

# 鳥取県健康づくり文化創造プラン (第二次)

～「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



このみずみずしさを未来へ

鳥取県

# 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)とは？

## 1. 趣旨

本県では、平成20年度に「鳥取県健康づくり文化創造プラン」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24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や国の動きを踏まえて計画を見直し、平成25年度から5年間のプランとして「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)」を策定しました。

## 2. プランの目的

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。

### 健康づくり文化定着のための主な目標

○栄養・食生活、身体活動・運動などの分野ごとに掲載しています。

### 健康寿命延伸のための主な目標

○健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸)  
 男性：健康寿命70.04年(全国31位)、平均寿命79.01年(全国40位)  
 女性：健康寿命73.24年(全国33位)、平均寿命86.08年(全国36位)

### 目標

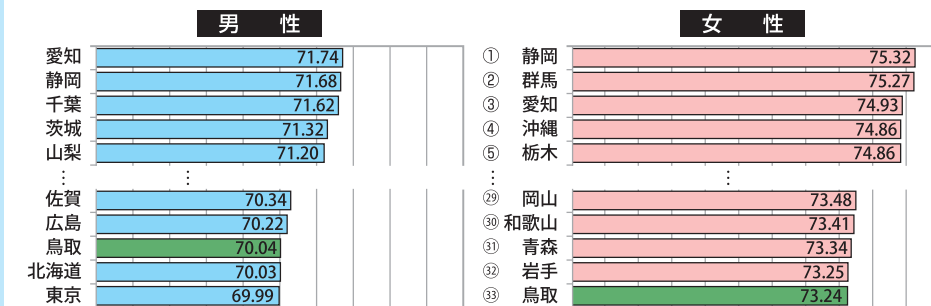
**健康寿命の増 > 平均寿命の増**  
**健康寿命と平均寿命の**  
**全国順位の上昇**

## 3. 推進期間

5年間(平成25年度～平成29年度)

## 鳥取県の健康寿命と平均寿命の全国比較

### 健康寿命(平成22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」

### 平均寿命(平成22年)



出典：厚生労働省  
平成22年都道府県別生命表の概況

# 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)の構成

現行の健康づくり文化創造プラン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、次期健康づくり文化創造プランは、次のとおりの構成としました。

## (1)日常生活における生活習慣病の発生予防

○食習慣の悪化、1日の歩数が全国最低レベル、成人男性の喫煙率が高いなど、県民に「健康づくり文化」が定着してきているとは言い難い状況です。

➡ **引き続き、生活習慣の改善を中心とした取組を継続していきます。**

## (2)生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

○高血圧症有病者や高脂血症有病者の推定数が増加しています。

○糖尿病、メタボリックシンドロームともに、予備群、有病者の推定数が増加しています。

➡ **医療連携体制の強化や保健指導の質の向上により、適切な治療を行うことで、合併症や症状進展を防いでいくため、重症化予防を含めた生活習慣病対策を推進していきます。**

## (3)社会環境の整備

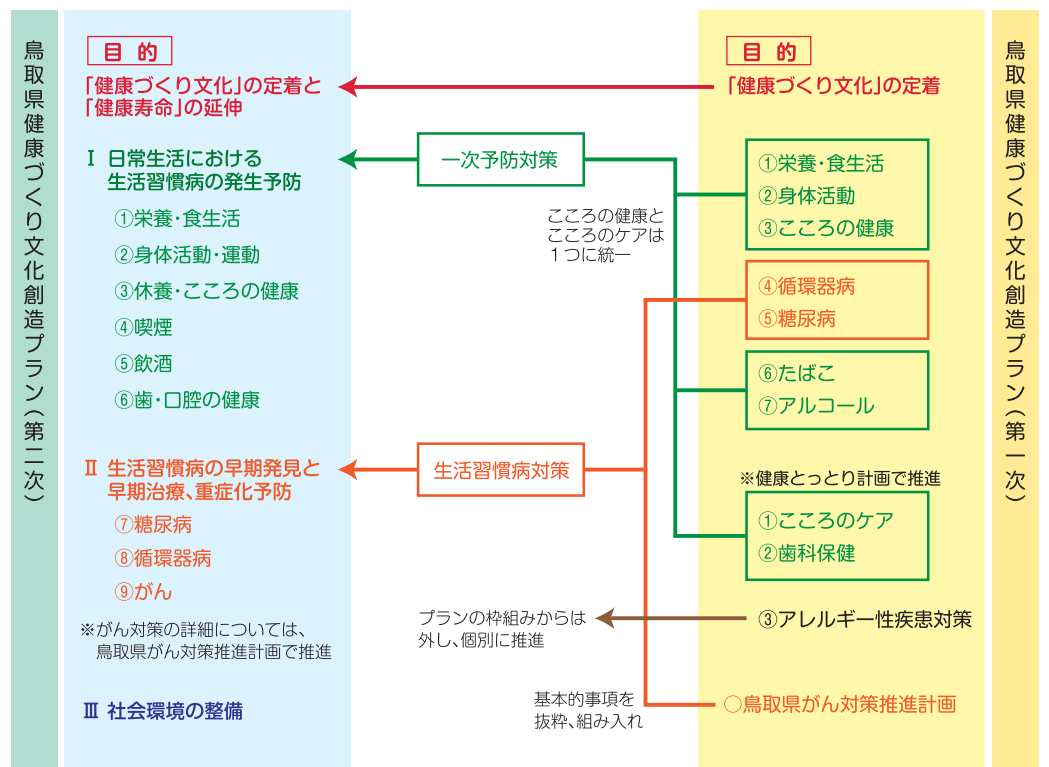
○県民の健康づくりの実践に結びつけていくため、地域で共に健康づくりを行い、相互に支え合いながら健康を守ることでできる環境づくりの推進、健康づくりに時間的ゆとりのない働き盛り世代への対策などが必要となっています。

➡ **地域や職域で行う健康づくりのための環境整備について盛り込みました。**

○社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要となっています。

➡ **健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間＝健康寿命を延伸させていくことも、プランに盛り込みました。**

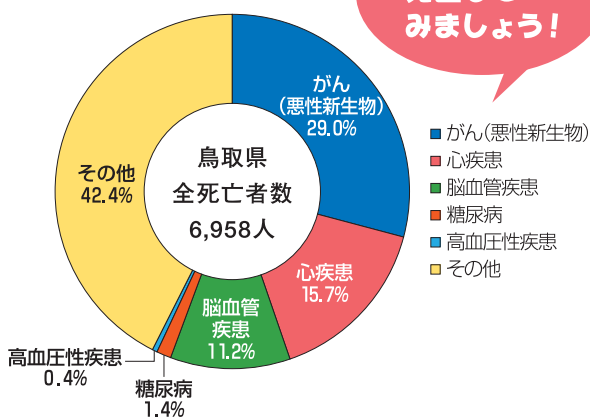
### 第一次と第二次のプランの構成の比較



# 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23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。



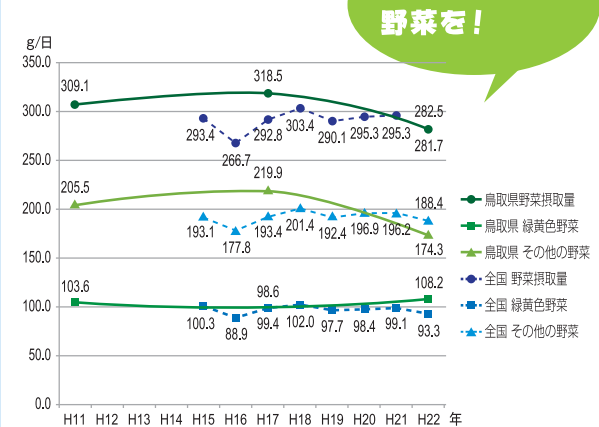
生活習慣を見直してみよう!

生活習慣病による死亡割合 **57.6%**

(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1日の野菜摂取量は、全国よりやや多い状況ですが、平成17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。

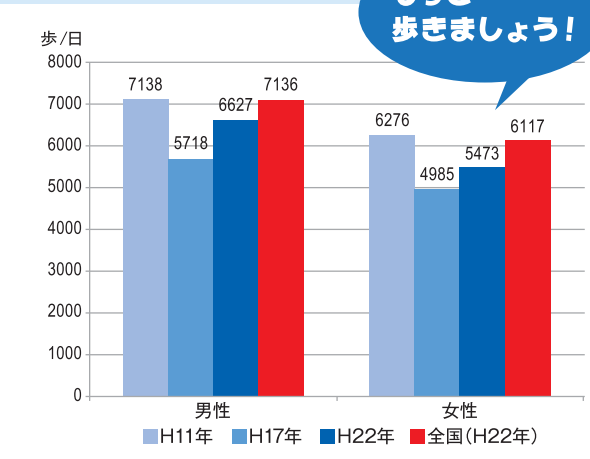


あと1皿程度の野菜を!

(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17年の調査に比べて増加していますが、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。

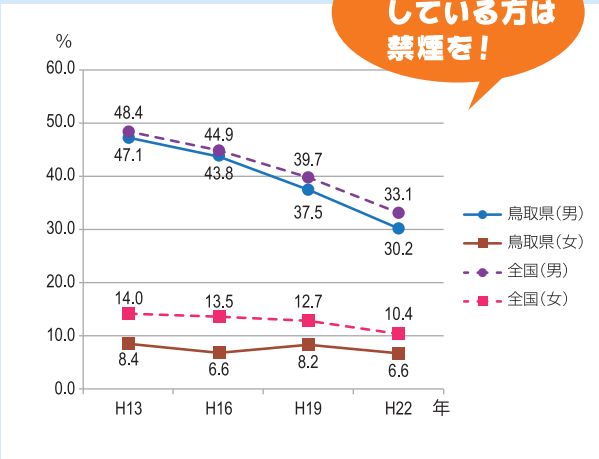


もっと歩きましょう!

(出典:「県民健康栄養調査」及び「国民健康・栄養調査」)

## ④ 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22年において、鳥取県男性の喫煙率は、30.2%、鳥取県女性の喫煙率は、6.6%となっています。



まだ喫煙している方は禁煙を!

(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(第二次)の内容

## (1) 日常生活における生活習慣病の発生予防

### 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

#### 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

#### 主な目標

- 朝食を欠食する者の割合の減少 成人男性(20~60代):18.4% → **【目標】10%以下**
- 食塩摂取量の減少 成人男性:11.3g → **【目標】10g未満**  
成人女性:10.1g → **【目標】8g未満**
- 1日の野菜の摂取量の増加(成人) 282.5g → **【目標】350g以上**



### 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

- 日常的なウォーキングの定着
- 日常生活で意識的に多めに歩く者の増加

#### 重点取組

- ◇運動・身体活動の重要性は理解していても、行動に移せない県民の方へ、「とりっぽ(歩)」を活用するなどした日常的なウォーキングの推進
- ◇車社会にあっても、各個人で意識的に1日の歩数を上げるための取組(エコ通勤、自転車利用など、環境分野と連携した取組など)

#### 主な目標

- 日常生活における1日の歩数の増加 成人男性:6627歩 → **【目標】8000歩以上**  
成人女性:5473歩 → **【目標】7000歩以上**
- とりっぽ(歩)の利用者数 登録者数:539人 → **【目標】3000人以上**



### 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

- 十分な睡眠、休養がとられ、ストレスを感じる者の減少
- 働き盛り世代のストレスの軽減、うつ病や自殺の減少

#### 重点取組

- ◇かかりつけ医から精神科医へ繋ぐ連携の強化
- ◇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

#### 主な目標

- 自殺者の減少 145人 → **【目標】減らす**
- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 22.7% → **【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



## 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
- 禁煙指導を受ける者の増加
- 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)

### 重点取組

- ◇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
- ◇特に未成年者や妊産婦のいるところで喫煙しないなど、受動喫煙のない社会の実現

### 主な目標

- 喫煙する者の割合の減少 成人男性:30.2% → **【目標】24%以下**  
成人女性:6.6% → **【目標】4%以下**
- 施設内禁煙施設の増加 行政機関、病院、診療所等 → **【目標】100%**



## 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

### 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
- ◇未成年者、妊婦への飲酒に関する健康教育の充実

### 主な目標

- 多量に飲酒する人を減らす 成人男性:4.3% → **【目標】3%以下**  
成人女性:0.7% → **【目標】0.5%以下**



## 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歯以上保つ)

### 重点取組

- ◇フッ化物の利用による乳幼児期からのむし歯予防の推進
- ◇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)
- ◇歯科疾患の早期発見のため、歯科健診(検診)受診率向上のための支援
- ◇学校における歯・口の健康づくり(学校歯科保健)の推進
- ◇口腔機能に関する普及啓発や取組の推進

鳥取県版ご当地よ坊さん



### 主な目標

- 自分の歯を有する者の割合の増加(80歳代で20歯以上) 30.8% → **【目標】40%以上**
- むし歯のない子どもの割合の増加(3歳児) 78.5% → **【目標】85%以上**
- 過去1年間に歯科健診(検診)を受診した者の増加 → **【目標】65%以上**

# 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)の内容

## (2)生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

### 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**

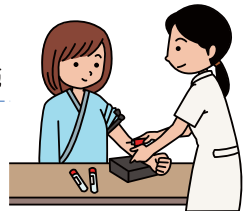
- 一次予防によるメタボリックシンドローム改善、糖尿病の予備群、有病者の減少
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善
- 糖尿病の適切な初期治療と治療の継続による重症化の予防

### 重点取組

- ◇メタボリックシンドロームと糖尿病(神経障害、網膜症、腎症、足病変、歯周疾患といった合併症含む)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実施率を高めるための環境づくり
- ◇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

### 主な目標

- 糖尿病有病者の割合の減少(40~74歳) 8.3% → **【目標】増やさない**
- 特定健康診査の実施率の向上 33.2% → **【目標】70%以上**
- 鳥取県・糖尿病医療連携登録医の増加 115人 → **【目標】170人**



### 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改善
- 循環器病発症の前段階である糖尿病、脂質異常症、高血圧症の発症防止
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善

### 重点取組

- ◇循環器病の予防に関する正しい知識の普及
- ◇保健指導の質の向上による有所見者に対する適切な指導の実施
- ◇重症化の危険因子となる高血圧の改善及び脂質異常症の減少

### 主な目標

- 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 男性:50.7人 → **【目標】45人**  
女性:29.5人 → **【目標】20人**
- 虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 男性:41.3人 → **【目標】25人**  
女性:14.5人 → **【目標】8人**



### 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。**

※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。

**鳥取県の目指す方向性**

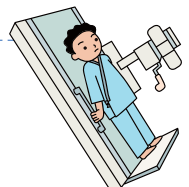
- がんの予防に有効とされる生活習慣の定着
- がん検診受診率の向上

### 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

### 主な目標

- 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 91.7人 → **【目標】77.0人**
- がん検診の受診率の向上 胃がん、肺がん、大腸がん → **【目標】50%以上**  
子宮がん、乳がん → **【目標】50%以上**



# 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)の内容

## (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

- 地域全体で行う健康づくりの実践
- 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労働環境の整備
- 地域全体で相互に助け合いながら、支え合って生きていくことのできる社会の実現



### 重点取組

- ◇職域連携による働き盛り世代の健康づくりの推進と健診を通じた健康管理対策(保険者や労働局との連携した取組の実施)
- ◇健康づくり応援施設(団)を通じた県民への健康づくりのサポート・支援

### 主な目標

- 健康づくり応援施設の増加  
運動 →【目標】増やす 食事 →【目標】200施設 禁煙 →【目標】2,100施設
- 職域における健康管理対策の推進(特定健診を受ける事業所の増加)  
2,702/8,542事業所 →【目標】増やす

## 鳥取県は県民の皆さんの健康づくりを応援します!

### とっとり健康家族ポータル 健康情報をもっと身近に!

鳥取県では、県民の皆様に、健康づくりについて関心をもってもらい、健康情報について、学び、知り、参加してもらえるサイト「とっとり健康家族ポータルサイト」を開設しています。



ポータルサイト  
URL

<http://kenkokazoku.pref.tottori.jp/>



鳥取県ケータイで健康づくり  
ウォーキングシステム  
**とりっぽ**  
を使って、毎日楽しく  
ウォーキングしよう!

鳥取県では、携帯電話を使用し、楽しみながらウォーキングに取り組んでいただけるシステム「とりっぽ(歩)」を提供しています。

**とりっぽ(歩)で記録された歩行距離が、一定距離に達した方には記念品を贈呈します!**

また毎月10km以上の歩行距離を記録した方を対象に抽選により素敵な景品をプレゼントします!

とりっぽ(歩)URL

<http://www.torippo.jp/>

携帯電話・  
スマホは  
ココカラ!

パソコンは  
ココカラ!



とりっぽ(歩) 検索

## 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)

### 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.jp HP: <http://www.pref.tottori.lg.jp/plan/>

取組もう “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