

鳥取県健康づくり文化創造プラン (第三次)

～「健康づくり文化」の定着と「健康寿命」の延伸を目指して～

概要版



取り組もう “バランスのよい食事” と “適度な運動”

ココカラげんき
鳥取県



平成30年4月

 鳥取県

鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)とは？

1 趣旨

本県では、平成25年度に「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)」を策定し、健康づくりが文化として日常生活に根付くことを目的に推進してきましたが、平成29年度をもって終期を迎えることから、これまでの取組の評価等を踏まえて、平成30年度から6年間のプランとして「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)」を策定しました。

2 プランの理念・目的

すべての県民が、心と体が健康で元気に生活できる鳥取県をつくるため、県民一人ひとりに健康づくりが文化として根付き、健康寿命が延伸していくことを目指します。

基本目標

平成35年度までに健康寿命、平均寿命ともに、全国順位10位以内を目指す！

(参考)本県の健康寿命(H28):男性71.69年(33位)、女性74.14年(40位) ※H28の健康寿命(10位)は、男性72.45年、女性75.46年
平均寿命(H27):男性80.17年(39位)、女性87.27年(14位) ※H27の平均寿命(10位)は、男性81.08年、女性87.33年

3 推進期間

6年間(平成30年度～平成35年度)

基本目標の達成に向けて、重点的に取り組む事項

健康寿命や平均寿命の延伸に向けては、様々な分野における取組を総合的に取り組んでいくことが必要ですが、本県の現状を踏まえた上で、第三次(平成30～35年度)の期間においては、特に以下の点について重点的に取り組んでいきます。

- ◎ 県民一人ひとりが自らの健康づくりを進めるとともに、地域や職域など社会全体で健康づくりを強力に推進する環境を整備する。
- ◎ 本県の死亡原因第1位のがん対策を中心に、生活習慣病の予防、早期発見・早期治療を進めるとともに、医療提供体制の一層の充実を図る。

鳥取県の健康寿命と平均寿命の全国比較

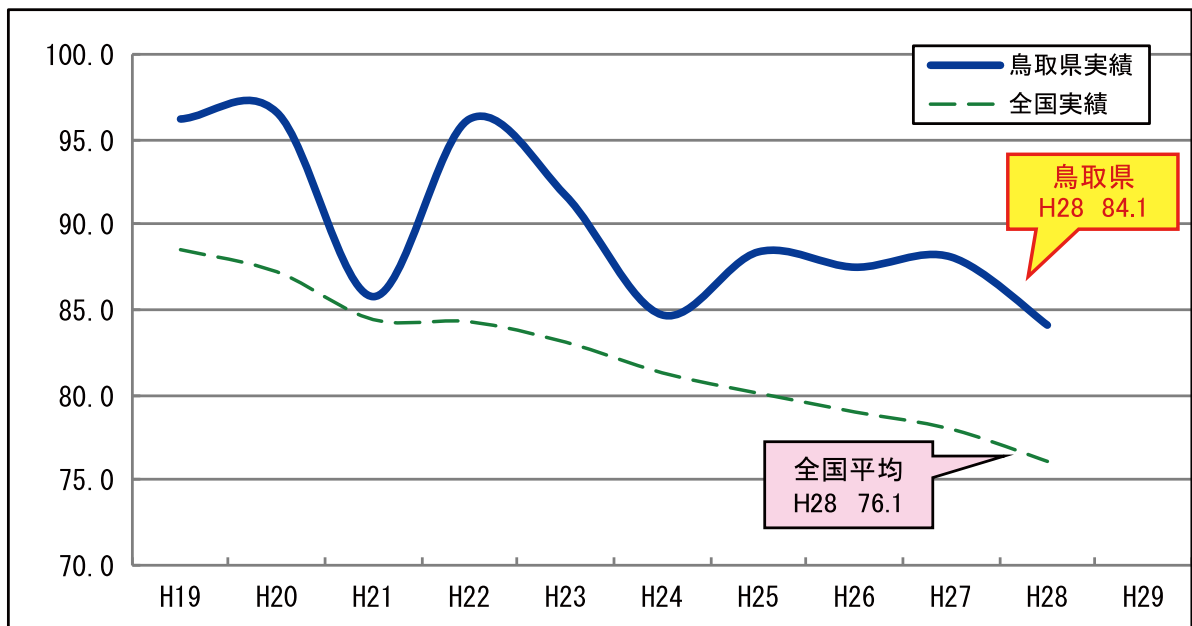
健康寿命(平成28年) (出典:厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

男性	1位 山梨	73.21	女性	1位 愛知	76.32
	2位 埼玉	73.10		2位 三重	76.30
	3位 愛知	73.06		3位 山梨	76.22
	4位 岐阜	72.89		4位 富山	75.77
	5位 石川	72.67		5位 鳥根	75.74
	∴			∴	
	31位 三重	71.79		38位 東京	74.24
	32位 鳥根	71.71		39位 兵庫	74.23
	33位 鳥取	71.69		40位 鳥取	74.14
	34位 青森	71.64		41位 奈良	74.10
	35位 佐賀	71.60		42位 滋賀	74.07

平均寿命(平成27年) (出典:厚生労働省 平成27年都道府県別生命表の概況)

男性	1位 滋賀	81.78	37位 高知	80.26	女性	1位 長野	87.67	12位 大分	87.31
	2位 長野	81.75	38位 大坂	80.23		2位 岡山	87.67	13位 石川	87.28
	3位 京都	81.40	39位 鳥取	80.17		3位 鳥根	87.64	14位 鳥取	87.27
	4位 奈良	81.36	40位 愛媛	80.16		4位 滋賀	87.57	15位 東京	87.26
	5位 神奈川	81.32	41位 福島	80.12		5位 福井	87.54	16位 奈良	87.25

75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人対)の推移



(出典)国立がん研究センター資料を基に作成

鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)の構成

健康づくり文化創造プラン(第二次)の最終評価から考えられる課題を整理し、国の健康日本21(第二次)の構成も参考にした上で、引き続き、健康づくり文化創造プラン(第三次)は、次の構成としました。

目的「健康づくり文化」の定着と「健康寿命」の延伸

I 日常生活における生活習慣病の発生予防

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康
- ④喫煙
- ⑤飲酒
- ⑥歯・口腔の健康



← 一次予防対策

II 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

- ⑦糖尿病
- ⑧循環器病
- ⑨がん ※がん対策の詳細については、鳥取県がん対策推進計画で推進

← 生活習慣病対策

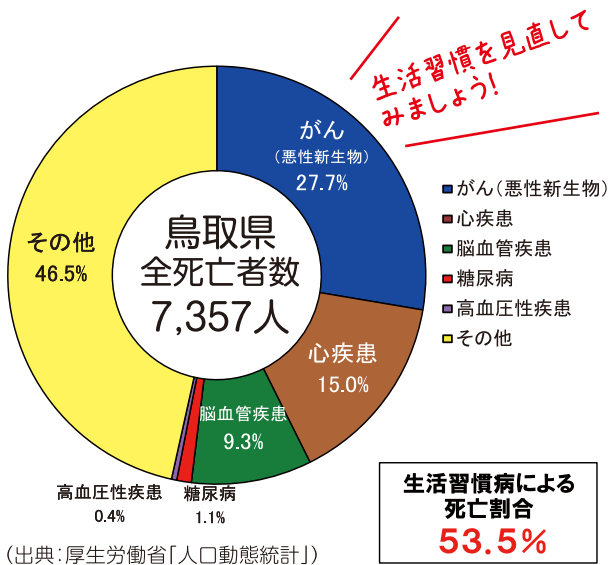


III 社会環境の整備

県民の皆さんの健康と生活習慣の状況(主な指標)

① 本県の生活習慣病による死因別割合(平成28年)

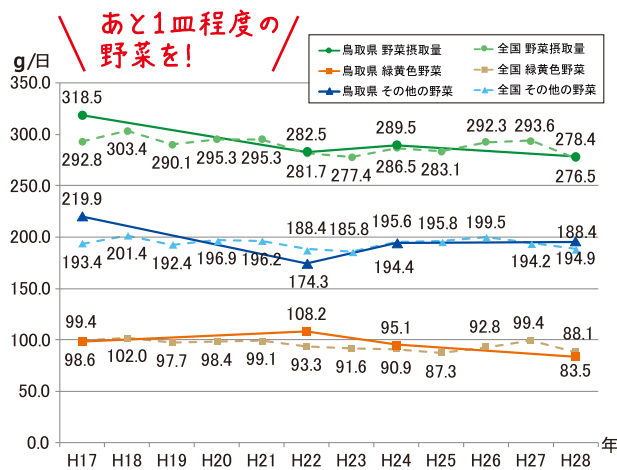
鳥取県では、生活習慣病(がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患)による死亡が約6割を占めています。



(出典:厚生労働省「人口動態統計」)

② 野菜摂取量の年次推移(20歳以上)

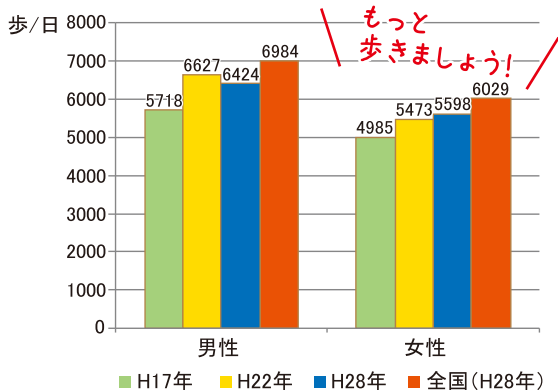
鳥取県民の野菜摂取量は、全国よりやや多い状況ですが、平成22年の調査に比べて減少しています。また、鳥取県が目標としている350gの量に満たない摂取量となっています。



(出典:「県民健康栄養調査」及び「国民健康・栄養調査」)

③ 1日の歩行数(20歳以上)

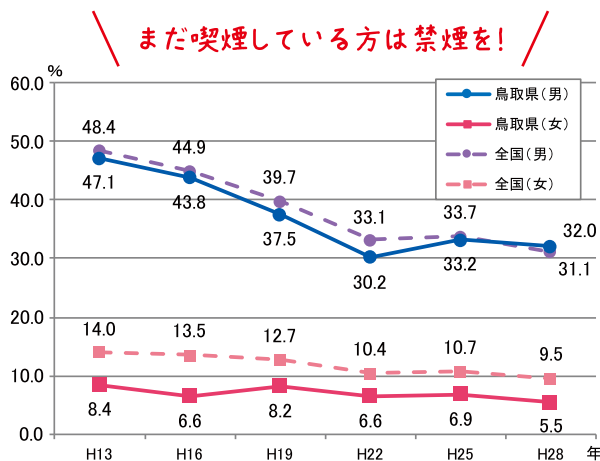
鳥取県民の1日の歩行数は、平成22年の調査に比べて、女性は増加していますが、男性は減少しています。男女とも全国平均と比べて少なく、鳥取県が目標としている成人男性8000歩、成人女性7000歩とは大きな開きがあります。



(出典:「県民健康栄養調査」及び「国民健康・栄養調査」)

④ 全国と本県の喫煙率の推移(20歳以上)

鳥取県、全国とも喫煙率は年々減少傾向にあり、平成28年において、鳥取県男性の喫煙率は、32.0%、鳥取県女性の喫煙率は、5.5%となっています。



(出典:国民生活基礎調査)

鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)の内容

(1) 日常生活における生活習慣病の発生予防

① 栄養・食生活

鳥取県の目標 **塩分控えめ！ 野菜は多め！**



◆鳥取県の目指す方向性

- 1日3食、バランスの取れた適切な食事を行うという食習慣の定着
- 単に食べ過ぎないという肥満予防・改善の取組に加え、塩分は控えめに、野菜は多めに、果物は適量摂取するといった理想的な食事の摂り方の定着

◆具体の数値指標

- 1日のうち少なくとも1食は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている者の割合
87.8% → **【目標】 95%以上**
- 1日の食塩摂取量 成人男性:10.0g → **【目標】 8g未満** 成人女性:8.8g → **【目標】 8g未満**
- 1日の野菜の摂取量 成人: 278.4g → **【目標】 350g以上**



◆重点取組

- 食と健康の関わりについての正しい知識の普及と実践につながる支援
- 地域で食に関する活動をする団体等と連携し、野菜や果物の摂取量を増やすこと、減塩食生活の実践についての啓発・教育を実施
- 栽培・料理・共食など食の体験活動の充実のための支援

② 身体活動・運動

鳥取県の目標 **見直そう日々の運動習慣。自分の生活スタイルの中で、意識して歩く時間を作ろう。**

◆鳥取県の目指す方向性

- ウォーキングを中心とした日常的な運動習慣の定着(ウォーキング立県の推進)
- 日常生活で意識的に運動する者の増加

◆具体の数値指標

- 運動習慣者(意識的に運動する者)の割合 成人男性: 26.5% → **【目標】 30%以上**
成人女性: 21.4% → **【目標】 30%以上**
- 日常生活における1日の歩数 成人男性: 6424歩 → **【目標】 8000歩以上**
成人女性: 5598歩 → **【目標】 7000歩以上**



◆重点取組

- 運動習慣のない方にも運動してもらい、ウォーキングなど日常的な運動習慣が定着する取組の推進
- 各個人で意識的に1日の歩数を上げるための取組(インセンティブの付与や、自転車通勤など環境分野と連携した取組など)
- 運動による健康づくりやロコモ予防対策などの取組が実践しやすい地域や職場づくりの推進

③ 休養・こころの健康

鳥取県の目標 **十分な睡眠と休養は元気の源**

◆鳥取県の目指す方向性

- ストレスを感じる者の減少 ○十分な睡眠、休養の確保
- 働き盛り世代のストレスの軽減、うつ病や自死の減少
- こころの相談窓口やうつ病の相談・受診先の周知

◆具体の数値指標

- ストレスを感じた者の割合(直近1ヶ月でストレスが大いにあったと感じた者) 男性: 19.3% → **【目標】 10%以下**
女性: 19.6% → **【目標】 10%以下**
- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合 22.4% → **【目標】 15%以下**



「眠れていますか?睡眠キャンペーン」
イメージキャラクター スーミン

◆重点取組

- 鳥取県自死対策推進センター(精神保健福祉センター内に設置)を通じた各市町村の自死対策の取組の支援
- 産業保健を通じた働き盛り世代へのメンタルヘルスケアの推進、うつ病対策の強化
- アルコール依存症対策と連動した取組の実施
- かかりつけ医から精神科医へ繋ぐ連携の強化、相談機関相互の支援・情報共有
- 若年者を対象とした相談体制の構築

4 喫煙

鳥取県の目標 **まずは、吸わない、吸わせない。禁煙支援と受動喫煙防止の徹底。**

◆鳥取県の目指す方向性

- 喫煙率の更なる減少
- 未成年者の喫煙率のゼロ
- 受動喫煙のない社会の実現（不特定多数の人が利用する場所の禁煙）

◆具体の数値指標

- 喫煙する者の割合 成人男性：32.0% → **【目標】 20%** 成人女性：5.5% → **【目標】 3%**
- 未成年者の喫煙する者の割合 中学2年生：2.5% → **【目標】 0%** 高校2年生：4.6% → **【目標】 0%**
- 受動喫煙を経験した者の割合 医療機関：3.4%、学校：1.2%、職場：34.3%、行政機関：12.5% → **【目標】 0%**
飲食店：34.7% → **【目標】 10%**

◆重点取組

- 受動喫煙のない社会の実現のための環境整備（受動喫煙防止に関する法制度の着実な運用）
- 喫煙、受動喫煙がもたらす健康被害など、喫煙に関する知識の更なる普及
- 多数の者が利用する公共の場等での全面禁煙の促進
- 健康づくり応援施設（団）（禁煙分野）の増加



5 飲酒

鳥取県の目標 **必ず設けよう休肝日、節度のある適度な飲酒に努めよう。**

◆鳥取県の目指す方向性

- 適正飲酒の定着。多量飲酒する者の減少
- 未成年者の飲酒率のゼロ

◆具体の数値指標

- 多量に飲酒する人の割合 成人男性：4.8% → **【目標】 3%** 成人女性：1.2% → **【目標】 0.5%**
- 未成年者の飲酒の割合 中学2年生：17.4% → **【目標】 0%** 高校2年生：21.6% → **【目標】 0%**

◆重点取組

- 飲酒がもたらす健康被害など、飲酒に関する知識の更なる普及（アルコール健康障害にかかるフォーラム、相談支援コーディネーターによる出前講座、研修会の開催等）
- 未成年者やその保護者、妊婦への飲酒に関する健康教育の充実
- 健康診断・保健指導における減酒支援・断酒指導に向けた研修・教育の実施



6 歯・口腔の健康

鳥取県の目標 **80歳になっても20歯以上の歯を保ち（8020運動）、生涯自分の歯でおいしく食べよう。**

◆鳥取県の目指す方向性

- 歯科健診（検診）受診率向上による歯周病予防の強化と罹患者の減少
- 乳幼児期及び学齢期のむし歯の更なる減少と学齢期からの歯肉炎予防
- 乳幼児期から高齢期までの口腔機能の獲得、維持、向上（80歳で20歯以上の歯を保つ）

◆具体の数値指標

- 自分の歯を有する者の割合 (80歳代で20歯以上) 35.1% → **【目標】 40%**
- 〃 (60歳代で24歯以上) 61.2% → **【目標】 70%**
- 〃 (40歳代で喪失歯のない者) 60.3% → **【目標】 70%**

- フッ化物洗口に取り組む施設数（4歳～14歳まで） 就学前（保育所、幼稚園、認定こども園） 116施設 → **【目標】 133施設**
就学後（小学校、中学校、特別支援学校） 7施設 → **【目標】 17施設**

◆重点取組

- ライフステージ別に応じた取組
 - ・乳幼児期：フッ化物洗口法等による乳幼児期からのむし歯予防の推進
 - ・学 齢 期：フッ化物洗口など学校における歯・口の健康づくり（学校歯科保健）の推進
 - ・成 人 期：歯科疾患の早期発見のため、歯科健診（検診）受診率向上のための支援（職域・地域における歯周病予防対策の推進）
 - ・高 齢 期：口腔機能向上に関する普及啓発や取組の推進
- 生涯にわたる取組
 - ・むし歯予防におけるフッ化物応用の有効性についての啓発推進
 - ・歯の喪失防止のためのむし歯及び歯周病予防対策の推進（8020運動の推進）
 - ・歯科疾患の予防と早期発見・早期治療のため、歯科健診（検診）受診率向上の支援



日本歯科医師会PRキャラクター

よ坊さん（鳥取県）

(2)生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

7 糖尿病

鳥取県の目標 毎年受けます特定健診。1にメタボ予防、2に糖尿病発症防止、3に重症化防止。

◆鳥取県の目指す方向性

- 一次予防によるメタボリックシンドローム改善、糖尿病予備群・有病者の減少
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善
- 糖尿病の適切な初期治療と治療の継続による重症化の予防

◆具体の数値指標

- 糖尿病の割合(40～74歳) 予備群:6.8% → **【目標】5%** 有病者:6.8% → **【目標】6%**
- メタボリックシンドロームの割合(40～74歳) 予備群:11.2% → **【目標】9%** 該当者:13.5% → **【目標】11%**
- 特定健診実施率 42.1% → **【目標】70%以上** ○特定保健指導実施率 28.4% → **【目標】45%以上**
- 特定保健指導対象者数 39,902人 → **【目標】34,300人**

◆重点取組

- 糖尿病の発症予防のための取組の推進
 - ・メタボリックシンドロームと糖尿病(合併症を含む)に関する正しい知識の普及
 - ・特定健診と特定保健指導の徹底と受診率・実施率を高めるための環境づくり
 - ・特定健診有所見者の生活改善に向けた保健指導の質の向上
- 糖尿病の重症化予防のための取組の推進
 - ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく重症化予防対策の推進
 - ・鳥取県・糖尿病医療連携登録医制度による糖尿病の適切な初期治療の実施
 - ・鳥取県糖尿病療養指導士による適切な療養指導の実施



8 循環器病

鳥取県の目標 高血圧や脂質異常をしっかりと管理。

◆鳥取県の目指す方向性

- 一次予防によるメタボリックシンドロームの改善
- 循環器病発症の前段階である高血圧症、脂質異常症、糖尿病の発症防止
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善

◆具体の数値指標

- 高血圧症の割合(40歳～74歳)
予備群:12.8% → **【目標】12%** 有病者:35.5% → **【目標】33%** 未治療者:45.3% → **【目標】40%**
- 脂質異常症の割合(40歳～74歳) 有病者:40.7% → **【目標】40%** 未治療者:47.9% → **【目標】40%**

◆重点取組

- 循環器病の予防に関する正しい知識の普及
- 特定健診・特定保健指導の徹底と実施率を高めるための環境づくり
- 特定健診有所見者の生活改善に向けた保健指導の質の向上
- 重症化の危険因子となる高血圧症の改善及び脂質異常症の減少



9 がん

鳥取県の目標 がん検診、毎年受けて、早期発見、早期治療。

◆鳥取県の目指す方向性

- がんの予防に有効とされる生活習慣の定着
- がん検診受診率の向上

◆具体の数値指標

- 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)
84.1人(男性:114.3人、女性:55.7人) → **【目標】70.0人未満(男性:90.0人未満、女性:50.0人未満)**
- がん検診受診率 胃がん44.7%、肺がん52.3%、大腸がん43.5%、子宮がん44.8%、乳がん45.5% → **【目標】70%以上**

◆重点取組

- がんの予防に有効とされる生活習慣についての正しい知識の普及と実践につながる支援
- 「受けやすいがん検診」の体制づくりの推進



※がん対策の詳細については「鳥取県がん対策推進計画」で推進します。

(3) 社会環境の整備

鳥取県の目標 **みんなでやろう、健康づくり。みんなで作ろう、健康な地域。**

◆鳥取県の目指す方向性

- 地域全体で健康づくりを実践し、住むことで知らず知らずのうちに健康になれる社会の実現
- 働き盛り世代が自身の健康に気を配り、適切な予防、治療を行うことができる職場環境の整備
- 地域全体で相互に助け合い、支え合って生きていくことのできる社会の実現

◆具体的な数値指標

- 健康マイレージ事業を実施する市町村数 10市町村 → **【目標】19市町村**
- 健康経営マイレージ事業に参加する事業所数 1,087事業所 → **【目標】3,000事業所**

◆重点取組

- 地域住民が健康づくりを実践しやすい環境の整備(まちの保健室、健康マイレージ事業の支援等)
- 健康経営の普及による働き盛り世代の健康づくりと健診を通じた健康管理対策の推進(保険者、企業、労働局との連携した取組の実施)



鳥取県は県民の皆様の健康づくりを応援します!

健康健民マイレージに参加して **楽しく健康づくり**を!

鳥取県では、県全体で健康意識の醸成や行動変容を図るため、健康づくりの取組に対してポイントを付与し、ポイントに応じて特典を贈呈する取組を実施します。

ポイント付与の対象項目は、日々のウォーキングや、禁煙、健診受診、スポーツ大会参加、スポーツジム通い、自治会や地域での活動、ボランティア活動などで、ポイントを貯めながら、楽しく健康づくりができます。



●お問合せ ウォーキング立県19のまちを歩こう事業実行委員会

〒682-0826 鳥取県倉吉市東仲町2571 NPO法人未来内

電話 0858-24-5725 / 電子メール 19machi@npo-mirai.net

<http://npo-mirai.net/mileage/>

鳥取県健康づくり文化創造プラン(第三次)

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

住 所: 〒680-8570 鳥取市東町一丁目220番地 電話: 0857-26-7202 FAX: 0857-26-8143

e-Mail: kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp Web: <http://www.pref.tottori.lg.jp/plan/>

取り組もう “バランスのよい食事” と “適度な運動”
ココカラげんき
鳥取県

