

はじめに



生涯にわたり、心身ともに元気でいきいきと健やかで幸せに暮らすことは、私たち共通の願いであり、社会全体の願いでもあります。

丸亀市では、平成 19 年度からの 10 年間、丸亀市総合計画に示す政策 5 本柱の一つであります「誰もが健康で安心して暮らせるまちを創る」を実現するため、市民の皆さまの参画のもと丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ 21」を策定し、総合的な健康づくりに取り組んでまいりました。

この度、平成 28 年度が計画最終年度となりますことから、これまでの取り組みについて検証するとともに、新たな健康課題や社会情勢などを踏まえ、平成 29 年度から平成 38 年度までの 10 ヶ年を期間として、第 2 次健康増進計画「健やか まるがめ 21」を策定いたしました。

本計画では、心身ともに健康で過ごすために、まず、市民一人ひとりが主役となって自分の健康に関心を持ち、自らが健康であるための方法を考え、実行していくことが大切であることから、市民が健康づくりに取り組む「きっかけづくり」を推進しております。毎月 10 日を「^{けんこう}健幸の日」に設定し、日々の健康づくりの 10 か条を掲げ、健康 10(寿)命を延ばすため、より一層の取り組みを進めてまいりますので、市民の皆さまや関係団体のご理解とご協力をお願い申し上げます。

さらに、市民の健康づくりをすすめていくためには、地域が担う役割も大きく、行政と協働した健康なまちづくりが不可欠であるため、社会全体で支援していく環境整備を図ってまいります。

また、「食」は健康と密接な関わりをもち、生活の基礎となるため、健康づくりと食育が相互に連携していくことが強く望まれます。そして、本市における自殺による死因別死亡率が全国よりも高い水準にあるため、こころの健康分野と連携を図りながら自殺対策に重点的に取り組む必要もあります。これらのことから、第 2 次丸亀市食育推進計画並びに丸亀市自殺対策基本計画を策定し、本計画と一体的に推進してまいります。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、ご協力いただきました保健医療推進委員会委員の皆さまをはじめ、貴重なご意見をいただきました健康増進計画市民会議構成員の皆さま、関係団体および市民の皆さまに厚くお礼申し上げます。

平成 29 年 3 月

丸亀市長

梶 正 治

目次

計画における重点取り組み	1
総論	3
1. 計画策定にあたって	4
2. 計画策定の趣旨	6
3. 計画の位置づけ	8
4. 基本理念	9
5. ヘルスプロモーションによる推進	10
6. 第1次計画からの主な変更点	12
7. 施策体系	13
8. 推進体制	14
丸亀市を取り巻く現状と課題	17
1. 統計データ	18
2. アンケート調査結果	29
3. まちの声から見える課題やアイデア	32
4. 第1次計画（後期計画）の評価	35
5. 丸亀市の取り組み	36
第2次丸亀市健康増進計画	41
1. 健康寿命の延伸	42
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	42
（1）糖尿病	42
（2）がん	45
（3）循環器疾患	47
（4）COPD	49
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	50
（1）こころの健康	50
（2）次世代の健康	53
（3）高齢者の健康	55
4. 基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善	57
（1）食生活	57
（2）運動	65
（3）生きがい・休養	69
（4）飲酒	74
（5）喫煙	77
（6）歯・口腔の健康	80

(7) 健康管理 -----	82
(8) 地域・環境 -----	84
5. ライフステージごとの目標と推進方針 -----	89
第2次丸亀市食育推進計画 -----	95
1. 丸亀市の食育に関する現状 -----	96
2. 計画の目標 -----	99
3. 具体的な取り組み -----	100
(1) 自分にあった食生活の実践 -----	100
(2) 食文化の継承と地産地消の推進 -----	107
(3) 食を取り巻く環境の整備 -----	109
4. 推進体制 -----	110
丸亀市自殺対策基本計画 -----	111
1. 計画の目標 -----	112
2. 具体的な取り組み -----	113
(1) 自殺予防に対する理解促進 -----	113
(2) 自殺予防に取り組む人材育成 -----	114
(3) 相談・支援体制の整備 -----	115
資料編 -----	117
1. 第1次計画（後期計画）の評価一覧 -----	118
2. 用語集 -----	125
3. 策定スケジュール -----	128
4. 組織名簿 -----	129

計画における重点取り組み

丸亀市は市民のきっかけづくり に取り組みます！



今、丸亀市に必要なもの

◆無関心層へのアプローチ

健康に対する関心の高い人と無関心な人との差が広がっています。今後は無関心層に対しても、自分の健康に関心を持ってもらうきっかけづくりが必要です。

◆子どもの頃からの規則正しい生活習慣の定着

子どもの頃からの規則正しい生活習慣の習得は、大人になった時の生活にも影響を与える重要なものです。家庭はもちろん、学校や地域とも連携し、子どもの頃からよい生活習慣を身につけられる環境を整える必要があります。

◆地域特性に応じた（活かした）地域に根付いた活動

地域が担う健康づくりの役割は大きく、17 地区の各コミュニティにおける課題の把握を行うとともに、地区の特色を活かしながら、地域に根付いた活動を進める必要があります。

今後、丸亀市が取り組むこと

市民発信プロジェクト①

毎月 10 日を“^{けんこう}健幸の日”に設定



市民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、毎月 10 日を「健幸の日」に設定します。本市に住む人が健康でいきいきと暮らしながら、幸せを実感できるまちの実現に向けて、「健幸の日」を広く周知し、市民の健康づくりへの一歩となるような啓発を行っていきます。

※重点取り組みのマークについては、P12 に記載しています。

健幸 10 か条の設定

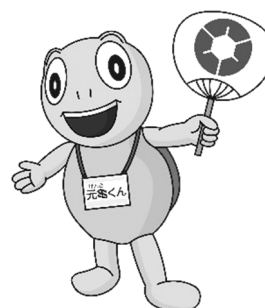


日々の健康づくりの一環として、生活に取り入れられる健幸 10 か条を設定しました。健康寿命の延伸をめざして、できることから始めてみましょう。

10 か条続けて 健康 10 (寿) 命を延ばそう！

	健幸 10 か条	取り組み分野
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ょう～	生きがい・休養
2	2 (二) コチン Stop の日 ～今日はたばこを忘れてみましょう～	喫煙
3	3 食 3 つの器で食べる日 ～バランスよく食べましょう～	食生活
4	4 (事) 故から身を守る日 ～交通ルールを守りましょう～	地域・環境
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～	食生活
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～	運動
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～	地域・環境
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～	歯・口腔の健康
9	9 (休) 肝日をとる日 ～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～	飲酒
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～	健康管理

健康づくりは毎日の積み重ね。
まずは、できることから
始めてみよう！



※健康寿命については、P21 に記載しています。



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

総論

1.

計画策定にあたって

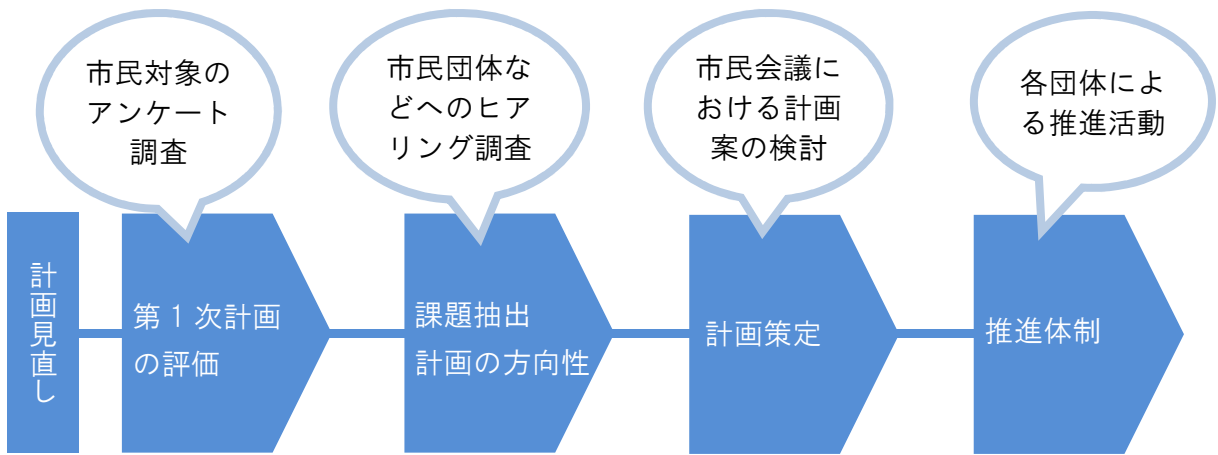
市民とつくる第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」

これまで本市では、丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」（以下、第1次計画）のもと、市民の健康増進に向けて取り組んできました。健康づくりの主役は市民であることから、市民が自らの役割を自覚し、行動する過程が重要であると考え、計画の策定、実施、評価の各段階において、市民の参加を得てきました。

また、計画の推進主体である「丸亀市健康増進計画市民会議」は、市民が主体となって健康づくりを推進する活動組織であり、計画策定後も「心の健康」「運動」「食事」「健康管理」「地域・環境」の5つのグループごとに、それぞれ具体的な推進内容などについて検討し、健康増進計画や健康づくりについての啓発に取り組んできました。

第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」（以下、本計画）の策定においても、これまで同様に市民や市内で活動する各種団体などから意見を聴取し、市の健康課題の把握や今後の方向性決定のための検討材料とするなど、市民の参加を得ながら、市民とともにつくる計画となっています。

策定過程における市民参加



市民会議各グループによる推進活動の継続



健康づくりの主体・担い手は市民の皆さんです

ライフスタイルの多様化や経済情勢の変化などを受け、昨今の健康に対する個人の意識は、関心の高い人と無関心な人の二極化が進行していると言われています。しかしながら、自身の健康状態は、幸福度との関連も高く、誰もが健康で安心して暮らしていきたいと願っています。

そのため、健康づくりを「ひとごと」ではなく、「じぶんごと」として捉え、より多くの市民が自身の健康について関心を持ち、一人ひとりが本計画の理念である「みんないきいき わがまち丸亀」の実現のために、主体的に取り組むことをめざしています。

市民が健康を実感できるよう推進します

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。

そのため行政は、多様な主体と連携するとともに、市民の主体的な健康づくりや各団体・各地域における取り組みを支援し、様々な関連施策の実施によって、市民の健康状態に応じた健康づくりを総合的に推進します。

また、本計画は本市における健康づくりを市民みんなで実践していくための計画と位置づけていることから、市民一人ひとりに行き届くように計画の周知はもちろん、地域に根付いた活動を推進し、市民が健康を実感できるまちをめざします。



2.

計画策定の趣旨

(1) 健康増進計画

本市では、平成 19 年度から平成 28 年度を計画期間とする第 1 次計画を策定し、ヘルスプロモーションの理念のもと「みんないきいき わがまち丸亀」をキャッチフレーズに、市民一人ひとりが、健やかにいつまでも社会とともに、いきいきと暮らし続けることをめざし、総合的かつ計画的に推進してきました。また、平成 25 年には「丸亀市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行し、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進に向けて取り組んでおり、本計画内でも歯と口腔の健康分野において、関係機関や市民の取り組みを明記しています。

しかしながら、社会環境の変化がもたらす生活習慣・ライフスタイルの変化などにより、がん、糖尿病、心臓病などの生活習慣病は増加の一途をたどり、高齢化が進む中、医療費や介護費も増加を続けています。また、近年の社会・経済情勢の変化に伴い、医療機関への受診や望ましい健康習慣の獲得などについて格差が生じていると言われており、今後は行政による支援だけでなく、市民一人ひとりが自らの健康づくりに取り組むことのできる仕組みづくりが求められています。

こうした中、国は平成 25 年より新たな健康課題や社会背景などを踏まえた「健康日本 21（第 2 次）」を策定しました。「健康日本 21（第 2 次）」では個人の健康づくりを支える社会環境を総合的に整備していくことが重視され、健康格差の解消が掲げられたことにより、今後は自治体ごとの格差縮小に向けた取り組みが進んでいくことが予想されます。

本市では、これらの状況を踏まえて国や県の動向及び本市が抱える健康課題に対して、市民の健康づくりを推進するために、本計画を策定します。

(2) 食育推進計画

現代社会において、ライフスタイルや価値観の変化により、食に対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあると懸念されており、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、伝統的食文化の喪失などの様々な問題が顕在化しています。

国では、こうした諸問題の対応として、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる課題を踏まえ、平成 28 年に「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。

本市では、平成 23 年度の第 1 次計画（後期計画）の見直しにあわせ、「丸亀市食育推進計画」を平成 24 年度に策定し、『「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ』の目標のもと、市民の望ましい食習慣や食育に関する正しい知識の習得の手助けとなるよう、食育に関する施策を推進してきました。

今後もさらなる食育の推進に向けて、国や県の動向を踏まえながら、関係課及び団体との連携、情報交換などを図り、食育に関する取り組みの輪を広げることで、一体的な食育の推進をめざし、「第 2 次丸亀市食育推進計画」を策定します。

(3) 自殺対策基本計画

国における自殺者数は、平成 10 年に年間 3 万人を超え、その後も高い水準で推移しており、重大な社会問題となっています。このような中、平成 18 年に国を挙げて自殺の防止を図るため、「自殺対策基本法」が施行されるとともに、平成 19 年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。また平成 28 年 4 月には、「自殺対策基本法」の一部が改正され、市町村は「自殺総合対策大綱」及び都道府県自殺対策計画ならびに地域の実情を勘案して市町村自殺対策計画を定めるものとされました。

本市においても、自殺が社会問題となっている状況を考慮し、これまで第 1 次計画の中で、心の健康づくり対策を掲げ、取り組んできましたが、自殺による死亡率は全国よりも高い水準にあり、依然として厳しい状況にあります。市民一人ひとりが自殺予防の主役として自殺の問題に目を向け、命の大切さや自殺に関する理解を深めることが必要です。

そのため、「丸亀市自殺対策基本計画」を策定し、市民が主体となって、みんなで支え合う健やかに暮らせるまちの実現をめざします。

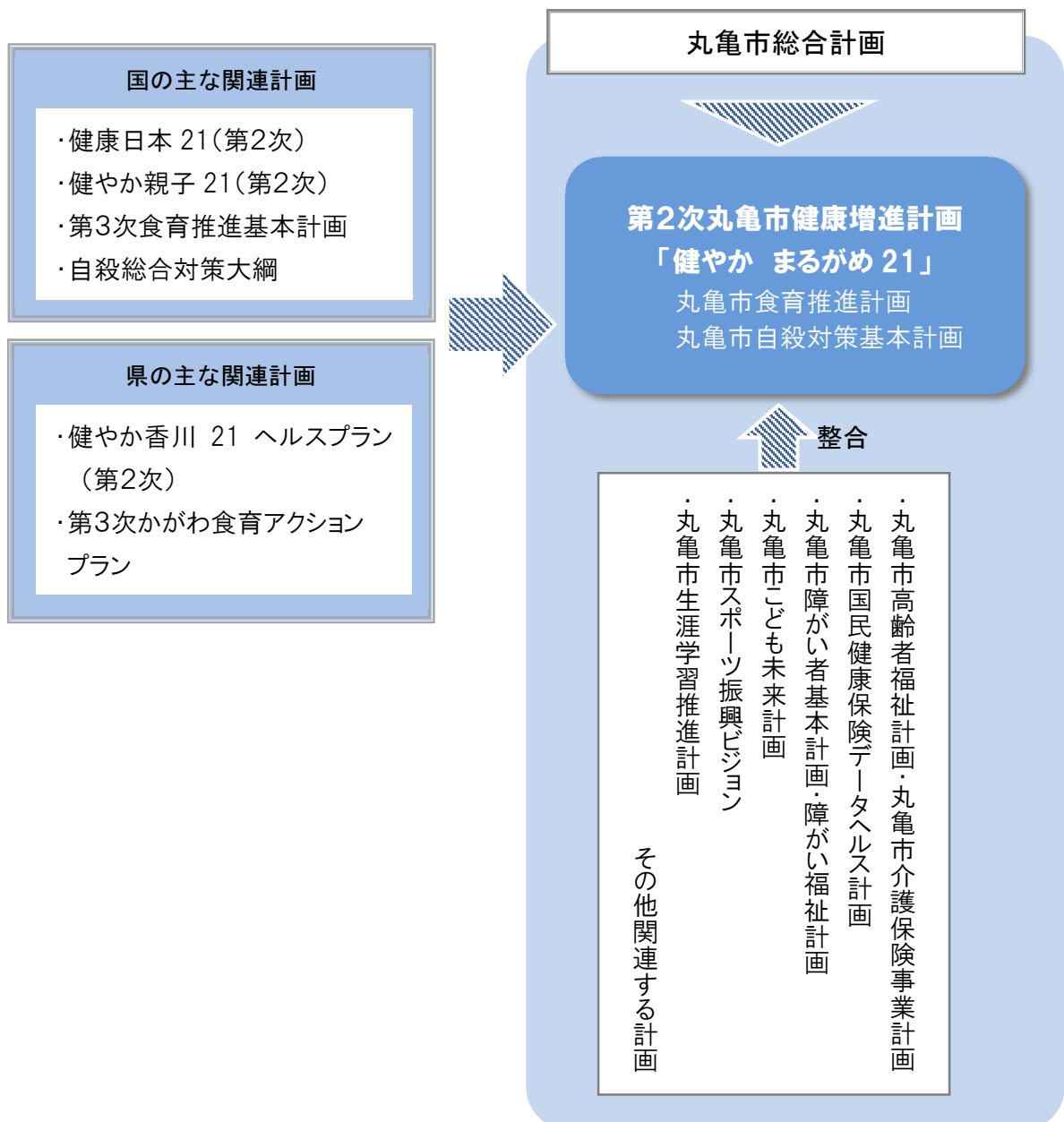
3.

計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、「食育基本法」第18条2項に基づく「市町村食育推進計画」、「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」にあたるものです。

また、「丸亀市総合計画」を上位計画とし、市民の健康づくりを支えるため、保健・福祉部門のみならず、スポーツ・生涯学習・まちづくりなどの市民生活に密着した本市の様々な行政計画などとの整合性を十分図りながら推進するものとします。

■関連計画との位置づけ



4. 基本理念

第1次計画の策定から10年が経ち、市民を取り巻く環境や個人の価値観は大きく変化しています。これに伴い新たな健康課題も顕在化しており、本計画では、こうした社会潮流や地域の現状・健康課題の変化などを踏まえ、今後10年を見据えながら、第1次計画における基本理念である「みんないきいき わがまち丸亀」を引き続き、本計画の基本理念に掲げ、市民が元気でこころ豊かに過ごせる丸亀市をめざします。

また、ライフステージに応じた健康づくりに向けた支援が行えるよう、市民や地域、行政の取り組みを明確にしながら、さらなる健康寿命の延伸を図ります。

みんないきいき わがまち丸亀



～「みんないきいき わがまち丸亀」の実現に向けて～

基本理念の実現に向けて、具体的にめざす姿（まち）として、ヒアリング調査では次のような姿が見えてきました。

- 目標や生きがいを持ちながら、自分らしく過ごせる
- いつも笑顔で楽しく、幸せを感じながら前向きに過ごせる
- 人や地域のつながりが強く、愛着が持てるまち
- 活気があふれ、にぎわいのあるまち など

あなたの思う「みんないきいき わがまち丸亀」の姿（まち）に向けて、健康づくりに取り組みましょう。

5.

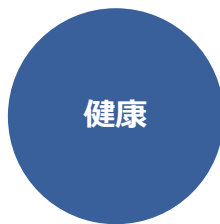
ヘルスプロモーションによる推進

(1) ヘルスプロモーションの考え方

本計画では、第1次計画から引き続き、「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」という WHO が掲げるヘルスプロモーションの考えのもと、一人ひとりが自分の健康を維持・増進するために主体的に取り組むことが重要であると考えます。

■ヘルスプロモーションの概念図

一人で頑張るだけでは
難しいことも…



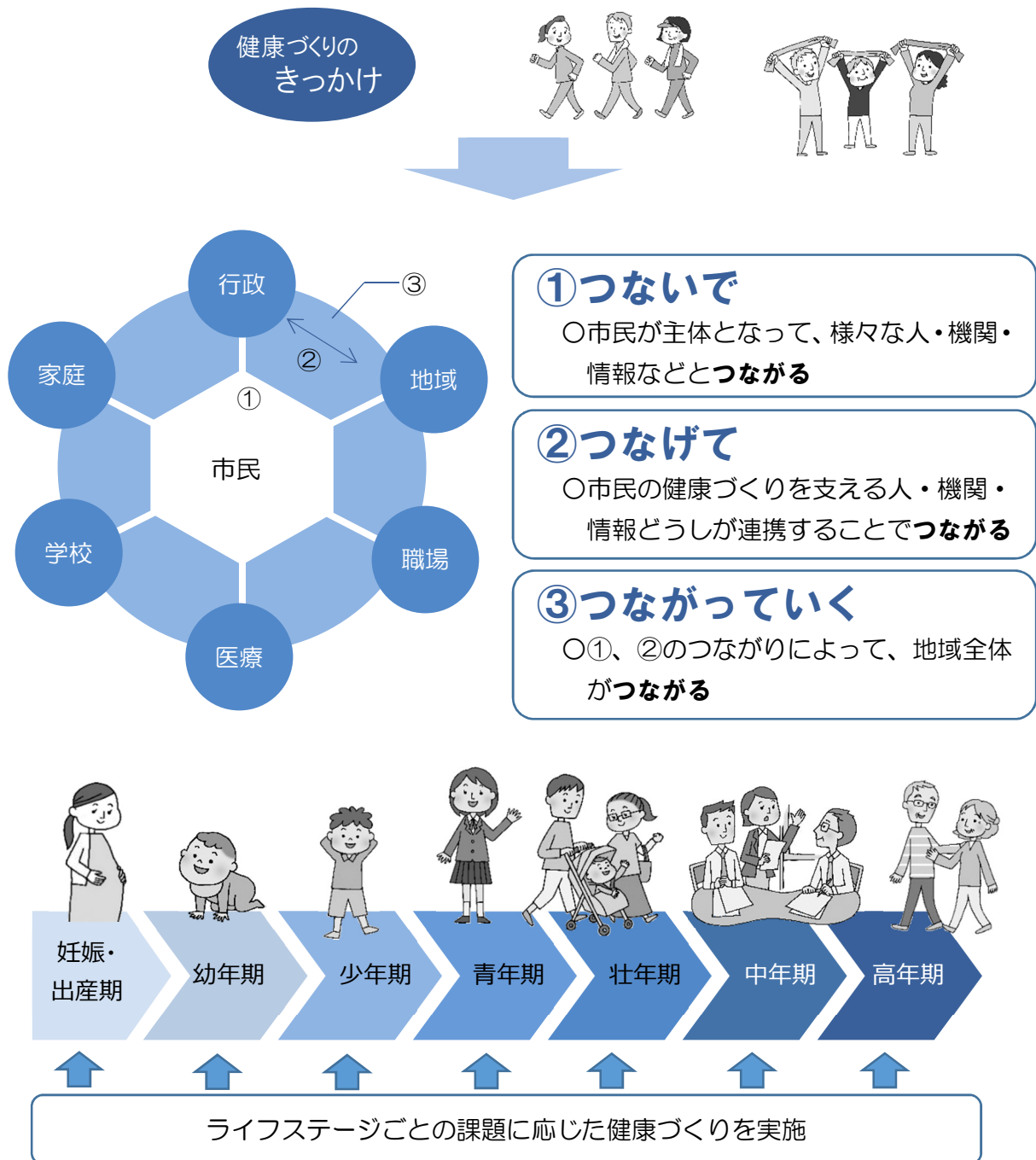
一人ひとりの取り組み

まち全体で取り組むことで
坂の勾配を緩やかに

(2) 健康づくりを支えるつながり

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。



きっかけをつないで、継続的な健康づくりを実現する

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

6.

第1次計画からの主な変更点

第1次計画の評価や計画推進におけるポイントを踏まえ、以下の変更を行いました。

(1) 施策体系の見直し

第1次計画では、基本理念の実現に向けて大目標、中目標、小目標を設定し、分野ごとの取り組みを行ってきましたが、生活環境やライフスタイルの変化に伴った新たな健康課題への取り組みの必要性や、国や県の計画が第2次計画として見直しが行われたことを踏まえ、施策体系を変更しました。

(2) 重点取り組みの設定

計画の理念である「みんないきいき わがまち丸亀」の実現に向けて、本市の現状や健康課題を踏まえ、市として重点的に取り組んでいくべき項目を設定しました。

◇きっかけづくり

市民の健康寿命の延伸を図るために、無関心層を含め、市民が自分の健康に関心を持ち、実践できるきっかけづくりを行います。

◇糖尿病の発症・重症化予防

県は全国的にみても糖尿病受療率が高く、本市も県と同様の傾向がみられることから、一次予防による糖尿病の発症予防や早期発見による重症化予防に取り組めます。



該当のページや施策には、左記の重点取り組みマークを表示しています。

(3) 自殺対策基本計画の導入

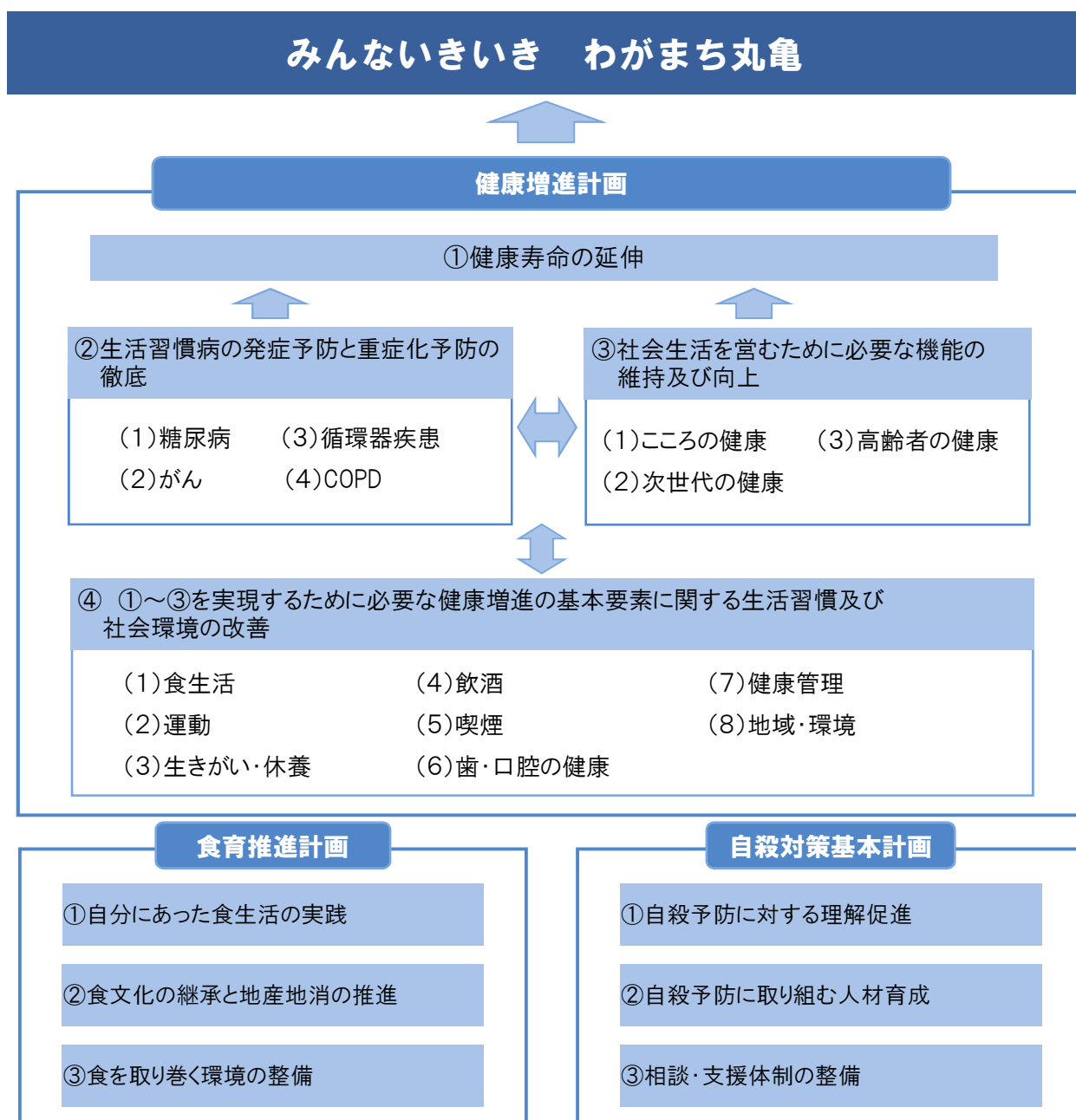
自殺が社会問題となっている状況を鑑み、国では平成24年に「自殺総合対策大綱」が見直され、国や地域における自殺対策の強化が図られています。本市でも、第1次計画で心の健康づくりによる自殺予防に取り組んできましたが、自殺による死亡率は国よりも高い現状にあることから、「丸亀市自殺対策基本計画」を策定し、さらなる自殺予防対策に取り組めます。

7.

施策体系

計画の施策体系は、以下のとおりです。なお、健康増進計画における主な推進主体は、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、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上については、主に行政（市）が主体となって取り組みます。④①～③を実現するために必要な健康増進の基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善については、市民・地域・行政が連携しながら取り組みます。

基本理念



総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

8.

推進体制

(1) 推進体制

本計画は、本市が中心となり、市民、地域、団体、企業、関係機関などがそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進します。17地区のコミュニティでも、情報交換などを行いながら地区ごとの特性に対応した取り組みを進めます。

また、計画を進めるために、「丸亀市健康増進計画推進会議」「丸亀市健康増進計画市民会議」「丸亀市食育ネットワーク会議」を設置します。各会議の位置づけは以下のとおりです。

○丸亀市健康増進計画推進会議

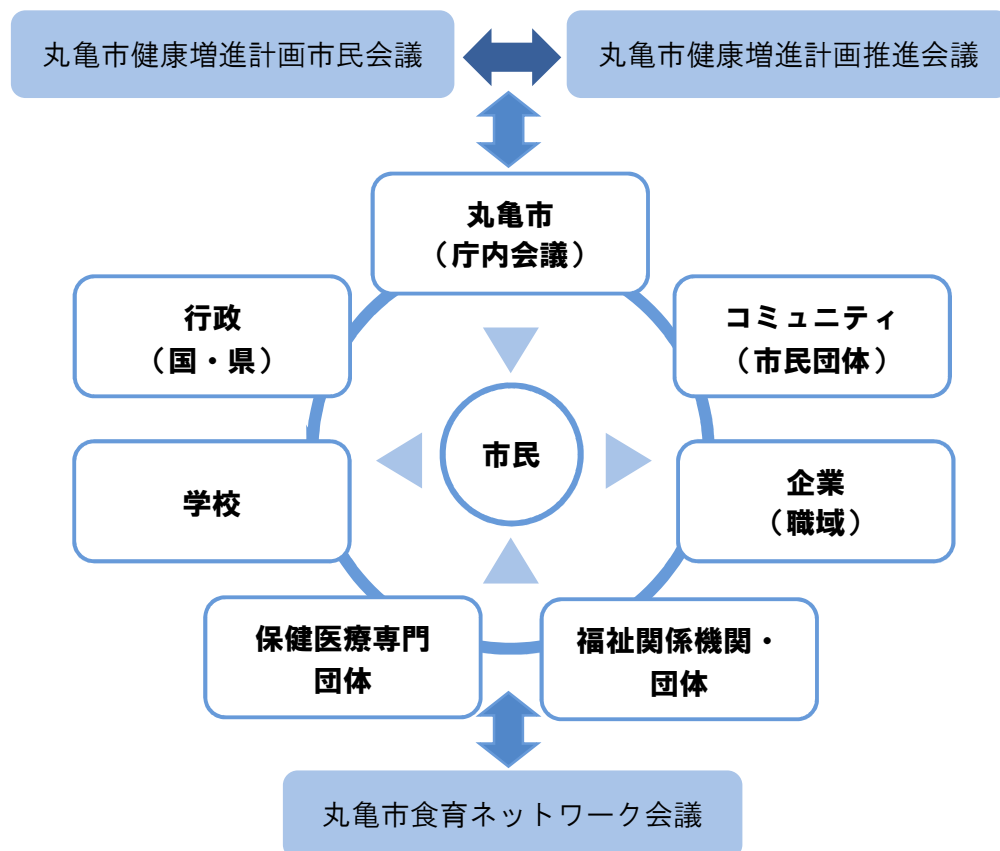
本計画についての進行状況を把握し、必要に応じて適切な助言を行います。

○丸亀市健康増進計画市民会議

団体の立場や市民の代表として、健康づくり実施計画を進めるための意見交換を行います。

○丸亀市食育ネットワーク会議

食育を推進する各種団体、関係機関が連携を図り、市民の食育に関する効果的な取り組みについて意見交換を行います。



(2) 計画の評価

本計画は、平成 29 年度から平成 38 年度までを計画期間としており、計画の中間期にあたる平成 33 年度には、取り組み状況の検証・評価に基づき、必要に応じて計画の見直しを行います。

H29 年度	H30 年度	H31 年度	H32 年度	H33 年度	H34 年度	H35 年度	H36 年度	H37 年度	H38 年度
見直し 									目標 年次

○取り組み状況の検証・評価

中間評価・最終評価時には、本計画に掲げている数値目標について、アンケートや統計データを用いて達成状況を確認し、市民意識や実態の変化などを把握するとともに、結果を分析することで、施策や事業の改善につなげます。

○進行管理

丸亀市健康増進計画推進会議や丸亀市健康増進計画市民会議に対し、目標の達成度や活動の成果、その他定期的に把握できる指標（各種健康診査結果）などを報告します。



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

丸亀市を取り巻く現状と課題

1.

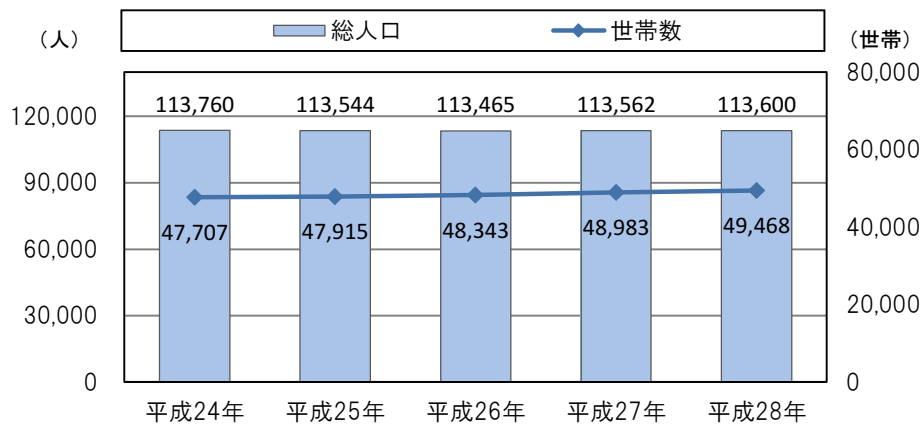
統計データ

(1) 総人口・世帯数

総人口をみると、平成 24 年をピークに減少傾向にありましたが、平成 27 年以降はわずかに増加しながら横ばいで推移しています。

世帯数をみると、年々増加しており、平成 24 年から平成 28 年にかけて 1,761 世帯の増加となっています。

■総人口と世帯数の推移

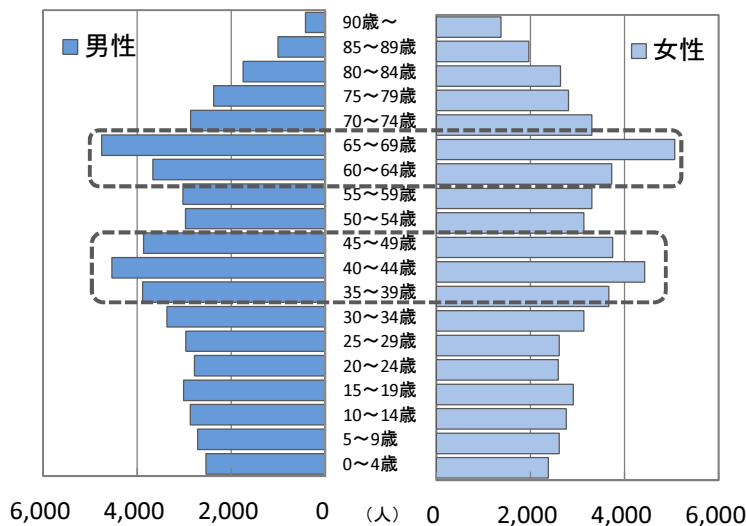


資料：住民基本台帳（丸亀市）各年 10 月 1 日

(2) 人口ピラミッド

年齢別人口構成をみると、本市では「35～49 歳」「60～69 歳」の層で人口が多くなっています。

■人口ピラミッド(平成 28 年 10 月 1 日)

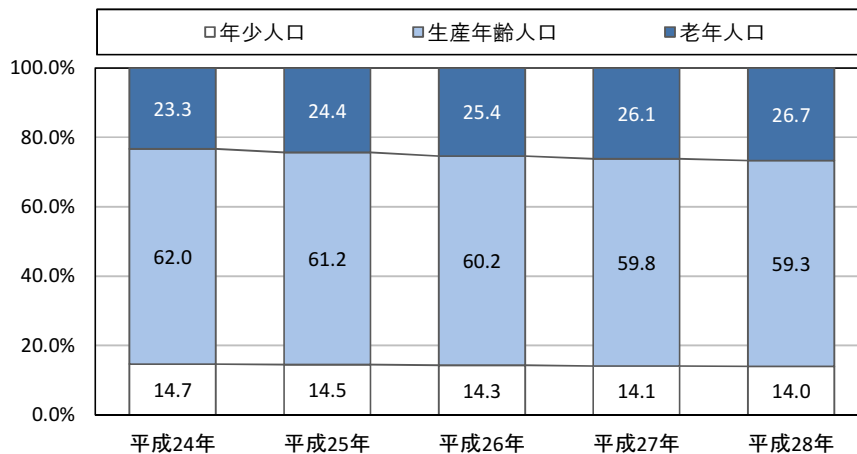


資料：住民基本台帳（丸亀市）

(3) 年齢3区分別人口割合

年齢3区分別人口割合をみると、年少人口と生産年齢人口の割合は低下していますが、老年人口の割合は上昇しています。

■年齢3区分別人口割合の推移



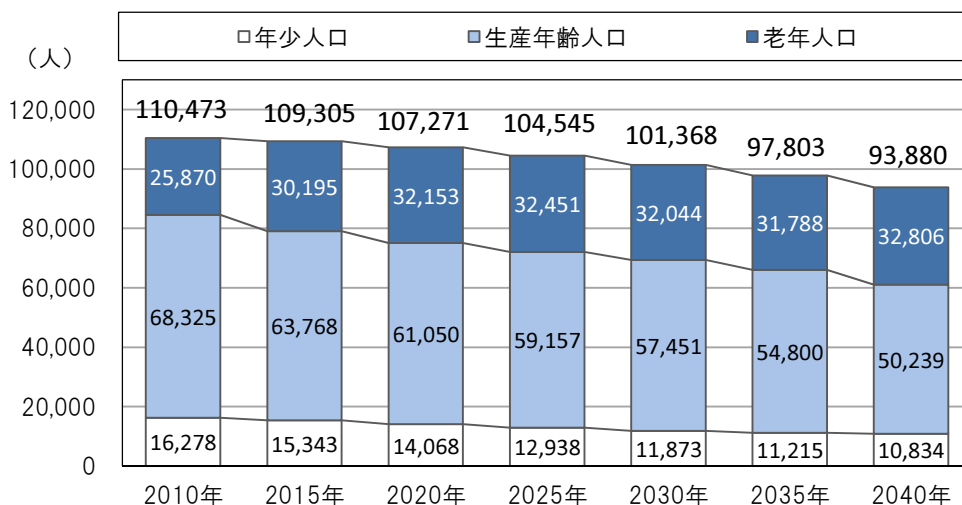
資料：住民基本台帳（丸亀市）各年 10月1日

(4) 将来人口の長期的な見通し

国立社会保障・人口問題研究所の人口推計によると、総人口は2010（平成22）年では110,473人ですが、2040（平成52）年には93,880人に減少すると予測されています。

年齢3区分でみると、年少人口、生産年齢人口ともに減少が続く一方で、老年人口は、2025（平成37）年までは増加しており、少子高齢化に伴う人口減少が続くと予測されます。

■国立社会保障・人口問題研究所による将来人口推計



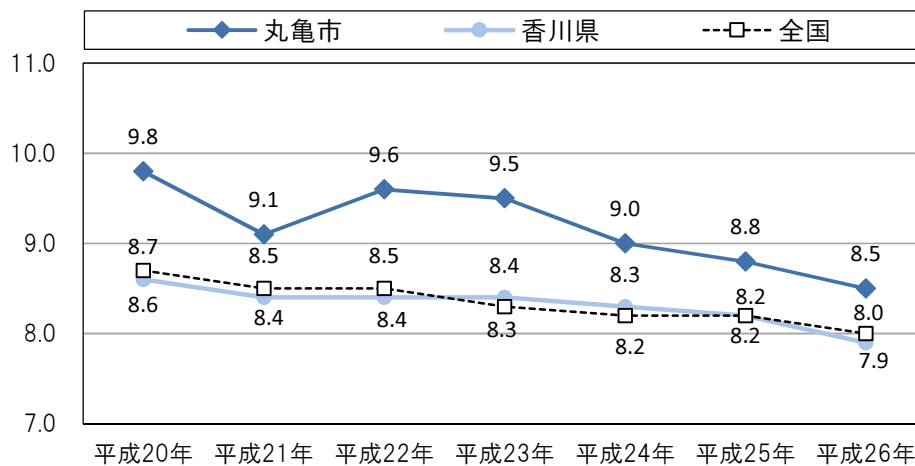
資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成25年3月推計）」準拠

(5) 出生率と死亡率

出生率の推移をみると、平成 22 年に上昇に転じて以降、年々低下していますが、県や国よりは高くなっています。

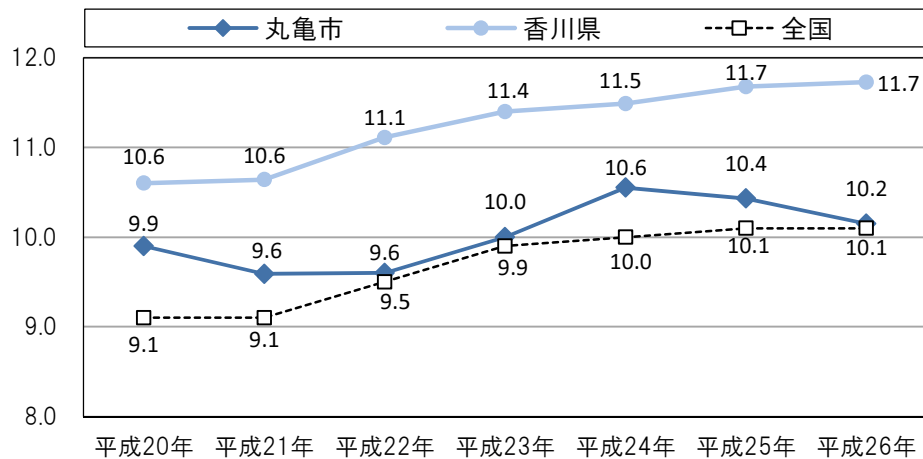
死亡率の推移をみると、県や国では高齢化に伴い上昇傾向にあります。本市では年によって増減しており、県よりは低いものの、国と近い推移となっています。

■出生率(人口千対)の推移



資料：香川県保健統計指標、人口動態調査

■死亡率(人口千対)の推移



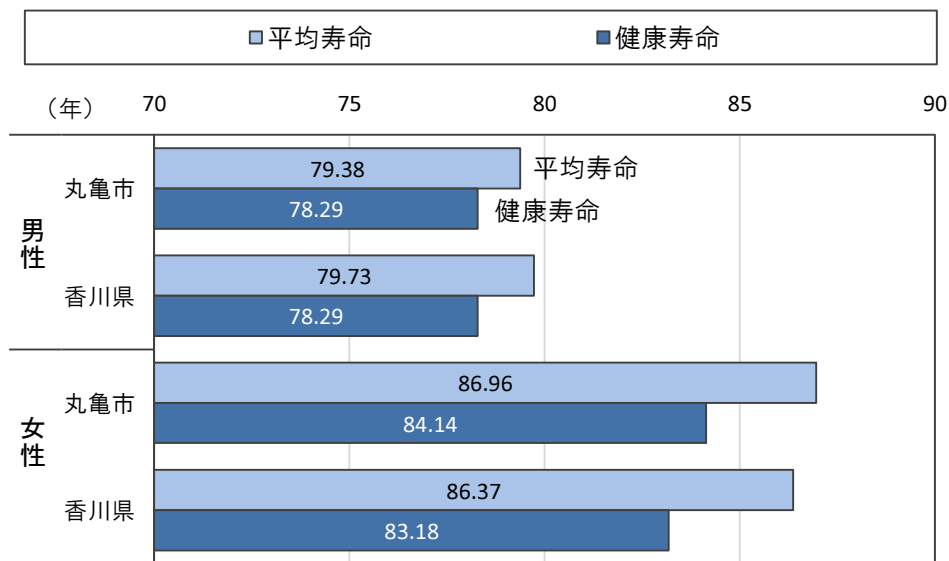
資料：香川県保健統計指標、人口動態調査

(6) 平均寿命・健康寿命

平成 22 年の平均寿命をみると、男性では 79.38 年、女性では 86.96 年となっており、女性は県を上回っています。

一方、健康寿命をみると、男性では 78.29 年、女性では 84.14 年となっています。また、平均寿命と健康寿命の差をみると、男性よりも女性の方が大きくなっています。

■平均寿命と健康寿命(平成 22 年)



資料：健やか香川 21 ヘルスプラン（第 2 次）

●平均寿命とは…

出生時（0 歳）の平均余命のことです。

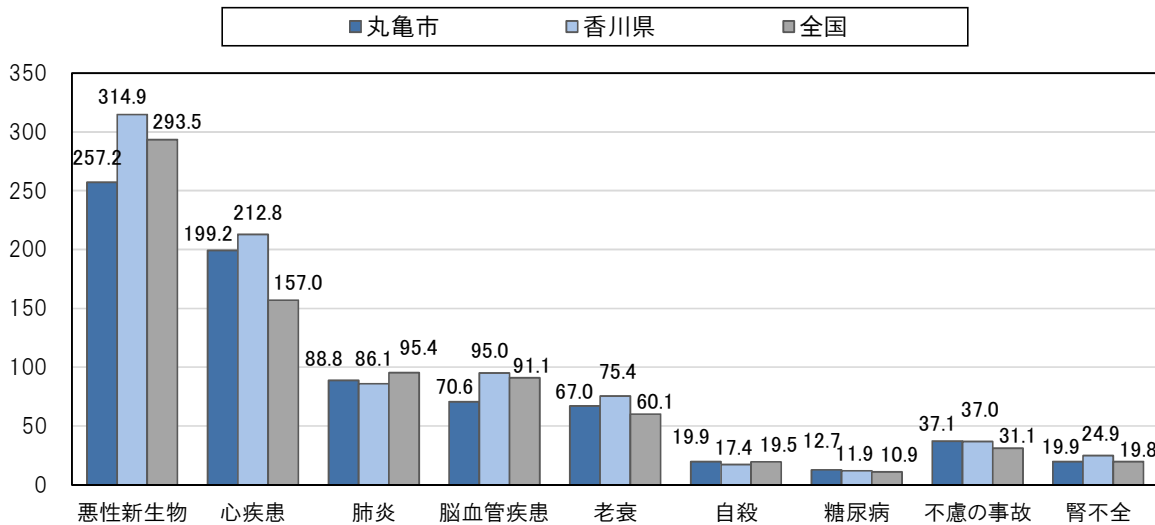
●健康寿命とは…

日常生活を自立して、または制限なく生活できる期間のことです。

(7) 死因別死亡率

死因別死亡率をみると、「悪性新生物」が最も高くなっていますが、県や国よりも低い数値となっています。また、「糖尿病」「自殺」「不慮の事故」においては、県や国よりもやや高くなっています。

■死因別死亡率の割合(人口 10 万対)(平成 26 年)

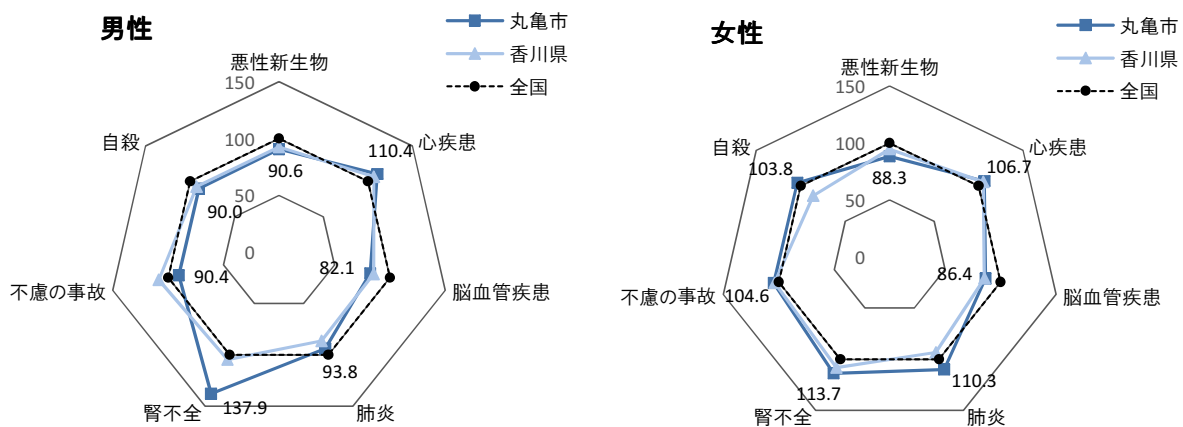


資料：香川県保健統計指標、人口動態調査

(8) 標準化死亡比

標準化死亡比 (SMR 平成 20 年—平成 24 年平均) をみると、男性では、「心疾患」「腎不全」で国、県よりも高くなっています。女性では「心疾患」「肺炎」「不慮の事故」「自殺」で国、県よりも高くなっています。

■標準化死亡比(SMR 平成 20 年—平成 24 年平均)

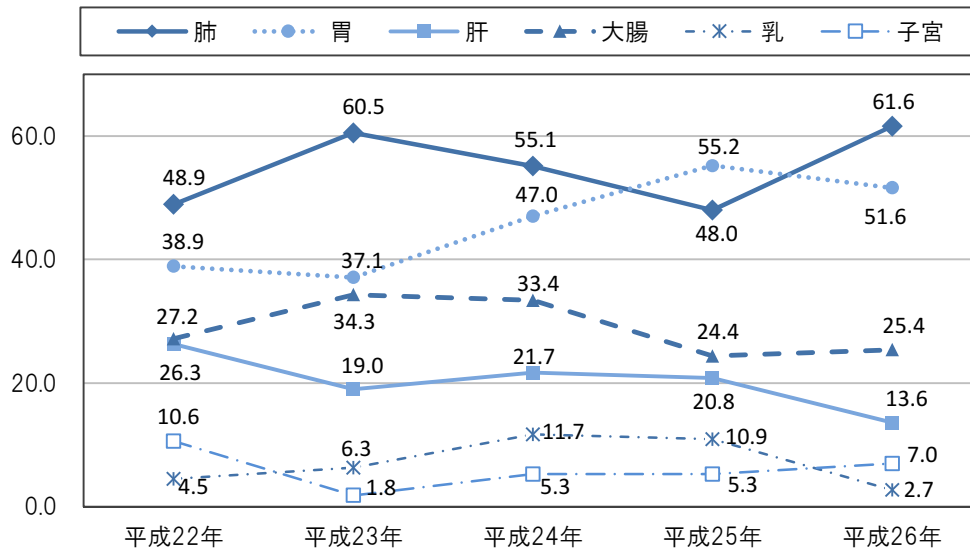


資料：香川県保健統計指標

(9) がん部位別死亡率

本市のがんの部位別死亡率の推移をみると、平成26年では「肺」が最も高く、次いで「胃」「大腸」となっています。

■がん部位別死亡率の推移

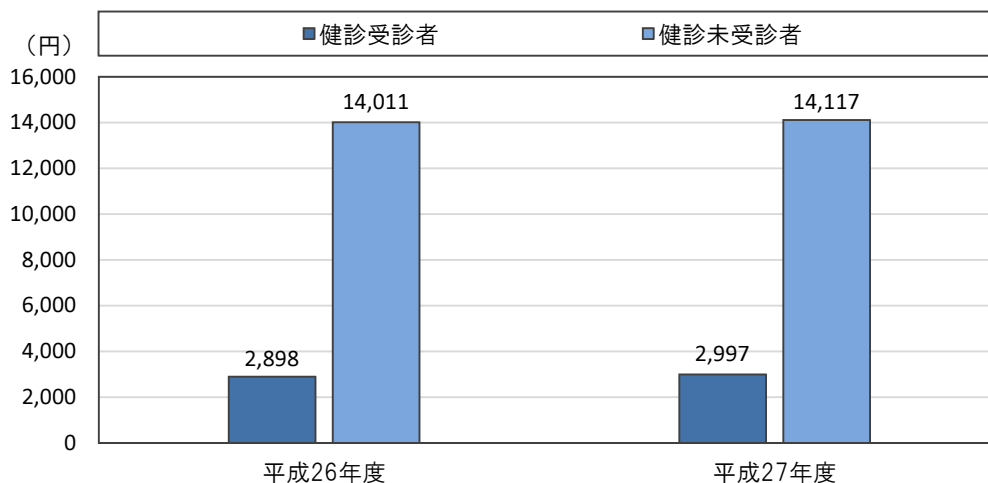


資料：香川県保健統計指標

(10) 一人当たり医療費

健診受診者と健診未受診者の生活習慣病など一人当たりの医療費を比較すると、平成27年度では、健診受診者が2,997円、健診未受診者が14,117円となっており、4倍以上の差があります。

■健診受診者、健診未受診者における生活習慣病など一人当たり医療費の比較



資料：KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

※健診受診者：健診受診者の生活習慣病医療費総額/健診対象者数
 健診未受診者：健診未受診者の生活習慣病医療費総額/健診対象者数

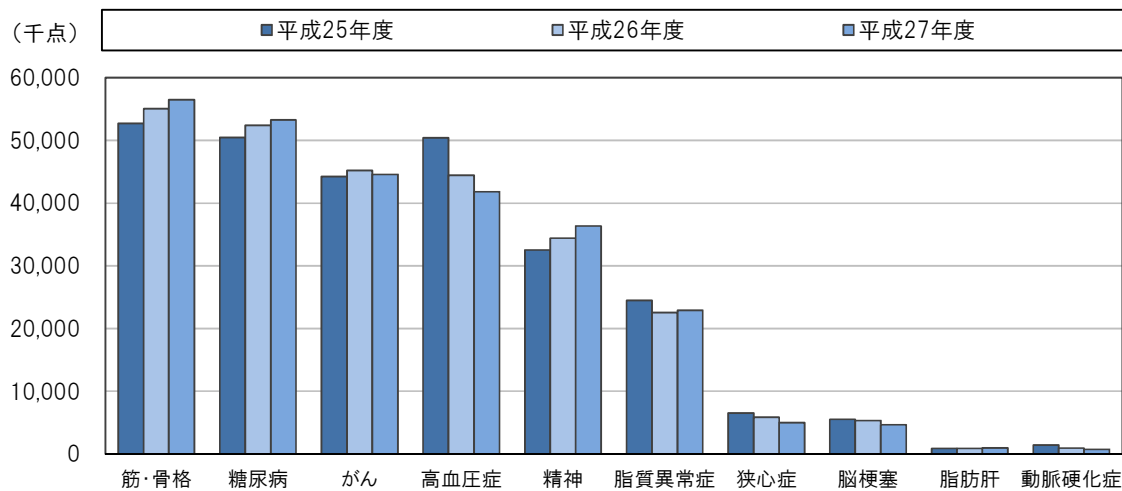
(11) 1 保険者当たり生活習慣病の外来医療費点数

1 保険者当たりの生活習慣病の外来医療費点数をみると、平成 27 年度では「筋・骨格」が最も高く、次いで「糖尿病」「がん」となっています。

また、「筋・骨格」「糖尿病」「精神」においては、増加傾向にあります。

県・国と比較すると「糖尿病」「精神」は2倍以上の医療費点数となっています。

■ 1 保険者当たり生活習慣病の外来医療費点数の推移



■ 県・国との比較(平成 27 年度)

単位：千点

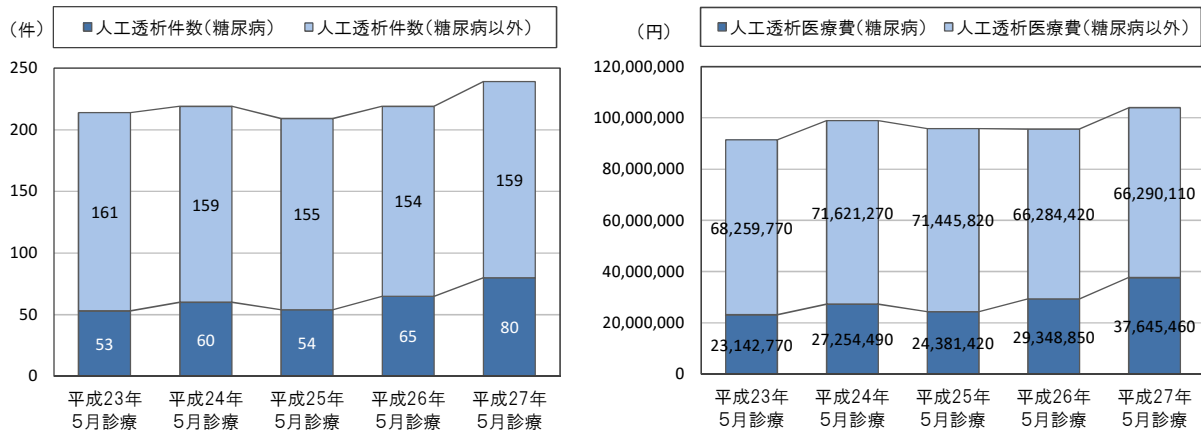
平成27年度	筋・骨格	糖尿病	がん	高血圧症	精神	脂質異常症	狭心症	脳梗塞	脂肪肝	動脈硬化症
丸亀市	56,465	53,291	44,593	41,833	36,366	22,911	4,985	4,649	983	751
香川県	26,816	26,346	25,974	21,488	15,861	11,563	3,094	2,342	390	652
全国	28,379	26,014	30,897	26,196	17,729	15,577	3,449	2,445	529	671

資料：香川県国民健康保険団体連合 国保データベース (KDB)

(12) 人工透析件数及び医療費

人工透析の件数及び医療費の推移をみると、糖尿病以外での人工透析の件数・医療費は横ばいで推移していますが、糖尿病による人工透析は、どちらも増加傾向にあります。

■人工透析件数及び医療費の推移

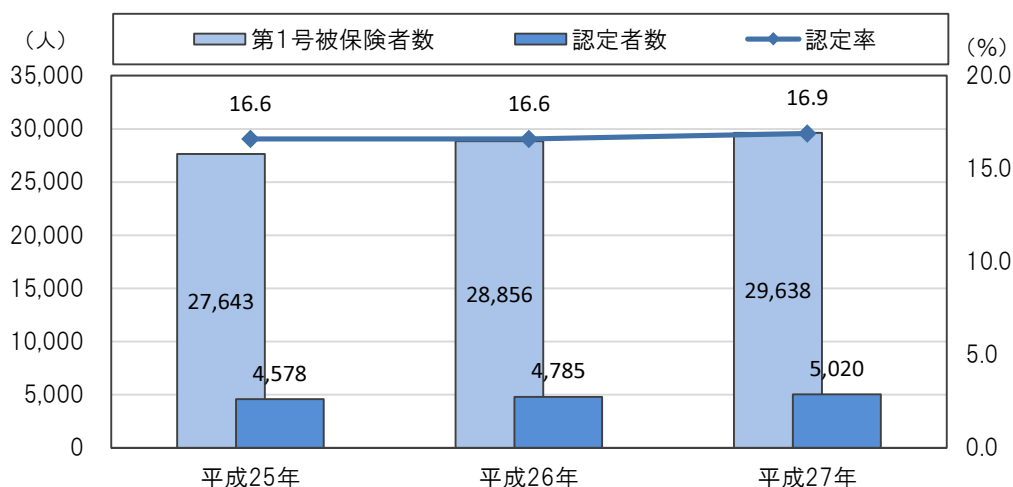


資料：香川県国民健康保険団体連合会 Sun Bridge（医療費分析システム）生活習慣病にかかる統計資料

(13) 要支援・要介護認定者数及び認定率

第1号被保険者数と認定者数・認定率の推移をみると、高齢化に伴い、認定者数と認定率ともに増加・上昇しており、平成27年では認定者数5,020人、認定率16.9%となっています。

■第1号被保険者数と認定者数・認定率の推移(各年10月現在)

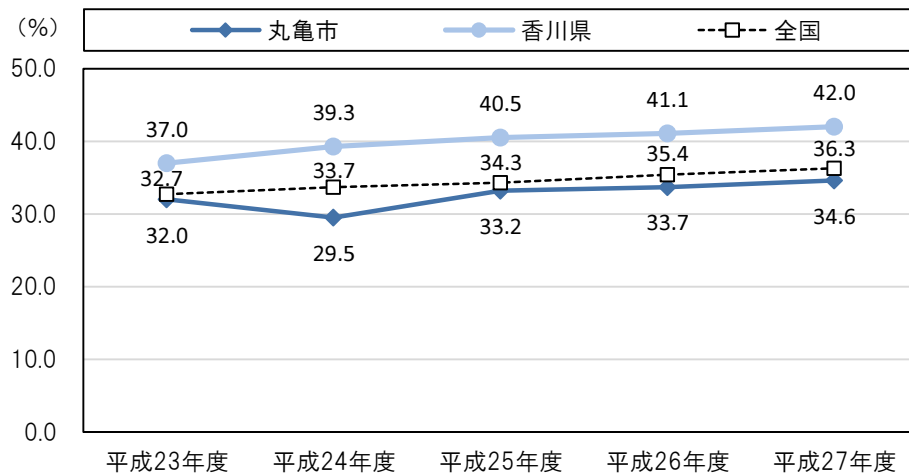


資料：丸亀市

(14) 特定健康診査の受診率

特定健康診査の受診率の推移をみると、平成24年度に低下したものの、以降は上昇していますが、依然、県や国を下回って推移しています。

■特定健康診査受診率の推移(市町村国保)

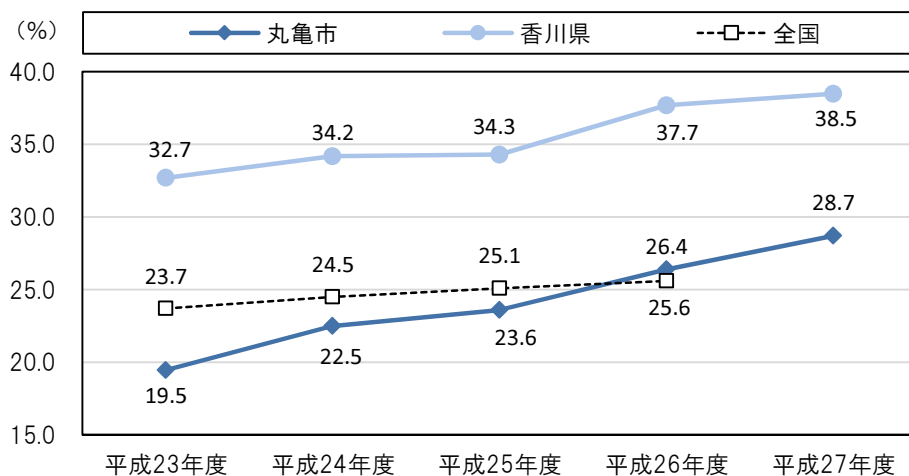


資料：丸亀市

(15) 後期高齢者健康診査の受診率

後期高齢者健康診査の受診率の推移をみると、本市の受診率は上昇傾向にあり、平成26年度には国を上回っていますが、県よりは低い数値となっています。

■後期高齢者健康診査受診率の推移

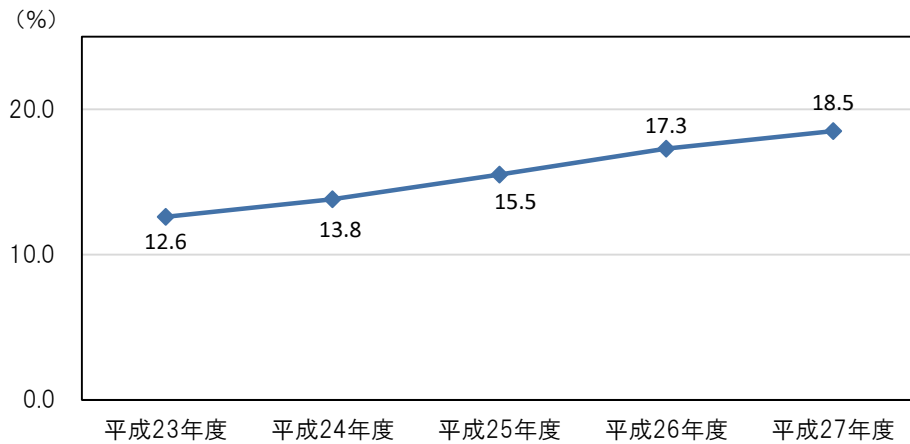


資料：丸亀市

(16) 歯周疾患健診の受診率

歯周疾患健診の受診率の推移をみると、年々上昇傾向にあり、平成 27 年度では 18.5%となっています。

■歯周疾患健診受診率の推移



資料：丸亀市

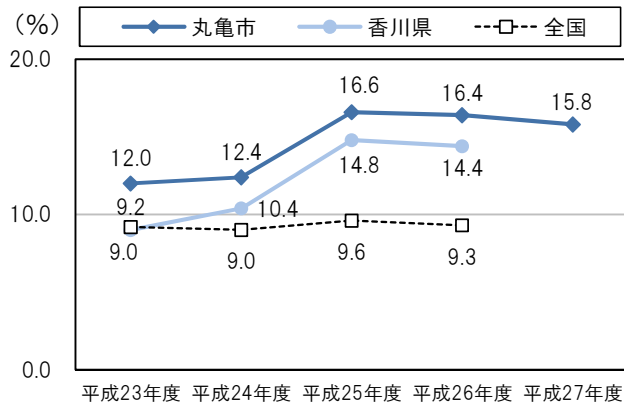
●歯周疾患健診とは…

歯周病は、かつて歯周疾患とよばれていましたが、一般の人にとって分かりやすい用語とする視点から歯周病に変更され、また教育現場においても歯周病とよばれていることから、平成 27 年度 歯周病検診マニュアルが改訂され、歯周病検診と変更されました。

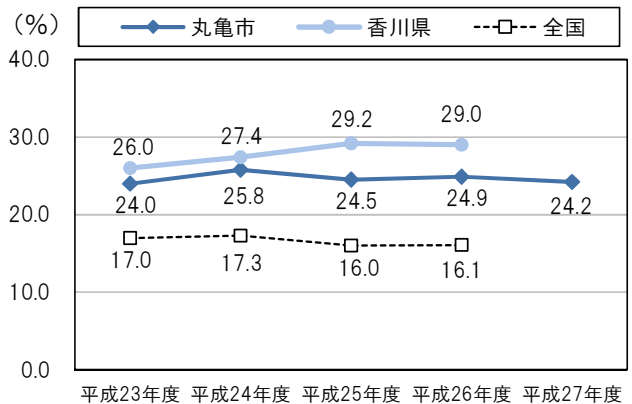
(17) がん検診の受診率

がん検診の受診率の推移をみると、胃がんにおいては、国や県を上回って推移しています。また、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんでは、国を上回っていますが、県よりは低い数値となっています。

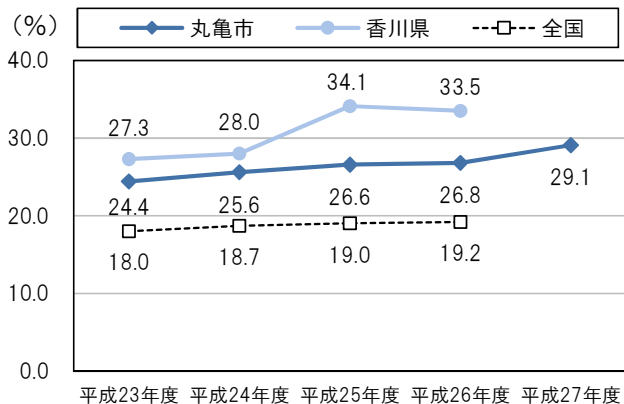
■胃がん検診受診率の推移



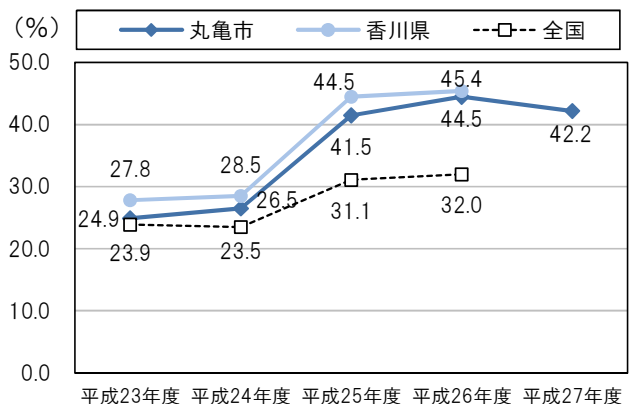
■肺がん検診受診率の推移



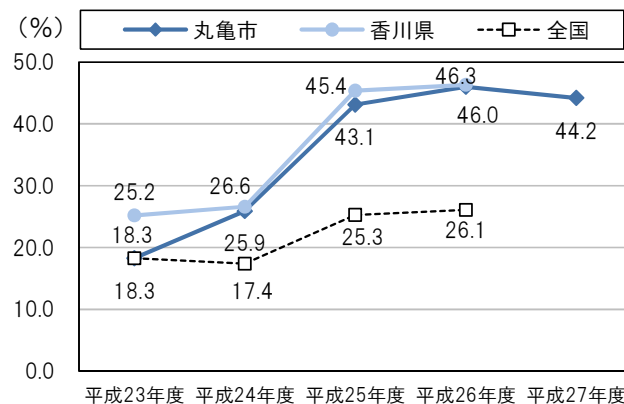
■大腸がん検診受診率の推移



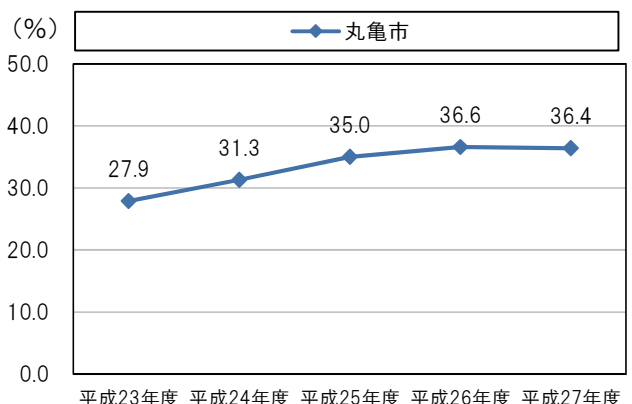
■子宮頸がん検診受診率の推移



■乳がん検診受診率の推移



■前立腺がん検診受診率の推移



資料：丸亀市

※平成25年度から、「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を40歳から69歳（「子宮頸がん」は20歳から69歳）までとした。

2. アンケート調査結果

平成 27 年度に実施した丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査結果より、各分野別において以下の傾向が把握されました。

■ 調査の概要

- 調査対象者：丸亀市在住の 20 歳以上の方から 5,010 名を無作為抽出
- 調査期間：平成 27 年 10 月 1 日(木)～平成 27 年 10 月 31 日(土)
- 調査方法：郵送による配布・回収
- 配布数：5,010 部
- 回収結果：2,639 部(回収率 52.7%)

(1) 心の健康

休養がとれていない人の増加

- ・ 休養が「十分にとれている」と答えた人の割合は、前回調査よりも 4.7 ポイント上昇しています。
- ・ 30 歳代、40 歳代の男性では「休養がとれている」と答えた割合が他の年代と比較して低くなっています。

男性において相談する人や場所がない人の増加

- ・ 悩みがある時に「相談する人や場所がない」と答えた人の割合は、女性より男性の方が高くなっています。
- ・ 60 歳代男性では「相談する人や場所がない」が 34.3%と最も高くなっており、前回結果よりも上昇しています。

(2) 運動

若年女性は運動不足傾向

- ・ 20 歳代～40 歳代女性では、日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために運動を「いつもしている」と答えた人の割合が、他の年代よりも低くなっています。
- ・ 30 歳代、40 歳代女性では「非常に運動不足」だと認識している割合が高くなっています。

運動習慣の有無の二極化が進行

- ・ 日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために運動を「いつもしている」「時々している」と答えた人の割合は、前回よりも減少していますが、運動を行っている人は継続的に実施している傾向がみられます。

(3) 食事

一人で食事をする人の増加

- ・ 「1日に1回以上家族と一緒に食事をする」と答えた人の割合は、前回よりも低下しており、男女ともに20歳代が他の年代よりも低くなっています。
- ・ 中学2年生では、朝食・夕食ともに「一人で食べる」割合は、前回よりも低下しており、改善がみられましたが、学年が上がるほど、一人で食べる子どもの割合は高くなっています。

男性の朝食欠食率が増加

- ・ 朝食を「毎日食べる」と答えた人の割合は、前回よりも低下しており、20歳代男性、40歳代男性の割合が低くなっています。

(4) 健康管理

年代が上がるほど高くなる健康への関心

- ・自分の健康をより良くすることを普段から「十分意識している」と答えた人の割合は、男女ともに年代が上がるほど、高くなる傾向にあります。

30 歳代、40 歳代男性の喫煙率の上昇

- ・市全体における喫煙率は減少しています。
- ・一方で 30 歳代、40 歳代男性の喫煙率は上昇しています。

(5) 地域・環境

地域のつながりの希薄化

- ・地域とのつながりが強いと「あまり思わない」と答えた人が約半数を占めています。
- ・年代が高くなるにつれ、地域のつながりを感じる傾向にあります。

近所づきあいは、あいさつをする程度

- ・普段からの近所づきあいは、「顔をあわせればあいさつをする程度」と答えた人が約半数となっています。
- ・旧綾歌、旧飯山地区では、「お互いの家を行き来するつきあい」と答えた人の割合が高くなっています。

3.

まちの声から見える課題やアイデア

第1次計画（後期計画）の評価と、本計画策定の基礎資料とするため、市内の活動団体や専門職、一般市民へのアンケート調査を行い、必要に応じてヒアリング調査を実施しました。アンケート調査では現状の取り組み状況や今後の方向性などの把握を行いました。そこで得られた課題やアイデアを抜粋しました。

■調査対象

区分	対象団体
①地域活動団体	・市民会議 ・母子愛育班 ・母子保健推進員 ・食生活改善推進員 ・コミュニティ など
②専門職	・医師会 ・歯科医師会 ・薬剤師会 ・歯科衛生士会 ・保健師 ・養護教諭 ・保育士 など
③一般市民	・中学生 ・高校生 ・20歳～30歳代の市職員 ・企業
④行政機関	・市役所関係課 ・中讃保健福祉事務所 ・西部子ども相談センター

心の健康に関すること

- ・気軽に話せて、集まれる場所が必要
- ・ストレス解消のための手段を持つことが重要
- ・企業も心の健康に関心を高めることが必要



高齢者の健康に関すること

- ・一人暮らし高齢者に対しコミュニティと連携して地域の見守りを進める
- ・高齢者のみの世帯だと、食事の偏り・低栄養・孤食といった問題が心配
- ・認知症への正しい知識・周りの理解によって、地域での生活を支える

食生活に関すること

- ・子どもの頃から正しい食習慣を身につけることが重要だが、子どもの食習慣は、家庭環境などの影響が大きく、家庭によって意識の差も大きい
- ・試食会を交えた食育のイベントは好評
- ・野菜の摂取量が少ない



運動に関すること

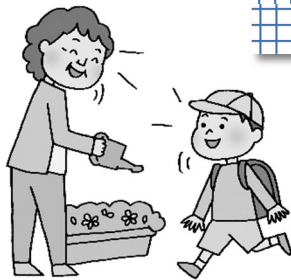
- ・楽しくないと続かない
- ・仕事や子育てに追われ、体を動かす時間がない
- ・運動を始めるにはきっかけが必要

無関心層への取り組み

- ・特に若い世代は健康に対する関心が低い
- ・健康に関する取り組みへの参加者の固定化
- ・情報発信の方法など年齢に応じた工夫が必要

生活習慣病に関すること

- ・分かっているけど実行できないことが多い
- ・特定健診やがん検診の受診率の向上を図る
- ・病気に対する正しい知識は、早期発見につながる
- ・小中学生の肥満は学年が上がるにつれ多くなっている
- ・糖尿病、糖尿病予備軍の増加



地域環境に関すること

- ・丸亀市内でも、転入者の多い地区、高齢化の進んでいる地区などの地域差がある
- ・核家族化・少子化による家庭機能の低下
- ・地域内での多世代の交流や見守り体制が必要

若年層への働きかけ

- ・若い人の生活習慣が乱れるのは、仕事や家庭も関係するので、ある程度は仕方ない
- ・正しい知識を持ち、生活習慣が乱れているという認識を持つことが重要



健康づくりのアイデア

- ・楽しいイベント、参加しやすい工夫があればよい
- ・既存の行事とコラボした啓発に取り組む
- ・SNSなどを活用した情報発信
- ・コミュニティごとの健康料理教室
- ・親子でできる簡単な体操



4.

第1次計画（後期計画）の評価

（1）目標数値に対する評価方法

平成24年度に策定した第1次計画（後期計画）では達成目標の指標を定めており、平成27年度に実施した丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査の結果及び各種統計データなどをもとに、以下の区分による達成状況の評価を実施しました。

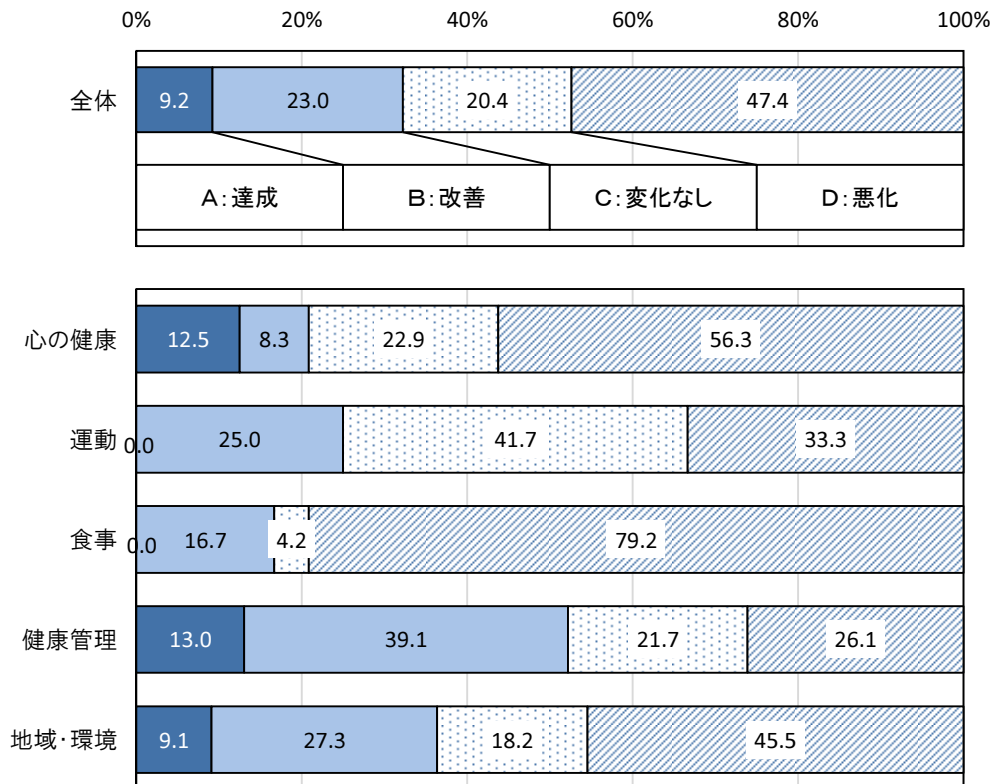
■評価区分

評価	内容	評価	内容
A	現状値が目標数値を達成	C	現状値が変化なし（±1%）
B	現状値が策定時より改善	D	現状値が策定時より悪化

（2）最終評価の結果

計画の達成状況としては、全152項目のうち、14項目（9.2%）が目標数値の達成に至っています。

■第1次計画（後期計画）の各分野の評価結果



5.

丸亀市の取り組み

平成 19 年度から 10 年間推進してきた第 1 次計画では、市民一人ひとりが健やかに、いきいきと暮らし続けることができるまちをめざして取り組んできました。

計画推進期間の本市の取り組み成果については、以下のとおりです。

(1) 丸亀市健康増進計画市民会議による推進

平成 19 年の計画策定から、計画の推進主体として「丸亀市健康増進計画市民会議」が発足し、「心の健康」「運動」「食事」「健康管理」「地域・環境」の各グループによる推進活動が実施されています。

市民会議は市民が主体となって健康づくりを推進する体制づくりの構築へつながりました。今後はさらに市民の健康づくりに関わる他団体などとも連携を図り、市民との協働による健康づくりをさらに進める必要があります。

(2) 丸亀市食育ネットワーク会議による連携体制の構築

第 1 次計画（後期計画）の策定後、「食育基本法」、「丸亀市食育推進計画」に基づき、食育に携わる各関係機関・団体と行政が相互に連携を図り、さらなる食育の推進を行うため、「丸亀市食育ネットワーク会議」が発足しました。

「丸亀市食育ネットワーク会議」では、関係機関の取り組み状況の共有や意見交換などを通じて、協力体制の構築につながりました。今後もネットワークを活用した食育を推進します。

(3) 地区の実情に応じた推進

第 1 次計画（後期計画）の策定時に、17 地区ごとの現状把握を目的とした丸亀市地区別健康増進カルテを作成し、地区の特性に応じた健康増進事業の推進や健康づくり活動の支援を実施してきました。

（４）庁内会議の開催

行政機関の施策の調整を目的とした庁内会議を開催し、意見交換ならびに行政内部における連携の確認などを行うことで、関係課の横断的な取り組みによる推進を行ってきました。

（５）丸亀市保健医療推進委員会の開催

丸亀市附属機関設置条例により地域保健医療の総合的推進方策についての審議を行う丸亀市保健医療推進委員会に対し、市民会議や庁内会議、各調査での結果報告などを行い、評価と助言を頂きました。

市民会議各グループの取り組みについて

心の健康グループ



歌やヨガ、落語などの多様な
講演会を実施しました。

心の健康グループでは、毎年、目標に応じた多様な講演会を実施しており、これまでも音楽療法士や落語家などを招いてきました。

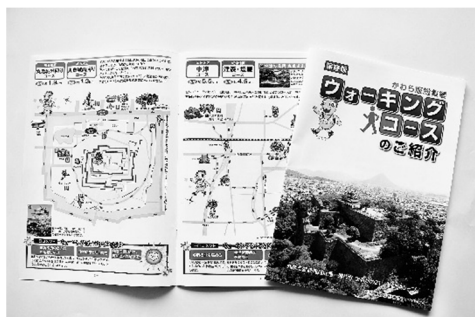
講演会は丸亀市猪熊弦一郎現代美術館（M I M O C A）でも開催しており、市民のこころの健康づくりにつながるような啓発も行っています。



▲笑いヨガで心身のリフレッシュ！

運動グループ

かわら版総集編ウォーキングコース紹介冊子を作成しました。

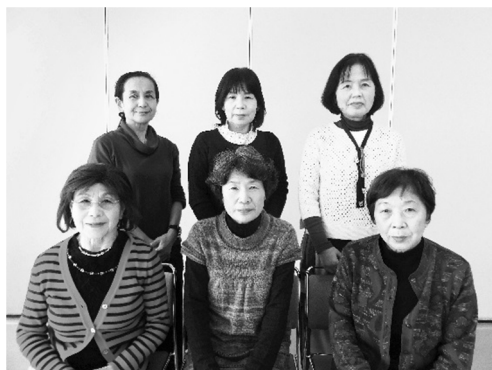


▲メンバーが歩きながらコースを検証

運動グループでは、誰もが気軽にできるウォーキングの普及として、平成20年より市内のウォーキングコースの紹介を行ってきました。また、これまで紹介を行ったコースを1冊にまとめたウォーキングコース紹介冊子を作成しました。

冊子の中では、コースの立ち寄り場所の見どころなども一緒に紹介しており、実際に歩く人が楽しく実施できるよう工夫をしています。

食事グループ



野菜摂取量 350gを目標に
啓発を行いました。

食事グループでは、野菜の摂取量 350g を目標に、毎食野菜を食べることを市民に啓発をするため、野菜ソムリエによる講演会の開催や、季節の野菜についての啓発チラシの発行などを実施しました。

野菜チラシでは、旬の野菜を手軽に食卓に取り入れてもらえるよう、野菜のキャッチフレーズ、野菜の選び方の豆知識や簡単レシピを掲載しています。



▲様々な野菜チラシの作成

健康管理グループ

食育や歯の健康に関する
パネルシアターを実施しました。



▲大きなパネルを使うことで、子どもたちも真剣な様子で聞いています

健康管理グループでは、よい生活習慣を身につけられるよう、市内の幼稚園・保育所で食育や歯の健康に関するパネルシアターを実施しました。

園児だけでなく、保護者にも参加していただき、歯によいおやつクイズや、仕上げ磨きの重要性について取り上げ、子どもと一緒に楽しみながら、家庭での取り組みにつながるような内容としています。

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

第2次丸亀市健康増進計画

1.

健康寿命の延伸

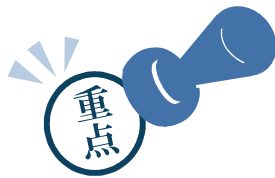
健康寿命の延伸は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって実現される最終的な目標です。健康寿命の延伸に向け、生活習慣病対策を総合的に推進していきます。

2.

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がんや循環器系疾患に加えて、合併症を引き起こす糖尿病は、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」です。そのため、生活習慣の改善とあわせ、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、二次予防の推進と、重症化予防へ向けた取り組みを強化します。

(1) 糖尿病



現状課題

- 全国的にみても県の糖尿病受療率は高く、本市も県と同様の傾向がみられることから、糖尿病の発症予防は喫緊の課題となっています。
- 糖尿病の発症には生活習慣が深く関わっているため、子どもから高齢者まで糖尿病予防の生活習慣の定着のための取り組みが重要となります。
- 本市の特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率は国、県と比較して低くなっています。糖尿病の発症・重症化予防のために特定健康診査の受診勧奨、適切な保健指導などが重要な取り組みとなります。
- 糖尿病と歯周病は密接な関係があることから、定期的な歯科健診や必要な歯科治療の早期受診の必要性についても啓発が必要です。



行動目標

- ★特定健康診査受診率の向上
- ★適切な保健指導の実施

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少	男性	46.5%	28.7%
	女性	15.1%	10.6%
特定健康診査受診率の向上		34.6%	60.0%
特定保健指導実施率の向上		16.0%	60.0%
ヘモグロビン A1c 値の認知度の向上		—	80.0%

<主な取り組み>

①生活習慣の改善促進

取り組み内容	実施主体
・糖尿病と生活習慣との関連について啓発する	健康課・保険課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

②小児生活習慣病の予防

取り組み内容	実施主体
・小児生活習慣病予防健診の結果を活用し、子どもの健康状態を把握する	健康課・学校教育課
・糖尿病予防・重症化予防のためのよい生活習慣について子どもとその保護者へ啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課

③特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

取り組み内容	実施主体
・特定健康診査の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・特定保健指導対象者が適切な保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課
・特定健康診査、特定保健指導が受けやすい体制づくりを行う	健康課・保険課

④重症化予防

取り組み内容	実施主体
・ 要医療対象者が適切な受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課・医師会・薬剤師会

⑤歯科保健対策の充実

取り組み内容	実施主体
・ 糖尿病と歯周病との関連について啓発する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会・歯科衛生士会
・ 歯科健診の有効性について啓発、受診勧奨を行う	健康課・歯科医師会・歯科衛生士会
・ よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

⑥関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・ 関係機関が情報共有や意見交換を行える場を設ける	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・ 地域と連携し、糖尿病予防に取り組めるよう働きかける	健康課
・ 家庭、学校、地域などと連携して子どもとその保護者へ生活習慣の改善に向けた取り組みを推進する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所

(2) がん

現状課題

- 本市における死亡原因の第1位となっているがんは、死因別死亡者割合の約25%（平成26年）を占めており、市民の健康にとって重要な課題となっています。
- がんは早期に発見し、早期に治療を行えば、治癒する機会が多いとされていることから、がんに対する正しい知識を持ち、積極的にがん検診を受診するよう働きかけることが必要です。
- がんのリスクを高める要因として喫煙、多量飲酒、野菜不足などが挙げられることから、がん予防のための生活習慣の改善について、市民へ周知していくことが重要です。



行動目標

★がん検診受診率の向上

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
がん検診受診率の向上	胃がん	15.8%	50.0%
	肺がん	24.2%	50.0%
	大腸がん	29.1%	50.0%
	子宮がん	42.2%	50.0%
	乳がん	44.2%	50.0%
	前立腺がん	36.4%	50.0%

<主な取り組み>

①生活習慣の改善

取り組み内容	実施主体
・がん予防に対する正しい知識の普及を行う	健康課・保険課
・がん予防と生活習慣との関連について啓発する	健康課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・保険課・医師会・歯科医師会・薬剤師会

②がん検診の受診率向上

取り組み内容	実施主体
・がん検診の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・がん検診が受けやすい体制づくりを行う	健康課

③重症化予防

取り組み内容	実施主体
・要精密検査対象者が適切に受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課

④関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所
・医師会などの医療関係団体や行政機関との連携を図った保健指導を行う	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・地域と連携し、がん予防に取り組めるよう働きかける	健康課

(3) 循環器疾患

現状課題

- 脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要死因の上位となっています。循環器疾患の危険因子は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などであり、これらの危険因子を改善することが循環器疾患の予防につながります。
- これらの危険因子は、生活習慣と深く関わっており、生活習慣の改善に取り組み、発症予防を推進する必要があります。
- 平成 27 年度の特定健診受診率は国や県と比較して、低くなっており、疾病の早期発見のために受診率向上をめざした未受診者対策が求められます。
- 一人当たりの医療費をみると、健診受診者が未受診者に比べ約4分の1となっており健診受診は疾病の早期発見と重症化予防に重要であることが分かります。
- アンケート調査では、健診を「ほぼ毎年受けようと思う」人の割合は上昇しており、健診をきっかけに、自身の健康に関心を持つ市民が増えるよう、啓発を行っていきます。



行動目標

★特定健康診査の受診率の向上

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少（再掲）	男性	46.5%	28.7%
	女性	15.1%	10.6%
特定健康診査受診率の向上（再掲）		34.6%	60.0%
特定保健指導実施率の向上（再掲）		16.0%	60.0%

<主な取り組み>

①生活習慣の改善促進

取り組み内容	実施主体
・循環器疾患と生活習慣との関連について啓発する	健康課・保険課
・よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課

②特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

取り組み内容	実施主体
・特定健康診査の有効性についての啓発、受診勧奨を行う	健康課・保険課
・特定保健指導対象者が適切な保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課
・特定健康診査、特定保健指導が受けやすい体制づくりを行う	健康課・保険課

③重症化予防

取り組み内容	実施主体
・要医療対象者が適切な受診、治療及び保健指導を受けられるよう支援する	健康課・保険課・医師会・薬剤師会

④関係機関との連携

取り組み内容	実施主体
・関係機関が情報共有や意見交換を行える場を設ける	健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会
・地域と連携し、高血圧症などの予防に取り組めるよう働きかける	健康課
・市内事業所や企業と連携した受診勧奨を行う	健康課・商工会議所

(4) COPD

現状課題

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、全国的にも潜在的な患者が多数いるとされています。しかし、認知度はまだ低い状況であり、アンケート調査でも「言葉も内容も知っている」割合は、15.8%にとどまっています。
- 今後、老年人口の増加や長期喫煙者の増加から、患者数・死亡率の増加が予想されています。
- COPDの主要要因は長期にわたる喫煙習慣であり、COPDの発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能であるとともに、早期に禁煙するほど有効性が高くなります。そこで、早期発見につなげるための疾病に関する情報発信や禁煙への啓発が重要です。



行動目標

★COPDの認知度の向上

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
COPDの認知度の向上	39.3%	80.0%

<主な取り組み>

①COPDの認知度向上に向けた啓発

取り組み内容	実施主体
・COPDと喫煙との関連について啓発する	健康課・保険課
・禁煙を希望する人が適切な保健指導などが受けられるよう支援する	健康課・医師会

3.

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) こころの健康

現状課題

- 健康を保つために必要なこととして、「バランスのとれた食事」「適度な運動」など多くの要素があります。中でも「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質にも大きく影響します。
- 悩みがある時に相談する人や場所があるかについては、60歳代男性の「相談する人や場所はない」の割合が34.3%と最も高くなっています。悩みや不安を持つ人を適切な支援機関につなげることや、身近な場所で相談ができる環境づくりが求められます。



行動目標

★こころの健康を保つための知識や情報を周知する

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
自殺者の減少（10万人当たり）	19.9	減少
イライラすることへの解決法を持っている人の増加	—	90.0%
相談する人や場所がない人の減少	男性	24.9%
	女性	10.4%

<主な取り組み>

①こころの健康づくりに関する知識の普及

取り組み内容	実施主体
・ 情報交換や情報提供し、学習の場を作る	健康課・福祉課・子育て支援課
・ うつ病やこころの健康に対して正しい情報提供や知識の普及を行う	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ ストレスやこころの健康に関する講演会や講習会を実施する	健康課
・ 閉じこもり、ひきこもり予防を推進する	健康課・高齢者支援課・学校教育課
・ 薬物乱用に対する意識の啓発をする	健康課・学校教育課・少年育成センター・薬剤師会

②学校・地域・職域などの環境に応じた取り組みの推進

取り組み内容	実施主体
・ ストレス解消法などについて情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ ストレス解消ができる場や機会を提供する	健康課・福祉課・子育て支援課・スポーツ推進課・図書館・美術館
・ 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づいたメンタルヘルスケアの実施について促進を図る	商工会議所・香川産業保健総合支援センター・丸亀地域産業保健センター・坂出・綾歌地域産業保健センター・香川労働局・丸亀労働基準監督署・坂出労働基準監督署
・ 職域における相談体制整備の促進を図る	香川労働局・丸亀労働基準監督署・坂出労働基準監督署
・ こころの健康に関して、地域で生活する人や団体を支援する	医師会・西部子ども相談センター
・ 小地域見守りネットワークを構築し、地域住民への見守り・声かけを行う（閉じこもり、ひきこもり予防）	社会福祉協議会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・民生委員児童委員・福祉協力員

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

③相談支援の充実

取り組み内容	実施主体
・メンタルヘルスの専門機関について情報提供する	健康課・福祉課・高齢者支援課・子育て支援課
・相談支援体制を充実させる	健康課・福祉課・高齢者支援課・子育て支援課・幼保運営課・少年育成センター
・専門の相談窓口（精神保健・思春期）を設置し、周知する	西部子ども相談センター
・職域における相談窓口を開設し、相談事業を推進する	香川産業保健総合支援センター・丸亀地域産業保健センター・坂出・綾歌地域産業保健センター

④自殺対策の推進

取り組み内容	実施主体
・丸亀市自殺対策基本計画に基づいた自殺予防を実施する	健康課・職員課・福祉課・子育て支援課・学校教育課

(2) 次世代の健康

現状課題

- 将来を担う次世代の健康を支えるためには、妊婦や子どもの健康増進が大切です。そのためには、子どもの頃からの健全な生活習慣の確立に向けた取り組みが必要です。
- 本市では、妊産婦・乳幼児健診をはじめ、妊産婦やその家族を対象にした子育て講座や、子育て家庭の交流や育児不安についての相談などの母子保健事業を実施しています。今後も妊娠期から切れ目のない支援を、引き続き実施する必要があります。
- アンケート調査から毎日朝食を食べる子どもの割合は、小学5年生、中学2年生において低下しています。また、朝食代わりにお菓子やジュースで済ませる子どももいるなど、朝食の重要性を周知するとともに、その内容にも気を配るよう、啓発が必要です。
- 本市では国や県と比較して、肥満傾向にある子どもの割合が高くなっています。子どもの頃の肥満が将来の生活習慣病につながる恐れがあることを周知し、学校や家庭、地域と連携して適正体重の子どもを増やす必要があります。



行動目標

★全ての子どもが健やかに育つ

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
体を動かす外遊びをする子どもの増加	小4男子	57.4%	増加
	小4女子	49.2%	増加
全出生数中の低出生体重児の減少		10.5%	減少
肥満傾向にある子どもの減少 (肥満度20%以上)	小4男子	10.2%	減少
	小4女子	8.2%	減少
乳幼児健診の受診率の向上	3か月児健診	96.7%	100.0%
	1.6歳児健診	96.7%	98.0%
	3歳児健診	96.1%	97.0%
予防接種率の向上	BCG	98.0%	100.0%
	MR1期	88.8%	100.0%
	MR2期	92.6%	100.0%
	日本脳炎	90.3%	100.0%

<主な取り組み>

①子どもの健やかな発育支援

取り組み内容	実施主体
・ 健診の啓発をする	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 健診・予防接種が受けやすい体制づくりをする	健康課
・ 子育てに関する情報提供をする	健康課・子育て支援課・幼保運営課・学校教育課・図書館
・ 子どもの発達段階や成長に応じた支援を行う	健康課・福祉課・幼保運営課・学校教育課

②子どものよい生活習慣の確立

取り組み内容	実施主体
・ 生活習慣病予防を周知し啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ よい生活習慣が実践できるよう支援する	健康課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課

(3) 高齢者の健康

現状課題

- ・急激な高齢化が進む中、高齢者が健康であることは、地域社会の活性化のために大変重要です。高齢者の生活機能を維持するためには、運動器の健康維持・向上、適切な栄養状態の確保及び社会参加が重要となります。
- ・本市の要介護・要支援認定者数は、5,020人（平成27年10月）となっており、高齢化に伴い年々増加傾向にあります。介護予防の取り組みを推進することにより、高齢者が要介護・要支援状態となる時期を遅らせることが重要です。
- ・要介護・要支援状態となる大きな要因にロコモティブシンドロームがありますが、アンケート調査では、ロコモティブシンドロームについて「言葉も内容も知っている」割合は14.1%となっており、市民の認知度はまだ低い現状にあります。
- ・アンケート調査では、60歳代・70歳代の人々の外出頻度は低下傾向にあり、特に女性では顕著に表れています。
- ・高年期におけるボランティア活動や趣味などを通じた社会参加・社会貢献活動は、心身の健康にも好影響をもたらし、外出の機会の増加にもつながることから、高齢者の生きがいづくりの観点からの支援も重要です。



行動目標

★元気な高齢者の増加

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の増加	26.6%	80.0%
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の増加の抑制	65歳以上	20.8%
会や組織に参加している人の増加	65歳以上	32.6%
予防接種率の向上		
○高齢者インフルエンザ予防接種	65歳以上	47.7%
○肺炎球菌予防接種	65歳	52.9%
		70.0%
		70.0%

<主な取り組み>

①介護予防につながる生活習慣の推進

取り組み内容	実施主体
・ 高年期の生活習慣や食習慣について啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・老人クラブ
・ 介護予防の必要性について啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・老人クラブ

②社会参加や生きがいつくり

取り組み内容	実施主体
・ 生きがい対策として各種事業を開催する	健康課・高齢者支援課・市民活動推進課・スポーツ推進課・社会福祉協議会・老人クラブ
・ 地域活動を支援する	健康課・高齢者支援課・市民活動推進課

③ロコモティブシンドロームの予防と啓発

取り組み内容	実施主体
・ ロコモティブシンドロームの概念や予防法を普及啓発する	健康課・高齢者支援課・コミュニティ・老人クラブ
・ 運動教室の開催	健康課・スポーツ推進課

④感染症の予防

取り組み内容	実施主体
・ 感染症対策や各種予防接種を啓発する	健康課

4. 基本要素に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 食生活

現状課題

- 朝食の欠食率は悪化がみられ、特に若い世代の欠食率が目立ちます。望ましい生活リズムを身につけるうえで、朝食は重要な役割を担っており、朝食の重要性について周知することが必要です。
- 小学5年生、中学2年生においても、朝食の欠食率の上昇がみられ、年齢が上がるほど、朝食を食べていない児童・生徒が増えることから、朝食を含め、早期から食に関して学べる機会を提供することが重要です。
- 香川県の県民一人当たりの野菜の摂取量は、全国的にも低く、野菜の摂取不足は深刻な状況にあることから、本市においても、積極的に野菜の摂取を促す必要があります。
- アンケート調査では「早食いだと思う」割合が上昇しており、特に30歳代・40歳代の男性で多くなっています。早食いの人ほど、BMI値が高くなる傾向があることから、適正体重を維持していくためにも、よく噛んで早食いを防止し、ゆっくり食べることを意識することが重要です。
- ライフスタイルの多様化により、家族と一緒に食事をする頻度の減少がみられます。食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しみや喜びを感じられるよう「共食」の重要性について啓発を進め、さらなる機会確保を図ることが求められます。



行動目標

- ★3食3つの器で食べる
- ★ごはん（食事）を楽しむ（共食）

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
適正体重を維持している人の増加			
○肥満者（BMI 25 以上）の減少	20～60 歳代男性	27.9%	20.0%
	40～60 歳代女性	17.2%	15.0%
○やせの人（BMI 18.5 未満）の減少	20 歳代女性	21.8%	20.0%
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加		75.1%	80.0%
野菜を食べる人の増加		—	30.0%
1日に1回以上毎日家族（誰か）と一緒に食事をする人の増加		（参考値） 家族と一緒に 68.3%	70.0%
朝食を1人で食べる子どもの減少	中学2年生	36.9%	減少
	全体	79.5%	85.0%
朝食を毎日食べている人の増加	小学5年生	81.5%	現状値以上
	中学2年生	79.9%	現状値以上
自分を早食いだと思う人の減少	男性	45.9%	40.0%
	女性	35.7%	30.0%
自分の食生活についてよいと思う・おおむねよいと思う人の増加		78.0%	80.0%
旬の野菜を食べようとする人の増加		50.5%	55.0%

<主な取り組み>

①家族や仲間と楽しく食べる

食事を通してコミュニケーションを図り、食事の時間を楽しく充実したものになるようにします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ（共食）
・ 地域の行事に積極的に参加する（料理教室、調理実習、食事会など）
・ 家庭で食事のルールを学ぶ（食事のあいさつをする、テレビを消すなど）

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 各グループ・組織の中で声かけをする	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA
・ 情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA
・ 食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	コミュニティ・食改・愛育班

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター
・ 情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館

②バランスのよい食事をする

バランスのよい食事から健康になれるように、食事バランスガイドの普及などの啓発を行います。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・自分にあった食事を知る
・主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・各グループ・組織の中で声かけをする	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA
・情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・PTA
・バランスのとれた料理、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	コミュニティ・食改
・各種料理教室を開催する	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・生活研究グループ
・食事バランスガイドを普及する	コミュニティ・食改

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・食事バランスガイドを普及する	健康課など
・給食試食会や研修会を通じ、保護者にバランスのとれた食生活の必要性を啓発する	学校給食センター
・情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・各種教室や講座を開催する	健康課・市民活動推進課・学校給食センター
・3色の食品群または6つの基礎食品でバランスよく食べることを啓発する	学校給食センター

③朝食をきちんと食べる

朝食の重要性を周知し、その内容にも気を配ってもらえるように働きかけます。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・朝食を食べる
・夕食を遅い時間に食べない
・寝る前に食べない
・早寝・早起きをする

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・情報提供する	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	コミュニティ・食改

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼保運営課・学校給食センター
・毎月の「給食だより」などを通じ、正しい生活リズムをつくるよう啓発する	学校給食センター
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	市民活動推進課・学校給食センター

④野菜を食べる

旬の野菜に親しみ、たくさんの野菜を食事に取り入れることで体にやさしい食生活を
実現できるようにします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 食事に野菜を取り入れる（1日350g以上）
・ 偏食をしない
・ 野菜について詳しく知る（栄養成分、保存方法、調理方法など）
・ 家庭菜園に取り組む

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 手軽に野菜がとれる料理について情報提供する	コミュニティ・食改
・ 各種料理教室を開催する	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・生活研究グループ
・ 野菜について情報提供する	コミュニティ・食改・婦人会・老人クラブ・生活研究グループ・JA香川県

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・ 各種調理実習を開催する	健康課

⑤生活習慣病予防の食事をする

正しい食生活が生活習慣病の予防になることを知ってもらい、自ら食を通じた健康づくりが実践できるように働きかけます。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 必要な知識を身につける
・ 暴飲・暴食を控える
・ 外食を上手に選ぶ
・ 適度な間食を楽しむ
・ 早食いにならないよう、よく噛んで食べる

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 情報提供する	医師会・コミュニティ・食改・愛育班
・ 生活習慣病予防の食事について学習する場を増やす	コミュニティ・食改・婦人会・老人クラブ・PTA

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 情報提供する	健康課・図書館
・ 生活習慣病予防について啓発する	健康課・学校教育課・学校給食センター
・ 栄養教諭などを各学校に派遣し、食に関する指導を実施する	学校給食センター
・ 各種調理実習を開催する	健康課

⑥地産地消をすすめる

郷土の食材や料理を知り、地域で消費することで安心安全な食生活の実現をめざします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 地元の産品や産品を使った料理を知る
・ 家庭で、できるだけ地元の産品を使用する
・ 家庭菜園に取り組む
・ 郷土料理を知る

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地産地消の啓発を行う	コミュニティ・食改・婦人会・老人クラブ・生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
・ 産直について情報提供する	生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
・ 生産者と連携した活動を行う	生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
・ 郷土料理・旬の料理について情報提供する	コミュニティ・食改・生活研究グループ・婦人会・老人クラブ・中讃農業改良普及センター・JA香川県

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 地産地消の啓発を行う	健康課など・農林水産課
・ 郷土料理・旬の料理について情報提供する	健康課・幼保運営課・農林水産課・学校教育課・学校給食センター
・ 学校給食に地元農水産物の活用を進める	学校給食センター
・ 学校給食の献立に郷土料理を取り入れる	学校給食センター

(2) 運動

現状課題

- 日頃から健康の維持、増進のために運動をしている人の割合は低下しており、特に20歳代～40歳代の女性は、運動不足の傾向にあります。
- ウォーキングなど身近にできる運動はコミュニティでも広がりがみられますが、子どもから高齢者まで運動に親しむ市民を今後さらに増やしていく必要があります。
- 働く世代や子育て世代においては、時間的な制限もあるため、運動時間を確保することが難しく、日常生活の中で取り入れられる運動に意識的に取り組むよう促すことが必要です。
- 各種健康教室、体力づくりのイベントへの参加状況をみると、参加者の固定化が課題となっており、無関心層への働きかけや、運動を通じた健康づくりや交流の機会を広げる取り組みを推進する必要があります。
- 筋力の低下や足の骨折などによる運動器の障害は、特に高年期において自立度を低下させ、介護が必要となり寝たきりになる可能性を高めます。体を動かすことの意義や必要性について周知・啓発し、日頃からの運動習慣を定着させることが重要です。



行動目標

★無理なく体を動かす

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	—	9,000歩
	20～64歳女性	—	8,500歩
	65歳以上男性	—	7,000歩
	65歳以上女性	—	6,000歩
運動習慣者の増加	20～64歳男性	27.3%	37.0%
	20～64歳女性	18.7%	28.0%
	65歳以上男性	44.1%	54.0%
	65歳以上女性	40.1%	50.0%
一緒に運動する仲間がいる人の増加		37.9%	45.0%
運動が体やところにもたらす効果について知っている人の増加		—	70.0%

<主な取り組み>

①運動（体力づくり）の必要性を知る

健康を維持するうえで運動が大切であることを知ってもらい、行動を起こすきっかけづくりをします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 運動について関心を持つ
・ 自分の体力を知る
・ 体を動かす様々な催しに参加する
・ 運動がもたらす効果について知る

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地域での仲間づくりを支援する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・ 学習の場を作る	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・ 情報交換や情報提供する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 生活習慣病予防における運動の必要性について啓発する	健康課
・ 子どもの時から体を使って遊ぶことの必要性について啓発する	健康課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課
・ 年齢や体力に応じた運動の必要性について啓発する	健康課・高齢者支援課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課
・ 運動について相談を行う	健康課・スポーツ推進課
・ 自分の体力を知る機会を提供する	健康課・スポーツ推進課

②自分にあった運動習慣を身につけ日常生活に取り入れる

日常生活の中で無理なく体を動かすことで、運動習慣を身につけられるようにします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・体を動かすように心がける
・体を動かす様々な催しに参加する
・自分や家族にあった運動を見つけ、親しむ

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・自分にあった運動について普及する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・運動を習慣化するための仲間づくりを支援する	コミュニティ・婦人会・老人クラブ・体育協会
・子どもが気軽に外で遊べる場や情報を提供する	コミュニティ・愛育班・スポーツ少年団

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・生活の中に運動を積極的に取り入れるように啓発する	健康課
・若返り筋トレ教室を開催し、周知する	健康課
・年齢や体力に応じた運動の方法について情報提供する	健康課・高齢者支援課・幼保運営課・スポーツ推進課・学校教育課
・運動教室を開催し、その実施回数を増やす	健康課・高齢者支援課・スポーツ推進課
・誰もができるニュースポーツについて情報提供する	スポーツ推進課
・スポーツ活動を支援する	スポーツ推進課
・施設利用手続きの改善と情報提供をする	スポーツ推進課
・施設などの環境整備をする	健康課・スポーツ推進課・都市計画課

③楽しみながら運動ができる

楽しく運動が続けられるよう、運動や体を動かす楽しさを知ってもらい、仲間づくりの機会を提供します。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・運動に関心を持ち参加する
・家族ぐるみで運動する
・運動する仲間をつくる
・公園や運動施設などを積極的に利用する
・体を使って気軽に動く機会を持つ

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・地域で行っている運動や催しについて周知し、参加を呼びかける	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・ウォーキングコースの啓発に協力する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・楽しみながら運動する仲間づくりを支援する	コミュニティ・婦人会・老人クラブ・体育協会

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・年齢、体力、目的に応じて楽しむことができる催しを開催する	健康課・スポーツ推進課・文化観光課
・運動の楽しさについて周知する	健康課・スポーツ推進課
・遊歩道・公園・運動施設などの充実と整備を行う	スポーツ推進課・都市計画課

(3) 生きがい・休養

現状課題

- 心身の疲労回復のために、休養は重要な要素です。十分な睡眠をとり、休養を適切に取り入れた生活習慣を身につけることは、こころの健康につながります。
- アンケート結果から、睡眠による十分な休養が取れている割合は依然として低いままであり、特に若年層で、休養が十分に取れていない傾向があります。適切な睡眠についての普及啓発を図っていく必要があります。
- アンケート結果から、この1か月間にストレスを感じたことがあるかでは、「時々感じる」が52.4%と最も高く、約7割の市民がこの1か月間にストレスを感じる場面があったと答えています。
- ストレスを「ほぼ毎日感じる」の割合が、20歳代男性では28.4%、30歳代男性では30.1%となっており、他の性別・年齢別よりも高くなっています。働く若い世代へのストレス対策が必要です。



行動目標

★いつもより のんびりする

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
生きがいを持っている人の増加	70.4%	75.0%
この1か月にストレスを感じた人の減少	70.5%	65.0%
普段の睡眠で疲れがとれていない人の減少	31.4%	26.0%

<主な取り組み>

①生きがいを持ち、こころの豊かさを育む

様々な年代の人が、生きがいを持って充実した生活を送るとともに、自分や周囲の人を大切にする豊かなこころを養います。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・自分や家族、周囲の人の命を大切にする
・親子のこころの絆を大切にする
・自己肯定感を持つ
・こころの健康やセルフケアについての講習会に参加する
・ライフステージに応じたこころの発達を獲得し、適切に対応できるようにする
・生きがいややりがいを感じられる役割や趣味を持つ
・自分にあった仕事や役割を持つ
・地域のサークル活動やコミュニティ活動、ボランティア活動、各種講座などに参加する
・人生設計を持ち、生活と仕事のバランスを保つ

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・こころの健康に関する情報提供に協力する	医師会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・趣味を楽しめるような場や情報を提供する	コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・地域での活動やボランティア活動を支援し、参加を呼びかける	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・体育協会
・高齢者の得意分野を活かせる場づくりをする	シルバー人材センター・老人クラブ・体育協会
・生きがい対策としての各種事業を開催する	美術館

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 命の尊厳、性教育について情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ 自己肯定感が持てるための支援や生きる力が高まるよう支援する	健康課・子育て支援課・幼保運営課・学校教育課・図書館
・ ライフステージとこころの健康について情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ 生涯学習に関する学習機会や情報を提供し、啓発する	市民活動推進課・図書館
・ 生きがい対策としての各種事業を開催する	健康課・高齢者支援課・市民活動推進課・スポーツ推進課
・ 地域で活動する住民団体や推進委員などの新たな担い手を育成する	健康課・福祉課・高齢者支援課・市民活動推進課・スポーツ推進課
・ スポーツやレクリエーションに関する各種教室、大会、イベントを開催する	スポーツ推進課・文化観光課

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

②ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう

日常生活の中で生まれる様々なストレスについて啓発し、それを発散する知識や環境を提供し、ストレスと上手につきあえる社会をめざします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・生活の中に楽しみを見つけ、自分なりのストレス解消方法などを持つ
・ところが落ち着ける時間や場所を見つけ、リラックスする時間を持つ
・地域や職場のレクリエーション活動に参加する
・身近に相談できる人を持つ
・悩みごとに応じた相談場所を知っておく
・日頃から地域の活動に参加し、交流を図る
・働いている人は、職域における専門職による相談を利用する

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ストレスが小さいうちに地域や職場で支える	商工会議所・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ストレス解消法について情報提供する	商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ・丸亀地域産業保健センター・坂出・綾歌地域産業保健センター
・地域や職場でレクリエーション活動を行う	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ
・地域での仲間づくりを支援し推進する	社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ストレス解消ができる場や機会を提供する	美術館
・こころを落ち着かせることができる場や機会を提供する	医師会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ストレス解消法などについて情報提供する	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・学校教育課・図書館
・ストレス解消ができる場や機会を提供する	健康課・子育て支援課・幼保運営課・スポーツ推進課・都市計画課・図書館
・本人を支える家族・周囲の人の役割について啓発し、より良い関係づくりができるよう支援する	健康課

③十分な睡眠・休養をとる

健康的な生活と睡眠・休養との関連性や重要性を周知し、十分な睡眠・休養の確保を促します。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・規則正しい生活を心がけ、適切な睡眠・休養をとる
・適切な睡眠・休養がとれない場合、必要に応じて病院を受診する

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・適切な睡眠・休養について情報提供する	医師会・コミュニティ・愛育班・ 婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・睡眠・休養などについて情報提供する	健康課・高齢者支援課・子育て支援課・ 学校教育課・図書館
・子どもの頃から適切な睡眠を確保できるよう、規則正しい生活について啓発する	健康課・学校教育課・幼保運営課

(4) 飲酒

現状課題

- 適度な飲酒は、リラックス効果によるストレス解消などの効果がありますが、過度の飲酒は生活習慣病をはじめとする様々な疾患や、うつ病などの健康障害のリスク要因となります。
- アンケート結果から、アルコールを「毎日」飲む人の割合は、男性の60歳代で37.2%と高くなっており、前回調査と比較してもわずかに上昇しています。(前回調査34.1%) 特に男性では、30歳代以上で「毎日」飲む人の割合が高くなっています。
- 未成年の飲酒は健やかな心身の成長を妨げ、健康に悪影響を及ぼすため、未成年者に飲酒をさせない環境づくりが必要です。
- 妊娠中・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発達に障害を引き起こす危険性が高いため、飲酒が及ぼす影響について、普及啓発を行うことが必要です。



行動目標

★休肝日をとる

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g異常、女性20g以上の人)の減少	男性	26.3%	24.0%
	女性	36.6%	35.0%
妊娠中の飲酒をなくす		1.1%	0.0%
お酒を毎日飲む人の減少		15.5%	10.0%

<主な取り組み>

①お酒の害・適量を知る

節度ある適切な飲酒量を周知し、過度の飲酒による様々な疾病を予防します。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・多量飲酒による身体への影響を知る
・自身の体質や節度ある適度な飲酒量を知り、適量を守る
・未成年者は飲酒をしない、未成年者にお酒をすすめない
・妊娠中や授乳中は飲酒をしない

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・過度な飲酒による身体への影響などについて情報提供を行う	医師会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・未成年者への飲酒防止を周知・徹底させる	コミュニティ・婦人会・老人クラブ・PTA
・集まりの場などで、無理にお酒をすすめない	商工会議所・コミュニティ・婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・多量飲酒が健康に及ぼす影響について正しい情報を提供する	健康課・図書館
・未成年者や妊産婦の飲酒の害について啓発を行う	健康課・学校教育課
・節度ある適度な飲酒量の知識の普及啓発を行う	健康課

②休肝日を作る

休肝日を作るなど、上手にお酒とつきあうための理解を深めます。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・週に2日は休肝日を設定する

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・休肝日を設けることの重要性を啓発する	医師会・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・休肝日を設けることの重要性を啓発する	健康課
・お酒やアルコールに関する相談支援を行う	健康課・福祉課

(5) 喫煙

現状課題

- たばこはがんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD、糖尿病、周産期異常などの危険因子であり、様々な疾病リスクを高めるとされています。
- アンケート結果から、喫煙している人の割合は、市全体の15.0%となっており、前回調査よりもわずかに低下しています。（前回調査 16.9%）しかしながら、30歳代、40歳代の男性では、上昇がみられました。
- たばこは自分が吸っていなくても、たばこから排出される有害物質にさらされることで健康被害が生じることが指摘され、受動喫煙が社会問題として認識されています。こうした状況の中、健康増進法による受動喫煙防止法が規定され、公共の場などでは禁煙や分煙対策が進められていますが、さらなる禁煙支援や受動喫煙防止対策を進める必要があります。



行動目標

★ニコチン STOP

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
成人の喫煙率の減少	15.0%	10.0%
妊娠中の喫煙をなくす	4.2%	0.0%
他人が吸うたばこの煙を吸うことで体に起こる影響を知っている人の増加	89.2%	100.0%

<主な取り組み>

①たばこの害を知る

喫煙がもたらす健康への悪影響について、正しい知識の普及を図り、たばこによる健康被害を回避できるようにします。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 喫煙が身体に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組む
・ 未成年者は喫煙をしない、未成年者にたばこをすすめない
・ 喫煙による周囲の人への健康への影響を理解する
・ 妊娠中や授乳中は喫煙をしない

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 喫煙による身体への影響などについて情報提供を行う	医師会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ 未成年者や妊産婦への喫煙防止を周知・徹底させる	コミュニティ・婦人会・老人クラブ・PTA
・ 学習の場を作る	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発を行う	健康課・図書館
・ 禁煙を希望する人が適切な保健指導などが受けられるよう支援する	健康課
・ 学校への喫煙防止教育を推進する	健康課・学校教育課
・ 未成年者や妊産婦への喫煙防止を周知啓発する	健康課・学校教育課・少年育成センター

②受動喫煙の防止

受動喫煙がもたらす健康への悪影響について、正しい知識の普及を図り、地域や関係機関と連携し、受動喫煙防止の取り組みを推進します。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止を心がける
・ 喫煙は決められたルールを守る

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 地域・職場での禁煙・分煙を徹底する	医師会・コミュニティ・婦人会・老人クラブ

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ 受動喫煙対策について周知・啓発を行う	健康課
・ 公共施設での禁煙・分煙を徹底する	職員課・公共施設管理課・各施設所管課

(6) 歯・口腔の健康

現状課題

- ・歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく関係します。特に歯の喪失は多面的な影響を与え、最終的には生活の質の低下に大きく関与します。
- ・3歳児健診におけるむし歯のない子どもの割合は76.7%（平成27年度）となっており、年々上昇傾向にあります。歯・口腔の健康は、子どもの頃からの口腔環境が重要となるため、引き続き保護者への指導や歯・口腔の健康に対する意識を高めることが必要です。
- ・アンケート結果から、「定期的に歯科健診を受けている」人の割合は上昇しています。今後も歯・口腔の健康づくりの大切さや正しい知識を普及させ、定期的な歯科検診によって自身の歯・口腔の状態を適切に把握し、健康づくりに積極的に取り組む市民を増やしていくことが重要です。



行動目標

★歯みがきを忘れない

<数値目標>

項目		現状値	目標数値
仕上げみがきをしている保護者の増加	1.6歳児健診	71.9%	75.0%
子どものかかりつけ歯科医師を持つ親の増加	3歳児健診	52.5%	増加
むし歯のない子どもの増加	3歳児健診	76.7%	85.0%
歯を1日3回以上みがく人の増加		20.7%	30.0%
かかりつけ歯科医院がある人の増加		37.9%	50.0%
定期的に歯科健康診査を受けている人の増加		21.6%	30.0%
20歳の記念にチェックアップ&クリーン受診率の向上		13.7%	20.0%
歯周病検診受診率の向上		18.5%	30.0%

＜主な取り組み＞

①歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組む

歯・口腔の健康を意識し、むし歯や歯周病の予防に取り組むために、毎食後の歯みがきや正しいブラッシング、定期的な歯科健（検）診の受診などの習慣が身につくように働きかけます。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ 歯・口腔の健康に関心を持ち、家族ぐるみで歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む
・ 自分の歯・口腔の状態について知る
・ 乳幼児期からかかりつけ歯科医院を持ち、定期的に受診する
・ よく噛んで食べる習慣を身につける
・ 適切な口腔ケアを実践し、口腔・嚥下機能を維持向上する

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 歯科健診・歯周病検診の周知に協力する	歯科医師会・歯科衛生士会・商工会議所・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ 歯・口腔の健康に関する正しい情報提供をする	歯科医師会・歯科衛生士会

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ むし歯や歯周病予防の正しい知識と実践方法について普及啓発する	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 歯科健診、歯周病検診を実施し、受診率の向上を図る	健康課・幼保運営課・学校教育課
・ 生活習慣とむし歯や歯周病の関連性について啓発する	健康課
・ 口腔・嚥下機能を維持するための適切な口腔ケアの実践方法について普及啓発する	健康課・高齢者支援課

(7) 健康管理

現状課題

- 健康管理のためには、健診をはじめとして、健康に関する意識づくり、行動変容に向けた取り組みが大切です。
- 本市の特定健康診査の受診率は 34.6%（平成 27 年度）、後期高齢者健康診査の受診率は 28.7%（平成 27 年度）となっています。特定健康診査に関しては、国や県よりも低いまま推移しています。後期高齢者健康診査に関しては、年々上昇していますが、依然県よりも低い数値となっています。
- 自分自身の健康状態を知ることは、健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。各種健康診査の重要性を理解し、健診結果を活用した健康づくりを市民一人ひとりが実践できるように支援が必要です。
- 各種健康診査の受診率の向上に向けて、受診機会の増加を図り、受診しやすい体制づくりが必要です。



行動目標

★（健診を）受診する

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
健診をほぼ毎年受けようと思う人の増加	51.6%	60.0%
定期的に健診を受けている（がん検診含む）人の増加	43.3%	50.0%
自分の健康をより良くする知識を持っている人の増加	77.4%	90.0%
自分の健康をより良くすることを普段から意識している人の増加	79.3%	90.0%

<主な取り組み>

①健康に関心を持ち、必要な健診を受け自分や家族の健康状態を知る

年齢や性別にあった各種健康診査を受診してもらえるように周知し、自分だけでなく家族や友人などでお互いに健康への意識を高め、健康管理ができるように働きかけます。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・健康管理の必要性を知る
・定期的に健診を受け、自分や家族の健康状態を把握する
・健診結果に関する知識を身につけ、自分の健康状態を理解する
・健診受診後、適切な指導を受け改善に取り組む

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・健診の周知に協力する	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・婦人会・PTA
・地域の中で、健診受診の声かけをする	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・婦人会・PTA
・情報交換や情報提供し、学習の場を作る	医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所・コミュニティ・食改・愛育班・老人クラブ・婦人会・PTA

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・健診を啓発する	健康課・保険課・高齢者支援課
・地域や職域と連携し、健診が受けやすい体制づくりや受診の呼びかけをする	健康課
・より良い生活習慣など健康管理について情報提供する	健康課・高齢者支援課・保険課・幼保運営課・学校教育課・図書館

(8) 地域・環境

現状課題

- 個人の健康は、社会経済的環境の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、健康づくりに関心のない人も含め、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。
- 個人が家族、友人、知人と密接につながっていることが、社会生活によるストレスの軽減や具体的な支援やケアを提供することになると言われており、地域のつながりと健康には、深い関係があることが指摘されていることから、日頃からのつながりづくりに取り組む必要があります。
- アンケート調査から、「自分と地域のつながりが強いほうだと思う」人の割合は、60歳代以降で高くなる傾向にあり、若い世代ほどあまり地域とのつながりを感じていないことが分かります。
- 隣近所のつきあいについては、「日ごろお互いの家を行き来するつきあい」と答えた人の割合は、9.5%となっており、前回調査よりも低下していました。(前回調査14.0%)全国的にも地域のつながりの希薄化が進む中、本市においても同様の傾向がみられます。



行動目標

- ★事故から身を守る
- ★仲良くつながる

<数値目標>

項目	現状値	目標数値
自分と地域のつながりが強いほうだと思う人の増加	32.6%	50.0%
コミュニティ活動やボランティア活動などに参加する人の増加	27.3%	30.0%
近隣の人とあいさつができる人の増加	87.4%	90.0%
不慮の事故の減少(10万人当たり)	37.1	減少
公園緑地が整備され、よく維持管理されていると感じる人の増加	60.8%	増加

<主な取り組み>

①環境を整え、病気や事故から身を守る

病気や事故のない生活を送るため、衛生面と安全面に配慮した環境整備を行います。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・危険な場所を見つけたら、市などに相談する
・家庭ごみの分別収集やリサイクルに協力し、ごみの減量に努める
・交通ルールを守る
・環境保全・美化・緑化について関心を深め、できることから行動に移す
・知識を身につけ、事故にあわないように注意する
・感染症から身を守る
・節水を心がける

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・地域で危険な場所を見つけた際は、市や関係する機関へ情報提供する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA・公園愛護会
・不法投棄を見かけたら市へ連絡する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・環境美化活動（丸亀市まちをきれいにする条例）、地域の緑化活動を支援する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・緑のまちづくり協議会
・節水の普及啓発に協力する	コミュニティ・食改・婦人会・老人クラブ
・感染症予防の声かけを行う	コミュニティ・愛育班

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・環境が健康に及ぼす影響について啓発する	健康課
・感染症対策や各種予防接種を啓発する	健康課
・事故予防への対策を啓発する	健康課
・道路、公園などに危険がないか点検する	都市計画課・建設課
・事故防止に配慮した道路や公園を整備する（可能なところからユニバーサルデザインを導入する）	都市計画課・建設課
・丸亀市環境基本計画を推進する（市民とともに進める未来へ続く環境づくり）	環境安全課
・一般廃棄物処理基本計画を推進する（循環型社会の構築）	クリーン課
・環境美化活動（丸亀市まちをきれいにする条例）を推進する	環境安全課・クリーン課・都市計画課
・緑化活動を推進、支援する	都市計画課
・節水の普及啓発をする	水道経営課
・生活排水処理の整備を推進する	下水道課
・安全な水を安定的に供給する	上水道課
・交通安全対策を推進する	環境安全課

②地域のつながりを深め、安心・安全な生活を送る

日常生活を安全でより豊かなものにするために、地域のつながりを深め、外出や近隣の人との交流がしやすくなるよう環境整備を行います。また、多くの人と関わりを持ち、助け合いの中でこころや体の健康の向上を図ります。

◇市民一人ひとりや家族で取り組むこと◇

取り組み内容
・ お互いに声をかけ合う、助け合う
・ 市やコミュニティの活動に参加する
・ 自分の地域の活動などに関心を持つ
・ 健康に関する情報を収集し、生活の中で活用する
・ 不審者を見つけた際は市や警察に相談する
・ 家族や地域の人と積極的にコミュニケーションをとる
・ あいさつを習慣づける
・ 助け合いの精神・ボランティア精神を高める
・ より良いコミュニケーション能力を身につける

◇地域で取り組むこと◇

取り組み内容	関係する団体
・ 安全パトロールに協力する	商工会議所・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・PTA・民生委員児童委員
・ 地域で、一人暮らしの高齢者や子どもを見守るパトロールボランティアを増やす	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ 幅広い世代の人が参加できる行事の開催や周知を行う	商工会議所・社会福祉協議会・コミュニティ・食改・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ あいさつ運動を推進する	コミュニティ
・ 相談できる仲間づくりに協力する	コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ
・ 心配ごとや悩みごとの相談に応じる	社会福祉協議会・コミュニティ・愛育班・婦人会・老人クラブ・民生委員児童委員

◇市が取り組むこと◇

取り組み内容	主な担当課
・ コミュニティ活動を支援する	健康課・市民活動推進課
・ 外出しやすい環境を整備する	環境安全課・建設課
・ あいさつ運動を推進する	学校教育課・少年育成センター
・ 安全パトロールを実施する	少年育成センター
・ 安全パトロールを支援する	学校教育課
・ 地区組織の育成や活動を支援する	健康課・高齢者支援課・市民活動推進課
・ 子育てしやすい環境を整備する	健康課・子育て支援課・幼保運営課
・ 高齢者や障がい者が生活しやすい環境を整備する	福祉課・高齢者支援課
・ 市民の健康や生活に関わる情報の発信拠点として機能を強化する	健康課・図書館
・ 計画的な公園や緑地の整備と情報提供をする	健康課・都市計画課
・ 家庭の日（毎月第3日曜日）、みんなで子どもを育てる日（毎月第3土曜日）を普及する	少年育成センター

5. ライフステージごとの目標と推進方針

健康な状態を維持するためには、子どもの頃からの好ましい生活習慣を身につけるとともに、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

健康課題は年齢によって変化していきます。本計画では、ライフステージごとの課題を以下のようにまとめ、ライフステージに応じた目標と推進方針を示し、生涯を通じた健康づくりを推進します。

- …ライフステージにおける一般的な特徴
- …アンケート結果や統計から見える本市の特徴

妊娠・出産期

- 身体的・精神的にも変化が大きく、不安定になりやすい時期です。
- 妊娠届時に「心配なこと・気がかりなことがある」人の割合は低下しています。

幼年期（0～5歳）

- 保護者の意識や習慣から、生活習慣が形成されていきます。
- 3歳児健診におけるむし歯のない子どもは増加傾向にあります。

少年期（6～14歳）

- 少年期は、心身の成長に伴い、豊かな人間性を育む時期です。
- 基本的な生活習慣が定着していきます。
- 朝食を食べない子どもの増加がみられ、学年が上がるほど多くなっています。
- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、国や県よりも高くなっています。

青年期（15～24歳）

- 身体的にも精神的にも大きく発達する時期です。
- 進学や就職などによる生活習慣の変化に伴い、生活の乱れが生じやすい時期です。
- 20歳代の男性の朝食欠食率が高くなっています。

壮年期（25～44 歳）

- 仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。
- 生活習慣病を発症しないよう、自分にあった望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。
- 特に 20 歳代・30 歳代では健診に対する意識の低さが見られます。

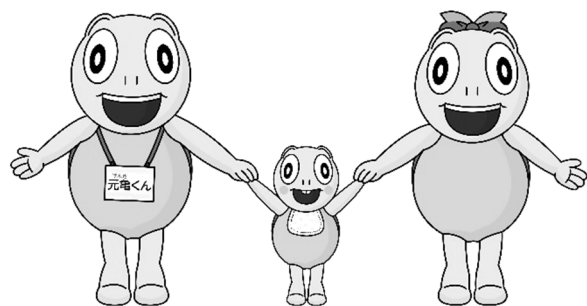
中年期（45～64 歳）

- 加齢に伴い身体機能が低下し、体力に不安を感じる時期です。
- これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなります。
- 男性においては、悩みがある時に相談する人や場所がない人が約3割となっており、他の年齢よりも高くなっています。

高年期（65 歳以上）

- 身体機能が徐々に低下し、加齢に伴って様々な健康問題が出てきます。
- 退職などでライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切になります。
- 70 歳代以上になると、地域活動へ参加している人の割合が高く、地域とのつながりを強いと感じる人が多くなっています。

それぞれのライフステージでの
取り組みについて、次のページで
チェックしてみよう！



	妊娠・出産期	幼年期(0～5歳)	少年期(6～14歳)	青年期(15～24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	★正しい知識を持 ち自分の体を大切 にしよう
食生活	家族や仲間と食事を楽しむ(共食)			
	毎日朝食をとる	「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づける		
	1日3回バランスのとれた食事をする			
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	十分な睡眠・休養をとる			
	家族でコミュニケーションをとる			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	自分を大切にする気持ちを持つ		
飲酒	飲酒しない			適量を知り、 飲みすぎない(20歳～)
				休肝日を設ける (20歳～)
喫煙	喫煙しない			たばこの害を知り、 吸わない(20歳～)
	受動喫煙に気をつける			
歯・口腔の 健康	よく噛んで食べる			
	食後は歯みがきをする	歯みがきの習慣を身につける		食後は歯みがきをする
	定期的に歯科健(検)診を受ける			
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		定期的に健康診査 を受ける
地域・ 環境	地域であいさつする			
	事故から身を守る			
	地域活動に親子で参加する			地域活動に積極的に参加する

	壮年期(25～44歳)	中年期(45～64歳)	高年期(65歳以上)
めざす姿	★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
食生活	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		
運動	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
生きがい・休養	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		趣味や生きがいを持つ
	悩みごとは誰かに相談する		
飲酒	適量を知り、飲みすぎない		
	休肝日を設ける		
喫煙	たばこの害を知り、吸わない		
	受動喫煙に気をつける		
歯・口腔の健康	よく噛んで食べる		
	食後は歯みがきをする		
	定期的に歯科健(検)診を受ける		
健康管理	定期的に健康診査を受ける		
地域・環境	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		

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

第2次丸亀市食育推進計画

1.

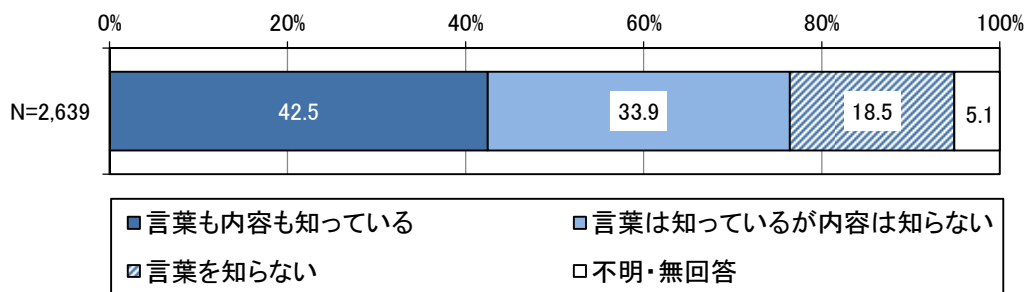
丸亀市の食育に関する現状

(1) 「食育」の認知度と関心について

【食育の認知度】（丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、「言葉も内容も知っている」が最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」となっています。

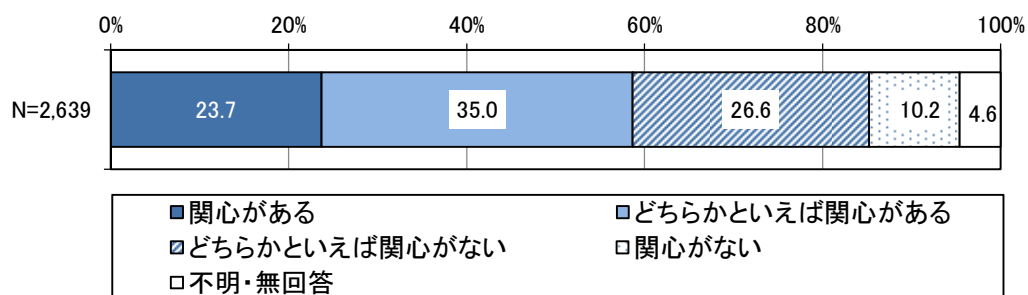
■あなたは、「食育」について知っていますか



【食育への関心】（丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、「どちらかといえば関心がある」が最も高く、次いで「どちらかといえば関心がない」となっています。

■あなたは、「食育」に関心がありますか

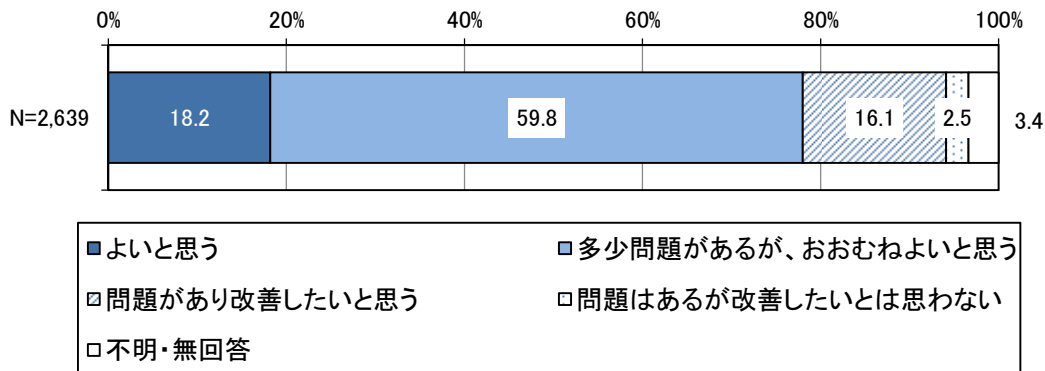


(2) 食事について

【食事の状況】（丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、「多少問題があるが、おおむねよいと思う」が最も高く、次いで「よいと思う」となっており、約8割の方が自身の食生活をよいと認識しています。

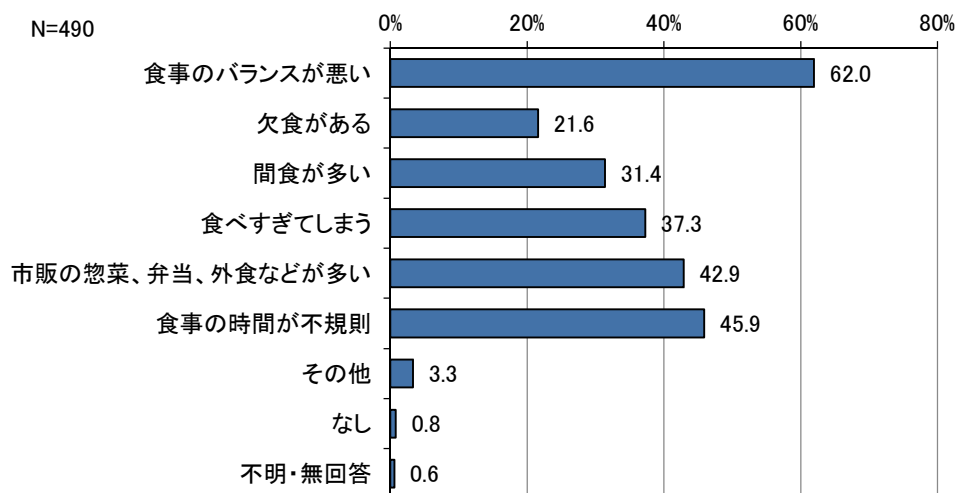
■自分の食生活をどう思いますか



【食事の問題点】（丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、食生活に問題があると認識している方では、「食事のバランスが悪い」が最も高く、次いで「食事の時間が不規則」となっています。

■（食生活に問題があると答えた方）あなたの食生活の問題点はどのようなものですか

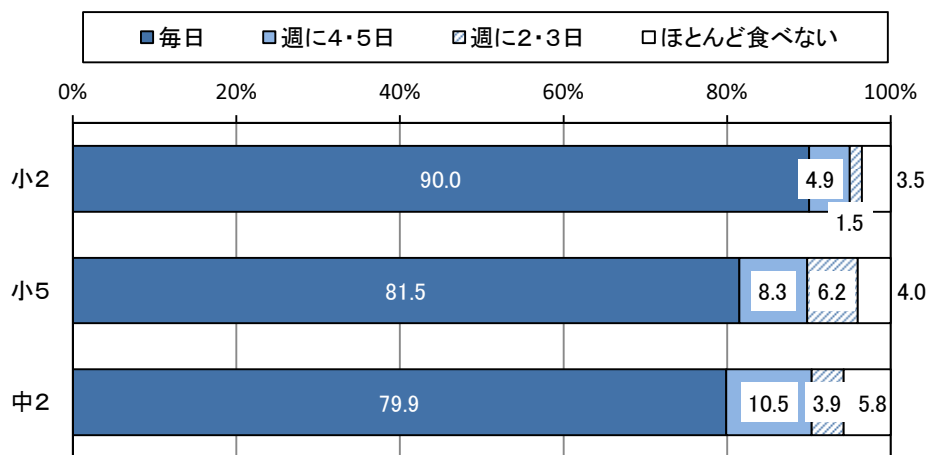


(3) 朝食について

【小中学生の朝食摂取状況】（小中学校校内調査平成 27 年度）

小中学校校内調査結果をみると、年齢が上がるにつれて朝食の欠食率が高くなっており、小学2年生では 3.5%、小学5年生では 4.0%、中学2年生では 5.8%の児童・生徒が朝食をほとんど食べていない状況にあります。

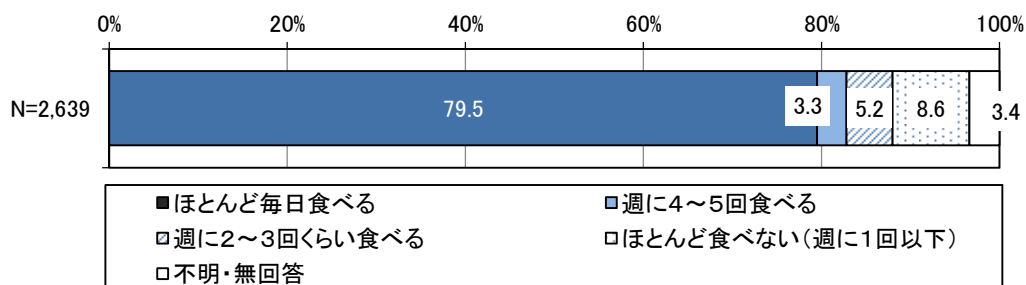
■朝食を食べますか



【朝食摂取状況】（丸亀市健康増進計画評価にかかるアンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、約8割の方が「ほとんど毎日食べる」と答えています。前回調査と比較すると、「ほとんど食べている」の割合は低下しています。（前回調査 82.5%）

■あなたは、朝食を食べていますか



2. 計画の目標

「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

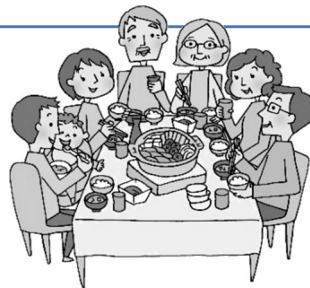
市民が、自分らしくいきいきと過ごすには、正しい食生活を送り、健康を維持することが大切です。そのためには、一人ひとりが食を楽しく学び、食についての意識を高め、正しい食を選択し、実践する力を身につけることが重要です。さらに、地域として地産地消に取り組むことは、市全体の活性化にもつながります。

本市では、「丸亀市食育推進計画」をもとに、これまで食育の推進を図ってきました。第1次計画策定後には関係機関・団体との連携を強化するため、「丸亀市食育ネットワーク会議」を設置し横断的な食育を進めてきましたが、今後も食を通じた市民の心身の健康を支えるために、継続した取り組みが求められます。

そのため、本計画では、市民とともに食育に関する様々な機関が相互に連携し、食育を推進することで『「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。

また、以下の目標に基づき、本計画を推進していきます。

- (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



3.

具体的な取り組み

(1) 自分にあった食生活の実践

妊娠・出産期

めざす姿

健康な子どもを生ま育てるために、
バランスのよい食事をとる



<取り組みのポイント>

- ・朝食を食べる
- ・妊娠期・出産期に必要な栄養について知る
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる
- ・主食を中心にエネルギーをしっかりとる
- ・牛乳、乳製品などの多様な食品を組み合わせることでカルシウムを十分にとる
- ・家族揃って食事の時間を楽しむ（共食）

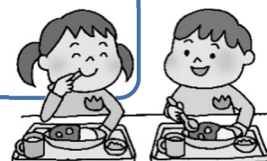
<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・妊娠、出産期に必要な食事について啓発し情報提供する	健康課・食改・愛育班
・母乳育児をすすめるためのお母さんの食事について情報提供する	健康課・食改・愛育班

幼年期(0～5歳)

めざす姿

正しい食習慣を身につける



<取り組みのポイント>

- ・ 早寝早起きや食事のリズムなど生活習慣の基礎を身につける
- ・ 朝食を食べる
- ・ おやつは時間を決めて食べる
- ・ 噛むことや飲み込む力を身につける
- ・ 家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ（共食）
- ・ 家庭で食事のルールを学ぶ（食事のあいさつをする、テレビを消すなど）
- ・ いろいろな食品を楽しみ、食べたいものを増やす
- ・ 野菜などの栽培・収穫体験をする

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・ 離乳食のすすめ方について保護者に啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・食改
・ 幼児や保護者へ食事について啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・保育所・幼稚園・こども園・食改
・ 子どもが食に興味を持てるよう、調理体験や子ども対象の料理教室を開催する	幼保運営課・学校教育課・保育所・幼稚園・こども園・食改
・ 子どもが食に興味を持てるよう、栽培・収穫体験をさせる	幼保運営課・学校教育課・保育所・幼稚園・こども園
・ 幼児や保護者へ朝食の大切さを啓発し、情報提供する	健康課・幼保運営課・市民活動推進課・学校教育課・学校給食センター・図書館・保育所・幼稚園・こども園
・ 保護者へ簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼保運営課・保育所・幼稚園・こども園・食改
・ 野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・食改
・ 旬の郷土の食材や特産物を使った料理について情報提供する	健康課・幼保運営課・保育所・幼稚園・こども園・食改

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

少年期(6歳～14歳)

めざす姿

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



<取り組みのポイント>

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活習慣を身につける
- ・主食・主菜・副菜を揃えて食べ、偏食をしない
- ・野菜について詳しく知る
- ・望ましい習慣を身につけ、肥満を予防する
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ（共食）
- ・食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける
- ・家庭で食事のルールを学ぶ
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を経験する

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・給食試食会や研修会を通じて、保護者へバランスのとれた食生活の必要性を啓発する	学校給食センター・小学校・中学校・PTA
・毎月の「給食だより」などを通じて、正しい生活リズムをつくるよう啓発する	学校給食センター・小学校・中学校
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	市民活動推進課・学校給食センター・小学校・中学校・食改・PTA
・栄養教諭を各学校に派遣し、食に関する指導を実施する	学校給食センター
・学校給食に地元食材や郷土料理を取り入れる	学校給食センター
・子どもが食に興味をもてるよう、子ども対象の料理教室を開催する	市民活動推進課・食改・愛育班・生活研究グループ
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・PTA

青年期(15歳～24歳)

めざす姿

自分の食生活に関心を持ち、健全な食生活をおくる



<取り組みのポイント>

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をする
- ・自分の適正体重を知る
- ・栄養バランス、適量を判断し、自分にあった食事を知る
- ・野菜について詳しく知り、食事に取り入れる
- ・生活習慣病予防に必要な知識を身につける
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を経験する

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	食改・PTA
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・図書館・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発する	健康課・図書館・PTA
・食事バランスガイドについて啓発し情報提供する	健康課・食改・PTA
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・食改・愛育班

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

壮年期(25歳～44歳)

めざす姿

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



<取り組みのポイント>

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をとる
- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める
- ・次世代を育てることを通じて、食育をともに学ぶ
- ・食事に野菜を取り入れる
- ・外食を上手に選ぶ
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・早食いにならないようによく噛んで食べる
- ・地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食に関心を持ち、取り入れる

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼保運営課・食改・愛育班
・野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・図書館
・生活習慣病予防の食事について啓発し情報提供する	食改・愛育班
・各種調理実習を開催する	健康課
・食事バランスガイドについて啓発し情報発信する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改・愛育班

中年期(45歳～64歳)

めざす姿

食生活をふり返り、食の経験や文化を伝える



<取り組みのポイント>

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をとる
- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める
- ・食事に野菜を取り入れる
- ・外食を上手に選ぶ
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・早食いにならないようによく噛んで食べる
- ・地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を知り、次世代に伝える

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・図書館
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼保運営課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・図書館
・各種調理実習を開催する	健康課
・バランスのとれた料理や、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	食改・婦人会
・食事バランスガイドについて啓発し情報発信する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改・愛育班・生活研究グループ

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

高年期(65 歳以上)

めざす姿

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

<取り組みのポイント>

- ・ 自分にあった食事を知り、低栄養を予防する
- ・ 自分の適正体重を知る
- ・ 食事に野菜を取り入れ、バランスのよい食事をする
- ・ 生活習慣病予防の食事を実践する
- ・ 孤食を防ぎ、家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・ 地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・ 家庭の味・郷土の味・伝統食を知り、次世代に伝える



<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・ 各種調理実習を開催する	健康課
・ バランスのとれた料理や、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	食改・婦人会・老人クラブ
・ 食事バランスガイドについて啓発し情報提供する	健康課・食改
・ 野菜について情報提供する	健康課・図書館・食改
・ 生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・高齢者支援課・図書館
・ 生活習慣病予防の食事について学習する場を増やす	食改・婦人会・老人クラブ・愛育班
・ 旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・食改・婦人会・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ

(2) 食文化の継承と地産地消の推進

めざす姿

**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**

<取り組みのポイント>

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをする
- ・家族や仲間との食事を楽しみ、コミュニケーションを図る
- ・家庭では、正しいはしの持ち方や姿勢など、食事に関するマナーを伝える
- ・子どもと一緒に食事をつくったり、子どもが料理をしたりする機会を増やす
- ・家庭菜園、野菜づくりなどの生産体験をする
- ・地域で収穫される旬の食材の良さを知り、料理に活用する
- ・郷土料理や行事食を家庭の食事に取り入れる
- ・食を通じた交流や行事を大切にし、参加する

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・子どもを対象にした料理教室を開催する	食改・愛育班・生活研究グループ
・子どもに栽培・収穫活動を体験させる	幼保運営課・学校教育課・保育所・幼稚園・こども園・小学校
・給食時のマナー指導により、正しいはしの持ち方や姿勢、あいさつを定着させる	幼保運営課・学校教育課・保育所・幼稚園・こども園・小学校・中学校
・給食に郷土料理を提供する	幼保運営課・学校教育課・学校給食センター

取り組み内容	実施主体
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供をする	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・食改・婦人会・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ・JA香川・中讃農業改良普及センター
・地産地消を啓発する	健康課・農林水産課・食改・婦人会・老人クラブ・JA香川
・産直について情報提供する	農林水産課・JA香川
・生産者と連携した活動を行う	生活研究グループ・JA香川

(3) 食を取り巻く環境の整備

めざす姿

食育の輪を広げる・つなげる

<取り組みのポイント>

- ・食育に関して、地域でできるボランティア活動などを積極的に行う
- ・食育に取り組む団体に協力し、活動に参加する

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・食育を普及啓発し、関係機関が連携して一貫した食育を進める	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・食改・PTA・婦人会・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ・JA香川・福祉事業団・中讃農業改良普及センター
・団体の活動を積極的に周知し、食育を広める啓発を行う	食改・愛育班・生活研究グループ
・ヘルスマイト養成講座において食育を担う人材育成を行う	健康課
・丸亀市食育ネットワーク会議を開催する	健康課
・食育に取り組む団体、事業所などと行政の連携を充実させる	健康課
・食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	健康課・幼保運営課・学校教育課・学校給食センター・食改・PTA・婦人会・老人クラブ

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

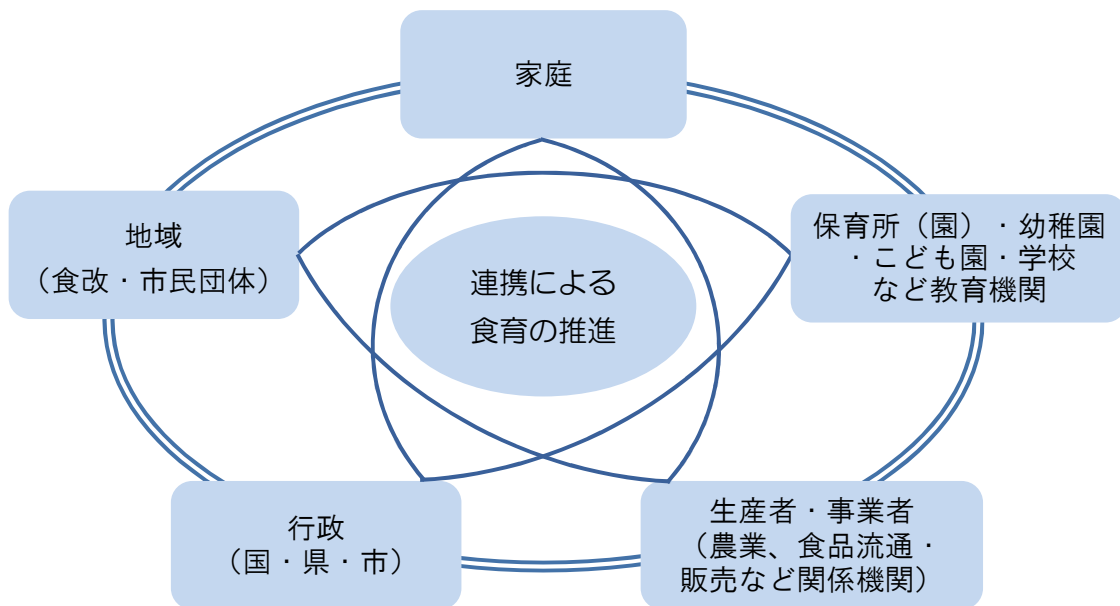
資料編

4.

推進体制

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが積極的に食育の推進に取り組むことができるよう、家庭、保育所（園）・幼稚園・こども園・学校などの教育機関、地域、行政などがそれぞれの役割を認識し、連携・協力していく必要があります。

そのため、本市では「丸亀市食育ネットワーク会議」を中心に、横断的な連携を図り、市全体に浸透するように総合的かつ体系的に食育の推進に努めます。



丸亀市食育ネットワーク会議 構成機関・団体

- 丸亀市食生活改善推進協議会
- 丸亀市PTA連絡協議会
- 丸亀市婦人団体連絡協議会
- 丸亀市老人クラブ連合会
- 丸亀市母子愛育班連絡協議会
- 丸亀市生活研究グループ連絡協議会
- JA香川県 丸亀支店（総合課）
- 丸亀市健康増進計画市民会議 食事グループ
- 公益財団法人丸亀市福祉事業団
- 香川県中讃保健福祉事務所
- 香川県中讃農業改良普及センター
- 丸亀市高齢者支援課
- 丸亀市幼保運営課
- 丸亀市市民活動推進課
- 丸亀市農林水産課
- 丸亀市学校教育課
- 丸亀市学校給食センター
- 丸亀市学校給食連絡協議会
- 丸亀市健康課



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

丸亀市自殺対策基本計画

1.

計画の目標

国の自殺者数は、平成 10 年に初めて年間 3 万人を超えて以降、高い水準で推移していましたが、平成 22 年に 3 万人を下回ってからは、減少傾向にあります。しかし、依然として尊い命が失われている状況にあり、国では平成 24 年に「自殺総合対策大綱」が見直され、国や地域における自殺対策の強化が図られているところです。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、健康問題や経済問題などの様々な社会的な要因が複雑に関係し合っ起こると言われており、各分野の総合的な取り組みで防ぐことができる社会問題でもあります。

本計画では、市民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とともに、関係機関、団体などが協働、連携し合いながら、誰も自殺に追い込まれることのない丸亀市の実現をめざします。

また、本計画では第 2 次丸亀市健康増進計画における「こころの健康」分野や庁内会議と連携を図りながら、自殺予防につながる施策に重点的に取り組むために、以下の目標に基づき、本計画を推進します。

- (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



2.

具体的な取り組み

(1) 自殺予防に対する理解促進

現状課題

- ・自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な原因による「追い込まれた死」という認識が必要です。
- ・市民一人ひとりが、自らの人生の様々な場面で、自殺に追い込まれるという危機に遭遇する可能性があるということを認識する必要があります。そして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ことが求められます。
- ・世界保健機関が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」とであると明言しているように、多くの自殺は、専門家への相談やうつ病の治療など、社会の適切な介入により防ぐことのできる問題です。
- ・自身の心身の不調に気づき、適切に対処できることが大切です。



めざす姿

自殺について正しく理解し、防ぐことができる

<取り組みの方向>

市民が取り組むこと

- ・日頃からこころの健康づくりに関心を持つ
- ・生きがいややりがいを感じられる役割や趣味を持つ
- ・ストレスと上手につきあう

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・自殺予防に関する知識や理解を広める	健康課・職員課・子育て支援課・学校教育課・少年育成センター

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

(2) 自殺予防に取り組む人材育成

現状課題

- ・自殺統計によると、本市における自殺の要因としては、健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、様々な要因が背景にあり、このような困難を抱えた人を、適切な支援につなげる身近な人の存在が求められます。
- ・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ゲートキーパーの役割を担い、一人ひとりが自殺対策の主役となることが重要です。
- ・自殺を考えている人は、不眠や原因不明の体調不良などの自殺の危険を示すサインを発していることが多いと言われています。自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を行うため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができるように自殺防止に関する人材育成を行っていきます。



めざす姿

自殺のサインに気づき、支える人を増やす

<取り組みの方向>

市民が取り組むこと

- ・日頃から周囲との関わりを大切にし、家族や仲間の変化に気づく
- ・ゲートキーパーの役割について理解し、できる範囲で取り組む
- ・日頃から地域の活動に参加し、交流を図る

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・ゲートキーパーの役割や必要性について周知する	健康課・職員課・子育て支援課・学校教育課・少年育成センター
・ゲートキーパーの養成を行う	健康課

(3) 相談・支援体制の整備

現状課題

- ・自殺や精神疾患などに対する間違った社会通念から、自殺を考えている人は、一人で悩みを抱え込んでしまう状況にあります。自殺を防ぐためには、自分のこころの不調に気づき、誰かに相談することが必要です。
- ・特に自殺者が多い中高年男性は、こころの問題を抱えやすいうえに、相談することへの心理的な抵抗から問題を深刻化しがちです。
- ・総合的な自殺対策を図るため、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、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。



めざす姿

孤立しない仕組みづくり

<取り組みの方向>

市民が取り組むこと

- ・身近に相談できる人を持ち、悩みごとに応じた相談場所を知っておく
- ・働いている人は、職域における専門職による相談を利用する
- ・家族の悩みを共有し、相談しあえる関係を築く

<主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・各種相談窓口の啓発活動などを、関係機関・団体と連携して取り組む	健康課・職員課・福祉課・子育て支援課・学校教育課・少年育成センター



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

資料編

1.

第1次計画（後期計画）の評価一覧

■評価区分

評価	内容	評価	内容
A	現状値が目標数値を達成	C	現状値が変化なし（±1%）
B	現状値が策定時より改善	D	現状値が策定時より悪化

<心の健康>

■目標数値の結果

評価項目	評価対象	目標数値	後期計画策定時	現状	達成状況
自殺者の減少	全体	減少	21人 (平成21年)	22人 (平成26年)	D
睡眠で疲れがとれていない人の減少 「とれていない」+「あまりとれていない」	男性	23%	26.1%	31.8%	D
	女性	27%	30.2%	31.7%	D
この1ヶ月にストレスを感じた人の減少 「ほぼ毎日感じる」+「時々感じる」	男性	45%	50.2%	67.2%	D
	40歳代男性	65%	72.5%	82.0%	D
	女性	57%	63.9%	73.5%	D
	20歳代女性	72%	79.4%	86.7%	D
「イライラすることはあるが解決法を持っている」人の増加	男性	20%	18.5%	16.7%	D
	女性	30%	26.1%	21.0%	D
身の回りに一緒にいてほっとする人がいない人の減少	男性	10%	13.5%	17.4%	D
	女性	5%	9.6%	10.8%	D
生きがいを持っている人の増加	男性	75%	70.8%	69.9%	C
	女性	70%	66.1%	71.1%	A
趣味を持っている人の増加	男性	75%	73.7%	73.5%	C
	女性	65%	61.6%	63.8%	B
自分の人生に目標を持ち、その実現のために日々努力することを心がけている人の増加	男性	60%	56.4%	55.8%	C
	女性	60%	56.7%	55.9%	C
近所の人とあいさつをする人の増加	全体	95%	89.4%	89.4%	C
今の生活を幸せだと思う人の増加	全体	85%	79.5%	80.1%	C
過去1年間の健康状態について「健康だと思う」人の増加	男性	35%	27.5%	26.2%	D
	女性	35%	30.1%	29.9%	C

評価項目	評価対象	目標 数値	後期計画 策定時	現状	達成 状況
休養が「十分にとれている」人の増加	全体	40%	30.0%	25.3%	D
	20歳代男性	25%	17.9%	19.6%	B
	40歳代男性	20%	14.3%	11.5%	D
	20歳代女性	25%	18.2%	14.5%	D
	40歳代女性	30%	21.6%	16.8%	D
「相談する人や場所がない」人の減少	50歳代男性	15%	22.3%	29.7%	D
各地域での活動やボランティア活動への参加者の増加	全体	23%	17.5%	19.6%	B
K6の項目について過去1ヶ月の状況 ○「神経過敏」に時々以上感じた人の減少 *「時々感じる」+「たいてい感じる」+「いつも感じる」	全体	15%	20.6%	22.1%	D
	40歳代男性	20%	24.6%	28.8%	D
	40歳代女性	25%	33.6%	21.9%	A
○「気分が沈んで気が晴れない」と時々以上感じた人の減少 *「時々感じる」+「たいてい感じる」+「いつも感じる」	全体	10%	14.7%	16.0%	D
	20歳代男性	20%	25.6%	19.6%	A
	20歳代女性	20%	23.0%	18.7%	A
○「自分は価値のない人間だ」と時々以上感じた人の減少 *「時々感じる」+「たいてい感じる」+「いつも感じる」	全体	8%	11.3%	11.7%	C
	20歳代男性	15%	18.0%	17.6%	C
	20歳代女性	15%	17.5%	13.9%	A
K6×年代で15点以上の人の減少	20歳代	2.5%	4.9%	4.5%	C
妊娠届出時に心配なこと・気がかりなことが「ある」人の減少	全体	50%	56.2%	43.2%	A
いつも「イライラする」子どもの減少	小学2年生	3%	5.0%	11.2%	D
	小学5年生	5%	7.4%	14.5%	D
	中学2年生	10%	15.1%	12.5%	B
いつも「何もやる気が起こらない」子どもの減少	小学2年生	2%	2.7%	6.8%	D
	小学5年生	5%	8.1%	9.7%	D
	中学2年生	15%	17.5%	17.7%	C
いつも「元気いっぱい」と感じる子どもの増加	小学2年生	80%	77.3%	71.7%	D
	小学5年生	60%	58.4%	53.4%	D
	中学2年生	40%	35.4%	33.4%	D

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

<運動>

■ 目標数値の結果

評価項目	評価対象	目標数値	後期計画策定時	現状	達成状況
「運動不足と思わない」人の増加	男性	25%	21.0%	21.5%	C
	女性	20%	13.9%	14.6%	C
「一緒に運動する仲間がいる」人の増加	全体	40%	34.5%	37.9%	B
「30分以上の運動を週1～2回以上行い、1年以上継続している」人の増加	男性	40%	33.7%	33.7%	C
	女性	30%	24.1%	25.6%	B
ウォーキングが身体や心にもたらす効果の認知度の向上 「知っている」	全体	70%	62.1%	61.4%	C
身近なウォーキングコースの認知度の向上 「知っている」	全体	50%	40.3%	39.5%	C
「日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために運動をしている人」の増加 「している」+「時々している」	男性	70%	66.0%	63.6%	D
	女性	65%	59.2%	56.3%	D
1日の歩行数 10,000歩以上	全体	15%	11.4%	8.0%	D
日頃からよく外出する高齢者の増加 外出頻度が「毎日」	70歳代男性	50%	41.2%	44.9%	B
	70歳代女性	30%	26.9%	22.3%	D

<食事>

■目標数値の結果

評価項目	評価対象	目標数値	後期計画策定時	現状	達成状況
「1日に1回以上家族と一緒に食事をする」人の増加	全体	80%	71.7%	68.3%	D
	20歳代男性	50%	42.7%	40.2%	D
	40歳代男性	65%	57.1%	52.5%	D
	20歳代女性	75%	67.3%	57.0%	D
一人で食事をする子どもの減少 ○「朝食を一人で食べる」 ○「夕食を一人で食べる」	中学2年生	28%	40.9%	36.9%	B
	中学2年生	4%	13.1%	12.0%	B
自分の食生活について「よいと思う」人の増加	全体	40%	23.2%	18.2%	D
3・3・30運動の認知度の向上 *「聞いたことがあり、内容も知っている」+ 「聞いたことはあるが、内容はよく知らない」	全体	50%	35.7%	22.0%	D
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加	全体	80%	78.7%	75.1%	D
朝食の摂食率の向上 ○「ほとんど毎日食べる」人の増加	全体	95%	82.5%	79.5%	D
	20歳代男性	65%	47.0%	39.2%	D
	30歳代男性	75%	70.3%	66.7%	D
	40歳代男性	80%	76.6%	61.2%	D
	20歳代女性	65%	61.2%	63.6%	B
○「毎日食べる」子どもの増加	小学2年生	95%	91.5%	90.0%	D
	小学5年生	90%	86.9%	81.5%	D
	中学2年生	85%	83.3%	79.9%	D
適正体重を維持する人の増加 ○「BMI 18.5以上25未満」の人の増加	男性	75%	69.0%	65.9%	D
	女性	70%	65.2%	64.1%	D
○「BMI 18.5未満」の人の減少	20歳代女性	15%	21.8%	21.8%	C
野菜の摂取率の向上 ○旬の野菜を食べようとする人の増加 「している」 ○朝食で野菜を食べる人の増加 「ほとんど毎日」 ○朝食で野菜を食べない人の減少 「ほとんど食べない」	全体	60%	54.9%	50.5%	D
	全体	30%	25.0%	27.4%	B
	全体	30%	39.4%	41.4%	D
「早食い」と思う人の減少	全体	30%	38.0%	39.9%	D

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

<健康管理>

■目標数値の結果

評価項目	評価対象	目標数値	後期計画策定時	現状	達成状況
毎年、健診を受ける人の増加 「ほぼ毎年受けようと思う」	全体	55%	45.0%	51.6%	B
特定健康診査受診率の向上	全体	65%	34.0%	34.6%	C
がん検診受診率の向上	胃がん検診	40%	11.9%	15.8%	B
	肺がん検診	40%	27.6%	24.2%	D
	大腸がん検診	40%	24.1%	29.1%	B
	前立腺がん検診	40%	28.1%	36.4%	B
	子宮がん検診	40%	23.2%	42.2%	A
	乳がん検診	40%	23.1%	44.2%	A
乳幼児健康診査受診率の向上	3か月児健診	100%	97.3%	96.7%	C
	1歳6か月児健診	98%	95.1%	96.7%	B
	3歳児健診	95%	91.4%	96.1%	A
「自分の健康をより良くする知識を持っている」人の増加 「十分持っている」	全体	20%	16.1%	16.3%	C
「少し持っている」	全体	60%	57.7%	61.1%	A
「自分の健康をより良くすることを普段から意識している」人の増加 「十分意識している」	全体	30%	27.0%	25.0%	D
「時々意識している」	全体	60%	52.6%	54.3%	B
集団健康教育に参加する人の増加	成人集団健康教育参加者数	30,000人	27,634人	54,811人	A
早期に妊娠を届出する人の増加	妊娠11週以前の届出率	90%	87.7%	89.5%	B
歯周疾患検診受診率の向上	全体	15%	12.6%	18.5%	A
「定期的に歯科検診を受けている」人の増加	全体	30%	17.1%	21.6%	B
「普段、歯を1日3回以上みがく」人の増加	全体	25%	20.0%	20.7%	C
う歯のない子どもの増加	3歳児健診	80%	59.8%	76.7%	B

評価項目	評価対象	目標 数値	後期計画 策定時	現状	達成 状況
喫煙率の減少 ○「吸う」+「吸うが禁煙を試みたことがある」	全体	10%	16.9%	15.0%	B
	40歳代男性	30%	37.7%	41.8%	D
	20歳代男性	30%	37.6%	31.4%	B
	30歳代女性	10%	13.2%	10.7%	B
○妊娠届出時アンケート調査の「吸う」+ 「妊娠を機にやめようと思っている」	妊娠期	4%	7.0%	4.8%	B
肥満者の減少 ○「BMI 25以上」	全体	15%	19.1%	18.4%	C
	男性	15%	23.7%	26.3%	D
	40歳代男性	15%	30.9%	32.4%	D
	女性	10%	15.8%	13.8%	B
○特定健康診査の内臓脂肪症候群に関する事項	60歳代女性	20%	25.2%	21.2%	B
	内臓脂肪症候群	10%	18.9%	18.3%	C
アルコール類を「毎日」飲む人の減少	内臓脂肪予備軍	5%	10.3%	8.8%	B
	全体	10%	15.1%	15.5%	C
	男性	20%	26.9%	28.0%	D
健康づくりのために日頃から「している」人が増える	60歳代男性	25%	34.1%	37.2%	D
	全体	30%	23.9%	24.7%	C
「よくかんで食べている」	全体	25%	16.1%	18.3%	B
「お酒を控えている」	全体	40%	33.0%	32.2%	C
「ストレスをためないようにしている」	全体	35%	29.4%	30.1%	C
「休養を十分にとっている」	全体	55%	45.1%	41.9%	D
「睡眠を十分にとっている」	全体	50%	40.3%	43.3%	B
「定期的に健診を受けている」	全体	65%	56.4%	51.0%	D
「規則正しく3回の食事をとっている」	全体	45%	39.1%	37.2%	D
「食事の量や栄養バランスに注意している」	全体	50%	44.0%	42.9%	D
「趣味や気晴らしの時間を作っている」	全体	50%	37.9%	36.4%	D
「適度な運動をしている」	全体				

総論

丸亀市を取り
巻く現状と課題

第2次丸亀市
健康増進計画

第2次丸亀市
食育推進計画

丸亀市自殺対策
基本計画

資料編

<地域・環境>

■目標数値の結果

評価項目	評価対象	目標数値	後期計画策定時	現状	達成状況
不慮の事故の減少 (標準化死亡比(SMR)の「不慮による事故」による死亡比の減少)	男性	減少	127.7	90.4	A
	女性		102.1	104.6	D
「公園緑地が整備され、よく維持管理されている」と感じる人の増加(丸亀市総合計画アンケート調査結果)	全体	50%	45.5%	48.8%	B
コミュニティ活動やボランティア活動などに参加する人の増加 「参加している」	全体	25%	17.5%	19.6%	B
近隣の方と親密な人間関係を持つ人の増加 「日頃お互いの家を行き来するつきあい」	全体	20%	14.0%	9.5%	D
「時々外で立ち話をする程度」	全体	40%	33.2%	32.2%	C
普段の外出頻度が「毎日」の人の増加	全体	65%	60.4%	57.3%	D
環境が健康に影響を与えることを「意識している」人の増加	全体	40%	35.9%	36.7%	C
環境を美しく保ち、安心・安全の住みやすいまちづくりのためにとりくむ人の増加 「地域の活動に興味をもつ」	全体	15%	12.0%	10.7%	D
「市やコミュニティの活動に参加する」	全体	15%	10.8%	10.7%	C
「危険箇所、不審者は警察に連絡する」	全体	15%	11.5%	11.9%	C
「日頃からあいさつをしたり声をかけあう」	全体	50%	42.8%	40.1%	D
「節水をこころがける」	全体	60%	54.2%	44.1%	D
「自宅周辺で草花や木を育てる」	全体	50%	32.9%	28.2%	D
「交通ルールを守る」	全体	80%	65.6%	70.6%	B
「ごみの分別収集や減量に努める」	全体	65%	61.1%	56.6%	D
「不法投棄をしない」	全体	70%	66.9%	69.6%	B
予防接種の接種率の向上					
○高齢者の予防接種					
インフルエンザ予防接種	接種率	60%	49.2%	47.7%	D
肺炎球菌予防接種	接種率	15%	4.7%	51.8%	A
○こどもの予防接種					
MR2期	接種率	100%	91.2%	92.6%	B
ジフテリア破傷風混合	接種率	80%	69.0%	70.5%	B
上記以外の予防接種	接種率	100%以上	100%以上	95.1%	D

2.

用語集

あ行

悪性新生物

「悪性腫瘍（がん）」のこと。細胞の遺伝子に何らかの原因で変異が起こり、異常な形態や性質を持った細胞が勝手（自律的）な増殖・発育を続け、周囲の正常組織を破壊・浸潤する腫瘍。

一次予防

食生活の改善や運動習慣の定着など、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などの発症を予防すること。

か行

共食

食事を誰かとともにすることにより、家族・世代間の交流、生きがいづくりやコミュニティの構築などが“食”を通して行われること。

健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。「健康日本 21（第2次）」では、特に地域格差の縮小に重点をおいている。

健康寿命

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。

健康増進法

平成 14 年に、国民の健康維持と現代病予防を目的として制定された法律。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならないことを規定、制定したもの。

K 6

K6とは、こころの健康を崩されているかどうかの目安として開発された指標であり、6項目の質問「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「それぞれ落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」について、選択肢を5段階（まったくない 0 点、少しだけ 1 点、ときどき 2 点、たいてい 3 点、いつも 4 点）で採点し、その合計得点が 15 点以上の場合には、こころの健康を崩されている可能性が高いとされている。

高齢化率

65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。

孤食・個食

家族と一緒に暮らしていても一人で食事をするを「孤食」、家族と一緒に食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べることを「個食」という。

さ行

COPD

慢性閉塞性肺疾患のこと。たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することにより生じる肺の炎症による病気。病理学的な診断名である「肺気腫」と、臨床的診断名である「慢性気管支炎」を統一した疾患群とされている。

受動喫煙

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

職域

職業に従事している場所、職場のこと。
また、各職業の範囲。

食育

生きるうえでの基本であり、知育、道徳及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育基本法

平成 17 年 7 月に施行された、国民が生涯にわたって健全な心身をつちかい、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進するための法律。

生活習慣病

生活習慣が発症の原因や悪化に深く関与していると考えられる疾患の総称。三大死因である、がん、脳血管疾患、心疾患や、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが含まれる。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関与している。

た行

多量飲酒

純アルコールに換算して 1 日平均 60 g を超えて飲酒すること。

地産地消

地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組み。自給率が高まるだけでなく、生産者と消費者の結びつきや地域の活性化、流通コストを減らすことにつながる。

低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態。「健康日本 21（第 2 次）」では、BMI 20 以下の高齢者を「低栄養傾向の高齢者」として、その増加の抑制をめざしている。

特定健康診査

平成 20 年 4 月から開始された、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査。40～74 歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象として実施することが義務づけられている。

特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。リスクの程度に応じて、動機づけ支援と積極的支援がある。

な行

二次予防

健康診査などによる疾病の早期発見・早期治療をいう。

は行

BMI

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定に用いられるもの。日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」と判定される。

標準化死亡比（SMR）

高齢者の多い地域では死亡率が高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向があり、このような年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標。

標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡率が全国より高いということを意味し、基準値より低いということは、全国より低いということを意味する。

ヘルスプロモーション

世界保健機関（WHO）によって定義された「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」のこと。

ま行

メタボリックシンドローム

「内臓脂肪症候群」ともいい、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満である「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。糖尿病、高血圧症や高脂血症といった生活習慣病を併発しやすく、将来の脳卒中、心臓病、腎不全や一部の「がん」などの発症リスクが高くなる。

ら行

ライフステージ

年齢や人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職など）によって区分される生活環境の段階のこと。

ロコモティブシンドローム

「運動器症候群」ともいい、主に年をとって骨や関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることで、日常生活が不便になって介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなること。

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

3.

策定スケジュール

年度	月	委員会など	内 容
平成 27年度	10月	第1次計画（後期計画評価）アンケート調査実施	
平成 28年度	5月	第1回丸亀市保健医療推進委員会	・第2次丸亀市健康増進計画策定について
		丸亀市健康増進計画市民会議	
	6月	関係団体などヒアリング調査実施（～8月）	
		丸亀市食育ネットワーク会議	・ヒアリング調査について
		第1回庁内会議	・庁内ヒアリング
	7月	庁内ヒアリング調査実施	・計画評価にかかる聞き取り調査
		丸亀市健康増進計画市民会議	
	9月	丸亀市健康増進計画市民会議	
	10月	丸亀市食育ネットワーク会議	・計画案について
		第2回庁内会議	・各課取り組みについての調整
	11月	丸亀市健康増進計画市民会議	
第2回丸亀市保健医療推進委員会		・計画素案について	
1月	パブリックコメント実施 (1月4日～2月3日)		

4.

組織名簿

(1) 丸亀市保健医療推進委員会（丸亀市健康増進計画推進会議）委員名簿

役職	氏名	所属団体
会長	山西 重機	香川短期大学教授
副会長	小倉 永子	香川県中讃保健福祉事務所 中讃保健所所長
委員	岸本 裕司	丸亀市医師会理事
委員	楠原 俊一	綾歌地区医師会理事
委員	丸尾 浩史	丸亀市歯科医師会理事
委員	中村 清美	丸亀市薬剤師会会長
委員	木戸 みどり	香川県歯科衛生士会会長
委員	田中 祥友	丸亀商工会議所副会頭
委員	奥田 徹	垂水コミュニティ会長
委員	池田 和代	丸亀市食生活改善推進協議会副会長
委員	中野 実千代	丸亀市母子愛育班連絡協議会会長
委員	松柳 茂代	丸亀市健康増進計画市民会議食事グループ代表
委員	東條 紀子	丸亀市健康増進計画市民会議心の健康グループ代表
公募委員	高田 政明	
公募委員	寺尾 智恵子	

(敬称略・順不同)

総論

丸亀市を取り巻く現状と課題

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

(2) 丸亀市健康増進計画市民会議構成員名簿

	氏 名	所 属
心の健康グループ	青木 つね子	大倉工業(株)
	長井 二三夫	公募
	前田 香代子	婦人団体連絡協議会
	宮武 恵美子	婦人団体連絡協議会
	東條 紀子	賛同者
	今田 純人	香川県農業協同組合
	紀伊 博美	賛同者
	森 弥生	賛同者
運動グループ	大西 恵美子	公募
	高田 政明	公募
	上田 久	賛同者
	川田 洋	賛同者
	目見田 美和子	賛同者
	秋山 ともえ	賛同者
	梶 照良	賛同者
	北角 弘子	老人クラブ連合会
食事グループ	松柳 茂代	食生活改善推進協議会
	瀬尾 美智子	公募
	高木 明美	公募
	中野 裕子	食生活改善推進協議会
	真鍋 勝子	賛同者
	松田 美保	香川県農業協同組合
	関居 京子	賛同者
	高木 久江	老人クラブ連合会
	手嶋 理恵子	賛同者
	井下 由美	PTA 連絡協議会
健康管理グループ	松永 真理	母子愛育班連絡協議会
	寺尾 智恵子	賛同者
	三宅 峯子	賛同者
	藤田 千代子	賛同者
	塚本 知江	母子愛育班連絡協議会
	金丸 喜恵	母子愛育班連絡協議会
	倉掛 員子	賛同者
	宮前 裕子	賛同者
	岡原 千秋	賛同者
	前田 和徳	賛同者
	永池 弓子	PTA 連絡協議会

(敬称略・順不同)

(3) 丸亀市食育ネットワーク会議構成機関・団体

団 体 名
丸亀市食生活改善推進協議会
丸亀市PTA連絡協議会
丸亀市婦人団体連絡協議会
丸亀市老人クラブ連合会
丸亀市母子愛育班連絡協議会
丸亀市生活研究グループ連絡協議会
JA 香川県 丸亀支店 (総合課)
丸亀市健康増進計画市民会議 食事グループ
公益財団法人丸亀市福祉事業団
香川県中讃保健福祉事務所
香川県中讃農業改良普及センター
丸亀市高齢者支援課
丸亀市幼保運営課
丸亀市市民活動推進課
丸亀市農林水産課
丸亀市学校教育課
丸亀市学校給食センター
丸亀市学校給食連絡協議会
丸亀市健康課

総論

丸亀市を取り
巻く現状と課題

第2次丸亀市
健康増進計画

第2次丸亀市
食育推進計画

丸亀市自殺対策
基本計画

資料編

(4) 庁内会議構成課など一覧

※平成 29 年 3 月現在

生活環境部	市民活動推進課
	スポーツ推進課
	環境安全課
	クリーン課
都市整備部	都市計画課
	建設課
	下水道課
水道部	水道経営課
	上水道課
産業文化部	文化観光課
	農林水産課
教育部	学校教育課
	学校教育課少年育成センター
	学校給食センター
	図書館
子ども未来部	子育て支援課
	幼保運営課
健康福祉部	福祉課
	高齢者支援課
	保険課
	健康課