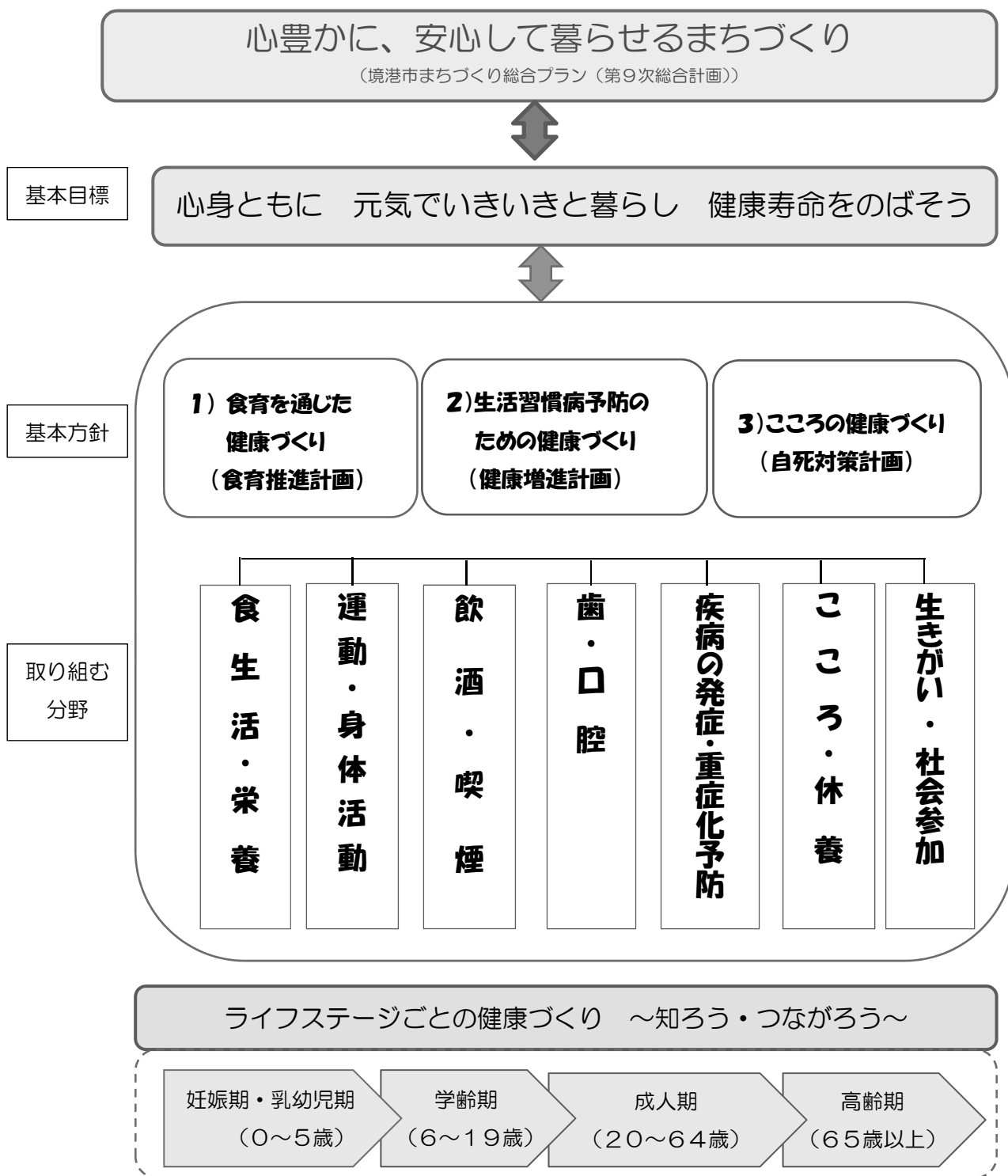


第3章 分野別の目標と対策

本計画は、自分の健康は自ら守るという主体的な健康づくりを推進する「自助」、個人の取り組みを支える家庭や地域、企業による健康づくりを推進する「互助・共助」、健康を支える環境を整備し健康づくりを推進する「公助」により、健康寿命の延伸を推進するための計画です。

第3章では、下記の体系に基づき、7つの分野別に、市の現状や市民ワークショップ、市民の健康に関する認識等から把握した健康課題に対する、目標や具体的な取り組みを、「知ろう」「つながろう」を大切にしながら、ライフステージ別にまとめました。



1 食生活・栄養（食育推進計画）

食生活・栄養は、健康な生活をおくるために欠かせないものです。また、生活習慣病予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持・向上に深く関わっています。

市の現状から、一人ひとりが生活リズムを見直し、栄養バランスのとれた食生活をおくることで、健康な身体づくりを目指す取り組みを強化します。また、旬で新鮮な地元食材や地域に伝わる食文化を知ってもらい、食を通じた郷土愛を育みます。

課題

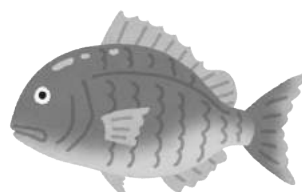
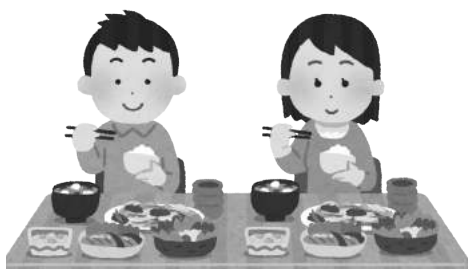
- ◎健康づくりに関するアンケートでは、栄養バランスを考えているという意識を持つ人は20歳以上で37%であり、市民ワークショップでも食べる量（適正量）を知らない、塩分の取りすぎといった問題が指摘されています。
- ◎朝食を食べる割合は、幼児期では98%ですが、学齢期の小学5年生は92%、中学2年生は85%であり、成人20代男性では55%と低くなっています。
また、幼児期の生活習慣では、朝食を毎日食べていない子ほど起床時間が遅く、就寝時間や排便習慣にも影響しています。
- ◎県の食育推進計画（食のみやことっとり～食育プラン（第3次）～）によると、地域の産物や旬の食材を知っている県民の割合が76%と、目標とする80%に達しておらず、地域の特性を生かした食育を推進していく必要が指摘されています。

目標

- ◎栄養バランスと生活リズムが整う人が増える
- ◎食を通じた郷土愛を持つ人が増える

達成要件

- ◎朝食の役割、栄養バランスと生活リズムの大切さがわかる
- ◎自分の適正量に合わせた食生活が実践できる
- ◎バランス食の組み合わせ方法がわかる
- ◎地元食材や地域の食文化を知る



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目 モニタリング項目(毎年評価)

朝食を大切にしながら、就寝時間や起床時間を見直し、生活リズムを整える

・栄養バランスの良い朝食を毎日食べる【個】

- ◆両親学級【市】
- ◆乳幼児健診時の栄養相談・指導【市】

- ◆早寝、早起き、朝ごはんキャンペーン【市】
- ◆食に関する指導【市】

- 公民館講座や集団検診における啓発【市】
- 健康クッキング教室(託児付)【市】

朝食の役割、栄養バランスと生活リズムの大切さがわかる

自分の適正量に合わせた食生活が実践できる

食事の適正量を知り、栄養バランスのとれた食生活をおくる

- ・食事バランスガイドを活用し、自分の適正量を知る【市】
- ・栄養バランスの良い朝食を毎日食べる【個】
- ・栄養バランスの良い食事の料理教室【地】
- ・栄養バランスの良い食事の広報【地】
- 食事バランスガイドの普及【市】

・魚レシピを使った骨折予防特に50代女性【個】

- ◆離乳食講習会【市】
- ◆親子クッキング【市】
- ◆食育学習会【市】
- ◆保育園における啓発(レシピ配布・試食)【市】
- ◆栄養バランスの良い保育園給食の実施【市】

- ◆食に関する指導【学】
- ◆食生活改善推進員による子供クッキング【地】
- ◆家庭科実習【学】
- ◆和食中心の米飯学校給食の実施【学】

- ◆公民館講座・料理教室【地】
- ◆特定保健指導の栄養相談【市】
- ◆食生活改善推進員の伝達講習会【地】
- ◆食生活改善推進員養成講座【市】

- ◆フレイルチェック【地】
- ◆配食サービス【地】
- ◆低栄養・フレイル予防の講話と料理教室【市】

栄養バランスと生活リズムが整う人が増える

バランス食の組み合わせ方法が分かる

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
1日1回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合	90%	88%	増加	健康づくりに関するアンケート、食のみやこととっとり～食育プラン(第3次)
朝食を食べる割合	幼児期 98%	児童・生徒86%	増加	幼児の生活習慣と食に関するアンケート、鳥取県学校栄養士協議会、健康づくりに関するアンケート、食のみやこととっとり～食育プラン(第3次)
	小学5年生 92%			
	中学2年生 85%			
	20代男性 55%	成人男性 76%		
食育講話等の実施回数、新規開拓	今後調査	—	—	—
公民館講座や集団検診等における啓発	未実施	—	実施	—
健康づくりクッキング教室の実施回数	未実施	—	実施	—
低栄養予防、フレイル予防の講話と料理教室の実施回数	1回	—	増加	長寿社会課

目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他)(【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目

モニタリング項目(毎年評価)

食を通じた郷土愛を持つ人が増える

地元食材や地域の食文化を知る

地域の産物や旬の食材を知り、活用する

- ・新鮮な青魚をたくさん食べて、善玉コレステロールを増やす【個】
- ・魚レシピを使った骨折予防【個】
- ・野菜を自分で作る【個】
- ・家族で食事【個】
- 地域の産物や旬の食材(魚・カニ・野菜)を使った健康食のレシピのPR
(レシピ本作成、食品売り場へのPOP、料理教室)【市】

- ◆地元食材を題材にした食育活動(銀ざけ、クロマグロ、ベニズワイガニ、とうふ)【地・市】
- ◆おさかな探検(境漁港見学)【市】
- ◆漁師交流【市】
- ◆フィッシュキッチン【市】
- ◆保育園における地元農業者からの野菜受取り【市】
- ◆保育園における野菜栽培活動【市】
- ◆地元の魚を使った保育園給食の実施【市】

- ◆地元の魚を使った学校給食の実施【市】
- ◆食に関する指導【学】
- ・郷土料理教室+栄養管理【学】

- ◆カニ料理・マグロ料理のレシピ本作成・配布【地・市】
- ◆地元の魚を使った料理の市報掲載【市】

- ◆食生活改善推進員による子供クッキング、高校生への郷土料理教室【地】

- ◆公民館講座【地】
- ◆学校給食米の田植え、稲刈り体験【市】
- ・中海でござ釣り・郷土料理をつくる(ござの甘露煮)【個】
- ・うす味の郷土料理試食【地】
- ・地元味噌屋の減塩味噌による味噌汁普及【地】

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
地域の産物や旬の食材を知っている人の割合	今後調査	76%	増加	食のみやこ とっとり～食育プラン(第3次)
地元食材を題材にした食育活動等の実施回数、新規開拓	今後調査	—	—	—
地域の産物や旬の食材を使った健康食(魚・カニ・野菜)のレシピのPR(レシピ本作成、食品売り場へのPOP)	未実施	—	—	—

2 運動・身体活動

適度な運動や身体活動は、生活習慣病の発症を予防する効果が認められており、ストレス解消などこころの健康を維持していく上でも大切です。また、幼少期から楽しく体を動かすことは、身体の健全な発達・こころの成長の土台となり、成人期・高齢期では生活習慣病やうつ病・認知症・運動面での生活機能低下の予防など、生涯の健やかな生活と深いつながりがあります。

本市の現状から、若い世代の運動習慣の定着を図ることが必要です。そのために、地域や学校、関係団体などと連携して、若い頃から運動することの大切さについての啓発や、運動に取り組みきっかけづくりを行います。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、運動不足と感じている人の割合は、20代女性が88.2%と高く、年齢が若いほど高くなっています。また、一日30分以上週2回の運動をしている人の割合は、60代女性が55.0%と高く、年齢が若いほど低くなっています。
- ◎市民ワークショップでも、子育て世代や働き世代は、子育てや仕事が忙しく、運動に取り組んでいないという声が聞かれました。

目標

- ◎ライフステージに応じた運動習慣を見につけている人が増える

達成要件

- ◎運動の必要性や運動の方法、運動できる場所を知っている
- ◎運動できる場や機会がある、一緒にできる仲間がいる



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

評価項目

モニタリング項目(毎年評価)

ライフステージに応じた運動習慣を身につけている人が増える

運動の必要性や運動の方法、運動できる場所を知っている

運動することの必要性や運動できる場所を知り、体を動かすことに関心をもつ

○窓口や乳幼児健診、保育園や幼稚園等で体を使った遊びの紹介【市】

○健診受診者等へ運動の必要性に関するチラシ等による情報発信、運動できる場所やウォーキングコース等の一覧表作成【市】

運動できる場や機会がある、一緒にできる仲間がいる

自分にあった運動を見つけ、継続して運動する

- ・家族とふれあいながら、一緒に楽しく体を動かす【個】
- ・一日30分以上週2回の運動を継続して行う(ウォーキングやラジオ体操等)【個】
- ・家族や仲間と声をかけあい、運動に関するイベントや行事などに参加する【個】
- ・公民館講座等、地域で行われている運動教室、運動サークルに参加する【個】
- ・みんなで誘い合い、声をかけあって運動する【地】

・生活の中や職場で体を動かすことを心がける【個】

・学校や部活動を利用して体を動かす【個】
・柔軟性を身につける体操やワンミニッツエクササイズ【学】

・車よりも自転車の使用や歩くことを心がける【個】
○関係団体との連携、スポーツイベント等の情報発信【地・市】
○運動に取り組むきっかけづくりの検討と運動の取り組み状況の把握【市】

・積極的に外出する【個】

◆子育てサークル等による運動に関する講座等の開催【地】

◆部活動やマラソン大会の開催【学】

◆体育指導員、スポーツ推進員による体操や運動指導、普及活動【地】
◆きたろう体操普及員によるご当地体操【地】、活動支援【市】

- ◆いきいき百歳体操の自主活動【地】
- ◆フレイルの現状や取り組みを評価するためのチェックをフレイルサポーターが実施【地】
- ◆いきいき百歳体操の継続実施のための講座【市】
- ◆介護予防筋力向上トレーニング【市】
- ◆フレイル予防のための運動【市】

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
運動不足と感じている人の割合	(H29) 71.3%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
運動を心がけている人の割合	(H29) 51.8%	—	増加	
定期的に運動する人の割合	(H29) 38.3%	(H28)	増加	
	(男性) 39.9%	26.5%		
	(女性) 36.8%	21.4%		
特定健診受診者のうち、定期的に運動する人の割合	(H29) 33.4%	(H29) 22.7%	増加	特定健診データ管理システム
体育施設利用者	(H29) 130,239人	—	—	生涯学習課
運動に関する公民館講座の回数や参加者数	今後調査	—	—	—
運動に関する啓発回数や講座の実施回数が増加する	今後調査	—	—	—

3 こころ・休養（自死対策計画）

こころの健康は、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響します。なかでも身体状況とこころは相互に強く関係し、いきいきと自分らしく生きるために重要な要素です。

こころの健康づくりのためには、適度な運動や、バランスのとれた食生活に加え、十分な睡眠をとること、ストレスと上手につきあい、ストレスや悩みを抱えたときは自分のこころの状態に気づき誰かに相談するといったセルフケアが重要です。今後は、こころの健康を守るためのセルフケアについての普及啓発とともに、周囲の人の様子に気づき、見守り、必要なときは相談場所につなげることができる人材の育成と地域づくりを推進していきます。

また、誰もが自死で亡くならないまちを目指して、行政機関だけでなく、家庭や地域、学校、事業所、関係団体などが一体となって自死対策に取り組んでいけるよう体制整備を図ります。

更に、自死につながるうつ病の対策として、産後うつへの対応や自死未遂者の再発予防に取り組めます。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、ストレスを感じるが大いにある人の割合は50代が32.8%と一番高く、ストレスを感じていても解消できていない、あまり解消できていない人も51.0%と一番高い状況にあります。
- ◎健康づくりに関するアンケートで、20代～70代で普段の睡眠で休息が十分にとれている割合は13.2%で県と比較し低く、特に年齢が若い人ほどとれていない傾向があり、成人期に適切な睡眠時間（6時間以上8時間未満）が確保できていない人は40代に多い状況にあります。
- ◎市民ワークショップでは、育児や仕事などでストレスが多い、仕事が休みでも家事がある女性が忙しいなど、働き盛り世代、子育て世代のストレス解消が課題と指摘されています。
- ◎小学6年生では、悩みを聞いてくれる人がいない割合は6.6%、成人では、ストレスや悩みを聞いてくれる相手がいない人の割合が13.5%であり、男性に多い傾向です。
- ◎自死者数は近年減少傾向にはありますが、平成28年は4人が亡くなっています。
- ◎自死につながるうつ病にかかる人は年々増加しており、40代に多い状況です。
- ◎平成29年度には、1割弱の妊婦に精神科通院中もしくは受診歴があります。厚生労働省の調査では、妊産婦の死因は、自死が最も多いことから、早い段階から精神的に不安定になりやすい母親へのケアを充実させる必要があります。

目標

- ◎こころの健康を守るためのセルフケアを身につけている人が増える
- ◎自死で亡くなる人が減る

達成要件

- ◎生活リズムを整え、睡眠による休養がとれる
- ◎ストレスとの上手な付き合い方を知っている
- ◎自分のこころに関心をもち、辛いと感じたら誰かに相談できる、相談できる場所を知っている
- ◎うつ病についての正しい知識をもっている
- ◎身近な人のこころにも関心をもち、見守りができる地域



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目

モニタリング項目(毎年評価)

こころの健康を守るためのセルフケアを身につけている人が増える

生活リズムを整え、睡眠による休養がとれる

ストレスとの上手な付き合い方を知っている

自分のこころに関心を持ち、辛いと感じたら誰かに相談できる、相談できる場所を知っている

生活リズムを整え、十分な睡眠による休養やストレスとの上手な付き合い方などを身につける
自分のこころの状態に気づき、一人で抱え込まず、相談する

- ・生活リズムを振り返り、整える、ストレス発散【個】
- ・自分のこころの状態を知る(こころの健康チェック)【個】
- ・身近な人への声かけ、見守り【地】

○地域、PTA、企業などを対象にこころに関する講座の充実【市】※

- ◆乳幼児健診時に生活リズムや睡眠、自己肯定感に関する情報提供【市】
- ◆メディア講演会【市】
- ◆ブックスタート【市】
- ◆ブックスタートプラス【市】

- ◆こころや生活習慣の振り返り(アンケート:小学6年生)【市】
- ◆相談場所の周知※
- ◆ノーメディアチャレンジ【学】
- ◆睡眠時間の把握と十分な睡眠の大切さについて啓発【学】
- ◆赤ちゃん登校日【市】

- ◆こころの体温計【市】
- ◆街頭キャンペーン(自死予防の啓発チラシ配布)【市】
- ◆こころの応援カード設置【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】
- ◆子育ての旅(子育て中の親)【市】

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	(H29) 18.8%	(H28) 22.4%	15%以下	健康づくりに関するアンケート
	(男性)			
	24.1%	22.7%		
(女性)				
13.5%	22.2%			
普段ストレスを感じることが大いにある人の割合	(H29) 19.3%	(H28) 19.8%	10%以下	
	(男性)			
	16.9%	19.3%		
(女性)				
21.6%	19.6%			
1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合	(H29) 39.9%	(H28) 43.6%	減少	
	(40代)			
	50%	46.3%		
(50代)				
62.5%	45%			
ストレスや悩みがあるとき、自分の気持ちを聞いてくれる人がいない人の割合	(H29) 13.5%	—		
22時以降に寝る幼児の割合(3歳児)	(H29) 39.6%	—	減少	3歳児健診統計
23時以降に寝る児童(小学6年生)の割合	(H29) 13.2%	—	減少	こころと身体 の健康アンケート
こころに関する啓発(出前講座等)の回数と人数	数:28回 人数: 1704人	—	増加	健康推進課

※印はいのちこころのプロジェクト事業の一環です。

目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

早い段階から、自死のサインに気づき、見守りができたり、必要に応じて専門機関につながる

・身近な人のところに関心を持ち、見守り、相談場所につなげる【個】

○妊娠初期からの相談
(エジンバラ産後うつ病質問票
を活用した産後健診)【市】

○ゲートキーパー講座【市】

うつ病について
の正しい知識
をもっている

身近な人のこ
ころにも関心
をもち、見守り
ができる地域

- ◆相談場所の周知※
(中学3年生リーフレット配布)【市】
- ◆いじめ通報アプリ【学】
- ◆いじめ相談ホットライン【市】
- ◆薬物乱用に関する健康教育【学】
- ◆WYSH教育【学】
- ◆スクールカウンセラーによる
相談【学】
- ◆スクールソーシャルワーカー
活用事業【学】
- ◆気持ちを聴いてくれる人や
場づくり支援(ひみつきち)※【市】
- ◆適応指導教室「やすらぎルーム」
運営事業【市】

- ◆心のヘルスケア事業(カウンセリング)【市】
- ◆相談場所の周知(成人式でチラシ配布)【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】
- ◆精神障害者家族会(まつば会)・精神保健
福祉ボランティア団体(あい愛)活動支援【市】

※印はいのちとこころのプロジェクト事業の一環です。

評価項目 モニタリング項目(毎年評価)

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
うつ病の症状について全く知らない人の割合	(H29) 13.2%	(H28) 5.4%	減少	健康づくりに 関するアン ケート
自死者数・自殺死亡率の減少	(H29) 自死者数:4 人 死亡率:10.5%	(H28) 自殺死亡 率:14.5%	減少	人口動態 統計
悩みや気持ちを気軽に話したり聞いたりできる交流の場(ひみつきち)の数と参加人数	今後調査	—	—	—
自己肯定感や自己役立感について	(H29) ・自分にはよいところがある 小学校6年生:76.2% 中学3年生:73.0% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生:88.3% 中学3年生:73.0% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生:91.1% 中学3年生:92.9%	(H29) ・自分にはよいところがある 小学校6年生:78.2% 中学3年生:73.2% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生:83.4% 中学3年生:69.9% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生:92.8% 中学3年生:92.9%	増加	全国学力・ 学習状況調 査児童質問 紙調査

4 飲酒・喫煙

過度な飲酒と喫煙は、がんや高血圧など多様な疾患と関連します。特に、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低出生体重児が産まれる可能性が高くなる等、周産期のリスクを増加させ、また産まれてくる子どもの健康にも深く関わってきます。また、受動喫煙は、普段たばこを吸わない人にまで健康被害を与えているとされ、禁煙に取り組もうとする人への禁煙支援と社会全体に受動喫煙のない環境を作っていくことが重要になってきます。

市の現状から、健康被害を防げるよう、飲酒に関しては休肝日の必要性について、喫煙については特に妊娠期の禁煙の大切さについて啓発し、子どもの健やかな成長・発達に繋がるよう取り組みます。

課題

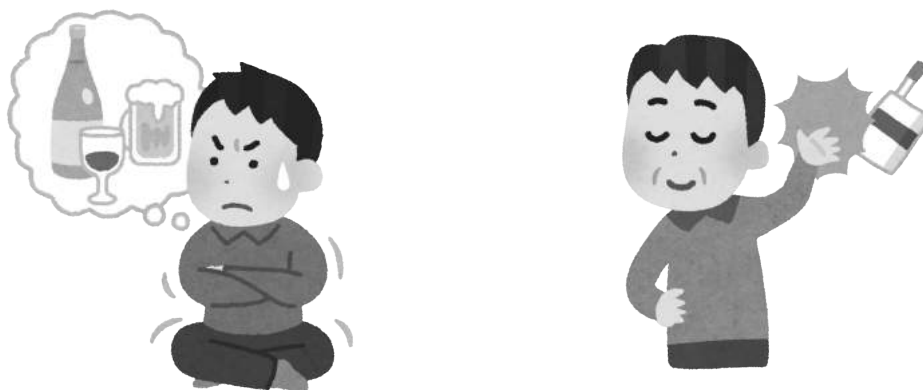
- ◎健康づくりに関するアンケートでは、男性、特に50代の毎日の飲酒割合が29.7%と高く、市民ワークショップでもアルコールを摂取する機会が多いことが指摘されています。
- ◎母子健康手帳交付時のアンケートから、妊婦で喫煙している人が3.6%います。

目標

- ◎多量飲酒をなくす
- ◎喫煙者を減らし、受動喫煙をなくす

達成要件

- ◎適正飲酒の必要性を知る
- ◎禁煙の必要性を知る



目標

達成要件

取り組み（○重点取り組み ◆既存事業 ・その他）（【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所）

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目 モニタリング項目(毎年評価)

多量飲酒をなくす

適正飲酒の必要性を知る

適量を知り、アルコールを控えめにして休肝日を設ける

・妊娠中は飲酒しない【個】 ・未成年は飲酒しない【個】 ・多量飲酒をやめる【個】 ・休肝日を設ける【個】

○男性、特に50代を中心とした事業所訪問により、啓発チラシの配布や声かけの依頼【市】

・飲みすぎている人への声かけ【家・地・職】
・休肝日を設けるよう声かけ【家・地・職】

◆両親学級、母子手帳交付時等に啓発ちらしの配布【市】 ◆保健体育の授業で飲酒に関する健康教育【市】 ◆飲酒に関する啓発ちらしの配布【市】

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
毎日飲酒する人の割合	(H29) 20.7%	(H28) 19.9%	減少	健康づくりに関するアンケート
多量に飲酒する人の割合(3合以上)	(H29) 9.3%	(H28) 10.1%	減少	
	(男性) 12.7%	13.0%		
	(女性) 4.7%	4.5%		

喫煙者を減らし・受動喫煙をなくす

禁煙の必要性を知る

禁煙の必要性を知り、禁煙に取り組む

・妊娠中は本人、家族ともに喫煙しない【個】 ・未成年は喫煙しない【個】 ・禁煙に努める【個】

○県の禁煙制度の活用【個・市】
○男性、特に50代を中心とした事業所訪問、検診で啓発チラシの配布や声かけの依頼【市】
・周囲に受動喫煙させない【個】
・禁煙を希望する人には健康推進課または禁煙外来を紹介【家・地・職・市】
・分煙対策の徹底【地・職】

○喫煙妊婦を対象とした病院と連携した禁煙支援、電話でのフォローアップ【市】

◆両親学級、母子手帳交付時等に啓発ちらしの配布【市】 ◆保健体育の授業で禁煙に関する健康教育【学】 ●禁煙に関する啓発ちらしの配布【市】

妊娠中に喫煙する人の割合	(H28) 3.6%	(H28) 2.9%	減少	母子手帳交付時のアンケート
喫煙する人の割合	(H29) 14.9%	(H28)	—	健康づくりに関するアンケート 国民生活基礎調査
	(男性) 25.8%	32.0%	20.0%	
	(女性) 4.3%	5.5%	3.0%	
分煙・禁煙認定施設数	(H29) 64事業所	(H29) 1196事業所	増加	

5 歯・口腔

生涯を通じて健やかな生活をおくるために、口腔機能は大きな役割を果たしており、口腔機能を維持することは、健康寿命の延伸につながります。

口腔機能を維持するためには、乳幼児期から学齢期を通じて継続したむし歯予防と、歯の喪失につながる主な原因である歯周病を予防することが重要です。

市の現状から、各ライフステージにおいて、歯科健診（検診）の機会を設け、自分の歯や口腔の状況を知ること、むし歯や歯周病を予防する取り組みを進めます。更に、歯科健診（検診）などをきっかけに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することなど、予防歯科の必要性を周知します。

また、よく噛んで食べる（咀嚼回数を増やす）習慣を呼びかけ、一人ひとりが自分の歯や口腔に関心を持つことで、口腔機能の獲得、維持、向上に努めます。

課題

- ◎むし歯の罹患率が、1歳6か月児が1.6%、3歳児9.9%、小学生50.2%、と幼児期から小学生まで年齢が上がるにつれ上昇しています。
- ◎20歯以上の自分の歯を有する人の割合が、国・県と比較し、成人期全ての年代で低い状況にあります。

目標

- ◎生涯にわたり自分の歯で美味しく食べる人が増える

達成要件

- ◎予防歯科の必要性を理解し、定期的に歯科健診（検診）を受ける
- ◎よく噛んで食べる



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目

モニタリング項目(毎年評価)

生涯にわたり自分の歯で美味しく食べる人が増える

予防歯科の必要性を理解し、定期的に歯科健診(検診)を受ける

よく噛んで食べる

歯科健診(検診)や、定期受診で自分の歯や口腔に関心を持つ

- ・よく噛んで食べる・咀嚼回数を増やす【個】
- ・歯科健診(検診)を受ける【個】
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診する【個】

- ・妊婦歯科検診の費用助成の検討【市】

- ◆両親学級の講話【市】
- ◆歯科検診、フッ素塗布、歯科保健指導【市】
- ◆親子はみがき教室【市】
- ◆保育園での歯科健診、フッ化物洗口(実施園の拡大)【市】

- ◆学校歯科検診【学】
- ◆歯磨き指導【学】
- ◆よく噛んで食べる(咀嚼)取り組み【学】
- ・フッ化物洗口(小・中学校での取り組みを検討)【市】

○成人歯科健診(検診)【市】

- ◆フレイルチェック【市】
- ◆オーラル体操【市】
- ◆後期高齢者歯科検診(後期高齢者医療広域連合)【市】
- ◆歯科医師等のミニ講話【市】

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
一人平均残歯数 (60歳代で24歯以上の割合)	(H29) 47.4%	(H28) 61.2%	70%	健康づくりに関するアンケート
過去1年間に歯科健診(検診)を受診した者の割合	(H29) 36.1%	(H28) 43.4%	50%	健康づくりに関するアンケート
むし歯のない子どもの割合 (1.6歳児) (3歳児)	(H29) 98.4%	(H28) 99.1%	100%	鳥取県西部歯科保健推進協議会
むし歯のない児童の割合 (小学校)	(H28) 49.8%	(H28) 46.2%	50%	学校保健統計調査
むし歯のない生徒の割合 (中学校)	(H28) 61.2%	(H28) 55.4%	70%	学校保健統計調査
仕上げ磨きをしている3歳児の割合(毎日みがく)	(H29) 92.0%	-	100%	3歳児健診歯科アンケート

6 生きがい・社会参加

市民自らが主体的に社会参加に取り組み、社会的役割を持つことが生きがいや健康づくり、介護予防につながることから、一人ひとりが様々な担い手として地域で活躍できるしきみを整備する必要があります。

市の現状より、地域のつながり・生きがいや社会参加の創出にあたって、若い世代からの地域活動への積極的な参加や地域での仲間づくりを推進していきます。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、地区組織活動の参加状況は、自治会・町内会が23.1%と一番高く、続いて健康・スポーツのサークルまたは団体が15.4%でした。
- ◎市民ワークショップから、「地区によって町の横のつながりがうすい」、「男性があまり外にでない」といった意見が聞かれ、地域によってはつながりが希薄であったり、男性の地域活動への参加が少ない傾向がうかがえますが、実態は未把握であり、今後把握が必要です。

目標

- ◎地域活動に関心を持って参加する人が増える

達成要件

- ◎地域活動（公民館講座、サークル、ボランティア等）のできる場所・内容を知る
- ◎一緒に活動できる仲間がいる



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

評価

妊娠期・乳幼児期 → 学齢期 → 成人期 → 高齢期

評価項目

モニタリング項目(毎年評価)

地域活動の場や内容を知り、関心を持ち、積極的に参加する

- ・公民館講座等、地域で行われている地域活動やサークルに参加【個】
- ・声かけやあいさつの推進【地】

- 窓口や乳幼児健診、保育所や幼稚園等でサークル活動の紹介【市】
- 子育てを通じた仲間づくりの推進【市】

- 公民館活動のチラシや一覧表作成、情報発信【市】
- 生きがいづくりや仲間づくりの大切さを啓発【市】

- ◆多様な学習機会の創出(公民館講座等)【地・市】
- ◆ボランティア活動、地域活動の促進【市】

- ◆PTA活動【地】
- ◆ワクワク境港中学生職場体験【地】
- ◆地域行事への参加(公民館まつり、市民運動会、敬老会、福祉大会、介護看護体験、まつぼっくり夕涼み会等)【地】

- ◆フレイルチェック【地】
- ◆高齢者ふれあいの家【地】
- ◆シルバー人材センター等への就業支援【地】
- ◆高齢者サークル活動支援【市】
- ◆高齢者ふれあいの家運営支援【市】
- ◆フレイルサポーターの養成【市】

地域活動に関心を持って参加する人が増える

地域活動(公民館講座、サークル、ボランティア等)のできる場所・内容を知る

一緒に活動できる仲間がいる

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
誰かのために何かをしたいと思う人の割合	(H29) 28.1%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
子育てサークル数	(H29) 3団体	—	増加	子育て支援課
子育てサークル参加者数	24世帯	—	—	—
公民館講座数	今後調査	—	—	—
公民館講座参加者数	今後調査	—	—	—
市民ボランティア登録者数	今後調査	—	—	—
ひみつきち協力者数	今後調査	—	—	—

7 疾病の発症・重症化予防

健康で長生きするためには、市民一人ひとりが、普段から自分の体に関心を持ち、疾病の早期発見・早期治療を心がけていく必要があります。

本市の現状から、自分の体の状態を知るために、毎年健診（検診）を受けることが定着するよう、効果的な啓発を図ることが必要です。また、医療費が高く、合併症により生活への影響が大きい糖尿病の重症化予防を行うために、発症リスクが高い市民に対する医療機関への受診勧奨や治療が途切れないような働きかけと生活習慣の改善に向けた継続支援を行います。

更に、女性の健康寿命の延伸を図るために、介護の原因として大きい「骨折・転倒」を防ぎ、早期から骨を守るための取り組みを行います。



課題

- ◎平均寿命と健康寿命の差が、県と比較し、女性が長い傾向にあります。また、介護の原因として、「骨折・転倒」の割合が13.8%と「高齢による虚弱」に次いで高く、市民ワークショップでも特に女性の骨量は50代以降減少するため、早期から丈夫な骨をつくり、骨折を防いで健康寿命を伸ばす必要があるとの指摘がありました。
- ◎がん、心疾患、脳血管疾患で亡くなる人が約半数を占めています。
- ◎糖尿病に直結する「内分泌・栄養及び代謝疾患」の一人あたりの医療費が、県内で高い傾向にあります。
- ◎特定健診の結果から、血圧は男女ともに県平均よりも高い状況にあり、市民ワークショップでも、血圧や血糖値が高い人が多いと指摘されており、血管を守るための予防が必要です。
- ◎健診（検診）の受診率は、上昇傾向ではあるものの、県平均と比較しほとんどの健診（検診）で低い傾向です。特に、がん検診では60代、特定健診では40代、50代が県平均と比較し、受診率の低さが目立っています。市民ワークショップでも、若い世代の健康意識の低さや、症状がないから大丈夫、何か見つかる怖いという理由から健診（検診）を受けないとの指摘があり、元気なときに毎年受けるという、健診（検診）本来の目的について啓発していくことが必要です。

目標

- ◎生活習慣病の発症・重症化（死亡）する人が減る
- ◎骨折・転倒者が減る

達成要件

- ◎自分の体のことを知るために、健診（検診）を受ける
- ◎健康に関心を持ち、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組む
- ◎疾病の早期発見・早期治療ができる
- ◎早期から丈夫な骨をつくる

目標	達成要件	取り組み（○重点取り組み ◆既存事業 ・その他）（【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所）
----	------	--

評価



毎年継続して健診(検診)を受け、生活習慣の改善、健康づくりに取り組む

- ・健診(検診)結果に応じて、精密検査等を受け、生活習慣病の予防に努める【個】
- ・生活習慣の見直しやライフステージに応じた運動を取り入れる【個】
- ・公民館講座【地】
- ・家族、隣近所、所属団体、医療機関等からの健診(検診)受診、健康づくりに関する声かけ【地】
- ・生活習慣病の予防法を知り、健康に対して意識する【個】
- ・適正体重の維持に努める【個】

- ・妊婦健診、乳幼児健診を受ける【個】

- ・学校健診を受ける【個】
- がん、生活習慣病に対する教育【学】

- ・毎年健診(検診)を受ける【個】
- 女性は骨密度検査を受ける【市・個】
- 受診率の低い対象の実態把握と受診勧奨【市】
- がん検診推進パートナー企業を増やす【市】
- 検診時の託児の設定や、40歳の受診料の補助の検討【市】

- ◆妊婦健診で子宮がん検診【市】
- ◆乳幼児健診時に規則正しい生活習慣の講話【市】

- ◆学校健診、身体測定、運動機能健診【学】
- ◆生活リズムに関する健康教育【学】

- ◆ヤング健診・講座【市】
- ◆特定健診、がん検診【市】
- ◆検診すすめ隊等による受診勧奨・声かけ【地】
- ◆医師会等と連携した普及活動【市】

- ◆長寿健診【市】

疾病(特に糖尿病)の発症、重症化を予防するために、早期受診、早期対応を行う

- ・健診で異常が見つければ、必ず受診をする(個) ・生活習慣病リスク発症年代の精査(市)

- 乳幼児健診、子宮がん検診精密検査対象者への受診勧奨の強化【市】
- 生活習慣病リスク発症年代の精査【市】

- ◆学校健診後の受診勧奨【学】

- 健診結果で血糖値が高い人への保健指導、受診勧奨の強化【市】
- 精密検査勧奨の強化【市】
- 糖尿病重症化予防の保健指導、受診勧奨の強化【市】

- ◆認知症初期集中支援チームの設置【市】
- ◆認知症地域支援推進員の配置【市】

- ◆公民館講座等【地】 ◆認知症カフェ【地】 ◆認知症予防サークル活動【地】
- ◆認知症サポーター養成講座【市】

早期から骨を守り、介護の原因として大きい「骨折・転倒」を防ぐ

- ・魚レシピを使った骨折予防【市・地】
- 丈夫な骨づくりの啓発チラシをスーパー等で掲示・配布【地】
- 骨に関する講演会、骨密度検査の実施【市】

- 女性は骨密度検査を受ける【市・個】

- ・フレイル予防に取り組む【個】

- ◆フレイルチェック【地】

生活習慣病の発症・重症化(死亡)する人が減る

骨折・転倒者が減る

自分の体のことを知るために、健診(検診)を受ける

健康に関心をもち、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組む

疾病の早期発見・早期治療ができる

早期から丈夫な骨をつくる

評価指標	現状値		目標	出典
	市	県		
特定健診の受診率	(H28) 22.1%	(H28) 31.4%	60.0%	法定報告値
がん検診受診率	胃がん	(H28) 26.3%	(H28) 26.8%	70% 地域保健・健康増進報告
	大腸がん	30.7%	30.6%	
	肺がん	23.7%	28.9%	
	乳がん	17.5%	11.5%	
	子宮がん	22.2%	24.2%	
骨密度検査受診率	今後調査	—	—	—
がん検診推進パートナー企業	51企業	—	増加	鳥取県

特定保健指導の受診率	(H28) 12.9%	(H28) 29%	60.0%	法定報告値
特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合	(H28)男性		減少	KDBシステム
	(血糖) 35.8%	(血糖) 31.4%		
	(HbA1c) 25.3%	(HbA1c) 20.6%		
	(H28)女性		減少	
(血糖) 25.1%	(血糖) 20.6%			
	(HbA1c) 25.4%	(HbA1c) 37.8%		

特定健診のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合	(H28)		減少	KDBシステム
	(男性) 28.6%	(男性) 25.7%		
	(女性) 10.0%	(女性) 17.0%		

標準化死亡比(5年平均)	(がん 男性)	118.5	100	鳥取県
	(がん 女性)	116.2		
	(脳血管疾患 男性)	120.7		
	(脳血管疾患 女性)	114.9		

がん検診精密検査受診率	胃がん	(H28) 80%	(H28) 86.5%	100% (年齢等により検査適応外を除く)	地域保健・健康増進報告
	大腸がん	86.3%	77.1%		
	肺がん	91.5%	90.1%		
	乳がん	92.9%	94.2%		
	子宮がん	85.7%	83.3%		

介護が必要となった原因のうち「骨折・転倒」の割合	(H28) 13.8%	—	減少	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書
骨密度検査精密検査受診率	今後調査	—	100%	—