

にこにこ健康にちなん21

～みんなが笑顔で暮らせる町づくり～

健康増進計画・食育推進計画・自死対策計画



～にこにこ健康にちなん21シンボルマーク～

令和3年3月

鳥取県日南町

はじめに



日南町は高齢化率51.2%（令和3年1月31日現在）と県内で最も高く、人口の減少と少子高齢化が進行しています。心豊かで充実した人生を送るためには心身ともに健康であることが基本であります。

本町では昭和54年度からいち早く保健・医療の連携を図り、全町的な健康づくりを推進してまいりました。平成12年度より始まった介護保険制度の円滑な実施においても、生涯を通じた健康づくりは重要であります。そこで、「町民の皆様が健康で笑顔で暮らせる町」とするために、生活習慣病を予防し、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目的とする「にこにこ健康にちなん21」計画を平成14年度に策定、平成23年度には第2期計画を策定し、健康づくりを推進してまいりました。

計画期間終了にともない、このたび「健康増進計画」「食育推進計画」「自死対策計画」を一体的に包括した「にこにこ健康にちなん21」計画を策定いたしました。

今後、この計画の推進に向けて皆様とともに関係機関や関係団体などと連携を図りながら、町民の皆様がいつまでも健康で生きがいを持って過ごし、老いても安心して生活できるまちづくりを推進してまいりたいと考えております。

この計画を皆様の健康づくりの取り組みの指標として活用していただき、皆様が自分らしく、笑顔で暮らせる町になるよう、一人ひとりが健康づくりに取り組んでいきましょう。

最後になりましたが、この計画を策定するにあたりご尽力いただきました計画推進委員会委員の皆様をはじめ、関係各位の皆様には厚くお礼申し上げますとともに、町民の皆様と一緒に、実現に向け取り組んでいきたいと考えておりますので、今後とも一層のご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

令和3年3月

日南町長 中村 英明

目次

第1章 計画策定の基本的事項

1. 計画策定の背景 2
2. 計画の目的 2
3. 計画の期間・評価 2
4. 計画の理念 3
5. 計画の位置づけ 3
6. 施策の体系 3

第2章 日南町の現状と課題

1. 日南町の概況 7
2. 分野別の現状と課題 13

第3章 分野別の目標と対策

1. 日常生活における生活環境の整備（0次予防対策） 27
家族・地域の団らん～人とのつながりを大切に～
2. 日頃からの生活習慣病の発生予防（1次予防対策） 29
 - (1) 身体活動・運動 29
 - (2) 栄養・食生活（食育推進計画） 31
 - (3) 歯・口腔の健康 33
 - (4) たばこ・お酒 35
 - (5) 休養・こころの健康（自死対策計画） 37
3. 生活習慣病の早期発見・早期治療（2次予防対策） 39
健康チェック～年に1回は健診を受けよう～

資料編

1. 日南町の保健事業概要 43
2. ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク概要図 44
3. 計画策定の経過 45
4. 計画策定に向けた話し合い（グループワーク） 46
5. にこにこ健康にちなん21 第1期計画からの経過 54
6. にこにこ健康にちなん21 推進委員会設置要綱 55
7. にこにこ健康にちなん21 推進委員会委員名簿 57
8. にこにこ健康にちなん21 シンボルマーク 58

第1章

計画策定の基本的事項

1. 計画策定の背景
2. 計画の目的
3. 計画の期間・評価
4. 計画の理念
5. 計画の位置づけ
6. 施策の体系

第1章 計画策定の基本的事項

1. 計画策定の背景

日南町は高齢化率51.2%（令和3年1月31日現在）と県内で最も高く、人口の減少と少子高齢化が進行しています。今後の推計では、総人口、高齢者人口とも減少が予測され、高齢者をはじめ、町民一人ひとりの健康は重要な課題です。

本町では早くから健康に関する調査研究を鳥取大学医学部健康政策医学分野とともに進めており、町民の疾病や生活習慣についての実態を明らかにし、関係機関や関係団体などとも連携しながら、健康に関する取り組みを行ってきました。これらの活動を行う中で、生活環境の改善や医学の進歩などにより平均寿命は延びています。しかし、食生活や運動習慣などの生活習慣と関係が深いがんや心臓病、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病やこころの病気にかかる人は増加しています。

高齢になっても健康であり続けるためには、病気を早期に発見して、早期に治療するだけでなく、若いうちから健康に関心を持ち、正しい知識を身につけて積極的に健康づくりに取り組むことが大切です。

このような取り組みを効果的に進めるために、「健康増進法」（平成14年公布）第8条に基づき、「健康増進計画」を策定しました。家庭、地域、学校、職場、行政、関係機関などが相互に連携しながら町ぐるみで健康づくりを行うこととし、平成14年度に第1期計画、平成23年度に第2期計画を策定し、取り組みを進めてきました。このたび、健康づくりの取り組みをより一層推進するために、「健康増進計画」の他に策定していた「食育推進計画」「自死対策計画」※を一体的に包括した「にこにこ健康にちなん21」計画を策定します。

※鳥取県では法令等の用語を引用する際と統計用語に「自殺」という表現を使用する場合を除き、「自死」と表現しています。

2. 計画の目的

町民が健康で、いつまでもみんなが笑顔で暮らせるように、生活習慣病を予防し、こころの健康づくりを進め、壮年期死亡を減少させ、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現することを目的とした生涯にわたる健康づくりを行うための計画です。

3. 計画の期間・評価

本計画は、令和3年度から令和11年度までの9か年計画とします。

計画の評価は、令和7年度に中間評価を行い、令和11年度に最終評価を行います。中間評価・最終評価には、現状把握のために「生活習慣調査」を実施し活用します。

計画の進捗状況の確認にあたっては「にこにこ健康にちなん21推進委員会」を年1回開催し、継続的に評価・改善を行います。

4. 計画の理念

(1) 個人が自主的に取り組む健康づくり

一人ひとりが若いうちから健康を考え、自主的に行動を起こすことを促します。

(2) 個人の取り組みを支援するための環境の整備

個人の努力だけでなく、楽しく健康づくりが実践できるよう、町ぐるみで支援していく環境の整備を進めます。

(3) 町民と行政等との協働の健康づくり

健康づくりは全ての町民一人ひとりの課題であり、町民参加のもと、地域の現状、特性を踏まえた計画づくりや施策の展開が必要です。町民と行政や関係機関が健康づくりについて話し合い、合意して取り組んでいくことが重要です。町民と行政等との協働により、町民一人ひとりの健康づくりの実践とその定着をめざします。

(4) 日南町らしい健康づくり

日南町は豊かな自然環境に恵まれています。地元の農作物を利用した食生活の改善等、関係機関と連携して進めます。また、家族・地域の団らんをはじめとする人とのつながりや、自分らしく生きることを大切にした健康づくりを行います。

5. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」、食育基本法に基づく「食育推進計画」及び自殺対策基本法に基づく「自死対策計画」を一体的に策定するものです。

国の「健康日本21（第2次）」や県の「鳥取県健康づくり文化創造プラン（第3次）」等の内容を踏まえながら、町政の指針である「日南町総合計画（第6次）」を上位計画として、「日南町子ども・子育て支援事業計画」「日南町老人福祉計画・介護保険事業計画」「日南町障がい者プラン」など、関連するその他の計画との整合性を図りながら、町民の健康づくりを総合的に推進するための計画です。

6. 施策の体系

基本目標を「みんなが笑顔で暮らせる町づくり」とし、基本方針は①生活習慣病予防のための健康づくり、②食育を通じた健康づくり、③こころの健康づくりの3つです。

日南町の現状に基づき、0次予防の「家族・地域の団らん～人とのつながりを大切に～」を取り組みの基本とし、1次予防として5つ、2次予防として1つの分野に分類しています。

5. 計画の位置づけ（他の行政計画との関係）

【ライフサイクル】

妊娠期・乳幼児期 ➡ 学齢期 ➡ 成人期 ➡ 高齢期

日南町総合計画（第6次）

にこにこ健康にちなん21
（健康増進計画・食育推進計画・自死対策計画）

子ども・子育て支援
事業計画

老人福祉計画

介護保険事業計画

障がい者プラン

6. にこにこ健康にちなん21・体系図

「ひとづくり」、「持続可能なまちづくり」～創造的過疎のまちへの挑戦～
(第6次日南町総合計画)

基本目標

～みんなが笑顔で暮らせる町づくり～

基本方針

1) 生活習慣病予防のための健康づくり
(健康増進計画)

2) 食育を通じた健康づくり
(食育推進計画)

3) こころの健康づくり
(自死対策計画)

取り組む分野

0次予防対策 日常生活における生活環境の整備

家族・地域の団らん～人とのつながりを大切に～

1次予防対策 日頃からの生活習慣病の発生予防

身体活動・運動

たばこ・お酒

栄養・食生活

休養・こころの健康

歯・口腔の健康

2次予防対策 生活習慣病の早期発見・早期治

健康チェック ～年に1回は健診を受けよう～

生活習慣病対策

・メタボリックシンドローム
・高血圧症
・糖尿病
・腎臓病
など

がん対策

・胃がん ・子宮がん
・肺がん ・乳がん
・大腸がん ・肝臓がん
など

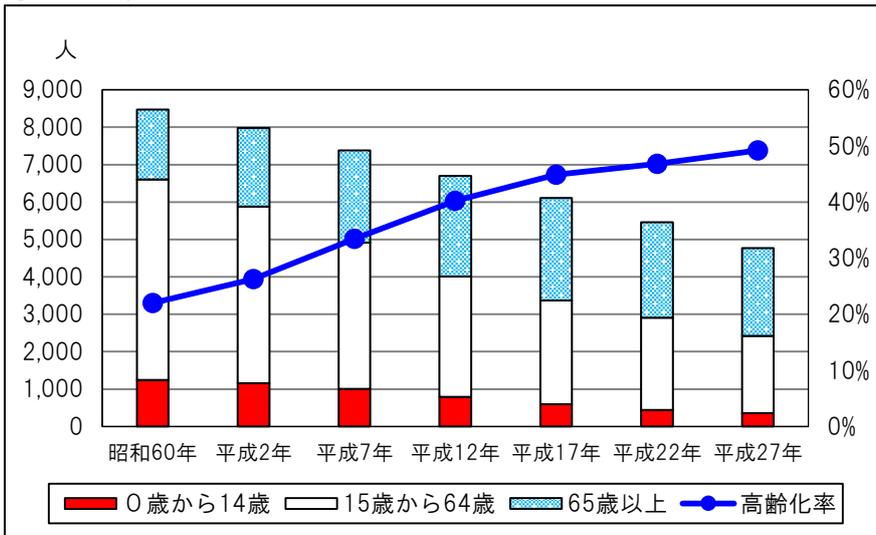
第2章 日南町の現状と課題

1. 日南町の概況
2. 分野別の現状と課題

1. 日南町の概況

(1) 人口動態

①人口の推移

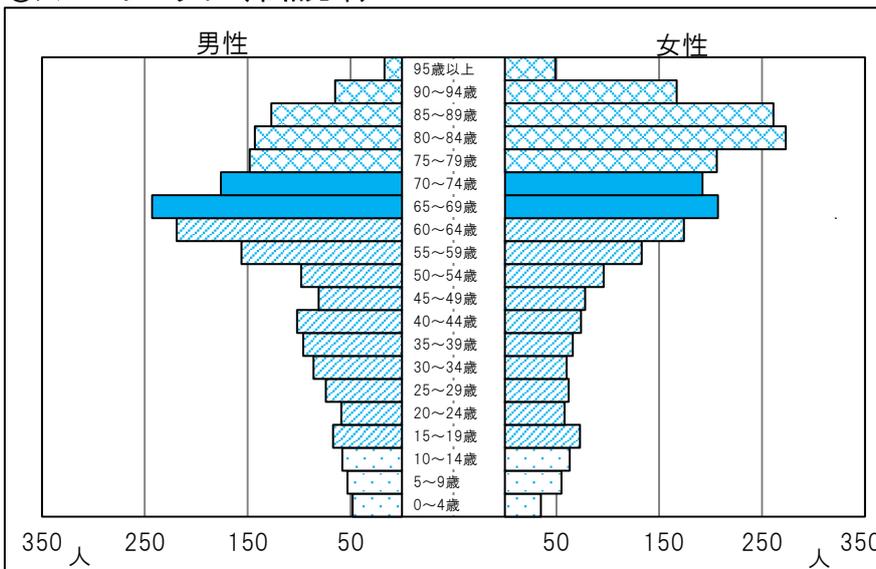


出典：国勢調査

昭和60年と平成27年の総人口を比較すると、約3,700人減少しました。65歳以上の人口は平成22年から減少に転じました。

平成27年の高齢化率は、県下で最も高く49.2%です。

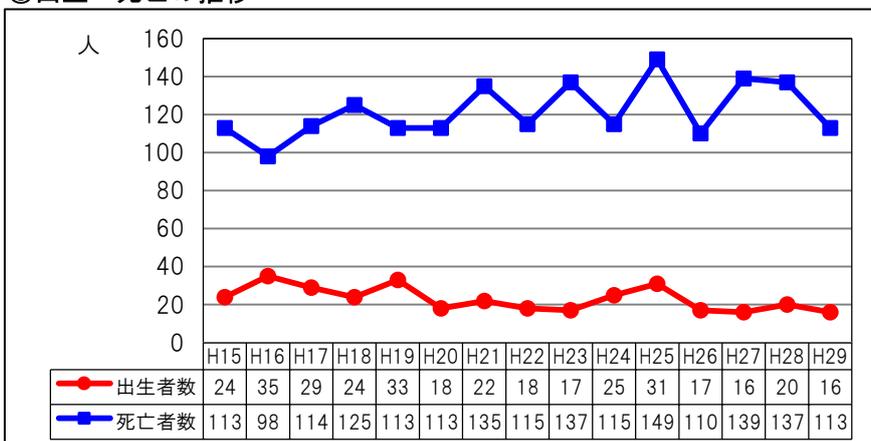
②人口ピラミッド (令和元年)



出典：住民基本台帳 (令和元年12月31日)

64歳以下の人口が少なく、65歳以上の高齢者人口が多くなっています。75歳以上の後期高齢者が多いです。

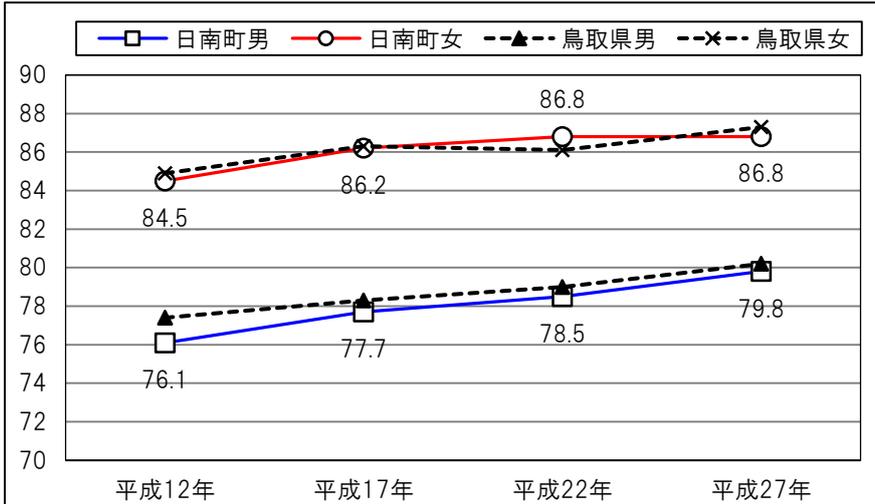
③出生・死亡の推移



出典：鳥取県人口動態統計

出生は、平成24年に25人、25年に31人と増加傾向でしたが、その後、毎年16~20人で推移しています。近年では、毎年110人程度の人口自然減となっています。

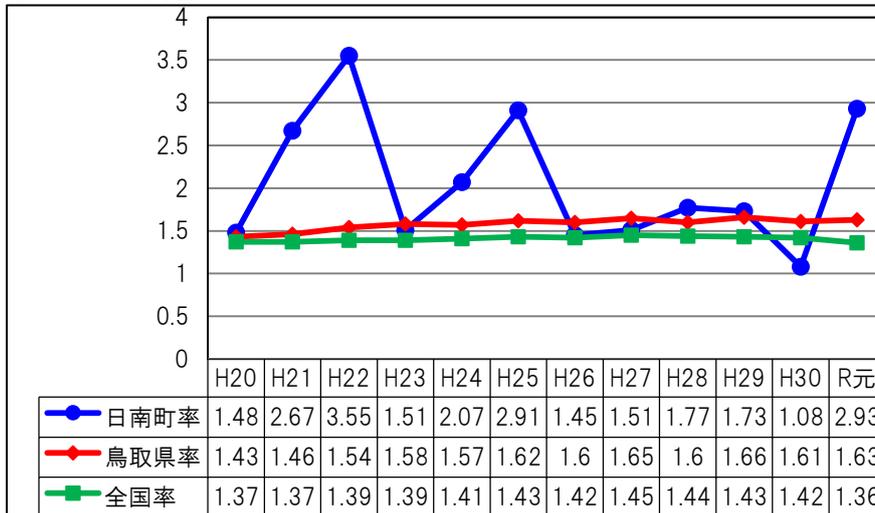
④平均寿命の推移



日南町の平均寿命は、男性79.8歳、女性86.8歳で、鳥取県とほぼ変わりません。

出典：国勢調査

⑤合計特殊出生率



合計特殊出生率は、15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当します。単年ごとに比較すると概ね、全国や県の平均を上回る数値で推移しています。

出典：鳥取県人口動態統計及び日南町住民基本台帳

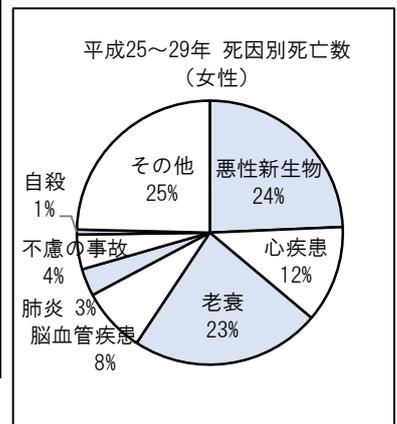
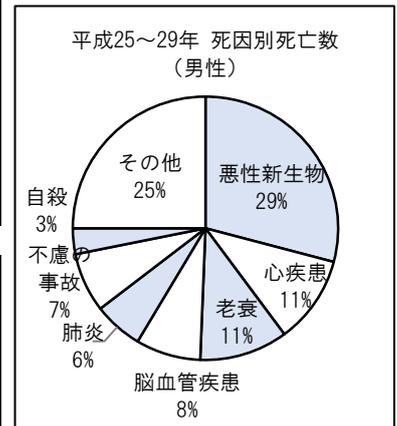
(2) 健康の状況

①年齢別死因の状況（平成25～29年）

男性	1位	2位	3位	死亡数合計
40歳未満	自殺 3	不慮の事故 2		5
40～49歳	心疾患 2			2
50～59歳	心疾患 2	悪性新生物・脳血管疾患・慢性閉塞性肺疾患・肝疾患・不慮の事故・自殺 各1		8
60～69歳	悪性新生物 17	肺炎 3	不慮の事故 3	34
70～79歳	悪性新生物 21	心疾患 8	脳血管疾患 6	60
80～89歳	悪性新生物 44	心疾患 14	老衰 13	147
90歳以上	老衰 19	悪性新生物 9	心疾患 6	60
全死亡順位	悪性新生物 92	心疾患 34	老衰 34	316

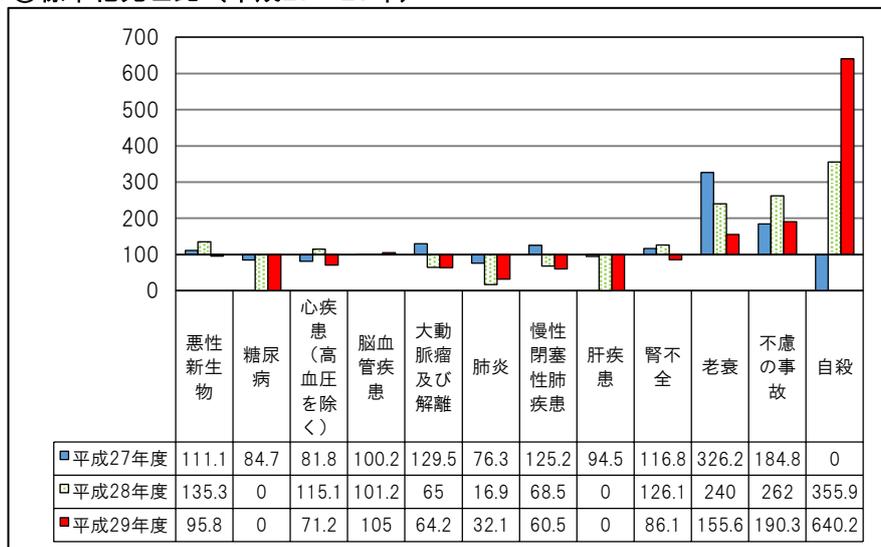
男性では、70歳未満の死亡割合が16%を占め、女性の7%に比較して、若い世代での死亡が多くなっています。

男女ともに、若い世代での死亡を減らすためには、悪性新生物、循環器疾患、自殺等への予防対策が必要です。



出典：鳥取県人口動態統計

②標準化死亡比（平成27～29年）



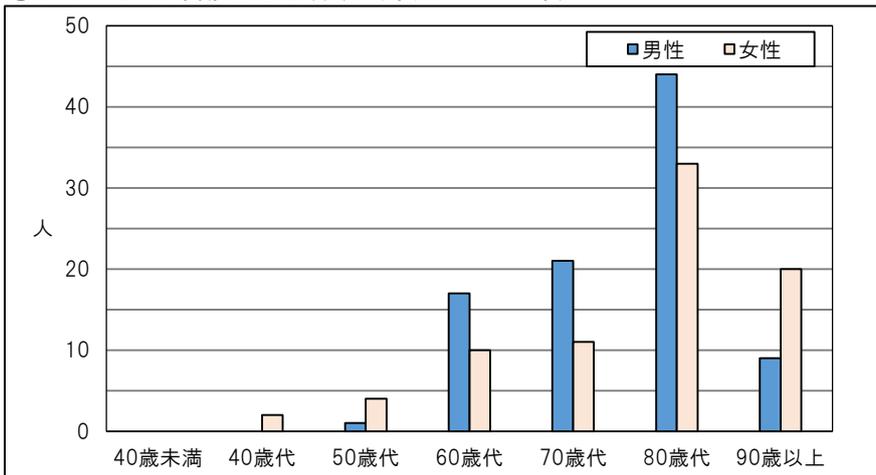
日南町の標準化死亡比をみると、自殺や老衰、不慮の事故で亡くなる方が多い状況です。

疾病としては、悪性新生物、脳血管疾患、腎不全で亡くなる方が多い傾向です。このことから、がんを含む生活習慣病に対する対策がより一層重要です。

出典：鳥取県人口動態統計

*標準化死亡比：全国を100とした場合の死亡比。標準化死亡比が100以上の場合は、全国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

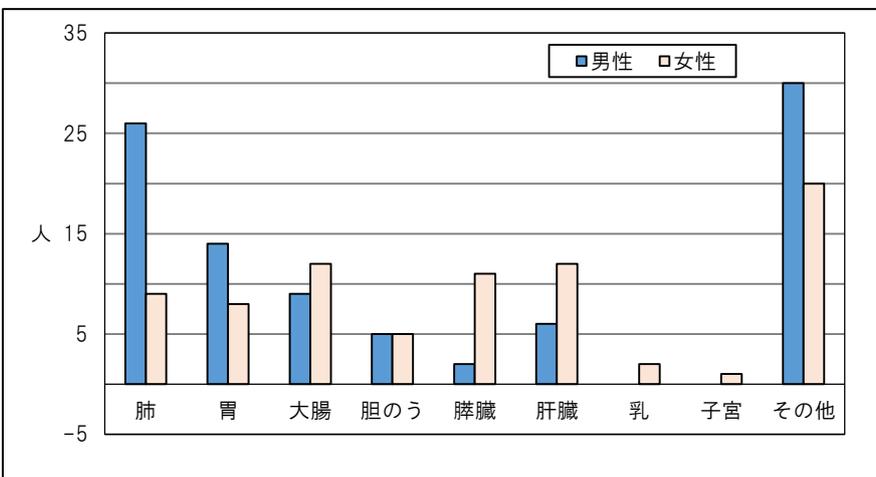
③がんによる年齢別死亡者数（平成25～29年）



出典：鳥取県人口動態統計

平成25～29年のがんによる死亡数について年齢別にみると、男性、女性ともに80歳代で最も多くみられています。60歳代より多くなり、特に男性に多い状況です。

④がんによる部位別死亡者数（平成25～29年）

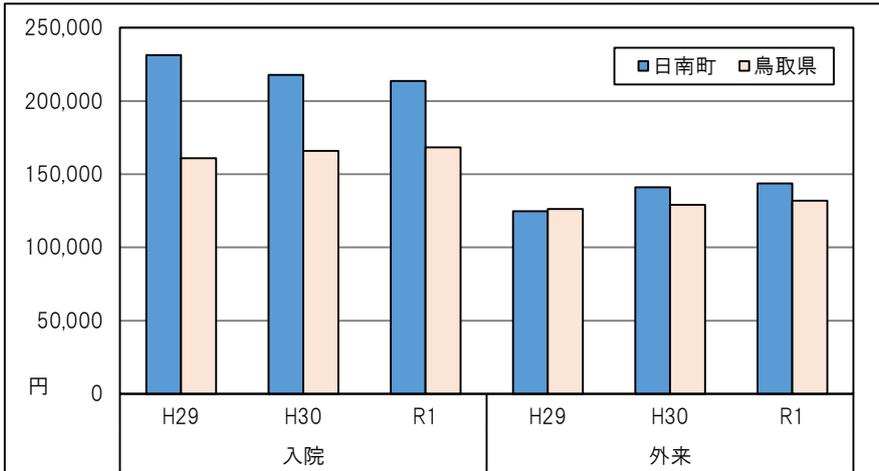


出典：鳥取県人口動態統計

平成25～29年のがんによる死亡者数について発生部位別にみると、肺・胃・大腸・肝臓・膵臓の順に多くなっています。

(3) 国民健康保険の状況

①日南町国保被保険者一人当たりの医療費の年次推移（平成29～令和元年度）

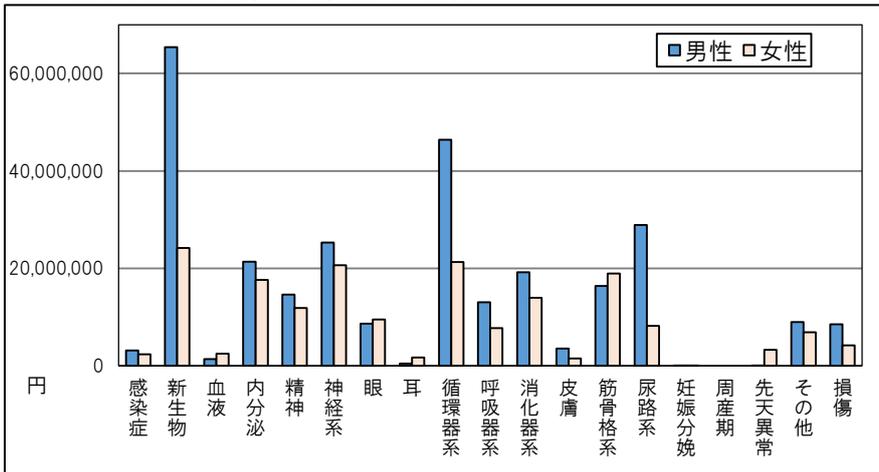


国民健康保険の医療費は、県と比較し、一人当たりの入院医療費が高いです。

※歯科・調剤費は除く。

出典：国保総合システム（平成29～令和元年度）

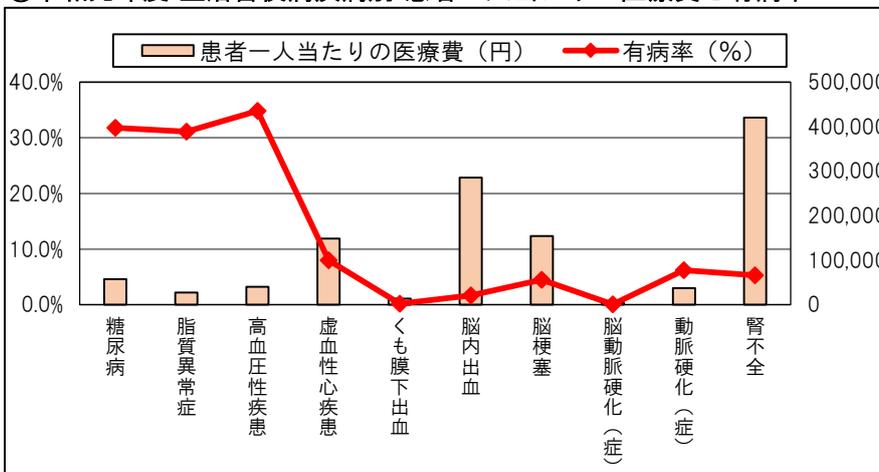
②令和元年度 疾病別（大分類）医療費



疾病別にみた医療費は、新生物が最も高く、医療費全体の19.4%を占めています。また、循環器系の疾患が14.6%、神経系の疾患が9.9%と高い割合を占めています。特に、男性で、新生物、循環器系の疾患が高いです。

出典：日南町国民健康保険ポテンシャル分析

③令和元年度 生活習慣病疾病別 患者一人当たりの医療費と有病率

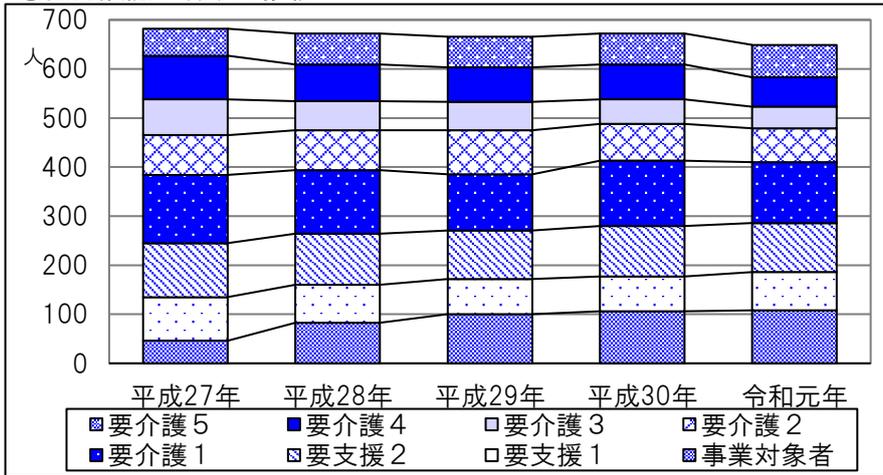


国保被保険者のうち、約3割が高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症のいずれか、または重複して、この3疾病に罹患しています。この3疾病を併発することでさらに重大な生活習慣病の引き金になります。生活習慣病の予防が必要です。

出典：日南町国民健康保険ポテンシャル分析

(4) 介護保険の状況

①要介護認定者数の推移



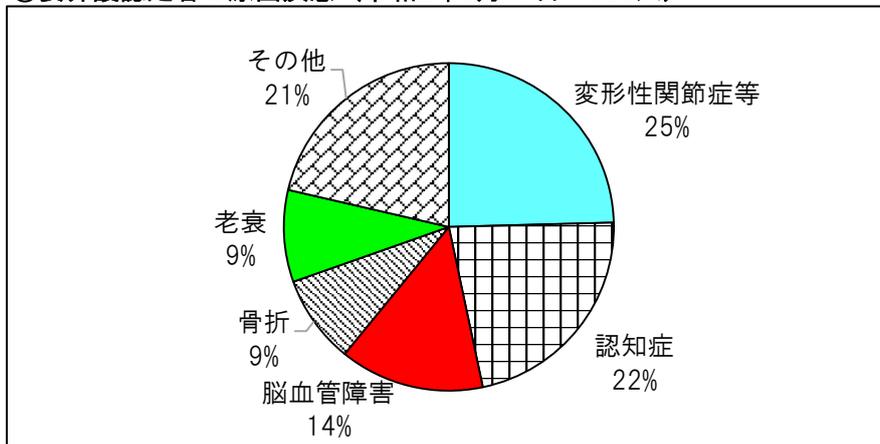
出典：日南町介護保険統計

要介護（要支援）認定者数は平成27年から減少しています。

要支援1、2の認定者は概ね横ばいですが、要介護1から5の認定者数は減少しています。

平成27年度から取り組んでいる「新しい介護予防・日常生活総合支援事業」により、簡易なチェックリストにより「事業対象者」に該当すれば、要介護・要支援認定を受けなくても、訪問型サービス・通所型サービスが利用できます。事業対象者は増加しています。

②要介護認定者の原因疾患（令和2年3月31日：529人）

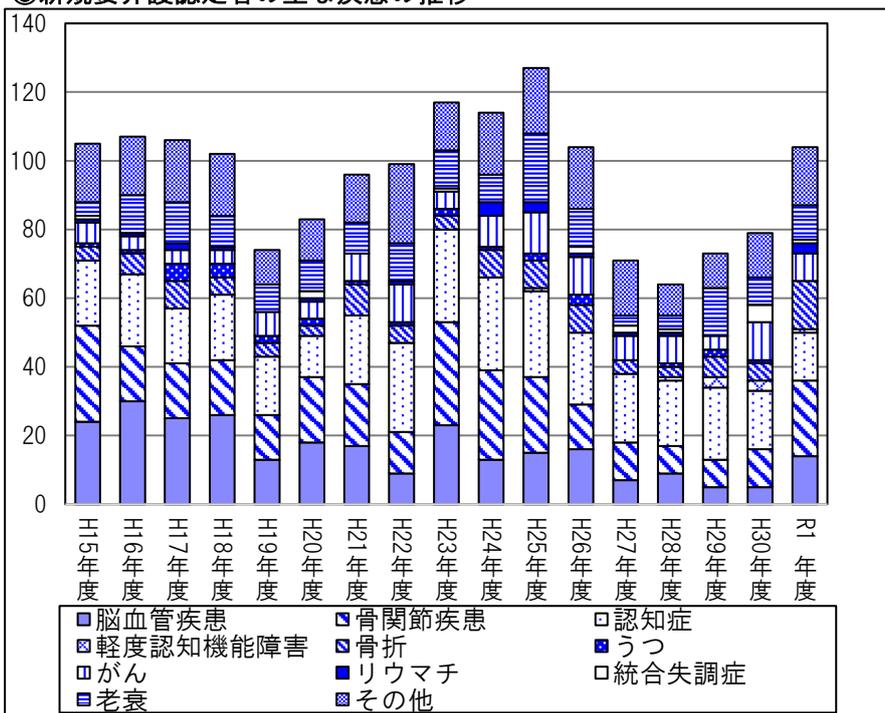


出典：日南町介護保険統計

日南町の要介護・要支援認定者の原因となった疾患は、変形性関節症等が最も多く、次いで認知症、脳血管障害です。

若いうちから生活習慣病の予防が必要です。

③新規要介護認定者の主な疾患の推移



出典：日南町介護保険統計

新規に要介護・要支援認定を受けた人の主な原因疾患の推移です。新規認定者数には波がありますが、原因疾患は、脳血管疾患の割合は減少傾向、認知症・軽度認知機能障害の割合は増加傾向です。

2. 分野別の現状と課題

第2期にこにこ健康にちなん21計画の取り組み分野「家族・地域の団らん」「自分らしく生きる」「食はいのちの源」「運動は万病予防」の4つの視点で、それぞれに現状を振り返り課題を整理します。

出典：平成22年度及び令和元年度成人の生活習慣調査（20～74歳）

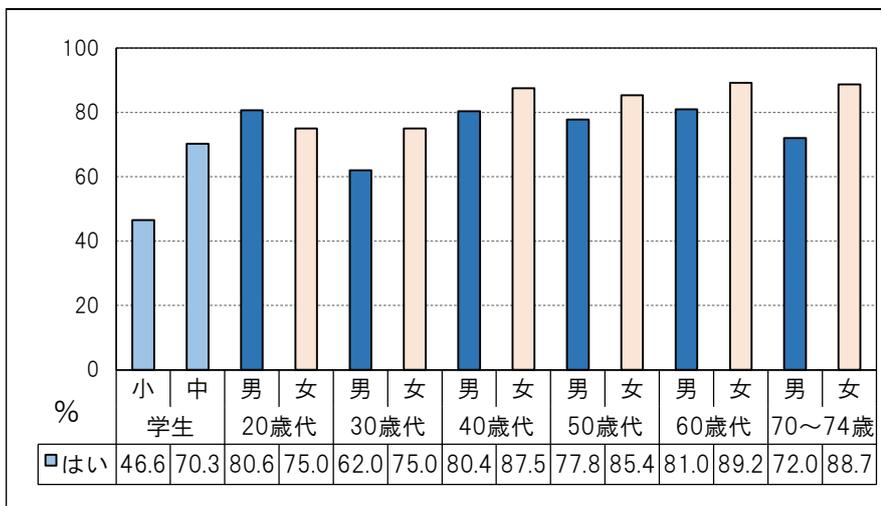
平成22年度及び令和2年度子どもの生活とこころの健康調査（小学4～中学3年生）

（1）家族・地域の団らん…人とのつながりを大切に

みんなで過ごす時間を大切にしてほしいという願いから、この分野を設けています。家族のつながり、地域のつながりを深めて、みんなで健康づくりに取り組み、笑顔で暮らせる町づくりの土台を作り上げることを目的に、人のかかわりについて以下の項目を振り返ります。

①笑顔で自分からあいさつをしよう

・自分から笑顔であいさつする



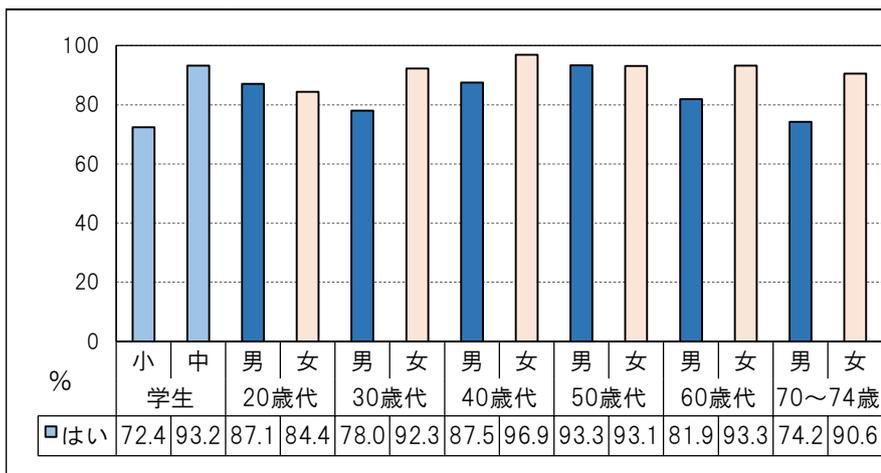
【未達成】

ほとんどの年代において男性に比べると女性の方がより意識して笑顔であいさつをしていました。平均して80%前後の人は笑顔で心掛けてあいさつをしているようですが、その中で特に小学生は低い結果でした。90%を目標にしていますが、どの年代でも達成できませんでした。

学校とも連携しながら、「笑顔であいさつすること」の大事さを伝えるとともに、気持ちよくあいさつするなど子どもたちがお手本にしたいと思える大人の姿を、家庭や地域で積極的に見せていくことが大切です。

②家庭・地域で「ありがとう」をことばで伝え合おう

・「ありがとう」をことばで伝える



【未達成】

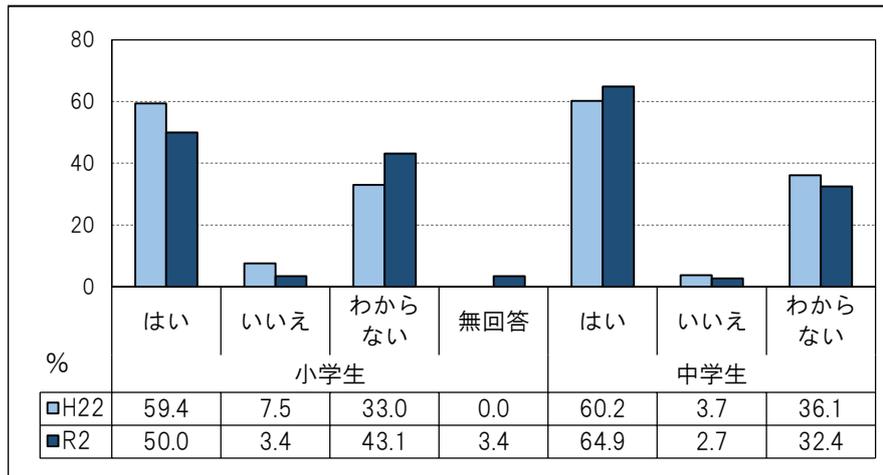
日頃から「ありがとう」と感謝の言葉を積極的に伝えていることがわかります。

性別で比較すると、女性の方がより言葉にして伝えている人が多かったです。100%を目標にしていますが、どの年代でも達成できませんでした。

良好な関係を保つうえでも感謝の言葉を積極的に伝えることは大切です。今後も継続して町全体で感謝を伝え合うことを意識していくことが必要です。

③「よいところ見つけ」の名人になろう

・家族から大事にされていると思う

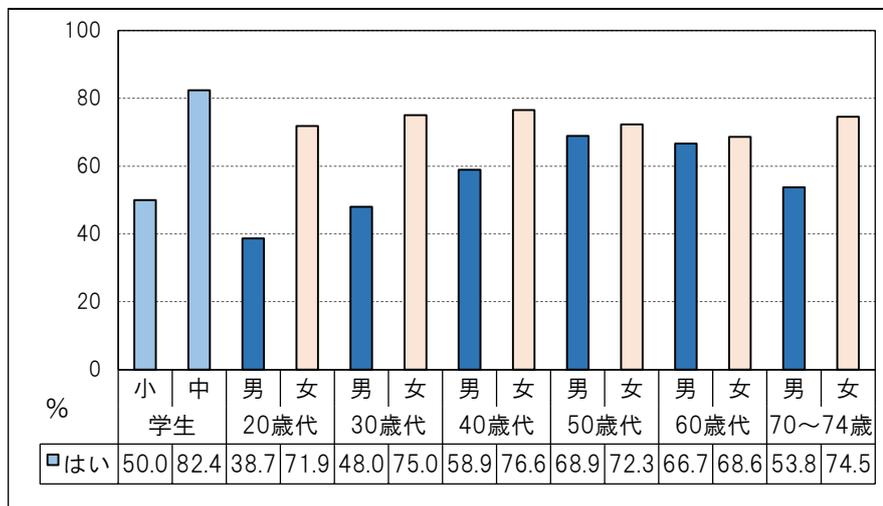


【未達成】

80%を目標にしていますが、達成できませんでした。10年前の結果と比較すると、「大事にされていると思う」と答えた小学生の割合は減少、中学生は増加していました。逆に「わからない」と答えた小学生は増加、中学生は減少していました。

図を見ると、小・中学生通じて約3分の1の子どもたちが「大事にされているかどうかわからない」と感じているという現状は10年前とさほど変わっていません。子どもたちが「大事にされている」と感じ、自分も周りの人のことも大切に思う心を育ていけるよう、より一層幼少期から態度はもちろん、言葉でも伝え続けることが必要です。

・人のよいところを見つけるようにしている



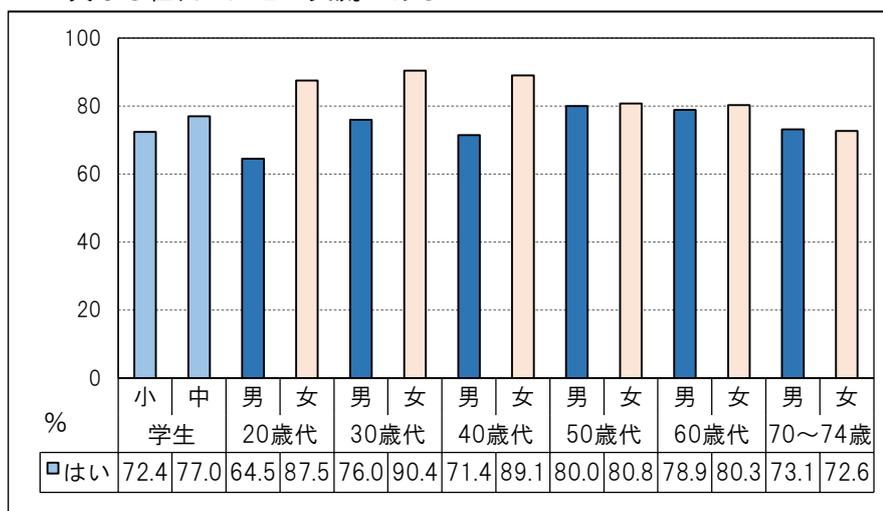
【未達成】

人のよいところを見るようにしている人は、20~74歳の成人では平均64.5%でした。結果から、中学生が一番人のよいところを見つけよう心がけていることがわかります。特に、20~30歳代の男性は低い結果でした。どの年代も80%を目標にしていますが、達成できたのは中学生のみでした。

ほめたり、よいところを伝えたりすることに慣れていないと、簡単ではないですが、まずは日頃から一つでもよいのでよいところを見つけよう意識することが必要です。また、「気づく」「伝える」ことがごく自然にできるような町全体の雰囲気を作ることが必要です。

④世代をこえて、人との出会いを楽しもう

・異なる世代の人との交流がある



【未達成】

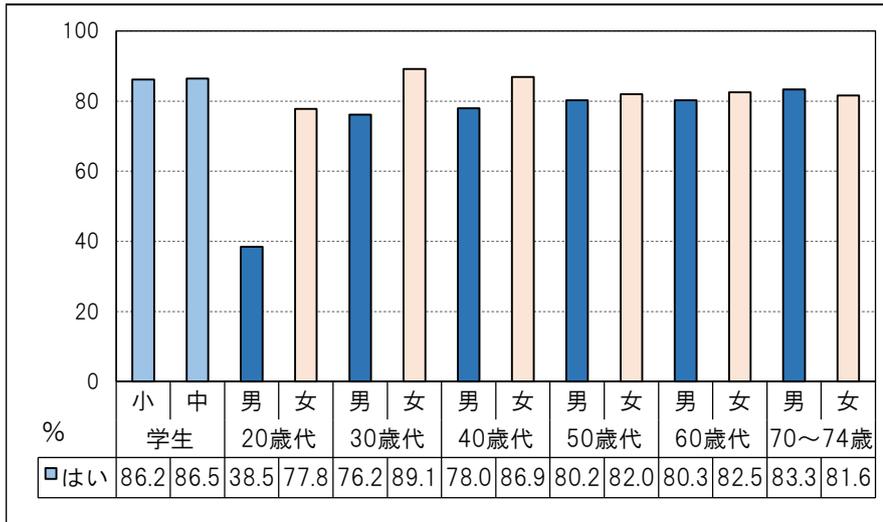
特に20~40歳代の女性は多く交流があることがわかります。

90%を目標にしていますが、達成できたのは30歳代女性のみでした。

世代をこえた交流を積極的に行えるよう、地域にも呼びかけていく必要があります。

⑤1日1回は家族で楽しく食事をしよう

・1日1回家族と食事をする（※同居家族がいる者に限る）



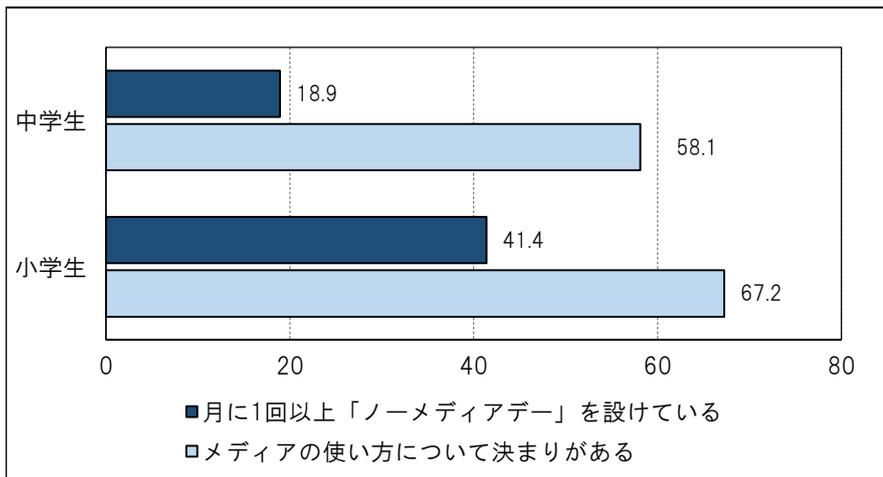
【未達成】

小学生では100%を目標にしましたが、達成できませんでした。小・中学生は、90%近くが1日1回は家族と食事をとっていました。しかし、約10%は個（孤）食である可能性もあり、食事のあり方については、各家庭の事情も踏まえつつ、学校とも連携を図り、家族で食卓を囲むことの大事さについて引き続き呼びかけていく必要があります。

また、特に20歳代の男性は低い結果でした。家族との関係性だけでなく栄養面のバランスの課題もあり、併せてアプローチが必要です。

⑥月に1回、「テレビを消す日」を設けて語り合おう

・メディアルールについて



【未達成】

メディアの使い方について決まりがある小・中学生は60%前後でした。これからの時代、メディアを使わないことはできないので、うまく付き合っていくためにも、年齢等に応じたルールを各家庭で設けることが大事です。

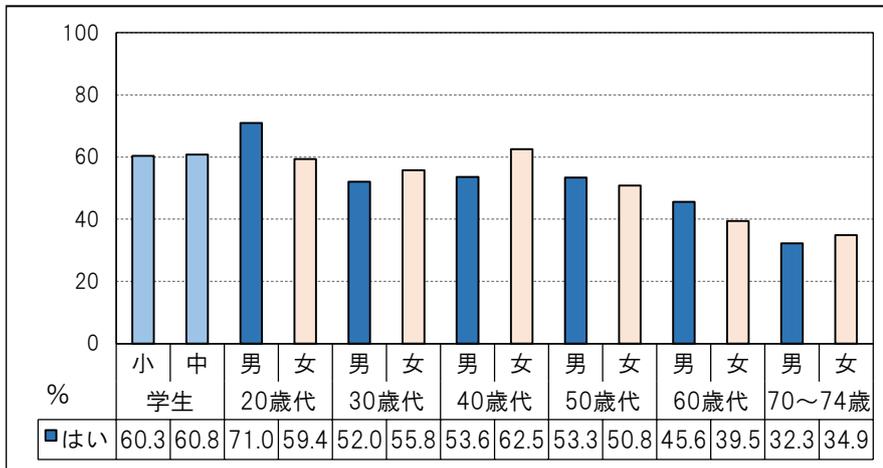
ノーメディアデーについて、小学生では約40%、中学生では約20%にとどまりました。80%を目標にしましたが、達成できませんでした。子どもだけでは取り組みませんので、地域全体に理解と協力をしてもらえるよう、教育委員会と連携して呼びかけていく必要があります。

(2) 自分らしく生きる…心にゆとりを持って

自分らしく生きるために、生活の中で心がけてほしい内容を目標に設けています。自分を想い、家族を労り、地域を支えていくために、心も身体も健康であることが大切です。心にゆとりを持ちながら生活するために、以下の内容について振り返ります。

①自分の将来の見通しを持つ

・将来の夢を持っている



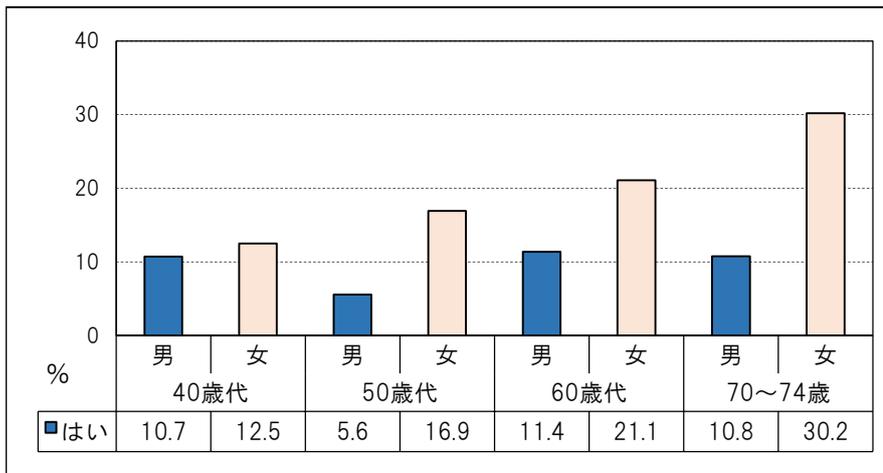
【未達成】

小・中学生について90%を目標としましたが、達成できませんでした。年齢が上がるほど、将来の夢を持っていると答える人は減っていました。

どんなことでも将来の夢が具体的にイメージできるよう、学校におけるキャリア教育はもちろんですが、家庭においても積極的に話題にしていける必要があります。

年齢を重ねても、自分のやりたいことや叶えたいこと等を持っておくことは、生活に活気を与え、日々の暮らしを充実させることにつながります。将来のことを前向きに捉えていけるような啓発が必要です。

・自分の最期の迎え方を親族に伝えている



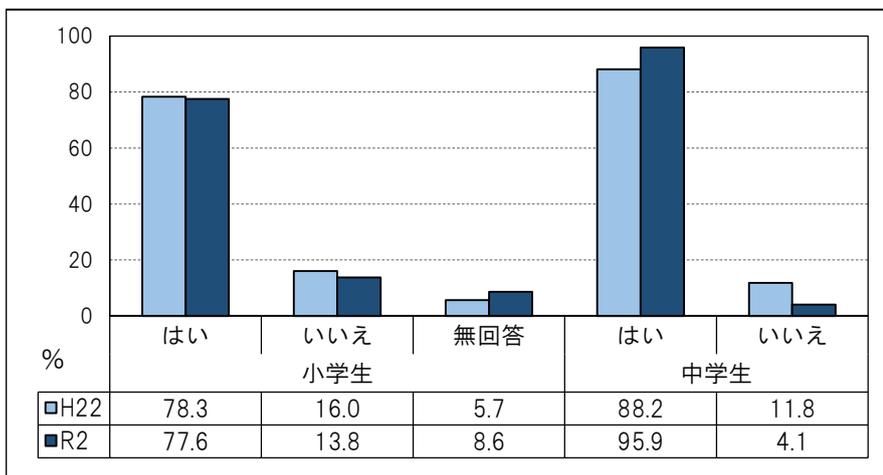
【未達成】

80%を目標にしていますが、達成できませんでした。各年代ともに、男性に比べると女性の方が意識している割合が高かったです。

最期の迎え方を後ろ向きに捉えるのではなく、最期どうありたいかを考えておくことで、今の日々をどう自分らしく生きるかということにつながって考えることが必要です。特別なことではなく、当たり前のこととして考えてもらえるような啓発が必要です。

②家庭・地域で自分の役割を持つ

・家庭の仕事を分担している



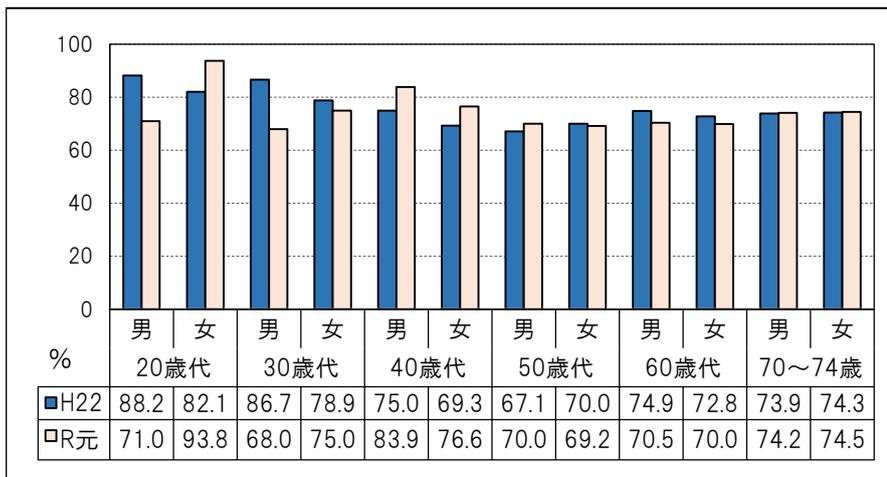
【未達成】

10年前の結果と比較し、小学生は微減でしたが、中学生については95%強が家庭の中で仕事を持って助け合っていることがわかりました。しかし、100%を目標としていたため、未達成としています。

今後も、家族の一員として役割を果たすことの大事さを伝え、自立（自律）へつながるよう、呼びかけていく必要があります。

③楽しみや生きがいを持つ

・ 趣味や楽しみを持って生活する



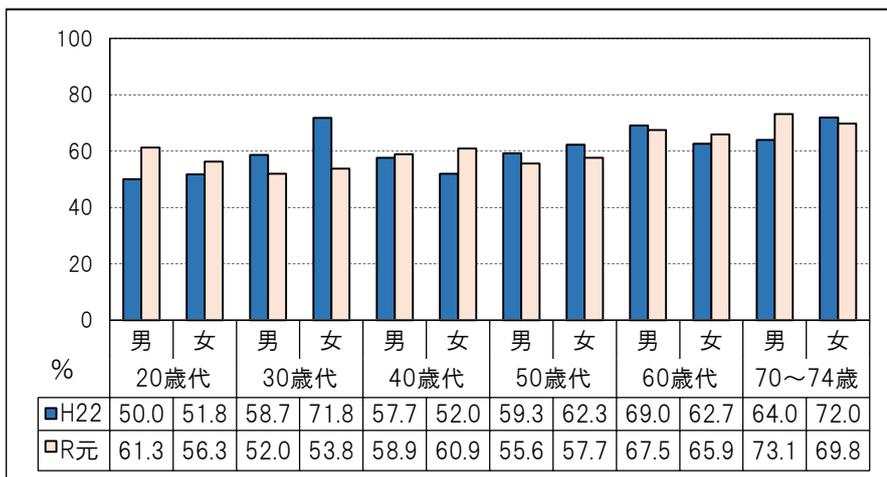
【未達成】

年代別で見ると、20歳代女性・40歳代男女・50歳代男性において、趣味や楽しみを持っている人の割合が増加していました。

性別の平均について10年前と今回の結果を比較してみると、目標の90%を達成できておらず、微減していました。

【H22】 【R元】
 男性：74.9% → 72.2%
 女性：73.1% → 73.0%

・ 現在の生活に満足している



【未達成】

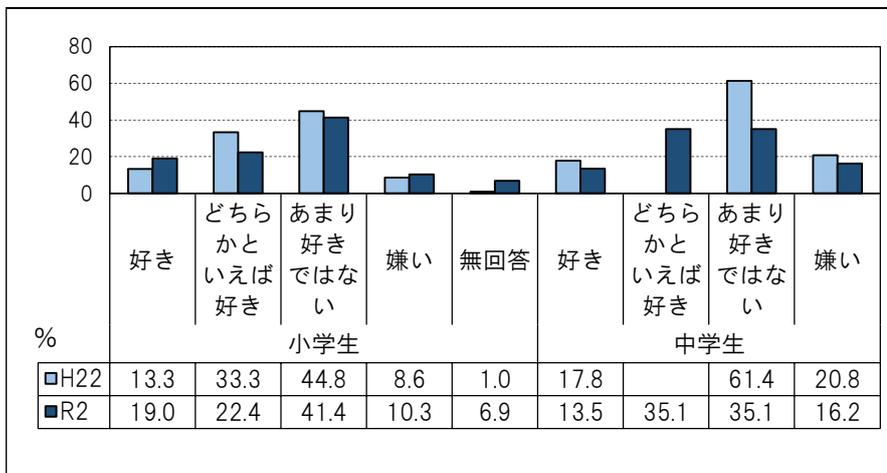
10年前も今回も、年齢を重ねるにしたがって、満足していると答える人の割合が増える傾向でした。

性別の平均について10年前と今回の結果を比較してみると、目標の80%を達成できておらず、男性は微増、女性は微減していました。

【H22】 【R元】
 男性：61.9% → 63.9%
 女性：63.3% → 62.8%

④自分を大切にしよう

・ 自分のことが好きだと言える



【未達成】

「好き」「どちらかといえば好き」を合わせたデータで比較した結果は以下のとおりでした。小学生については、減少しており、目標の70%を達成できていません。また、中学生については増加していますが、目標の50%を達成できていません。

【H22】 【R2】
 小学生：46.6% → 41.4%
 中学生：17.8% → 48.6%

自分のことが好きだと言えるように、子ども自身の自尊心を高めるような関わりを、家庭や学校、地域で取り組んでいく必要があります。

・検診の受診率が上がる

【未達成】

特定健診・がん検診の受診率は年々増加傾向または横ばいの状況です。しかし、平成30年度時点では、目標値へ到達することができませんでした。

近年、休日に住民検診を実施したり、個別検診の委託医療機関を拡大したりと、働き盛りの年代にも受診しやすい環境を整えてきました。また、受診率向上のために受診者対象の特典事業や、協会けんぽ鳥取支部と連携してわかりやすい啓発物を作成、住民検診会場でオプションの測定を行うなど、さまざまな取り組みをしてきました。

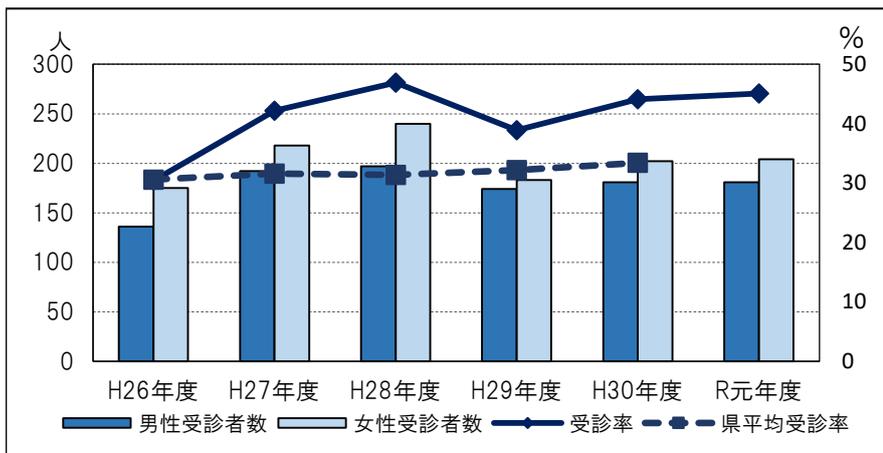
自分の身体の状態を知り、健康づくりに取り組むための第一歩は、健診・がん検診を受けることです。このことが、ひいては自分らしく生きるため、自分を大切にすることにつながります。

今後もさらなる受診率向上を目指し、たくさんの方に健診・がん検診を受診していただくことで、一人ひとりの健康への意識の変容、疾病の早期発見・早期治療につなげることが必要です。

<特定健診・がん検診の状況>

出典：特定健診等データ管理システム（法定報告）及び鳥取県健康対策協議会「鳥取県がん検診実績報告」

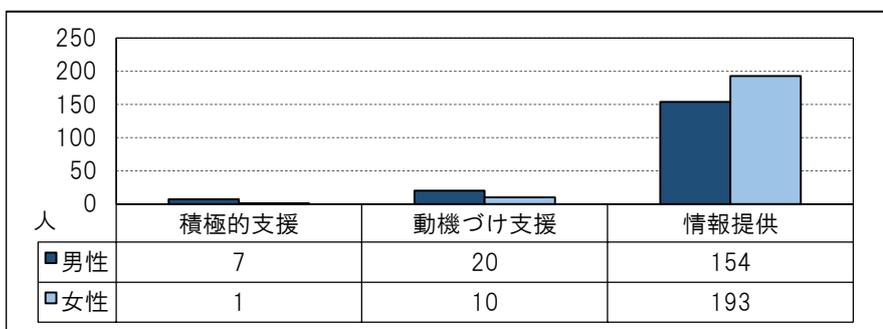
特定健診受診者数・受診率の推移（H26～R元年度）



日南町の特定健診受診率は、鳥取県と比較し、高い状況が続いています。

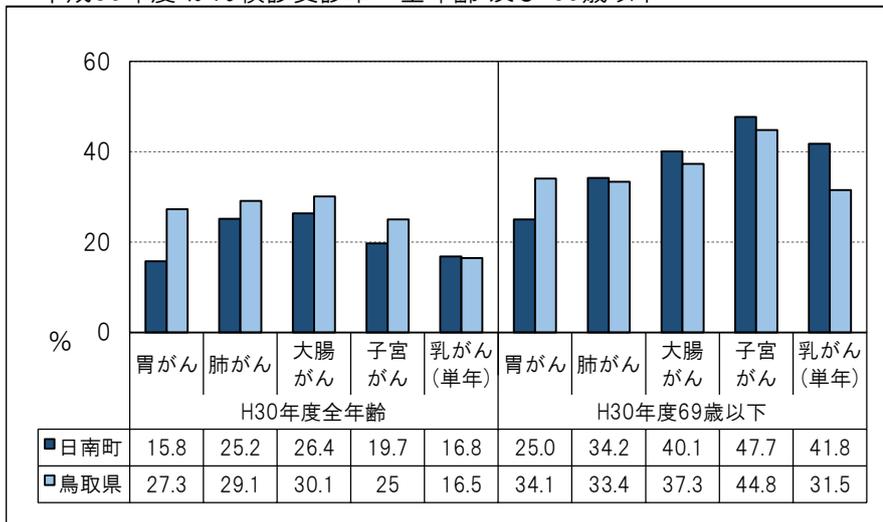
平成26年度から27年度にかけて、受診率が11.8%増加した後、40%前後の受診率となっています。

令和元年度特定健診受診者の判定内訳



特定健診受診者の判定内訳は、異常なまたは情報提供が約9割で、保健指導が必要な方が約1割でした。

平成30年度 がん検診受診率 全年齢及び69歳以下

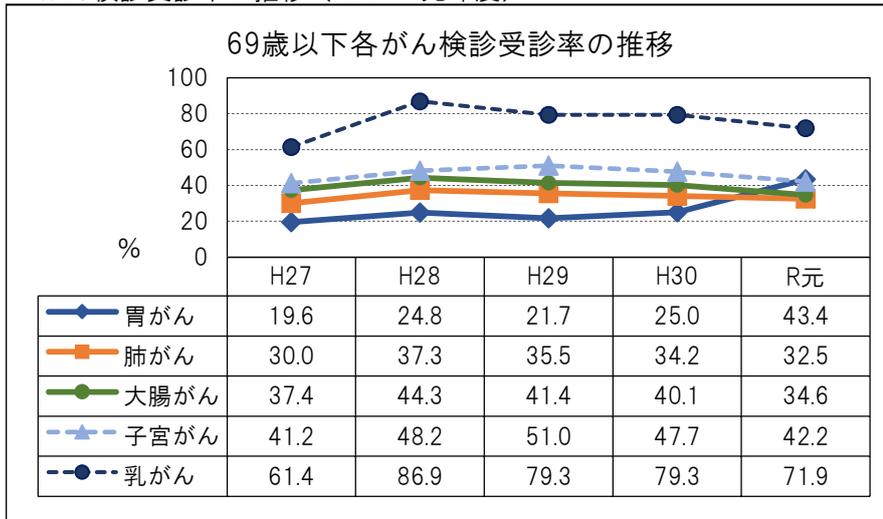


日南町のがん検診受診率は、40歳以上（子宮がん検診は20歳以上）の全住民を対象とした場合、鳥取県平均よりも低い傾向があります。

しかし、対象年齢を40～69歳（子宮がん検診は20～69歳）に限定したがん検診受診率をみると、県平均よりも高い傾向にあります。

いずれも、胃がん検診受診率が極端に低い状況ですが、この原因の一つとして、検査方法がバリウム検査のみであったことが考えられます。平成30年度より胃カメラによる胃がん検診を開始し、年々委託医療機関の拡大をしていることから、今後胃がん検診受診率は増加することが見込めます。

がん検診受診率の推移 (H27～R元年度)

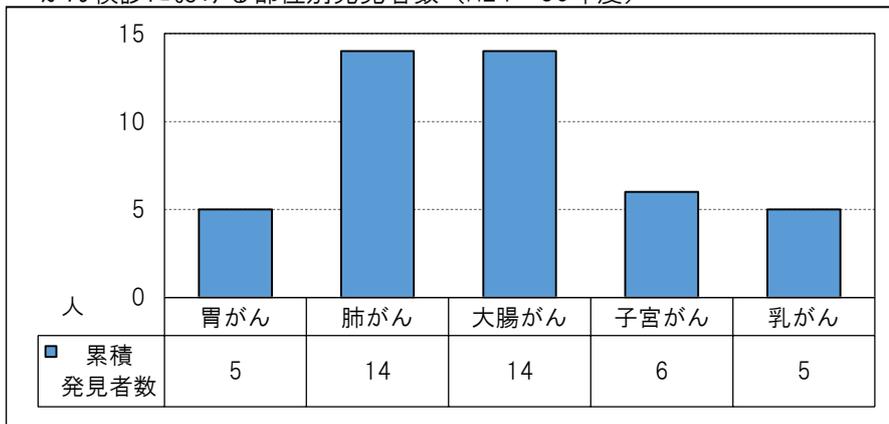


※乳がん検診：過去2年間計算

対象者を40～69歳（子宮がん検診は20～69歳）に限定した日南町のがん検診受診率では、各がん検診で増加傾向または横ばいです。特に、胃がん検診は医療機関での胃カメラ検査が受診できるようになり、69歳以下の受診が増えています。

日南町では、令和元年度より検診受診率80%を目指して取り組んでいます。

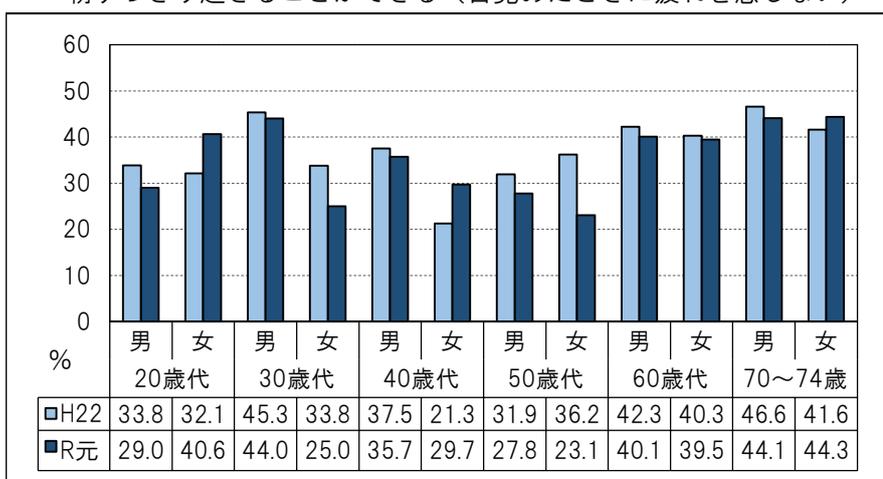
がん検診における部位別発見者数 (H24～30年度)



部位別にごがん発見者数をみると、肺がん、大腸がんの発見が特に多くみられました。

近年では、女性特有のがんの発見も増えています。

・朝すっきり起きることができる（目覚めたときに疲れを感じない）



【未達成】

20～50歳代にかけてのいわゆる働き盛りの年代が、他の年代に比べると目覚めたときに疲労を感じているという結果でした。

平均を比較してみると、今回男女ともに減少していました。目標を男性60%、女性50%としていましたが、どちらも達成できませんでした。

【H22】 【R元】
 男性：39.5% → 38.1%
 女性：36.2% → 34.6%

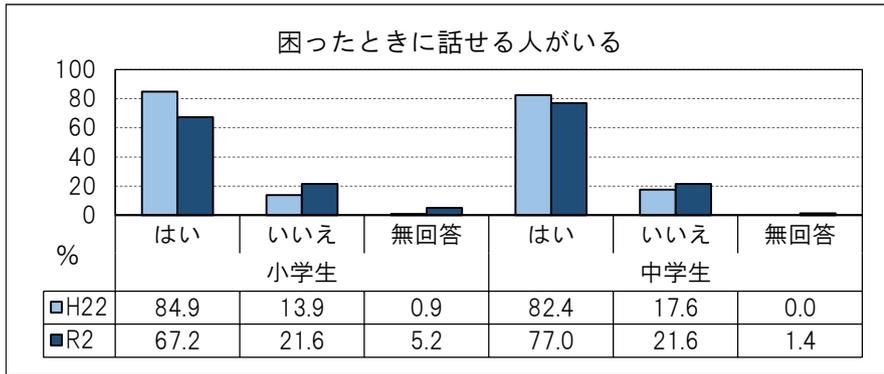
<参考：令和元年度成人の生活習慣調査 クロス集計>

20～74歳「睡眠中に呼吸が止まる人」：男性19.7%（110人）、女性6.0%（37人）

- ・「睡眠中に呼吸が止まる人」のうち、目覚めたときに疲労感あり：男性64.5%（71人）、女性77.8%（28人）
- ・「睡眠中に呼吸が止まる人」のうち、BMI25以上（肥満）：男性43.6%（48人）、女性19.4%（7人）

⑤相談できる人を見つけておこう

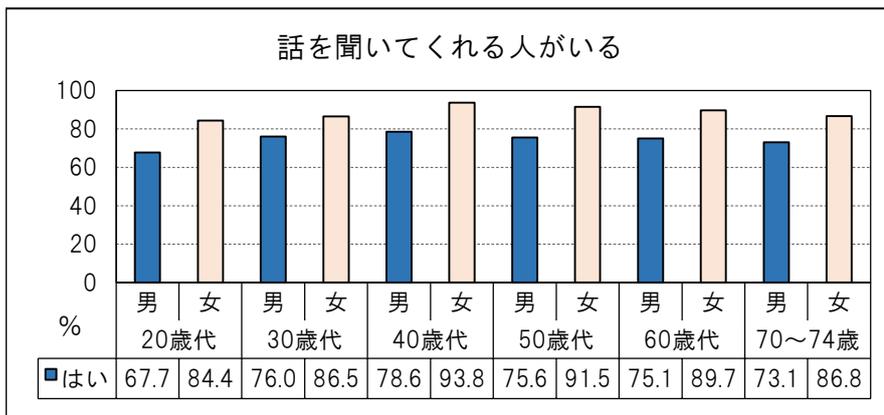
・なんでも話せる人がいる



【未達成】

小・中学生ともに、10年前と比較すると減少しており、特に小学生は約20%減っていました。

誰であっても、安心して話ができる相手がいることは、困ったときの助けになります。今後も引き続き100%を目指し、学校の先生でも、地域の大人でも、友達でも、いざというときに話ができる相手を作れるよう支援が必要です。



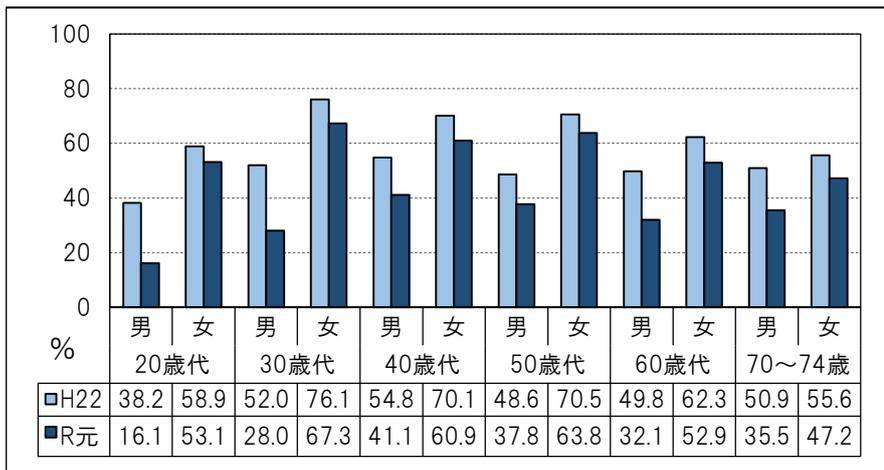
【未達成】

100%を目標としていましたが、達成できませんでした。どの年代も、男性より女性の方が話を聞いてくれる人がいると答えた割合が高かったです。

女性は、日頃から人と話すことでストレスを発散したり、情報交換される方が多い印象があります。いざというときに話を聞いてもらうためには、日頃からの関係づくりが影響します。

今後も引き続き、100%を目指して家庭内、地域内でのつながりが育まれるよう啓発や支援が必要です。

・こころの相談窓口を知っている



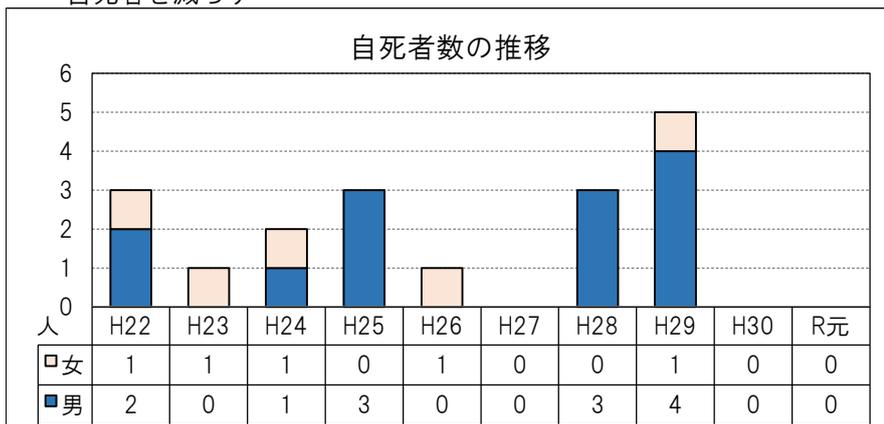
【未達成】

男性80%、女性90%を目標にしていましたが、どの年代、性別ともに、相談窓口を知っていると答えた人の割合が減少していました。周知啓発の方法等見直し、困ったときに自分で相談行動を起こせるようになるためにも、まずは窓口の周知を徹底する必要があります。

性別の平均についても、以下のとおり、減少しています。特に男性に対しての啓発は急務です。

【H22】 【R元】
 男性：49.6% → 33.2%
 女性：64.5% → 56.3%

・自死者を減らす



自死者数は、年によってばらつきがあります。平成27~令和元年の年平均は1.6人でした。

自死者をなくしていくためにも、「いつもと違うな」と感じたときにすぐに相談行動が取れるよう、相談窓口の啓発はもちろん、いつもと違う様子に気づけるよう、何も無い時からお互いに気にかけて合うことが大切です。

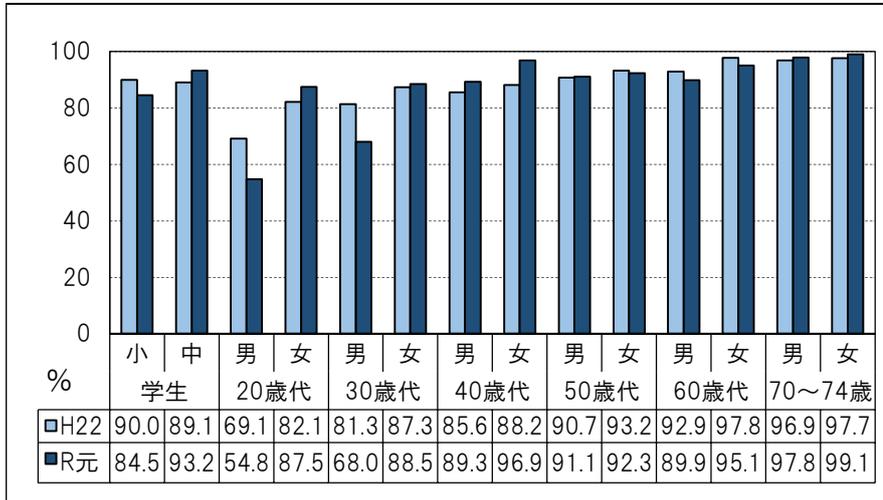
(3) 食はいのちの源…日南の恵みを大切に

健康を保つには、腹八分目を心がけ、栄養素のバランスのとれた食事を、1日3食取り入れることが必要です。みんな元気に、笑顔で過ごすために、毎日の食生活についての目標を立てていました。

以下、食事に関する項目について振り返ります。

①うす味でバランスのとれた食事をしよう

・朝食を毎日食べる



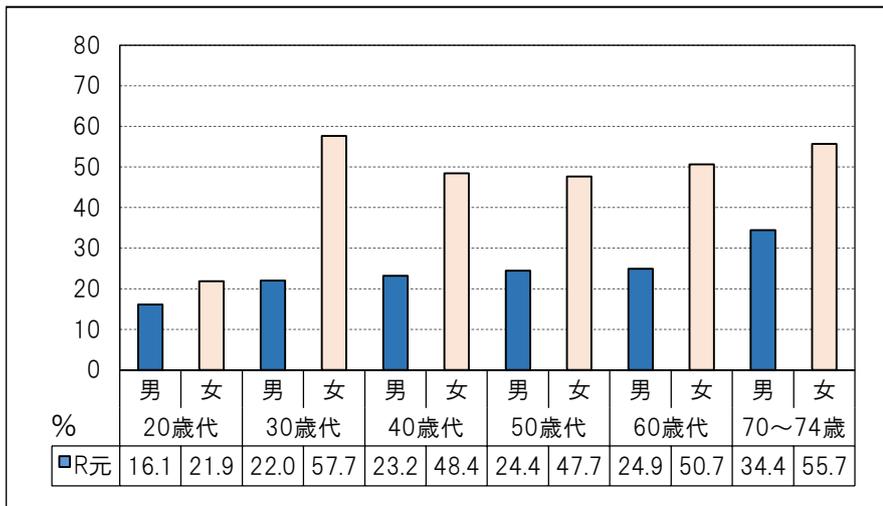
【未達成】

小・中学生100%、男性90%、女性95%を目標にしていたが、達成できませんでした。20・30歳代男性では、「朝食を毎日食べる」人が減っていました。

特に20歳代男性は、目標値90%のところ、毎日食べる人は54.8%にとどまり、約半数は朝食を食べないという結果でした。

朝食を毎日食べる習慣は、栄養バランスや生活リズム、こころの健康、学力・学習能力などと関係しています。引き続き、朝食の大事さを伝えていく必要があります。

・栄養バランスを考えて食べている

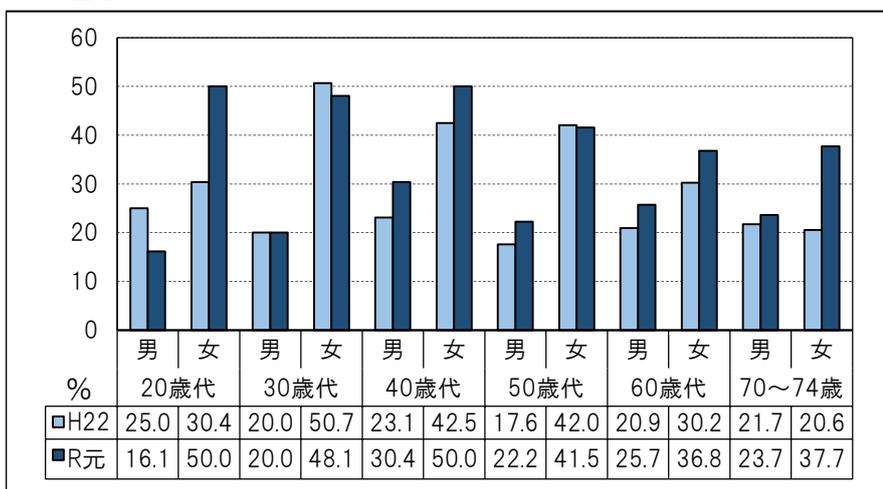


【未達成】

男女とも70%を目標にしていたが、達成できませんでした。女性より男性の方が割合が低く、また男性は年齢が若いほど割合が低い傾向でした。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事は、身体の機能を保つために必要な栄養素をとることにつながります。また、病気になる可能性を下げ、寿命を延ばす効果があります。

・塩分の摂取に問題はない



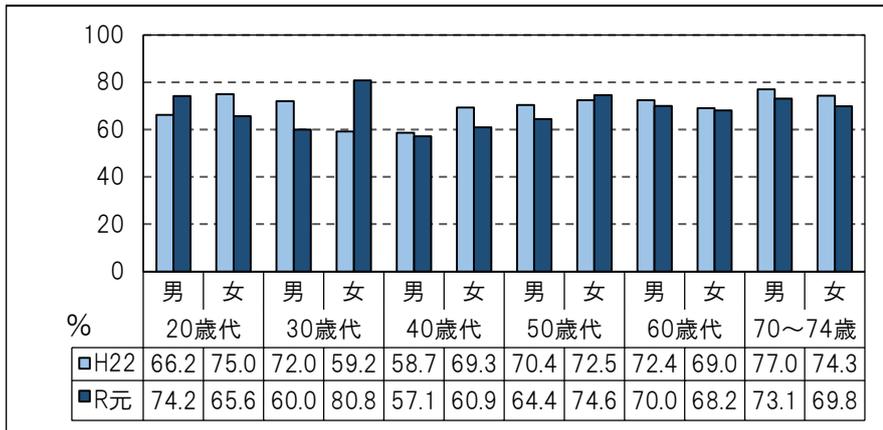
【未達成】

男性50%、女性60%を目標にしていたが、達成できませんでした。しかし、H22年と比較すると、平均して問題のない人の割合は増えていました。

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患に罹るリスクを減少させる他、胃がんにかかる可能性も下げることがわかっています。

【H22】 【R元】
 男性：20.7% → 24.2%
 女性：33.8% → 41.0%

・適正体重を維持している



【未達成】

BMI18.5~25未満にある人を適正体重を維持している人としていません。男女とも80%を目標にしていましたが、30歳代女性以外は達成できませんでした。

30・50歳代男性、20・40歳代女性で減少していました。

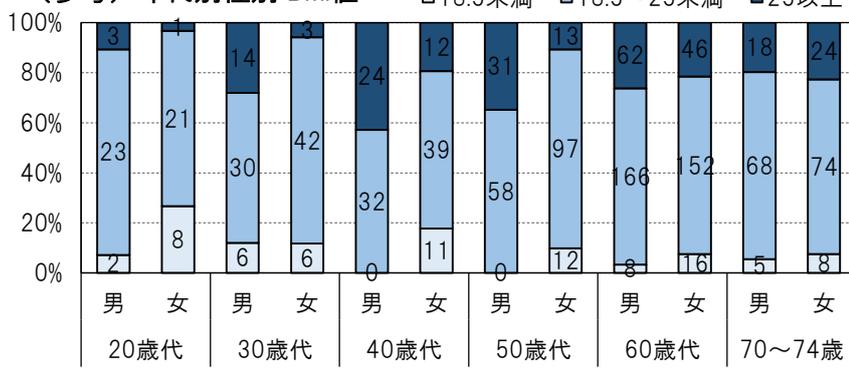
(参考)のグラフを見ると、特に40歳代及び50歳代男性では、肥満の割合が高いことがわかります。

肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病との関連があります。やせは、低栄養や骨量減少などとの関連があります。

男性は、栄養バランスを意識したり、普段から調理をしたりする人の割合が低いこともあり、特に男性に対して食に関する情報提供等が必要です。

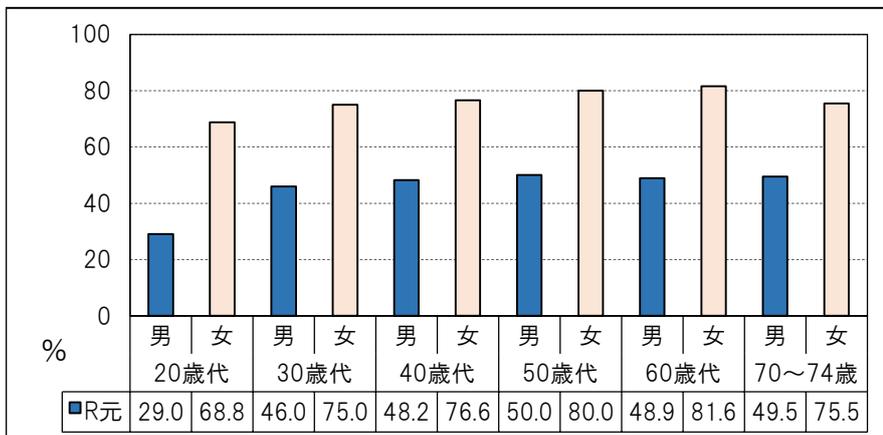
【H22】 【R元】
 男性：70.6% → 67.7%
 女性：70.7% → 70.0%

(参考) 年代別性別 BMI値



②旬の食材を知ろう！食べよう！

・食育について関心を持っている



【未達成】

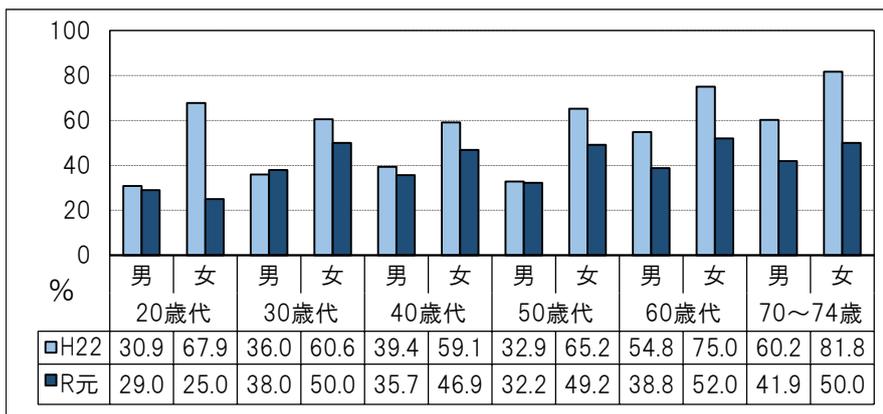
男女とも90%を目標にしていましたが、いずれの年代も達成できませんでした。特に男性が低い傾向でした。

「食育」は、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて

「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

空腹を満たすだけでなく、食材の旬や栄養素等にも関心が向くような啓発が必要であり、特に男性への啓発が必要です。

・野菜を毎日食べる



【未達成】

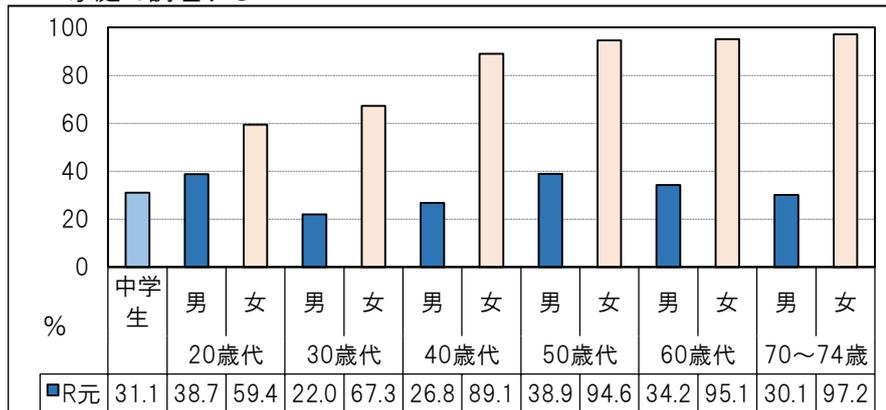
男性60%、女性80%を目標にしていましたが、いずれの年代も達成できませんでした。特に男性が少なく、全年齢で減少傾向でした。

野菜を毎日食べ、一日の野菜摂取量を増やすことで、肥満予防や循環器疾患、糖尿病の予防に効果がある他、一部のがんの予防に効果があることがわかっています。

【H22】 【R元】
 男性：44.9% → 37.5%
 女性：70.8% → 48.9%

③家族みんなが料理をつくれるようになろう

・家庭で調理する



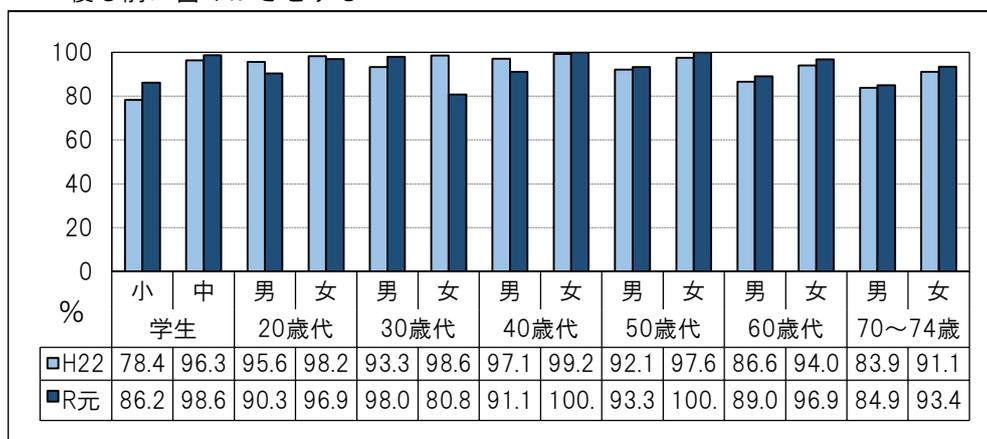
【未達成】

中学生90%、成人男性50%を目標にしましたが、達成できませんでした。家庭で調理をする男性は30%程度でした。

共働き世帯が年々増加している中で、男性も女性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事をする機会が増えるとともに食卓での会話が広がり、食事を通じたコミュニケーションが深まることが期待されます。

④健康（健口）な歯でおいしく食べよう

・寝る前に歯みがきをする



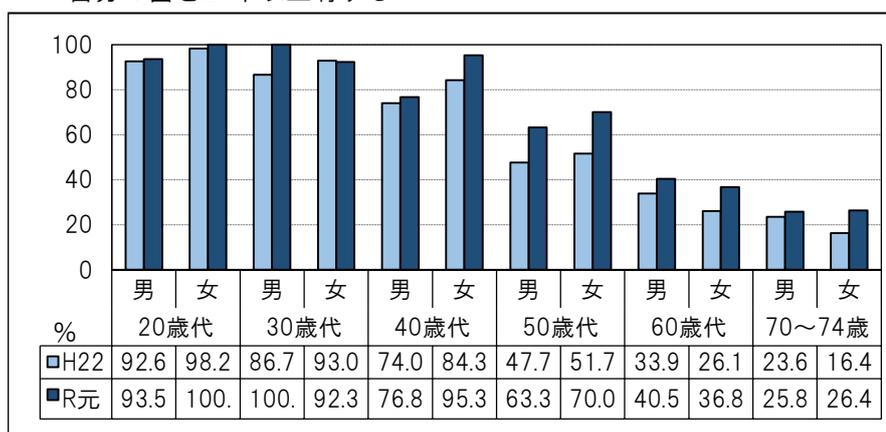
【未達成】

小・中学生100%、男性80%、女性100%を目標とし、男性と40・50歳代の女性は達成できました。しかし、20歳代の男女、30歳代女性、40歳代男性は減っていました。

就寝中は細菌が繁殖しやすく、みがき残しの歯垢が多いと歯周病のリスクが非常に高まります。

就寝前には丁寧に歯みがきをし、虫歯や歯周病を予防することが大切です。

・自分の歯を24本以上有する



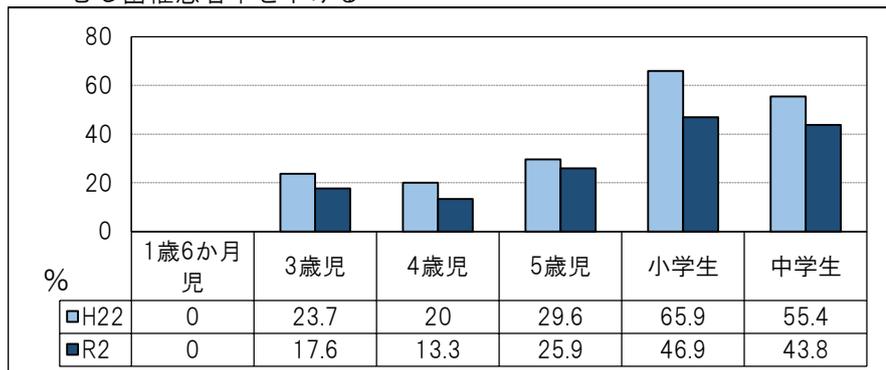
【未達成】

60歳代で男性45%、女性35%を目標とし、女性は達成できました。自分の歯を有する人は、全体的にH22年度より増えていますが、50歳代から徐々に減少しています。

特に60歳代になったときに自分の歯が24本以上あれば、80歳のときにはほとんどの食べ物をおいしく食べることができると言われています。

いつまでも自分の歯を健康に保つために、お口の手入れは欠かさず行うことが必要です。

・むし歯罹患率を下げる



【未達成】

1歳6か月児0%、3~4歳児10%以下、5歳児15%以下、小学生45%以下、中学生40%以下を目標にしましたが、1歳6か月児以外は達成できませんでした。全体的には改善傾向です。

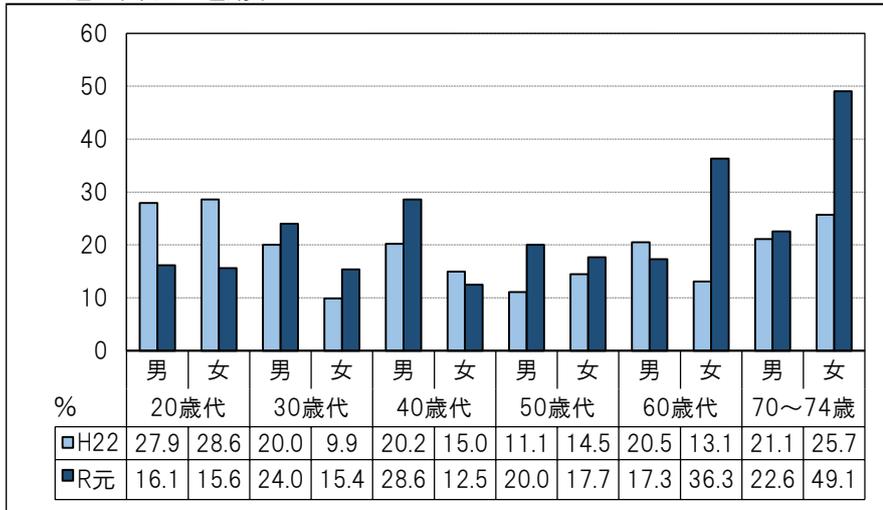
乳歯のう蝕と永久歯のう蝕には強い関連が認められます。小さいころからの歯みがきやデンタルフロスの活用、甘いものを食べ過ぎない食習慣を身につけることは非常に重要であり、生涯を通じた歯の健康づくりに対する波及効果も高いと言えます。

(※5歳児以下については令和元年データ)

(4) 運動は万病予防…みんなで楽しんで取り組もう

①自分に合った運動を見つけて続けよう

・週1回以上運動する



【未達成】

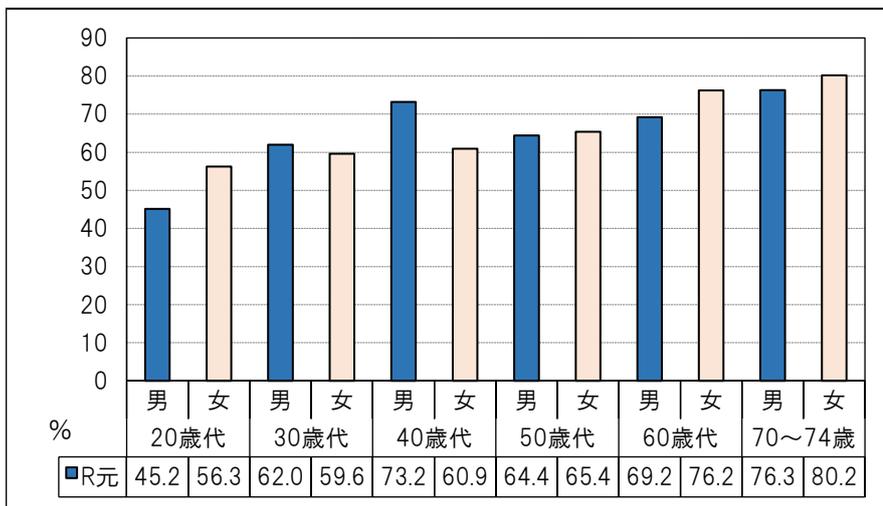
男性30%、女性35%を目標にしていましたが、達成できませんでした。週1回以上運動する人は、全体的に少ない傾向ですが、60・70歳代女性で大幅な増加がみられました。

適度な運動は、生活習慣病の予防に効果的です。また、認知機能や運動器機能などの社会生活機能の維持と関係することも明らかとなってきています。自分が楽しく取り組める運動を見つけ、続けられるよう啓発が必要です。

【H22】 【R元】

男性：18.8% → 20.3%
女性：19.7% → 28.9%

・日常生活の中で意識的に身体を動かす



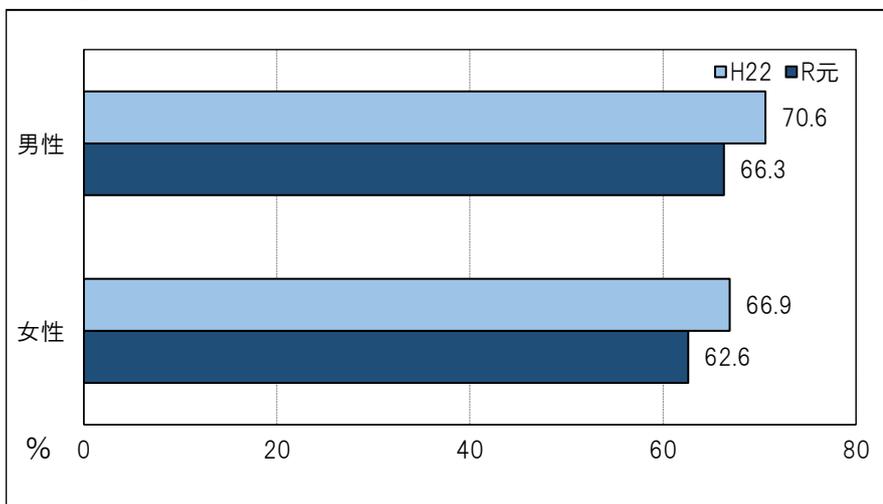
【達成】

男女とも50%以上を目標とし、男性68%、女性71%で達成できました。日常生活の中で意識的に身体を動かす人は、世代が若いほど少ない傾向でした。

若い人が気軽に取り組める運動の紹介や運動施設の整備など、若い人に向けたアプローチが必要です。

②元気に歩いて足腰を鍛えよう

・過去1年間に転倒したことの無い人



【未達成】

85%を目標にしていましたが、達成できませんでした。過去1年間に転倒したことの無い人は、平成22年より減少していましたが、これは、高齢化率が高くなったことにも関係すると考えられますが、高齢の方でも取り組みやすいような運動や体操を引き続き啓発していく必要があります。

出典：令和元年度日南町高齢者ニーズ調査（要介護認定のない65歳以上）

第3章 分野別の目標と対策

1. 日常生活における生活環境の整備（0次予防対策）
 家族・地域の団らん ～人とのつながりを大切に～
2. 日頃からの生活習慣病の発生予防（1次予防対策）
 - （1）身体活動・運動
 - （2）栄養・食生活（食育推進計画）
 - （3）歯・口腔の健康
 - （4）たばこ・お酒
 - （5）休養・こころの健康（自死対策計画）
3. 生活習慣病の早期発見・早期治療（2次予防対策）
 健康チェック ～年に1回は健診を受けよう～

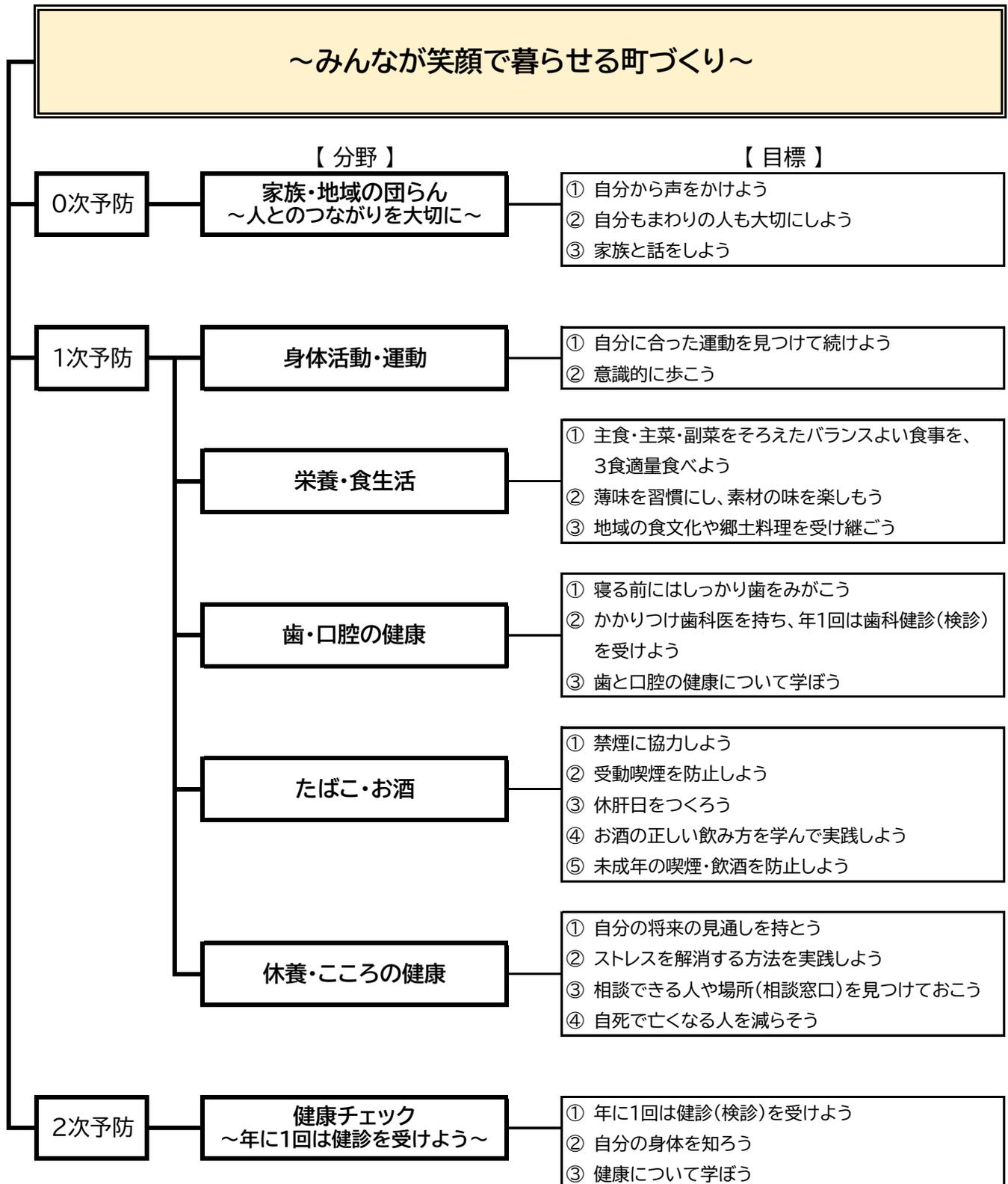
にこにこ健康にちなん21

健康づくりの目標

日南町は、町民のみなさんが健康でいつまでも笑顔で暮らせるように、令和11年度までの健康づくり計画として、以下の目標に向けて、みなさんと一緒に取り組んでいきます。取り組む分野は、0次予防を取り組みの基本とし、1次予防として5つ、2次予防として1つの分野に分類しています。



にこにこ健康にちなん21 シンボルマーク



第3章 分野別の目標と対策

1. 日常生活における生活環境の整備（0次予防対策）

家族・地域の団らん～人とのつながりを大切に～

<現状と課題>

- 第2期計画の「家族・地域の団らん」の目標は、8割程度達成しました。今後も家族や地域のつながりを深めて、みんなが笑顔で暮らせる町の土台を作る取り組みが必要です。
- 10年前の調査と比較し、「家族から大事にされている」と思う小学生の割合は減少、中学生は増加していました。子どもたちが自分も周りの人も大切に思えるよう、大人が態度や言葉で伝えていく必要があります。
- メディアの使い方について決まりがある小・中学生は6割程度でした。大人も含め全世代においてメディアルールを設け、家族の団らん時間を楽しむ取り組みが必要です。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①自分から声をかけよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から笑顔であいさつをしよう ・世代をこえて、人との出会いを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域であいさつをしよう（大人が手本になろう） ・町ぐるみで子どもたちを応援しよう ・地域の行事にみんなで参加しよう ・孤立を防ぐための声かけをしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・町中であいさつ運動 ・学校との連携（あいさつの大切さを伝える） ・コミュニティスクール※ ・世代間交流の機会を設ける（地域の行事、異世代が集う場、男性の集いなど） ・ICTの活用
②自分もまわりの人も大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・「ありがとう」をことばで伝え合おう ・自分や家族のよいところを見つけてほめよう ・家庭の仕事を分担して助け合おう 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ありがとう」をことばで伝え合おう ・日頃からまわりの人のよいところを見つけてほめよう ・地域で自分の役割を持とう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭教育講演会 ・人生学園、町民大学 ・同和教育研究集会 ・小地域懇談会 等 様々な機会で開催
③家族と話をしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は家族と楽しく食事をしよう ・月に1回以上は「テレビ等を消す日（ノーメディアデー）」を設けて語り合おう ・ゲーム時間など、家族でルールを決めよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に食事をする ことの大切さを見直そう ・ノーメディアデーを理解し、協力をしよう ・ゲーム等がもたらす影響について学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭教育講演会 等 ・ノーメディアデーの実施（教育委員会との連携） ・メディアについて学ぶ機会を作る（親子・町民）
関係機関			
日南町こころの健康づくりネットワーク機関 子育て支援センター		保育園、小・中学校、保護者会 教育委員会	

※コミュニティスクール…学校運営に地域の声を積極的に生かし、地域と一体となって特色ある学校づくりを進める。

①自分から声をかけよう

人とのつながり（コミュニケーション）の基本はあいさつです。まずは自分から笑顔であいさつをして、家族や地域の人とのつながりを大切にしましょう。

②自分もまわりの人も大切にしよう

自分のよいところを見つけるよう意識したり、人のよいところを見つけてほめ合ったりすることで、役立ち感や自尊感情（自己肯定感）が高まり、より良い人間関係が築けます。

③家族と話をしよう

食卓を囲んだり、ノーメディアデーを設けたりするなど、家族との楽しい団らんの時間を意識してつくりましょう。

<家族・地域の団らんの目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①自分から声をかけよう	自分から笑顔であいさつをする人の割合	小学生 46.6% 中学生 70.3% 成 人 81.7%	90%	100%
	異なる世代の人と交流がある人の割合	小学生 72.4% 中学生 77.0% 成 人 78.8%	90%	100%
②自分もまわりの人も大切にしよう	「ありがとう」の感謝をことばで伝えている人の割合	小学生 72.4% 中学生 93.2% 成 人 88.0%	95%	100%
	家族から大事にされていると思う人の割合	小学生 50.0% 中学生 64.9%	80%	100%
	自分のよいところを見つけるよう意識している人の割合	小学生 未把握 中学生 未把握 成 人 未把握	90% 90% 80%	100% 100% 90%
	自分のことが好きだと言える人の割合（「どちらかというが好き」も含む）	小学生 41.4% 中学生 48.6%	60%	70%
	人のよいところを見つけるように意識している人の割合	小学生 50.0% 中学生 82.4% 成 人 66.7%	90% 90% 80%	100% 100% 90%
	家庭の仕事を分担している人の割合	小学生 77.6% 中学生 95.9%	90% 98%	100%
③家族と話をしよう	1日1回は家族と楽しく食事をする人の割合	小学生 86.2% 中学生 86.5% 成 人 72.4%	95% 95% 80%	100% 100% 90%
	メディアの使い方について決まりがある人の割合	小学生 58.1% 中学生 67.2% 成 人 未把握	80% 80% 30%	100% 100% 40%

2. 日頃からの生活習慣病の発生予防（1次予防対策）

（1）身体活動・運動

<現状と課題>

- 全国や県と比較して、運動習慣のある人の割合は1～2割程度低い傾向にあります。特定健診結果から肥満・血糖値の高い人が多く、生活習慣病予防のためにも運動習慣を身につける人を増やす必要があります。
- 日常生活の中で意識的に身体を動かす人の割合は、目標50%を達成しました。
- 1年間に1回以上転倒したことがある65歳以上の人の割合は、増加傾向です。高齢化とも関連があると考えられますが、筋力維持のための運動啓発が必要です。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①自分に合った運動を見つけ続けよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動に取り組もう 目安は1回あたり、30分以上を週2回以上 難しい場合は毎日10分ずつ運動しよう ・地域の集いや百歳体操に参加して体操をしよう ・家の外に出て、身体を動かそう！遊ぼう！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を行いやすい地域の雰囲気をつくろう ・日南町スポーツ推進委員やノルディック・ウォーク日南支部と連携しよう ・運動を通じて子どもから高齢者まで、みんながふれあうことのできる場や機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・住民検診後の運動指導の充実 ・地域の集いへの運動指導者の派遣 ・各地域での運動教室の開催 ・ケーブルテレビの活用（ストレッチ体操等） ・外遊びの紹介
②意識的に歩こう	<ul style="list-style-type: none"> ・万歩計やノルディックポールを活用し、意識して歩こう ・歩いて10分以内で到着する場所へは歩いて行こう ・一緒に歩く仲間を見つけよう ・ウォーキング教室や大会などに参加しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで歩けるイベントを企画しよう ・歩きやすい道を整えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・万歩計、ノルディックポールなどの器具の貸し出し ・安全なウォーキングの方法について啓発 ・仲間づくりのためのウォーキング教室や大会などの開催 ・ウォーキングコースの整備
関係機関			
子育て支援定例連絡会 子育て支援センター 保育園、小・中学校、保護者会 教育委員会 スポーツ推進委員協議会 ノルディック・ウォーク日南支部		まちづくり協議会・自治会 地区保健委員会 食育推進協議会 老人クラブ 日南町商工会・事業所 町内各種運動サークル 日南町役場 関係課	

①自分に合った運動を見つけて続けよう

②意識的に歩こう

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人に比べて循環器疾患やがんなどの生活習慣病になる可能性が低いことがわかっています。また、最近では高齢者の認知機能や運動機能を維持することもわかってきました。

手軽に取り組めるウォーキングや体操など、自分に合った運動を見つけて続けましょう。また、日常生活の中で意識的に歩くようにしましょう。

<身体活動・運動の目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①自分に合った運動を見つけて続けよう	運動習慣のある人の割合 (30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続)	男 性 15.2% 女 性 16.5%	男 性 20% 女 性 20%	男 性 30% 女 性 30%
②意識的に歩こう	日常生活の中で意識的に歩く人の割合※	未把握 【参考：鳥取県】 男 性 44.3% 女 性 42.1%	男 性 50% 女 性 50%	男 性 60% 女 性 60%

※県民健康栄養調査の質問と同じ質問で調査を実施予定。

【参考】手軽にできる運動動画の紹介

おうちで60秒チャレンジ（日本レクリエーション協会）

<https://www.recreation.jp/challenge/articles>



おうちで+10 超リフレッシュ体操（厚生労働省 スマートライフプロジェクト）

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus10>



運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ！」（厚生労働省 eヘルスネット）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-002.html>



(2) 栄養・食生活（食育推進計画）

＜現状と課題＞

- 朝食を欠食する小学生と20・30歳代男性の割合が増加しています。
- 塩分の摂取に問題のない人の割合が増加しましたが、まだ目標には届いていません。循環器疾患やがんの予防のためにも更なる啓発が必要です。
- 野菜を毎日食べる人の割合が減少しています。また、全国や県と比較して、栄養バランスを考えて食べている人の割合が低い傾向にあります。
- 適正体重を維持している人は、平成22年と比べて、30・50歳代男性、20・40歳代女性で減少しています。
- 食育について関心を持っている人の割合は、男性で低い傾向にあります。

＜目標と具体的な取り組み＞

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①主食・主菜・副菜をそろえたバランスよい食事を3食適量食べよう	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べよう ・1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をとろう ・毎食野菜を食べよう ・自分の食事の適正量を知り、適正体重を維持しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんの大切さを伝えていこう ・栄養バランスのとれた献立を普及しよう ・簡単に野菜がとれる料理を普及しよう ・食事の適正量を知る機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・住民検診後の栄養指導の充実 ・若い世代に向けた朝食摂取啓発 ・栄養バランスの取れた献立や料理の紹介 ・主食・主菜・副菜をそろえた食事や野菜摂取の啓発 ・体重測定の啓発 ・インターネットを活用した健康的な食事の啓発 ・町内飲食店と連携したヘルシーメニューの提供
②薄味を習慣にし素材の味を楽しもう	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けは薄味にしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩について学ぶ機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・住民検診後の栄養指導の充実 ・住民検診や地域のイベントなどでの減塩啓発
③地域の食文化や郷土料理を受け継ごう	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を食べよう ・郷土料理を受け継ごう ・先輩から伝統の知恵を学ぼう ・地産地消に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜をおいしく食べる調理方法を学ぶ機会をつくろう ・地域の方を講師にして料理教室を開こう 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜摂取の啓発 ・料理教室の開催支援 ・地産地消をすすめる体制整備
関係機関			
子育て支援定例連絡会 子育て支援センター 保育園、小・中学校、保護者会 教育委員会 学校給食センター まちづくり協議会・自治会	民生児童委員協議会 地区保健委員会 食育推進協議会 老人クラブ 日南町商工会・事業所 鳥取西部農協日南支所	日南町出荷者協議会 町内野菜販売店 アシスト日南 日南町役場 関係課 鳥取県 鳥取県栄養士会	

①主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスよい食事を、3食適量食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事は、身体の機能を保つために必要な栄養素をとることにつながります。

野菜を毎食食べ、1日の野菜摂取量を増やすことで、肥満予防や循環器疾患、糖尿病の予防に効果があるほか、一部のがん予防にも効果があることがわかっています。

自分の適量を食べることで、肥満ややせ（低栄養）を予防することができます。

②薄味を習慣にし、素材の味を楽しもう

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させるほか、胃がんにかかる可能性も下げることがわかっています。

③地域の食文化や郷土料理を受け継ごう

平成25年に日本食がユネスコ無形文化遺産に登録された今、改めて地域の食文化や郷土料理を見直す好機です。貴重な食文化を絶やさないためにも、家庭、学校、地域など、さまざまな場面で日南町の食文化について体験し、話す機会を作ることが必要です。

<栄養・食生活の目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスよい食事を、3食適量食べよう	朝食を毎日食べる人の割合	小学生 84.5% 中学生 93.2% 男 性 87.5% 女 性 94.5%	95% 95% 85% 95%	100% 100% 90% 98%
	1日のうちに少なくとも1食は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	未把握 【参考】※ 男 性 25.4% 女 性 50.1%	50% 60%	60% 70%
	野菜を毎日食べる人の割合	男 性 37.5% 女 性 48.9%	50% 60%	60% 80%
	適正体重（BMI18.5～25）を維持している人の割合	男 性 67.7% 女 性 70.0%	75% 75%	80% 80%
②薄味を習慣にし素材の味を楽しもう	塩分の摂取に問題のない人の割合	男 性 24.2% 女 性 41.0%	35% 50%	50% 60%
③地域の食文化や郷土料理を受け継ごう	地域の産物や旬の食材を知っている人の割合	小学生 73.7% 中学生 88.9% 男 性 未把握 女 性 未把握	90% 95% 95% 95%	100%

※日南町令和元年度成人の生活習慣調査 「栄養のバランスを考えて食べている人の割合」

(3) 歯・口腔の健康

<現状と課題>

■県と比較すると、「60歳代で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」の割合は、かなり低いです。特に男性に課題があり、年代別では50歳代から歯の本数が減少しています。生涯、自分の歯でおいしく食べるためには、全年代で予防歯科の必要性を理解し、正しい歯みがきの取り組みから始めることが必要です。

「60歳代で24本以上自分の歯がある人」：町 38.7%（R元年）、県 61.2%（H28年）

「80歳代で20本以上自分の歯がある人」：町 14.0%（R元年）、県 35.1%（H28年）

■むし歯（う歯）罹患率は、平成22年度と比較すると、幼児、小学生、中学生とも改善していますが、全国や県と比較すると3歳児、中学生が高い傾向にあります。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①寝る前にはしっかり歯をみがこう	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前にはしっかり歯をみがこう ・食後はしっかりブクブクうがいしよう ・週1回は自分の口の中を鏡で見よう ・糸ようじや舌ブラシ等の補助具も上手に使おう 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがきの仕方や歯みがきの必要性を学ぼう ・むし歯や歯周病を予防しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育 ・ケーブルテレビを活用した啓発 ・歯科保健事業 ・母子保健事業 ・保育園、小・中学校のブラッシング指導 ・職域との連携
②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診（検診）を受けよう	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診（検診）を受けよう ・6024をめざそう ・8020をめざそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで歯科健診（検診）、歯科相談を受けよう（声をかけ合おう） 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診・歯科相談 ・保育園・学校歯科健診 ・妊婦歯科健診 ・成人歯科健診 ・住民検診時の歯科指導・相談（歯科衛生士の指導）
③歯と口腔の健康について学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病や口腔の健康について学ぼう ・口腔ケアをしよう（口腔機能の向上） ・よく噛んで食べよう ・正しいおやつ選び方や量に気をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康について学ぶ機会をつくろう ・かみかみ体操（お口の体操）を普及させよう ・噛みごたえのある食品や料理を普及させよう ・手づくりおやつを伝えていこう 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師（歯科衛生士）による歯の健康教育 ・地域の集いでかみかみ体操の実施 ・乳幼児健診等における健康教育 ・保育園・栄養教諭・食育推進協議会との連携
関係機関			
子育て支援センター 保育園、小・中学校、保護者会 教育委員会 学校給食センター	まちづくり協議会・自治会 地区保健委員会 食育推進協議会 老人クラブ	日南町商工会・事業所 歯科医院・歯科医師会 医療・介護スタッフ	

①寝る前にはしっかり歯をみがこう

歯周病は歯の喪失をもたらす主要な原因疾患です。歯周病のはじまりの歯肉炎は学齢期から増加傾向にあるため、正しい歯みがきや口腔の手入れを行うことが大切です。

②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診（検診）を受けよう

歯周病は、歯の喪失や口腔機能や全身の健康（糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・誤嚥性肺炎・認知症など）に大きな影響を与えます。そのために定期的な歯科健診（検診）による継続的な口腔管理（歯石除去や歯面清掃など）を行うことが、歯と口腔の健康のみならず、生活習慣病の予防において重要です。

③歯と口腔の健康について学ぶ機会をつくろう

歯と口腔の正しい知識を持ち、予防歯科の必要性を理解することが大切です。まずは正しい歯みがきの仕方や歯と口腔の健康について学びましょう。

<歯・口腔の健康の目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①寝る前にはしっかり歯をみがこう	寝る前に歯みがきをする人の割合	小学生 86.2% 中学生 98.6% 男 性 90.1% 女 性 97.6%	100% 100% 95% 100%	100%
	食後にしっかりブクブクうがいをする人の割合	小学生 未把握 中学生 未把握 成 人 未把握	60% 60% 30%	80% 80% 50%
	週1回は自分の口の中を鏡で見る人の割合	小学生 未把握 中学生 未把握 成 人 未把握	60% 60% 30%	80% 80% 50%
	60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合	60歳代男性 40.5% 60歳代女性 36.8%	43% 40%	48% 45%
	むし歯（う歯）罹患率	1歳6か月児 0% 3歳児 17.6% 4歳児 13.3% 5歳児 25.9% 小学生 46.9% 中学生 43.8% (幼児：R元年) (小・中学生：R2年)	0% 10%以下 10%以下 20%以下 40%以下 40%以下	0% 0% 0% 15%以下 35%以下 35%以下
②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診（検診）を受けよう	過去1年間に歯科健診（検診）を受診した人の割合	成 人 未把握	20%	30%
③歯と口腔の健康について学ぶ	歯と口腔の健康についての学習の場がある人の割合	成 人 未把握	20%	30%

(4) たばこ・お酒

<現状と課題>

- 県と比較し、男性の喫煙率が高いです。(県：27.1%、町：31.4%)
- 小学生・中学生では、「家族でたばこを吸う人がいる」と回答した人は5割でした。小学生・中学生ともに受動喫煙の問題があることが考えられます。大人も受動喫煙がありました。
- 県と比較し、男性は生活習慣病のリスクを高めるお酒の量(毎日2合以上)を飲む割合が高い傾向です。
- 未成年の喫煙や飲酒を防止するための教育が必要です。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①禁煙に協力しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙方法を知ろう ・ 禁煙宣言をしよう ・ 周囲の人に理解してもらおう ・ 禁煙中の人の前ではたばこを吸わないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙の知識・情報を提供しよう ・ 禁煙するための環境を整えよう ・ たばこの害について学ぶ機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育・講演会 ・ 禁煙相談 ・ 禁煙外来の紹介 ・ 職域との連携
②受動喫煙を防止しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙所以外での喫煙はやめよう ・ 周囲の人に受動喫煙をさせないようにしよう ・ 喫煙マナーを守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家・職場・集会所・飲食店などの分煙を徹底しよう ・ 声をかけ合って、喫煙マナーを浸透させよう ・ 地域の集まりなどでの喫煙ルールをつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受動喫煙防止法の啓発 ・ 分煙の徹底 ・ 小・中学校、保護者会との連携 ・ 職域との連携
③休肝日をつくらう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭で話し合おう ・ 週2日は休肝日をつくらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休肝日の必要性を学ぶ機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育等で適正飲酒の必要性を啓発 (自治会・事業所 人生学園・町民大学等)
④お酒の正しい飲み方を学んで実践しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒の正しい飲み方、害、効用を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒について正しく学ぶ機会をつくろう 	
⑤未成年の喫煙・飲酒を防止しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの害を知ろう ・ 子どもの前ではたばこを吸わないようにしよう ・ お酒の害を大人も子どもも知ろう ・ お酒を子どもにすすめないようにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこ・お酒の害について学ぶ機会をつくろう ・ たばこ・お酒の正しい知識・情報を子どもたちや保護者、地域の人へ伝えていこう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育等で、喫煙や飲酒の害などについて啓発(小・中学生、保護者、町民等) ・ 啓発活動 町報・講演会等
関係機関			
子育て支援定例連絡会 子育て支援センター 保育園、小・中学校、保護者会	教育委員会 まちづくり協議会・自治会 日南町商工会・事業所	鳥取県断酒会 西部総合事務所 福祉保健局 医療機関	

①禁煙に協力しよう

たばこは、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周疾患などの生活習慣病の最大の危険因子です。周囲の人も禁煙に協力しましょう。

②受動喫煙を防止しよう

受動喫煙は、普段たばこを吸わない人にまで健康被害を与えます。

③休肝日をつくろう

長期間、多量に飲酒を続けることは、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病、アルコール依存症になる恐れがあります。

④正しいお酒の飲み方を学んで実践しよう

1日平均飲酒量の増加とともに、生活習慣病などのリスクが高まります。男性では1日に2合以上、女性では1合以上の飲酒で脳梗塞及び虚血性心疾患などのリスクが高まります。

⑤未成年の喫煙・飲酒を防止しよう

未成年は、身体が発達する過程にあるため、体内に入ったアルコールが身体に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げます。また、臓器の機能が未完成であるため、アルコールの分解能力が成人に比べて低く、アルコールの影響を受けやすいとされています。

<たばこ・お酒の目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①禁煙に協力しよう	喫煙者の割合	男 性 31.4% 女 性 4.4%	20% 2%	10% 0%
②受動喫煙を防止しよう	受動喫煙する人の割合（家や職場等で受動喫煙のある人）	小学生 50.0%※ 中学生 52.7%※ 男 性 46.4% 女 性 23.7%	0% 0% 30% 10%	0% 0% 20% 0%
③休肝日をつくろう	毎日飲酒する人の割合	男 性 35.5% 女 性 8.2%	30% 3%	25% 2%
④正しいお酒の飲み方を学んで実践しよう	毎日2合以上飲酒する人の割合	男 性 15.1% 女 性 1.3%	13% 0%	10% 0%
	お酒の適量を知っている人の割合	男 性 50.5% 女 性 52.4%	60%	70%
⑤未成年の喫煙・飲酒を防止しよう	「将来たばこを吸いたい」と回答する人の割合	小学生 5.2% 中学生 4.1%	0%	0%
	未成年者の飲酒の割合（1年以内にお酒を飲んだことがある）	小学生 未把握 中学生 未把握	0%	0%

※令和2年度 子どもの生活とこころの健康調査より「家に喫煙者がいる人の割合」を記載している。

中間・最終目標は「受動喫煙する人の割合」とする。

(5) 休養・こころの健康（自死対策計画）

<現状と課題>

■自死者数は減少していますが、年によりばらつきがあります。今後も継続して自死対策の取り組みが必要です。

■各種相談窓口の周知が十分できていません。特に男性への周知が必要です。

■睡眠による休養が十分に取れていない人の割合は、20歳代男性と30～50歳代の女性が高い傾向です。

■自死に対する意識の変化※がありました。

※参考：「自死についてのあなたの気持ちや考えは？」（対象：20～74歳／平成17年度・22年度・令和元年度調査比較）…「恥ずかしいこと」という回答は年々減少、「悲しいこと」「何とかしなければならない」「防げること」という回答は年々増加。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①自分の将来の見通しを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の夢を持つ ・自分や家族の生き方、逝き方を家族で語り合おう ・人生の最期をどう迎えたいか決めておこう（延命治療など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会・まち協単位で、最期まで自分らしく暮らし続けるために必要なことを話し合おう ・「日南町もしもの時のしあわせノート（自分史・私の生き方）」を書こう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育（自治会、地域の集い、町民大学等） ・「日南町もしもの時のしあわせノート」の普及
②ストレスを解消する方法を実践しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・1つ以上自分のストレス解消法を見つけ、上手にストレスを発散しよう ・十分な睡眠を確保しよう（朝すっきり起きることができる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなのストレス解消法を参考にしよう ・睡眠について学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス解消法の紹介 ・睡眠キャンペーン（質の良い睡眠を学ぶ）
③相談できる人や場所（相談窓口）を見つけておこう	<ul style="list-style-type: none"> ・困った時には誰かに相談しよう ・普段から何でも話せる人を一人でも見つけておこう ・自分の思いを言葉にして伝えよう ・聴き上手になろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなが各種の相談窓口を知っておこう ・相談された秘密は守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・「日南町いのちを守る相談窓口」の啓発 ・町のリーフレット活用 ・傾聴の研修会 ・小・中学校との連携
④自死で亡くなる人を減らそう	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で悩まず、誰かに相談しよう ・家族や友人、周りの人はいつもと違う変化に気づいたら、専門機関に相談しよう（うつ状態など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・自死予防ゲートキーパー養成研修を受講しよう ・正しい知識を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク会議・研修の継続 ・自死予防ゲートキーパー養成研修

関係機関

ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク機関

①自分の将来の見通しを持つ

自分や家族で話し合い、ライフプラン等を記入することで、自分の将来の見通しがつき、こころにゆとりを持って暮らせます。

②ストレスを解消する方法を実践しよう

休養は生活の質に係る重要な要素であり、日常的に質・量ともに十分な睡眠をとり、趣味や楽しみを持ち、ストレスを軽減することは、心身の健康面からも重要です。

③相談できる人や場所を見つけておこう・④自死で亡くなる人を減らそう

自死予防のためには、悩みをひとりで抱え込まず、友人や家族などに話したり、専門の相談機関に相談したりすることが解決の第一歩となります。身近に相談できる人がいる環境づくりや、「日南町のちを守る相談窓口」等各種の相談窓口を知り、相談行動にうつしやすくしておくことが大切です。また、こころの悩みに気づき、見守り、適切な専門機関へつなぐことができる人材（ゲートキーパー）の養成研修を受講し、町中のみんながゲートキーパーとなり、孤立を防ぐ取り組みが大切です。

<休養・こころの健康の目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①自分の将来の見通しを持つ	将来の夢を持っている人の割合	小学生 60.3% 中学生 60.8% 成人 47.3%	70% 70% 60%	80% 80% 70%
	自分の最期の迎え方を親族に伝えている人の割合	成人 15.7% (40~74歳)	20%	30%
②ストレスを解消する方法を実践しよう	朝すっきり起きることができる（目覚めた時に疲れを感じない）人の割合	男性 38.2% 女性 34.7%	40%	50%
	ストレスを解消する方法を実践している人	小学生 未把握 中学生 未把握 男性 58.1% 女性 71.9%	70% 80% 70% 80%	80% 90% 80% 90%
	趣味や楽しみを持って生活する人	男性 72.2% 女性 73.2%	80%	90%
③相談できる人や場所（相談窓口）を見つけておこう	困ったときに話せる人がいる人の割合	小学生 67.2% 中学生 77.0% 成人 82.4%	90% 90% 90%	100%
	困ったときに、どこに（誰に）相談すればよいか窓口等を知っている人の割合	小学生 56.9% 中学生 66.2% 保護者 未把握 成人 未把握	75% 80% 80% 60%	100% 100% 100% 80%
④自死で亡くなる人を減らそう	自死者数	年平均 1.6人 (H27~R元年)	年平均 0人 (R2~6年)	年平均 0人 (R7~10年)
	「自死予防ゲートキーパー養成研修」受講者数	2回/年 171人/年	10回/年 180人/年	12回/年 200人/年

3. 生活習慣病の早期発見・早期治療（2次予防対策）

健康チェック～年に1回は健診を受けよう～

<現状と課題>

- 年齢別死因の状況より、日南町では70歳未満の男性の死亡割合が高いです。健康寿命延伸のためには、特にがん、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病予防対策が重要です。今後も町内事業所等と連携し、働き盛りの健康づくりを行う必要があります。
- 鳥取県の75歳未満がん年齢調整死亡率は、全国より高く（悪く）推移しています。特に男性が全国より高く推移する傾向にあります。日南町でも、死因別死亡数をみると、40歳以降の死因はがんが上位を占めており、町を挙げて、重点的にがん対策に取り組みることが必要です。
- 年々受けやすい健診（検診）体制を整備していますが、健診・がん検診ともに受診率は横ばいの状況です。疾病の早期発見・早期治療のために、精密検査の受診率向上を含めた健診（検診）の受診率向上を図る必要があります。

<目標と具体的な取り組み>

目 標	個人や家庭の取り組み	地域全体での取り組み	必要な施策
①年に1回は健診（検診）を受けよう	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1回は、健診を受けよう ・家族や周囲の人を誘って健診を受けよう ・精密検査は必ず受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で誘い合って健診を受けよう ・精密検査の必要性を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・町を挙げて行う啓発活動 ・健康診査・がん検診 ・受けやすい健診（検診）体制の整備・工夫 ・精密検査受診勧奨
②自分の身体を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受けて健診結果を正しく理解しよう ・特定保健指導を受けて生活習慣の改善をしよう ・毎日血圧や体重測定をして記録しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な場所で健康教室を企画し、健診結果の見方について学ぼう ・職場でも健康づくりをしよう ・生活習慣病（がん・高血圧症・糖尿病など）について学ぶ機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・健康相談 ・特定保健指導 ・職域を対象とした働き盛りの健康づくり事業 ・健康手帳や血圧・体重などの記録表配布 ・病院との連携
③健康について学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・若いうちから健康づくりに取り組もう ・学習の機会に積極的に参加しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康について考える機会をつくろう ・健康教室を企画しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・講演会（自治会、事業所等） ・健康相談
関係機関			
まちづくり協議会・自治会 地区保健委員会	食育推進協議会 日南町商工会・事業所	医療機関・鳥取県保健事業団 協会けんぽ鳥取支部	

①年に1回は、健診（検診）を受けよう

早期に病気を発見するためにも、毎年健診やがん検診を受診し、精密検査が必要になれば、速やかに受診・治療をすることが重要です。声をかけ合い、年1回は健診（検診）を受けて、生活習慣病やがんによる死亡を減らしましょう。

②自分の身体を知ろう

健診結果の見方を学習し、結果を正しく理解することが、生活習慣を改善するきっかけとなります。特定健診・特定保健指導等を活用し、自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう。また、日ごろから血圧測定や体重測定を行い記録することが、生活習慣病の予防につながります。

③健康について学ぼう

様々な健康情報が飛びかう中では、正しい知識を学び、健康づくりを行う必要があります。地域や職場などで健康について学習する機会を増やし、一人ひとりが自分の健康について考えましょう。

<健康チェックの目標値>

目 標	評価指標	初回調査 令和元年度	中間目標 令和7年度	最終目標 令和11年度
①年に1回は健診（検診）を受けよう	がん検診受診率 (40～69歳) 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮がん(20～69歳)	(R元年度) 43.4% 32.5% 34.6% 71.9% 42.2%	80%	80%
	がん検診精密検査受診率 (40～69歳) 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮がん(20～69歳)	 74.2% 85.7% 62.7% 88.9% 100.0%	100%	100%
	特定健診受診率 (40～74歳)	(R元年度) 45.1%	80%	80%
②自分の身体を知ろう	特定保健指導利用率 (40～74歳)	(H30年度) 14.3%	30%	40%
	家庭用血圧計で、1日1回以上は血圧測定をしている人の割合(40～74歳)	男 性 42.9% 女 性 37.5%	50%	60%
	特定健診において、血糖値・HbA1c値の有所見該当者の割合※1	(R元年度)※2 血糖値 39.8% HbA1c 59.9% (国保被保険者)	35% 55%	25% 45%
③健康について学ぼう	地域や職場で、健康について学習する機会がある人の割合	男 性 26.8% 女 性 37.3%	50%	60%

※1 保健指導判定値を超えている人の割合（空腹時血糖値：100 mg/dl以上 HbA1c：5.6%以上）

※2 出典：日南町国民健康保険ポテンシャル分析

計画策定に使用した日南町の調査の概要は次のとおりです。

- 1 令和2年度 子どもの生活とこころの健康調査（小学4年～6年生）
対象者58人 回答者数58人（回収率100%）
- 2 令和2年度 子どもの生活とこころの健康調査（中学1年～3年生）
対象者78人 回答者数74人（回収率94.9%）
- 3 令和2年度 食育に関する調査（小学4年～中学3年生）
小学生：対象者58人 回答者数57人（回収率98.3%）
中学生：対象者78人 回答者数72人（回収率92.3%）
- 4 令和元年度 成人の生活習慣調査（20～74歳）
対象者数：2,519人 回収率：46.6%
回答者数：1,171人（男性558人、女性613人）
- 5 令和元年度 高齢者ニーズ調査
（65歳以上、要介護認定のない人、要支援認定者含む）
対象者数：1,926人 回収率：75.6%
回答者数：1,457人（男性581人、女性876人）



<参考資料>

- 1 国民健康・栄養調査（令和元年調査）（厚生労働省）
- 2 鳥取県健康づくり文化創造プラン（第3次）（平成30年度～令和5年度）
- 3 食のみやことっとり ～食育プラン（第3次）～（平成30年度～令和5年度）
- 4 歯と口腔の健康づくりとっとりプラン（平成30年度～令和5年度）
（鳥取県歯科保健推進計画）
- 5 厚生労働省「健康日本21」（第2次）（平成25年度～令和4年度）

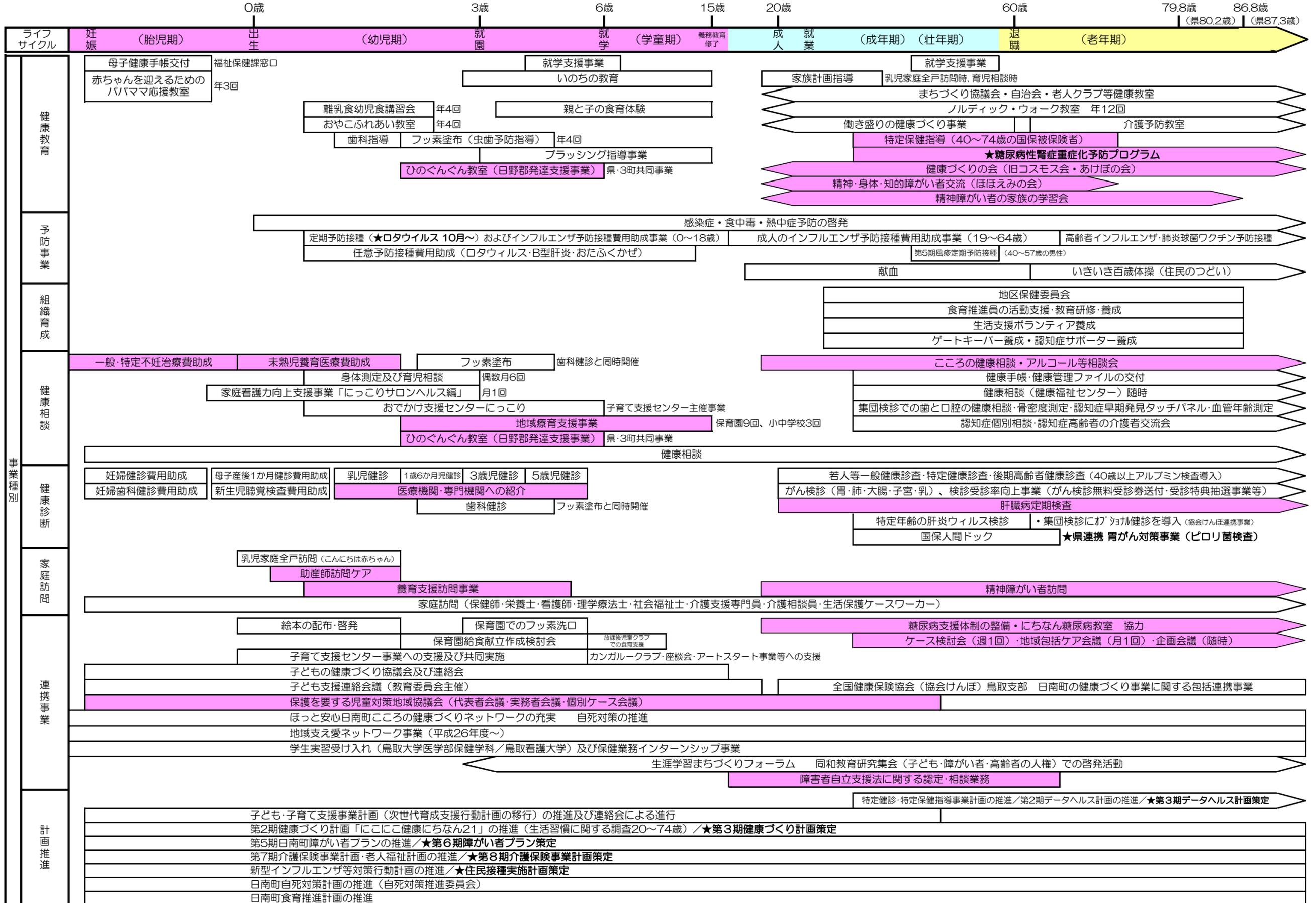
資料編

1. 日南町の保健事業概要
2. ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク概要図
3. 計画策定の経過
4. 計画策定に向けた話し合い（グループワーク）
5. にこにこ健康にちなん21 第1期計画からの経過
6. にこにこ健康にちなん21 推進委員会設置要綱
7. にこにこ健康にちなん21 推進委員会委員名簿
8. にこにこ健康にちなん21 シンボルマーク

1. 日南町の保健事業概要（令和2年度）★は変更点

□ は一般対象事業 ■ はハイリスク者対象事業

(日南町) 男性平均寿命 79.8歳 (県80.2歳) 女性平均寿命 86.8歳 (県87.3歳)



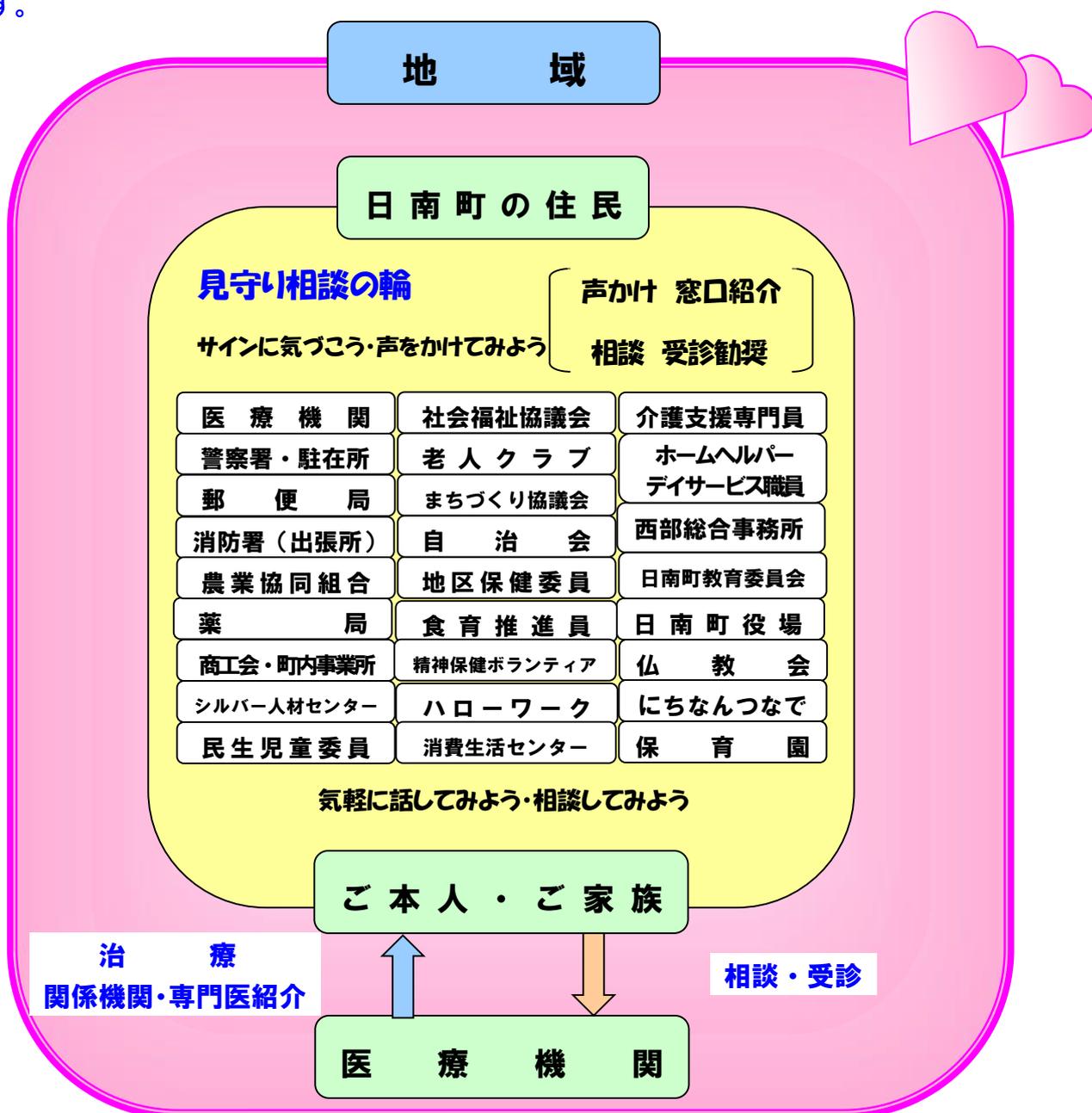
2. ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク概要図

ほっと安心

日南町こころの健康づくりネットワーク

私たちは日々不安や緊張、失敗や挫折などさまざまなストレスにさらされています。このような中で、こころの健康を損なう人が年々増えています。ストレスがあまりに強かったり蓄積したりすると、心身症やうつ病の原因にもなります。うつ病は自分の努力だけで治すのはとても難しいものです。自死との関係も深く、周りの人々へも大きな影響を与えます。

日南町では、心身症やうつ病などこころの健康の不調に早く気づき、早めに対処し自死を予防するために、地域全体でお互いに見守り、支えあい、相談できるネットワークづくりを目指しています。



相談・お問い合わせ ※日南町福祉保健課 電話：82-0374
※西部総合事務所 福祉保健局 電話：0859-31-9310

3. 計画策定の経過

<調査>

令和元年10月	成人の生活習慣調査（20～74歳）
令和2年1～2月	高齢者ニーズ調査（65歳以上）
令和2年12月	子どもの生活とこころの健康調査（小学4年～6年生）
令和2年12月	子どもの生活とこころの健康調査（中学1年～3年生）
令和2年12月	食育に関する調査（小学4年～中学3年生）

<策定委員会>

令和2年11月19日	第1回にこにこ健康にちなん21推進委員会 （グループワーク） 「町の現状や健康課題を踏まえ、今後どのような取り組みが必要か」
令和3年 2月25日	第2回にこにこ健康にちなん21推進委員会 （グループワーク） 「主に第3章 分野別の目標と対策の内容について」 「計画全体について」

<関係機関との検討会>

令和2年 7月 7日	日南町栄養士連携会「食育計画について」 （保育園、日南小・中学校、日南福祉会、日南病院、日南町）
令和2年11月17日	日南町栄養士連携会「食育計画について」
令和2年12月	日南小・中学校との打ち合わせ 子どもの生活とこころの健康調査・食育に関する調査 （小学4年～中学3年生）

<計画策定に向けた住民組織との話し合い>

令和2年 6月12日	食育推進協議会 教育研修・役員会 「日南町成人の生活習慣調査結果報告、食育計画について」
令和2年11月26日	食育推進協議会 教育研修・役員会 「食育計画について」

<事務局検討会>

令和2年 2月 4日	にこにこ健康にちなん21推進委員会委員選出依頼
令和2年 8月28日	計画打ち合わせ
令和2年 9月 1日	計画打ち合わせ
令和2年 9月 8日	計画・委員について
令和2年11月10日	町の健康状況について、委員会について
令和2年12月22日	委員会グループワークのまとめについて
令和3年 1月26日	計画打ち合わせ 取り組みについて
令和3年 2月 3日	計画打ち合わせ
令和3年 2月 9日	計画打ち合わせ

4. 計画策定に向けた話し合い（グループワーク）

「令和2年度にこにこ健康にちなん21推進委員会」において、グループワークを行いました。以下、グループワークでの意見をまとめます。

(1) 第1回：テーマ『町の現状や健康課題を踏まえ、今後どのような取り組みが必要か』（5G）

《 人・地域とのつながり 》

現状と課題	今後できそうな取り組み、考えたい取り組み
<p>【人とのつながり（コミュニケーション）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本はあいさつ。なかなかできない人もいる。あいさつは、強制するものではない。 ● 言葉にできない子もいる、その子の方法でも良いのではないか。 ● 表現力の乏しさ。友達、人との折り合いのつけ方を学べていない。 ● コミュニケーションをとる最初の約束事だった(由来)面授。 ● 小学校統合により、地域のがつながりが希薄になった。 ● 子どもたちが学ぶ機会がなくなっている。 ● 家族がバラバラ 好き勝手に。 ● 個室が多い。 ● おせっかい。今まで出来ていたことができなくなった。 ● ノーメディアデーは、保育園で実施している。小・中学校も実施したほうがよい ● ネット社会・スマホ→トラブル・いじめ ● 地縁：以前と比べて、コミュニケーションがとりにくくなってきている。 何をすることも個人情報に壁になり、隣近所などでも付き合いにくい現状になっている。どうすればよいか。 <p>【コロナの影響】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コロナで行事などできなくなった。 ● コロナで病院にも行きにくい。(面会もできにくい) ● コロナで亡くなられる場に同席できない。 ● 今まで共に暮らした時間が…。 → 生活様式=葬式=病院 →大きく変化した。人とのつながりも変化した。 ● 人とつながることを大切にしていた生活。→人とつながりにくくなった。 <p>【集う場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 百歳体操 <ul style="list-style-type: none"> ● 送迎もあり行きやすいが、安全面とか難しい問題もある。 ● 家にずっといる人→百歳体操などに、どう出てきてもらうか。 ● 1か月に1回食事をとれる機会を作っていた。出てくる人は固定化している。 →勧めていきたい。 ✓ 老人クラブ <ul style="list-style-type: none"> ● 令和2年5月現在、会員550人(男女の人数の差がある)。だんだん少なくなった。 脱退後、百歳体操に女性は入るが、男性は入らない。男性をどうにかしたい。 ✓ 男性の集まり <ul style="list-style-type: none"> ● 男性だけが集まると飲酒しがちになる。 	<p>【人とのつながり（コミュニケーション）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 人と人のつながりが大切。 ➢ 孤立化しないように。 <p>【集う場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 百歳体操 →勉強でなく、世間話をする。話が楽しみ。話すことが大事。 ➢ 百歳体操のような場が、若い世代にもあればいい。 ➢ 1か月に1回食事をとれる機会に、参加を勧める。 ➢ 勤めている人同士の交流の場。 <p>◇ 男性の集う場</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 男性だけが集まる場(野球など)。 ➢ 男性だけが集まると飲酒しがちになる。男女ともに集まる場づくり。 ➢ 男性の料理教室→自宅での調理に活かしてもらおう。 ➢ 分煙・禁煙

《 身体活動・運動 》

現状と課題	今後できそうな取り組み、考えたい取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動不足。 ● 運動の継続が難しい。 ● グラウンドゴルフは、100人ぐらい集まる。 ● 男性は「体操は、たいぎい」と言う。ゲーム感覚が良い。→ゲームで出来る運動を。 ● 70歳代以下の特に男性の運動の機会が必要。 ● 仕事している方は、時間の確保が必要。 ● 冬の体重増加(循環器疾患の増悪)対策が必要。 ● 70歳代以上は地域の集い(百歳体操・週1回)が普及してきた。 ● 百歳体操は制約があり、マンネリ化しやすい。 <ul style="list-style-type: none"> →自由にさせて欲しい。体操後のお楽しみの時間がいつも一緒にマンネリ化する。 →クイズなど、集団の場での失敗に落ち込み、次から行きたくなくなる高齢者もある。 ● 県の事業(とっとり健康ポイント事業)に取り組んでいる。 <ul style="list-style-type: none"> →ポイントがどれくらい貯まったか、みんなで話し合うことが楽しみになっている。 励みになる。 	<p>【働き盛りの健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ スポーツジム、サウナや、カラオケがあればよい。 ➢ サウナの効果…集中力アップ、アイデアを発想しやすくなる。睡眠をコントロールできる。免疫力アップ、うつ病予防、認知症のリスク低減。 ➢ 職場での毎朝のラジオ体操。 <p>【高齢者の健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 百歳体操で、自分の好きなことをする時間があればよい。 <p>【生涯スポーツの普及】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 総合型地域スポーツクラブを設立する。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 興味関心に合わせて、スポーツを楽しむだけでなく、地域住民の交流や家族のふれあいの場となる。 ➢ 青少年の健全育成、更には活力ある地域社会の形成に役立つ。 ◇ 生涯スポーツの普及 <ul style="list-style-type: none"> ➢ ノルディック・ウォーク：左右の平衡バランスが良くなり背筋が伸び姿勢が良くなる。 ➢ スクエアステップ(転倒予防下肢機能認知機能向上)。 ➢ 石見地区で定期的実施している「ポルトプラ」など、運動が広がればよい。 ◇ その他 <ul style="list-style-type: none"> ➢ VR(仮想現実)を使って楽しみながら、ゲーム感覚で運動をしたい。 <p>【インセンティブを活用した健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ ポイントを貯める。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ ポイントを貯めて商品券に交換など、スマホアプリと連動した運動の取り入れ。 ➢ 歩いたらポイントが貯まる。10円など、ドコモポイントがコンビニで使える。家族が使っているが、楽しんでポイントを貯めている。 ➢ 景品付きのウォーキング、ポイント付き、目標があるから励みになる。 ➢ インセンティブ。景品があると楽しみ。 ➢ 県事業(とっとり健康ポイント事業)の活用。 ➢ 町独自のウォーキング用アプリを作るとよいのでは。 <p>【運動する環境づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 人とのつながり <ul style="list-style-type: none"> ➢ 一緒にやる仲間がいる。 ➢ 夫婦で散歩し、声の掛け合いをしている。 ◇ 運動の啓発(特に冬場の健康づくり) <ul style="list-style-type: none"> ➢ 運動不足 →日南町のケーブルテレビで、自宅でも出来る運動を紹介する。 ➢ 椅子に座ってできる体操を放送(特に冬場)。 ➢ 運動を継続している人や、日常生活で運動を取り入れている人の秘訣を紹介する。 ◇ 運動ができる環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 反射タスキ(交通安全の関係)の配布。 ➢ 街灯がもっとあれば、運動・散歩が出来るのでは？ ➢ 一年を通じての運動習慣づくり。特に冬季に運動する機会や場所の確保。 ➢ 運動が出来る場(施設・イベント)。 ➢ 室内で運動できる施設があったらよい。(施設が出来たら本当にするか?)

《 栄養・食生活 》

現状と課題

【野菜摂取不足・栄養バランス不良】

- 20代の男女の野菜摂取が少ない。
- 野菜ジュースやサプリメントを取っているから大丈夫という人もいる。

【食生活の乱れ】

- 朝食：若い世代の男性、子どもの朝食の重要性。朝食をとらない若い男性が多い。
- 調査から、朝食抜きの人が多いので驚いた。→食習慣。
- 若い人、特に男性の食生活の乱れ。

【食育】

- 我が家の味がなくなってきている。子どもの頃からコンビニを利用。

【塩分のとりすぎ】

- 町内全般で味の濃いものを食べている人が多いと感じる。
 どういう形で塩分のとりすぎに気づいてもらえるか？
- インスタント食品のとりすぎ（コンビニ食）。
- 透析（腎臓機能低下）が増えている。→減塩など生活改善。高血圧や糖尿病等の
 予防対策が必要。
 町内の透析者は男性が多い。→働き盛りの男性の健康づくりが必要。

【その他】

- 畑仕事。野菜作りは生きがい。
- 日南町つなで：余剰野菜の買取システムを実施している。

今後できそうな取り組み、考えたい取り組み

【野菜摂取の促進】

◇ 野菜摂取の啓発

- 野菜ジュースを(1日分の野菜)作る。(日南町産)スムージー。
 →野菜の捨ててしまう部分はカレーに入れると美味しい。
- 小さい時(小学生)から、野菜を使った料理を作れるようにしておく。
- 日南町で育てた野菜をたくさん食べよう。
- 野菜摂取や朝ごはんの重要性
- 毎日野菜を食べるための方法は？

◇ 野菜の購入するための工夫

- 野菜に、簡単にできるレシピがついていると買いやすい。
- 余った野菜。野菜欲しい人のプチ労働力の物々交換システム。
- 作った野菜余った野菜を上手く回せるシステム(朝どれ)。
- 野菜セット(単身や2人用)の販売。

【生活習慣病など疾病対策】

◇ 疾病対策

- がんの予防：野菜を積極的にとる。検診を受けて早期にがんを見つける。
- 一年を通しての健康づくり。
- 認知症予防に効く、食事指導を強化。

◇ 減塩対策

- 町内の店で、減塩商品のみを取り扱うようにするとよい(減塩コーナーがあると良い)。
- 給食から減塩薄味に慣れていく教育をする。正しい知識を伝えていく。

【食生活改善・食育推進】

◇ 全世代に向けた取り組み

- 健康的食生活を実践するための環境整備が必要。
- 『これだけでOK』の定番簡単メニューの提案(例:「ご飯と具たくさん味噌汁」など)。
- 三度の食事はきちんととる。
- 食習慣の大切さを伝える。
- 個食の人 →死亡率高い。精神疾患多い。
- 食事を家族でとること、個食にならないように。→つながりが大切。
- 旬・伝統料理の啓発(必要性を感じない人が多い)。旬の食材を伝えていく。
 いずれにしてもなぜそれをする必要があるのか、根拠の説明が必要。
- 男の料理教室を、再び実施する。
- 忙しい人たちをサポートするような食環境整備。
- コンビニやスーパーで、食事を買うときの工夫を伝える。

◇ 子どもを対象とした取り組み

- 朝食をとっている男子の朝食を紹介。
- 子どもの頃からの食育。SNSの活用。

◇ 若者・働き盛りを対象とした取り組み

- 若いうちから、何十年後高齢になった時の体づくり、食生活を整える意識づくり。
- 若い人(男女)を対象とした調理実習を企画する。→出会いの場にもなる。
 朝食や野菜摂取など、若い人への調理実習をする。

≪ 歯・口腔の健康 ・ たばこ ・ お酒 ≫

現状と課題	今後できそうな取り組み、考えたい取り組み
<p>【 歯・口腔の健康 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口腔、歯の手入れへの意識。 県と比べ、歯が 24 本以上ある人が少ない(60 代、6024) ● 定期的 (3 か月に 1 回) に受診し、歯のクリーニングをしている働き盛りの男性もいる。歯の健康は、意識の高い人と関心のない人と両極端。1 回も歯をみがかない人もいる。 <p>【 たばこ 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● たばこをやめたいと思っている人は多い。 ● 成人の生活調査から、受動喫煙が多い。→驚いた。 ● 在宅酸素をしている人から、「在宅酸素は大変なので、たばこをやめるよう皆さんに伝えて」と言われた。 <p>【 お酒 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アルコールの相談が多い。 	<p>【 歯・口腔の健康 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 歯の健康づくりは、大切。調査結果より、特に男性への取り組みが必要。 ➢ 全年齢に歯みがきを勧める。歯科検診。 年に 1 回ぐらい歯科受診し、チェックするとよい。 <p>【 たばこ 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ バッチの配布など、禁煙の取り組みを助成している職場がある。 ➢ 受動喫煙への対策も必要。 たばこを吸う人は減ってきているが、対策が必要。 たばこをやめたいと思っている人は多い。 <p>【 お酒 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ アルコール対策は必要。 ➢ アルコールの適正量の普及 (休肝日等を踏まえ楽しく飲める)。 肝臓も希望は週休 2 日制！！

49

≪ 休養・こころの健康 ≫

現状と課題	今後できそうな取り組み、考えたい取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しみを持っている若い人が多いのには驚いた。 ● 日南町は、人と人とのつながりがある人は多い。 <p>✓ 睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ネットの普及→夜更かしなど、生活の乱れ。 ● 目覚めた時に疲れを感じている。 	<p>◇ こころの健康についての取り組みは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 自死対策：ゲートキーパー養成をして、ゲートキーパーの増加を目指す。 ➢ 自分を大事にしない人は、身体を大切にしない。 →まずは心の健康づくりが重要→身体健康づくり。 ➢ 普段から何でも話せる人を、一人でもいいから見つけておくとの良い。(こころの健康) ➢ 上手なストレス発散の方法を、普段から見つけておく。 ➢ 趣味を持つ。 ➢ 認知症サポーターの養成をする。(認知症の正しい理解) <p>◇ 睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 質の良い睡眠のとり方を周知する。

≪ 健康づくり・生活習慣・健診（検診） ≫

現状と課題

【健康づくり・生活習慣】

- やせたい人は、男女とも多い。
- やせたい40・50代の男性が多い。
- 働き盛り、特に男性に焦点を絞った健康づくりが必要。
- 働き世代の男性の生活習慣改善をどうするか。
- 高齢者は健康意識高い。

【検診（健診）】

✓ 住民検診で困ること

- 文化センターに出ること。
- 車で行きづらい。
- 日程・時間が決まっている。

今後できそうな取り組み、考えたい取り組み

【健康づくり】

- 働き盛りの男性が「楽しんでできる健康づくり」とは。
- 生活状態の調査。
どんな生活をしているのかを知る。→食事のとり方など。
- みんなで取り組みできる期間を決めると良い。例えば運動習慣とか。
- 高血圧が、病気の引き金になる。高血圧対策の取り組み。
- 自分の血圧を知ろう。毎日血圧を測ろう。
- 塩分、たばこ、飲酒を減らす。
- 町全体で、塩分減らし運動。
- 肥満対策が必要。
- 検診（健診）受診率向上の取り組み。
- がんの予防：野菜を積極的にとる。検診を受けて早期にがんを見つける。
- ◇ 子育て中のお母さん、お父さんを対象とした取り組み
 - 子育て世代のサポート。
 - 子育てをしておられる20・30歳代の若い世代の心や体の健康のサポート。
 - 子育てをしておられるお母さん方に、自分の時間を上手に作って欲しい。
(ストレス解消法を持っておく)

【生活習慣】

- 生活習慣の大切さ。
- 生活習慣の乱れ。→ストレス。
- 規律をきちんと行う。
- 小さい頃からの生活習慣が大事。
- 健全なる精神。→健全なる生活から。

【検診（健診）】

- 検診（健診）受診率の向上対策が必要。
- ◇ 受診率向上の取り組み
 - 年1回検診、がん検診を受ける。
 - ・年に1回健康チェックの機会にする。
→自分の健康が、検査結果で目で見えるので良い。
 - ・検診機会を増やす（検診日数、検診施設、住民の搬送サービス）
 - ・バスで行けるようにする。
 - ・大腸がん検診は、郵送での提出はどうか。
 - ・郵便局→家で検体を取って受ける検診がある。いろんな種類があると良い。
 - ・ドックが受けられる年齢・対象の範囲を広げる。

(2) 第2回：テーマ①「主に第3章 分野別の目標と対策の内容について」

②「計画全体について気づいたこと、修正点など」

《 検討したいこと ～計画全体をとおして～ 》

- 糖尿病の項目を入れる（指標をどうするか）。
- 「コミュニティスクール」という文言を記載する。
- 「歯・口腔の健康」の目標として、『週に1回鏡で自分の口の中を見る』『うがいをしっかりする（歯みがきとは別に）』を入れる。
⇒歯みがきを1日3回はハードルが高い。うがいなら毎食後しやすい。うがいは、少量の水で 力いっぱい歯に水をぶつけるイメージで行う。
- 「休養・こころの健康」の計画に、『学校との連携』を表記する。
- 地域のつながり：ICT の活用も含めて検討。
- 「自分の良いところを見つけよう」を目標に入れる。
- 運動：15分を週4回の書き方なら取り組みやすい。「歩く」ことに目が向きがちだが、他の運動でも良いことが伝わる方が良い。

《 目標を達成するための考え方（委員より） 》

◇ キーワードは『習慣化』

いくら計画を立てても、賛同者が増えなければ結果は出ない。

- やる気にさせる ⇒物やポイントでも良いので、効果を説明してやる気になることが大切。
- やれる気にさせる ⇒三日坊主で終わらないように、みんなでアドバイスしながらやれる気に導く。
- 効果を実感させる ⇒「何かはっきりわからないけれど、身体が楽になった」と実感させることが大事。
- 習慣化 ⇒続けることで、身体の調子が良いと思えることにつながる。

《 家族・地域の団らん ～人とのつながりを大切に～ 》

◇ 「地域で子どもたちを育てる」という視点

- 「町ぐるみで子どもたちを応援しよう」（小学校）という取り組みを記載する。⇒「あいさつ週間」など仕掛けづくりが必要。
- 小さいころから、子育て支援センターで親同士のつながりを作っておくことが大事。
- 地域と学校とが連携して「みんなの子ども」として育てる。
- 「コミュニティスクール」を必要な施策に取り込むと良いのでは。

◇ 人と人のつながりの大切さ

- 人とのつながり、孤立化の防止⇒個人の問題ではなく、社会の問題として取り組むことが必要。
⇒大阪府豊中市（社会福祉協議会）の見守り活動…“つながらなくてもつながる”往復はがきを年2回程度送り、気になる人は訪問活動へ。
「自分たちは忘れられていないよ」と感じていただくことができる。
- カンガルークラブなどで親子の交流をする。⇒地域に子どもが少なく、核家族も多いため、子育て世代の孤立を防ぐ。

◇ 男性の集う場

- 老人クラブ、町民大学、学校コーディネーターと連携し、地域活動として「男性クラブ」のようなものをつくる。
活動内容は例えば木工…好きな物を作る、赤ちゃんのおもちゃ（子育て支援センター）、小学校のバス停のベンチなど、障がいのある子どもたちと一緒に作る。

◇ 新型コロナウイルス感染症による影響

- コロナ禍で地域のつながりが希薄になっている。コロナが明けた頃が心配。
- 会合など、途切れると出にくい。会を開かないと楽。⇒出にくくなった人たちが出てこられるような支援（特に男性・独居の方）が必要。

《 身体活動・運動 》

- ◇ 計画について
 - 評価指標として、わかりやすく伝わりやすい表現を。
- ◇ 啓発方法
 - ケーブルテレビで、ストレッチや体幹トレーニングの放送（器具や道具がいらぬもの）
⇒世代ごとに声かけを。テーマを決めて。若い世代も見られる夜に放送。10分程度。
- ◇ 運動方法
 - 15分4回だと、できるかも。1回30分以上だとやりづらくて取り組みづらい。
 - 昔やっていたスポーツなら取り組みやすい
 - 歩くことでポイントがたまる
 - 腕時計型の歩数計など、運動に邪魔にならないものの活用。数字で見えると意識付けになる。
 - 記録の電子化・記入手間を減らすICTの活用
- ◇ 環境整備
 - 環境 車中心で歩道整備されていない
 - 歩きにくい、ジョギングコースなどの作成⇒季節によってなど

《 栄養・食生活 》

- ◇ 栄養・食生活の課題
 - 減塩、欠食等の課題感じる。一汁三菜のバランスよい食事を
- ◇ 啓発方法
 - 健康無関心層⇒「味の無いのは味噌汁じゃない」「薬を飲んでいるから減塩しなくても大丈夫」健康無関心層も含めた啓発
 - 学校給食の試食会を通じての減塩啓発⇒家の味と違うという気づき
 - 心臓病の病変部をみると、生活に気を付けようと思えるのでCT画像を教育・啓発に入れる
 - 目に見える形での啓発教材

《 歯・口腔の健康 》

- ◇ 計画について
 - 寝る前の歯みがきについて、生活習慣調査では目標達成していたが本当か？ ⇒（歯科医より）歯科医院で診る限り、口腔の衛生状態が悪い。
- ◇ 口腔ケアの方法・習慣
 - 夜1回しっかり歯みがきをすることが大切
 - 週に1回、鏡を見て歯みがき
 - うがいをしっかりする 口腔周囲筋の衰えを防ぐ 歯磨きにプラスして、別に記載する。
- ◇ 歯・口腔の健康状態
 - かかりつけ歯科での検診受診・客観評価が大切
 - 今の子供たちは口が開かない。中学生ぐらいで2指が入らない、維持できない、1分もたない。そんな子が全国的に増えている
⇒話さなくなったことが原因？家族間の関わり

《 たばこ・お酒 》

◇ 飲酒～以前と現在での変化

- 飲酒⇒昔と比べると若い人の飲酒量や飲酒機会は減っている。飲酒する人は習慣的（ルーティーン）になっている。
飲酒することで地域の繋がりが作られていた（地域の集まりはお酒もあったほうが楽しく話せる）。祭りなどの集まりが少なくなったことで地域のつながり、あいさつをしなくなったりしてしまうことにつながる（つながりがなく、子どもたちがコミュニケーションをとれない）。

◇ たばこについて

- たばこ…高くなっても吸う人は吸う。禁煙すると口寂しくなり、飴など食べたりする。⇒糖尿病と生活習慣病につながる。⇒禁煙後の体重管理（肥満対策など）も含めた啓発が必要。
- たばこ⇒好奇心から吸うことにつながる。⇒子どもの生活とこころの健康調査では、「将来たばこを吸いたい」と回答した中学生は全員、家族に喫煙者がいる家庭であった。

◇ たばこ・お酒について学ぶ機会

- 学校でたばこやお酒の害について学ぶ機会があると良い
- お酒⇒正しい飲み方を学ぶ機会があると良い

《 休養・こころの健康 》

◇ 計画について

- 「自分の良いところを見つけよう」を記載する。
- 学校との連携

◇ 話せる先を見つけること

- 困った時に話せる人が少ない
- 子どもたちが身近に話せる人が必要

◇ 自分の大切さに気づくこと

- 家族から大切にされていない 人の良さに気づく前にまずは自分の良さに気づく

◇ 新型コロナウイルス感染症の影響

- 地域で集まるものが減っている（コロナの影響）
- IT ICT の活用 リモートで顔が見られる
- コロナ禍により、人と人とのつながりが薄れた。身近な相談機関が大切（いつでも気軽に相談できる心の居場所を）。

◇ 認知症への理解

- 子や孫と同居している人が少ない（老老介護）。普段の姿を見ていないので、認知症の理解を十分にしてもらえないという介護中の家族の声がある。

《 健康チェック ～年に1回は健診を受けよう～ 》

◇ 働き盛りの健康データ

- がん検診事業所データは、40～69歳が対象 年代を区分けすることで傾向が見られる

◇ 生活習慣病対策

- 健康チェック表の簡易化 ⇒自分にとっての目標が入れられる
- 高血圧…具体的にどんな病気になるのか、検診案内にパンフレットを入れる。
- 減塩、たばこ、飲酒…予防に力を入れる。

5. にこにこ健康にちなん21 第1期計画からの経過

(1) 法的根拠

- ・健康増進法 第8条（平成14年）
- ・食育基本法 第18条（平成17年）
- ・自殺対策基本法 第13条（平成18年）

(2) 計画の目的

- ・町民が健康で、いつまでもみんなが笑顔で暮らせるように、生活習慣病を予防し、こころの健康づくりを進め、壮年期死亡を減少させ、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現することを目的とした生涯にわたる健康づくりを行うための計画です。

(3) めざす姿

- ・みんなが笑顔で暮らせる町づくり

(4) 事業経過

年度	経過
平成13・14年度	コンピュータドック（成人の生活習慣調査）実施
平成14年度	第1期「にこにこ健康にちなん21」計画策定 ・目標値はコンピュータドックの値を使用。 ・平成15年度から平成22年度までの8か年計画として推進。
平成15年度	健康増進法（平成15年5月1日）施行
平成17年度	中間評価 ・当初の計画では、平成18年度に実態調査、平成19年度に中間評価を設定していたが、平成18年度に介護保険制度改正や障害者自立支援法施行に伴う業務量増大が予測されたため、平成17年度の「こころの健康づくりに関する調査」（県モデル事業）と併せて実態調査を実施。
平成22年度	最終評価 ・成人の生活習慣調査を実施し、結果をもとに評価を行う。 ・がん検診対象者調査（がん検診事業）を同時実施。
平成23年度	第2期「にこにこ健康にちなん21」計画策定 （平成24年度から平成32年度までの9か年計画）
平成30年度	「日南町自死対策計画」を策定 「にこにこ健康にちなん21 食育計画」を策定
令和元年度	最終評価のため、成人の生活習慣調査を実施（20～74歳の町民）
令和2年度	子どもの生活とこころの健康調査を実施（小学4年～中学3年生） 健康づくりの取り組みをより一層推進するために、別々に策定していた「健康増進計画」「食育推進計画」「自死対策計画」を一体的に包括した「にこにこ健康にちなん21」を策定 （計画期間：令和3年度～令和11年度）
令和3年度	「にこにこ健康にちなん21」計画活動開始

6. にこにこ健康にちなん21推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 日南町における健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的にした計画（以下「にこにこ健康にちなん21」という。）を策定するため、にこにこ健康にちなん21推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 「にこにこ健康にちなん21」の策定に関すること。
- (2) 「にこにこ健康にちなん21」の推進、進行管理に関すること。
- (3) 前各号に掲げるもののほか、町長が必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 関係機関又は団体の推薦を受けた者
- (2) 公募による者
- (3) 前各号に掲げるもののほか、町長が必要と認めた者

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(任期)

第5条 委員の任期は原則2年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集する。ただし、委員会設置後最初に行われる会議は、町長が招集する。

- 2 委員会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 会議の議長は、委員長が務める。
- 4 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。
- 5 委員長は必要に応じ、会議に委員以外の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、福祉保健課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか委員会の運営に関し必要な事項は委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和2年9月10日から施行する。

(関連要綱の廃止)

- 2 日南町自死対策推進委員会設置要綱（平成30年11月5日要綱第11号）は、廃止する。

7. にこにこ健康にちなん21推進委員会 委員名簿

任期：令和2年11月1日～令和4年11月30日

区分	所属機関	役職名	氏名
地域	日南町自治協議会	会長	榎尾 稔正
	日南町民生児童委員協議会	代表	藤島 美鈴
	日南町老人クラブ連合会	理事	長尾 尊之
	日南町地区保健委員会	代表	吉澤 美津恵
	日南町食育推進協議会	会長	七瀬 寿恵
	日南町スポーツ推進委員協議会	代表	足羽 覚
	住民代表	代表	伊田 哲朗
	住民代表	代表	入澤 眞澄
職域	日南町商工会	女性部長	本条 伸子
	鳥取県西部農業協同組合	日南支所長	塩見 真由美
学識	鳥取県西部総合事務所福祉保健局	係長	河津 麻樹
専門団体	黒坂警察署	課長	足立 伸一
	日南町仏教会	会長	門原 信典
	日南病院	病院長	佐藤 徹
	入沢歯科医院	院長	入澤 雄介
	特定非営利活動法人あかり広場 にちなんつなで	管理者	小谷 博司
	日南町社会福祉協議会 (子育て支援センター)	代表	坪倉 有希子
	にちなん保育園	副園長	山本 まゆみ
	日南小学校	校長	吉田 章一
	日南中学校	養護教諭	入澤 珠美

委員長：吉澤 美津恵 副委員長：足羽 覚

【事務局】

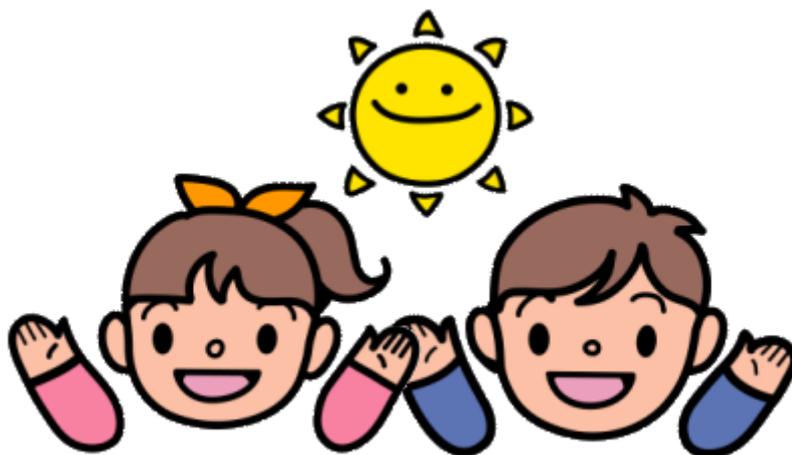
福祉保健課	課長	渡邊 輝紀
健康対策室	室長	長崎 司朗
	主任管理栄養士	山田 恵
	主任保健師	長谷川 照子
	主任保健師	坪倉 洋子
	保健師	松本 朋子
	保健師	田淵 沙希
	保健師	林 冴香
福祉推進室	主任保健師	岩佐 詩織
地域包括 支援センター	保健師	浅川 里恵

【日南町役場 関連課】

総務課
企画課
農林課
住民課
建設課
教育課

8. にこにこ健康にちなん21 シンボルマーク

シンボルマークの紹介



子どもが健やかに生まれ育ち
町民みんなが健康で笑顔で暮らせる日南町を表しています

挿し絵の紹介



みんなで食卓をかこんで日南町の旬の野菜を食べよう
という願いを表しています

にこにこ健康にちなん21

令和3年3月

発行 日南町健康福祉センターほほえみの里（福祉保健課）

〒689-5211

鳥取県日野郡日南町生山 511-5

電話 (0859) 82-0374

ファックス (0859) 82-1027

e-mail s2100@town.nichinan.lg.jp