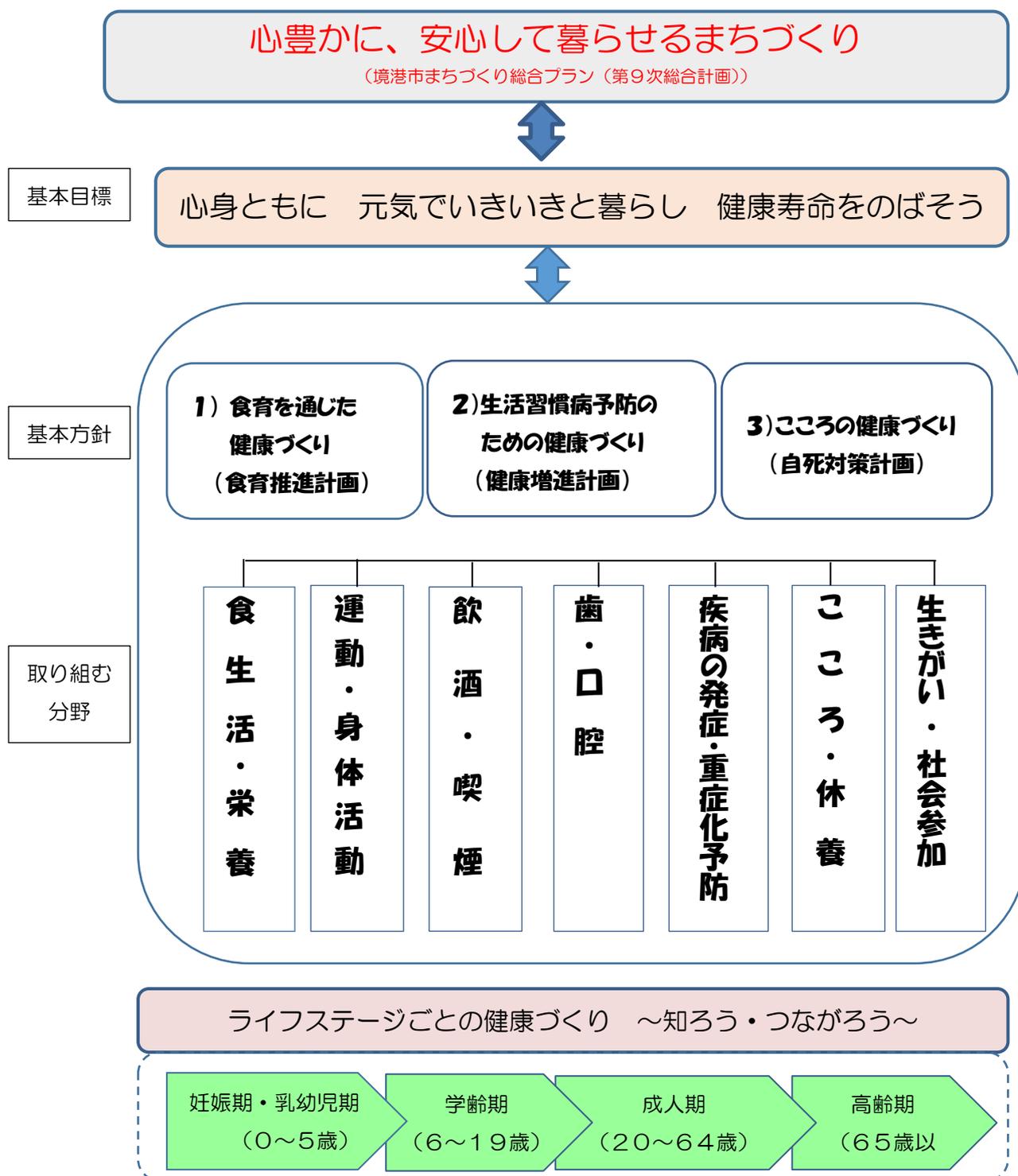


第4章 分野別の目標と対策

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4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。



I 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、一人ひとりが塩分と野菜摂取を含めた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、行政機関だけでなく、地域、学校、企業、関係団体と協力し、まちづくりで取り組む食環境整備を目指します。

あわせて、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

- ◎塩分について意識している人は、18～29歳男性が35.3%と最も低く、年齢が上がるにつれて増加傾向にあります。また、女性より男性で意識している人が低い傾向です。
市民ワークショップでも、若い人は塩分を気にしていない、外食や総菜、弁当等の中食を利用している人が多いことから、スーパー等と連携した取り組みが必要という意見がありました。
- ◎野菜の一日摂取量は、国が示す一人一日あたりの目標量350g（1皿70グラムを目安として5皿）に対して全世代で達しておらず、年齢が若い人ほど摂取量が少ない状況です。
- ◎栄養バランスについて気をつけている人は、幼児期では前回調査に比べて減少しています。また、成人期では、1日2食以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合は半数であり、県平均よりも低くなっています。特に、女性の割合が低くなっています。
- ◎毎日朝食を食べる人は、前回調査に比べて幼児期はほぼ同じ傾向ですが、学齢期では減少しています。成人期では、「朝食をほとんど毎日食べる」と回答した人は40代男性が60.0%と最も低く、次いで18～29歳女性が63.6%と低い状況でした。
- ◎地域の産物や旬の食材について、知っている人、意識して選んでいる人（総数）は県より高く、特に18～20代では大きな差があります。全ての年代において、知っている人の割合より意識して選んでいる人の割合が少ないことから、知っていても意識して選ぶという行動に移せていない人がいる状況です。

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

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

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】

○QRコードやSNS等を活用した情報発信【市】

・家族で声をかけあいながら食べる【家】

◆ようこそ♡赤ちゃん教室【市】

◆早寝、早起き、朝ごはんキャンペーン【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】

◆乳幼児健診時の栄養相談・指導【市】

◆食に関する指導【市】

◆食生活改善推進員とともに小中学生がつくる朝食レシピを作成し、配布【地・市】

◆地元高校生へ講話

◆健康まつりにおいて朝食レシピを募集し、展示

◆市報に健康食レシピの掲載

◆保健相談センターロビーに食育コーナーを常設し、チラシやレシピを配架

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事をゆっくりよく噛んで味わって食べる(嚙ミン30)

◆食事バランスガイド等を活用し、自分の適正量を知る(塩分含む)【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】

○塩分に対する取り組み

・「減塩の日」を周知し、意識する人を増やす【地・市】

・食品売場に塩分の目安を掲示【地・市】

・低塩・減塩食品販売事業所との連携(販売店のマップ作製、情報発信)【地・市】

・中食を活用したバランス食のとり方について普及(惣菜コーナーを主食・主菜・副菜に分けて、看板を設置)【地・市】

・食べ方を含む食育の啓発【個・市】

◆離乳食講習会【市】

◆乳幼児健診等において、食事バランスガイドの啓発【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(減塩を含む)【学】

◆食生活改善推進員による子どもクッキング【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】【市】

◆集団検診、ニコニコ健康くらぶにおいて、個々に応じた適正量を啓発【市】

◆特定保健指導において、栄養相談実施【市】

◆集団検診等において、食事バランスガイドの啓発【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】

・企業への出前講座【市】

・○○さん家の健康自慢レシピ【市】

◆フレイルチェック【地】【市】

◆フレイルチェックハイリスク者に講座を案内し個別支援

◆配食サービス【地】

◆フレイル予防の講話と料理教室【市】

バランス食の組み合わせ方法が分かる

栄養バランスと生活リズムが整う人が増える

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)

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

地域の産物や旬の食材を知り、活用する

- ・地域でのイベントに家庭菜園の食材を届ける(特に子どもへ)【地】
- ・農業家の育成【市】 ・子どもに農業体験【市】

- ・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【家】
- ・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【市】
- ・レシピ本作成、食品売り場へのPOP、料理教室【市】

地元食材や地域の食文化を知る

- ◆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)【地・市】
- ◆おさかな探検(境漁港見学)【市】
- ◆漁師交流【市】
- ◆お魚料理に挑戦!!【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・体験【学】
- ・郷土料理教室+栄養管理【学】

- ◆食生活改善推進員による子どもクッキング、高校生への郷土料理教室【地】

- ◆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】
- ◆大人の食育(おさかな探検・調理実習)【市】

- ◆公民館講座【地】
- ◆学校給食米の田植え、稲刈り体験【市】
- ・うす味の郷土料理試食【地】

食を通じた郷土愛を持つ人が増える

評価指標



アウトカム指標



アウトプット指標

指標	現状値（年度）				目標値	出典
	市		県			
1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合	(R5) 50%		(R4) 53.4%		60%以上	健康づくりに関するアンケート、食のみやこととり～食育プラン（第4次）
朝食を食べる割合	(R5) 幼児期	97%	—		100%	幼児の生活習慣と食に関するアンケート、食事と生活についてのアンケート (R6) (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、食のみやこととり～食育プラン（第4次）)
	(R6) 小学5年生	85%	(R6) 小学5年生	82%	90%以上	
	(R6) 中学2年生	78%	(R6) 中学2年生	85%		
	(R5) 成人男性	82.2%	(R4) 成人男性	82.7%	90%以上	
塩分を意識している人の割合	(R5) 69.7%		—		増加	健康づくりに関するアンケート（※食品購入時などに、塩分控えめを「意識している」「少し意識している」と回答した方）
野菜の一日摂取量が5皿（350g）以上の人の割合	(R5) 3.4%		—		増加	健康づくりに関するアンケート
地域の産物や旬の食材を知っている人の割合	(R5) 77.6%		(R4) 73.8%		80%	食のみやこととり～食育プラン（第4次）
食育の講話と料理教室の実施回数	(R5) 妊娠期：2回 乳幼児期：54回 学齢期：356回 成人期：39回 高齢期：39回		—		増加	—
地元食材を題材にした講話と料理教室の実施回数	(R5) 乳幼児期：66回 学齢期：46回 成人期：5回		—		増加	—

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重要です。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ます。さらに、成人期・高齢期においては、生活習慣病やうつ病・認知症・運動面での生活機能低下といった問題を予防することにつながり、生涯にわたる健やかな生活の基盤となります。

本市の現状を踏まえると、働き世代における運動習慣の定着が必要です。そのために、地域や企業などと連携し、働き世代に運動の重要性を啓発するとともに、運動に取り組むきっかけづくりに重点を置いて取り組みます。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、定期的に運動する人の割合が、男性の全ての年代で、県と比較し高くなっています。男女計では、年代別に見ると、50代の割合が低く、県と比較しても低くなっています。特に50代女性は、定期的に運動する人の割合が低くなっています。
- ◎健康づくりに関するアンケートの結果、運動しない理由は、「運動するきっかけがない」でした。
- ◎市民ワークショップでは、更なる取り組みとして、関係機関と連携し、企業における運動啓発の必要性が指摘されました。また、SNS等を活用し、運動に関するお知らせの工夫について意見がありました。

目標

- ◎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

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

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

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、体を動かすことに興味をもつ

- 都市公園の芝生化整備を行う【市】
- 公園を活用し、運動に取り組む【個】

- 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】

- 運動の必要性や**運動ができる場所に関するおしらせ・SNS**等による情報発信【市】
 - ・運動できる場所やウォーキングコース等の一覧表作成
 - ・運動施設の利用方法の周知
 - ・公民館活動などの周知
- 企業向け健康出前講座の実施および運動普及の検討**【市】

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】
- 地域で楽しく体を動かす講座や行事の開催、参加の促進【地】
 - ・スポーツ推進委員による体験会、大会など(ポッチャ等)【地】

- ・生活の中や職場で体を動かすことを心がける【個】
- ・家庭でできる運動の提案・紹介【市】

- ・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】
- ◆運動のきっかけづくり(健診後の運動フォロー)【市】
- 専門職(PTなど)による運動教室の開催の検討【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】

- アプリと連携する健康ポイントを活用した運動の推進【市】

- ◆いきいき百歳体操の自主活動【地】
- ◆フレイルチェック【地】【市】
- ◆フレイルチェックハイリスク者に講座を案内し個別支援
- ◆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(運動)教室【市】
- ◆エクササイズさかいみなど【市】
- ◆フレイル予防のDVD配布

評価指標

アウトカム指標

アウトプット指標

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
運動不足と感じている人の割合	(R5) 68.4%	—	減少	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	(R5) 50.5%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
定期的に運動する人の割合 (1日30分週2回、1年以上継続している人)	(R5) 24.4% 男性：32.0% 女性：18.5%	(R4) 22.5% 男性：23.0% 女性：22.1%	30%以上	健康づくりに関するアンケート、国民健康・栄養調査
特定健診受診者のうち、定期的に運動する人の割合	(R5) 35.9%	(R5) 36.3%	増加	KDB システム
体育施設利用延べ人数	(R5) 174,205 人	—	増加	—
運動に関する啓発回数、講座回数、参加者数	(R5) 全体：1回165人 成人期：1回10組 高齢期：フレイルチェック等1,210人 筋力向上トレーニング2コース、その他DVD等配布、フレイルサポーター58人 公民館講座： 342講座、5767人	—	増加	—

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。特に、子育て世代、働き世代のストレス解消が課題であり、企業等と連携した相談窓口の普及や、メンタルヘルスに関する啓発を強化していきます。

また、誰もが自死で亡くならないまちを目指して、身近な人が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、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、引き続き地域づくりを推進していきます。

更に、自死につながるうつ病の対策として、産後うつへの早期からの対応や、相談窓口・受診先の周知を図ることで、早期診断、早期治療につなぐ支援を行います。

課題

- ◎自死者数は近年減少傾向にはありますが、30～70代男性に多い傾向があります。
- ◎自立支援医療の申請者が増加しており、うつ病の占める割合が高く、40、50代の利用者が多い状況です。
- ◎健康づくりに関するアンケートでは、ストレスを感じる人が多い人の割合は18～20代が20.0%と一番高く、ストレスを感じていても解消できていない人の割合は、30代が一番高く、10.9%と高い状況にあります。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ことや、共働き・核家族の増加から時間がなく忙しいなど、働き盛り世代、子育て世代のストレス解消が課題ではないかという意見がありました。
- ◎健康づくりに関するアンケートで、30代～70代で普段の睡眠で休息が十分にとれている割合は17.4%で県と比較し低いです。特に年齢が若い人ほどとれていない傾向があり、睡眠で休養がまったくとれていない人、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。
- ◎産後健診時のEPDS（産後うつアンケート）の結果によると、産後うつのハイリスク産婦が約1割程度います。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継続させる必要があります。

◎児童に実施したアンケートでは、自己肯定感や自己役立感は県平均を上回っており、自分の悩みを話せる人がいると、自己肯定感や役立ち感が強い傾向にあります。しかしながら成人期において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18.1%と増加しており、40～60代の男性に多い傾向があります。このことから相談できる場や人に関する普及啓発の強化が必要です。

◎市内で行ったアンケートでは、起床時間が遅い幼児は朝食を毎日食べている割合が起床時間が早い幼児と比べて低い傾向が見られ、就寝時間が遅い幼児は便秘気味の傾向が見られています。23時以降に就寝する児童も29.1%と増加しており、規則正しい生活習慣の大切さについて継続して伝えていくことが必要です。また、1日2時間以上メディアを見る幼児は増加傾向にあります。

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
- ◎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持ち、見守りができる地域

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

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

生活リズムを整え、
睡眠による休養
がとれる

- ・生活リズムを振り返り、規則正しい生活習慣を送る【個】
- ・自分のこころの状態を知る(こころの健康チェック)【個】
- ・ストレスとの付き合い方を身につける(ストレス発散)【個】
- ・こころが辛い時や悩みがある時は、一人で抱え込まず、相談する、相談場所を知る【個】
- ・身近な人のこころの状況に関心をもつ。声かけや見守り【地】

- 幼児期、乳幼児期の生活リズムや睡眠に関する啓発
 - ◆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】
 - ◆保育園での啓発講座実施【市】

- 地域、PTA、企業などを対象にこころに関する健康出前講座の実施
 - ・こころの出前講座(こころのサポーター事業等)【市】
 - ・睡眠、ストレスマネジメントに関するポスター掲載【市】

ストレスとの上手
な付き合い方を
知っている

- ◆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】
- ◆子育ての旅

- ◆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※
- ◆睡眠時間の把握と十分な睡眠の大切さについて啓発【学】
- ◆こころとからだの健康事業【市】
- ◆ノーメディアチャレンジ【学】
- ◆情報モラル教育講習会
(メディアとのつきあい方)【学】

- ◆「こころの耳」の普及啓発【市】
- ◆街頭キャンペーン(自死予防の啓発チラシ配布)【市】
- ◆自死予防週間、月間での相談窓口啓発【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】

自分のこころに
関心もち、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

- ◆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】
- ◆子育ての旅

- ◆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※
- ◆睡眠時間の把握と十分な睡眠の大切さについて啓発【学】
- ◆こころとからだの健康事業【市】
- ◆ノーメディアチャレンジ【学】
- ◆情報モラル教育講習会
(メディアとのつきあい方)【学】

- ◆「こころの耳」の普及啓発【市】
- ◆街頭キャンペーン(自死予防の啓発チラシ配布)【市】
- ◆自死予防週間、月間での相談窓口啓発【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】

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

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

・身近な人のころに関心を持ち、見守り、相談場所につなげる【個】

○ゲートキーパー講座※【市】

◆基礎講座、フォローアップ講座の開催【市】

◆ゲートキーパーの普及啓発活動【市】

・ハイリスク(自死未遂者等)への支援方法の検討、実施【市】

◆エジンバラ産後うつ病質問票を活用した産後健診【市】

◆伴走型相談支援事業(妊娠・出産・子育てに関する総合相談支援)【市】

◆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

◆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】

◆ころの応援団をひろげる会※【市】

◆境港市精神障がい者家族会(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】

◆精神障がい者当事者の集い【市】

◆精神障がい者家族交流サロン 一休さん【地】

◆境港市の資源マップの更新と周知【市】※

・赤ちゃん訪問時、地域の児童民生委員を知ってもらう【地】【市】

うつ病についての正しい知識をもっている

身近な人のころにも関心を持ち、見守りができる地域

自死で亡くなる人が減る

※印はいのちとところのプロジェクト事業の一環です。

評価指標



アウトカム指標



アウトプット指標

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
自死者数・自殺死亡率の減少	(R4) 自死者数：2人 自死死亡率：5.3	(R4) 自死者数：80人 自死死亡率：15.3	減少	人口動態統計
自己肯定感や自己役立感について	(R5) ・自分にはよいところがある 小学6年生：92.0% 中学3年生：82.1% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生：81.2% 中学3年生：67.4% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生：97.6% 中学3年生：96.4%	(R5) ・自分にはよいところがある 小学6年生：84.3% 中学3年生：80.5% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生：81.2% 中学3年生：66.3% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生：96.7% 中学3年生：95.3%	増加	全国学力・学習状況調査 (児童生徒質問紙)
22時以降に寝る幼児の割合(3歳児)	(R5) 35.1%	(R5) 34.2%	減少	3歳児健診統計
23時以降に寝る児童の割合(小学6年生)	(R5) 29.1%	—	減少	いのちとこころのプロ ジェクト事業「こころと 身体の健康アンケート」
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	(R5) 23.4% 男性：19.3% 女性：26.5%	(R4) 22.6% 男性：23.2% 女性：22.0%	15% 以下	健康づくりに関するア ンケート、県民健康栄養 調査
1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合	(R5) 37.2% 40代：51.9% 50代：45.7%	(R4) 36.4% 40代：53.8% 50代：53.1%	減少	健康づくりに関するア ンケート
普段、ストレスを感じる ことが大いにある人の 割合	(R5) 12.8% 男性：11.9% 女性：13.4%	(R4) 11.6% 男性：9.5% 女性：13.4%	10% 以下	健康づくりに関するア ンケート、県民健康栄養 調査

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	(R5) 18.1%	—	減少	健康づくりに関するアンケート
こころの相談窓口を知っている割合	(R5) 39.6%	(R4) 39.2%	増加	健康づくりに関するアンケート、県民健康栄養調査
うつ病の症状について知っている人の割合(よく知っている)	(R5) 18.3%	(R4) 17.9%	50%	健康づくりに関するアンケート、県民健康栄養調査
ゲートキーパーについて知っている人の割合(意味も知っている・意味は知らないが言葉を知っている)	(R5) 21%	(国 R3) 12.3%	30%	健康づくりに関するアンケート、自殺対策に関する意識調査
こころに関する啓発(出前講座等)の回数と人数	(R5) 出前講座等 : 6回、409人 ちらし配布等 : 27,507人	—	増加	—
ゲートキーパー養成講座修了者数	(R5 時点) 83人	—	200人以上	—
学校以外でインターネットを平日3時間以上利用する児童の割合(小学6年生)	(R6)	—	減少	いのちとこころのプロジェクト事業「こころと身体の健康アンケート」

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。

本市の現状として、妊娠中の喫煙者は減っていますが、同居家族の喫煙者は増えている状況にあります。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です。また、多量飲酒の背景にはストレスが関係しているとの意見があり、こころ・休養分野とともに取り組む必要があります。

現状をふまえ、飲酒に関しては適正量について、喫煙については特に妊娠期の禁煙の大切さと受動喫煙の防止について働き世代を中心に啓発し、健康被害が防げるよう取り組む必要があります。

課題

- ◎働き世代で多量飲酒の割合が高く、正しい適正量を認識している人が半数と減少傾向にあります。
- ◎妊娠中の飲酒者の割合は県より高い傾向にあります。
- ◎喫煙率は20代、40代に高く、健康づくりに関するアンケートでも、禁煙はしないと回答する人が20代、40代、50代で高い状況です。
- ◎妊婦の同居家族の喫煙率は増加しています。
- ◎市民ワークショップでは、20歳で興味本位での喫煙がその後に喫煙習慣に結びつくことが多いとの意見があり、喫煙や受動喫煙の害についての啓発チラシの配布が必要との意見がありました。

目標

- ◎多量飲酒をなくす
- ◎喫煙者を減らし（喫煙をやめたい人がやめる）、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
- ◎受動喫煙による害を知る

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)

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

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】

○職域と連携し、多量飲酒者への指導、情報提供【職・市】
○企業向け健康出前講座【市】
○こころの健康に関する項目と連動して、ストレス解消法について啓発

・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】

◆ようこそ♡赤ちゃん教室、母子健康手帳(親子手帳)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【学】
・子どもから親へ伝えてもらう【学】

◆イベントや保健相談センターで啓発【市】

喫煙者を減らし・受動喫煙をなくす

禁煙の必要性を知る

禁煙の必要性や受動喫煙による害を知り、禁煙、分煙に取り組む

・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】

○企業に県の実施する受動喫煙防止のための県の制度の活用促進【市・職】
・周囲に受動喫煙させない【個】
・禁煙を希望する人には保健師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】

○20歳のつどいで禁煙による害についてチラシを配布し啓発【市】
○企業と連携し、禁煙希望者にむけて個別指導、情報提供【市】
○企業向け健康出前講座【市】

◆ようこそ♡赤ちゃん教室、母子健康手帳(親子手帳)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】
・子どもから親に禁煙するよう伝える【学】

●禁煙週間に合わせて市報やポスター掲示による啓発【市】

評価指標

アウトカム指標

アウトプット指標

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
喫煙する人の割合 （喫煙をやめたい人がやめる）	(R5) 男性：22.3% 女性：4.3%	(R4) 男性：26.7% 女性：5.3%	男性：20% 女性：3%	健康づくりに関するアンケート、国民生活基礎調査
妊娠中の喫煙する人の割合	(R5) 女性：1.0%	(R4) 女性：1.7%	0%	母子健康手帳交付時のアンケート
妊婦・家族の喫煙状況	(R5) 40.1%	(R4) 32.3%	減少	母子健康手帳交付時のアンケート
未成年者・妊婦のいるところで吸わない人の割合	(R5) 90.4%	(R4) 85.0%	100%	健康づくりに関するアンケート、県民健康栄養調査
多量に飲酒する人の割合（3合以上）	(R5) 8.9% 男性：10.3% 女性：5.9%	(R4) 6.7% 男性：8.3% 女性：3.8%	男性：3.0% 女性：0.2%	健康づくりに関するアンケート、県民健康栄養調査
毎日飲酒する人の割合	(R5) 15.7%	(R4) 16.8%	減少	健康づくりに関するアンケート、県民健康栄養調査
妊娠中の飲酒者の割合	(R5) 0.5%	(R4) 0.3%	0%	3・4か月健康診査票 母子保健事業の実施状況等調査
飲酒量の適量を1号未満と認識している割合	(R5) 54.6%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
企業への啓発回数	(R5) 0回	—	増加	—
喫煙・飲酒に関する啓発回数・人数	(R5) 4回 613人	—	増加	—

5 歯・口腔

歯・口腔の健康は、全身の健康を保つことに加え、口から食べる喜びや人と話す楽しみなど生活の質に大きく影響します。

口腔機能は、生涯を通じて健やかな日常生活を営む上で不可欠な食事や会話と密接に関係しており、その維持は、健康寿命の延伸や生活の質の向上につながります。特に「噛むこと」は、口腔機能の発達と維持の基盤であることから、ライフステージに応じた食育や介護予防と連携し、口腔機能の維持・向上に向けた取り組みが重要です。

また、むし歯や歯周病などによる歯の喪失は、口腔機能に大きく影響するため、乳幼児期から学齢期にかけての継続的なむし歯予防や、若い頃から自身の歯と口腔に関心を持ち、口腔管理の大切さについて啓発することが重要です。

これらの取り組みを推進するために、ライフステージ別によく噛んで食べる習慣を身につける（噛ミング30）ための普及啓発を行うとともに、妊娠届や乳幼児健診などの機会を活用した、親子で予防歯科に関心を持つきっかけづくりの場の提供や、妊産婦や若年層を対象とした歯科検診を実施するなど、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療の機会を拡充します。

課題

- ◎60代で24歯以上の自分の歯を有する人の割合が、H29年と比較すると上昇しましたが、県と比較し低い状況にあります。
- ◎歯周病検診受診者の約7割が精密検査紹介となっていることから、より早期の歯周病疾患対策が必要です。市民ワークショップにおいても、学校を卒業した後、歯科検診を受けられる機会が必要という意見がありました。
- ◎20～40代のかかりつけ歯科を持つ人の割合は7割弱で、年1回歯科検診を受けている人の割合は約5割となっています。また、妊娠中に歯科検診を受けた人は約5割という現状にあります。市民ワークショップでは、20～30代は法定歯科検診がないため受診の機会がなく、仕事で行く時間がないという意見がありました。
- ◎むし歯の罹患率が、1歳6か月児が0%、3歳児9.7%、4歳18.9%、5歳22%、小学生38.2%、中学生44.7%と幼児期から中学生まで年齢が上がるにつれ上昇しています。
- ◎歯周病検診受診率は令和4年度で8.1%と低くなっており、予防歯科の必要性を普及させる必要があります。市民ワークショップでは、歯を守ることの大切さが伝わっていないため、歯ブラシの選び方や正しい歯磨きの方法、噛むことの大切さ等について啓発することが必要という意見がありました。

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

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

生涯にわたり自分の歯で美味しく食べる人が増える

ゆっくりよく噛んで味わって食べる

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

よく噛んで食べる習慣を身につける(噛ミング30)

・よく噛んで食べる・咀嚼回数を増やす【個】 ・規則正しい生活リズムをおくる【個】 ・補助的清掃用器具を併用した歯磨き【個】

○講話による啓発【市】

妊産婦

- ◆妊娠届での啓発【市】
- ◆両親学級の講話【市】

乳幼児

- ◆歯科相談(6か月児健診・乳幼児相談)【市】
- ◆離乳食講習会での歯科衛生士による口腔機能の発達についての知識の普及【市】
- ◆親子歯科保健指導【市】
- ◆親子はみがき教室【市】
- ◆保育園でのフッ化物洗口(実施園の拡大)【市】
- ◆保育園での食育と併せた口腔機能の発達や咀嚼の必要性についての周知【市】

小学生～中学生

- ◆歯磨き指導【学】
- ◆フッ化物洗口(小・中学校での取り組みを検討)【市】

20歳～

- ◆歯周病に関する知識普及・啓発【市】

65歳～

- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業(家庭訪問)
- ◆長寿健診質問票の口腔リスク有の人への訪問支援、歯科衛生士による口腔機能の評価と指導

75歳以上

- ◆フレイルチェック【地】【市】
- ◆オーラル体操【市】
- ◆フレイル予防(口腔機能)教室
- ◆フレイル予防のDVD配布【市】
- ◆言語聴覚士、歯科衛生士の講話と実技
- ◆フレイルチェックハイリスク者に講座を案内し個別支援

・妊娠期のむし歯が胎児に与える影響について

・規則正しい生活リズムについて

・加齢によって口腔内に生じる変化、より良い口腔内を維持するための知識

○予防歯科に関する知識(かかりつけ医を持つこと、仕上げ磨きや補助的清掃用器具の必要性や方法等)の普及啓発【市】
・歯周病に関する知識普及・啓発【市】

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

・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】

○健診(検診)の実施と受診勧奨【市】

妊産婦

○妊産婦歯科検診【市】

乳幼児

- ◆歯科検診(1歳6か月児健診・3歳児健診)【市】
- ◆保育園・幼稚園での定期歯科検診【市・園】
- ◆歯科検診・フッ素塗布事業【市】

小学生～中学生

◆学校歯科検診【学】

20歳・30歳

○若年に向けた歯科検診(検診)【市】

40歳・50歳・60歳・70歳

◆成人歯科検診【市】

75歳以上

◆後期高齢者歯科検診(後期高齢者医療広域連合)【市】

評価指標

アウトカム指標
 アウトプット指標

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
一人平均残存歯数 （60代で24歯以上の割合）	(R5) 58.4%	(R5) 68.4%	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	(R5) 34.6%	(R5) 52.1%	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）	(R5) 99.5% 93.7%	(R5) 99.2% 91.8%	100% 95%以上	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（小学生）	(R5) 64.1%	(R5) 57.5%	50%	学校保健統計調査
むし歯のない生徒の割合（中学生）	(R5) 64.9%	(R5) 67.4%	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）	(R5) 92.7%	—	100%	3歳児健診歯科アンケート
よく噛んで食べる子どもの割合	(R3) 小学5年生：66% 中学2年生：54%	(R5) 小学5年生：71% 中学2年生：59%	80%以上 70%以上	鳥取県学校栄養士協議会
50歳以上の咀嚼良好者の割合 （何でも噛めると回答した人）	(R5) 79.3%	(R5) 70.4%	85% 以上	特定健診質問票 県民歯科疾患実態調査
歯ブラシ以外の補助用具を使っている人の割合	(R5) 43.3%	(R4) 30.7% （30～50代）	60% 以上	健康づくりに関するアンケート、県民歯科疾患実態調査
定期的な歯科健診（検診）、フッ素塗布、歯科保健教育の実施回数	(R5) 妊娠期：2回 乳幼児期：49回 学齢期：3回 成人期：1回 高齢期：28回	—	増加	—

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。

市の現状やワークショップでの声から地域によってはつながりが希薄であったり、若い人や男性の地域活動への参加が少ない傾向があったり、コロナの影響で「孤独を感じた」と回答した人の割合が高いことから、世代間交流等を図り、地域のつながりの強化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、平成29年と比較すると、「誰かのために何かをしたい」と回答した人が減少しています。またコロナの影響で「体を動かす機会が減って体力が落ちた」「人と会って話す時間が減って、孤独を感じた」と回答した人の割合が高く、「孤独を感じた」人は30代の割合が高くなっています。
- ◎市民ワークショップから、新型コロナウイルス感染症の感染対策により交流の機会が減少したことも影響し、「子どもたちを軸にした取り組みが減少した」「働き世代の男性が話す機会・交流がない」といった意見がありました。
- ◎地域によってはつながりが希薄であったり、若い人や男性の地域活動への参加が少ない傾向が見られることから、「世代間交流の大切さ」や「年代や障がいを超えた交流を図る」「地域の活動団体同士で交流を図る」等について意見が聞かれました。

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

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

地域活動の場や内容を知り、関心をもち、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し、地域の人を知る【個】
- ・声かけやあいさつの推進【地】
- ・世代間及び同世代交流の推進【地】
- ・地域で子育て世代を支え、孤立を防ぐ【地】
- ・子どもたちを軸にした取り組みを推進するとともに、親世代は企画段階から一緒に参加してもらう【地・市】
- ・赤ちゃん訪問時、地域の児童民生委員を知ってもらう【地】【市】

- 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】

・地域間交流(防災マップ作製等)【地】

- ◆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】
- ◆コミュニティ・スクール【地・市】

- ◆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(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

地域活動に関心を持って参加する人が増える

評価指標

アウトカム指標

 アウトプット指標

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
誰かのために何かをしたいと思う人の割合	(R5) 24.0%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
組織活動の参加状況	(R5) 300人	—	増加	健康づくりに関するアンケート
子育てサークル数 子育てサークル参加者数	(R5) 1団体 25人	—	増加	—
公民館講座数 公民館講座参加者数	(R5) 337講座 5,650人	—	増加	—
市民ボランティア登録者数	(R5) 17団体 741名	—	増加	—

7 疾病の発症・重症化予防

健康寿命の延伸のためには、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、健診（検診）の効果的な啓発を行うことが必要です。また、医療費が高く、重症化すると生活への影響が大きい「糖尿病・高血圧・がん」、介護の原因として大きい「骨折・転倒」の予防を重点で行います。

課題

◎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。

<高血圧・糖尿病対策>

◎特定健診の受診率は、3割を超え上昇傾向ではあるものの、県平均には達していません。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、何か見つかるのが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。

◎特定健診の結果から、有所見（血圧・血糖等）者が増加、特に収縮期血圧は受診者の半数以上が有所見者となっています。また、血圧に所見がある人は、ほとんどの年代において県と比較し高く、特に40歳代男性が県と比較し多くなっています。長寿健診結果においても約4割が有所見者となっています。

◎脳血管疾患や虚血性疾患を発症した人の生活習慣をみると、共通して高血圧のある人の割合が高くなっています。

◎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。

◎「普段から意識して血圧測定を行っている」と答えた人は全体の3割強、40・50代では、男性が多く、60・70代では女性が多いです。

◎「適正体重を知っている」と答えた人は全年代の平均で6割、30歳代男性で特に多い
<がん対策>

◎悪性新生物の標準化死亡比は5年平均値男女ともに減少傾向ですが、100を超えており、目標達成はできていない状況です。

◎がん検診受診率は年々増加傾向にあり、令和5年度は大腸がん検診以外の検診で県平均値を上回っていますが、目標値には届いていません。特に働き世代の受診率を上げるための取り組みが必要です。

◎がん検診精密検査受診率は、県平均を下回っています。がん検診を受け、要精密検査となった方は必ず受診し、がんの早期発見、早期治療に結び付ける必要があります。

◎がん予防のためには、生活習慣の見直し（食事、運動、禁煙）が必要であり、他分野の取り組みと連携して進めていく必要があります。

< 「骨折・転倒」の予防対策 >

◎平均寿命と健康寿命の差が、県と比較し女性が高い傾向にあります。また、介護の原因として、「高齢による虚弱」に次いで「骨折・転倒」の割合が14.3%と高く、平成28年度の13.8%より0.5%増加しています。市民ワークショップでは、骨折の要因となる骨粗しょう症について、青年期からの取り組みが必要と意見がありました。

目標

< 高血圧・糖尿病対策 >

◎高血圧・糖尿病の発症・重症化する人が減る

< がん対策 >

◎がんで亡くなる人が減る

< 「骨折・転倒」の予防対策 >

◎骨折・転倒者が減る

達成要件

< 血圧・糖尿病対策 >

◎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

◎自分の身体を知るために毎年健診を受ける

◎疾病の早期発見・早期治療・重症化予防ができる

< がん対策 >

◎がん予防のために生活習慣の改善ができる

◎毎年がん検診を受ける

◎精密検査を受け、がんの早期発見・早期治療に結びつける

< 「骨折・転倒」の予防対策 >

◎早期から丈夫な骨をつくる

◎疾病の早期発見・早期治療ができる

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

生活習慣病（特に高血圧・糖尿病）の発症・重症化を予防する

血圧・血糖に関心を持ち、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組む

高血圧・糖尿病予防のための生活習慣の改善、健康づくりに取り組む

- ・ライフステージに応じた運動を取り入れる【個】
- ・減塩（薄味）の工夫【個】
- ・公民館講座の一覧表の作成【地】
- ・家族、隣近所、所属団体、医療機関等からの健診、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・セルフチェック(血圧測定)に努める・セルフチェック表の活用【個】

○人の集まる場所や企業等へ出向き、血圧に関する健康講座の実施【市】

○糖尿病に関する健康講座の実施【市】

○糖尿病予防キャンペーン【市】

○啓発の工夫(受診率公表・医療費への影響等の媒体・SNS等で発信)【市】

◆乳幼児健診時に規則正しい生活習慣の講話【市】

◆生活リズム・生活習慣病・がんに関する健康教育【学】

○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
(ニコニコ健康くらぶ)
・食事・姿勢・血管年齢チェックで自分の身体を振り返り・専門職に気軽に相談・運動指導を受けられる・生活習慣の改善・セルフメンテナンス

○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
(元気いきいき教室)
・生活改善に向けて医師や管理栄養士・運動専門家などからアドバイス

自分の身体を知るために健診(検診)を受ける

毎年継続して健診(検診)を受ける

・乳幼児健診を受ける【個】

・学校健診を受ける【個】

・毎年健診(検診)を受ける【個】

○受診率の低い対象(特に40・50歳代の働き盛り世代、隔年受診者)への受診勧奨【市】

○受診しやすい環境整備(Web予約)

◆学校健診、身体測定、運動機能健診【学】

◆ヤング健診【市】

◆特定健診【市】

◆長寿健診【市】

◆健康づくり地区推進員等による受診勧奨・声かけ【地】
◆啓発の工夫(未受診者へのダイレクトメール)【市】
◆検診時の託児の設定【市】

高血圧・糖尿病の早期発見・早期治療・生活習慣の改善ができる

高血圧・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)

・健診(検診)結果に応じて、精密検査や等を受け、生活習慣病の予防に努める【個】

◆学校健診後の受診勧奨【学】

○健診結果で血圧値が高い人への受診勧奨・保健指導の強化【市】

○健診結果で血糖値・HbA1cが高い人や腎機能低下が疑われる人への受診勧奨・保健指導の強化(糖尿病性腎症重症化予防事業)【市】

○特定保健指導初回実施の強化(集団健診会場・医療機関との連携)【市】

○アプリと連携する健康ポイントを活用した健康づくりの推進【市】

○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業(家庭訪問)
・健診結果で高血圧、血糖・HbA1c高値、腎機能低下の人への受診勧奨・保健指導

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

がんで亡くなる人が減る

がん予防のために生活習慣を改善できる。

がんになりにくい生活習慣が習得できる

- ・生活習慣の見直し(喫煙・食事・運動)【個】
- ・家族、隣近所、所属団体、医療機関等から、健康づくりに関する声かけ【家・地】
- ・がんの予防法(リスクファクターの回避:HPVワクチン接種、禁煙等)について正しい情報を知り行動できる【個】

◆乳幼児健診時に規則正しい生活習慣の講話【市】

◆生活リズム・生活習慣病・がんに関する健康教育【学】

◆保健体育の授業で喫煙に関する健康教育【学】

◆HPVワクチン接種【市】

○健康教育の工夫(企業や人の集まる場所に出向く、SNS活用等)【市】

○減塩に対する取り組み【市】

◆禁煙・分煙に対する取り組み【市】

毎年がん検診を受ける。

毎年継続してがん検診を受ける。

◆妊婦健診で子宮がん検診【市】

・毎年健診(検診)を受ける【個】

◆受診率の低い対象への受診勧奨【市】

◆企業へ検診の予約とりまとめ【市】

◆がん検診【市】

◆健康づくり地区推進員等による受診勧奨・声かけ【地】

◆啓発の工夫(受診率公表・医療費への影響等の媒体・SNS等で発信・未受診者へのダイレクトメール)【市】

◆休日検診の設定、検診時の託児の設定や、40歳の受診料の補助、集団検診のWEB予約等受けやすい環境づくり【市】

○アプリと連携する健康ポイントを活用【市】

精密検査を受け、がんの早期発見・早期治療に結びつける。

要精密検査者は必ず受診し、早期発見・早期治療に結びつける

○子宮がん検診精密検査対象者への受診勧奨の強化【市】

・がん検診で異常が見つければ、必ず受診をする【個】

・がん罹患後に活用できる制度を知る【個】

○アプリと連携する健康ポイントを活用【市】

○がん検診要精密検査者への受診勧奨強化【市】

○県と連携し、がん罹患患者が利用できる制度について周知【市】

(経済的負担の軽減と社会参加の促進)

◆境港市小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法等治療費補助金【市】

◆がん患者の社会参加支援事業(ウイッグ、補正下着購入費一部助成)【市】

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)

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

より丈夫な骨づくりのための生活習慣の改善、健康づくりに取り組む

早期から丈夫な骨をつくる

- 簡単レシピの作成など若年層に向けた骨の健康に関する啓発の実施【市・地】
- 自分でできる骨の体操の普及など丈夫な骨づくりの啓発【市・地】

・骨粗しょう症予防に取り組む【個】

・フレイル予防に取り組む【個】

- ◆フレイルチェック【地】
- ◆百歳体操【地】

骨折・転倒者が減る

介護の原因として大きい「骨折・転倒」を防ぐ

疾病の早期発見・早期治療ができる

◆骨密度検査の実施【市】

・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】

- ・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】

○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業(家庭訪問)
※フレイル(骨折・転倒)のリスクのある者【市】

評価指標

アウトカム指標
 アウトプット指標

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
標準化死亡比 5年間の平均値	(H29 ~R4) がん男性 117 がん女性 102.7 脳血管疾患男性: 121 脳血管疾患女性: 106	—	100以下	鳥取県
介護が必要となった原因のうち「骨折転倒」の割合	(R5) 14.3%	—	減少	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書
特定健診のうち、血圧値の有所見該当者の割合(男性)(国保)	(R4) 収縮: 57.7% 拡張: 34.2%	(R4) 収縮: 55.1% 拡張: 29.4%	減少	KDB システム
特定健診のうち、血圧値の有所見該当者の割合(女性)(国保)	(R4) 収縮: 54.7% 拡張: 34.2%	(R4) 収縮: 53.7% 拡張: 21.2%	減少	KDB システム
特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合(男性)(国保)	(R4) HbA1c: 37.2% 血糖値: 36.5%	(R4) HbA1c: 32.8% 血糖値: 43.4%	減少	KDB システム
特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合(女性)(国保)	(R4) HbA1c: 24.8% 血糖値: 32.5%	(R4) HbA1c: 22.2% 血糖値: 40.0%	減少	KDB システム
特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合(国保)(国保)	(R4) 男性: 30.6% 女性: 10.6%	(R4) 男性: 31.7% 女性: 11.3%	減少	KDB システム
特定健診の受診率(国保)	(R5) 29.9%	(R5) 35.4%	60%	法定報告値
特定保健指導の実施率(国保)	(R5) 18.3%	(R5) 27.5%	45%	法定報告値
人工透析新規患者数(腎症による)(国保)	(R4) 3人	—	3人以下	特定疾病療養受給者証交付台帳

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
がん検診受診率	(R5) 胃がん検診 27.5% 大腸がん検診 28.8% 肺がん検診 30.2% 乳がん検診 18.7% 子宮がん検診 26.6%	(R5) 胃がん検診 26.0% 大腸がん検診 28.7% 肺がん検診 29.1% 乳がん検診 15.4% 子宮がん検診 24.6%	50%	地域保健・健康増進事業 報告
がん検診精密検査受診率	(R5) 胃がん検診 84.1% 大腸がん検診 75.6% 肺がん検診 88.0% 乳がん検診 95.3% 子宮がん検診 80.9%	(R3) 胃がん検診 84.8% 大腸がん検診 85.4% 肺がん検診 91.7% 乳がん検診 95.7% 子宮がん検診 87.5%	95%	地域保健・健康増進事業 報告
骨密度検査の受診率	(R5) 19.7%	—	増加	—
骨密度検査精密検査受診率	(R5) 62.9%	—	100%	—
普段から意識して血圧測定を行っている人の割合	(R5) 37.7%	—	増加	健康づくりに関するアンケート
自分の適性体重を知っている人の割合	(R5) 63.8%	—	増加	健康づくりに関するアンケート

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
検診の予約企業数	(R5) 27 事業所	—	増加	—
検診の啓発回数・人数	(R5) 44 回 10,919 人	—	増加	—