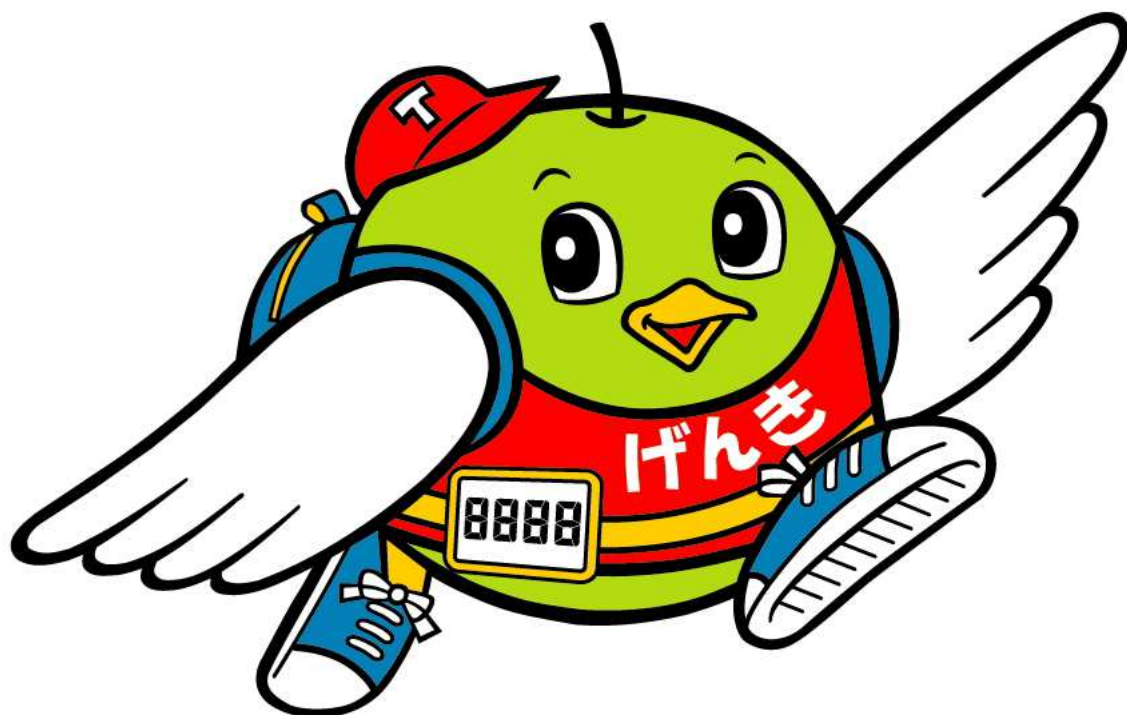


鳥取県健康づくり文化創造プラン（第四次） （令和6～11年度）



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

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

目 次

計画に関する基本的事項	1
第1章 健康づくり文化創造プラン（第四次）の概要	3
1 プランの理念・目的	4
2 プランの構成	8
3 プランの推進期間	9
4 プランの位置付け（他の行政計画との関係）	9
第2章 健康づくり文化創造プラン（第三次）の評価から見る県民の健康と生活習慣の現状と課題	11
1 健康づくり文化創造プラン（第三次）の総括的評価	12
2 健康づくり文化創造プラン（第三次）の改善事項と悪化した事項	14
3 健康づくり文化創造プラン（第三次）の評価から考えられる課題	16
第3章 健康づくり文化創造プラン（第四次）で定める健康づくりの目標	17
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	18
② 身体活動・運動	21
③ 休養・こころの健康	23
④ 喫煙	25
⑤ 飲酒	27
⑥ 歯・口腔の健康	29
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	31
⑧ 循環器病	34
⑨ がん	37
⑩ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	39
III 社会環境の整備	40
IV ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	43
V ロジックモデル	48
第4章 連携体制	51
資料編	53

計画に関する基本的事項

1 計画策定にあたって

本県では、昭和63年に医療法（昭和23年法律第205号）第30条の4第1項に規定する医療計画である「鳥取県保健医療計画」を策定して以降、医療提供体制の整備や医療従事者の確保対策など各種医療施策を展開するとともに、必要に応じて計画の改定を行ってきました。

前回、平成30年に計画の見直しを行ってから6年が経過しており、その後の医療法の改正や、医療を取り巻く環境の変化、本県における現状や課題などを踏まえた、新たな医療提供体制の構築を進める必要があることから、現行の計画を見直し、新たな「鳥取県保健医療計画」を策定しました。

今回、計画策定にあたって政策的に関連の深い計画を一体的に策定し、「鳥取県保健医療計画」に位置付けることとしました。

2 計画の位置づけ

「鳥取県保健医療計画」では、これまで個別計画として策定していた以下の計画を一定的に策定しました。

- ・「鳥取県がん対策推進計画」（第4章第1節「1がん対策」）
- ・「鳥取県循環器病対策推進計画」（第4章第1節「2脳卒中対策」、「3心筋梗塞等の心血管疾患」）
- ・「鳥取県感染症予防計画」（第4章第1節「1 1 新興感染症発生・まん延時における医療」、第3節「2感染症対策」）
- ・「鳥取県薬剤師確保計画」（第4章第2節「4薬剤師」）
- ・「鳥取県肝炎対策推進計画」（第4章第3節「3肝炎対策」）
- ・「鳥取県歯科保健推進計画～歯と口腔の健康づくりとっとりプラン～」（第4章第3節「10歯科保健医療対策」）
- ・「鳥取県健康づくり文化創造プラン」（第7章「健康づくり」）
- ・「鳥取県医療費適正化計画」（第8章「医療費適正化」）

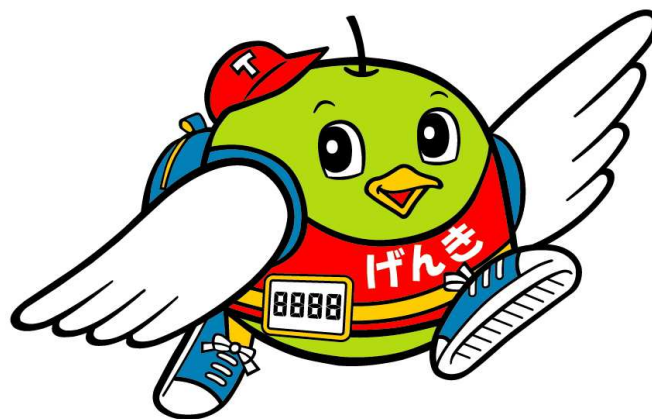
※（ ）書きは「鳥取県保健医療計画」における分類です。

3 鳥取県健康づくり文化創造プランとは

本県では、平成13年に「健康とっとり計画」を策定していましたが、平成20年に抜本的に見直し、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」として策定したものです。

第1章

健康づくり文化創造プラン（第四次）の概要



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

1 プランの理念・目的

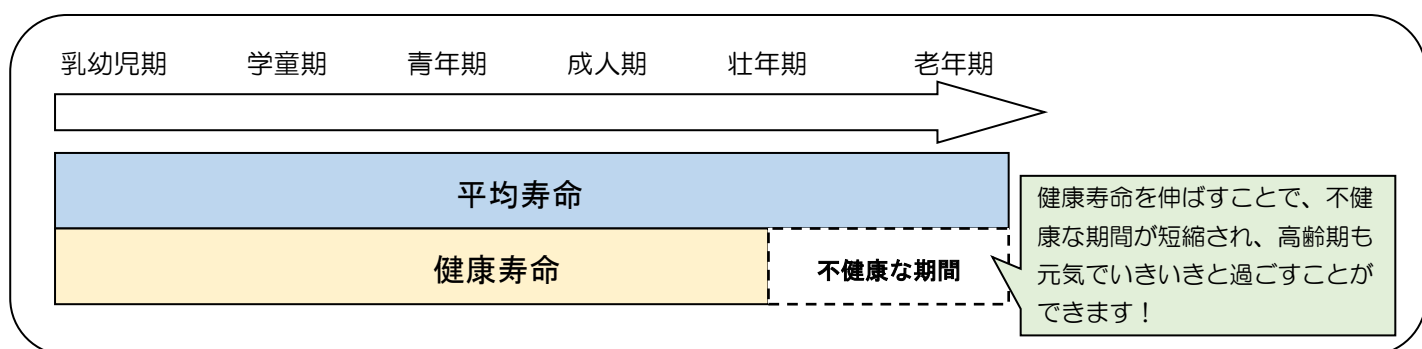
ココ（心）カラ（体）げんき鳥取県

～「健康づくり文化」の定着と「健康寿命」の延伸を目指して～

<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

<平均寿命と健康寿命の関係図>



令和6年～11年の目標項目

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	R7
	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	R8
	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	R7、R8
	女性	13.17年		縮小	

(出典) ①国民生活基礎調査、②健康政策課調べ(厚生労働省から提供された健康寿命算定プログラムにより算出)、③健康寿命：国民生活基礎調査、平均寿命：都道府県別生命表

※「健康寿命」は、調査対象者の主観的な健康感に基づき、日常生活に制限のない期間の平均を算出したもの。

「平均自立期間」は、要介護認定(要介護2～5の認定者数)に基づき、日常生活動作が自立している期間の平均を算出したもの。

※国民生活基礎調査は3年に1回ごとに実施しており、結果公表まで時間を要するため、毎年算出可能な「平均自立期間」を補完的な指標として掲載。

なぜ 2040 年 (令和 22 年) ?

「2040 年問題」とは、日本の人口減少と少子高齢化が進行することにより、2040 年に顕著に表面化するさまざまな社会問題の総称です。想定される問題として、高齢化による社会保障給付費の増大や、生産年齢人口の減少による労働力不足などがあげられます。

本県においては、2040 年の推計人口 472,156 人のうち 176,764 人が老年人口 (65 歳以上) となり、3 人に 1 人以上が高齢者になるものと予測されています。

【前回の国推計と直近の国推計の比較（2040（令和22）年10月1日時点の推計人口）】

（単位：人）

区分	2040年				(B) - (A)
	2013（平成25）年推計 （前回の国推計）		2018（平成30）年推計 （直近の国推計）		
	人口（A）	割合	人口（B）	割合	
総人口	441,038 (指数100)		472,156 (指数107)		31,118
年少人口 (0～14歳)	46,180	10.5%	54,393	11.5%	8,213
生産年齢人口 (15～64歳)	226,391	51.3%	240,999	51.0%	14,608
老年人口 (65歳以上)	168,467	38.2%	176,764	37.4%	8,297

※割合の合計は、四捨五入のため100%にならない。

（参考）鳥取県の将来人口推測（出典：「鳥取県人口ビジョン」令和2年度改定版）

なぜ健康寿命が大切？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指します。今後さらに高齢化が進む中で、いかに健康寿命を伸ばし、平均寿命と健康寿命の差を縮小するかが重要になってきます。

<本県の健康寿命及び平均寿命の推移>

項目		平成24年 (調査年(度))		平成29年 (調査年(度))		令和5年 (調査年(度))	
健康寿命	男性	70.04年 (31位)	H22	71.69年 (33位)	H28	71.58年 (45位)	R1
	女性	73.24年 (33位)		74.14年 (40位)		74.74年 (41位)	
平均寿命	男性	79.01年 (40位)		80.17年 (39位)	H27	81.34年 (28位)	R2
	女性	86.08年 (36位)		87.27年 (14位)		87.91年 (13位)	
健康寿命と平均寿命 の差 ※調査年にずれがあるため、 正確な推移比較はできない ことに留意	男性	8.97年		8.48年		9.76年	
	女性	12.48年		13.13年		13.17年	

※上表の健康寿命は、国民生活基礎調査結果の公表値

<圏域間の健康格差の推移>

平均自立期間をみると、本県における圏域間の健康格差は、徐々に減少しており、引き続き地域の実情に合わせた健康づくりを推進する必要があります。

項目		平成 24 年 (調査年 (度))		平成29年 (調査年 (度))		令和5年 (調査年 (度))	
圏域ごとの 平均自立期間	男性	鳥取県 77.69年 ①東部圏域 77.55年 ②中部圏域 78.04年 ③西部圏域 77.67年 (圏域間格差： 0.49年)	H22	鳥取県 78.11年 ①東部圏域 78.41年 ②中部圏域 77.42年 ③西部圏域 78.11年 (圏域間格差： 0.99年)	H26	鳥取県 79.74年 ①東部圏域 79.89年 ②中部圏域 79.49年 ③西部圏域 79.68年 (圏域間格差： 0.4年)	R2
	女性	鳥取県 83.20年 ①東部圏域 82.34年 ②中部圏域 84.0年 ③西部圏域 83.18年 (圏域間格差： 1.16年)		鳥取県 83.74年 ①東部圏域 83.58年 ②中部圏域 83.62年 ③西部圏域 83.89年 (圏域間格差： 0.31年)		鳥取県 84.39年 ①東部圏域 84.33年 ②中部圏域 84.20年 ③西部圏域 84.51年 (圏域間格差： 0.18年)	

(出典) 健康政策課調べ (厚生労働省から提供された健康寿命算定プログラムにより算出)

<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)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。

高齢になっても、いつまでも生きがいや趣味を持ち、豊かで健康に長生きする(「健康寿命」の延伸)ためには、若いうちから日々の生活習慣を改善するほか、早期発見・早期治療により病気の重症化を防ぐことが重要であり、そのためには県民一人ひとりが健康の重要性を認識し、日々の生活の中で食生活の改善や運動習慣の定着に努めることが効果的な手段です。

このため、本県では、平成20年に「鳥取県健康づくり文化創造プラン」を策定し、「ココ(心)カラ(体)げんき鳥取県」をキャッチフレーズに、健康づくりが文化として日常生活に根付き、健康的な生活習慣や健診を受けることが当たり前の社会となり、結果として、県民誰もが健康で健やかに暮らしていける社会の実現を目指してきました。

平成30年に策定した第三次プラン(平成30~令和5年度)で定めた項目について、この5年間を振り返ってみると、

○栄養・食生活の分野では、バランスの良い食事を摂る人の割合が増え、野菜の摂取量も着実に増加しています。

- 歯科保健の分野では、80歳で20歯以上の歯を有する人の割合が増えています。
- 飲酒の分野では、多量に飲酒する人の割合が着実に減少しています。
- 休養・こころの健康の分野では、ストレスを感じた者の割合が成人男性及び成人女性とも減少しています。
- 一方で、令和4年度に実施した県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査によると、食塩の摂取量が男女共に増加し、児童・生徒、成人男性及び女性で肥満率が増加するなど、食習慣に関する課題は継続しています。
- さらに、運動習慣では、成人男性及び女性の1日の歩数が減少し、意識的に運動する成人男性の割合が減少しているなど、県民に「健康づくり文化」が定着してきているとは言い難い状況にあります。

また、がん検診の受診率は増加し、75歳未満のがんの年齢調整死亡率も減少傾向にあり、第三次プラン策定時の84.1人（H28）から68.1人（R3）へと大きく改善しましたが、罹患率はいまだ高い状況にあります。

そのため、本プランでも、引き続き、健康づくりが文化として日常生活に根付くことを目的の一つとし、日常生活における生活習慣病の発生予防や、早期発見・早期治療、重症化の予防を中心とした取組を継続していくこととしました。

県民の皆様の健康づくりの実践に結びつけていくために、効果的な取組に繋げるための知識の普及のほか、将来を担う子ども達も含めて、地域全体で健康づくりを実践していく機運を醸成し、地域全体で相互に支え合いながら健康を守る環境づくりを目指していきます。

働き盛り世代は仕事への負担が増加し、健康づくりのために時間を割く余裕がなくなりがちなことから、職場における適切な健康管理やセルフケアの意識付けが重要です。

そして、社会の多様化や、人生100年時代の到来を踏まえると、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）ごとの知識の普及や健康づくりの実践がより重要であることから、ライフコースアプローチの取組を進めていきます。

少子高齢化が進む中で、鳥取県の高齢化率は、33.1%（令和4年度時点）と全国的にみても高く、65歳以上の高齢者の19.6%が要介護認定を受けており（令和5年度現在）、今後も高齢者（特に75歳以上の後期高齢者）の増加とともに、要介護者はさらに増加する見込みです。

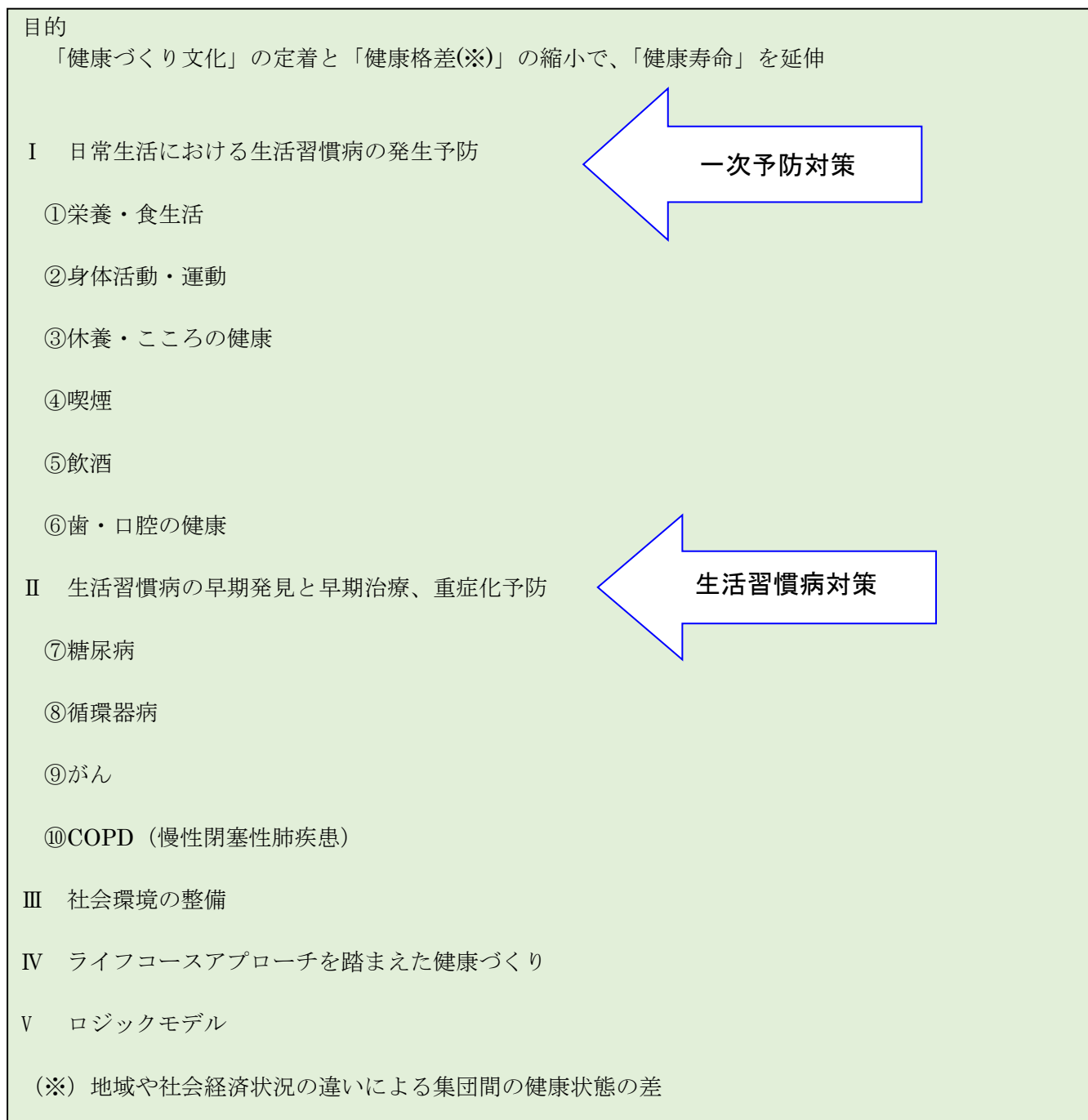
このため、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要であり、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（＝健康寿命）を延伸させていくことは、一層、重要な課題となってきています。

本プランでは、引き続き、「ココ（心）カラ（体）げんき鳥取県」をキャッチフレーズに「健康づくり文化」の定着をさらに推し進めるとともに、健康長寿ととりの実現を目指したプランとして推進していきます。

2 プランの構成

第三次プラン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、本プランは、

- (1) 日常生活における生活習慣病の発生予防
 - (2) 生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防
 - (3) 社会環境の整備
 - (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- の4項目を柱とした構成としました。



なお、本プランが整合性をとっている関連計画を含め、第8次鳥取県保健医療計画と一体的に策定することにより、本県の保健医療の全体像とともに示すこととします。

3 プランの推進期間

6年間（令和6年度～令和11年度）

※本県では、「鳥取県保健医療計画」（令和6年度～11年度）と政策的に関連の深い計画を一体的に策定しました。「鳥取県保健医療計画」の第7章「健康づくり」は、健康増進法第8条に規定される都道府県健康増進計画「鳥取県健康づくり文化創造プラン（第四次）」として策定したものです。

4 プランの位置付け（他の行政計画との関係）

県では、保健・医療・福祉分野ごとにさまざまな計画を策定しています。

鳥取県健康づくり文化創造プランは、県民の健康水準全般の向上をめざす保健分野の具体的な行動計画として位置付けられるもので、鳥取県保健医療計画と一体的に策定した「鳥取県医療費適正化計画」の他、鳥取県がん対策推進計画、鳥取県高齢者の元気福祉プラン、鳥取県歯科保健推進計画、鳥取県循環器病対策推進計画、鳥取県食育推進計画、みんなで支え合う自死対策プログラムと調和のとれた計画としています。

