

新元氣プラン 鳥取市健康づくり計画

計画期間：平成 18 ~ 22 年度

赤ちゃんからお年寄りまで、それぞれのライフステージにそった健康づくりを示した計画です。計画書は、市役所本庁舎・駅南庁舎、中央保健センター、各総合支所でご覧いただけるほか、市ホームページ（25 ページ参照）にも掲載しています。 **問い合わせ先** 鳥取市中央保健センター ☎(0857) 20-3194

子どもが健やかに生まれ育つための子育て支援

- 心** 身ともに健やかに育てましょう
ノ一残業デーの推進 / 健康な生活習慣を確立するための普及啓発 など
- 喜** びが感じられる子育て環境をつくりましょう
育児サロン、子ども家庭支援室などの相談場所の充実 / 子育てサークル活動の支援 など
- 子** 育てを支える家族と地域をつくりましょう
異世代間で交流できる地域づくり / 父親の育児・看護介護休暇の取得を推進 など
- 健** 全な未来の父親、母親が育つよう支援しましょう
学校と連携した命の大切さを伝える教育や性教育の実施 など
- 安** 心して子どもを産める環境をつくりましょう
妊婦健康診査費の助成 / 妊婦の健康相談の実施 / 両親学級の実施 など

生涯にわたる心身の健康の保持

- ふ** れあいのある地域をつくりましょう
「にこにこにっこりあいさつ」運動の推進 / 心の相談窓口の充実 など
- 楽** しく運動をしましょう
運動普及の講演会や運動体験教室の開催 / 運動できる機会や場の紹介 など
- 健** 康的な食習慣をつくりましょう
「食育」の推進 / 朝食の簡単レシピの紹介 / 「栄養セミナー」の開催 など
- 禁** 煙・適正飲酒をすすめましょう
小、中学校、高校での禁煙禁酒教室の開催 / 成人への禁煙教室の開催 など
- 丈** 夫な歯をつくりましょう
乳幼児健診での歯磨き指導の充実 / 歯に関する学習会の開催 など
- 疾** 病の早期発見、早期対策に努めましょう
各種健診の受けやすい体制づくり / がん検診受診の啓発 / 糖尿病予防教室の実施 など

募集

健康づくり応援隊

「新元氣プラン」を推進していくためのアイデアを語り合いませんか。

- 活動内容 年 3 回程度の話し合いへの参加 / 普及活動への参加
- 公募人数 20 人程度
- 任 期 6 月 1 日 ~ 平成 19 年 3 月 31 日
- 応募資格 市内在住の 20 歳以上（平成 18 年 4 月 1 日現在）で、健康づくりに関心のある人
- 応募方法 住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、健康づくりについての意見を添えて、持参、郵送、ファクシミリ、電子メールのいずれかで
応募者多数の場合は、選考のうえ決定します。
- 応募期限 5 月 19 日（金）必着
- 応募・問い合わせ先 鳥取市中央保健センター（さざんか会館内・〒680-0845 富安二丁目 104-2）☎(0857) 20-3194・☎(0857) 20-3199 電子メール hokencenter@city.tottori.tottori.jp / 各総合支所福祉保健課（16 ページ参照）

朝食を食べないなど、食生活を取りまく環境は複雑に変化しています。しかし、健康的な食習慣を確立することは病気を予防するうえで大切であり、食生活は健康づくりの基本です。

成人を対象としたアンケート調査によると、「朝食を毎日食べる」と答えたのは 20 歳代が最も少なく 45・3%、続いて 30 歳代、40 歳代ですが、この年代は小・中学生の

生活習慣の見直し

本市における死亡原因を見ると、悪性新生物（がん）による死亡が最も多く、しかも年々増加傾向にあります。親の世代でもあり、親が朝食を抜いていることが子どもにも悪影響を与えていることも考えられます。市報でも、簡単にできる朝食レシピを紹介するなどして、朝食の大切さを啓発していきます。

向にあります。悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の 3 大死因による平成 15 年の死亡率は 58・8%、また、年代別に死亡原因を見ると、40 歳代からがんによる死亡が最も多くなっています。そのため、がん検診の受診率を高めるとともに、検診の結果、精密検査が必要となった人への受診を促すことにより、がんの早期発見に努めます。また、基本健康診査の診断結果

を見ると、受診者の 45・5%が高脂血症、41・7%が高血圧症、18・1%が糖尿病（疑いを含む）となっています。これらの健診結果に基づき、運動習慣の徹底、食生活の改善、禁煙などに努め、生活習慣を改善していくことが大切です。

健康づくりが家庭から地域、そして全市に広がり、「人が元氣・まちが元氣」の実現に向けて、みんなで取り組んでいきましょう。