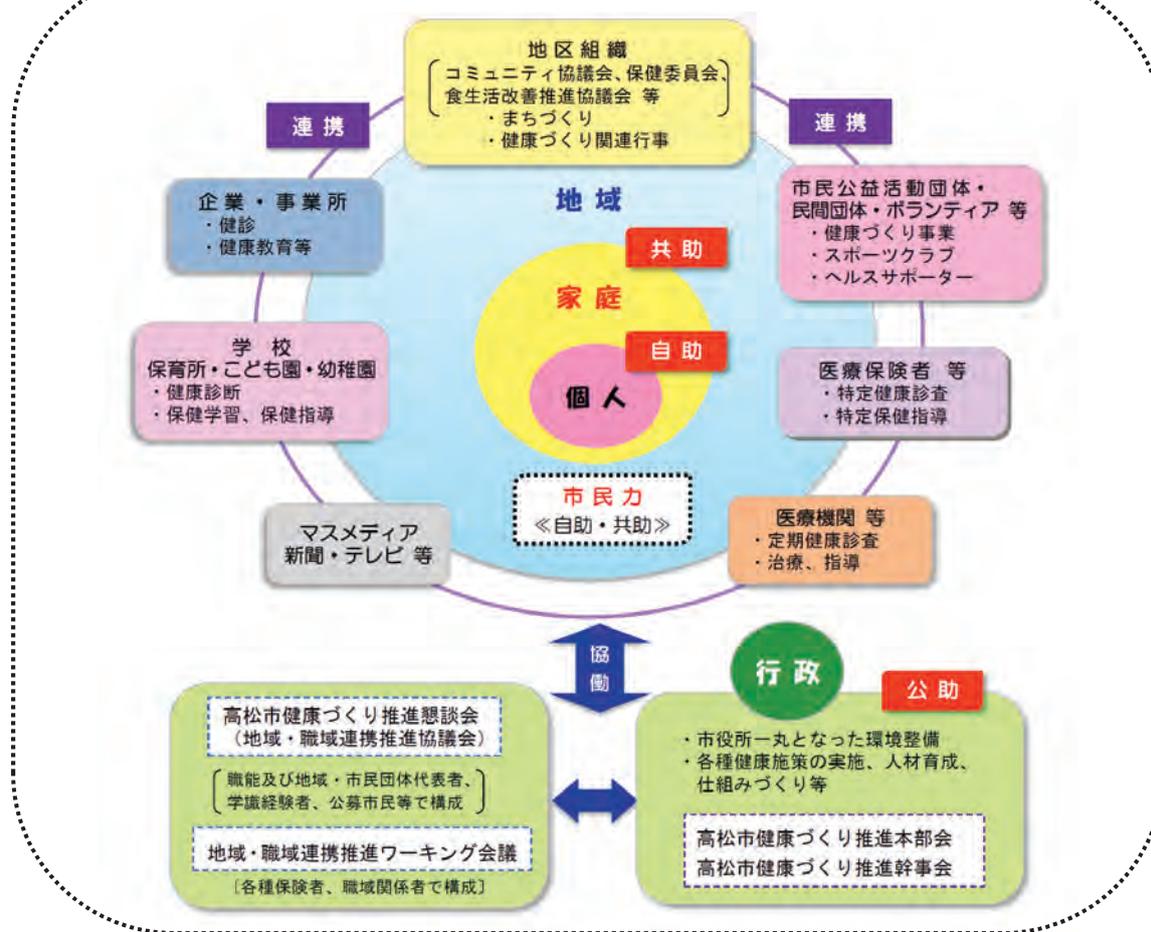
4 計画の推進体制

本計画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推進状況や情報の共有を図るとともに、市民や家庭、健康づくりに関する関係団体等の協力・連携体制を整え、それぞれが役割を遂行し、健康づくりに取り組めるよう支援していきます。

そして、それぞれの地域社会において人と人との絆を深め、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。



「高松市健康都市推進ビジョン」の推進体制



5 計画の進行管理

- PDCAサイクルによるマネジメントを実施し、毎年度を1サイクルとして、適切な進行管理を行います。
- 本市の総合計画や関連する計画との整合性を図ります。
- 健康づくり推進懇談会等に、定期的に進捗状況を報告し意見を聞く中で、本市の実情に合わせた健康づくり施策を推進していきます。
- 社会情勢の変化や国の制度改正等により、新たに対応すべき課題が生じた場合や、評価・検証の結果等に基づき、計画年度中であっても必要に応じて、適宜見直しを行います。
- 高松市民の健康づくりに関する調査等を、本市ホームページにて公開するとともに、市民の意見を計画に反映するよう努めます。



高松市健康都市推進ビジョン 中間見直し版（概要版）

発行年月 2019（平成31）年 3月

発行・編集 高松市健康福祉局 保健所保健対策課

住所：〒760-0074 高松市桜町一丁目10番27号

電話：087-839-2860 FAX：087-839-2879

メールアドレス：hc@city.takamatsu.lg.jp

