

## I 生涯を通じて“健康な生活”ができるまち

### I-1 心も身体も健やかに、元気の輪が広がっていくまち

#### 1) 健康的な生活習慣づくり ★重点施策

##### 目標

指標	現状値(H29年)	目標値(H34(2022)年)
●健康づくりに取り組んでいる人の割合	男性 53.0% 女性 53.3%	63% 64%

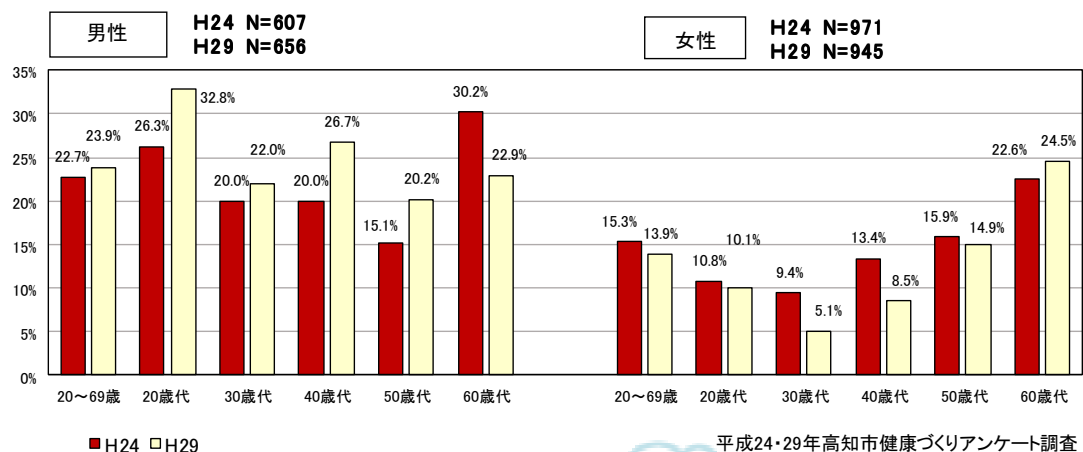
##### <現状と課題>

健康増進や生活習慣病の発症予防のためには、日々の健康づくり活動が大切です。健康づくりアンケートでは、健康づくりのために心がけていることが特にないと答えた人が、男性47%、女性46.7%と約半数の人が健康づくりに取り組めていない状況です。また、年代別にみると若い世代ほど心がけていることが特にない割合が高くなっています。若い頃から健康づくり活動が習慣化できるように、食事・運動・適正な飲酒習慣・適正な体重の維持等の健康的な生活習慣に重点をおいた一次予防に取り組むことが課題となっています。

高知市では、生活習慣病対策として関係機関との幅広い連携による環境づくりを目指して、平成26年度に生活習慣病予防に関する協議会（以下「協議会」という）を立ち上げ、高知市の生活習慣病に係る健康課題の共有や具体的対策を検討してきました。対策の一つとして平成28年度には市民の生活習慣の改善や健康づくりを応援するいきいき健康チャレンジを開始しました。健康づくりの啓発や事業の普及を図るために、協議会委員と協働による量販店等での啓発活動や企業の健康経営の取組にいきいき健康チャレンジを活用してもらえるように医療保険者や労働分野への働きかけを行いました。事業への参加者は平成28年度522人、平成29年度には1,811人（内、事業所からの申込み400人）と広がりを見せています。

図1 運動習慣のある人の割合  
【性・年代別】

「運動習慣あり」とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合



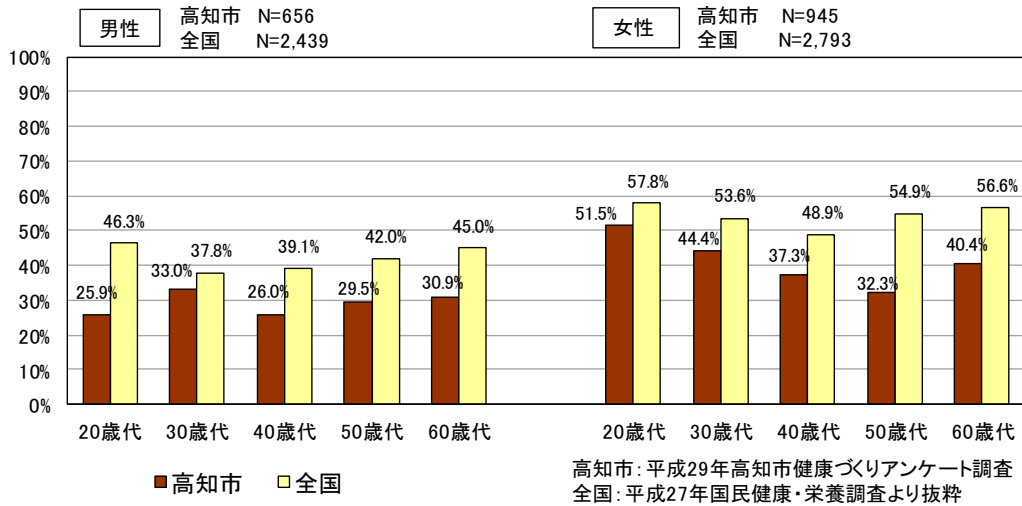
平成24・29年高知市健康づくりアンケート調査



健康づくりアンケートでは、運動習慣(週2回, 1回 30分以上の運動を1年以上継続)のある人の割合は男性 23.9%, 女性 13.9%と全国(平成 27 年国民健康・栄養調査男性 37.8%, 女性 27.3%)と比較して低い状況です。また、性別で見ると女性は男性と比較して低く、前回調査より減少傾向にあります。(図1)

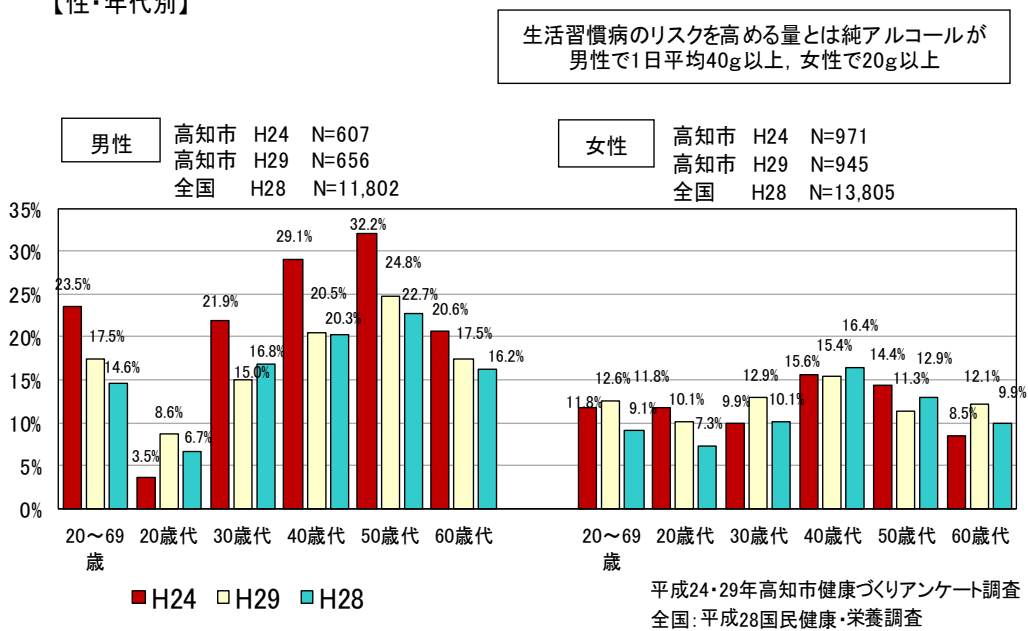
食事習慣では、ゆっくりよくかんで食事をする人の割合は、女性 40.2%, 男性 29.4%, 全国との比較(図2)ではどの年代も低い状況です。早食いは肥満の原因の一つであるため対策が課題となっています。

図2 よくかんで食事している人の割合



飲酒習慣では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、前回調査より減少傾向にあるものの、平成 28 年国民健康栄養調査結果と比較すると高く、適正飲酒に向けた意識づけと、休肝日を設ける飲酒習慣づくりが課題となっています。(図3)

図3 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合  
【性・年代別】



健康づくりのために心がけていることでは、各年代とも毎日の体重測定を行っている人の割合が高くなっています。また、年代が高くなるにつれて、取り組んでいる人の割合が高くなる傾向があり、若い頃から健康づくりへの意識を高めていく取組が必要です。(図4・図5)

図4 健康づくりのために心がけていること  
【男性・年代別】

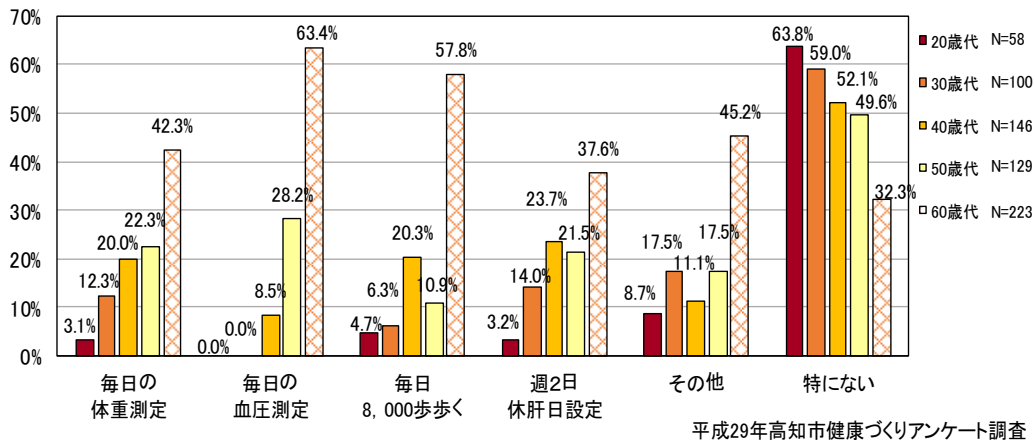
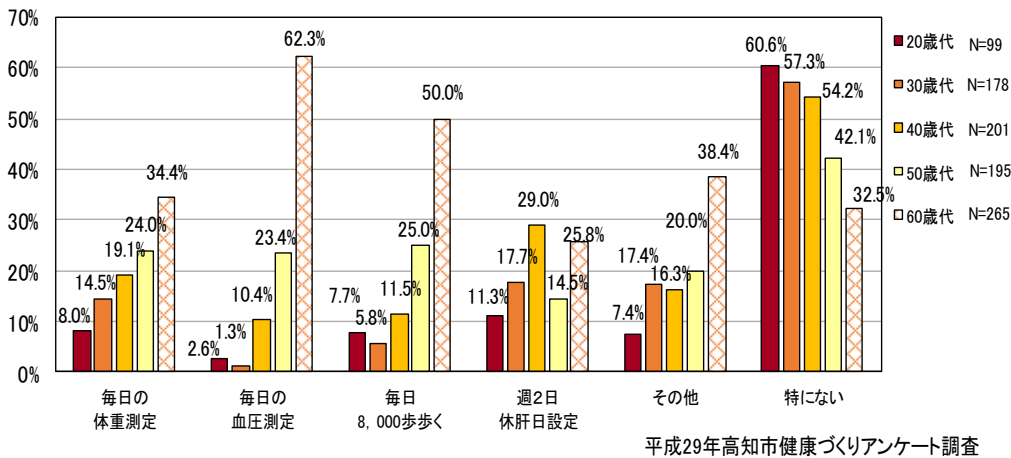


図5 健康づくりのために心がけていること  
【女性・年代別】



### <今後の方向性>

若い世代から健康的な生活習慣づくりに取り組めるように、各年代に応じた健康づくりの情報提供を関係機関との連携により効果的に行っていきます。また、健康づくりを応援する具体的な方法として、いきいき健康チャレンジの拡充を図ります。

健康づくりは個人の取組だけでなく、家族や仲間、地域、職場で取り組んでいくことが、継続につながります。関係機関との連携・協働により無関心の人も含め、市民が声をかけ合って健康づくりを行える環境づくりに取り組んでいきます。



## <具体的方策，事業>

- ・いきいき健康チャレンジ
- ・生活習慣病予防に関する協議会
- ・健康講座等による健康づくりの啓発

