

健康づくりの柱と目標値

| 健康づくりの柱 | 主な指標 | 現状値 | 目標値 | |
|------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------|-----------|
| 1、健康寿命をのばすこと | 健康上の理由により、日常生活に制限を感じている人を減らす | 21.3% | 16% | |
| | 自分が健康であると自覚している人を増やす | 76.5% | 87% | |
| 2、日常生活の生活習慣の改善 | 身体活動・運動 | 運動やスポーツ習慣者を増やす | 38.3% | 43% |
| | | 運動に取り組みやすい町だと感じる人を増やす | 38.3% | 43% |
| | こころの健康と休養 | ストレスを感じた人を減らす | 50.8% | 41% |
| | | 睡眠による休養を十分とれていない人を減らす | 25.7% | 21% |
| | | こころの相談窓口を知っている人を増やす | 40.7% | 46% |
| | 飲酒 | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす | 男 17.4% | 男 12% |
| | | 20歳未満の者に飲酒を勧めないよう配慮している人を増やす | 女 6.1% | 女 1% |
| | 喫煙 | 20歳以上の喫煙率を減らす | 92.9% | 100% |
| | | 20歳以上の喫煙率を減らす | 男 23.1% | 男 18% |
| | | 20歳未満の者や妊産婦のいる所で喫煙しないよう配慮している人を増やす | 女 1.6% | 女 0% |
| 歯・口腔の健康 | 20歳未満の者や妊産婦のいる所で喫煙しないよう配慮している人を増やす | 20歳未満 73.5% | 100% | |
| | | 妊産婦 75.5% | | |
| | 歯ぐきに腫れや痛みを感じる人を減らす | 21.5% | 17% | |
| 3、生活習慣病の発症・重症化予防 | がん | がん検診受診率の向上を目指す | 胃 36.5% | 50% |
| | | | 肺 48.7% | |
| | | | 大腸 45.6% | |
| | | | 子宮 35.0% | |
| | | | 乳 21.5% | |
| | 循環器病 | 高血圧を改善する 収縮期(最高)血圧 | 男 134.5mmHg | 5mmHgの減少 |
| | | | 女 133.5mmHg | |
| | | 脂質異常症治療者の割合を減らす | 29.5% | 現状値の25%低下 |
| | 糖尿病 | LDLコレステロール160mg/dl以上の人を減らす | 10.7% | 現状値の25%低下 |
| | | メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減らす | 該当者 20.9% | |
| 糖尿病 | 予備群 10.0% | 現状値の25%低下 | | |
| | 糖尿病有病者を減らす | | 13.4% | 8% |
| | 糖尿病予備群を減らす | 11.0% | 6% | |

本計画は、特に以下に掲げるSDGs(※)の5つの目標を意識し、地域や関係団体及び関係機関等と連携のもと、健康なまちづくりを推進します。

3 すべての人に健康と福祉を

すべての人が健康的な生活を確保できるよう、住民の健康維持・向上に取り組めます。

4 質の高い教育をみんなに

健康に関する講座、普及啓発の取組を通じて、町民の健康に関する知識の向上を目指します。

5 ジェンダー平等を実現しよう

性別の特性に応じた、健康づくりに取り組みます。

11 住み続けられるまちづくりを

地域の支え合いによる健康づくりの推進を通じ、安心して暮らしていけることができるまちづくりを目指します。

17 パートナーシップで目標を達成しよう

行政・町民・保健・医療・福祉の各機関や関係団体等との協働で心身の健康づくりを推進します。

八頭町マスコットキャラクター「やずびよん」

※ SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略で、2015年9月国連で採択された国際目標です。SDGsでは「地球上の誰ひとりとして取り残さない」という理念のもと、「持続可能な世界を実現すること」を目指した、2030年を達成期限とする17のゴール(目標)とその進展を評価するための指針を持つ包括的な目標です。

健康づくり計画

健康やすず21 第3次

めざすまちのすがた

みんなが健康で安心して
くらし続けられるまち

やすらぎと
生きがいのあるまち



健康づくりの
4つの柱

1
健康寿命を
のばすこと

2
日常生活の
生活習慣の
改善

3
生活習慣病の
発症・重症化
予防

4
社会環境の
質の向上

健康やすず21(第3次)とは

健康やすず21(第3次)は、乳幼児期から高齢期まで町民のライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりを町民、地域、関係機関、町の協働により推進していくための計画です。

[計画の期間]

令和6年度～令和17年度

発行

健康やすず21 第3次 ダイジェスト版
















八頭町役場 保健課

〒680-0463 鳥取県八頭郡八頭町宮谷254-1 TEL(0858)72-3566 FAX(0858)72-3565



町民と町(行政)の主なとりくみ一覧 (健康づくりの柱別、ライフステージ別)

できることから始めよう。

| 健康づくりの柱 | 町民の主なとりくみ | | | | | 町の主なとりくみ | |
|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | 妊娠期 | 乳幼児期(保護者) | 学齢・青年期 | 成人期 | 高齢期 | | |
| 1 健康寿命をのばすこと | 各健康づくりの柱の内容にとりくむことで、健康寿命の延伸に努める | | | | | | |
| 2 日常生活の生活習慣の改善 | | | | | | | |
| 栄養・食生活 | 規則正しい生活リズムを身につける～早寝・早起き・朝ごはん～ | | 栄養素のバランスのとれた食事をする～主食・主菜・副菜を揃える～ | | よく噛んで味わって食べる | | 「八頭町食育推進計画」をもとに、生涯を通じた健全な食生活の実践に向けた取組を推進します。 |
| 身体活動・運動 | 妊婦体操などの軽い運動を生活に取り入れる  | 全身を使って遊ぶ  | いろいろな運動やスポーツを授業、部活動、休憩時間に行い、しっかり身体を動かす | 日常生活のなかで1日10分、1000歩多く動く 骨粗しょう症検診を受診する(女性、節目年齢) 運動を習慣化する  | 日頃から歩くことを心がけ、 ロコモティブシンドロームやフレイルを予防する 社会活動に積極的に参加し、仲間と一緒に運動をする  | <ul style="list-style-type: none"> ●各種運動教室 ●集落などでの健康教室、健康講座 ●運動に関する普及啓発 ●骨粗しょう症健診(女性、節目年齢) | |
| こころの健康と休養 | 妊娠中や産後の心身の変化について、知識を身につける | | 基本的な生活習慣(睡眠・生活リズム)を身につける | | 悩んだり、不安があるときは一人で抱え込まず周りの友人や大人、または相談窓口相談をする  | | <ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康相談 ●こころの健康講座 ●睡眠やうつ病に関する普及啓発  |
| 全ステージ 悩んだり、不安があるときは一人で抱え込まず周囲の人や相談窓口相談をする 睡眠の重要性を知り、良質な睡眠で疲れを取る | | | | | | | |
| 飲酒 | 胎児への影響を理解し、妊娠中はお酒を飲まない | | 乳幼児への影響を理解し、授乳中はお酒を飲まない | | 勧められてもお酒は絶対に飲まない | | <ul style="list-style-type: none"> ●飲酒に関する普及啓発 ●飲酒に関する個別相談 |
| 全ステージ 妊産婦や20歳未満の者に飲酒を勧めないようにする  | | | | | | | |
| 喫煙 | 胎児への影響を理解し、妊娠中は喫煙(受動喫煙)をしない | | 乳幼児への影響を理解し、授乳中は喫煙(受動喫煙)をしない | | 勧められても喫煙は絶対にしない | | <ul style="list-style-type: none"> ●喫煙や受動喫煙に関する普及啓発 ●禁煙等に関する個別相談  |
| 全ステージ 妊産婦や20歳未満の者がいるところで喫煙をしない 喫煙をする人はルールを守り、喫煙をする際はできるだけ周囲に人がいない場所で喫煙するよう配慮する たばこを吸う人もたばこを吸わない人も、ルールを守り望まない受動喫煙をなくす  | | | | | | | |
| 歯・口腔の健康 | 妊婦歯科健診を受け、口腔ケアに努める  | | 仕上げ磨きを行い、むし歯を予防する おやつ時間を決め、甘いものをとり過ぎないように注意する | | 甘いものとり過ぎに注意する 丁寧に歯みがきをする  | | <ul style="list-style-type: none"> ●口腔ケアや歯周病に関する普及啓発 ●歯・口腔の健康に関する健康教室・健康講座 ●歯周病検診(節目年齢)  |
| 全ステージ 食後の歯みがきを習慣づけ、むし歯や歯周病を予防する | | | | | | | |
| 3 生活習慣病の発症・重症化予防 | | | | | | | |
| がん | 妊婦健診における子宮がん検診を受ける | | がんに関する知識を学ぶ  | | 生活習慣を見直し、がんを予防する生活を送る 定期的ながん検診を受診する 検診結果で精密検査になった際は、必ず受診する | | <ul style="list-style-type: none"> ●各種がん検診・特定健康診査 ●がんやその予防に関する普及啓発 ●生活習慣病予防(高血圧、糖尿病)の普及啓発 |
| 循環器病 | | | 正しい食生活や運動習慣を身につける | | 健診結果をもとに生活習慣を見直す 適正体重を維持する 適切な治療を受ける | | |
| 糖尿病 | | | | | | | |
| 4 社会環境の質の向上 | | | | | | | |
| 社会とのつながり | 各ライフステージに応じ、就学、就労、余暇活動や集いの場等への参加により、人、地域、社会とのつながりを持つ  | | | | | 「八頭町地域福祉推進計画」をもとに、社会全体が相互に支え合いながら、地域社会とのつながりが継続できる環境整備を推進します。 | |
| 自然に健康になれる環境づくり | 各種保健事業の利用や参加、健康に関する自主的な活動に継続してとりくむ(健康ポイントラリーなどの事業も活用する)  | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●各種保健事業の実施 ●健康ポイントラリー事業 | |

※適正飲酒量：純アルコールで1日あたり男性20g、女性10g程度。純アルコール20gとは、ビール中瓶(500ml)1本、日本酒1合、酎ハイ(7%)350ml缶1本などに相当します。自身に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。
また、生活習慣病のリスクを高める量は男性40g、女性20gです。