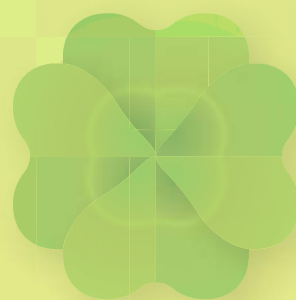


第4期 鳥取市健康づくり計画

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～

(令和3年度～令和7年度)



鳥 取 市

令和3年3月

はじめに



本市では、平成28年3月に第3期鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2016」を策定し、市民一人ひとりの主体的な取り組みと、それを地域社会で支える環境づくりへの取り組みを地区組織やボランティアの方々と連携を図りながら、生涯を通じた健康づくりを推進してまいりました。

このたび、これまでの健康づくりの取り組みの評価を行い、社会環境や生活習慣の変化に対応し、市民の健康づくりを総合的かつ計画的に進めるため、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」を策定しました。

本計画は、前計画に引き続き、「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」を基本理念としており、市民一人ひとりが健康への意識を高め、主体的に健康づくりへの取り組みを行うこと、また家庭、地域、職場および関係機関等の特性を活かし、相互に支え合うことで、各々が自発的に健康づくりに取り組む環境を整備する「生涯を通しての健康づくり」の目標と行動計画を示すものです。

本市の「第11次鳥取市総合計画」では、基本施策の一つに「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」を掲げ、市民の皆様が身近な地域で気軽に参加できる仕組みづくりにより、自身の健康に関心を高められ、健康づくりへの取り組みを推進することとしています。

今後も本計画に基づき関係機関・各民間団体と連携しながら、健康づくりを総合的に推進してまいります。市民の皆様の一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

最後に、計画策定にあたり、貴重な御意見、御提言をいただきました健康づくりを語る会、鳥取市民健康づくり推進協議会の皆様方に厚く御礼申し上げます。

令和3年(2021年)3月

鳥取市長 **深澤 義彦**

目次

第1章 計画の策定にあたって	1
第1節 計画の基本方針	1
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の基本理念	1
3 計画の期間	1
4 計画の特徴と位置づけ	1
5 計画策定の経過	3
第2節 鳥取市のすがた	5
1 人口動態	5
2 健康状況	9
第3節 第3期健康づくり計画の評価から見る市民の健康実態	14
1 健康づくりアンケート調査等から見えること	14
2 第3期健康づくり計画の評価（目標の達成状況）	21
第2章 健康づくりの目標と施策	29
第1節 生涯を通しての健康づくり	30
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	30
2 生活習慣病の発症と重症化予防	31
(1) 栄養・食生活	31
(2) 身体活動・運動	34
(3) 休養・こころの健康	37
(4) 喫煙・飲酒	41
(5) 歯と口の健康	48
(6) 疾病の早期発見・早期対策	
①がん	51
②糖尿病・循環器疾患・COPDなどの生活習慣病対策	53
3 地域で健康づくりを推進するための取り組み	56

第3章 計画の推進	59
第1節 計画の推進体制	59
1 計画推進のための啓発活動	59
2 健康づくり地区組織、関係機関及び企業等との連携	59
第2節 計画の進行管理と評価	60
○目標項目一覧	60

資料編

1 鳥取市民健康づくり推進協議会設置要綱及び委員名簿	65
2 「健康づくりを語る会」委員名簿	67