

運動習慣の定着

○ 現状と課題

- ①鳥取県民は1日の歩数が男女ともに少ない(県民栄養調査)
- ②1日に30分以上の週2回以上運動をする人が32.5%(R2町民アンケート)
- ②1日に30分以上、週2回以上の運動をする習慣のない人が69.3%で県よりも高い(R2特定健診質問より)
- ②③健康維持のために意識して身体を動かすことを心がける人17.4%。(R2町民アンケート)

○ 目指す姿

- ①1日に30分以上歩く人が増える
- ②自分の生活の中で意識して運動する時間をつくる
- ③運動が健康づくりに大切なことを知る。

○ 今後の方針

- ①②プラス10運動を進める。
- ③運動は生活習慣病の予防とロコモ予防など生活の質の向上のためにも有効であることを啓発する

評価項目

- ①1日30分以上歩く人
 - ・1回30分以上の運動をしている人「ほぼ毎日」「週2日以上」(町民アンケート)
- ②意識して運動する時間を作る
 - ・意識的に身体を動かすことを心がけている(町民アンケート)

○ 取り組み

* 個人

- ①1日に30分以上歩く
 - ・歩数計をつけ、1日の歩数を記録する
 - ・今よりも10分多く、体を動かしたり、歩くように心がける。
- ②意識して運動する時間を作る
 - ・運動教室などに積極的に参加する
 - ・毎日の生活の中で、出来る運動を取り入れ、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
- ③運動が健康づくりに大切なことを知る
 - ・健康講座など積極的に参加し、運動の良い効果等を知る

* 地域団体

- ①②意識して運動する機会をつくる
 - ・運動教室、ウォーキング教室、体力測定など関係機関が連携して開催する
 - ・ウォーキング団体が大会を開催する
 - ・自治会や事業所で運動する機会を設ける。
- ③運動が健康づくりに大切なことを知る
 - ・自治会や事業所で健康講座を開催する
 - ・ウォーキングマップを活用する。

* 行政

①②意識して運動することを推進する

- ・生活の中に「プラス10分の運動」を推進する
- ・ポイントラリーなど運動の推進を図る
- ・軽スポーツや体操教室等の推進
- ・ウォーキングマップの活用、雨天や夜間でも使用できる施設の紹介

③運動が健康づくりに大切なことを知る

- ・健康教育等で運動と健康について情報発信する
- ・関係機関と連携して運動習慣の定着を推進する

食生活・栄養(食育推進計画)

課題・現状

- ①若い年代(20~30歳代)で朝食を欠食する人の割合が29.4%ある。
朝食をとらない子どもがいる。
- ②健診受診者で血圧が高い人が10.1%あり、塩分摂取が多い傾向がある。
野菜摂取が十分できている人は2割しかいない。

目指す姿

- ①1日3食、バランスのよい食事をする食習慣の定着
- ②食に関する正しい知識をもち、減塩と野菜を食べる食習慣の定着
- ③食に感心をもち、感謝の心を養う

今後の方針

- ①朝食を意識したバランスのとれた食事ができるよう推進する
- ②減塩と野菜摂取の大切さについて啓発する
- ③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に生かせるように食育を推進する

評価項目

- ①朝食を意識したバランスのとれた食事摂取
 - ・朝食の喫食率(大人…町民アンケート、3歳児健診アンケート)
 - ・ // (子ども…3歳児健診食生活アンケート、生涯学習課アンケート)
 - ・主食、主菜、副菜をそろえる人の増加(町民アンケート)
- ②減塩と野菜摂取の啓発
 - ・塩分の摂り方(町民アンケート)
 - ・野菜摂取率(町民アンケート、特定健診質問票)
 - ・栄養成分表示を参考にする人の増加(町民アンケート)
- ③食育の推進
 - ・食事のあいさつ(3歳児健診アンケート)
 - ・感謝の気持ち(小学校6年生弁当の日アンケート)

取り組み

* 個人

- ①朝食を意識したバランスのとれた食事
 - ・朝食をとり1日3食規則正しく食生活をする
 - ・主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がける
- ②減塩と野菜摂取
 - ・栄養成分表示を確認する習慣をつける
 - ・塩分の摂りすぎに気を付ける
 - ・毎食野菜を食べることを意識し、ベジファースト(食べ始めは野菜から)を習慣にする
- ③食育
 - ・家族が子どもに命をいただく大切さを教える
 - ・家族で家庭菜園を楽しんだり山菜採りや魚釣りに出かける
 - ・子どもと一緒に料理をつくる

* 地域団体

- ①朝食を意識したバランスのとれた食事
 - ・朝ごはんの大切さを伝える
- ②減塩と野菜摂取
 - ・給食時間にベジファーストに取り組む

③食育

- ・学校やこども園等で食育を推進する
- ・給食に地元の食材を使った食事を提供する
- ・野菜などの栽培体験学習をする
- ・子どもや男性の料理教室を開催する

* 行政

①朝食を意識したバランスのとれた食事

- ・栄養、生活習慣病予防、望ましい食習慣について情報提供に努める
- ・ライフステージに合わせた栄養に関する教室を開始する

②減塩と野菜摂取

- ・減塩対策について、様々な機会重点的に取り組む
- ・減塩、野菜摂取に関する情報を町報等で発信する

③食育

- ・食生活改善推進員を養成し、活動を支援する
- ・学校、家庭、地域と連携を図り、食育を実践する

こころの健康(自死対策計画)

○ 課題・現状

- ①心の相談窓口を知っている人の割合が42.1%
- ②自死する人がある
- ③就寝時間が遅い子どもがある
睡眠で休養をとれている人が81.2%。
小学生(3年から6年)で11時以降に寝る子どもが16.3%

○ 目指す姿

- ①ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる
- ②自死者の減少
- ③十分睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる。

○ 今後の方針

- ①こころの相談窓口の普及
- ②こころの健康についての啓発をする
- ③睡眠の重要性について啓発する

評価項目

- ①こころの相談窓口の普及
・心の健康についての相談窓口を知っている割合(町民アンケート)
- ②こころの健康についての啓発をする
・気軽に話ができる家族や友人がいる割合(町民アンケート)
・自死者数の減少
- ③睡眠の重要性について啓発する
・睡眠で休養が充分とれている人の割合(町民アンケート)
・子どもの就寝時間(乳幼児健診アンケート、生涯学習課アンケート)

○ 取り組み

* 個人

- ①自分のこころの健康を保つ
・十分な睡眠時間をとる
・自分にあったストレス発散の方法を見つける
・家族や友人とふれあいの時間を持つ
・相談窓口を知っている
・身近に相談できる人をつくる
- ②身近な人のこころの健康についての関心を持つ
・家事や仕事を分担し、一緒に楽しむ時間をつくる
・家族や仲間の不調に気づくことができる

* 地域団体

- ①地域のつながりを大切にする
・地域で声をかけあい、挨拶をする
・高齢者の居場所づくりをする
・自治会等で心の健康や睡眠について健康講座等で学ぶ機会をつくる
- ②職場等でこころの健康について学ぶ機会をつくる
・事業所等で健康講座等を実施し、働き世代の健康づくりの啓発を実施
・地域や事業所等で、こころの健康やストレスの対処法について知る機会をつくる
・事業所等でノー残業デーや休暇取得の推進をする
・周りの人のこころに関心を持ち、不調に気づいたら、適切に対応できる
- ③こども園や学校等の関係機関と連携し早寝早起きを啓発する

* 行政

①こころの相談窓口の普及

- ・こころの相談窓口を町報や健康講座などで啓発する

②こころの健康について啓発する

- ・こころの健康、不調に気づいた時の対処など町報や健康講座で啓発する。
- ・ゲートキーパーを養成し、心の悩みに気づくことができ適切な対応ができる人を増やす。

③睡眠の重要性について啓発する

- ・自殺予防週間等に町報や関係機関と連携して啓発する
- ・うつ病や睡眠について正しい知識を啓発する
- ・関係機関と連携して早寝早起きの啓発をする
- ・メディアの長時間利用の害、適切な利用について関係機関と連携して啓発する

健康診査の充実

課題・現状

- ①特定健診受診率が42.9%(R1)で年々高くなっているが目標には届いていない(R3)
特定健診で血圧の有所見率が高い。
心不全の死亡率が高く、動脈硬化の予防・改善について啓発が必要。
- ②メタボリックシンドロームの人が16.7%(R2)ある。
- ③健康診査・がん検診で要精密になっても受診しない人がある。

目指す姿

- ①毎年特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、早期治療ができる(受診率向上)
- ②メタボリックシンドロームの改善

今後の方針

- ①健診受診しやすい環境づくりを推進する
健診および精密検査未受診者への受診勧奨
受診率向上の啓発をする
- ②メタボリックシンドロームの予防や改善についての保健指導、啓発の実施
- ③健診結果により、医療機関受診が必要な方に受診勧奨

評価項目

- ①健診受診率(健診結果)
- ②メタボリックシンドロームの率(健診結果)

取り組み

* 個人

- ①毎年、健康診査やがん検診を受診する
健康診査やがん検診を毎年受けて自分の健康状態を知る
健康診査で要精密など必要時には必ず医療機関を受診する
健診を受けるように家族に声掛けする
- ②メタボリックシンドロームの予防と改善に取り組む
体重や血圧を家庭でも測り、身体の状態を知る
健康診査の結果に基づき、生活習慣病予防のための生活の見直しや改善を図る
家族の健診結果も知り、生活習慣病の予防に役立てることができる。
生活習慣病予防に関する講座・教室に積極的に参加する。

* 地域団体

- ①学校やこども園等で健康に関心をもつ取り組みをする
健康講座や食育を通してよい生活習慣づくりに取り組む
授業や保育の中で自分の体、生活習慣に関心を持つかわりを進める
- ②地域で健康づくりに取り組む
自治会で健康講座を開催する
地域で誘い合ってがん検診、健康診査を受診する
- ③事業所が健康診査の推進をする

従業員に健康診査やがん検診を受けるよう勧める
受診しやすい環境整備に努める

* 行政

①健康診査を受けやすい環境の整備

集団健診や医療機関健診など受けやすい環境をつくる
ポイントラリーなど受診勧奨の取り組みを進める
健康推進員と協力し、健康診査、がん検診の受診を啓発する

②健康診査結果に基づいた健康づくりの推進

未受診者や要精密未受診者への受診勧奨の働きかけ
健診結果をもとに個別の健康支援を実施
町報、健康講座などで生活習慣病や生活習慣の見直しについて啓発
医療機関と連携して、生活習慣病の重症化を防ぐ

生活習慣病の予防

課題・現状

- ①喫煙率 男性24.5%、女性3.7%で低下してきているが、喫煙の健康被害について啓発が必要(R2町民アンケート)
子どものいる家庭での喫煙(分煙なし 率)があり、受動喫煙になっている。
適正飲酒(多量飲酒)、毎日飲酒が17.8%で休肝日のない人がある。
- ②急性心筋梗塞の割合が高い
- ③80歳代で20本歯がある高齢者の割合が21.3%であった。

目指す姿

- ①がん予防に有効とされる生活習慣の定着
- ②血圧管理をする
- ③80歳以上で20本以上自分の歯がある人が増える

今後の方針

- ①喫煙率の減少
子どものいる家庭での喫煙率の減少、分煙率の増加
喫煙率の低下
- ①飲酒がもたらす健康被害など飲酒に関する知識の普及
生活習慣病のリスクを高める飲酒量をしている人の減少、
休肝日を作っている人の増加
- ②血圧測定の実践化
- ③かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診する人を増やす。
夕食後に歯磨きをする人の増加

評価項目

- ①喫煙率(町民アンケート)
子どものいる家庭の喫煙率、分煙なし(乳幼児健診アンケート)
妊婦の喫煙率(母子手帳発行時の確認)
自治公民館での施設内禁煙の継続
適量飲酒の割合、休肝日の人の割合(町民アンケート)
- ②血圧高値者の率(KDB)
- ③年1回は歯科受診する(町民アンケート)
夕食後、寝る前までに歯磨きをする人の率(町民アンケート)

取り組み

* 個人

- ①喫煙率の減少
喫煙や受動喫煙による健康への影響を理解する
喫煙する場合は分煙し、受動喫煙を防止できる。
- ①適切な飲酒ができる
休肝日をもうけ、適正飲酒の範囲で飲酒を楽しむ
- ②血圧測定の実践化
健康講座に参加し、血圧と健康の関係について理解する

血圧測定の正しい方法について知る
血圧を測定し、自分の家庭血圧を把握する

- ③かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診する人の割合の増加
歯の健康に関心を持つ、自治会等の健康講座に参加する
歯磨きをする
年に1回は歯科健診を受け、歯の状態をチェックする。

* 地域団体

- ①喫煙率の減少
自治公民館の禁煙や分煙を表示し、守るよう、互いに注意する。
学校等で喫煙と健康被害について教育し、若年者の喫煙を防止する
喫煙に関して自治会等で健康講座を開催する
- ①適正な飲酒で健康被害を防ぐ
未成年者に飲酒をさせないよう地域で取り組む
健康講座等で飲酒がもたらす健康被害について学習する
- ②血圧測定の実践化
公民館にある血圧計を使えるように管理しておく
健康講座を自治会で開催し、血圧にも関心が高めるようにする
- ③かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診する人の割合の増加
自治会等で歯の健康講座を開催する

* 行政

- ①喫煙率の減少
喫煙者に禁煙外来等治療についての紹介
妊婦に対して本人の禁煙指導、受動喫煙防止について指導する
母子健診の時に乳幼児の受動喫煙について指導する
- ①飲酒の健康被害について啓発する
町報、健康教育等で飲酒の健康被害について啓発する。
未成年者の飲酒について防ぐよう町報、健康教育等で啓発する。
- ②血圧測定の実践化
生活習慣の見直しを図る行動の推進を行う
血圧測定の方法や測定について啓発する
- ③歯や口の健康に関心がある人を増やす
ふしめ歯科健診の実施
セット健診で歯科相談を実施
歯の健康を守ることの大切さを町報、健康講座などで啓発する
妊婦歯科健診の実施
フッ化物を活用した歯科保健事業を推進する