

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(一部を抜粋)			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(一部を抜粋)			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割合の増加	49.8%	60%
	身体活動・運動	定期的に運動を行っている人の割合の増加	18.4%	30%
	こころの健康・休養	睡眠で十分な休養がとれている人の割合の増加	51.3%	54%
	飲酒	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合の減少	10.2%	8%
	喫煙	喫煙率の減少	15.2%	12%
	歯・口腔の健康	40歳・50歳・60歳・70歳で歯周炎がある人の割合の減少	61.7%	52%
		年に1回歯科検診を受けている人の割合の増加	43.2%	69%
	がん	がん検診の受診率の向上(大腸がん)	5.3%	15%
		がん検診の受診率の向上(乳がん)	12.6%	25%
	生活習慣病	特定健康診査の受診率の向上	29.5%	60%
社会環境の質の向上		受動喫煙の被害を受けた人の割合の減少	18.7%	0%
		社会活動に参加している人の割合の増加	38.9%	44%
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	こども	1週間の運動時間が60分未満のこどもの割合の減少	18.6%	7.2%
		20歳未満の人の飲酒経験の割合をなくす	8.9%	0%
		20歳未満の人の喫煙経験の割合をなくす	1.1%	0%
	高齢者	低栄養の65歳以上の高齢者の割合の減少	18.7%	減少
	女性	妊娠中の喫煙をなくす	1.4%	0%
		若年女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の減少	15.7%	15%

発行 松山市 健康増進計画推進庁内ワーキング部会

担当課 健康づくり推進課 保健予防課 保険給付・年金課 すくすく支援課 保健体育課

問合せ先 松山市 健康づくり推進課 生涯健康づくり担当 089-911-1855

本文はコチラ →



発行 松山市 健康増進計画推進庁内ワーキング部会
担当課 健康づくり推進課 保健予防課 保険給付・年金課 すくすく支援課 保健体育課
問合せ先 松山市 健康づくり推進課 生涯健康づくり担当 089-911-1855

本文はコチラ →



松山市健康増進計画2024

～健康日本21(第三次)まつやま版～
2024(令和6)年度～2035(令和17)年度

概要

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 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

01

栄養・食生活

02

身体活動・運動

03

こころの健康・休養

04

飲酒

05

喫煙

06

歯・口腔の健康

07

がん

08

生活習慣病

2

社会環境の質の向上

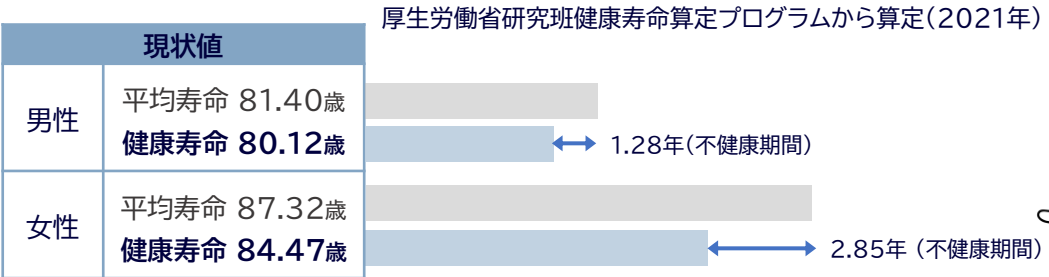
- 個人の健康づくりを支援するための取組
- 健康づくり団体の支援
- 企業等との連携による健康づくりを支える環境整備

3

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(ライフコースアプローチ:胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)

松山市の健康寿命 (健康寿命:日常生活が自立している期間の平均)



1 個人の行動と健康状態の改善



01 栄養・食生活

- 若い世代で朝食を毎日食べる人が減少しています。¹⁾
- ▶ 栄養や食生活に関する知識の普及啓発を行います。



02 身体活動・運動

- 若い世代に定期的な運動習慣^(※)がない人が多くなっています。²⁾
(※月8回以上、1日30分以上、運動開始後1年以上)
- ▶ 運動習慣を定着させるための取組を行います。



03 こころの健康・休養

- 睡眠で休養が充分とれている人が減少しています。²⁾
- 40歳代・50歳代で睡眠時間が短い人の割合が高くなっています。²⁾
- ▶ こころの健康や睡眠をはじめとした休養などについての知識の普及啓発や相談支援体制の強化を行います。



04 飲酒

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性が増加しています。²⁾
- ▶ 飲酒が健康に及ぼす影響等に関する知識の普及啓発を行います。



05 喫煙

- 男女共に40歳代で喫煙率が高くなっています。²⁾
- ▶ 喫煙が健康に及ぼす影響(COPD等)に関する知識の普及啓発を行います。(COPD:慢性閉塞性肺疾患)



06 歯・口腔の健康

- 歯周炎がある人の割合は、40歳・50歳・60歳・70歳で減少しているものの、6割以上となっています。³⁾
- ▶ 歯・口腔の健康づくり等に関する知識の普及啓発や歯周病検診を通して歯周病対策を推進します。



07 がん

- がん検診受診率は増加傾向であるものの、まだまだ低い状況です。⁴⁾
- ▶ がんの早期発見・早期治療につなげるため、検診の受診勧奨や受診しやすい環境整備を行います。



08 生活習慣病

- 国民健康保険の特定健康診査の受診率は、全国の平均よりも低く、特に40歳代・50歳代で低くなっています。⁵⁾
- ▶ 生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるため、健診の受診勧奨や受診しやすい環境整備を行います。

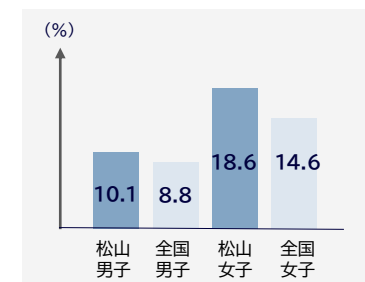
2 社会環境の質の向上

- 過去1か月間で受動喫煙の被害を受けた人の割合(喫煙者を除く)は、18.7%です。²⁾
- 市内に所在する企業等が、本市とともに健康寿命の延伸を目指し、従業員やその家族への健康づくりに取り組む「健康づくり応援パートナー登録事業」を実施しており、72企業等が登録しています。
- ▶ 健康づくりに取り組む個人や団体等への支援、企業等と連携し、健康づくりを支える環境整備を推進します。

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども

- 1週間の運動時間が60分未満の割合は、全国と比較すると男子・女子共に多くなっています。



松山市は保健体育課提供データ(2022年度)、全国は全国体力・運動能力、運動習慣等報告書

- ▶ 保健指導や情報提供など、健全な成長を促すための支援をします。

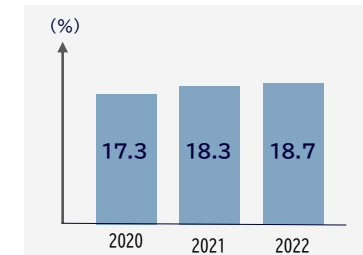


こどもの頃からからだを動かす楽しさに触れ、運動習慣を身につけよう！

高齢者

- 特定健康診査・後期高齢者健康診査では、BMI20以下のやせの人の割合が増加しています。(BMI:体格指数)

(65歳以上の国民健康保険・75歳以上の後期高齢者医療加入者)



特定健康診査・後期高齢者健康診査結果集計

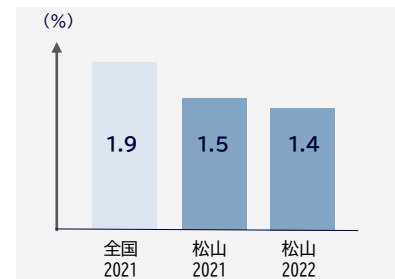
- ▶ フレイル予防についての普及啓発・取組などを行います。



社会とつながり、人とつながり、人生100年時代を謳歌しよう！

女性

- 妊娠中の喫煙率は全国より低くなっています。



松山市は乳幼児健診問診回答の集計(2021・2022年)、全国は厚労省(2021子ども家庭局母子保健課乳幼児健康診査問診回答状況)乳幼児健診問診回答状況

- ▶ 健診や生活指導を通して安心して妊娠期間を過ごせるように支援します。

- 若年女性のBMI18.5未満のやせの割合は、20歳代で高くなっています。



出典:市民健康意識調査(2022)

- ▶ 思春期からの健康づくりを支援します。