

健康ことうら計画

— 第4期琴浦町健康計画 —



琴浦町健康推進キャラクター
「ドクター55」

令和6年3月

鳥取県 琴浦町

目指す姿は
「誰もが生きがいを
もって輝けるまち」



趣旨

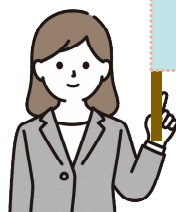
健康増進法第8条の規定に基づく市町村計画で、国及び県の指針や動向を踏まえ策定するものです。個人・家庭、地域・団体、行政が連携して町民一人一人の健康づくりを総合的に推進します。

期間

令和6年度～令和11年度まで

目標:健康寿命1歳延伸

体系



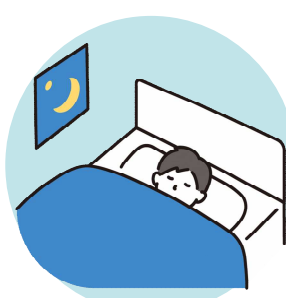
目標達成のため、生活習慣病の発生予防、生活習慣病の早期発見・早期治療・重症化予防、健康増進のための基盤の整備を行い、主に次の8項目について具体的目標を立てて進めます。



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



⑦健康診査・がん検診
及び疾病の重症化予防

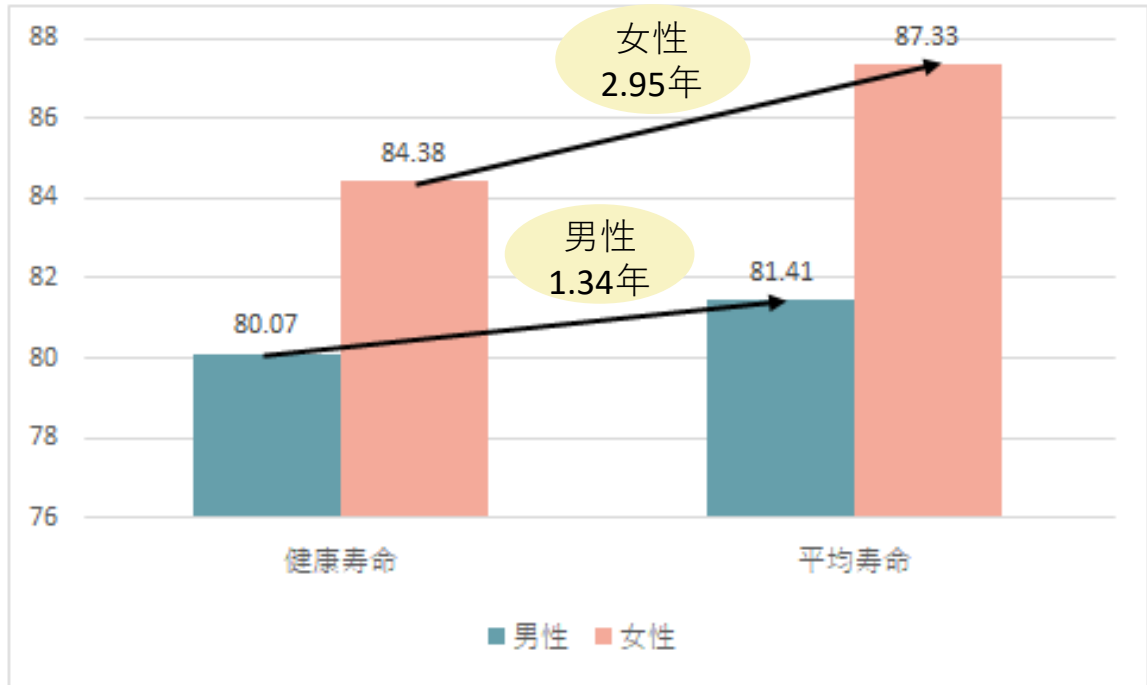


⑧健康経営

健康寿命とは？

「日常生活動作が自立している期間」を健康寿命といいます。
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。

琴浦町における令和2年度平均寿命と健康寿命（歳）



平均寿命は延びているけど、平均寿命と健康寿命の差って意外と長いんだね

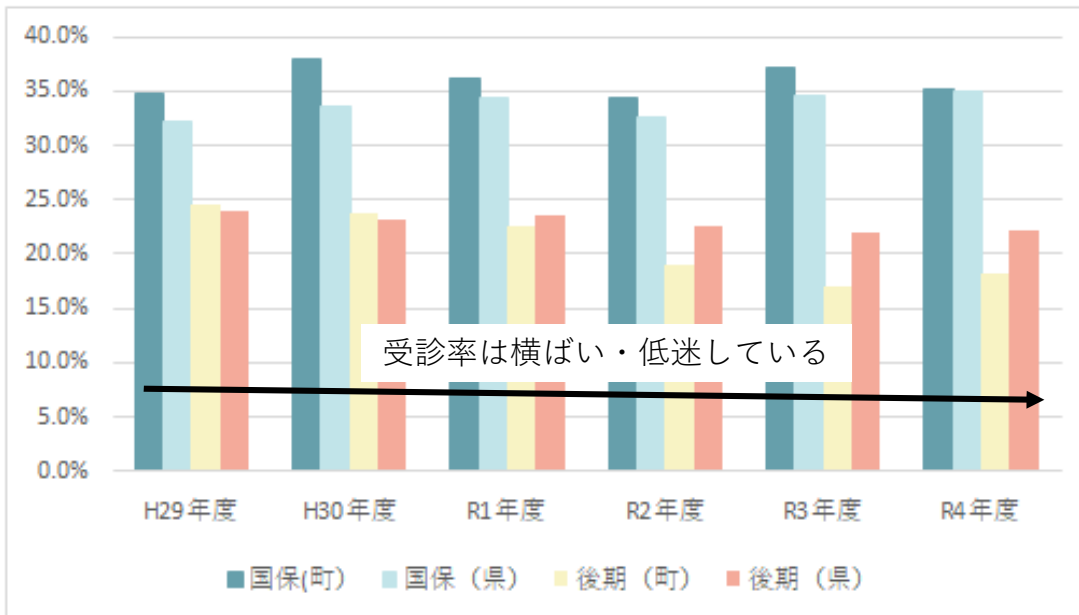


生活習慣病とは？

食習慣や運動習慣、休養のとり方、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を「生活習慣病」といいます。

生活習慣病を予防するためにも、健康診査・がん検診に行くことが重要です。

琴浦町における国保特定健診・後期健康診査受診率（％）



受診率は横ばい・低迷している

まずは
健診(検診)へ
行こう!



①よい食習慣の定着

6年後の目標



1日3食、規則正しく食事をする人の割合

92.0% → 95.0%

1日2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をする人の割合

60.0%を目指す

1日の塩分摂取量

13.8g → 10.0g

野菜を1日350g以上食べている人の割合

R6調査後に設定



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

- 1日3食、規則正しく食事を取りましょう
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの取れた食事をしましょう
- よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心を持ちましょう
- 家族や仲間とそろって食事をする機会をつくりましょう
- 食育に関する教室や研修会に参加しましょう

- 1日の目標塩分摂取量を理解し塩分の多い食品の摂取を控え、薄味を心がけよう
- 野菜摂取の必要性を理解し、野菜摂取量を増やす工夫をしよう

②運動習慣の定着

6年後の目標



1日におよそ30分以上歩く人の割合

男性 37.6% → 40.0%
女性 28.8% → 30.0%

週2回以上汗をかくような運動をする人の割合

男性 42.1% → 45.0%
女性 31.1% → 35.0%

運動施設を利用して
いる人数（延人数）

30,000人



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

- 子どもの頃から戸外で遊ぶ習慣をつけましょう

- 自分に合った運動を見つけ、習慣化しよう
- 身近な人に声をかけて、運動する仲間をつくりましょう

- 運動習慣のない人は散歩をする、体を動かす時間を今より10分増やすよう心がけよう
- 運動に関する教室や講習会に積極的に参加しましょう

③こころの健康づくり

6年後の目標



自分なりのストレス解消法を持っている人の割合

77.0% → 80.0%

睡眠で疲れがとれる人の割合

60.0%を目指す

自死者数

4人 → 0人

自死率
(人口10万対)

19.7人 → 0人



個人・家庭での取組

乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ● 家族でふれあいの時間を持ちましょう ● 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取りましょう ● 家族であいさつをしましょう ● 自尊感情を育むよう小さい時から褒めて育てよう ● 10秒の愛(※)を実践しましょう ● 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、守るよう努めましょう 				
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のための時間を持つ ● 何でも話し合え、相談できる人を持ちましょう ● 自分にあったストレス解消法を見つけましょう ● 相談できる機関の情報を知っておきましょう ● 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しよう ● こころの健康に関する教室などに参加しましょう 				

※10秒の愛：10秒ほどのわずかな時間でも子どもと真剣に向き合おうという子育ての合言葉。

④歯と口の健康づくり

6年後の目標



80歳以上で
20本以上歯を
有する割合

30.0%
→ 増える

60歳～79歳で
24本以上歯を
有する割合

32.1%
→ 増える

40歳～59歳で
28本以上歯を
有する割合

55.3%
→ 増える

琴浦町歯周疾
患検診受診率

8.1% → 10.0%

かかりつけ歯
科医を持って
いる人の割合

R6調査後に
設定



個人・家庭での取組

乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ● よく噛んで(1口30回～50回)食べる習慣を身につけよう ● 歯みがきの大切さや仕上げ磨きの必要性を学び、実践しましょう ● 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よう ● かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けて、歯と口の健康管理を行いましょう ● 食べる喜び、話す楽しみなど、生活の質の向上のために自分の歯を守る意識を持つ 				
<ul style="list-style-type: none"> ● 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しましょう 				

⑤ 喫煙対策

6年後の目標



妊婦の喫煙率

0%を維持

妊婦の配偶者の喫煙率

35.4%→25.0%

男性喫煙者の割合

どの年代も
20.0%目指す

女性喫煙者の割合

どの年代も
3.0%を目指す

受動喫煙を経験したことがある人の割合

R6調査後に
設定



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

●タバコ、灰皿、ライターなど喫煙につながるものがない家庭環境にしましょう

●喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について学習しましょう

- 喫煙者は禁煙する努力をしましょう
- 禁煙指導や治療を受けられる医療機関を知りましょう
- 未成年者や妊産婦などの周りで喫煙しないなど、喫煙マナーを守りましょう
- 喫煙者に禁煙を勧めましょう（特に妊婦の喫煙者）

⑥ 飲酒対策

6年後の目標



生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の割合（男性）

10.0%を目指す

生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の割合（女性）

6.0%を目指す

飲酒をしない日を週1回以上設けている人の割合

47.0% → 増える



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

●飲酒がもたらす健康被害について学習しましょう

- 飲酒者は飲酒をしない日を設けましょう
- 1日の適正飲酒量を知り、それを守りましょう

⑦健康診査・がん検診及び疾病の重症化予防

重点



6年後の目標

国保特定健診受診率	特定健診精密検査受診率	後期高齢者健診受診率	後期高齢者健診精密検査受診率	各種がん検診受診率
35.2%→60.0%	45.3%→50.0%	19.4%→26.5%	79.3%→85.0%	50.0%を目指す
糖尿病の有病率	高血圧症の有病率	脂質異常症の有病率		
27.0%→県平均以下	51.0%→県平均以下	41.0%→県平均以下		



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)

- かかりつけ医を持ちましょう
- 家族が治療に協力しましょう
- 生活習慣病予防に関する講演会や教室に参加しましょう

- 「自分の健康は自分で守る」を自覚し年1回は健康診査・がん検診を家族みんなで受けよう
- 健康診査・がん検診の結果で、要精密検査などになったら必ず受診しましょう
- 健診結果を確認したり、必要な場合は保健指導を受け、生活習慣の改善に役立てましょう
- 自分の健康状態を把握するため、体重や血圧を定期的に計測をしましょう

⑧健康経営

6年後の目標

琴浦町における健康優良法人認定事業者数

2社 → 5社



個人・家庭での取組

乳幼児期
(0～5歳)

学齢期
(6～18歳)

青年期
(19～39歳)

壮年期
(40～64歳)

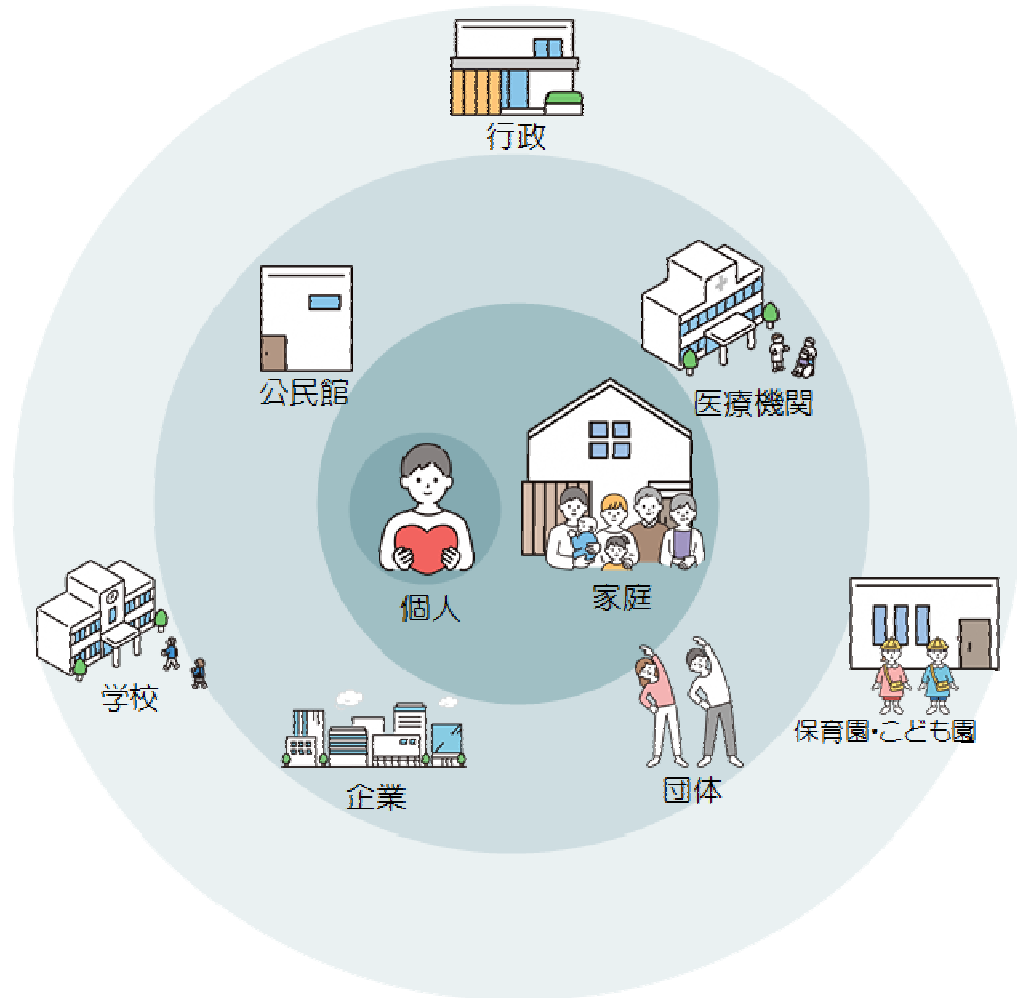
高齢期
(65歳以上)

- 毎年、職域健康診断を受けましょう
- 結果で要精密検査などの対象項目があれば病院を受診しよう
- 保健指導のあった項目については、改善するよう心がけて生活しましょう

※健康経営：事業所などが従業員の健康づくりに積極的に取り組むことで、従業員の業務効率を改善し、それにより生産性を高める経営手法のこと。「健康経営」とは、NPO法人健康経営研究会の商標登録。

計画の推進

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



健康づくりのための取り組みについて書いてみましょう



● 目標

● 目標達成のために具体的に取る組むこと

発行：琴浦町すこやか健康課

〒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)