

# とっとり市民健康プラン2026

～第5期鳥取市健康づくり計画・第4次鳥取市食育推進計画  
・第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画～

概要版

## とっとり市民健康プラン2026とは

鳥取市では、平成18（2006）年3月に、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として「とっとり市新元気プラン（現「とっとり市民元気プラン」）」を策定し、これまで、市民、関係機関・団体、行政等が協働で生涯を通じた健康づくりを推進してきました。

また、平成21（2009）年3月には、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、「鳥取市食育推進事業実施計画（現「鳥取市食育推進計画」）」を策定し、市民一人ひとりが自然の恵みに感謝し、正しい知識と選ぶ力、健康的な食習慣を身につけるとともに豊かな食文化を継承していくことができるよう食育を推進してきました。

自死対策においては、平成28（2016）年の自殺対策基本法の改正による市町村自殺対策計画策定の義務化に伴い、平成31（2019）年3月に「いのち支える鳥取市自死対策推進計画」を策定し、「誰も自死に追い込まれることのない鳥取市」の実現を目指して、様々な自死対策の取組を推進してきました。

少子高齢化の進展や人口減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、多様な働き方等により変化する社会とともに多様化・複雑化する健康課題を解決するため、本市のここから健康づくりの総合的な指針として、「第5期鳥取市健康づくり計画」「第4次鳥取市食育推進計画」「第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画」を統合し、「とっとり市民健康プラン2026」を策定しました。

## 基本理念

### 市民一人ひとりが生涯を通じて、その人らしく健康で豊かな人生を送れること

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じ、誰一人取り残さない健康づくりと、より実効性をもつ取組の推進により、健康寿命の延伸及び誰も自死に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

## 計画の期間

令和8(2026)年度から令和12(2030)年度までの5年間を計画期間とします。最終年度に、それまでの取組の評価及び見直しを行い次期計画につなぎます。社会情勢の変化や制度等の改正、本市の現状の変化等により、適宜、内容について見直しを行う場合があります。

### プランの 特徴①

健康に関するお伝えしたい情報をコラムにして掲載しています。

**家庭で実践！災害時の食の備え**

**なぜ必要??** 発災直後は、避難生活を余儀なくされる場合があり、食糧などの必要な物資を自ら購入できない、支援物資もすぐには届かない可能性があります。また、仮に物資が届いたとしても、必ずしも希望のものが手に入るとは限りません。

**どのくらい必要??** 最低3日分(理想は7日分) × 家族の人数

**ローリングストックを実践しよう**

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

どんな時でも、健康に配慮した食事を心がけよう

### プランの 特徴②

健康づくりに取り組みやすいよう、取組内容を「市民」「地域・関係機関等」「市」に分けて記載しています。

第2章 健康づくりの推進【第5期鳥取市健康づくり計画】  
第3節 生涯を通じた健康づくり

#### 【取組②】受動喫煙防止の環境整備

##### 市民

- 禁煙・分煙スペースでのマナーを守りましょう。
- 家庭内でも周囲の状況に配慮して受動喫煙を避けましょう。

##### 地域・関係機関等

- 喫煙者に、妊産婦や子どもへの受動喫煙防止の重要性について普及啓発を行います。
- 分煙・禁煙など受動喫煙対策の充実に努めます。
- 喫煙マナーを周知し、人が集まる場所での禁煙・分煙を推進します。

##### 市

- 健康教室、イベント等の機会を通じて、受動喫煙に関する知識の普及を図ります。
- 地域・企業・関係機関等と連携し、受動喫煙の防止に関する意識の啓発や人が集まる場所の禁煙・分煙を促進します。

計画の内容はこちらから▼

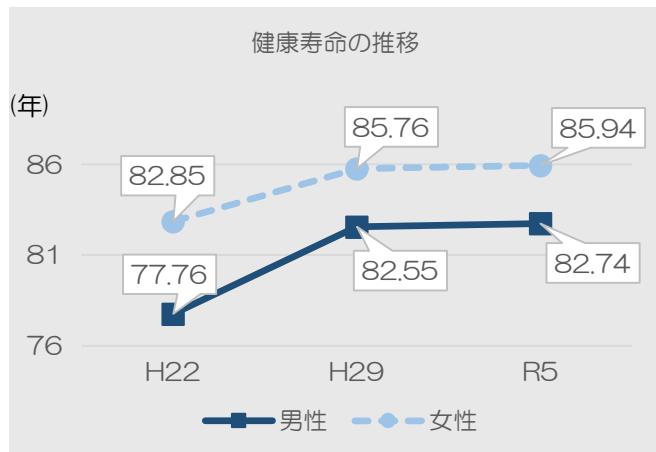
とっとり市民健康プラン2026



第5期鳥取市健康づくり計画

健康寿命の現状

男性、女性とも健康寿命は延伸しています。



**健康寿命とは?**「日常生活動作が自立している期間」をいいます。鳥取市では、介護保険の要介護度2~5を不健康(要介護)な状態とし、それ以外を日常生活が自立していると定義して健康寿命を算定しています。

死亡率が最も高いのが、「悪性新生物(がん)」で、全体の23.4%をしめています。三大死因とされている「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」をあわせると約5割となります。

順位	死因別	割合
1	悪性新生物(がん)	23.4%
2	心疾患	13.7%
3	脳血管疾患	8.4%

(資料：鳥取県人口動態統計調査)

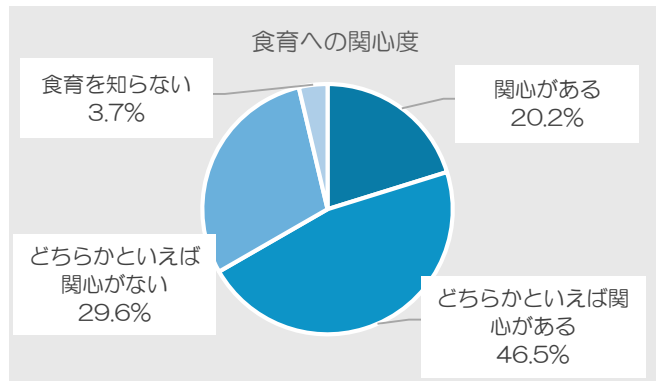
生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に関与します。主な病気として、新性悪生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などがあります。

- ☞定期的に健診を受けること
- ☞健康的な生活習慣を身につけて取り組むことが大切です。

第4次鳥取市食育推進計画

食育の現状

食育への関心度については、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」が約6割で、全国(80.8%)と比較すると低い傾向にあります。



**食育とは**、生涯にわたり様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが出来る人を育てることとされています。

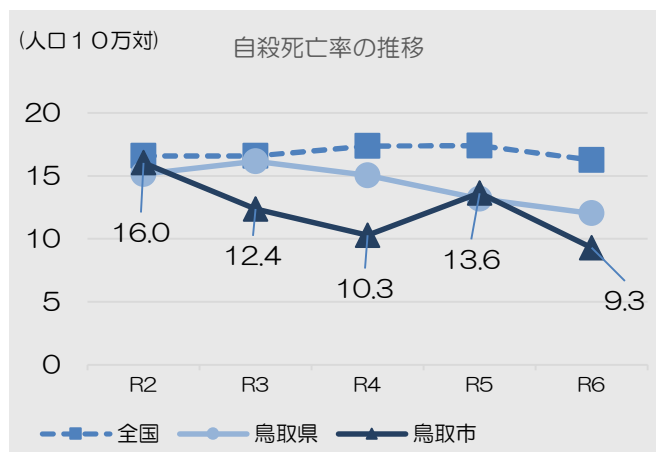
食は栄養や健康増進に加え、こころも健康な生活を送るために、食育で育てたい力があります。

- ☞食べ物の選択や食事づくりができる
- ☞食でつながる豊かな心
- ☞日本の食文化を理解し伝えることができる
- ☞食べ物やつくる人への感謝の心を習得できるよう取り組むことが大切です。

第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画

自死の現状

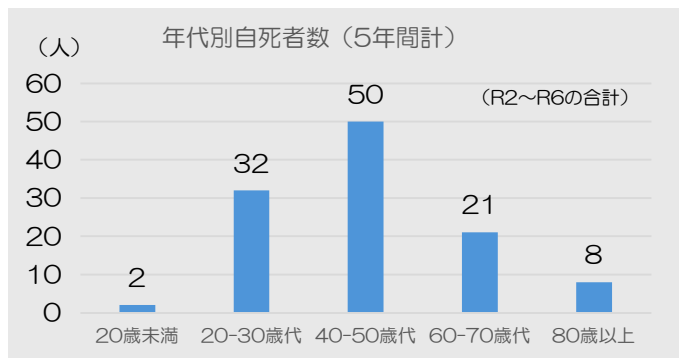
本市の令和6年の自死者数は17人でした。自殺死亡率(人口10万人当たり)は9.3で、全国値を下回っています。



(資料：「自殺統計」(警察庁)を基に作成)

年代別自死者数(過去5年間)

過去5年間の自死者数(合計)を年代別にみると、40~50歳代の中高年が最も多く、次いで、20~30歳代となっています。20歳未満は少数である一方、60歳以上の高齢者も一定数みられます。



(資料：「自殺統計」(警察庁)を基に作成)

# 第5期鳥取市健康づくり計画

市民の皆さん一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、8つの分野とライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点でまとめています。

一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域、関係機関・団体、行政等が連携して健康づくりを支える社会環境を整備することで「一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち」の実現を目指します。

めざすすがた

一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち

施策の体系と目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

【目標】健康寿命(日常生活活動が自立している期間)を延ばしましょう



生活習慣病の発症と重症化予防

健康づくりを支える社会環境の整備

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

●生活習慣病の発症と重症化予防

こころとからだの健康づくり

分野① 栄養・食生活

【目標】健康的な食習慣を身につけましょう

分野② 身体活動・運動

【目標】体を動かし、運動を習慣にしましょう

分野③ こころの健康(休養・睡眠・ストレスの対処)

【目標】十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう

分野④ 喫煙

【目標】禁煙・分煙に取り組みましょう

分野⑤ 飲酒

【目標】健康に配慮した飲酒を心がけましょう

分野⑥ 歯と口腔の健康

【目標】歯と口の健康を保ちましょう

疾病の早期発見・早期対策

分野⑦ がん

【目標】がん検診を受けて、がんの早期発見と早期治療に取り組みましょう

分野⑧ 生活習慣病(糖尿病・循環器病・COPD)

【目標】生活習慣病を予防しましょう

●健康づくりを支える社会環境の整備

地域や職域で行う健康づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持向上

自然に健康になれる環境づくり

●ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子どもの健康

女性の健康

働く世代の健康

高齢期の健康

8つの分野別に目標を定め健康づくりに取り組みます

①栄養・食生活、②身体活動・運動、③こころの健康、④喫煙、⑤飲酒、⑥歯と口腔の健康、⑦がん、⑧生活習慣病の8つの分野別に目標を定め、健康づくりの取り組みを進めます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに取り組みます

妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期のライフステージに応じた取組を進め、特に、子ども・女性・働く世代・高齢期の健康づくりを重点的に取り組みます。

## 第4次鳥取市食育推進計画

一人ひとりが食の大切さを考え、健康で心豊かな生活が送れるよう、市民、地域、行政、関係機関・団体等が連携して食育推進に取り組み、「食を通して健全で豊かな心身を育むまち」の実現を目指します。

めざすすがた

食を通して健全で豊かな心身を育むまち

基本施策

### 1 健康づくりにつながる食育

第5期鳥取市健康づくり計画 ①栄養・食生活

### 2 食を通して地域とつながり、豊かなところを育む食育

食でつながり豊かなところを育むの取組

### 3 地域の恵みに感謝し、安心安全な食をつなぐ食育

地産地消の取組

### 4 食の循環や環境を意識した食育

食品ロス削減の取組、食品の再生の取組



シオとらん。適塩イメージキャラクター

## 第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画

市民一人ひとりを大切に、地域全体で見守り・支え合う体制のもと、行政、関係機関・団体等が連携し複層的に自死対策に取り組み、「誰も自死に追い込まれることのないまち」の実現を目指します。

めざすすがた

誰も自死に追い込まれることのないまち

基本施策

### 1 生きることの促進要因への支援

自己肯定感や人とのつながり、危機回避能力等を高める取組

### 2 自死対策を支える人材育成

身近な人の変化に気づき、声をかけ、支援につなぐ人材育成の取組

### 3 住民への知識の普及啓発の強化

心の相談窓口の周知や精神疾患への理解を深める普及啓発の取組

### 4 地域におけるネットワークの強化

地域の関係機関が連携し、切れ目ない支援を行う体制づくりの取組

重点施策

- ①働き盛り世代への支援
- ②高齢者への支援
- ③生活困窮者への支援



「眠れていますか？睡眠キャンペーン」  
イメージキャラクター スーミン

指標	目標値(令和12年)
自死者数	減少
自殺死亡率 (人口10万対)	減少

国は、自殺総合大綱において、「令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる」ことを目標としています。本市においては、地域の実情や取組成果を踏まえつつ、令和12年までに自殺死亡率の着実な減少を図ることとします。

### とっとり市民健康プラン2026 【概要版】

～第5期鳥取市健康づくり計画・第4次鳥取市食育推進計画・第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画～  
令和8年(2026)年3月  
発行者／鳥取市

計画の内容はこちらから▼



問合せ先／<第5期鳥取市健康づくり計画・第4次鳥取市食育推進計画>

健康こども部鳥取市保健所健康づくり推進課  
〒680-0845 鳥取市富安2丁目138-4  
電話 (0857) 30-8581 FAX (0857) 20-3964  
Eメール: kenkodukuri@city.tottori.lg.jp

<第3期いのち支える鳥取市自死対策推進計画>

健康こども部鳥取市保健所保健医療課心の健康支援室  
〒680-0845 鳥取市富安2丁目138-4  
電話 (0857) 22-5616 FAX (0857) 20-3962  
Eメール: kokoro-support@city.tottori.lg.jp