

# 鳥取県健康づくり文化創造プラン (第四次)

～「健康づくり文化」の定着と「健康寿命」の延伸を目指して～

## 概要版



取り組もう “バランスのよい食事” と “適度な運動”

**ココカラ げんき**  
**鳥取県**



令和6年4月

鳥取県ホームページリンク  
(とりネット)



# 「鳥取県健康づくり文化創造プラン(第四次)とは?

## プランの理念・目的

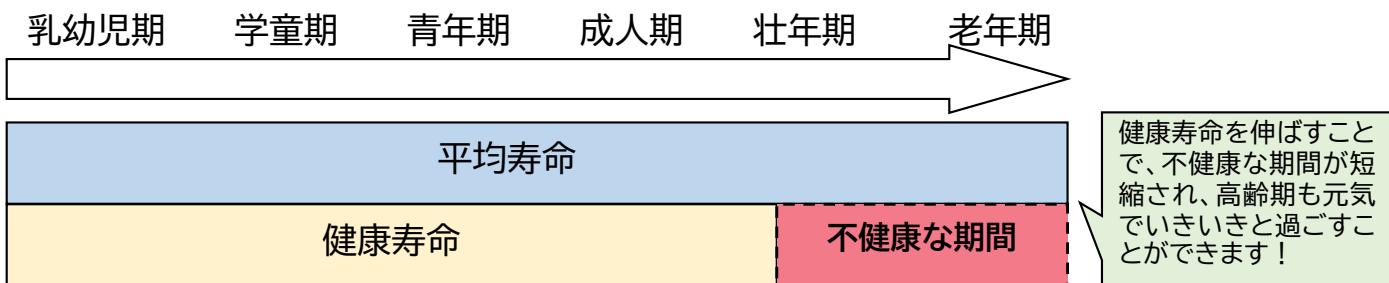
すべての県民が、心と体が健康で元気に生活できる鳥取県をつくるため、県民一人ひとりに健康づくりが文化として根付き、健康寿命が延伸していくことを目指します。

## 基本目標

健康寿命を令和11年までに1年半以上、令和22年までに3年以上延伸させる

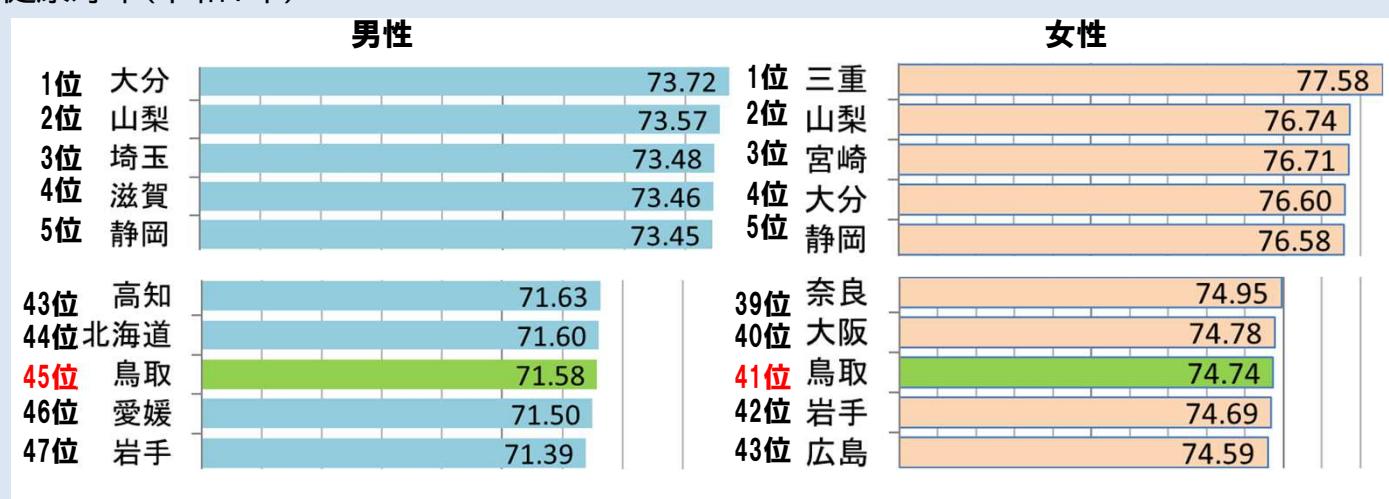
目標項目	現状値 (調査年(度))		令和11年度 (調査年(度))	
①健康寿命の延伸	男性	71.58年	R1	73.08年
	女性	74.74年		76.24年
②平均自立期間の延伸	男性	79.74年	R2	延伸
	女性	84.39年		延伸
③健康寿命と 平均寿命の差の縮小	男性	9.76年	R1, R2	縮小
	女性	13.17年		縮小

<平均寿命と健康寿命の関係図>



## 鳥取県の健康寿命と平均寿命の全国比較

<健康寿命(令和1年)>



(出典:厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

<平均寿命(令和2年)>

男性		女性	
1位 滋賀	82.73	26位 山形	81.39
2位 長野	82.68	27位 福岡	81.38
3位 奈良	82.40	28位 鳥取	81.34
4位 京都	82.24	29位 新潟	81.29
5位 神奈川	82.04	30位 徳島	81.27
1位 岡山	88.29	11位 奈良	87.95
2位 滋賀	88.26	12位 山梨	87.94
3位 京都	88.25	13位 鳥取	87.91
4位 長野	88.23	14位 兵庫	87.90
5位 熊本	88.22	15位 神奈川	87.89

(出典:厚生労働省 令和2年都道府県別生命表の概況)

## 推進期間

6年間（令和6年度～令和11年度）

### 基本目標の達成に向けて、重点的に取り組む事項

健康寿命や平均寿命の延伸に向けては、様々な分野における取組を総合的に取り組んでいくことが必要ですが、本県の現状を踏まえた上で、第四次（令和6～11年度）の期間においては、特に以下の点について重点的に取り組んでいきます。

- ◎県民一人ひとりがライフステージにあわせて、自らの健康づくりを進められるよう、地域や職域など社会全体で健康づくりを強力に推進する環境を整備する。
- ◎生活習慣病の発生予防を進めるとともに、早期発見・早期治療による重症化予防を図る。

## 鳥取県健康づくり文化創造プラン（第四次）の構成

健康づくり文化創造プラン（第三次）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（第三次）の構成も参考にした上で、次の構成としました。

### 目的

「健康づくり文化」の定着と「健康格差<sup>(※1)</sup>」の縮小で、「健康寿命」を延伸

### I 日常生活における生活習慣病の発生予防

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康
- ④喫煙
- ⑤飲酒
- ⑥歯・口腔の健康



### II 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

- ⑦糖尿病
- ⑧循環器病
- ⑨がん
- ⑩COPD（慢性閉塞性肺疾患）



### III 社会環境の整備

### IV ライフコースアプローチ<sup>(※2)</sup>を踏まえた健康づくり

### V ロジックモデル<sup>(※3)</sup>

※下線部は第四次計画から新しく項目として追加された取り組み

(※1) 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

(※2) 各ライフステージを対象にした対策にとどまらず幼児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じること

(※3) 施策が目標とする成果を達成するに至るまでの論理的な関係を体系的に図式化したもの



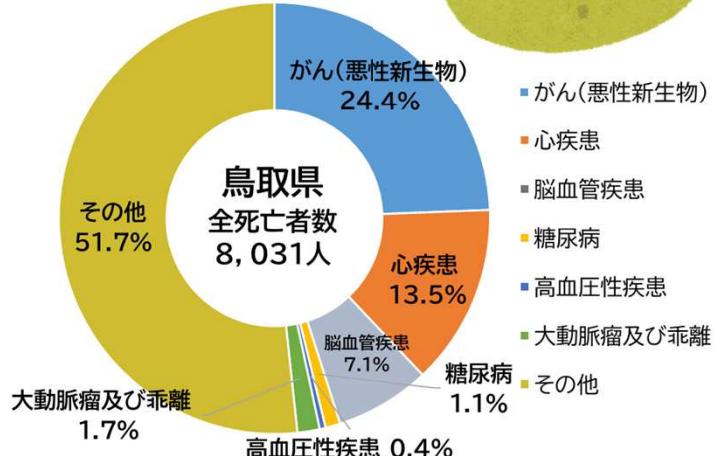
# 県民の皆さんの健康と生活習慣の状況(主な指標)

## ① 本県の生活習慣病による死因別割合(令和4年)

鳥取県では、生活習慣病(がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患)による死亡が約5割を占めています。

生活習慣病による  
死亡割合  
**48.3%**

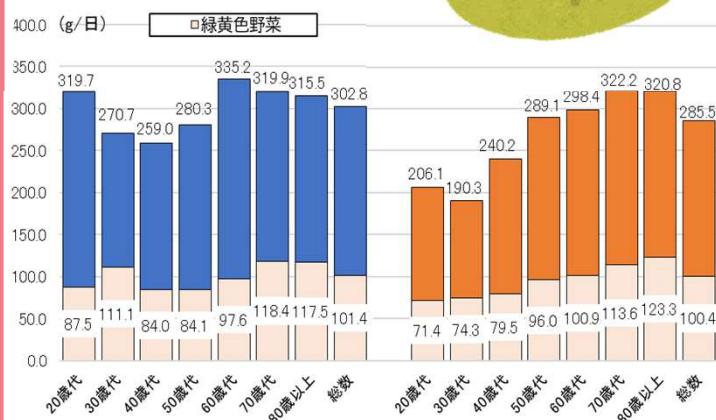
生活習慣を  
見直しましょう！



## ② 野菜摂取量の年次推移(令和4年 20歳以上)

鳥取県民の1日の野菜摂取量の平均値は、男性302.8g、女性285.5gで、男性では40歳代、女性では30歳代で最も少なく、男性では30～50歳代、女性では20～50歳代が特に少ないという結果でした。

1日あと1皿程度の  
野菜をプラス！

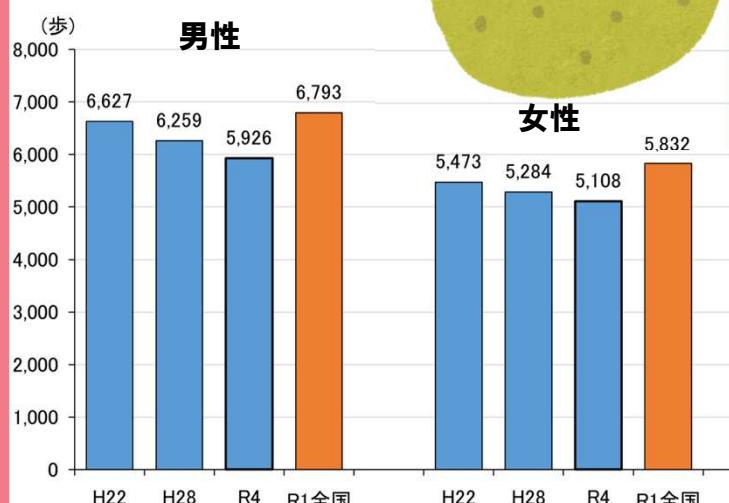


(出典:「県民健康栄養調査」及び「国民健康・栄養調査」)

## ③ 1日の歩行数(20歳以上)

鳥取県民の1日の歩行数は、平成28年の調査に比べて男女とも減少しています。また、全国平均と比べて少なく、鳥取県が目標としている成人男性8000歩、成人女性7000歩とは大きな開きがあります。

今より10分以上  
歩きましょう！



## ④ 全国と本県の喫煙率の推移(20歳以上)

鳥取県、全国とも喫煙率は年々減少傾向にあり、令和4年において、鳥取県の男性の喫煙率は、26.7%、女性の喫煙率は、5.3%となっています。

まずは禁煙！



## (1)日常生活における生活習慣病の発生予防

## ①栄養・食生活

## 鳥取県の目標: 塩分控えめ！ 野菜は多め！

## ■鳥取県の目指す方向性

- 1日3食、バランスの取れた適切な食事を行うという食習慣の定着  
○単に食べ過ぎないという肥満予防・改善の取組に加え、塩分は控えめに、野菜は多めに、果物は適量摂取するといった理想的な食事の摂り方の定着

## ■ 体の数値指標

- 1日のうち少なくとも2食は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている者の割合  
53.4% →【目標】60.0%以上

○1日の食塩摂取量 成人男性:10.7g →【目標】8g未満  
成人女性: 9.2g →【目標】8g未満

○1日の野菜の摂取量(成人) 293.4g →【目標】350g以上



## ■ 重点取組

- 食と健康の関わりについての正しい知識の普及と実践につながる支援
  - 地域で食に関する活動をする団体等と連携し、野菜や果物の摂取量を増やすこと、減塩食生活の実践についての啓発・教育を実施
  - 生産・料理・共食など食の体験活動の充実のための支援

## ②身體活動・運動

鳥取県の目標: 日ごろから意識して歩くことに加え<sup>(※1)</sup>、筋力アップ活動の時間<sup>(※2)</sup>を作ろう

## ■鳥取県の目指す方向性

- ウォーキングを中心とした日常的な運動習慣の定着(ウォーキング立県の推進)  
○日常生活で意識的に運動する者の増加

## ■具体的な指標

- | 実体の状況目標                                  | 実体の状況目標    | 実体の状況目標      |
|--|------------|--------------|
| ○運動習慣者(意識的に運動する者)の割合                     | 成人男性:23.0% | →【目標】30%以上   |
|  | 成人女性:22.1% | →【目標】30%以上   |
| ○日常生活における1日の歩数                           | 成人男性:5926歩 | →【目標】8000歩以上 |
|  | 成人女性:5108歩 | →【目標】7000歩以上 |
| ○筋力アップを目的とした活動を行っている者の割合(毎日している又は時々している) |            |              |
|  | 成人男性:35.0% | →【目標】40%     |
|  | 成人女性:34.8% | →【目標】40%     |



## ■ 重点取組

- 運動習慣のない方にも運動してもらい、ウォーキングなど日常的な運動習慣が定着する取組の推進
  - 各個人で意識的に1日の歩数を上げるための取組(インセンティブの付与や自転車通勤など環境分野と連携した取組など)
  - 運動による健康づくりや口コモ予防対策などの取組が実践しやすい地域や職場づくりの推進

### ③休養・こころの健康

鳥取県の目標:十分な睡眠と休養は元気の源

## ■鳥取県の目指す方向性

- ストレスを感じる者の減少
  - 十分な睡眠、休養の確保
  - 働き盛り世代のストレスの軽減、うつ病や自死の減少
  - ニニコの相談窓口やうつ病の相談、受診生の周知



「眠りますか？睡眠キャンペーン」  
イメージキャラクター スーミン

## ■具体的な指標

- ## ○ストレスを感じた者の割合(直近1ヶ月でストレスが大いにあったと感じた者)

男性: 9.5% → **【目標】10%以下**  
女性: 13.4% → **【目標】10%以下**

- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合 22.6% →【目標】15%以下

## ■ 重点取組

- 産業保健を通じた働き盛り世代へのメンタルヘルスケアの推進、うつ病対策の強化
  - かかりつけ医から精神科医へ繋ぐ連携の強化、相談機関相互の支援・情報共有
  - こころの相談窓口やうつ病の相談・受診先の周知
  - SNSの活用など若年層の相談体制の構築

## ④喫煙

鳥取県の目標:まずは、吸わない、吸わせない 禁煙支援と受動喫煙防止の徹底

### ■鳥取県の目指す方向性

- 喫煙率の更なる減少
- 未成年者の喫煙率のゼロ
- 受動喫煙のない社会の実現(不特定多数の人が利用する場所の禁煙)



### ■具体的な数値指標

○喫煙する者の割合	成人男性: 26.7%	→【目標】20%
	成人女性: 5.3%	→【目標】3%
○未成年者の喫煙する者の割合	中学2年生: 0.7%	→【目標】0%
	高校2年生: 1.4%	→【目標】0%
○受動喫煙を経験した者の割合	医療機関3.8%、学校2.7%、職場16.8%、行政機関3.0%	→【目標】0%
	飲食店 8.4%	→【目標】10%未満

### ■重点取組

- 受動喫煙のない社会の実現のための環境整備(受動喫煙防止に関する法制度の着実な運用)
- 喫煙、受動喫煙がもたらす健康被害など、喫煙に関する知識の更なる普及
- 多数の者が利用する公共の場等での全面禁煙の促進

## ⑤飲酒

鳥取県の目標:必ず設けよう休肝日、節度のある適度な飲酒に努めよう

### ■鳥取県の目指す方向性

- 適正飲酒(※1)の定着、生活習慣病のリスクを高める量(※2)の飲酒をする者の減少
- 未成年者の飲酒率のゼロ



### ■具体的な数値指標

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合  
成人男性: 12.4% → 【目標】10.0% 成人女性: 6.0% → 【目標】4.0%
- 未成年者の飲酒の割合 中学2年生: 7.5%、高校2年生: 10.6% → 【目標】0%

### ■重点取組

- 飲酒がもたらす健康被害など、飲酒に関する知識の更なる普及(アルコール健康障害にかかるフォーラム、相談支援コーディネーターによる出前講座、研修会の開催等)
- 未成年者やその保護者、妊婦への飲酒に関する健康教育の充実
- 健康診断・保健指導における減酒支援・断酒指導に向けた研修・教育の実施

※1 適正飲酒(節度ある適度な飲酒)とは通常のアルコール代謝機能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度とされています。これは、大体、ビール中瓶1本、日本酒1合、酎ハイ(7%)350mL缶1本、ウイスキーダブル1杯などに相当します。

※2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは生活習慣リスクを高める量を飲酒している者とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とされています。

## ⑥歯・口腔の健康

鳥取県の目標:80歳になっても20歯以上の歯を保ち(8020運動)、生涯自分の歯でおいしく食べよう

### ■鳥取県の目指す方向性

- 歯科健診(検診)受診率向上による歯周病予防の強化と罹患者の減少
- 乳幼児期及び学齢期のむし歯の更なる減少と学齢期からの歯肉炎予防
- 乳幼児期から高齢期までの口腔機能の獲得、維持、向上(80歳で20歯以上の歯を保つ)

### ■具体的な数値指標

- 自分の歯を有する者の割合(80歳代で20歯以上) 50.5% → 【目標】85%
- " (60歳代で24歯以上) 68.4% → 【目標】95%
- " (40歳以上で19歯以下) 17.5% → 【目標】5.0%以下
- 12歳児でむし歯のない者の割合(中学1年生) 64.3% → 【目標】90%

### ■重点取組

- ライフステージ別に応じた取組
  - ・妊 娠 期:妊婦歯科検診を含む成人歯科検診の受診勧奨
  - ・乳幼児期:フッ化物応用による乳幼児期からのむし歯予防の推進
  - ・学 齢 期:フッ化物洗口など学校における歯・口の健康づくり(学校歯科保健)の推進
  - ・成 人 期:歯科疾患の早期発見のため、歯科健診(検診)受診率向上のための支援  
(職域・地域における歯周病予防対策の推進)
  - ・高 齢 期:口腔機能向上に関する普及啓発や取組の推進
- 生涯にわたる取組
  - ・むし歯予防におけるフッ化物応用の有効性についての啓発推進
  - ・歯の喪失防止のためのむし歯及び歯周病予防対策の推進(8020運動の推進)
  - ・歯科疾患の予防と早期発見・早期治療のため、歯科健診(検診)受診率向上の支援



## (2)生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

### ⑦糖尿病

鳥取県の目標:毎年受けます特定健診。

1にメタボ予防、2に糖尿病発症防止、3に重症化防止

#### ■鳥取県の目指す方向性

- 一次予防によるメタボリックシンドローム改善、糖尿病予備群・有病者の減少
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善
- 糖尿病の適切な初期治療と治療の継続による重症化の予防

#### ■具体的な数値指標

○糖尿病の割合(40~74歳)	予備群 10.0% →【目標】5% 有病者 9.7% →【目標】6%
○メタボリックシンドロームの割合(40~74歳)	予備群 12.1% →【目標】9% 該当者 16.3% →【目標】11%
○特定健診実施率	54.4% →【目標】70%以上
○特定保健指導実施率	24.3% →【目標】45%以上
○特定保健指導対象者数	22,218人 →【目標】18,900人

#### ■重点取組

##### ○糖尿病の発症予防のための取組の推進

- ・メタボリックシンドロームと糖尿病(合併症を含む)に関する正しい知識の普及
- ・歯周病と糖尿病や生活習慣病との双方向的な関連性に関する知識の普及啓発
- ・学童期からの糖尿病の知識の普及
- ・市町村、産業界、専門職団体、関係機関等と共同したメタボリックシンドローム対策や生活習慣病予防の普及啓発
- ・医療保険者や事業所による受診勧奨等の推進
- ・保健指導従事者に対する研修会による、特定健診有所見者の生活改善に向けた保健指導の質の向上

##### ○糖尿病の重症化予防のための取組の推進

- ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく重症化予防対策の推進
- ・県民が安心してかかりつけ医療機関で糖尿病の初期治療が受けられる体制整備
- ・糖尿病連携パスの活用推進
- ・関係機関相互の連携強化
- ・医科・歯科・薬科における連携の推進
- ・糖尿病専門医・腎臓専門医の確保施策の推進
- ・糖尿病療養指導士の増加による保健指導体制の強化及び充実



### ⑧循環器病

鳥取県の目標:高血圧や脂質異常をしっかり管理

#### ■鳥取県の目指す方向性

- 一次予防によるメタボリックシンドロームの改善
- 循環器病発症の前段階である高血圧症、脂質異常症、糖尿病の発症防止
- 特定健診による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善



#### ■具体的な数値指標

○高血圧症の割合(40歳~74歳)	予備群: 13.5% →【目標】12% 有病者: 41.7% →【目標】33%	未治療者: 43.4% →【目標】40%
○脂質異常症の割合(40歳~74歳)	有病者: 45.0% →【目標】40%	未治療者: 62.3% →【目標】40%

#### ■重点取組

- 循環器病の予防に関する正しい知識の普及
- 特定健診・特定保健指導の徹底と実施率を高めるための環境づくり
- 特定健診有所見者の生活改善に向けた保健指導の質の向上
- 重症化の危険因子となる高血圧症の改善及び脂質異常症の減少

### ⑨がん

鳥取県の目標:がん検診、毎年受けて、早期発見、早期治療



#### ■鳥取県の目指す方向性

- がんの予防に有効とされる生活習慣の定着
- がん検診受診率の向上

#### ■具体的な数値指標

- 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)  
68.1人(男性:87.3人、女性:50.3人)→【目標】61.0人未満(男性:74.0人未満、女性:46.0人未満)
- がん検診受診率  
胃がん46.4%、肺がん56.3%、大腸がん48.6%、子宮がん44.1%、乳がん45.5% →【目標】70%以上

#### ■重点取組

- がんの予防に有効とされる生活習慣についての正しい知識の普及と実践につながる支援
- 「受けやすいがん検診」の体制づくりの推進

※がん対策の詳細については「鳥取県がん対策推進計画」で推進します。

取り組もう“バランスのよい食事”と“適度な運動”  
**ココカラ がんき**  
鳥取県

# ⑩COPD (慢性閉塞性肺疾患)

鳥取県の目標:まずは、吸わない、吸わせない。  
禁煙支援と受動喫煙防止の徹底

## ■鳥取県の目指す方向性

- COPDの認知度の向上
- COPDによる死者数の減少

## ■具体的な数値指標

- COPDの年齢調整死亡率の減少

男性: 24.5人 → [目標] 20人未満

女性: 2.0人 → [目標] 減少

## ■重点取組

- 主たる原因である喫煙対策の推進



※1 COPD(慢性閉塞性肺疾患): 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患。

COPDの原因は90%がたばこ煙であり、喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれています。

本県のCOPDによる死亡率は年々減少していますが、成人の喫煙者は一定数いることから、罹患者の減少は見通せません。

# 「フレイル」を知っていますか

～働く世代からはじめるフレイル予防～

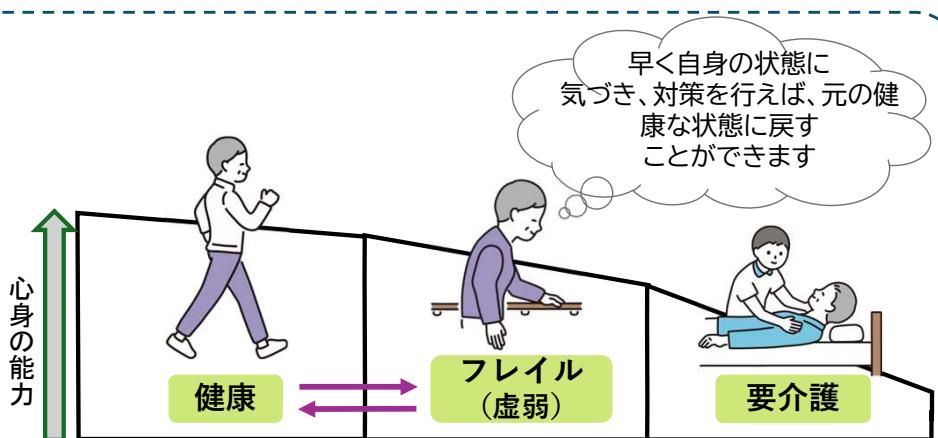


## フレイルって何?

フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始めている状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

働き盛り世代の方はまだまだ先のことと考えがちですが、筋肉量は40代から低下し始めます。

20年後、30年後も健康に過ごせるよう、フレイルを高齢者だけの問題と捉えず、今から身体づくりや生活習慣病予防を心がけましょう。



## 何からはじめる?

フレイル予防の柱は「社会参加」「栄養・口腔」「運動」の3つです。

これらは互いに関係し合っていて、どれかが欠けてもバランスが崩れてフレイルの状態が進みやすくなってしまいます。歩行速度が落ちたり、食事でむせたりすることが増えています。家族と一緒に活動する機会を持つことも大切です。

また、自身の健康状態を

きちんと知るためにも毎年健診を受診し、受診結果を生活習慣の見直しに役立てましょう。

### ～栄養・口腔～

むし歯なし、  
好き嫌いなし、病なし  
主食・主菜・副菜をバランスよく揃え、3食しっかりとりましょう。  
塩分は控えめ、野菜は多めに。  
食後の歯磨きと定期的な歯科健診でお口の健康を維持しましょう。

### ～社会参加～ ペアで楽しく活動しよう

就労は社会参加の一形態であり、フレイルや認知症の予防に有効です。家族との会話や趣味、地域活動などで人と交流する機会を持つことも大切です。

参考動画  
仕事の効率アップに♪  
デスクストレッチ!  
「日常生活ストレッチング」



### ～運動～ 適度な荷重で シャキシャキ動こう

運動の機会が減ると筋肉が衰え、転倒による骨折等のリスクを高めます。毎日、今より10分多く体を動かして筋力を維持しましょう。

### (3)社会環境の整備

鳥取県の目標:みんなでやろう、健康づくり！みんなでつくろう、健康な地域！

#### ■鳥取県の目指す方向性

- 地域全体で健康づくりを実践し、住むことで知らず知らずのうちに健康になれる社会の実現
- 働き盛り世代が自身の健康に気を配り、適切な予防、治療を行うことができる職場環境の整備
- 地域全体で相互に助け合い、支え合って生きていくことのできる社会の実現

#### ■具体的な数値指標

- 社会活動に参加している者の割合

学習・自己啓発等	34.1%	→【目標】40%
ボランティア活動	24.1%	→【目標】30%
スポーツ	61.2%	→【目標】65%
趣味・娯楽	81.7%	→【目標】85%
旅行・行楽	38.4%	→【目標】45%



#### ■重点取組

- 地域住民が健康づくりを実践しやすい環境の整備  
(まちの保健室、地域の健康づくり活動を支援する県民の育成等)
- 健康経営の普及による働き盛り世代の健康づくりと健診を通じた健康管理対策の推進  
(保険者、企業、労働局との連携した取組の実施)

### (4)ライフコースアプローチ(※)を踏まえた健康づくり

鳥取県の目標:100年ライフを楽しめる地域へ



#### ■鳥取県の目指す方向性

- 幼少期から高齢期にかけ、切れ目のない健康づくりの実践

#### ■具体的な数値指標

##### 子どもの健康

- 鳥取県体力・運動能力調査において、体育の授業を除く1日の運動時間が1時間以上の児童の割合(小学生)

小5男子	66.2%	→【目標】70%
小5女子	48.1%	→【目標】50%
○朝食を欠食する児童・生徒の割合	15.0%	→【目標】10%
○肥満傾向の子どもの割合	小学校6年生	10.0%
	中学校3年生	8.9%
	高校3年生	8.6%

##### 女性の健康

○20歳代女性のやせの者	15.0%	→【目標】10%
○骨粗鬆症検診を実施する市町村の数	8市町村	→【目標】19市町村
○骨粗鬆症検診要精密検査の者の割合	15.3%	→【目標】12.5%

##### 働き盛り世代の健康

○20～64歳の適正体重の者	男性	66.9%	→【目標】70%
	女性	69.4%	→【目標】75%

○運動習慣者(意識的に運動する者)の割合(20～64歳)	男性	66.9%	→【目標】70%
	女性	69.4%	→【目標】70%
○歯周病を有する者の割合	20歳代	68.2%	→【目標】50%以下
	40歳代	46.0%	→【目標】30%以下
	60歳代	63.9%	→【目標】40%以下

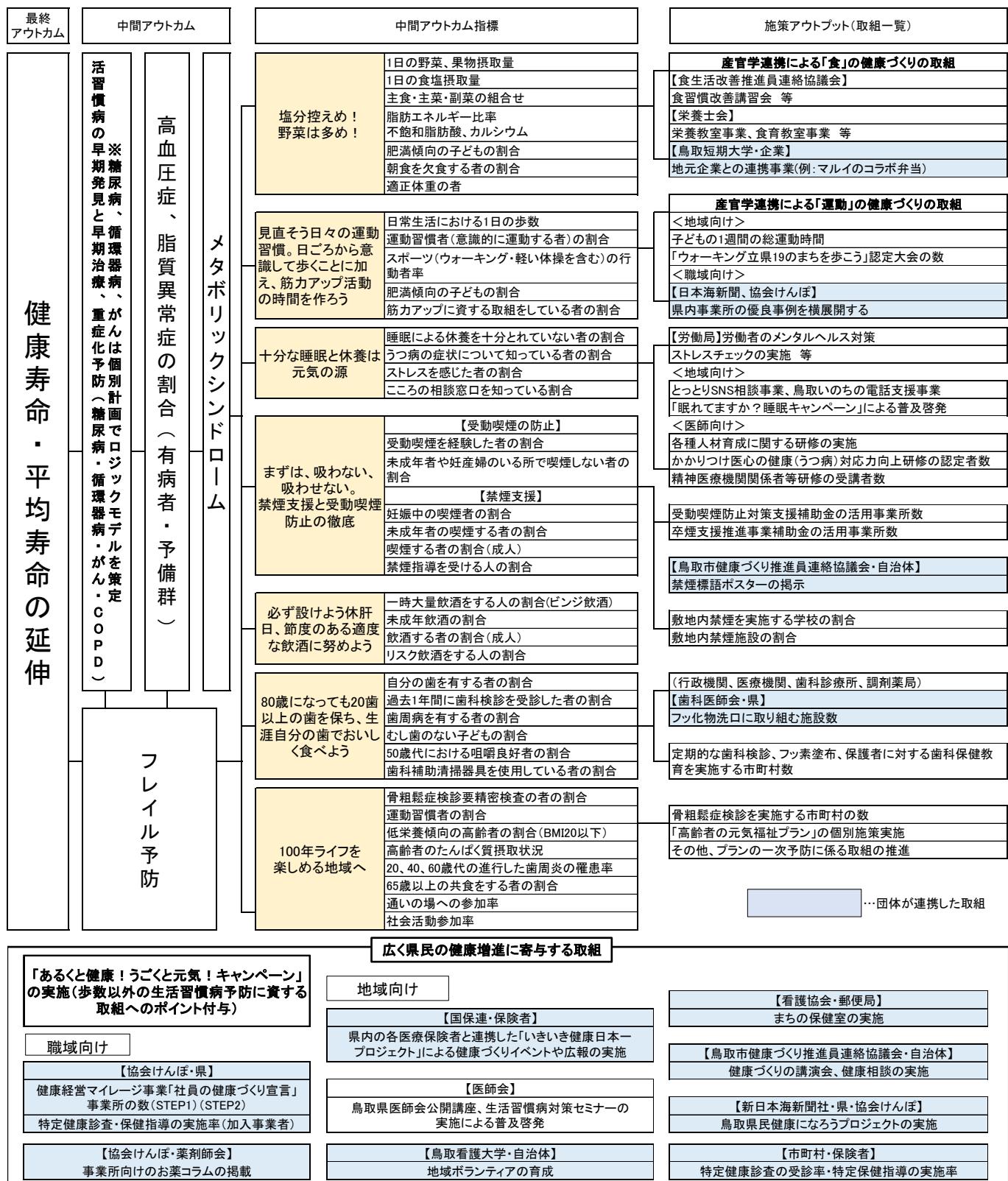
○筋力アップを目的とした活動を行っている者の割合(20～64歳)	男性	32.6%	→【目標】40%
	女性	28.8%	→【目標】35%
○ストレスを感じた者の割合(20～64歳)	男性	14.2%	→【目標】10%以下
	女性	18.5%	→【目標】10%以下
○特定健診・特定保健指導	特定健診実施率	54.4%	→【目標】70%
	特定保健指導実施率	24.3%	→【目標】45%
	特定保健指導対象者数	22,218人	→【目標】18,900人

※現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを認識し、幼児期から高齢期に至るまで生涯を通じた健康づくり

## (5)ロジックモデル(※)

第三次プランの参考指標を含め体系的に整理し、ロジックモデル(※)として再編することで、各項目の関係性や目標達成までの道筋を明確化

(※)施策が目標とする成果を達成するに至るまでの論理的な関係を体系的に図式化したもの



## 鳥取県健康づくり文化創造プラン(第四次)

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

住所 〒680-8570 鳥取市東町一丁目220番地

電話 0857-26-7202

電子メール kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp FAX 0857-26-8726

とりネット内掲載ページ <http://www.pref.tottori.lg.jp/plan/>

