

# 第3期 健康ことうら計画

～だれもが健康で、心豊かに暮らせるまちづくり～



平成 30 年 3 月

鳥 取 県 琴 浦 町



# はじめに



少子高齢化や疾病構造の変化がすすむ中、平成25年3月に「第2期健康ことうら計画」（計画期間：平成25年度～平成29年度）を策定しました。第2期計画では、子どもから高齢者まですべての町民が、健やかで思いやりのある町づくりの実現を目指して、個人・家庭、地域・団体、行政などが一体となり、健康課題6項目（よい食習慣・運動習慣・こころの健康・歯の健康・たばこ対策・健康診査等疾病対策）について取組の方針や行動目標に応じた健康づくりを推進してまいりました。

このたび策定した第3期健康ことうら計画では、第2期計画の達成状況の評価を行い、国から示された健康増進の指針を踏まえながら、今後目指す健康づくりの目標に「健康寿命1歳延伸」を掲げたところです。

目標実現のためには、生活習慣病の予防とその早期発見、早期治療への取り組みが大きな柱となります。生活習慣病の多くは、不健全な生活習慣の積み重ねで引き起こされるものが多く、私達一人ひとりが、日常生活において良い食習慣や運動習慣、禁煙などを実践することや、健診を受診し、早期発見や早期の治療につなげて重症化を予防する必要があります。

また、健康寿命を延ばし、元気な地域社会づくりを進めていくためには、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という健康意識のもとに、生涯を通じて健康づくりに取り組んでいくことが大切です。このような取り組みを家庭や地域、関係団体などが連携し、一体となって社会全体で取り組むために行政として支援を行ってまいりたいと思います。

終わりに、計画の策定にあたりまして、貴重なご意見や熱心な議論をいただきました健康づくり推進委員の皆様にご心から御礼申し上げます。

平成30年3月

琴浦町長 小松 弘明

# 目 次

## 第1章 第3期 健康ことうら計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

## 第2章 第3期 健康ことうら計画の構成・・・・・・・・・・・・・・ 3

## 第3章 重点項目ごとの基本項目の目標と取り組み

### 重点項目1 日常生活における生活習慣病の発生予防

- 1 よい食習慣の定着・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 運動習慣の定着・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 3 こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4 歯と口の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 5 喫煙対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 6 飲酒対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

### 重点項目2 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

- 1 健康診査・がん検診及び疾病の重症化予防対策・・・・・・・・ 21

## 資料編

# 第1章 第3期 健康ことうら計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

国は少子高齢化が急速に進展し、疾病構造が変化する中、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会とするため、「健康日本21」を策定し、健康づくり運動を推進してきました。加えて、平成24年7月には、「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を公表し、この方針に基づき、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21：第2次)」を推進することとしています。

また、鳥取県においては、「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第2次)」において健康づくりを文化として推進しています。

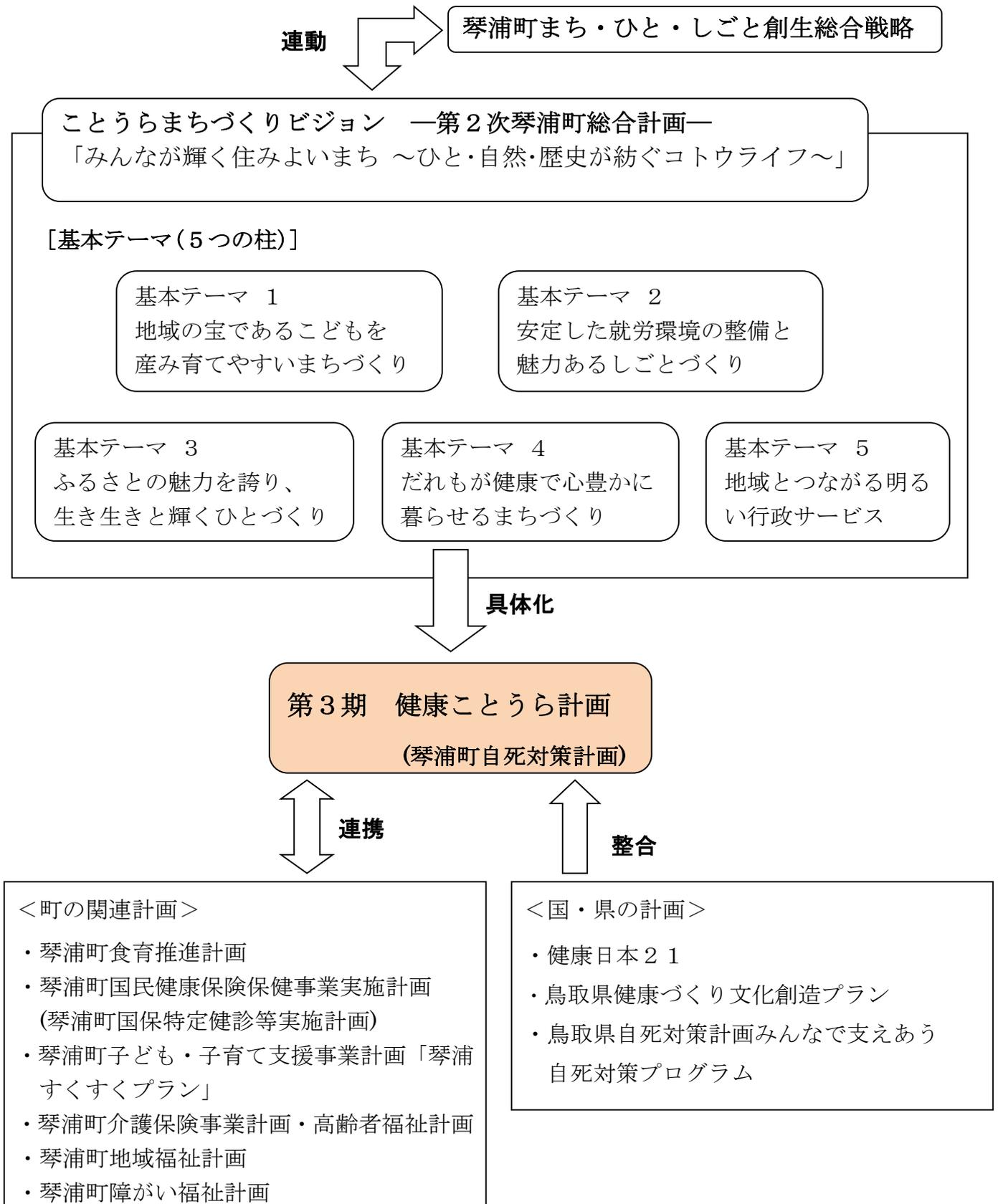
本町では、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定する町が策定する健康増進計画「第2期 健康ことうら計画」が平成29年度末をもって終期を迎えることから、これまでの取り組みの評価や国、県の動向を踏まえて計画を見直し、平成30年度から5年間の計画として、今後取り組むべき健康課題ごとに取り組みの方針や行動目標を示した「第3期 健康ことうら計画」を策定するものです。

## 2 計画の期間

本計画は平成30年度から平成34年度までの5年間とします。また、計画は必要に応じて見直しを行います。

### 3 計画の位置づけ

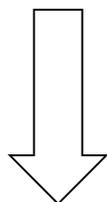
この計画は、健康増進法第8条に基づく、町民の健康増進の推進に関する施策について計画策定するものであると共に、「ことうらまちづくりビジョン（第2次琴浦町総合計画）」に位置づけられるものです。



## 第2章 第3期 健康ことうら計画の構成

### <計画の目標>

**『健康寿命1歳延伸』** (男性 77.47 歳、女性 82.95 歳 [平成 34 年度数値])



目標達成に向けての取り組み

#### 重点項目1 日常生活における生活習慣病の発生予防

1. よい食習慣の定着
2. 運動習慣の定着
3. こころの健康づくり
4. 歯と口の健康づくり
5. 喫煙対策
6. 飲酒対策

#### 重点項目2 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

1. 健康診査・がん検診及び疾病の重症化予防対策

※ 本計画における健康寿命の算定にあつては、健康者を「介護保険法による介護認定(介護サービス)を受けることなく日常生活を営むことができる者」と定義し、サリバ法による健康寿命の考え方にに基づき、厚生労働省作成の市町村別生命表を基に算定しています。

### 第3章 重点項目ごとの基本項目の目標と取り組み

#### 重点項目1 日常生活における生活習慣病の発生予防

##### 1. よい食習慣の定着

###### 目標

- 1日3食、規則正しく食事を摂る人が増える
- 1日1回は主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る人が増える
- 減塩に取り組んでいる人が増える

###### 現状と課題

- ・肥満(BMI 25以上)の人が24.4%と県平均22.9%より多い(協会けんぽ健診結果含)
- ・朝食を食べていない子どもや保護者がいる
- ・1日の塩分摂取量が13gと国の目標より多い

###### 今後の方針

- ・1日3食、規則正しく、バランスの取れた食事を心がける等よい食習慣の実践を推進
- ・生活習慣病予防や低栄養予防など、食習慣と健康の関わりについて正しい知識を普及
- ・食に関する正しい知識を理解し、生活に生かせるよう食育を推進

###### 具体的な取組

###### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・食習慣を見直す
  - ① 1日3食、規則正しく食事をする
    - \*特に朝食の必要性を理解し、欠かさず食べる
  - ② 主食・主菜・副菜のそろったバランスの取れた食事をする
  - ③ 1日の目標塩分摂取量(男性:8g、女性:7g)を理解し、塩分の多い食品の摂取を控え、薄味を心がける
  - ④ 野菜摂取の必要性を理解し、野菜摂取量を増やす工夫をする
    - \*できるだけ、毎食、両手一杯の野菜を食べるようにする
  - ⑤ よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心を持つ
    - \*よく噛むとは、1口30回~50回は噛むことをいう
- ・食習慣に関する教室や研修会に積極的に参加する

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 地域や各団体で連携・協力しながら、食習慣に関する教室や研修会の機会を提供し、食に関する正しい知識の啓発の取り組みを行う。また、食文化の伝承等を目的とした食育推進に関する取り組みを行う

- ① 生活習慣病予防のための健康教室
- ② 子ども料理教室
- ③ 男性向けの料理教室
- ④ 地元の食材を活用した料理教室 など

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 食育を目的とした教室などを開催し、よい食習慣を実践できる人を増やす
  - ① 食習慣と健康の関わりについて正しい知識の普及を図る
  - ② 地産地消を推進し、食材の安全性への関心を高める
  - ③ 調理の機会を提供し、食の大切さや食に感謝する心を育てる
- ・ 食育推進体制の強化
  - ① 食生活改善推進員などの食育を推進する団体・機関と連携を図り、地域における食育推進体制を強化する
- ・ 食習慣と生活リズムの関わりについて正しい知識の普及を図る
- ・ こども園・保育園や学校では、食習慣と生活リズムの定着について正しい知識の普及と共に、家庭と連携して実践し取り組みを推進する

## 【評価指標】

項 目	H28 年度 【現状】	H34 年度 【目標】
① 1 日の塩分摂取量 (尿中塩分濃度から算出：集団セット検診の特定健診時測定)	13 g	10 g
② 1 日 3 食、規則正しく食事を摂る人の割合 (生活習慣調査)	H30 年度から アンケート 実施予定	
③ 1 日 1 回は主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る人の割合 (生活習慣調査)		

## 【参考データ】

項 目	H24 年度	H28 年度 【現状】
<b>1 生活リズム</b>		
① 朝「7時まで」に起きる子どもの割合 3 歳児 (健診アンケート)	77.5%	96.7%
② 登校する 1 時間前までに起きる子どもの割合		
小学生下学年 (学校生活調査)	58.8%	47.6%
小学生上学年 (学校生活調査)	43.2%	46.4%
中学生 (学校生活調査)	41.1%	53.7%
③ 早く寝る子どもの割合		
夜「9時まで」に寝る 3 歳児 (健診アンケート)	52.8%	60.7%
小学生下学年 (学校生活調査)	36.8%	42.7%
夜「10時まで」に寝る 小学生上学年 (学校生活調査)	67.4%	81.6%
夜「11時まで」に寝る 中学生 (学校生活調査)	69.4%	72.1%
<b>2 食習慣</b>		
① 家族と一緒に食事をする子どもの割合 3 歳児 (健診食事アンケート)	H25 年度 72.1%	73.8%
② おやつ時間が決まっている子どもの割合 3 歳児 (健診食事アンケート)	69.4%	75.4%
③ 早食いの傾向のある人の割合 (生活習慣調査)	25.8%	44.4%
④ 朝食を毎日食べる人の割合		
3 歳児 (健診食事アンケート)	95.9%	97.5%
3 歳児父 (健診食事アンケート)	65.3%	60.7%

項 目	H24 年度	H28 年度 【現状】
3歳児母（健診食事アンケート）	85.1%	83.6%
小学生下学年（学校生活調査）	96.5%	93.1%
小学生上学年（学校生活調査）	95.6%	91.3%
中学生（学校生活調査）	—	88.4%
⑤おかず付朝ごはんを食べる子どもの割合	—	
小学生下学年（学校生活調査）	—	62.8%
小学生上学年（学校生活調査）	—	60.9%
中学生（学校生活調査）		63.6%
⑥地域の食材・旬の食材を利用するように心がけている	—	
人の割合（生活習慣調査）	—	90.9%
⑦自分の適正体重を知っている人の割合（生活習慣調査）	—	80.4%

## 2. 運動習慣の定着

### 目 標

- 1日におよそ連続30分以上歩く人が増える
- 週2回以上汗をかくような運動をする人が増える

### 現状と課題

- ・ 鳥取県民は全国1、歩行数が少ない
- ・ 1日におよそ連続30分以上歩く人の割合が、28.1%と少ない
- ・ 就労している人で、週2回以上運動をする人の割合が16%と少ない

### 今後の方針

- ・ 生活習慣病予防と運動習慣の定着の必要性について啓発
- ・ ウォーキングマップの活用の啓発
- ・ 日常的な運動習慣の定着

### 具体的な取組

#### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 自分に合った運動を見つけ、習慣化する
- ・ 身近な人に声をかけて、運動する仲間をつくる
- ・ 運動習慣の無い人は散歩をする、また、体を動かす時間を今より10分増やすよう心がける
- ・ 運動に関する教室や講習会に積極的に参加する

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 軽スポーツや体操、ウォーキング教室を関係機関と連携しながら開催する
- ・ ウォーキングマップを活用する、また身近な場所のマップ作りに取り組むなど、地域での運動習慣の定着に取り組む
- ・ 部落や事業所などで、運動する機会を設ける

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 健康教育や保健指導などで運動の必要性を啓発する
  - \*生活の中に、少なくとも「プラス10分の運動」を推進する
- ・ 軽スポーツや体操、ウォーキング教室を推進する
- ・ 子どもの頃から戸外で遊ぶ習慣を勧め、運動習慣の定着を推進する
- ・ 雨天や夜間でも、運動できる施設を紹介する
- ・ 誰でも取り組めるエクササイズを紹介する
- ・ ウォーキングマップの活用を促進する
- ・ 関係機関と連携し、運動習慣の定着を推進する

### 【評価指標】

項目	H28年度 【現状】	H34年度 【目標】
①1日におよそ連続30分以上歩く人の割合 (生活習慣調査)	28.1%	40.0%
②週2回以上汗をかくような運動をする人の割合 (生活習慣調査)	36.8%	45.0%

### 3. こころの健康づくり

#### 目 標

- 自分なりのストレス解消法を持っている人が増える
- 自死者数の減少

#### 現状と課題

- ・平成24年度以降の自死者数が3～4人で推移しており、横ばいの状態である。

#### 今後の方針

- ・ ストレスを自覚し、それに対処するための知識・情報を普及
- ・ 十分な睡眠と休養の必要性について啓発
- ・ こころの相談窓口の普及

#### 具体的な取組

##### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 家族でふれあいの時間を持つ
- ・ 自分のための時間を持つ
- ・ 何でも話し合え、相談できる人を持つ
- ・ 自分にあったストレス解消法を見つける
- ・ 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取る
- ・ 家族であいさつをする
- ・ 自尊感情を育むよう小さい時から褒めて育てる
- ・ 10秒の愛※を実践する
- ・ 相談できる機関の情報を知っている
- ・ 電子メディア※との付き合い方について、家族でルールを作り、守るよう努める
- ・ 自分や周りの人のこころに関心を持ち、不調に気付いた時は適切に対応できる
- ・ こころの健康に関する教室等に積極的に参加する

※10秒の愛：忙しい毎日の中で10秒ほどのささやかな時間でも子どもと真剣に向き合い、心の絆を深めようという子育ての合言葉

※電子メディア：パソコン、スマートフォン、ゲーム機、音楽プレーヤー、テレビなど

### ◎ 地域・団体で取り組むこと

- ・ 普段から声を掛け合い、あいさつをする
- ・ 地域の行事などに誘い合って参加し、地域でつながりを持つ
- ・ 地域や事業所で、こころの健康の知識や、ストレスの対処方法について学ぶ場や機会を設ける
- ・ 周りの人のこころに関心を持ち、不調に気付いた時には適切に対応できる
- ・ 事業所において、ストレスを抱える者に対して適切に対応する

### ◎ 行政で取り組むこと

- ・ こころの相談窓口や機関を周知する
- ・ 健康教室等で、こころの健康づくりや、不調に気付いた時の対応などに関する正しい知識や情報を提供する。また、町報・ホームページで啓発する
- ・ ストレスチェックなどストレスに気づくための方法を啓発する
- ・ ストレス解消法やその見つけ方を紹介する
- ・ 県とタイアップして睡眠キャンペーンに取り組み、十分な睡眠と休養の必要性について啓発する
- ・ 電子メディアの長時間利用の害などについて啓発し、適切な利用などについて推進する
- ・ こころの悩みに気付き、見守り、適切な専門機関に繋ぐことができる人材(ゲートキーパー※)の養成を図る
- ・ 自死対策ネットワークを設置し、自死対策の推進体制を整える

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ見守る人のこと

【評価指標】

項目	H28年度 【現状】	H34年度 【目標】
①自分なりのストレス解消法を持っている人の割合 (生活習慣調査)	71.7%	75.0%
②自死者数	4人	0人
③自死率(年齢調整死亡率:人口10万対)	H27年度 10.9	0

※ 鳥取県では、遺族等の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」という表現を使用する場合を除き、「自死」と表現していますので、本町でも「自死」としています。



十分な睡眠は、  
心と体の栄養です

眠れていますか？睡眠キャンペーン  
マスコットキャラクター「スーミン」

## 4. 歯と口の健康づくり

### 目 標

- むし歯のない子どもが増える
- 一人当たり歯科医療費の減少(国民健康保険歯科医療費)
- 80歳以上で20本以上自分の歯を有する人が増える  
(60~79歳で24本以上、40~59歳で28本以上)

### 現状と課題

- ・ むし歯のない子とある子の差が大きい
- ・ 子どもの仕上げ磨きの実施率が94.3%にとどまっている
- ・ 歯周疾患検診の受診率が低い
- ・ 一人当たりの歯科医療費は24,111円と県平均23,882円より高い

### 今後の方針

- ・ 子どものむし歯予防を推進
- ・ 8020運動を推進
- ・ 定期健診の重要性を啓発
- ・ かかりつけ歯科医をもち、むし歯の予防と歯周病及びそれに関わる全身疾患の予防を強化

【 \*8020運動:「8020」を「ハチ・マル・ニイ・マル」と読み80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動のこと 】

### 具体的な取組

#### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 歯みがきの大切さ・仕上げ磨きの必要性を学び、実践する
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期健診(3~6ヶ月に1回)を受けて、歯と口の健康管理を行う
- ・ 毎食後歯みがきをする習慣と、歯間ブラシや糸ようじを活用する習慣を身につける
- ・ よく噛んで(1口30回~50回)食べる習慣を身につける
- ・ 歯と口の健康や生活習慣病との関係についての講演会や教室に積極的に参加する
- ・ 自分の歯でいつまでもおいしく食べられるよう、自分の歯を守る意識を持つ

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 地域や事業所で、健康教育（口腔ケア・口腔体操など）を実施し、歯と口の健康に関心を持ってもらう
- ・ 高齢者クラブなどで、歯と口の清潔や噛むこと、口腔体操の効用や必要性について学ぶ場を設け実践する

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 8020運動を推進する
- ・ 健康教育（講演会・部落健康教室など）を実施し、歯と口の健康と全身の健康（特に糖尿病と喫煙について）との関係についての理解を促し、歯と口の健康について正しい知識を啓発する。また、町報・ホームページで啓発する
- ・ こども園・保育園や学校などで歯みがきや、噛むことの大切さ、むし歯予防や口腔機能向上のための食習慣の指導を行い、歯と口の健康を意識づける
- ・ 定期健診（3～6ヶ月に1回）の重要性について啓発する
- ・ 歯周疾患検診、妊婦歯科健診を推進する
- ・ フッ化物の応用（フッ素塗布・フッ化物洗口）を勧める
- ・ 乳幼児期から高齢期の歯と口の清潔や口腔機能の向上について啓発する

**【評価指標】**

項目	H28年度 【現状】	H34年度 【目標】
①むし歯の無い子どもの割合 (歯科健診結果より)		
1歳6ヵ月児	98.3%	100%
3歳児	90.2%	95.0%
保育園・こども園5歳児	62.5%	70.0%
小学生	47.8%	60.0%
中学生	67.5%	70.0%
②国民健康保険の医療費 一人当たり歯科医療費	H27 24,111円	県平均並
※国民健康保険事業年報より (平均被保険者数、歯科医療費を集計して算出)	県:23,882円	
③80歳以上で20本以上自分の歯を有する人の割合	H30年度から アンケート 実施予定	
④60～79歳で24本以上自分の歯を有する人の割合		
⑤40～59歳で28本以上自分の歯を有する人の割合 (生活習慣調査)		

**【参考データ】**

項目	H24年度	H28年度 【現状】
①子どもの仕上げみがきを「毎日する」保護者の割合 3歳児健診 (乳幼児健診保護者アンケート)	87.3%	94.3%
②歯周疾患検診受診率	H26 8.0%	4.3%
③妊婦歯科健診受診率	H25 33.8%	H27 47.4%
		中部 38.7%

## 5. 喫煙対策

### 目 標

- 喫煙者が減る
- 受動喫煙防止対策に取り組んでいる施設が増える

### 現状と課題

- ・ 喫煙者が増加傾向にあり、特に妊婦では喫煙率が3.4%(H24)から7.0%(H28)に増加し、県平均の2.9%より高い
- ・ 禁煙が必要と分かっているにもかかわらず禁煙できない人がいる
- ・ 会合などでの受動喫煙防止対策が十分とは言えない

### 今後の方針

- ・ 喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について啓発
- ・ 喫煙マナーを守ることの必要性を啓発
- ・ 子どもの頃からの継続した禁煙教育の実施

### 具体的な取組

#### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 喫煙者は禁煙する努力をする
- ・ 禁煙指導や治療を受けられる医療機関を知る
- ・ 未成年者や妊産婦などの周りで喫煙しないなど、喫煙マナーを守る
- ・ 喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について学習する
- ・ 喫煙者に禁煙を勧める（特に妊婦の喫煙者）
- ・ タバコ、灰皿、ライターなど喫煙につながるものを、家庭からなくしていく

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 部落公民館・地区公民館などで禁煙の取り組みを進める
- ・ 事業所で禁煙の取り組みを進める
- ・ 喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について学習する場を設ける
- ・ 未成年者に喫煙をさせない地域づくりに取り組む

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 喫煙者に禁煙指導を行う（特に妊娠中の夫婦）
- ・ 県と連携して公共施設の禁煙(受動喫煙対策)を推進する  
（部落公民館や集会所、飲食店や宿泊施設などの禁煙）
- ・ 健康教室などにより喫煙・受動喫煙による健康被害について啓発する  
また、町報・ホームページで啓発する
- ・ 乳幼児の保護者に喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について啓発する
- ・ 禁煙に関する支援情報を提供する

【評価指標】

項目	H28年度 【現状】	H34年度 【目標】
喫煙者の割合		
①妊婦及び配偶者の喫煙率 (母子手帳交付時調査)		
本人	7.0%	0%
夫	45.6%	25.0%
②男性喫煙者の割合		
30代 (生活習慣調査)	40.0%	35%
40代 ( " )	30.4%	25%
50代 ( " )	28.6%	20%
60代以上 ( " )	15.3%	10%
③女性喫煙者の割合		
30代 (生活習慣調査)	12.5%	5%
40代 ( " )	9.7%	5%
50代 ( " )	4.9%	0%
60代以上 ( " )	1.1%	0%
④受動喫煙防止対策に取り組む施設の割合 (アンケート調査)		
H27 部落公民館	36.6%	50%
H25 飲食店・宿泊施設	36.8%	50%

【参考データ】

項目	H24年度	H28年度 【現状】
①男性喫煙者の割合	H25	
乳児健診 (乳幼児健診保護者アンケート)	36.8%	54.7%
1歳6ヶ月児健診 ( " )	37.0%	44.9%
3歳児健診 ( " )	48.9%	47.5%
5歳児健診 ( " )	51.0%	42.0%
②女性喫煙者の割合	H25	
乳児健診 (乳幼児健診保護者アンケート)	0.0%	4.5%
1歳6ヶ月児健診 ( " )	4.8%	6.6%
3歳児健診 ( " )	9.5%	9.0%
5歳児健診 ( " )	10.5%	9.8%

## 6. 飲酒対策

### 目 標

- 1日の適正飲酒量を守っている人が増える
- 休肝日を週1日以上設けている人が増える

\*適正飲酒量：日本酒なら1合(180ml)まで、  
ビールなら中瓶1本(500ml)まで  
焼酎なら1合の2/3まで  
缶チューハイなら1缶(350ml)まで  
ウイスキーやブランデーならダブル1杯まで  
ワインならグラス2杯まで

### 現状と課題

- ・ 1日の飲酒量が2合以上の人の割合が12.1%と、県平均の10.2%より多い
- ・ 75歳未満年齢調整死亡率の肝疾患が男性で22.6と県平均の7.9より高い
- ・ 肝疾患の死亡者数が、平成24年度以降毎年3～4人で推移している

### 今後の方針

- ・ 飲酒がもたらす健康被害など、飲酒に関する知識の普及
- ・ 多量飲酒者に対する支援

### 具体的な取組

#### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 飲酒者は休肝日を設ける
- ・ 1日の適正飲酒量を知り、それを守る
- ・ 飲酒がもたらす健康被害について学習する

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 飲酒がもたらす健康被害について学習する場を設ける
- ・ 未成年者に飲酒をさせない地域づくりに取り組む

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 妊婦への飲酒防止の啓発・指導
- ・ 健康教室などにより、飲酒がもたらす健康被害について啓発する、また、町報、ホームページで啓発する
- ・ 多量飲酒者への保健指導及び受診勧奨

### 【評価指標】

項 目	H28 年度 【現状】	H34 年度 【目標】
① 1 日の飲酒量 1 合以下の人の割合 2 合未満の人の割合 2 合以上の人の割合 (生活習慣調査)	H30 年度から アンケート 実施予定	
② 休肝日を週 1 回以上設けている人の割合 (生活習慣調査)		

## 重点項目 2 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

### 1. 健康診査・がん検診及び疾病の重症化予防対策

#### 目 標

- 特定健診、がん検診の受診率の向上
- 一人当たり医療費の減少（国民健康保険医療費）

#### 現状と課題

- ・ 特定健診受診率は国が定める目標受診率に到達していない
- ・ がん検診の受診率は県平均より高いが目標に到達していない
- ・ 健康診査やがん検診の結果で精密検査の必要があっても、放置している人がある
- ・ 一人当たり医療費が 394,126 円と県平均の 376,752 円より高い

#### 今後の方針

- ・ がん検診・特定健診の必要性について啓発
- ・ 事業所と連携して、若い世代のがん検診受診を促進
- ・ がん検診及び精密検査未受診者への受診勧奨
- ・ メタボリックシンドロームの予防・改善について啓発
- ・ 健診(検診)と重症化予防対策において医療機関と連携して推進

#### 具体的な取組

##### ◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 「自分の健康は自分で守る」を自覚し、年1回はがん検診・健康診査を家族皆で受ける
- ・ 健診結果を生活習慣の改善に役立てる
- ・ 健康手帳などを活用し、体重や血圧の管理をする
- ・ かかりつけ医を持つ
- ・ 家族が治療に協力する
- ・ がん検診・健康診査の結果で、精密検査等になったら必ず受診する、また、必要な場合は保健指導を受ける
- ・ 生活習慣病予防に関する講演会や教室に積極的に参加する

### ◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 事業所が従業員に、健康診査やがん検診を受けるように勧める・指導する
- ・ 誘い合ってがん検診・健康診査を受ける
- ・ 地域で、健康診査・がん検診の必要性を普及・啓発する機会を設ける
- ・ 医療機関は、健診(検診)と重症化予防対策において、行政と連携して推進する

### ◎行政で取り組むこと

- ・ 健康教育などで、がんをはじめとする生活習慣病にかかりにくい生活習慣と健康診査・がん検診受診及び、精密検査の受診の必要性を啓発する、また、町報・ホームページで啓発する
- ・ 事業所に働きかけて、若い世代のがん検診受診を促進する
- ・ がん検診などを受けやすい体制づくり及びPR
- ・ がん検診などの未受診者や精密検査未受診者への働きかけ
- ・ 健康づくり推進員への研修を行い、がん検診・健康診査の必要性について理解を促す
- ・ 健康診査結果に基づいて、保健師・栄養士が個別に健康支援を行う
- ・ 積極的な健康づくりへの意欲を高める取り組みを推進する
- ・ 高血圧・糖尿病・心疾患などの重症化を防ぐため、医療機関などと連携を図る

### 【評価指標】

項目	H28年度 【現状】	H34年度 【目標】
①各健診(検診)の受診率		
国保特定健診(75歳未満)	34.6%	60.0%
後期高齢者健診(75歳以上)	23.9%	30.0%
胃がん検診	29.8%	40.0%
大腸がん検診	28.7%	40.0%
肺がん検診	38.6%	40.0%
乳がん検診	20.3%	40.0%
子宮がん検診	28.8%	40.0%
②国民健康保険の医療費(国保医療費統計)	H27	
一人当たりの医療費	394,126円	県平均並
※国民健康保険事業年報より(平均被保険者数、医療費を集計して算出)	県: 376,752円	

※がん検診の目標値については、琴浦町では検診対象者の高齢化を考慮し、国の目標値よりも10%減とします。

### 【参考データ】

項目	H24年度	H28年度 【現状】
①健康診査結果の有所見者の割合	H25	
有所見率		
高血糖	6.2%	5.8%
高血圧	30.9%	36.2%
肥満	22.6%	21.1%

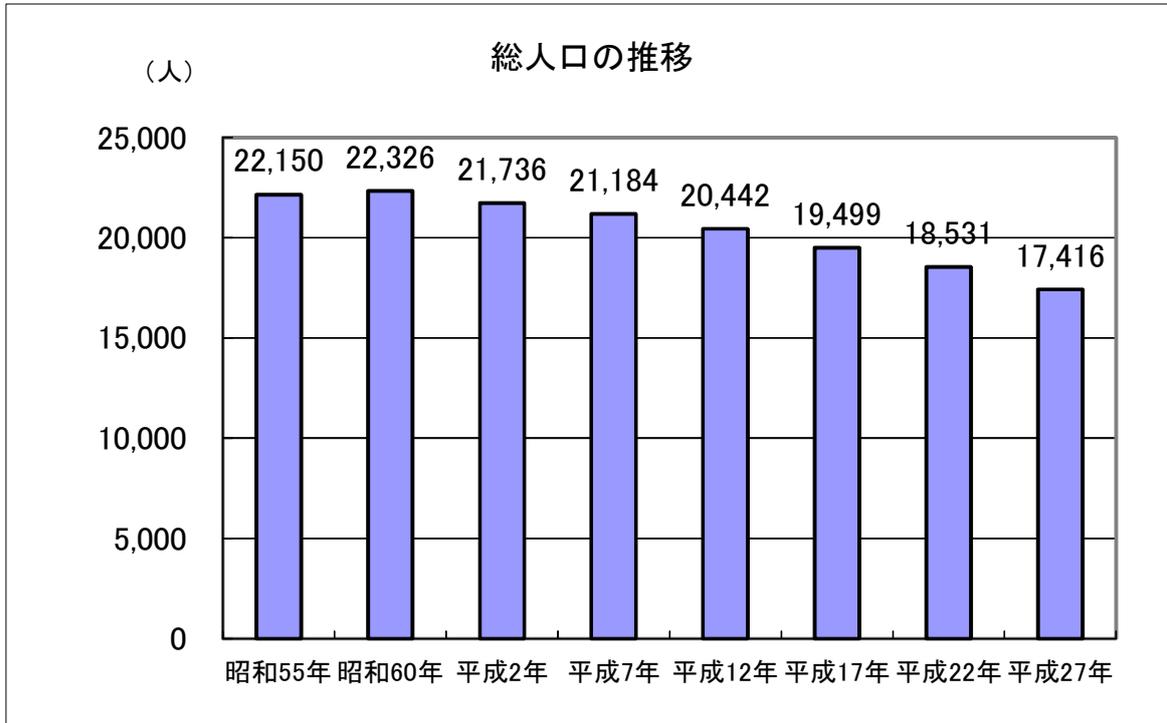


琴浦町検診推進キャラクター  
「ドクター55(ゴーゴー)」

# 資料編

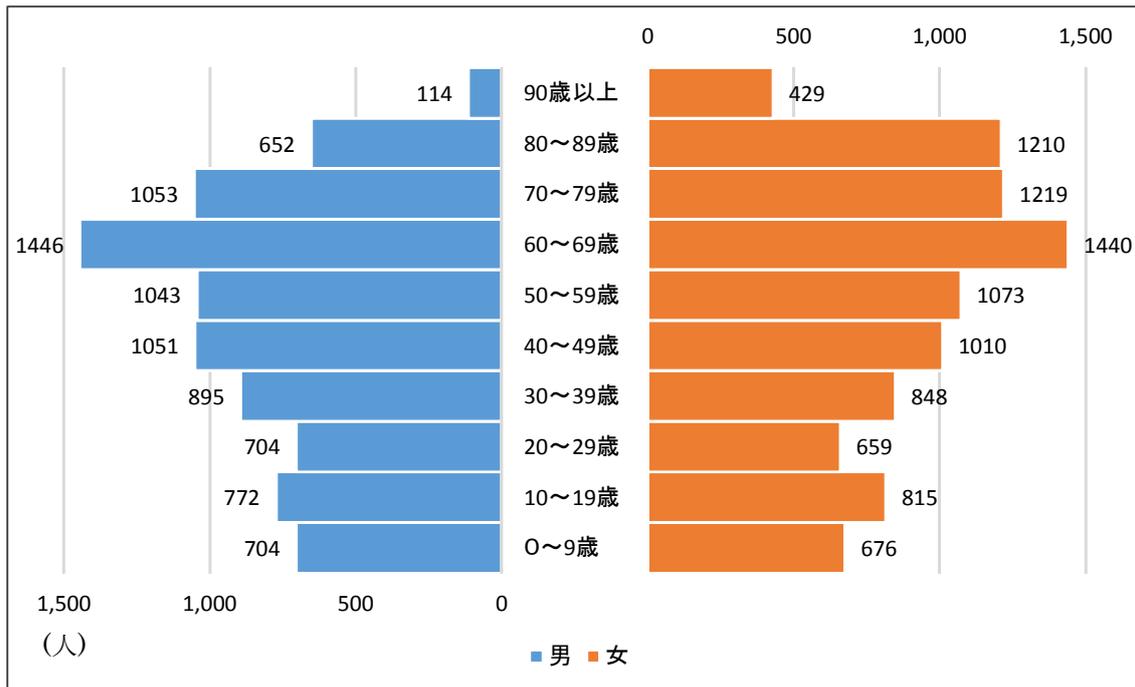
# 琴浦町の現状

## 1. 総人口の推移



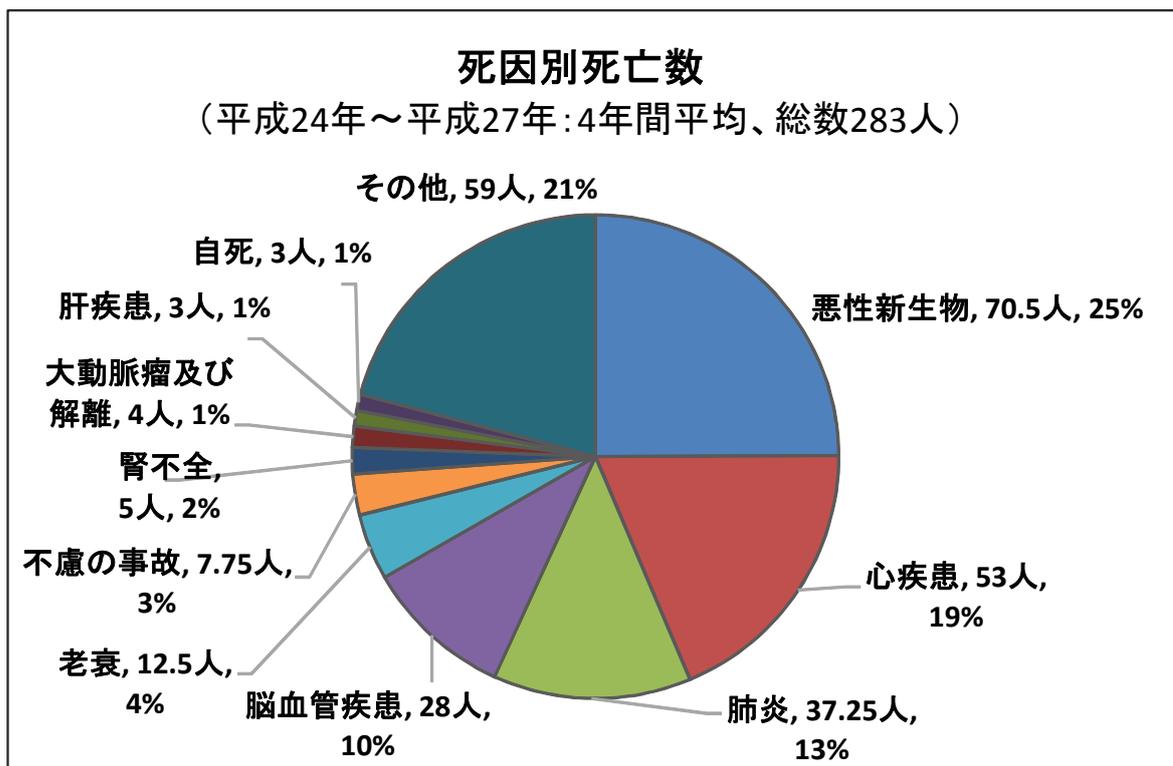
(資料：国勢調査)

## 2. 年代別人口構成 (平成 29 年 11 月 30 日現在)

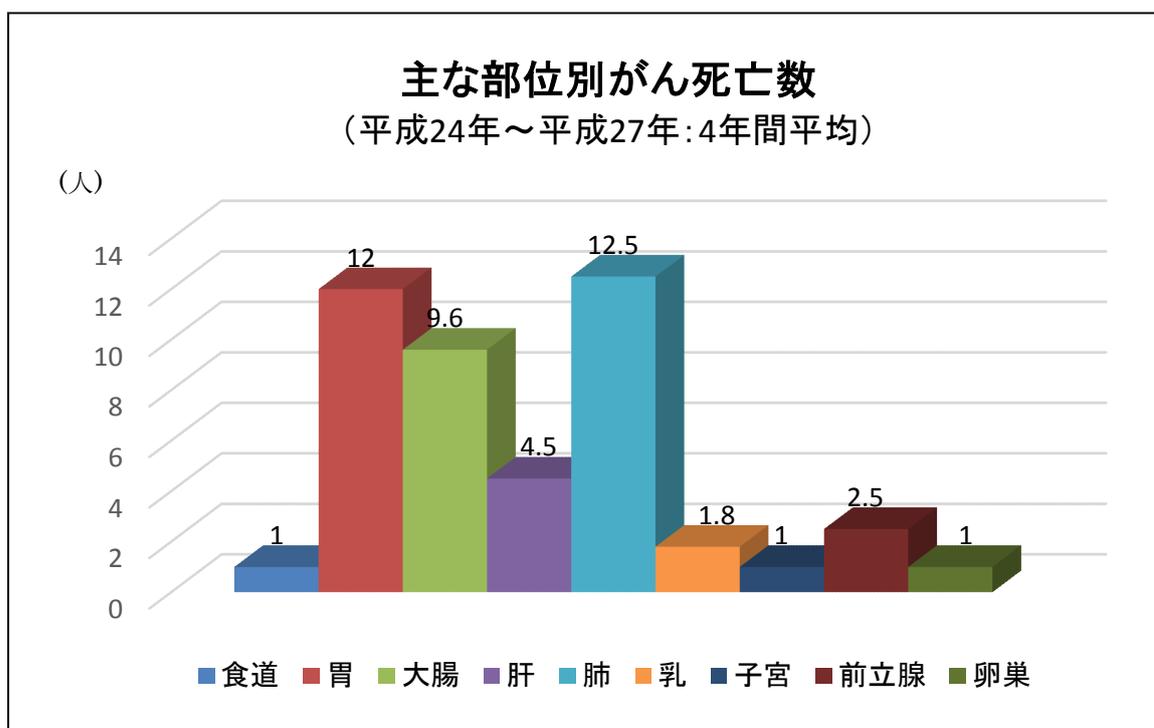


(資料：町人口調べ)

### 3. 死因別死亡状況

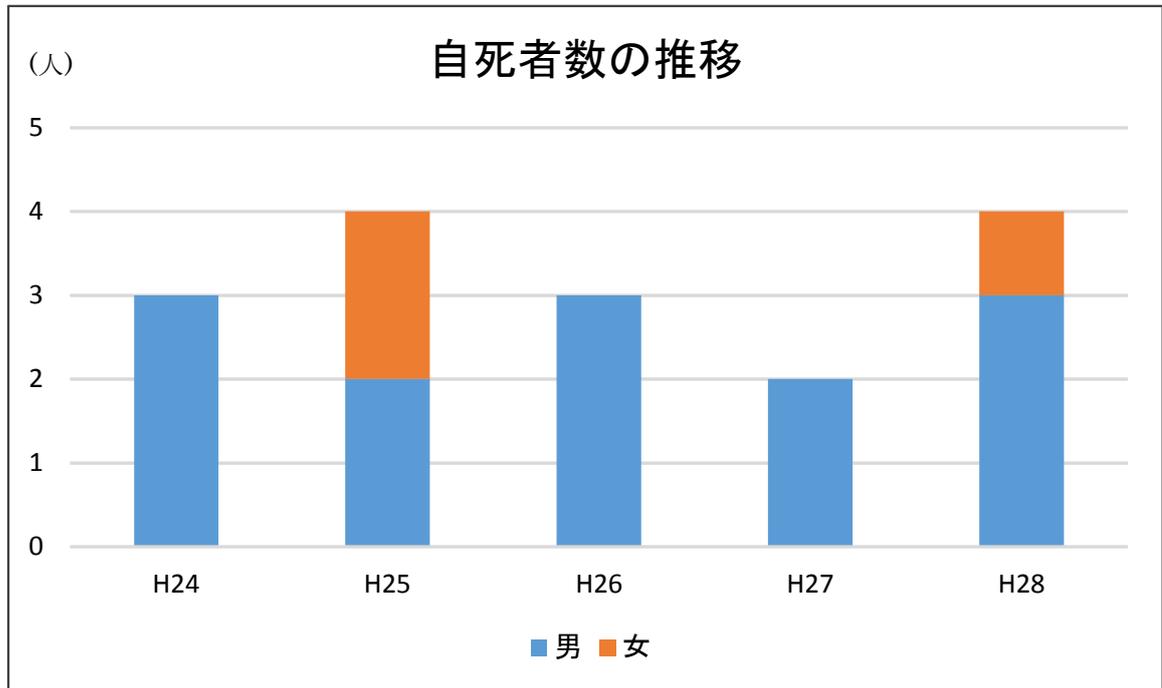


(資料：県人口動態統計)



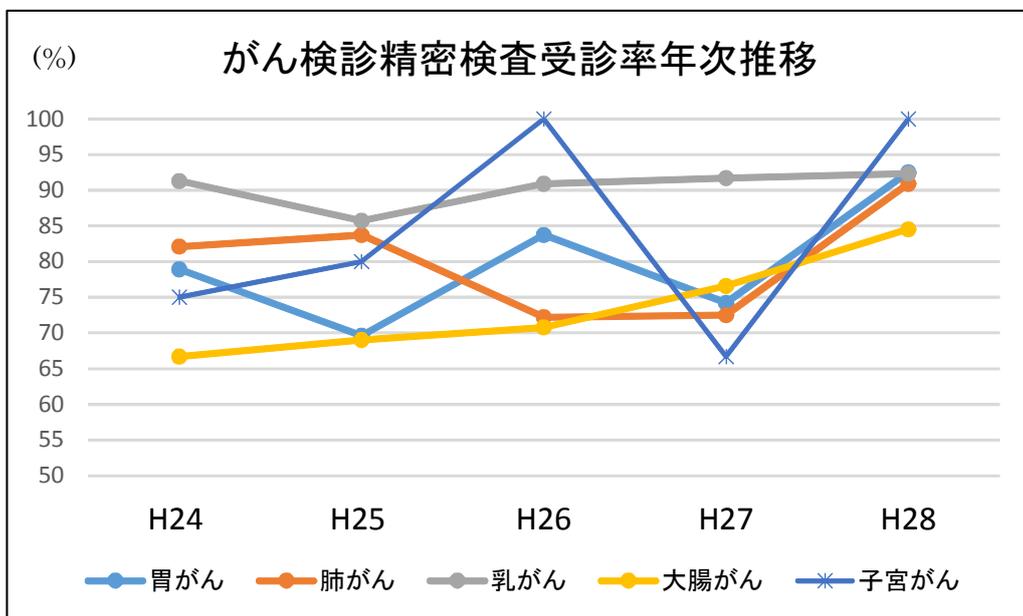
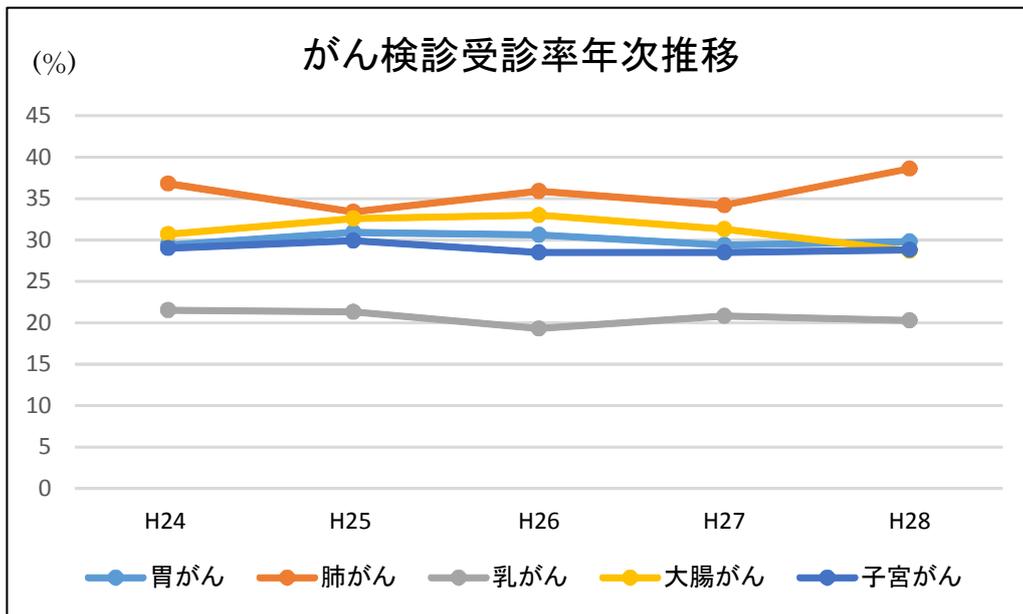
(資料：県人口動態統計)

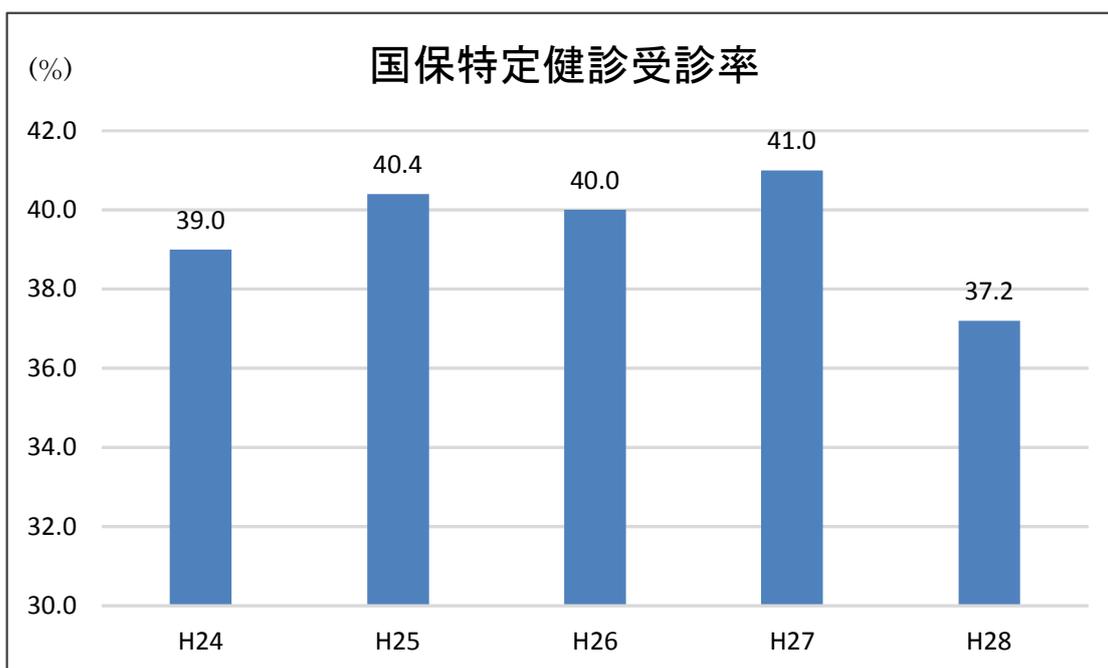
#### 4. 自死の状況



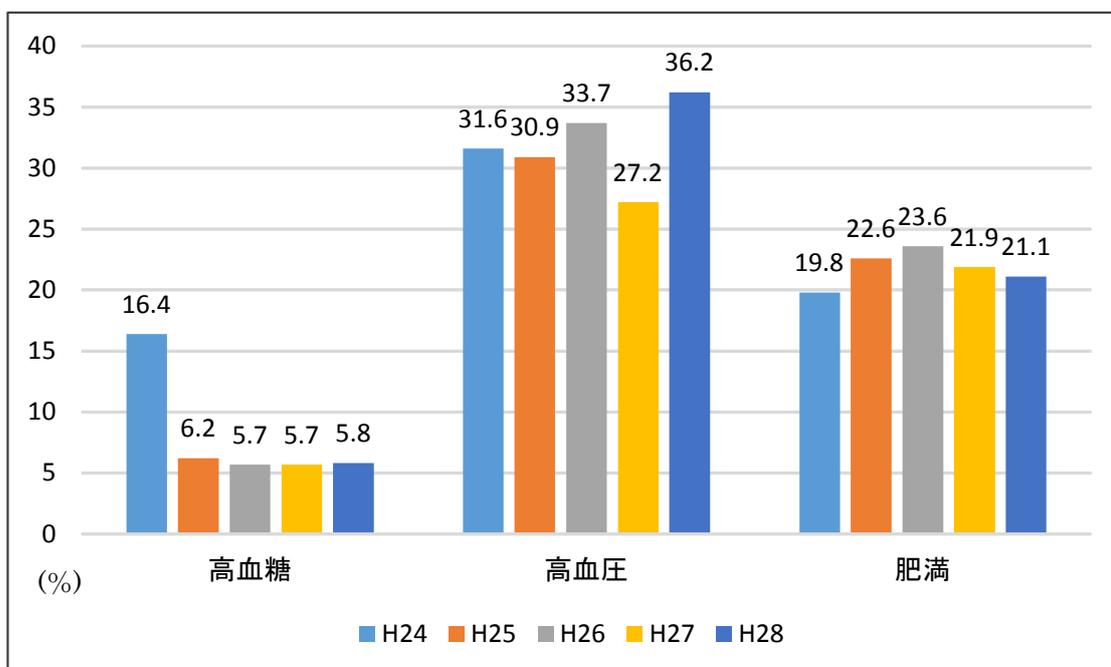
(資料：県人口動態調査)

5. 検診(健診)受診状況



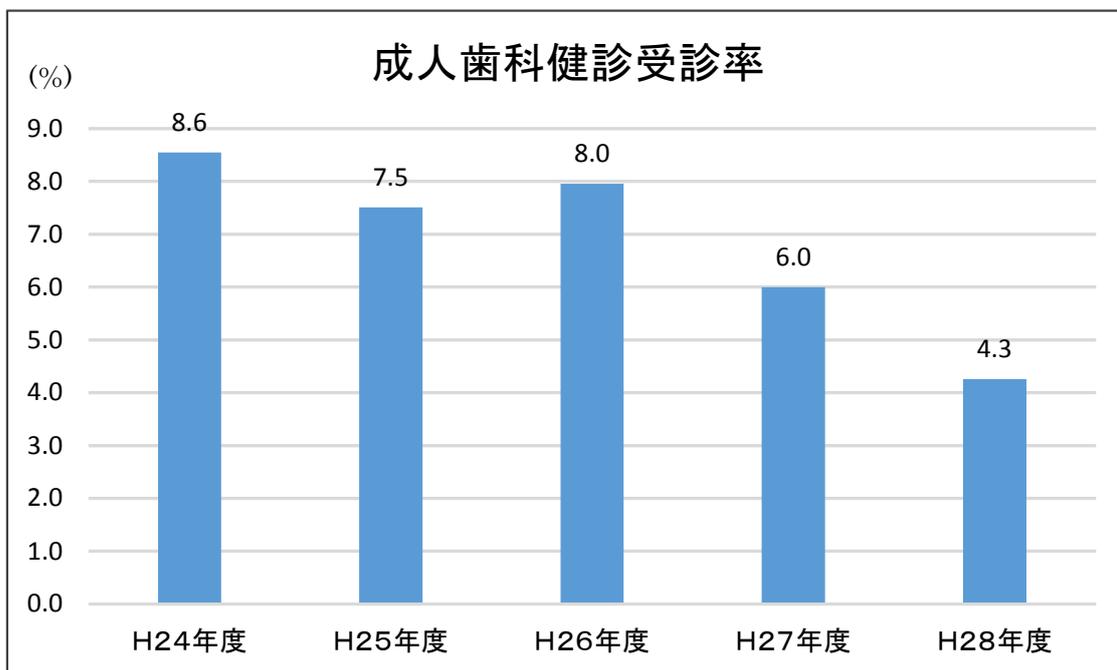


6. 健診結果有所見率（基本健診・国保特定健診・後期高齢者健診）



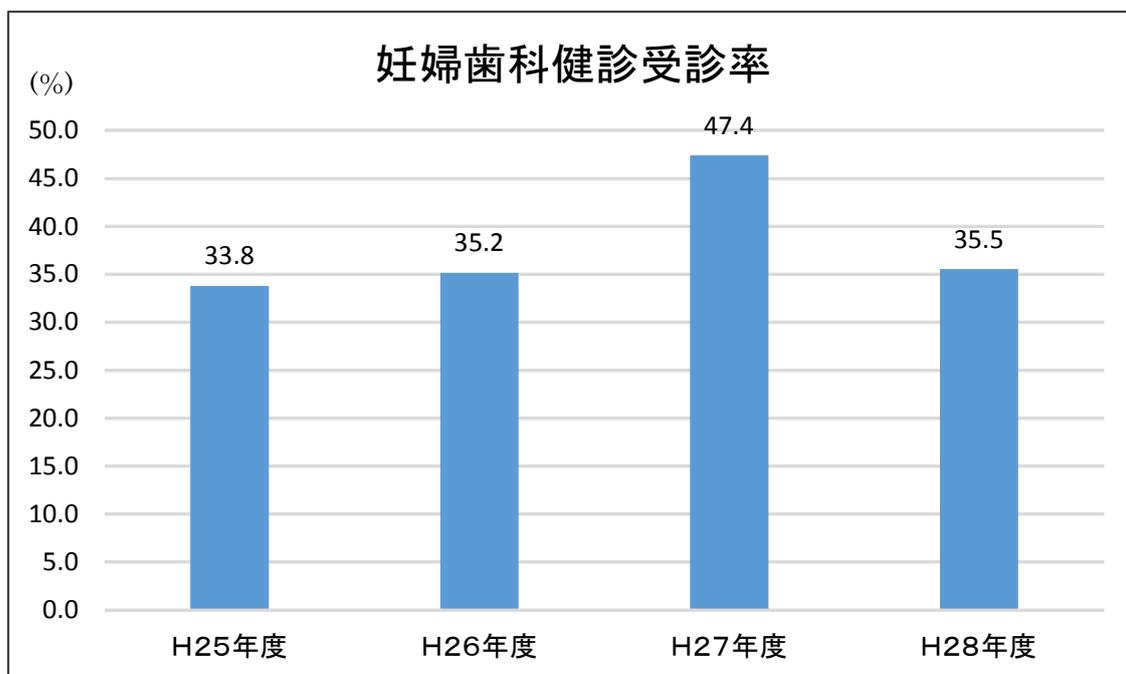
※H24年度は検査項目が血糖値、H25年度以降はHbA1cで判定

## 7. 成人歯科健診等受診状況

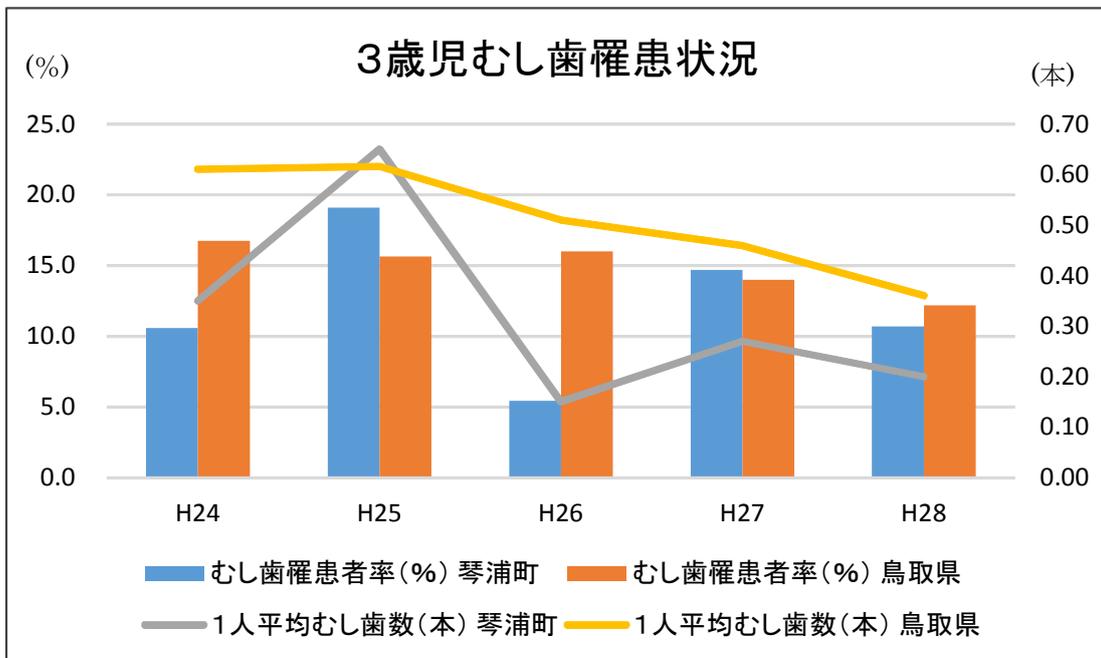
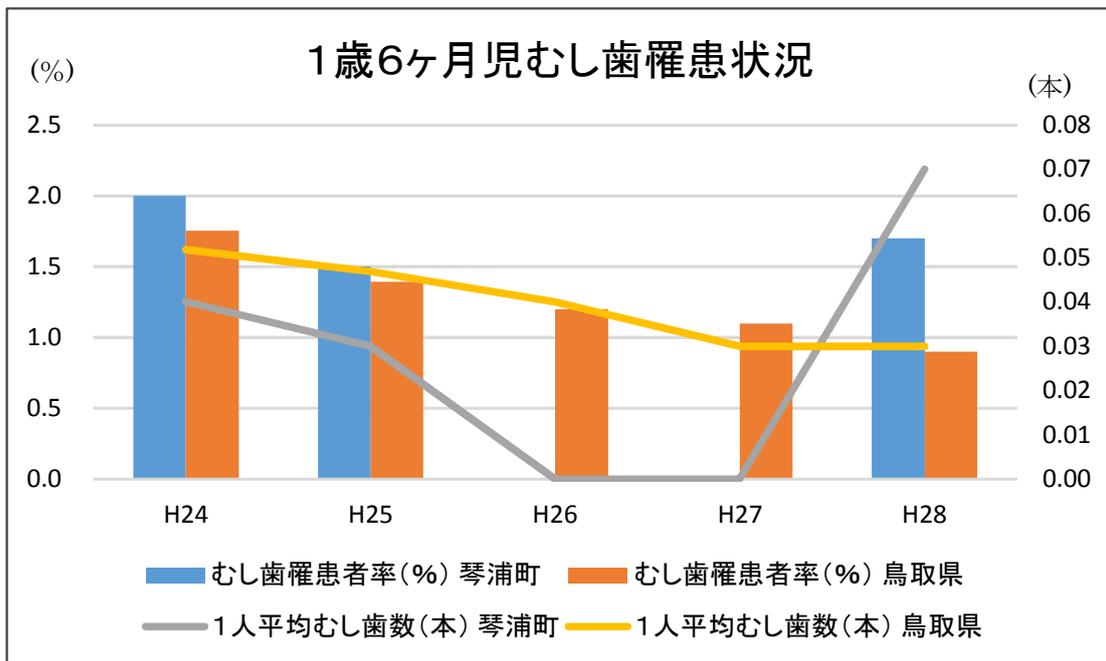


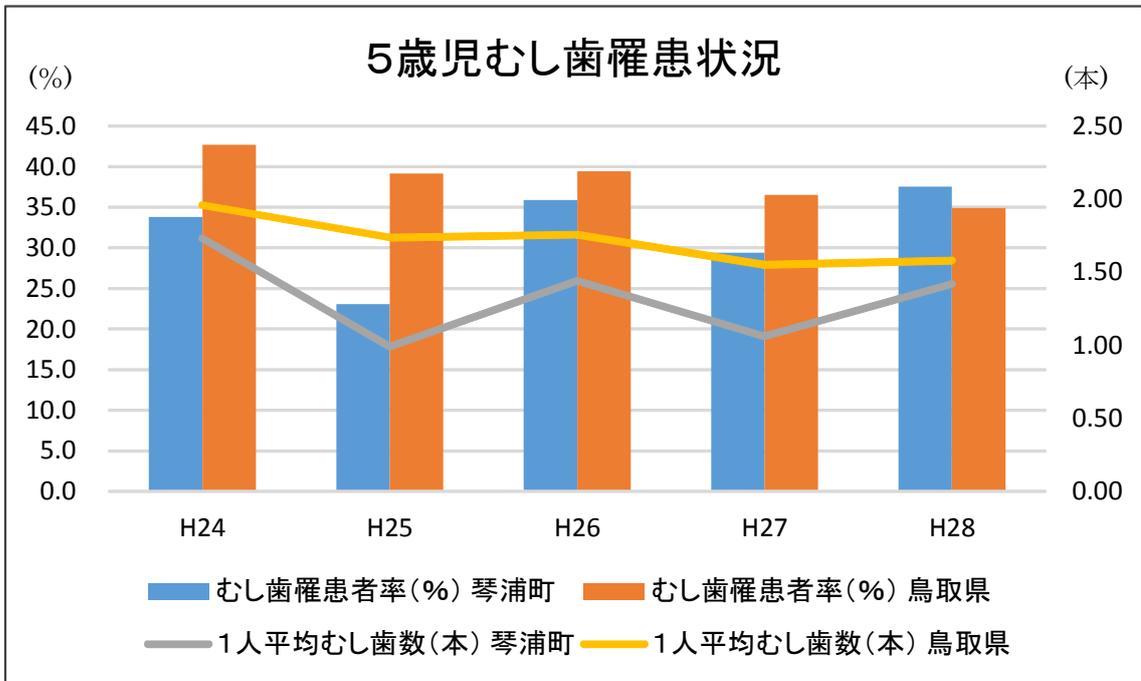
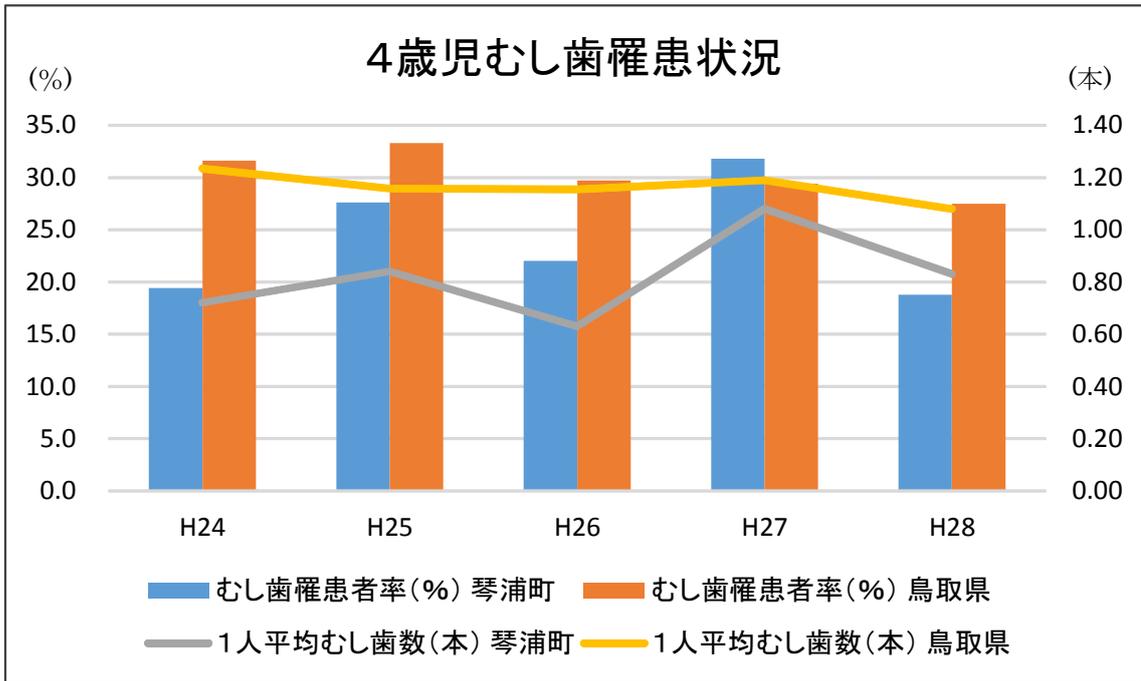
※H24～25年度：ふしめ歯科健診（対象：40,50,60,70歳）

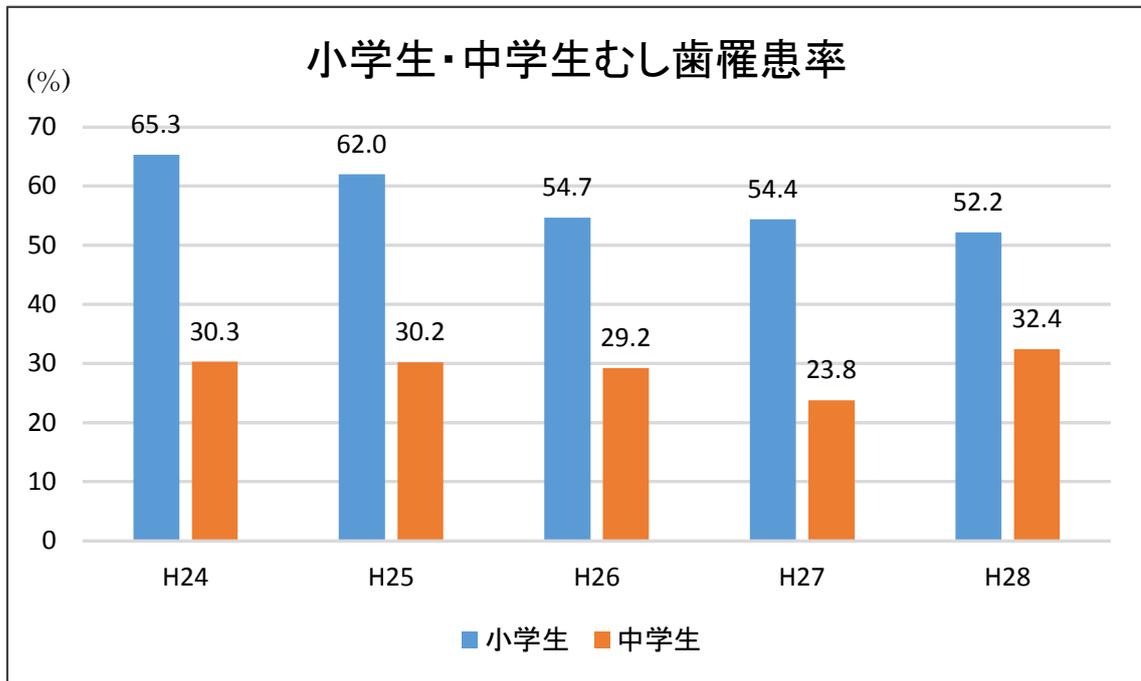
H26～28年度：歯周疾患検診（対象：40～59歳）



8. 幼児等歯科健診結果むし歯罹患状況







琴浦町健康づくり推進委員会委員

(敬称略)

所 属	氏 名	備 考
町内医師代表	林原医院 院長 御船 尚志	会 長
国保運営協議会委員代表	被保険者代表委員 安谷 潔美	副会長
中部総合事務所 福祉保健局代表	福祉保健局健康支援課 課長補佐 坂口 千代	
町内歯科医師代表	石亀歯科医院 院長 石亀 裕通	
各地区公民館長代表	下郷地区公民館長 田中 敏夫	
町内事業所代表	琴浦町商工会事務長 米原 洋一	
女性団体連絡協議会代表	更生保護女性会 横山 貴子	
琴浦町 食生活改善推進員代表	琴浦町食生活改善推進員 連絡協議会 小谷 純子	
琴浦町 スポーツ推進委員会代表	琴浦町スポーツ推進委員 中本 智恵	
高齢者クラブ会員代表	琴浦町高齢者クラブ連合会 杉本 一道	
琴浦町 PTA連合会代表	琴浦町PTA連合会長 上田 啓悟	
小中学校養護教諭代表	東伯中学校養護教諭 牧野 浩子	
こども園・保育園長代表	鋤保育園長 山本 あづさ	
教育総務課代表	教育総務課 課長補佐 森本 美保	
行政代表	総務課長 遠藤 義章	



発行：琴浦町子育て健康課

〒689-2392

鳥取県東伯郡琴浦町大字徳万 591 番地 2

電話 (0858) 52-1705 (直通) FAX (0858) 49-0000 (代表)