



## これからの健康づくり

将来に向けての健康づくり  
健康ひの21プランを策定

まちでは、21世紀に向けて生涯を通じて健康づくりのために生活習慣を改善し、積極的な健康増進を進めていくための計画「健康ひの21プラン」を作りました。

計画は、平成10年に制定した「健康づくり基本計画」の基本理念に基づきながら各年ごとに目標を掲げ、今後10年間、まちの取り組む方向性が示されています。

これからの健康づくりのあり方は、ただ病気がないということをゴールにするのではなく、病気の有無に関わらずより豊かで幸せに生きようとする積極的な方向性が求められています。

具体的にいうと「病気を少なくすることで健康を確保する方法」と「家族や仲間との良いふれあいを保つこと、人の役に立っていると実感できることなど元気な部分を増やすことで健康を確保する方法」の二つのバランスを考えながら健康づくりを進めていきます。

安心して暮らせるまち  
支援活動に取り組みます

健康プラン21を作るにあたり、住民の皆さんに食生活アンケートを実施したり、保育所、小・中学校を対象に健康調査を行いました。

一人ひとりが、健康について考え実践する。家族や地

域全体で互いに支え合う。そのようなまちの実現を目指し、まちは、人材育成や環境の整備、住民の皆さんが参加しやすい事業を進め、健康で安心して暮らせるための支援活動に取り組んでいきます。

健康に過ごすことは  
充実した人生につながる

これからの健康づくりは、健診を受け、病気の早期発見をし、規則正しい食生活や適

度な運動、ストレスをためないことなどを心がけて生活していきましょう。

健康は人から与えられるものではなく、一人ひとりが自ら努力して得るものです。

若いときから自分の将来を設計し、どう生きるべきかを考えながら各年代のライフ・ステージを楽しく健康に過ごす。そのことは、自分らしく充実した人生を送ることにつながります。



平均寿命の推移（鳥取県と日野町）

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年
鳥取県 男	74.4 歳	75.7 歳	76.1 歳	77.4 歳
鳥取県 女	81.1 歳	82.3 歳	83.6 歳	84.9 歳
日野町 男	74.4 歳	76.4 歳	74.9 歳	77.1 歳
日野町 女	81.5 歳	81.8 歳	83.6 歳	84.3 歳

人口と世帯の推移

まちも高齢化が進んでいます。平成12年の高齢化率(全体に占める65歳以上の人の割合)は33.4%、総世帯に占める高齢者単独世帯は189世帯で13%、高齢者夫婦世帯は240世帯で16.5%を占めています。

平均寿命の年次推移

男性の平均寿命が低下していましたが、平成12年にやや上昇しました。しかし、県全体平均より低くなっています。

年代別死因の状況（日野町 平成5年～平成9年累計）

	性別	死亡総数	1位	2位	3位
40歳代	男	4人	悪性新生物	心疾患	
	女	2人	悪性新生物		
50歳代	男	16人	悪性新生物	心疾患	肝疾患
	女	4人	悪性新生物	心疾患	
60歳代	男	35人	悪性新生物	脳血管疾患	不慮の事故
	女	16人	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70歳代	男	59人	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患
	女	37人	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患
80歳代	男	65人	脳血管疾患	悪性新生物	心疾患
	女	65人	脳血管疾患	心疾患	悪性新生物
90歳代以上	男	18人	老衰	肺炎	脳血管疾患
	女	29人	脳血管疾患	老衰	悪性新生物
総数	男女	350人	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患

死亡の状況

死因の1位は40歳代から70歳代までが悪性新生物(胃・大腸・肺がんなど)です。80歳代以上は脳血管疾患になっています。若い年代は悪性新生物が多く、高齢になるにつれて悪性新生物が減っていく傾向があります。

悪性新生物の部位別死亡状況を見ると、男性は「胃がん」が1番多く「食道がん」や「大腸がん」も増えています。

女性は「胃がん」が減っていますが、その他の「がん」、特に「大腸がん」が急激に増えています。

青壮年期の現状と課題

50歳代ごろになると、高血圧や糖尿病と判定される人が増え、女性は特に高脂血症が多くなっています。

若い人ほど毎日タバコを吸う割合が多くなっています。また、朝食を食べない人が多く、野菜を食べる量も少なくなっています。

バランスのとれた食生活を心がけ、がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を防ぎましょう。

地域や家庭の分煙推進も必要です。また、ストレス社会を迎え、心の健康をくずさないことも大切です。

高齢期の現状と課題

脳血管疾患による死亡やが

町民体育祭には多くの人が参加  
体力増進は健康づくりにもつながる



がんが多くなっています。脳血管疾患を発症したとき、受診が遅れて重症化し、要介護状態になる人が目立ちます。

食生活では、みそ汁や漬物などに含まれる塩分のとり過ぎ傾向が見られます。がんによつて死亡した人の大半が、健診を受けていなかったという結果も出ていますので、年1回は検診を受けるようにしましょう。

脳血管疾患を減らすために、次のことに気をつけましょう。塩分をとり過ぎないように薄味にする。正しい医療のかかり方に努め、早期受診を心がける。

脳血管疾患予防は介護予防へとつながります。老化予防として低栄養による老化を防ぎ、生活能力を高め、社会参加に努めましょう。