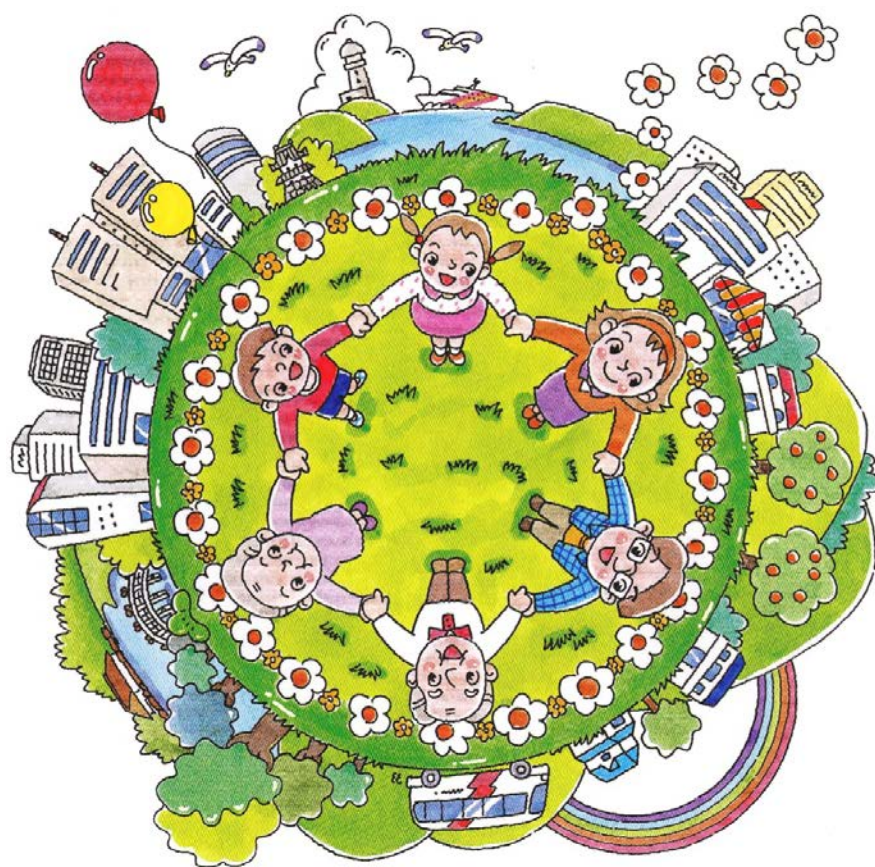


健やか高松 21

「健やか高松 21」最終評価報告書



高 松 市

目 次

第1章 「健やか高松21」の評価にあたって	1
1 計画の概要	1
2 計画の基本方針	1
3 計画の位置づけ	1
4 計画の期間	1
5 計画の推進体制	1
第2章 市民の健康状況	2
1 保健統計から見た市民の健康	2
2 健康意識調査から見た市民の健康	9
第3章 最終評価	13
1 最終評価の目的	13
2 最終評価の概要	13
3 生活習慣別健康づくり分野別評価と今後の課題	15
・ ころの豊かさ	15
・ 運動	17
・ 食生活	19
・ 歯の健康	23
・ 安全・介護予防（事故の予防）	26
・ たばこ	28
・ アルコール	30
・ 生活習慣病	32
第4章 高松市の健康づくり推進体制	35
1 健康づくり支援の体系	35
2 健康づくり事業（一覧）	36
3 健康づくり推進懇談会	39
4 庁内の計画推進体制	39
5 健康づくり登録団体の状況	39
第5章 今後に向けて	40

第1章 「健やか高松21」の評価にあたって

1 計画の概要

近年、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化に伴い、がん、心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病患者が増え、寝たきりや認知症のように生活の質を低下させたり、介護を必要とする人々の増加が深刻な社会問題となっています。

このような状況をふまえ、本市では、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を実現するため、「壮年期（働き盛り）の死亡の減少」、「健康寿命の延伸」及び「生活の質の向上」を目指し、平成14年3月に高松市健康増進計画「健やか高松21」を策定しました。

この計画は、「健康は一人ひとりがつくるもの」という視点に立った一次予防の推進に重点をおいた、市民の自発的な健康づくりを進めるための指針であり、市民を始め、家庭、地域、学校、企業、行政及び関係機関・団体が一体となって取り組む健康づくりの行動指針です。

「健やか高松21」では、生活習慣別健康づくりの実践目標として、①こころの豊かさ、②運動、③食生活、④歯の健康、⑤安全・介護予防、⑥たばこ、⑦アルコール、⑧生活習慣病について、健康づくりの具体的な取り組みや数値目標を設定し、ライフステージに応じた市民の健康づくりを総合的に推進してきました。

2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づき、市町村健康増進計画として定める本市の健康増進計画であり、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」及び香川県の「健やか香川21ヘルスプラン」を勘案し、健康づくりに必要な取組の方向を示すとともに、本市の総合計画を上位計画として、市の関連計画との調和を図っています。

3 計画の期間

計画期間は、平成14年度から平成23年度まででしたが、国、香川県が医療費適正化計画との整合性を図るために、それぞれの計画を2年間延長したことに伴い、本市も計画の終期を平成25年度までに延長しました。

4 計画の推進体制

計画策定時から「高松市健康づくり推進懇談会」の前身である地域保健推進協議会「健やか高松21」推進部会などによる計画の進行管理のもと、市民や各種団体、関係機関の協力を得ながら、「健やか高松21」の普及啓発や各種の健康づくり事業を実施し、平成18年度に実施した中間評価で指標項目や数値目標の見直しを行い、健康づくりの課題を追加して事業に取り組んできました。

第2章 市民の健康状況

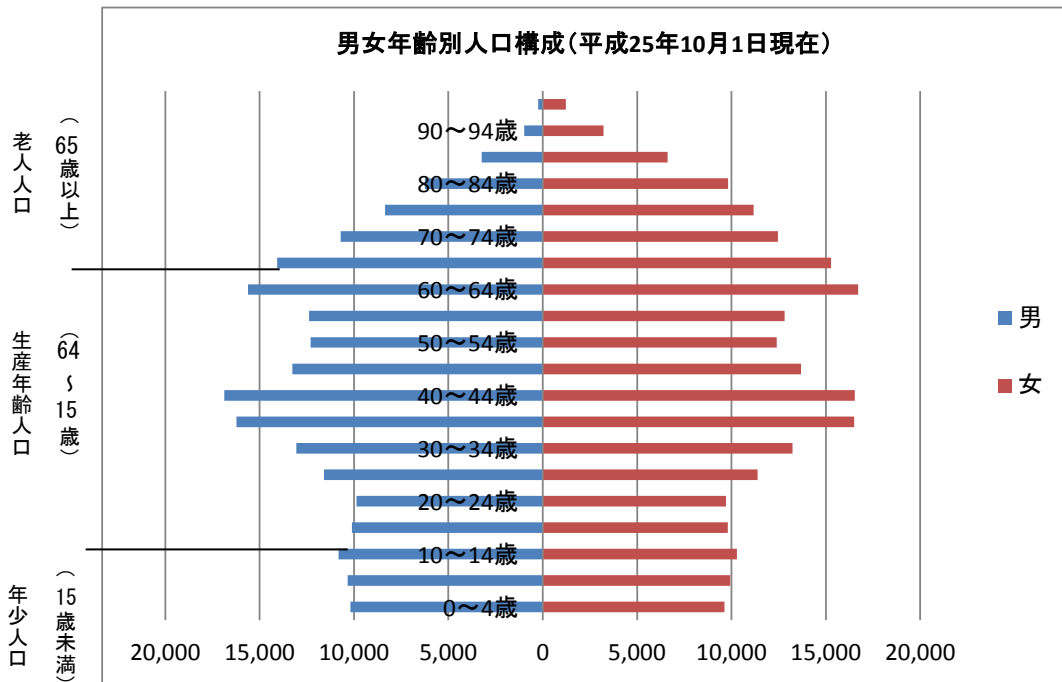
1 保健統計から見た市民の健康

(1) 少子・高齢化の進行

① 人口構成

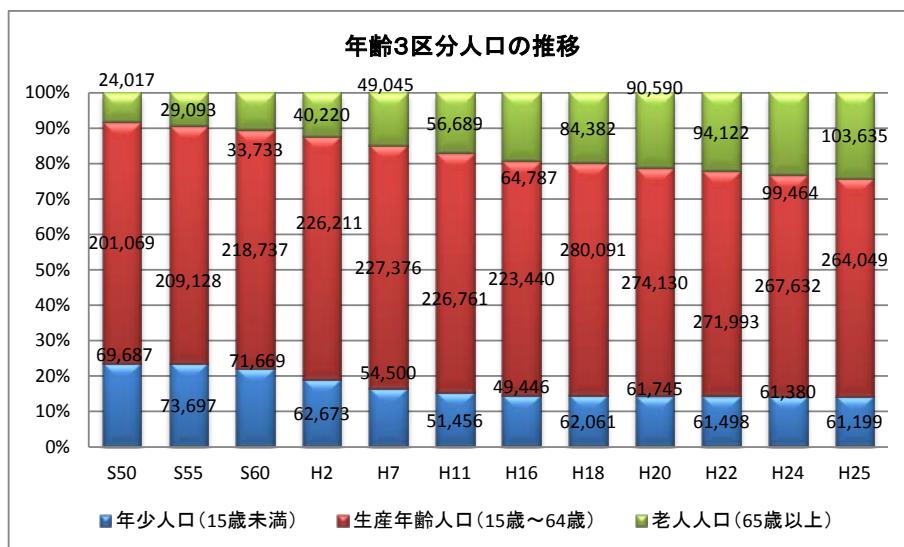
・人口構成と年齢3区分別人口の推移

平成25年4月の高松市の人口構成は、40歳前後と男女とも第1次ベビーブーム世代(63～65歳)を含む60歳代半ばが膨らむ「ひょうたん型」になっています。



資料：高松市情報政策課

高齢化、少子化が進行し、生産年齢人口が減少しています。

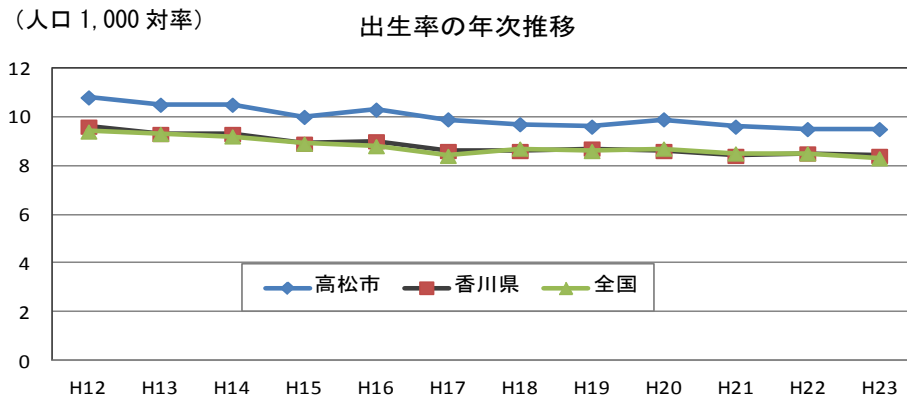


資料：高松市情報政策課

② 出生率と死亡率

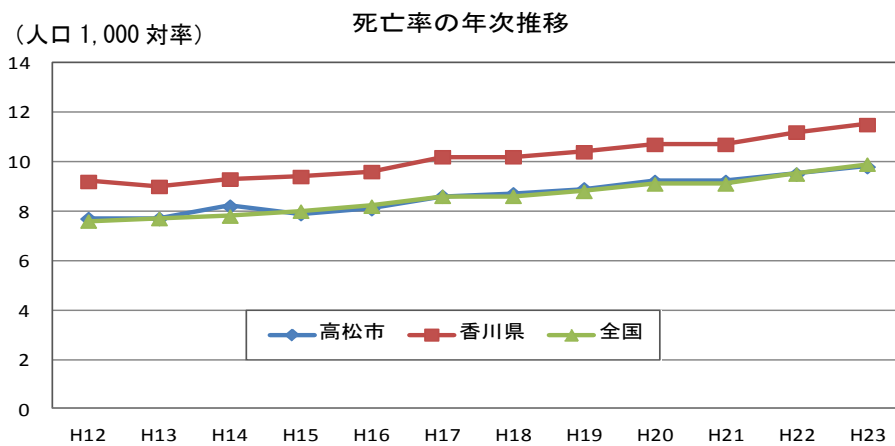
・出生率と死亡率の年次推移

高松市の出生率は年々減少傾向ですが、全国および香川県の値よりは上回っています。



資料：厚生労働省「人口動態調査」、香川県「県保健統計指標」

高松市の死亡率は、全国とほぼ同じで横ばいですが、香川県よりは低くなっています。



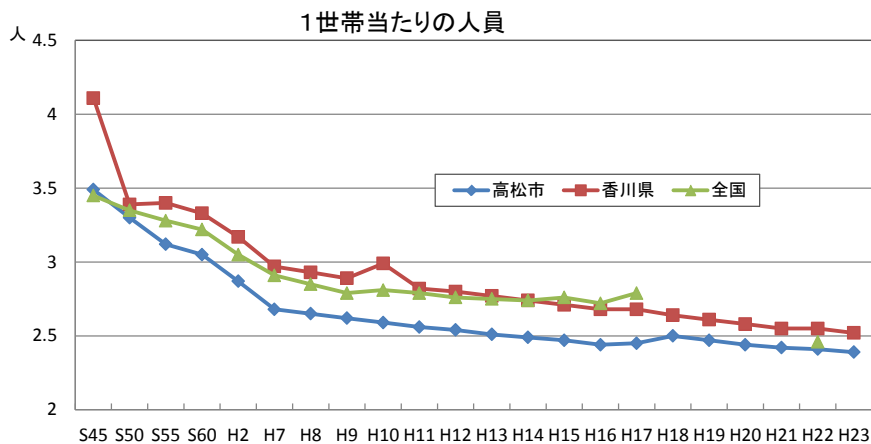
資料：厚生労働省「人口動態調査」、香川県「県保健統計指標」

③ 世帯構成

・1世帯当たりの人員の推移

全国、香川県、高松市ともに、1世帯当たりの人員は減少傾向です。

平成23年は、2.39人、香川県は、2.52人となっています。

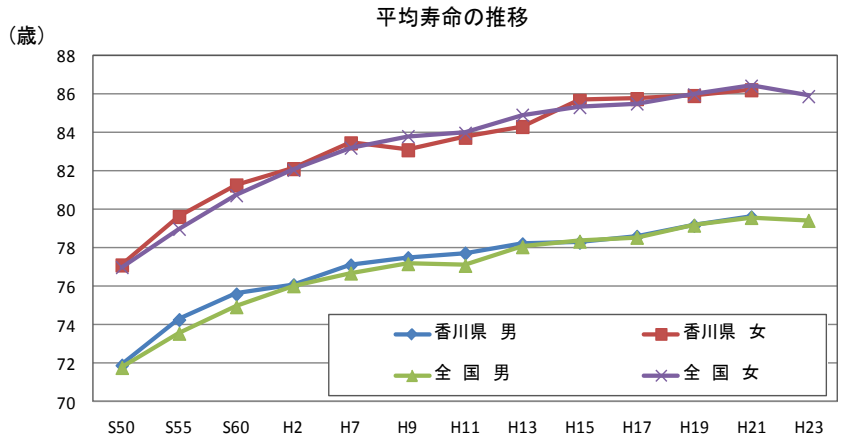


資料：総務省「国勢調査」、香川県「県人口移動調査報告」

④ 平均寿命と高齢化率

・平均寿命と高齢化率の推移

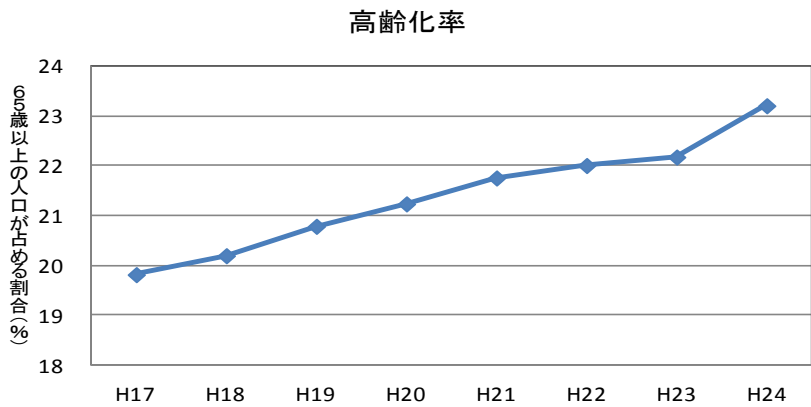
国・香川県ともに平均寿命はほぼ年々伸びており、平成22年は、全国の男性は79.64歳、女性は86.39歳、香川県の男性は79.73歳、女性は86.37歳となっています。



資料：厚生労働省「簡易生命表」、「都道府県別生命表」

香川県健康福祉総務課

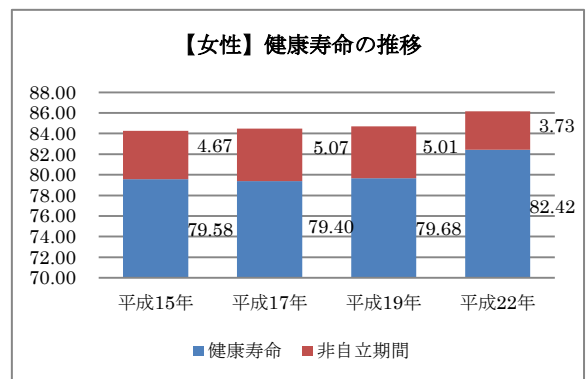
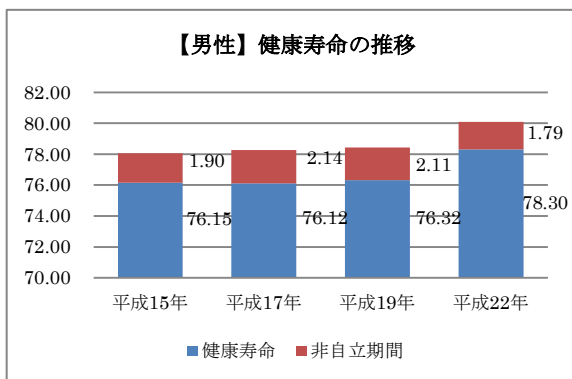
平成24年の高松市の高齢化率は、23.2%です。



資料：高松市介護保険課

⑤ 健康寿命

高松市の平成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、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。



資料：香川県健康福祉総務課《健やか香川ヘルスプランより》

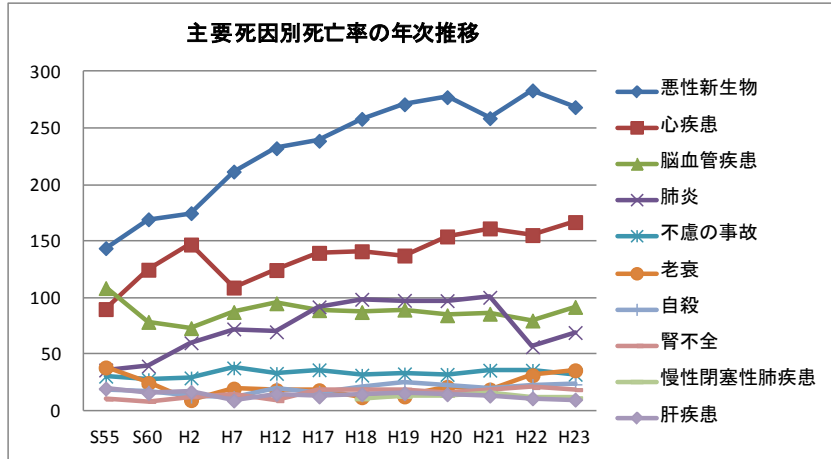
(2) 疾病構造・健康状態等の変化

① 主要死因

・主要死因の推移

高松市の死亡率で高いのは、悪性新生物、心疾患です。

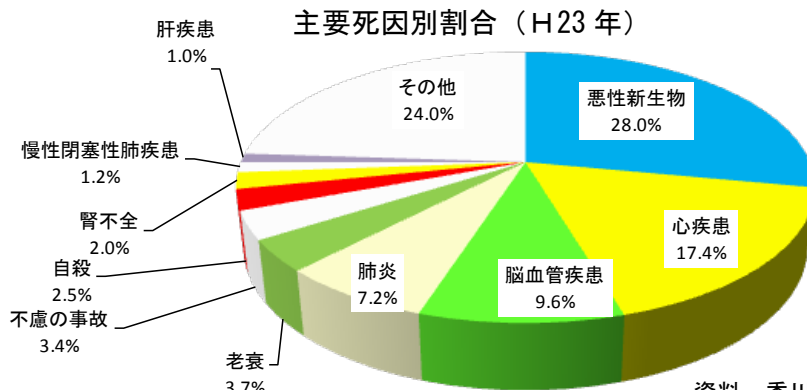
(人口10万対)



資料：香川県健康福祉総務課

・主要死因別割合

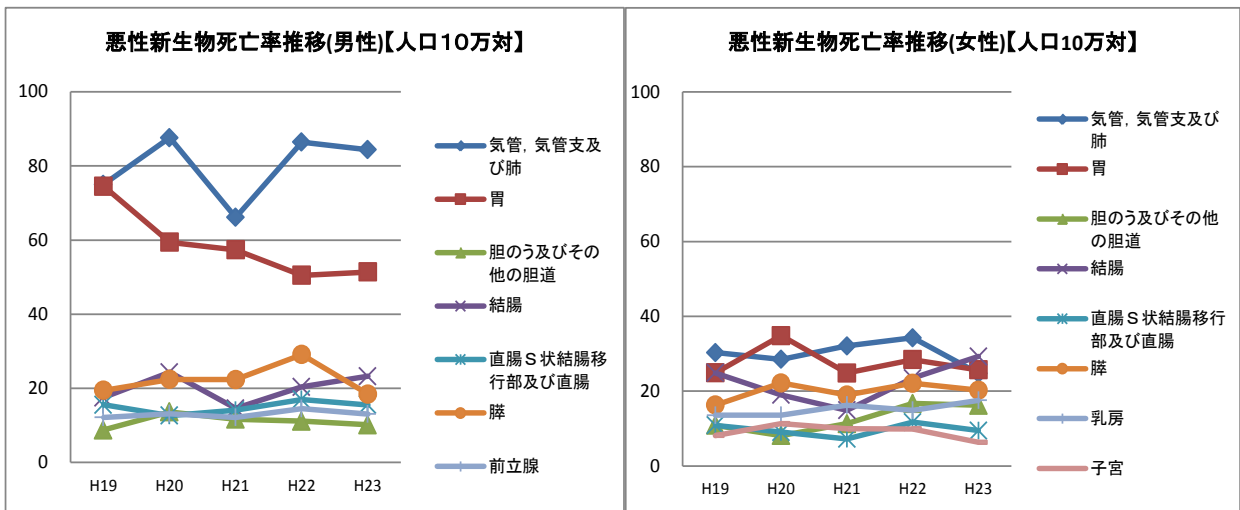
高松市の平成23年の主要死因は、悪性新生物、心疾患および脳血管疾患が55%と過半数を占めています。



資料：香川県健康福祉総務課

・悪性新生物部位別死亡率

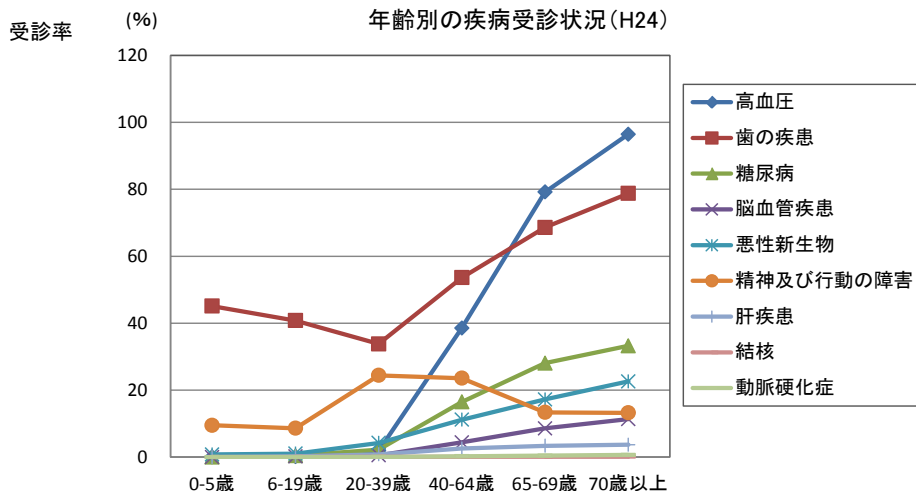
男性は、気管・気管支及び肺がんが、女性は、大腸がんが最も多くなっています。



資料：平成23年人口動態調査(香川県)

・受診率（国民健康保険疾病統計からみた状況）

40歳代から年齢とともに、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、がんによる受診率が高くなっています。また、歯の疾患による受診率は、どの年代でも20%を超えています。

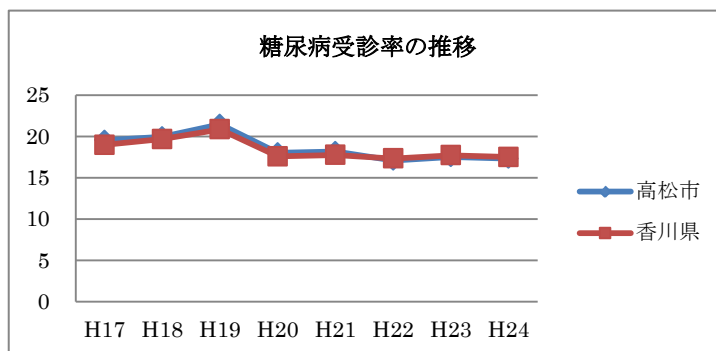


* 受診率：年齢区分別受診件数／被保険者数

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資料」

・糖尿病の受診状況

糖尿病受診率は、高松市、香川県ともにほぼ同様の推移です。



* 受診率：受診件数/被保険者数

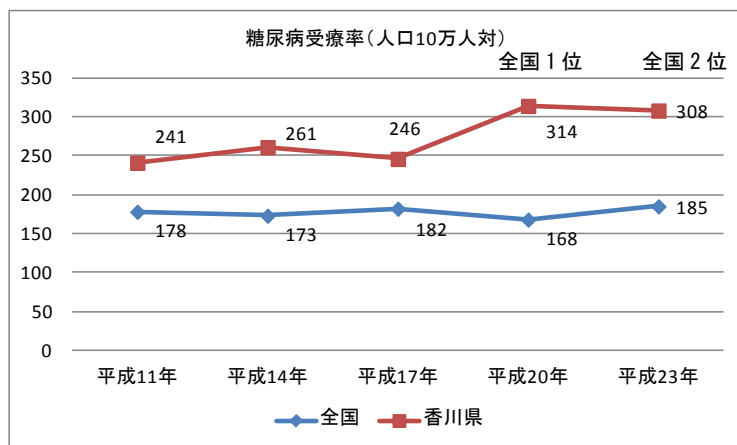
* 香川県：医師国保・建設国保を含む

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資料」

・糖尿病受療率（入院・外来）の推移

香川県の糖尿病受療率は高く、平成20年の患者調査では、全国で1位、平成23年は2位でした。



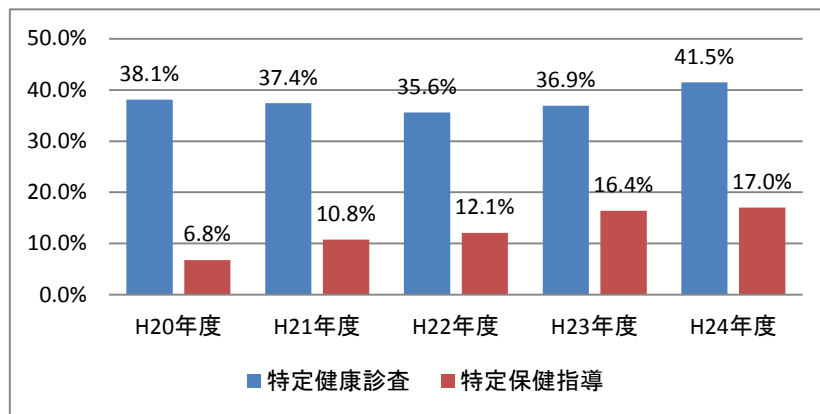
(3) 特定健康診査・特定保健指導の実施率

平成 20 年から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりました。

・特定健康診査・特定保健指導の実施率の推移

平成 24 年度の特定健康診査の実施率は、41.5%、特定保健指導の割合は、17.0%です。

《特定健康診査・特定保健指導の受診率の推移（%）》

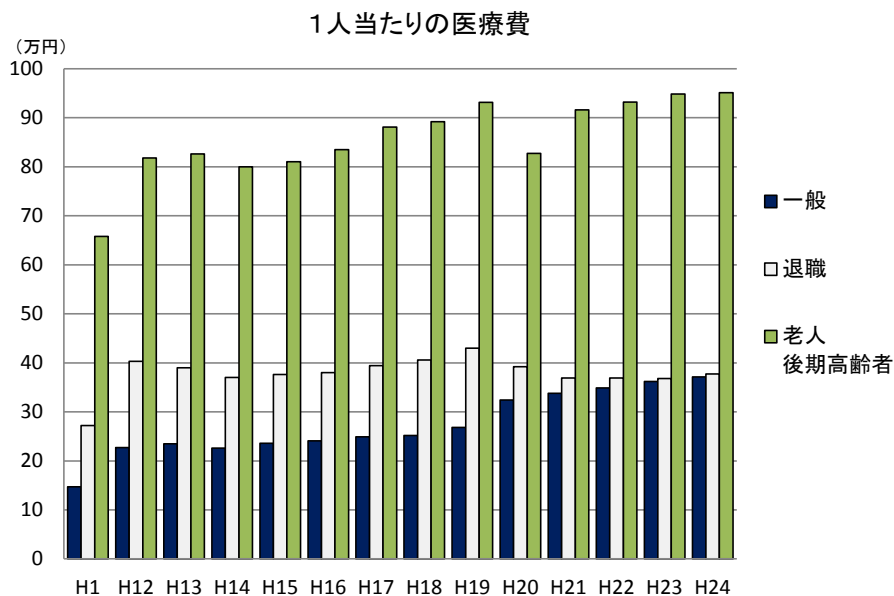


資料：高松市国保・高齢者医療課

(4) 医療費

・一人当たり医療費と総医療費

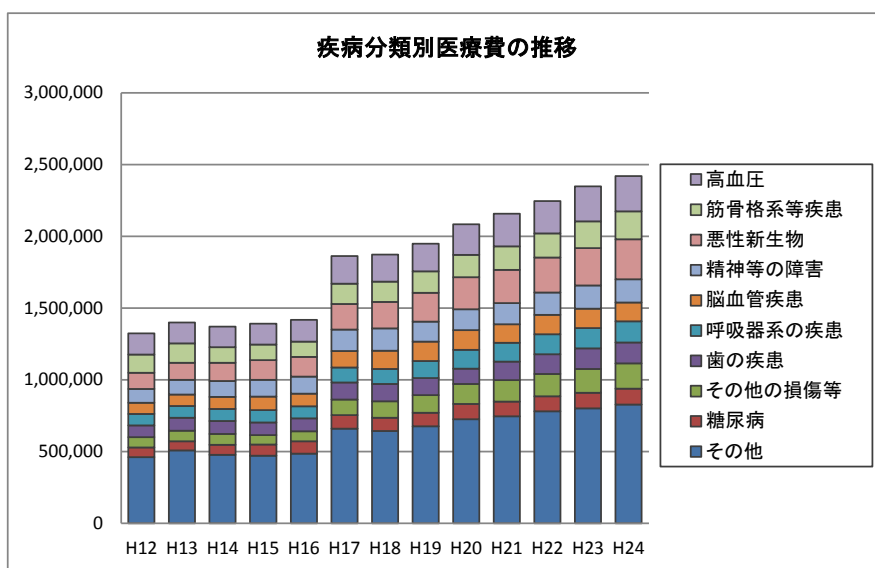
高松市の一人当たり医療費は、年々上昇しています。平成 20 年度には、後期高齢者医療制度が創設され、新たな診療報酬体系が定められたことにより、後期高齢者については、一時的に医療費の減少がみられましたが、再び増加傾向になっています。なお、偶数年度には、診療報酬の改訂が行われています。



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資料」

・疾病分類別医療費（国民健康保険）の推移

平成 17 年度には、合併による増加があり、それ以降も医療費は年々増加しています。



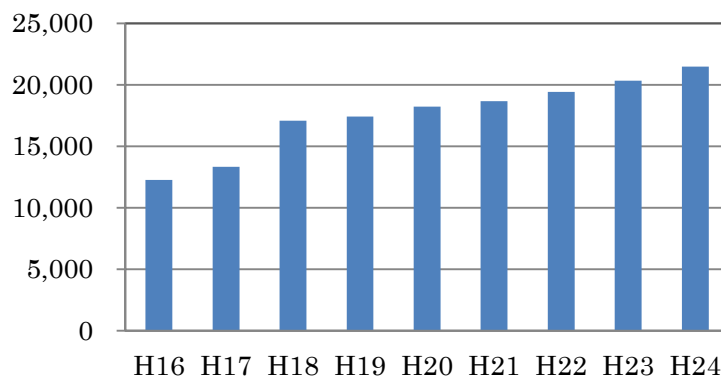
資料：香川県国保連合会「香川県国民健康保険病類統計総合資料」

(5) 要介護者の状況

・要介護者数の推移

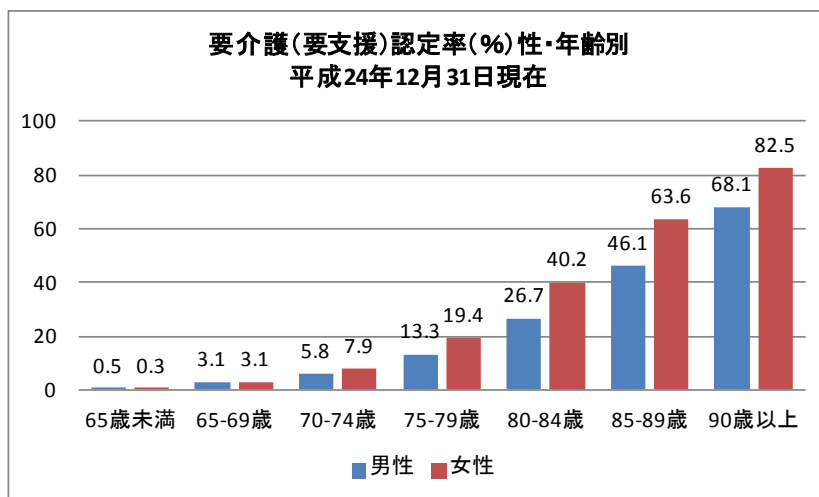
高松市の要介護認定者は、年々増加しています。

(人) 要介護（要支援）認定者数の年次推移



資料：高松市介護保険課

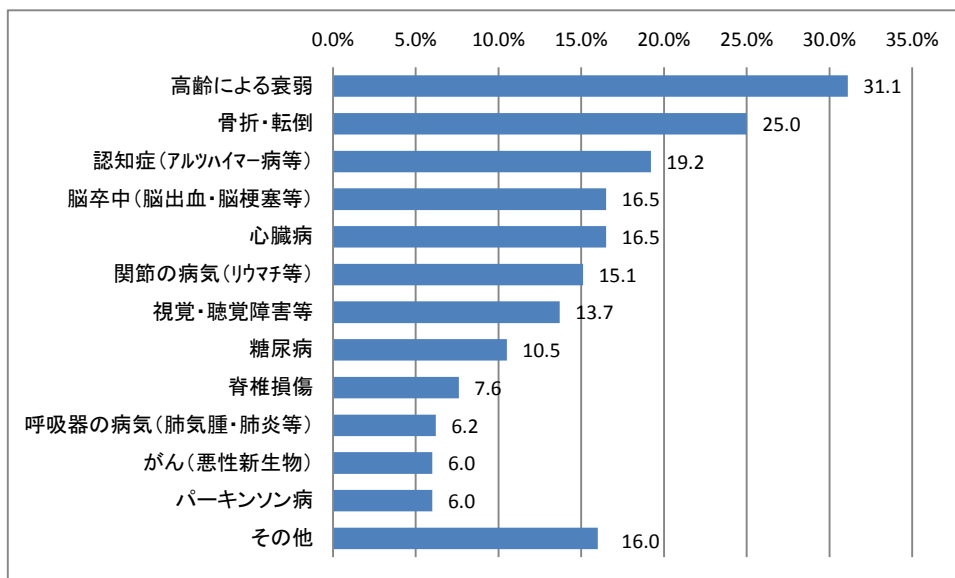
性別では、ほとんどの年齢において、女性の割合が高くなっています。



資料：高松市介護保険課

・介護・介助が必要になった主な原因

介護や介助が必要になった主な原因は、「高齢による衰弱」や「転倒・骨折」が多くを占めています。これは、不活発な生活による心身の機能の低下（生活不活発病）によるものと考えられます。

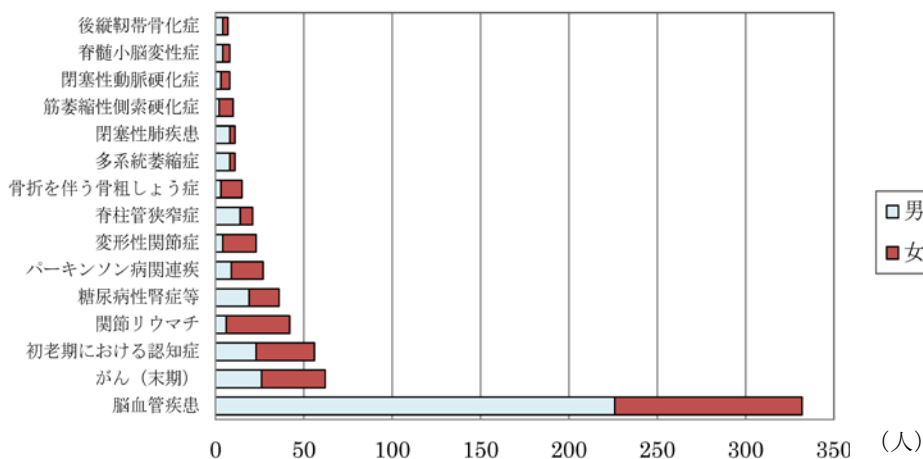


資料：第5期高齢者保健福祉計画(高松市)

・第2号被保険者の要介護・要支援認定原因疾病（性・疾患別）

第2号被保険者（40歳以上65歳未満の医療保険に加入者）が、要介護・要支援認定を受けた16種類の原因疾病をみると、男女ともに「脳血管疾患」が最も多く、次いで「がん（末期）」、「初老期における認知症」となっています。

要介護者（第2号被保険者）の原因疾患 性・疾病別



資料：高松市介護保険課

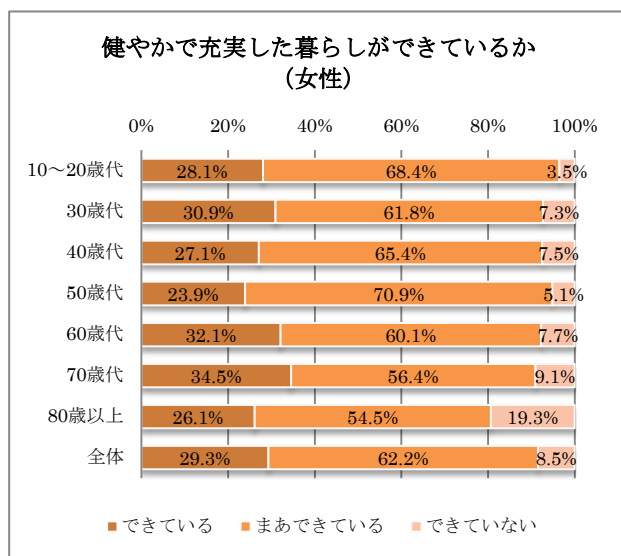
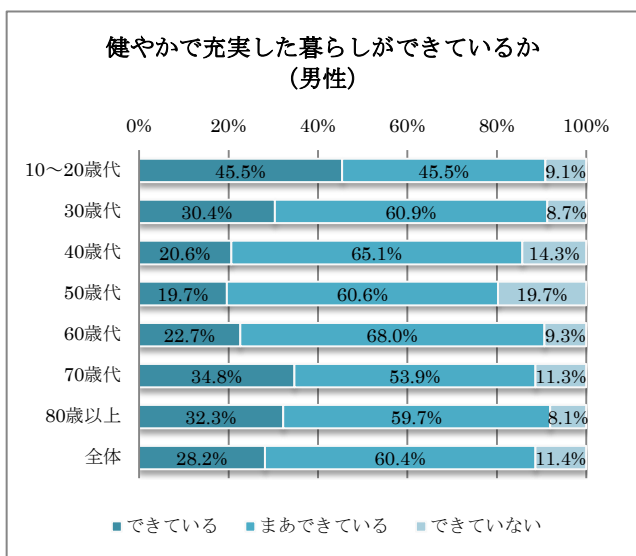
2 健康意識調査から見た市民の健康（市民健康意識調査結果）

高松市では、「健やか高松 21」最終評価及び第 2 次計画策定の基礎資料とするために、高松市民を対象に、平成 24 年 11 月に「高松市民の健康づくりに関する調査」を実施しました。調査対象者は平成 24 年 10 月 1 日時点における満 18 歳以上の高松市民の男女です。無作為に抽出した 3,000 名にアンケート用紙を郵送し 1,325 名から回答がありました。（このうち男女・年齢を記入していた 1,312 名を分析対象にしています）。

(1) 健康状態

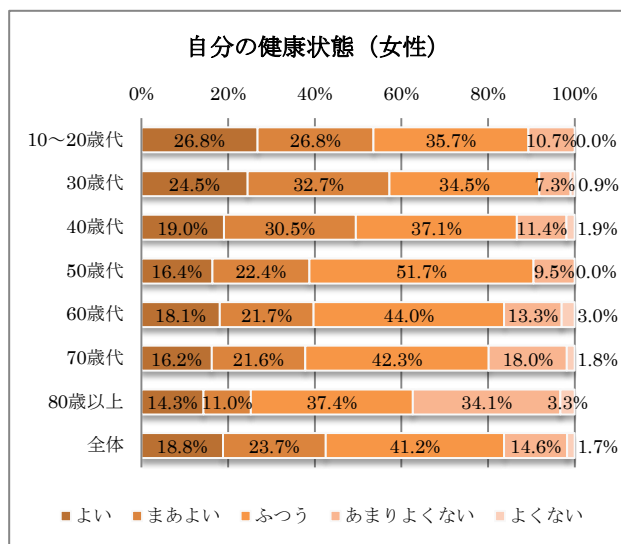
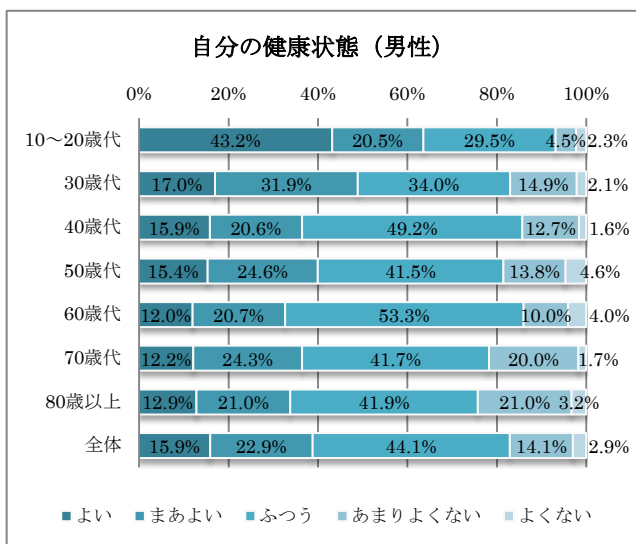
主観的健康観について、「できている」「まあできている」と回答したのは、男性 88.6%で、女性 91.4%でした。「できていない」と回答した年代が多いのは、50 歳代男性の 19.7%、80 歳代女性の 19.5%でした。

・あなたは毎日、健やかで充実した暮らしができていますか



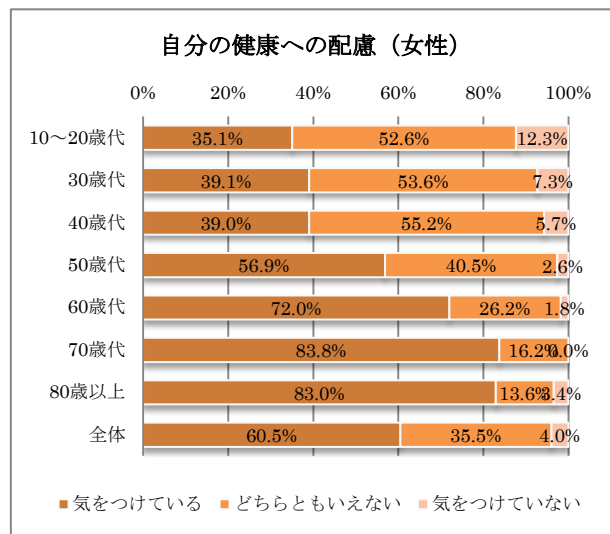
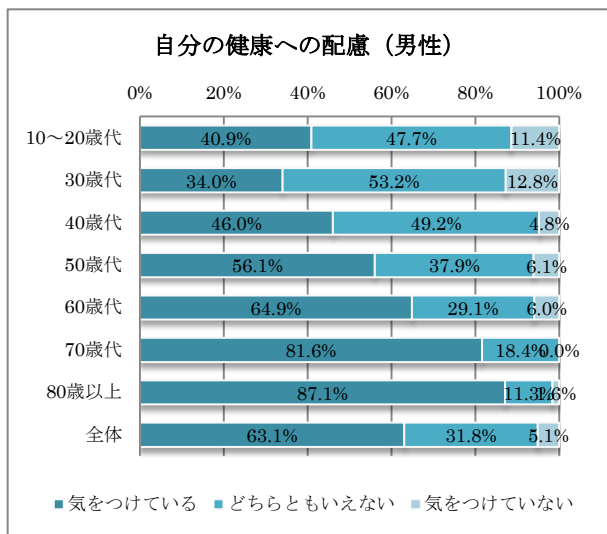
健康状態が「よい」「まあよい」と回答したのは、男性 38.8%、女性 42.5%で男女とも若い年代の方が健康状態がよいと答えています。「あまりよくない」「よくない」と答えたのは、男性 17.0%、女性 16.3%でした。

・現在の健康状態はいかがですか



自分の健康への配慮では、「気をつけている」と回答したのは、男性 63.1%、女性 60.5%でした。男女とも年齢が上がるにつれ、「気をつけている」と回答した人が多くなっています。

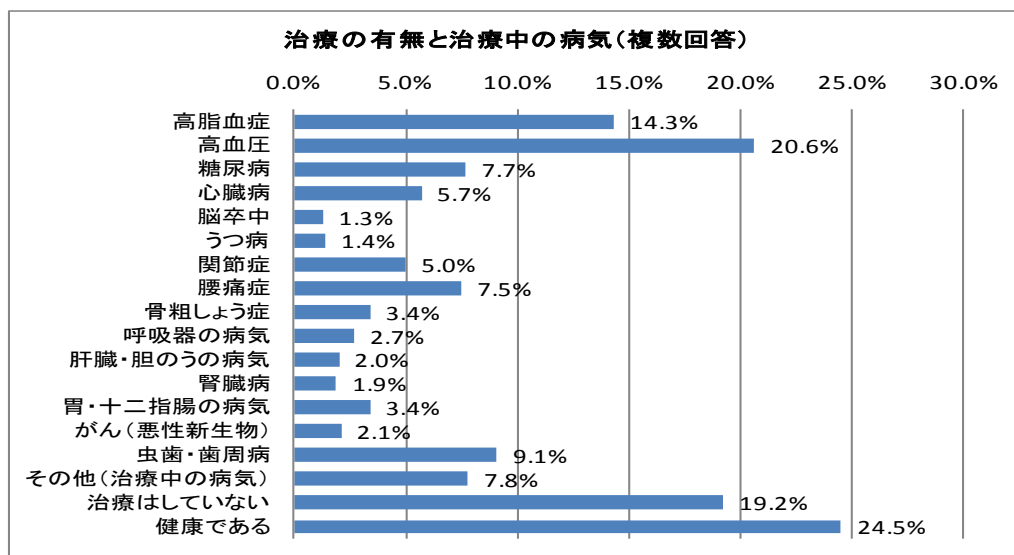
・自分の健康に気をつけていますか



(2) 治療の有無と治療中の病気

「健康である」と回答した人が最も多く、治療中では「高血圧」が 20.6%と最も多く、次いで「高脂血症」「虫歯・歯周病」「糖尿病」「腰痛症」の順になっていました。また、「治療はしていない」と回答した人は 19.2%、「健康である」と回答した人は 24.5%でした。

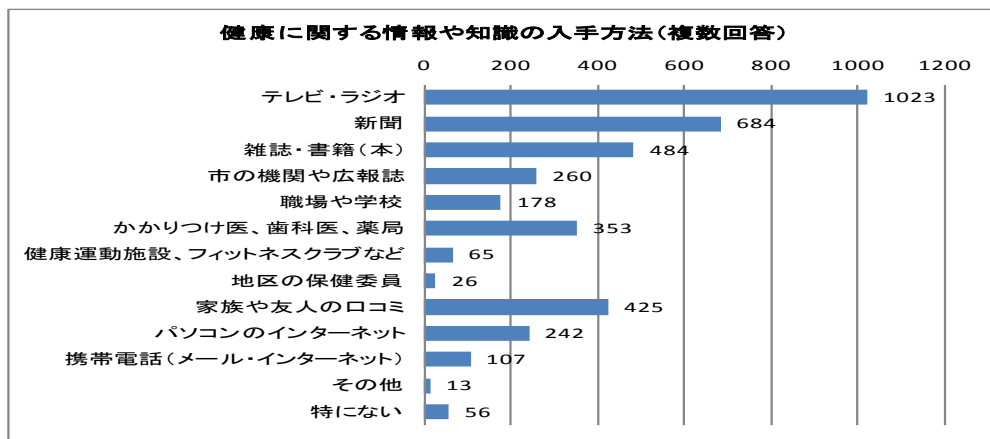
・現在、病気の治療をしていますか



(3) 健康情報の入手方法

健康情報の入手方法で最も多いのが、「テレビ・ラジオ」で、次いで「新聞」、「雑誌・書籍（本）」などのマスメディアと回答していました。「家族や友人の口コミ」や「かかりつけ医・歯科医・薬局」などの医療機関などと続いています。

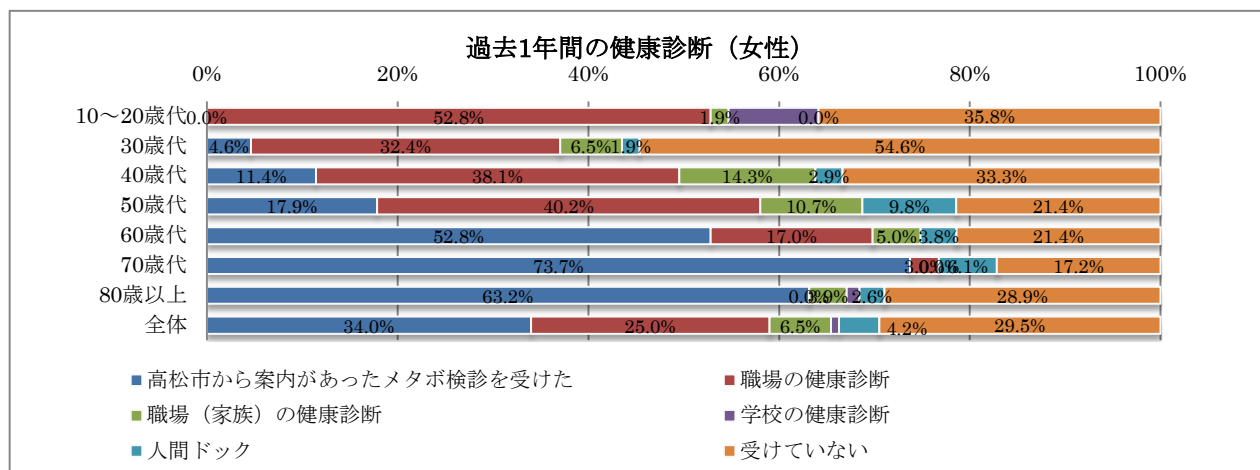
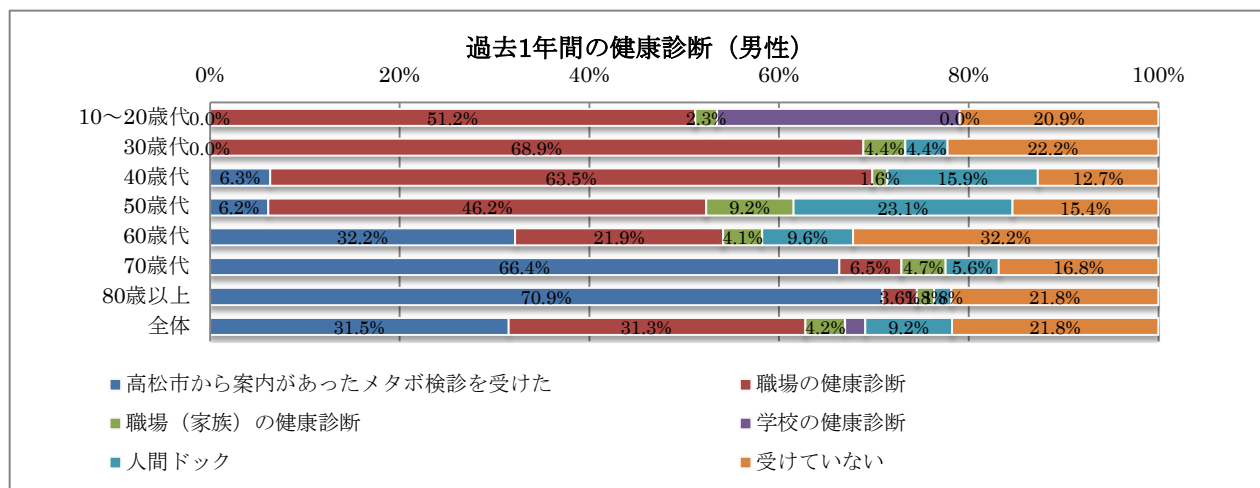
・健康に関する情報や知識をどこで手に入れていますか



(4) 過去1年間の健康診断の受診状況

男女ともに、50歳代まで「職場の健康診断」が最も多く、年齢が上がるにつれ「高松市の健診」が多くなっていました。女性の30歳代は「受けていない」が最も多く、54.6%でした。

・過去1年間に健康診断を受けましたか



第3章 最終評価

1 最終評価の目的

本市では、計画策定時から「高松市健康づくり推進懇談会」などによる計画の進行管理のもと、市民の皆様や各種団体、関係機関の協力を得ながら、「健やか高松 21」の普及啓発、計画に基づく健康づくり事業を実施し、平成 18 年度には、中間評価を実施し、指標項目や数値目標の見直しを行い、健康づくりの課題を追加して事業に取り組んできました。

本計画の期間は、平成 23 年度までの 10 年間でしたが、国、香川県が医療費適正化計画との整合性を図るために 2 年間延長したことに伴い、本市も計画終期を平成 25 年度までに延長しました。

この度、計画期間を終了することから、計画当初、中間評価からの健康づくり推進活動や目標の達成状況などを検証し、目的実現のための課題や方向性を明らかにし、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、最終評価を実施しました。

2 最終評価の概要

「健やか高松 21」では、健康づくりの課題について目標値を設定しています。最終評価にあたっては各分野の個別目標に関連する数値目標の達成状況と健診受診率等の実績データから分析を行いました。

(1) 数値目標の達成状況

数値目標の達成状況について、下記の「評価 4 段階判定基準」に基づいて判定しました。

【評価 4 段階判定基準】

※基準値：計画策定時の数値

評価	判定基準	数値基準
◎	目標として設定した状態を達成しているもの	目標達成
○	目標に向けて改善がみられたもの	基準値より 1% を超えて改善
△	現状が基準値から維持状態のもの	基準値の ± 1% 以内
×	改善がみられなかったもの	基準値の 99% 未満

※計画期間中に実施方法等の変化により、上記の 4 段階で判定できない項目は、* 評価困難として記載しています。

評価	最終評価 (76 の指標)		中間評価 (78 の指標)	
	該当項目数	割合 (%)	該当項目数	割合 (%)
◎：目標達成	84	46.9	50	35.5
○：基準値より改善	20	11.2	24	17.0
△：現状維持	13	7.2	15	10.6
×	44	24.6	52	36.9
*：評価困難	18	10.1	—	—
合計	179	100.0	141	100.0

(2) 各分野別総合評価

各分野の総合評価として、下記の「総合評価判定基準」により、数値目標の達成状況の評価を行いました。

【総合評価判定基準】

評価	判定基準
A	おおむね達成されている。
B (+)	数値目標は未達成であるが、達成、基準値より改善している割合が2/3以上で、数値目標達成のために事業を実施している。
B	数値目標は未達成であるが、達成、基準値より改善している割合が過半数を超えているが2/3未満で、数値目標達成のために事業を実施している。
C	数値目標が未達成で、基準値より改善している割合が半数未満であるが、数値目標達成のために事業を実施している。
D	数値目標は未達成であり、事業実施も十分とはいえない。

※総合評価判定には、評価困難を含みません。

<総合評価の結果>

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

計画に掲げた健康づくりの数値目標 179 の項目のうち、目標達成した項目は 46.9%、目標に向けて改善が見られた項目は 11.2%でした。計画当初の基準値より 58.1%は改善しており、全体的には一定の成果がみられました。

一方、現状維持が 7.2%、基準値より悪化が 24.6%と、まだ不十分なところもあり、今後とも健康づくりに積極的に取り組む必要があります。

各分野の数値目標の達成状況では、「たばこ」は目標達成が 64.3%で概ね達成することができました。目標達成と基準値より改善を合計した数値では、「こころの豊かさ」が 40.7%、「運動」が 75.0%、「食生活」が 58.7%、「歯の健康」が 54.2%、「安全・介護予防」が 87.5%、「生活習慣病」71.7%となりました。しかし、「アルコール」は 20%でした。

3 生活習慣別健康づくり分野別評価と今後の課題

こころの豊かさ	余暇を楽しみ、こころの幅をひろげよう	総合評価	B
---------	--------------------	------	---

<指標の推移>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典	
1 趣味や楽しみを持って生活している人の割合の増加	男性(18歳以上)	80.9%	81.1%	80.4%	90%	△	1	
	女性(18歳以上)	83.4%	82.6%	80.7%	以上	×		
2 常になるべく外出する機会を持つようにしている人の割合の増加	男性(60歳以上)	42.3%	39.6%	43.8%	50%	○	1	
	女性(60歳以上)	37.7%	41.5%	40.9%	以上	○		
3 常に食事の場を楽しむようにしている人の割合の増加	男性(18歳以上)	33.8%	31.7%	—	増やす	*	—	
	女性(18歳以上)	39.0%	45.6%	—		*		
4 何らかの地域活動(集まり, ボランティア活動, 趣味のサークル)に参加している人の割合の増加	男性(70歳以上)	44.8%	35.9%	61.5%	増やす	◎	1	
	女性(70歳以上)	39.3%	37.2%	50.6%		◎		
5 健康に関する学習や情報交換ができるグループ活動に参加している人の割合の増加	男性(18歳以上)	5.3%	4.5%	—	増やす	*	—	
	女性(18歳以上)	8.0%	8.9%	—		*		
6 最近1か月間にストレスを感じた人の割合の減少	男性(18歳以上)	64.5%	77.0%	67.9%	60%	×	1	
	女性(18歳以上)	74.1%	82.1%	80.8%	以下	×		
7 休養が十分とれていない人の割合の減少	男性(30~49歳)	56.9%	30.0%	29.1%	50%以下	◎	1	
	女性(18~49歳)	43.0%	25.1%	19.1%	40%以下	◎		
8 毎日7~8時間の睡眠がとれていない人の割合の減少	男性(18歳以上)	20.8%	25.1%	48.3%	15%	×	1	
	女性(18歳以上)	20.7%	29.3%	56.7%	以下	×		
9 自分の健康をよりよくするための知識を十分持っていると思う人の割合の増加	男性(18歳以上)	13.0%	12.6%	—	35%	*	—	
	女性(18歳以上)	16.2%	14.6%	—	以上	*		
10 自分の健康をよりよくすることを普段から実践している人の割合の増加	男性(18歳以上)	60.1%	60.0%	63.1%	80%	○	1	
	女性(18歳以上)	69.5%	70.0%	60.5%	以上	×		
11 こころの健康について学ぶ人の割合の増加	男性(18歳以上)	3.0%	5.6%	5.7%	増やす	◎	1	
	女性(18歳以上)	4.6%	4.9%	8.0%		◎		
12 福祉のまちづくり適合証交付件数の増加		29件	56件	71件	増やす	◎	3	
13 自殺者の数の減少	総数		71人	75人	101人	減らす	×	2
	男性(40~49歳)		26人	20人	17人		◎	
	人口 10万人 対	男性	25.8	32.5	34.9		×	
		女性	12.7	13.3	13.1		×	

※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23年香川県保健統計指標
- 3 平成23年香川県福祉のまちづくり適合証交付件数(高松市)

＜取組に対する評価＞

十分な休養がとれている人の割合や、こころの健康について学ぶ人の割合は増加しています。外出する機会を持つようにしている人の割合は現状維持となっており、趣味や楽しみを持って生活している人の割合やストレスを感じた人の割合、また7～8時間の睡眠がとれていない人の減少については改善がみられませんでした。自殺者数も減少しませんでした。

過度のストレスや睡眠不足は、こころの病気や生活習慣病など体の病気の予防にも重要です。

こころの健康づくりとして、ストレスについての解消法や快適な睡眠法について知識の普及啓発を行ったり、個別によるこころの健康相談を実施しました。また、市民にこころの病気について理解してもらうために、こころの病気について学ぶ機会として、こころの健康セミナーの実施や家族教室に取り組んできました。地域においても広く市民にこころの健康に関心をもってもらうために、うつ病についての啓発事業等に取り組んできました。こころの健康について学ぶ人の割合が増加したことは、一連の効果と評価できます。今後も市民のこころの健康づくりのために普及啓発を継続します。

また、自殺対策としては、自殺の増加の背景には様々な要因が絡み合っていることから、庁内連絡会を開催し、全庁的に自殺対策に取り組みました。自殺予防啓発リーフレットにおける相談窓口の周知や民生委員や保健委員会など地区における自殺予防啓発活動、思春期の中学生を対象にピア・サポート講座、自殺予防相談従事者研修会の開催、自殺未遂者の支援などに取り組んできましたが、今後もさらに総合的に自殺対策を推進していく必要があります。

＜実施事業＞

前期（平成14～18年度）の取組	後期（平成19～25年度）の取組
<ul style="list-style-type: none">■こころの健康相談■こころの健康セミナー■統合失調症家族教室	<ul style="list-style-type: none">■こころの健康相談■こころの健康セミナー■こころの健康地域啓発事業■自殺対策推進事業■統合失調症家族教室■うつ病家族教室

＜今後の課題＞

- こころの健康づくりに市民が関心を持ち、こころの健康の大切さを認識し、一人で悩まず相談できるよう啓発に取り組んでいく必要があります。
- こころの不調に気づいたら、早期に対応していく方法や知識の普及啓発に取り組んでいく必要があります。
- 自殺者の減少に向けて地域や職域において自殺対策を総合的に推進していく必要があります。

運 動	身体を動かす楽しさを習慣にしよう	総合評価	B (+)
------------	-------------------------	-------------	--------------

<指標の推移>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
1 常に意識して身体を動かしたり運動する人の割合の増加	男性(18歳以上)	31.1%	32.2%	35.6%	10%増	○	1
	女性(18歳以上)	30.2%	31.2%	27.7%		×	1
2 定期的に運動(息が弾む程度で30分以上のもの)していない人の割合の減少	男性(30～49歳)	72.2%	66.9%	58.3%	20%減	○	1
	女性(30～49歳)	73.3%	67.3%	75.0%		×	1
3 日常生活における平均歩数の増加	男性(20歳以上)	6,703歩	9,312歩	7,315歩	+1,000	○	2
	女性(20歳以上)	5,822歩	7,649歩	7,129歩		◎	2
	男性(70歳以上)	3,412歩	3,784歩	5,586歩	歩以上	◎	2
	女性(70歳以上)	3,942歩	3,590歩	4,716歩		○	2

※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24年国民健康・栄養調査（高松市分）

<取組に対する評価>

「常に意識して体を動かしたり、運動をしている」と回答したのは、男性は35.6%で計画策定時から改善されましたが、目標達成には至りませんでした。女性については、27.7%と改善がみられませんでした。年代別の中では、60歳代以上の高齢者に「運動している」割合が高く、20～40歳代の働き盛り世代において、「運動している」割合が少なかったです。

「定期的に運動していない人の割合」の「働き盛り世代（30～49歳）」をみると、全体では、69.4%、男性で58.3%、女性で75.0%と、男性は改善されていますが、女性については、改善がみられませんでした。このことは、家事・育児だけでなく仕事をしている女性が増加しているために忙しく、定期的に運動する時間が取れないためか、また忙しく動いているけれど、「運動している」とは、自覚していない可能性も考えられます。

次世代を担う子ども達の健全な成長のために、運動習慣をはじめとする規則正しい生活習慣を身につける必要性があり、子育て世代に対しては、1歳6か月児および3歳児健康診査や育児相談等の各種子育て支援事業で、働き盛り世代に対しては、特定保健指導等の機会を通して啓発していく必要があります。

次に1日の平均歩数をみると、全体として歩数は増加していますが、20歳以上女性と70歳以上男性では、計画策定時の目標は達成できました。このことは運動の中でも手軽に取り入れられるウォーキングが浸透してきたことで、元々の歩数が少ないグループも意識して歩いているのではないかと考えられます。また、市民意識調査の結果によると、運動の内容では、「ウォーキング」が一番多く、次いで「その他」、「サイクリング」の順に多かったことから、「ウォーキング」が身近にできる運動として認識され定着していることが裏づけられました。

また、同じく市民意識調査結果の移動手段では、「自家用車・バイク」を使用する割合が最も多く、次いで「自転車」、「徒歩」と続き、「電車・バス等公共交通機関」が最も少なかったです。

今後は、働き盛り世代に、買い物や通勤のついでにウォーキングを取り入れたり、公共交通機関の利用等普及啓発を推進し、日常生活の中で身体を動かすことを増やす必要があります。

「健やか高松 21」の 8 つの実践目標の 1 つである運動については、「身体を動かす楽しさを習慣にしよう」を目標に、様々な取組を展開してきました。その結果、目標達成には至りませんでした。行政主導ではなく住民とともに地域での主体的な運動教室・ウォーキング大会等での取組が、運動習慣を身につけることの底上げになっていると考えられます。

また、健康寿命の延伸、介護予防という視点から、65 歳以上の市民を対象に、65 歳からの元気いきいき教室や腰痛・膝関節痛・転倒骨折予防講座等の実施のほか、地域住民自ら、地域のために活動する「元気を広げる人」を養成する等により高齢者の運動習慣への意識は高まってきました。

しかし、子育て世代・働き盛り世代に対しての取組は充分とはいえません。今後、子育て世代には、乳幼児期からの食育も含め規則正しい生活習慣の獲得のための取組や、働き盛り世代に対しては糖尿病対策に併せた運動習慣の獲得等、職域関係団体とも連携して総合的に取り組むことが今後の課題です。

<実施事業>

前期（平成 14～18 年度）の取組	後期（平成 19～25 年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■地域の健康づくりのための運動教室支援 ■地域でのウォーキング大会等の支援 ■生活習慣病予防教室 ■いきいき講座 ■生活リハビリ教室 ■転倒骨折予防講座 	<ul style="list-style-type: none"> ■地域の健康づくりのための運動教室支援 ■地域でのウォーキング大会等の支援 ■メタボ予防のための運動教室 ■糖尿病予防運動教室 ■65 歳からの元気いきいき教室 ■男性のための筋トレ教室 ■膝痛・腰痛・転倒・骨折予防教室 ■認知症予防教室 ■認知症予防教室支援事業 ■「元気を広げる人」養成講座、フォローアップ講座 ■のびのび元気体操講習会 ■出前講座（市政出前ふれあい講座）

<今後の課題>

<ul style="list-style-type: none"> ■忙しい日常生活の中であえて運動する時間を設けるのではなく、買い物等の家事をしながら、また通勤途中で歩くなど、運動への意識啓発を推進していく必要があります。 ■子育て世代、働き盛り世代に対しては、運動習慣を獲得するための取組として、職域・教育現場等と連携して周知啓発を図る必要があります。 ■「ウォーキング大会」という形式にとらわれず、災害時の避難訓練、ごみクリーン作戦等必然的に身体を動かすような行事を開催する等、運動することに地域ぐるみで取組めるように啓発します。 ■保健分野だけでなく公共交通機関の利用促進や、歩きやすい環境の整備・仲間づくり支援等市全体で包括的に推進していく必要があります。
--

食生活	毎日、バランスの良い食事を楽しもう	総合評価	B
-----	-------------------	------	---

<指標の推移>

<栄養状態・栄養素摂取>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典	
1	1日当たりの脂肪エネルギー比率の減少	成人(20～40歳)	26.3%	24.7%	28.0%	25%以下	×	3
2	1日当たりの食塩の摂取量の減少	成人(20歳以上)	13.3g	11.6g	9.3g	10g未満	◎	3
3	1日当たりの野菜の摂取量の増加	成人(20歳以上)	283.8g	214g	281.3g	350g以上	×	3
4	成人の1日当たりのカルシウムに富む食品の平均摂取量の増加	牛乳・乳製品	106.5g	116.5g	129.4g	130g	○	3
		女性(13～19歳)	79g	—	—	以上	*	—
		豆類	74g	61.6g	62.2g	100g以上	×	3
		緑黄色野菜	76.5g	64.7g	107.2g	120g以上	○	3

<知識・態度・行動>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典	
5-1	朝食の欠食が見られる 幼児	幼児(1歳6か月児)	—	7.9%	5.0%	減らす	◎	4
		(3歳児)	—	9.0%	5.9%		◎	4
5-2	朝食をほぼ毎日食べない 児童	小学生	—	20.1%	13.4%	減らす	◎	5
		中学生	—	22.3%	15.4%		◎	5
		高校生	—	2.9%	2.7%		△	6
5-3	朝食をほぼ毎日食べない 成人	男性(18～29歳)	31.5%	20.7%	18.2%	15% 以下	○	1
		男性(30～39歳)	22.7%	18.8%	19.6%		○	1
		女性(18～29歳)	15.2%	7.1%	10.5%		◎	1
6	間食の時間を決めている 家庭の割合の増加	幼児(1歳6か月児)	—	62.5%	59.4%	70%	×	4
		(3歳児)	—	62.9%	59.2%	以上	×	4
7	家族そろって食事をとる 家庭の割合の増加	朝食(1歳6か月児)	—	28.2%	29.6%	30%	○	4
		朝食(3歳児)	—	27.7%	29.7%	以上	○	4
		夕食(1歳6か月児)	—	47.4%	40.2%	50%	×	4
		夕食(3歳児)	—	49.7%	44.5%	以上	×	4
8	1日に1回以上家族と一緒に 食事をする人の割合の 増加	総数	—	75.4%	81.2%	80%以上	◎	2
		15～19歳	—	60.0%	94.4%	70%以上	◎	2
9	主食・主菜・副菜をそろえて 食べるようにしている人の 割合の増加	男性	—	59.7%	71.5%	70%	◎	2
		女性	—	63.8%	80.1%	以上	◎	2
10	常に栄養のバランスや食事の量 を考えて食べるようにしている人の 割合の増加	男性(18歳以上)	33.1%	36.1%	37.0%	増やす	◎	1
		女性(18歳以上)	47.7%	49.7%	47.1%		△	1
11	外食したり食品を選ぶとき栄養 成分表示を参考に行っている人の割 合の増加	男性(18歳以上)	36.9%	36.7%	24.5%	増やす	×	1
		女性(18歳以上)	52.3%	62.4%	37.1%		×	1

12 食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合の増加	高校生	—	1.6%	2.7%	増やす	◎	6
	男性(20歳以上)	—	14.9%	15.5%	50%	△	1
	女性(20歳以上)	—	32.2%	27.1%	以上	×	1
13 食育に関心を持っている人の割合の増加	高校生	—	30.1%	47.0%	増やす	◎	6
	男性(20歳以上)	—	66.0%	48.9%	90%	×	1
	女性(20歳以上)	—	84.7%	70.8%	以上	×	1

<環境整備>

目標項目		基準値	中間評価時	直近実績値	目標値	達成状況	出典
14-1	ヘルシーたかまつ協力店のうちメニューに栄養成分を表示している飲食店等の数の増加	2件	27件	102件	増やす	◎	7
14-2	ヘルシーたかまつ協力店登録数の増加	7件	41件	145件	増やす	◎	7
14-3	ヘルシーたかまつ協力店で情報提供をしている店の増加	7件	39件	140件	増やす	◎	7
15 食育を推進するボランティア・団体の増加	食生活改善推進員	—	573人	538人	増やす	×	8
	その他	—	今後調査	2,718人	増やす	*	9
16	保育計画に連動した食育計画を策定している保育所の割合の増加	—	—	100%	増やす	*	10
17	学校給食での地産地消品の利用率の増加(重量ベース)	—	37.2%	47.0%	40%	◎	11
18 地場農産物を利用した教室等の開催数の増加	地場農産物を利用した料理教室	—	9回	9回	9回	◎	11
	地場農産物の収穫等の体験	—	2回	4回	年2回	◎	11
19 地場農産物が利用できる施設の増加	アンテナショップ	—	1店舗	8店舗	3店舗	◎	11
	産地直売施設	—	11か所	14か所	13か所	◎	12

※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23年度県民健康・栄養調査(高松市分)
- 3 平成24年度国民健康・栄養調査(高松市分)
- 4 平成24年度幼児食生活調査
- 5 平成24年度学習状況調査児童・生徒質問紙調査
- 6 平成24年度高校生における食と健康に関するアンケート調査
- 7 高松市保健センター申請数(平成25年3月末現在)
- 8 高松市食生活改善推進員数(平成25年4月現在)
- 9 平成24年度食育推進に関わるボランティア数調査
- 10 高松市こども園運営課データ(平成24年度実績)
- 11 平成25年度版高松市地産地消計画
- 12 道の駅及びJA産地直売施設数(平成25年3月末現在)

<取組に対する評価>

糖尿病予防教室や市政出前ふれあいトーク、病態別食生活相談等において、塩分を控える工夫の仕方や野菜を食べることの必要性、また、1日の野菜摂取目安量を示す等、具体的な指導をして、知識の普及や啓発等に努めました。最終評価の結果、1日当たりの食塩の平均摂取量は改善がみられ、目標を達成

していますが、日本人の食事摂取基準 2010 年版における目標値と比べると、高い値となっています。また、1 日当たりの野菜の平均摂取量は、策定時とほとんど変化がなく、改善がみられませんでした。全国における野菜の平均摂取量と比較しても、香川県の平均摂取量は少ない状況です。今後、野菜摂取量を増やすための工夫等、指導の強化に努めていく必要があると考えます。骨粗しょう症予防教室や健康教育等では、カルシウム摂取の必要性や上手なとり方等、知識の普及に努めました。

また、男性や高校生、小・中学生、幼児では、朝食を食べない人の割合は減少していますが、依然として朝食を食べない人がいる状況です。市政出前ふれあいトーク等のあらゆる機会を利用して、朝食の必要性に関する知識等の普及に努めました。なかでも、朝食を食べない幼児の減少を目指し、1 歳 6 か月児健康診査の機会を利用して実施しているフードスタート運動事業において、朝食の必要性や望ましい生活リズムに関する知識の普及に努めましたが、依然として朝食を欠食する幼児がいるため、今後も、引き続き、朝食の大切さ等に関する知識の普及に努める必要があります。

食品の栄養成分表示の見方については、市政出前ふれあいトーク等を通して、指導を行いました。男女ともに参考にする人の割合は減少しており、十分な成果を得ることができませんでした。自分にあった食品を選ぶことは、健康的な食生活にもつながることから、今後も、栄養成分表示の見方を含めた知識の普及・啓発に努める必要があります。

また、糖尿病予防教室や出前講座、病態別食生活相談等において、主食・主菜を・副菜がそろった食事や、食事バランスガイドを活用した食生活に関する講話をして、適正な食事がとれるように指導を行いました。主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は増加し、目標を達成していますが、食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合は、男性では、策定時とほとんど変化がなく、女性では減少しています。今後も、市民が望ましい食事のとり方ができるように、食事バランスガイドの普及を含めた取組を実施する必要があります。

外食等を利用する際に、市民自らが自分にあった食事をするような食環境を整備するため、ヘルシーたかまつ協力店（～H23 年 6 月、健康づくり協力店）推進事業を実施し、登録店の増加だけでなく、メニューの栄養成分表示をしたり、健康づくりに関するリーフレットを設置する等の情報提供をする飲食店等の増加に努めました。登録店舗数は増加しましたが、市民の認知度は低い状況です。今後、市民の認知度を高めるための取組や、利用促進について検討する必要があります。

食育を推進するボランティアを増やすため、ヘルスマイト養成講座において、食生活改善推進員を養成するとともに、高松市食生活改善推進協議会活動の支援を行っていますが、食生活改善推進員は減少しています。

<実施事業>

前期（平成 14～18 年度）の取組	後期（平成 19～25 年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■骨粗しょう症予防教室 ■生活習慣病予防教室 ■はぐくみ学級 ■マタニティ教室 ■4 か月児相談 ■1 歳 6 か月児相談 ■3 歳児相談 ■健康づくり協力店推進事業 ■ヘルスマイト養成講座 ■高松市食生活改善推進協議会の支援 ■病態別食生活相談 ■健康相談 ■健康教育 ■市政出前ふれあいトーク 	<ul style="list-style-type: none"> ■骨粗しょう症予防教室 ■生活習慣病予防教室 ■糖尿病予防教室 ■はぐくみ学級 ■「食育」で心と体いきいき事業 ■フードスタート運動事業 ■食育フェスタ（ロビー展示） ■健康づくり協力店推進事業（ヘルシーたかまつ協力店推進事業） ■食育ガイドの普及・啓発 ■ヘルスマイト養成講座 ■高松市食生活改善推進協議会の支援 ■病態別食生活相談 ■健康相談 ■健康教育 ■市政出前ふれあいトーク

<今後の課題>

<p>■野菜の平均摂取量は、目標値に比べて少ない状況のため、野菜摂取量の増加につながる啓発をさらに推進する必要があります。</p> <p>■朝食を食べない人の割合について、改善が見られましたが、若い世代の男性や、食習慣の確立に重要な時期にある幼児等に対して、今後も引き続き、朝食の必要性に関する知識の普及が重要です。</p> <p>■ヘルシーたかまつ協力店（～H23 年 6 月、健康づくり協力店）については、市民の認知度が低いため、今後は、市民への周知方法や、店舗の効果的な利用促進について検討する必要があります。</p>
--

歯の健康	いつまでも自分の歯で食べられる楽しみをもとう	総合評価	B
-------------	-------------------------------	-------------	----------

＜指標の推移＞

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
1 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(18歳以上)	31.3%	28.0%	30.2%	50%	×	1
	女性(18歳以上)	30.5%	32.7%	29.9%	以上	△	
2 う歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診	55.8%	66.2%	76.6%	80%以上	○	2
3 歯間ブラシなどでていねいに歯を磨く人の割合の増加	男性(18歳以上)	33.8%	27.6%	22.8%	50%	×	1
	女性(18歳以上)	41.5%	37.5%	33.6%	以上	×	
4 歯や歯ぐきの健康のためにタバコを吸わないようにしている人の割合の増加	男性(18～49歳)	16.3%	22.9%	39.5%	増やす	◎	1
	女性(18～49歳)	26.5%	30.8%	49.0%		◎	
5 よく噛んで食べる人の割合の増加	男性(18歳以上)	16.6%	16.8%	19.7%	増やす	◎	1
	女性(18歳以上)	25.2%	24.7%	25.1%		△	
6 定期的に歯科健診等を受ける人の割合の増加	男性(18歳以上)	9.9%	10.9%	35.9%	20%	◎	1
	女性(18歳以上)	11.1%	17.1%	44.8%	以上	◎	
7 成人歯科健康診査受診率の増加	40歳以上男女	11.1%	16.0%	13.3%	増やす	◎	2
8 歯科健康教育・健康相談(40歳以上男女)	歯科健康教育	2,192人	2,014人	4,598人	10%増	◎	2
	歯科健康相談	318人	282人	307人		×	
	健康教室1回平均	10.6人	8.0人	5.8人		×	
9 歯石をとってもらった人の割合の増加	男性(18歳以上)	12.4%	14.4%	31.3%	20%	◎	1
	女性(18歳以上)	17.3%	23.0%	43.1%	以上	◎	
10 歯肉の炎症を有する中学生・高校生の割合の減少	中学生 男子	25.79%	31.47%	34.49%	減らす	×	3
	女子	18.69%	23.81%	27.57%		×	
	高校生 男子	10.40%	5.37%	7.74%		◎	
	女子	6.25%	3.79%	6.27%		△	
11 80歳の歯の平均保有本数の増加	80歳以上男女	13.6本	8.0本	13.4本	20本以上	△	4
12 60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合の増加	(成人歯科健診60歳データ)	—	76.6%	82.8%	増やす	◎	2
13 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	—	19.7%	30.3%	増やす	◎	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24年度高松市保健センター事業実績
- 3 平成24年度高松学校保健統計
- 4 平成24年度香川県「歯の健康と医療費に関する実態調査」

＜取組に対する評価＞

「いつまでも自分の歯で食べる楽しみをもとう」を目標に、歯の健康に対する意識の向上を図るために知識の普及啓発に取り組みました。

「う歯のない幼児の割合」は目標値にわずかながら及びませんが、年々微増し続けています。3歳児健康診査で行われる歯科健診時に保護者に対して健診結果をふまえた指導、助言が健診担当歯科医より直接行われることにより増加していると思われます。

「歯肉の炎症を有する中学生・高校生の割合」は、高校生は改善傾向にありますが、中学生の割合は悪化しています。中高生になると永久歯が生えそろう、生活習慣も多様化する環境にあり、食後の歯みがきや定期的な歯科健診など、将来の歯周病予防をみすえた歯科保健習慣の定着が必要です。

「歯や口の状態にほぼ満足している人の割合」は目標値に達していません。成人歯科健康診査において、対象年齢の追加や実施機関の延長などにより受診の機会を増やしたり、平成20年度より始まった特定保健指導において、全身の健康と歯の健康、とりわけ歯周病との関係についての歯科保健指導に取り組んだ結果、「定期的に歯科健診等を受ける人の割合」や「歯石をとってもらう人の割合」は増加し目標達成に至りました。また、「不自由や苦痛を感じている人の割合」も減少しています。しかしながら、「歯間ブラシなどでいねいに歯を磨く人の割合」は目標に達しておらず、家庭でのセルフケアが十分に行えていないために、結果として「歯や口の状態にほぼ満足している人の割合」の増加に至っていないのではないかと思います。

「60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合の増加」や「80歳で20本以上の歯を有する人の割合」も増加しています。市民意識調査での「この一年間に歯の健診を受けた」と回答した人の年齢層をみても60歳代以後の人の回答が多くなっています。「よく噛んで食べる人の割合」も60歳以上の年齢で増加しています。介護予防教室などでの口腔機能向上の啓発による成果ではないかと思います。また、成人歯科健康診査受診者も高齢になるほど受診率が高くなっています。

「歯の健康」については、健康手帳交付時に成人歯科健診受診勧奨用チラシの同封、成人歯科健診受診券発送時の歯科保健啓発用チラシの同封、各種がん検診時や保健センター事業での啓発および高松市広報・ケーブルテレビでの周知などで歯の健康づくりに努めてまいりました。また、「健やか高松21」の啓発目的で参加している「トリムの祭典」の「若さを保つ健康チェック」のブースにおいて、個別で歯科健康相談を行い、歯科保健の普及啓発を行いました。今後も生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみやコミュニケーションを豊かにするために、各ライフステージ毎に歯や口腔の健康づくりを継続的に進めていきます。

<実施事業>

前期（平成 14～18 年度）の取組	後期（平成 19～25 年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ教室 ■ 妊婦歯科健康診査 ■ 幼児歯科健康診査 ■ 親子の歯の健康教室 ■ 1 歳 6 か月児健康診査 ■ 3 歳児健康診査 ■ よい歯の児童生徒審査会 ■ 全国学校歯科保健研究大会への養護教諭派遣 ■ フッ素洗口実施学校の調査（学校保健に関する調査による） ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 成人歯科健康診査 ■ 成人の歯の健康教室 ■ 温泉湧くワク教室 ■ 元気を広げる人養成講座 ■ 65 歳からの元気いきいき教室 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マタニティ教室（H19 年度事業終了） ■ 妊婦歯科健康診査 ■ はぐくみ学級 ■ 幼児歯科健康診査 ■ 親子の歯の健康教室 ■ 1 歳 6 か月児健康診査 ■ 3 歳児健康診査 ■ よい歯の児童生徒審査会 ■ 全国学校歯科保健研究大会への養護教諭派遣 ■ フッ素洗口実施学校の調査（学校保健に関する調査による） ■ 市立小・中学校へ歯科保健教材「かみかみセンサー」配布（高松市学校保健会より）【新】 ■ 児童対策協議会研修会にて歯科医師による講話 ■ 歯科健康教育・健康相談 ■ 成人歯科健康診査 ■ 成人の歯の健康教室 ■ 特定保健指導教室での歯科保健指導【新】 ■ 温泉湧くワク教室（H23 年度事業終了） ■ 元気を広げる人養成講座 ■ 65 歳からの元気いきいき教室

<今後の課題>

<ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診および歯科保健指導の充実が必要です。 ■ 日頃から自分の歯と歯ぐきのチェックを行なうなどのセルフチェックの習慣化の普及啓発を図ることが重要です。 ■ 成人歯科健康診査受診率の向上を図ることが大切です。 ■ 中学生・高校生に対して、将来の歯周病予防をみすえた歯科健康管理充実の取り組みが必要です。 ■ 歯科健康教育・健康相談での歯科保健知識の普及啓発が重要です。
--

安全・介護予防	事故を防止し、安全な生活を送ろう	総合評価	B(+)
----------------	-------------------------	-------------	-------------

<指標の推移>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
1 高松市における交通 事故の減少	人口 10 万人対 死者数	8.1 人	3.6 人	4.8 人	減らす	◎	1
	負傷者数	1,712.4 人	2,106.3 人	1,464.2 人		◎	1
2 飲酒事故の発生をなくす		63 件	102 件	54 件	なくす	○	1
3 交通安全教室の開催の増加		283 回	287 回	424 回	増やす	◎	2
4 応急手当の実技を学ぶ 機会の増加	普通救命講習会	68 回	99 回	122 回	増やす	◎	3
	受講者数	1,612 人	2,197 人	2,669 人		◎	3
5 安全に歩行可能な高齢 者の割合の増加		—	61.6%	54.5%	増やす	×	4

目標項目		基準値	H20 年	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
6 転倒する高齢者の割合 の減少	転倒経験者の割合	—	19.4%	18.1%	減らす	◎	5

※出典

- 1 平成 24 年高松市の交通事故資料
- 2 平成 24 年高松市交通安全対策室事業実績
- 3 平成 24 年高松市消防局事業実績
- 4 平成 23 年度転倒骨折予防教室データ
- 5 平成 24 年度長寿はつらつ健診データ

<取組に対する評価>

高松市では、交通安全教室の実施回数は増加しており、交通事故は、平成 24 年度は策定時に比較して減少しています。しかし、飲酒事故を根絶することはできていません。今後、「高松市交通安全計画」(H23~27 年度)に沿って、関係機関・団体等との連携の下、効果的な交通安全教育や啓発活動を推進し、交通事故および死傷者数の減少に向けた取組が重要です。

また、応急手当の実技を学ぶ機会については、消防局において広報たかまつやホームページにより周知啓発を行うことで、各種団体や個人、企業からの積極的な要望もあり、参加者の大幅な増加となりました。今後も広報活動を行い、応急手当の実技を学ぶ講習会を積極的に普及啓発していきます。

介護予防については、要介護となる原因の多くは、加齢による衰弱や転倒・骨折、関節疾患などに伴う廃用症候群(生活不活発病)であることから、高齢者自らが介護予防に取り組むために、65 歳からの元氣いきいき教室、腰痛・膝関節痛・転倒骨折予防講座、はつらつ介護予防教室など市民の意識啓発や介護予防事業を実施しています。その結果、長寿はつらつ健診では、転倒する高齢者の割合が減少しています。今後も高齢者の生活機能の維持・向上に取り組むことが必要です。

<実施事業>

前期（平成 14～18 年度）の取組	後期（平成 19～25 年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■ 転倒骨折予防教室 ■ 介護予防教室（一般・特定） ■ おいでまえ講座、いきいき講座 ■ 「元気を広げる人」養成講座 ■ 「元気を広げる人」フォローアップ事業 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 65 歳からの元気いきいき教室 ■ いきいき講座・市政出前ふれあいトーク ■ 腰痛・膝関節痛・転倒骨折予防講座 ■ 男性のための筋トレ教室 ■ 「のびのび元気体操」普及啓発事業 ■ 認知症予防教室 ■ 「元気を広げる人」養成講座 ■ 「元気を広げる人」フォローアップ事業 ■ 長寿はつらつ健診 ■ はつらつ介護予防教室 ■ はつらつ介護予防教室（継続教室） ■ 認知症サポーター養成講座 ■ 認知症サポーターフォローアップ講座 ■ 介護予防ボランティア育成 ■ 物忘れ・認知症相談 ■ 「認知症の人を支える家族のつどい ひだまり」 ■ 認知症を支える地域のつどいシンポジウム ■ 認知症を支えるためのあんしんガイドブック作成

※安全については、交通安全対策室が「交通安全教室」を、消防局が「普通救命講習会」に取り組んでいます。

<今後の課題>

■ 高齢化の進展に伴い、平均寿命が伸びてきていることから、高齢者自らが健康でいきいきとした生活を送る期間をできるだけ長くすることが大切です。そのためには、生活習慣病の予防など、若い時期からの継続した健康づくりとともに、身体活動・運動不足や体力低下の改善、口腔機能向上・栄養改善に取り組む必要があります。

■ 地域の高齢者が、住みなれた地域で安心してその人らしい生活するためには、自分自身の健康増進や社会参加等を通じた生きがいがづくりが有意義です。そのため、地域で介護予防の視点を持ってボランティアとして活動できる場を提供する必要があります。

たばこ	禁煙・分煙・防煙で安全な環境をつくろう	総合評価	A
-----	---------------------	------	---

<指標の推移>

<たばこが原因の1つと考えられる疾病による死亡率の減少（年齢調整死亡率：人口10万人対）>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
1-1 がん	男性	219.1	197.9	180.0	減らす	◎	1
	女性	105.3	93.8	99.9		◎	
1-2 心疾患	男性	82.0	91.7	79.0	減らす	◎	1
	女性	56.6	49.3	40.6		◎	
1-3 脳血管疾患	男性	72.9	49.3	40.1	減らす	◎	1
	女性	41.5	34.1	20.4		◎	

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
2 たばこを吸う人の割合の 減少	男性(18歳以上)	45.6%	36.6%	26.1%	減らす	◎	2
	女性(18歳以上)	8.7%	10.1%	7.7%		△	
3 未成年者の喫煙をなく す	中学3年生男子	3.5%	6.6%	—	なくす	*	-
	高校3年生男子	15.7%	11.8%	—		*	
	中学3年生女子	3.0%	1.8%	—		*	
	高校3年生女子	6.0%	5.0%	—		*	
4 たばこの害に関して学 ぶ人の割合の増加	男性(18歳以上)	4.6%	4.8%	7.1%	増やす	◎	2
	女性(18歳以上)	2.9%	4.2%	6.0%		◎	

※出典

- 1 平成22年度香川県保健統計年報
- 2 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査

<取組に対する評価>

たばこを吸う人の割合は男女ともに減少し、たばこが原因の1つと考えられる疾病（がん、心疾患、脳血管疾患）の死亡率は男女ともに減少しています。

国の動向として、たばこ税・価格の引き上げ、健康増進法の施設管理者の努力規定、受動喫煙防止対策についての通知、禁煙支援、禁煙治療に対する健康保険適用等があります。また、本市においても広報やホームページ、保健事業等のさまざまな機会でのたばこの害の知識普及啓発や健康教育、禁煙希望者への健康相談に取り組んでいます。職域へも労政だよりを通じ、受動禁煙防止対策へ協力を依頼しています。また、市有施設での90%以上で敷地内禁煙又は建物内禁煙が実施されています。

これらの取り組みを推進していくなかで、喫煙者の減少や「たばこの害に関して学ぶ人の割合」の増加につながってきていると考えられます。

健康へのたばこの害は、肺がんをはじめとする各種のがんや循環器疾患等があり、また長期の喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の危険性を高めます。未成年者はたばこの害がより大きく、妊娠中の喫煙は妊娠合併症や低出生体重児の出産等の危険性を高めます。また、受動喫煙も肺がんや循環器疾患等の

さまざまな疾病の危険性を高めます。

今後またばこを吸う人の割合を減少させ受動喫煙を防止するため、健康へのたばこの害についての十分な知識の普及啓発を図るとともに、禁煙・分煙・防煙で安全な環境をつくるため、職域等の関係機関と広く連携してすすめていく必要があります。

<実施事業>

前期（平成 14～18 年度）の取組	後期（平成 19～25 年度）の取組
<ul style="list-style-type: none">■喫煙者個別健康教育(H14～H15 実施。H16 年度以降は禁煙希望者への健康相談として実施)■喫煙と健康を考える講演会(H14～H15)■たばこの害知識普及啓発■健康教育■受動喫煙防止対策	<ul style="list-style-type: none">■たばこの害知識普及啓発■健康教育■禁煙希望者への健康相談■広報で受動喫煙防止対策について普及啓発■労政だよりで事業所に対する受動喫煙防止対策の協力依頼

<今後の課題>

<ul style="list-style-type: none">■禁煙・分煙・防煙で安全な環境をつくるため、喫煙率を減少させ、受動喫煙防止に取り組むことが必要です。■たばこの害がより大きい未成年者や妊婦の喫煙防止対策、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の健康へのたばこの害について十分な知識の普及啓発を図ることが必要です。
--

アルコール	適量を守り， お酒を楽しもう	総合評価	C
-------	----------------	------	---

<指標の推移>

目標項目		基準値	中間 評価時	直近 実績値	目標値	達成 状況	出典
1 ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少（休肝日の必要性）	男性(18歳以上)	36.6%	34.0%	49.3%	減らす	×	1
	女性(18歳以上)	9.2%	10.1%	19.2%		×	
2 1日（1回）に日本酒に換算して2合以上飲んでいる人の割合の減少（過度な飲酒）	男性(18歳以上)	12.0%	10.5%	19.4%	減らす	×	1
	女性(18歳以上)	2.1%	1.4%	7.0%		×	
3 未成年者の飲酒をなくす	中学3年生男子	33.5%	20.0%	—	なくす	*	—
	中学3年生女子	28.3%	15.5%	—		*	
	高校3年生男子	46.7%	43.4%	—		*	
	高校3年生女子	35.8%	39.7%	—		*	
4 アルコールの害に関して学ぶ人の割合の増加	男性(18歳以上)	3.6%	4.4%	6.0%	増やす	◎	1
	女性(18歳以上)	2.9%	3.8%	5.0%		◎	

※出典

- 1 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査

<指標の推移と取組に対する評価>

男女とも飲酒習慣を持つ人が増えており、男性は約2人に1人がほぼ毎日飲酒しており、女性も約2倍に増えています。1日の飲酒量についても2合以上飲んでいる人の割合は増加し、改善がみられませんでした。アルコールの害に関して学ぶ人の割合は増えました。多量飲酒は、肝障害や高血圧、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症や進行を引き起こすととものがん発症の危険因子となります。また、健康被害ばかりでなく家庭・職場問題、交通事故、犯罪などの社会問題にまでおよぶこともあります。

アルコール問題への取組としては、アルコール問題に関する個別相談やアルコール問題に関する正しい知識を啓発するためのセミナーの開催、また、家族の支援としてアルコール問題を考える家族のつどいを実施しました。その他に、節度ある飲酒についてや未成年者への飲酒防止に関する広報活動や自殺に関連しているうつ病などの心の健康についての啓発活動にも取り組みました。今後もアルコールに対する正しい知識の普及啓発や自殺予防の観点からもアルコール問題に取り組んでいく必要があります。

<実施事業>

前期（平成14～18年度）の取組	後期（平成19～25年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■こころの健康相談 ■アルコール問題を考えるつどい ■アルコール問題を考える家族のつどい 	<ul style="list-style-type: none"> ■こころの健康相談 ■アルコール問題を考えるセミナー ■アルコール問題を考える家族のつどい ■自殺対策推進事業

<今後の課題>

- 若年からのアルコールに対する正しい知識の普及啓発に取り組んでいく必要があります。
- アルコールに関する問題への対策を推進していく必要があります。

生活習慣病	生活リズムを整えて楽しい人生をめざそう	総合評価	B (+)
--------------	----------------------------	-------------	--------------

<指標の推移>

目標項目	基準値	平成 20 年度	直近実績値	目標値	達成状況	出典	
1 国民健康保険特定健康診査実施率の向上	—	38.1%	41.5%	60%	○	1	
2 国民健康保険特定保健指導実施率の向上	—	6.8%	17.0%	40%	○		
3-1 メタリックシンドロームの該当者割合の減少	男性	—	32.0%	32.6%	減らす	△	1
	女性	—	12.6%	11.6%	減らす	△	
3-2 メタリックシンドロームの予備群該当者割合の減少	男性	—	17.1%	17.3%	減らす	△	1
	女性	—	7.3%	5.9%	減らす	◎	

目標項目	基準値	中間評価時	直近実績値	目標値	達成状況	出典	
4 骨粗しょう症の健康教育・健康相談の参加者の増加	集団健康教育	862 人	603 人	1,788 人	10%増	◎	2
	健康相談	1,576 人	1,753 人	919 人		×	
5 カルシウムの充足率が80%以上の人の割合の増加	男性(13～49 歳)	—	29.8%	30.0%	30%	◎	3
	女性(15～49 歳)	—	28.3%	20.3%	以上	×	
6 健康診断を受診する人の割合の増加(過去1年間の職場・学校・地域・ドック)	男性(18 歳以上)	76.2%	80.8%	78.2%	80%以上	○	4
	女性(18 歳以上)	56.9%	72.1%	70.5%		○	

<死亡率>

目標項目	基準値	中間評価時	直近実績値	目標値	達成状況	出典	
7 がん <再掲> 年齢調整死亡率(人口10万人対)	男性	219.1	197.9	180.0	減らす	◎	6
	女性	105.3	93.8	99.9		◎	
8 虚血性心疾患 粗死亡率(人口10万人対)	男性	18.5	21.6	27.7	減らす	×	5
	女性	17.4	13.2	20.3		×	
9 脳血管疾患<再掲> 年齢調整死亡率(人口10万人対)	男性	72.9	49.3	40.1	減らす	◎	6
	女性	41.5	34.1	20.4		◎	
10 糖尿病 粗死亡率(人口10万人対)	男性	13.0	17.3	12.1	減らす	○	7
	女性	9.3	12.1	10.8		×	

目標項目	基準値	中間評価時	直近実績値	目標値	達成状況	出典	
11 がん検診の受診率の増加(保健センター実施分)	胃がん検診	2.8%	2.6%	5.7%	増やす	◎	8
	大腸がん検診	5.0%	4.9%	31.8%		◎	
	肺がん検診	11.5%	9.1%	16.2%		◎	
	子宮がん検診	13.4%	14.2%	32.2%		◎	
	乳がん検診	15.8%	15.6%	29.2%		◎	
	前立腺がん検診	21.2%	26.0%	39.3%		◎	

12-1 適正な体重を維持しようと常に実践する人の割合の増加	男性(18歳以上)	32.3%	38.5%	29.0%	増やす	×	4
	女性(18歳以上)	43.5%	47.4%	40.7%		×	
12-2 成人肥満者（BMIが25以上）の割合の減少	男性(40～69歳)	27.1%	31.5%	31.2%	15%以下	×	9
	女性(40～69歳)	17.7%	18.0%	14.6%		◎	
12-3 やせ（BMI<18.5）の人の割合の減少	女性(18～29歳)	20.8%	32.0%	20.0%	15%以下	△	
12-4 肥満傾向の児童生徒の割合の減少(村田式肥満度判定標準値から+20%以上の者)	小学生男子 11歳	14.21%	12.69%	8.75%	減らす	◎	10
	女子 11歳	10.41%	7.52%	7.57%		◎	
	中学生男子 14歳	10.92%	10.77%	7.44%		◎	
	女子 14歳	10.69%	9.03%	7.21%		◎	
13 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っている人の割合の増加	高校生	—	11.4%	—	増やす	*	—
	男性(18歳以上)	—	44.7%	81.9%	80%以上	◎	4
	女性(18歳以上)	—	49.2%	82.4%		◎	

<市民健康調査>

目標項目		基準値	中間評価時	直近実績値	目標値	達成状況	出典
14-1 胃がん検診	男性	—	19.8%	36.6%	増やす	◎	4
	女性	—	16.4%	25.5%		◎	
14-2 大腸がん検診	男性	—	14.0%	40.1%	増やす	◎	4
	女性	—	13.2%	33.9%		◎	
14-3 肺がん検診	男性	—	10.3%	39.6%	増やす	◎	4
	女性	—	7.3%	29.1%		◎	
14-4 子宮頸がん検診	女性	—	29.3%	37.9%	増やす	◎	4
14-5 乳がん検診	女性	—	25.9%	28.3%	増やす	◎	

※出典

- 1 平成24年度特定健診・特定保健指導法定報告
- 2 保健・福祉の概要
- 3 平成23年県民健康・栄養調査(高松市分) 食事摂取基準(2010年版)推奨量から算出
- 4 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 5 平成22年人口動態統計から
- 6 平成22年香川県保健統計年報
- 7 平成24年度高松市保健衛生統計
- 8 平成24年度高松市保健センター事業実績
- 9 平成23年県民健康・栄養調査(高松市分)
- 10 平成24年度高松市学校保健統計年報

<取組に対する評価>

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患の死亡率が、全体の約25%を占めており、特定健診の受診率は41.5%で目標の60%には達成しておらず、市民の4人に1人は健康診断を受診していません。今後一層の受診率向上と生活改善への取組が必要です。

また、国民健康保険疾病統計からみた受診率の状況は、40歳代から年齢とともに高血圧、糖尿病、脳

血管疾患、がんによる受診率が高くなっており、糖尿病患者は、食生活の変化や運動する機会の減少、高齢化などに伴い年々増加しています。糖尿病は症状が出現した時にはすでに病状が進行した状態となっていることもあり、糖尿病に関連した合併症がQOLの低下を引き起こしていることから、今後は重症化予防の取組が必要です。

がん検診の受診率向上の取り組みとして、広報やホームページ、地区組織を通じての検診案内の他、平成24年度からは胃がん検診や肺がん検診対象者を含むすべての対象者に個別通知を実施し、検診の機会の周知を図りました。その効果もあり、受診率は、乳がんを除きすべてのがんにおいて受診率はわずかず増加傾向になり、死亡率は、減少傾向となっています。

<実施事業>

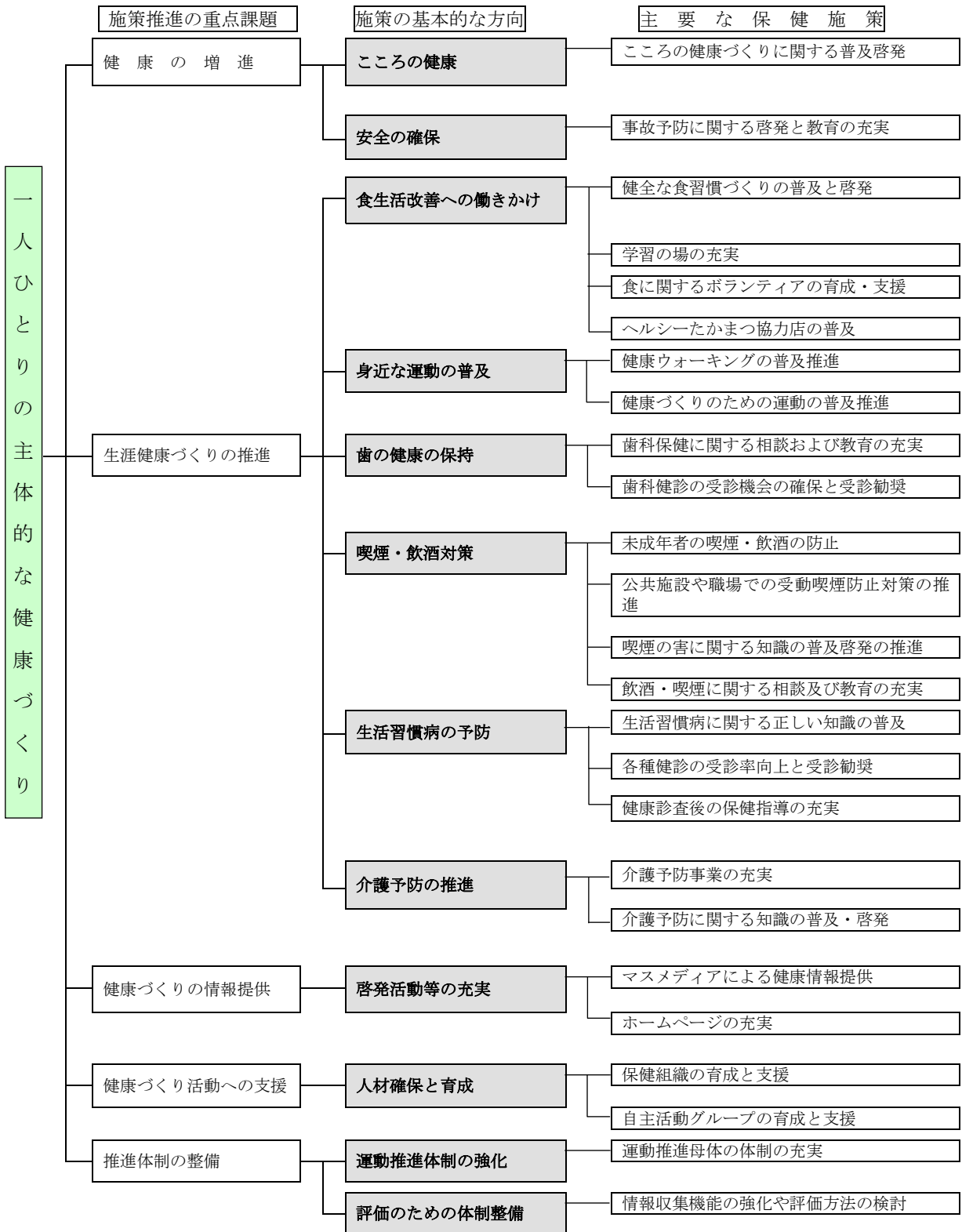
前期（平成14～18年度）の取組	後期（平成19～25年度）の取組
<ul style="list-style-type: none"> ■基本健康診査 ■肝炎ウイルス検査 ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■生活習慣病予防教室 ■骨粗しょう症予防教室 ■がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺） 	<ul style="list-style-type: none"> ■基本健康診査（～H19） ■特定健康診査（H20～） ■肝炎ウイルス検査 ■健康手帳の交付 ■健康相談 ■健康教育 ■成人セミナー（～H21） ■生活習慣病予防教室 ■特定保健指導（H20～） ■糖尿病予防教室（H22～） ■メタボ撃退運動教室（H22～） ■糖尿病重症化予防事業（H22～） ■骨粗しょう症予防教室 ■がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺） ■がん対策推進事業（無料クーポン券事業 H21～子宮頸がん・乳がん, H23～大腸がん）

<今後の課題>

- メタボリックシンドロームの予防のために、食生活の改善や運動習慣の獲得、禁煙など、一層具体的な指導に取り組んでいく必要があります。糖尿病患者が増加していることを踏まえ、糖尿病の発症予防、糖尿病予備群の早期発見、また、糖尿病重症化予防に重点的に取り組む必要があります。
- メタボリックシンドロームの早期発見のために、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上と効果のある指導を実施する必要があります。
- 小児生活習慣病を予防するために、小児生活習慣病予防健診を通して、子どもの健康状態を知り、子どもの保護者に対して糖尿病予防に関する意識向上を図る必要があります。
- がんの発症予防および罹患率低下によって死亡率を減少させるために、生活習慣病予防に取り組む必要があります。
- がんによる死亡を防ぐために、がんの早期発見に取り組めるよう、効果的な受診勧奨方法や職域のがん検診との連携などを推進する必要があります。

第4章 高松市の健康づくり推進体制

1 健康づくり支援の体系



2 健康づくり事業（一覧）

生活習慣別健康づくりの実践目標の達成のために推進している主な取組です。

No	事業名	事業概要	生活習慣別分野
1	「健やか高松 21」普及啓発	広報たかまつ、ホームページ等を通じて、市民に健康づくりに関心を持ってもらい、主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、計画の普及啓発を進めるとともに健康に関する情報の提供を行います。	全般
2	健康づくり登録団体	計画に賛同して目標達成に向けて取り組もうとする団体・事業所等を一団体一運動サポート団体、地区・事業をモデル地区・モデル事業として登録し、活動状況を市政情報番組やホームページ等で紹介しています。	全般
3	妊婦歯科健康診査	妊婦歯科健康診査は妊婦の口腔保健の増進を図ることを目的として、歯科医療機関で実施し、健診と妊娠中の口腔衛生指導を行います。	歯の健康
4	はじめてのパパママ教室(マタニティ教室)	はじめて出産を迎える夫婦を対象に、父親の役割や育児について学習と実習を行います。(歯の健康に関する内容は、H19年度で終了)	歯の健康
5	はぐくみ学級	4～7か月の乳児を持つ父母などを対象に、離乳食についての学習や参加者同士の交流を行います。この次期の歯科保健についてもお話しします。	歯の健康 食生活
6	親子の歯の健康教室	幼児とその父母を対象に、親子の歯の健康づくりを図ることを目的として、むし歯や歯周病予防のための歯科健診や歯みがき指導、個別相談および希望者にはフッ素塗布を行います。	歯の健康
7	幼児歯科健康診査	2歳頃に歯科健診と歯みがき指導・個別相談を行います。希望者にはフッ素塗布を行います。	歯の健康
8	1歳6か月児・3歳児健康診査	1歳6か月児・3歳児の健康診査と歯科健康診査を行います。	歯の健康
9	成人の歯の健康教室	20歳以上の方を対象に、歯科健診を行い、歯周病の予防、入れ歯について個別相談や歯みがき指導を行います。	歯の健康
10	成人歯科健康診査	40・50・60・65・70・75歳の方を対象に、生涯を通じた歯の健康づくりを図ることを目的として実施し、歯科健診・口腔保健指導等を通して歯の健康づくりを促します。(対象者を平成15年度より70歳、平成17年度より65歳、平成19年度より75歳と順次追加し、実施期間も平成20年度より2か月、平成23年度よりさらに2か月延長して8か月としました。)	歯の健康
11	基本健康診査	40歳以上の方を対象に、問診、理学的検査、血圧測定、検尿、循環器検査、貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査及びヘモグロビンA1c検査を行います。平成20年4月から医療保険者が実施する特定健康診査に移行しました。	生活習慣病
12	がん検診	対象者に受診券をお送りし、各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん)を行います。	生活習慣病
13	がん対策推進事業	対象者に無料クーポン券をお送りし、乳がん・子宮頸がん(H21～)・大腸がん検診(H23～)を行います。	生活習慣病
14	肝炎ウイルス検査	40歳の方と、40歳以上で過去に検診を受けていない方を対象に肝炎ウイルス検査を行います。	生活習慣病
15	健康手帳の交付	健康づくりに活用するため、40歳以上の希望者に交付します。	生活習慣病
16	健康相談 歯科健康相談	健康についてのさまざまな疑問や悩みについて、個別相談を行います。歯の健康についての知識普及を図り、個別相談に応じます。	生活習慣病 食生活 歯の健康
17	健康教育 歯科健康教育	市内各地域において、医師・歯科医師・保健師・栄養士・健康運動指導士・理学療法士・歯科衛生士等による健康づくりのための講話を行います。	生活習慣病 食生活 歯の健康・運動
18	骨粗しょう症予防教室	18歳以上の方を対象に、骨密度測定や食生活についての講話等を行います。	生活習慣病 食生活
19	糖尿病予防教室	特定健康診査(国保)にて、糖尿病が気になる方を対象に、運動の実技と食生活についての講義や実技を行います。また、糖尿病と歯周病の関係についての知識の普及を図ります。	生活習慣病 歯の健康
20	糖尿病重症化予防事業	糖尿病を疑う検査値が高く「要医療」となっている方を対象に、受診勧奨および保健指導を行います。	生活習慣病
21	成人セミナー	市民を対象に、生活習慣病予防等について医師、健康運動指導士、保健師などによる講義等を行います。(H21年度で終了)	生活習慣病

高松市の健康づくり事業（一覧）

No	事業名	事業概要	生活習慣別分野
22	生活習慣病予防教室	健診の結果、事後指導が必要な人を対象に保健師・栄養士・件康運動指導士による講義・運動の実技等を行います。	生活習慣病 食生活
23	メタボ撃退運動教室	特定保健指導参加者で、運動の習慣化を図るために運動の講義および実技を実施します。	生活習慣病
24	特定保健指導	国保加入者の健康診査の結果、動機付け支援・積極的支援に階層化された方に、メタボ予防のために生活習慣の改善を行います。また、生活習慣病と歯科保健との関係についてもお話しし、歯みがき指導も行ないます。	生活習慣病 歯の健康 運動
25	健康づくり協力店推進事業 ヘルシーたかまつ協力店推進事業	市民自らが健康管理を行える環境整備を進めることを目的に、「ヘルシーたかまつ協力店」を介し、適切な健康情報を提供します。	食生活
26	「食育」で心と体いきいき事業	各種団体やボランティア団体から食育に関する事業提案を募集し、これら団体と高松市が連携・協働することでより一層の食育の推進を目指すものです。	食生活
27	フードスタート運動事業	子ども一人一人の「食べる力」を豊かに育てていくための支援をするのと同時に、保護者となる大人自身の「食」についても見直すきっかけ作りとなる食育の推進を目指します。	食生活
28	ヘルスマイト養成講座	市民の栄養・食生活改善の普及指導と、その実践活動を活発にすることにより、健康増進・疾病予防に寄与するため、ヘルスマイト養成講座を開催しています。	食生活
29	食育フェスタ	食育の関心を高めてもらうことを目的に、「食育月間（6月）」「食育の日（19日）」の周知や、高松市や関係機関の取り組みを紹介し、食育体験イベント等を実施しています。	食生活
30	病態別食生活相談	栄養士などが、病態に応じた栄養相談を行います。	食生活
31	たばこの害知識普及啓発	広報紙・ホームページ、講演会等を通じて、たばこの健康への影響や受動喫煙防止対策等に関する知識を普及啓発します。	たばこ
32	受動喫煙防止対策	市有施設の喫煙状況を調査し、受動喫煙防止対策庁内連絡会を開催します。また、各施設管理者に受動喫煙の危険性と防止策を講じるよう周知啓発します。	たばこ
33	禁煙希望者への健康相談	禁煙希望者へ健康相談を実施 (H14～H15年度は40歳以上の方を対象に禁煙の個別健康教育を実施)	たばこ
34	65歳からの元氣いきいき教室	65歳以上の元氣な市民に対して、日常生活機能を維持するための運動や生活上の注意を学んでもらい、家庭や地域で継続できることを目指します。	介護予防・安全、運動、歯の健康
35	いきいき講座	保健師等が各地域に出向き、介護予防についての講演や実技指導などを行います。 (H21年度から市政出前ふれあいトークに統合し終了)	介護予防 運動
36	生活リハビリ教室	65歳以上の方を対象に、日常生活機能の改善を図るための機能訓練、個別相談を行います。 (H20年度老人保健法廃止にともない終了)	介護予防 運動
37	温泉湧くワク教室	温泉施設を利用した介護予防教室を行います。 (H23年度で終了)	介護予防 運動、歯の健康
38	腰痛、膝関節痛、転倒・骨折予防教室	腰痛、膝関節痛、転倒・骨折予防の興味のある方に運動方法や日常生活上の注意を学んでもらい、移動動作が長く維持できることを目指します。	介護予防・安全 運動
39	男性のための筋トレ教室	健康づくり教室に参加が少ない男性が興味を引きやすい内容、教室タイトルとし、健康づくりに取り組む男性の増加を目指します。	介護予防・安全 運動
40	認知症予防教室	認知症予防のための講演会を実施した後、継続的な教室を実施し、地域で主体的に認知症予防に取り組めることを目指します。	介護予防・安全、運動
41	認知症予防教室 支援事業	地域で継続的に認知症予防に取り組んでいるグループが、より活動内容が深められるように支援を行ないます。	介護予防・安全、運動

高松市の健康づくり事業（一覧）

No	事業名	事業概要	生活習慣別分野
42	「元気を広げる人」養成講座、フォローアップ講座	地域の健康づくりに関わることができるボランティアを育成するとともに、継続的に活動できるように支援を行ないます。	介護予防・安全、運動、歯の健康
43	のびのび元気体操講習会	65歳以上の健康づくり（介護予防）に適した内容で、音楽に合わせた運動を地域のボランティアを通じて普及し、日常的に体を動かす機会を増やします。	介護予防・安全、運動
44	市政出前ふれあいトーク	健康づくりに興味のある団体に職員を派遣し、知識や技術を学んでもらうことで、市民の健康への意識を高めます。	介護予防・安全、運動
45	こころの健康相談	こころの病気・アルコール問題・引きこもりなどについて、電話、来所での相談を行います。	こころの豊かさ、アルコール
46	心の健康セミナー	市民が精神保健に関心を持ち、精神疾患についての理解を深め、主にうつ病・不安障害・統合失調症について学びます。	こころの豊かさ
47	アルコール問題を考えるセミナー	アルコール問題とこころの健康について学びます。	アルコール
48	こころの健康地域啓発事業	地域において、自殺や精神疾患に対する正しい知識の普及啓発を行います。	こころの豊かさ
49	アルコール問題を考える家族のつどい	アルコール問題を抱える家族が、アルコール依存症に対する理解を深め、共に語り合う教室を開催します。	アルコール
50	統合失調症家族教室	統合失調症患者の家族が、病気について正しい知識や接し方を学び、相互に語り合う教室を開催します。	こころの豊かさ
51	うつ病家族教室	うつ病患者の家族が、正しい知識や接し方を学び、相互に語り合う教室を開催します。	こころの豊かさ
52	自殺対策推進事業	こころの健康について、市民により啓発し、自殺予防対策を総合的に推進します。	こころの豊かさ、アルコール
53	長寿はつらつ健診	介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の全ての方を対象に介護予防のための健診「長寿はつらつ健診」を行っています。健診内容は、日常生活に関する25項目の基本チェックリストを含む問診、身体計測、血圧測定、診察、貧血検査、心電図検査などです。	介護予防
54	はつらつ介護予防教室	「長寿はつらつ健診」の結果から健康維持のための教室への参加が望ましいと思われる方を対象に「はつらつ介護予防教室」（運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上）を行っています。	介護予防
55	はつらつ介護予防教室（継続教室）	「はつらつ介護予防教室」終了後も、引き続き継続した教室への参加が望ましい方を対象に行っています。	介護予防
56	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーター養成を行っています。	介護予防、こころの豊かさ
57	認知症サポーターフォローアップ講座	認知症サポーターを対象に、認知症に対する理解をさらに深めて認知症の人やその家族を地域で支えることができるよう講座を行っています。	介護予防、こころの豊かさ
58	介護予防ボランティア育成	高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりのために、介護予防の視点を持っていただく、ボランティアの育成を行っています。	介護予防、こころの豊かさ
59	物忘れ・認知症相談	もの忘れが気になる人、認知症の人やその家族等を対象とした、専門の医師による個別相談を行っています。	介護予防、こころの豊かさ
60	「認知症の人を支える家族のつどい」ひだまり	認知症の悩みを抱えた家族が、お互いに経験を語り合うことや、情報交換をするなどの仲間づくりを支援しています。	介護予防、こころの豊かさ
61	認知症を支える地域のつどいシンポジウム	地域住民が認知症を理解し、ともに地域で支えあうために自分ができることは何かを考える機会とするためのシンポジウムです。	こころの豊かさ
62	認知症を支えるためのあんしんガイドブック作成	認知症についての正しい知識、予防、対応について理解を深めるために、認知症の基礎知識・専門医療機関・相談窓口・地図等を掲載した地域資源マップを地域住民に対し、14万8000部配布しています。	こころの豊かさ

※安全については、交通安全対策室が「交通安全教室」を、消防局が「普通救命講習会」を実施しています。

3 健康づくり推進懇談会

市民の生涯にわたる健康の保持増進に係る施策の総合的な推進を図るために、設置しており、「健やか高松 21」計画の進行管理や市民および関係団体による健康づくり運動の推進を担っています。また、地域・職域連携推進協議会にも位置づけており、医師会をはじめとする関係職域団体、および地域の代表者、公募委員などの 18 名の委員から、計画の推進について、それぞれの立場から意見をいただきました。

4 庁内の計画推進組織

(1) 健康づくり推進本部会

健康づくり推進本部会設置要綱に基づき、市役所内の各局長で構成する健康づくり推進本部会は、市民の健康増進に寄与することを目的に、健康課題、健康づくりのための環境整備等について情報交換を行うとともに、相互の連携の促進を図るため、健康づくり推進本部会を開催しました。

(2) 健康づくり推進幹事会

健康づくり推進本部会の下に、関係課長で構成する健康づくり推進幹事会を設置し、計画を推進するために具体的な協力や連携を図るため、健康づくり推進幹事会を開催しました。

5 健康づくり登録団体

市民の自発的、主体的な健康づくりを推進するため、「健やか高松 21」計画に賛同し、計画に示す実践目標のうち、一つ以上の目標について、具体的な実践内容や数値目標を定めて健康づくりを実践する団体や事業所などを一団体一運動推進事業として、地区やグループをモデル地区・モデル事業として登録して、その活動を紹介しました。

(1) 一団体一運動推進事業

平成 25 年 10 月現在の登録団体は、公益社団法人香川県看護協会をはじめとする 9 団体です。

(2) モデル地区モデル事業

平成 25 年 10 月現在の登録団体は、仏生山コミュニティウォークをはじめとする 59 団体です。

第5章 今後に向けて

市民の健康づくりの行動計画である「健やか高松 21」は、平成 14 年度の計画策定から 12 年を経過しましたが、この間、8 つの生活習慣別健康づくりの実践目標と 76 の健康づくりの個別指標を掲げ、市民の健康づくりの推進に取り組んできました。

最終評価の結果は、個別目標のめざすべき数値目標を達成できた項目は全体の 46.9%でしたが、何らかの改善があった項目を加えると、58.1%と一定の成果が見られました。

成果がみられた項目を分野別に見ると、「こころの豊かさ」では、十分な休養がとれていない人の割合が減少し、何らかの地域活動に参加している人やこころの健康について学ぶ人の割合は増加しており、目標を達成しています。

「運動」では、日常生活における平均歩数の割合は増加しており、特に 20 歳以上の女性と 70 歳以上の男性は 1,000 歩以上増加し、目標を達成しました。

「食生活」では、1 日当たりの食塩の摂取量が目標値である 10g 未満を達成し、朝食を食べない幼児・児童の割合は減少しました。主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合やヘルシーたかまつ協力店登録数、学校給食での地産地消品の利用率についても増加し、目標を達成しました。

「歯の健康」では、定期的に歯科健診を受ける人の割合は増加し、60 歳で 24 本以上自分の歯を有する者の割合と 80 歳で 20 本以上の歯を有する人の割合は増加し、目標を達成しました。また、歯石をとってもらう人の割合やう歯のない幼児の割合は増加しています。

「安全・介護予防」では、交通事故の負傷者数及び死者数が減少し、交通安全教室の開催は増加しています。応急手当の実技を学ぶ人は増加しており、目標を達成しています。また、転倒する高齢者の割合も減少しています。

「たばこ」に関しては、たばこを吸う人の割合は、男女ともに減少しており、たばこが原因の 1 つと考えられる疾病（がん、心疾患、脳血管疾患）の死亡率も、男女ともに減少しています。

「アルコール」では、飲酒習慣を持つ人が増えており、男性は約 2 人に 1 人がほぼ毎日飲酒しています。1 日の飲酒量についても 2 合以上飲んでいる人の割合は増加し、改善がみられていません。

「生活習慣病」では、メタボリックシンドローム該当者の割合は、男性が 32.6%、女性が 11.6%で、平成 20 年度と比較すると、男性は微増、女性は微減傾向にあります。また、肥満傾向の児童生徒の割合については減少傾向にあり目標を達成しています。

今後の課題として、「こころの豊かさ」では、自殺者が増加しており、自殺者の減少に向けて地域や職域において自殺対策を総合的に推進していく必要があります。市民がこころの健康づくりに関心を持ち、こころの健康の大切さを認識し、一人で悩まず相談できるよう啓発に取り組んでいく必要があります。

「運動」では、忙しい日常生活の中であえて運動する時間を設けるのではなく、買物等の家事をしながら、また通勤の途中で歩くなど、運動への意識啓発を推進していく必要があります。

「食生活」では、1 日当たりの野菜の平均摂取量が目標値より少ないため、野菜摂取量の増加につながる啓発をさらに推進する必要があります。朝食を食べない人の割合については、改善がみられましたが、若い世代の男性や食習慣の確立に重要な幼児等に対して、今後も引き続き、朝食の必要性に関する知識の普及が重要です。

「歯の健康」では、自分の歯や口の状態にほぼ満足している人の割合が現状維持にとどまっています。かかりつけ歯科医での歯科健診及び歯科保健指導を充実させる必要があります。また、日頃から自分の歯と歯ぐきのチェックを行うなどのセルフチェックの習慣化について普及啓発を図ることが重要です。

「安全・介護予防」では、高齢化の進展に伴い、平均寿命が延びていることから、高齢者自らが健康でいきいきとした生活を送ることができる期間をできるだけ長くすることが大切です。

「たばこ」では、たばこの害がより大きい未成年者や妊婦の喫煙防止対策、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の健康への影響について十分な知識の普及を図ることが必要です。

「アルコール」では、今後も若年からのアルコールに対する正しい知識の普及に取り組む必要があります。

また、「生活習慣病」では、メタボリックシンドローム該当者の割合が減少していないことから、予防するための食生活の改善や運動習慣の獲得、禁煙などより一層、具体的な知識の普及に取り組むことが重要です。それとともに、糖尿病患者が増加していることを踏まえ、糖尿病の発症予防、予備群の早期発見及び重症化予防に取り組む必要があります。主要死因別割合は、悪性新生物が最も高く、死亡率を減少させるために、生活習慣病予防に取り組むこと及び早期発見のために、効果的ながん検診の受診勧奨を行うため、職域と連携してがん対策を推進していくなど、今後の健康づくり対策としては、これらの点に重点をおく必要があると考えられます。

健康づくりは、市民一人一人が健康に対する意識を高め、健康的な生活を自分で選択して実践できるようになることが大切です。このたび最終評価で得られた結果を平成26年度から始まる「健やか高松21」第2次計画に反映するよう努めてまいります。また、本市全体の「健康づくりのマスタープラン」とし、引き続き市民の健康づくりの推進に取り組んでまいります。