

ダイジェスト版

第3次坂出市健康増進計画 第3次坂出市食育推進計画 第2次坂出市自殺対策計画

市民一人ひとりが一つの目標に向かって健康づくりや食育活動を推進できるよう、基本理念「お互いに支え合う 笑顔のまち 坂出」を掲げ、「健康で安心して暮らせるまちづくり」、「市民が健やかに幸せに暮らせるまちづくり」をめざし、計画のさらなる推進を図ります。

基本理念

お互いに支え合う 笑顔のまち 坂出
～健やかに 幸せに～



坂出市

「坂出市健康増進計画」とは？

市民一人ひとりが自らの健康課題をみつけ、健康づくりに主体的に取り組むとともに、家庭や地域等社会全体で一体となって、市民の健康づくりを推進していくための計画です。



基本方針 ① ころも体も元気で自分らしく自律して生きる

「日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命を延ばすだけではなく、市民一人ひとりが、医療や介護を利用しつつも、自分の心身を健康と捉え、自分らしく生き生きと生活できるよう、「健幸づくり」に取り組みます。

基本方針 ② ライフコースアプローチを踏まえた健幸づくり

ライフコースアプローチとは、胎児期、乳幼児期、学童期、思春期および青・壮年期から高齢者に至るまでの、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの考え方です。各ライフステージを対象にした対策にとどまらず、ライフコースアプローチの考え方にに基づき、短期的な予防策や治療だけではなく、長期的な健康状態の改善と維持のための健康づくりの取組を行っていくことで、より効果的な健康づくりと疾病予防を推進します。

基本方針 ③ 健やかに幸せな生活を支えるための社会環境の質の向上

本市の豊富な地域資源を十分に活かしつつ、市民一人ひとりとはもとより、家庭や地域においても、様々な活動主体、行政がつながりながら、地域の組織力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健幸づくりを推進します。

本市の平均寿命と健康寿命（平成30年度と令和5年度）の比較

		平成30年度		令和5年度	
男性	平均寿命	79.49		80.23	
	健康寿命 方法①	65.65	13.84	66.27	13.96
	健康寿命 方法②	69.9	9.59	71.87	8.36
	健康寿命 方法③	78.43	1.06	79.34	0.89
女性	平均寿命	86.17		86.94	
	健康寿命 方法①	72.71	13.46	75.05	11.89
	健康寿命 方法②	74.44	11.73	76.38	10.56
	健康寿命 方法③	84.1	2.07	84.93	2.01
グラフの見方		平均寿命		平均寿命	
		健康寿命（歳）		健康寿命（歳）	
		不健康期間（年）		不健康期間（年）	

健康寿命と
平均寿命の差を
縮めよう！

平均寿命は平成30年度から令和5年度にかけて伸びていますが、健康寿命と平均寿命の差（不健康期間）は、5年前に比べて概ね縮まっており、特に女性でその傾向が顕著となっています。

方法① 健康づくりアンケート「現在の健康状態はいかがですか」から不健康期間を算出

方法② 健康づくりアンケート「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」から不健康期間を算出

方法③ 介護保険の要介護2以上の認定者数から算出



「坂出市食育推進計画」とは？

市民一人ひとりが「食育」の正しい知識を理解し、家庭や地域等社会全体で一体となって、望ましい食習慣を実践していくための計画です。



基本方針 ①

「食」を通じた心身の健幸づくり

市民一人ひとりが望ましい食生活に必要な知識や判断力を習得し、実践するとともに、子どもの頃から「食」を通じて豊かな心を育むことができるよう取り組みます。

基本方針 ②

地域ぐるみの共働と連携

食育活動は、家庭を中心に地域の様々な活動主体、行政が相互に支え合い、共働しながら、継続的に行っていくことが重要です。そのため、それぞれが共働・連携する体制や人材育成、情報提供等の環境整備を進めます。

基本方針 ③

持続可能な食を支える食育の推進

郷土料理にふれ、味わう機会を多く持つことにより食文化を継承し、また、地場産物を積極的に取り入れる等、地産地消に取り組みます。さらに、市民をはじめ、生産者、食品関連事業者、食育関係団体等が一体となって、食を支える環境の持続に資する食育を推進します。

「坂出市自殺対策計画」とは？

自殺を社会の問題として捉え、全庁的に自殺対策に取り組み、誰も自殺に追い込まれることのない社会をめざしていくための計画です。



基本方針 ①

生きることの包括的な支援として推進

自殺リスクを低下させるため、自殺対策と関連の深い様々な分野での取組を幅広く推進していきます。

基本方針 ②

関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

様々な分野の関係者や組織等との連携を図り、各施策の連動性を高めて取組を推進します。また、支援にあたる人がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有し、総合的な施策の展開を図ります。

基本方針 ③

対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

時系列的な対応として、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」、「事前対応」、「危機対応」、「事後対応」等の段階における施策に取り組みます。

基本方針 ④

実践と啓発を両輪として推進

市民自らが周囲の人間関係の中で不調に気づき、助けを求めることが適切に実現できるように、普及啓発活動を推進します。また、行政としての市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供します。

基本方針 ⑤

関係者の役割の明確化と関係者による連携・共働の推進

行政、関係団体、民間団体、企業、市民一人ひとりが連携・共働して市を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化したうえで、相互の連携・共働の仕組みを構築していきます。

基本方針 ⑥

自殺者等の名誉および生活の平穩に配慮する

自殺者および自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉および生活の平穩に十分配慮し、自殺対策に取り組みます。

第3次坂出市健康増進計画 課題と目標値



栄養・食生活

大目標

食生活を豊かにしよう

課題		小目標		
●自分に適した食事量を知り、食生活の改善等の働きかけの充実が必要です。 ●肥満の改善のためには、栄養バランスのとれた食事を心がけ、適正体重を維持するための積極的な取組が必要です。 ●未来を担う子ども達の健全な食生活を確立する取組が必要です。		①適正体重を維持する ②栄養バランスのとれた食事をとる ③規則正しい食習慣を心がける ④家族や身近な人と一緒に食事をとる		
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値	
適正体重を維持していない者の割合	肥満者（BMI25 以上）	20～60 歳代男性	34.2%	30%
	肥満者（BMI25 以上）	40～60 歳代女性	18.8%	15%
	やせ（BMI18.5 未満）	20～30 歳代女性	19.4%	15%
	低栄養傾向（BMI20 以下）	65 歳以上	19.5%	13%
主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにする者の割合	20 歳以上男性	62.7%	90%	
	20 歳以上女性	70.7%		
食事を毎日1人で食べる子どもの割合	朝食		減少	
	小学4年生	13.6%		
	中学1年生	23.5%		
	夕食			
	小学4年生	3.1%		
	中学1年生	3.0%		

身体活動・運動

大目標

生涯にわたって楽しく身体を動かそう

課題		小目標		
●年代に応じた身体活動増加に向けたアプローチを行う必要があり、日常生活活動量が増えるよう、歩数増加に意識を向け、楽しく身体を動かす機会の提供が必要です。 ●早期から介護予防を意識して、若年層に重点を置いたアプローチを検討するとともに、高齢者でも心身の状況に応じて実践し、楽しむことができる軽スポーツ等の普及を推進する必要があります。		①自分に合った運動習慣を身に付ける ②家族や仲間と一緒に運動できる環境をつくる		
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値	
日常生活における歩数	20～64 歳 男性	5,424 歩	8,000 歩	
	女性	4,882 歩	8,000 歩	
	65 歳以上 男性	4,347 歩	6,000 歩	
	女性	3,862 歩	6,000 歩	
運動習慣者の割合	20～64 歳 男性	22.0%	30%	
	女性	18.9%	30%	
	65 歳以上 男性	27.3%	40%	
	女性	30.6%	40%	

健康維持のための身体活動はどれくらい？

身体活動量を増やすことで、メンタルヘルスや生活の質の改善、生活習慣病の予防に効果をもたらすことが認められており、健康維持のために次のような身体活動量が推奨されています。

成人：1日8,000歩以上の歩行、息が弾み、汗をかく程度以上の運動を週60分以上、筋力トレーニング週2～3回
高齢者：1日6,000歩以上の歩行、筋力トレーニングを週2～3日

座りっぱなしに注意しよう。
まずは、今より少しでも多く身体を動かすことを心がけよう！

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



歯と口腔の健康

大目標

生涯にわたって自分の歯で食べよう



課題		小目標	
●適切な歯みがき習慣や食生活習慣の定着に向けて、かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診受診やフッ化物を用いた歯質強化等、総合的な予防対策が必要です。 ●口腔機能の低下は、全身の状態や生活に大きな影響を与えており、予防、改善の取組を行うことが必要です。		①自分の歯や口の中の健康に関心を持つ ②丈夫な歯と歯ぐきをつくる	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
歯に相当な歯石の付着がある者の割合	小学生 中学生	7.5% 8.9%	減少
毎食後歯を磨く者の割合	5歳児 小学4年生 中学1年生 20歳以上	34.4% 44.6% 28.9% 24.8%	増加
定期歯科健診受診割合	20歳代 30歳代 40歳代	32.4% 41.0% 37.1%	95%

8020運動「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」

8020運動は高齢者対策と受け取られやすい面もありますが、「8020」を達成するには小児期からの対策を充実させ、生涯にわたる歯科保健対策が必要です。歯の喪失の2大原因であるむし歯と歯周病予防を充実させることが、活動能力や生活の質の維持につながります。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット



休養・こころの健康づくり

大目標

こころも身体も生き生き暮らそう

課題		小目標	
●休養や睡眠が不十分であると、こころの健康への影響や、生活習慣病につながるリスクもあることから、効果的な休養や睡眠の確保のための周知啓発を行っていく必要があります。 ●悩み等を一人で抱え込まないようにするための体制整備と相談窓口等の周知が必要です。		①睡眠時間を十分に確保する ②ストレス解消の方法を身につける ③生きがいを見つけ、充実した毎日を送る ④周りの人の変化に気づく	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	20歳以上	24.9%	20%
ストレスが負担で解消法もない者の割合	中学1年生 20歳以上	28.0% 19.7%	10%
相談ができる人や場所がある者の割合	小学4年生 20歳以上	91.2% 84.1%	増加

喫煙

大目標

たばこの害から自分と家族の健康を守ろう

課題		小目標	
●喫煙防止のための取組を推進するとともに、受動喫煙防止のための取組を社会全体で推進していく必要があります。 ●COPD（慢性閉塞性肺疾患）等たばこの害や禁煙に対する普及啓発への取組が必要です。 ●家庭や学校、地域全体で未成年者の喫煙を防止する取組が必要です。		①たばこの害を知る ②喫煙マナーを身につける ③禁煙を推進する	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
成人の喫煙率	20歳以上	13.3%	12%
たばこの害を知っている者の割合	20歳以上 5歳児保護者 小学4年生 中学1年生	93.1% 98.8% 87.4% 96.1%	100%
妊娠中の喫煙率	妊婦	2.3%	0%

飲酒

大目標

お酒の適量を知り、節度ある飲酒に努めよう

課題		小目標	
●飲酒のもたらす影響を理解し、適切な飲酒につなげるための取組を推進する必要があります。 ●未成年の飲酒の害について引き続き啓発する取組が必要です。		飲酒に関する正しい知識を身につけ、上手にお酒とつき合う	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合	男性 女性	30.9% 9.4%	13% 6.4%
未成年の飲酒の害を知っている者の割合	小学4年生男子 女子 中学1年生男子 女子	76.9% 75.0% 92.1% 96.7%	100%

生活習慣病

大目標

- ・がんの予防と早期発見・早期治療につとめよう
- ・循環器病、糖尿病の発症予防と早期発見・重症化防止に努めよう

課題		小目標	
●がん検診の受診率が低いため、受診率向上に向けた積極的な取組が必要です。また、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組むよう専門的な普及啓発を行う必要があります。 ●糖尿病が重症化し、重大な事態に陥らないように、かかりつけ医を中心に医療機関等との連携を図る必要があります。		①がん、循環器病、糖尿病に関する正しい知識を身につける ②がん検診、健康診査を定期的に受ける ③生活習慣を改善する	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
がん検診の受診率 (アンケート結果)	胃がん 肺がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん	40.8% 48.5% 46.5% 44.0% 43.4%	60%
LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合	男性 女性	8.3% 13.1%	6.2% 9.8%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	男性 女性	55.3% 18.6%	減少

ライフコースアプローチを踏まえた健幸づくり

大目標

子ども：よい生活環境を家庭からつくろう

高齢者：生きがいを持ち自律して暮らそう

女性：性差に配慮した健康管理を行おう

課題		小目標	
●高齢者は段階的に社会とのつながりが弱くなる傾向があるため、通いの場等の居場所づくり等の環境整備で、社会活動に参加する人を増やす取組が必要です。 ●女性は、出産・育児等による男性とは異なった心身の変化や、健康問題等、特有の健康課題があるため、男性とは異なる取組を行っていく必要があります。		【子ども】 ①子どもの成長発達段階に応じた健康診査を受ける ②家族のふれあいを大切にする ③よい生活習慣を身につける 【高齢者】 ①家に閉じこもらず、外に出て人との交流を持つ ②いつまでも自分のことは自分でする 【女性】 ①妊娠中から健康管理に努める ②女性特有の健康管理に努める	
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
健康寿命	男性 女性	平均寿命 男性：80.23歳 女性：86.94歳 健康寿命 (方法1) 男性：66.27歳 女性：75.05歳 (方法2) 男性：71.87歳 女性：76.38歳 (方法3) 男性：79.34歳 女性：84.93歳	平均寿命と健康寿命の差の短縮
妊産婦の歯科健診・保健指導受診率	妊産婦	51.4%	増加

健やかに幸せな生活を支えるための社会環境の整備

大目標

個人・地域・企業等の健幸づくり推進活動を促進しよう



課題	小目標		
●市民が健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康を支える環境を整えることが重要です。 ●家族の絆や地域の交流が深まるよう、住民同士が交流し、お互い支えあう地域づくりが必要です。	①家族や地域の人との時間を大切にする ②地域の行事に参加し、仲間づくりをすすめる ③健幸づくりに取り組みやすい環境を家庭・地域・職場のみんなでつくる		
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
居住地域の住民と交流がある者の割合	20歳以上	69.5%	80%

第3次坂出市食育推進計画 課題と目標値

食育

大目標

食を通じて元気な身体と豊かな心を育もう

課題	小目標		
●食育に関心を持てるような働きかけが必要です。 ●食品や食材を無駄にしないこと、地産地消に配慮した食生活等、子ども・若い世代を中心に、食の循環や環境に関する普及啓発を推進する必要があります。	㊟3食バランスよく食べて、元気に早寝・早起き・朝ごはん ㊦感謝の心を忘れずに ㊩一緒に広げる食育の輪 ㊴伝統ある食文化を大切に		
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
食育に関心を持っている者の割合	20歳以上	56.5%	増加
食べ物を無駄にしないように何らかの行動をしている者の割合	20歳以上	31.3%	増加

今日からできる食品ロス削減

買物編

- ①買い物前に家にある食材をチェックする。
- ②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。
- ③期限表示を知って賢く買う。すぐ使う食品は、棚の手前から取る。

家庭編

- ①食品に記載された保存方法に従って適切に保存する。
- ②食材を上手に使いきる。
- ③食べきれない量を作る。

外食編

- ①食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ。
- ②食べられる分だけ注文する。
- ③料理をおいしく食べきる。



参考：内閣府大臣官房政府広報室「政府広報オンライン」

第2次坂出市自殺対策計画 課題と目標値

課題	基本施策		
●自殺を防ぐための包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。 ●インターネットの適切な利用に関する教育や誹謗中傷に対する人権相談等、様々な観点からの対策が必要です。 ●自殺の危険を示すサインに気付き、ゲートキーパーの役割を担う人材を幅広い分野で養成することが求められています。 ●「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組の双方を通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる必要があります。	①地域におけるネットワークの強化 ②市民一人ひとりの気づきと見守りの促進 ③自殺対策を支える人材の育成 ④生きることの促進要因への支援		
評価項目	対象	現状	令和18年度目標値
自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）	—	21.6	15.1

計画の期間

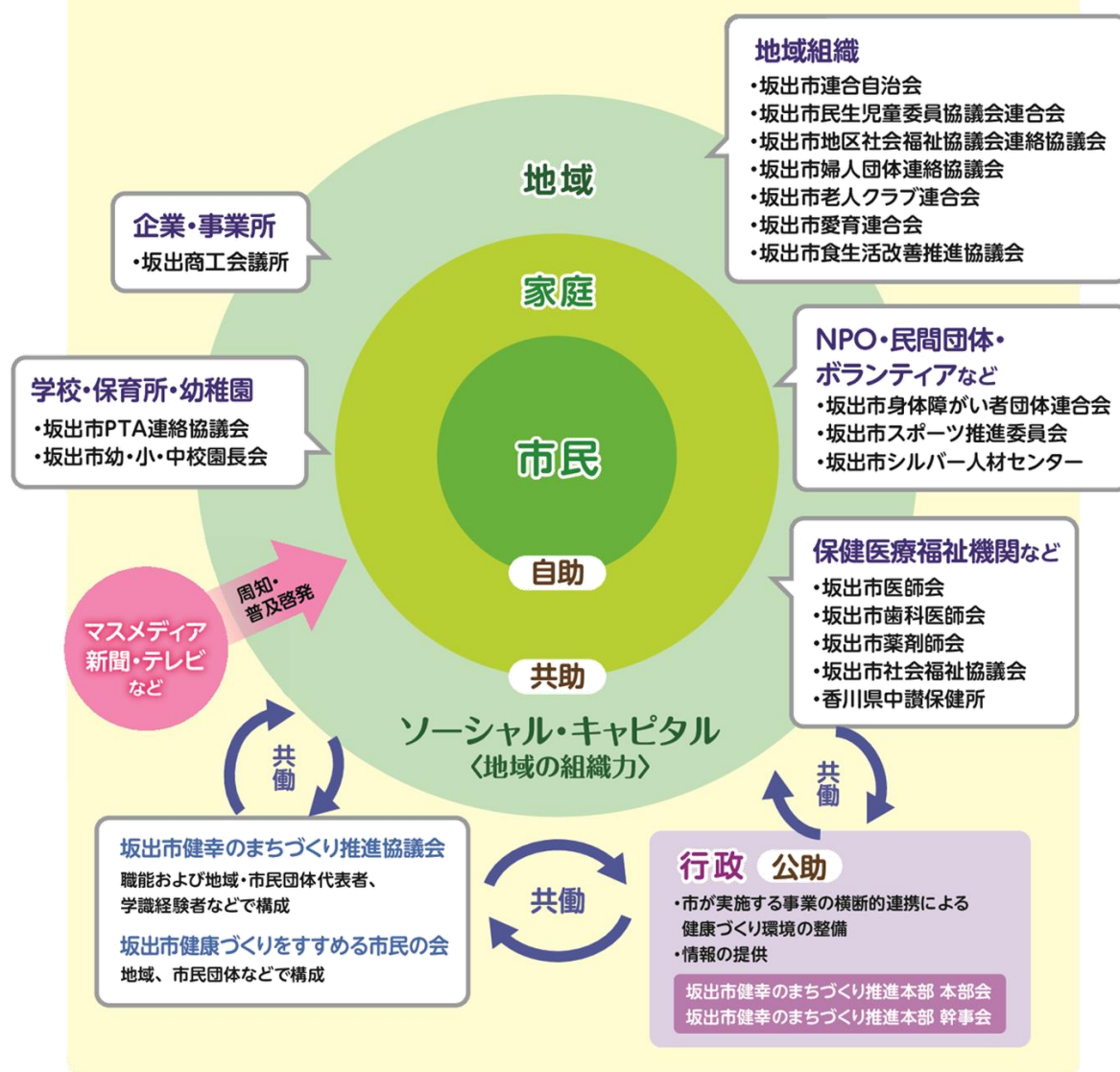
本計画の期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間とします。なお、計画の中間年度である令和 12 年度までの進捗状況を踏まえ、計画の中間評価と内容の見直しを実施します。

計画の推進体制

健康づくりは、自分で主体的に取り組むこと（自助）、家庭や地域で一緒に取り組むこと（共助）、自助や共助への公的支援（公助）により進め、地域の組織力（ソーシャル・キャピタル）を高めることが大切です。

本市は、地域活動の支援や健康づくり対策の調整・推進の役割を担い、本計画を効果的に推進するために、それぞれの主体がそれぞれの立場から役割を果たすことができるよう連携を支援します。今後も「坂出市健康のまちづくり推進協議会」を中心に、関係団体や関係機関、「坂出市健康づくりをすすめる市民の会」等で計画を推進します。

第3次計画の推進体制



ダイジェスト版

第3次坂出市健康増進計画・第3次坂出市食育推進計画・第2次坂出市自殺対策計画

令和7年3月発行

発行: 坂出市健康福祉部 けんこう課 〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号