

基本方針3 市民の健康づくりを支える社会環境の整備

～自然と健康になれるまちづくり～

スローガン： た 大切な
か からだ
し しっかり
ま 守る 健康なまち た か し ま

健康づくりに関心のある人もない人も、社会全体が互いに支えあいながら、健康を守るための環境を整備します。

①
健康を守り支えあう地域の
担い手づくり

市民の取り組み

- 地域活動やボランティア活動に参加し、地域や近所の人とのつながりを持ちます。
- 健康づくりに関する事業やイベントに誘い合い、積極的に参加します。

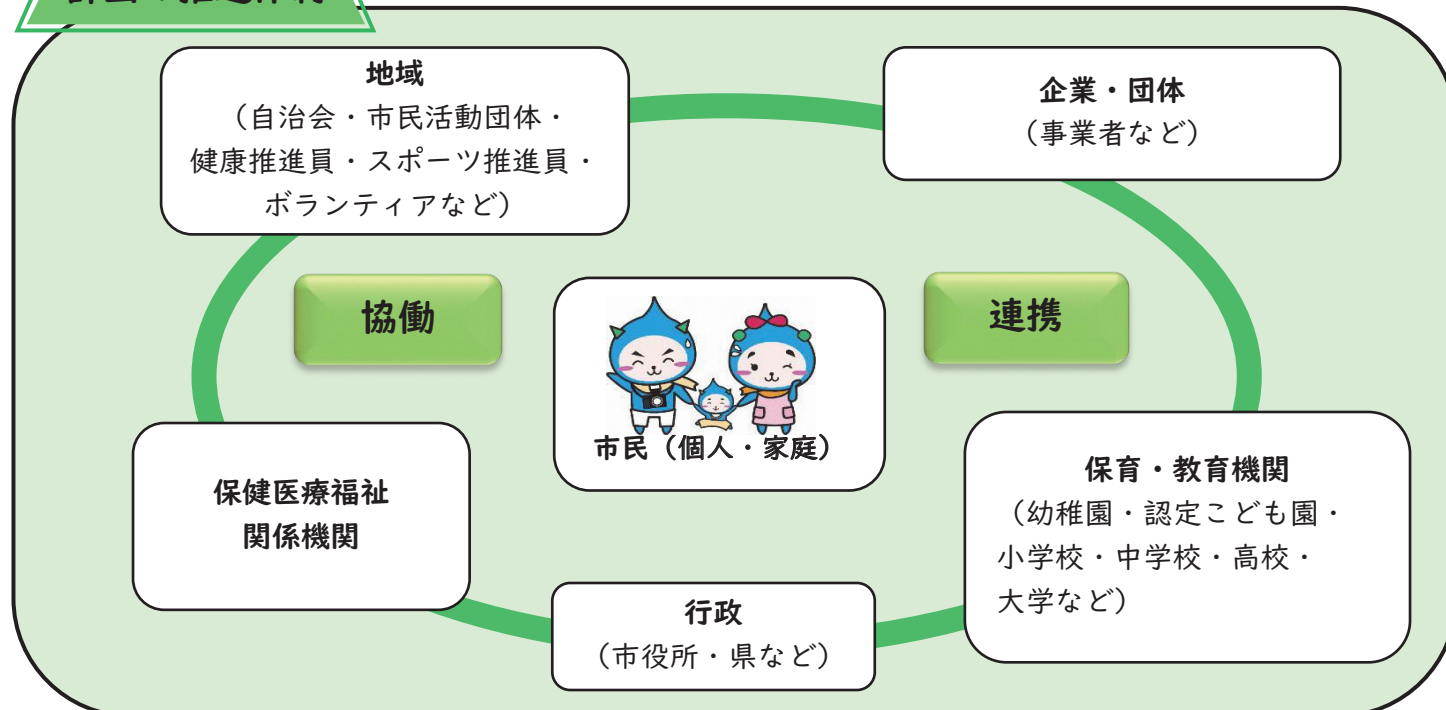
地域の取り組み

- 地域の中で、お互いが健康を気にかけて声かけや見守りを行います。
- 健康推進員は、地域の活動を通して、食事や運動、健診など健康づくりに取り組みます。

行政の取り組み

- 健康づくりに役立つ情報を発信します。
- 健康推進アプリやウォーキングマップ、高島市の自然を生かしたイベントなどSNSの活用も検討しながら積極的に情報発信します。
- 心地よくからだを動かしたくなるまちを目指します。

計画の推進体制



市民一人ひとりが健康に関心を持ち、

元気でいきいき暮らせるよう健康寿命の延伸を目指しましょう！

概要版

健康たかしま21プラン

第4次

高島市健康増進計画

令和7（2025）年度 ▶ 令和12（2030）年度

基本理念

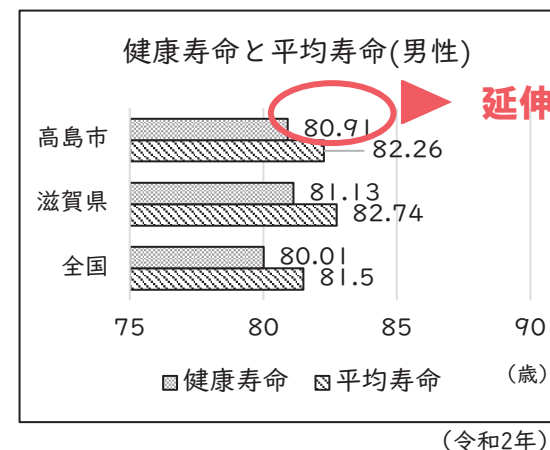
人と人とのつながりの中で
すべての市民が元気でいきいき暮らすことができるまち

目 標

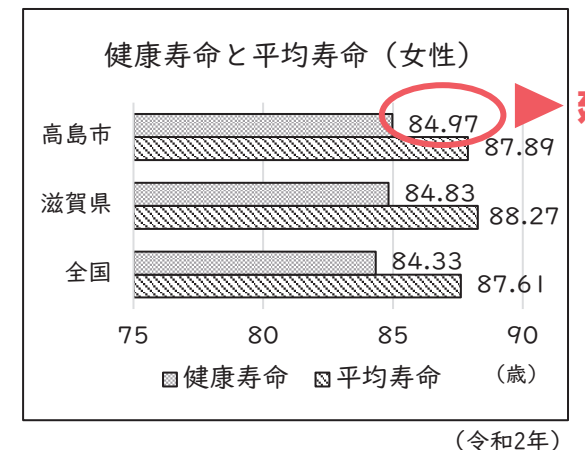
健康寿命の延伸

※健康寿命※
日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる生存期間の平均を用いています。

男性の健康寿命



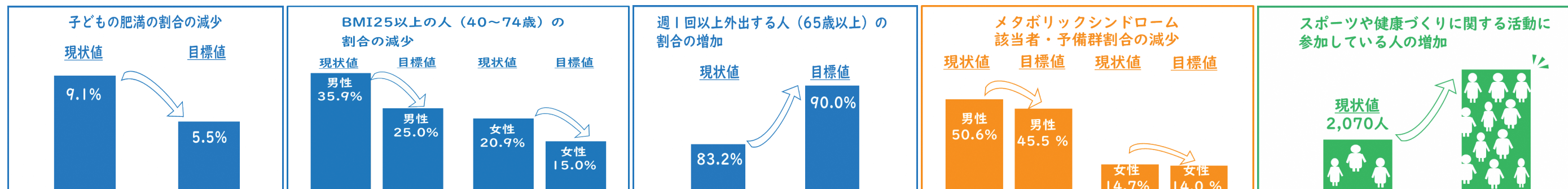
女性の健康寿命



現 状

- ①肥満の子どもの滋賀県よりも多い。
- ②外来医療費は、悪性新生物、糖尿病、腎不全、筋・骨格、高血圧が上位を占める。
- ③入院医療費は、循環器疾患の割合が年々増加している。
- ④滋賀県に比べ、男性では高血圧が、女性では糖尿病がそれぞれ有意に高い。
- ⑤要支援・要介護認定者では、心疾患をもつ人の割合が高い。

目標値



基本方針1 ライフステージに応じた健康づくり ～健康的な生活習慣の確立・改善～

子ども世代の健康づくり

【スローガン：家族 まるごと すこやかに】

心身の健康と将来の生活習慣病予防のために、家族みんなで健康的な生活習慣・生活リズムを取り入れます。

市民の取り組み

- 毎日、朝ごはんを食べます。
- 子どもと家族と一緒に遊ぶことを通じて、楽しみながら体を動かす習慣を身につけます。
- 子どもの頃から早寝早起きの習慣を身につけます。

地域の取り組み

- 将来の生活習慣病予防や普段の健康的な生活習慣確立のための学習機会を作ります。
- 地域で子どもと一緒にラジオ体操など体を動かす機会を設け、参加を呼びかけます。

行政の取り組み

- 乳幼児健診や離乳食教室等を通じて、朝食の摂取や生活リズムを整える大切さや、テレビやスマートフォン等の影響、運動や遊びなどの体験の重要性について伝えます。
- むし歯予防教室等で、正しい歯磨き習慣や甘味制限、フッ化物の利用、かかりつけ歯科医の必要性について普及啓発を行います。
- 女性、妊婦、産後授乳期の健康づくりについて伝えます。

青壮年期の健康づくり

【スローガン：今の一歩が 未来をつくる～健康を大切にした選択を～】

生活習慣病予防のために、栄養バランスの取れた食事や運動等、健康的な生活習慣に取り組みます。

市民の取り組み

- 減塩・野菜の摂取・間食の摂り方を見直します。
- 喫煙のリスクを知り、喫煙しないようにします。
- 定期的に健診・がん検診・歯科健診を受診し、健康状態を確認します。

地域の取り組み

- 喫煙や受動喫煙のリスクについて啓発します。
- 健康推進員とともに、健康について振り返る機会を市民に提供します。
- 健診受診について声を掛け合います。

行政の取り組み

- 関係機関と協力し、健診・がん検診を継続して受診できるよう受診勧奨を行います。
- 健康推進員とともに、健康づくりのための食生活・運動・お口の健康・健診（がん検診）について啓発を行います。
- 歯周病健診の受診勧奨を行い、早期発見と定期受診につなげます。
- 飲酒と健康の関係について啓発します。

高齢期の健康づくり

【スローガン：いつまでも自分らしい生活を】

年を重ねても心身ともに健康な状態を維持できるよう、フレイル予防に取り組みます。

市民の取り組み

- 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などたんぱく質を多く含む食品を積極的にとります。
- むせることが増えたり、飲み込みが悪くならないように口腔体操をします。
- 外出の機会を増やし、社会とつながりのある生活を送ります。

地域の取り組み

- 地域の中で高齢者を支えられるよう、顔の見える関係づくりを行います。
- 通いの場等を活用し、地域の中でお互いが健康を気にかけて声かけや見守りを行います。

行政の取り組み

- 保健・医療・福祉が密に連携しながら、一体的に健康づくりを支援していきます。
- 住み慣れた地域で、楽しみをもって参加できる居場所づくりを行います。
- 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等が地域に出向いてフレイル予防について啓発します。

基本方針2 個人の行動と健康状態の改善 ～生活習慣病の重症化予防～

循環器疾患

【スローガン：まずは減塩 守ろう血管！】

望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病の重症化予防に取り組みます。

市民の取り組み

- 自分の適性体重を知り、体重をコントロールするよう心がけます。
- 家庭で血圧を測定する習慣をつけます。

地域の取り組み

- 近所の人や友人と誘いあって、健診を受けます。
- 健康推進員が減塩やバランスのよい食事、野菜350グラム以上摂取の啓発、適度な運動についての啓発を行います。

行政の取り組み

- 循環器疾患に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 医療機関と連携し、保健指導や栄養指導を行います。

糖尿病・腎疾患

【スローガン：腎臓にやさしい 適糖生活！】

望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病の重症化予防に取り組みます。

市民の取り組み

- 自覚症状がある人や、健診の結果「要医療」となった人は医療機関を受診、必要な検査や治療を受けます。
- 血糖値を上げにくい食事の仕方を学び、実践します。

地域の取り組み

- 近所の人や友人と誘いあって、健診を受けます。
- 健康推進員が減塩やバランスのよい食事、野菜350グラム以上摂取の啓発、適度な運動についての啓発を行います。

行政の取り組み

- 糖尿病・腎臓病に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 医療機関と連携し、保健指導や栄養指導を行います。

がん

【スローガン：みんなで行こう！ がん検診！】

望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病の重症化予防に取り組みます。

市民の取り組み

- 定期的ながん検診を受診し、早期発見に努めます。
- がん検診の結果、「要精密検査」の場合は必ず精密検査を受診します。

地域の取り組み

- 近所の人や友人と誘い合って、がん検診を受診します。
- 職場において、積極的にがん検診の受診勧奨を行います。

行政の取り組み

- がん検診を受診しやすい環境を整備し、がん検診の受診啓発を行います。
- 中学校でがん教育を行い、中学生とその保護者に対し、がんの正しい知識を広めます。