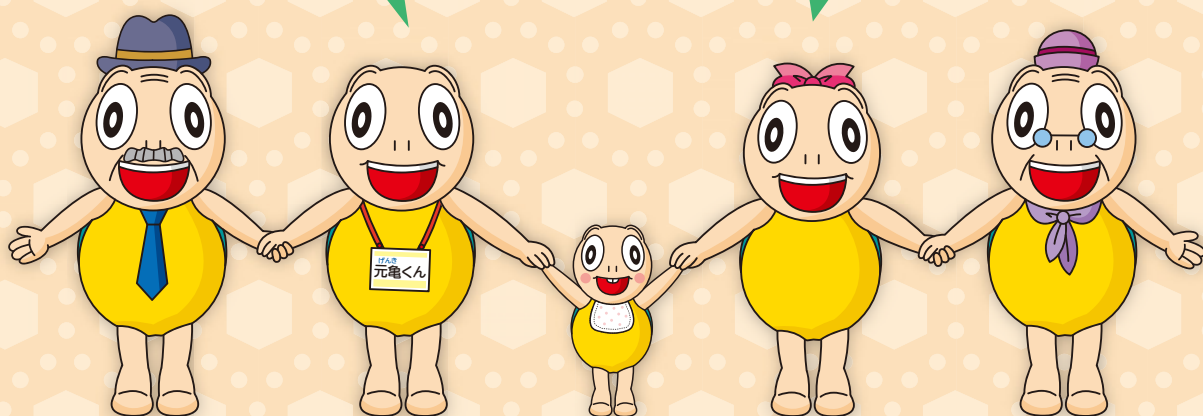


概要版

# MARUGAME

## 第2次 丸亀市健康増進計画

健やかまるがめ21



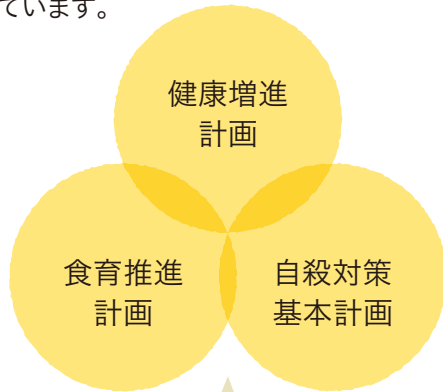
マスコットキャラクター  
『元亀(げんき)くん』

丸亀市

どうして  
この計画を  
つくったの？

## “市民が主役”の 健康づくりをめざして

第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」は、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策基本計画」の3つの計画から成り、丸亀市に住む誰もが、いきいきと暮らし続けられることをめざしています。「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策基本計画」の3つの計画では、それぞれの分野ごとに市民や地域・行政が取り組むことを明確にしています。



### ■第2次丸亀市健康増進計画 「健やか まるがめ21」の策定

丸亀市では、平成18年度から実施してきた第1次計画の見直しを行い、今回新たに第2次計画として策定しました。

平成29年度

初年度

平成33年度

中間評価

平成38年度

最終評価

### ■計画の期間

平成29年度から平成38年度までを計画期間とし、中間年度の平成33年度には、取り組み状況の検証・評価を行います。

## 必要なこと = ヘルスプロモーション

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。

### 《ヘルスプロモーション概念図》



まち全体で取り組むことで坂の勾配を緩やかに

ヘルス  
プロモーションで  
大事なこと

## “きっかけ”をつないで 継続的な健康づくりへ

ヘルスプロモーションによる推進においては、一人ひとりの健康づくりを支えるための様々な「つながり」を活かして、計画を推進していくことが重要です。

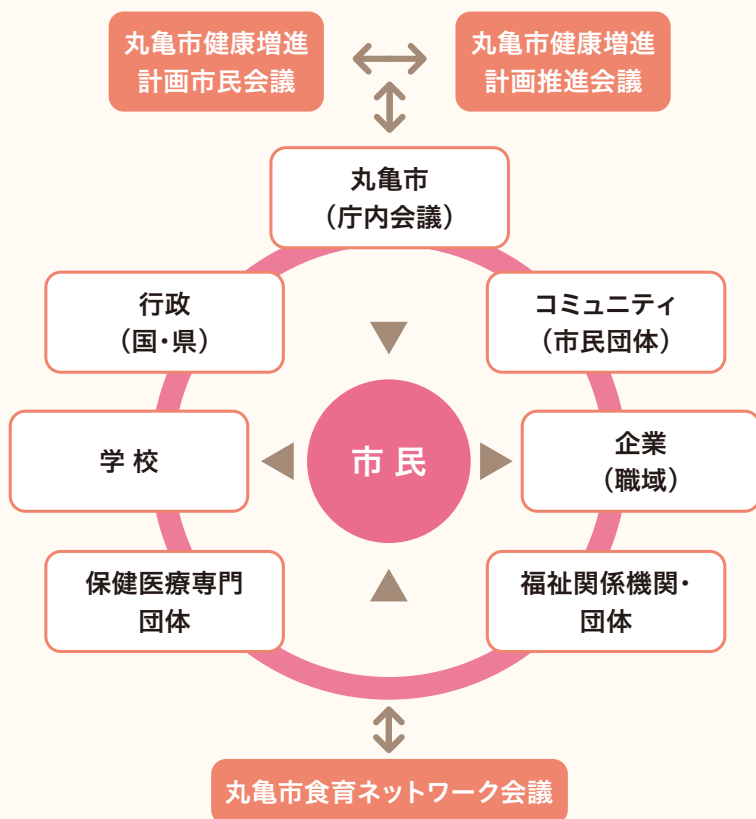
また、ライフステージに沿った健康づくりを「つなげて」いくことも重要です。



ライフステージごとの課題に応じた健康づくりを実施

## 計画を推進するために

生涯を通じて健康的な生活を送るためには、市民一人ひとりの自主的な取り組みはもちろん、地域・職場・学校・医療機関、そして行政などがそれぞれの役割に応じて支援していくことが重要です。



### ◆計画の推進に関わる機関◆

#### 丸亀市健康増進計画推進会議

- 計画についての進行状況を把握し、必要に応じて適切な助言を行います。

#### 丸亀市健康増進計画市民会議

- 計画の推進主体であり、市民が中心となって健康づくりを推進する活動組織です。

#### 丸亀市食育ネットワーク会議

- 食育に関わる関係機関・団体が取り組み状況の共有や意見交換などを通じて、協力体制を図る機関です。

## 第2次丸亀市健康増進計画

### ① 健康寿命の延伸



### ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

個人の生活習慣が病気の発生や進行に大きく関わる「生活習慣病」について、生活習慣の改善や健康診断受診による自身の健康状態の確認などに重点をおいた一次予防と、二次予防の推進、重症化予防へ向けた取り組みを強化します。

(1) 糖尿病 【重点取り組み】

(3) 循環器疾患

(2) がん

(4) COPD(慢性閉塞性肺疾患)

### ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り持続することが重要であることから、こころの健康を維持するための取り組みや、次世代及び高年期への支援を図っていきます。

(1) こころの健康

(3) 高齢者の健康

(2) 次世代の健康



### ④ 基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善

市民一人ひとりが日常的に自らの健康づくりに積極的に取り組むとともに、その取り組みを地域や行政が総合的かつ継続的に支援していくことをめざし、生活習慣に関する以下の8つの対象分野における課題を明らかにし、それぞれの解決に向けた取り組みを進めます。

(1) 食生活

(4) 飲酒

(7) 健康管理

(2) 運動

(5) 喫煙

(8) 地域・環境

(3) 生きがい・休養

(6) 歯・口腔の健康

# わがまち丸亀



## 第2次丸亀市 食育推進計画

計画のめざすもの

「食」で広がる 健康とふれあいの輪  
まるがめ

### 1 自分にあつた食生活の実践

妊娠・出産期

健康な子どもを生み育てるために、  
バランスのよい食事をとる

幼年期

正しい食習慣を身につける

少年期

食の体験を広げ、食に興味を持つ  
正しい食習慣を身につけ、家族と食  
事をとる

青年期

自分の食生活に関心を持ち、健全な  
食生活をおくる

壮年期

子どもたちの手本となるよう、望まし  
い食生活を実践する

中年期

食生活をふり返り、食の経験や文化  
を伝える

高齢期

体調にあわせたバランスのよい食事  
で元気に楽しく暮らす

### 2 食文化の継承と 地産地消の推進

食べ物に対する感謝の気持ちを持ち、  
食事マナーの定着

新鮮な地元産の農産物を積極的に活用する

郷土料理や地域の食文化を次世代に伝える



### 3 食を取り巻く環境の整備

食育の輪を広げる・つなげる

## 丸亀市 自殺対策基本計画

### 1 自殺予防に対する 理解促進

自殺は一部の人の問題ではなく、誰もが当事者になり得る重大な問題であるため、社会全体で対策に取り組む必要があります。

自殺について正しく理解し、  
防ぐことができる

### 2 自殺予防に取り組む 人材育成

自殺対策のゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市民一人ひとりが自分のできる範囲で自殺対策の主役となることが重要です。

自殺のサインに気づき、支える人を増やす

### 3 相談・支援体制の整備



悩みや困難を抱えた人が適切な支援にたどり着けるよう、行政・医療機関・関係機関が連携し、総合的な自殺対策を図るため、相談窓口の周知や、必要に応じて適切な機関へつなげる相談支援の体制づくりを行う必要があります。

孤立しない仕組みづくり


市民のみなさん  
が  
取り組むこと



# ライフステージに

	妊娠・出産期	幼年期(0～5歳)	少年期(6～14歳)
めざす姿	★健やかに子どもを 生み育てよう	★家庭で生活習慣の 基礎づくりに取り組もう	★成長にあわせた 生活習慣を身につけよう
食生活	毎日朝食をとる	「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づける	
運動	適度な運動を心がける	親子で体を使って遊ぶ 	好きな運動を見つけ 積極的に体を動かす
生きがい・休養	悩みごとは誰かに相談する	家族でコミュニケーションをとる	自分を大切に する気持ちを持つ
飲酒	飲酒しない		
喫煙	喫煙しない		
歯・口腔の健康	食後は歯みがきをする	歯みがきの習慣を身につける	
健康管理	妊婦健診を受ける	年齢に応じた定期健診を受ける	
地域・環境	 地域活動に親子で参加する		

# 応じた取り組み

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)
★正しい知識を持ち 自分の体を大切にしよう	★自分の心身に関心を持ち 健康づくりに取り組もう	★病気につながりやすい 生活習慣の改善を図ろう	★健康寿命を延ばし いきいきと生活しよう
家族や仲間と食事を楽しむ(共食)		毎日朝食をとる	
1日3回バランスのとれた食事をする		郷土料理や伝統食を次世代へ伝える	
		積極的に体を動かし、スポーツを楽しむ	仲間と一緒に無理のない運動を続ける
		こまめに体を動かし、 体重の増減に気をつける	日常生活の中で少しでも 体を動かす時間を多く持つ
十分な睡眠・休養をとる	自分なりのストレス解消法を持つ	悩みごとは誰かに相談する	趣味や生きがいを持つ
	適量を知り、飲みすぎない(20歳～)		
	休肝日を設ける(20歳～)		
	たばこの害を知り、吸わない(20歳～)		
受動喫煙に気をつける			
よく噛んで食べる			
定期的に歯科健(検)診を受ける	食後は歯みがきをする		
	定期的に健康診査を受ける		
地域であいさつする			
事故から身を守る			
	地域活動に積極的に参加する		

毎月10日は

けんこう

# 健幸 の日

## 始めます!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!

## 健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

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～

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ましょう～

2

**2(二)** コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

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ましょう～

3

**3** 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

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～

4

**4(事)** 故から身を守る日

～交通ルールを守りましょう～

9

**9(休)** 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

5

**5(ご)** はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら  
食事をしましょう～

10

**10(受)** 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましょう～