

第3次 健康ゆりはま21

平成30年3月
湯梨浜町

目 次

第1章 「第3次 健康ゆりはま21」の概要

1 計画の理念と目的	1
2 見直しの内容	2
3 計画の期間	3
4 計画の位置付け	3

第2章 「第2次 健康ゆりはま21」の評価と町の現状

1 各分野の取り組みの評価について	5
2 湯梨浜町の現状について	7

第3章 「第3次 健康ゆりはま21」の目標と取り組み

1 日常生活における生活習慣病の予防	17
①栄養・食生活	17
②身体活動・運動	20
③こころの健康	22
④喫煙	24
⑤飲酒	26
⑥歯・口腔の健康	27
2 生活習慣病の早期発見と重症化予防	30
⑦ 糖尿病	30
⑧ がん	31

第4章 推進体制

資料編

①健康日本21（第2次）	35
②湯梨浜町健康ゆりはま21計画策定委員会設置要綱	49
③湯梨浜町健康ゆりはま21計画策定委員名簿	51

第1章 「第3次 健康ゆりはま21」の概要

1 計画の理念・目的

(1) 計画の理念

①個人が主体的に取り組む健康づくり

町民一人ひとりが“健康はつくるもの”という視点に立ち、「一次予防」に対する意識を高め、自主的に行動に移していく努力が必要です。

②個人の健康づくりへの取り組みを支援するための環境整備

健康づくりは個人の努力だけでなく、健康づくりに取り組もうとする個人に対して、社会全体として支援していく環境整備も不可欠です。個人を取りまく家庭、地域、学校、職場等が連携し、町民一人ひとりの健康づくりを支援するために環境整備を進めます。

③町民と行政、関係機関等との協働の健康づくり

健康づくりを進めていくには、町民一人ひとりが自分自身の課題として捉え、町の現状、特性を踏まえ住民参加のもと、計画づくりや施策の展開を図ることが必要と考えられます。そのためには町民と行政や関係機関が健康な町づくりについて話し合いを深め、合意のもとで進めていくことが重要です。町民一人ひとりが自分自身の健康づくりの実践とその定着を目指します。

④湯梨浜町らしい健康づくり

湯梨浜町は海、池、川、山など豊かな自然環境に恵まれており、それを背景に種々の施設があります。この豊かな自然を大切に、心身の健康面に関連した健康づくりが期待されます。このため、関係機関と連携しこれらの自然、施設等を生かした健康づくりに努めていきます。

(2) 計画の目的

医療技術の発達や健康意識の向上とともに私たちの平均寿命は年々延びてきました。しかし、昨今では寿命が延びるだけでなく、その中でもいかに健康でいられる期間（健康寿命）を延ばすかが大切であり、日々の生活習慣を見直すことや早期発見・早期治療による病気の重症化を防ぐことが重要であります。そのためには、町民一人ひとりが健康に対する意識を高めるとともに、食生活の改善や運動習慣の定着に努めることが効果的な手段であります。

町では、平成18年に「健康ゆりはま21」を策定し、健やかに明るくいいきと心豊かに暮らせる町づくりを目標にさまざまな分野で取り組みを推進してきました。また平成24年には「第2次 健康ゆりはま21」を策定し、1次計画の取り組みを継承しながら、生活習慣の改善や健診の受診など、町民が健やかに暮らしていける社会の実現を目指してきました。

その結果、歯科の健康分野では、フッ化物洗口を町内小学校全校で取り組むことができ、歯・口に対する知識や理解を深め、むし歯罹患率が減少することができました。

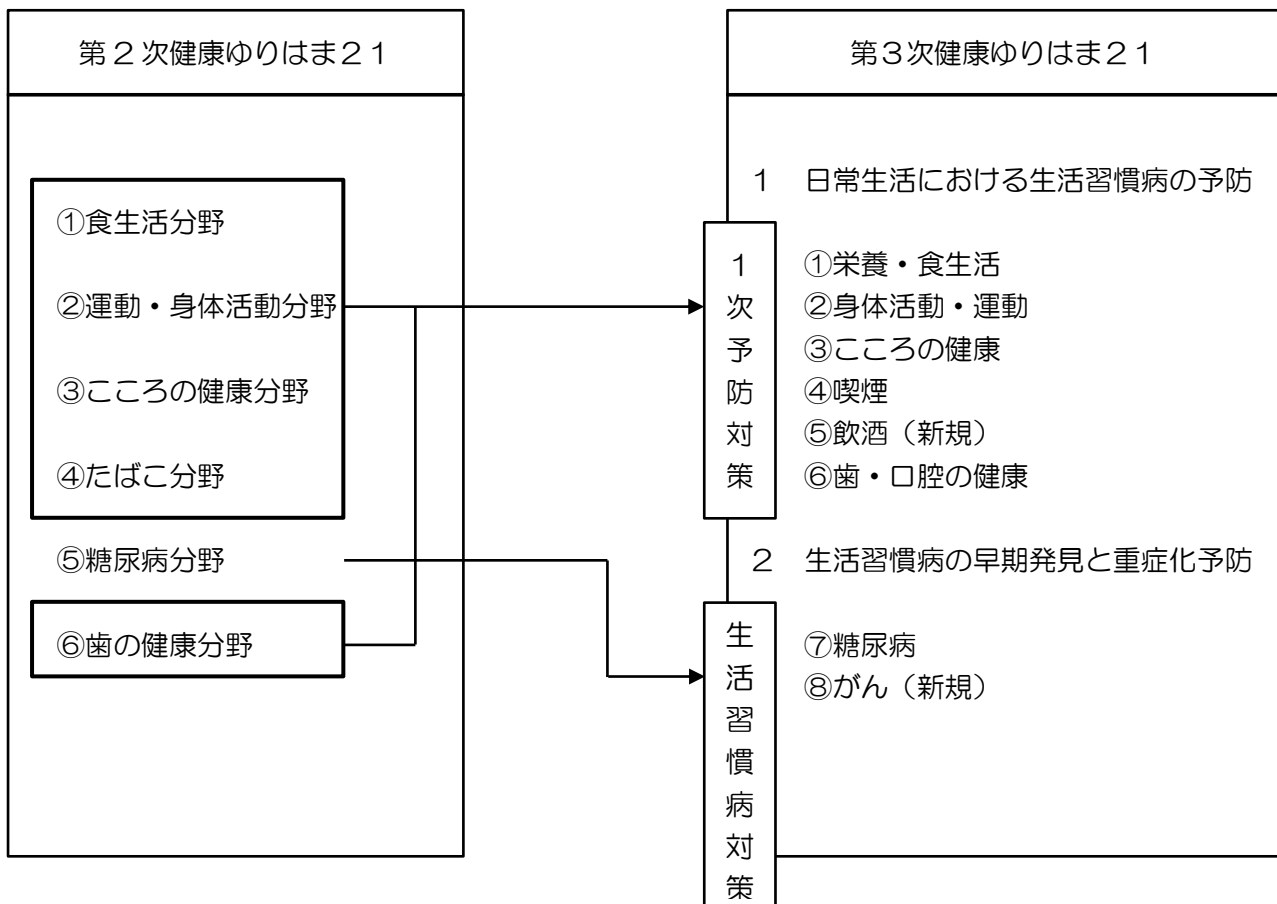
一方で、特定健診の受診率は若干の上昇はみられたものの県平均を下回ったままで、病気の早期発見に向けた取り組みは十分であるとは言えません。またその他の分野でも効果の見られた事業がありつつも、現状と変化がなかったり、低下した事業もみられました。

そのため、本計画でも、誰もが健やかに暮らせる社会の実現を目指し、生活習慣病の予防や早期発見・早期治療などによる重症化予防の取り組みを中心に、「健康寿命」の延伸を推進することを目的とします。

2 見直しの内容

第2次健康ゆりはま21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2次）の構成を参考に、健康ゆりはま21は、
（1）日常生活における生活習慣病の予防
（2）生活習慣病の早期発見と重症化予防
の2項目を柱としました。

健康ゆりはま21見直しの概要



3 計画の期間

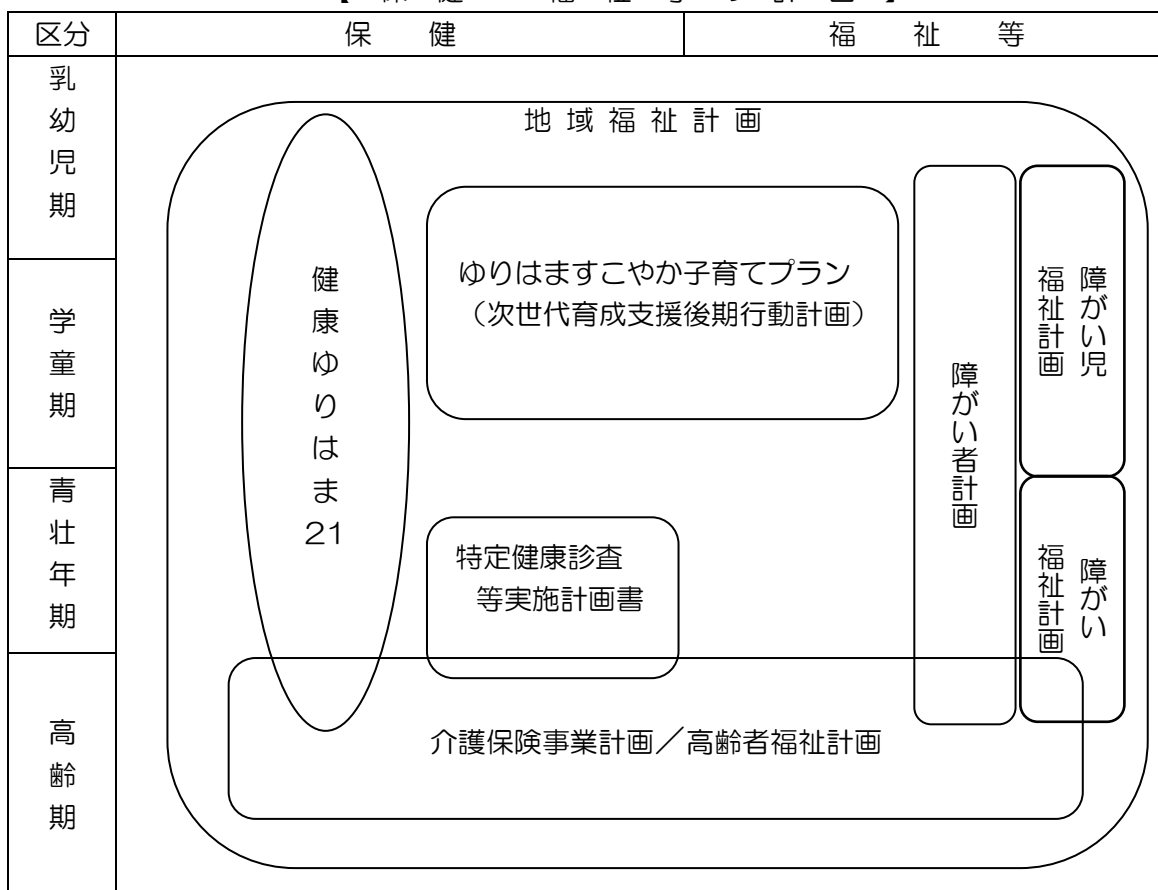
この計画の期間は、平成30年度を初年度として、平成35年度までの6か年間計画とします。

なお、本町を取り巻く社会情勢や住民意識の変化等に対応できるよう平成32年度に中間評価と見直しを行い、平成35年度には最終評価を行います。

4 計画の位置付け

「健康ゆりはま21」は町民の健康水準の向上を目指す保健分野の具体的な行動計画として位置付けられるものです。

【 保 健 ・ 福 祉 等 の 計 画 】



第2章 「第2次 健康ゆりはま21」の評価と町の現状

1 各分野の取り組みの評価について

(1) 食生活分野

「規則正しく、バランスのとれた食生活の普及啓発」を目標に、朝食の必要性についての理解を深める取り組みとして、広報や啓発活動に取り組んできました。その結果、小学生の朝食を食べる割合が向上したことは評価ができると思います。しかし、一方で成人の方が朝食を抜く割合が微増していることは、小中学生で習慣化した食生活が成人になるにつれて崩れてしまっているといえます。

また、自分の健康状態にあった適正な食事バランスを知る取り組みでは、まずは健診を受診していただくための広報活動や、受診後の栄養相談、また、食生活改善推進委員による各地区での料理教室等開催してきました。結果、脂質異常者は横ばいながらも、血糖異常者数は2倍以上となり、今後は栄養指導の一層の強化と運動指導を平行していく必要があります。

自分の適正体重を知り、コントロールする取り組みでは、結果説明会での指導や広報、運動教室を開催してきました。しかしながら肥満に傾向にある割合が男性の方で高く見られました。

(2) 運動・身体活動分野

「気軽に身体を動かすきっかけづくりと個人差にあった運動の普及、習慣化の推進」を目標に自分に合った運動・身体活動を知り習慣づける取り組みとして、運動の大切さを町報等による啓発活動を実施してきました。肥満者の割合が若干増加していることから、効果があまり見られなかったといえます。

地域・家庭・職場等で気軽に取り組める環境づくりを整備する取り組みでは、他課とも連携しながら運動施設等の利用増進や運動教室の開催など運動のできる環境づくりに取り組んでまいりました。利用者数の増加により一定の効果があつたとみられます。

(3) こころの健康分野

「休養・睡眠の必要性和上手なストレス解消法の普及啓発」を目標にストレスの原因や解消法について理解する取り組みでは、県と連携しながら講演会の開催や相談窓口の設置、広報等による情報提供に取り組んできました。

また、うつ病等心の病気について正しい知識を持ち理解を深める取り組みでは、うつ病等心の病気について情報提供を積極的に取り組んでまいりました。

適正飲酒を心がける取り組みについては、結果説明会での指導や小中学校での健康学習を通して啓発してきましたが、毎日飲酒をしている人の割合を減らすまでには至りませんでした。

(4) たばこ分野

「たばこの害を知っている人を増やし、たばこの害を受ける人を減らす」を目標にたばこが体に及ぼす害について正しく理解する取り組みについては、小中学校での学習機会や禁煙講演会などたばこの害に対する周知に取り組んでまいりました。

また、禁煙・完全分煙の認定施設数を増やす取り組みでは、県の制度を周知することにより認定施設数を延ばすことができました。

禁煙者を増やす取り組みでは、母子手帳交付時や乳幼児健診時、結果説明会等で啓発や指導に取り組んでまいりました。しかし、たばこを吸う人の割合は低下することなく微増となっており、効果的な取り組みが必要であります。

(5) 糖尿病分野

「予防や治療における生活指導の強化と正しい知識の普及啓発」を目標に糖尿病になりやすい生活習慣を正しく知り、発症予防できる取り組みでは早期発見のための特定健診の受診勧奨、生活習慣改善のための特定保健指導を実施してきました。しかし、特定健診受診率も特定保健指導実施率も伸び悩んでおり、改善に向けた取り組みが必要です。

また、糖尿病患者や糖尿病予備軍等の重症化を防ぐ取り組みでは、糖尿病予防の普及啓発や特定健診の受診勧奨、食事療法の啓発に取り組んでまいりました。人工透析患者の数は減少しているものの継続した取り組みが必要であります。

【医療費の状況（糖尿病）】 ※KDBシステム

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
87,448,540 円	84,546,510 円	85,980,790 円	81,129,290 円

(6) 歯の健康分野

「ライフステージ（年代）に対応した知識と習慣の普及並びに定期的な歯科検診受診の推進」を目標に歯・口の健康に関して正しい知識を持ち、理解を深める取り組みでは、各年代における学校や健診の場等を捉え啓発事業を実施できました。

定期的に歯科健診を受け、必要に応じて歯科保健指導を受ける人を増やす取り組みでは、ふしめ歯科検診を 25 年度より実施、対象年齢も拡大するなど取り組んできたが受診者数は微増でありました。定期的に受診することの必要性を啓発する必要があります。

正しい歯磨きのできる人を増やす取り組みでは、義務教育までは歯みがきの実施や指導、一般では検診時における指導を実施してきました。

フッ化物の正しい知識と理解を深め、正しく応用する人を増やす取り組みでは、こども園に続き、小学校でもフッ化物洗口が実施できたことは評価できると思います。

食育及び口腔機能の発達に関して正しい知識を持ち、理解を深める取り組みでは、チラシ等の啓発活動や学校現場等での指導を実施してきました。

歯を外傷から守る取り組みについては、健診等での啓発活動を実施してきたが、スポーツマウスガードを着用する取り組みまではできていません。

喫煙と歯周病の関係についての取り組みでは、学校現場や健診結果説明会等において、啓発や指導を実施してきました。

糖尿病と歯周病の関係についての取り組みでは、健診結果説明会等でパンフレット等による情報提供を実施してきました。

【医療費の状況（歯科）】 ※KDBシステム

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
6,122,978 円	6,947,894 円	6,888,655 円	6,716,408 円

(7) 各分野の最終評価

項目	①達成	②向上	③平行	④低下	⑤無	⑥修正
食生活分野		4	8	4		
運動・身体活動分野	2	3	3	2		
こころの健康分野		3	3			
たばこ分野		1	6	1		
糖尿病分野			4			
歯の健康分野	2	22	16		4	
計	4	33	40	7	4	

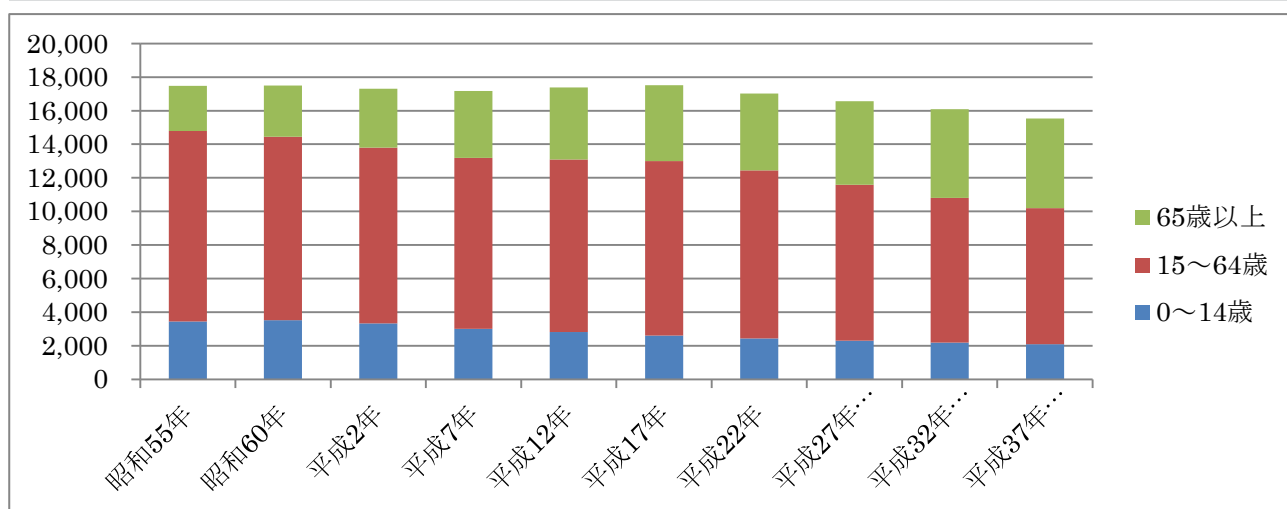
各分野の最終評価の達成状況をまとめると上記の表のとおりであります。達成と向上を合わせた割合は全体の42.0%であった。一方、低下と無については12.5%と次期計画に向けて取り組みの進め方や目標の設定など改善する必要がある。

2 湯梨浜町の現状について

(1) 年齢階層別人口の推移

区分	昭和55年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年 (推計)	平成32年 (推計)	平成37年 (推計)
0～14歳	3,450	3,529	3,328	3,007	2,811	2,605	2,436	2,301	2,188	2,089
15～64歳	11,346	10,918	10,478	10,177	10,277	10,393	10,003	9,289	8,622	8,106
65歳以上	2,692	3,051	3,503	3,983	4,293	4,527	4,590	4,967	5,271	5,341
計	17,488	17,498	17,309	17,167	17,381	17,525	17,029	16,557	16,081	15,536
高齢化率	15.4	17.4	20.2	23.2	24.7	25.8	27.0	30.0	32.8	34.4

(資料:国勢調査)



全体の人口は平成17年をピークに減少している。そのうち65歳以上は年々増加しており併せて高齢化率も上昇している。その一方、65歳未満の人口が減少し続けている。

(2) 6歳未満の人口推移

区分	(単位:人)						合計人口	平均人口
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳		
平成24年	135	148	134	151	173	136	877	146.2
平成25年	153	135	152	131	150	172	893	148.8
平成26年	152	149	141	148	132	150	872	145.3
平成27年	127	152	148	145	150	130	852	142.0
平成28年	146	128	146	149	140	145	854	142.3
平成29年	133	156	130	152	152	140	863	143.8

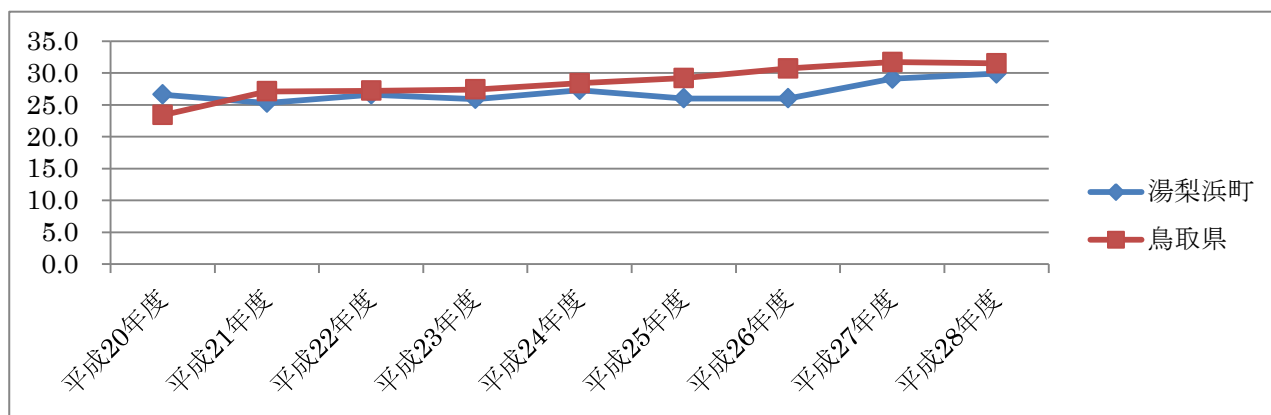
(資料:鳥取県年齢別推計人口 10月1日現在)

0歳の出生者は、多少の増減はあるがほぼ横ばい状態である。

(3) 特定健診受診率及び特定保健指導実施率

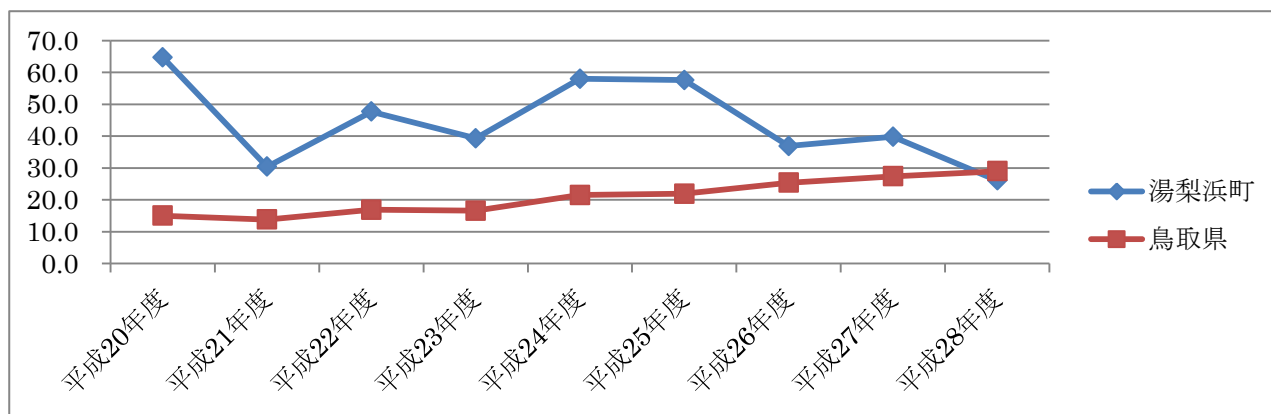
特定健診受診率									
	(単位:%)								
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
湯梨浜町	26.6	25.3	26.6	25.9	27.3	26.0	26.0	29.1	29.9
鳥取県	23.4	27.1	27.2	27.4	28.4	29.2	30.7	31.7	31.5

(出典:法定報告)



特定保健指導実施率									
	(単位:%)								
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
湯梨浜町	64.7	30.4	47.7	39.3	58.0	57.6	36.9	39.8	26.1
鳥取県	15.0	13.8	16.9	16.6	21.5	21.9	25.4	27.4	29.0

(出典:法定報告)



特定健診受診率は、微増ながらもほぼ横ばいの状態である。特定保健指導実施率は、減少状況にある。

(4) 主要死因別死亡数（対人口10万人）

	悪性新生物		心疾患		脳血管疾患		肺炎		不慮の事故		自殺	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成27年度	466.5	404.8	277.4	196.6	176.5	115.6	214.3	150.3	75.7	57.8	-	34.7
平成26年度	485.1	413.4	149.3	195.2	87.1	160.8	149.3	137.8	24.9	23.0	-	11.5
平成25年度	447.6	205.7	198.9	285.6	111.9	102.8	236.2	217.1	99.5	34.3	12.4	-
平成24年度	484.4	362.6	198.7	181.3	136.6	249.3	149.0	113.3	74.5	34.0	74.5	-
平成23年度	332.4	248.1	172.4	327.0	184.7	191.7	160.0	169.1	61.6	33.8	24.6	11.3

	老衰		腎不全		肝疾患		糖尿病		慢性閉塞性肺疾患	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成27年度	37.8	196.6	-	23.1	12.6	-	12.6	-	25.2	-
平成26年度	24.9	57.4	24.9	23.0	12.4	11.5	37.3	45.9	62.2	11.5
平成25年度	12.4	148.5	37.3	22.9	-	22.9	12.4	-	37.3	-
平成24年度	24.8	113.3	24.8	11.3	12.4	-	-	-	74.5	-
平成23年度	49.2	135.3	36.9	56.4	12.3	-	24.6	-	24.6	-

(出展:鳥取県人口動態統計)

【参考】

	悪性新生物		心疾患		脳血管疾患		肺炎		不慮の事故		自殺	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成27年度												
鳥取県	441.1	290.1	168.7	187.1	124.5	128.0	111.5	89.8	45.3	33.8	26.4	11.1
中部	501.5	332.6	249.7	232.7	124.9	140.0	188.3	154.5	57.3	38.2	18.4	12.7

	老衰		腎不全		肝疾患		糖尿病		慢性閉塞性肺疾患	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成27年度										
鳥取県	60.6	170.5	22.3	27.0	16.4	6.8	19.7	10.1	24.5	2.7
中部	36.8	176.3	28.7	41.8	18.4	5.5	24.6	14.5	16.4	1.8

(出展:鳥取県人口動態統計)

過去5年間の死因別では、第1位に悪性新生物、第2位に心疾患、第3位に肺炎となっている。いずれも県平均より高い状況である。

(5) 悪性新生物の死亡率

	消化器		呼吸器・胸腔内臓器		乳房		女性生殖器		男性生殖器		リンパ組織・造血組織	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成27年度	25.0%	27.8%	8.3%	4.2%	-	6.9%	-	2.8%	6.9%	-	4.2%	2.8%
平成26年度	26.7%	22.7%	16.0%	4.0%	-	2.7%	-	4.0%	1.3%	-	5.3%	9.3%
平成25年度	20.4%	16.7%	24.1%	7.4%	-	1.9%	-	3.7%	1.9%	-	5.6%	1.9%
平成24年度	28.2%	31.0%	16.9%	9.9%	-	1.4%	-	1.4%	4.2%	-	2.8%	1.4%
平成23年度	28.6%	20.4%	18.4%	4.1%	-	8.2%	-	-	-	-	6.1%	8.2%

(出展:鳥取県人口動態統計)

【参考】

	消化器		呼吸器・胸腔内臓器		乳房		女性生殖器		男性生殖器		リンパ組織・造血組織	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
鳥取県	30.5%	23.0%	13.7%	6.2%	0.1%	2.5%	-	3.3%	3.0%	-	3.2%	2.4%
中部	28.5%	25.5%	13.1%	5.6%	0.2%	2.1%	-	3.3%	4.0%	-	3.0%	2.3%

(出展:鳥取県人口動態統計)

悪性新生物の部位別では、消化器系（胃・大腸等）と呼吸器（肺・気管等）の順で高くなっている。県・中部と比較しても同様の率である。

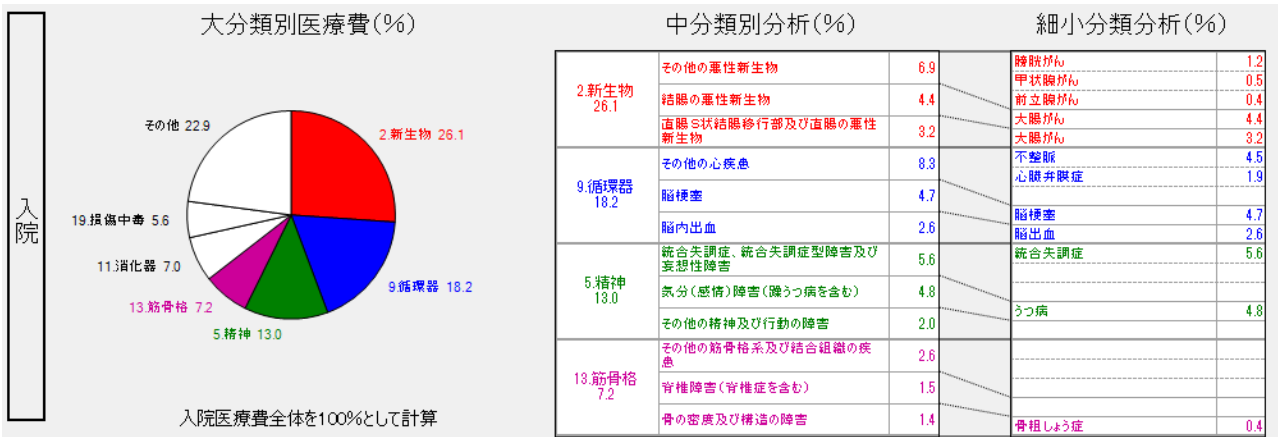
(6) 疾病別の診療費

疾病別診療費【入院+入院外】	(単位:円)				
	平成29年5月	平成28年5月	平成27年5月	平成26年5月	平成25年5月
感染症及び寄生虫症	1,302,530	794,140	1,449,650	1,998,730	2,819,400
新生物	17,618,550	19,131,280	19,410,740	21,715,800	18,459,060
血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	1,741,150	223,740	255,810	63,780	904,430
内分泌、栄養及び代謝疾患	5,794,510	4,803,280	6,333,630	7,335,770	5,673,510
精神及び行動の障害	9,119,220	7,443,870	9,348,040	10,414,270	10,907,560
神経系の疾患	2,233,070	2,740,840	2,699,950	2,678,200	2,274,480
眼及び付属器の疾患	2,198,550	3,650,740	2,943,960	2,062,740	3,355,730
耳及び乳様突起の疾患	654,980	386,620	566,450	327,590	463,280
循環器系の疾患	14,677,720	18,941,550	16,000,960	14,613,970	19,845,390
呼吸器系の疾患	4,317,620	4,900,670	4,312,510	2,938,100	7,491,970
消化器系の疾患	8,557,280	10,747,410	9,641,200	10,589,030	13,886,730
皮膚及び皮下組織の疾患	602,980	1,187,640	1,096,220	2,272,670	616,680
筋骨格系及び結合組織の疾患	7,631,250	7,186,240	7,257,130	7,320,280	5,425,780
腎尿路生殖器系の疾患	8,081,010	8,410,640	7,657,230	7,835,020	6,987,940
妊娠、分娩及び産じょく	60,850	29,590	13,420	189,460	148,630
周産期に発生した病態	0	0	49,490	0	1,181,460
先天奇形、変形及び染色体異常	60,170	5,850,110	83,940	103,190	387,960
症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	532,700	1,464,260	808,300	944,510	694,580
損傷、中毒及びその他の外因の影響	7,925,820	8,493,850	7,741,960	9,600,830	5,304,500
特殊目的用コード	0	0	0	0	0

(出典: 国保総合システム)

毎年5月の診療分を比較した表ですが、死亡数と同様に新生物が1位を占めています。次いで循環器(心臓・脳)の疾患、消化器(胃・腸)の疾患、精神及び行動の障害の順になっている。

(7) 医療費分析
(平成28年度)



医療費の状況(入院+外来)							
平成28年度		平成27年度		平成26年度		平成25年度	
順位	疾患名	割合(%)	順位	疾患名	割合(%)	順位	疾患名
1位	慢性腎不全(透析あり)	6.8	1位	慢性腎不全(透析あり)	6.7	1位	糖尿病
2位	糖尿病	6.2	2位	糖尿病	6.0	2位	慢性腎不全(透析あり)
3位	統合失調症	4.9	3位	高血圧症	4.8	3位	高血圧症
4位	高血圧症	4.3	4位	統合失調症	4.7	4位	統合失調症
5位	関節疾患	3.1	5位	うつ病	3.1	5位	うつ病
6位	肺がん	3.0	6位	脂質異常症	2.8	6位	脂質異常症
7位	脳梗塞	2.9	7位	C型肝炎	2.5	7位	関節疾患
8位	うつ病	2.9	8位	脳梗塞	2.4	8位	白血病
9位	脂質異常症	2.8	9位	関節疾患	2.2	9位	不整脈
10位	大腸がん	2.7	10位	骨折	2.2	10位	狭心症

※全体の医療費(入院+外来)を100%として計算 (出典:KDBシステム)

医療費の上位を占めているのは、慢性腎不全(透析あり)・糖尿病・高血圧症であり生活習慣に関連する疾病である。また次には統合失調症やうつ病のなどこころに関連する疾病となっている。

高血圧症の割合		
年月	受診者(人)	割合(%)
平成29年5月	877	21.5
平成28年5月	911	21.5
平成27年5月	950	21.8
平成26年5月	950	21.3

(出典:KDBシステム 高血圧症のレセプト分析(様式3-3))

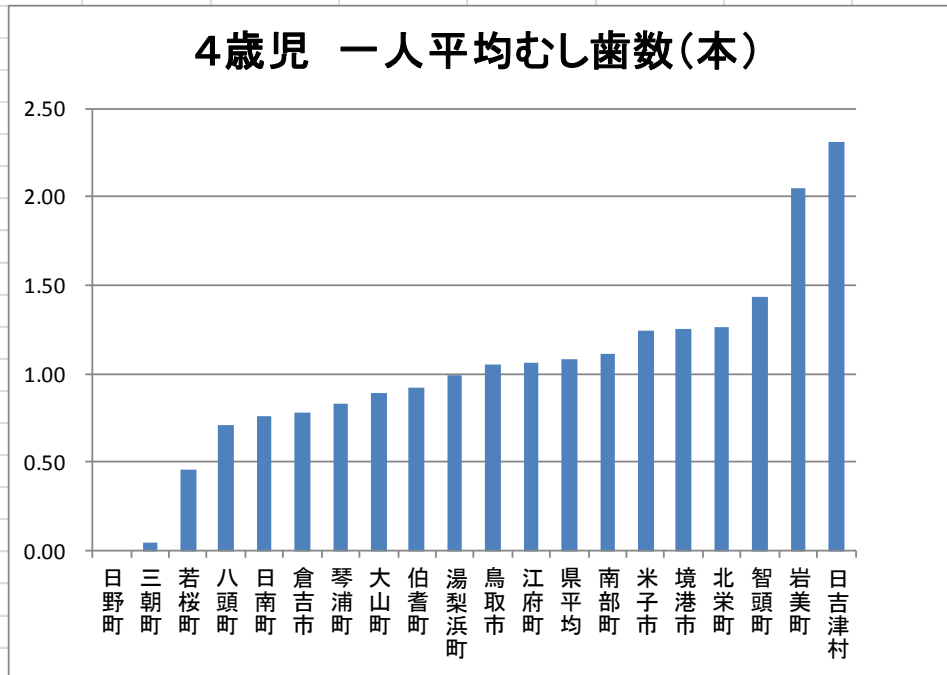
脂質異常症の割合		
年月	受診者(人)	割合(%)
平成29年5月	754	18.5
平成28年5月	768	18.1
平成27年5月	794	18.2
平成26年5月	822	18.4

(出典:KDBシステム 高血圧症のレセプト分析(様式3-3))

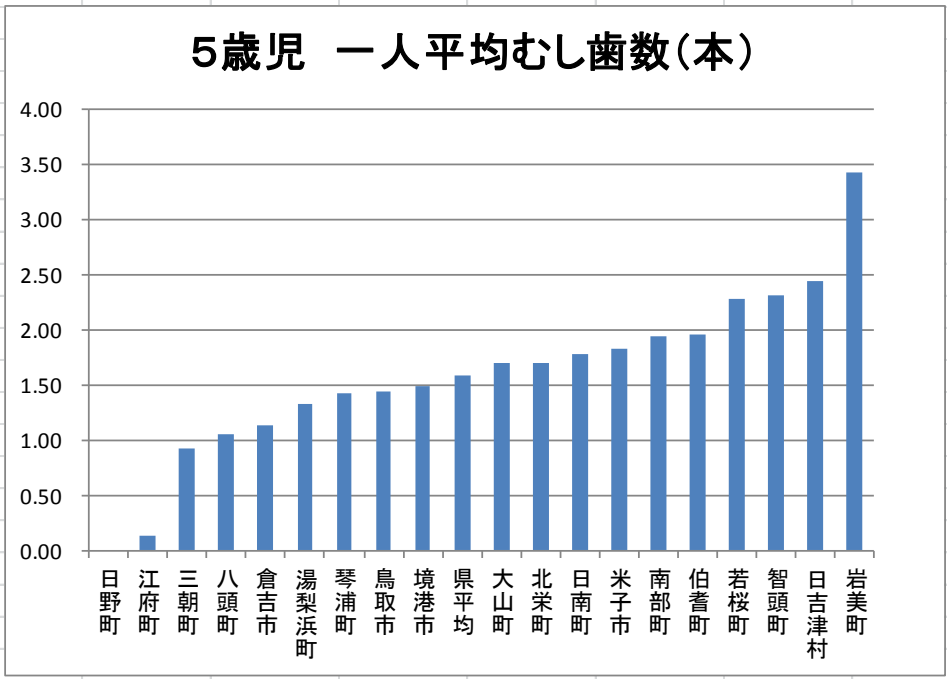
(8) 歯科の状況

平成28年度 4歳児・5歳児一人平均むし歯数

市町村名	4歳児
日野町	0.00
三朝町	0.05
若桜町	0.46
八頭町	0.71
日南町	0.76
倉吉市	0.78
琴浦町	0.83
大山町	0.89
伯耆町	0.92
湯梨浜町	0.99
鳥取市	1.05
江府町	1.06
県平均	1.08
南部町	1.11
米子市	1.24
境港市	1.25
北栄町	1.26
智頭町	1.43
岩美町	2.05
日吉津村	2.31



市町村名	5歳児
日野町	0.00
江府町	0.13
三朝町	0.92
八頭町	1.05
倉吉市	1.13
湯梨浜町	1.32
琴浦町	1.42
鳥取市	1.43
境港市	1.48
県平均	1.58
大山町	1.69
北栄町	1.70
日南町	1.78
米子市	1.83
南部町	1.94
伯耆町	1.95
若桜町	2.27
智頭町	2.31
日吉津村	2.43
岩美町	3.42

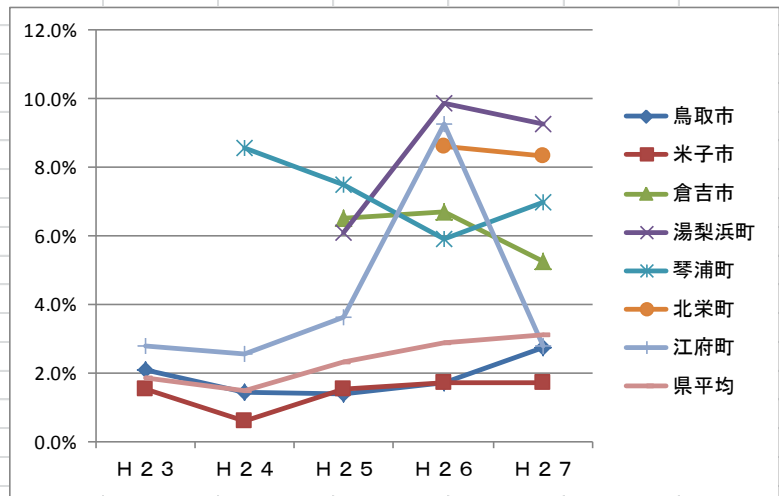


(出典:鳥取県健康政策課 鳥取県内保育所・幼稚園(4歳児・5歳児)のむし歯罹患状況)

4歳児・5歳児とも県平均を下回っている。

歯周疾患健診結果 経年推移(H23~H27)

		(人)		
		受診率	対象者数	受診者数
鳥取市	H23	2.1%	10,303	214
	H24	1.4%	9,913	140
	H25	1.4%	10,116	140
	H26	1.7%	9,899	168
	H27	2.7%	8,938	242
米子市	H23	1.5%	7,733	118
	H24	0.6%	7,807	47
	H25	1.5%	7,874	120
	H26	1.7%	7,795	134
	H27	1.7%	7,795	131
倉吉市	H23			
	H24			
	H25	6.5%	1,981	129
	H26	6.7%	1,930	129
	H27	5.3%	1,881	99
湯梨浜町	H23			
	H24			
	H25	6.1%	673	41
	H26	9.9%	941	93
	H27	9.3%	765	71
琴浦町	H23			
	H24	8.6%	994	85
	H25	7.5%	892	67
	H26	5.9%	424	25
	H27	7.0%	417	29
北栄町	H23			
	H24			
	H25			
	H26	8.6%	835	72
	H27	8.3%	731	61
江府町	H23	2.8%	181	5
	H24	2.5%	157	4
	H25	3.6%	139	5
	H26	9.3%	162	15
	H27	2.8%	145	4
県平均	H23	1.8%	18,217	337
	H24	1.5%	18,871	276
	H25	2.3%	21,675	502
	H26	2.9%	21,986	636
	H27	3.1%	20,672	637



(出典: 鳥取県健康政策課 鳥取県歯周疾患検診)

歯周疾患の健診受診率は県内でもトップクラスである。

(9) 健康診断質問票

①運動習慣

1日30分以上の運動習慣なし				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	65.2	66.7	67.8	68.3
鳥取県	63.5	63.8	64.2	64.1
(出典:KDB特定健診質問票)				
1日1時間以上の運動なし				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	78.6	77.6	77.4	78.8
鳥取県	66.0	66.1	65.6	66.5
(出典:KDB特定健診質問票)				

1日30分以上の運動習慣がない人は約3%改善しているが、県平均と比較しても高い。
また、1時間以上運動のない項目については、県平均より高い状況が続いている。

②喫煙

喫煙する				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	10.8	10.4	11.5	10.2
鳥取県	11.0	11.3	11.1	9.8
(出典:KDB特定健診質問票)				

大きくは変化が見られない。

③食事

食事の速度が遅い				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	44.9	45.6	42.7	43.3
鳥取県	23.2	24.6	25.7	26.7
(出典:KDB特定健診質問票)				
就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある。				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	23.5	21.7	22.4	24.9
鳥取県	15.3	15.8	16.3	16.6
(出典:KDB特定健診質問票)				
夕食後に間食を取ることが週に3回以上ある。				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	25.4	20.5	21.0	20.9
鳥取県	16.2	15.9	15.8	15.2
(出典:KDB特定健診質問票)				

食事の速度が遅い方が、県平均を多く上回っており。
また、就寝前に食事を取る方も県平均を上回っている。
間食を取る方も県平均を上回っている。

④飲酒

飲酒の頻度(毎日)				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	30.2	28.2	25.2	28.0
鳥取県	26.0	25.7	25.4	24.9
(出典:KDB特定健診質問票)				
飲酒の量(3合以上)				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	3.3	2.0	2.9	3.6
鳥取県	2.3	2.4	2.6	2.5
(出典:KDB特定健診質問票)				

毎日飲酒される方は県平均より上回っており、飲酒の量も若干多くなっている。

⑤睡眠

睡眠で休養が十分とれている。				(単位:%)
	平成28年度	平成27年度	平成26年度	平成25年度
湯梨浜町	30.7	29.4	30.0	29.1
鳥取県	35.1	34.8	28.4	28.3
(出典:KDB特定健診質問票)				

県全体では休養がとれている率が上昇している一方、町は変化が見られない。