

#### 4 健康を支え、守るための社会環境の整備

人々の健康は、社会的影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう健康を支える環境を整備するとともに、社会全体が相互に支え合いながら健康を守るための環境を整備することが必要です。

##### (1) 地域で支える健康づくり

健康づくりは個人の価値観に基づき、一人一人の自覚と責任のもとで取り組むことが大切ですが、地域の中で取り組むことで、地域住民との相互関係により、楽しく続けられるとともに、多くの付加価値が生まれます。

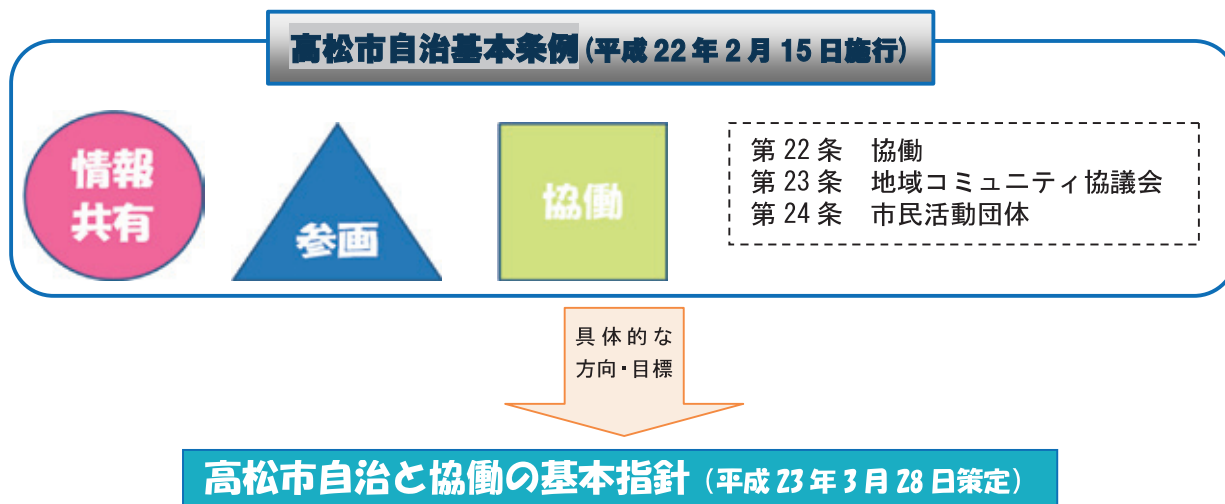
個人が家族・仲間・学校・民間団体・地域コミュニティなどと密接につながっていること、すなわちソーシャルキャピタル（社会関係資本）が豊かであることによって、社会生活によるストレスを低下させ、具体的な支援やケアを提供することにつながると考えられます。

本市では、平成22年2月15日に施行した自治基本条例でまちづくりを進めるための基本的なルールを定めています。これによって、市民と行政が協働するとともに、地域が主体的に市政に参画するまちづくりを進めています。

さらに、平成23年3月28日に策定した高松市自治と協働の基本指針で、自治基本条例で掲げられた“市民主体のまちづくり”の実現に向け、協働のあり方や地域コミュニティ協議会や市民活動団体のめざすべき方向性を示しています。

人と人とのつながりを活かしてソーシャルキャピタルを醸成することは、地域ぐるみの健康づくりの推進力にもなります。

<自治の基本三原則>

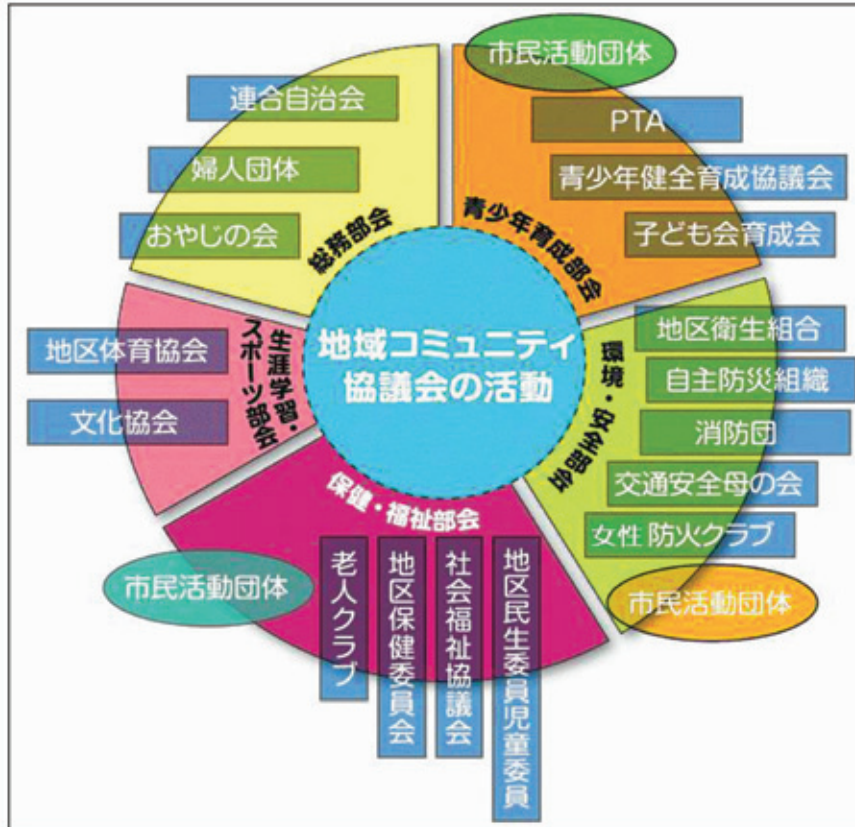


都市化や核家族化の進展などにより、地域の連帯感やふれあいが薄れつつある中で、多様化する健康課題を地域の人たちが自らの問題としてとらえ、解決に向けて積極的に取り組む“地域自らのまちづくり”が求められています。地域住民が自主的に参加し、その総意と協力により、「地域コミュニティ」が住みよい健康的なまちづくりを進めるための重要な基盤となります。

地域コミュニティ組織の中核である地域コミュニティ協議会は、その構成員がお互いを尊重し、力を合わせ、地域の課題を発見・認識し、解決することや、地域特性を生かした活動を行うなど地域の価値を創造していく役割を担う、地域に不可欠な組織です。

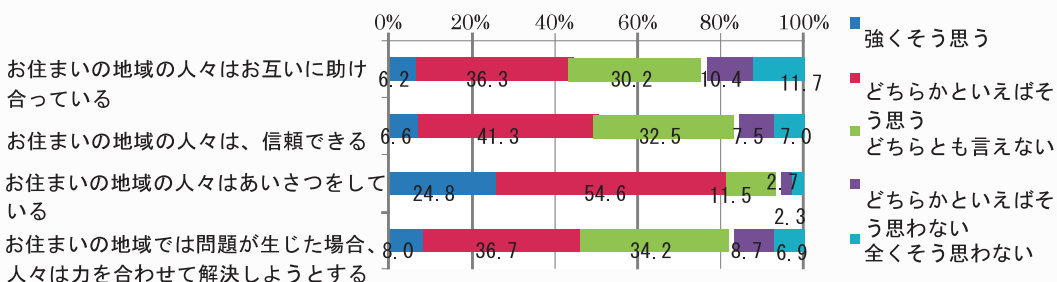
その中心となるのは自治会であり、現在、本市の自治会加入率は市全体で約65%ですが、自治会に加入していない方も含め同じ地域に住んでいる方は全て協議会の構成員です。地域コミュニティ協議会の中には、自治会の他に、社会福祉協議会、婦人会など様々な団体がありますが、これらの中で、保健委員会、食生活改善推進員、元気を広げる人等は地域の健康づくりを守り支える中核的な役割を担っています。

【地域コミュニティ協議会の構成例】



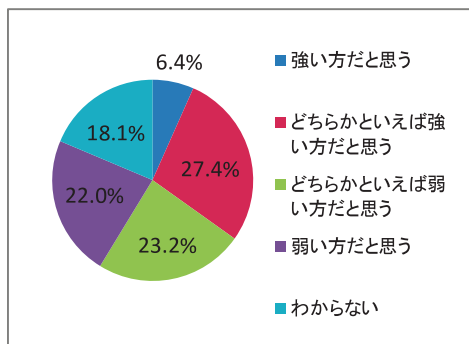
平成 24 年度高松市民の健康づくりに関する調査の結果では、ご近所づきあいについて、「お住まいの地域の人々はお互いに助けあっているか」の質問に対して、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせると 42.5%でした。「お住まいの地域の人々は、信頼できるか」の質問に対しては、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせると 47.9%、「あいさつをしているか」の質問に対して「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせると 79.4%、「問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとするか」の質問に対して、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせると 44.7%でした（図 1）。

《図 1 あなたのお住まいの地域のご近所づきあいについて》

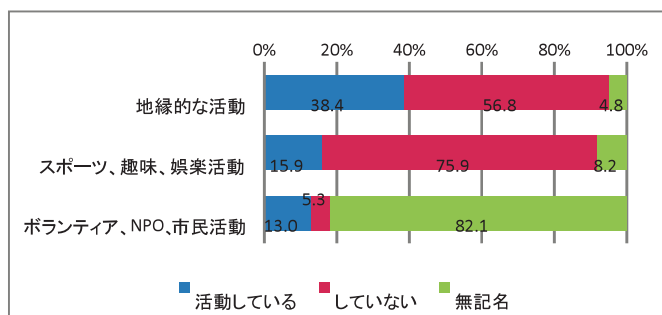


また、「自分と地域の人とのつながり」についての質問では、「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」をあわせると全体の33.8%でした（図2）。「現在の地域活動の有無」についての質問では、「地縁的な活動を行っている人」は38.4%、「スポーツ・趣味・娯楽活動を行っている人」は15.9%、「ボランティア・NPO・市民活動を行っている人」は13.0%でした（図3）。

《図2 自分と地域の人とのつながり》



《図3 現在の地域活動の有無》



これらの質問から、地域とのつながりを持って生活している人は3~4割ですが、地域コミュニティの中では8割の人があいさつをし、何らかの関わりを持って生活をしていることがわかりました。

各地の大規模災害時に地域における自助・共助の活動でみられたように、地域コミュニティが担う重要な役割は広く認識されており、地域における連帯活動の推進が図られているところです。同様に健康づくりのための取組は、一人一人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。

■指標（★：重点目標）

目標項目	現状	目標	目標年次	出典	
地域の人々の支え合いの割合の向上（再掲）	42.5%	65%	平成35年度	1	
地縁的な活動をしている人の割合の増加	38.4%	増やす	平成35年度	1	
★食生活改善推進員の活動の増加	人数（再掲）	538人	600人	平成35年度	2
	実施回数	2,533回	2,800回		
★元気を広げる人の活動の増加（再掲）	人数	593人	1,000人	平成35年度	3
	活動回数	990回	2,000回		
	参加人数	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	平成35年度	4	

※出典

- 1 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 2 平成25年度高松市食生活改善推進協議会総会資料
- 3 平成24年度高松市保健センター事業実績
- 4 平成25年10月現在「健やか高松21」一団体一運動、モデル地区・モデル事業登録団体数  
※平成26年度から、健康づくり実践団体に統合

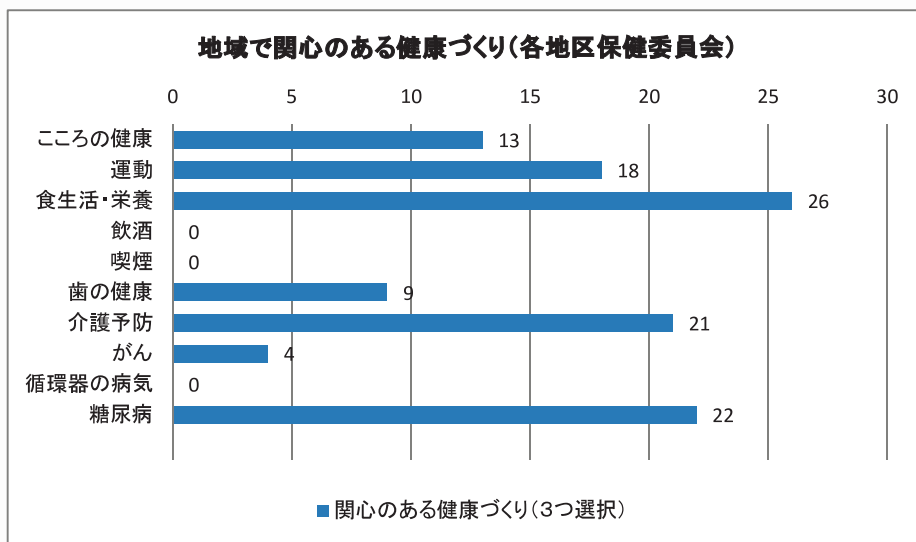
コラム

### 地域ぐるみで取り組もう!! 健康づくり

健康づくりは、自分のペースで一人一人が取り組むことも大切ですが、普段、仕事・家事・子育てなどで余裕がなくても、時間を作ったまには気の合う近所の方や友人達とおしゃべりしながら、ウォーキングや、ラジオ体操をするのも長続きするコツです。

あなたの住むまちには、健康づくりのお手伝いをするために、地区保健委員会や食生活改善推進員や元気を広げる人など、地域の団体・組織や人材があります。

44 地区保健委員会にアンケートを実施したところ、地域で関心のある健康づくりの取組として、食生活・栄養、糖尿病、介護予防が上位に挙がっています（図参照）。



また、「高松市健康都市推進ビジョン」が終了する10年後にも元気で仲間達と旅行を楽しむなど、自立した生活を送るためには、介護予防やこころの健康などが重要という意見も多数ありました。

自分の健康づくりとともに、お互い声をかけ合い地域ぐるみで健康づくりの輪・和を上げましょう。



## (2) 高松市の地域特性に応じた健康づくりの推進

健康づくりの必要性を意識しているにもかかわらず、運動不足や不規則な食生活などの生活習慣の改善に向けた具体的な行動を起こすことがなかなかできないと感じている人も少なくないと思われます。しかし、高松らしい健康に配慮したライフスタイルを取り入れることにより、自然に健康づくりにつながる生活をするすることができます。



### <具体的な取組例>

#### 里山歩き

高松市には里山が多くあります。現在、市内では、屋島、日山、堂山、勝賀山、浄願寺山、石清尾山、由良山、久米山、薬師山など多くの里山で、様々な活動が行われています。このような活動に参加すること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

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。歩く時間帯や曜日、距離などは無理のないよう工夫してください。歩けば季節や自然を感じ取ることができ、適度な運動でひと汗かいた後のすがすがしい気持ちも味わうことができます。

#### 公園等の散策

市街地では、瀬戸内海の景観が美しいサンポート高松や、玉藻公園、中央公園、国の特別名勝である栗林公園など緑あふれる県都の顔となる公園などがあります。さらに、仏生山公園や、橘ノ丘総合運動公園、如意輪寺公園、公洲森林公園などそれぞれの地域を代表する公園も数多くあるほか、身近な都市公園も多数整備されており、公園等の散策は健康づくりになります。

#### 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、地域・生活交流拠点における取組である「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」、「公共交通を生かした“環境にやさしい”まちづくり」により、徒歩、自転車で移動しやすい環境負荷の少ないまちづくりを推進していくこととしています。

従来、本市は、少雨で温暖な気候や起伏が少ない地形などにより、自転車を利用する人の割合が全国に比べて多く、市民にとって最も身近な乗り物であり、マナーを守りながら、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。

また、鉄道や電車・バスなどの公共交通機関を利用することは環境負荷の低減になり、出発地・目的地と最寄駅間の移動を自転車や歩くことにより、健康づくりになります。



#### 食文化、地産地消、市民農園など

高松の食文化の代表格はうどんですが、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』などの野菜類や、市民農園、家庭菜園などで自ら作った野菜や果物、また瀬戸内海で採れる新鮮な魚介類などをバランスよく食べることは、健康にもよいものです。



**島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**

本市では、各コミュニティで保健委員会、食生活改善推進員、元気を広げる人等を中心に様々な健康づくりに関連した行事が行われています。これらの行事に参加すれば、人々とのふれあいを楽しみながら、健康増進ができます。