

# 「健やか高松 21」中間評価報告書

平成 19 年 1 月

高松市保健所

## 第1章 中間評価について

### 第1 目的

高松市では、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とするため、「壮年期（働き盛り）の死亡の減少」、「健康寿命の延伸」および「生活の質の向上」を実現することを目的として、平成14年4月から平成24年3月までの10年間を健康づくり運動の期間とした健康日本21の地方計画として、「健やか高松21」を策定した。市民が主体的に健康づくりを行う場合の指標として、8つの生活習慣項目ごとに実践目標と数値目標を設定している。また、この計画を基本指針として、市民、行政、関係機関・団体等が連携して計画の推進に取り組んでいる。

中間評価の目的は、計画期間の中間年である平成18年度に中間評価をして計画を見直し、これまで何をしてきたか、その結果はどうであったかを振り返ることによって、健康づくり対策の推進に資する情報を得て、今後の施策・事業に反映させることである。

### 第2 方法

中間評価のため、平成17年10月1日現在で満18歳以上の高松市民（旧塩江町住民を含む。）2,500人および平成18年2月1日現在で満18歳以上の高松市民（旧牟礼町、庵治町、香川町、香南町および国分寺町住民に限る。）600人、合計3,100人を対象に、「健康づくりに関する市民意識調査」を実施した。平成13年当時のデータと平成17年のデータを同じ条件で比較・分析する必要があることから、その有効回答（1,484人）のうち、平成17年度市町合併前の高松市民（1,189人）に関するデータおよび県民栄養調査などのその他の資料から得たデータに基づき、現状値を把握し、中間評価した。

## 第2章 現状の評価

### 第1 全般的な評価

今回の中間評価において把握した現状値から、例えば、脂肪エネルギー比率や食塩の平均摂取量は減っており、定期的に運動している人が増えた。また、たばこを吸う男性は減っており、がん、脳血管疾患による死亡率の改善傾向が見られた。

一方で、健診において糖尿病、高血圧、高脂血症の生活習慣病を指摘された中高年者は増加している。さらに、成人男性の肥満と若い女性のやせも増加している。

これまでの進捗状況は、既に目標を達成している項目もある一方で、基準値とほとんど変わらない項目や、むしろ悪化している項目もあるなど、必ずしも十分ではない点が見られる。

## 第2 分野別の評価

### 1 こころの豊かさ

#### (1) 今までの主な取組

##### [ 高松市 ]

- ア 心の健康についての普及啓発として、「心の健康セミナー」を開催し、心の病気（統合失調症、うつ病、パニック障害、社会不安障害等）についての正しい知識を得るための講演会を開催した。
- イ 香川県精神保健福祉大会の主催者の一員として、うつ病予防や自殺予防についての啓発のため講演会を開催した。
- ウ 香川県・精神保健福祉協会主催の「心の健康展」に参加し、心の健康についての啓発を行った。
- エ ケーブルテレビや広報誌により、心の健康についての啓発を行った。
- オ 香川県において香川県自殺対策連絡協議会が設置され、高松市もメンバーとして参加し、香川県健康福祉総務課などと連携をとって自殺対策に取り組んだ。

##### [ 高松市医師会 ]

- ア 心の健康について講演会を開催した。

##### [ 高松青年会議所 ]

- ア 自分自身、仲間、地域を清潔に、志高く成長させる「こころ」を創るため、「豊かな心を創ろう委員会」を設置した。
- イ 例会事業等において「豊かな心」の大事さを再認識する機会を設けた。

##### [ 高松市PTA連絡協議会 ]

- ア 子ども達の精神面に関する講演会を開催した。
- イ 子どもの生活習慣を見直すための生活改善プログラムを開始し、必要な知識や情報を保護者に発信した。

##### [ 高松市老人クラブ連合会 ]

- ア 親睦旅行を実施し、会員同士や旅行先の地域の人々との交流・親睦を図り、老人の心のケアを行った。
- イ 地域の小学校の児童や地域の婦人との世代間交流を行った。
- ウ 高齢者教室を開催し、学びの場、ゆとりの場を設けた。

##### [ 香川県小学校教育研究会高松支部学校保健部会 ]

- ア 児童に対し、心の健康および不安、悩みへの対処の仕方について理解できるように指導した。
- イ 児童に対し、希望や目標を持って生きる態度の育成、望ましい人間関係の育成について指導した。

#### (2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
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% 女性（60歳以上） 37.7%	39.5% 41.3%	50%以上	×
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% 女性（18歳以上） 39.0%	31.2% 45.5%	増やす	×
地域の集まり，ボランティア活動，趣味のサークル等に参加している人の割合の増加	男性（70歳以上） 44.8% 女性（70歳以上） 39.3%	34.2% 36.8%	増やす	×
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% 女性（18歳以上） 74.1%	78.7% 81.9%	60%以下	×
休養が十分にとれていない人の割合の減少	男性（30～49歳） 56.9% 女性（18～49歳） 43.0%	28.8% 24.7%	50%以下 40%以下	
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% 女性（18歳以上） 20.7%	26.4% 29.1%	15%以下	×
自殺者の数の減少	H11年 総数 71人 壮年期男性（40～59歳）26人 人口10万人対 男性 25.8人 女性 12.7人	75人 20人 32.5人 13.3人	減らす	×

達成状況は、「目標達成」、「基準値より改善」、「現状維持（基準値より±5%以内）」、「×基準値より悪化」で表している。以下同じ。

### (3) 評価

男女ともストレスを感じている人や十分な睡眠が取れていない人は増えている。（特に男性は、若年層から中年層にかけてストレスや十分な睡眠を取れていない人が増えている）一方で、休養が十分に取れていない人は男女とも減っている。

また、食事の場を楽しむようにしている人は、男性で減っている。

なるべく外出する機会を持つようにしている人は、60歳以上の男性で減っており、何らかの地域活動に参加している人は、70歳以上の男女とも減っている。

自殺者の減少はみられず、人口10万人対の数値では、男性は増加傾向にある。

全体的に、こころの豊かさは男性があまり改善していない。今後も引き続き自殺予防やストレス対策を含め、各関係機関と連携して市民への一層の情報提供や啓発、相談等に取り組む必要がある。

## 2 運動

### (1) 今までの主な取組

#### [ 高松市 ]

- ア 医師・保健師・健康運動指導士による運動の講義・実技を実施した。
- イ 市民健康まつりにおいて啓発活動を実施した。
- ウ 生活習慣病予防教室での運動の講義・実技を実施した。

#### [ 食生活改善推進協議会 ]

- ア 運動習慣の定着化活動を展開した。
- イ 運動・体操などに関し，健康づくり教室を実施した。

#### [ 高松市保健委員会連絡協議会 ]

- ア 各地域でウォーキングマップを利用したウォーキング教室を開催した。
- イ コミュニティ協議会，体育協会と協力して，スタンプウォーキングを開催した。

#### [ 高松市老人クラブ連合会 ]

- ア ゲートボール競技，ピンボウリングなどのスポーツ競技大会を開催した。

#### [ 高松市体力づくり市民会議 ]

- ア 市内各地域において里山歩きを実施した。  
三谷地区（日山）・屋島地区（屋島南嶺）・円座，岡本，国分寺地区（堂山）・  
市中央部（峰山，紫雲山）

### (2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
定期的に運動（息が少し弾む程度の30分以上のもの）をしていない人の割合の減少	男性（30～49歳） 72.2% 女性（30～49歳） 73.3%	64.9% 63.0%	20%減	
日常生活における平均歩数の増加	男性（20歳以上）6,703歩 女性（20歳以上）5,822歩 男性（70歳以上）3,412歩 女性（70歳以上）3,942歩	9,312歩 7,649歩 3,784歩 3,590歩	+1,000歩以上	×

### (3) 評価

定期的に運動している人は，男女とも増えている。また，70歳以上の女性以外は日常生活における平均歩数は大幅に増加し，全体的には目標値に達成している。

定期的に体を動かす習慣を持ち，継続するよう働きかけ，また，国が策定した「エクササイズガイド 2006」などを活用した健康づくりのための運動についての知識の普及を図る必要がある。

### 3 食生活

#### (1) 今までの主な取組

##### [ 高松市 ]

- ア 生活習慣病予防教室，骨粗しょう症予防教室，マタニティ教室を開催した。
- イ 栄養士，調理師，保健師等への研修を実施した。
- ウ ヘルスメイト対象の研修会を実施した。
- エ ヘルスメイト養成講座を開催した。
- オ 健康まつりにおいて食生活コーナーを設け，啓発した。
- カ 健康づくり協力店において，食生活指針や外食の摂り方などのパンフレットを配布した。
- キ 国民健康・栄養調査の調査地区の住民に対し，栄養等について事後指導を実施した。
- ク 企業の社員食堂利用者に対し，食教育を実施した。
- ケ 小学校において，4年生を対象に小児生活習慣病予防検診を実施した。それに伴い，事前事後指導として，食生活などについての学習や個別指導などを実施した。

##### [ 香川県栄養士会 ]

- ア 保育園・幼稚園などで，寸劇「パネルシアター」や栄養講話などにより食育推進活動を実施した。
- イ 保育所で「親子わくわくクッキング」を実施し，親子に遊びながら食生活の改善を進めた。
- ウ 健康保険組合で，健診後の一次予防のための栄養相談活動を実施した。
- エ 人権フェスタ，香川大学祭において栄養相談，栄養診断を実施した。
- オ 日赤献血ルームにおいて栄養相談を実施した。

##### [ 高松市食生活改善推進協議会 ]

- ア 男性・高齢者の自立のための食生活講座を開催した。
- イ 市の委託事業により，各地区で，「親子の楽しいクッキング教室」，「よい食生活を進めるためのグループ講習会」，「健やかクッキング教室」を実施した。
- ウ 各地区で，保健委員会等の各種委員会と連携して食育事業や健康づくり教室を実施した。

##### [ 高松市PTA連絡協議会 ]

- ア 子ども達の食育に関する講演会を開催した。
- イ 子どもの生活習慣を見直すための生活改善プログラムを開始し，必要な知識や情報を保護者に発信した。

##### [ 香川県小学校教育研究会高松支部学校保健部会 ]

- ア 児童に対し，学校給食と望ましい食習慣の形成について指導した。

イ 食育について、各学校で保護者や地域を巻き込んだ取組みを行った。

(2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
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%	25%以下	
1日当たりの食塩の平均摂取量の減少	成人（20歳以上） 13.3g	11.6g	10g未満	
1日当たりの野菜の平均摂取量の増加	成人（20歳以上） 283.8g	214g	350g以上	×
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	130g以上	
	女性（13～19歳） 79g	-	130g以上	-
	豆類 74g	61.6g	100g以上	×
	緑黄色野菜 76.5g	64.7g	120g以上	×
朝食の欠食者の割合の減少	男性（18～29歳） 31.5%	20.4%	15%以下	
	男性（30～39歳） 22.7%	19.4%		
	女性（18～29歳） 15.2%	5.4%		
常に栄養のバランスや食事の量を考えて食べている人の割合の増加	男性（18歳以上） 33.1%	37.1%	増やす	
	女性（18歳以上） 47.7%	50.1%		
外食したり食品を選ぶとき栄養成分表示を常に参考にしている人の割合の増加	男性（18歳以上） 36.9%	36.1%	増やす	
	女性（18歳以上） 52.3%	62.0%		
健康づくり協力店のうち、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	増やす	

(3) 評価

成人（20～40歳）の脂肪エネルギー比率は減少し、目標を達成している。しかし、年代的に外食や調理済み食品の利用が高いと考えられ、今後も継続的に啓発が必要である。

食塩の摂取量は、目標を達成していないが、少し減っている。全国的にも目標値の10gを超えている状況である。

野菜の摂取量は減少しているが、これは、平成16年は台風などの気象の影響により生鮮野菜の価格が高騰し、消費者の買い控えが生じたことが影響したと考えられる。

カルシウムに富む食品として、まず、牛乳・乳製品の摂取量については増えているが、目標は達成していない。若年者の摂取量が少ないことが影響していると考えられる。思春期（13～19歳）の女性については該当者がかなり少なく、評価数値として使用できなかった。しかし、高校生以上になると学校給食がなくなり、牛乳・乳製品の摂取量が少なくなると考えられ、この年代への積極的な啓発が必要である。

次に、豆類の摂取量が大幅に減っているが、これは、平成14年から味噌の分類が「豆類」から「調味料・香辛料類」に変更したためである。緑黄色野菜の摂取量は減少しているが、これについても台風などの気象条件が影響したと考えられる。

朝食をほとんど食べない人は、18～29歳、30～39歳の男性では、目標は達成していないが、かなり減っている。18～29歳の女性では大幅に減り、目標を達成している。

栄養のバランスや食事の量を考えて食べている人や栄養成分表示を参考にしている人は、全体的に少し増えている。環境整備に関しては、健康づくり協力店としてメニューに栄養成分を表示している飲食店の数は増えている。

今後も一人一人が毎日の食事に関心を持ち、健康的な食生活を実践し、習慣になっていくことが望まれ、そのために、より一層の啓発、支援が必要である。

#### 4 歯の健康

##### (1) 今までの主な取組

###### [高松市]

ア 成人歯科健康診査の対象者（40歳・50歳・60歳・65歳・70歳で社会保険加入の本人以外の人）全員に受診券を郵送し、健診を実施した。

・対象者に平成15年度から70歳を、平成17年度から65歳を追加している。

イ 就学时歯科健診、学校歯科健診、妊婦歯科健診を実施した。

ウ 成人の歯の健康教室を開催した。

エ 老人歯科健康相談・健康教育を実施した。

オ 1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査を実施した。

カ 親子の歯の健康教室を開催した。

キ 幼児歯科健康診査の対象者（2歳児）全員に受診の通知文を郵送し、健診を実施した。

ク 訪問口腔衛生指導を実施した。

ケ マタニティ教室で口腔衛生教育を実施した。

コ 母と子のよい歯のコンクール、よい歯の児童生徒審査会を開催した。

サ 高松市民健康まつりにおいて歯の健康について啓発した。

###### [高松市歯科医師会]

- ア 産業歯科健診を実施した。
- イ 特別養護老人ホーム，介護老人保健施設などを訪問し，口腔衛生指導や歯科健康教育などのボランティア活動を行った。
- ウ 学校歯科医である会員を対象に，健診内容や学校保健に関する講演会を開催した。
- エ 学校養護教員のための歯科講演会を開催した。
- オ 歯の衛生週間において各種行事を実施した。
- カ 歯科医師会ホームページや「もぐもぐだより」の発行により啓発を行った。
- キ 市民に対し，新聞，ラジオ等のマスコミを通じて，歯科保健について啓発した。
- ク 高松市が実施した歯科健診，歯科健康相談・健康教育に協力した。

(2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
(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%	28.1%	50%以上	×
	女性(18歳以上) 30.5%	32.4%		
う歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診 55.8%	65.5%	80%以上	
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%	27.1%	50%以上	×
	女性(18歳以上) 41.5%	38.0%		×
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%	19.7%	増やす	
	女性(18~49歳) 26.5%	30.6%		
よく噛んで食べる人の割合の増加	男性(18歳以上) 16.6%	15.8%	増やす	
	女性(18歳以上) 25.2%	24.5%		
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%	10.5%	20%以上	
	女性(18歳以上) 11.1%	17.4%		
歯科健康教育・健康相談の参加者の増加	40歳以上の男女			
	歯科健康教育 2,192人	2,014人	10%増	×
	歯科健康相談 318人	282人		×
歯の健康教室1回平均	10.6人	8.0人		×
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%	14.3%	20%以上	
	女性(18歳以上) 17.3%	24.8%		
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%	減らす	×
	女子 18.69%	23.81%		×
	高校生 男子 10.40%	5.37%		
	女子 6.25%	3.79%		

### (3) 評価

歯や歯ぐきの健康のため、たばこを吸わない人、定期的に歯科検診を受ける人、歯石を取ってもらう人は増えているが、歯間ブラシなどで丁寧に歯を磨く人は減っている。また、歯や口の状態になんらかの不満がある男性や、歯肉の炎症のある中学生は増えている。よく噛んで食べる人は、少し減っている。一方で歯のない幼児は増えている。

今後も目標達成に向け、歯科医師会、香川県と連携をとって、歯科疾患や予防に関する知識の普及啓発を行い、歯の健康を維持できるように共に取り組む必要がある。

## 5 安全

### (1) 今までの主な取組

#### [ 高松市 ]

- ア 赤ちゃん学級などで母親に子供の事故予防の安全教育を実施した。
  - ・赤ちゃん学級のテキストや母子保健ガイドブックに「安全チェック」の項目を記載している。
- イ 交通安全教室において各年代層に対して交通安全教育を実施した。
- ウ 転倒骨折予防についての講演や実技を指導する教室を開催した。
  - ・市民健康まつりでは高齢者の転倒を防ぐためのパネルを掲示し、「いきいき講座」などで安全な環境整備や靴の選び方などを啓発している。平成12年から転倒骨折予防教室を各地区で開始し、高齢者の転倒予防体操の普及を行い、高齢者が関心をもって実践している。
- エ 救命講習会などで応急手当の実技講習を実施した。
- オ 市役所玄関にAED（自動体外式除細動器）を設置し、緊急時に対応できるようにした。

#### [ 保健委員会 ]

- ア 「元気を広げる人の養成講座」の受講者の推薦、その講座を受講し、各地区で主体的な健康づくり活動を実践する人の育成および介護予防活動を地域で実施した。

#### [ 香川県小学校教育研究会高松支部学校保健部会 ]

- ア 児童に対し、けがなどの簡単な手当ができるように指導した。

#### [ その他の関係機関 ]

- ア コミュニティセンターは、高齢者教室を開催した。
- イ 交通安全母の会は、交通安全キャンペーンを実施した。
- ウ 老人クラブは、高齢者の会合において、健康教育、安全教育を実施した。
- エ 日赤香川県支部は、応急処置の講習会を開催した。
- オ 香川県理学療法士協会は、転倒骨折予防教室にボランティアで講師を派遣した。

(2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
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 H12年 傷者数 1712.4	3.6 2106.3	減らす	×
交通安全教室の開催の増加	H12年 283回	287回	増やす	
応急手当の実技を学ぶ機会の増加	救命講習会 68回 H12年 受講者数 1,612人	99回 2,197人	増やす	

(3) 評価

交通事故による死者は減っているが、負傷者は増えている。一方で、交通安全教室や救命講習会の参加人数は増えており、市民の安全に対する関心の高さがうかがえる。今後も普及啓発に努め、交通安全に対する意識や救命に関する知識を持つことが大切である。高齢者の転倒予防に関しては目標達成に向け、保健委員会、コミュニティセンター、老人クラブ、社会福祉協議会、香川県理学療法士協会などと連携をとって取り組んできた。

今後も引き続き、市民と関係団体と連携しての安全対策に取り組む必要がある。

6 たばこ

(1) 今までの主な取組

[ 高松市 ]

- ア 世界禁煙デー（5月31日）にあわせ、保健センターにおいて、喫煙対策についてのパネル展示等を実施した。
- イ 禁煙希望者個々の禁煙に関する考え方や生活状況に応じた具体的な支援をともに考えていく個別健康教育を実施した。
- ウ 喫煙の健康への影響について、市民等を対象に、医師による講演会を開催した。
- エ 生活習慣病予防教室、健康相談、マタニティ教室、高松大学の大学祭などにおいて、たばこの害について周知啓発した。
- オ 高松市民健康まつりにおいて喫煙の健康への影響について啓発した。

[ 高松市薬剤師会 ]

- ア 学校保健委員会において、たばこの害を取り上げ、生徒に対し、「たばこは百害あって一利なし」ということを啓発した。
- イ おくすり相談会において、肺の一酸化炭素を測定し、副流煙の恐ろしさを教え、本人のみならず、周囲の人達に迷惑をかけていることを啓発した。
- ウ 薬剤師会館を全館禁煙とした。

[ 香川県看護協会 ]

- ア 「まちの保健室」において禁煙支援・禁煙相談を実施し、また、受動喫煙防止を啓発した。
- イ 世界禁煙デーにおいて禁煙キャンペーンを実施した。
- ウ 禁煙支援活動者を育成した。
- エ 看護研修センターを敷地内禁煙とした。

(2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況	
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)				
	・がん 男性	219.1	197.9		
	女性	105.3	93.8		
	・心疾患 男性	82.0	91.7	減らす	×
	女性	56.6	49.3		
	・脳血管疾患 男性	72.9	49.3		
	女性	41.5	34.1		
たばこを吸う人の割合の減少	男性(18歳以上)	45.6%	38.0%	減らす	
	女性(18歳以上)	8.7%	10.9%		×
未成年者の喫煙をなくす	男性(中学1年)	3.5%	6.6%		×
	(高校3年)	15.7%	11.8%		
	女性(中学1年)	3.0%	1.8%	なくす	
	(高校3年)	6.0%	5.0%		

(3) 評価

たばこが原因の1つと考えられる「がん」、「心疾患」および「脳血管疾患」による死亡率は、男性の心疾患を除き、減少している。また、成人の喫煙率は、男性は減少傾向にある。しかし、女性の喫煙率は低いものの、増加している。未成年者の喫煙率は、全体的に減少しているが、中学1年生の男子では増加している。

喫煙は自分にも周りの人にも健康障害を及ぼすことを認識し、たばこを吸わないように働きかけることが必要である。

7 アルコール(飲酒)

(1) 今までの主な取組

[高松市]

- ア 毎年「アルコール問題を考えるつどい」を開催し、アルコール問題について正しい知識についての啓発を行った。
- イ 香川大学、高松大学および高松第一高等学校の学生祭において、アルコール問題について啓発を行った。

ウ 広報誌や保健センターにおいて、アルコール問題についての啓発を行った。

- ・保健センターでは「アルコール依存症」の学習機会を提供して、断酒会やAA（アルコールリクス・アノニマス）などアルコール依存症から回復するための自助グループと連携をとって取り組んだ。

(2) 主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況
ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少	男性（18歳以上） 36.6%	35.0%	減らす	×
	女性（18歳以上） 9.2%	10.3%		
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	男性（18歳以上） 12.0%	13.8%	減らす	×
	女性（18歳以上） 2.1%	2.2%		
未成年者の飲酒をなくす	男性（中学3年） 33.5%	20.0%	なくす	×
	（高校3年） 46.7%	43.4%		
	女性（中学3年） 28.3%	15.5%		
	（高校3年） 35.8%	39.7%		

(3) 評価

ほぼ毎日飲酒している人は、男性では減っているが、女性では増えている。1日（1回）に2合以上の飲酒をする人は、男性では増えている。また、未成年者の飲酒は、全体的に減っているが、高校3年の女子では少し増えている。

特に女性の飲酒が増加しており、女性のアルコール依存症者の増加が懸念される。

一般市民に対して適正飲酒を啓発すると共に、飲みすぎによる健康障害を認識し、未成年者は飲酒しないとともに、成人も適量飲酒を心がけるよう働きかけることが必要である。

8 生活習慣病

(1) 今までの主な取組

[高松市]

- ア 基本健康診査を実施した。
- イ がん検診を実施した。
- ウ 基本健康診査における異常所見者に対し、健康教室、家庭訪問等による事後指導を実施した。
- エ 骨粗しょう症予防教室を開催した。
- オ 医師・保健師・栄養士・健康運動指導士による健康教育・健康相談を実施した。
- カ 市民健康まつりにおいて生活習慣病予防について啓発した。
- キ 生活習慣病予防教室を開催した。

ク 小学校において、4年生を対象に小児生活習慣病予防検診を実施した。それに伴い、事後指導として生活習慣病予防についての学習や個別指導などを実施した。

ケ 国民健康保険人間ドック助成事業を実施した。

[高松市医師会]

ア 地域産業保健センターを運営し、月1～2回、健康相談や職場の訪問指導を実施した。

イ 生活習慣病予防の講演会を開催した。

ウ 高松市が実施した健康診査、健康教育・健康相談に協力した。

[高松市薬剤師会]

ア 調剤後の服薬指導時に、食生活の改善や運動が大切ということを説明し、相手に合わせた無理のない目標を持たせた。

イ おくすり相談会において、一酸化炭素検査、血圧、血管年齢、骨密度検査を実施し、データに基づいて生活習慣の改善を指導した。

[香川県看護協会]

ア 月1回定期的に開催する「まちの保健室」において、体脂肪、血圧、血管年齢、骨密度、生活年齢、血行などを測定し、生活習慣の改善支援や健康相談を実施した。

イ 「まちの保健室」の子育て支援コーナーとして「子育てミニ講座」を開設し、若い世代から生活習慣病予防に取り組んだ。

[香川県栄養士会]

ア メタボリックシンドローム予防について市民対象の公開講座を開催した。

[高松市食生活改善推進協議会]

ア 各地区において、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防等の講習会を実施した。

[保健委員会]

ア 生活習慣病に関する講習会等の事業を実施した。

イ 各種がん検診や基本健康診査等の周知・啓発に努めた。

[香川県小学校教育研究会高松支部学校保健部会]

ア 児童に対し、健康で、十分に成長するためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であることを指導した。

イ 児童に対し、病気の予防の仕方について理解できるように指導した。

主な目標とその達成状況

目標項目	基準値	現状値	目標値	達成状況	
基本健康診査において糖尿病 (疑いを含む)を指摘された者 の割合の減少	男性(40～64歳)	17.9%	21.1%	減らす	×
	男性(65歳～)	18.1%	23.3%		×
	女性(40～64歳)	7.5%	9.9%		×

	女性（65歳～）	11.4%	16.1%		×
基本健康診査において高血圧を指摘された者の割合の減少	男性（40～64歳）	23.6%	26.5%	減らす	×
	男性（65歳～）	25.7%	28.9%		×
	女性（40～64歳）	16.5%	18.6%		×
	女性（65歳～）	28.5%	32.1%		×
基本健康診査において高脂血症を指摘された者の割合の減少	男性（40～64歳）	19.1%	23.3%	減らす	×
	男性（65歳～）	11.1%	14.5%		×
	女性（40～64歳）	32.6%	35.5%		×
	女性（65歳～）	28.6%	28.4%		
糖尿病による死亡率の減少	人口10万人対			減らす	
	男性	13.0	17.3		×
	女性	9.3	12.1		×
健康診断を受診する人の割合の増加（職場・学校・地域の健康診断，人間ドック）	男性（18歳以上）	76.2%	81.5%	80%以上	
	女性（18歳以上）	56.9%	73.0%	70%以上	
基本健康診査の受診率の増加	40歳以上	44.1%	47.0%	増やす	
がん検診の受診率の増加（保健センターで実施した検診）	胃がん検診	2.8%	2.6%	増やす	×
	大腸がん検診	5.0%	4.9%		
	肺がん検診	11.5%	9.1%		×
	子宮がん検診	13.4%	14.2%		
	乳がん検診	15.8%	15.6%		
	前立腺がん検診	21.2%	26.0%		
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%	39.5%	増やす	
	女性（18歳以上）	43.5%	48.7%		
成人肥満者（BMI 25.0）の割合の減少	男性（30～69歳）	27.1%	31.7%	15%以下	×
女性（40～69歳）	17.7%	17.5%			
やせ（BMI < 18.5）の人の割合の減少	女性（18～29歳）	20.8%	36.8%	15%以下	×
肥満傾向の児童生徒の割合の減少 標準値から + 20%以上の者	小学生（11歳男子）	14.21%	12.69%	減らす	
	（11歳女子）	10.41%	7.52%		
	中学生（14歳男子）	10.92%	10.77%		
	（14歳女子）	10.69%	9.03%		

### (3) 評価

各種健康診断，基本健康診査，がん検診を受診する人は，全体的に増えているが，中高年の糖尿病，高血圧，高脂血症は増えている。健診後の適切かつ継続した指導・助言ができていたとはいえない状況である。糖尿病による死亡率も増加している。

肥満や極端なやせでない適正な体重を維持しようと常に実践している人は，男女とも増えている。

小学生・中学生の肥満傾向は改善されているが，中高年男性の肥満は増えている。栄養過多，運動不足，ストレスなどが大きな原因と考えられる。一方で，若い女性（18～29歳）のやせ過ぎは，かなり増えている。マスメディアの影響により，適正体重であっても太っていると思込み，無理してやせようとしていることが原因の1つであると考えられる。

今後も，各種健診を受けて自分の体の状態に関心を持ち，食生活，運動，喫煙，飲酒などの生活習慣を見直し，健康な生活が送れるように努力することが大切である。

高松市では目標達成に向け，医師会，保健委員会，食生活改善推進協議会，健康運動指導士会などと連携をとって対策を行ってきたが，今後も増加することが予想される生活習慣病に対して，関係団体とさらに連携した予防対策を行う必要がある。

## 第3章 今後取り組むべき課題

### 第1 全般的な課題

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や食育の概念を導入し，生活習慣病予防の基本的な考え方を市民に広く普及し，また，生活習慣の改善に向けた個人の努力を社会全体で支援する環境整備が必要である。さらに，メタボリックシンドロームに着目した効果的・効率的な健診・保健指導を行うことも重要である。

### 第2 分野別の課題

#### 1 こころの豊かさ

##### (1) 既存目標項目の削除

ア メンタルヘルス相談員の増加

イ こころの相談窓口の増加

具体的に，どこの団体・機関が，どんな方法で増やすのか，その方策が明確でないため，その数を増やすという目標に取り組みにくいことから削除する。

(2) 新規目標項目の追加 なし

(3) 今後重点的に取り組むべき課題，新たに講ずべき施策等

自分でストレス発散のできない人のために，カウンセリング施設を増やすことや，

地域にストレスを癒すスペースや人々と交流ができる場を作るなど、環境づくりも必要である。また、心の病気についての理解を深め、早期に対応できるような啓発も継続して実施する。

自殺予防についての啓発は、香川県精神保健福祉協会、地域産業保健センターや県などと連携をとって行う必要がある。

## 2 運動

- (1) 既存目標項目の削除 なし
- (2) 新規目標項目の追加 なし
- (3) 今後重点的に取り組むべき課題、新たに講ずべき施策等

市民に対し、運動は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防、高齢者の介護予防に必要であることを周知啓発するとともに、生活習慣病予防教室における運動の講義・実技などの教育事業、各種行事での運動に関する相談に応ずる相談事業の実施が必要である。

保健委員会を中心に各種団体と連携をとり、各地域でウォーキングマップを利用したウォーキング教室を開催するなど、地域を巻き込んでの取組の継続が重要である。

市民に広く運動に取り組んでもらうために、国が策定した「エクササイズガイド2006」の普及啓発を関係団体やメディアの活用を図りつつ行うことが重要である。

環境整備に関しては、運動の指導が受けられる運動施設、運動ができる公園、安全にウォーキングができる歩道、屋外の安全な遊び場など、運動に取り組みやすい環境を整備することも重要である。また、里山など、身近な場所で、自然をそのまま活かして利用できる高齢者向けの運動プログラムを作ることも急がれる。

## 3 食生活

- (1) 既存目標項目の削除

### ア 1日当たりの食物繊維の平均摂取量の増加

平均摂取量に関する国の基準がなく、また、野菜の摂取量が増えれば食物繊維の摂取量も必然的に増えるため、および野菜の摂取量についての目標項目は既にあることから、削除する。

### イ 食べ物をよく噛むようにしている人の割合の増加

「歯の健康」に同様の目標項目があるため削除する。

### ウ 1日30品目とるようにしている人の割合の増加

「1日30品目」は1985年に国が公表した食生活指針により浸透したが、2000年に改訂された食生活指針では、「主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを」、「多様な食品を組み合わせましょう」という表現になっており、30

品目にこだわらず、バランスよく食べることが大事であることから、削除する。

(2) 新規目標項目の追加

ア 朝食の欠食が見られる幼児の割合の減少

イ 朝食をほぼ毎日食べない児童の割合の減少

ウ 間食の時間を決めている家庭の割合の増加

食育基本法の施行に伴い、子どもの食育の推進も観点において取り組むために追加した。平成18年6月より1歳6ヵ月児健診および3歳児健診において、幼児の食生活調査を実施している。

エ 家族そろって食事をする家庭の割合の増加（幼児）

オ 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（15歳以上）

孤食（個食）の問題についても取り組むことが大切なため、追加した。

カ 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

「1日30品目とるようにしている人の割合の増加」を削除し、代わりに国が「食生活指針」の中でも啓発を進めているこの項目を追加した。

キ 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

食生活指針をより具体的な行動に結びつけるため、平成17年6月に国が「食事バランスガイド」を公表し、その普及啓発を推進しているところであり、市でもその普及啓発を図るため、追加した。

ク 食育に関心を持っている人の割合の増加

食育を推進するには、まず、市民一人一人が食育に関心を持つことが欠かせないため、追加した。

ケ 健康づくり協力店の登録数の増加

コ 健康づくり協力店で情報提供を実施している店の増加

策定当初は県の事業に協力している形で健康づくり協力店事業を実施していたが、平成15年4月から高松市が実施主体になったため、追加した。

サ 食育を推進するボランティア・団体の増加

食育を推進するには、地域に密着した活動を行っているボランティアやその他関係団体が果たす役割が重要であるため、ボランティアの人数や団体数の増加を目標に追加した。

シ 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

子どもの食育を推進するためには保育所等の役割は大きく、保育所等で十分に食育に取り組むことが必要であるため、追加した。

ス 学校給食での地場特産品の利用率の増加

学校給食は「生きた教材」である。給食に地場特産品を利用することは、子どもが食材を通じて地域の自然や文化、産業などに関心を深めるとともに、食への感謝

の気持ちを育てる上で重要であるほか、地産地消を推進する上でも有効であるため、追加した。

セ 地場農産物を利用した教室等の開催数の増加

ソ 地場農産物が利用できる施設の増加

市農林水産課が策定した「高松市地産地消推進計画」に基づき、地産地消の推進を評価するため、追加した。

(3) 今後重点的に取り組むべき課題、新たに講ずべき施策等

肥満や生活習慣病の増加などの食をめぐる様々な問題が起こっていることから、市民一人一人が自分や家族の問題、そして社会全体の問題として食育に関心を持ち、地域や社会をあげて食育に取り組む必要がある。

保健センターは、(1)食生活改善推進員に対する研修、(2)ボランティアやその他関係団体への働きかけおよびその活用、(3)4か月児相談および幼児健診における保護者等への啓発（子どもについての啓発と保護者本人（若年層）への啓発を併せて行う。）、(4)日曜子育て広場、マタニティ教室などでの啓発（妊娠期からの啓発の実施と夫（若年層男性）への啓発を併せて行う。）、(5)老人クラブ、介護予防関係の教室などにおいて、塩分摂取量の多い年代への啓発、(6)健康づくり協力店の登録数を増やすこと、(7)教育委員会や高校、PTA、大学、企業や青年会議所などへの働きかけ、および健康教育の実施（センターでの啓発機会の少ない層への働きかけ）、(8)ケーブルテレビで情報発信すること、などを実施する必要がある。

市保育課は保育計画に連動した食育計画の策定や給食の充実等、市教育委員会は総合学習の時間等を通じた食指導や給食への地場農産物の利用等、市農林水産課は産地直売施設の増設等、保健所は監視指導等による食品の安全確保等に努める必要がある。

食生活改善推進協議会は、伝達講習会のほか、各地区での活発な自主活動、中学生・高校生・若年層を対象とした積極的な啓発活動、学校の文化祭などのイベントに協力・参加しての啓発活動などを実施する必要がある。

健康づくり協力店は、栄養成分の表示、健康に配慮したメニューの提供、情報の発信を実施する必要がある。

教育委員会や高校、PTA、大学等は学生や保護者に対して、企業や青年会議所等は従業員に対して、情報発信や健康教育を実施する必要がある。食堂がある大学や企業は、健康に配慮したメニューの提供を実施する必要がある。

市保育課は保育計画に連動した食育計画の策定や給食の充実等、市教育委員会は総合学習の時間等を通じた食指導や給食への地場農産物の利用等、市農林水産課は産地直売施設の増設等、保健所は監視指導等による食品の安全確保等に努める必要がある。

食習慣形成期である幼児期の食育実践活動を継続的に実施することにより、望ましい食生活について、より多くの市民に理解してもらうとともに、その事業に対する評

価・方向性を検討していく必要がある。

#### 4 歯の健康

- (1) 既存目標項目の削除 なし
- (2) 新規目標項目の追加 なし
- (3) 今後重点的に取り組むべき課題，新たに講ずべき施策等

歯の健康についてもっと周知啓発する必要がある。歯間ブラシの使用や，よく噛んで食べることの必要性を十分説明すれば理解でき，また，日常生活の中で特に修練や時間を要するものではないため，実行する人が増えると考えられる。

予防の観点からも，定期歯科健診の励行と，子どもの頃から，かかりつけの歯科を持つことが歯，歯周病予防に効果的であることから，その普及を進める。

産業歯科検診を実施している事業所が少ないため，現役世代は歯科健診を受けにくいことから，その普及を進める。

職場，地域での歯科健診，歯科健康教育・健康相談を充実し，歯科保健について啓発する必要がある。そのためには，それがどのような内容なのかを事前説明したり，地域住民の要望に合った内容や参加しやすい状態にすることが必要である。

幼児歯科健診に幼児を連れてきた人が集まる場での歯科健康教育・健康相談を実施する。

歯肉の炎症を有する中学生・高校生は今後増えていくことが予想されることから，学校歯科保健での教育および意識の啓発，学校での歯科健診の充実，学校歯科医の機能強化が急務である。

#### 5 安全

- (1) 既存目標項目の削除 なし
- (2) 新規目標項目の追加

##### ア 飲酒事故の発生をなくす

飲酒運転は事故を起こすことが多いため，追加した。

##### イ 安全に歩行可能な高齢者の割合の増加

平成18年度から活動的な高齢者像を目標に，移動歩行能力などの運動機能を維持改善させる介護予防事業が開始されたため，追加した。

##### ウ 転倒する高齢者の割合の減少

高齢者が要介護状態になる原因として，転倒・骨折が多いため，追加した。

- (3) 今後重点的に取り組むべき課題，新たに講ずべき施策等

各社会資源は，安全教室の開催を増やすことが望まれる。

保健センターは，高齢者に対し，介護予防教室への参加を促すことが必要である。

市交通安全課は、より一層、交通安全教育を推進することが重要である。

## 6 たばこ

### (1) 既存目標項目の削除

#### ア 公共の場，職場での空間分煙の実施

分煙している施設の実態把握が困難であり，計画書本体の実践目標のところでは，「共にめざすもの」として掲げるため，削除する。

#### イ 禁煙希望者への禁煙支援プログラムの実施

希望者が少なくなったこと，また，医療機関での禁煙外来に健康保険が適用されるようになり，そちらで禁煙の指導を受ける人が増えると考えられるため，削除する。

### (2) 新規目標項目の追加 なし

### (3) 今後重点的に取り組むべき課題，新たに講ずべき施策等

新たな喫煙者を増やさないように，また，喫煙者を減らすように，今後も，機会あるごとに，たばこが健康に及ぼす害についての知識を市民に周知・啓発して禁煙指導することが重要である。また，小学生から禁煙教育を充実させる必要がある。

禁煙が難しい人にはニコチン依存症の人が多いため，医療機関での禁煙外来で治療を受けることを薦める必要がある。

禁煙支援活動者の育成を進めていくことが望まれる。

受動喫煙を防止するため，さらに禁煙・分煙施設を増やし，また，喫煙者のマナーが向上するよう啓発する。

## 7 アルコール（飲酒）

### (1) 既存目標項目の削除 なし

### (2) 新規目標項目の追加 なし

### (3) 今後重点的に取り組むべき課題，新たに講ずべき施策等

一般市民に対しては，適正飲酒やアルコール問題について，自助グループ（断酒会・AA）と連携をとり，引き続き啓発を行うことが必要である。

女性の習慣飲酒が妊娠時の飲酒につながることも考えられるので，健診，マタニティ教室等を通して妊娠・授乳中の飲酒についての警告も必要である。

未成年者については，市教育委員会と連携をとり，若いうちからの飲酒が健康に及ぼす害についての啓発が必要である。

## 8 生活習慣病

### (1) 既存目標項目の削除

ア カルシウムの摂取量の充足率

カルシウムの摂取量は個人差が大きいいため、各個人の充足率の平均を調べても意味がないため、削除する。

新規目標項目の追加

ア 健診において高血圧を指摘された者の割合の減少

高血圧は、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患の危険因子であるため、追加する。

イ カルシウムの充足率が 80%以上の人の割合の増加

各個人のカルシウムの充足率を平均してその増減を評価するより、カルシウムの充足率が 80%以上の人の割合の増減を評価したほうが意味があるため、追加する。

ウ がん検診の受診率の増加（平成 17 年健康づくりに関する市民意識調査から）

がん検診に関する既存の目標項目のデータは、保健センターが社会保険の被保険者本人以外の人のみを対象に実施する検診のものであることから、市民意識調査のデータの方がより実態を反映していると思われるため、追加する。

エ 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

メタボリックシンドロームの概念を導入した健康づくりを展開することから、メタボリックシンドロームの概念の普及状況を計る指標として追加する。

(3) 今後重点的に取り組むべき課題、新たに講ずべき施策等

大衆はメディアの影響を受けやすいため、メディアによる生活習慣病予防に関する正しく分かりやすい情報提供は効果があると考えられる。

保健センターとしても市民への啓発が必要である。メタボリックシンドロームに着目した基本健康診査の受診率を向上させ、その事後指導を充実させる。がん検診を受診し、早期発見することが大事であることを周知し、受診を勧奨し、受診率を向上させる。それと同時に、健康保険組合、医療機関等と連携し、健診後の継続的な指導が実施できるような体制をつくることも大事である。また、市保険年金課は、引き続き国民健康保険人間ドック助成事業を実施し、受診率の向上を図り、さらに、平成 20 年度から、国民健康保険の 40 歳以上の加入者に対し、特定健康診査と特定保健指導を実施する予定である。

糖尿病発病予備軍が非常に増えているので、肥満者や血液検査の有所見者については、分かりやすい栄養教室を開くなど、食生活の改善と運動の指導に力を入れる必要がある。

生活習慣病対策については、主治医と薬剤師など異業種が連携を取って情報を共有することが大事である。