

健康づくり文化創造プラン

— 健康とつとり計画改定版 —

概要版

平成20年4月

鳥取県

1 文化創造プランの理念

健康は、疾病や障害の有無に関わらず、健やかに生き生きと暮らすために最も基本となるものであり、生活の質を高めるためにも、日々の暮らしの中で意識的に心身の健康を維持する取組が必要なものと言えます。

そして、「健康づくり」とは、単に病気を予防するだけでなく、自らが健康に積極的に関心を持ち、健やかで充実した日常生活を送るため、心身の状態をより良くし、自分らしい生活を送るための最適な状態を創り出すことであり、その実現のために、個人や社会全体が地域を取り巻く環境の向上に努めるという、積極的で前向きな活動のことを言います。

生活習慣病の改善は、最終的には個人の理解とそれに基づいた実践にかかっていますが、健康づくりが私たちの普段の生活の中に浸透していくためには、1人ひとりの主体的な健康づくりの取組とともに、家庭・学校・職場・地域等様々な場での支え合いの仕組みを作ることが大切であり、そうしたあらゆる活動を社会環境の改善や生活環境の整備に結びつくよう発展させながら、健康に関して安全で安心して生活することのできる地域づくりにつなげていくことが重要です。

文化創造プランの策定は、このような健康づくりの重要性を1人ひとりが深く理解し、自らの健康を管理する能力の向上を図りながら「健康をまもり、つくる」ことを日常生活の中で習慣化し、家庭や職場・地域社会全体に広げていくことを目指しています。

そして、この取組を着実に積み重ね、親から子へ、子から孫へ伝えていくことが、やがて我が鳥取県の特徴ある風土として、私たちの生活の中に根付き、『健康づくり文化』が創造されるのです。

2 健康とっとり計画の見直しの考え方

本県では、平成13年6月に「健康とっとり計画」(健康増進法第8条第1項に基づく健康増進計画)を策定して、県民の健康づくりに取り組んでいるところです。

平成18年6月に成立した医療構造改革関連法に基づく医療制度改革により、生活習慣病に着目した健康づくりが求められることとなったため、このたび、「健康とっとり計画」を見直し、健康づくりが「文化」として日常生活に根付くことを目指した「健康づくり文化創造プラン」とすることとしました。

3 文化創造プランの取組方針

子どもから高齢者まで総合的に連携して健康づくりに取り組むために、県は「健康づくり文化創造推進県民会議（仮称）」を設置し、「日常的な運動文化の推進」「健康を支える食文化の推進」「心と体の健やか文化の推進」を3本柱として、文化創造プランに基づいた具体的な事業を検討・推進し、健康づくり文化創造へ繋げます。

4 文化創造プランの期間

文化創造プランの期間については、平成20年度から平成24年度までの5年間とし、医療費適正化計画と調和のとれた計画としています。

医療費適正化計画

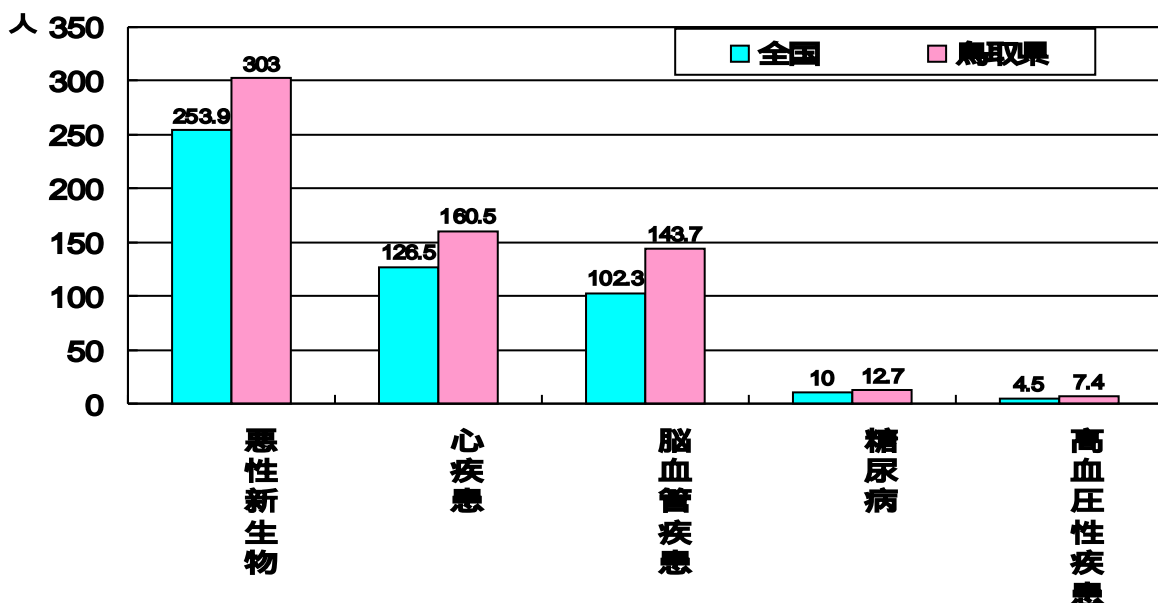
医療費等の現状の分析を行い本県の特徴を明らかにした上で、生活習慣病の予防や平均在院日数の短縮等に関する目標を掲げ、「健康づくり文化創造プラン」、「鳥取県保健医療計画」等と密接に連携して施策を実施し、医療費の適正化を図るために定めたものです。

5 県民の健康の状況

生活習慣病による死亡数

全ての疾患において、鳥取県は全国と比べ生活習慣病による死亡数が多い状況である。

生活習慣病の死亡の状況（人口10万人当たり）



6 文化創造プランの体系

目標

県民一人ひとりが健康づくりの大切さを認識し、日常的に、自然な形で、地域全体で、よい生活習慣を実践しようとする機運を盛り上げ、健康づくり文化の創造に繋げる。

施策の柱

< 日常的な運動文化の推進 >

県民の身体活動・運動に対する意識を高め、身体を動かす習慣を持つ者を増やすとともに、気軽に運動ができる環境づくりに取り組みます。

< 健康を支える食文化の推進 >

県民が、食に関する正しい知識を身につけ、それを活用する力を養うと同時に、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育てることを目指します。

< 心と体の健やか文化の推進 >

たばこの正しい知識の普及を図るとともに、喫煙防止教育、受動喫煙防止、禁煙支援を推進します。

重点目標	施策の方向性
< 栄養・食生活 > 健全な食習慣の定着 食に関する正しい知識の習得 適切な情報とより健康な食物が利用できる食環境づくりの推進	生活リズムの向上 日本型食生活の実践 食と健康のかかわりの理解 食に関する指導の充実 ヘルシーメニュー提供店や外食成分表示店の増加 運動する習慣づくり 日常生活における歩数の増加 運動がどこでも楽しめる環境づくり ストレスとの上手な付き合い方 十分な睡眠の重要性の理解 生活習慣改善のための普及啓発 特定健診の受診率向上と重症化予防の体制づくり 糖尿病予防対策の推進 早期発見と事後指導の強化 適切な医療と合併症の予防 未成年者・妊産婦の喫煙ゼロ 分煙の徹底 未成年者の飲酒をなくす 節度ある適度な飲酒の啓発
< 身体活動 > 運動習慣の定着と環境づくり	
< こころの健康 > ストレスの低減と睡眠の確保	
< 循環器病 > 循環器病予防のための生活習慣の改善 早期発見、治療と重症化の防止	
< 糖尿病 > 糖尿病対策の推進	
< たばこ > 喫煙率の減少	
< アルコール > 多量飲酒者の低減及び未成年者飲酒ゼロ	

7 計画の内容

目標達成のために7つの分野で数値目標を掲げて健康づくりを推進します。

1 栄養・食生活

みんなの目標

必ず食べます朝ごはん。野菜も魚もバランス良く。

全ての県民が健全な心とからだを育み、食に関する正しい知識を身につけ、それを活用する力を養うと同時に、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育てることを目指します。

重点取組

朝食の摂取を呼びかけるキャンペーン活動や健康教室の取り組みを推進します。
食事バランスガイドや日本型食生活の情報提供を行います。
ヘルシーメニューや健康情報を提供し、県民の健康づくりを応援する店を増やします。

目標例

朝食を欠食する人を減らします。

【現状】成人男性(20～60歳代)15.9% → 【目標】10%以下

外食や調理済食品の栄養成分表示をする店を増やします。

【現状】44店舗 → 【目標】150店舗

2 身体活動

みんなの目標

目指せ1日1万歩、1日10分は運動時間をつくります。

県民の身体活動・運動に対する意識を高め、身体を動かす習慣を持つ者を増やすとともに、気軽に運動ができる環境づくりに取り組みます。

重点取組

運動サポーターを養成し、身近なところで運動のアドバイスが受けられる体制づくりを進めます。
運動習慣の必要性や歩数計を活用したウォーキング等を普及します。
運動に関するイベントやウォークマップなどを手軽に入手できるよう情報発信を行います。

目標例

1日の歩数を増やします。

【現状】成人男性(20～60歳代)5,884歩 → 【目標】8,000歩

【現状】成人女性(20～60歳代)5,170歩 → 【目標】7,000歩

意識的に運動する者の割合を増やします。

【現状】成人男性(20～60歳代)20.8% → 【目標】30%以上

【現状】成人女性(20～60歳代)21.9% → 【目標】30%以上

3 こころの健康

みんなの目標

ストレスを感じたら歩いて発散、上を向いて歩こう。

県民一人ひとりが十分な睡眠をとりストレスと上手に付き合い、こころの健康を保つことができる環境づくりに取り組みます。

重点取組

こころの健康の知識やストレスの対処方法を普及啓発します。
自殺予防対策として多様な相談窓口を周知するとともに、相談者の養成、資質向上を図ります。
過重労働による労働者の健康障害を防止するための事業所の取組を推進します。

目標例

睡眠による休養が充分とれていない人を減らします。

【現状】19.9% → 【目標】15%以下

ストレスを感じている人を減らします。

【現状】成人男性(20～60歳代)69.2% → 【目標】49%以下

【現状】成人女性(20～60歳代)72.2% → 【目標】49%以下

4 循環器病

みんなの目標

見直します。自分の体と自分の生活。

循環器病は運動、食生活、喫煙などの生活習慣が発症に深く関わることから、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組むよう普及啓発するとともに取り組みやすい環境づくりを進めていきます。

重点取組

受診率の向上を図るため、特定健診の大切さを啓発するとともに、健診を受けやすい体制づくりを推進します。
有所見者に対する事後指導を徹底し重症化を予防します。
循環器病治療の継続を支援するため、医療機関との連携を強化します。

目標例

高血圧症、高脂血症の有病者、発症者等の推定数について、現状値からの10%減を目指します。

5 糖尿病

みんなの目標

体重測って毎日チェック。私は私の主治医です。

適切な食生活と運動習慣によって、糖尿病の発症を予防するとともに、検診による早期発見、適切な治療による合併症予防に取り組みます。

重点取組

初期段階の適切な診断・指導ができるようかかりつけ医のスキルアップや関係機関の連携強化を図ります。

糖尿病療養指導ができる専門スタッフを養成し、指導者の資質向上を図ります。

健康づくりに取り組むグループや事業所の活動促進を支援し、身近で健康づくりに参加できる体制づくりを推進します。

目標例

メタボリックシンドロームの該当者・予備群について、現状値から10%減少します。

特定健診実施率を70%以上にします。

特定保健指導実施率を45%以上にします。

6 たばこ

みんなの目標

時、所、場合に応じて、喫煙マナーは必ず守ります。

たばこによる疾病及び死亡を低減するため、正しい知識の普及を図るとともに、喫煙防止教育、受動喫煙防止、禁煙支援を推進します。

重点取組

未成年者・妊産婦等を中心に喫煙がもたらす健康影響について正しい知識の普及を図ります。公共施設や飲食店の施設管理者などを対象に、受動喫煙防止等の意識向上、取組の推進に努めます。

禁煙サポーターを養成し、身近なところで禁煙の相談が受けられる体制づくりを推進します。

目標例

未成年者・妊産婦の喫煙者をゼロにします。

分煙や禁煙を実施する施設を増やします。

7 アルコール

みんなの目標

1週間に1日は必ず設けます休肝日、飲む日も量は少なめに。

飲酒による健康影響や、未成年者や妊婦による飲酒問題等の防止のための知識普及や環境づくりに取り組みます。

重点取組

未成年者への飲酒防止を普及啓発します。

アルコール依存症者への支援体制を整備し、断酒会等の自助グループ活動を支援します。

目標例

未成年者の飲酒をゼロにします。

8 計画の推進体制・進行管理・評価

地域、職域、専門団体、関係団体から成る『健康づくり文化創造推進県民会議（仮称）』に「日常的な運動文化推進部会」「健康を支える食文化推進部会」「心と体の健やか文化推進部会」を設置し、各推進部会毎に文化創造プランに基づく具体的な事業の検討を行い、連携を取りながら効果的な推進を図ります。

文化創造プラン期間中の進行管理及び評価についても、上記県民会議にて行います。

