

第4章

倉吉市いきいき健康・食育推進計画

中間評価で定める

健康づくりの目標と取組み

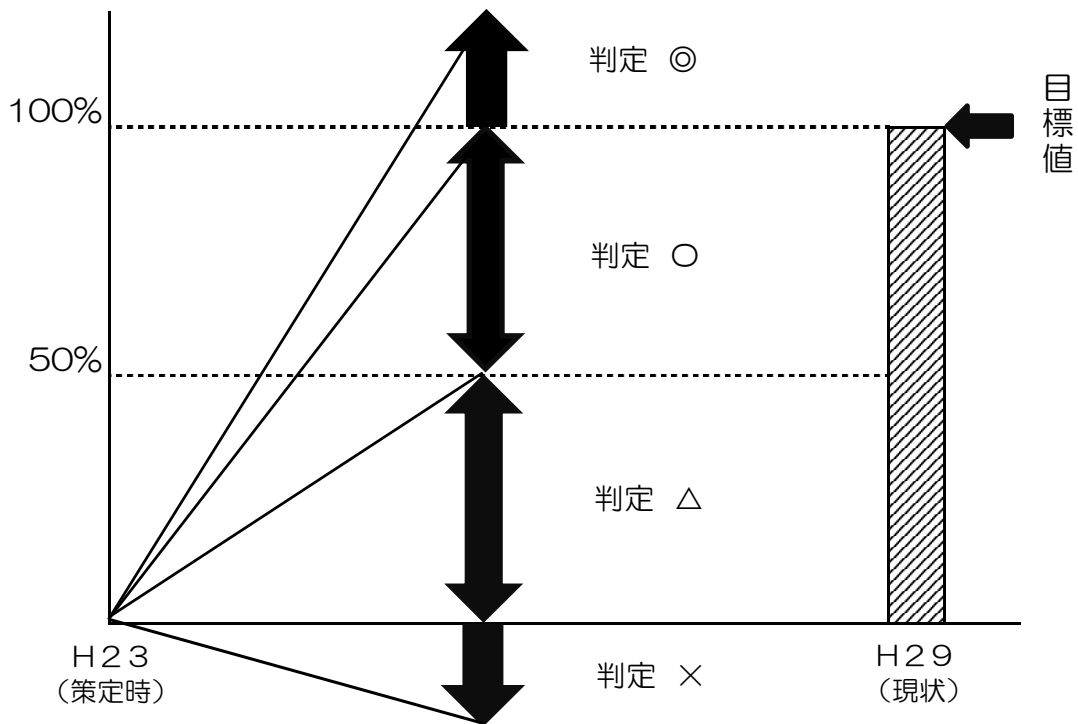


くらしけと

目標値の達成状況の評価の考え方

各指標の達成状況については、下記判定区分の基準により評価しました。

判定区分	判定基準
◎	現状値が既に目標値に達成している。(100%達成)
○	現状値が、目標達成にむけ順調に改善している。(50~99%改善)
△	現状値が、策定時より改善している。(1~49%改善)
×	現状値が、横ばいもしくは悪化している。



I. 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

- 1 がん
- 2 糖尿病
- 3 循環器病

1 がん

<倉吉市の目標>

がん検診を毎年受けて、早期発見、早期治療

<倉吉市の目指す方向性>

- 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>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (10万人当たり)	男性	117.7	減らす	132.9	×	111.2
	女性	49.7	減らす	57.7	×	53.7
②毎年がん検診を受診している者の 割合	20歳代	3.6%	10%	5.6%	△	10%
	30歳代	12.3%	25%	15.0%	△	20%
	40歳代	34.7%	50%	36.1%	△	50%
	50歳代	36.9%	50%	37.6%	△	50%
	60歳代	29.3%	50%	23.2%	×	50%
	70歳以上	37.8%	50%	30.6%	×	50%
③がん検診の受診率	胃がん	13.5%	50%以上	19.0%	△	50%
	肺がん	15.1%	50%以上	18.6%	△	50%
	大腸がん	16.4%	50%以上	19.2%	△	50%
	子宮がん	15.6%	50%以上	17.6%	△	50%
	乳がん	10.9%	50%以上	11.4%	△	50%
④がん検診の精密検査受診率	胃がん (X線のみ)	73.4%	100%	67.4%	×	100%
	肺がん	92.2%	100%	82.2%	×	100%
	大腸がん	71.2%	100%	74.9%	×	100%
	子宮がん (頸部のみ)	70.6%	100%	57.1%	×	100%
	乳がん	94.0%	100%	85.7%	×	100%

(平成29年度現状値)

①、③、④・・・平成28年度数値

(出典)

- ①・・・人口動態統計
- ②・・・健康づくりに関するアンケート
- ③、④・・・がん検診受診結果

1 現状と課題

- 本市の死亡率（人口10万対）は国・県より高く（悪く）推移しています。特に男性が高く推移する傾向にあります。
- 喫煙、運動、食生活など、がんの予防に有効とされる生活習慣を引き続き改善する必要があります。
- がん検診の受診率は、微増しているもののいずれの検診においても目標値に達していません。
- 精密検査受診率は低いもので40%台と、早期受診に繋がらない人があります。
- 早期発見・早期治療のためにがん検診受診率と精密検査受診率の向上を図る必要があります。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 「受けやすいがん検診」の体制づくりの推進
- 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
- 市民に対するがん検診受診率向上に向けた啓発活動の推進
- 検診未受診者への受診勧奨

<その他の事項>

- 小学生、中学生及び高校生に対する適切な生活習慣とがんの知識の普及
- 子宮頸がんワクチン接種の推進
- 肝炎ウイルス検査の推進

2 糖尿病

<倉吉市の目標>

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に糖尿病重症化予防

<倉吉市の目指す方向性>

- 一次予防によるメタボリックシンドロームの改善、糖尿病の予備群、有病者の減少
- 特定健診による異常の早期発見、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>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①メタボリックシンドロームについて 内容も知っている者の割合	20～64歳	64.2%	80%	63.5%	×	80%
	65歳以上	43.4%	70%	50.5%	○	70%
②毎年健康診査を受診している者の 割合	20歳代	66.7%	80%	64.1%	×	80%
	30歳代	77.6%	80%	74.8%	×	80%
	40歳代	70.4%	80%	80.3%	◎	90%
	50歳代	76.5%	80%	80.4%	◎	90%
	60歳代	67.6%	80%	68.3%	○	80%
	70歳以上	74.0%	80%	67.2%	×	80%
③理想体重に近づけるよう心がけて いる者の割合	20～64歳	67.2%	80%	62.0%	○	80%
	65歳以上	75.4%	80%	75.0%	×	80%
④糖尿病予備軍の割合	40～74歳	7.3%	増やさない	22.7%	×	20%
⑤糖尿病有病者の割合	40～74歳	6.6%	増やさない	8.2%	×	8%
⑥メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の割合	予備群	9.8%	9%	9.9%	×	9%
	該当者	12.4%	9%	7.1%	◎	6%
⑦特定健康診査の受診率		17.9%	70%	18.5%	△	45%
⑧特定保健指導の実施率		25.8%	45%	13.9%	×	44%

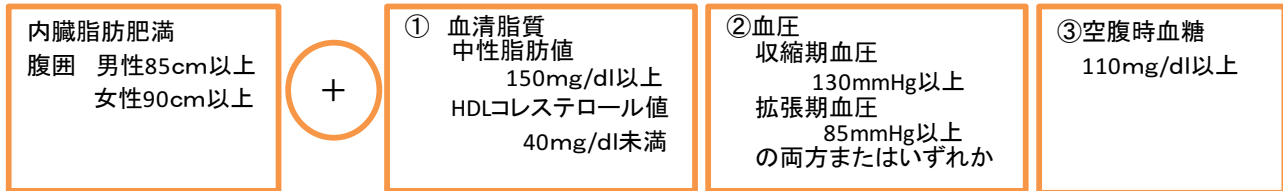
(平成29年度現状値)

④～⑧・・・平成28年度数値

(出典)

- ①、③・・・健康づくりに関するアンケート
- ②・・・市民意識調査
- ④～⑧・・・国保特定健診受診結果

※メタボリックシンドロームの診断基準:内臓脂肪型肥満に加え、次の①～③のうち、1項目当てはまると予備軍、2項目以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。



※糖尿病の予備軍、有病者とは、次のとおり定義しています。

予備軍:HbA1c5.8以上6.5未満、または、空腹時血糖110以上130未満の

有病者:HbA1c6.5以上、または、空腹時血糖130以上の者、または、糖尿病治療者

1 現状と課題

- メタボリックシンドローム該当者及び予備軍が約3割、糖尿病予備軍及び糖尿病有病者の割合が約2割となっています。
- 定期的に体重測定をしている者の割合が約4割、理想の体重に近づけている者の割合が20歳～40歳の男性では他の年齢より少ない状況にあります。
- 特定健診の受診率、特定保健指導の実施率はまだまだ低い水準にとどまっています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- メタボリックシンドロームと糖尿病及び合併症に関する正しい知識の普及
- 理想体重に近づけるよう体重の自己管理の促進を図る
- 特定健診の受診率と特定保健指導の実施率を高める

<その他の事項>

- 糖尿病から引き起こされる慢性腎臓病（CKD）に関する正しい理解と普及啓発、重症化防止
- 子どものころからの生活習慣、運動習慣の普及

3 循環器病

＜倉吉市の目標＞

高血圧や脂質異常をしっかりと管理

＜倉吉市の目指す方向性＞

- 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糖尿病、脂質異常、高血圧症の発症防止
- 特定健診による異常の早期発見、早期の生活習慣の改善

＜具体的な数値指標＞

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①高血圧予備軍の割合	40～74歳	13.2%	11%	31.7%	×	30%
②高血圧有病者の割合	40～74歳	46.2%	42%	34.3%	◎	30%
③脂質異常症有病者の割合	40～74歳	45.1%	40%	31.5%	◎	30%
④定期的に血圧測定を行っている者の割合	40歳以上	33.0%	50%	30.6%	×	50%

（平成29年度現状値）

①～③・・・平成28年度数値

（出典）

①～③・・・国保特定健診受診結果

④・・・健康づくりに関するアンケート

※高血圧症の予備軍、有病者とは次のとおり定義しています。

予備軍：収縮期血圧130以上140未満、または、拡張期血圧85以上90未満の者

有病者：収縮期血圧140以上、または、拡張期血圧90以上の者、または、降血圧薬服用者

※脂質異常症有病者とは次のとおり定義しています。

LDLコレステロール140以上の者、または、高脂血症治療者

1 現状と課題

- 特定健診受診者の高血圧予備軍、高血圧有病者は6割を占めています。
- 特定健診受診者の脂質異常症有病者は3割であるが、年々減少しています。
- 40歳以上で定期的に血圧測定をしている者は3割で、ほぼ横ばいです。

2 今後の施策の方向性

＜重点事項＞

- 循環器病の予防に関する正しい知識の普及
- 血圧測定の自己管理の促進と減塩、バランス食の推進
- 保健指導の質の向上による有所見者に対しての適切な指導
- 重症化の危険因子となる高血圧の改善及び脂質異常症の減少
- 子どもの頃からの減塩、バランス食の普及

Ⅱ. 日常生活における生活習慣病の発生予防

- 4 栄養・食生活(食育)
- 5 身体活動・運動
- 6 休養・こころの健康
- 7 喫煙
- 8 飲酒
- 9 歯・口腔の健康

4 栄養・食生活(食育)

<倉吉市の目標>

早寝・早起き・朝ごはん！食事をおいしく楽しく食べよう！
薄味で、野菜をたっぷり食べ、健康寿命を延ばそう！

<倉吉市の目指す方向性>

- 朝ごはんを毎日食べる食習慣の定着
- 適正体重を維持し、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする食習慣の定着
- 薄味で、野菜をたっぷり食べる食習慣の定着
- 「食」に対する感謝の心を養う食育の推進
- 食の循環を考えた、環境への配慮をした食習慣の定着
- 地産地消と、豊かな食文化の継承を推進

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①7時までに起床する者の割合	幼児	76.5%	90%	62.8%	×	80%
	小学生	93.2%	100%	82.1%	×	90%
	中学生	63.8%	90%	65.7%	△	80%
②～時までに就寝する者の割合	21時 幼児	24.2%	80%	28.6%	△	50%
	22時 小学生	59.4%	80%	53.9%	×	70%
	23時 中学生	39.3%	100%	48.5%	○	60%
	24時 高校生	58.1%	-	69.8%	○	80%
③食事が楽しいと思う者の割合	幼児	64.7%	-	80.5%	○	90%
	小学生	81.8%	-	74.4%	×	90%
	中学生	64.8%	-	77.1%	△	90%
	高校生	61.3%	-	75.0%	△	90%
	20～64歳	78.8%	-	82.9%	△	90%
65歳以上	77.0%	-	79.7%	△	90%	
④朝食を毎日食べる者の割合	幼児	97.1%	100%	97.7%	△	100%
	小学生	93.9%	100%	87.2%	×	95%
	中学生	90.3%	100%	88.6%	×	95%
	高校生	83.9%	100%	90.9%	△	95%
	20～64歳	81.2%	90%	76.4%	×	90%
	65歳以上	96.6%	100%	96.1%	×	100%
⑤食事のお手伝いをする者の割合	幼児	64.7%	80%	88.3%	◎	95%
	小学生	85.1%	100%	56.4%	×	80%
	中学生	62.0%	90%	62.9%	△	80%
	高校生	54.8%	80%	48.8%	×	70%
⑥1日1回以上、主食・主菜・副菜をそろえて摂取している者の割合	幼児	94.1%	100%	92.9%	×	95%
	小学生	85.1%	100%	87.2%	△	95%
	中学生	75.0%	100%	91.2%	○	95%
	高校生	71.0%	100%	81.8%	△	90%
	20～64歳	45.2%	100%	46.8%	△	60%
	65歳以上	59.8%	100%	65.4%	○	70%

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値	
⑦塩分や油をとり過ぎないようにしている者の割合	幼児	96.9%	-	76.2%	×	90%	
	小学生	73.5%	-	65.8%	×	80%	
	中学生	66.9%	-	67.6%	△	80%	
	高校生	54.8%	-	56.8%	△	70%	
⑧塩分をとり過ぎないようにしている者の割合	20～64歳	34.2%	-	33.2%	×	50%	
	65歳以上	58.6%	-	64.3%	△	80%	
⑨脂肪分の多いものは控えるようにしている者の割合	20～64歳	27.9%	-	18.9%	×	40%	
	65歳以上	40.2%	-	44.5%	△	60%	
⑩緑黄色野菜をとるようにしている者の割合	幼児	96.9%	-	95.1%	×	100%	
	小学生	87.8%	-	81.6%	×	90%	
	中学生	77.8%	-	85.7%	△	90%	
	高校生	50.0%	-	61.4%	△	80%	
⑪野菜を多く食べるようにしている者の割合	20～64歳	54.0%	-	51.2%	×	70%	
	65歳以上	70.7%	-	73.1%	△	90%	
⑫定期的に体重測定をしている者の割合	小学生	63.5%	-	53.8%	×	80%	
	中学生	59.3%	-	75.8%	○	90%	
	高校生	64.5%	-	70.5%	△	90%	
	20～64歳	84.7%	-	80.7%	×	90%	
	65歳以上	92.2%	-	81.9%	×	90%	
⑬理想体重に近づけるよう努力している者の割合	20～64歳	73.4%	-	70.4%	×	90%	
	65歳以上	87.4%	-	71.4%	×	90%	
⑭給食における残食の割合	保育所	0.9%	0%	0.4%	○	0%	
	小学校	5.8%	3%以下	2.5%	◎	2.5%以下	
	中学校	5.1%	3%以下	1.6%	◎	2%以下	
⑮地元産(倉吉産)食材料使用の割合	保育所	16.1%	増やす	16.5%	○	20%以上	
	小学校	37.0%	増やす	27.0%	×	40%以上	
	中学校	37.0%	増やす	27.0%	×	40%以上	
⑯郷土料理を知っている者の割合	いぎす	20～64歳	94.5%	-	97.5%	○	100%
		65歳以上	98.0%	-	97.5%	×	100%
	いわし団子	20～64歳	78.9%	-	78.9%	△	90%
		65歳以上	90.2%	-	87.6%	×	100%
	しょうのけ飯	20～64歳	82.8%	-	80.3%	×	90%
		65歳以上	85.6%	-	83.9%	×	90%
	どんどろけ飯	20～64歳	32.0%	-	25.4%	×	40%
		65歳以上	34.6%	-	33.5%	×	40%
こも豆腐	20～64歳	9.3%	-	4.2%	×	10%	
	65歳以上	22.9%	-	11.8%	×	20%	

(平成29年度現状値)

⑭・・・保育所:平成28年度2月分、小・中学校:平成29年度1学期分

⑮・・・保育所:平成30年2月実施、小・中学校:平成28年4月～10月21日の平均

(出典)

①～⑬、⑯・・・健康づくりに関するアンケート

⑭、⑮・・・保育所・学校給食センター調査

※ ②「就寝時間」について、本計画では中学生の基準を24時としていたが、中間評価では23時とした。

- ※ ⑭「給食における残食の割合」について、小・中学校の平成29年度現状値については、鳥取県中部地震により平成28年10月24日から学校給食の提供が中止になり、平成29年4月11日から再開されたため、子どもたちが例年よりよく食べた現状が影響していると考えられる。
- ※ ⑮「地元産（倉吉産）食材料使用の割合」について、小・中学校の平成29年度現状値については、鳥取県中部地震により平成28年10月24日から学校給食の提供が中止になり、冬の大根、さつまいも、里芋など重量のある食材の使用ができなかったため、使用割合が減少したものと考えられる。

1 現状と課題

- 早起きする幼児・小学生の割合が減っています。
- 早寝（22時まで）に就寝する小学生の割合が減っています。
- 食事が楽しいと思う小学生の割合が減っています。
- 朝食を欠食する小・中学生・成人の割合が増加しています。（特に20歳代男性のほとんど食べない者の割合が6倍に増加）
- 1日1回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている20～64歳の割合は約5割です。
- 塩分や油をとり過ぎないようにしている幼児・小学生が減っています。
- 塩分をとりすぎないようにしている20～64歳の割合は約3割に減っています。
- 脂肪分の多いものはひかえるようにしている20～64歳の割合が2割以下に減っています。
- お手伝いをする子どもの割合が幼児で増加、小学生・高校生で減っています。
- 緑黄色野菜をとるようにしている幼児・小学生の割合が減っています。また、野菜を多く食べるようにしている20～64歳の割合が減っています。
- 理想体重に近づけるよう努力している成人の割合が減っています。
- 郷土料理を知っている成人の割合が全体的に減少しています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

1. 家庭における食育の推進
 - 早寝、早起き、朝ごはんを食べる基本的な生活習の実践
 - 家族全員で食事作りをするという意識啓発
 - 「食」について幅広く学び、理解を深める
2. 保育所、認定こども園、学校等における食育の推進
 - 食育に関する教育の実践
 - 地産地消の推進
3. 地域における食育の推進
 - 地域の特色ある食文化の理解と継承の推進
 - 食生活改善推進員の活動の推進及び強化
4. 生産者・事業者における食育の推進
 - 体験活動を通じた食に関する学習の推進
 - 地域食材の魅力を伝える地産地消の推進
5. 行政における食育の推進
 - 「食育」についての知識の普及及び啓発
 - 生産者等との交流事業に対する支援

5 身体活動・運動

<倉吉市の目標>

見直そう日々の運動習慣。自分の生活スタイルの中で、意識して歩く時間(※)を作ろう。

<倉吉市の目指す方向性>

- 日常的なウォーキング等の定着
- 日常生活で意識的に多めに歩く者の増加

※意識して歩く時間とは

1回10分以上の歩行を毎日、または、1日30分以上の歩行を週2回以上が目安です。

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①週に1回以上運動している者の割合	20～64歳	17.2%	45%	16.7%	×	30%
②運動不足だと思う者の割合	20～64歳	77.5%	-	74.3%	△	40%
③1日に30分以上歩く者の割合	成人	52.1%	80%	49.1%	×	70%
④積極的に外出している者の割合	65歳以上	49.2%	-	55.6%	○	70%

(出典)

健康づくりに関するアンケート

1 現状と課題

- 運動不足だと思う 20～64 歳の割合はわずかに減っています。週に1回以上運動している者の割合もわずかに減っています。
- 1日に歩く時間が30分以上の者がわずかに減少し、運動習慣が定着できていない状況にあります。
- 積極的に外出している65歳以上の割合が増えています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 日常的なウォーキング等の推進
- 車社会にあっても、各個人で意識的に1日の歩数を上げるための取り組み（エコ通勤、自転車利用など、環境分野と連携した取り組みなど）

<その他の事項>

- 民間団体（運動分野）と連携した運動習慣の普及・定着
- 地区でウォーキングマップを作成しウォーキングのきっかけづくりをする。
- 地区公民館事業等のウォーキング大会への参加によるウォーキングの推進
- 幼児期から楽しく、身体を動かす習慣（歩育）の推進

6 休養・こころの健康

<倉吉市の目標>

十分な睡眠と休養の重要性の啓発

<倉吉市の目指す方向性>

- 十分な睡眠、休養がとれ、ストレスを感じる者の減少
- 働き盛り世代のストレスの軽減、うつ病や自死の減少
- こころの相談窓口やうつ病の相談・受診先の周知

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①21時までに寝る者の割合	1歳6か月児	55.9%	80%	65.3%	△	80%
	3歳児	40.4%	80%	47.1%	△	80%
②22時までに寝る者の割合	小学生	59.4%	80%	53.9%	×	70%
③睡眠による休養がとれている者の割合	高校生	87.1%	90%	70.4%	×	80%
	20～64歳	79.9%	90%	74.7%	×	80%
	65歳以上	90.8%	90%	87.9%	×	90%
④最近ストレスを感じたことのある者の割合	高校生	83.9%	49%以下	86.0%	×	50%
	成人男性	69.0%	49%以下	77.6%	×	50%
	成人女性	81.0%	49%以下	84.1%	×	50%
⑤自死者の数		16人	減らす	11人	◎	30%以上 減らす

(平成29年度現状値)

①、②、⑤…平成28年度数値

(出典)

- ①…1歳6か月児・3歳児健診時アンケート
- ②、③、④…健康づくりに関するアンケート
- ⑤…人口動態統計

1 現状と課題

□ 睡眠による休養が十分に取れている者の割合は平成 23 年度と比較し減少しています。

- 最近ストレスを感じたことのある者の割合は増加傾向にあります。
- 市の自死者数は、減少傾向にあるものの働き盛り世代（30～60代）や高齢者の自死が多く、その世代へのストレス対策、うつ病対策を強化していくことが重要となっています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- こころの健康を支援する環境の整備とこころの健康づくりの推進
 - ・ 地域におけるネットワークの強化
- こころの悩みに気づき、見守り、適切な専門相談機関へ繋ぐことができる人材（ゲートキーパー）の養成
 - ・ 自死対策を支える人材の育成
- 睡眠キャンペーン等を通じた睡眠の重要性についての啓発
- こころの健康に関する相談先の周知
 - ・ 自殺予防週間や自殺対策強化月間や、地域の相談機関についての啓発
- こころの健康について広く知識の普及を図る

<その他の事項>

- 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、うつ病対策強化
- 保育所、認定こども園、学校等と連携し、こころの不調に早期に気づき、SOSが出せる体制づくり
- アルコール対策の取組みの実施

※本市では、遺族等の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「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。

7 喫煙

<倉吉市の目標>

喫煙をやめようと思う人への禁煙支援と、受動喫煙防止の徹底

<倉吉市の目指す方向性>

- 喫煙率の更なる減少
- 禁煙指導を受ける者の増加
- 多数の人が利用する場所の禁煙の徹底

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①喫煙者の割合	成人男性	26.4%	24%	24.4%	○	20%
	成人女性	4.5%	4%	5.9%	×	4%
②妊婦の喫煙率		7.7%	0%	3.1%	△	0%
③乳幼児のいる家庭の同居家族の喫煙率	1歳6か月児	-	30%以下	41.9%	-	30%以下
	3歳	-	30%以下	46.3%	-	30%以下

(平成29年度現状値)

②、③…平成28年度数値

(出典)

- ①…健康づくりに関するアンケート
- ②…母子健康手帳交付時アンケート
- ③…1歳6か月児・3歳児健診時アンケート

1 現状と課題

- 市の成人の喫煙率は低下してきていますが、成人男性の喫煙率は3割という現状です。
- 市の公共施設では、施設内の分煙・禁煙は進んできていますが、敷地内禁煙は保育園・小・中学校等以外の施設では進んでいない現状です。
- 小・中学校では授業の一環として未成年の喫煙防止の指導が行われています。
- 市の妊婦の喫煙率は低下してきています。
- 乳幼児のいる家庭の同居家族の喫煙率は1歳6カ月児健診で4割、3歳児健診で5割弱と高くなっています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 子どものころから、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敷地内禁煙又は屋内禁煙の実施
- 健康づくり応援施設（禁煙分野）の増加
- 未成年者や妊産婦のいる家庭への禁煙に関する情報提供

<その他の事項>

- 喫煙者の禁煙治療への誘導とともに禁煙指導が受けられる医療機関の更なる周知
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上

8 飲酒

<倉吉市の目標>

節度ある適度な飲酒に努めよう

<倉吉市の目指す方向性>

- 適正飲酒(※)の定着
- 多量飲酒する者の減少

※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、節度ある適度な飲酒は、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、ウィスキーダブル1杯などに相当します。

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
適正飲酒を心がけている者の割合	成人	70.6%	90%	71.3%	△	90%

（出典）

健康づくりに関するアンケート

1 現状と課題

- 市の飲酒習慣者の割合は、男性は5割弱、女性は2割ありました。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 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
- 未成年者、妊婦への飲酒に関する健康教育の充実

9 歯・口腔の健康

<倉吉市の目標>

生涯を通して、むし歯・歯周病・口腔機能の虚弱を予防し、いつまでもおいしく食べられる口でいよう

<倉吉市の目指す方向性>

- 年1回は歯科健診（検診）を受け、むし歯・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>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①う歯の罹患率	1歳6か月児	0.3%	0%	1.4%	×	0%
	3歳児	16.0%	10%	9.9%	◎	5%
②う歯の罹患率	4歳児	29.3%	—	22.3%	○	15%
	5歳児	38.8%	—	28.1%	◎	20%
③う歯の罹患率	小学生	59.7%	50%	51.7%	○	40%
	中学生	57.7%	50%	50.8%	○	40%
④年1回以上歯科健診（検診）を受けている者の割合	20～64歳	22.9%	50%	27.1%	△	40%
	65歳以上	38.6%	50%	38.9%	△	50%
⑤朝食後や就寝前に歯みがきをしている者の割合 （朝と晩に歯磨きをする）	幼児	70.6%	100%	62.8%	×	80%
	小学生	68.2%	100%	48.7%	×	80%
	中学生	83.4%	100%	75.8%	×	90%
	高校生	74.2%	100%	77.3%	△	90%
⑥歯周病を有する者の割合	40歳代	—	20%	38.9%	×	30%
	50歳代	—	30%	43.2%	×	35%
	60歳代	—	40%	37.7%	◎	30%
	70歳代	—	—	47.5%	—	40%

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
⑦よく噛んで食べるようにしている者の割合	20歳代	18.3%	-	37.0%	◎	40%
	30歳代	12.3%	-	15.0%	○	30%
	40歳代	15.0%	-	13.1%	×	30%
	50歳代	15.2%	-	17.6%	○	30%
	60歳代	18.5%	-	23.2%	○	30%
	70歳代	28.9%	-	34.7%	◎	40%

(平成29年度現状値)

①、②、③、⑤・・・平成28年度数値

(出典)

①・・・1歳6か月児・3歳児健診時アンケート

②・・・保育所・幼稚園歯科健康診査

③・・・4月健康診断

④、⑤、⑦・・・健康づくりに関するアンケート

⑥・・・歯周疾患検診

1 現状と課題

- 年1回以上、歯科健診（検診）を受診している者は、20歳から69歳では、3割弱、70歳以上は4割弱となっており、横ばい状況にあります。
- 幼児期のむし歯罹患率は減少傾向にあるものの、目標値に達成していないものもあります。また、年齢が上がるごとにむし歯罹患率は多くなっています。
- 朝食後と夜寝る前の1日2回の歯みがきをしている者は5歳児、小学生、中学生の5割～8割となっています。しかし、少数ではありますが、歯みがきを全くしていない者もあることから、継続した啓発が必要です。
- 30、40、50歳代における歯間清掃用器具を使用しているものの割合はまだ低い状況にあります。
- 肺炎の死亡率が県に比べ高く、肺炎の一因である口腔機能の向上に積極的に取り組む必要があります。
- よく噛んで食べる者の割合が目標値より低く、噛むことの効用の啓発が必要です。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 胎児の歯・口腔の健全な育成を目的に妊婦へのむし歯・歯周病予防の推進
- フッ化物の利用による乳幼児期からのむし歯予防の推進
- 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）
- 歯科疾患の早期発見のため、歯科健診（検診）受診率向上のための支援
- かかりつけ歯科医での定期健診の推進
- 学校における歯・口の健康づくり（学校歯科保健）の推進
- 各ライフステージに応じた口腔機能に関する普及啓発や取組みの推進

<その他の事項>

- 食育や介護予防との連動により、口腔機能を維持、向上する取組みの推進
- 生活習慣病予防と歯科の関連性の深い疾患（糖尿病、心疾患、脳卒中、早産、誤嚥性肺炎等）との一体となった取組みの推進

Ⅲ. 健康を支え、守るための社会環境の整備

<倉吉市の目標>

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。

<倉吉市の目指す方向性>

- 地域全体で行う健康づくり実践
- 働き盛り世代が「心身ともに健康」と思え、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労働環境への働きかけ
- 地域全体で相互に助け合いながら、支えあって生きていくことが出来る社会の実現

<具体的な数値指標>

指標	区分	平成23年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	目標値の 達成度	平成34年度 目標値
①健康だと感じている者の割合		67.2%	増やす	65.6%	×	70.0%
②地域活動を通じ、支え合い、助け合っていると感じている者の割合		58.7%	増やす	59.0%	△	65.0%
③毎年健康診査を受診している者の割合 (再掲)	20歳代	66.7%	80%以上	64.1%	×	80%
	30歳代	77.6%	80%以上	74.8%	×	80%
	40歳代	70.4%	80%以上	80.3%	◎	90%
	50歳代	76.5%	80%以上	80.4%	◎	90%
	60歳代	67.6%	80%以上	68.3%	○	80%
	70歳代	74.0%	80%以上	67.2%	×	80%
④毎年各種がん検診を受診している者の割合 (再掲)	20歳代	3.6%	50%以上	5.7%	△	10%
	30歳代	12.3%	50%以上	15.3%	△	20%
	40歳代	34.7%	50%以上	37.9%	△	50%
	50歳代	36.9%	50%以上	39.0%	△	50%
	60歳代	34.1%	50%以上	25.6%	×	50%
	70歳代	37.8%	50%以上	34.5%	×	50%

(出典)

①～③…市民意識調査

④…健康づくりに関するアンケート

1 現状と課題

- 健康づくりの意識は高まっていますが、実際の行動に結びついていません。
- 健康づくりがしやすい環境が十分には整備されていません。
- 働き盛り世代の健康づくりについて、時間的にゆとりがなく、また、市内にある企業のがん検診の実施状況は5割程度であり、適切な健康管理が出来ていない状況にあります。
- 高齢化社会となり、多くが生活習慣病に罹患するという時代を迎えています。

2 今後の施策の方向性

<重点事項>

- 職域や民間団体との連携による働き盛り世代の健康づくりの推進と健診を通じた健康管理対策の推進
- 行政と健康づくり推進員及び食生活改善推進員が連携し、地域の健康づくりについて話し合い、身近な人からの声かけにより、健康意識の向上及び病気の早期発見による重症化防止の推進

<その他の事項>

- 各種健康教育等の充実
- 各種予防接種事業の取り組み