

	香川県 TKMT 高松市 Healthy City TAKAMATSU 健康都市 高松	【データ】 令和7年4月1日現在 ・人口:407,498人 ・世帯数:192,790世帯 ・面積:375.67km² ・市の花:つつじ ・市の木:黒松 ・特産物:松盆栽、庵治石 ・イベント:瀬戸内国際芸術祭 さぬき高松まつり 【連絡先】 ・担当:高松市保健所 保健医療政策課 ・電話:087-839-2860
---	--	---

高松市の紹介

高松市は、多島美を誇る波静かな瀬戸内海に面し、これまで、人々の暮らしや経済・文化など様々な面において、瀬戸内海との深いかかわりの中で、県都として、また、四国の中枢管理都市として発展を続けてきた、海に開かれた都市です。

気候は、年間を通して寒暖の差が小さく、降水量の少ないのが特色です。

人が集い、未来に躍動するまちとして、暮らす人・訪れる人それぞれが、ウェルビーイングな心地よさを感じ、国内だけではなく国外からも認知をされ、注目される世界都市・高松となるよう、「人がつどい 未来に躍動する 世界都市・高松」を目指して、まちづくりを進めています。

シーフロントに位置するサンポート地区は、令和7年2月に新しく香川県立アリーナがオープンし、プロムナード化が進んだことで、歩いていて楽しくなる、ウォーカブルでにぎわいあふれる地区となっています。



健康都市の取組

高松市は、WHO の理念に賛同し、平成26年から健康都市連合に加盟しています。

これまで、平成14年に「すこやか高松21」、平成26年に第2次計画となる「高松市健康都市推進ビジョン」を策定し、市民の健康づくりに、積極的に取り組んできました。

そして、令和7年3月に「高松市健康都市推進ビジョン(第3次)」を策定し、更なる健康づくりへの取組を推進しています。

今後は、このビジョンに基づき、医療・福祉関係機関や企業・事業所、市民の皆様と連携しながら、「誰もが自分らしく心身ともに健やかに暮らせるまちの実現」を目指してまいります。



食育の取組

高松市食生活改善推進協議会では、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食生活改善のための様々な活動を行っています。

市民の皆様がご自身の食生活を振り返り、健康的な生活を実践するためのきっかけづくりとして、料理講習会を行ったり、野菜を使ったおすすめレシピ動画を公開したりしています。



親子の楽しいクッキング教室



動画はこちらから



運動推進の取組

高松市保健委員会連絡協議会では、生活習慣病の予防のため、一日プラス 1,000 歩(約10分)歩くことを目指し、地域でウォーキングイベントや運動に関する研修会などを開催しています。

市内44地区で、地域に密着した自主的な健康づくり活動を行うことで、市民の皆様が健康に暮らすことができるよう様々な取組を行っています。



高松スポーツ・健康感謝祭 2024