

令和 8 年度 第 1 回健康計画推進委員会

日 時 令和 8 年 9 月 3 日 (木)

午後 1 時 30 分～3 時

場 所 大栄農村環境改善センター

大会議室

日 程

1. 開 会

2. あいさつ

3. 自己紹介

4. 協議および報告

(1) 令和 7 年度保健事業について 【P1～4】

(2) 健康計画 6 つの項目に対する行政の取組について 【P5～8】

令和 7 年度保健事業報告

令和 8 年度保健事業計画

(3) 各組織、団体の今後の取り組みについて 【P9】

(4) 健康計画中間評価について

暮らしと健康に関するアンケート【資料 1】

健康計画中間評価【資料 2】

(5) その他

5. その他

(1) 次回 11 月中旬以降を予定

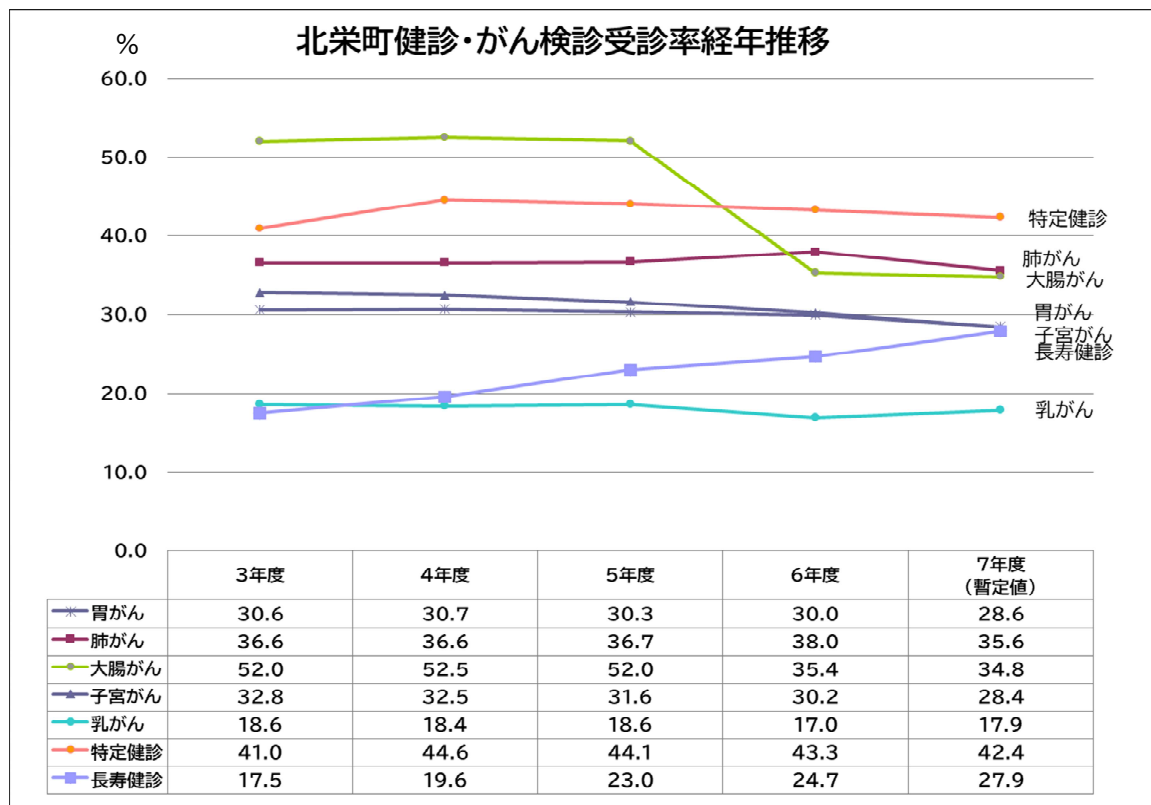
6. 閉会

目指せ！ 私もあなたも健康人生 ～年に一度は健診を受けましょう～

4. 協議および報告

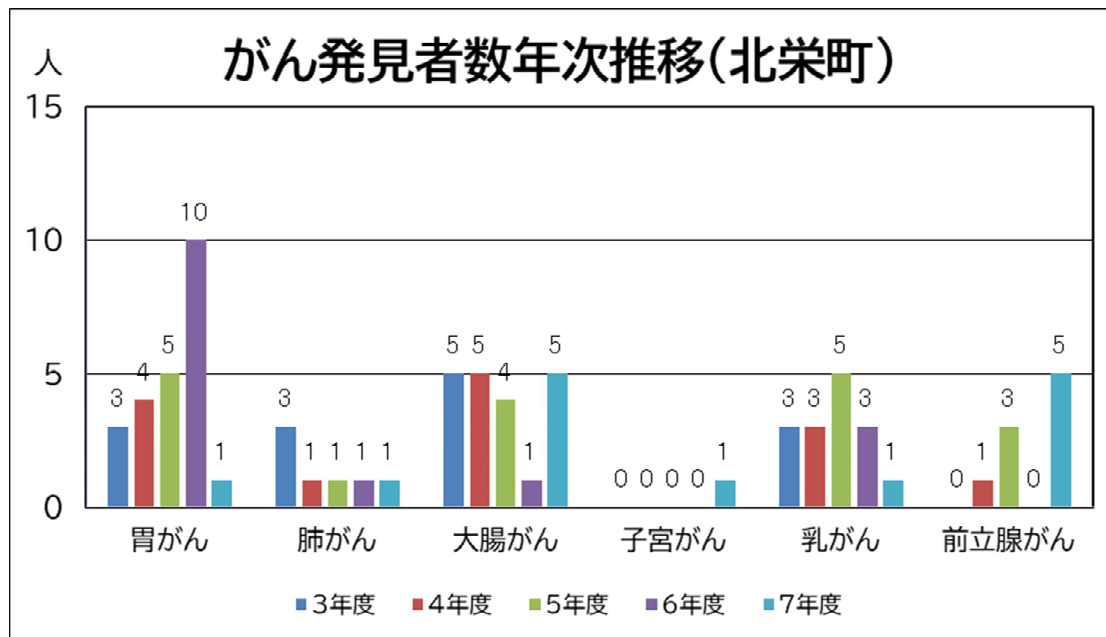
(1) 令和7年度 保健事業について

① 特定健診および各種がん検診の受診状況について

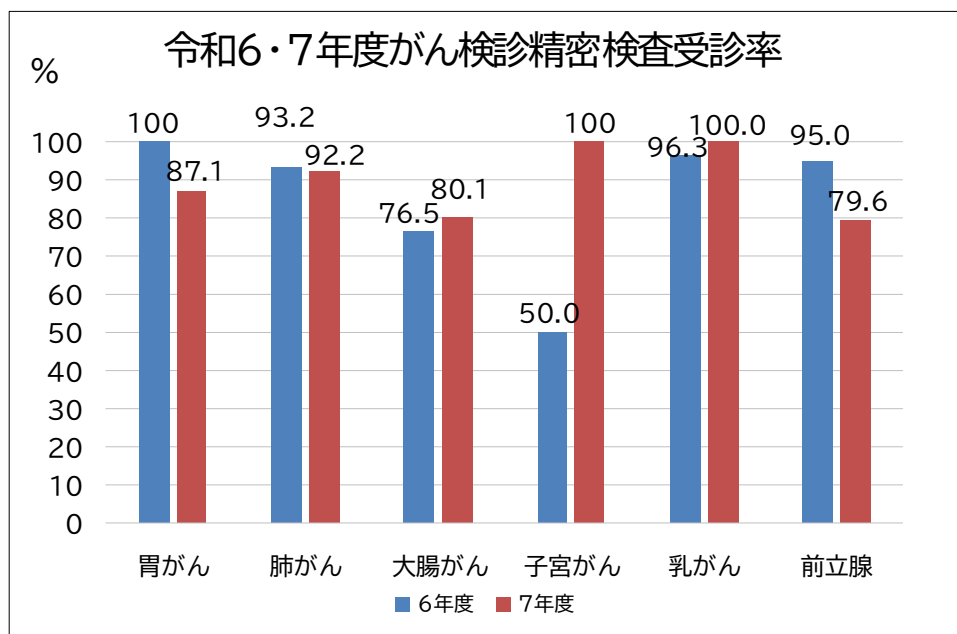


- ・ 集団健診は、予約制、人数制限、受付時間の分散を継続実施。
- ・ セット健診は、午前 18 回、午後 5 回で 23 回実施(R6 年度は午前 17 回・午後 8 回で 25 回実施)。開催回数を 2 回減らしたが、受診者は前年度より微増した。
- ・ 受診勧奨は、通知や電話など様々な方法で実施している。
 - * 集団健診予約日に受診しなかった人に電話。
 - * 人間ドック申込者で予約をしていない人に通知。
 - * 専門業者に委託し、過去 3 か年の受診、通院実績の傾向から受診勧奨通知を年 3 回発送した。(①6 月 1,697 人 ②8 月 1,703 人、③11 月 1,000 人)
 - * みなし健診の受診勧奨通知を年 1 回発送した。(10 月 91 人)
 - * 協会けんぽと合同で健診ガイド(4 月 4,971 件)や勧奨ハガキを作成し年 2 回発送。(①7 月 1,913 人 ②10 月 1,306 人)
 - * 健康推進員によるポスター掲示、自治会放送等で周知。
- ・ R7 年度は、乳がん検診と長寿健診の受診率が向上した。
- ・ その他については、受診しやすい体制の整備に努めたが、受診率は低下した。

○がん発見の推移



・胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは毎年がん発見がある。



		胃	肺	大腸	子宮	乳	前立腺
R7	精検対象者	31	77	146	4	25	49
R7	精検受診者	27	71	117	4	25	33

(人)

R8.8.21 現在

・要精密検査対象者へ、訪問・電話等で結果説明及び精検受診勧奨を実施。受診率は2年前までに比較すると上昇しているが、未受診者はある。

②運動教室

■バランスボール

日 時: 10月11日(土)14時

場 所: 北栄B&G海洋センター

参加者: 16人

■ノルディックウォーク

日 時: 10月17日(金)10時

場 所: 北栄B&G海洋センター周辺

参加者: 12人

③健活教室

■長寿健診対象者(75歳以上)

日 時: 11月21日(金)

講 師: 保健師、栄養士、三朝温泉病院 理学療法士

参加者: 11人

■特定健診対象者(40～74歳)

日 時: 12月3日(水)

講 師: 保健師、栄養士、三朝温泉病院 理学療法士

参加者: 14人

④自死対策

・ゲートキーパー研修: いきいき健康講座「眠れていますか?」に含めて実施。

3自治会実施(96人参加)

⑤歯科対策について

歯周病健診(ふしめ歯科検診):

対象は20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、自己負担金を無料。

113人受診。個別受診勧奨及びTCC文字放送による周知を実施。

(R6:70人 R5:72人 R4:73人)

⑥ヘルスアップ教室(糖尿病性腎症重症化予防事業)

1)9月13日(土) 講師: 県立中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科部長 檜崎晃史医師

2)10月16日(木) 講師: 三朝温泉病院 管理栄養士、理学療法士(実技)

3)3月3日(火) 血液検査

4)健康相談

5)ハイリスク者 県専門家派遣事業(鳥取県栄養士会) 2人

⑦健康講座について

・いきいき健康講座(自治会)

R7 年度の健康講座は医師や理学療法士の講座など9つのテーマで講座を実施。

実施自治会:34 自治会 (令和 6 年度 35 自治会)

〔 内訳:動脈硬化 4、口の健康 3、薬 8、関節痛予防 4、骨 0、
まちの保健室 2、睡眠 3、ヒートショック 3、食習慣 7 〕

⑧高血圧対策

・血圧講演会

日程:11 月 27 日(木)

講師:のぐち内科クリニック 野口圭太郎院長

参加者:56 人

個別勧奨:127 人

展示、測定関係

血圧測定、塩分測定、塩分測定器貸し出し、フードモデル・血管モデル展示

ポイントラリー対象事業、ほくほく公共ポイント対象事業

・減塩の取り組み:

健康講座、健康教育(子どもの良い生活習慣づくり)の実施、

塩分測定器の貸し出し、塩分チェックシートの活用

・血圧管理の適正化(健診受診後の受診勧奨)

・家庭血圧測定の推進(健康ポイントラリー)

(2) 健康計画 6 つの項目に対する行政の取組について

	R7 年度の取組状況	R8 年度の変更点等
1. 運 動 習 慣 の 定 着	<p>①運動教室 バランスボール 1 回（休日日中 16 人） ノルディックウォーク 1 回（平日日中 12 人） B&G 回数券配布 連携：北栄スポーツクラブ</p> <p>②簡易体力測定 2 回 連携：生涯学習課</p> <p>③体組成測定 健診会場 6 回 B&G 健康運動教室 8 月 4 回、1・3 月 3 回 社協健康体操教室 6 月 1 回、3 月 1 回</p> <p>④骨量測定 健診会場 17 回 B&G 健康運動教室 8 月 4 回</p>	<p>① ・ノルディックウォーク→休日日中 に開催予定。 ・希望者のみ、体組成測定を実施。</p>
2. 健 全 な 食 生 活 の 定 着	<p>【食育】</p> <p>①子どもが主役のクッキング 2 園で実施 連携：食生活改善推進員（以下、食推）</p> <p>②こども園給食だより配布 12 回 連携：こども園（調理師）</p> <p>【生活習慣病予防】</p> <p>① 健活教室 2 回 長寿健診対象 11 人 特定健診対象 14 人</p> <p>②健康ポイントラリー 頑張りカード（自主的な取組） 野菜摂取、食事チャレンジ実施</p> <p>③野菜摂取アンケート実施 「毎食食べる」「毎日 350g 食べる」</p> <p>④1 歳 6 か月児、3 歳児健診 ベジファースト資料の配布</p> <p>⑤健康講座 食事バランス・減塩 7 自治会 低栄養予防 7 自治会、3 団体</p>	<p>【食育】</p> <p>①3 園に拡大</p> <p>【生活習慣病予防】</p>

	R7 年度の取組状況	R8 年度の変更点等
3. 心 の 健 康 づ く り	<p>【啓発】</p> <p>①町報 9、3 月「自死予防」掲載</p> <p>②睡眠パンフレット、自死予防啓発グッズ配布 新生児訪問、乳幼児健診、集団健診、自治会健康講座等</p> <p>③こころの相談窓口周知 町報、健康講座等</p> <p>④ゲートキーパー研修 いきいき健康講座「睡眠」に含めて実施 3 自治会</p> <p>【相談支援】</p> <p>①産後うつ質問票の実施、パンフレット配布。</p>	<p>【啓発】</p> <p>④食生活改善推進員養成講座で開催。</p> <p>【相談支援】</p>
4. 歯 と 口 の 健 康 づ く り	<p>【こども歯科対策】</p> <p>①3 歳児以上児フッ素塗布 1 回 歯みがき指導 2 回</p> <p>②4、5 歳児、小学生(希望者) フッ化物洗口</p> <p>【大人の歯科対策】</p> <p>①妊婦歯科健診 33 人(受診率 51.6%)</p> <p>②ふしめ歯科健診 (20, 30, 40, 50, 60, 70 歳) 113 人(受診率 12.3%) 未受診者へ勧奨はがき送付、TCC で文字放送放映</p> <p>③集団健診 個別歯科相談 7 回、個別相談 471 人</p> <p>④高齢者医療歯科健康診査 101 人 町報、健診の手引き、いきいきサロン、個別勧奨通知</p> <p>⑤健康ポイントラリー 頑張りカード オーラルケア</p> <p>⑥町報掲載 むし歯・歯周病予防について、健診受診勧奨</p>	<p>【こどもの歯科対策】</p> <p>【大人の歯科対策】</p>
5. 喫 煙 ・ 飲 酒 対 策	<p>【禁煙対策】</p> <p>①母子手帳交付時 禁煙、受動喫煙防止の指導</p> <p>②乳幼児健診 乳幼児の受動喫煙防止の指導</p> <p>③小学校 6 年生、保護者対象 医師の生活習慣病予防講演会時 喫煙の害について学習</p> <p>② 保健指導実施時、町報掲載 喫煙者に禁煙資料、禁煙治療について周知 禁煙治療について啓発</p>	<p>【喫煙対策】</p>

	R7 年度の取組状況	R8 年度の変更点等
	<p>【飲酒対策】</p> <p>①小学校 6 年生、保護者対象 医師の生活習慣病講演会時 アルコール依存症について学習</p> <p>②保健指導実施時、町報掲載 適正飲酒について啓発</p>	<p>【飲酒対策】</p>
6. 生活習慣病の早期発見・早期治療	<p>【健診を受けやすい取組】</p> <p>①人間ドック 242 人(40, 45, 50, 55, 61, 65, 70 歳) 未予約者へ受診勧奨 2 回</p> <p>②基本・長寿健診の医療機関での受診 長寿受診者 338 人 (R6 660 人)</p> <p>③健診ガイド 全戸配布 連携：協会けんぽ</p> <p>④健診 WEB 予約</p> <p>⑤集団健診前の受付時間通知送付</p> <p>⑥大腸がん検診 集団健診：予約者へ検体容器を事前に郵送することで、来場回数を 1 回にする。利便性の向上。</p> <p>【受診勧奨の取組】</p> <p>①特定健診受診勧奨通知 3 回 (6・8・11 月)、延べ 4,400 人 委託先：専門業者</p> <p>②精密検査受診勧奨を保健師の訪問等にて実施</p> <p>③各がん検診個別勧奨</p> <p>【健診後の支援】</p> <p>①特定健診事後に保健指導を実施。R7 年度から健診会場でも特定保健指導を実施。</p> <p>②糖尿病性腎症重症化予防事業 (事業対象 313 人) 医師講演会 35 人 理学療法士・管理栄養士教室 15 人 医療機関未受診者の受診 16.7% 事業対象のうちハイリスク者 2 人に、保健指導実施 連携：かかりつけ医、鳥取県栄養士会</p>	<p>【健診を受けやすい取り組み】</p> <p>①対象年齢 61 歳を 60 歳へ変更。 ※経過措置として R8 年度は 60.61 歳を対象とする。</p> <p>【受診勧奨の取組】</p> <p>①2 回予定 (7・10 月)</p> <p>【健診後の支援】</p>

	R7 年度の取組状況	R8 年度の変更点等
	<p>【保健事業と介護予防の一体的実施事業】</p> <p>①個別的支援（ハイリスクアプローチ）</p> <p>低栄養 16 人</p> <p>口腔 2 人 ※歯科衛生士派遣事業を実施</p> <p>生活習慣病重症化予防（治療中断者） 12 人</p> <p>// （受診勧奨） 17 人</p> <p>健康状態不明者 26 人</p> <p>②通いの場等への積極的な関与等（ポピュレーションアプローチ）</p> <p>健康教育・健康相談 延 33 回</p> <p>内容：健診受診勧奨、フレイル予防、生活習慣病予防、口腔フレイル予防、服薬等</p> <p>【生活習慣病予防】</p> <p>①小学校 6 年生、保護者対象</p> <p>医師の生活習慣病講演会時 喫煙の害、糖分・塩分摂取、メディア利用の注意を学習</p> <p>②中学 3 年生 ピロリ菌検査</p> <p>受診率 68.9%</p> <p>陽性者には除菌治療を実施</p> <p>③健康講座 34 自治会（R6：35 自治会）</p> <p>動脈硬化 4、お口の健康 3、薬 8、関節痛予防 4、骨粗しょう症 0、まちな保健室 2、睡眠 3、ヒートショック 3、食習慣 7</p> <p>連携：医師、薬剤師、理学療法士</p> <p>④医師血圧講演会 56 人</p> <p>個別勧奨 127 人</p> <p>【健康ポイントラリー】</p> <p>①広報</p> <p>チラシ全戸配布、全自治会にポスター掲示、町ホームページ、町放送、町報、健診会場等</p> <p>②頑張りカードの実施</p> <p>血圧測定、運動、ウォーキング、食事チャレンジ、野菜摂取、減塩、オーラルケア、体重測定</p>	<p>【保健事業と介護予防の一体的実施事業】</p> <p>②内容：服薬はなし、目・耳のフレイルを追加</p> <p>【生活習慣病予防】</p> <p>③メニューの 1 つであるまちな保健室を北条地区・大栄地区で希望をとり、自治会を統合し実施予定だったが、調整の結果、地区単位での開催予定となった。（みどり一区、大谷）</p> <p>④健康推進員等合同研修会と併せて実施。105 人</p> <p>個別勧奨 189 人</p> <p>【健康ポイントラリー】</p> <p>頑張りカードに「体重測定」を追加</p>

(3) 各組織・団体での取り組み

令和 7 年度 暮らしと健康に関するアンケート調査結果

1. 調査の目的

～いきいきと笑顔のあるまち～を目指した「健康ほくえい計画」の中で、町民・行政等の連携により健康づくりを進めています。本計画は、令和4年度から令和11年度までの8年計画で策定していますが、令和11年度の最終目標の評価及び令和12年度からの第4次健康ほくえい計画策定に向けて、今後の課題や方向性の検討を行うことを目的に本アンケート調査を実施しました。

2. 調査の対象者

令和8年3月31日時点で20歳以上の町民の中から無作為に抽出した1,000人

3. 調査の方法及び調査期間

方法:対象者に調査票を郵送し、返信またはWEBによる回答。

期間:令和8年2月9日～3月10日

4. 回収結果

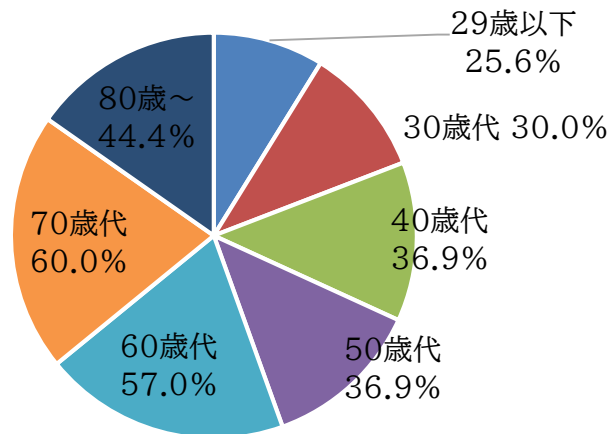
有効回答数 395人(有効回答率:39.5%) ※性別、年代が未記入のもの(9人)は無効とした。

		29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳～	合計
男性	抽出者数	80	80	80	80	50	50	80	500
	回収数	20	21	23	26	33	27	35	185
	回収率	25.0%	26.3%	28.8%	32.5%	66.0%	54.0%	43.8%	37.0%
女性	抽出者数	80	80	80	80	50	50	80	500
	回収数	21	27	36	33	24	33	36	210
	回収率	26.3%	33.8%	45.0%	41.3%	48.0%	66.0%	45.0%	42.0%
合計	抽出者数	160	160	160	160	100	100	160	1,000
	回収数	41	48	59	59	57	60	71	395
	回収率	25.6%	30.0%	36.9%	36.9%	57.0%	60.0%	44.4%	39.5%

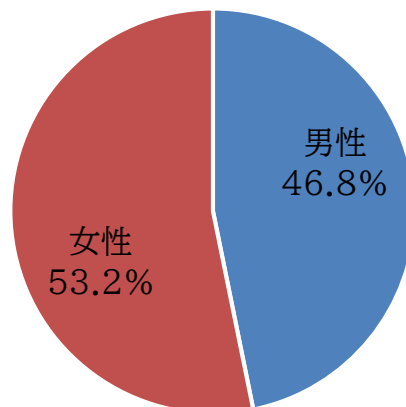
5. 結果についての留意点

- 1)比率は全て百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。
- 2)一人の回答者が複数回答できる項目では、それぞれの項目で割合を算出している。
- 3)年代別・性別のグラフ(問4以降の質問の上部)は年齢調整なし、経年のグラフ(問4以降の質問の下部)は、令和7年度は抽出方法を変更したため、令和2年度の回答者の性・年齢構成に基づき年齢調整を行った。
- 4)問20のWEB回答は、単一回答の結果となっている。
- 5)目標値は、健康ほくえい計画における令和11年度目標。

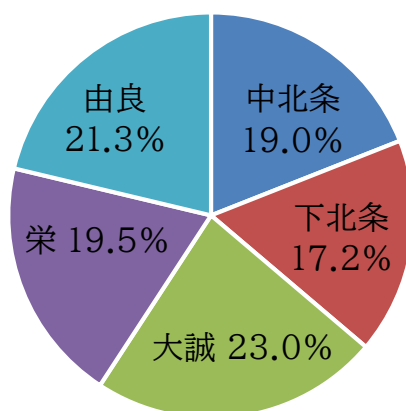
問1) 年齢階級別回収率(%)



問2) 性別回答者割合(%)

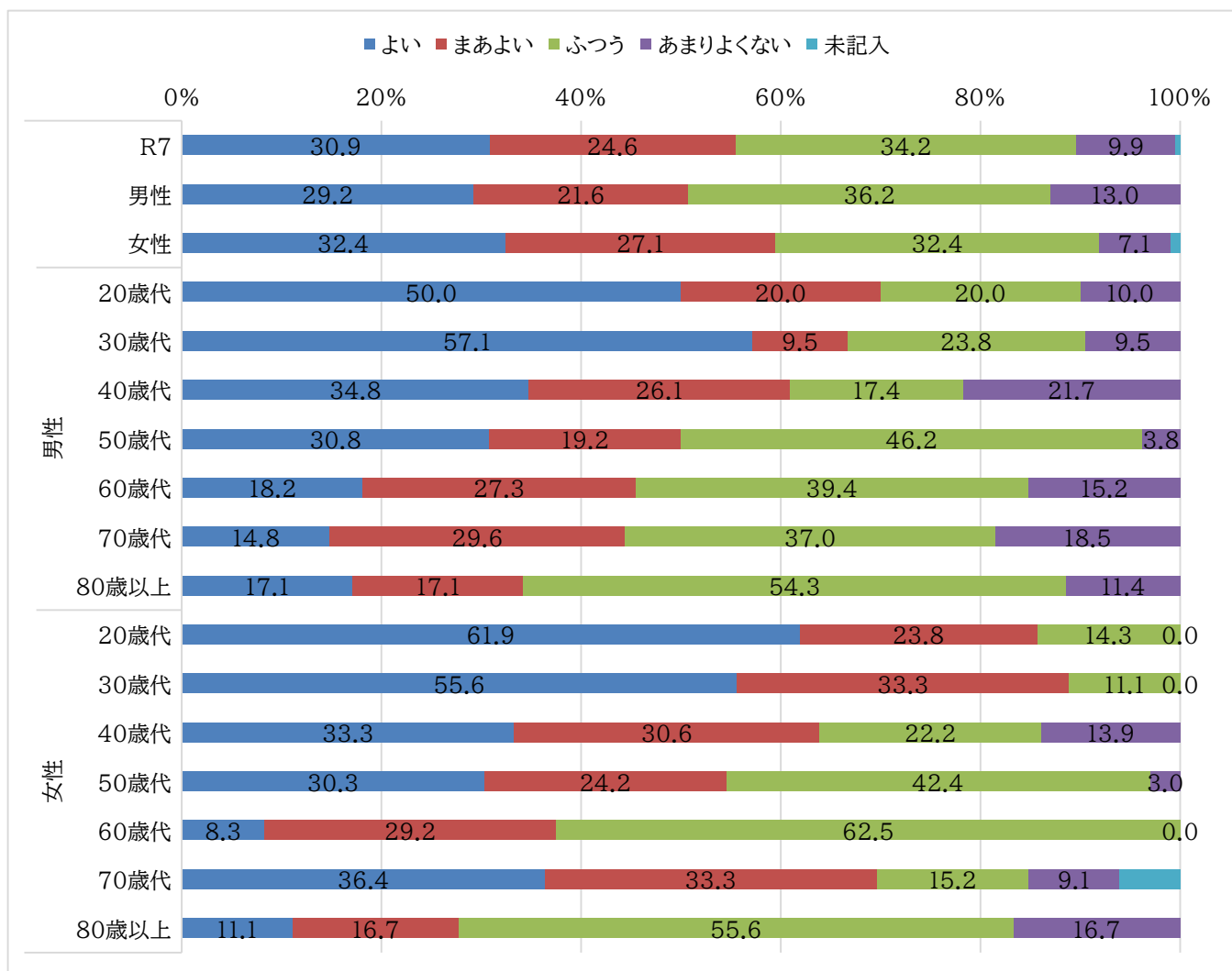


問3) 地区別回答者割合

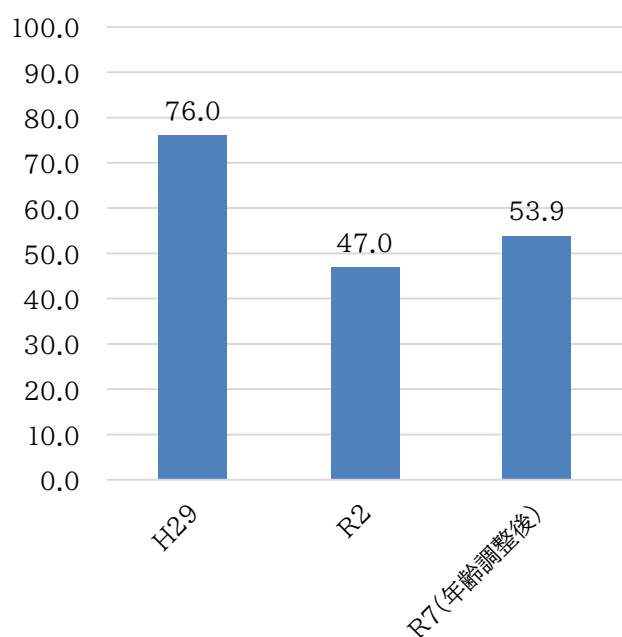


問 4)現在の健康状態はいかがですか。

①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない



健康状態がよい人の割合



・男女とも 40 歳代で『あまりよくない』の割合が高くなっている。

・健康状態が「よい」・「まあよい」の人の割合が各年代で減少(R2→R7)

20、30 歳代 90%→80%未満

40 歳代 90%→60%

50 歳代 80%未満→50%

60 歳代 80%未満→40%

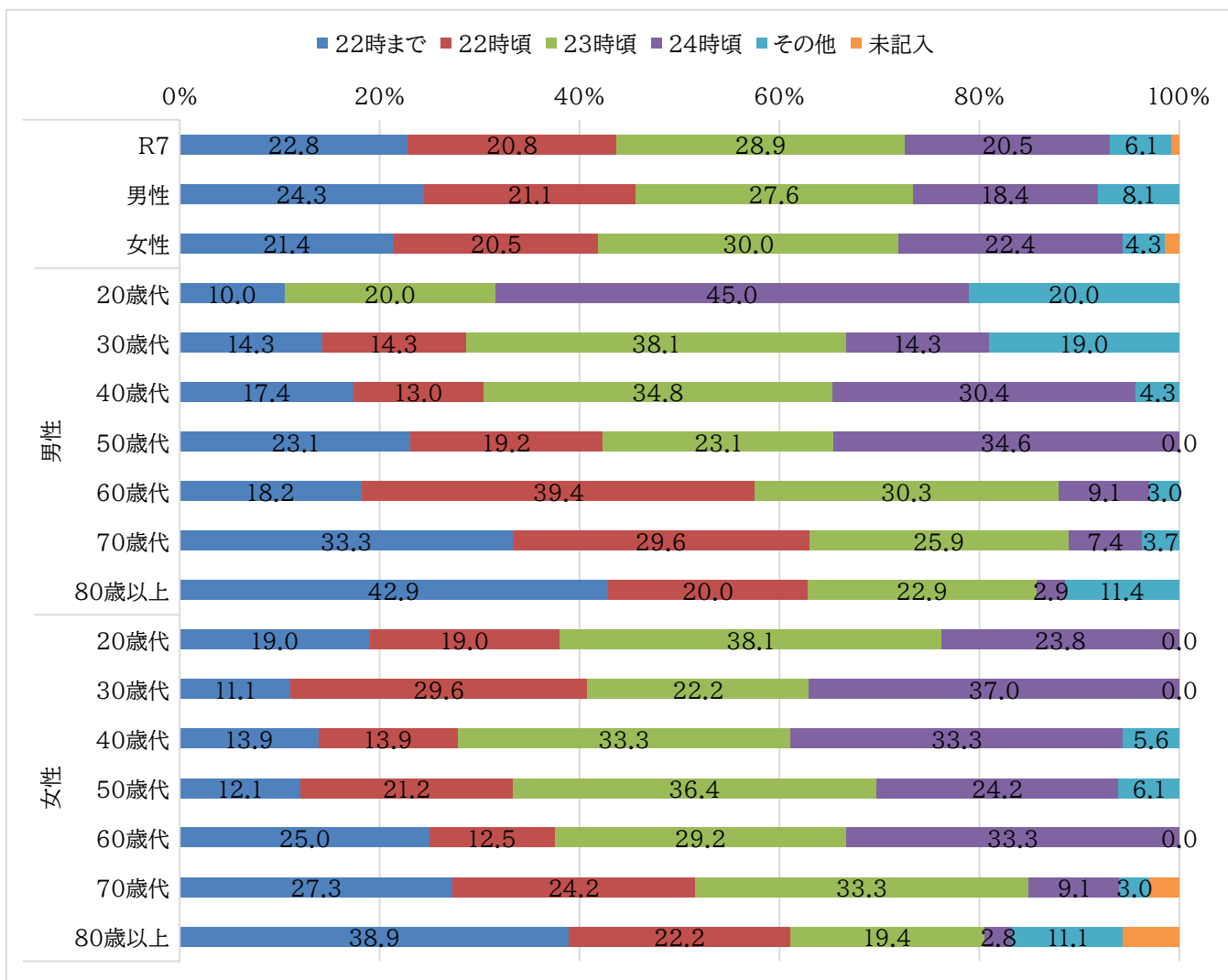
70 歳代 70%未満→60%未満

80 歳代以上 60%未満→30%

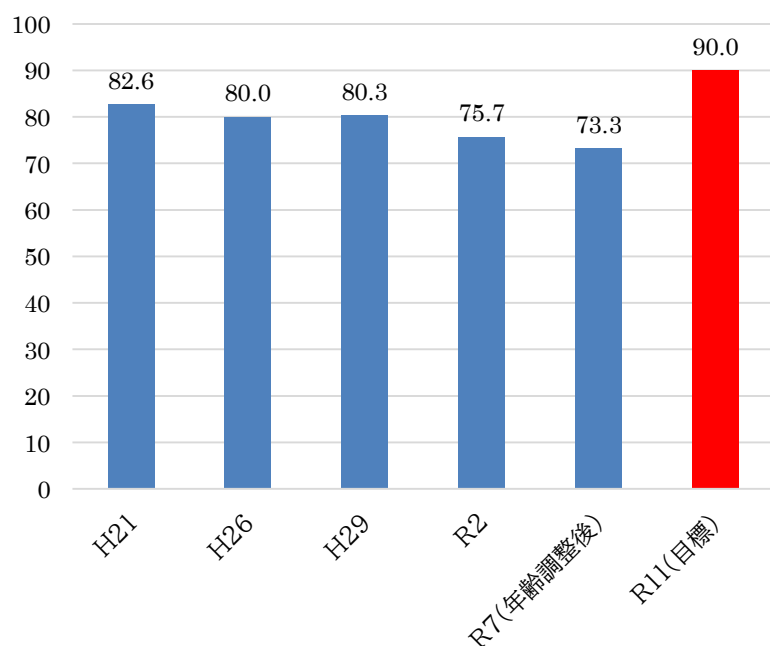
※H29 の選択項目は①健康 ②健康なほう ③あまり健康でない ④健康ではない

問 5) 平日の「眠りに就く時間」はだいたい何時ごろですか。(※R2～回答項目変更)

①22時まで ②22時頃 ③23時頃 ④24時頃 ⑤その他



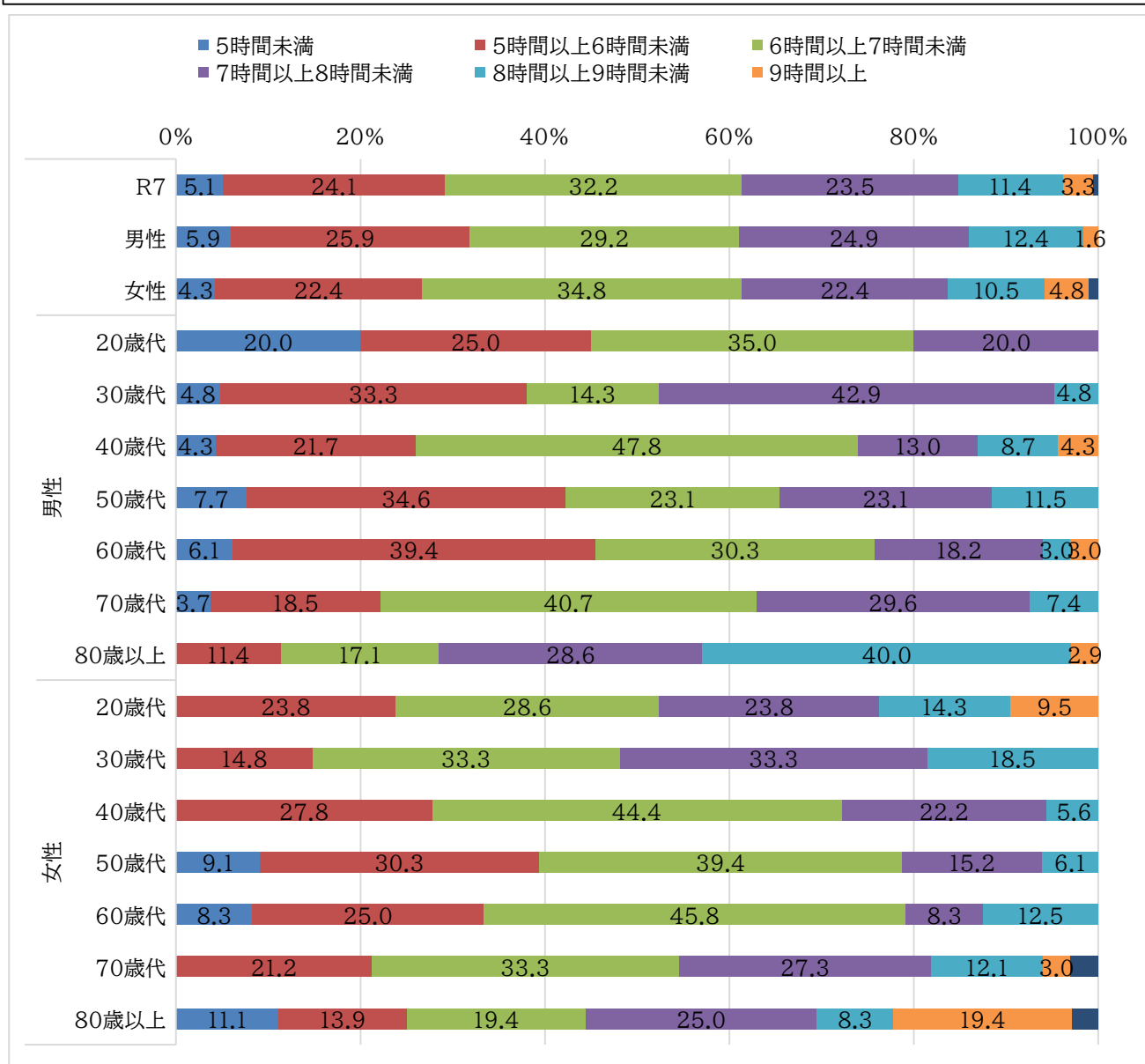
23時までに就寝している人の割合



- ・若い人ほど就寝の時間が遅い
- ・20代では23時までに就寝する人が男性で50.1%、女性で45%。
- ・20歳代男性では23時までに就寝する人は30.0%。24時以降に就寝する人が増えている。

問 6) 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(※R2～回答項目追加)

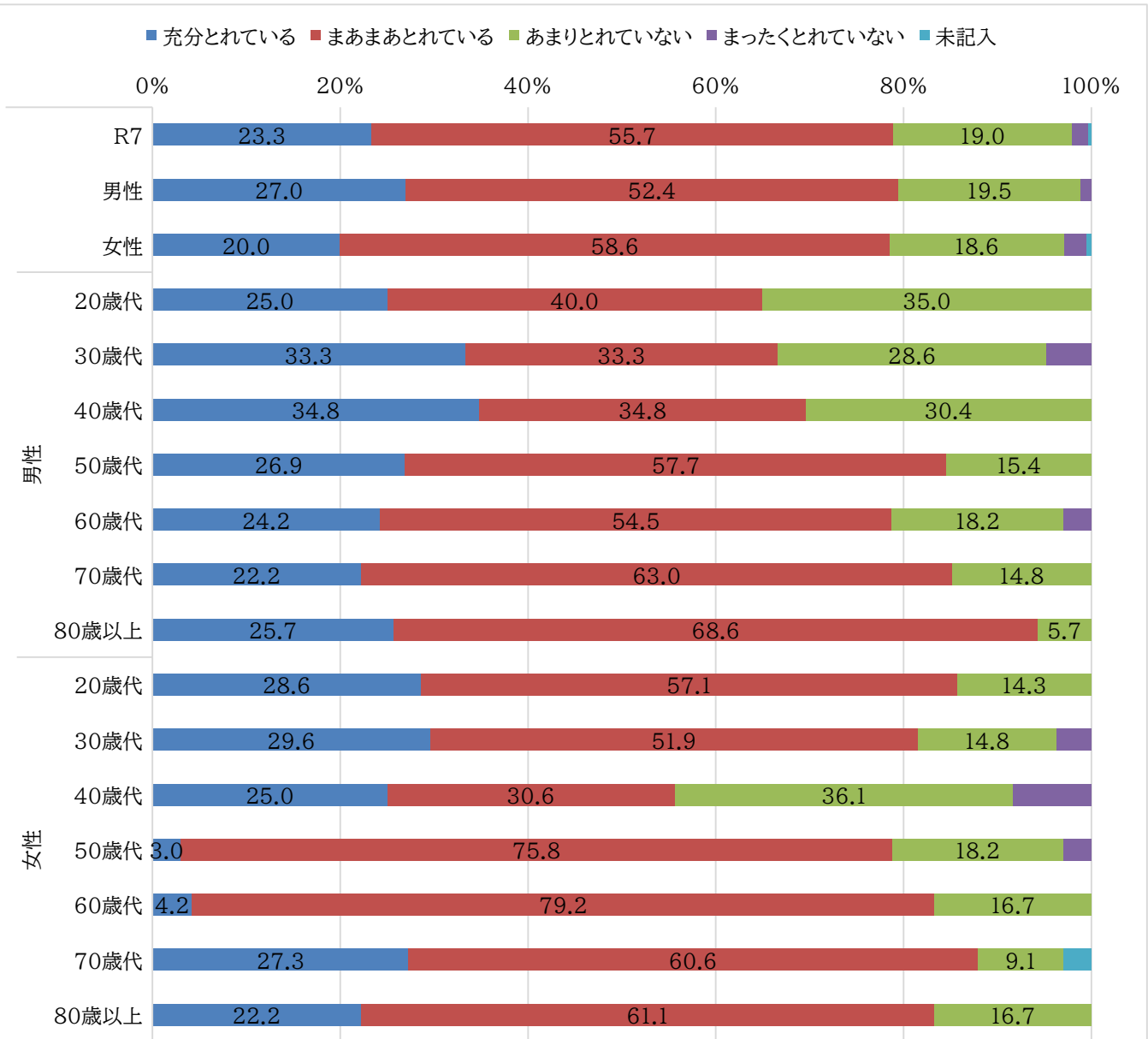
- ①5時間未満 ②5時間以上6時間未満 ③6時間以上7時間未満
④7時間以上8時間未満 ⑤8時間以上9時間未満 ⑥9時間以上



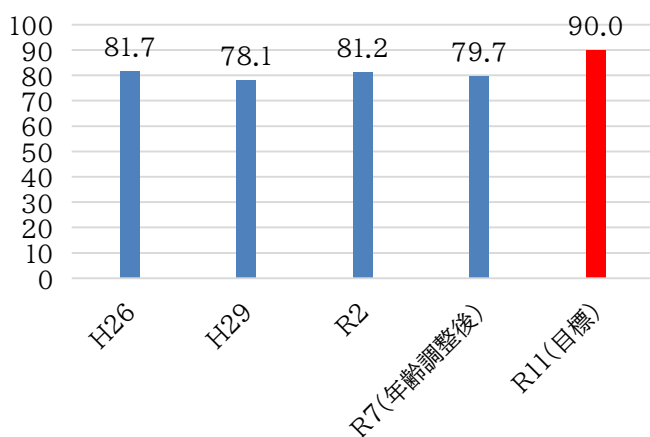
- ・どの年代も睡眠時間が5時間未満の人がある。男女で大きな違いはない。
- ・女性は、80歳以上になると9時間以上の睡眠が増えている。
- ・男性 30・50歳代を除く、20～70歳代で30～40%の人が6～7時間の睡眠をとっている。

問 7)ここ1か月、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか

①十分とれている ②まあまあとれている ③あまりとれていない ④まったくとれていない



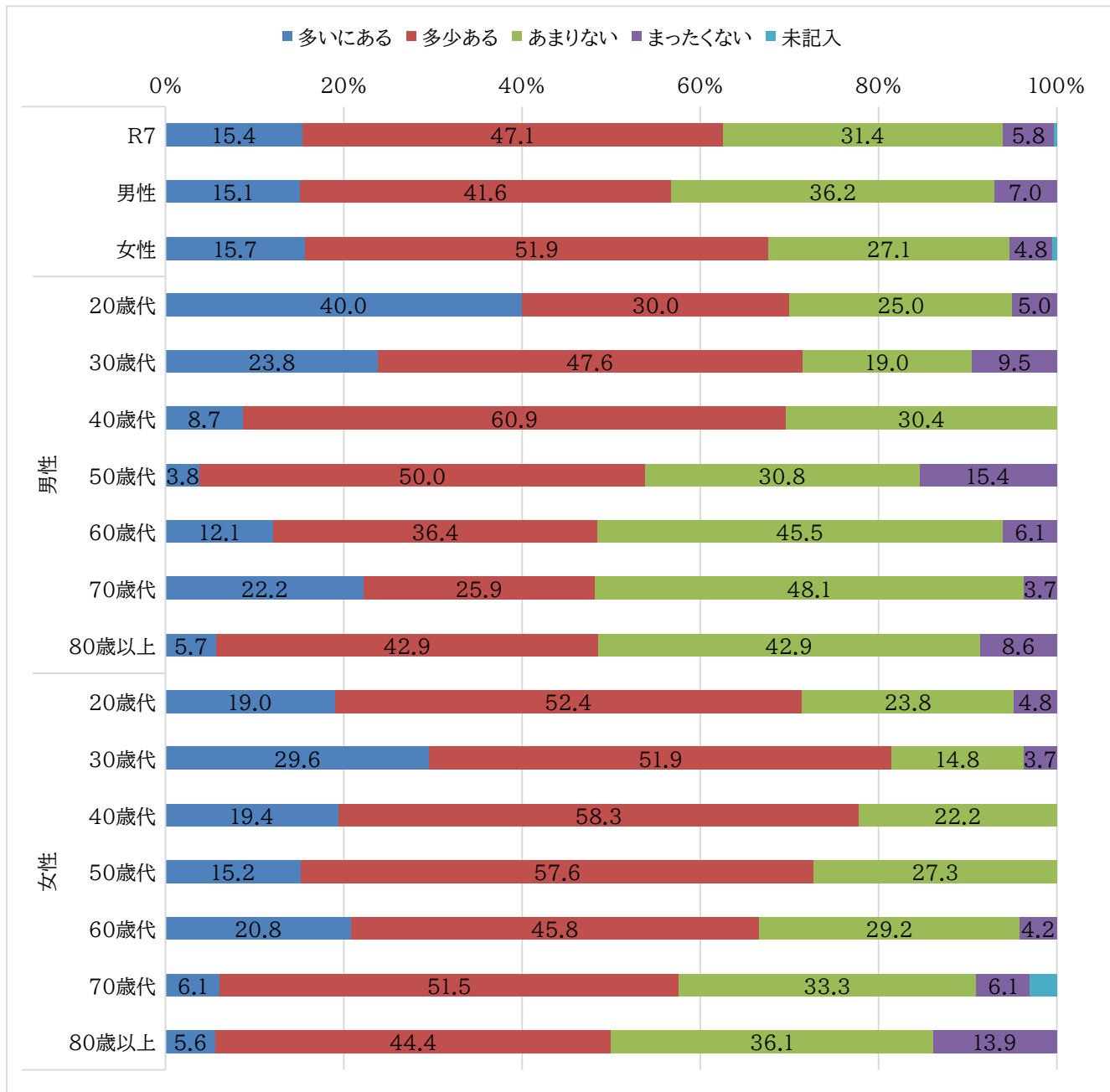
睡眠で休養がとれる人の割合



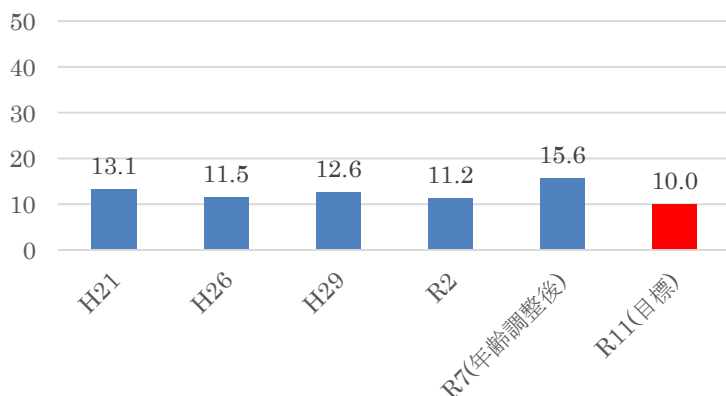
- ・睡眠で休養がとれている人の割合は R2 より減少した。
- ・睡眠で休養が「とれている」「まあとれている」人の割合が、40 歳代で 61% と低くなっている。
- ・女性では 70 歳代の 87.9%、男性では 80 歳代の 94.3% が休養がとれている。
- ・充分とれている人の割合が、50 歳代、60 歳代の女性で 1 割未満となっている。

問8)ここ1か月、不安、悩み、ストレスなどがありましたか

①多いにある ②多少ある ③あまりない ④まったくない



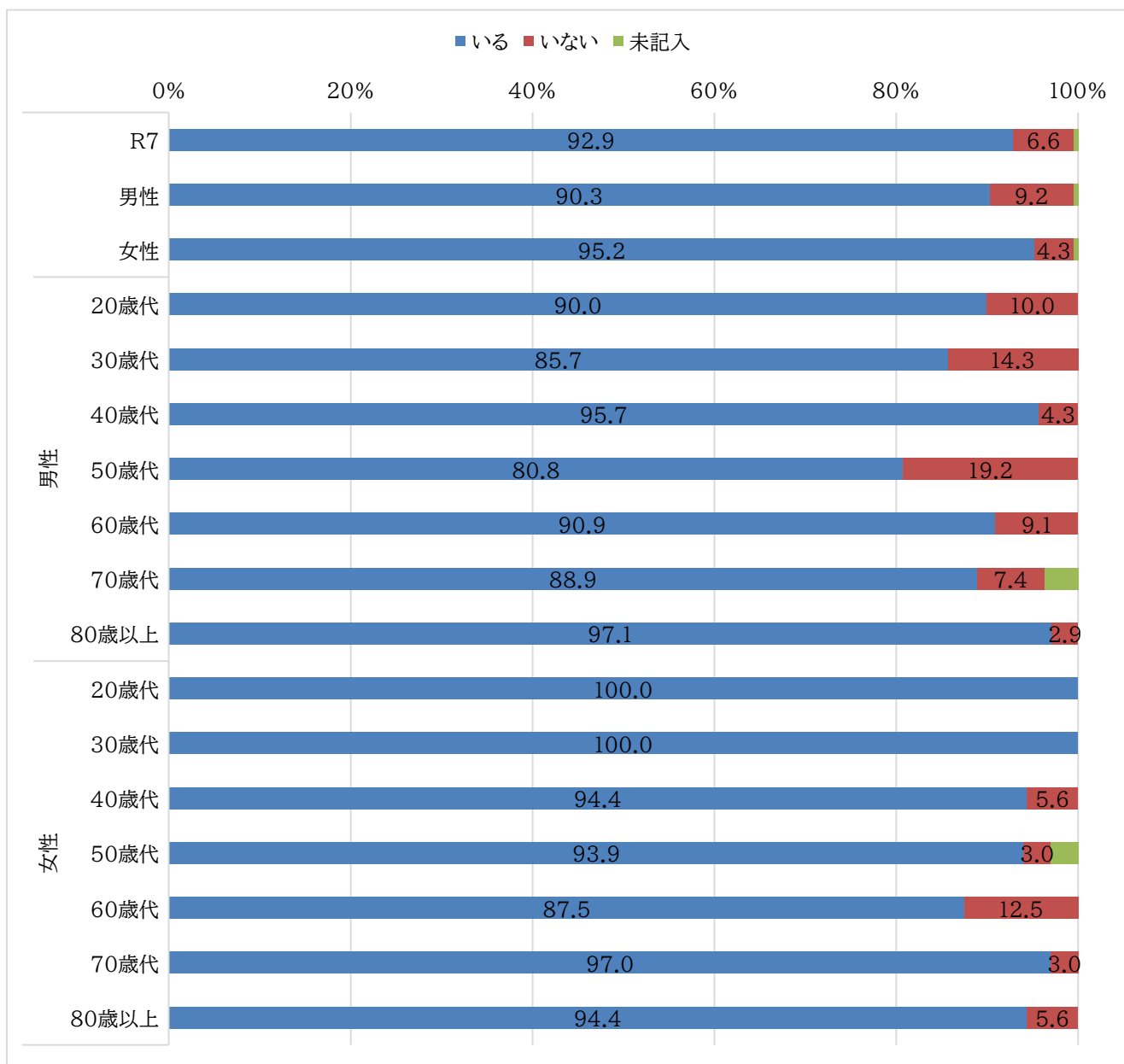
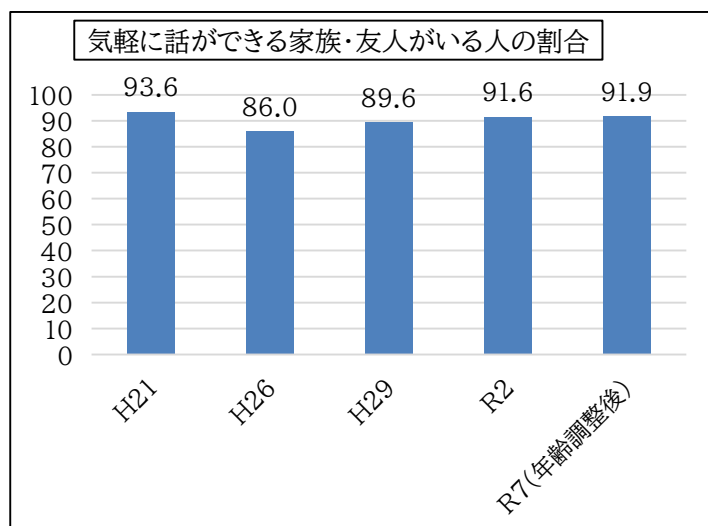
ストレスが多いにある人の割合



- ・ストレスが多いにある人の割合が増加した。
- ・20・70 歳代では、男性の方が「多いにある」が多い。
- 30 歳代女性も多い。

問9) 気軽に話ができる家族や友達がありますか

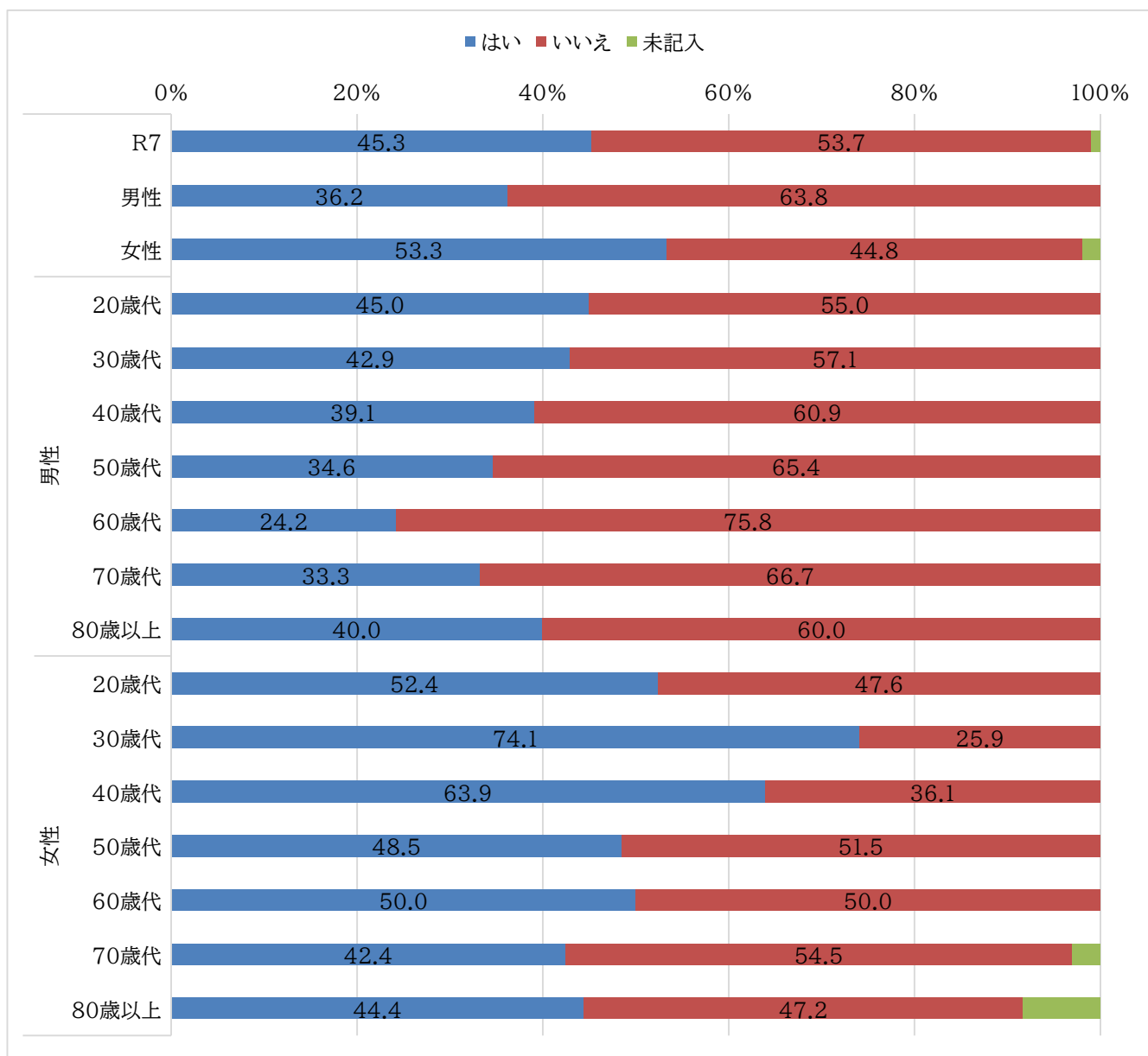
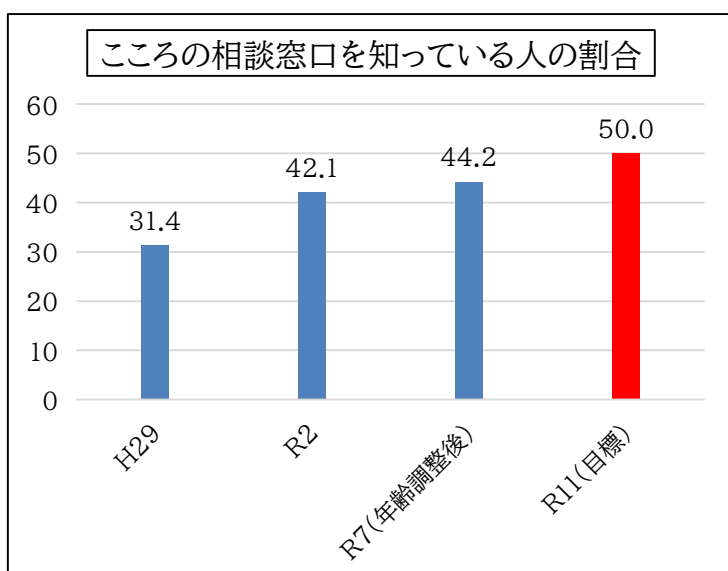
①いる ②いない



- ・気軽に話ができる人がいる割合はR2と変化はない。
- ・気軽に話ができる人がいる割合は、女性では各年代で約90～100%。
男性では50歳代が80%台に低下している。

問 10)心の健康や心の病気について相談できる所(相談窓口)を知っていますか

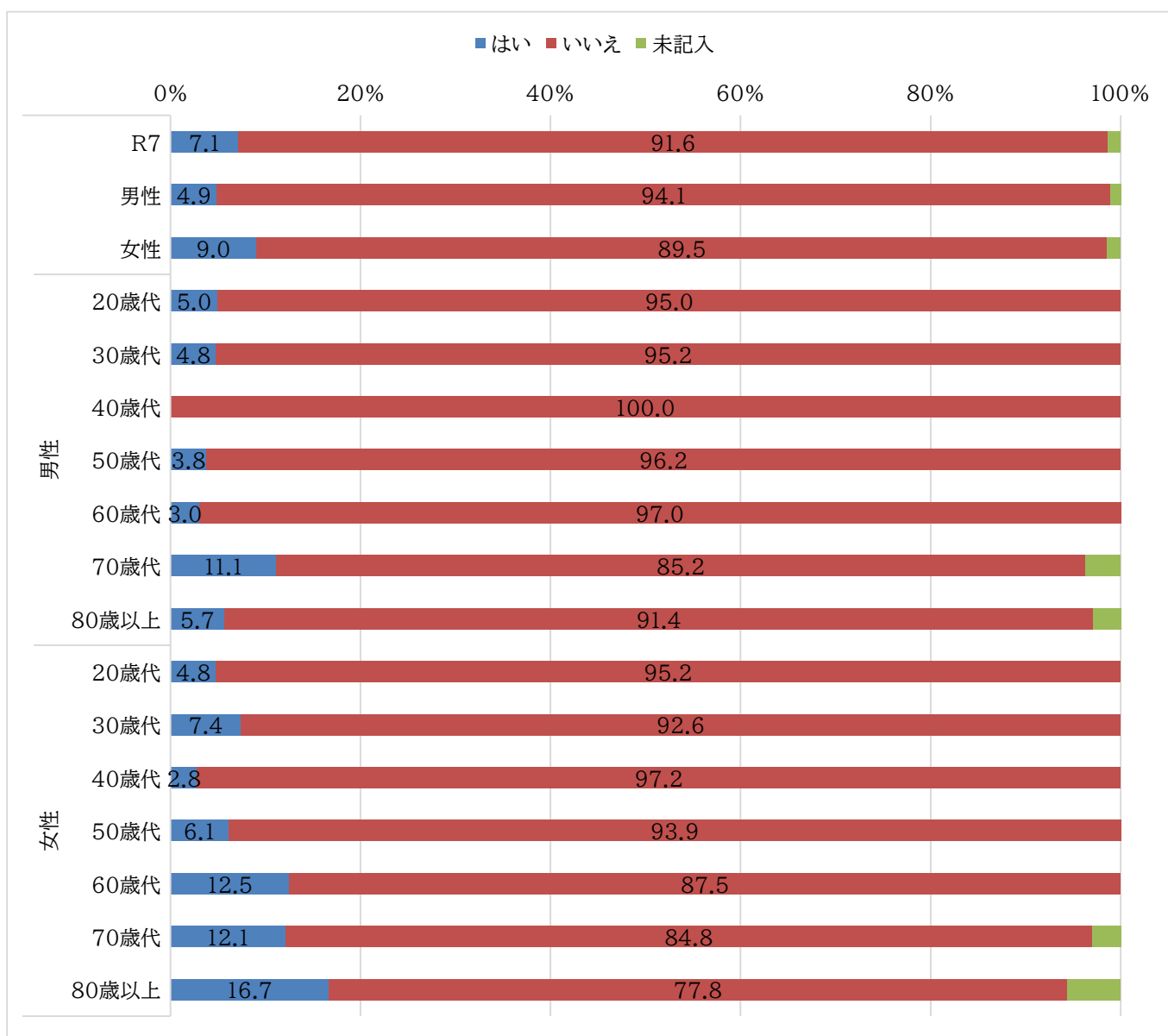
①はい ②いいえ



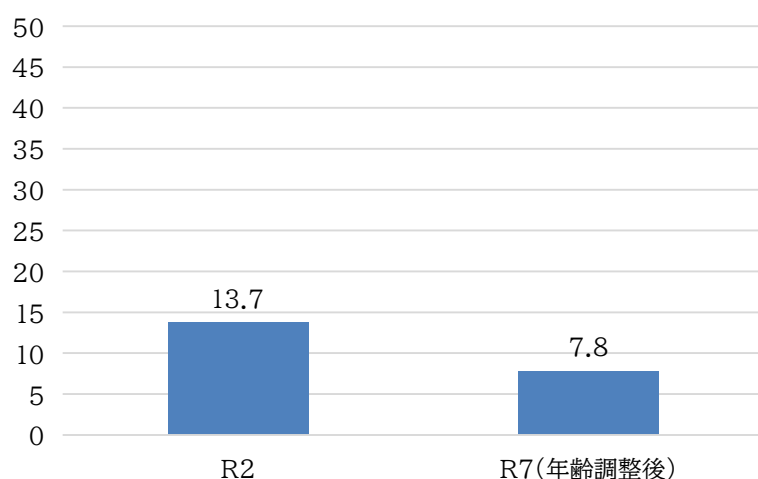
- ・こころの相談窓口を知っている人の割合は、R2年に比べて上昇した。
- ・男女では男性の方が知っている割合が低い。
- ・男性 40～80 歳代、女性 50・70 歳代で低下。
- ・働き盛りよりも 60・70 歳代で低い傾向にある。

問 11) 北栄町は国や県に比べて、心筋梗塞による死亡率が高いことを知っているか

①はい ②いいえ



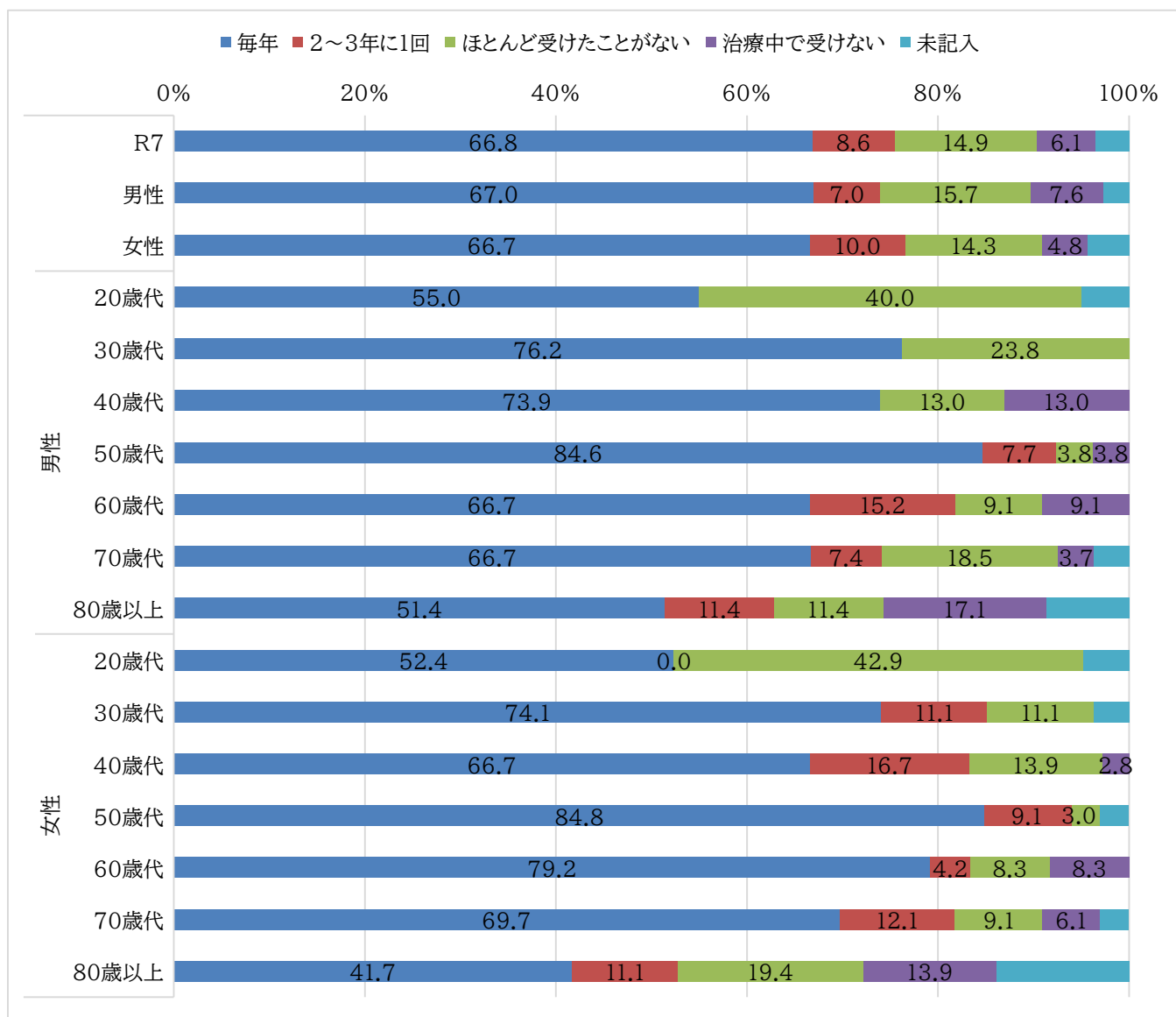
心筋梗塞による死亡率の高さを知っている人の割合



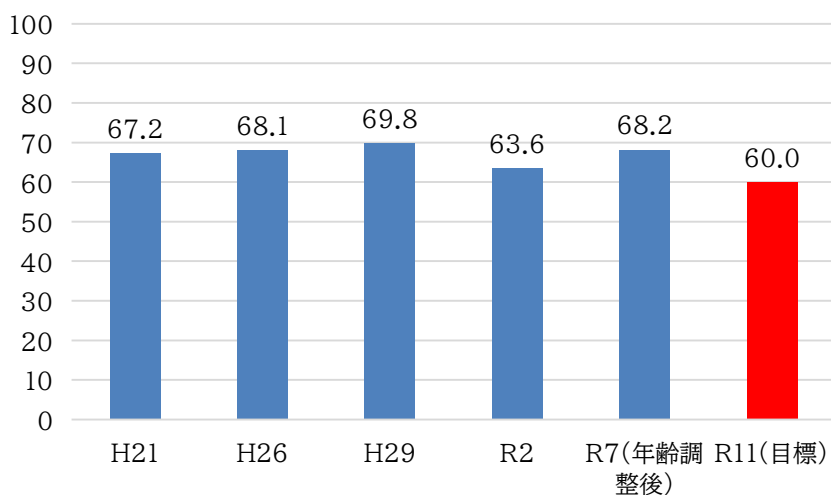
- ・北栄町では心筋梗塞による死亡が多くなっており、動脈硬化の予防が必要である。
- ・アンケートに入れることで知るきっかけになるが、割合は低下している。

問 12) 毎年、健康診断(がん検診以外)を受けていますか(病院や職場、町の行う健診)

①毎年受ける ②2～3年に1回受ける ③ほとんど受けたことがない ④治療中なので受けていない

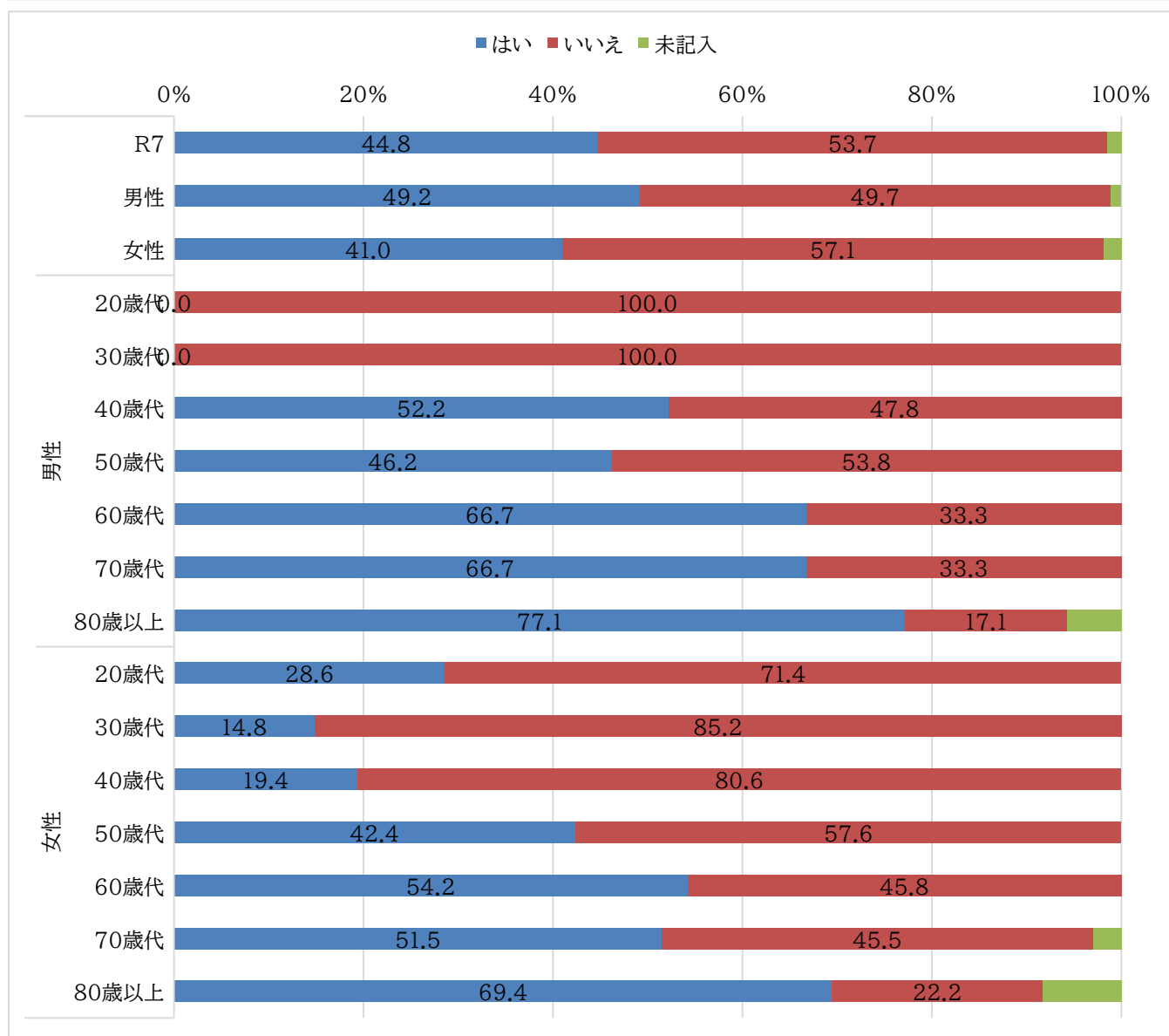


毎年健康診断を受ける人の割合

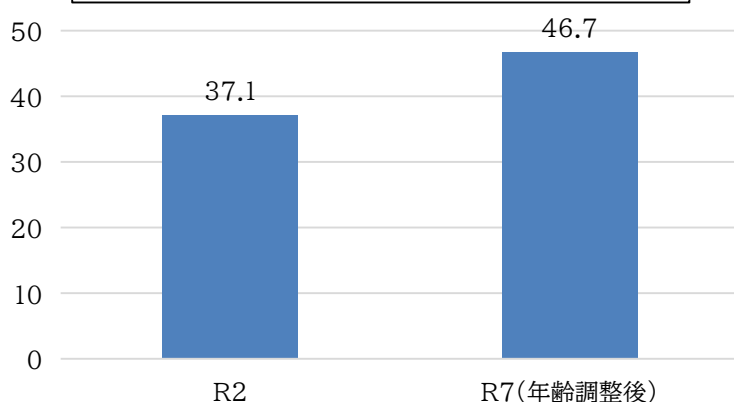


- ・R2 に比べ増加した。
- ・50 歳代までは職場の健診もあり高くなっているが、60 歳代以降の受診が低下する。
- ・20 歳代では 4 割、その他の年代は 1～2 割程度が受けない。
- ・治療中とした人は 80 歳代になると多くなる。

問 13-1)生活習慣病について、医療機関で経過を見てもらったり、治療中の病気はあるか
①はい ②いいえ



生活習慣病で治療中や経過観察のある人の割合

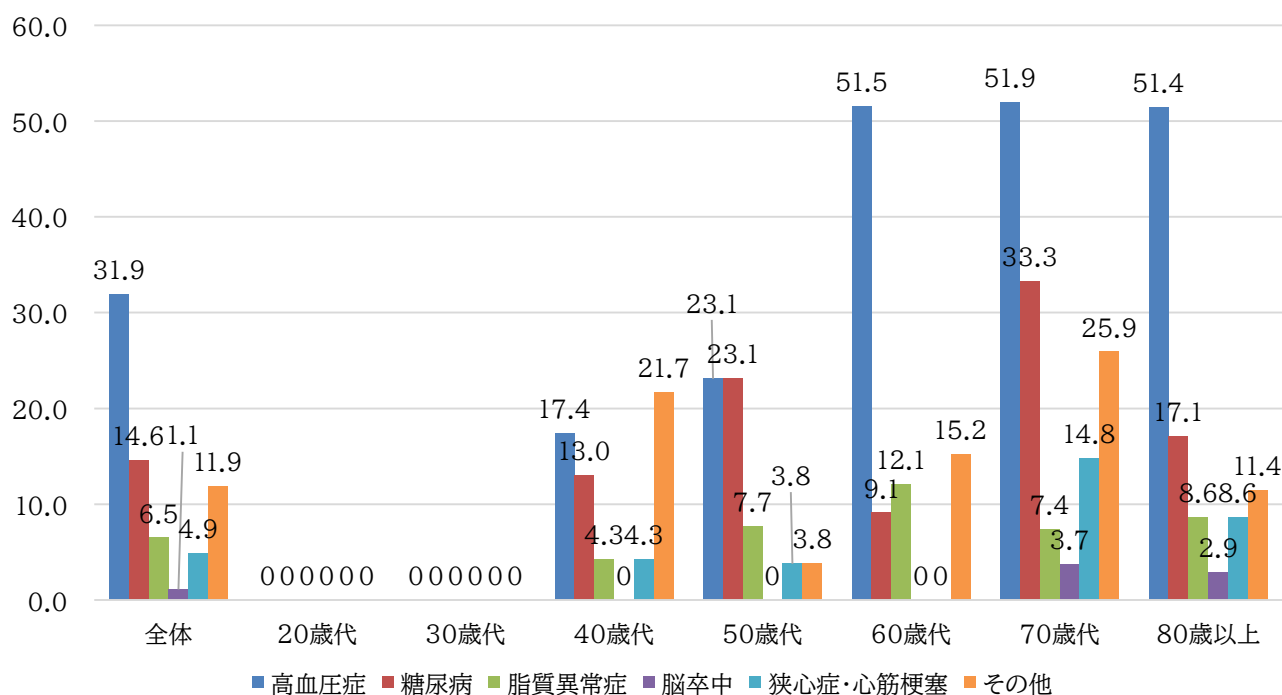


- ・年代が上がるにつれて、生活習慣病で治療する割合が高くなっている。
- ・男性では 50 歳代で 5 割、60・70 歳代で 7 割弱が治療している。

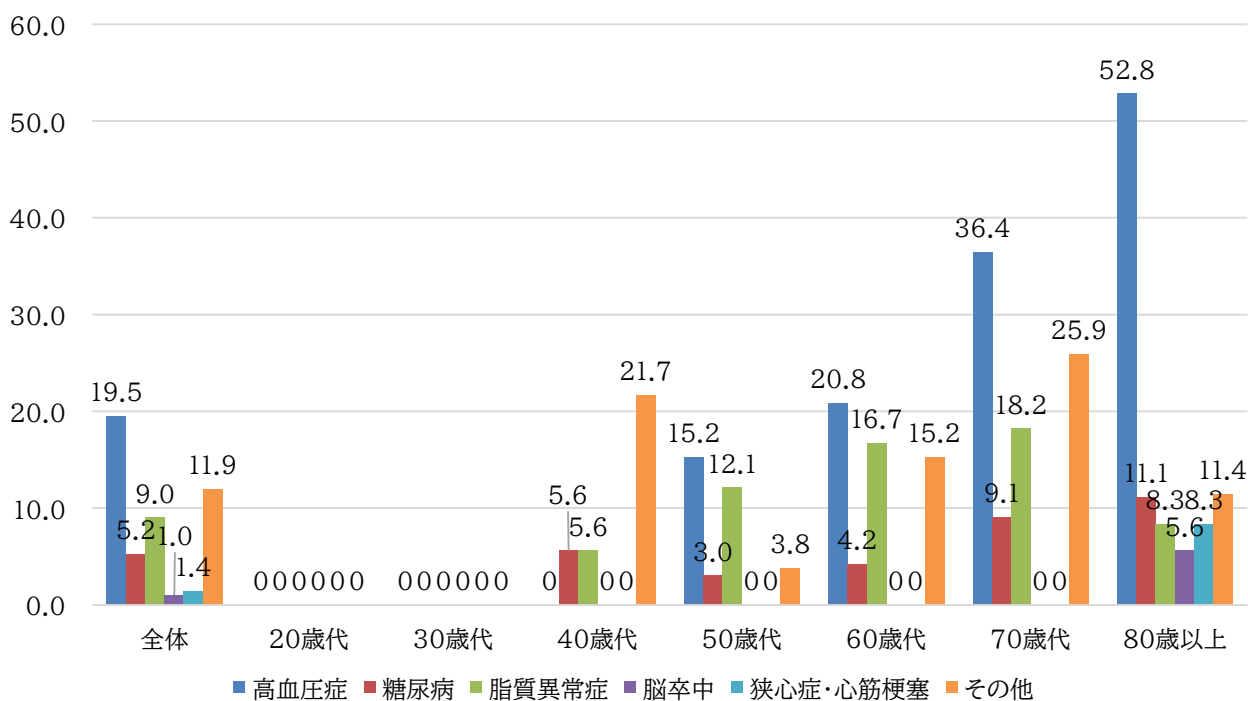
問 13-2) 該当する疾患はなんですか

①高血圧 ②糖尿病 ③脂質異常症 ④脳卒中 ⑤狭心症・心筋梗塞 ⑥その他

病気中の病気(男性)



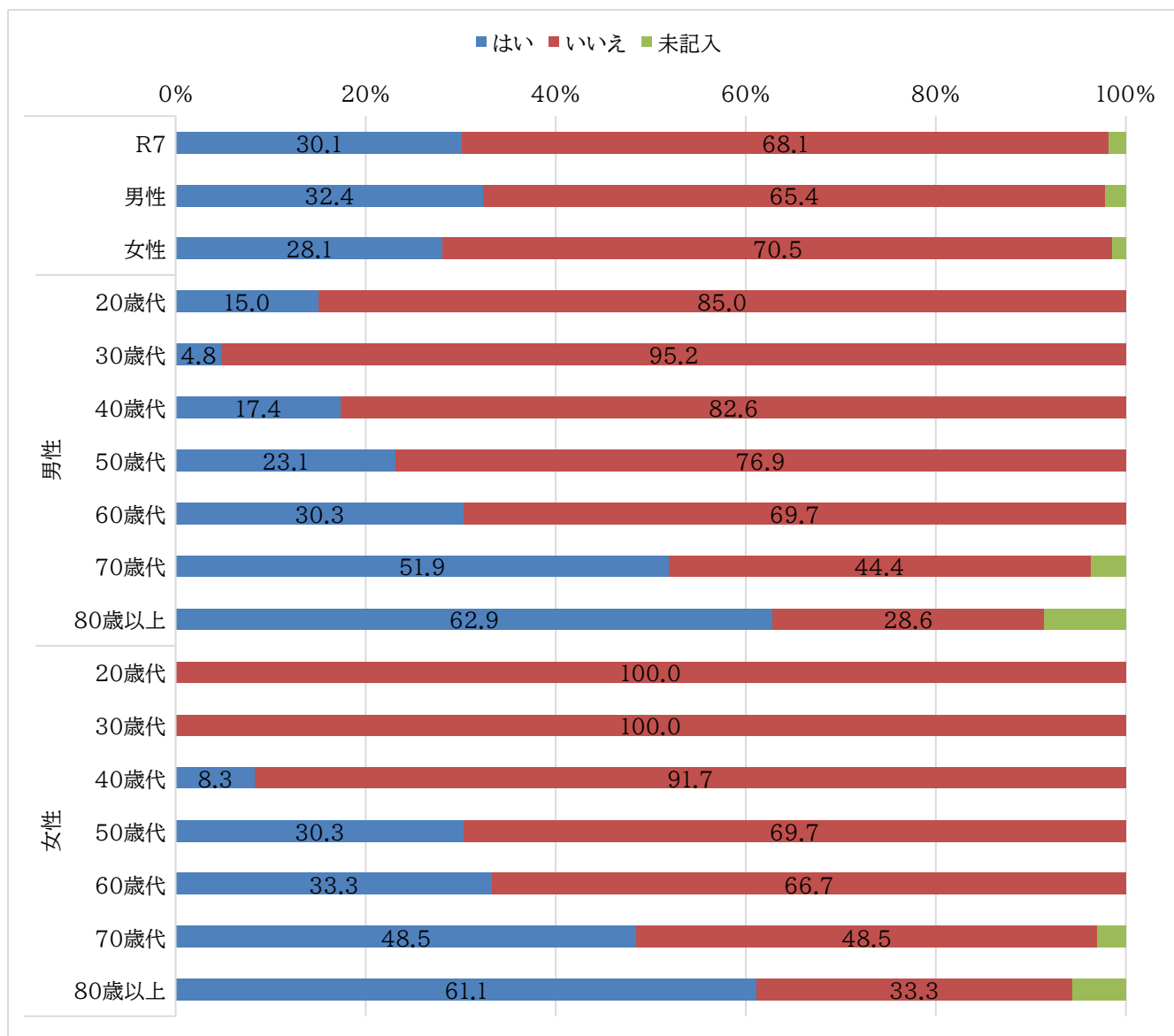
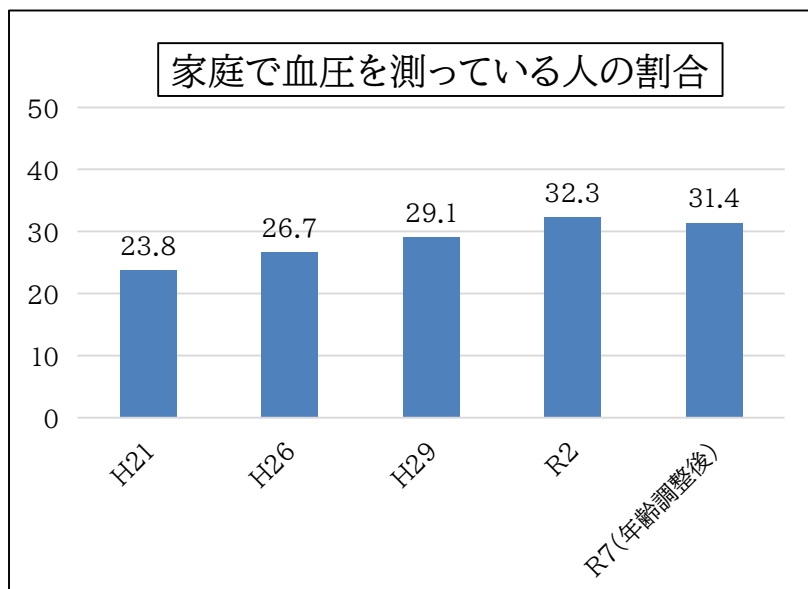
治療中の病気(女性)



- ・男女ともに高血圧で治療している人が一番多い。
- ・60 歳代では男性の2人に1人、女性の5人に1人が高血圧で治療している。
- ・40 歳代以降になると、糖尿病で治療している割合が増加する。

問 14-1) 自宅で血圧を計っていますか

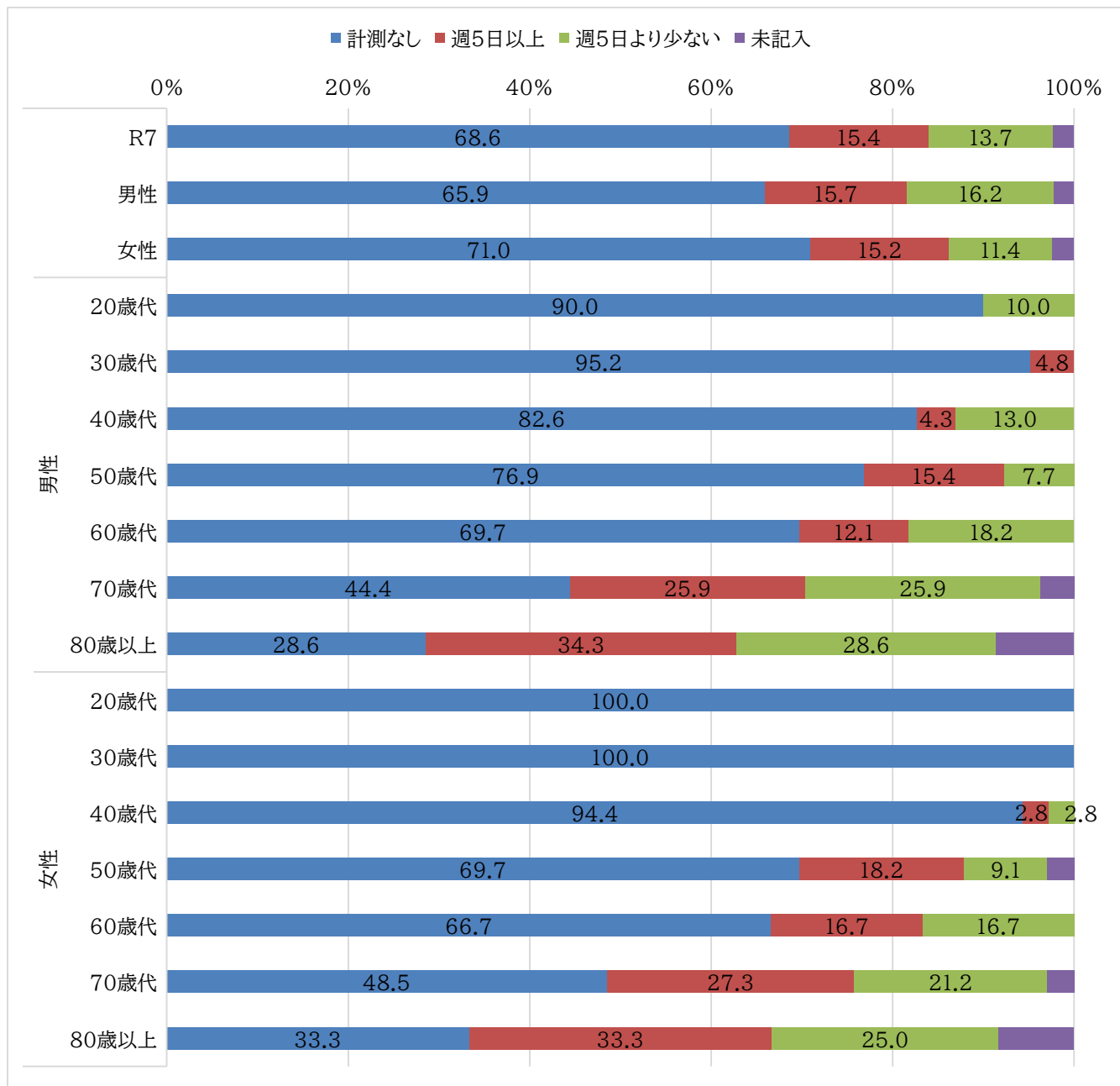
①はい ②いいえ *R2 年は未記入を除く



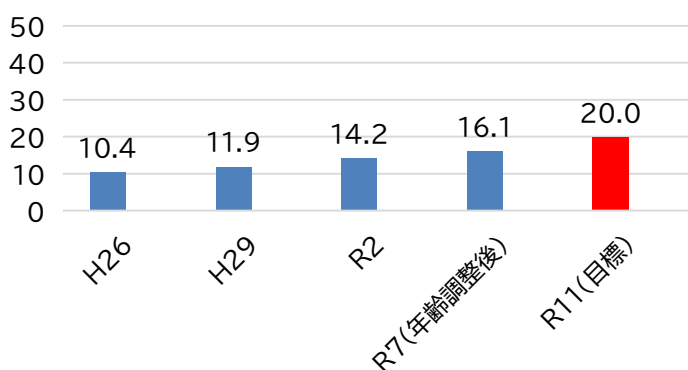
- ・全体では約 3 割の人が血圧測定をしている。R2 と比べわずかに下がっている。
- ・年代が高くなるほど測定する人が多くなる。

問 14-2) 自宅で血圧を計っている人のうち、血圧を計る頻度はどれくらいですか

①週5日以上 ②週5日より少ない

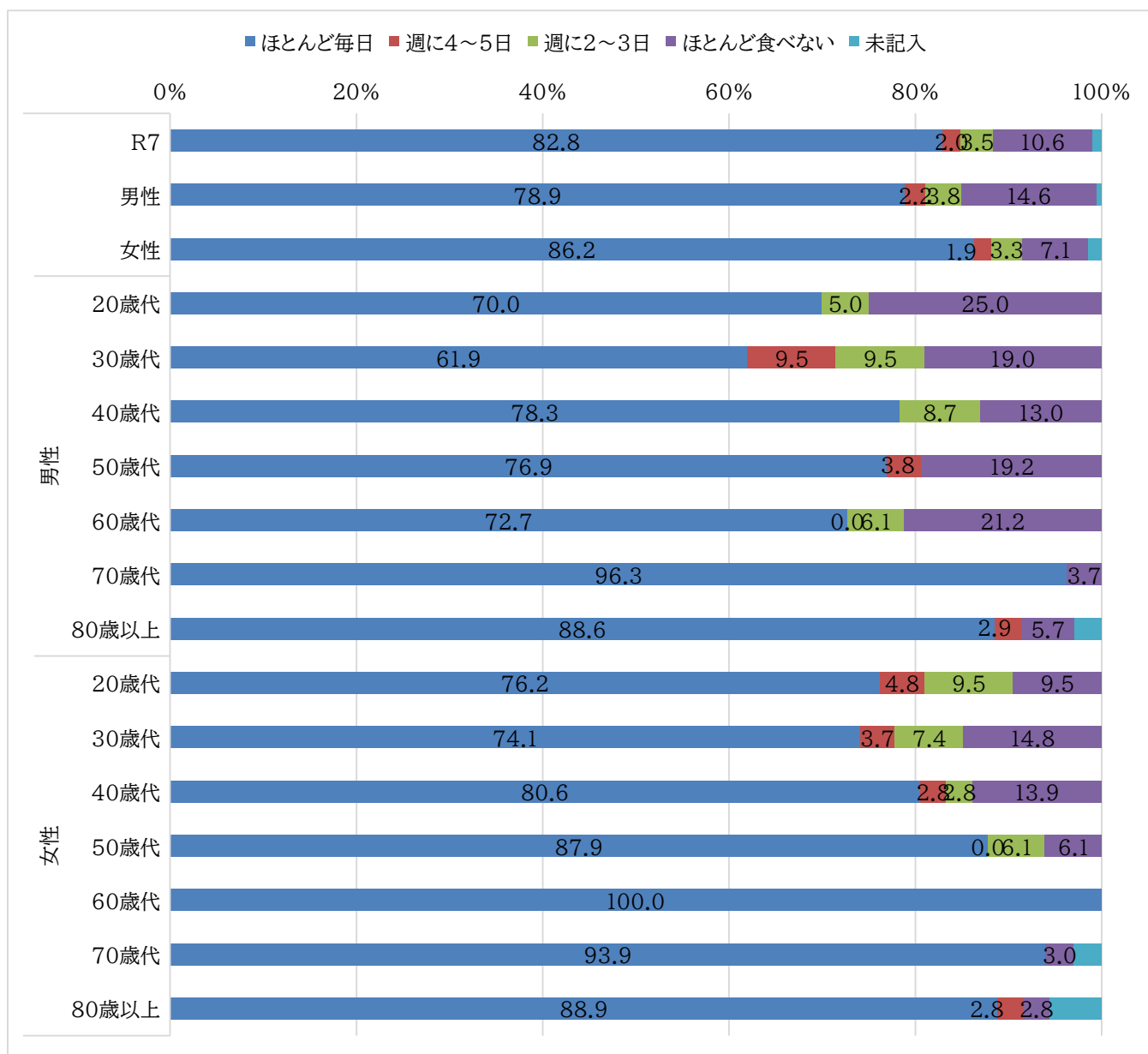
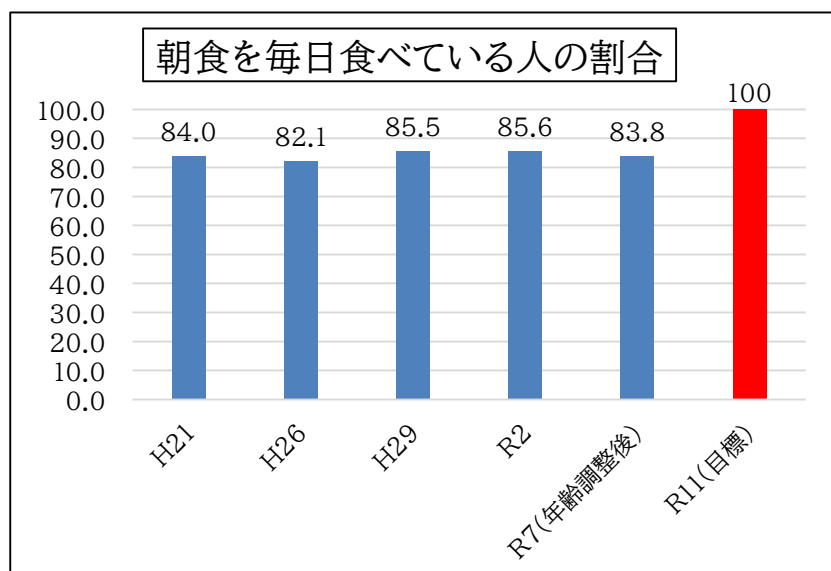


家庭で週5日以上血圧測定する人の割合



- ・性別による大きな違いは見られない
- ・男女とも年代が上がるにつれて計る割合が高い傾向にある。
- ・男女とも 70・80 歳代で 3 割前後となっている。

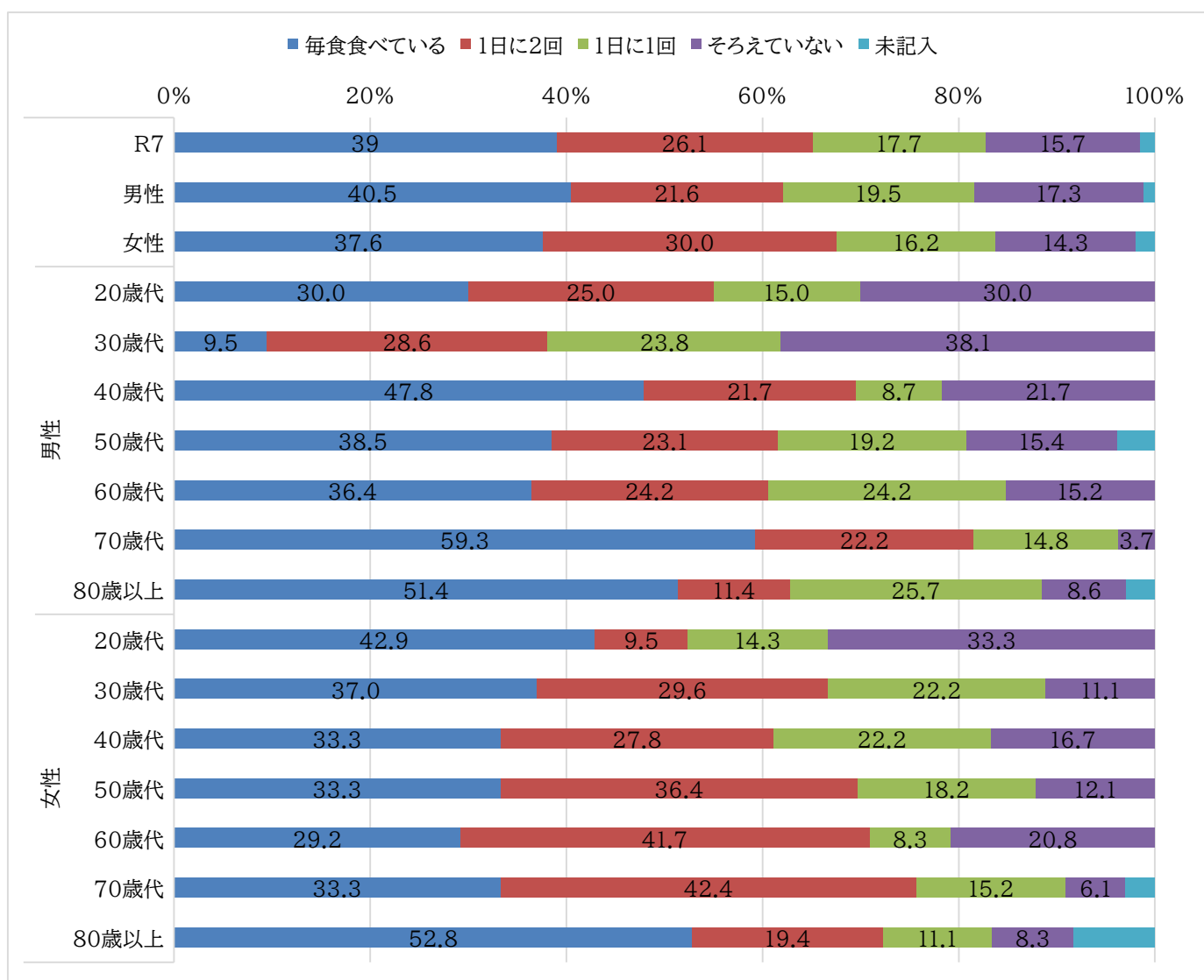
問 15)朝食は毎日食べますか (※R2 から回答項目変更) *R2 年は未記入を除く
 ①ほとんど毎日食べる ②週に 4～5 日 ③週に 2～3 日 ④ほとんど食べない



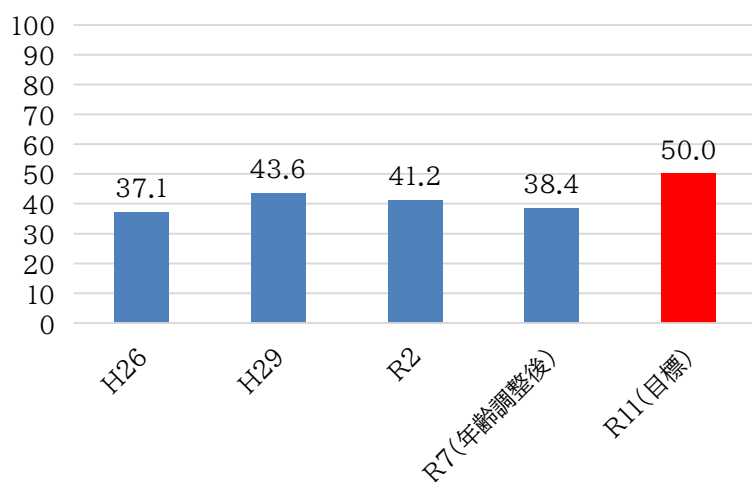
・朝食を毎日食べる人の割合が 20 歳代では上がったが、30 歳代は男女ともに低下した。特に、30 歳代女性で「ほとんど食べない」が増加。

問 16) 主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(※R2 から回答項目変更、R2 は未記入除く)

- ①毎食食べている ②1日に2回は食べている ③1日に1回は食べている
④そろえて食べていない



そろえて食べている人の割合

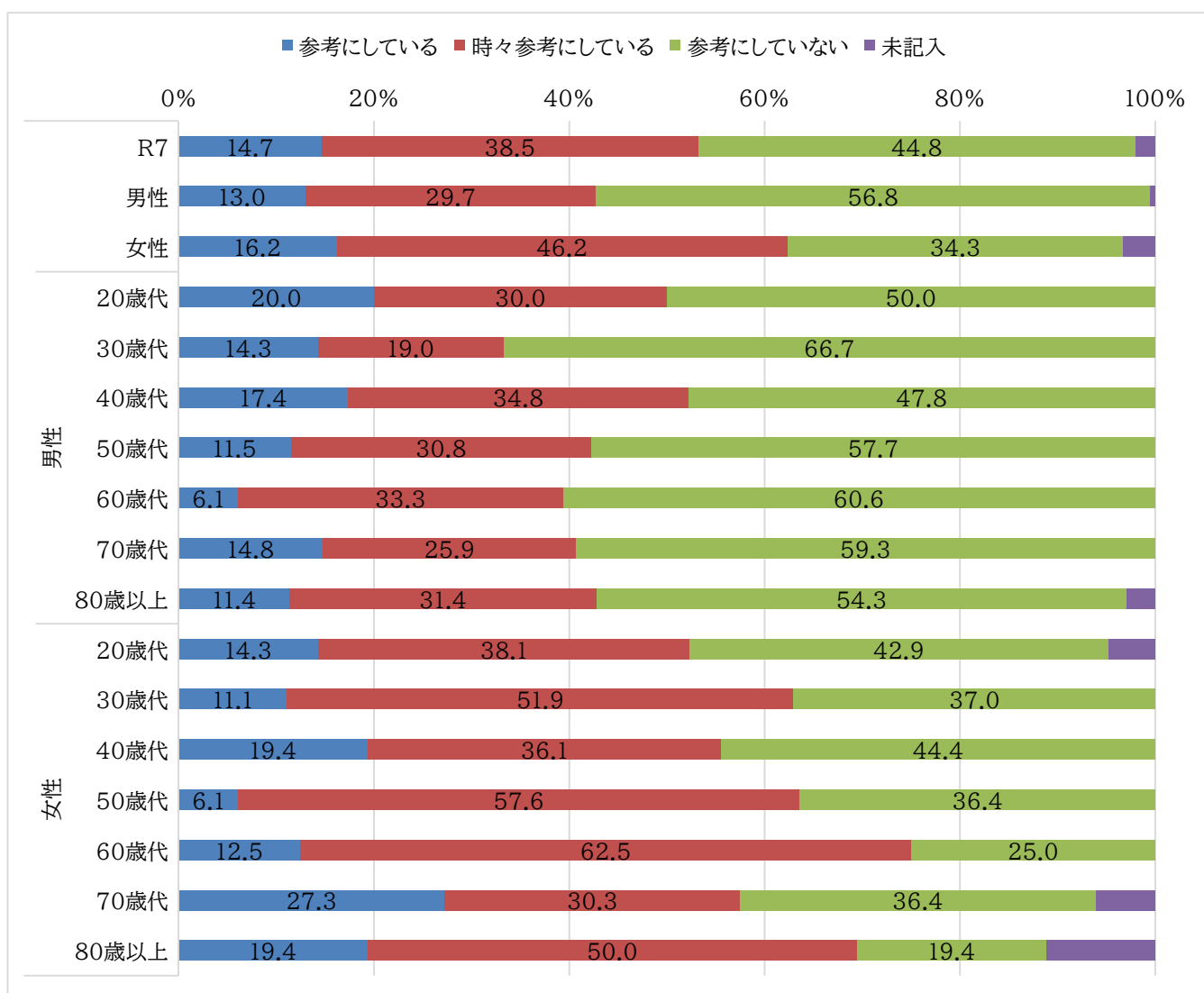


- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる人は年代が上がるにつれて多くなる。
- ・一番高い70歳代男性でも毎食食べているのは6割になっている。
- ・一番低いのは30歳代男性の1割
- ・40～70歳代では、男性の方が「毎食食べる」が増加。

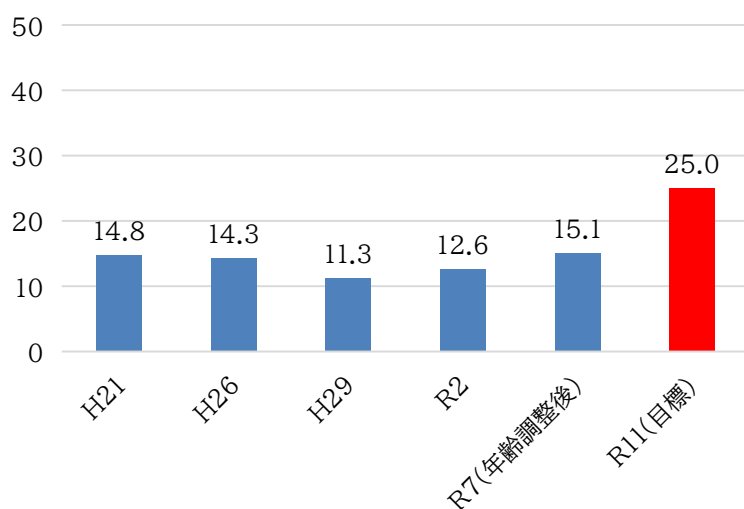
問 17) 外食をするときや食品を購入するときに栄養成分表示を参考にして(見て)いますか

*R2 は未記入除く

①参考になっている ②時々参考になっている ③参考にしない



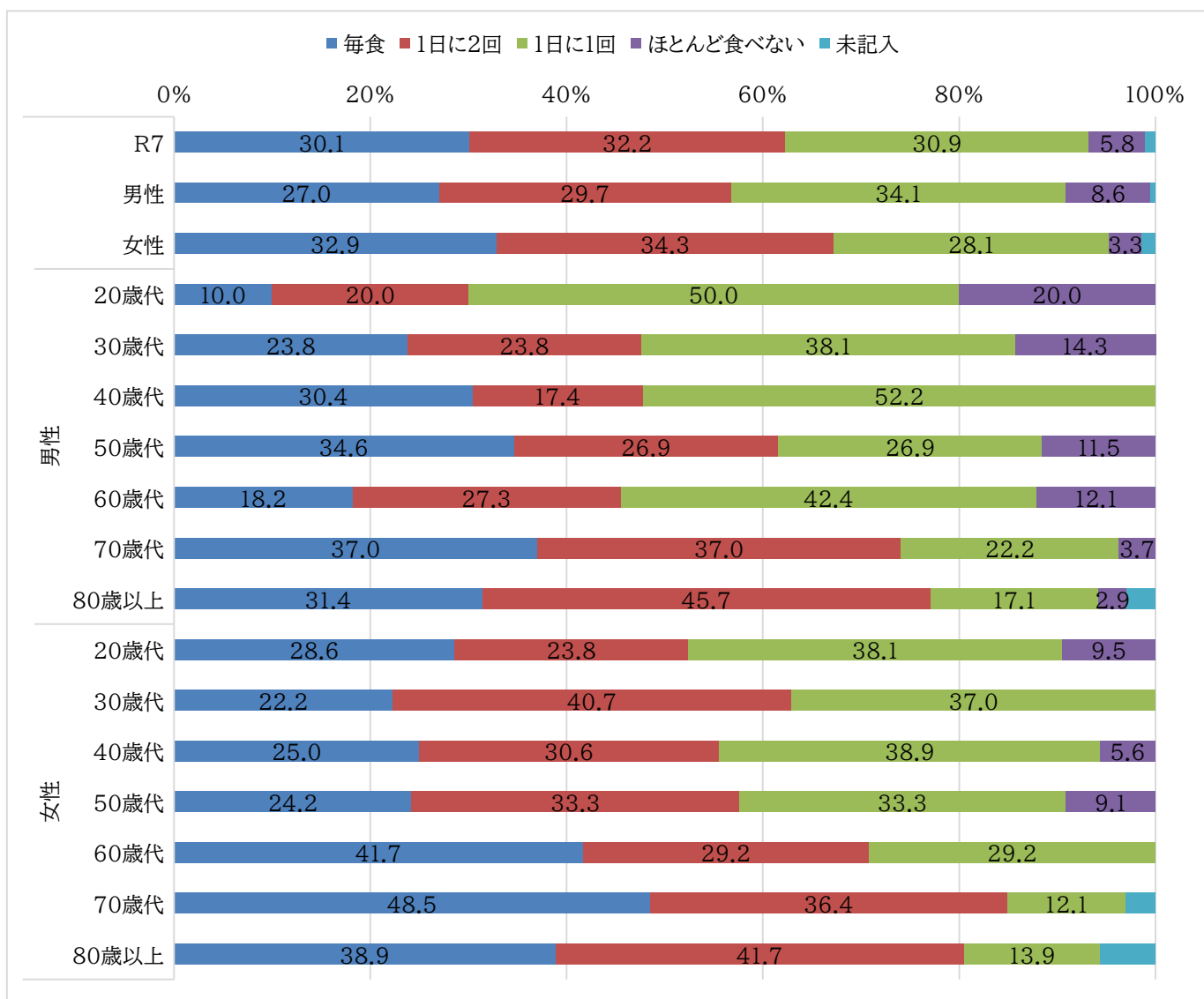
栄養成分表を参考になっている人の割合



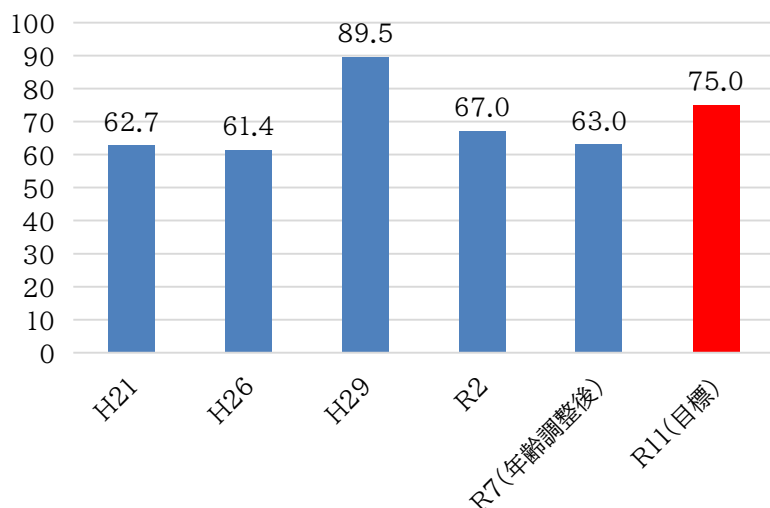
- ・R2 に比べ、わずかに参考になっている割合が増加した。
男性 20・40・50・60 歳代でよく増加した。女性 70 歳代では低下。
- ・「参考になっている」・「時々参考になっている」を合わせると男性で 42.7%、女性で 62.4%。
- ・どの年代も女性の方が参考になっている。
- ・男女とも年代が上がるにつれて参考にする傾向にある。

問 18-1)野菜を毎食食べていますか (※R2 から回答項目変更。R2 は未記入除く)

- ①毎食食べている ②1日に2回は食べる ③1日に1回は食べる
④ほとんど食べてない



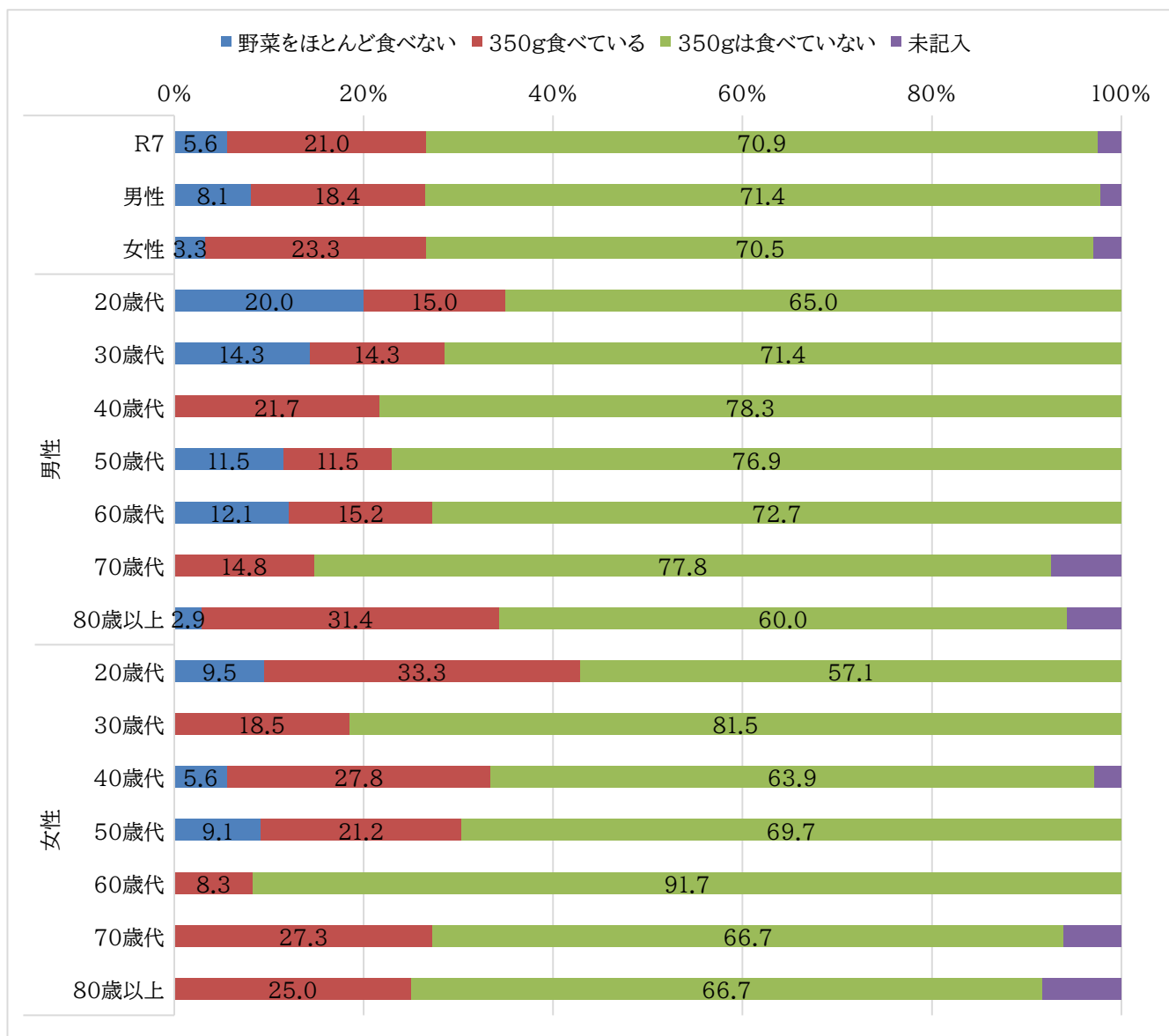
毎日食べている人の割合



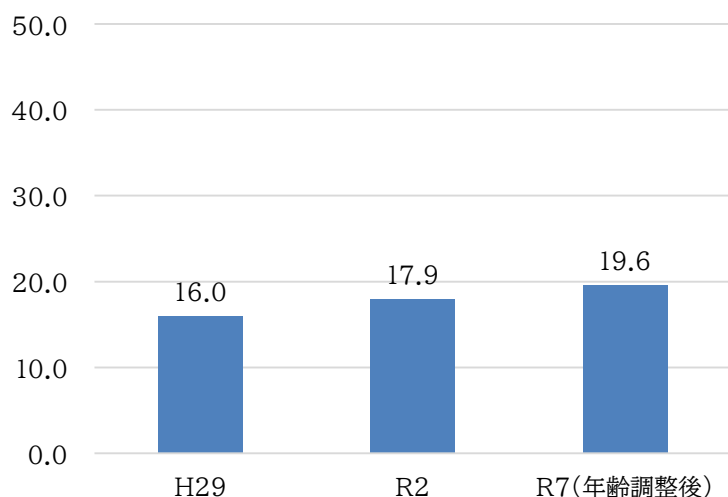
- ・毎食食べている割合は年代が上がるにつれて増加傾向にある。
 - ・30・40・50 歳代では、男性の方が高い。
 - ・1日に1回以上は食べている割合が、どの年代でも8割以上。
 - ・「毎食食べる」は、20歳代女性を除いて、男女ともどの年代でも低下した。
- ※H29の選択項目は①毎食 ②1日1～2回

問 18-2)野菜を食べている方のうち、毎日 350g 食べていますか。

①はい ②いいえ



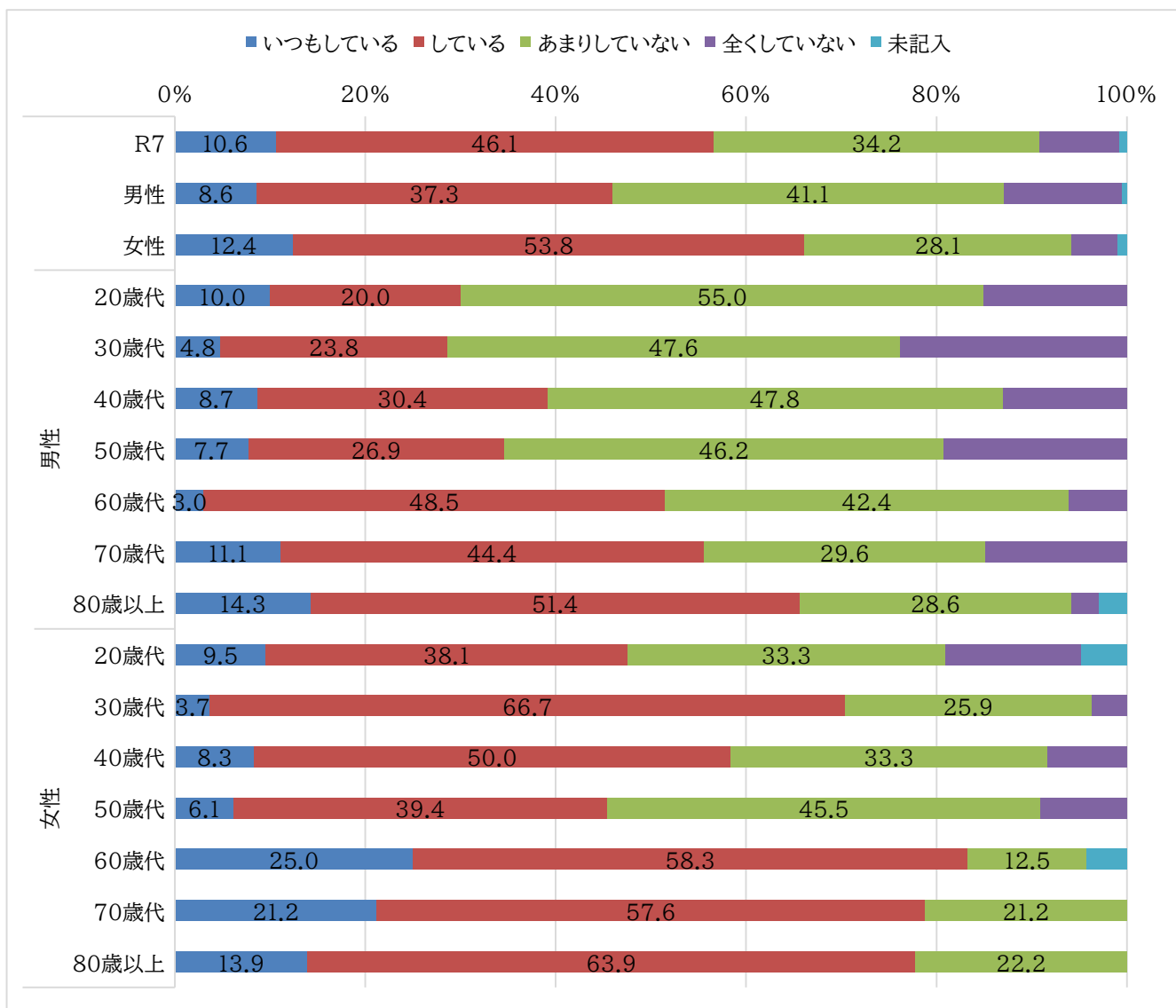
一日350g野菜を食べている人の割合



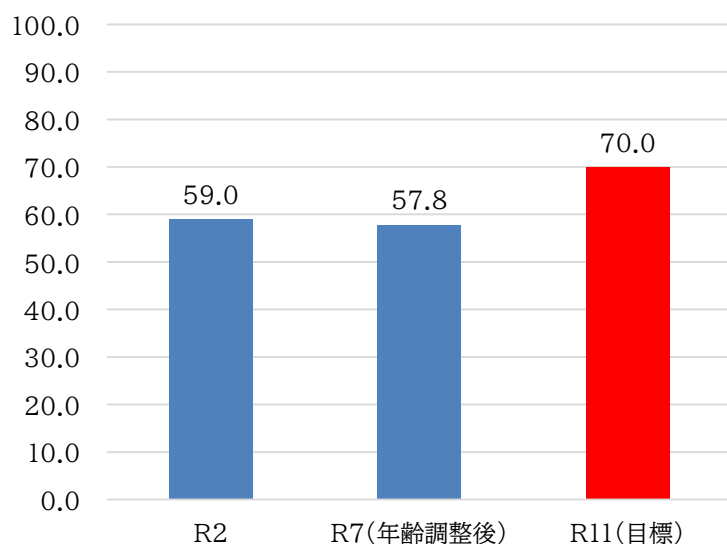
・R2 に比べるとわずかに増加している。
 ・男性は 80 歳代を除いては、大きな違いは見られない。
 ・女性は、各年代で2～3 割は摂取しているが 60 歳代では 1 割に満たない。

問 19-1)塩分を摂りすぎないようにしていますか (※R2 から新規設問)

①いつもしている ②している ③あまりしていない ④全くしていない



摂りすぎないようにしている人の割合

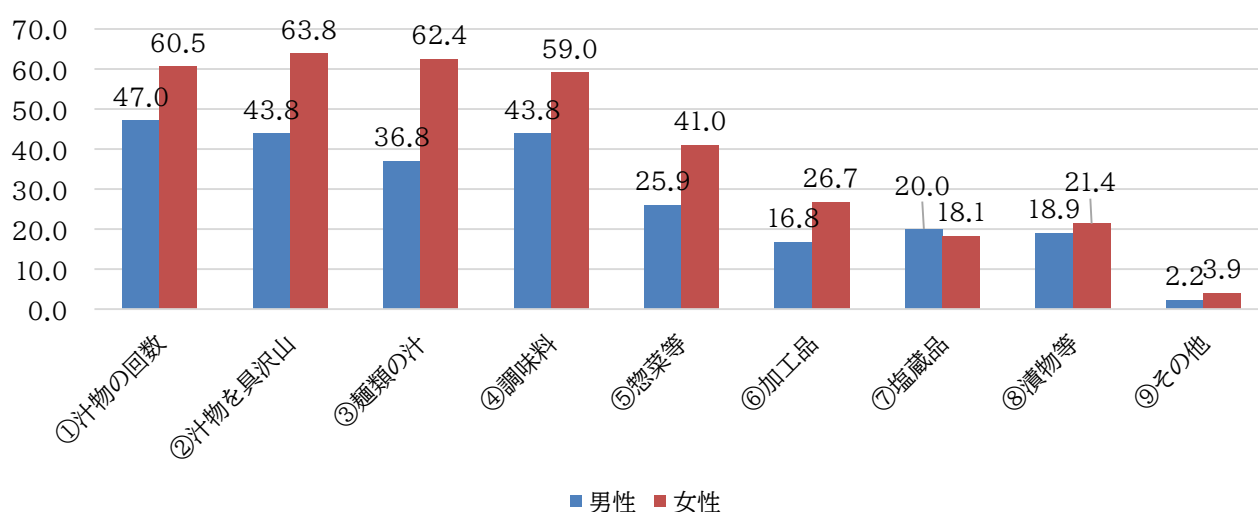


- ・60歳代以降は、男性よりも女性の方が塩分を摂りすぎないようにしている人が多い。
- ・男性では45.9%、女性では66.2%の人が塩分摂取について気を付けている。
- ・年代が上がるほど摂りすぎないように注意している。
- ・一番高いのは60歳代女性の83.3%

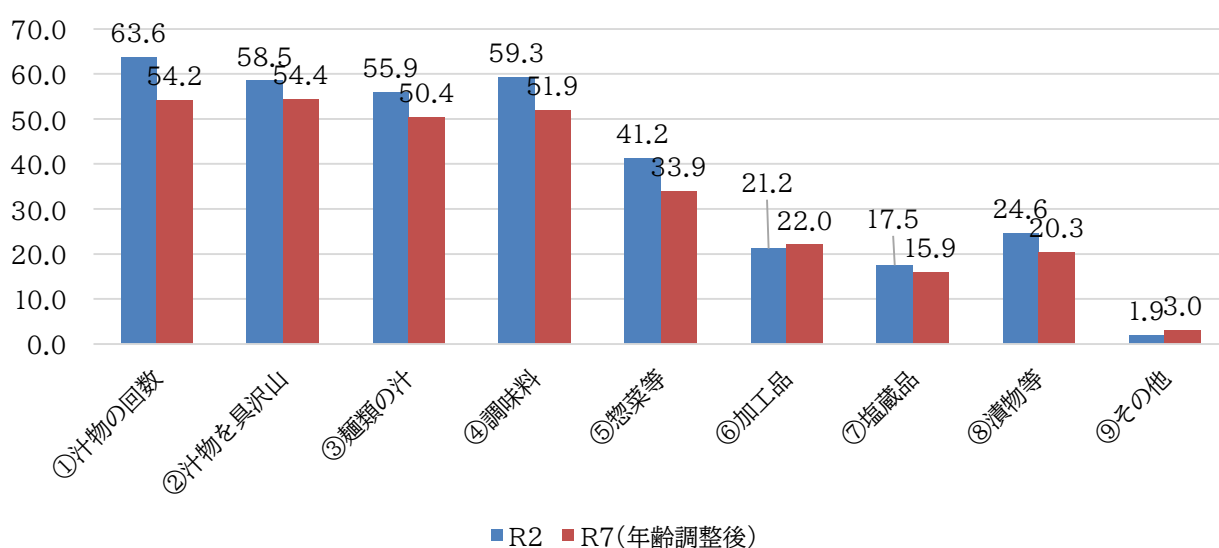
問 19-2)減塩について気を付けていることはなんですか(複数回答可)※R2～回答項目変更

- ①汁物(みそ汁やスープ類)は1日に1～2回までにしている
- ②汁物は具沢山(野菜やきのこ類、海藻など)にしている
- ③麺類の汁は飲みほさない
- ④味付けしたおかずにしょうゆやソース、塩をかけない
- ⑤外食や市販のお弁当、総菜などを食べないようにしている
- ⑥加工品(ハム、ウインナー、竹輪など)をなるべく食べないようにしている
- ⑦漬物や佃煮をなるべく食べないようにしている
- ⑧その他

減塩について気を付けていること(複数回答)



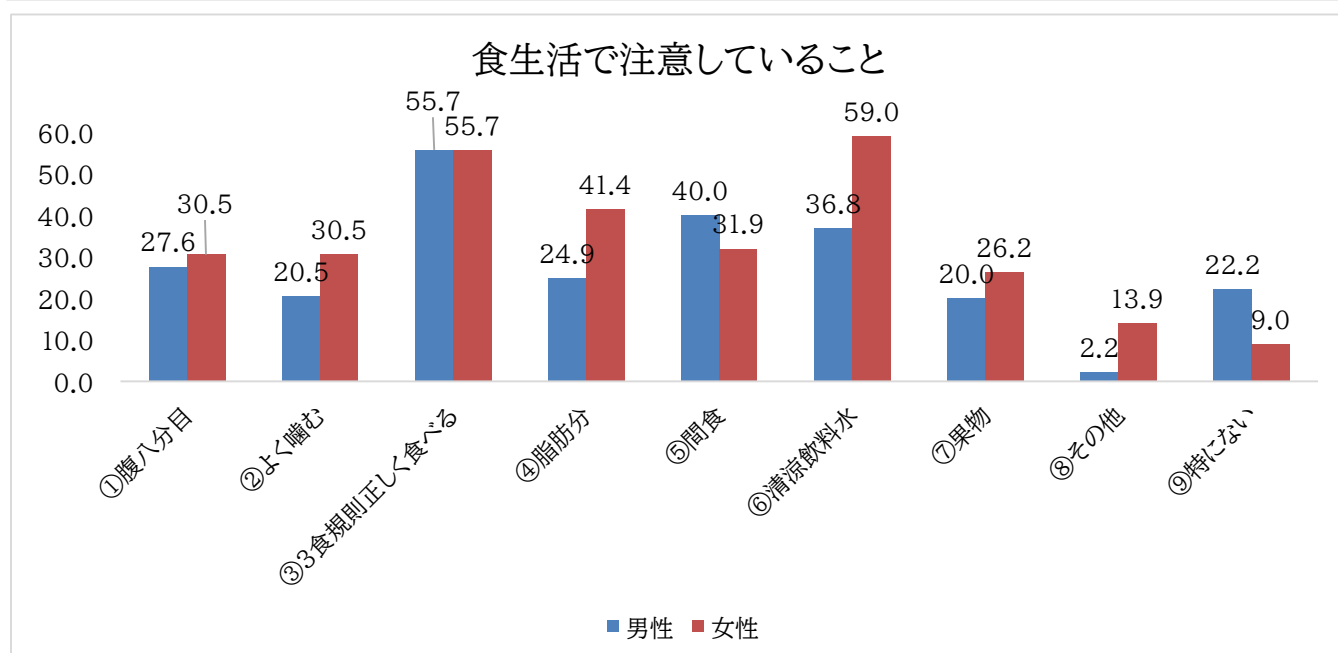
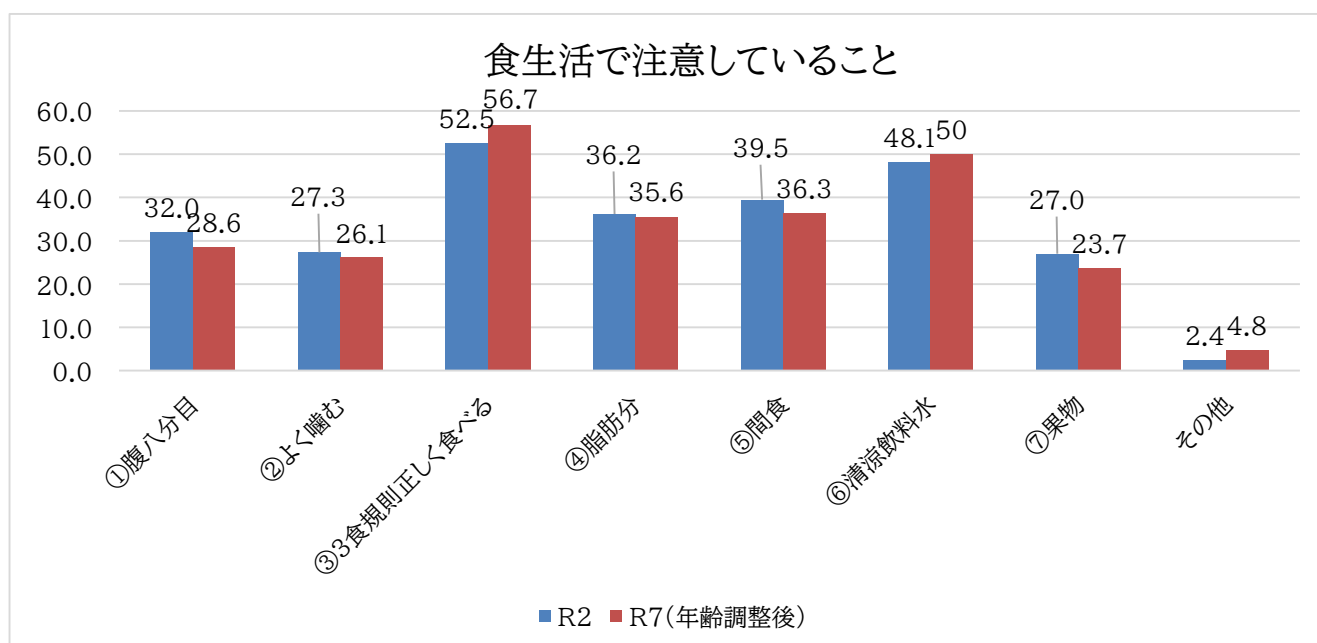
減塩について気を付けていること(複数回答)



- ・女性の方が塩分摂取に気を付けている。
- ・R2年に比べ、加工品を除くすべての項目で気を付けている人が減っている。
- ・①汁物の回数、②汁物を具沢山、③麺類の汁、④調味料、⑤惣菜で男女差が大きい。

問 20) 食生活で気を付けていることはなんですか (R7: 単一回答)

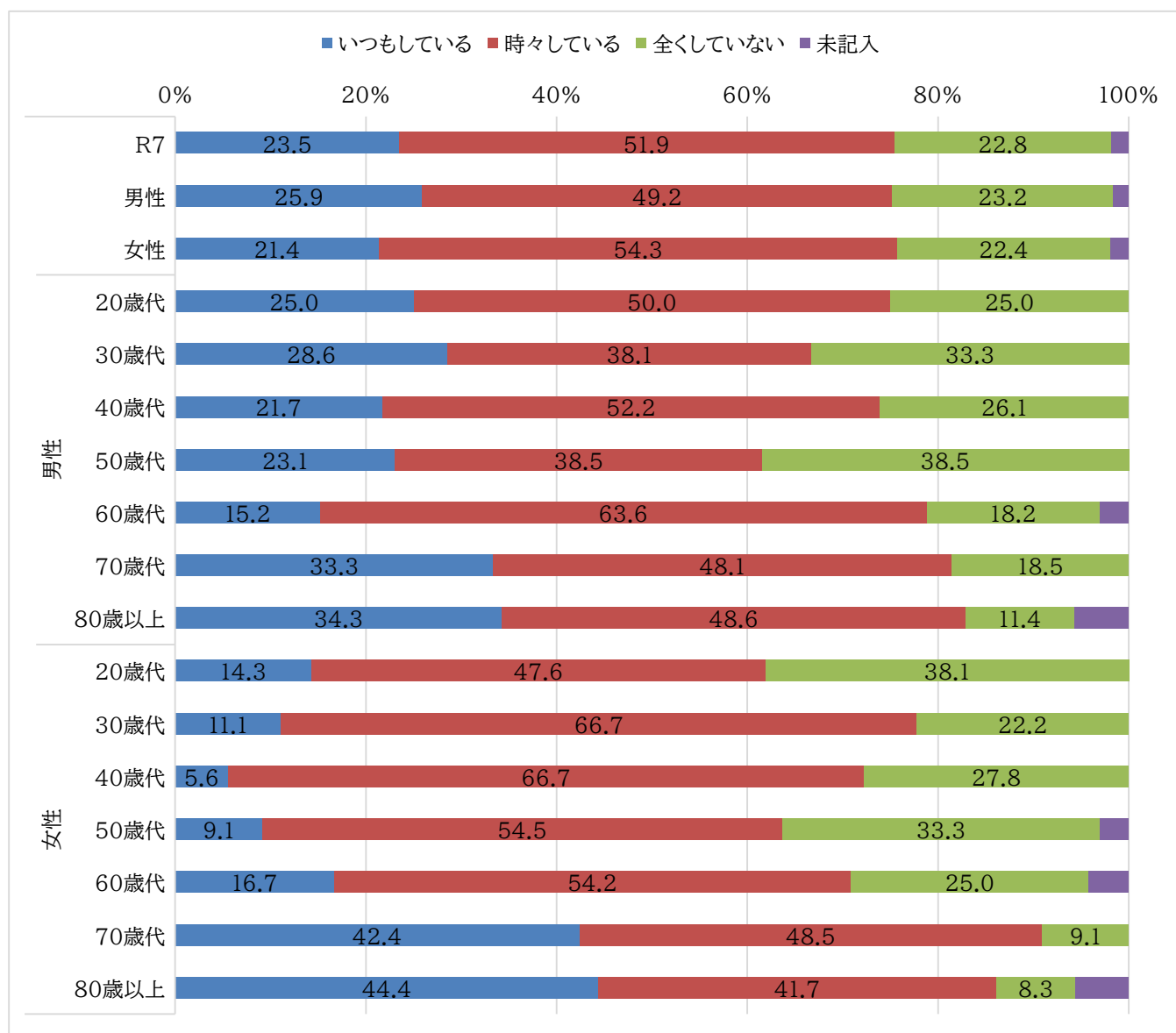
- ① 食事はいつも腹八分目にしている
- ② よく噛んで食べるようにしている
- ③ 1日3回規則正しく食事を食べている
- ④ 脂肪分の多い食品や、油の多い料理を摂り過ぎないようにしている
- ⑤ 間食(チョコレートやアイスクリーム、せんべい、菓子パン等)は摂り過ぎないようにしている
- ⑥ 清涼飲料水(ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒー等)はなるべく飲まないようにしている
- ⑦ 果物を意識して毎日食べるようにしている
- ⑧ その他
- ⑨ 気を付けていることは特にない



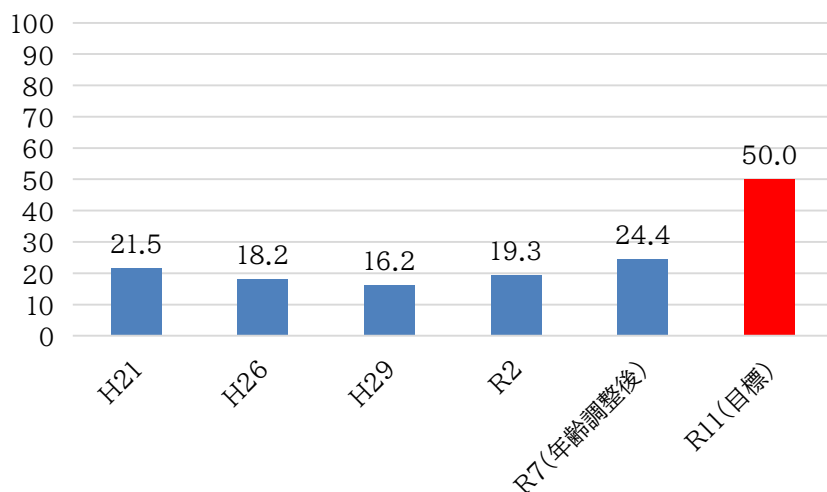
- ・男女で10ポイント以上差がある項目は②よく噛む、④脂肪分、⑥清涼飲料水。
- ・R2に比べ、③規則正しく食べる、⑥清涼飲料水以外の各項目の率が下がった。

問 21)日頃から健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすことを心がけていますか(*R2は未記入除く)

①いつもしている ②ときどきしている ③まったくしていない



意識的に身体を動かしている人の割合

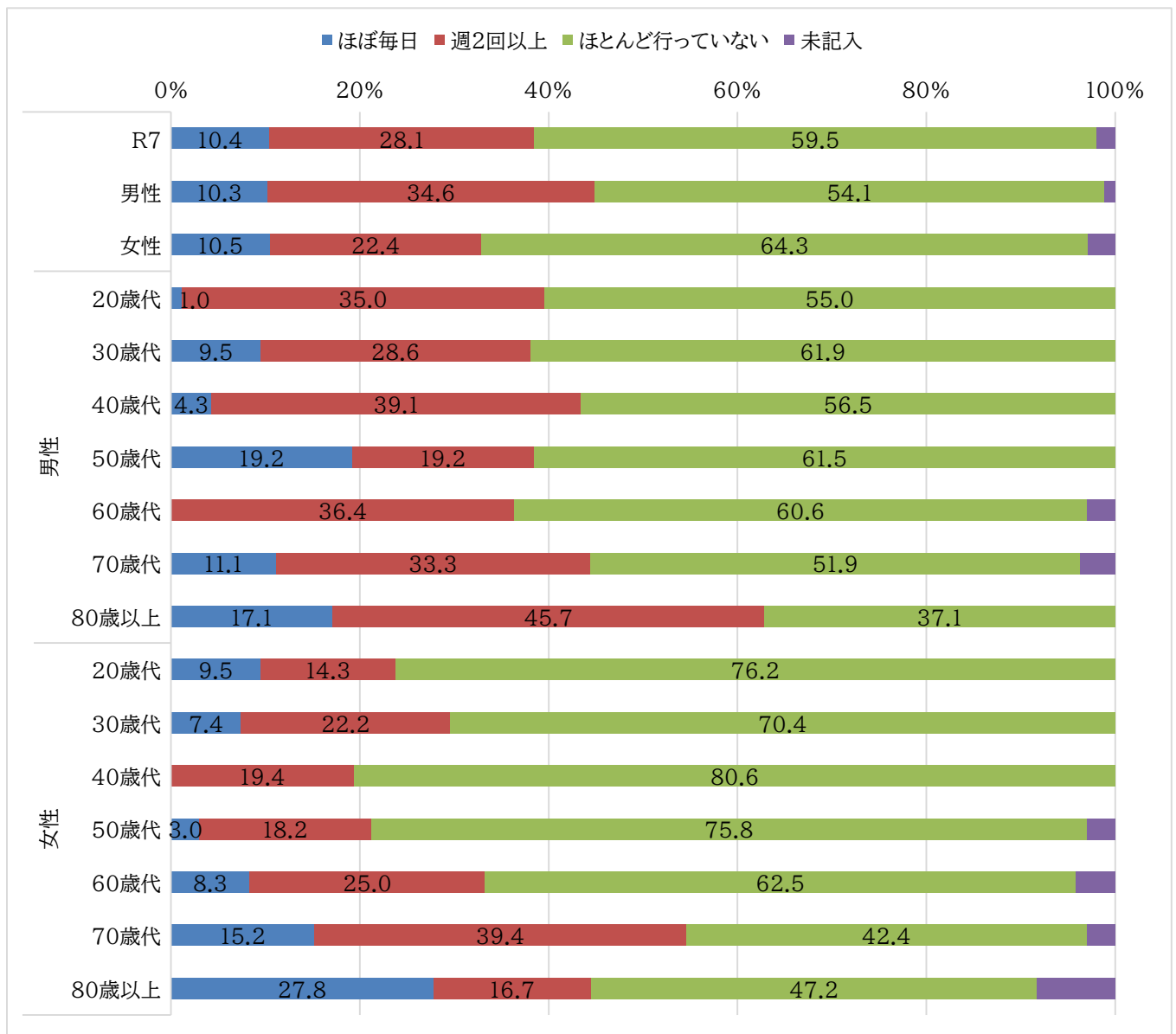


- ・R2 に比べ、「いつもしている」の割合が増加した。
- ・意識する割合は、20～50 歳代で男性の方が高く、60 歳代以降は女性の方が高い。
- ・男性 20～40・60・80 歳代で増加、女性は 20～40 歳代で増加し、特に 30・40 歳代でよく増加している。

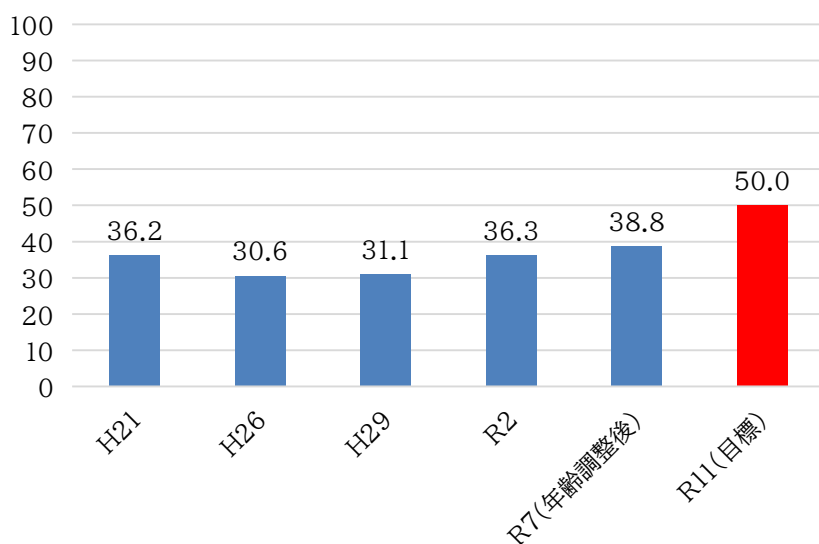
問 22)1回 30 分以上の運動(息が少しはずむ程度)をどれくらいしていますか

(*R2 は未記入除く)

①ほぼ毎日行っている ②週 2 回以上行っている ③ほとんど行っていない



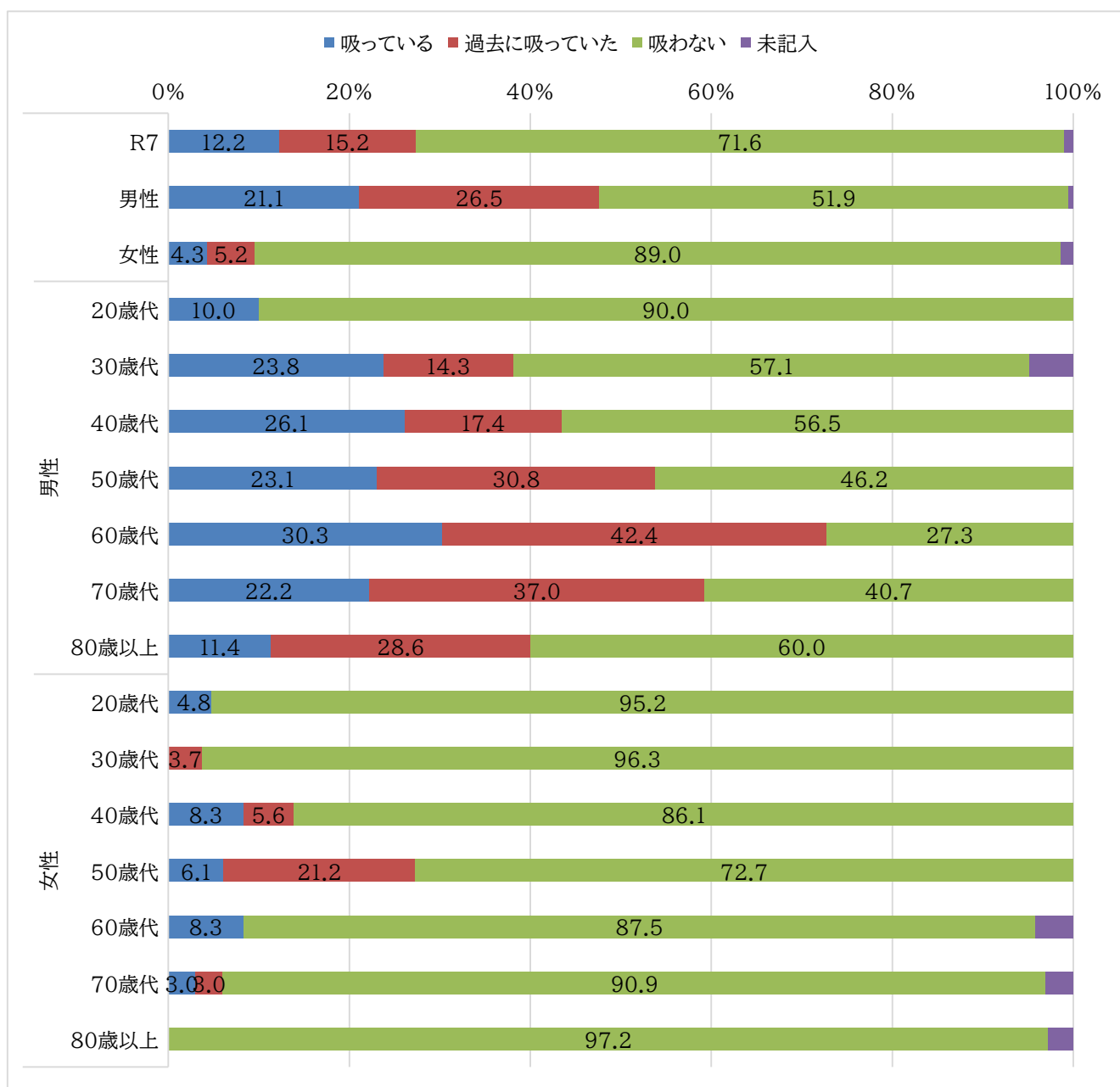
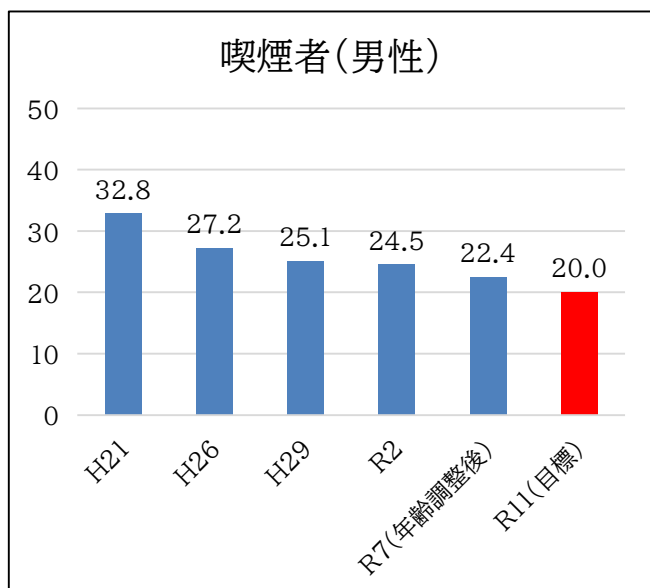
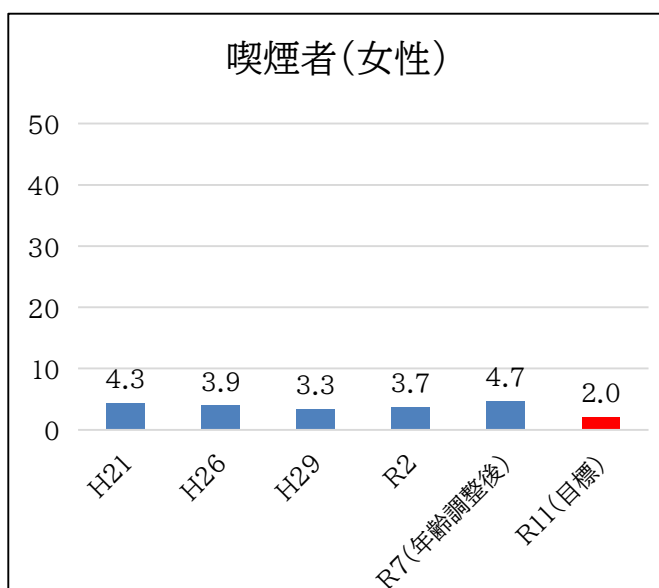
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合



- ・R2 年に比べ、「週 2 回以上している人」の割合が増加している。
- ・70 歳代以降になると上昇する。
- ・週 2 回以上行っているは、女性では 20・40・50 歳代で実施が 2 割になっている。

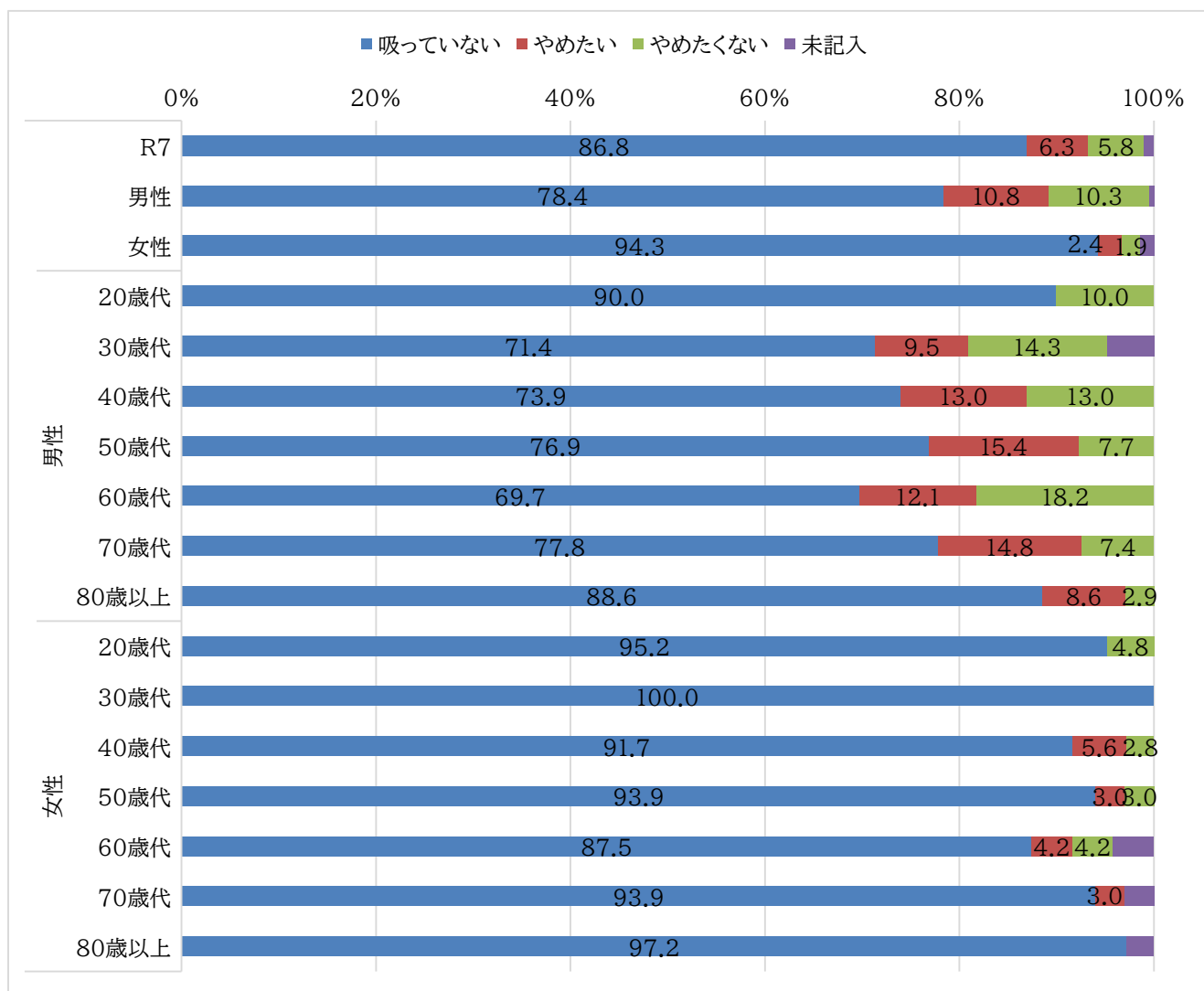
問 23-1)現在の喫煙状況はどうか（加熱式たばこを含む）

①吸っている ②過去に吸っていた ③吸わない



問 23-2) (吸っている人のみ) たばこをやめたいとおもいますか

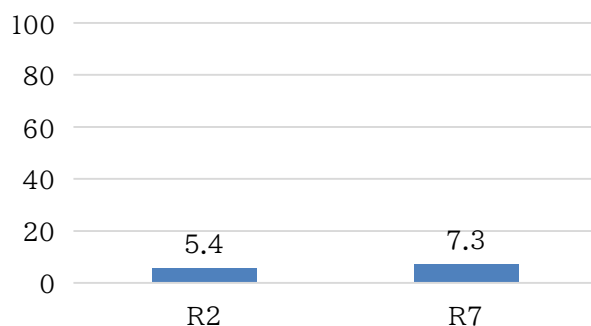
①やめたい ②やめたくない



問 23-1)

- ・吸っている人は男性60歳代が一番高い。
- ・女性は、40・60歳代で高い。
- ・R2に比べ、男性20～50歳代、女性30歳代の喫煙率が低下している。
- ・男性60～80歳代以上、女性20・50・60歳代で喫煙率が増加。

たばこをやめたいと思っている人の割合

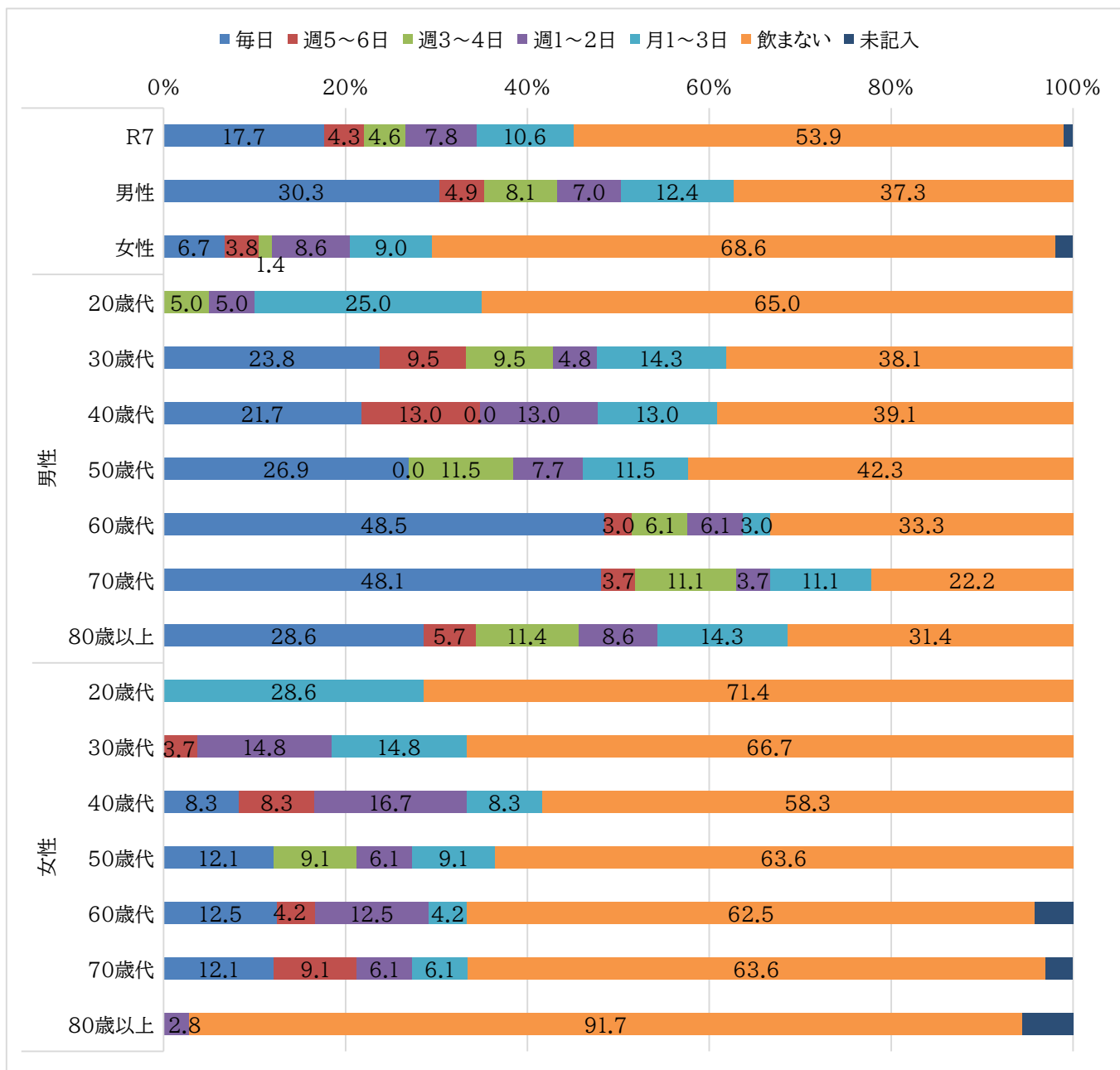


問 23-2)

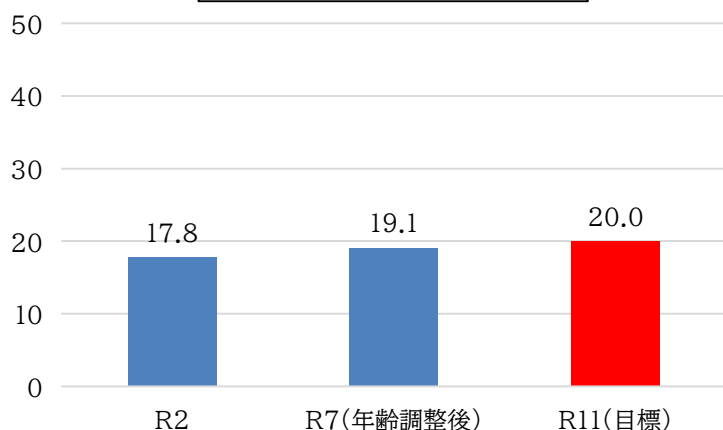
- ・吸っている人のうち、「やめたい」は、R2に比べやや増加。

問 24-1)お酒を飲むことがありますか

①毎日 ②週に 5～6 日 ③週に 3～4 日 ④週に 1～2 日 ⑤月に 1～3 日 ⑥飲まない



毎日飲酒する人の割合

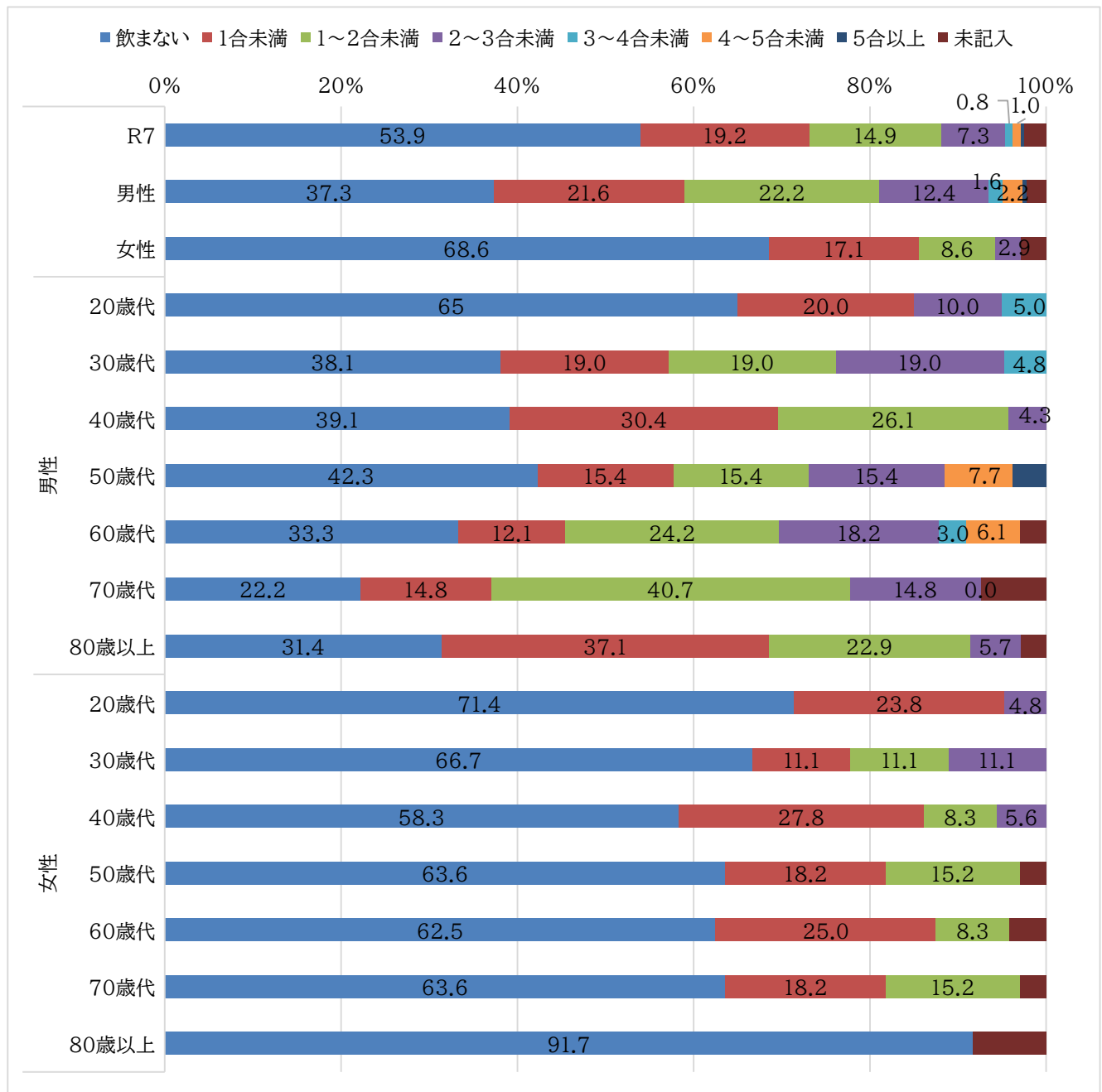


- ・毎日飲酒する人は、やや増加。
- ・男女ともに 20 歳代では、毎日飲酒はなく、休肝日をもうけているが、年代が高くなるにつれて毎日飲酒が多くなる。
- ・飲まない人の割合は、男性 20・40～70 歳代、女性 20 歳代で増加した。

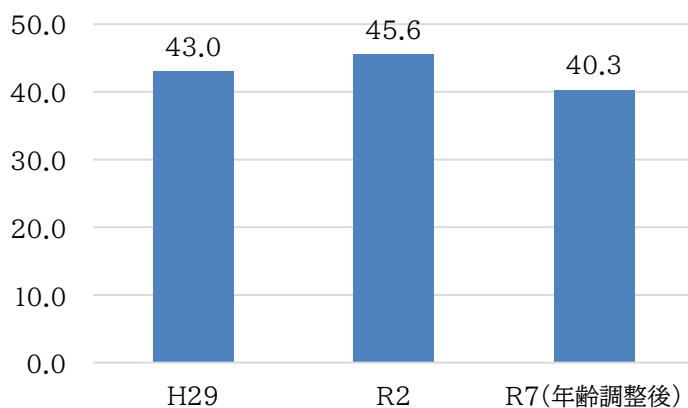
問 24-2)お酒を飲むことがある方のうち、1 日あたりの飲酒量はどのくらいか。

(※H29～の新規設問)

- ①1 合未満 ②1 合以上 2 合未満 ③2 合以上 3 合未満
④3 合以上 4 合未満 ⑤4 合以上 5 合未満 ⑥5 合以上



適正飲酒をしている人の割合

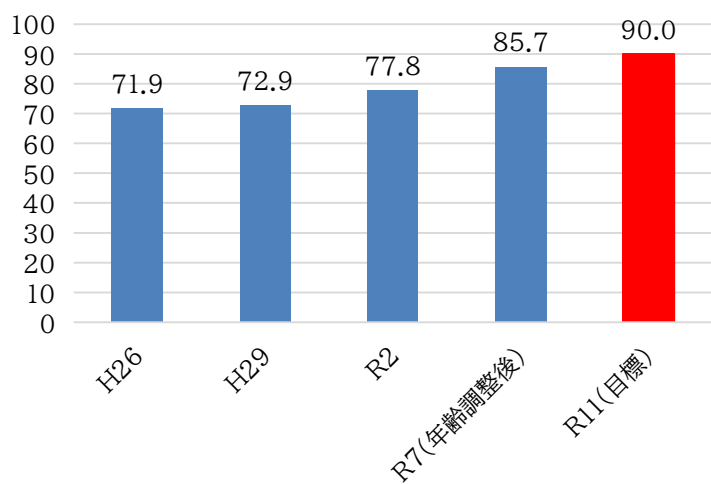


・R2 に比べ、適正飲酒している人の割合が減少しており、休肝日や適正飲酒について啓発が必要

問 25) 歯磨きをしていますか(あてはまるものすべてに○をする) (H29 選択項目追加)

①朝起きた時 ②朝食後 ③昼食後 ④夕食後 ⑤夜寝る前 ⑥みがかない

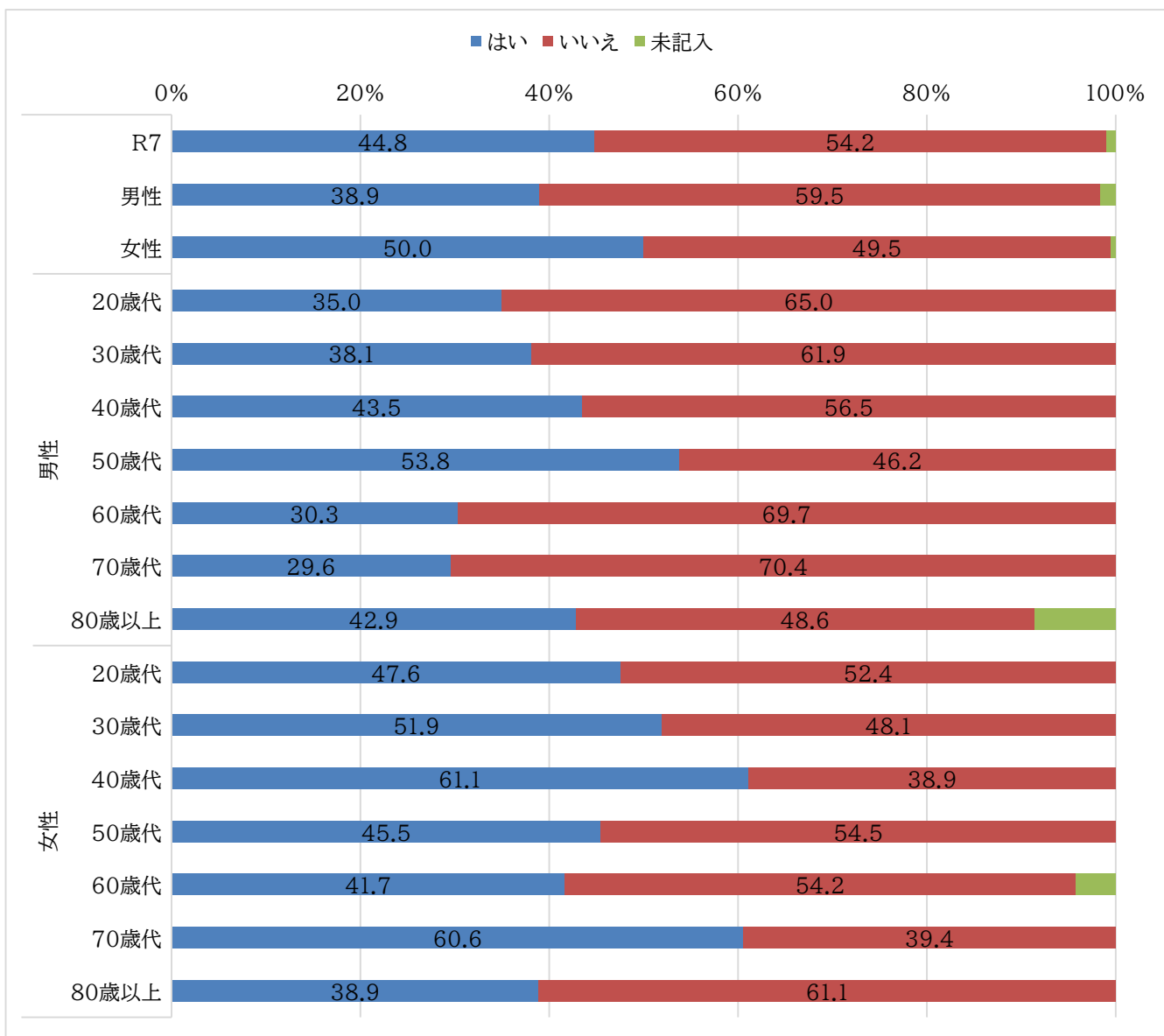
夕食後寝るまでに歯磨きをする割合



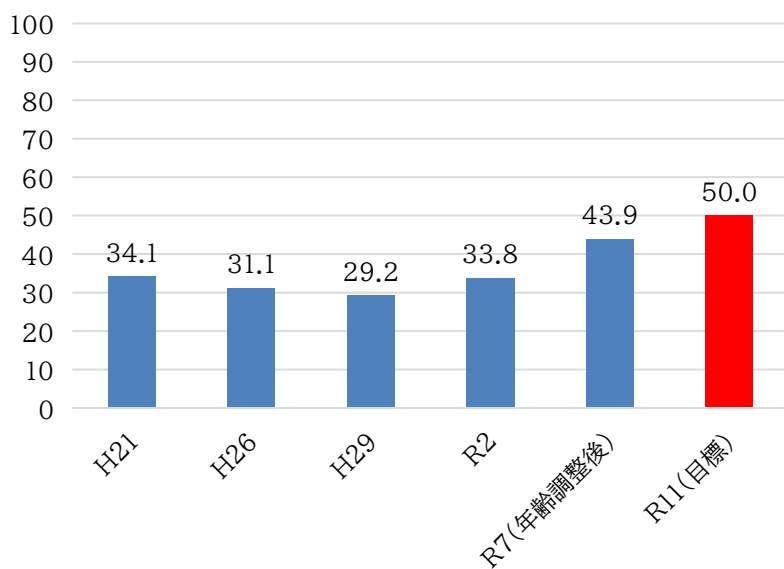
・R2 に比べ、夕食後から就寝前までの歯磨きの実施率が上昇した。
・「朝食を食べない」が若い世代にあり、朝食後の歯磨き率が低いと考えられる

問 26)この 1 年間に歯科健康診査(治療以外の口腔内チェック)を受けましたか

①はい ②いいえ



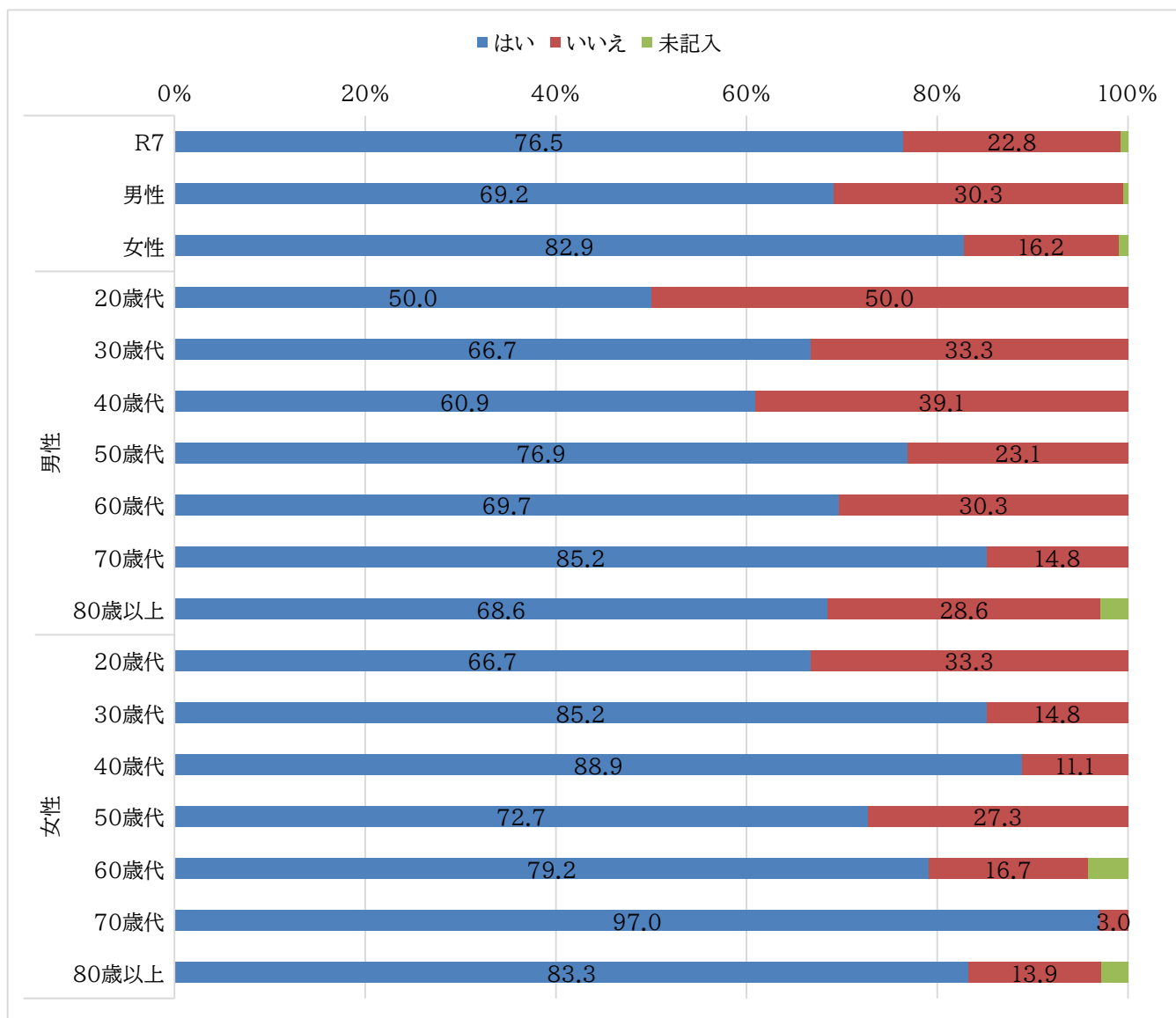
年に1度歯科受診をしている人の割合



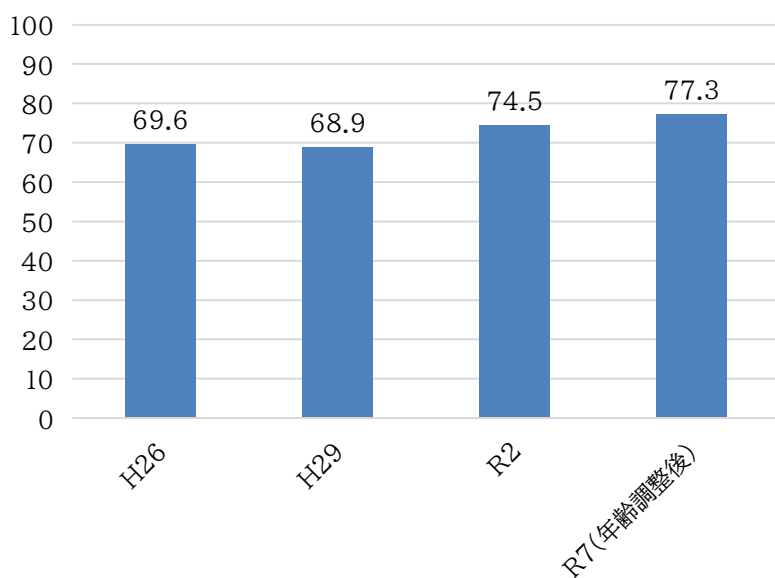
- ・R2 に比べ受診している人の割合が増加し、各年代で約4～6割の人が年1回の歯科健診を受けている。
- ・男女では女性の方が受診率が高い。
- ・男性は50歳代で、女性は40・70歳代で受診率が高い。

問 27)かかりつけの歯科医院はありますか

①はい ②いいえ



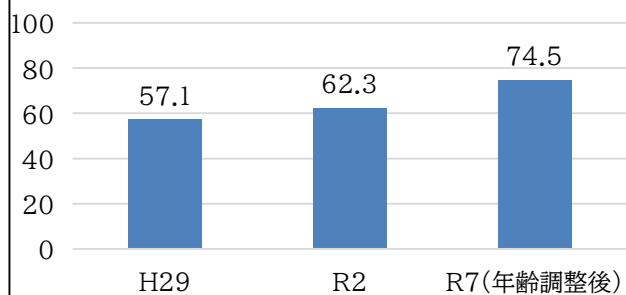
かかりつけの歯科医院のある人の割合



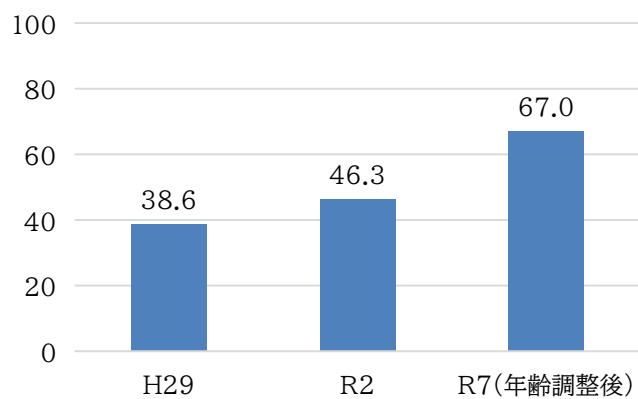
- ・R2に比べ、かかりつけ歯科医があると答えた人の割合が高くなった。
- ・男女とも 70 歳代で一番高くなっている。
- ・50 歳代を除く、全年代で女性の方が高くなっている。

問 28)現在の歯の本数は何本ですか(差し歯は含みますが、入れ歯は除きます)

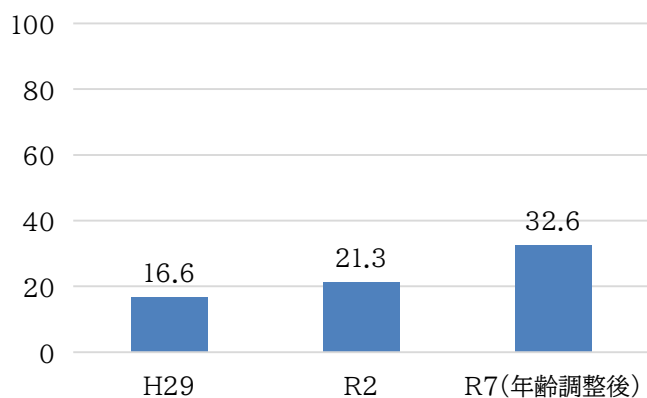
40歳代で喪失歯がない人の割合



60歳代で24本以上ある人の割合



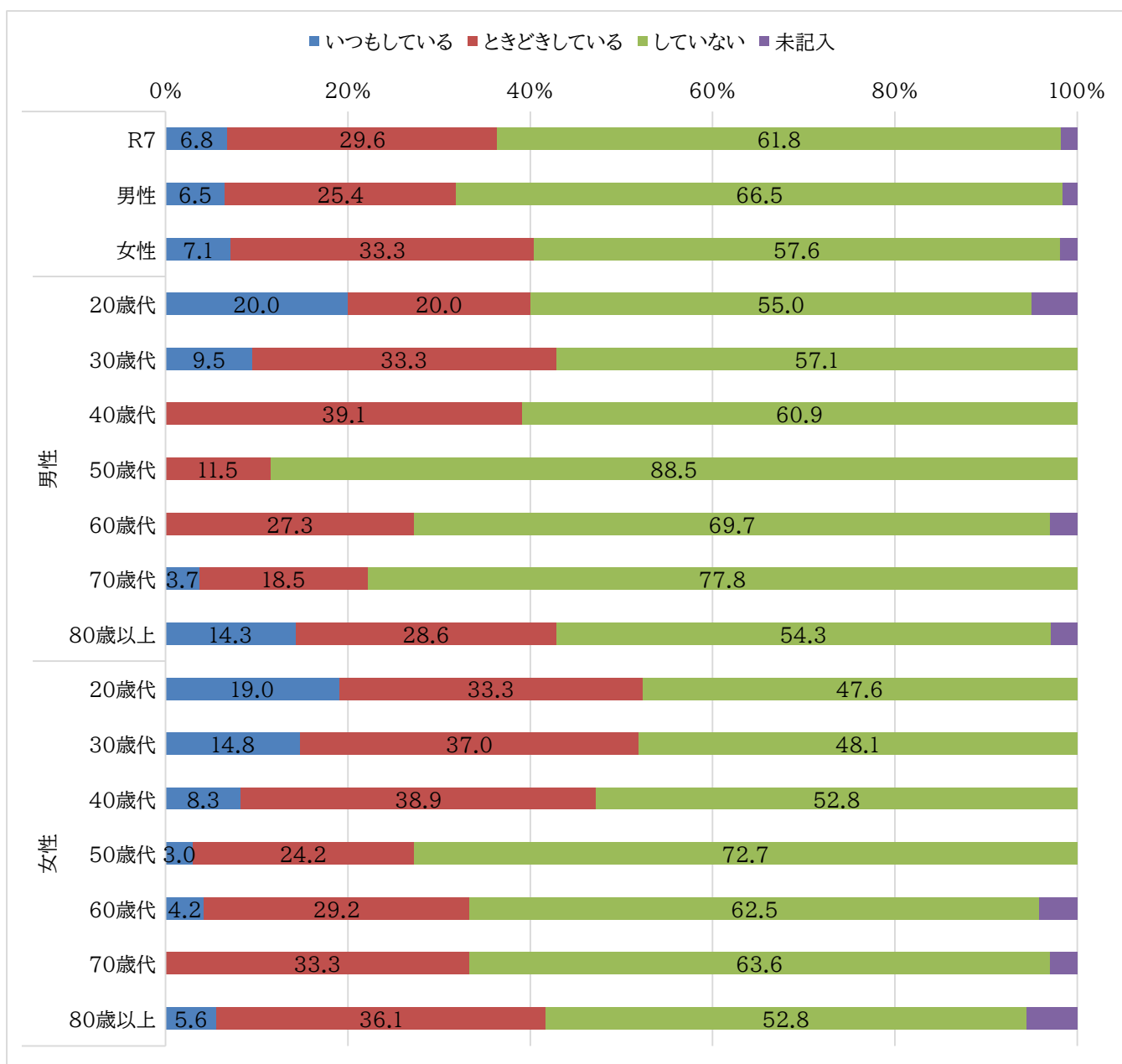
80歳代で20本以上ある人の割合



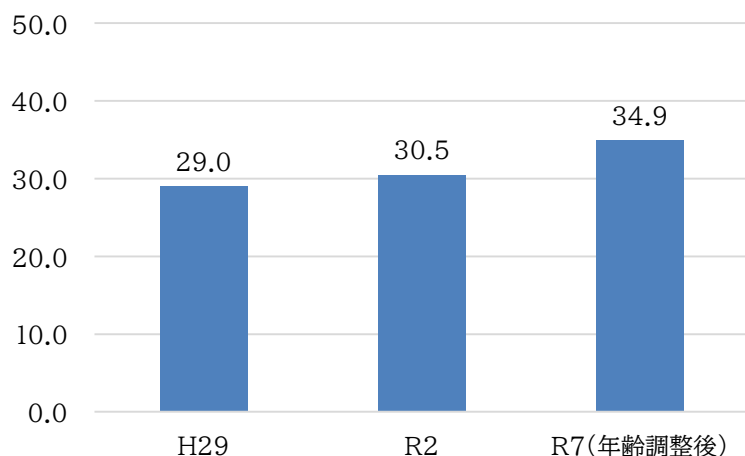
- ・40 歳代では喪失歯がない人は74.5%
- ・60 歳代で 24 本以上ある人は67.0%(6024 運動)
- ・80 歳代で 20 本以上ある人は 32.6%(8020 運動)
- ・R2 よりもどの年代も残存歯がある人が増加した。

問 29) 食べ物を飲み込むまでに 30 回以上かみますか。

①いつもしている ②ときどきしている ③していない

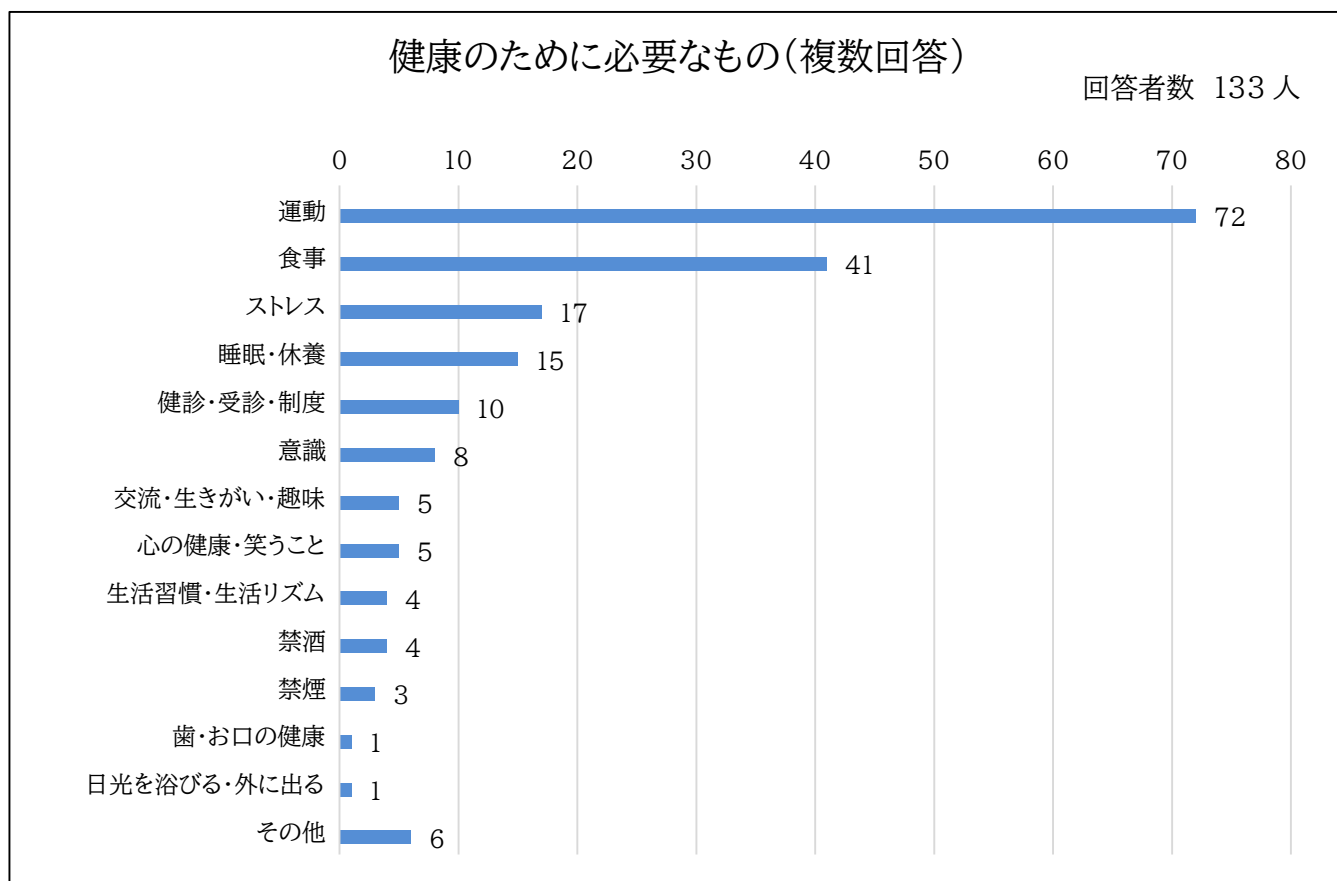


食べ物を飲み込むまでに30回以上かんでいる人の割合



- ・約 3 割の人が 30 回噛んで食べることをいつも、又は時々している。
- ・R2に比べ、時々している人が増え、意識して食べる人が多くなった。
- ・男女で比べると女性の方がよく噛んでいる。
- ・年代では 50 歳代が低くなっている。
- ・男女とも 20～40 歳代、80 歳代以上でよく噛んで食べている。

問 30) 健康のために何が必要だと思いますか。(自由記載)



【主な意見】

1. 好き嫌いなくバランスよく食べる。散歩などをしてうまくストレス発散をすれば、健康維持・増進になる。
2. 正しい知識と意識を持つこと。運動を継続すること。
3. 睡眠をとったり、偏りのない食事、外出する機会をつくり運動をすること。
4. 心がけたことを行動に移すこと。
5. 自分の健康について意識をすること。
6. 疲れて帰宅すると、「1 回 30 分以上の運動」はできない。ながら運動を考えてほしい。
7. 適度な運動、食事、禁煙、禁酒。
8. もう少し運動ができるよう、時間を作って 1 日 30 分でも体を動かすこと。1 日 30 回かむこと。
9. 気軽に参加できる健康教室。車に乗れず、外出が難しくなった。
10. 人の中に入って話しをすること。
11. 毎年健診を受けるようにする。食事内容、運動を心がける。
12. なるべく塩分を少なめにする、野菜を摂ることを心がける。
13. 規則正しい生活とバランスの良い食事。
14. なるべく塩分を少なめにする。野菜を摂ることを心がける。少なくとも運動をする。
15. 健康診断を定期的に受ける。家族の変化にも気づけるように普段から気にかける。
16. 町内にスポーツジムやウエイトトレーニングができるような場所を増やして欲しい。
17. 家に閉じこもらず、隣人等とコミュニケーションをとる。
18. 友人と買い物や会話をし、毎日楽しく過ごす。
19. 歳をとっても毎日の歩きには気をつけて、近くの畑まで歩いて行く。
20. 心の安定、怒らないこと、笑うこと。

中間評価の概要

第3次健康はくえい計画に定めた6分野について、中間評価を行いました。

【評価判定基準】

- A:すでに数値目標を達している場合(さらに推進を目指す場合)
 B:数値目標は達していないが、数値が同じか目標に近づいている場合
 C:数値が目標から遠ざかっている場合

※令和7年度 暮らしと健康に関するアンケート調査を基にした数値は、年齢調整後の数値として
 いる。

1 運動習慣の定着

現状と課題

○鳥取県民は1日の歩数が男女ともに少ない

→鳥取県 男性:5,926歩 女性:5,108歩(R4年度 県民健康栄養調査)

○1日30分以上の週2回以上運動をする人の割合が36.3%と低い

→38.8%に改善

○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の割合が19.3%と低い

→23.5%に改善

評価指標	R2年度 【策定時値】	R7年度 【現状値】	R11年度 【目標】	評価	出典
①1日に30分以上、週2回以上運動をする					
運動習慣のある人の割合 (30分以上の運動を週2回以上)	36.3%	38.8%	50.0%	B	町民アンケート
②生活の中で意識して運動する時間をつくる					
意識的に身体を動かすことを心がけている人の割合	19.3%	24.4%	50.0%	B	町民アンケート

分析及び課題

.

2 健全な食生活の定着（食育推進計画）

現状と課題

○若い年代(20～30 歳代)で朝食を欠食する人の割合が 70.6%ある

また、朝食をとらない子どもがいる

→20～30 歳代の朝食欠食率は70.8%で横ばい

子どもの朝食欠食は継続。

○塩分摂取量の目標は男性 7.5g未満、女性 6.5g 未満(日本人の食事摂取基準 2020 年)

となっており、鳥取県は男性 10.0g、女性8.8g(平成 28 年県民健康栄養調査)の摂取状況であり、高血圧予防のため本町でも減塩に取り組む必要がある

→鳥取県 男性:10.7g 女性:9.2g(県民健康栄養調査)

○野菜摂取が十分できている人は 2 割しかいない。また、栄養バランスを考えて食べる人の割合が 41.2%と低い傾向にある

→1 日野菜 350g 食べている人は、17.9%から19.6%に改善

栄養バランスは 41.2%が 38.4%に悪化

○食育を意識している家庭の割合は 90.7%

→86.3%に悪化

評価指標	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	R11 年度 【目標】	評価	出典
①朝食を意識したバランスのとれた食事をする					
朝食の喫食率(大人)	85.6%	83.8%	100%	C	町民アンケート
朝食の喫食率(子ども)					3 歳児健診アンケート、
3歳	100%	89.0%	100%	C	生涯学習課
小学生	92.4%	89.7%	100%	C	生活アンケート、学校生活習慣調査
中学生(1～3年生)	(4～6 年) 84.2%	(1～6 年) 89.3%	100%	B	
主食、主菜、副菜をそろえる人の割合	41.2%	38.4%	50.0%	C	町民アンケート
②減塩に努め、野菜をしっかり食べる					
塩分摂取に気を付けている人の割合	59.0%	57.8%	70.0%	C	町民アンケート
野菜を食べる人の割合	67.0%	63.0%	75.0%	C	町民アンケート
③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育を実践する					
食育を意識している家庭の割合	90.7%	86.3%	100%	C	1 歳 6 か月歳児・3 歳児健診アンケート

参考データ

項目	H21 年度	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	出典
栄養成分表示を参考にする人の増加	14.8%	12.6%	15.1%	町民アンケート

項目	H21 年度	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	出典
食事のあいさつをする児の割合	96.4% (H22年度)	95.8%	94.6%	1 歳 6 か 月 児・3 歳児健 診アンケート
料理をしてくれる人への感謝 の気持ちを持つ児童の割合	88% (H26年度)	100%	—	小学校 6 年生 弁当の日アン ケート
食生活改善推進組織のある 自治会数	45	42	32	—

分析及び課題

・

備考

- ・「朝食の喫食率(小・中学生)」は、生涯学習課生活アンケート調査実施なしのため、小中学校生活習慣調査による。
- ・「料理をしてくれる人への感謝の気持ちを持つ児童の割合」については、小学校 6 年生『弁当の日』事業終了に伴い判定不能。

3 心の健康づくり（自死対策計画）

現状と課題

○心の相談窓口を知っている人の割合が 42.1%

→44.2%に改善

○自死者数は年によりばらつきはあるが、今後も継続した取り組みが必要

→取り組み継続

○睡眠で休養がとれている人の割合は 81.2%と横ばい傾向で、50 代 女性で低い傾向にある

また、就寝時間が遅い子どもがあり、小学生(3～6 年生)で 23 時以降に寝る割合が6.7%

→・睡眠で休養がとれている人の割合は、79.7%に悪化

・小学生(1～6年生)の 23 時以降に寝る割合8.8%

目標値

評価指標	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	R11 年度 【目標】	評価	出典
①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる					
睡眠で休養が充分とれている人の割合	81.2%	79.7%	90.0%	C	町民アンケート
②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					
心の健康についての相談窓口を知っている割合	42.1%	44.2%	50.0%	B	町民アンケート
③自死者の減少					
自死者数の減少	3人	5人	0人	C	—

参考データ

項目	H21 年度	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	出典
23 時までに寝る人の割合	82.6%	75.7%	73.3%	町民アンケート
22 時以降に寝る児の割合	21.6%	41.4%	34.0%	3 歳児健診アンケート
不安、悩み、ストレスなどが多いにある人の割合	13.1%	11.2%	15.6%	町民アンケート

分析及び課題

.

4 歯と口の健康づくり

現状と課題

○全国、県と比較して「40 歳代で喪失歯がない人」「64 歳で 24 本以上自分の歯がある人」「80 歳代で 20 本以上自分の歯がある人」(8020 運動※)の割合が 21.3%であり、低い
→8020 の割合は、32.6%に改善

○かかりつけの歯科医を持っている人の割合は少しずつ上昇傾向であるが、今後も継続した啓発が必要
→かかりつけ歯科医院がある人の割合は、74.5%から 77.3%に改善

目標値

評価指標	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	R11 年度 【目標】	評価	出典
①寝る前には歯をみがく					
夕食後寝るまでに歯磨きをする人の割合	77.8%	85.7%	90%	B	町民アンケート
②かかりつけ歯科医を持ち、年 1 回は歯科健診を受ける					
年 1 回歯科健診を受けた人の割合	33.8%	43.9%	50%	B	町民アンケート
③むし歯のない子どもが増える(むし歯罹患率の減少)					
むし歯罹患率					乳幼児健診
1歳6か月児健診	0%	0%	0%	A	
3 歳児健診	13.5%	5.0%	5%	A	
5 歳児	37.2%	19.6%	25%	A	

参考データ

項目	H29年度	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	出典
小学生(1～6 年生)むし歯罹患率	56.8%	54.5%	42.7%	学校保健実態調査、児童・生徒健康診断集計表
自分の歯がある人の割合				町民アンケート
40 歳代で喪失歯なし	57.1%	62.3%	74.5%	
60 歳代で 24 本以上	38.6%	46.3%	67.0%	
80 歳代で 20 本以上	16.6%	21.3%	32.6%	
食べ物を飲み込むまでに 30 回以上噛む割合(カミング30※)	29.0%	30.5%	34.9%	町民アンケート

分析及び課題

.

5 喫煙、飲酒対策

現状と課題

○喫煙率は男性 24.5%、女性 3.7%で低下してきているが、妊婦の喫煙者もあり

喫煙の健康被害について啓発が必要

子どものいる家庭での喫煙があり、受動喫煙になっている

→男性 22.4%に改善だが、女性は 4.7%に悪化。

子どものいる家庭の喫煙率は改善しているが、継続した啓発必要。

○毎日飲酒が 17.8%で休肝日のない人がある

→19.1%に悪化

○未成年者の喫煙や飲酒を防止するための教育が引き続き必要

→継続

目標値

評価指標	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	R11 年度 【目標】	評価	出典
①喫煙率の減少					
男性の喫煙率	24.5%	22.4%	20%	B	町民アンケート
女性の喫煙率	3.7%	4.7%	2%	C	
妊婦の夫の喫煙率	30.7%	41.8%	20%	C	妊娠届時
妊婦の喫煙率	2.0%	4.5%	0%	C	
②受動喫煙を防止する					
子どものいる家庭の喫煙率	44.2%	37.8%	30%	B	乳幼児健診
③休肝日をつくり、適正飲酒を実践する					
毎日飲酒する人の割合	17.8%	19.1%	15%	C	町民アンケート

参考データ

項目	H21 年度	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	出典
自治公民館の施設内禁煙数	53	63(全自治会)	63	—

分析及び課題

・

6 生活習慣病の早期発見・早期治療

現状と課題

○特定健診受診率が39.7%(R2年)で上昇傾向だが目標には届いていない

→42.4%(暫定値)に改善

○特定健診で血圧が高くても受診しない人がある

→継続

○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

→継続

○メタボリックシンドロームの人が16.8%(R2年)ある

→19.1%に悪化

○がん検診で要精密検査になっても受診しない人がある

→継続

○急性心筋梗塞の死亡割合が高い

→継続

目標値

評価指標	R2 年度 【策定時値】	R7 年度 【現状値】	R11 年度 【目標】	評価	出典
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)					
健診受診率		※暫定値			
特定健診	39.7%	42.4%	60%	B	
胃がん検診	26.8%	28.6%	35.5%	B	
肺がん検診	33.8%	35.6%	43%	B	
大腸がん検診	49.7%	34.8%	50%	C	
子宮がん検診	31.9%	28.4%	38%	C	
乳がん検診	18.7%	17.9%	21.2%	C	
②メタボリックシンドロームの改善					
メタボリックシンドロームの率 (健診結果)	16.8%	19.1%	15%	C	国保データベースシステム
男性 23.0%		27.6%		C	
女性 11.8%		12.0%		C	
③血圧管理をする人が増える					
家庭で血圧を週 5 日以上測る人の割合	14.2%	16.1%	20%	B	町民アンケート

分析及び課題

.