

第2次丸亀市健康増進計画 健やか まるがめ21

後期計画 令和4年度～令和8年度

毎月10日は
けんこう
健幸
の日

スローガン

みんないきいき わがまち丸亀

「健幸10 か条」

- | | |
|--|--|
| <p>1 1(い) つもよりのんびりする日
～体を休めてリフレッシュしてみましよう～</p> | <p>6 6(無) 理なく体を動かす日
～自分のできる範囲で体を動かしてみましよう～</p> |
| <p>2 2(二) コチンStopの日
～今日はたばこを忘れてみましよう～</p> | <p>7 7(仲) 良くつながる日
～地域や人とのつながりを大切にしてみましよう～</p> |
| <p>3 3 食3つの器で食べる日
～バランスよく食べましよう～</p> | <p>8 8(歯) みがきを忘れない日
～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～</p> |
| <p>4 4(事) 故(感染症)から身を守る日
～交通ルールを守りましよう～</p> | <p>9 9(休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～</p> |
| <p>5 5(こ) はんを楽しむ日
～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましよう～</p> | <p>10 10(受) 診する日
～健康診断で自分の体をチェックしましよう～</p> |



我が家の「健康宣言」

マスコットキャラクター
元亀(げんぎ)くん

目の届きやすい場所に貼って見返しましよう!

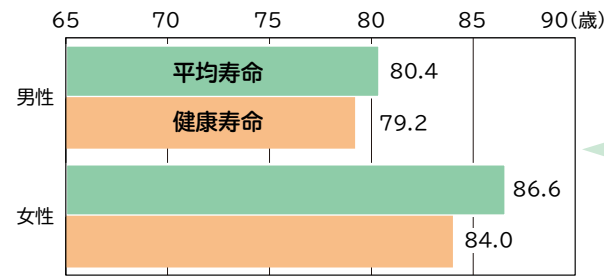
Q 丸亀市民の健康状態は、 どうなってるの？



「健康寿命^{*}」を見てみよう！

^{*}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

丸亀市の平均寿命と健康寿命(令和2年度)



資料:香川県国民健康保険団体連合 国保データベース(KDB)



京極くん うちっ娘

健康寿命と
平均寿命の差が小さい
||
介護を必要とする
期間が短い



健康寿命を延ばそう！

Q 医療費をたくさん使っている病気は 何じゃ？

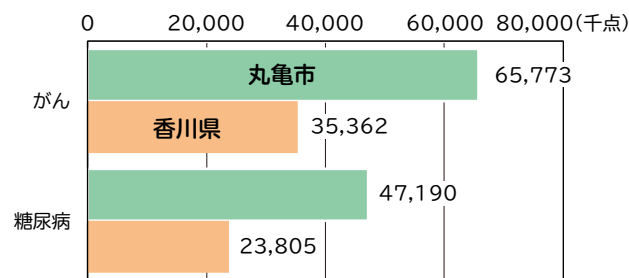


「がん」に次いで「糖尿病」が多いよ！
糖尿病は、早期発見が大切！
でも、40～50歳代で健診を受ける人は、
少ないよ。



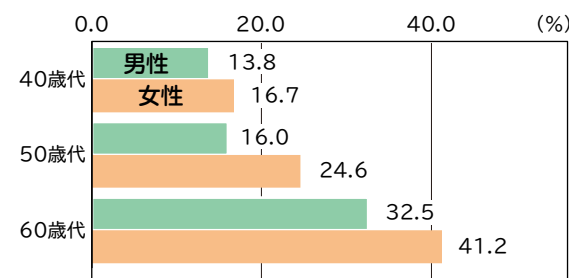
とり奉行
骨付じゅうじゅう

国民健康保険での外来医療費点数(令和元年度)



資料:香川県国民健康保険団体連合 国保データベース(KDB)

市特定健康診査の受診率(令和元年度)



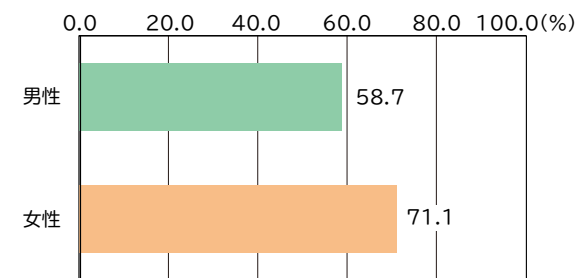
資料:丸亀市健康課

まずは健(検)診を受けよう！

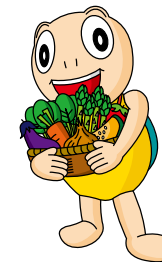
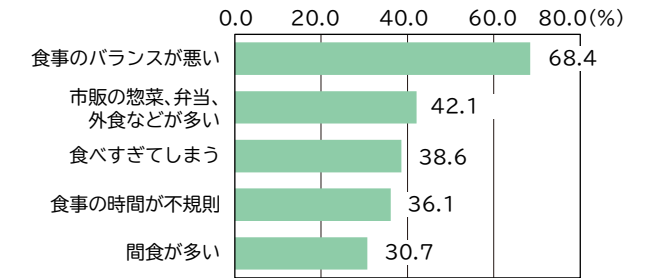
Q 糖尿病予防には食事や運動が大切！ 現状はどうか？



主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている割合

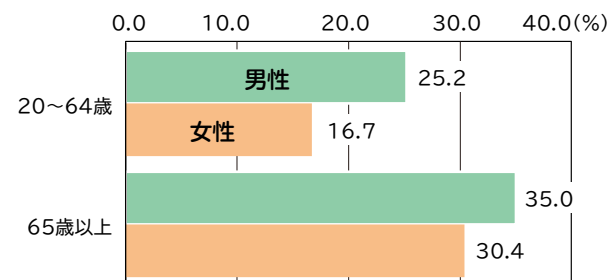


食生活の問題点(複数回答)



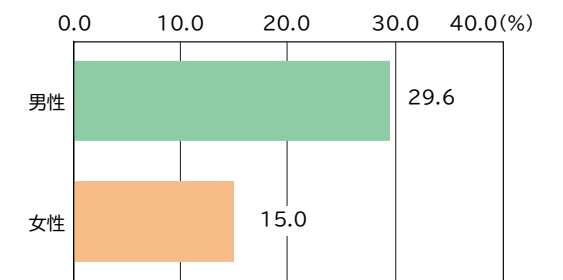
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人は
女性よりも男性の方が少ないね。
食事のバランスが悪いと思う人が多いよ。

運動習慣者^{*}の割合



^{*}1日合計30分以上の運動を週1～2回以上行い、
それを1年以上続けている人

BMI 25以上(肥満)の割合 ※身長・体重から算出



特に30～40歳代の女性で運動習慣のある人が少ない！
男性では約3割が肥満、特に40～50歳代の人に多いよ。



重要!

後期計画における重点取り組み

- ◆糖尿病の発症・重症化予防
- ◆健康づくりの“きっかけづくり”

このページのグラフは丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査(令和2年10月実施)より

ライフステージごとの目標

特に『20～30 歳代』『40～50 歳代』の健康度をアップ!

分野 ★行動目標	妊娠・出産期	幼年期 (0-5 歳)	少年期 (6-14 歳)	青年期 (15-24 歳)	壮年期 (25-44 歳)	中年期 (45-64 歳)	高年期 (65 歳以上)
食生活 ★3食3つの器で食べる ★ごはん(食事)を楽しむ(共食)	毎日朝食を食べる	「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける	家族や 1日3回	仲間と一緒に食事を楽しむ(共食) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる		毎日朝食を食べる	郷土料理や伝統食を取り入れ、次世代へ伝える
		郷土料理を知る					
	適度な運動を行う	親子で楽しく体を動かす	自分にあった運動を見つけ、	運動習慣を身につける		楽しみながら積極的に体を動かす	日常生活の中で少しでも体を動かす時間を持つ
生きがい・休養 ★いつもよりのんびりする	身近に相談できる人を持つ	親子の絆を大切にする	自分を大切にする	気持ちを持つ	自分のできる範囲で 身近に相談できる人を持つ	自分なりのストレス解消法を持つ	自分が活動できる機会や場を持つ
	十分な睡眠・休養をとる	「早寝・早起き」の習慣を身につける			十分な睡眠・休養をとる		
飲酒 ★休肝日をとる	飲酒をしない				適度な飲酒量を知り、適量を守る	週に2日は休肝日を設定する	
喫煙 ★ニコチン STOP				たばこの害を知り、喫煙をしない			
				受動喫煙に気をつける			
歯・口腔の健康 ★歯みがきを忘れない	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる習慣を身につける			よく噛んで食べる		
	歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む	歯みがきの習慣を身につける			歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む		オーラルフレイルを予防する
	妊婦歯科健診を受ける				定期的な歯科健診を受ける		
健康管理 ★(健診を)受診する	妊婦健診を受ける	年齢に応じた定期健診を受ける			定期的に健診を受け、自分の健康状態を知る		
	交通ルールを守る	事故を予防する			交通ルールを守る		
地域・環境 ★事故(感染症)から身を守る ★仲良くつながる				感染症から身を守る			
				あいさつを習慣づける			
				地域の活動に関心を持ち、活動に参加する			

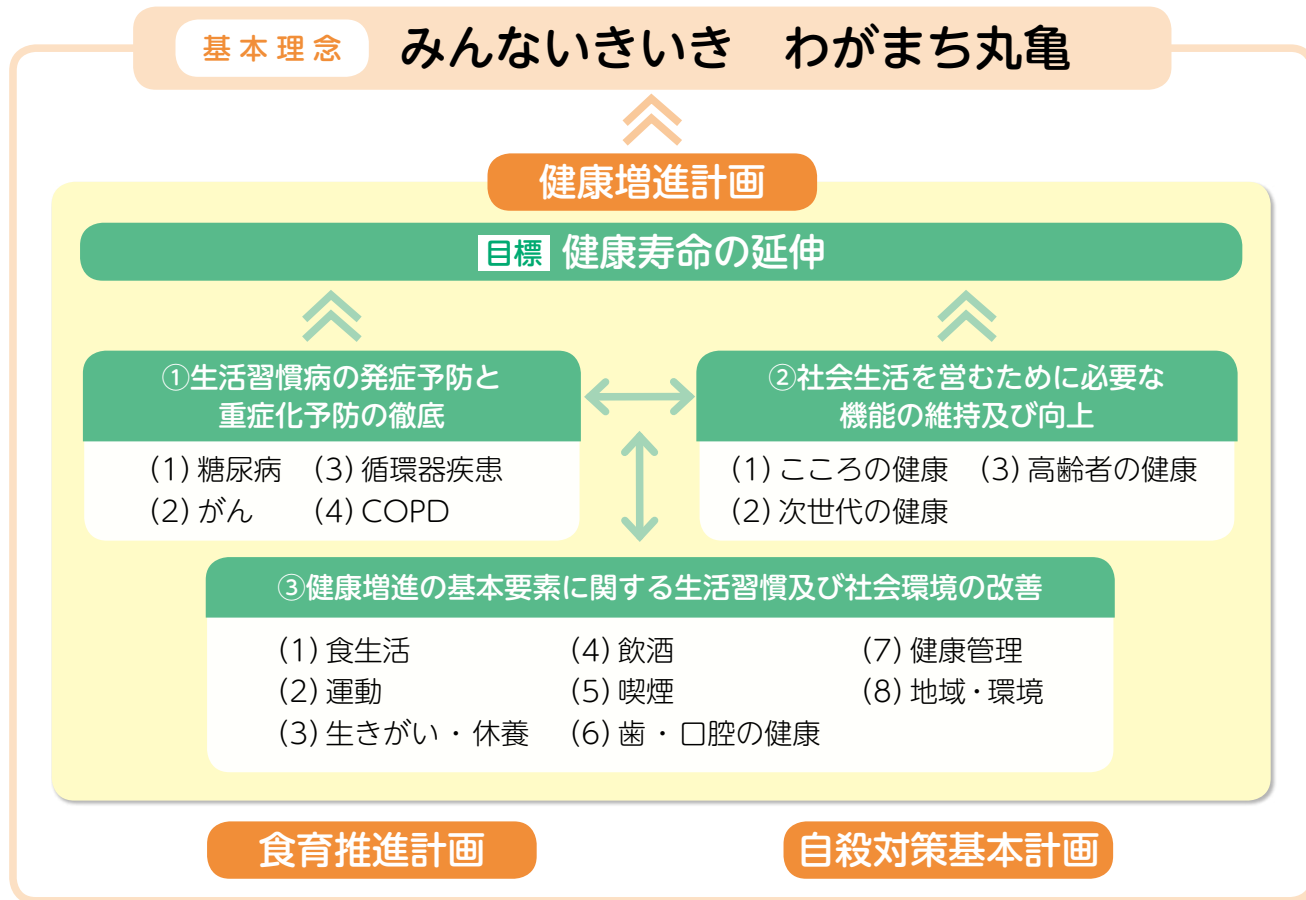
※平成29年度～令和元年度 健康づくり啓発ポスター入賞作品を掲載

健康増進計画

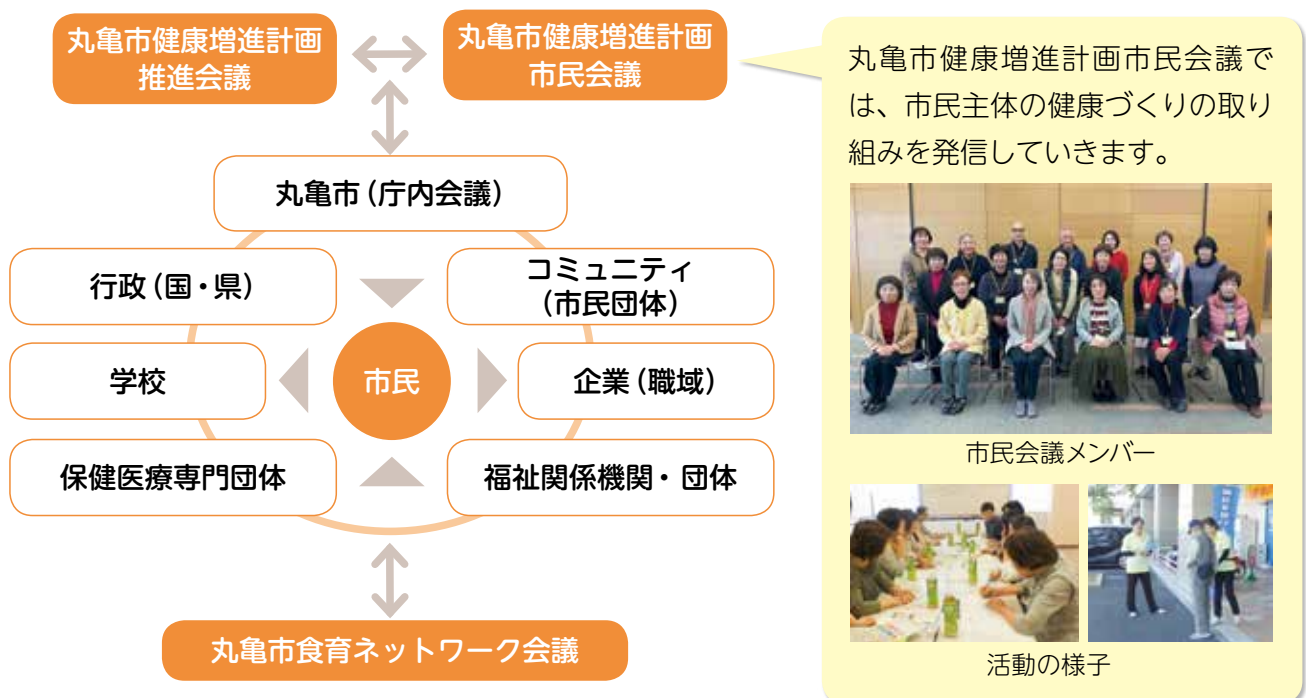


計画本編

施策体系

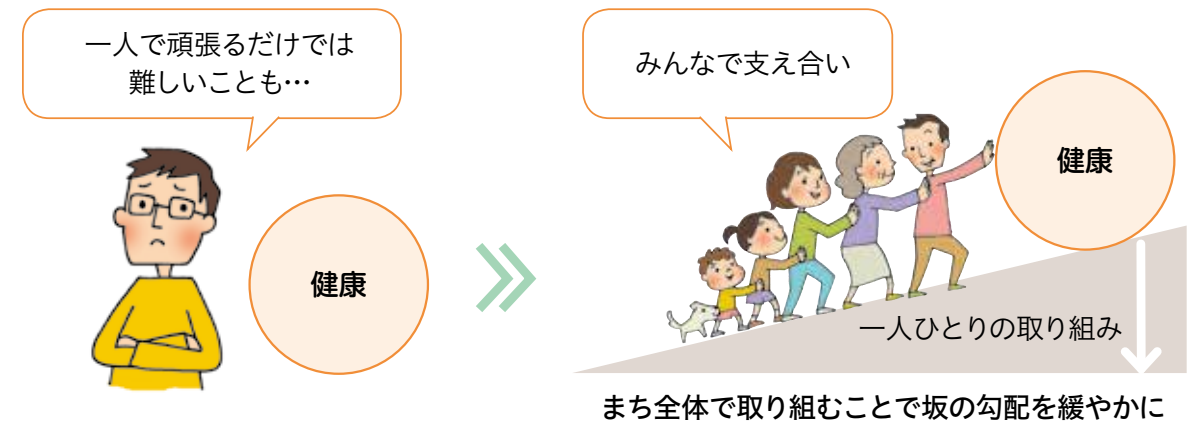


推進体制

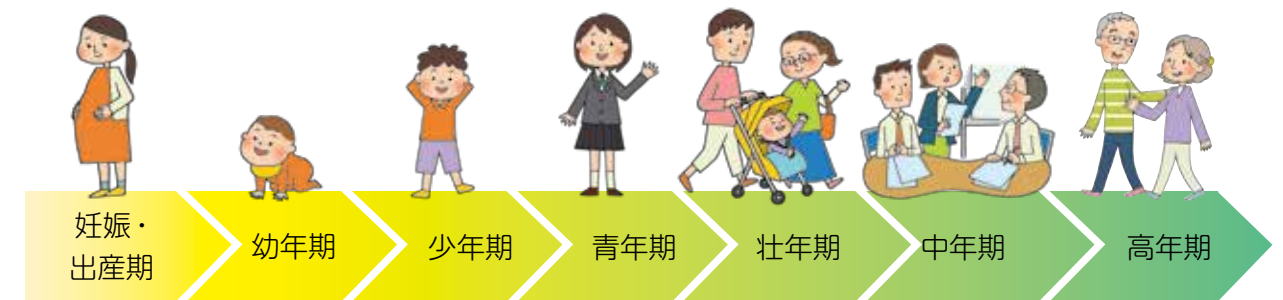


ヘルスプロモーションによる推進

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。そのために、市民の主体性を重視し、よりよい健康づくりに向けた行動ができるよう、環境を整備することが重要です。



後期計画では、**ライフステージに応じたアプローチを強化!**



ライフステージごとの生活習慣の特徴や関心事などに対して、効果的な発信や取り組みの推進

SDGsの推進 (計画とかかわりの深いゴール)

国連が定めるSDGs(持続可能な開発目標)の実現を計画の基本的な方向性を示すものとして位置づけ、計画全体を通して取り組んでいくものとします。



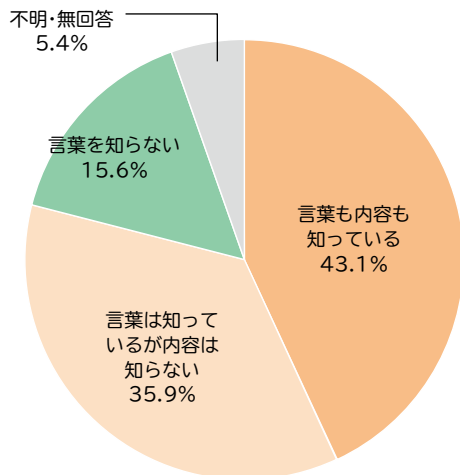
食育推進計画



食育啓発
チラシ一覧

「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめの実現をめざします

■「食育」について知っていますか



資料：丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査（令和2年10月実施）

正しい食生活を送り、健康を維持するには、一人ひとりが食を楽しく学び、食についての意識を高め、正しい食を選択し、実践する力を身につけることが重要です。

推進目標

- ① 自分にあった食生活の実践
- ② 食文化の継承と地産地消の推進
- ③ 食を取り巻く環境の整備

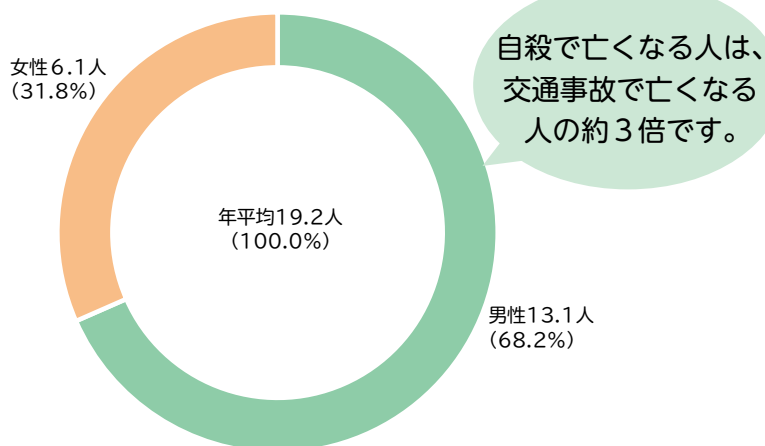
自殺対策基本計画



自殺予防
相談窓口

誰も自殺に追い込まれることのない まるがめの実現をめざします

■丸亀市の自殺死亡者数（平成24年～令和2年平均）



資料：自殺総合対策センター提供資料（警察庁「自殺統計」【自殺日・住居地】）
交通事故統計資料（香川県警察本部）・香川県統計年鑑

一人ひとりが命の尊さを理解し、自殺予防に主体的に取り組むことが重要です。

推進目標

- ① 自殺予防に対する理解促進
- ② 自殺予防に取り組む人材育成
- ③ 相談・支援体制の整備



第2次丸亀市健康増進計画
健やか まるがめ21【後期計画】概要版
令和4年3月

丸亀市 健康福祉部 健康課
〒763-8501 丸亀市大手町二丁目4番21号
TEL:0877-24-8806 FAX:0877-24-8830