

ダイジェスト版



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

～元気で楽しく暮らせるまちをめざして～

鳥 取 市

令和3年3月

とっとり市民元気プラン 2021

めざすすがた：一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち

計画の概要

鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2021」を策定しました。計画では、健康づくりのための目指すべき目標と、目標を達成するための具体的な取り組みについて示しています。市民一人ひとりが、それぞれのライフステージにおいて主体的に健康づくりに取り組むことを促す計画です。

計画の期間

令和3年度（2021年度）から令和7年度（2025年度）までの5年間を計画期間とします。

計画の基本理念 および体系

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を理念とし、生涯を通しての健康づくりの目標と行動計画をつくり、一人ひとりが元気で楽しく暮らせることを目指します。

【体系図】

第11次鳥取市総合計画（基本構想 令和3年度～令和12年度）

まちづくりの目標

- 1 誰もが自分らしく暮らし続けることができる、持続可能な地域共生のまち
- 2 人が行きかい、にぎわいあふれるまち
- 3 豊かな自然と調和して、安全・安心に暮らせるまち

【部門計画】

鳥取市地域福祉推進計画

とっとり市民元気プラン2021

めざすすがた

一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち

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
- 2 生活習慣病の発症と重症化予防

8つの分野

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康
- ④喫煙 ⑤飲酒 ⑥歯と口の健康 ⑦がん
- ⑧糖尿病・循環器疾患・COPD

- 3 地域で健康づくりを推進するための取り組み

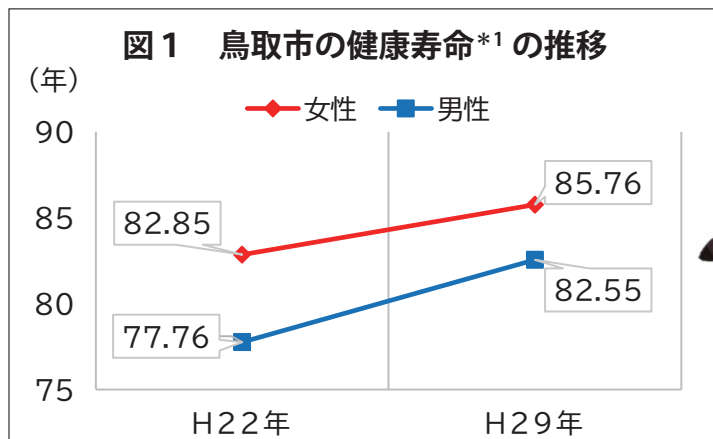
連携

- ・第2期いのち支える鳥取市自死対策推進計画
- ・第3次食育推進計画
- ・第3期鳥取市国民健康保険特定健康診査等実施計画
- ・第2期子ども子育て支援事業計画等

健康づくり計画の最終目標は、 健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の延伸です！

健康寿命とは？

「日常生活動作が自立している期間」を指します。寝たきりや認知症などにより介護されることがない期間です。



※1 市町村では国の健康寿命の算定方法の指針で示される算定プログラムにより、健康寿命(推定値)を算定しています。



自分らしい生活を
過ごすためには、
健康寿命を延ばすことが
大切です！

生活習慣病の発症と重症化予防

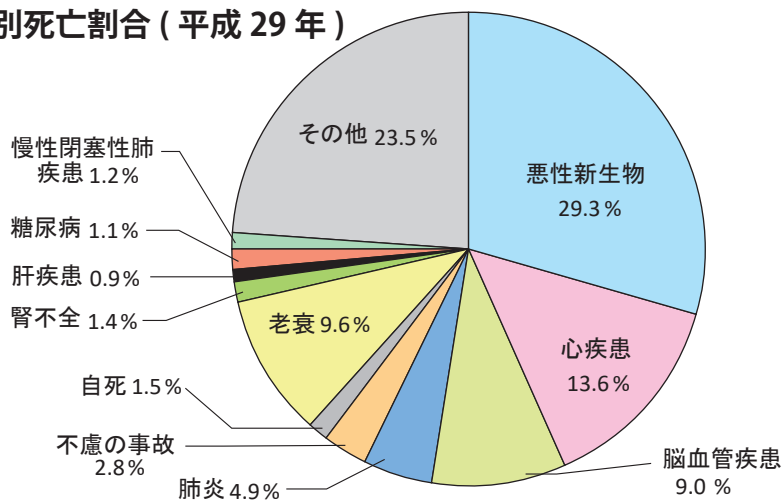
主要な死因である生活習慣病の発症を予防するために、生活習慣の改善等による病気そのものを予防する対策を推進します。また、合併症の発症や症状の進展などの重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

生活習慣病とは？

食習慣や運動習慣、休養の取り方、喫煙、飲酒などの毎日の生活習慣の偏りが引き起こす病気のことです。主な病気として、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。健康的な生活習慣を身につけることで、健康寿命を延ばしましょう。

(※但し、病気の発症には、生活習慣のみならず、遺伝や外部環境など複数の要因も関与しています。)

図2 死因別死亡割合(平成29年)



○鳥取市では、死亡率はがん(悪性新生物)が最も高く、全死亡の約3割を占めています。
○「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3大死因による死亡数をあわせると約5割となっています。

健康づくり計画のめざすすがた：一人一人が元気で楽しく暮らせるまち

本計画は、国の「健康日本21（第2次）」の地方計画であり、「鳥取市総合計画」で示されたまちづくりの目標「誰もが自分らしく暮らし続けることができる、持続可能な地域共生のまち」の実現に向けた、健康づくりの行動計画です。「生涯を通しての健康づくり」では、3つの視点で計画を推進します。

- ①健康寿命の延伸
- ②生活習慣病の発症と重症化予防
- ③地域で健康づくりを推進するための取り組み

【体系図】

めざすすがた：一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち			
生涯を通じた健康づくり		《健康づくりの目標》	《具体的目標》
生涯を通じた健康づくり	健康寿命の延伸	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	・生活習慣病の発症と重症化を予防する
	生活習慣病の発症と重症化予防	健康的な食習慣をつくりましょう	・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 ・自分の体を大事にする食べ物を選ぶ
		楽しく運動をしましょう	・運動習慣をつくる ・日常生活の中で意識して身体を動かす ・しゃんしゃん体操を知り、継続する
		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	・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 ・一人で悩みを抱えこむことなく誰かに相談できる ・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
		禁煙をすすめましょう	・妊産婦の喫煙者を減らす ・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 ・成人の喫煙者を減らす(禁煙したい者が喫煙を止める) ・受動喫煙を防ぐ環境をつくる
		適正飲酒を守りましょう	・妊娠中の飲酒をなくす ・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 ・成人の適正飲酒（頻度・量）の定着
		歯と口の健康を保ちましょう	・子どもの頃からの歯みがき習慣を身につける ・歯科健診を受ける ・生涯を通じて自分の口で食べることができる
		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	・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 ・がん予防に有効な生活習慣を知り、生活習慣を改善する
		特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう	・年1回、特定健診を受ける ・メタボリックシンドロームや糖尿病等を予防、改善する ・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
	地域で健康づくりを推進するための取り組み	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	・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 ・健康づくりを通じて、地域のつながりを強める

【主な指標】

妊娠期(妊娠、胎児期)	乳幼児期	学齢期	成人期(18歳～64歳)	高齢期(65歳以上)
健康寿命の延伸 ●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) 現状：(平成29年)男性82.55年、女性85.76年→目標：延伸				
栄養・食生活 ●甘いみものをほとんど飲まない子どもの割合 現状：1歳6か月 51.5%、3歳38.2%→目標：1歳6か月60%以上、3歳50%以上 ●朝食を毎日とる人の割合 現状：3歳94.8%→目標：100% 現状：小学生91.6%→目標：95%以上				
身体活動・運動 ●身体を使った遊びや運動をしている子どもの割合 現状：小学生82.9%→目標：90%以上				
休養・こころの健康 ●夜10時以降に就寝する子どもの割合 現状：1歳6か月 18.7%、3歳34.3%→目標：1歳6か月15%以下、3歳30%以下 ●夜11時以降に就寝する子どもの割合 現状：小学生11.6%→目標：3%以下				
喫煙 ●妊産婦の喫煙者の割合 現状：妊婦1.5%、産婦3.1%→目標：妊婦0%、産婦0%				
飲酒 ●妊娠中の飲酒者の割合 現状：0.5%→目標：0%				
歯と口の健康 ●仕上げ磨きをする保護者の割合 現状：1歳6か月 69.2%→目標：1歳6か月73%以上 ●むし歯のない3歳児の割合 現状：92.4%→目標：95%以上				
疾病の早期発見・早期対策 ①がん				
疾病の早期発見・早期対策 ②糖尿病・循環器疾患・COPDなどの生活習慣病対策				
地域で健康づくりを推進するための取り組み				

生活習慣病の発症と重症化予防

～8つの分野～



健康づくりの目標		《行動計画》	妊娠期 (妊娠、胎児期)	乳幼児期	学齢期	(20歳)	成年期	壮年期	高齢期(65歳以上)
栄養・食生活	健康的な食習慣をつくりましょう	○1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける ○塩分、糖分等を意識した食習慣を身につける	●「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。 ●栄養バランスのよい食事を、うす味で食べましょう。 ●水分補給は、お茶か水にしましょう。			●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・卵・豆腐など毎食しっかり食べましょう。 ●塩分・糖分のとりすぎに注意しましょう。
身体活動・運動	楽しく運動をしましょう	○運動についての知識の普及・啓発 ○運動のできる体制の整備 ○個人に合わせた運動の提案 ○しゃんしゃん体操の普及啓発	●身体を動かして遊びましょう。	●好きな運動やスポーツを見つけて楽しみましょう。	●メディアと上手に付き合い身体を動かす時間を作りましょう。	●日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。 ●地域の運動行事などに参加しましょう。	●生活習慣予防のために運動習慣を身につけましょう。		●ロコモティブシンドローム*1・フレイル*2 予防のためにできる運動に取り組みましょう。 ●しゃんしゃん体操をしましょう。
休養・こころの健康	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	○こころの健康に関する知識の普及啓発 ○こころの相談窓口の普及啓発 ○こころの悩みに気づく人の育成 ○温かい人間関係づくりの推進	●1人で抱えこむことなく、誰かに相談しましょう。	～十分な睡眠の質と量をとるために～	●1人で抱えこむことなく、誰かに相談しましょう。	●規則正しい生活習慣をこころがけましょう。	●睡眠の大切さを学びましょう。		
喫煙	禁煙をすすめましょう	○たばこの害についての啓発 ○喫煙者への禁煙支援 ○受動喫煙防止対策	●身近な人に自分からあいさつしましょう。			●自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ●あいさつを通して、地域や近所の人と交流しましょう。			
飲酒	適正飲酒を守りましょう	○妊婦等の飲酒防止支援 ○未成年者の飲酒防止の啓発 ○成人の適正飲酒（頻度・量）の啓発	●お酒を飲まないようにしましょう。	●お酒の健康への影響を学びましょう。	●20歳になるまでは、お酒は飲まないようにしましょう。		●過剰なアルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めましょう。		
歯の健康	歯と口の健康を保ちましょう	○乳幼児期からのむし歯予防の推進 ○歯磨き習慣定着のための取り組み ○歯科健診受診への働きかけ ○生涯にわたる歯と口の健康維持のための支援	●食後・寝る前の歯磨き、仕上げ磨きを習慣にしましょう。	●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)を用いた歯磨きをしましょう。	●ひと口約30回を目安に、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。	●お口を使うことを心がけ、オーラルフレイル*3 を予防しましょう。			
疾病の早期発見・早期対策 ①がん	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	○がんの正しい知識の普及と啓発 ○がん検診受診の呼びかけ ○がん検診を受けやすい体制の整備と精密検査受診への働きかけ	●がんについて学びましょう。 ●生活リズムを整えて過ごしましょう。				●食生活・運動・休養・禁煙・飲酒等、生活習慣を整えましょう。 ●年に1回健(検)診を受けましょう。 ●健(検)診結果を活かし、必要な検査・治療を受けましょう。 ●健診結果を活かし、生活習慣の改善を行いましょう。		
疾病の早期発見・早期対策 ②糖尿病・循環器疾患・COPD	特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう	○生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及 ○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 ○糖尿病や高血圧、脂質異常症等の発症及び重症化予防の取り組みの充実 ○禁煙対策とあわせて、COPD の認知度の向上							

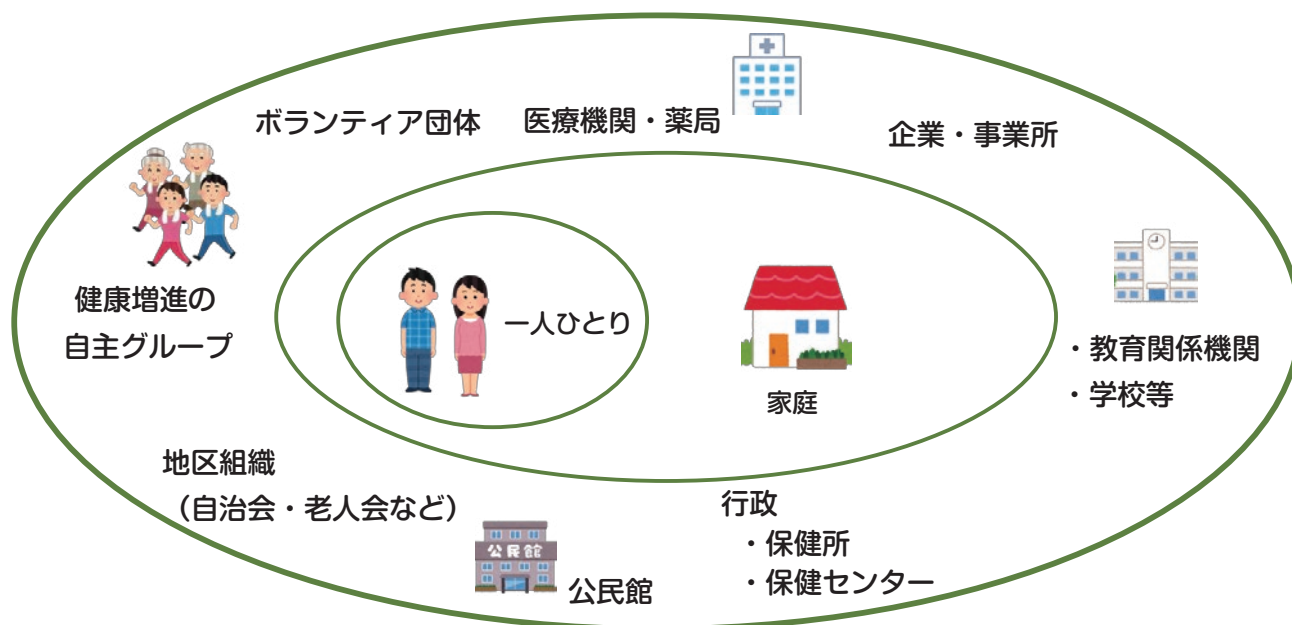
*1 ロコモティブシンドローム：運動機能障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態。

*2 フレイル：加齢によって身体とこころの活力が低下した状態。

*3 オーラルフレイル：口腔機能の低下や食の偏りなどを含む身体の衰え（フレイル）の一つ。

計画の推進

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。
市民・地域・行政・関係団体が一体となって、健康づくりを進めていきます。
みんなで力を合わせて健康づくりに取り組みましょう。



《市民一人ひとりが健康づくりに取り組める環境づくり》

～わたしの健康づくりの取り組み～

●目標

●目標達成のために具体的に取り組むこと

①

②

③

発行：鳥取市保健所

〒680-0845 鳥取市富安2丁目138-4 鳥取市役所駅南庁舎1階
電話 (0857) 22-5163 FAX (0857) 20-3964
Eメール：hokensoumu@city.tottori.lg.jp
ホームページ：https://www.city.tottori.lg.jp