

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

①栄養・食生活

<湯梨浜町の目標>

規則正しく、バランスのとれた食生活の普及啓発

<湯梨浜町の目指す方向性>

- 朝食を必ず食べる。
- 自分の健康状態にあった適正な食事バランスを知る。
- 自分の適正体重を知り、コントロールする。

1 現状と課題

- 朝食を欠食する成人の割合が増加しています。
- 就寝前2時間以内に夕食を取ることが週3回以上ある成人が県平均より高くなっています。
- 夕食後に間食を取ることが週3回以上ある成人が県平均より高くなっています。
- 血糖値の高い人が増加傾向にあります。
- メタボリックシンドローム該当者の割合が男性の方が高くなっています。

2 今後の施策の取り組み

(1) 朝食を必ず食べる。

①朝食の必要性について普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
幼児期から中学生までの指導の実施	継続	子育て支援課・教育総務課・こども園・小中学校
乳幼児健診でアンケートの実施	新規	子育て支援課
保護者への普及啓発	継続	子育て支援課・教育総務課・こども園・小中学校
青年期における普及啓発	新規	健康推進課
広報紙、HP等による広報の実施	継続	健康推進課・子育て支援課・教育総務課
地域での講習会等による啓発活動の実施	継続	健康推進課・食生活改善推進員

②朝食を取るための生活環境改善の啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
規則正しい生活習慣や運動習慣の啓発	継続	健康推進課、子育て支援課・教育総務課・こども園・小中学校
家族と食べる「共食」の普及啓発	変更	

③規則正しい食生活の必要性の普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
集団検診時での指導	継続	健康推進課・食生活改善推進員・保健推進委員
広報紙、HP等による広報の実施	継続	
講習会等による啓発活動の実施	継続	

(2) 自分の健康状態にあった適正な食事バランスを知る。

①健康状態の自己管理の支援を行う。

事業内容	継続・新規	関係機関
健康診査の受診勧奨及び健診結果説明会での個別指導の実施	継続	健康推進課・保健推進委員
健康相談日や料理教室の実施	継続	健康推進課・食生活改善推進員

②食生活改善推進員活動の推進

事業内容	継続・新規	関係機関
バランスのとれた食事を普及するための情報提供や地域での料理講習会の開催	継続	健康推進課・食生活改善推進員・保健推進委員
適正な1日の塩分摂取量について啓発	継続	

③食育についての学習機会の提供

事業内容	継続・新規	関係機関
園児、児童、生徒に対する食育の学習及び保護者への普及啓発	継続	健康推進課・子育て支援課・教育総務課・こども園・小中学校食生活改善推進員・保健推進委員

(3) 自分の適正体重を知り、コントロールする。

①適正体重を知り、体重コントロールを行うための支援を行う。

事業内容	継続・新規	関係機関
健診結果説明会での個別指導の実施	継続	健康推進課・食生活改善推進員・保健推進委員
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	
体重測定の記録の勧奨	継続	
ウォーキング教室や運動教室等での食事や栄養についての啓発	継続	健康推進課・生涯学習・人権推進課

〈具体の数値指標〉

No.	項目	区分	1次計画		2次計画		平成35年 目標値
			現状値		現状値		
①	朝食を毎日食べる	小学6年生	86.5%	H22	91.5%	H28	95.0%
②	毎日同じくらいの時刻に起きている	小学6年生	—	—	65.1%	H28	70.0%
③	朝食を週3回以上抜くことがある	成人	4.3%	H22	7.6%	H28	4.0%
④	就寝前 2 時間以内に夕食を取ることがある	成人	—	—	23.5%	H28	20.0%
⑤	食生活改善推進委員が実施する料理教室の回数		64 回	H22	43 回	H28	50 回
⑥	適正体重等の状況（肥満）	成人男性	22.3%	H22	29.9%	H28	20.0%
		成人女性	18.2%	H22	20.2%	H28	18.0%
⑦	特定健診受診者血糖値異常者数		12.4%	H22	24.4%	H29	20.0%
⑧	朝食を食べている割合	1歳6カ月	97.7%	H22	97.3%	H28	100%
		3歳	92.2%	H22	96.2%	H28	100%

出典：全国学力・学習状況調査①②

法定報告（特定健診質問票）③

KDBシステム（特定健診質問票）④

特定健診受診結果⑥

健康管理システム⑦

乳幼児健診アンケート結果（子育て支援課）⑧

※上記計画は、「湯梨浜町食育推進計画」として位置づけます。

②身体活動・運動

＜湯梨浜町の目標＞

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

＜湯梨浜町の目指す方向性＞

- 自分に合った運動・身体活動を知り、習慣づける。
- 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。

1 現状と課題

- 肥満者の割合が増加している。
- 1日30分以上の運動習慣の無い人の割合が県平均より高い。

2 今後の施策の取り組み

(1) 自分に合った運動・身体活動を知り、習慣づける。

①運動の習慣化が定着するよう普及啓発する。

事業内容	継続・新規	関係機関
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	健康推進課・生涯学習人権推進課・保健推進委員・町内運動施設
関係課及び関係施設の連携を行い、各事業の参加者拡大や施設利用の促進	継続	
ウォーキングの推進と歩数計の活用・記録化の推進	継続	

②自分の体重に関心を持ち、体重管理の必要性を普及啓発する。

事業内容	継続・新規	関係機関
毎日体重を測定し記録化することの普及啓発	継続	健康推進課・保健推進委員

(2) 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。

①気軽に運動できる環境づくりの整備

事業内容	継続・新規	関係機関
運動施設の活用と運動教室の積極的な開催	継続	健康推進課・役場関係課・町内運動施設
運動教室を開催する機関との情報連携	継続	
家庭でできる運動の普及啓発	新規	健康推進課・長寿福祉課・子育て支援課

②運動指導者の育成と連携強化

事業内容	継続・新規	関係機関
健康運動実践指導員等の運動指導の資格取得に関する情報提供	新規	健康推進課・役場関係課・町内運動施設・運動指導者
運動指導者のネットワーク化と各地域や職場への派遣	継続	

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画		2次計画		平成35年 目標値
			現状値		現状値		
①	1回30分以上、週2回以上汗をか くような運動実施割合	成人男性	26.3%	H22	38.6%	H28	45.0%
		成人女性	21.1%	H22	31.7%	H28	35.0%
②	日常生活で、歩行又は同等の身体活 動を1日60分以上実施割合	成人男性	18.8%	H22	38.6%	H28	45.0%
		成人女性	12.0%	H22	17.0%	H28	25.0%
③	肥満者（BMI25.0%以上）の割合	成人男性	22.3%	H22	29.9%	H28	25.0%
		成人女性	18.2%	H22	20.2%	H28	18.0%

出典：特定健診質問票①②

特定健診身体測定結果③

③こころの健康

<湯梨浜町の目標>

休養・睡眠の必要性と上手なストレス解消法の普及啓発

<湯梨浜町の目指す方向性>

- ストレスの原因や解消法について理解する。
- うつ病等こころの病気について正しい知識を持ち理解を深める。

1 現状と課題

- 睡眠で休養を取れる人の割合が県平均より高い。
- 医療費分析から見ても統合失調症やうつ病が医療費を占める割合は上位である。

2 今後の施策の取り組み

(1) ストレスの原因や解消法について理解する。

① ストレスの原因や対処法について啓発を行う。

事業内容	継続・新規	関係機関
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	健康推進課・総合福祉課・長寿福祉課・産業振興課・中部福祉保健局・県精神保健福祉センター

② こころの相談窓口等相談業務の活用

事業内容	継続・新規	関係機関
こころの相談窓口等、相談窓口の啓発	継続	健康推進課・総合福祉課・長寿福祉課・産業振興課・中部福祉保健局・県精神保健福祉センター
子育て世代包括支援センターの啓発	新規	子育て支援課
産後うつの早期発見と支援	新規	子育て支援課
高齢者のうつの早期発見と支援	新規	長寿福祉課

(2) うつ病等こころの病気について正しい知識を持ち理解を深める。

① うつ病やこころの病気について正しい知識の普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
睡眠キャンペーンや自殺予防月間等の期間を活用した啓発活動	継続	健康推進課・中部福祉保健局・県精神保健福祉センター
こころの相談窓口等、相談窓口の活用	継続	健康推進課・総合福祉課・長寿福祉課・産業振興課・中部福祉保健局・県精神保健福祉センター

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画 現状値		2次計画 現状値		平成35年 目標値
①	睡眠で休養が十分とれている人の割合	成人男性	48.3%	H22	74.4%	H28	80.0%
		成人女性	42.2%	H22	72.0%	H28	80.0%
②	自死死亡率（対人口10万人）	成人男性	36.8人	H22	0.00人	H27	0.00人
		成人女性	0.00人	H22	22.17人	H27	0.00人

出典：特定健診質問票結果①

県人口動態統計②

※ 平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱に基づき、誰もが自殺に追い込まれることのない環境づくりができる「湯梨浜町自殺対策行動計画」として位置づけます。

④喫煙

＜湯梨浜町の目標＞

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。

＜湯梨浜町の目指す方向性＞

- たばこが体に及ぼす害について正しく理解する。
- 禁煙・完全分煙の認定施設を増やす。
- 禁煙者を増やす。

1 現状と課題

- たばこを習慣的に吸っている人の割合は微増である。
- 呼吸器系の**がん**で亡くなる割合は、消化器系に続いて多くなっている。

2 今後の施策の取り組み

(1) たばこが体に及ぼす害について正しく理解する。

①たばこの害について正しい知識の普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
小中学校におけるたばこの害についての学習	継続	健康推進課・教育総務課・小中学校
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	健康推進課・保健推進委員・医療機関
世界禁煙デーや禁煙週間を活用しての啓発活動	継続	健康推進課・保健推進委員・教育総務課・小中学校
禁煙外来等の制度の普及啓発	継続	健康推進課・保健推進委員・医療機関

(2) 禁煙・完全分煙の認定施設を増やす。

①町内の施設等における禁煙・完全分煙施設を増やす。

事業内容	継続・新規	関係機関
たばこの害・受動喫煙の害について啓発	継続	健康推進課・教育総務課・子育て支援課・保健推進委員
禁煙施設認定制度の周知	継続	健康推進課・役場関係課・企業等・商工会
公共施設敷地内禁煙を実施する	新規	役場関係課

(3) 禁煙者を増やす。

①妊婦期・乳幼児期においてたばこの害について指導、助言する。

事業内容	継続・新規	関係機関
母子手帳交付時や乳児健診時に妊産婦と配偶者に対してたばこの害について指導、助言する	継続	子育て支援課

②禁煙方法について情報提供を行う。

事業内容	継続・新規	関係機関
広報紙、HP等による広報及び世界禁煙デー期間を活用した啓発	継続	健康推進課・保健推進委員・医療機関
健康診断や健診結果説明会、健康相談時における支援・指導	継続	健康推進課・子育て支援課・医療機関

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画 現状値		2次計画 現状値		平成35年 目標値
①	たばこを習慣的に吸っている人の割合	成人男性	21.8%	H22	19.9%	H28	15.0%
		成人女性	1.6%	H22	2.6%	H28	1.0%
②	妊娠中の喫煙者の割合	妊婦	5.3%	H22	5.5%	H28	3.0%
		配偶者	48.1%	H22	31.7%	H28	25.0%
③	産後の喫煙者の割合（1歳6カ月）	母	—%	H22	6.1%	H28	5.0%
		父	—%	H22	34.3%	H28	30.0%

出典：特定健診質問結果①

母子手帳交付時に確認②

1歳6か月健診問診結果（子育て支援課）③

⑤飲酒

<湯梨浜町の目標>

適正飲酒について正しい知識の普及を図る。

<湯梨浜町の目指す方向性>

○適正飲酒について普及啓発。

1 現状と課題

■毎日飲酒する人の割合が県平均より高くなっている。

■1回の飲酒量も県平均より多くなっている。

2 今後の施策の取り組み

(1) 適正飲酒について普及啓発

①アルコールについて正しい知識の普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
小中学校において、アルコールについての健康学習	継続	健康推進課・教育総務課・小中学校
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	健康推進課・役場関係課・保健推進委員

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画		2次計画		平成35年 目標値
			現状値		現状値		
①	毎日飲酒している人の割合	成人男性	48.0%	H22	55.4%	H28	45.0%
		成人女性	6.7%	H22	10.4%	H28	5.0%
②	1日当たりの飲酒量(3合以上)	成人男性	—	—	6.5%	H28	3.0%

出典：特定健診質問票結果①

KDBシステム特定健診質問票②

⑥歯・口腔の健康

＜湯梨浜町の目標＞

ライフステージに対応した知識と習慣の普及並びに定期的な**歯科健診（検診）**受診の推移

＜湯梨浜町の目指す方向性＞

- 歯・口の健康に関して正しい知識を持ち、理解を深める。
- 定期的に**歯科健診（検診）**を受け、必要に応じて歯科保健指導を受ける人を増やす。
- 正しい**歯みがき**のできる人を増やす。
- フッ化物の正しい知識と理解を深め、正しく応用できる人を増やす。
- 食育及び口腔機能の発達について正しい知識を持ち理解を深める。
- 喫煙と歯周病の関係について、正しい知識と理解を持つ人を増やす。
- 糖尿病と歯周病の関係について、正しい知識と理解を持つ人を増やす。
- 歯を外傷から守る。**

1 現状と課題

- フッ化物洗口が小学校まで実施できている。
- 4～5歳のむし歯罹患率は県内で5番以内である。
- 歯周疾患検診の受診率も県内トップクラスである。

2 今後の施策の取り組み

(1) 歯・口の健康に関して正しい知識を持ち、理解を深める。

① 歯・口の健康に関して正しい知識の普及啓発。

事業内容	継続・新規	関係機関
乳幼児の 歯科健診（検診） 等を活用した普及啓発	継続	子育て支援課・こども園
小中学生に対する 歯科指導	継続	教育総務課・小中学校
母子手帳交付時における妊産婦に対する 指導	継続	子育て支援課
集団検診における 歯科相談	継続	健康推進課
高齢者に対する 口腔機能低下予防教室の実施	継続	長寿福祉課

(2) 定期的に**歯科健診（検診）**を受け、必要に応じて歯科保健指導を受ける人を増やす。

① **歯科健診（検診）**の受診者を増やす。

事業内容	継続・新規	関係機関
歯科健診（検診） に対する受診勧奨の実施	継続	健康推進課・子育て支援課
ふしめ 歯科健診 の実施	継続	健康推進課

(3) 正しい歯みがきのできる人を増やす。

①正しい歯みがきのできる人を増やす。

事業内容	継続・新規	関係機関
こども園巡回歯みがき教室及び給食後の歯みがきの実施。	継続	子育て支援課・こども園
小中学生に対する歯科指導及び給食後の歯みがきの実施	継続	教育総務課・小中学校
妊婦歯科健診及びふしめ歯科健診の受診勧奨	継続	子育て支援課
集団検診時の歯科指導の実施	継続	健康推進課
各地区のサロン等による高齢者への啓発	継続	長寿福祉課

(4) フッ化物の正しい知識と理解を深め、正しく応用できる人を増やす。

①フッ化物洗口の推進

事業内容	継続・新規	関係機関
こども園、小中学校でのフッ化物洗口の実施	継続	子育て支援課・こども園・教育総務課・小中学校
フッ化物洗口の正しい知識と理解を深めるため、機会を捉え情報提供を実施する	継続	健康推進課・教育総務課・子育て支援課・長寿福祉課・歯科医師会・口腔衛生センター・県

(5) 食育及び口腔機能の発達について正しい知識を持ち理解を深める。

①食育及び口腔機能の発達について普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
乳幼児の歯科健診（検診）等を活用した普及啓発	継続	子育て支援課・こども園
小中学校での授業等による推進	継続	教育総務課・小中学校
母子手帳交付時での指導、助言	継続	子育て支援課
健診結果説明会での指導や食生活改善推進員を通じた普及啓発	継続	健康推進課・食生活改善推進員
高齢者に対する口腔機能低下予防教室での啓発及び指導	継続	長寿福祉課

(6) 喫煙と歯周病の関係について、正しい知識と理解を持つ人を増やす。

①喫煙予防対策と連携した取り組みの推進

事業内容	継続・新規	関係機関
喫煙予防対策と連携し、普及啓発等の取り組みを推進する	継続	健康推進課・子育て支援課・教育総務課・長寿福祉課・歯科医師会・口腔衛生センター・県

(7) 糖尿病と歯周病の関係について、正しい知識と理解を持つ人を増やす。

①糖尿病予防対策と連携した取り組みの推進

事業内容	継続・新規	関係機関
糖尿病予防対策と連携し、普及啓発等の取り組みを推進する	継続	健康推進課・長寿福祉課・歯科医師会・口腔衛生センター・県

(8) 歯を外傷から守る。

事業内容	継続・新規	関係機関
各ステージにおける歯を外傷から守るための取り組みと啓発活動	継続	健康推進課・子育て支援課・教育総務課・長寿福祉課・歯科医師会・口腔衛生センター・県

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画		2次計画		平成35年 目標値
			現状値		現状値		
①	4歳児・5歳児むし歯数(1人平均)	4歳児	—	—	0.99本	H28	0.80本
		5歳児	—	—	1.32本	H28	1.00本
②	歯周疾患検診受診率		—	—	9.3%	H27	12.0%
③	歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある						※中間評価時に設定
④	う蝕罹患率	小学生	74.5%	H22	54.3%	H28	50.0%
		中学生	44.2%	H22	35.2%	H28	30.0%

出典：鳥取県内保育所・幼稚園（4歳児・5歳児）のむし歯罹患状況①

鳥取県歯周疾患検診②

特定健診質問票結果③ ※H30からの質問項目のため中間評価時に目標値を設定する。

歯科保健推進協議会資料（中部福祉保健局）④

2 生活習慣病の早期発見と重症化予防

⑦糖尿病

<湯梨浜町の目標>

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

<湯梨浜町の目指す方向性>

- 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。
- 糖尿病患者や糖尿病予備軍等の重症化を防ぐ。

1 現状と課題

■医療費の内、糖尿病が2番目に多く占めている。

2 今後の施策の取り組み

(1) 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。

①糖尿病に対する正しい知識の普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
広報紙、HP等による広報及び講演会、健康教室での啓発	継続	健康推進課・子育て支援課・長寿福祉課・食生活改善推進員・保健推進員・医療機関
健診結果説明会での指導・啓発	継続	健康推進課

(2) 糖尿病患者や糖尿病予備軍等の重症化を防ぐ。

①糖尿病予備軍の早期発見

事業内容	継続・新規	関係機関
特定健診により予備軍を発見し、適切な指導を行う	継続	健康推進課

②糖尿病患者の重症化予防

事業内容	継続・新規	関係機関
主治医と連携し、重症化予防に向けた指導や支援を行う。	継続	健康推進課・医療機関

<具体的な数値指標>

No.	項目	区分	1次計画 現状値		2次計画 現状値		平成35年 目標値
①	メタボリックシンドロームの割合	予備群	—	—	14.3%	H28	12.0%
		該当者	—	—	8.1%	H28	6.0%
②	血糖値異常者数		12.4%	H22	23.6%	H28	20.0%
③	糖尿病関係服薬状況	男性	9.9%	H22	8.4%	H28	6.0%
		女性	3.7%	H22	2.4%	H28	2.0%
④	高血圧症の割合				21.5%	H28	20.0%
⑤	脂質異常症の割合				18.1%	H28	17.0%

出典：KDBシステム① 特定健診結果（健康推進課）②③ KDBシステムレポート分析（5月分）④⑤

⑧がん

＜湯梨浜町の目標＞

がん予防の普及啓発を積極的に取り組み、**がん**による死亡者の減少を図る。

＜湯梨浜町の目指す方向性＞

- がん検診受診率の向上
- がん予防のための生活習慣を見直すための支援

1 現状と課題

- 死因で一番が**がん**である。
- がん**の中でも 1 位が消化器系（胃・腸）で 2 位が呼吸器系（肺・気管）である。

2 今後の施策の取り組み

（1）がん検診受診率及び精密検査受診率の向上

①がん検診受診率向上に向けた普及啓発

事業内容	継続・新規	関係機関
広報紙やHP等による広報、健康教室での啓発	新規	健康推進課・保健推進委員 健
受診勧奨の取り組みの強化	新規	
保健推進委員のスキルアップと連携した取り組みの強化	新規	

②がん予防のための生活習慣を見直すための支援

事業内容	継続・新規	関係機関
禁煙の推進と受動喫煙防止の取り組み （禁煙講演会、禁煙希望者への個別支援、受動喫煙防止の啓発）	新規	健康推進課・教育総務課・子育て支援課・保健推進委員
飲酒の常習化防止と適正な飲酒量の推進 （広報紙等による啓発、結果説明会で指導）	新規	健康推進課・役場関係課・保健推進委員
減塩の取り組みとバランスのいい食生活の推進 （食生活改善推進委員との連携）	新規	健康推進課・食生活改善推進委員・保健推進委員

<具体の数値指標>

No.	項目	区分	1次計画 現状値		2次計画 現状値		平成35年 目標値
①	がん検診受診率	胃がん	12.9%	H22	15.9%	H28	18.0%
		大腸がん	16.6%	H22	20.6%	H28	24.0%
		肺がん	21.7%	H22	23.6%	H28	26.0%
		子宮がん	13.5%	H22	16.3%	H28	18.0%
		乳がん	9.6%	H22	12.2%	H28	15.0%
②	がん検診精密検査	胃がん	83.3%	H22	87.1%	H28	90.0%
		大腸がん	95.3%	H22	73.1%	H28	80.0%
		肺がん	77.9%	H22	95.8%	H28	100.0%
		子宮がん	80.0%	H22	100.0%	H28	100.0%
		乳がん	100.0%	H22	94.1%	H28	100.0%

出典：健康推進課①②

第4章 推進体制

「第3次 健康ゆりはま21」を効果的に進めていくには、各人が自覚を持って健康づくりを継続的に取り組むとともに、町民と県・町の行政機関だけでなく、家庭・地域・学校・職場・保健医療の専門家・各種関係団体等が連携を図り、継続的かつ協調のとれた取り組みを進めることが重要です。

それぞれの分野の目標を達成するために、町健康推進課の保健師・栄養士が軸となり町の関係部署との調整を図るとともに、町内外の関係機関との連携を図り推進していくこととする。

【実施体制】

行政部局	健康推進課、長寿福祉課、総合福祉課、子育て支援課
教育委員会部局	教育総務課、生涯学習・人権推進課
学校関係	北溟中学校、東郷中学校、羽合小学校、東郷小学校、泊小学校
保育園・こども園 関係	はわいこども園、たじりこども園、とうごうこども園、まつざきこども園、あさひこども園、わかばこども園、ながせこども園、太養保育園
各種団体等	町保健推進員、町食生活改善推進員、町内 PTA、町内保護者会、町高齢者クラブ 連合会
医療機関	町内医療機関