

健康ひの21プラン

健康づくり推進ビジョン（第4次）

令和7年度(2025年)～令和11年度(2029年)

「健康ひの21プラン健康づくり推進ビジョン（第4次）」は、町民がいつまでも健やかに暮らすことができるよう、町民みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況等の特性を踏まえ、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう7つの分野とそれを横断する3つのライフステージでまとめました。

それぞれが健康により行動を選択し、周囲と共に取り組むことで、健康への関心を持つきっかけとなり、すべての人が自立し安心して過ごせるまちづくりを目指します。



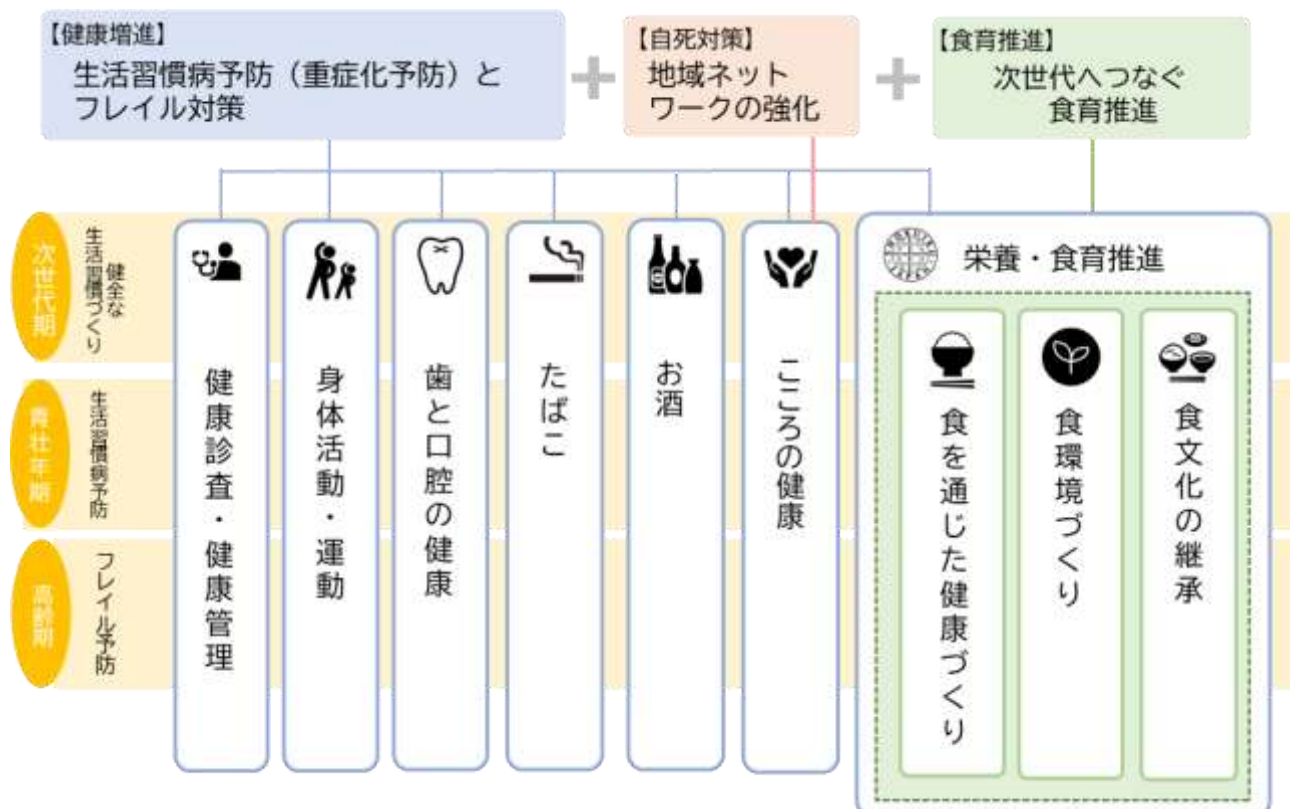
基本理念

すべての人が自立し安心して暮らせるまちづくり

基本方針

○すべての人が共に取り組む健康づくりの推進

○町民が互いに高め合い、誰もが自然と健康になれるまちづくり



目 標

健康寿命の延伸

健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、より長く元気に活躍し続けられるよう、健康寿命の延伸を目指します。

町民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、すべての世代に向けた健康づくり施策を総合的に推進します。

健康格差の縮小

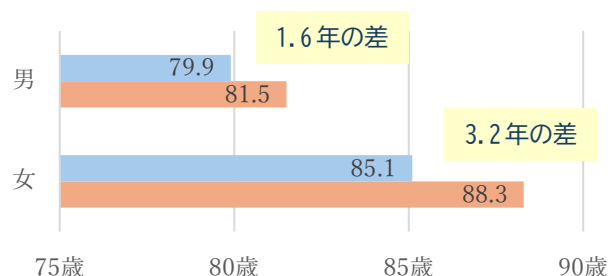
個々の健康への意識、経済状況、情報にアクセスできる環境などにより、健康格差が広がりつつあります。

誰もが意識することなく健康に良い行動がとれる環境整備に取り組み、すべての町民の健康状態の底上げをすることで健康格差の縮小を図ります。

日野町の健康状態の現状

(1)健康寿命

平均余命と平均自立期間(令和4年)



■ 平均自立期間:「日常生活動作が自立している期間の平均=健康寿命」

■ 平均余命:「0歳の人があと平均何年生きられるか」を示した数値

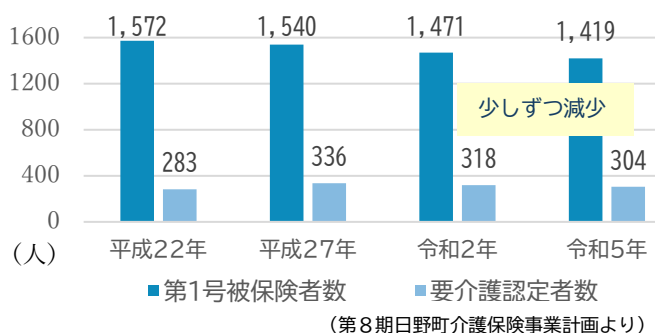
※数値は国保データベースシステムにて抽出。健康寿命は二次医療圏で算出

(2)主要死因別死亡数と死亡率

順位	傷病名	日野町		鳥取県	
		死亡数(人)	死亡率(%)	死亡数(人)	死亡率(%)
1	悪性新生物(がん)	54	595.2	1,959	368.9
2	老衰	33	349.8	1,100	201.5
3	心疾患	32	343.9	1,088	202.1
4	脳血管疾患	22	241.3	573	106.9
5	肺炎	17	186.4	301	56.8

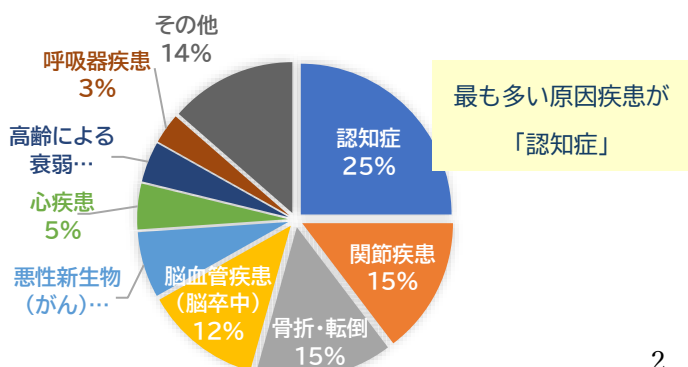
※死亡率:この表の死亡率は粗死亡率であり、人口万人あたりの死亡数である。年齢調整をしていないため、若年者が多いと低くなる傾向がある

(3)要介護認定の状況



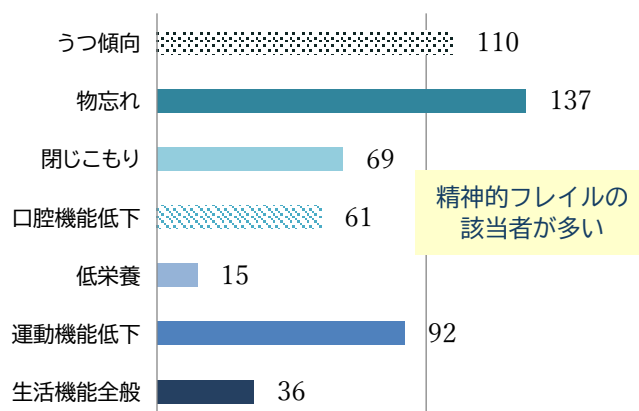
■ 第1号被保険者数 ■ 要介護認定者数
(第8期日野町介護保険事業計画より)

(4)介護の原因疾患の割合(R2-R4 新規申請者のみ)



主治医意見書等を活用した介護予防データ分析【概要版】より

(5)フレイルの状況(区分別人数)



※回答者数:520名(複数回答あり)フレイル予防システム(ASTER2)R4集計

フレイルとは

「健康な状態と要介護状態の中間の段階」をさし、加齢により心身の状態が衰えた状態。生活習慣の改善等で健康な状態へ戻ることができる。
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏)

全世代共通の健康づくり

この計画では、町民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりの 7 つの分野ごとに目標を設定しています。日頃の生活を振り返り、楽しく続けられるような健康づくりに取り組みましょう。



健康診査・健康管理

目標

日頃からのセルフチェックと
年 1 回の健診で身体の状態を知ろう

取り組んでみよう！

- ✓ 規則正しい生活を送り、生活リズムを整えよう
- ✓ 年に 1 回、健診を受けよう
- ✓ 地域での健康づくり活動に積極的に参加しよう

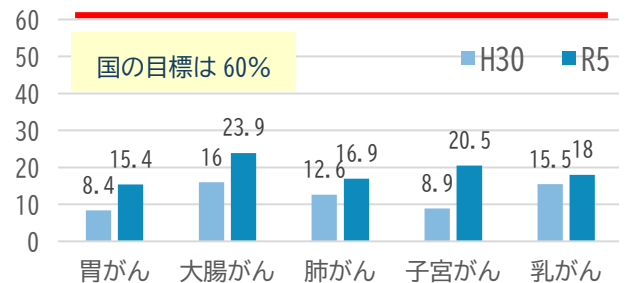
●特定健診受診率(国保)

	令和2年	令和5年
日野町	25.2%	33.5%

目標は
60%

(資料)KDB システム

【各がん検診受診率 (H30/R5)】



(資料)健康福祉課調べ

目標値

◇特定健診受診率 33.5% → 60%
◇特定保健指導実施率 33.3% → 50%

◇各がん検診受診率 → 60%



身体活動・運動

目標

生活の中でこまめに体を動かし、自分に
合った運動を始めよう・続けよう

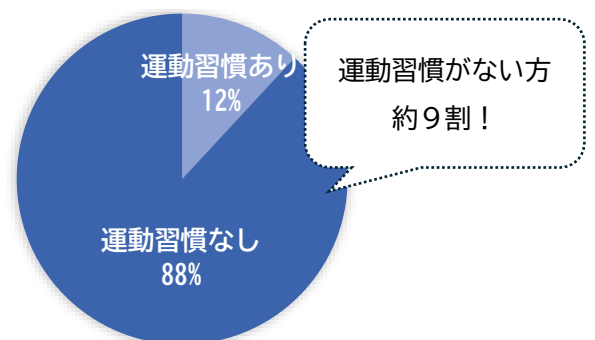
取り組んでみよう！

- ✓ まずはプラス 10 分！からだを動かそう
- ✓ 積極的に外出や地域活動に参加しよう
- ✓ スマホやゲームなどのメディア時間を減らそう



1 日 1 時間以上の運動習慣がある者の割合

(74 歳以下)



(資料) KDB システム

目標値

◇1日1時間以上の運動習慣がない人の割合(74歳以下) 88.1% → 60%以下



歯・口腔の健康

目標

すべての年代でセルフケアと定期検診を取り入れよう

取り組んでみよう！

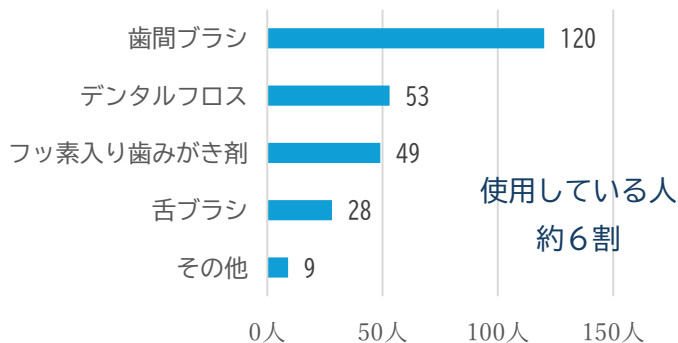
- ✓よく噛んで食べよう
- ✓歯ブラシと一緒に毎日使おう
フロス・歯間ブラシ
- ✓大人も子どもも定期的な歯科検診を受けよう
- ✓かみかみ体操をしよう



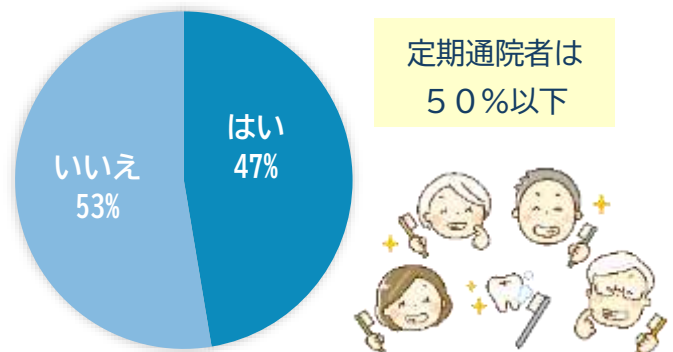
目標値

- ◇歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使う人の割合(40歳以上) 59.4% → 80%
- ◇定期的な歯科通院している人の割合(40歳以上) 47.0% → 70%

【歯間部清掃用具の使用状況(複数回答あり)】



【定期的に歯科医院へ通院していますか】
(40歳以上)



回答者数=209 (令和6年日野町生活アンケートより)



たばこ

目標

たばこの健康被害を理解し、20歳未満の喫煙を防止しよう

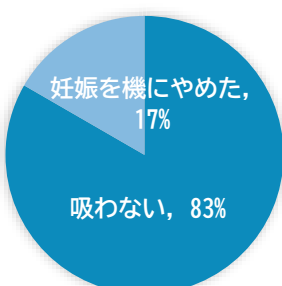
取り組んでみよう！

- ✓たばこや受動喫煙による健康被害を知ろう
- ✓たばこの煙から身を守ろう
- ✓禁煙のメリット考えて、まずは禁煙宣言しよう

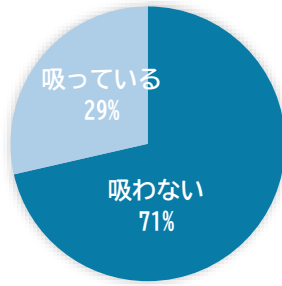
目標値

- ◇妊婦家族の喫煙者の割合(配偶者) 28.6% → 10%以下
- ◇20歳未満の喫煙率 → 0%を維持

【妊娠中の喫煙者の割合】
(妊婦)



【妊婦家族の喫煙者の割合】
(配偶者)



(令和5年度 妊娠届出時アンケートより)

受動喫煙とは…



自分以外の人吸っているたばこの煙(加熱式たばこを含む)を吸い込むこと。

普段たばこを吸わない人は煙の感受性が高く、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。

子どもや妊婦の前ではたばこを吸わないようにしましょう





お酒

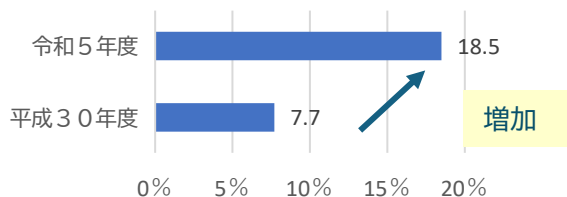
目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、
過度な飲酒をなくそう

取り組んでみよう！

- ✓ 20歳未満に飲酒をさせない
- ✓ お酒による生活習慣病のリスクを知ろう
- ✓ 週に2日は休肝日を作ろう
- ✓ 純アルコール摂取量を守ろう

【生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合】



(KDB システムより)

アルコール摂取量の上限の目安について

		純アルコール量
純アルコール摂取量の 上限の目安	男性	20g
	女性	10g
生活習慣病のリスク を高める飲酒量	男性	40g以上
	女性	20g以上
多量飲酒		60g以上

純アルコール量10gとはどのくらい？



目標値

◇生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合(国保) 18.5% → 15%以下



こころの健康

目標

悩みを抱え込まず、身近な人や仲間に早
めに相談しましょう

取り組んでみよう！

- ✓ 十分な睡眠をとり規則正しい生活を送ろう
- ✓ 見つけよう！気分転換・ストレス解消法
- ✓ うつ病などこころの病気の理解を深めよう
- ✓ 相談できる仲間をつくろう

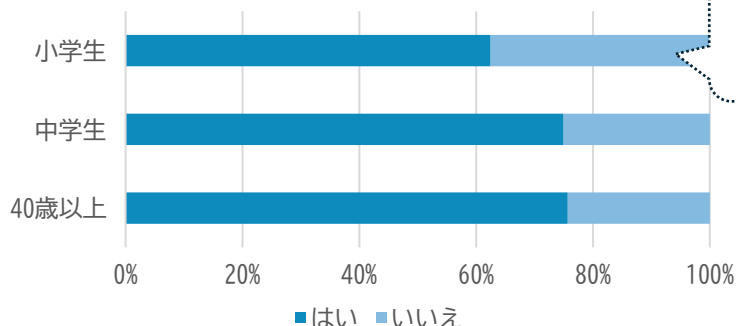
目標値

◇悩み事があるときに相談する相手がいる人の割合

小学生 62.5%
中学生 86.6% → 90%以上
40歳以上 88.9%



【睡眠による休養を十分にとれている者の割合】



小学生の37.5%は
休養が十分でないと
感じている結果に



(日野町子どもの健康アンケート・生活アンケートより)



栄養・食育推進

食育とは…

様々な経験を通して「食」に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣を実践する力を育むこと



食を通じた健康づくり

目標

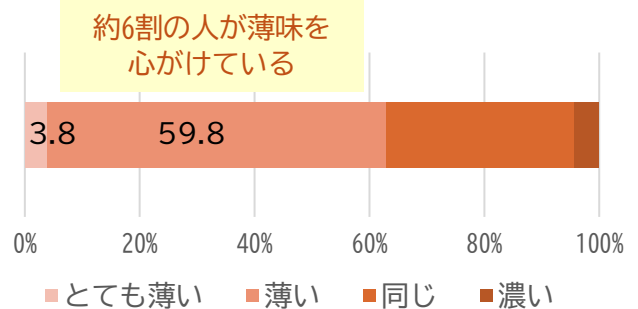
朝ごはんで生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう

取り組んでみよう！

- ✓ 朝ごはんを毎日食べよう
- ✓ 主食・主菜・副菜の3つの皿を意識しよう
- ✓ 塩分量に気をつけ、薄味の食事を心がけよう



【外食と比べて家庭の味を薄味に心がけている人の割合】
(40歳以上)



(日野町健康アンケートより)



食環境づくり

目標

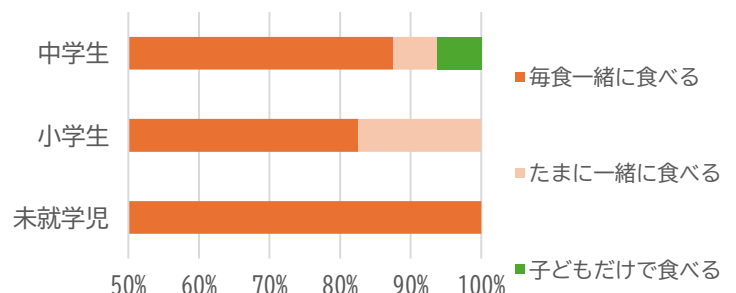
食の安全性への関心を高め、自ら食を選択する力をつけましょう

取り組んでみよう！

- ✓ 食品表示を見て、適切な食の選択をしよう
- ✓ 食材は必要な分だけ買おう
- ✓ 食の安全性に関する正しい知識を持とう
- ✓ 家族や友人等と食事を楽しもう



【大人と一緒に食事をする児童生徒の割合】



(日野町子どもの健康アンケートより)



食文化の継承

目標

地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう

取り組んでみよう！

- ✓ 地元で採れた農産物を食べよう
- ✓ 郷土料理や行事食を楽しみましょう
- ✓ 農業体験や地域の行事に積極的に参加しよう



ライフステージに特化した健康づくり

0歳～19歳

次世代期

(妊娠・子育て期の保護者含む)

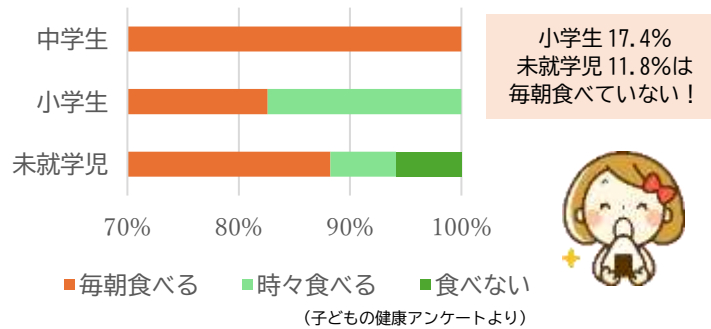
目標

生活習慣病を予防するための正しい知識を伝え、子どもが健やかに成長発達できる環境をつくろう

取り組んでみよう！

- ✓「早寝・早起き・朝ごはん」
- ✓よく噛んで食べよう
- ✓スマートフォン等の利用時間を減らし、こまめに体を動かそう
- ✓家族や地域全体で子育てをしよう

【朝ごはんを毎朝食べる人の割合】



20歳～64歳

青壮年期

目標

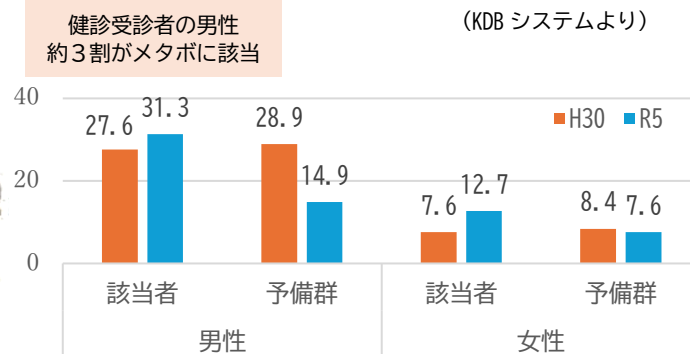
実践できる健康づくりの目標をつくり、生活習慣病を予防しましょう

取り組んでみよう！

- ✓運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てよう
- ✓適正体重を維持できるよう食べた分だけ動こう
- ✓健康診査の結果を確認し、必要時は精密検査や保健指導を受けよう



【メタボリックシンドロームの割合(%) 国保のみ】



65歳以上

高齢期

目標

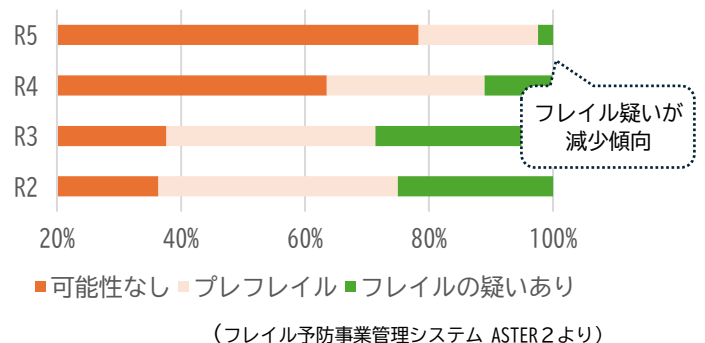
フレイル予防と介護予防のための正しい知識を持ち、心身の状態にあった取組を実践しましょう

取り組んでみよう！

- ✓人とつながり、仲間と楽しく活動しよう
- ✓自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう
- ✓1日3回バランスのとれた食事をとろう
- ✓お口の体操や口腔ケアを行い、いつまでも食べられる機能を維持しよう



【フレイルチェック結果 (R2～R5 経年比較)】



主な関連目標と指標

区分	項目・指標（一部のみ）	令和5年 現状値	令和11年 目標値
健康診査・ 健康管理	がん検診精密検査受診率（胃がん）	80.0%	100%
	（大腸がん）	89.5%	
	人工透析患者の割合（国保）	0.3%	0.1%
	（後期）	0.4%	0.3%
身体活動・運動	テレビやビデオ（DVD・ゲーム）を1日2時間以上見ている児の割合 1.6歳児	16.6%	10%以下
	3歳児	22.2%	
	運動することが好きな児童生徒の割合 小学生	70.8%	80%以上
	中学生	68.7%	
歯・口腔の健康	自分の歯を有する者の割合 80歳代で20本以上	—	50%以上
	60歳代で24本以上	83.3%	90%以上
	毎日仕上げみがきをしている割合 3歳児	88.8%	100%
	歯にフッ化物の塗布やフッ素入り歯みがき剤を使用している割合 1.6歳児	66.6%	90%以上
	3歳児	77.7%	
	歯周疾患健診受診率（40歳以上）	3.3%	あげる
たばこ	妊婦家族の喫煙者の割合（配偶者）	28.6%	10%以下
お酒	毎日飲酒をする人の割合（国保）	30.2%	20%以下
	多量飲酒が健康によくないことを知っている人の割合 小学生	75.0%	100%
	中学生	92.8%	
こころの健康	睡眠による休養を十分にとれていない者の割合 40歳以上	75.7%	50%以下
栄養・食育推進	朝食を毎日食べる人の割合 未就学児	88.2%	100%
	小学生	82.6%	
	よく噛んで食べる習慣がある人の割合 小学生	26.0%	80%以上
	1人または子どもだけで食事をする 小学生	17.3%	10%以下
	食事前に手洗いする人の割合 未就学児	82.3%	100%
	食事の準備・片付けの手伝いをする 未就学児	76.4%	80%以上

健康ひの21プラン(概要版)

健康づくり推進ビジョン（第4次）

令和7年度(2025年)3月

編集：日野町役場 健康福祉課

〒689-4503 鳥取県日野郡日野町根雨 101

TEL：0859-72-1852 / FAX：0859-72-1484