

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1節 計画の基本的な考え方

本市では、第4期計画の基本的な考え方を承継しつつ、国の「健康日本21（第三次）」で示された「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチ¹を踏まえた健康づくり」という基本的な方向のもとに、健康寿命のさらなる延伸に向けて、今後さらに進展する高齢化に伴う健康課題や生活習慣病の発症及び重症化予防などに対応するため健康づくりの取組を推進し、市民、地域、関係機関・団体、行政が連携し「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。

1 めざすすがた

一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち

2 施策の体系



¹ ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。

第2節 これまでの評価（第4期計画）

第4期鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2021」（計画期間：令和3～7年度）では、目標と指標及びその目標値を定め、目標達成に向けて取り組んでまいりました。

その結果、全指標74項目のうち、目標を達成した指標が20項目（27.0%）、改善した指標21項目（28.4%）となり、合わせて41項目（55.4%）の指標で一定の改善が見られました。

表1 第4期計画の目標達成状況

達成度の判定区分	計 (%)	健康寿命	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	喫煙・飲酒	歯と口の健康	疾病の早期発見 早期対策	地域で健康づくり
A (達成)	20 (27.0)	1	-	3	1	1	9	5	-
B (改善)	21 (28.4)	-	6	1	3	6	4	1	-
C (変化なし)	12 (16.2)	-	2	1	4	2	-	3	-
D (悪化)	19 (25.7)	-	2	1	4	3	3	5	1
*** (判定なし)	2 (2.7)	-	1	-	-	1	-	-	-
合計	74	1	11	6	12	13	16	14	1

<判定区分の基準>

- A : 達成 (目標値達成)
- B : 改善 (目標値には達成していないが改善傾向、改善率10%以上)
- C : 変化なし (改善率±10%)
- D : 悪化 (改善率-10%以下)
- *** : 判定なし

(参考) 第4期健康づくり計画 健康づくりの目標

- | | |
|---|---|
| <p>1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小</p> <p>2 生活習慣病の発症と重症化予防</p> <p>(1) 栄養・食生活</p> <p>(2) 身体活動・運動</p> <p>(3) 休養・こころの健康</p> <p>(4) 喫煙・飲酒</p> <p>(5) 歯と口の健康</p> <p>(6) 疾病の早期発見・早期対策</p> <p>①がん</p> <p>②糖尿病・循環器疾患・COPDなどの生活習慣病対策</p> <p>3 地域で健康づくりを推進するための取り組み</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・健康寿命（日常生活動作が自立している期間）を延ばしましょう ・健康的な食習慣をつくりましょう ・楽しく運動しましょう ・みんなで気にかけて支え合う環境をつくり、こころの健康を保ちましょう ・禁煙をすすめましょう ・適正飲酒を守りましょう ・歯と口の健康を保ちましょう ・がん検診を受けて、がんの早期発見と早期治療に努めましょう ・特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう ・地域で健康づくりに取り組む機運を高め、実践しましょう |
|---|---|

第4期健康づくり計画 分野別評価（目標達成状況）

A：目標値達成	B：目標値は達成していないが改善傾向
C：変化なし	D：悪化
	***：判定なし

生涯を通しての健康づくり

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

●健康づくりの目標：健康寿命（日常生活動作が自立している期間）を延ばしましょう

具体的目標	評価指標	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
生活習慣病の発症と重症化を予防する	健康寿命の延伸 (日常生活動作が自立している期間の延伸)	健康寿命 (H29) 男 82.55年 女 85.76年	健康寿命 (R5) 男 82.74年 女 85.94年	延伸	A	-

2 生活習慣病の発症と重症化予防

(1) 栄養・食生活

●健康づくりの目標：健康的な食習慣をつくりましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1) 全てのライフステージで栄養バランスのとれた食事を心がける	主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている人の割合	(参考値) バランスのとれた食事を1日2回以上心がけている 58.3%	62.0%	53.3%	70%以上	D	健康づくりに関するアンケート
(2) 自分の体を大事にする食べ物を選ぶ	朝食を毎日とる人の割合	-	3歳 94.8%	-	3歳 100%	***	小学生、健康づくりに関するアンケート
		小学生 94.5%	小学生 91.6%	小学生 92.2%	小学生 95%以上	B	
		男 72.2%	男 77.7%	男 81.0%	男 85%以上	B	
		女 84.1%	女 85.8%	女 88.2%	女 90%以上	B	
野菜を毎日食べる人の割合	男 54.7%	男 64.4%	男 74.3%	男 80%以上	B	健康づくりに関するアンケート	
	女 76.1%	女 80.3%	女 82.7%	女 85%以上	B		
塩分をとりすぎないように気をつける人の割合	男 40.5%	男 39.6%	男 40.5%	男 50%以上	C	健康づくりに関するアンケート	
	女 65.3%	女 63.5%	女 60.9%	女 70%以上	D		
甘い飲み物をほとんど飲まない子どもの割合	1歳 6か月児 51.0%	1歳 6か月児 51.5%	1歳 6か月児 51.3%	1歳 6か月児 60%以上	C	1歳6か月児健診、3歳児健診問診票	
	3歳児 -	3歳児 38.2%	3歳児 41.5%	3歳児 50%以上	B		

(2) 身体活動・運動

●健康づくりの目標：楽しく運動をしましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)運動習慣をつくる	運動習慣のある人の割合	20.4%	17.9%	46.0%	25%以上	A	小学生、健康づくりに関するアンケート
(2)日常生活の中で意識して身体を動かす	ウォーキングをしている人の割合	44.9%	47.6%	59.8%	50%以上	A	
	※運動習慣のある人に占める割合 身体を使った運動や遊びをしている子どもの割合	-	82.9%	88.4%	90%以上	B	
(3)しゃんしゃん体操を知り、継続する	できるだけ身体を動かすようにしている人の割合	43.9%	44.8%	68.2%	50%以上	A	
	しゃんしゃん体操を知っている人の割合	30.4%	37.0%	35.4%	50%以上	D	
	しゃんしゃん体操を継続している65歳以上の人の割合	2.7%	1.4%	1.1%	5%以上	C	

(3) 休養・こころの健康

●健康づくりの目標：みんなで気にかけて支えあう環境をつくり、こころの健康を保ちましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)ライフステージに応じた十分な睡眠と休養をとることができる	夜10時以降に就寝する子どもの割合 (1歳6か月児・3歳児)	1歳6か月児 24.1%	1歳6か月児 18.7%	1歳6か月児 16.9%	1歳6か月児 15%以下	B	1歳6か月児健診、3歳児健診問診票
(2)1人で悩みを抱えこむことなく、誰かに相談できる		3歳児 42.4%	3歳児 34.3%	3歳児 34.1%	3歳児 30%以下	C	
	夜11時以降に就寝する子どもの割合	5.7%	11.6%	12.2%	3%以下	C	小学生、健康づくりに関するアンケート
	睡眠による休養がとれている人の割合	77.5%	77.4%	74.8%	80%以上	D	
	悩みやストレスがあった時解消することができる人の割合	84.8%	86.3%	86.2%	90%以上	C	
	悩みの相談相手がいる人の割合	90.7%	89.2%	89.1%	95%以上	C	
	身近な人のうつ病のサインに気づいた時、何もしない人の割合	6.2%	11.6%	7.4%	10%以下	A	
	こころの相談場所を知っている人の割合	37.0%	44.0%	50.9%	80%以上	B	

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2節 これまでの評価（第4期計画）

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(3)家族や地域で温かい人間関係を作り、孤立を防ぐことができる	近所の人に自分からあいさつをする人の割合 (小学生・成人)	(参考値) 近所の人に自分からあいさつする人の割合 小学生 69.2%	小学生 63.9%	小学生 61.5%	小学生 80%以上	D	健康づくりに関するアンケート
		成人 —	成人 85.5%	成人 84.7%	成人 90%以上	D	
	近所の付き合いがない人の割合	11.4%	9.5%	15.3%	8%以下	D	
	家族とのコミュニケーションに満足な人の割合	86.2%	85.4%	86.7%	90%以上	B	小学生、健康づくりに関するアンケート

(4) 喫煙・飲酒

●健康づくりの目標：①禁煙をすすめましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)妊産婦の喫煙者を減らす	妊産婦の喫煙者の割合	妊婦 1.9%	妊婦 1.5%	妊婦 1.6%	妊婦 0%	C	妊娠届出時アンケート、6か月児健診問診票
(2)未成年者がたばこの害について理解し、未成年者の喫煙率をゼロにする		産婦 2.4%	産婦 3.1%	産婦 2.9%	産婦 0%	C	
(3)成人の喫煙者を減らす(禁煙したい者が喫煙を止める)	成人の喫煙者の割合	男 34.0%	男 24.1%	男 21.4%	男 20%以下	B	健康づくりに関するアンケート
		女 4.8%	女 4.0%	女 4.4%	女 3%以下	D	
(4)受動喫煙を防ぐ環境をつくる	たばこの害について知っている子どもの割合	92.4%	91.5%	92.5%	95%以上	B	小学生アンケート
	小学6年生の喫煙経験者の割合	0.6%	0.2%	-	0%	***	
(4)受動喫煙を防ぐ環境をつくる	小学生の前で家族が喫煙する家庭の割合	28.9%	26.3%	20.2%	20%以下	B	健康づくりに関するアンケート
	家庭内での喫煙場所は室内の割合	59.5%	54.1%	56.9%	40%以下	D	

※令和4(2022)年4月1日施行の民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられています。第4期計画中の「未成年者」については、20歳未満の者をいいます。

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2節 これまでの評価（第4期計画）

●健康づくりの目標：②適正飲酒を守りましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒者の割合	0.9%	0.3%	0.1%	0%	B	3～4か月児健診問診票
(2)未成年者がアルコールの健康への影響について理解できる	生活習慣病のリスクを高める量（男性2合以上、女性は1合以上）を毎日飲酒している者の全体に占める割合	男	男	男	男	A	健康づくりに関するアンケート
		10.2%	11.0%	8.1%	10%以下	B	
(3)成人の適正飲酒（頻度・量）の定着	「飲酒が子どもの身体に悪い」ことを知っている子どもの割合	71.6%	78.3%	73.5%	80%以上	D	小学生アンケート
	小学6年生の飲酒経験ありの割合	-	13.0%	9.5%	0%	B	

※令和4（2022）年4月1日施行の民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられています。第4期計画中の「未成年者」については、20歳未満の者をいいます。

(5) 歯と口の健康

●健康づくりの目標：歯と口の健康を保ちましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)子どもの頃から歯みがき習慣を身につける	仕上げ磨きをする保護者の割合（1歳6か月児）	71.5%	69.2%	67.4%	73%以上	D	1歳6か月児健診問診票
	むし歯のない3歳児の割合	83.8%	92.4%	94.9%	95%以上	B	3歳児歯科健診結果
(2)歯科健診を受ける	寝る前に必ず歯みがきをする人の割合	小学生	小学生	小学生	小学生	A	小学生、健康づくりに関するアンケート
		85.0%	88.8%	92.5%	92%以上	B	
(3)生涯を通じて自分の口で食べることができる	むし歯のない小学6年生の割合	51.4%	62.7%	66.0%	65%以上	A	学校歯科健診結果
	歯ブラシ以外の清掃用具を使用する成人の割合	30.2%	46.6%	52.9%	50%以上	A	健康づくりに関するアンケート
	過去1年間に歯の検診を受けている成人の割合	-	-	59.2%	45%以上	A	
	かかりつけの歯科医を持つ成人の割合	67.9%	78.0%	80.9%	80%以上	A	
	80歳代で20本以上、自分の歯がある人の割合	22.3%	12.5%	47.4%	25%以上	A	
	60歳代で24本以上、自分の歯がある人の割合	28.2%	36.5%	69.3%	50%以上	A	
	よく噛んで食べている人の割合	小学生	小学生	小学生	小学生	B	小学生、健康づくりに関するアンケート
		42.6%	43.6%	44.9%	50%以上	D	
80歳代で半年前に比べて固い物が食べにくくなった人の割合		-	R2.7～8月 70歳代	70歳代	70歳代	D	後期高齢者健診問診票
			16.2%	21.6%	15%以下		
			R2.7～8月 80歳代	80歳代	80歳代	B	
			31.3%	27.5%	20%以下		

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2節 これまでの評価（第4期計画）

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
	地域での歯の学習会の実施回数	乳幼児 30回	乳幼児 24回	乳幼児 28回	乳幼児 26回以上	A	歯科教育 実施回数
		成人 16回	成人 13回	成人 16回	成人 16回以上	A	

(6) 疾病の早期発見・早期対策

●健康づくりの目標：①がん検診を受けて、がんの早期発見と早期治療に努めましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)定期的にがん検診を受け、要精密検査の場合は必ず精密検査を受診する	75歳未満年齢調整死亡率 ² 悪性新生物(がん) (人口10万対)	(H25) 男 117.9 女 57.4 計) 86.3	(H29) 男 111.0 女 67.5 計) 88.7	(R5) 男 150.4 女 78.4 計) 112.5	減少	D	人口動態統計
(2)がん予防に有効な生活習慣を知り、生活習慣を改善する	がん検診受診者数 (69歳以下受診率)	/	/	/	/	/	鳥取市 がん検診結果
	胃がん検診	36.5%	35.9%	33.9%	50% 以上	D	
	肺がん検診	37.7%	35.5%	31.2%		D	
	大腸がん検診	39.2%	38.0%	33.8%		D	
	子宮頸がん検診	50.5%	61.2%	67.6%		A	
	乳がん検診	48.9%	57.2%	54.9%		A	
	がん検診精密検査受診率 ³	(H25)	(H30)	(R5)	/	/	
	胃がん検診	89.5%	91.6%	96.5%	92% 以上	A	
	肺がん検診	92.2%	94.1%	89.9%		B	
	大腸がん検診	78.3%	78.1%	77.9%		C	
子宮頸がん検診	94.1%	93.4%	92.3%	A			
乳がん検診	92.2%	97.8%	98.1%	A			

² 年齢調整死亡率：年齢構成の違いに影響されない比較をするため年齢構成を調整した死亡率。令和元年まで年齢調整死亡率の基準人口は昭和60年モデル人口を使用していたが、令和2年から平成27年モデル人口を使用。

³ がん検診精密検査受診率：地域保健報告に基づいた鳥取市が実施しているがん検診の精密検査結果受診率。

●健康づくりの目標：②特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう

具体的目標	評価指標	平成27年	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)年1回の特定健診を受ける	特定健診受診率	31.0%	34.8%	(R5) 35.7%	60%	C	法定報告
(2)メタボリックシンドロームや糖尿病等を予防、改善する	特定保健指導利用率	42.3%	37.6%	(R5) 29.5%	60%	D	
(3)生活習慣の改善と早期の適切な治療により、生活習慣病の重症化を防ぐ	COPDの認知度の向上	-	37.4%	39.4%	60%	C	健康づくりに関するアンケート

3 地域で健康づくりをするための取り組み

●健康づくりの目標：地域で健康づくりに取り組む機運を高め、実践しましょう

具体的目標	評価指標	令和2年	令和7年 現状	令和7年 目標値	達成度	出典
(1)市民が自身の健康に関心を持ち、健康づくりができる環境を整備する (2)健康づくりを通して、地域のつながりを強める	地域のつながりの強化 (居住地等でお互いに助け合っていると思う人の増加)	(参考値) 近所で困った時に相談ののったり世話をし合う人の割合 8.2%	(参考値) 近所で困った時に相談ののったり世話をし合う人の割合 6.8%	増加	D	健康づくりに関するアンケート

第3節 生涯を通しての健康づくり

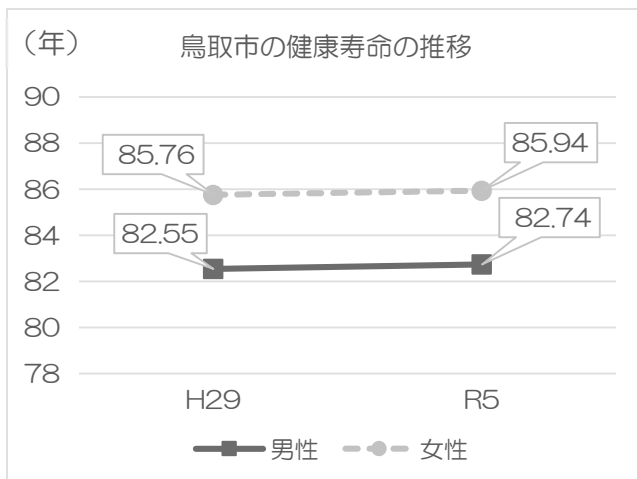
1 健康寿命⁴の延伸と健康格差の縮小

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。健康日本21（第三次）では、全ての国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、社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現されるべき方向性として位置づけられています。

今後の高齢化の進展および疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持および向上等により、健康寿命の延伸を実現することや、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差の縮小を実現することが求められています。

この計画であげられるすべての取組が健康寿命の延伸・健康格差の縮小に資するものであり、本計画を推進し、進捗を管理していくことで健康寿命の延伸を目指します。

■現状・課題



(参考) 令和4（2022）年健康寿命

	男性	女性
全国	72.57年	75.45年
鳥取県	72.89年	74.97年

国民生活基礎調査と生命表を基礎調査として「日常生活に制限のない期間の平均」を算定。

■健康づくりの目標

健康寿命（日常生活動作が自立している期間）を延ばしましょう

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
健康寿命の延伸 (65歳以上の平均自立期間の延伸)	健康寿命 (H29) 男 82.55年 女 85.76年	健康寿命 (R5) 男 82.74年 女 85.94年	延伸	-

⁴ 健康寿命：「日常生活動作が自立している期間の平均」をいう。都道府県は、国民生活基礎調査と生命表を基礎調査として「日常生活に制限のない期間の平均」を算定。市町村においては、同等の方法で算出が困難なため、鳥取市独自に健康寿命を算出。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。

2 生活習慣病の発症と重症化予防

がん、循環器病⁵、糖尿病、COPDなどの生活習慣病は、我が国の死因の約6割を占め、今後もさらに増加すると予想されています。健康日本21（第三次）では、これら疾患への対策として、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進すべきであるとしています。

栄養・食生活、身体活動・運動、こころの健康（睡眠・休養・ストレスの対処）、喫煙、飲酒、歯と口腔の健康に関する生活習慣を改善する一次予防のほか、疾病の早期発見・早期治療により病気の重症化を防ぐことで、健康寿命の延伸を目指します。

（1）こころとからだの健康づくり

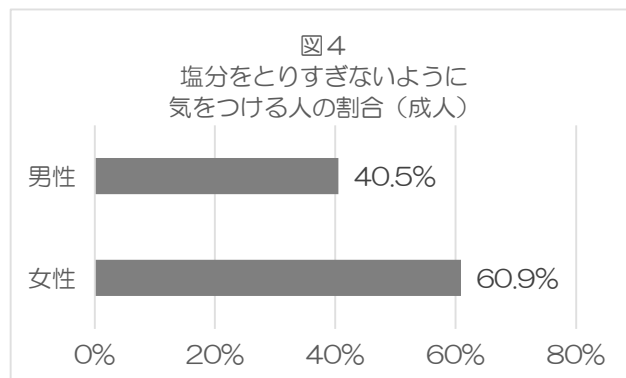
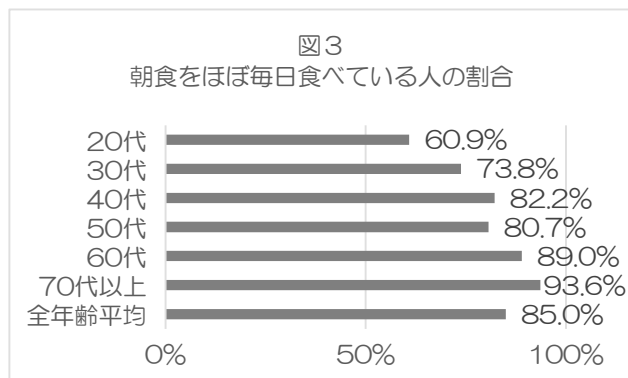
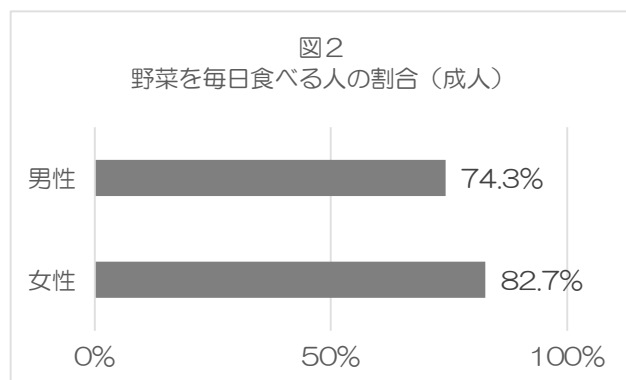
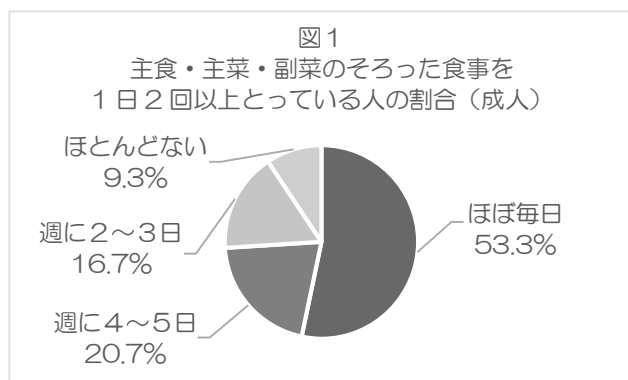
① 栄養・食生活

健全な栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康的な生活を送るために欠くことのできない営みです。多くの生活習慣病との関連が深く、その予防のためには、自らの健康状態やライフステージに合わせて、元気な体づくりのための食品や量を選択する知識を身につけることが大切であり、その習得のための環境づくりが必要です。

■現状・課題

「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上（ほぼ毎日）とっている人の割合」は、約5割で減少傾向にあります。（図1）「野菜を毎日食べる人の割合」「塩分をとりすぎないように気をつける人の割合」は、女性のほうが高い割合となっています。（図2、4）「朝食をほぼ毎日食べている人の割合」は、20歳代から30歳代が成人全体の平均より大きく下回っています。（図3）

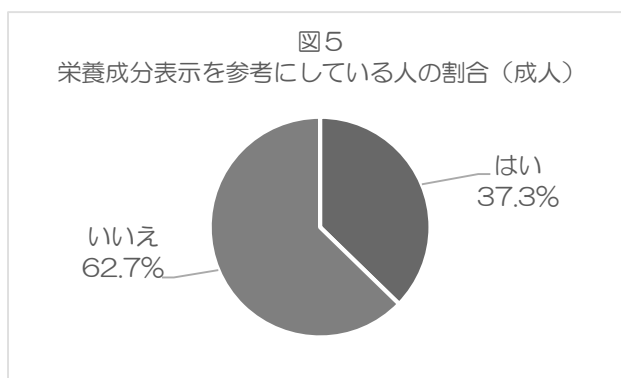
正しい食習慣の確立は、生活習慣病予防の要となります。子どもの頃から生活リズムを整え、正しい食習慣を身につけることが大切です。



⁵ 循環器病：代表的なものとして心血管疾患（心筋梗塞、心不全など）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）などがある。

「栄養成分表示を参考にしている人の割合」は約4割であり、半数以上の方が栄養成分表示を参考にしていないことが分かります。(図5)

ライフステージの変化に合わせて必要な栄養素について知ることや、塩分や糖分の適切な摂取量について理解し、日常生活の中で意識していくことが重要です。



■健康づくりの目標

健康的な食習慣を身につけましょう

【取組】生涯を通じた健康を支える食生活の推進

🏠 市民

- 主食・主菜・副菜をそろえるなど、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 1日3食規則正しく食べる習慣を身につけ、実践しましょう。
- 野菜や果物を摂取し、塩分を控え、薄味を心がけましょう。
- ライフステージに応じた食生活の知識を習得し、実践しましょう。

👥 地域・関係機関等

- 栄養及び正しい食生活について学習の機会を提供します。
- 生活習慣病予防を実践できる講習会や調理実習の場を提供します。

🏢 市

- 適切な食習慣やバランスの良い食事について、普及啓発を行います。
- 野菜や果物の適量摂取や適塩⁶について、普及啓発を行います。
- 食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)などの機会に、規則正しい食生活や適塩等の取組を推進します。
- 学校・地域・企業・関係機関等と連携し、食と健康に関する正しい知識の普及啓発や食環境づくりを推進します。

⁶ 適塩：個々の状況に合わせて適切な塩の量を摂取することを目指す考え方。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
主食・主菜・副菜のそろった食事を 1日2回以上とっている人の割合	62.0%	53.3%	70%以上	健康づくりに関するアンケート
朝食をほぼ毎日とる人の割合(20～ 30歳代)	(参考値) 男 77.7% 女 80.3%	成人 85.0% 20代 60.9% 30代 73.8%	成人 90%以上 20代 80%以上 30代 80%以上	
野菜を毎日食べる人の割合	男 64.4% 女 80.3%	男 74.3% 女 82.7%	男 85%以上 女 90%以上	
塩分をとり過ぎないように気をつ ける人の割合	男 39.6% 女 63.5%	男 40.5% 女 60.9%	男 50%以上 女 70%以上	

食生活に栄養成分表示を活用しましょう

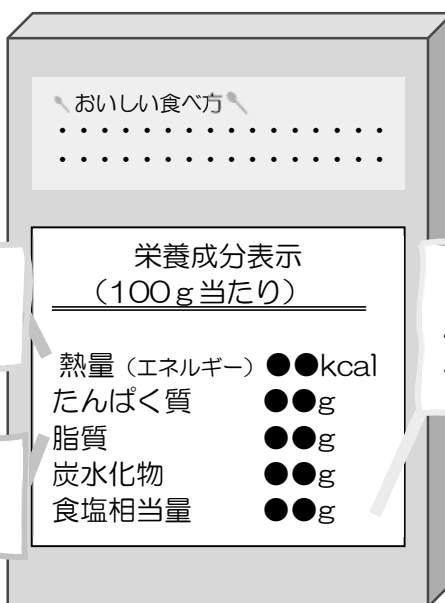
栄養成分表示ってなに??

容器包装に入れた加工食品などには、熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量(義務表示)などの栄養成分の含有量が表示されています。

栄養成分表示を活用すると、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかを知ることができ、摂取不足や摂り過ぎを防ぐのに役立てられます。

肥満ややせの予防のため
食品のエネルギー量をチェック

たんぱく質、脂質、炭水化物の
量を見て食事の質をチェック



高血圧予防や
血圧管理のため
食塩相当量をチェック



鳥取市適塩
イメージキャラクター

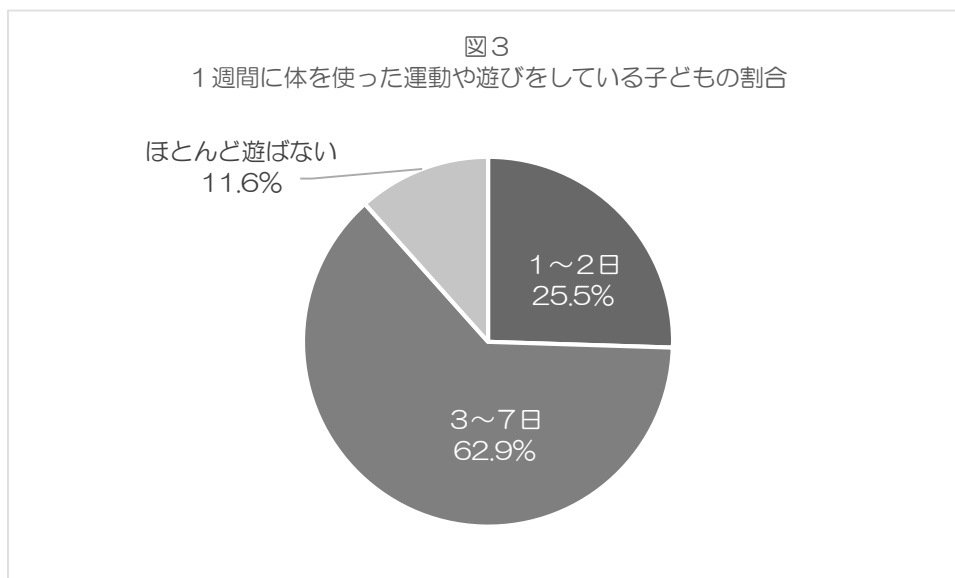
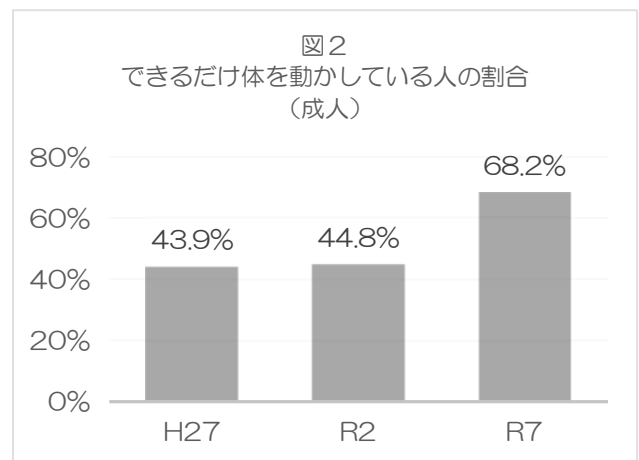
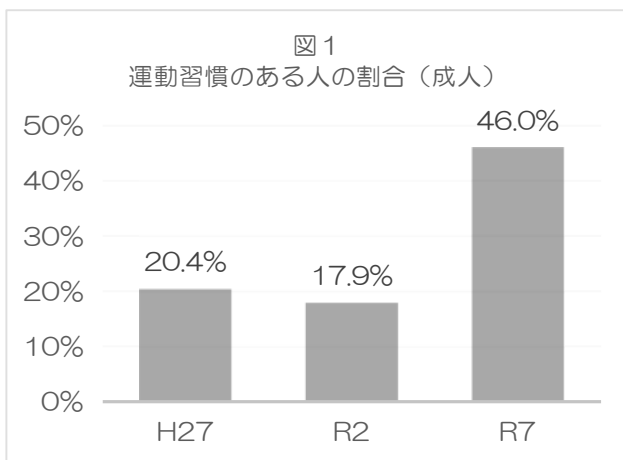
② 身体活動・運動

身体活動⁷量や運動量を増やすことは、循環器病やがんなどの生活習慣病発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などとも関係することが明らかになっています。また、子どもの頃から体を動かすことによる体づくりも大切です。身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に認知され、実践されることが重要です。

■現状・課題

「運動習慣のある人の割合」「できるだけ体を動かしている人の割合」は増加しており、目標値を上回っています。(図1、2) 一方、「1週間にどれくらい体をつかった運動や遊びしているか」については、約4割の小学生が「ほとんど遊ばない」「1～2日」と回答しています。(図3)

子どもの頃から、身体活動や運動に関する正しい知識を習得し、体を動かす習慣を定着させることが必要です。また、運動するきっかけとなるような情報や機会の提供、環境づくりを関係機関・団体等と連携を図りながら推進することが必要です。



⁷ 身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のこと。身体活動には、生活活動（身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動）と運動（身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的を実施する活動）がある。

■健康づくりの目標

体を動かし、運動を習慣にしましょう

【取組①】身体活動・運動に関する知識の普及・啓発

市民

- 身体活動や運動に関する正しい知識を身につけましょう。
- 日常生活の中で意識して積極的に身体を動かしましょう。
- 好きな運動やスポーツを見つけて楽しみましょう。

地域・関係機関等

- 取り組みやすい身体活動や運動に関する知識の普及啓発に努めます。
- 運動イベントの開催などにより、運動の楽しさを伝えます。

市

- 学校・地域・企業・関係機関等と連携し、生活習慣病予防や介護予防など、身体活動や運動の効果について、正しい知識の普及を行います。
- 体を動かす必要性や体を使って遊ぶことの楽しさについて啓発を行います。

【取組②】運動のできる体制・環境づくり

市民

- ウォーキングや運動イベント等を活用し、体を動かしましょう。

地域・関係機関等

- 地域や関係団体等が連携し、やってみよう！でー（day）⁸等を活用するなどして運動イベント等を開催します。
- 身近な場所でしゃんしゃん体操⁹などの運動教室を実施します。

市

- 年齢や体の状態など個人にあった身体活動や運動を提案します。
- 身近な運動教室やウォーキング大会などの情報提供を行います。
- 地域の各団体と連携を図り、身体活動や運動を促す環境づくりに取り組みます。

⁸ やってみよう！でー（day）：鳥取市立小・中・義務教育学校及び幼稚園で導入している「体験的学習活動（自分自身が実際に経験し、学ぶ活動）等休業日」のこと。

⁹ しゃんしゃん体操：介護予防と地域のふれあいを目的として鳥取市でつくられた体操のこと。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
運動習慣のある人の割合	17.9%	46.0%	50%以上	健康づくりに関するアンケート
ウォーキングをしている人の割合	47.6%	59.8%	60%以上	
できるだけ体を動かすようにしている人の割合	44.8%	68.2%	70%以上	
体を使った運動や遊びをしている子どもの割合	82.9%	88.4%	90%以上	小学生アンケート
しゃんしゃん体操を実施している場所の数	66か所	56か所	増加	—

今より少しでも多く体を動かそう!

ふだんから、体を動かすことで、脳卒中、心臓病、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどの病気のリスクを下げるができます。個人差等を踏まえ、強度や量を調節し、今より少しでも多く体を動かすことを目指しましょう。

動こう!歩こう! 体を動かそう!

高齢者

身体活動 1日 40分
(目安は 6,000 歩)

成人

身体活動 1日 60分
(目安は 8,000 歩)

さらに効果的! 運動しよう!

高齢者

- ・週3日以上のバランス、柔軟性を高める体操などの運動
- ・週2~3日は筋トレを

成人

- ・週60分以上の運動
- ・週2~3日は筋トレを

体を動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。「運動」はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意して、少しでも多く体を動かしてみましょう。

出典:身体活動・運動(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー(アクティブガイド 2023)成人版」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>)をもとに鳥取市作成

¹⁰ ロコモティブシンドローム: 立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のこと。

③ こころの健康（休養・睡眠・ストレスの対処）

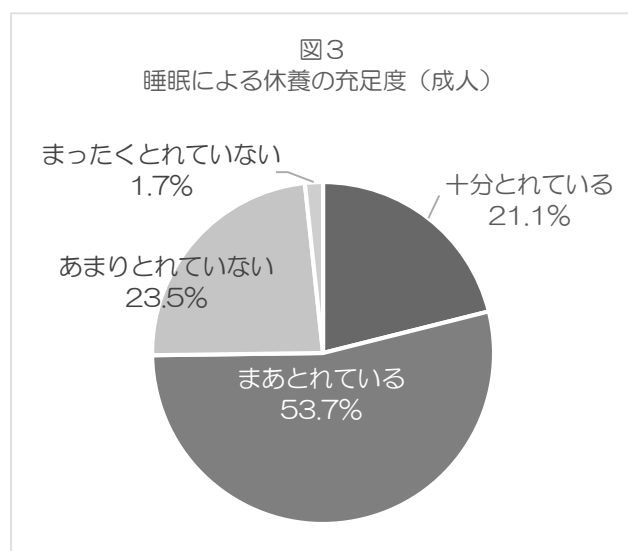
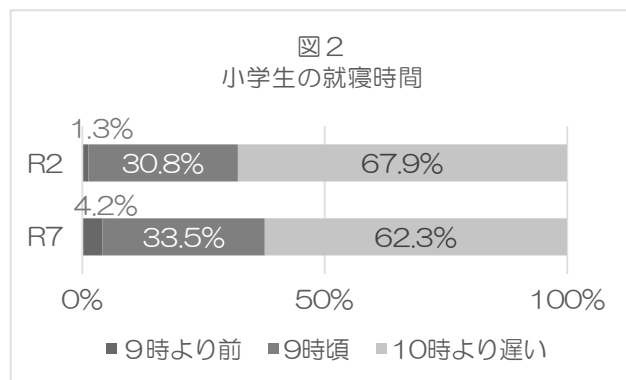
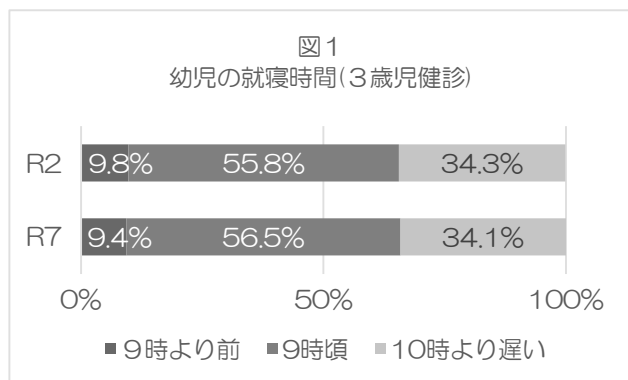
こころの健康は、いきいきと暮らすために欠かせないものであり、こころとからだの状態は相互に強く関連しています。まずは、自分自身のこころの健康を保つために、基本的な生活習慣（運動、食生活、休養、十分な睡眠）を整えるとともにストレスと上手に付き合うことを心がけ、不安や悩みを一人で抱えずに相談できるよう、周囲とコミュニケーションを図り関係性を築いておくことや相談場所の把握も大切です。

自分や周囲のこころの不調に気づき、声かけ、傾聴、見守る、必要な支援機関につなぐことができる環境の充実が重要です。

■現状・課題

10時以降に就寝する3歳児の割合は34.1%、小学生は62.3%で、どちらも目標値に到達していません。（図1、2）成人の睡眠による休養については、25.2%が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答しています。（図3）

睡眠にはこころとからだを休ませるために大切な働きがあり、質・量ともに十分な睡眠をとることは重要です。また、こころとからだの健康は相互に強く関連しており、基本的な生活習慣を確立し、ストレスと上手に付き合うことで心身のバランスを保つことが重要です。

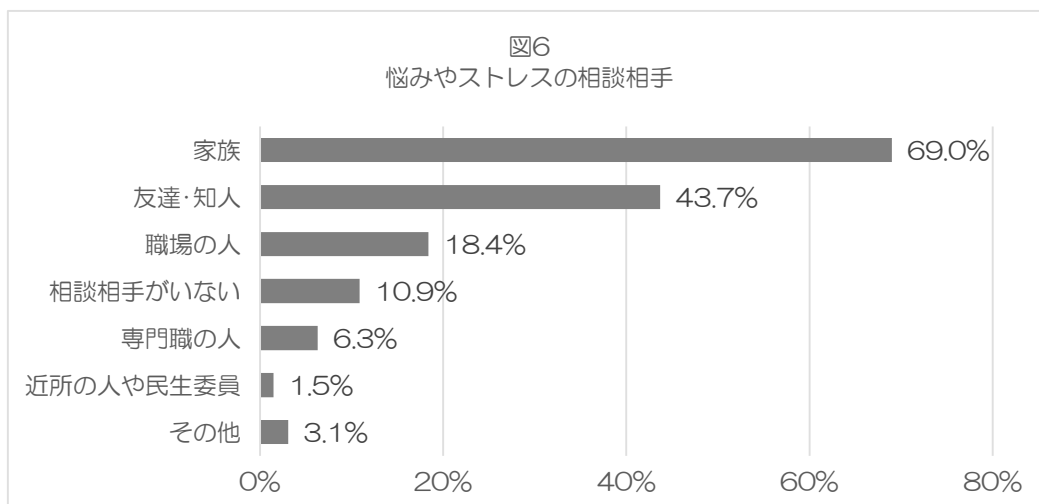
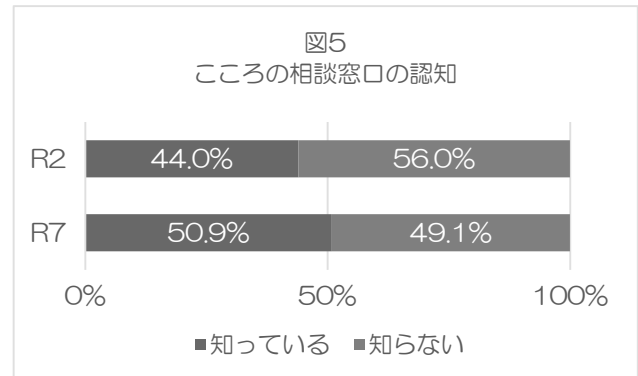
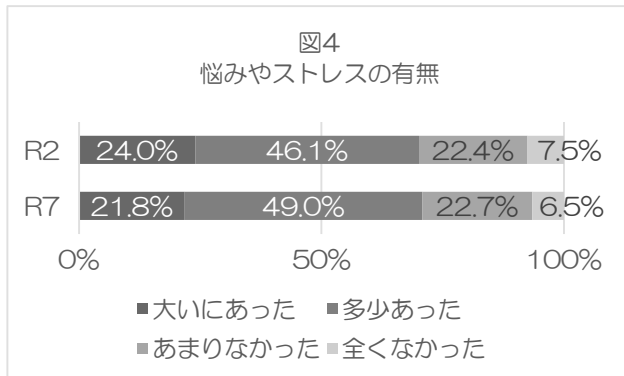


「眠れていますか？睡眠キャンペーン」
 イメージキャラクター スーミン

「1 か月間に不安・悩み等のストレスがあった人の割合」は、70.8%で横ばいとなっています。（図4）「こころの相談窓口を知っている人の割合」は、50.9%で目標値を下回っています。（図5）悩みやストレスの相談相手については、約1割の人が「相談相手がいない」と回答しています。（図6）

悩みを一人で抱え込んでしまうことがないように、自らの不調に気づき、相談できる力を育むことが大切です。また、周囲へ気軽に悩みの相談ができるよう、普段からコミュニケーションを図り、関係性を築いておくことも必要です。

また、周囲の人の変化に気づき声をかけること、必要に応じて支援につなぎ継続的に支援することも重要です。そのためには、相談機関に関する情報を様々な方法で周知・把握し、活用できることも必要です。



■健康づくりの目標

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう

【取組①】こころの健康づくりの推進（休養・睡眠・ストレスの対処）

🏠 市民

- 生活習慣を整え、心身の健康を意識した生活を心がけましょう。
- 睡眠の大切さを知り、十分に睡眠と休息をとるよう努めましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を実践し、生きがいや楽しみを見つけながら、ストレスと上手につき合いましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションを大切にし、不安や悩みを一人で抱え込まず、相談しましょう。

地域・関係機関等

- 基本的な生活習慣や休養、睡眠の重要性について学習の機会を提供します。
- ストレス解消・リフレッシュ法を周知啓発し、市民のこころの健康づくりを支援します。
- 多様な世代が交流できる場や機会を充実させ、地域のつながりを深めます。
- 悩みを抱える人の声に耳を傾け、互いに支え合える人間関係づくりに努めます。

市

- 休養・睡眠の重要性や規則正しい生活習慣について、知識の普及啓発を行います。
- 自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策強化月間（3月）、世界メンタルヘルスデー（10月10日）等の機会を捉え、こころの健康づくりの必要性やストレスとの上手な付き合い方について普及啓発を行います。
- こころの変調を感じた時は一人で抱えず、身近な人に話をしたり専門機関に相談することの必要性について周知啓発を行います。

【取組②】 相談体制の充実と周知

市民

- 自分のこころの変調に気づき、周囲へSOSを発信したり必要に応じて相談しましょう。
- 周囲の人のこころの変調に気づき、声かけや傾聴、見守りを行い、必要に応じて相談機関につながりましょう。
- 相談場所について知り、周囲の人と共有しましょう。
- こころの健康づくりに関する研修に積極的に参加しましょう。

地域・関係機関等

- 周囲の人のこころの変調に気づき、声かけや傾聴、相談を受け、必要に応じてつながります。
- こころの悩みを抱える人へ、関係機関と連携し切れ目のない支援を行います。
- 相談窓口の周知を行います。
- こころの健康づくりに関する研修へ積極的に参加します。

市

- 関係機関と連携し、こころに不調のある人の切れ目のない支援・サポートを行います。
- こころの悩みや病気、ストレスに関する正しい知識やその対処方法について啓発を行います。
- こころの健康づくりに関する研修等で「周囲の人のこころの変調に気づき、行動（声かけ、傾聴、見守り、相談を受ける）すること」について周知します。
- イベントや研修等を通じて、相談窓口や専門機関を周知します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
夜10時以降に就寝する子どもの割合(3歳児)	34.3%	34.1%	25%以下	3歳児健診問診票
夜10時以降に就寝する子どもの割合(小学生)	67.9%	62.3%	50%以下	小学生アンケート
睡眠による休養がとれている人の割合	77.4%	74.8%	80%以上	健康づくりに関するアンケート
悩みやストレスがあった時解消することができる人の割合	86.3%	86.2%	90%以上	
悩みの相談相手がいる人の割合	89.2%	89.1%	95%以上	
周囲の人のところ不調のサイン(いつもと様子が違うなど)に気づいた時、何もしない人の割合	11.6%	7.4%	5%以下	
ところの相談場所を知っている人の割合	44.0%	50.9%	80%以上	



良い睡眠のためにできることから始めよう!

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間は長すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる”休まった感覚(睡眠休養感)”は良い睡眠の目安になります。

毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則(こども版)

- 第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を 年齢にあった十分な睡眠時間を確保
- 第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて カフェインのとりすぎに要注意
- 第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

出典:睡眠対策(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

「Good Sleep ガイド(ぐっすりガイド)こども版(両面印刷・三つ折り)」(厚生労働省)

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>)をもとに鳥取市作成

④ 喫煙

たばこによる健康被害は、因果関係が確立しており、がん、循環器疾患、COPDをはじめとする呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等の原因になっています。妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があり、発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群¹¹発症などのリスクとなることが分かっています。20歳未満の者の喫煙は法律で禁じられています。20歳未満の者の喫煙は健康への影響が大きく、かつ成人期を通じた喫煙継続につながりやすいことから、20歳未満の者の喫煙をなくすことが必要です。

喫煙者が禁煙することによる健康改善効果については、喫煙関連疾患のリスクが禁煙後の年数とともに確実に低下することが明らかになっており、その支援が求められています。

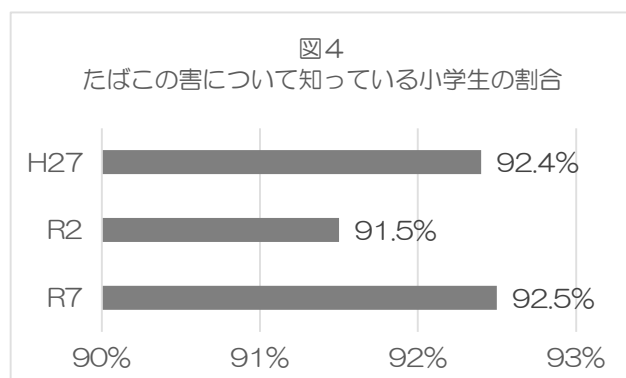
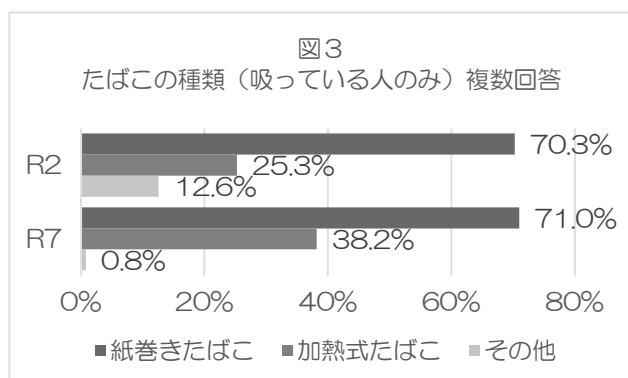
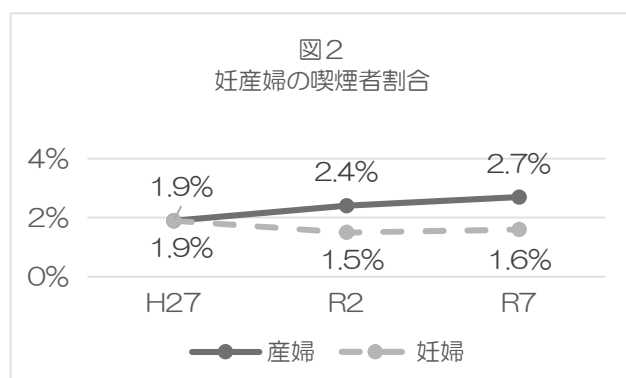
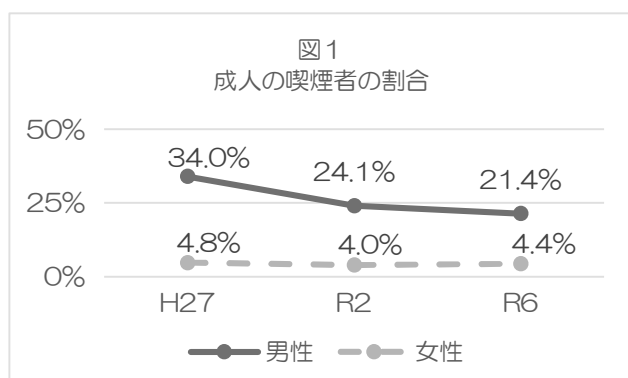
また、受動喫煙¹²は、喫煙者以外の周囲の人にも深刻な健康被害を与えることが明らかになっています。健康増進法では、望まない受動喫煙が生じないように屋外や家庭での周囲の状況に配慮することが義務付けられており、受動喫煙防止の取組の推進が求められています。

■現状・課題

成人の喫煙率は、男性は減少傾向にありますが、女性は横ばいの状況です。(図1) 妊婦の喫煙率は減少傾向にありますが、産婦の喫煙率は改善がみられず、いずれも目標値には到達していません。

(図2) たばこの種類については、紙巻きたばこの割合が最も多く、加熱式たばこの割合は、令和2年と比較すると上昇しています。(図3)「たばこの害について知っている小学生の割合」は上昇していますが、目標値を下回っています。(図4)

子どもの頃から加熱式たばこを含むたばこの害について理解し、喫煙者を減らしていくことが重要です。また、禁煙を希望される人への禁煙支援が必要です。

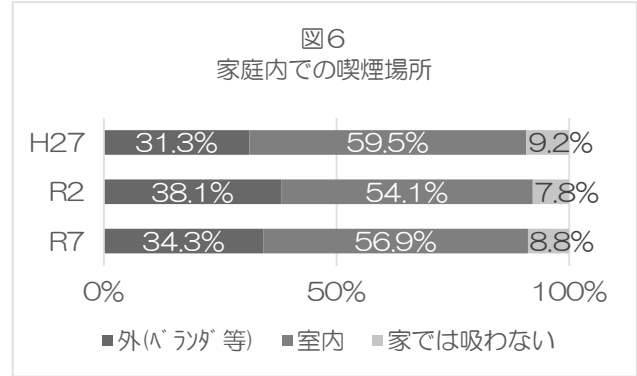
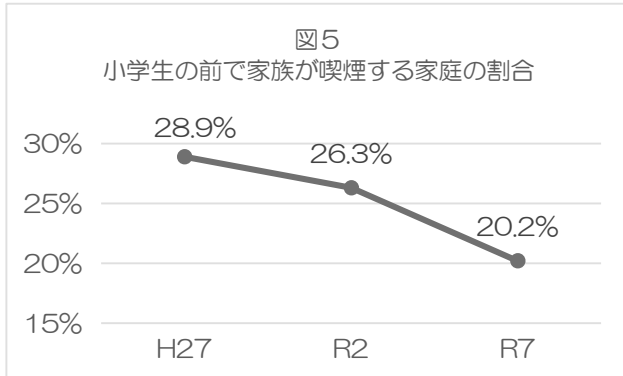


¹¹ 乳幼児突然死症候群：それまで大きな異常のきざしが無いのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまふ原因不明の病気。

¹² 受動喫煙：室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

「小学生の前で家族が喫煙する家庭の割合」は減少傾向にあるものの、約2割の家庭が小学生の前で喫煙していることが分かります。(図5) 家庭内の喫煙場所については、「室内で喫煙する」と回答している人が約6割で増加しています。(図6)

望まない受動喫煙防止のため、受動喫煙に関する知識の普及や意識の啓発、受動喫煙をさせない環境づくりが必要です。



■健康づくりの目標

禁煙・分煙に取り組みましょう

【取組①】 たばこの害についての啓発

市民

- たばこの害や喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識をもちましょう。
- 20歳未満の人は喫煙の禁止を守りましょう。
- 胎児・乳児の発育に悪影響を及ぼすことを理解し、妊娠中や授乳中は喫煙しないようにしましょう。
- 喫煙をやめたい人は、必要に応じて医療機関や禁煙支援薬局等を利用するなど禁煙に取り組みましょう。

地域・関係機関等

- 20歳未満の者へ喫煙の影響に関する教育の機会を提供します。
- COPDなど喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の普及啓発に努めます。
- 禁煙補助薬を用いた禁煙支援や保険を使った禁煙治療の啓発に努めます。

市

- 喫煙や受動喫煙が胎児や乳児に与える影響について、情報提供や保健指導を行います。
- 学校・地域・企業での健康教育やイベント等でたばこの害について啓発を行います。
- 喫煙をやめたい人に医療機関や禁煙支援薬局を紹介するなど、禁煙に関する相談支援を行います。

【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防ぎましょう。

👥 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。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
妊産婦の喫煙者の割合	妊婦 1.5% 産婦 2.4%	妊婦 1.6% 産婦 2.7%	妊婦 0% 産婦 0%	妊娠届出時アンケート、3～4か月児健診問診票
成人の喫煙者の割合	男 24.1% 女 4.0%	男 21.4% 女 4.4%	男 15%以下 女 3%以下	健康づくりに関するアンケート
小学生の前で家族が喫煙する家庭の割合	26.3%	20.2%	15%以下	小学生アンケート
家庭内での喫煙場所は室内の割合	54.1%	56.9%	40%以下	健康づくりに関するアンケート

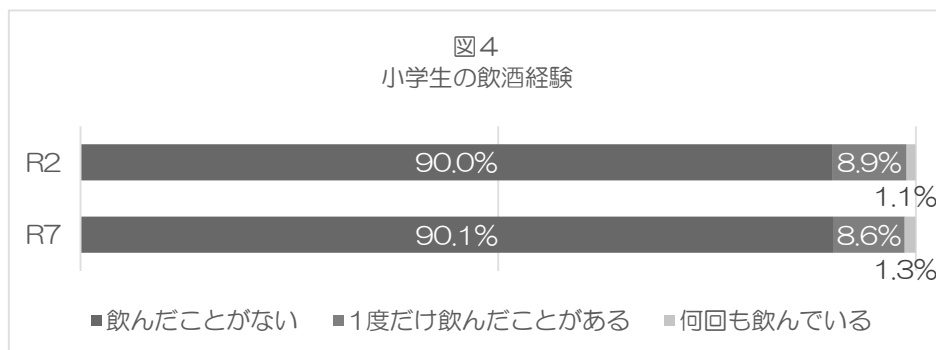
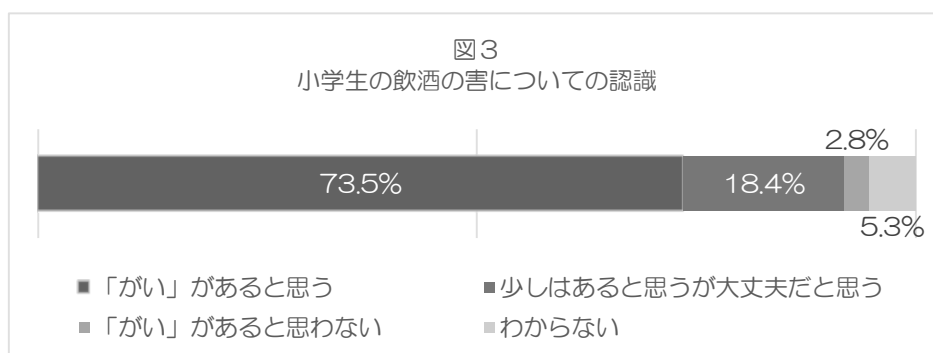
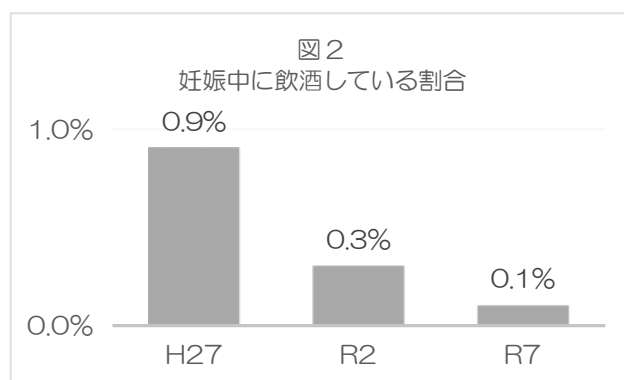
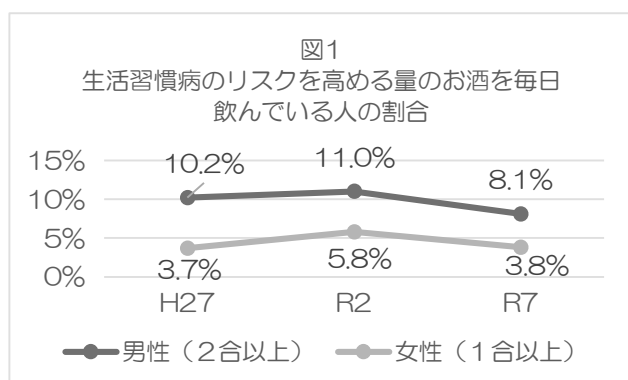
⑤ 飲酒

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量が増えるほど上昇することがわかっています。多量飲酒は身体疾患だけでなく、うつ病等の健康障害の一因にもなっています。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすリスクがあり、20歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げる恐れがあるため飲酒をしない必要があります。

■現状・課題

「生活習慣病のリスクを高める量のお酒を毎日飲んでいる人の割合」は、男女とも減少しています。(図1)「妊娠中に飲酒している割合」についても減少傾向にあります。(図2)「小学生の飲酒の害についての認識」は、約2割が「がいがあると思わない」「少しはあると思うが大丈夫だと思う」と回答しており、約1割の飲酒経験があることが分かります。(図3、4)

子どもの頃からアルコールが健康に及ぼす影響やリスクについて正しく理解し、20歳を過ぎても健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。



■健康づくりの目標

健康に配慮した飲酒を心がけましょう

【取組】飲酒に伴うリスクに関する知識の普及

市民
<ul style="list-style-type: none"> ○ アルコールが健康に及ぼす影響やリスクについて正しく理解しましょう。 ○ 飲酒する場合は、自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけましょう。 ○ 20歳未満の人の飲酒は体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げることを理解し、20歳未満の人は飲酒の禁止を守りましょう。 ○ 妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を及ぼすことを理解し、妊娠中や授乳中は飲酒しないようにしましょう。

地域・関係機関等
<ul style="list-style-type: none"> ○ アルコールが健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及・啓発に努めます。 ○ アルコールによる健康への影響等について情報提供を行います。

市
<ul style="list-style-type: none"> ○ アルコールが健康に及ぼす影響やリスクについて、健康教室、健康相談、イベント等を通じて正しい知識の普及啓発を行います。 ○ アルコール依存症の患者や家族への相談支援を行います。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
妊娠中の飲酒者の割合	0.3%	0.1%	0%	3～4か月児健診問診票
生活習慣病リスクを高める量（男性2合以上、女性は1合以上）を毎日飲酒している人の割合	男 11.0% 女 5.8%	男 8.1% 女 3.8%	男 7%以下 女 3%以下	健康づくりに関するアンケート
飲酒が子どもの身体に悪いことを知っている子どもの割合	(参考値) 78.3%	73.5%	80%以上	小学生アンケート
小学生の飲酒経験ありの割合	10.0%	9.9%	0%	

⑥ 歯と口腔の健康

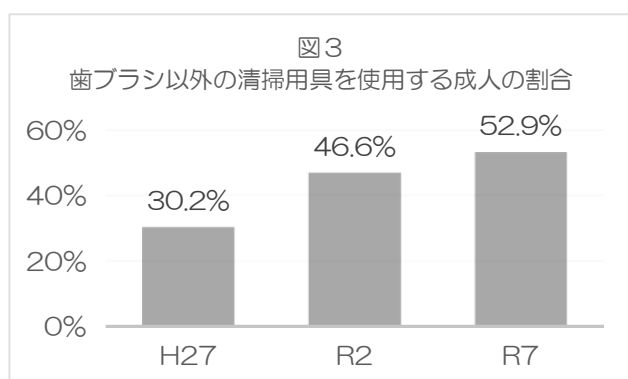
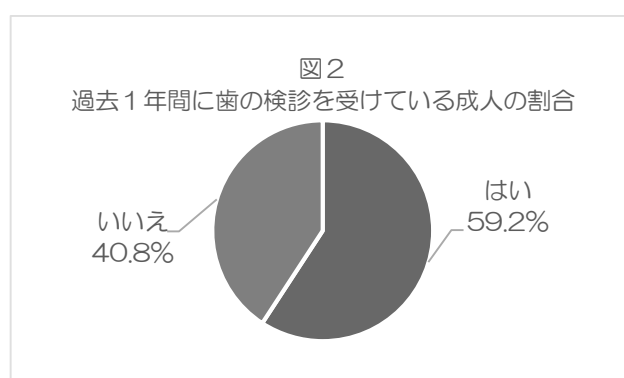
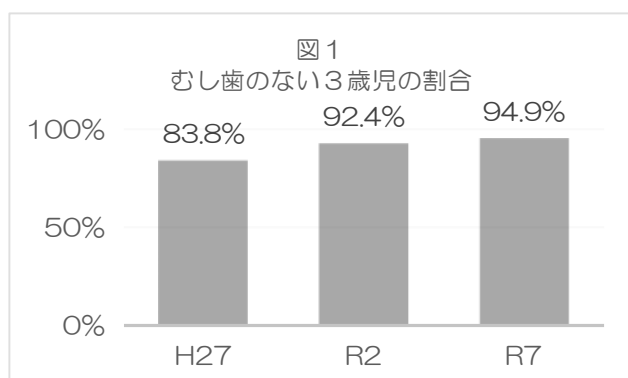
歯と口腔の健康は、食生活や社会生活に潤いを与え、生活の質を高めるためにとても重要です。むし歯や歯周病等による歯の喪失や咀嚼機能の低下は口腔機能に大きく影響するため、乳幼児期からの継続的な取組が大切です。

定期的な歯科受診とライフステージに応じたセルフケア能力を身につけ、生涯を通じて自分の口で食べることができ健康で豊かな生活を送ることができるよう取り組む必要があります。

■現状・課題

「むし歯のない3歳児の割合」は、年々増加しています。(図1) また、約6割の成人が「過去1年間に歯の検診を受けている」と回答しており、「歯ブラシ以外の清掃用具を使用する成人の割合」についても、上昇傾向にあります。(図2、3)

乳歯から永久歯への生え変わりの時期は、むし歯のリスクが高く、成長に伴い歯肉炎等の発症リスクも高くなるため、子どもの頃から歯や口腔の健康づくりに取り組むことが重要です。また、定期検診やフッ化物塗布のほか、デンタルフロス等歯ブラシ以外の清掃用具の使用など、歯や口腔の健康に関する正しい知識を持ち、セルフケア技術を身につけていくことが必要です。



セルフケアとプロフェッショナルケアで歯とお口の健康を守ろう!



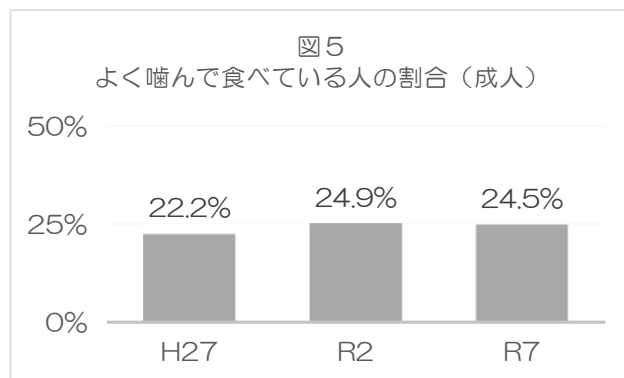
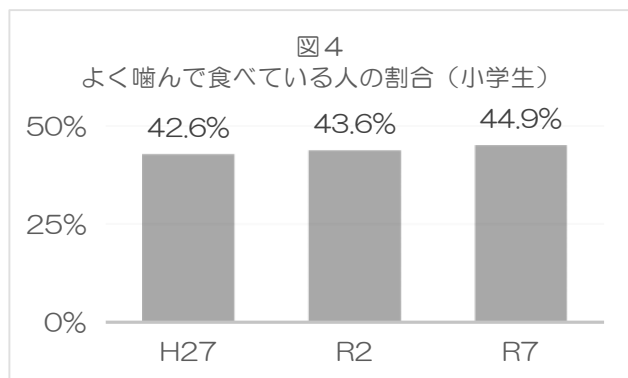
歯とお口の健康を守るため、歯ブラシやフロス・歯間ブラシなどを使って毎日セルフケアを行います。お口の中には自分では取りきれない汚れや歯石があります。

そこで重要となるのが、歯科医院でのプロフェッショナルケアです。定期的に専門家によるクリーニングやチェックを受けることで、むし歯や歯周病などの早期発見・予防につながります。

ぜひ、かかりつけ医を持ち、毎日のセルフケアとプロフェッショナルケアの両方で、歯とお口の健康を守りましょう。

「よく噛んで食べている」と回答した小学生及び成人の割合は横ばいで目標値に到達していません。(図4、5)

子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることは、口腔機能の獲得・発達を促すうえで重要です。また、よく噛むことで、口腔機能を高め、オーラルフレイル¹³の予防につながります。特に、高齢者における咀嚼機能の低下は、食べられるものが制限され低栄養を招くなどのリスク要因の一つとなるため予防が必要です。



■健康づくりの目標

歯と口の健康を保ちましょう

【取組】歯と口腔の健康づくり

🏠 市民

- むし歯や歯周病等の疾患や噛む機能などの口腔機能が全身に影響を及ぼすことなど、歯や口腔の健康づくりに関する知識を身につけましょう。
- 歯ブラシや歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を使用した歯みがきを実践しましょう。
- かかりつけ医を持ち、定期的な歯科検診や保健指導を受けましょう。
- しっかりとよく噛んで食べましょう。

👥 地域・関係機関等

- 歯や口腔の健康について、正しい知識の普及啓発を行います。
- 歯ブラシや歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を使用したセルフケア技術を身につける機会を増やします。
- 歯や口腔の疾患が全身に及ぼす影響について普及啓発を行います。
- 関係機関等と連携し、むし歯予防や口腔機能の維持・向上への支援や歯科保健に関する情報提供に努めます。

¹³ **オーラルフレイル**：高齢になると、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口腔乾燥などの口腔機能の低下症状が多く見られ、このような状態をオーラルフレイルという。

市	
○	歯と口の健康週間（6月4日～10日）などの機会に、歯と口腔の健康づくりについて普及啓発を行います。
○	関係機関等と連携し、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する健康教育、健康相談を実施します。
○	歯みがき習慣定着のための取組を推進し、ライフステージに応じた歯みがき指導を行います。
○	歯みがき指導や歯間清掃用具の使用の普及啓発を行い、セルフケアの充実を図ります。
○	健康教育、健康相談を通じて、定期的な歯科検診受診につながるよう働きかけを行うとともに、受診しやすい環境づくりに取り組みます。
○	生涯を通じて食事を楽しむことができるよう、8020運動 ¹⁴ 、6024運動 ¹⁵ を推進します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
むし歯のない3歳児の割合	92.4%	94.9%	95%以上	3歳児健診結果
むし歯のない中学1年生の割合	62.9%	68.0%	90%以上	学校歯科検診結果
寝る前に（夕食後含む）必ず歯みがきをする人の割合	小学生 88.8%	小学生 92.5%	小学生 95%以上	小学生アンケート
	成人 79.0%	成人 83.7%	成人 85%以上	
過去1年間に歯の検診を受けている成人の割合	—	59.2%	70%以上	健康づくりに関するアンケート
歯ブラシ以外の清掃用具を使用する成人の割合	46.6%	52.9%	60%以上	
60歳代で24本以上、自分の歯がある人の割合	36.5%	69.3%	95%以上	
80歳代で20本以上、自分の歯がある人の割合	12.5%	47.4%	85%以上	
よく噛んで食べている人の割合	小学生 43.6%	小学生 44.9%	小学生 50%以上	小学生アンケート
	成人 24.9%	成人 24.5%	成人 30%以上	健康づくりに関するアンケート

¹⁴ 8020運動：80歳になっても20本以上の自分の歯を残そうという運動。

¹⁵ 6024運動：60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標にする、歯の健康を維持するための運動。

(2) 疾病の早期発見・早期対策

がんを含めた生活習慣病は、循環器病や糖尿病などを合わせると死因の約5割を占め、今後も増加すると予測されており、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防や合併症の発症や合併症の進展等の重症化予防への取り組みが急務です。健康寿命の延伸を図る上で、生活習慣を改善することによって予防できる可能性があるがん、循環器病、糖尿病および COPD への対策が重要です。

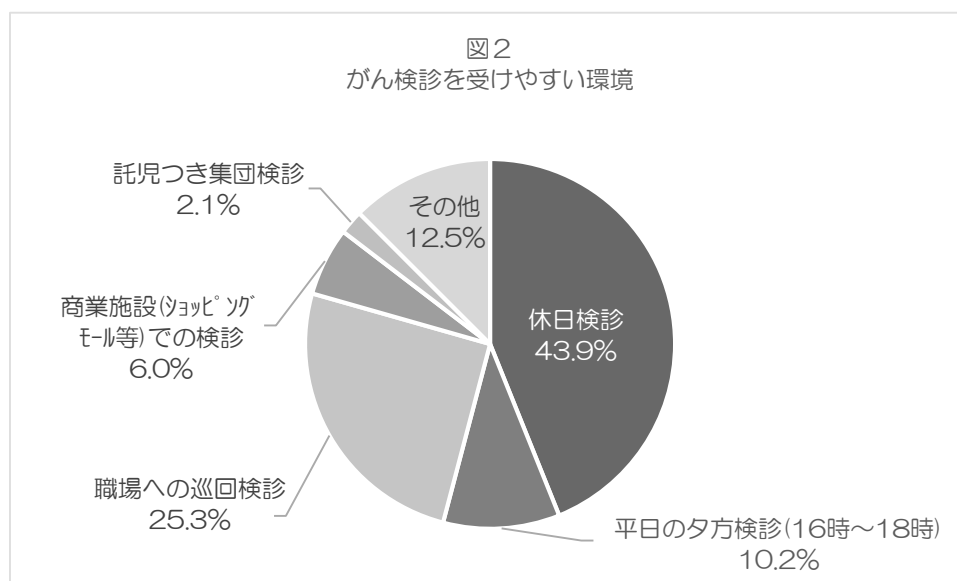
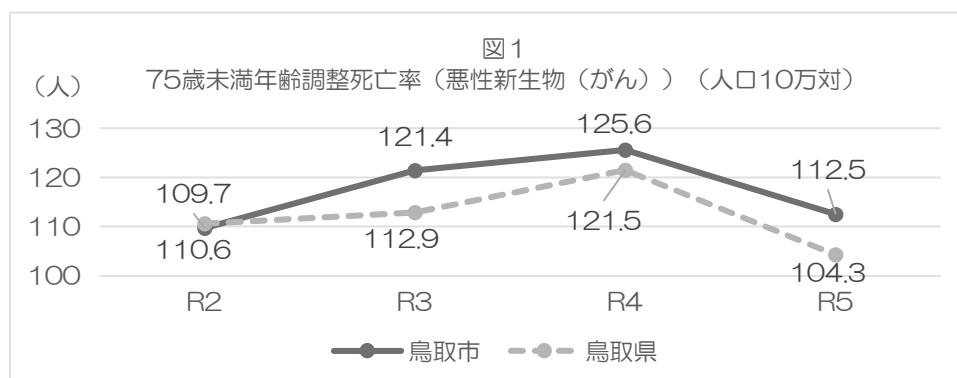
① がん

がんによる死亡割合は死因全体の23.4%を占めています。がんの死亡率減少に有効性の高いがん検診は、早期発見・早期治療につなげる大切な手段ですが、国が目標としている60%には到達できておらず、目標達成に向けてさらなる取り組みが必要です。また、がんの発症には喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満・やせ、野菜摂取不足など、様々な生活習慣が起因しているため、ライフステージに応じた対策を進めることが重要です。

■現状・課題

鳥取市の「75歳未満年齢調整死亡率（悪性新生物（がん）」は、鳥取県より高い割合を示しています。（図1）がんの死亡率減少に有効性の高いがん検診は、早期発見・早期治療につなげる大切な手段ですが、子宮がん・乳がん検診以外の受診率は目標値に到達していません。

がん検診未受診者の主な理由は、「面倒」「心配な時はいつでも医療機関を受診できる」「時間がなかった」となっており、定期的ながん検診受診の必要性やがんの正しい知識の普及啓発、受診しやすい体制整備を進めることが必要です。



■健康づくりの目標

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

【取組①】がんの正しい知識の普及と啓発

市民

- 子どもの頃から健康に関心を持ち、がんについて正しい知識をもちましょう。
- がんの予防に必要な喫煙、食生活、運動等の生活習慣の改善に努め、健康的な生活を心がけましょう。

地域・関係機関等

- がんについて正しい知識が習得できる機会を提供します。
- がん検診や健康づくりの大切さについて普及啓発し、情報提供の充実に努めます。

市

- がん予防教室、健康教室、講演会、健康相談等の充実に努め、がん予防に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 学校・地域・企業・関係機関等と連携し、がん検診や健康づくりの重要性について普及啓発を推進します。

【取組②】がん検診受診の呼びかけと検診を受けやすい体制の整備

市民

- 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要な場合は、必ず受診しましょう。
- 家族・地域・職場等で身近な人とがん検診や健康づくりについて話すなど情報交換をしましょう。

地域・関係機関等

- 定期的ながん検診及びがん検診精密検査の受診率向上の取り組みを行います。
- 地域や職場等ながん検診受診を呼びかけあい、がん検診を受診しやすい環境づくりに努めます。

市
<ul style="list-style-type: none"> ○ がん征圧月間（9月）など様々な機会や媒体を通じて、がん検診の普及啓発を行います。 ○ 地域・企業・関係機関等と連携し、がん検診の受診勧奨や検診を受けやすい体制づくりを推進します。 ○ 医療機関と連携し、がん検診精密検査対象者に受診勧奨を行います。 ○ がん検診の予約方法の充実や集団検診・休日検診の実施など受診しやすい環境整備を推進します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
がん検診受診率				鳥取市がん検診結果
胃がん検診	30.8%	33.9%	60%以上	
肺がん検診	30.9%	31.2%	60%以上	
大腸がん検診	32.6%	33.8%	60%以上	
子宮頸がん検診	59.8%	67.6%	70%以上	
乳がん検診	52.6%	54.9%	70%以上	
がん検診精密検査受診率		(R5)		
胃がん検診	96.1%	96.5%	95%以上	
肺がん検診	93.3%	89.9%		
大腸がん検診	80.1%	77.9%		
子宮頸がん検診	92.0%	92.3%		
乳がん検診	96.3%	98.1%		
がん検診を推進するパートナー企業数	292	310	増加	—
出張がん予防教室の年間実施回数	6	11	増加	—

定期的のがん検診を受診しよう！

がんは早期にみつかりと治る確率の高い病気です。
 しかし、「早期のがん」では自覚症状がほとんどないため、“症状が出たら病院に行こう”などと思っていると、がんが進行してしまうことがあります。

がんを早期に発見するためには、定期的のがん検診を受けることが大切です。
 また、「要精密検査」になった場合は、できるだけ早く精密検査を受けましょう。



② 生活習慣病（糖尿病・循環器病・COPD）

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病予防の正しい知識を持つこと、健診を受けて自分の身体の状態を把握し、適切な健康管理を行うことが大切です。子どもの頃から自分の健康に関心を持ち、食生活や運動習慣をはじめとしたより良い生活習慣を獲得することが、生活習慣病の予防につながります。

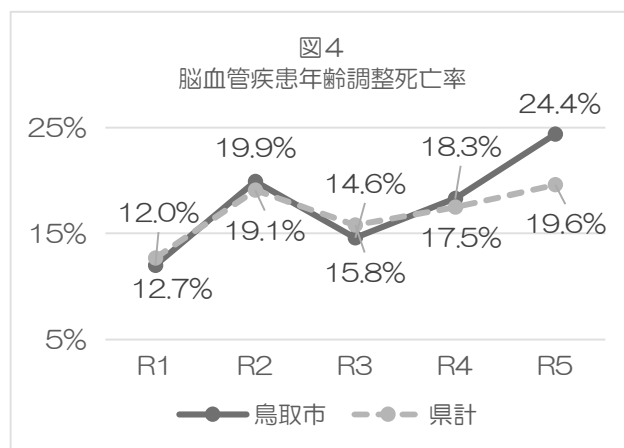
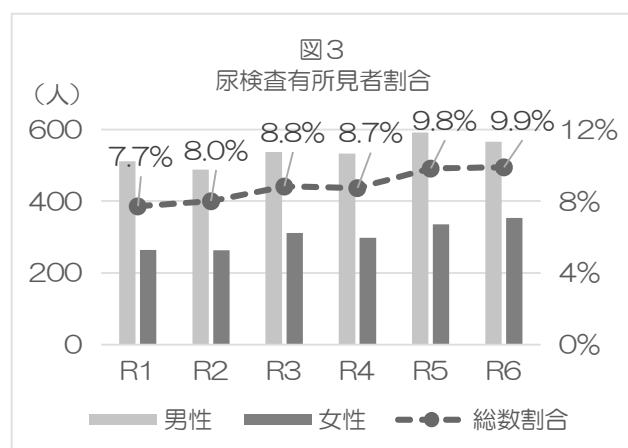
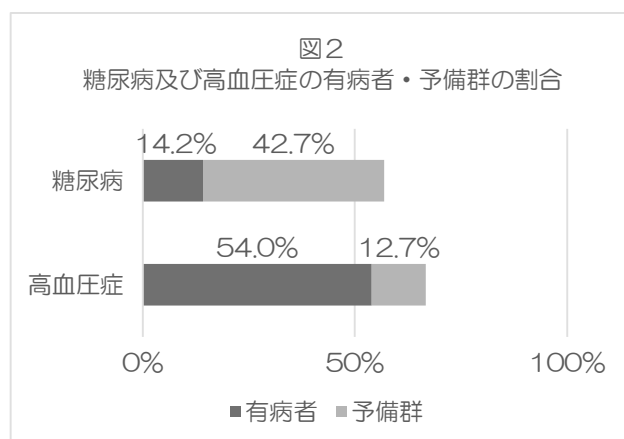
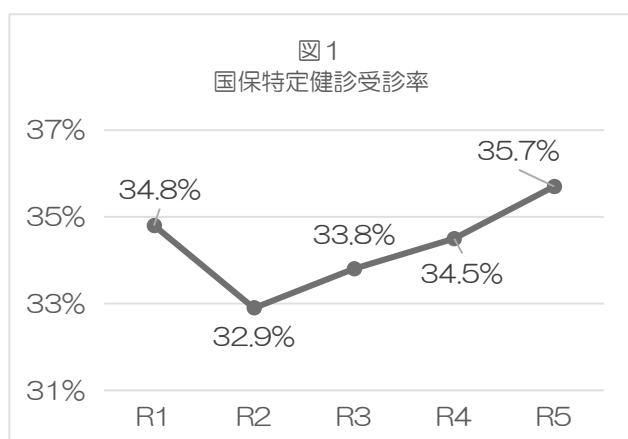
COPDは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。COPDの原因は90%がたばこの煙であり、喫煙者の20%がCOPDを発症するとされています。

■現状・課題

「国保特定健診受診率」は増加傾向にあります。図1は国保特定健診を受診した人のうち、「糖尿病、高血圧症の生活習慣病の有病者・予備群の割合」は、5～6割を示しています。図2は腎機能異常が疑われる「尿検査有所見者¹⁶割合」は、増加傾向にあります。

図3は循環器病のうち、生活習慣病による合併症のひとつとされる脳血管疾患による死亡率も増加傾向にあります。図4は

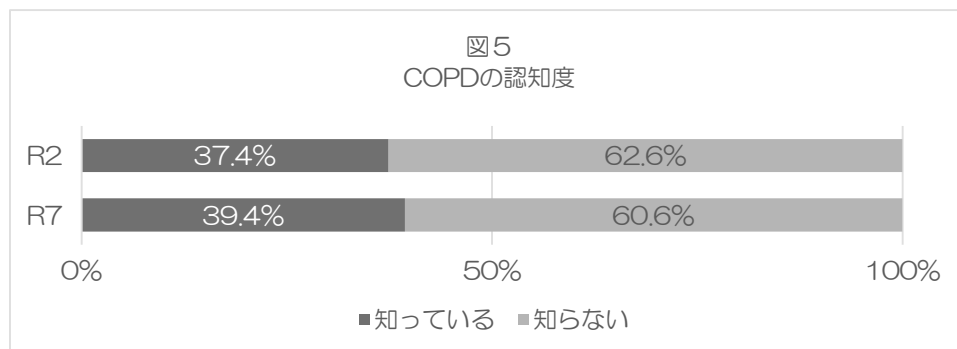
生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防につなげるためには、まず健診を受けて自分の身体の状態を把握し、適切な健康管理を行うことが重要です。



¹⁶ 尿検査有所見者：健康診断などで尿検査を行った際に、蛋白尿や潜血などが基準値を超えて検出された人。

COPDの認知度は、令和2年と比較すると上昇していますが、依然として低い状況です。(図5)

COPDは認知度の低さから受診につながらず、重症化した段階で判明することが多いため、啓発に力を入れていく必要があります。



■健康づくりの目標

生活習慣病を予防しましょう

【取組①】 特定健診受診の呼びかけと健診を受けやすい体制の整備

🏠 市民

- 年1回は、特定健診を受け自身の健康状態の把握に努めましょう。
- 特定健診結果で生活習慣病等の兆候があった場合は、医師や保健師等に相談し生活習慣改善に取り組みましょう。
- 健診結果で精密検査が必要となった場合は、必ず医療機関を受診し検査や治療を行いましょう。

👥 地域・関係機関等

- 特定健診受診につながるよう、情報提供や呼びかけを行います。
- 地域や職場等で健診受診を呼びかけあい、健診を受診しやすい環境づくりに努めます。

🏢 市

- 特定健診や特定保健指導の必要性などについて啓発を行います。
- 生活習慣病のハイリスク者に対して、重症化予防のための保健指導を行います。
- 地域・企業・関係機関等と連携し、特定健診や特定保健指導を受けやすい体制づくりを推進し、受診率向上に取り組みます。
- データ分析、健康課題等の把握を行い、特定健診受診勧奨や特定保健指導利用勧奨、効果的な啓発を行います。

【取組②】生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及・啓発

🏠 市民

- 規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 糖尿病や高血圧等の生活習慣病の理解や予防方法について、正しい知識を身につけ健康的な身体づくりに取り組みましょう。
- 自身の健康状態について、かかりつけの医療機関や薬局などの相談しやすい場所を持ちましょう。
- たばこと COPD の関連について正しい知識をもち、禁煙など COPD 予防に取り組みましょう。

👥 地域・関係機関等

- 生活習慣病に対する正しい知識を習得する機会や生活習慣を振り返る機会を提供します。
- 子どもの頃から規則正しい生活習慣の確立に向けた知識を習得できるよう、普及啓発に努めます。

🏢 市

- 生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及啓発のため、学校・地域・企業等で健康教室を実施します。
- 糖尿病、循環器病、COPD に対する正しい知識や予防方法など、関係機関・団体等と連携し普及啓発を行います。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
特定健診受診率	32.9%	(R5) 35.7%	60%	鳥取市国 保特定健 診結果
特定保健指導利用率	36.0%	(R5) 29.5%	60%	
COPDの認知度向上	37.4%	39.4%	60%	健康づくりに関するアンケート

3 健康づくりを支える社会環境の整備

健康づくりを推進するためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、企業や関係機関・団体など多様な主体と連携・協力しながら、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることも重要です。

近年、ソーシャルキャピタル¹⁷と健康との関連が報告されており、家族や地域の絆や助け合いの重要性が再認識されています。地域行事や趣味・ボランティア活動等の社会参加活動は、身体的・精神的な健康に好影響をもたらすとされ、特に高齢者においては、日常生活の自立の維持、認知機能の低下を抑制できることが明らかとなっています。

また、時間的または精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や、健康づくりに関心のない人等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら健康を守るために、地域や人のつながりを深め、各々が自発的に健康づくりに取り組む環境を整備することが必要です。

(1) 地域や職域で行う健康づくり

市民主体の健康づくりを推進するためには、隣近所など地域の中で取組を進めていくことが重要です。また、働く世代は健康づくりのための時間が確保しづらい状況にあることから、職場における適切な健康管理やセルフケアの意識付けが重要です。市民に身近な健康づくり地区組織、企業、保険者、関係機関、行政等が連携しながら健康づくりを推進することが必要です。

＜主な取り組み＞

○市民に身近な健康づくり地区組織、企業、保険者、関係機関・団体、行政等が連携・協力しながら一体となって、地域資源等を有効に活用し健康づくりを推進します。

*** 鳥取市民健康づくり地区推進員（鳥取市民健康づくり地区推進員連絡協議会）**

地域で健診受診啓発やウォーキング、健康講演会などを開催し、市民の健康づくり活動を支援します。

*** 鳥取市食育推進員（鳥取市食育推進員会）**

「家庭からはじまる食育の輪」をスローガンに、地域で食生活の正しい知識の普及事業を推進します。

*** しゃんしゃん体操普及員（しゃんしゃん体操普及員連絡会）**

介護予防と地域のふれあいを目的に考案された「しゃんしゃん体操」を地域で普及し、元気なふれあいのある温かい地域づくりを目指します。

(2) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。地域社会とつながる就労、ボランティア等への参加は、健康づくりにおいても重要であるとともに、こころの健康は、生活の質を大きく左右するものです。ソーシャルキャピタルの醸成を促し、市民一人ひとりが主体的に社会に参加しながら支え合い、コミュニティや人とのつながりを深めるとともに、企業、関係機関・団体等の多様な主体が健康づくりに取り組む社会を目指します。

＜主な取り組み＞

○健康イベント等を通じて、地域社会とのつながりを持つことが精神的健康、身体的健康、生活習慣等に良い影響を与えることについて普及啓発します。

○家族や友人等と食卓を囲んで食事をする共食は、食を通じたコミュニケーションの増加や規則正しく健康的な食生活の実践にもつながることから、共食する機会を増やし、「食べること」の意欲や楽しみを持てるよう働きかけます。

¹⁷ ソーシャルキャピタル：「信頼関係」「規範」「ネットワーク」といった社会関係が持つ、社会を円滑に機能させる力のこと。

(3) 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙をはじめとする分野で、自ら健康づくりに積極的に取り組む者だけでなく、健康に関心の薄い者を含む幅広い層に対してアプローチを行うことが重要です。そのために、本人が無理なく自然に健康な行動をとることができる環境を目指します。

＜主な取り組み＞

- 健康や食に無関心な層も含め、地域特性に応じた自然に健康になれる食環境づくりを推進します。
- 食を通じた健康づくりを支援する企業等の普及など外食や中食¹⁸でも健康的な食事が選択しやすい食環境づくりを推進します。
- 健康アプリ等を活用した運動習慣の定着や日常生活において歩数を増やしたくなる意識の醸成など身体活動の向上に向けた取組を支援します。
- 受動喫煙による肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等の疾患のリスクを防止するため、関係機関等と連携し、改正健康増進法¹⁹を踏まえた受動喫煙の防止に取り組みます。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
地域・企業等での健康教室実施回数	345	865	増加	—
しゃんしゃん体操を実施している場所の数(再掲)	66か所	56か所	増加	—
がん検診を推進するパートナー企業数(再掲)	292	310	増加	—
趣味、健康・スポーツ、教育・文化、福祉・ボランティアなどの活動に参加している者の割合	39.0%	39.6%	増加	健康づくりに関するアンケート
ゲートキーパー ²⁰ を知っている人の割合	2.5%	7.3%	増加	
小学生の前で家族が喫煙する家庭の割合(再掲)	26.3%	20.2%	15%以下	小学生アンケート
家庭内での喫煙場所は室内の割合(再掲)	54.1%	56.9%	40%以下	健康づくりに関するアンケート

¹⁸ 中食：コンビニエンスストア・スーパーなどで弁当や惣菜などを購入したり、デリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態のこと。

¹⁹ 改正健康増進法：望まない受動喫煙の防止を目的とし、令和2(2020)年4月1日に施行。複数の人が利用するすべての施設は原則屋内禁煙が義務付けられている。

²⁰ ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化や人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえ、集団・個人の特性を重視しながら健康づくりを行うことが重要です。

健康課題は、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）ごとに異なっていることから、各ステージに応じた健康づくりに取り組むとともに、これまでの自らの生活習慣や社会環境等により現在の健康状態がある可能性があること、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチの観点も取り入れ、取り組む必要があります。

（1）子どもの健康

乳幼児期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きな影響を与えます。また、保護者等の生活習慣が子どもの生活習慣に与える影響も大きいです。

幼少期からの適正体重の維持、望ましい食習慣や運動習慣が定着するよう働きかけを行うとともに、多様な主体が連携・協力して、社会全体で子どもの適切な生活習慣の定着に向けた取り組みを進めます。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
朝食を毎日とる小学生の割合	91.6%	92.2%	95%以上	小学生アンケート
身体を使った運動や遊びをしている子どもの割合（再掲）	82.9%	88.4%	90%以上	
夜 10 時以降に就寝する子どもの割合（小学生）（再掲）	67.9%	62.3%	50%以下	

（2）女性の健康

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性があることから、様々な健康課題を抱えています。若年女性のやせは、月経不順を始め、女性ホルモンの分泌低下、骨量減少、低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されています。また、更年期は、女性ホルモンの分泌量が急激に減少することに伴い、身体的・精神的に不快な症状が発症し、日常生活に支障をきたす場合もあります。

これら女性の身体的特徴を踏まえながら、若年女性の適正体重の維持や飲酒・喫煙対策をはじめ、各ライフステージにおける健康課題の解決を目指します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
骨粗しょう症予防検診要精密検査者の割合	10.2%	16.2%	減少	鳥取市骨粗しょう症予防検診結果
妊産婦の喫煙者の割合（再掲）	妊婦 1.5% 産婦 2.4%	妊婦 1.6% 産婦 2.7%	妊婦 0% 産婦 0%	妊娠届出時アンケート、3～4 か月児健診問診票
妊娠中の飲酒者の割合（再掲）	0.3%	0.1%	0%	3～4 か月児健診問診票

(3) 働く世代の健康

いわゆる“働き盛り世代”といわれる30代から50代にかけては、肥満やメタボリックシンドローム²¹など、生活習慣病の発生の要因になりうる身体状況を改善し、高齢期の健康づくりを若いうちから支える必要があります。そのためにも、まずは健康診査を受診し、自身の健康状態を把握することや、将来のフレイル²²予防につながる健康づくりの習慣化が重要です。生活習慣病の発症予防や将来のフレイル予防につながる健康づくりの習慣化を推進します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
運動習慣のある人の割合(20~64歳)	—	38.8%	増加	健康づくりに関するアンケート
過去1年間に歯の健診を受けている人の割合(20~64歳)	—	56.7%	増加	
悩みやストレスがあった時解消することができる人の割合(20~64歳)	84.6%	85.8%	増加	

(4) 高齢期の健康

高齢期に至るまで健康を保持するには、若年期から生活習慣病の予防等に取り組む必要があります。また、高齢者においては、やせは肥満よりも死亡率が高くなるとの報告や年数回の社会参加活動でも死亡リスクや要介護リスクが低下するとの報告があることから、低栄養者の増加を抑制するとともに、社会活動への参加を促すことが重要です。

高齢者の適正体重や身体機能の維持、生きがいづくりにつながる社会参加等を促進し、高齢者が健康でいきいきとした生活ができる社会を目指します。

■評価指標

評価指標	令和2年	令和7年 (現状)	目標値	出典
運動習慣のある人の割合(65歳以上)	—	54.5%	増加	健康づくりに関するアンケート
趣味、健康・スポーツ、教育・文化、福祉・ボランティアなどの活動に参加している人の割合(65歳以上)	48.2%	47.5%	増加	

²¹ メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。

²² フレイル：加齢などにより心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態。

*ライフステージに応じた市民の取組

			健康づくりの目標	妊娠期 (妊娠、胎児期)
こころとからだの健康づくり	栄養・食生活	食べる	健康的な食習慣を身につけましょう	○1日3食規則正しく食べましょう
	身体活動・運動	動く	体を動かし、運動を習慣にしましょう	○医師と相談して適度に運動しましょう ○体を動かす時間を
	こころの健康	休む	十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう	○不安や悩みは一人で抱え込むことなく、誰かに相談しましょう
	喫煙	守る	禁煙・分煙に取り組みましょう	○たばこが健康に及ぼしません
	飲酒	守る	健康に配慮した飲酒を心がけましょう	○お酒が健康に及ぼしません
	歯と口腔の健康	みがく	歯と口の健康を保ちましょう	○妊婦歯科健診を受けてお口のケアをしましょう
早期病の早期発見	がん	受ける	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	○妊婦健診を受けましょう
	糖尿病・循環器病・COPD		生活習慣病を予防しましょう	

みんなで取り組もう！元気なところとからだづくり！

乳幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
○栄養バランスのよい食事をうす味で食べましょう		○朝ごはんを食べましょう ○野菜をもう一皿プラスしましょう		○肉・魚・豆腐など毎食しっかり食べましょう
○塩分・糖分の取りすぎに注意しましょう				
○体を動かして遊びましょう	○日常生活の中で意識して体を動かしましょう		○筋力低下を防ぐ体操や、しゃんしゃん体操にとりくみましょう	
○つくりましょう	○1日20分程度、体を動かす時間をつくりましょう			
○規則正しい生活習慣を心がけ、十分な休養・睡眠をとりましょう				
○早寝・早起きをしましょう ○悩みや心配事は、信頼できる周りの大人に相談しましょう		○不安や悩みは一人で抱え込むことなく、誰かに相談しましょう ○自分に合ったストレスの解消方法を見つけましょう		
○ぼす影響を知り、たばこを吸わないように		○喫煙をする人は喫煙のマナーを守り、分煙しましょう ○喫煙をやめたい人は病院や薬局の禁煙相談などを利用しましょう		
○受動喫煙に気をつけましょう				
○す影響を知り、お酒を飲まないようにしま		○お酒が健康に及ぼす影響を知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう ○飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう ○飲酒をやめたい方は相談機関を利用しましょう		
○寝る前に仕上げみがきをしましょう	○歯みがき習慣をつけましょう	○歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを用いて歯磨きをしましょう		○オーラルフレイルを予防しましょう
○よく噛んで食べる習慣をつけましょう ○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう				
○生活習慣を整えましょう	○自分の健康に関心をもちましょう	○定期的に健康診査やがん検診を受けましょう ○健診後に異常がある場合や精密検査は早めに受診しましょう ○身体に異変がある場合はかかりつけ医に相談しましょう		
○かかりつけ医をもちましょう				

第4節 計画の推進と点検・評価

1 計画の推進

個人の健康は社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。市民の主体的な健康づくりを社会全体で支援するためには、市民・地域・関係機関・行政等が連携、協働して一体となって取り組むことが必要です。

計画の推進にあたっては、健康づくりに関する関係者をはじめとする市民の意見を多く取り入れながら、健康づくりに関する取り組みを総合的かつ効果的に推進します。また、市の広報紙やホームページ、SNS等の活用をはじめ、イベントや地域・企業等での学習など様々な場を活用し、本計画の取り組み内容についての周知に努め、市民の意識の向上を図ります。

2 計画の点検・評価

本計画を実行性のあるものとして推進するためには、計画に基づく施策の進捗状況とともに、計画全体の成果を検証していくことが重要です。計画期間においては、事業の実施状況など本計画に基づく施策の達成状況を「鳥取市民健康づくり推進協議会」に定期的に報告し、その進捗状況を点検、評価し、次の施策や事業実施に反映します。

本計画の着実な進行に向けて、PLAN（計画）、DO（実行）、CHECK（点検・評価）、ACTION（改善）による進行管理（PDCAサイクル）に基づき、進捗状況を管理するとともに、次の施策に生かすために必要に応じて改善を図ります。

【 参考／PDCAサイクルによる進捗評価 】

