

第6章 各分野における取組み

1 栄養・食生活

- 食生活は、健やかな成長や生命の維持・健康を保つだけでなく、生活の満足感や幸福感など人々の生活の質(QOL)とも深く関係しています。
- 食生活やライフスタイルが多様化するなかで、朝食の欠食や不規則な食事、外食や中食の利用の増加、野菜不足や脂質の過剰摂取など栄養の偏りに起因した肥満や生活習慣病が増加しています。
- このため、栄養バランスを考えて上手に食品を選び、適正量を摂取し、肥満予防や生活習慣病の予防につなげる取組みが重要です。

(1) 施策の方向

香川県は、県民1人当たりの野菜の摂取量が全国に比べて低い状況にあります。

1日の野菜摂取量350g(約5皿の野菜料理)を目標に、普及啓発や各種事業における支援を行います。

① 健診後の栄養指導の充実

医療保険者による被保険者・被扶養者に対する生活習慣病の予防に関する効果的・効率的な特定健康診査・特定保健指導を実施することにより、生活習慣病と栄養・食生活に関する情報提供及び動機づけ支援、積極的支援等の栄養指導の充実を図ります。

② 食事バランスガイド等の普及

○食事バランスガイドの普及

「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の目安を分かりやすくイラストで示したものです。「食事バランスガイド」を利用して食事の望ましい組み合わせとおおよその量に関する知識の普及を図ります。



○かがわまんできん食生活指針(おいしいねかがわ)の普及

家庭での食育を基本に、あらゆる場で自ら食を通じた健康づくりに取組み、望ましい食習慣を身につけるため、香川県が年代ごとに、課題や食生活の指針を整理したものです。かがわまんできん食生活指針(おいしいねかがわ)のさらなる普及を図ります。

③ 健康づくり協力店の普及

香川県にはお客様の健康づくりを応援している「健康づくり協力店」があります。利用促進を推奨し、食生活の面から健康づくりや生活習慣病予防について市民の意識の高揚を図ります。

④ 食育等の推進

○食育の推進

地域や保育所・幼稚園・学校と連携し、食育の推進に努めます。

○地産地消の推進

郷土料理や旬の食材をとり入れ、また、地域の食材を活かして地産地消を推進します。香川県には県民の皆様が県産農林水産物を手軽に購入でき、食べられるお店として「かがわ地産地消協力店」制度があります。今後さらなる「かがわ地産地消協力店」制度の普及を図ります。

⑤ 管理栄養士・食生活改善推進員等の人材の確保

特定健康診査・保健指導の実施により、管理栄養士の役割が重要になっていることから、管理栄養士の確保や資質の向上を図ります。また、食生活改善推進員の育成を行い、食生活改善等の普及啓発活動の充実を図ります。

⑥ 各種事業での食育の充実

乳幼児健康診査や生活習慣病予防教室等で適正な栄養・食事についての指導を実施します。

⑦ 離乳食講習の充実

1歳児までの乳児を持つ家族を対象に離乳食の調理や試食、栄養相談を実施します。

⑧ 健康や栄養に関する学習の場の充実

地域や職場において健康や栄養に関する学習の機会・場を設けるよう支援を行います。

(2) 評価指標と目標値

指 標		平成 24 年度	平成 29 年度	
		実績値	当初目標値	新目標値
成人の肥満者(BMI \geq 25.0)の減少	20～60 歳代 男性	31.8%	15%以下	28%以下
	40～60 歳代 女性	15.4%	20%以下	15%以下
20 歳代女性のやせの者(BMI $<$ 18.5)の減少		10.9%	現状維持	10%以下
朝食の欠食率の減少	20 歳代 男性	20.9%	15%以下	15%以下
	30 歳代 男性	20.0%	15%以下	15%以下
質・量ともにきちんとした食事をする者の割合の増加		42.3%	70%以上	70%以上
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合の増加		20.5%	増加	25%以上
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している者の割合の増加	男性	41.6%	80%以上	65%以上
	女性	62.0%	80%以上	80%以上
自分の食生活に問題があると思う者のうち改善意欲のある者の割合の増加	成人男性	81.8%	80%以上	90%以上
	成人女性	92.0%	80%以上	95%以上
外食や食品売場におけるヘルシーメニュー利用意向者の増加		58.9%	増加	70%以上
健康や栄養に関する学習の場への参加者の増加		24.3%	増加	30%以上
食事を一人で食べる子どもの割合の減少		小学生 10.0% 中学生 10.4%	-	減少
毎食野菜を食べている人の割合の増加		-	-	50%以上
1 日の食事において、果物を摂取している人の増加		42.2%	60%以上	60%以上
健康づくり協力店の数の増加		44	増加	増加
かがわ地産地消協力店数の増加		22	増加	増加
食生活改善推進員(ヘルスマイト)の数の増加		607 人	増加	増加
ヘルスサポーターの数の増加 (※)		-	増加	-
味付けがこい人の減少		15.9%	減少	減少
脂っこいものをよく食べる人の減少		25.7%	減少	減少
甘いものをよく食べる人の減少		5.3%	減少	減少

※ 平成 22 年度事業廃止

2 身体活動・運動

- 交通手段の発達や生活の利便性の向上などにより、日常生活の中で体を動かすことが減ってきています。
- 子どもたちは、テレビゲーム等の普及により、室内遊びに偏る傾向にあり、中年層においては、運動不足を感じながらも、なかなか運動する時間を作れない現状があります。
- このような運動不足が、生活習慣病などへつながり、そして高齢期には、筋力低下による転倒骨折、認知症、寝たきりといった要介護状態に至ることが懸念されます。
- 健康の維持・増進のために、意識して時間を作り、スポーツ(運動)などで身体を動かすことが重要です。
- また、スポーツ(運動)を行うことにより、少年期における心身の健全育成、精神的ストレスの解消、仲間づくりや生きがいづくりといった効果も期待できます。

(1) 施策の方向

① 特定保健指導における運動指導の充実

医療保険者による特定保健指導において、生活習慣病と身体活動・運動に関する情報提供や動機づけ支援、積極的支援等の運動指導の充実を図ります。

② 「エクササイズガイド 2006」の普及啓発

平成 18 年 7 月に国が策定した「健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)」の普及啓発を図ります。

③ 指導者の育成

医療関係者と連携して安全で効果的な運動指導を行うことのできる健康運動指導士等の育成促進を図ります。

④ 運動に親しむための環境整備

- スポーツ施設の利用促進

運動公園等各種スポーツ施設の利用の促進を図ります。

○ふるさと健康のみちの利用促進

香川県では「ふるさと健康のみち」として散歩道等のモデルコースを設定しています。自然や歴史にふれあいながら、健やかに楽しく歩くことのできる「ふるさと健康のみち」の利用の促進を図ります。

⑤ 各種スポーツ教室の開催

市民のスポーツ振興を図るため、各種スポーツ教室を開催します。

⑥ 障害者(児)スポーツ・レクリエーション大会の開催

障害のある人の自立と社会参加を促し、健康の維持・増進と障害のある人に対する理解を深めるため、障害者(児)スポーツ・レクリエーション大会を開催します。

⑦ 市民スポーツ大会の開催

各種スポーツ大会を開催し、市民のスポーツ活動への参加を促進し、健康増進と体力、技術の向上を図ります。また、大会を通じて市民の交流を深めます。

⑧ 小学校・中学校スポーツ施設の開放

小学校・中学校スポーツ施設を市民に開放し、市民のスポーツ振興を図るとともに、地域住民の交流を促進します。



⑨ 運動の必要性に関する啓発

広報や生涯学習の機会などを通じて、歩くことや身体を動かすことの効果や重要性を啓発します。

(2) 評価指標と目標値

指 標		平成 24 年度	平成 29 年度	
		実績値	当初目標値	新目標値
日ごろから日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加	男性	43.4%	63%以上	50%以上
	女性	37.4%	63%以上	50%以上
運動習慣者の増加 ※1	男性	13.2%	30%以上	30%以上
	女性	12.3%	30%以上	30%以上
スポーツ施設利用者数の増加		387,120 人	増加	増加
よく運動する人の増加	※2	35.4%	増加	-

※1 運動習慣者…1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上続けている人

※2 ※1と重複項目のため新目標値の設定なし

3 歯（口腔）の健康

- 歯は食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送るうえで大きな役割を果たしており、歯を失うことは生活の質(QOL)の低下を招きます。
- また、口腔内の衛生状態が悪いと歯周病等に罹患し、細菌による誤嚥性肺炎、心筋梗塞などの病気、また糖尿病の悪化等を引き起こすことがわかってきました。
- 歯と口腔の健康には、生活習慣が大きく影響することから、乳幼児期から高齢期までの年齢に応じた口腔内の健康づくりが重要です。

(1) 施策の方向

① 乳幼児期及び学齢期のむし歯予防の推進

乳幼児期及び学齢期のむし歯予防のため、適切な生活習慣や食習慣を身につけるための指導を行い、また、保育所・幼稚園・学校等と連携してフッ化物による洗口等を推進します。

② 成人期の歯周病予防の推進

60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有する人を増やすことを目標に、成人期における歯周病予防を推進します。

③ 喫煙の及ぼす歯周病への影響についての知識の普及

喫煙の及ぼす歯周病への影響についての知識のさらなる普及に努めます。また、禁煙支援体制の充実を図ります。

④ 6024 運動・8020 運動の推進

60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有することで一生自分の歯で食べる楽しみを失わないよう、今後も6024運動・8020運動の推進を図ります。

⑤ 生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

ライフステージに応じた歯科口腔保健を推進し、歯と口腔の健康づくりを推進します。

(2) 評価指標と目標値

指 標	平成 24 年度	平成 29 年度		
	実績値	当初目標値	新目標値	
80 歳における 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	-	30%以上	40%以上	
60 歳における 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	50.5%	70%以上	70%以上	
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合の増加 (※1)	25.6%	30%以上	-	
定期的に歯科健康診査を受けている者の割合の増加 (※2)	11.6%	30%以上	-	
定期的に歯科健康診査又は歯石除去、歯面清掃を受けている者の割合の増加 (※3)	29.2%	-	50%以上	
40、50 歳における歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加	40 歳(35～44 歳)	43.8%	60%以上	60%以上
	50 歳(45～54 歳)	45.4%	50%以上	60%以上
喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及 (歯周病)	33.0%	100%	100%	

(注) 平成 29 年度に向けた新目標値として、※1 と※2 の内容を統合し※3 を設定する。



4 こころの健康

- 近年、うつ病をはじめとする「こころの病」を抱える人が増え、そのために医療機関を受診する人が増加傾向にあり、自殺者数も増えています。
- 自殺の原因はさまざまですが、自殺の予防のためには「ストレスを減らす」「健康を維持する」「生活のリズムを整える」「相談相手を作る、場所を作る」など心と体の健康づくりが重要です。
- 複雑・多様化する現代社会において、ストレスそのものをなくすことは困難ですが、適度な運動や休養・睡眠は、身体の疲労回復はもちろん、心理的緊張の緩和や気分転換を図るうえで効果があります。
- 生活の中で自分にあったストレス対処法を身につけることにより、ストレスと上手に付き合うことが、心の健康を保つうえで重要です。

(1) 施策の方向

① 自殺予防対策の推進

- うつ病等こころの病気に対する知識の普及・啓発

だれもがかかる可能性がある精神疾患に対する知識と理解の普及・啓発を図ります。

- 相談事業の情報提供

子育て支援センター、スクールカウンセラー等、子どもから高齢者までを対象とした専門機関や専門家によるこころのケアに関する相談事業等の情報提供を図ります。

② 睡眠に関する知識の普及・啓発

睡眠の問題を予防・改善するための情報を整理した国の「健康づくりのための睡眠指針」の普及・啓発を図ります。

③ こころの健康相談の実施

こころの病気がある人がグループ活動を通じこころの安定を図り、生活の幅を広げていく場として社会復帰教室（デイケア）を開催しています。今後も希望者を対象に実施します。

④ ストレスへの対処に関する知識の普及

自分のストレスに気づき、適切に対処できる知識、方法を身につけるよう情報提供を行います。

(2) 評価指標と目標値

指 標	平成 24 年度	平成 29 年度	
	実績値	当初目標値	新目標値
最近1ヵ月間にストレスを感じた人の割合の減少	76.4%	1割以上の減少	60%以下
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	19.9%	1割以上の減少	15%以下
眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使うことのある人の減少	7.2%	減少	6%以下
自殺者の減少(対人口10万人)	16.0人	減少	減少

※ 自殺者数の実績値は平成22年度



5 喫煙

- たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) や肺がんを始めとする各種のがん、動脈硬化、胃・十二指腸潰瘍など多くの疾病と深い関係があります。
- また、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、「副流煙」を吸ってしまう「受動喫煙」が問題となっています。
- 妊娠中の喫煙は、胎児の健康に悪影響を及ぼすことから、妊婦等への啓発が重要です。

(1) 施策の方向

① 未成年者の喫煙の防止

未成年者の喫煙を防止するため、教育・啓発を徹底し、地域で未成年者にたばこを販売しないよう指導します。

② 新規喫煙者増加の防止

新たな喫煙者を増やさないため、たばこの健康被害について知識の普及を図ります。

③ 受動喫煙の防止

受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、公共の場や職場における禁煙、もしくは分煙・防煙の実施を図ります。

④ 禁煙指導の充実

禁煙を希望する人に対し、禁煙個別健康教育を実施します。また、禁煙を支援できる医療機関や禁煙サポート情報の提供を図ります。

⑤ 肺がん検診の実施

肺がんの予防と早期発見・早期治療を図るため、40 歳以上の人を対象に検診を実施します。

⑥ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の知識の普及

喫煙が主因とされる肺の生活習慣病、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について、認知度を高めるための啓発を行います。

⑦ 妊産婦・子育て中の親の禁煙の促進

母子手帳交付時などの機会を通じて、妊産婦及び子育て中の親への禁煙指導を行います。

(2) 評価指標と目標値

指 標		平成 24 年度	平成 29 年度	
		実績値	当初目標値	新目標値
妊娠中・子育て中の母親の喫煙率の減少		8.5%	減少	0%
妊娠中の受動喫煙に対する配慮に満足している割合の増加		75.5%	増加	増加
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人	肺がん	95.8%	100%	100%
	喘息	56.1%	100%	100%
	気管支炎	64.4%	100%	100%
	心臓病	40.9%	100%	100%
	脳卒中	49.5%	100%	100%
	胃潰瘍	18.1%	100%	100%
	妊娠への影響	61.2%	100%	100%
	歯周病	33.0%	100%	100%
	慢性閉塞性肺疾患(COPD)	今後把握	-	100%
たばこを吸う人の減少		18.2%	減少	14.4%以下



6 飲酒

- 慢性的な過度の飲酒は、肝機能障害や循環器系疾患などの発症要因となるほか、アルコール依存症のように、家族などにも大きな問題を起こす可能性があるため、適量に抑えることが大切です。
- 妊娠中の飲酒は、胎児の健康に悪影響を及ぼすことから、妊婦等への啓発が重要です。

(1) 施策の方向

① 未成年者の飲酒の防止

未成年者の飲酒を防止するため、教育・啓発を徹底し、地域で未成年者に酒類を販売しないよう指導します。

② 多量飲酒の防止

多量飲酒の弊害について啓発活動を推進し、多量飲酒者を減らすとともに、多量飲酒している人を早期発見し、治療・社会復帰を行うシステムの構築を図ります。

③ 飲酒による疾病に関する知識の普及啓発

飲酒による生活習慣病への影響についての知識を普及し、飲酒に対する教育や指導を図ります。

④ 妊産婦の禁酒の促進

母子手帳交付時などの機会を通じて、妊産婦に対して禁酒の指導を行います。



(2) 評価指標と目標値

指 標		平成 24 年度	平成 29 年度	
		実績値	当初目標値	新目標値
1日に平均純アルコールで約 60gを 超え多量に飲酒する人の減少 ※1	男性	7.4%	3.2%以下	3.2%以下
	女性	0.9%	0.2%以下	0.2%以下
「節度ある飲酒」としては1日平均 純アルコールで約 20g程度であると 知っている者の割合の増加	男性	49.4%	100%	100%
	女性	40.6%	100%	100%
多量に飲酒する人の減少 ※2		1.0%	減少	-
妊婦の飲酒率		3.7%	-	0%

※2 ※1と重複項目のため新目標値の設定なし



7 生活習慣病・健康管理等

- 平成19年4月にがん対策基本法が施行され、がん検診等の充実が図られることとなりました。
- 平成20年度には、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が各医療保険者に義務付けられ、本市においても40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象に実施されています。
- 自分自身の健康を知ることは、すべての健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。特に生活習慣病は、病気の初期にほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに病気になっている可能性があります。このため、自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査や検診を受けることが不可欠となります。

(1) 施策の方向

① 特定健康診査・特定保健指導の実施率向上

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防のための特定健康診査・特定保健指導について、効果的な啓発・勧奨等による実施率の向上を図ります。

② ポピュレーション・アプローチの推進

市民に対する健康情報の提供などポピュレーション・アプローチによる一次予防を推進します。

③ 健康相談の実施

希望者を対象に心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、疾病の予防や早期発見に努めます。

④ 生活習慣病予防教室の実施

栄養・運動・生活指導等、必要な指導及び助言を行い、予防に努めます。

⑤ 各種がん検診の推進

胃がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診について受診率向上を図ります。

(2) 評価指標と目標値

指 標		平成 23 年度	平成 29 年度	
		実績値	当初目標値	新目標値
糖尿病検診における異常所見者の 事後指導受診率の増加 (※)	男性	-	100%	-
	女性	-	100%	-
検診受診率の向上	胃がん検診	4,630 人 (19.2%)	8,000 人	50%
	子宮頸がん検診	2,929 人 (34.4%)	4,000 人	50%
	乳がん検診	2,942 人 (35.8%)	4,000 人	50%
	肺がん検診	9,691 人 (40.2%)	20,000 人	50%
	大腸がん検診	7,222 人 (30.0%)	10,000 人	50%
	前立腺がん検診	2,307 人 (25.8%)	-	50%
特定健康診査の実施率		4,820 人(37.2%)	65.0%	60%
特定保健指導の実施率		138 人(18.4%)	45.0%	60%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群等 の減少率		18.4%	10%	25%

※ 糖尿病検診は平成 20 年度から特定保健指導へ移行

(注) 実績値は平成 23 年度

