

# 松山市健康増進計画 2024

～健康日本21（第三次）まつやま版～（案）

概要

## 計画について

### 健康増進計画とは

健康増進法で規定されている、住民の健康増進の推進に関する施策についての計画で、松山市民の健康づくりの取組を支援し、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

## 第1章 計画の策定に当たって

### 計画策定の経過

2013（平成25）年3月に現計画の松山市健康増進計画「健康ぞなもし松山」を策定し、市民の健康づくりを支援する様々な取組を実施してきましたが、最終計画年となった2023（令和5）年度に、国が公表した「健康日本21（第三次）」を基に、松山市でも新たな計画を定めることとなりました。

### 計画の位置付け

国の定めた健康日本21（第三次）、愛媛県健康増進計画を勘案し、松山市の他計画等との整合性を考慮しています。

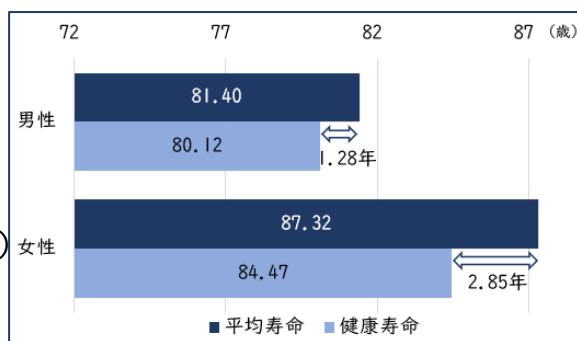
### 計画の期間

本計画の期間は、2024（令和6）年度から2035（令和17）年度とします。

## 第2章 松山市の健康を取り巻く現状

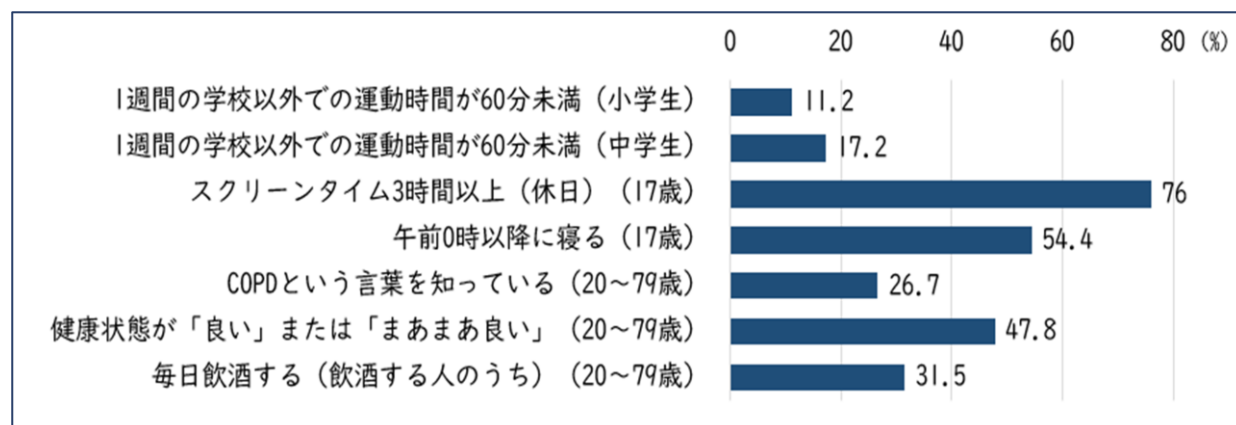
### 人口・死因等

- 松山市の人口は減少傾向
- 出生数は減少
- 65歳以上が占める割合が増加  
15歳以下の人口が減少（少子高齢化の進行）
- 平均寿命・健康寿命共に延伸しているが、女性の不健康期間が長い
- 主要死因は1位悪性新生物、2位心疾患、3位老衰
- 介護認定者数は増加傾向



## 市民健康意識調査結果

小学5年生、中学2年生、17歳、20～79歳に健康意識に関するアンケート調査を行いました。下記が結果の抜粋です。



## 「健康ぞなもし松山」の最終評価

- 目標を評価した結果、達成した目標が全体の20.3%となりました。
- 分野別に見ると、身体活動・運動、健康診断、栄養・食生活の分野で悪化の占める割合が高くなっていました。
- 同じ指標でも性別、年代別で見ると改善に差が見られたものがありました。

判定	達成	改善	やや改善	変わらない	悪化	判定困難	合計
目標数	15	13	9	3	24	10	74
割合	20.3%	17.6%	12.2%	4.1%	32.4%	13.5%	100.0%

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 基本理念・基本方針・基本目標・施策の方向と取組

**基本理念** 誰もが健やかで自分らしく暮らせる松山を目指します

**基本方針** 健康寿命の延伸

**基本目標**

1. 生活習慣の改善 (リスクファクターの低減)
2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防
3. 生活機能の維持向上

**施策の方向と取組**

1. 個人の行動と健康状態の改善
2. 社会環境の質の向上
3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## 第4章 健康づくりの目標と取組

### 主な目標と指標

「基本方針」に基づく目標			
目標		現状値	目標値
健康寿命の延伸		男性:平均寿命 81.40 健康寿命 80.12 女性:平均寿命 87.32 健康寿命 84.47	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加
「基本目標」に基づく具体的目標			
目標 (一部抜粋)		現状値	目標値
適正体重である人の増加		64.8%	69.8%
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少 (人口10万対、男性)		334.1	減少
心理的苦痛を感じている人の減少		11.2%	9.4%
「施策の方向と取組」の目標			
目標 (一部抜粋)		現状値	目標値
個人の行動と健康状態の改善	栄養・食生活	朝食を毎日食べる人の増加	49.8%
	身体活動・運動	定期的に運動を行っている人の増加	18.4%
	こころの健康・休養	睡眠で十分な休養がとれている人の増加	51.3%
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	10.2%
	喫煙	喫煙率の減少	15.2%
	歯・口腔の健康	歯周炎がある人の減少 60歳で自分の歯が24本以上ある人の増加	61.7% 89.5%
	がん	がん検診の受診率の向上(胃がん) がん検診の受診率の向上(乳がん)	5.3% 12.6%
	生活習慣病	健康診断の受診率の向上	29.5%
社会環境の質の向上		受動喫煙の被害を受けた人の減少 社会活動に参加している人の増加	18.7% 38.9%
を踏まえた健康づくり	こども	1週間の運動時間が60分未満のこどもの減少	18.6%
		20歳未満の人の飲酒をなくす	8.9%
		20歳未満の人の喫煙をなくす	1.1%
	高齢者	65歳以上の低栄養の高齢者の減少	18.7%
	女性	妊娠中の喫煙をなくす	1.4%
若年女性のやせの減少		15.7%	

食育推進計画で調整中

## 主な取組

		主な取組（一部抜粋）
個人の行動と健康状態の改善	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 栄養に関する環境の整備 等</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 運動・身体活動に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 運動習慣の定着のための支援 等</li> </ul>
	こころの健康・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ こころの健康や休養に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 相談支援体制の強化 等</li> </ul>
	飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 飲酒が健康へ及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 妊娠中や授乳中の飲酒をなくすための取組 等</li> </ul>
	喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 喫煙が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 受動喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発 等</li> </ul>
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯・口腔の健康づくり等に関する知識の普及啓発</li> <li>■ 乳幼児期からの歯科保健対策の実施 等</li> </ul>
	がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ がんの一次予防の推進</li> <li>■ がんの早期発見・早期治療のための取組 等</li> </ul>
	生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活習慣病予防の推進</li> <li>■ 早期発見・早期治療のための取組 等</li> </ul>
社会の質の向上		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康づくりに関する情報提供の充実</li> <li>■ 健康づくりに取り組む人を増やすための環境整備</li> <li>■ 健康づくりを担う組織・自主グループ等の支援</li> <li>■ 企業等や関係団体と連携した健康づくりの推進体制の構築と取組の実施 等</li> </ul>
いちを踏まえた健康	こども	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 不安のない育児のための支援</li> <li>■ こどもの健康づくりへの支援 等</li> </ul>
	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高齢者の健康づくりを支援する取組</li> <li>■ 外出や社会活動に参加する機会等の創出 等</li> </ul>
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 女性特有の健康課題に関する知識の普及啓発</li> <li>■ 女性の健康づくりのための支援 等</li> </ul>

## 第5章 計画の推進と進捗管理

### 計画の推進体制

松山市が中心となり、市民や地域、民間企業、健康づくり団体等がそれぞれの役割を担い、強みを生かして連携・共同しながら推進していきます。

### 計画の進捗管理と評価

設定した指標や事業・取組等の評価を実施し、その評価を反映させることで進捗管理を行っていきます。

