

健やかで 思いやりのある まちづくり

第2期 健康ことうら計画



平成 25 年 3 月

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 20 年 3 月に「健康ことうら計画」（計画期間：平成 20 年度～平成 24 年度）を策定し、子どもから高齢者まですべての町民が共に支えあいながら希望や生きがいを持って生活する、健やかで思いやりのある町づくりの実現を

目指して、行政、家庭、地域、団体、職場などが一体となり、ライフステージ（出生～少年・思春期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じた健康づくりを推進してまいりました。

このたび、前期計画が終了するに当たり課題の達成状況の評価を行い、国の示す健康増進の指針を踏まえながら、今後取り組むべき健康課題 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）ごとに取組の方針や行動目標を示した「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）を策定いたしました。

前期計画に引き続き、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指して、社会全体で個人の健康を支え、町民が主体的に健康づくりに取り組んで行けるように支援し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 25 年 3 月

琴浦町長 山下一郎

目 次

第1章 第2期健康ことうら計画の策定にあたって

- 1 計画策定の背景・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 計画の位置づけ(他の計画との関係)・・・・・・・・・・ 2

第2章 健康づくりの目標

- 1 よい食習慣の定着・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 運動習慣の定着・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 3 こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4 歯の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 5 たばこ対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- 6 健康診査・疾病の重症化予防対策の充実・・・・・・・・ 19

参考資料

第1章 第2期 健康ことうら計画の策定にあたって

1 計画策定の背景

町では、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現するためには、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要であるという認識のもとに、行政や関係機関・家庭・学校・職場・地域などが連携して取り組んでいけるように、「健康ことうら計画」を平成20年3月に策定し、人生のライフステージを「誕生～少年期・思春期」までと「青年期～壮年期」・「高齢期」の3段階に分けて目標を設定して推進してきました。

前計画の最終年度に、各ライフステージごとに課題の達成状況や残された課題等について検討した結果、達成されていない項目もあり、引き続き推進していく必要があります。

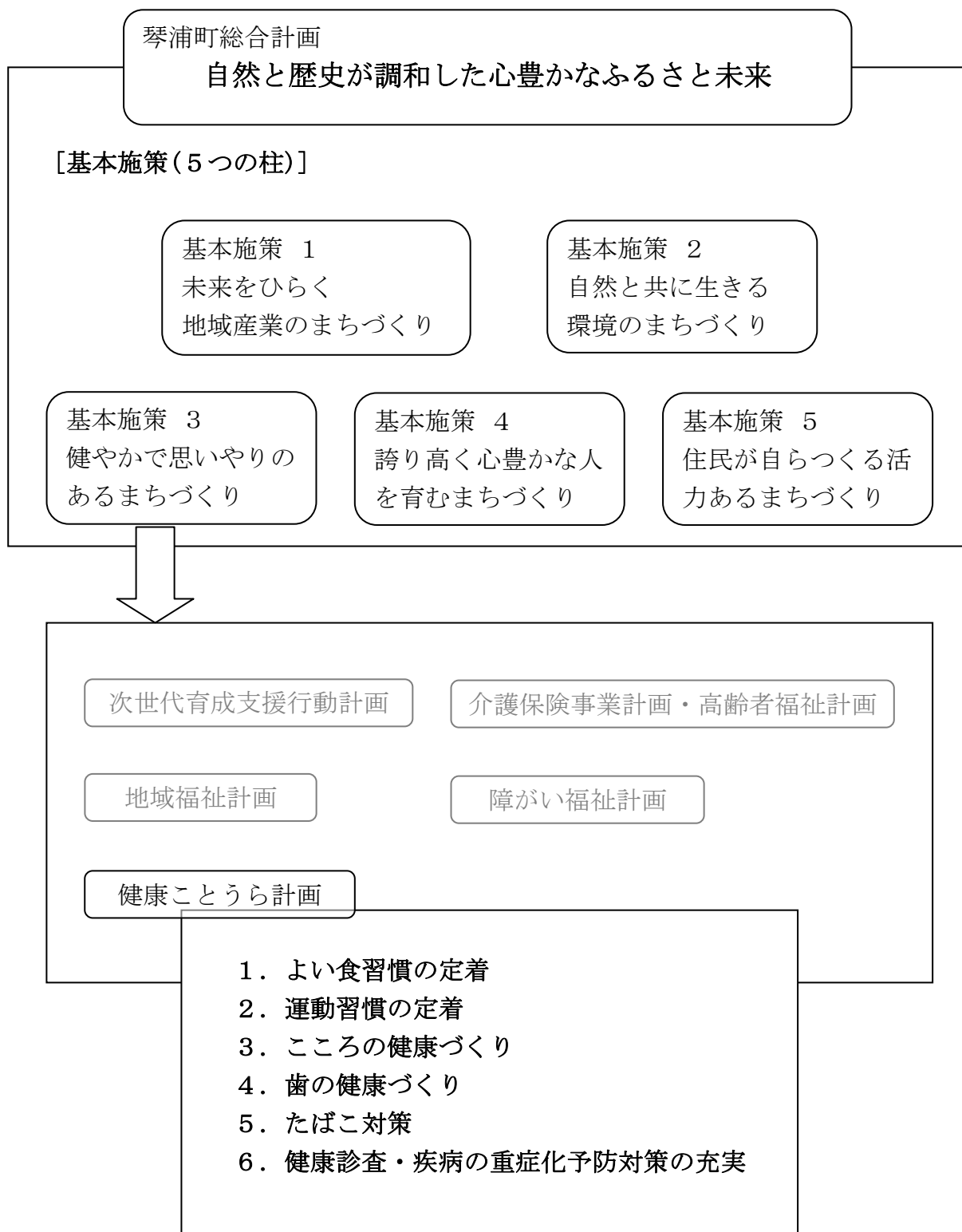
本計画では、健康づくりに重点を置いた行動目標を6項目策定し、それぞれの項目ごとに課題を整理して、その課題の解決に向けた取組方針を定めています。さらに、具体的な取り組みができるよう、「個人・家庭で取り組むこと」「地域・団体で取り組むこと」「行政で取り組むこと」など、一つの目標に向かって個人や関係機関が取り組みやすいように設定しています。

2 計画の期間

本計画は平成25年度から平成29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（他の計画との関係）

町では保健・福祉分野で様々な計画を策定しています。本計画は、町民の健康水準全般の向上を目指す保健分野の具体的な行動計画として位置付けられるものです。



第2章 健康づくりの目標

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. 歯の健康づくり
5. たばこ対策
6. 健康診査・疾病の重症化予防対策の充実

1. よい食習慣の定着

みんなの 目標

- ・ 1日1回は家族と一緒に食事をする

現状と課題

- ・ 朝食を食べていない子どもがいる
- ・ 若い世代ほど朝食を食べていない
- ・ 尿中塩分濃度が目標値を上回っている
- ・ 家族そろって食事をするのが難しくなっている

今後の方針

- ・ 規則正しい生活リズムをもち、1日3食きちんと食べる
- ・ 生活習慣病予防など、食生活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日に1回は家族と一緒に食事をする
 - ② 朝食の必要性を理解し、バランスの取れた朝食を食べる
 - ③ 減塩の必要性を理解し、塩分摂取量を減らす
 - 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
 - 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
 - ⑥ いただきます・ごちそう様などのあいさつをする
- ・ 安心安全・必要な食べ物を選ぶ力を身につける
- ・ 生活習慣を見直し、1日3食きちんと食べる
- ・ 自分の適正体重を知り、バランスの取れた食生活に努める

◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 食習慣を見直す場や調理機会を提供して料理のできる人を増やすと共に、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なう
 - 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 男性のための料理教室
 - ④ 地元の食材を活用した料理教室

◎行政で取り組むこと

- ・ 食育を目的とした教室等を開催し、よい食生活を実践できる人を増やす
 - ① 食生活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 食生活改善推進員養成講座を開催する
 - ② 食生活改善推進員の支援を行い、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

よい食習慣の定着の取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
<p>1 生活リズム</p> <p>① 朝「7時まで」に起きる子どもが増える 3歳児（健診アンケート）</p> <p>② 登校する1時間前までに起きる子どもが増える 小学生下学年（学校生活調査） 小学生上学年（学校生活調査） 中学生（学校生活調査）</p> <p>③ 早く寝る子どもが増える 夜「9時まで」に寝る 3歳児（健診アンケート） 小学生下学年（学校生活調査） 夜「10時まで」に寝る 小学生上学年（学校生活調査） 夜「11時まで」に寝る 中学生（学校生活調査）</p>	<p>77.5%</p> <p>58.8%</p> <p>43.2%</p> <p>41.1%</p> <p>52.8%</p> <p>36.8%</p> <p>67.4%</p> <p>69.4%</p>	<p>95%</p> <p>70%</p> <p>70%</p> <p>70%</p> <p>70%</p> <p>50%</p> <p>70%</p> <p>70%</p>
<p>2 食習慣</p> <p>①家族と一緒に食事をする子どもが増える 3歳児（健診食事アンケート）</p> <p>②おやつが決まっている子どもが増える 3歳児（健診食事アンケート）</p> <p>③早食いの傾向のある人の割合が減る（特定健診問診）</p> <p>④尿中塩分濃度を下げる（特定健診時）</p> <p>⑤朝食を毎日食べる人が増える 3歳児（健診食事アンケート） 3歳児父（健診食事アンケート） 3歳児母（健診食事アンケート） 小学生下学年（学校生活調査） 小学生上学年（学校生活調査）</p> <p>⑥おかず付朝ごはんを食べる子どもが増える 小学生下学年（学校生活調査） 小学生上学年（学校生活調査） 中学生（学校生活調査）</p> <p>⑦主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけている人が増える 3歳児保護者（健診食事アンケート）</p> <p>⑧地域の食材・旬の食材を利用するように心がけている人が増える（特定健診問診：集団検診時）</p> <p>⑨いただきます・ごちそう様の食事のあいさつをしている子どもが増える 3歳児（健診食事アンケート）</p> <p>⑩自分の適正体重を知っている人が増える（特定健診問診）</p>	<p>H25 年度アンケート実施予定</p> <p>69.4%</p> <p>25.8%</p> <p>1.39%</p> <p>95.9%</p> <p>65.3%</p> <p>85.1%</p> <p>96.5%</p> <p>95.6%</p> <p>H25 年度アンケート実施予定</p>	<p>80%</p> <p>20%</p> <p>1.30%</p> <p>100%</p> <p>70%</p> <p>90%</p> <p>100%</p> <p>100%</p>

2. 運動習慣の定着

みんなの 目標

- ・自分に合った運動を楽しむ

現状と課題

- ・ 戸外で活動する子どもが少なくなっている
- ・ 鳥取県民は全国 1、歩行数が少ない
- ・ 安心安全にウォーキングをするための環境が整っていない

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
- ・ 安心安全にウォーキングするための環境の整備を推進
- ・ 連続して 30 分以上歩く人を増やす

具体的な取組

◎個人・家庭で取り組むこと

- ・ 戸外での活動に参加する
- ・ 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

◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 軽スポーツや体操、ウォーキング大会を関係機関と連携しながら開催する
- ・ 事業所などで、休憩時間を活用して運動する
- ・ 部落などで、軽運動（ラジオ体操など）をする

◎行政で取り組むこと

- ・ 健康教育で運動の必要性を啓発する
- ・ 軽スポーツや体操、ウォーキング教室を推進する
- ・ 雨天や夜間でも安心してウォーキングできるコースや駐車場を紹介する
- ・ ノルディックウォーキングを推進する
- ・ 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・ノルディックウォーキングマップの活用を促進する

運動習慣の定着の取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
①週 2 回以上汗をかくような運動をする人が増える (集団検診時) ②1 日におよそ連続 30 分以上歩く人が増える (集団検診時)	H25 年度 アンケート 実施予定	



3. こころの健康づくり

みんなの 目標

- ・ 自分にあったストレス解消法（音楽を聴く・運動をする・散歩をするなど）を見つけて、上手に解消する

現状と課題

- ・ 平成 23 年度の自殺による死亡率（年齢調整死亡率：人口 10 万対）は 32.2 と県平均（23.6）より高く、啓発と相談体制の充実が必要

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
- ・ 適切な睡眠の必要性について啓発
- ・ こころの相談体制の充実

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
- ・ 何でも相談できる人を持つ
- ・ 楽しく続けられることを見つける
- ・ 規則正しい生活をする
- ・ 家族であいさつをする
- ・ 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

◎ 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、地域でつながりをもつ
- ・ 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を設ける

◎ 行政で取り組むこと

- ・ 相談できる機関を周知する
- ・ 相談体制を充実させていく
- ・ こころの健康づくりに対する正しい情報を提供する
- ・ ストレスチェック等ストレスに気づくための方法を啓発する
- ・ 県とタイアップして睡眠キャンペーンに取り組む
- ・ 自殺予防ゲートキーパーの養成を図る
- ・ 町がおこなっている事業（ぽかぽかサロンなど）の情報提供をおこなう

こころの健康づくりの取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
①自分なりのストレス解消法を持っている人が増える (集団検診時)	H25 年度 アンケート 実施予定	
②自殺率 (年齢調整死亡率：人口 10 万対) が減少する	H23 年度 32.2	減少



4. 歯の健康づくり

みんなの 目標

- ・ 80歳になっても20本以上の歯を保ち、自分の歯で一生おいしく食べよう

現状と課題

- ・ むし歯のない子とある子の差が大きい
- ・ 仕上げ磨きが十分にできていない
- ・ 歯科健診の受診率が低い
- ・ 一人当たりの歯科医療費は15,427円と県平均より高い
- ・ 歯周病と歯列異常（噛み合わせの異常）が多くなっている

今後の方針

- ・ 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ぶ
- ・ かかりつけ医を持ち、定期健診（3～6ヶ月に1回）を受けて、口腔管理をおこなう
- ・ 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
- ・ 外出時に歯ブラシを持参する習慣をつける
- ・ 噛みごたえのあるものを食べるようにする
- ・ よく噛んで（1口30回～50回）食べる習慣をつける

◎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・口腔体操等）を実施し、歯に関心を持たせる
- ・ 保育園・学校等で歯みがきや、噛むことの大切さの指導を行い、歯の健康を意識づける
- ・ 高齢者クラブ等で噛むことと、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・部落健康教室等）を実施し、歯と健康の関係についての理解を促し、歯に関心を持たせる
- ・ 定期健診（3～6ヶ月に1回）の重要性について啓発する
- ・ 成人ふしめ歯科健診・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口腔機能の獲得の取り組み（健口キッズ支援事業等）を進める

歯の健康づくりの取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
①むし歯の無い子どもが増える（中部福祉保健局調べ）		
1歳6ヵ月児	98.0%	100%
3歳児	89.4%	95%
保育園・こども園5歳児	66.2%	70%
小学生	34.7%	50%
中学生	69.7%	70%
②子どもの仕上げみがきを「毎日する」保護者が増える		
3歳児（健診アンケート）	87.3%	95%
③成人ふしめ歯科健診の受診者が増える	8.6%	15%
④国民健康保険の医療費の伸びが減る	H23	県平均並
一人当たり歯科医療費	15,427 円 県:14,075 円	



5. たばこ対策

みんなの 目 標

- ・いつでも何処でも、喫煙マナーを守る
- ・受動喫煙防止を徹底する

現状と課題

- ・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
- ・妊婦及び配偶者の喫煙率は減っているが、更なる取り組みが必要
- ・会合等での受動喫煙防止対策が十分とは言えない

今後の方針

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

具体的な取組

◎個人・家庭で取り組むこと

- ・未成年者や妊産婦の周りで喫煙しないなど、分煙・喫煙マナーを守る
- ・喫煙の害について学習する
- ・妊婦に禁煙を勧める
- ・禁煙指導を受けられる医療機関を知る
- ・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・地区公民館等での分煙・禁煙の取り組みを進める
- ・ 事業所で分煙・禁煙の取り組みを進める
- ・ 喫煙の害について学習する場を設ける

◎行政で取り組むこと

- ・ 妊娠中の夫婦に禁煙指導を行う
- ・ 公共施設の禁煙を推進する
(部落公民館や集会所・公園などの敷地内禁煙)
- ・ 健康教室等により喫煙の害・受動喫煙による健康被害について啓発する
- ・ 乳幼児の保護者に喫煙の害について啓発する
- ・ 禁煙に関する支援情報を提供する
- ・ 未成年者・妊婦等が利用する施設（レストラン等）での禁煙を推進する

たばこ対策の取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
喫煙者の割合が減る		
①妊婦及び配偶者の喫煙率が減る (母子手帳交付時調査)		
本人	3.4%	0%
夫	39.5%	10%
②男性喫煙者の割合が減る (集団検診時・母子事業)	H25 年度 アンケート 実施予定	
20 代		
30 代		
40 代		
50 代		
60 代以上		
③女性喫煙者の割合が減る (集団検診時・母子事業)		
20 代		
30 代		
40 代		
50 代		
60 代以上		



6. 健康診査・疾病の重症化予防対策の充実

みんなの 目標

- ・自分の身体を大切にし、
自分らしくいきいきと生活する

現状と課題

- ・若い世代の検診受診者が増えない
- ・事業所等の勤務者は、がん検診の受診機会が少ない
- ・健康診査の結果、肥満者・高血圧・高血糖の人の割合が多い
- ・健康診査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

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・改善について普及を図る

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・健康診査を受ける
- ・がん検診・健康診査を誘い合って受ける
- ・健康手帳等を活用し、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・健康診査で、精密検査等になったら必ず受診する

◎地域・団体で取り組むこと

- ・ 事業所が従業員に、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

◎行政で取り組むこと

- ・ 健康教育などで、がん検診等の必要性を啓発する
- ・ パートナー企業に働きかけて、若い世代のがん検診受診を促進する
- ・ がん検診等を受けやすい体制づくり
- ・ 休日検診・医療機関検診のPR
- ・ がん検診等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・心疾患等の重症化を防ぐため、関係機関との連携を図る

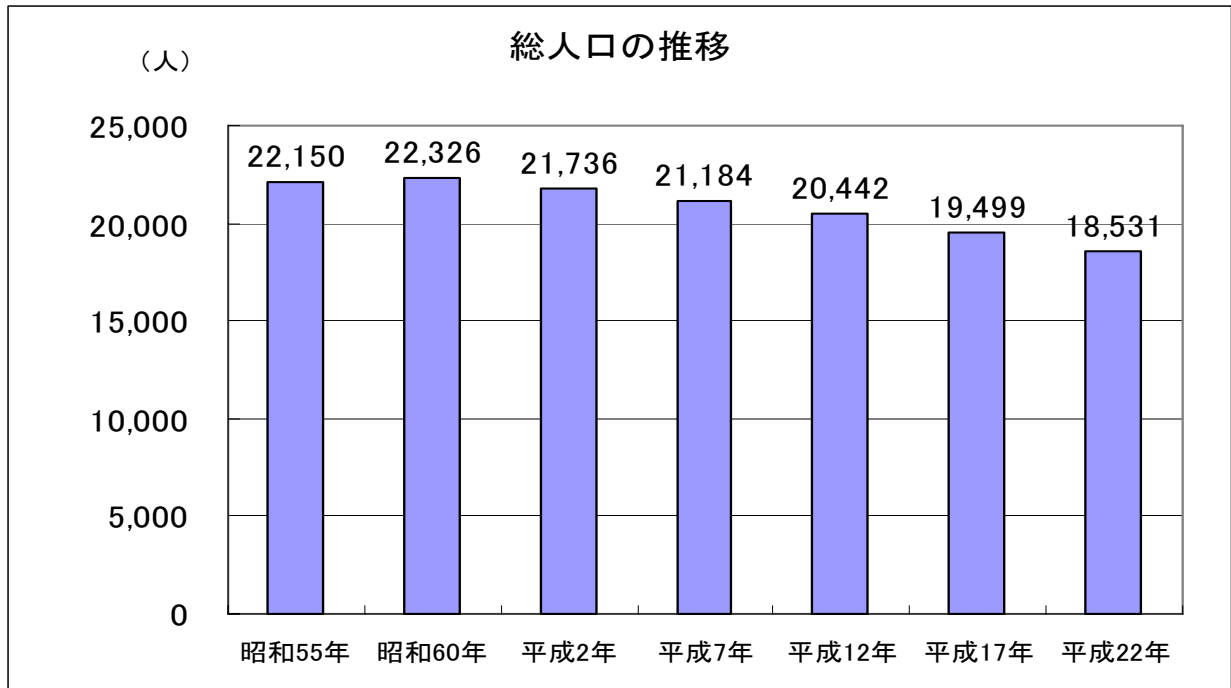
健康診査・疾病の重症化予防対策の充実の取り組み評価指標

評価項目	【現状】 H24 年度	【目標】 H29 年度
①各検診の受診率が上がる		
国保特定健診（75歳未満）	35.8%	60%
後期高齢者健診（75歳以上）	20.6%	30%
胃がん検診：40～69歳	37.6%	50%
大腸がん検診：40～69歳	45.7%	50%
肺がん検診：40～69歳	38.4%	50%
乳がん検診：40～69歳	37.8%	50%
子宮がん検診：20～69歳	49.4%	50%
②健康診査結果の有所見者が減る		
有所見者率		
高血糖	16.4%	15%
高血圧	31.6%	30%
肥満	19.8%	15%
③国民健康保険の医療費の伸びが減る(国保医療費統計)	H23	
一人当たりの医療費	333,234円	県平均並
	県： 319,861円	



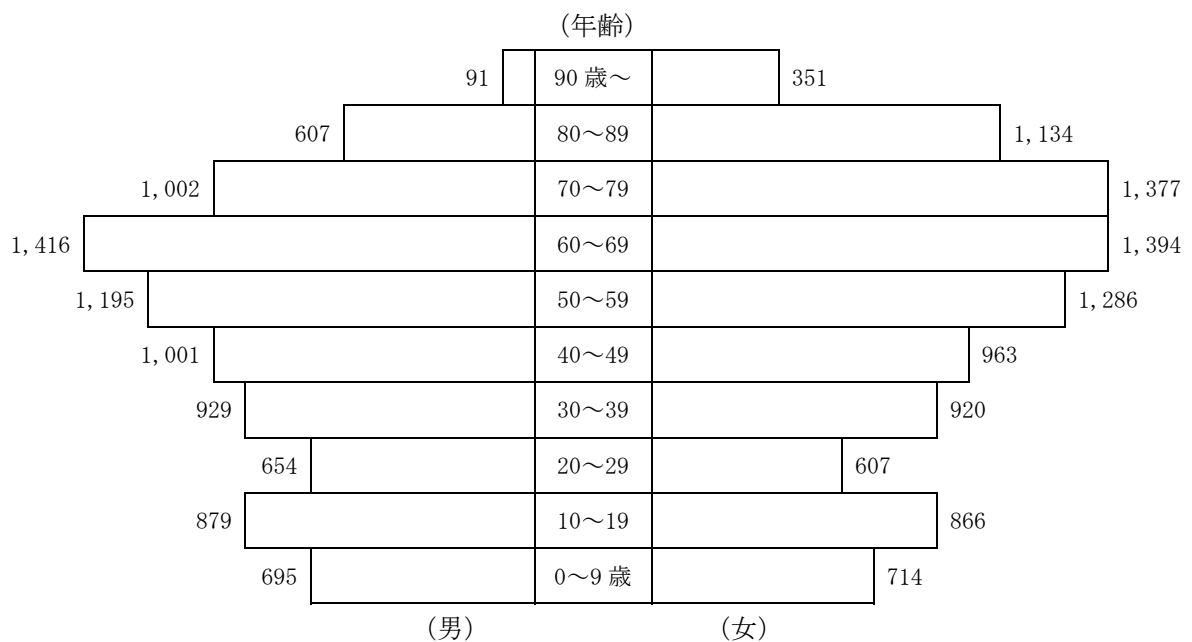
琴浦町の現況

1. 総人口の推移



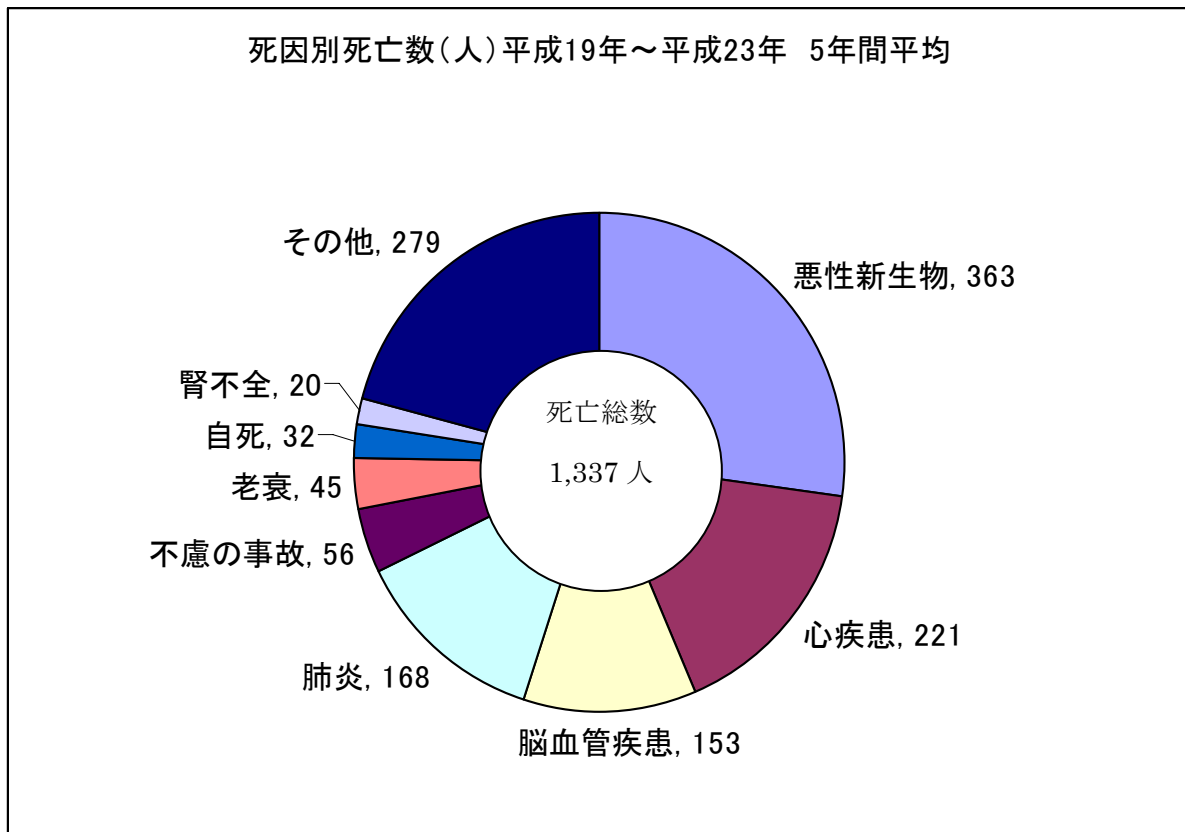
*国勢調査から

2. 年代別人口構成 (平成 24 年 10 月 1 日現在)



*県統計資料による推計人口

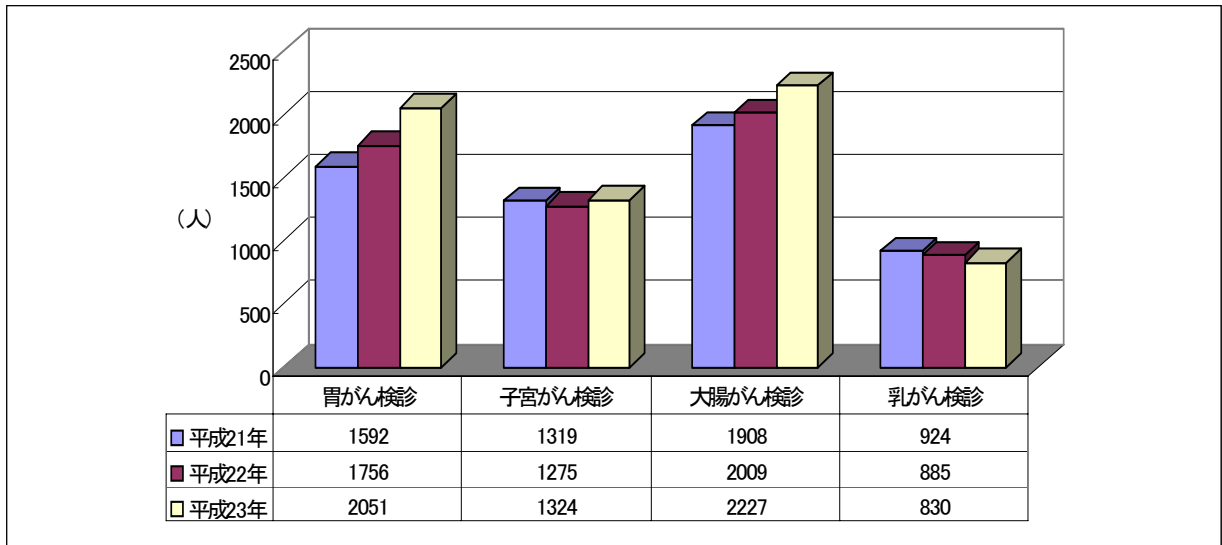
3. 死因別死亡状況



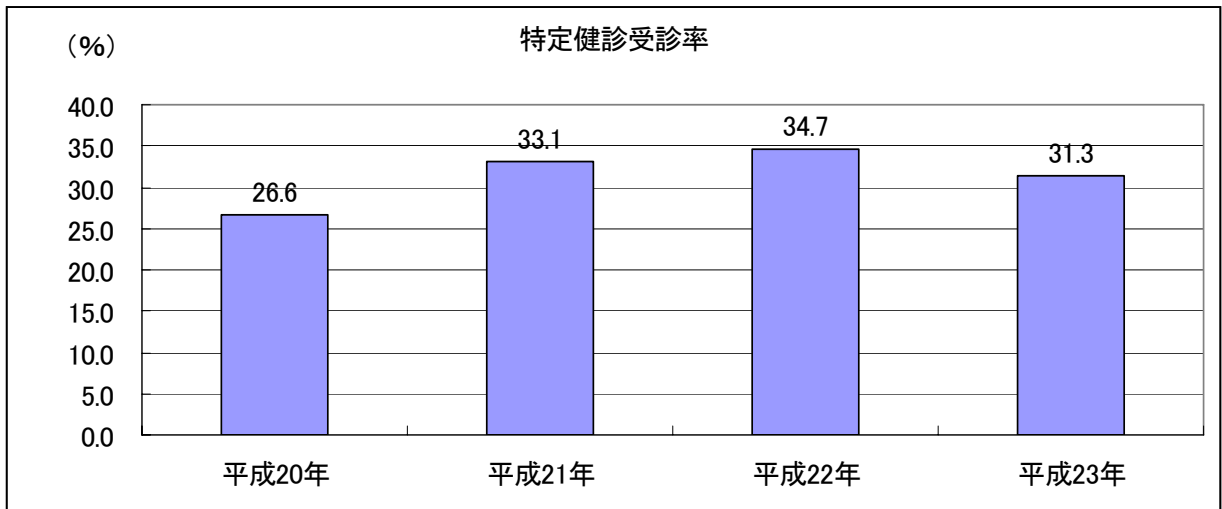
* 県人口動態統計から

4. 検診受診状況

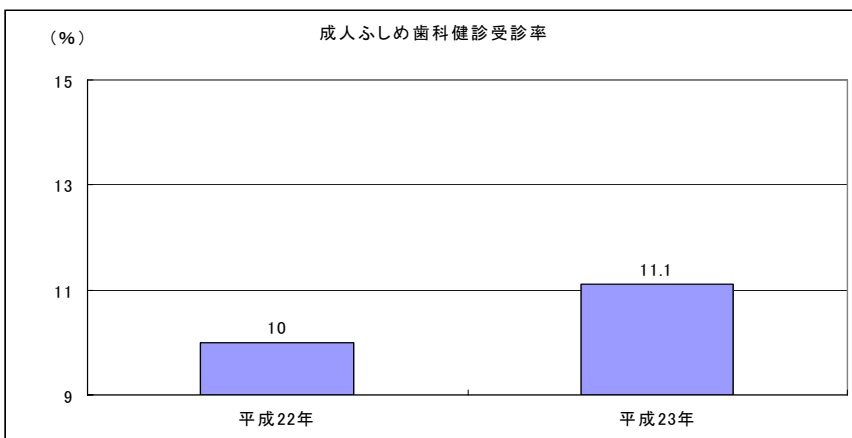
(各がん検診受診者数)



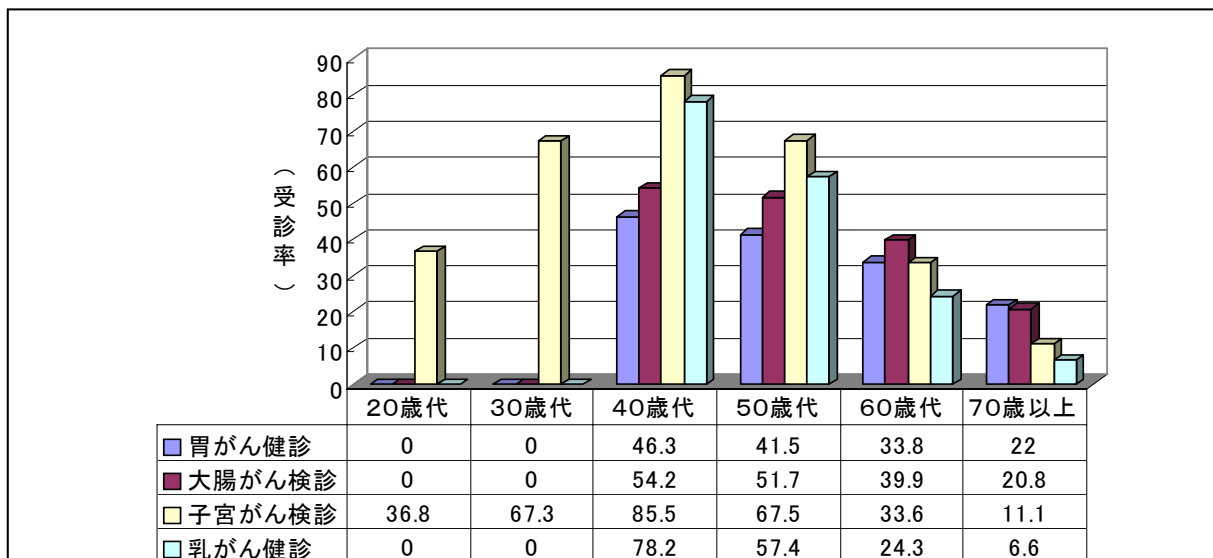
(国保特定健診受診率)



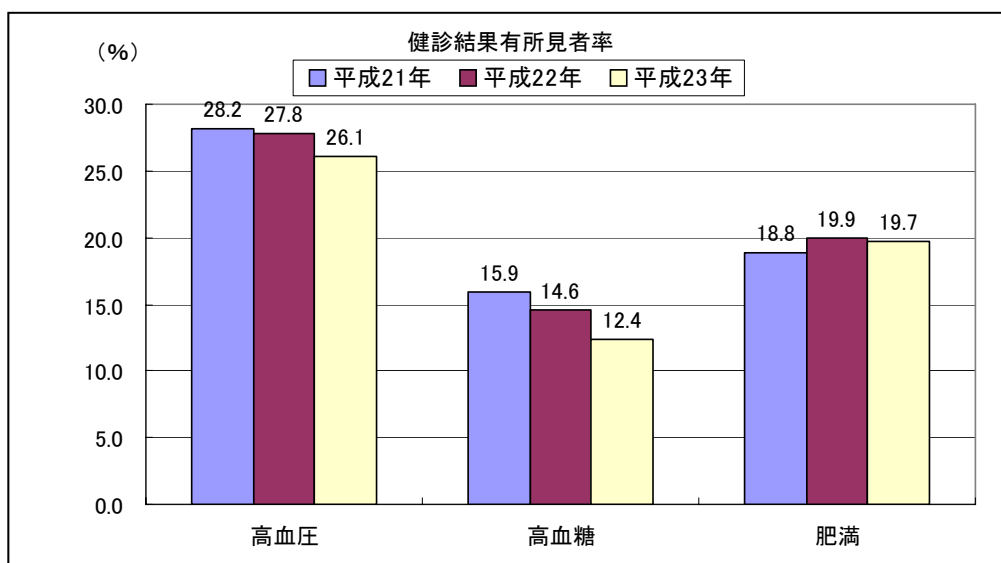
(成人ふしめ歯科健診受診率)



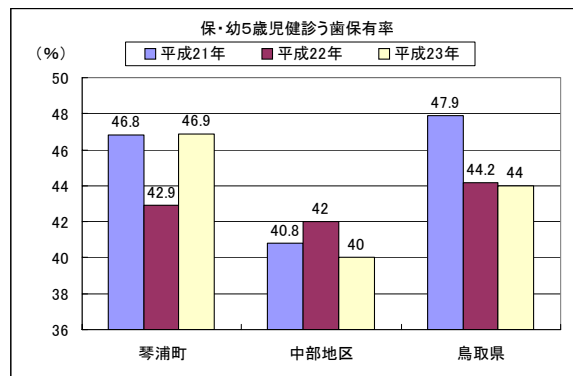
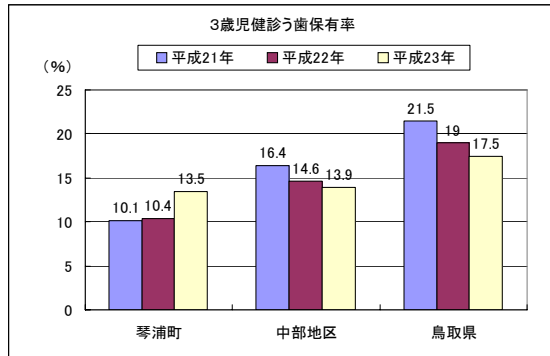
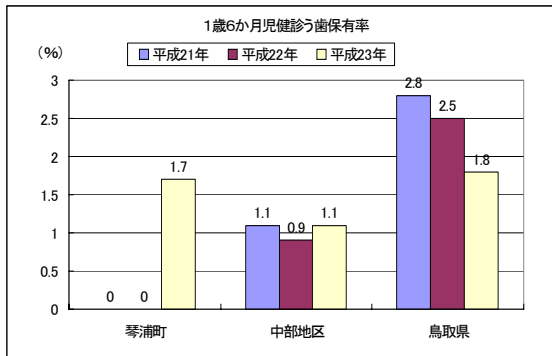
5. 年代別受診率



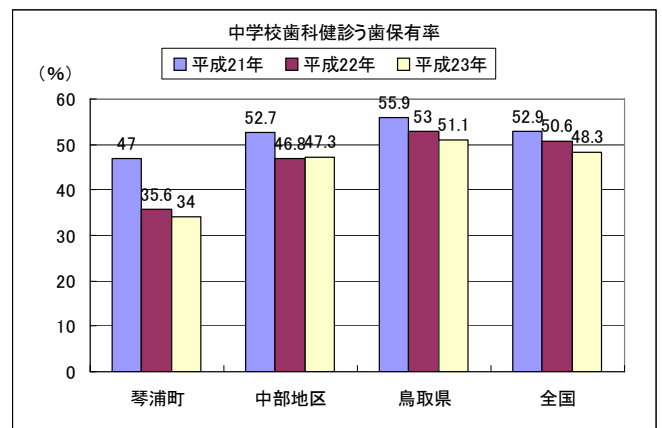
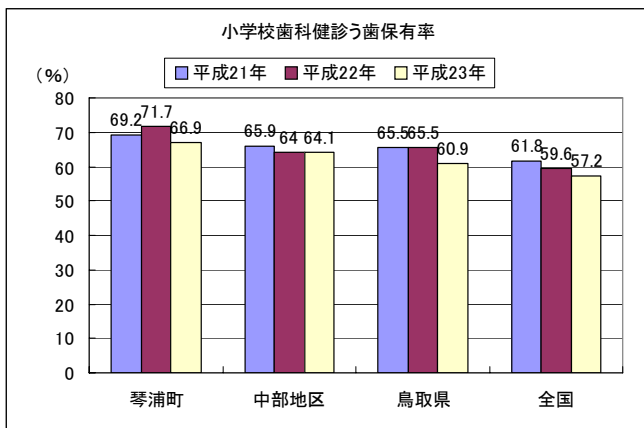
6. 健診結果有所見率



7. 歯科健診結果の歯保有状況



* 県歯科保健調査結果から



* 県学校保健統計調査から

琴浦町健康づくり推進委員会 委員

(敬称略)

所 属	氏 名	備 考
各地区公民館長代表	成美地区公民館長 澤田 豊秋	会 長
食生活改善推進員代表	食生活改善推進員 連絡協議会長 井勝 道子	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 角野 幸恵	
町内医師代表	林原医院 院長 御船 尚志	
歯科医師代表	石亀歯科医院 院長 石亀 裕通	
町内医師代表(小児科)	せのおクリニック院長 妹尾 磯範	
PTA 連合協議会代表	中本 昭典	
スポーツ推進委員会代表	町スポーツ推進委員会長 林原 英機	
女性団体連絡協議会代表	東伯婦人会代表 藤本 多津子	
事業所代表	琴浦町商工会事務長 米原 洋一	
国保運営協議会委員代表	医療機関代表委員 家森 好恵	
高齢者クラブ会員代表	町高齢者クラブ連合会理事 菊本 善友	
小中学校養護教諭代表	東伯中学校養護教諭 谷口 眞弓	
保育園長代表	勤保育園長 篠原 真智代	
教育総務課代表	課長補佐 井谷 初美	
行政代表	健康対策課長 坂本 道敏	