

岩美町健康づくり計画

～みんなが安心して 健やかに暮らせるまちを目指して～

第4次岩美町健康増進計画

第1次岩美町自死対策計画

令和6年3月

岩美町

目次

	ページ数
第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画の趣旨	
2. 計画の位置づけ	
3. 計画の策定方法	
4. 計画の期間と進行管理	
5. 第3次計画の最終評価	
第2章 岩美町の健康を取り巻く状況	8
1. 岩美町の人口・世帯の状況	
2. 岩美町民の健康の現状と課題	
(1) 平均寿命・平均自立期間	
(2) 主要死因別死亡率	
(3) 標準化死亡比	
(4) 国民健康保険データベースシステムの結果から	
(5) 介護予防基本チェックリストの結果から	
(6) 健康づくりに関する調査結果から	
①健康管理 ②運動 ③食生活 ④歯 ⑤タバコ	
⑥アルコール ⑦こころ ⑧新型コロナウイルス感染症による変化について	
第3章 第4次岩美町健康増進計画	39
1. 計画の基本的な考え方	
2. 施策の展開	
2-1 健康診査およびがん検診	
2-2 生活習慣病の発症・重症化予防	
2-3 栄養・食生活、フレイル対策	
2-4 口（くち）の健康	
2-5 タバコ	
2-6 アルコール	
2-7 こころの健康	
第4章 第1次岩美町自死対策計画	56
1. 計画の基本的な考え方	
2. 岩美町の自死の特徴	
3. 施策の展開	
4. 数値目標	
5. 自死対策の推進体制	
6. 取り組み	
7. 関連事業	
8. こころの相談窓口	
(資料編)	67
資料1 健康づくりに関する調査	
資料2 岩美町健康づくり計画評価・策定委員会名簿	

第1章

計画の策定にあたって

1.計画の趣旨

本町では、町民の健康課題の解決と健康づくりの取り組みの指針として、平成15年3月に「健康いわみ21」を策定して以降、「新しいわみ健康づくり計画」「第3次岩美町健康づくり計画」を策定し、各関係機関や各種団体等と連携し、計画の推進に取り組んできました。

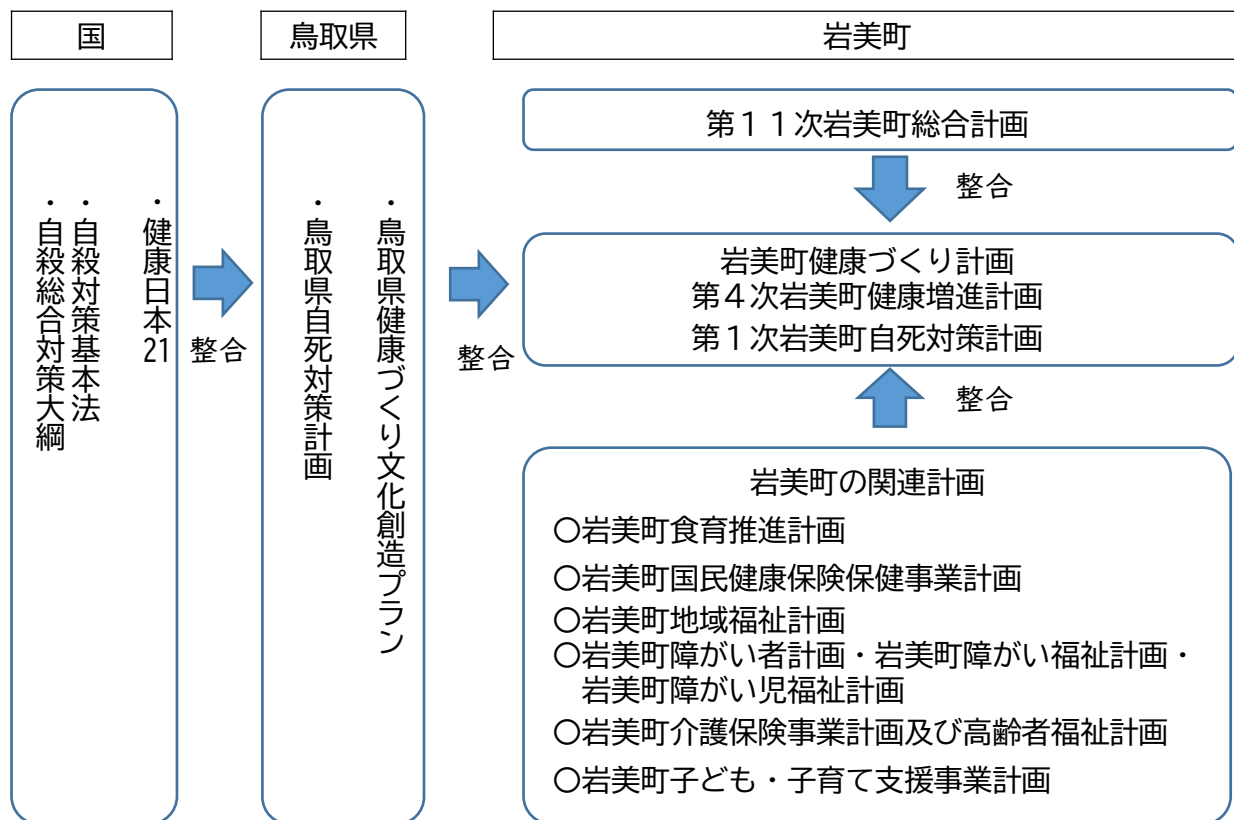
この度、「第3次岩美町健康づくり計画」の期間終了を迎えるにあたり、これまでの健康づくりの取り組みを引きつぐとともに、生活習慣の変化による生活習慣病や高齢化による要介護者の増加、人間関係や感染症流行による社会参加の変化など、健康課題の多様化などを踏まえ、「第4次岩美町健康増進計画」を策定し、町民、行政、関係機関の協働により、今後一層の健康増進を推進していきます。

また、国の自死対策の指針となる「自殺総合対策大綱」が令和4年に見直されたことに伴い、これまで「健康づくり計画」のこころの健康分野に包含していた「自死対策」について、「第1次岩美町自死対策計画」とし、自死対策を推進していきます。

※ 岩美町では、鳥取県の考え方にあわせて自死遺族の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」の表現を使用する場合を除き、「自死」と表現しています。

2.計画の位置づけ

「岩美町健康増進計画」は健康増進法第8条第2項に規定されている「市町村健康増進計画」に、「岩美町自死対策計画」は自殺基本法第13条第2項に規定されている「市町村自殺対策計画」に位置付けられています。両計画とも「第11次岩美町総合計画」を上位計画としており、岩美町の関連計画および国や県の関連計画と整合性を図りながら推進していくものです。



3.計画の策定方法

この計画の策定にあたり、「健康づくりに関する調査」を実施し、町民の健康状態や生活習慣の状況を把握したうえで、「岩美町健康づくり計画評価・策定委員会」において、計画原案の取りまとめを行いました。

（１）健康づくりに関する調査

「健康づくりに関する調査」は、岩美町に住民登録がある20～74歳（令和5年3月末時点）の方の中から無作為に抽出した2,985人を対象に実施しました。（回答数：943人）

（２）健康課題の抽出

「健康づくりに関する調査」結果および関連した保健統計に関する各種データを分析し、健康課題の抽出を行いました。

（３）「岩美町健康づくり計画評価・策定委員会」

「計画評価策定委員会」は、令和5年9月～令和6年1月の期間で、全3回開催しました。

委員は、健康づくり関係団体、職域関係者、教育・保健関係者で構成し、計画案の策定を行いました。

（４）パブリックコメント

「パブリックコメント」は、令和6年2月19日から令和6年3月1日において、岩美町ホームページおよび岩美すこやかセンターほか各地区公民館等で計画案を開示して行いました。

4.計画の期間と進行管理

本計画の期間は、令和6年度から令和11年度までの6か年とします。なお、目標の評価については、実質的な改善効果を確認できるよう、令和10年度を目途に評価を行うこととします。

進行管理は、岩美町役場健康増進担当課が行います。毎年度事業の実施状況の取りまとめを行い、必要に応じて、岩美町健康づくり計画評価・策定委員会に意見をいただきながら、目標の見直し等も行い、必要な対策を講じていきます。

5. 第3次計画の最終評価

第3次岩美町健康づくり計画の最終評価を行いました。令和4年度に実施したアンケート調査や関連した保健統計に関する資料を基に、目標設定した75項目について、その達成状況を分析評価しました。

第3次計画評価の総括と今後の課題

- 特定健康診査受診率は、計画策定時の現状値（平成28年度実績）と比較し、増加しましたが目標値である60%には達していません。疾病の早期発見・早期治療を推進するためにも、引き続き未受診者への受診勧奨にあわせて、受診不定着者、定期通院者に対する受診勧奨を続けていく必要があります。
- がん検診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の流行による受診控えの傾向にありました。流行前の受診率まで回復しつつありますが、目標値には達していません。検診機関とも連携し、受診勧奨、検診受診の定着化、要精密検査者への精密検査受診勧奨も継続していく必要があります。また、協会けんぽなどと連携し、職域など多方面からの受診勧奨を継続していく必要があります。
- メタボリックシンドローム該当者の割合及び腹囲の基準値以上の人の割合が、鳥取県・同規模自治体・全国に比べて高いです。運動習慣のある人・運動器機能低下該当者の割合は、計画策定時の現状値（平成28年度実績）と比較し改善されていますが、目標値には達していません。様々な生活習慣病の主要因である肥満を予防するためにも、運動習慣定着による身体活動量の増加、体重管理の重要性の普及は継続課題です。
- 特定健康診査結果から、血圧・脂質・血糖の複合所見者が鳥取県・同規模自治体・全国より高く、特に血圧項目を含む有所見者の割合が高いです。
- 減塩に取り組んでいる人の割合は、計画策定時の現状値（平成28年度実績）と比較し、増加しましたが目標値である50%には達していません。朝食で主食・主菜・副菜がそろう人、野菜のおかずを1日3回食べている人が計画策定時の現状値（平成28年度実績）から減少しています。どちらも女性より男性の割合が低い傾向にあります。女性においては、毎日3食以外の間食をする人の割合が全国より高いです。生活習慣病を防ぐ規則正しい食生活の推進の必要があります。
- 町内の小、中学生の朝食摂取状況は95%を超えているものの、依然として欠食する児童、生徒がおり、目標値である100%には達していません。子どものころからの規則正しい生活リズムの確立、1日を元気にスタートするための活力源である朝食摂取の推進の必要があります。
- 1年に1回以上歯科健診を受けている人は、目標値を上回り健診受診の普及が図れていますが、むし歯・歯周病による歯の損失を予防するためにも、歯や口の健康に関する推進は引き続き必要となります。
- 介護予防基本チェックリスト結果から、二次予防対象者のうち口腔機能低下で該当する人が約58%あり、特定健康診査質問票の結果から咀嚼：かみにくい人の割合が国と比較して高いため、口腔機能に関する予防対策が必要となります。
- 特定健康診査質問票から、男性の毎日飲酒・1日3合以上の飲酒量が鳥取県、同規模自治体、全国より高くなっており、今後も休肝日の設定、適正飲酒の普及啓発が必要と考えます。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により体や生活習慣に悪い影響があったと回答した人が全体の約40%あり、どの年代でも“不安な気持ちになることが増えた”と50%を超える人が回答しましたが、外出状況・異世代交流・家庭や地域での役割など、こころの健康において重要な役割を担う、人とのふれあいに関する項目は平成28年度計画策定時と比較して、目標値には届きませんが改善しました。
- 睡眠不足と感じている人が増加しており、こころの健康への影響が懸念されます。

以上のことから、「健診（検診）受診率の向上」、「生活習慣病の予防」、「減塩・バランスのとれた食事の普及」、「体重管理の普及」、「朝食の摂取推進」、「歯の健康」、「口腔機能の予防対策」、「適正飲酒の普及啓発」、「こころの健康」については、次期健康づくり計画への継続課題と考えます。

※（結果詳細については、次頁参照）

項目			平成28年度 計画策定時	令和4年度 目標	令和4年度 結果	評価
健康 診 査 お よ び がん 検 診	1	3～4か月健診受診率	97.0%	100%	98.7%	△
	2	6～7か月健診受診率	100.0%	100%	100.0%	◎
	3	9～10か月健診受診率	91.8%	100%	94.7%	△
	4	1歳6か月健診受診率	100.0%	100%	100.0%	◎
	5	3歳児健診受診率	100.0%	100%	100.0%	◎
	6	5歳児健診受診率	97.4%	100%	95.0%	△
	7	乳幼児健診精密検査受診率	87.5%	100%	100.0%	◎
	8	胃がん検診受診率（40歳以上）	19.1%	50%	24.6%	△
	9	肺がん検診受診率（40歳以上）	30.1%	50%	33.2%	△
	10	大腸がん検診受診率（40歳以上）	33.0%	50%	36.5%	△
	11	子宮がん検診受診率（20歳以上）	23.3%	50%	27.3%	△
	12	乳がん検診受診率（40歳以上）	16.3%	50%	18.7%	△
	13	特定健康診査受診率（国保）	35.4%	60%	45.5%	△
	14	がん検診精密検査受診率	85.4%	100%	82.8%	▲
	15	特定健康診査有所見者精密検査受診率	29.4%(H27)	50%	40.0%	△
	16	特定健康診査受診率（協会けんぽ）	53.9%	65%	※	—
	17	後期高齢者医療健診受診率	16.2%	25%	13.9%	▲
	18	企業等との連携	—	促進	促進できず	▲
身体 活 動 体 重 管 理	19	ふれあいデー達成率（保育所）	73.5%	100%	70.7%	▲
	20	チャレンジデー達成率（小学校）	80.3%	100%	78.0%	▲
	21	チャレンジデー達成率（中学校）	—	100%	73.3%	△
	22	運動習慣のある人	31.2%	50%	43.1%	△
	23	基本チェックリスト回答者のうち「運動器機能低下」に該当した事業対象者	20.8%	18%	19.2%	△
	24	健康のために体重測定をしている人	32.7%	50%	36.3%	△
	25	いわみんエクササイズを知っている人	—	50%	58.7%	◎
	26	玉手箱体操を知っている人	—	60%	53.0%	△

- ・21については、令和2年度中間評価の際に項目を追加
- ・23については、令和2年度中間評価の際に項目を変更

評価は、第3次計画策定時の令和4年度目標値と令和4年度現状値を比較し、以下のとおり評価しました。

◎：目標を上回って推進できた。 ○：目標を予定通り、またはほぼ予定通り推進できた。
△：目標を下回っているが、成果がみられた。 ▲：目標を下回った。十分な推進ができなかった。
(一)：評価不能

『岩美町健康づくり計画』に係るアンケート及び調査等の結果

項目			平成28年度 計画策定時	令和4年度 目標	令和4年度 結果	評価
管 理 血 圧	27	健康のために血圧測定をしている人	19.3%	30%	18.2%	▲
	28	野菜のおかずを、1日3回食べている人	18.0%	40%	16.7%	▲
	29	食事の塩分を気にしていて、減塩にも取り組んでいる人	28.0%	50%	32.0%	△
食 生 活	30	朝ごはんを食べる人（小学生）	92.8%	100%	98.0%	△
	31	朝ごはんを食べる人（中学生）	97.6%	100%	96.0%	▲
	32	毎日、朝ごはんを食べる人	79.0%	100%	80.9%	△
	33	朝食で、主食・主菜・副菜がそろう人（小学生）	29.6%	40%	※	—
	34	朝食で、主食・主菜・副菜がそろう人（中学生）	34.8%	40%	※	—
	35	1日に主食・主菜・副菜がそろう人	24.0%	40%	19.3%	▲
	36	BMI：18.4以下（やせ）：65歳以上	4.1%	現状値より減少	8.9%	▲
歯 の 健 康	37	むし歯のない人（1歳6か月児）	98.5%	100%	100.0%	◎
	38	むし歯のない人（3歳児）	84.7%	100%	95.8%	△
	39	むし歯のない人（4歳児）	71.2%	80%	83.1%	◎
	40	むし歯のない人（5歳児）	53.3%	70%	82.7%	◎
	41	むし歯のない人（小学生）	35.9%	50%	55.5%	◎
	42	むし歯のない人（中学生）	37.7%	50%	66.5%	◎
	43	むし歯処置歯率（4歳児）	58.0%	80%	55.9%	▲
	44	むし歯処置歯率（5歳児）	62.5%	80%	57.0%	▲
	45	むし歯処置者数（小学生）	56.1%	80%	54.2%	▲
	46	むし歯処置者数（中学生）	56.7%	80%	56.9%	△
	47	むし歯未処置者数（小学生）	28.0%	0%	20.3%	△
	48	むし歯未処置者数（中学生）	27.0%	0%	14.4%	△
	49	仕上げみがきをしている（3歳児）	72.0%	100%	93.1%	△
	50	歯間清掃器を使っている人	41.0%	50%	41.1%	△
	51	1年に1回以上歯科健診を受けている人	33.0%	40%	48.0%	◎

※比較データなし

・45、46については、第3次計画策定時、数値設定誤りのため、令和2年度中間評価時に数値設定変更

・47、48については、令和2年度中間評価時に項目を追加

【評価方法】

評価は、第3次計画策定時の令和4年度目標値と令和4年度現状値を比較し、以下のとおり評価しました。（令和4年度の現状値が把握できなかったものについては、直近の値で比較しています。）

- ◎：目標を上回って推進できた。 ○：目標を予定通り、またはほぼ予定通り推進できた。
△：目標を下回っているが、成果がみられた。 ▲：目標を下回った。十分な推進ができなかった。
（—）：評価不能

『岩美町健康づくり計画』に係るアンケート及び調査等の結果

項目			平成28年度 計画策定時	令和4年度 目標	令和4年度 結果	評価
タバコ	52	タバコの害を知っている人	90.0%	100%	95.9%	△
	53	タバコを吸っている人	19.0%	12%	12.9%	△
	54	喫煙率（40歳～64歳）男性	34.0%	30%	21.3%	◎
	55	喫煙率（40歳～64歳）女性	7.0%	5%	6.3%	△
	56	喫煙率（65歳～74歳）男性	19.2%	15%	18.0%	△
	57	喫煙率（65歳～74歳）女性	0.9%	0%	1.9%	▲
アルコール	58	毎日飲酒する人	17.0%	10%	17.7%	▲
	59	飲酒率：毎日（40～64歳）男性	48.7%	35%	45.9%	△
	60	飲酒率：毎日（40～64歳）女性	8.6%	5%	6.6%	△
	61	飲酒率：毎日（65～74歳）男性	58.6%	45%	53.9%	△
	62	飲酒率：毎日（65～74歳）女性	4.0%	2%	7.0%	▲
こころの健康	63	自分から挨拶をしている（小中学生）	93.6%	100%	※	—
	64	週4回以上、早寝早起きの生活リズムが身についている（小中学生）	77.5%	85%	※	—
	65	ストレスが大いにある人	23.0%	15%	18.8%	△
	66	悩みを受け止めてくれる人がいる	78.0%	90%	82.9%	△
	67	家庭や地域での役割がある人	64.0%	80%	69.6%	△
	68	世代間交流のある人	75.0%	85%	80.9%	△
	69	ストレス解消法を持っている人	93.0%	100%	95.1%	△
	70	睡眠不足と感じている人	27.0%	現状値より減少	57.3%	▲
	71	不登校者数（町内小中学生）	6人	0人	※	▲
	72	自殺者数	3人	0人	2人	△
	73	自殺予防週間、自殺対策強化月間を知っている人	16.0%	50%	18.4%	△
	74	ここ1年で自殺したいと思ったことのある人	6.0%	0%	7.7%	▲
	75	基本チェックリスト回答者のうち「閉じこもり傾向」に該当した事業対象者	5.2%	現状より減少	4.8%	◎

※比較データなし
・75については、令和2年度中間評価時に項目変更

【評価方法】

評価は、第3次計画策定時の令和4年度目標値と令和4年度現状値を比較し、以下のとおり評価しました。（令和4年度の現状値が把握できなかったものについては、直近の値で比較しています。）

- ◎：目標を上回って推進できた。
- ：目標を予定通り、またはほぼ予定通り推進できた。
- △：目標を下回っているが、成果がみられた。
- ▲：目標を下回った。十分な推進ができなかった。
- (—)：評価不能

第2章

岩美町の健康を取り巻く状況

1. 岩美町の人口・世帯の状況

(1) 人口と世帯数の推移

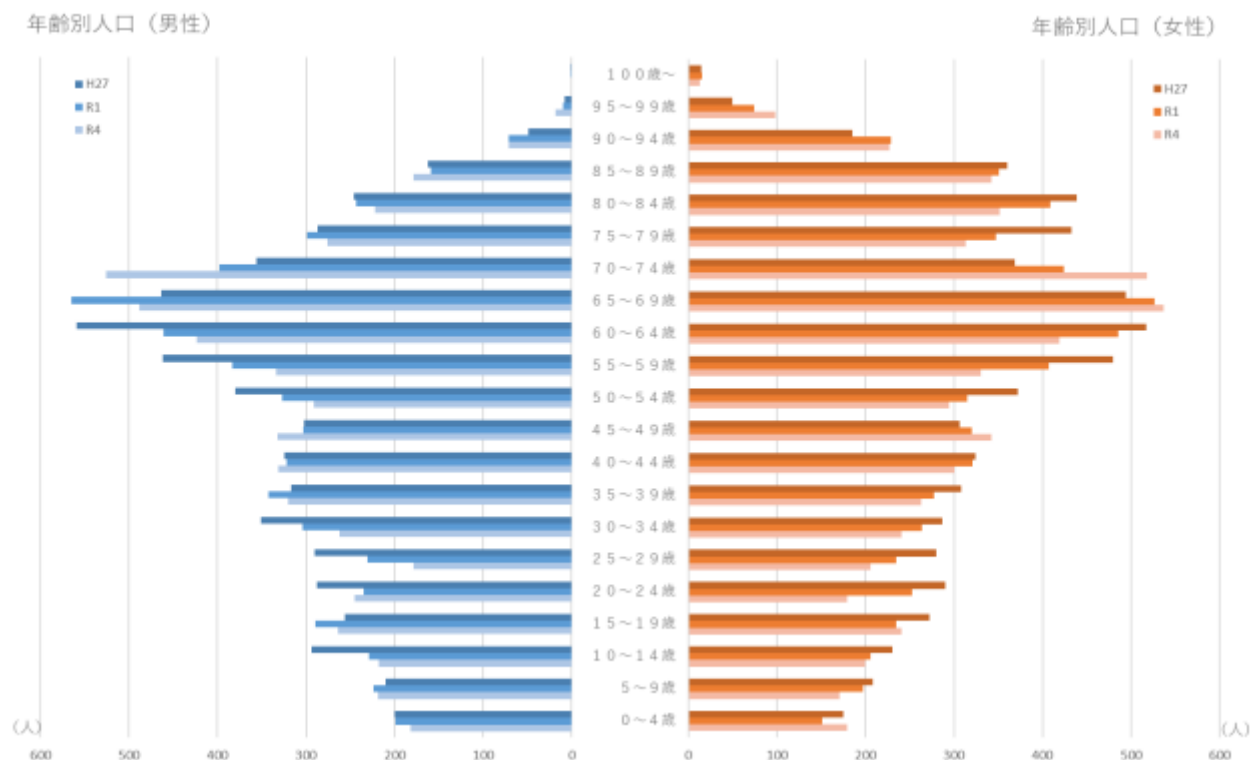
年	人口 (人)	世帯数
H5	15,276	4,013
H10	14,714	4,178
H15	14,032	4,242
H20	13,149	4,282
H25	12,540	4,363
H30	11,797	4,422
R1	11,638	4,424
R2	11,460	4,433
R3	11,278	4,423
R4	11,145	4,421

(住民基本台帳より)



- 人口は減少傾向にあります。
- 世帯数は平成30年まで増加していましたが、平成30年度以降はほぼ横ばいです。

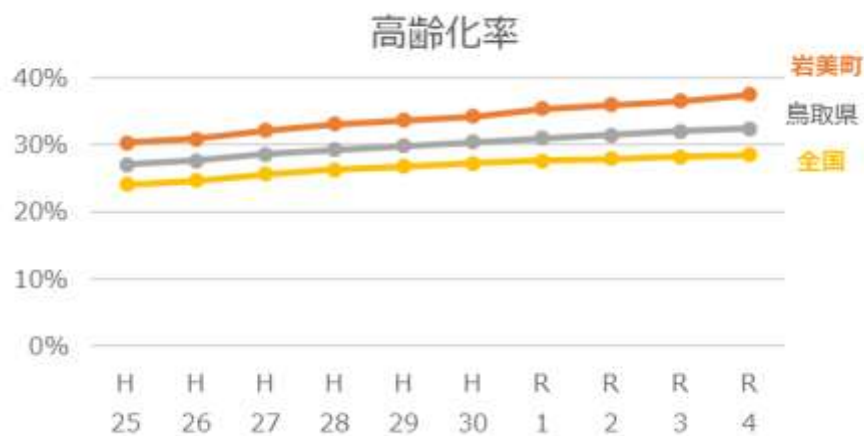
(2) 年齢別人口分布



(住民基本台帳より)

- 男女ともに10～34歳、50～64歳の人口が著しく減少している反面、65～74歳の人口は増加しています。

(3) 高齢化率



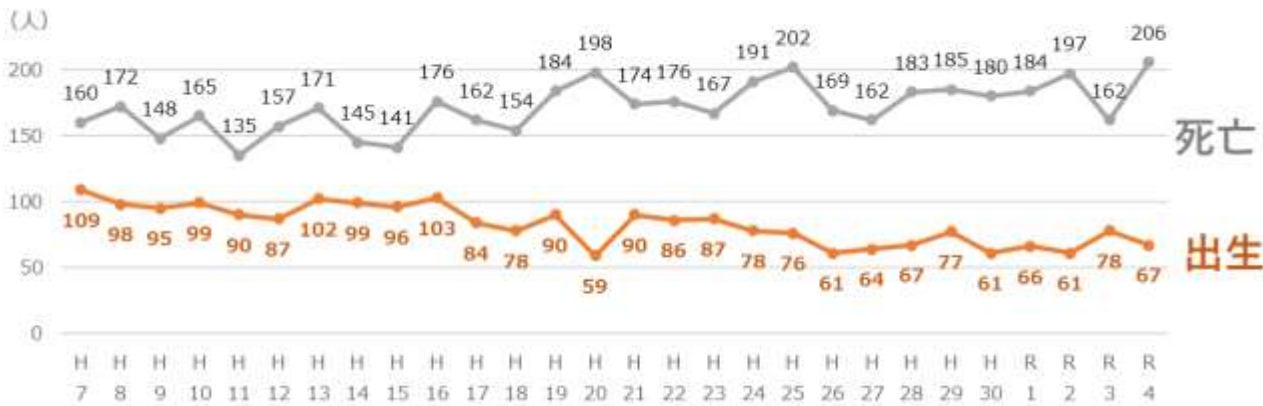
(住民基本台帳より)

年	岩美町	鳥取県	全国
H25	30.3%	27.1%	24.1%
H26	30.9%	27.6%	24.7%
H27	32.1%	28.5%	25.6%
H28	33.0%	29.3%	26.3%
H29	33.6%	29.9%	26.8%
H30	34.3%	30.4%	27.2%
R1	35.4%	31.0%	27.6%
R2	36.0%	31.5%	27.9%
R3	36.6%	32.0%	28.2%
R4	37.5%	32.4%	28.5%

- 高齢化率は、経年的に増加しており、鳥取県・全国より高いです。

(4) 出生と死亡

1. 出生数と死亡数

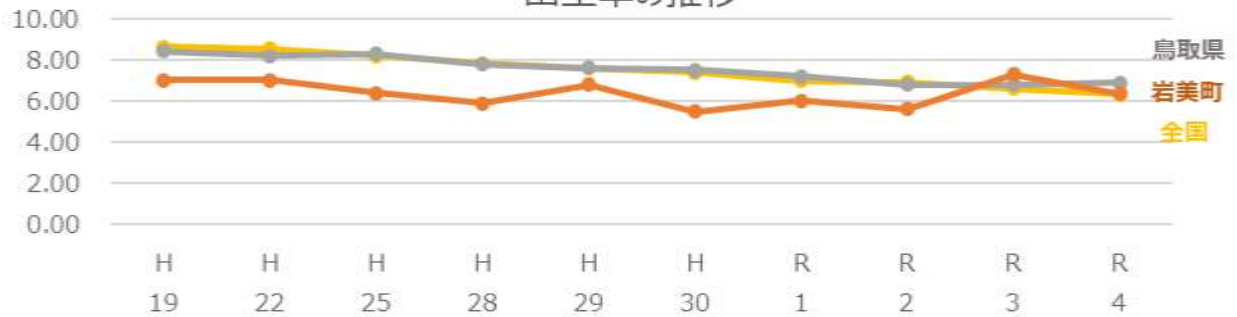


(人口動態統計より)

- 出生数は、減少傾向にありましたが、平成26年からほぼ横ばいです。
- 死亡数は、多少の増減はあるものの増加傾向にあり、出生数をはるかに上回りながら推移していることから、人口の自然減少がうかがえます。

2.出生率

出生率の推移



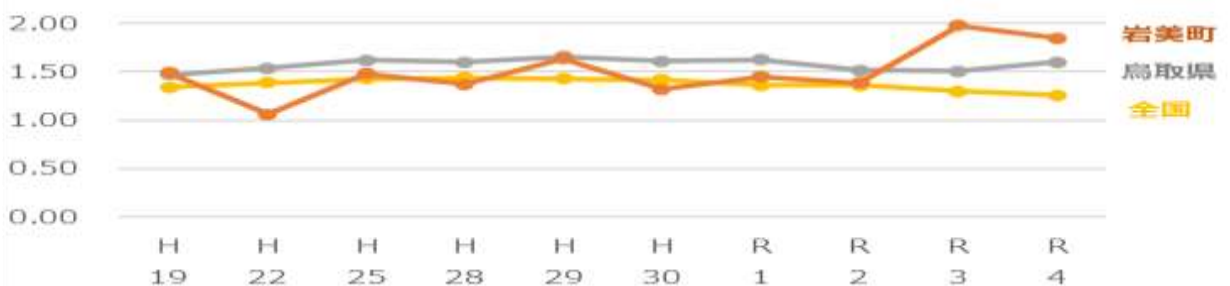
(人口動態統計より)

(人口千人対)

- 出生率は、令和2年まで鳥取県・全国より低いですが、令和3年は鳥取県・全国を上回りました。
- 合計特殊出生率は、令和2年までは鳥取県より低いですが、令和3年以降は鳥取県・全国より高いです。

3.合計特殊出生率

合計特殊出生率の推移



(人口動態統計より)

* 合計特殊出生率 *

1人の女子が生涯に生む子供の数を近似する指標。

出産可能とされる年齢（15～49歳）別の出生率を「特殊出生率」といい、その合計が「合計特殊出生率」である。1人の女子が生涯に生む、子どもの数の目安になる。

人口構成に左右されることなく、出生による人口の自然増減を比較・評価することが出来る。

2. 岩美町民の健康の現状と課題

(1) 平均寿命・平均自立期間

(KDBより)

		岩美町		同規模		鳥取県		全国	
		R1	R5	R1	R5	R1	R5	R1	R5
平均寿命	男	80.2歳	81.4歳	80.4歳	81.1歳	80.2歳	81.4歳	80.8歳	81.5歳
	女	87.6歳	88.1歳	86.9歳	87.4歳	87.3歳	87.9歳	87.0歳	87.6歳
平均自立期間	男	78.0歳	80.1歳	79.1歳	79.4歳	78.6歳	79.6歳	79.6歳	80.0歳
	女	83.0歳	84.7歳	83.8歳	84.0歳	83.9歳	84.6歳	84.0歳	84.3歳

※「同規模」は人口規模が同じ（人口10,000人から15,000人）全国の自治体



- 男女の平均寿命・平均自立期間は、令和元年度に比べ伸びています。
- 平均自立期間は男女ともに、鳥取県・同規模自治体・全国より長いです。
- 平均寿命から平均自立期間を引いた、男性の不健康期間は令和元年度は2.2歳、令和5年度は1.3歳、女性の不健康期間は、令和元年度は4.6歳、令和5年度は3.4歳と男女ともに不健康期間が短くなっています。

* 平均自立期間 *

健康で過ごせる期間を示したものであり、日常生活動作が自立している期間の平均です。

平均自立期間＝「平均寿命」－「介護保険の要介護2以上の期間」

(2) 主要死因別死亡率（令和4年度）



(KDBより)

- がん・脳疾患は、鳥取県・同規模自治体・全国より高いです。
- 心臓病・糖尿病・自死は、鳥取県・同規模自治体・全国より低いです。

(3) 標準化死亡比

(全国を100としたときの比)

	令和1年			令和2年			令和3年		
	男性 (死亡数)	女性 (死亡数)	合計 (死亡数)	男性 (死亡数)	女性 (死亡数)	合計 (死亡数)	男性 (死亡数)	女性 (死亡数)	合計 (死亡数)
総数	114(73)	100(74)	105(147)	116(64)	119(81)	117(145)	88(49)	97(67)	92(116)
結核	-	-	-	-	-	-	-	-	-
悪性新生物	137(33)	113(22)	124(55)	125(30)	105(20)	115(50)	99(24)	80(15)	90(39)
糖尿病	--	-	-	-	124(1)	61(1)	-	-	-
高血圧性疾患	--	122(1)	79(1)	-	121(1)	78(1)	-	-	-
心疾患 (高血圧性を除く)	108(12)	50(8)	74(20)	46(5)	60(9)	54(14)	86(10)	79(12)	82(22)
脳血管疾患	104(6)	181(14)	147(20)	109(6)	167(12)	141(18)	35(2)	85(6)	63(8)
大動脈瘤及び解離	-	157(2)	86(2)	293(3)	165(2)	222(5)	381(4)	163(2)	262(6)
肺炎	80(5)	95(6)	85(11)	78(4)	146(7)	108(11)	41(2)	23(1)	32(3)
慢性閉塞性肺疾患	234(4)	-	176(4)	66(1)	-	50(1)	65(1)	-	51(1)
喘息	-	-	-	2,222(1)	-	725(1)	-	-	-
肝疾患	-	-	-	85(1)	142(1)	105(2)	84(1)	140(1)	105(2)
腎不全	-	-	-	64(1)	-	29(1)	-	109(2)	55(2)
老衰	176(7)	120(17)	134(24)	164(7)	177(26)	176(33)	40(2)	160(26)	133(28)
不慮の事故	247(6)	89(2)	168(8)	213(5)	95(2)	155(7)	126(3)	-	66(3)
自死	-	382(2)	116(2)	-	-	-	-	344(2)	116(2)

※標準化比は全国を基準としている。 (人口動態統計より)

* 標準化死亡比 *

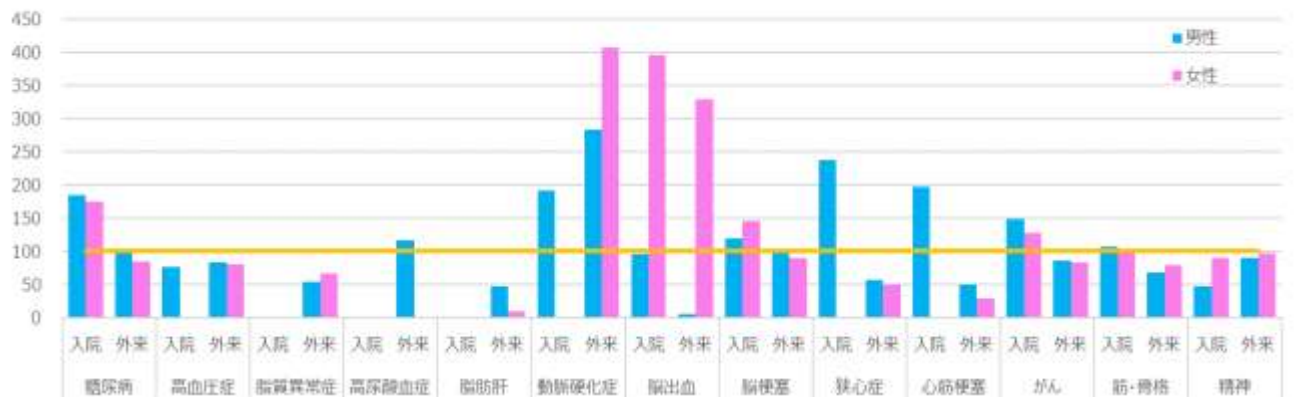
人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するための指標。ある集団の死亡率が基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比。日本の平均を100とするため、100以上の場合は、平均より死亡率が高いと判断される。

- 悪性新生物・脳血管疾患で亡くなる割合が令和元年から令和2年は全国より高いですが、令和3年は全国より低くなりました。
- 老衰で亡くなる人は、3年連続全国より高いです。

(4) 国民健康保険データベースシステムの結果から

岩美町国民健康保険加入者の医療費の動向（令和4年度）

* 医療費の標準化比（入院・外来）【抜粋】 (同規模を100としたときの比)



男性

最大医療資源 傷病名	入院	入院	外来	外来
	医療費 (岩美町)	標準化比 (同規模)	医療費 (岩美町)	標準化比 (同規模)
全傷病計	344,679,510	134.8	268,735,290	88.1
糖尿病	4,972,850	184.4	36,216,910	102.7
高血圧症	499,550	75.7	15,776,460	82.9
脂質異常症	0	0.0	4,490,460	54.5
高尿酸血症	0	0.0	546,460	115.8
脂肪肝	0	0.0	189,730	46.7
動脈硬化症	1,005,550	191.3	573,060	283.4
脳出血	4,508,120	95.4	6,320	4.7
脳梗塞	10,611,320	118.8	1,555,090	102.1
狭心症	13,505,180	237.3	1,470,280	56.3
心筋梗塞	5,150,620	197.3	136,840	50.1
がん	78,175,840	148.6	48,494,050	86.1
筋・骨格	17,910,120	106.2	10,555,610	68.2
精神	13,614,860	47.3	10,179,890	90.1
その他	194,725,500	148.1	138,544,130	90.1

女性

最大医療資源 傷病名	入院	入院	外来	外来
	医療費 (岩美町)	標準化比 (同規模)	医療費 (岩美町)	標準化比 (同規模)
全傷病計	223,469,450	133.4	235,302,870	92.5
糖尿病	2,398,660	174.8	18,703,160	84.8
高血圧症	490	0.1	13,029,810	79.6
脂質異常症	0	0.0	8,140,460	65.8
高尿酸血症	0	0.0	0	0.0
脂肪肝	0	0.0	41,900	9.6
動脈硬化症	0	0.0	630,310	406.5
脳出血	7,950,180	396.0	165,790	328.8
脳梗塞	4,443,570	145.5	804,420	90.0
狭心症	0	0.0	542,830	49.8
心筋梗塞	0	0.0	18,120	28.2
がん	38,945,360	127.0	30,631,410	83.0
筋・骨格	23,731,340	102.9	24,922,100	78.3
精神	20,302,430	90.6	9,822,010	97.2
その他	125,697,420	152.9	127,850,550	104.8

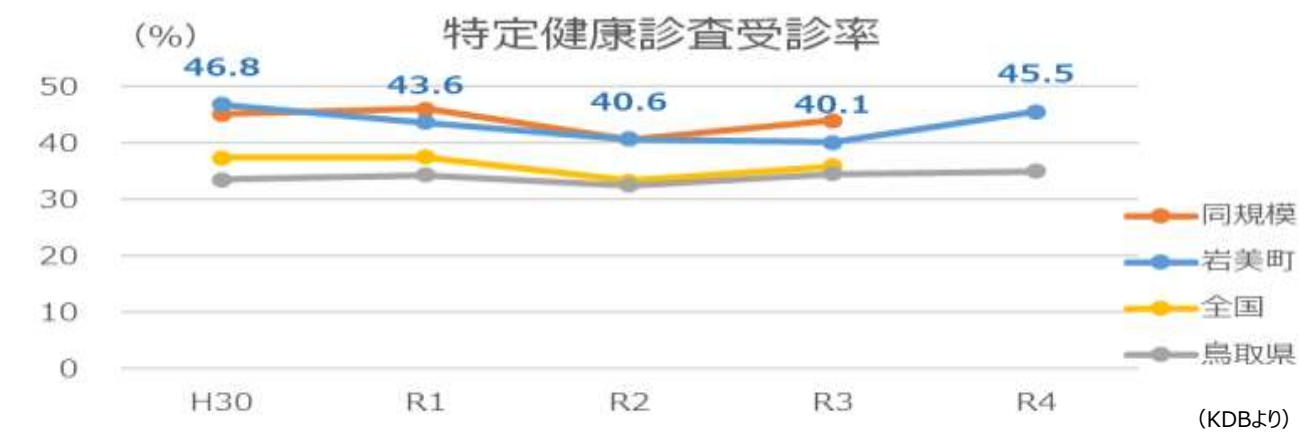
(KDBより)

* 標準化比 *

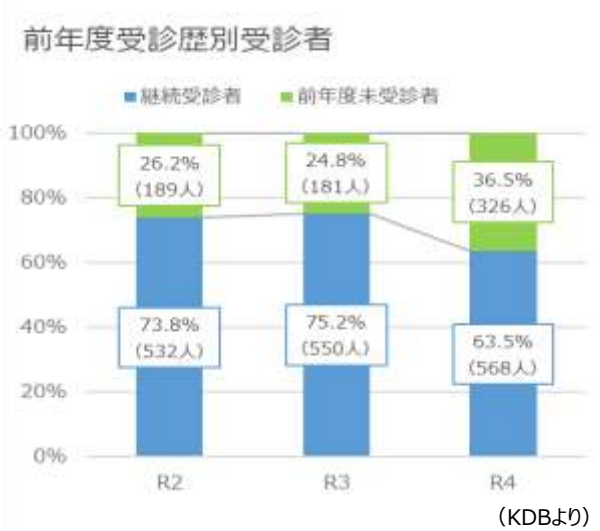
人口構成の違いを除去して比較するための指標。
同規模自治体を100として比較しており、黄色の横軸を超えると、同規模自治体よりも医療費が高いと判断できる。

- 男女ともに糖尿病の入院医療費の標準化比が同規模自治体より高いです。
- 男性の入院医療費の標準化比は、動脈硬化、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、がんが同規模自治体より高く、外来医療費の標準化比は高尿酸血症、動脈硬化が同規模自治体より高いです。特に動脈硬化症・狭心症・心筋梗塞が同規模自治体より約2倍高いです。
- 女性の医療費の標準化比は入院外来ともに脳出血が同規模自治体より3倍以上高いです。また、がんの入院医療費の標準化比が同規模自治体より高いです。
- 女性の動脈硬化の医療費の標準化比は外来は高いですが、入院は低いです。

* 岩美町特定健康診査受診率と健診結果



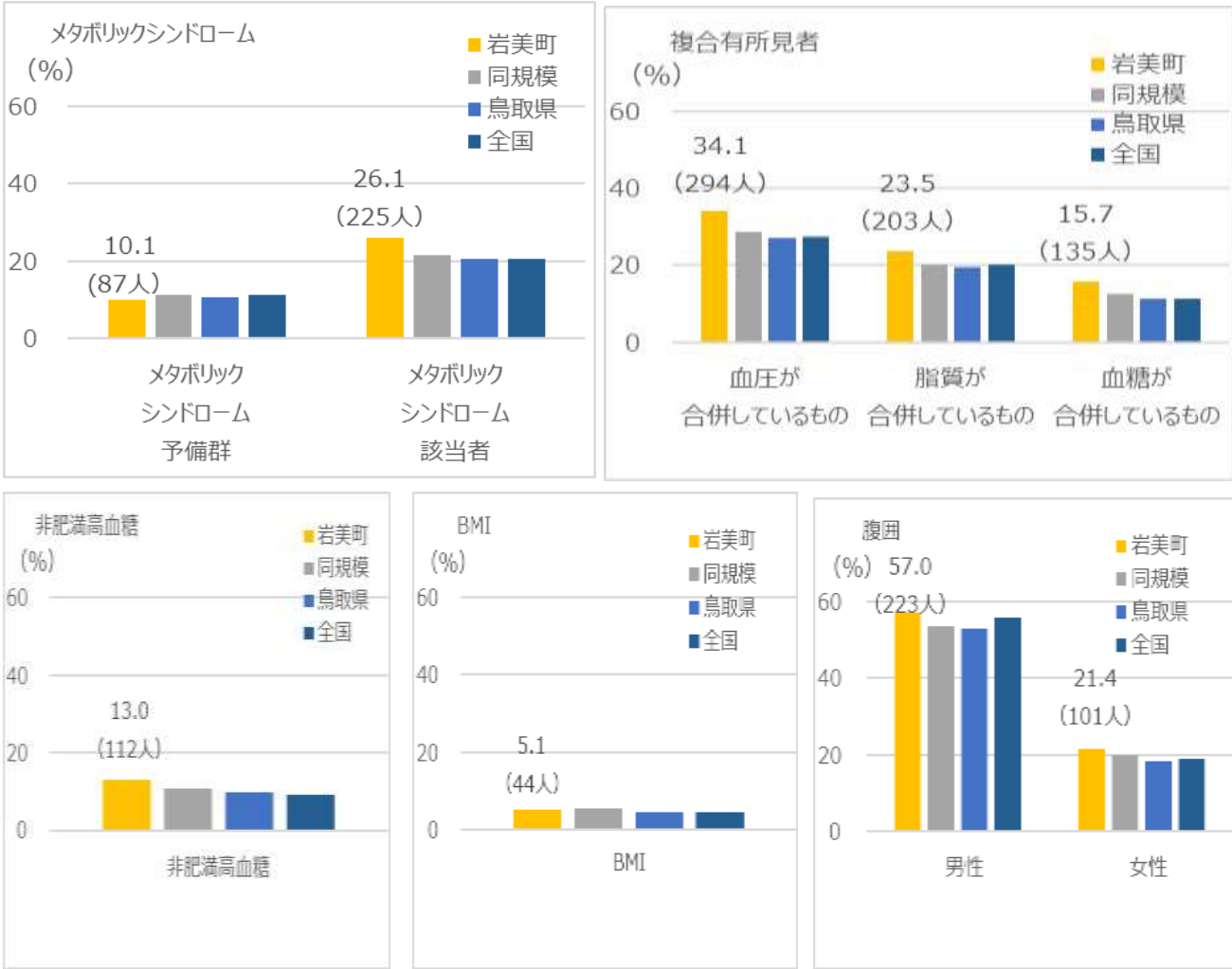
年	岩美町			同規模	鳥取県	全国
	対象者数	受診者数	受診率			
H30	2,130	996	46.8%	45.1%	33.5%	37.4%
R1	2,103	916	43.6%	46.0%	34.3%	37.5%
R2	2,097	851	40.6%	40.7%	32.5%	33.3%
R3	2,059	825	40.1%	44.0%	34.5%	35.9%
R4	1,893	862	45.5%	-	35.0%	-



令和 4 年度特定健診実施率の状況（年齢階層別）



- 受診率は令和元年以降、減少していましたが、令和 4 年は増加しました。
- 前年度も受診している「リピート率」が 6 0 %を超えています。令和 4 年度は前年度未受診者の健診受診が増加しました。
- 年齢階層別の受診率では、女性に比べ男性の受診率が低く、若い年齢の受診率が低いです。
- 年齢が高くなるにつれて受診率は高くなりますが、対象者が多くなり、未受診者数も多くなります。



	(%)			
	岩美町	同規模	鳥取県	全国
メタボリックシンドローム予備群	10.1 (87人)	11.2	10.6	11.1
メタボリックシンドローム該当者	26.1 (225人)	21.4	20.4	20.6
非肥満高血糖	13.0 (112人)	10.9	9.9	9.3
腹囲	37.6 (324人)	35.6	33.7	34.9
男性	57.0 (223人)	53.5	52.9	55.8
女性	21.4 (101人)	19.9	18.4	19.1
BMI	5.1 (44人)	5.6	4.5	4.7
血糖	0.6 (5人)	0.7	0.6	0.6
血圧	8.5 (73人)	8.2	7.7	7.8
脂質	1.0 (9人)	2.3	2.2	2.6
血糖・血圧	3.6 (31人)	3.6	3.1	3.0
血糖・脂質	0.5 (4人)	1.0	0.9	1.0
血圧・脂質	11.0 (95人)	9.6	9.8	9.8
血糖・血圧・脂質	11.0 (95人)	7.2	6.6	6.8
血圧が合併しているもの	34.1 (294人)	28.6	27.2	27.4
脂質が合併しているもの	23.5 (203人)	20.1	19.5	20.2
血糖が合併しているもの	15.7 (135人)	12.5	11.2	11.4

*** メタボリックシンドローム ***

「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち、2つ以上の症状を併せ持った状態のこと。

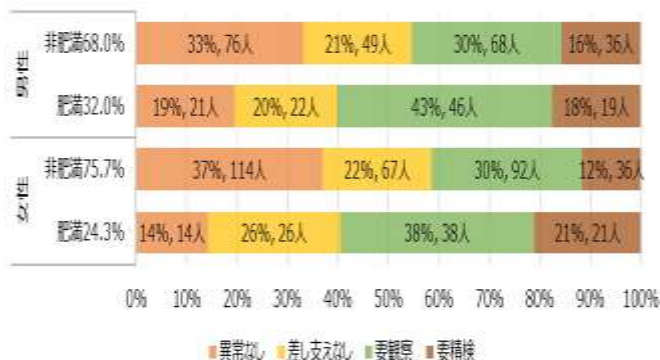
- 男女ともに腹囲該当者が、同規模自治体・鳥取県・全国に比べ高く、メタボリックシンドローム該当者割合が高いです。
- 非肥満高血糖は、同規模自治体・鳥取県・全国に比べ高いです。
- 血圧・脂質・血糖の複合有所見者が同規模自治体・鳥取県・全国より高く、特に血圧を含む有所見者が多いです。

* 令和4年度非肥満・肥満別特定健康診査結果（内訳）

血圧（64歳以下）



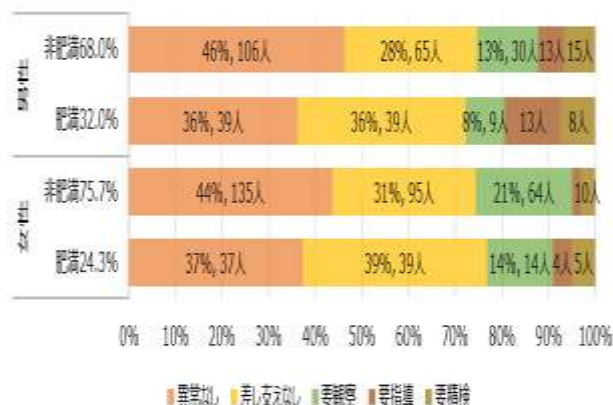
血圧（65歳以上）



脂質（64歳以下）



脂質（65歳以上）



糖（64歳以下）



糖（65歳以上）



※グラフ内の数字は対象人数です。

（KDBより）

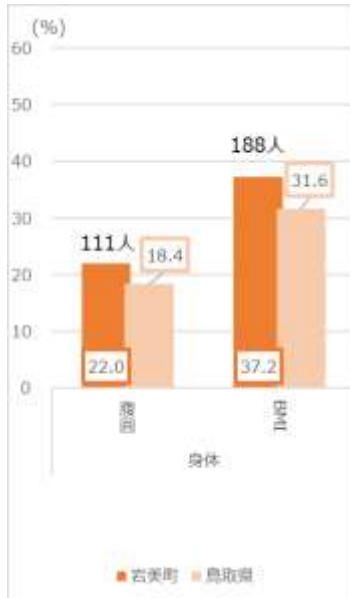
- 非肥満・肥満別の要観察以上の割合は非肥満より肥満の場合、高くなっている項目が多いです。

	岩美町			鳥取県		
	総計	男性	女性	総計	男性	女性
動機付け支援該当者	6.62	10.31	3.56	8.53	12.35	5.47
積極的支援該当者	1.41	2.40	0.59	2.13	3.71	0.87
メタボリックシンドローム予備群	10.09	16.31	4.95	10.59	16.66	5.72
メタボリックシンドローム該当者	26.14	38.13	16.24	20.43	31.79	11.33
腹囲	37.20	55.64	21.98	33.43	52.22	18.38
BMI	37.20	37.17	37.23	32.58	33.81	31.59
収縮期血圧						
保健指導判定値	64.75	66.43	63.37	54.04	54.72	53.49
受診勧奨判定値	43.38	45.80	41.39	30.86	30.74	30.96
拡張期血圧						
保健指導判定値	29.18	36.21	23.37	24.24	28.63	20.73
受診勧奨判定値	15.94	21.10	11.68	13.69	16.84	11.17
中性脂肪						
保健指導判定値	26.25	32.85	20.79	20.40	26.10	15.85
受診勧奨判定値	3.80	5.52	2.38	2.63	4.17	1.39
HDLコレステロール						
保健指導判定値	4.12	6.95	1.78	3.20	5.89	1.04
受診勧奨判定値	1.74	2.88	0.79	0.25	0.48	0.07
LDLコレステロール						
保健指導判定値	41.65	37.17	45.35	49.66	43.81	54.35
受診勧奨判定値	21.04	17.27	24.16	25.20	20.25	29.16
尿蛋白						
保健指導判定値	7.81	11.75	4.55	11.85	16.09	8.45
受診勧奨判定値	3.25	4.56	2.18	4.35	6.19	2.87
eGFR（推算糸球体ろ過量）						
保健指導判定値	25.38	27.10	23.96	20.22	22.33	18.52
受診勧奨判定値	3.36	4.80	2.18	2.15	3.05	1.42
空腹時血糖						
保健指導判定値	26.79	35.01	20.00	26.48	32.00	22.07
受診勧奨判定値	6.83	10.55	3.76	5.28	7.63	3.40
HbA1c（糖化ヘモグロビン）						
保健指導判定値	46.10	43.41	48.32	40.97	42.74	39.55
受診勧奨判定値	11.39	13.19	9.90	7.36	9.97	5.27

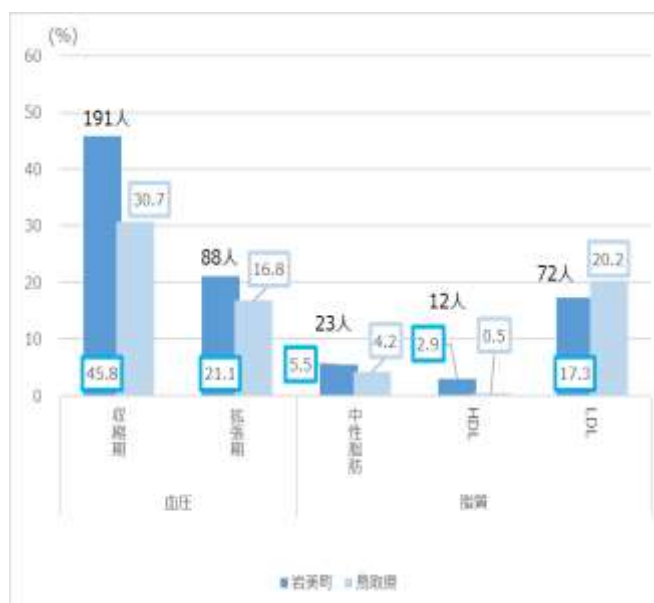
(KDBより)

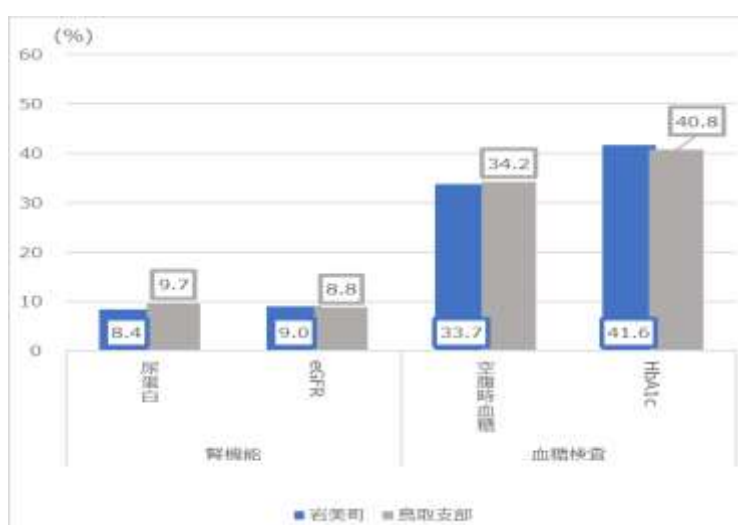
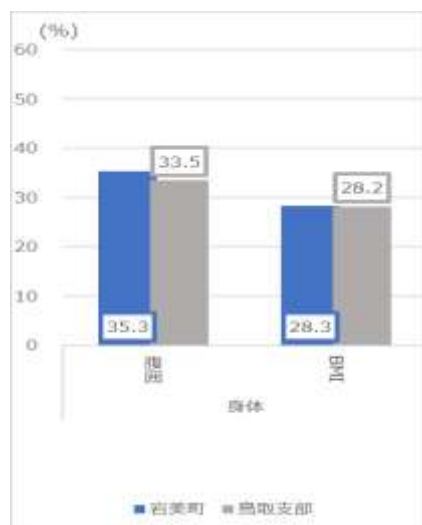
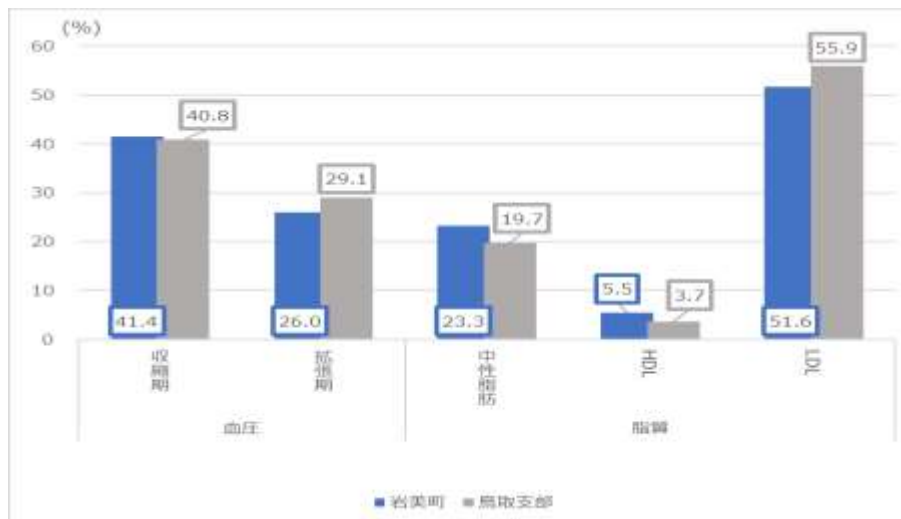


＊ 令和４年度特定健康診査結果における有所見の状況【国民健康保険】



- 保健指導対象者の割合は、男女ともに鳥取県より低いです。
- 鳥取県と比較してメタボリックシンドローム該当者の割合が、男女とも高いです。
- 腹囲・BMI・血圧・血糖・腎機能（e-GFR）の有所見者の割合は、男女ともに鳥取県より高いです。
- 脂質の有所見者の割合は、男女ともにLDLコレステロール以外鳥取県より高いです。





人数	(%)	
	岩美町 総計	鳥取支部 総計
メタボリックシンドローム予備群	12.2	12.6
メタボリックシンドローム該当者	18.1	15.9
腹囲（平均）	35.3	33.5
男性（85cm）	52.5	50.4
女性（90cm）	18.1	16.6
BMI（25以上）	28.3	28.2
収縮期血圧		
保健指導判定値以上	41.4	40.8
拡張期血圧		
保健指導判定値以上	26	29.1
中性脂肪		
保健指導判定値以上	23.3	19.7
HDLコレステロール		
保健指導判定値以上	5.5	3.7
LDLコレステロール		
保健指導判定値以上	51.6	55.9
尿蛋白		
保健指導判定値以上	8.4	9.7
eGFR（推算糸球体ろ過量）		
保健指導判定値以上	9	8.8
空腹時血糖		
保健指導判定値以上	33.7	34.2
HbA1c（糖化ヘモグロビン）		
保健指導判定値以上	41.6	40.8

- メタボリックシンドローム該当者の割合は、鳥取県支部よりやや高いです。
- 腹囲・中性脂肪・HDLコレステロールの有所見者の割合が鳥取県支部よりやや高いです。

* 特定健康診査質問票の状況（令和２年度～令和４年度）【国民健康保険（４０歳～６４歳）】
(KDBより)

特定健診の質問票		男性				女性			
		岩美町	標準化比 (同規模)	標準化比 (鳥取県)	標準化比 (全国)	岩美町	標準化比 (同規模)	標準化比 (鳥取県)	標準化比 (全国)
服薬	高血圧症	31.2%	114.2	123.1	114.8	20.8%	99.8	117.7	113.3
	糖尿病	14.3%	*164.6	*197.8	*175.1	4.5%	99.1	122.3	118.2
	脂質異常症	15.6%	96.5	94.1	90.5	22.1%	114.8	119.1	117.5
既往歴	脳卒中	1.8%	73.2	60.1	62.4	2.3%	158.4	152.5	147.5
	心臓病	6.5%	149.9	161.9	143.4	2.6%	123.2	127.0	115.3
	慢性腎臓病・腎不全	1.4%	176.2	233.2	179.4	1.0%	164.9	220.0	193.7
	貧血	0.9%	31.9	25.6	*23.5	11.0%	*58.6	*58.1	*51.2
喫煙	喫煙	26.4%	79.5	90.9	89.3	8.0%	91.9	117.1	83.4
体重変化	２０歳時体重から１０kg以上増加	51.2%	107.5	109.4	104.4	26.6%	86.5	94.4	91.8
運動	１回３０分以上の運動習慣なし	80.2%	115.9	*118.5	*121.8	80.5%	107.5	107.4	113.3
	１日１時間以上運動なし	66.8%	*135.6	108.8	*131.7	72.4%	*143.8	108.9	*145.3
	歩行速度遅い	59.4%	108.9	103.0	117.3	68.1%	*115.4	112.3	*126.4
食習慣	食べる速度が速い	35.2%	98.8	92.2	95.8	29.2%	114.9	99.8	113.4
	食べる速度が普通	54.6%	93.6	101.0	96.4	57.8%	87.3	94.2	88.4
	食べる速度が遅い	10.2%	*168.8	131.4	154.6	13.0%	*155.2	*138.2	*146.4
	週３回以上就寝前夕食	25.8%	101.2	94.1	92.3	13.0%	101.4	93.3	94.6
	週３回以上朝食を抜く	20.5%	112.4	104.4	93.6	10.5%	105.1	92.0	79.7
飲酒	毎日飲酒	47.0%	114.4	114.6	*125.2	9.7%	74.3	73.9	*64.8
	時々飲酒	16.1%	*66.7	77.0	*65.0	13.6%	*59.6	*67.8	*55.0
	飲まない	36.9%	106.1	96.9	98.0	76.6%	*119.7	*114.9	*127.4
	１日飲酒量（１合未満）	27.5%	*69.3	*70.1	*60.8	86.9%	112.9	114.0	114.5
	１日飲酒量（１～２合）	36.2%	108.7	107.5	121.4	8.4%	*48.4	*50.5	*48.8
	１日飲酒量（２～３合）	20.8%	109.5	108.6	118.2	2.8%	63.4	53.7	54.8
	１日飲酒量（３合以上）	15.4%	*194.4	*195.9	*212.7	1.9%	151.4	99.3	109.0
睡眠	睡眠不足	22.6%	91.8	81.0	88.1	34.6%	120.9	110.8	120.3
行動変容	改善意欲なし	31.3%	91.9	108.0	115.8	26.7%	109.9	*134.1	*130.6
	改善意欲あり	41.5%	*134.6	119.4	*131.3	40.4%	119.2	108.2	*119.9
	改善意欲ありかつ始めている	13.4%	108.9	109.7	90.8	12.4%	79.0	84.2	*70.0
	取り組み済み６ヶ月未満	4.1%	52.8	*50.2	*46.2	10.4%	102.5	96.4	97.1
	取り組み済み６ヶ月以上	9.7%	64.6	*61.2	*54.8	10.1%	*63.2	*58.5	*57.9
保健指導	保健指導利用しない	65.4%	97.5	103.4	103.7	63.3%	99.3	108.6	106.2
口腔機能	咀嚼_何でも	66.4%	*82.8	*84.0	*81.4	76.9%	91.8	91.6	91.3
	咀嚼_かみにくい	33.2%	*177.7	*171.1	*191.2	22.1%	*140.4	*140.5	*144.5
	咀嚼_ほとんどかめない	0.5%	39.1	29.0	41.2	1.0%	214.4	270.1	213.6
食習慣	３食以外間食_毎日	16.6%	98.3	88.3	103.6	35.4%	120.4	103.1	*123.0
	３食以外間食_時々	52.5%	96.8	100.5	96.1	52.6%	95.3	99.1	93.3
	３食以外間食_ほとんど摂取しない	30.9%	107.0	106.7	105.3	12.0%	77.9	95.4	80.7

※全国と比較をした時の年齢調整後の標準化比（間接法）を表示している。「*」は、全国に比べて有意な差(p<0.05)があることを意味する。

- 男性の糖尿病の服薬者が、同規模自治体・鳥取県・全国より１．５倍以上高いです。
- 男女ともに、“咀嚼_かみにくい”、運動習慣が無い割合が同規模自治体・鳥取県・全国より高いです。
- 男性の“毎日飲酒”１日飲酒量（３合以上）”が、同規模自治体・鳥取県・全国より高いです。
- 女性の“３食以外間食_毎日”が同規模自治体・鳥取県・全国より高いです。

* 特定健康診査質問票の状況（令和２年度～令和４年度）【国民健康保険（６５歳～７４歳）】
(KDBより)

特定健診の質問票		男性				女性			
		岩美町	標準化比 (同規模)	標準化比 (鳥取県)	標準化比 (全国)	岩美町	標準化比 (同規模)	標準化比 (鳥取県)	標準化比 (全国)
服薬	高血圧症	53.9%	104.5	*111.3	106.8	42.1%	105.4	*112.1	*112.4
	糖尿病	14.5%	96.2	106.7	101.1	10.2%	*124.0	*145.0	*142.5
	脂質異常症	30.3%	*118.5	109.7	107.7	42.9%	*116.8	*110.7	*115.6
既往歴	脳卒中	3.9%	77.6	*65.8	70.7	2.4%	99.6	84.5	94.1
	心臓病	10.8%	108.7	106.9	105.8	4.4%	100.5	106.0	101.8
	慢性腎臓病・腎不全	1.2%	106.3	107.7	97.5	0.9%	124.1	133.8	133.4
	貧血	2.1%	*50.9	*52.5	*38.9	5.8%	*52.3	*49.1	*46.4
喫煙	喫煙	18.3%	90.9	99.3	98.2	1.3%	*40.6	58.4	*31.5
体重変化	20歳時体重から10kg以上増加	38.0%	93.4	95.8	*88.7	25.7%	94.7	101.2	97.0
運動	1回30分以上の運動習慣なし	59.9%	102.0	105.5	*113.5	64.8%	101.7	100.8	*111.7
	1日1時間以上運動なし	58.1%	*121.3	100.9	*122.8	59.3%	*123.1	96.1	*126.4
	歩行速度遅い	56.6%	107.4	103.5	*116.1	56.9%	105.6	101.6	*116.1
食習慣	食べる速度が速い	27.5%	101.6	96.2	99.0	24.2%	103.4	92.3	104.6
	食べる速度が普通	57.4%	*89.8	93.4	*89.9	64.3%	93.4	98.1	*92.4
	食べる速度が遅い	15.1%	*167.8	*151.8	*179.9	11.5%	*148.5	*140.1	*157.7
	週3回以上就寝前夕食	16.6%	88.2	96.0	98.6	10.9%	108.4	110.6	*123.9
	週3回以上朝食を抜く	5.9%	94.0	90.7	81.0	2.4%	*65.4	69.9	*52.1
飲酒	毎日飲酒	54.6%	*116.2	*111.9	*122.0	6.9%	85.4	*73.6	*67.0
	時々飲酒	18.0%	86.2	94.3	*81.9	14.6%	*78.3	*84.2	*71.8
	飲まない	27.4%	*85.3	*85.3	*82.3	78.6%	107.1	107.1	*113.1
	1日飲酒量（1合未満）	35.4%	*81.5	*81.6	*74.0	88.5%	100.2	101.1	101.8
	1日飲酒量（1～2合）	43.9%	*114.0	*116.3	*123.6	10.1%	101.7	94.5	92.1
	1日飲酒量（2～3合）	15.4%	103.8	97.2	110.4	1.0%	71.8	66.2	58.7
	1日飲酒量（3合以上）	5.3%	*164.6	*172.6	*194.7	0.3%	142.4	163.1	123.6
睡眠	睡眠不足	24.9%	*118.7	113.6	*122.1	28.3%	*115.2	109.0	*114.6
行動変容	改善意欲なし	44.9%	*112.9	*122.6	*133.9	29.2%	103.9	*115.0	*113.1
	改善意欲あり	24.3%	98.1	94.6	99.1	33.6%	*117.5	106.5	*120.8
	改善意欲ありかつ始めている	8.9%	89.9	104.9	*78.1	11.1%	83.7	101.5	*76.3
	取り組み済み6ヶ月未満	6.3%	97.0	87.3	82.6	9.2%	104.1	94.8	97.6
	取り組み済み6ヶ月以上	15.7%	*82.0	*71.1	*68.2	16.9%	*79.8	*75.4	*75.5
保健指導	保健指導利用しない	69.6%	107.9	107.3	108.7	57.9%	96.3	97.2	95.8
口腔機能	咀嚼_何でも	64.7%	*89.0	*88.9	*86.2	70.1%	*90.9	*89.9	*88.5
	咀嚼_かみにくい	33.7%	*130.6	*131.2	*142.3	29.2%	*130.5	*135.4	*143.8
	咀嚼_ほとんどかめない	1.6%	107.9	105.2	129.3	0.7%	125.7	137.3	133.6
食習慣	3食以外間食_毎日	13.0%	95.2	88.1	99.4	32.7%	*125.8	100.0	*126.9
	3食以外間食_時々	56.2%	99.3	101.4	98.7	54.8%	93.2	101.1	92.1
	3食以外間食_ほとんど摂取しない	30.8%	103.4	103.3	102.8	12.5%	*82.2	95.6	84.8

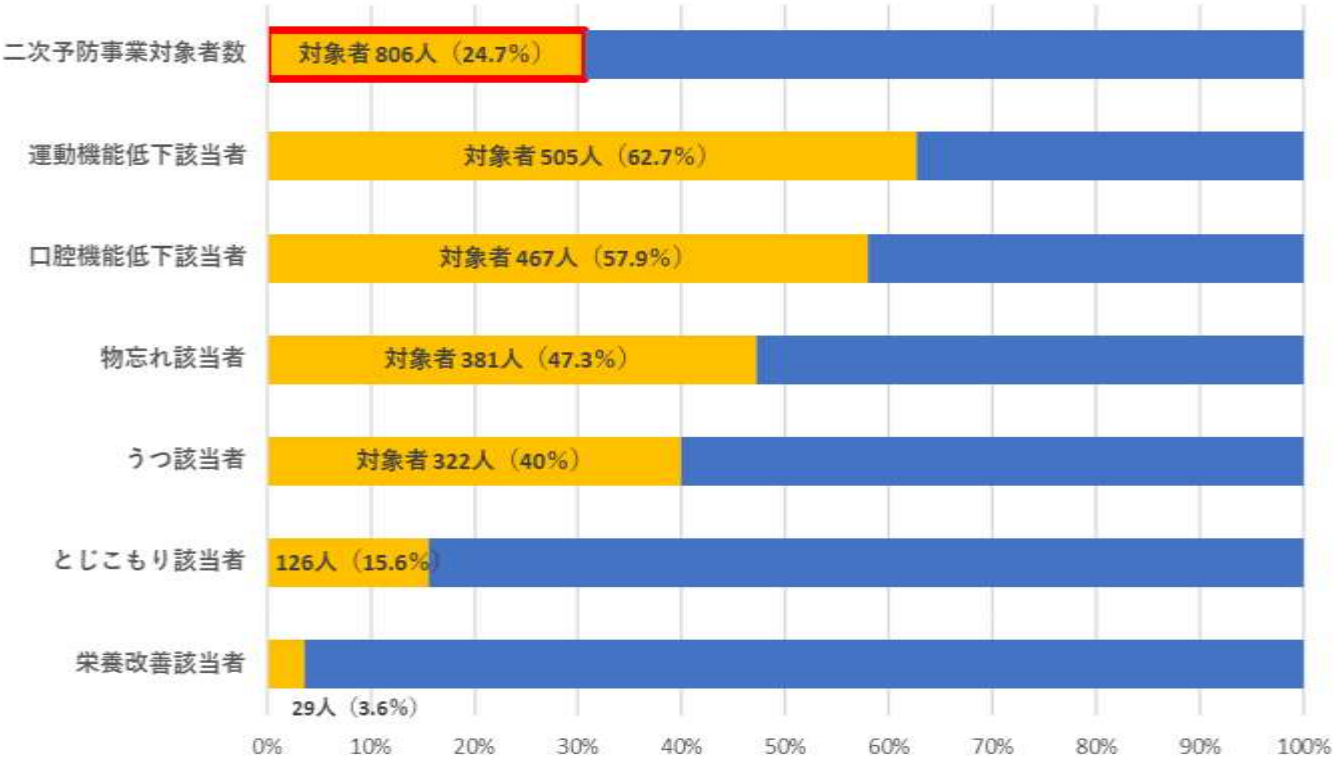
※全国と比較をした時の年齢調整後の標準化比（間接法）を表示している。「*」は、全国に比べて有意な差(p<0.05)があることを意味する。

- 男女ともに、高血圧症・脂質異常症の服薬者が、同規模自治体・鳥取県・全国より高く、また女性は糖尿病の服薬者も高いです。
- 男女ともに、“咀嚼_かみにくい”が同規模自治体・鳥取県・全国より高いです。
- 男性の“毎日飲酒”“1日飲酒量（3合以上）”が、同規模自治体・鳥取県・全国より高いです。
- 女性の“3食以外間食_毎日”が同規模自治体・全国より高いです。

特定健診の質問票		男性		女性	
		岩美町	鳥取支部	岩美町	鳥取支部
服薬	高血圧症	 21.3%	21.6%	 11.8%	13.9%
	糖尿病	 7.6%	7.2%	 3.0%	3.0%
	脂質異常症	 8.4%	10.2%	 15.5%	11.7%
喫煙	喫煙	 39.2%	38.7%	 8.6%	9.6%
体重変化	２０歳時体重から１０kg以上増加	 42.7%	46.3%	 27.4%	29.5%
運動	１回３０分以上の運動を週２回１年以上	 19.1%	24.4%	 13.9%	15.2%
食習慣	食べる速度が速い	 32.8%	36.0%	 25.9%	28.6%
	食べる速度が普通	 58.6%	57.0%	 65.4%	62.4%
	食べる速度が遅い	 8.7%	7.0%	 8.7%	9.0%
	週３回以上就寝前夕食	 33.1%	32.0%	 16.3%	20.0%
	週３回以上朝食を抜く	 24.3%	24.5%	 10.7%	13.5%
飲酒	毎日飲酒	 42.8%	41.0%	 13.2%	13.9%
	時々飲酒	 21.8%	22.8%	 17.6%	20.9%
	飲まない	 35.4%	36.2%	 69.3%	65.2%
	１日飲酒量（１合未満）	 48.9%	51.1%	 86.2%	83.8%
	１日飲酒量（１～２合）	 31.2%	28.1%	 10.4%	12.5%
	１日飲酒量（２～３合）	 16.6%	15.6%	 2.6%	3.0%
	１日飲酒量（３合以上）	 3.3%	5.2%	-	0.6%
睡眠	睡眠で十分休養が取れている	 60.2%	63.4%	 53.3%	57.5%
行動変容	改善意欲なし	 30.7%	30.0%	 22.4%	21.1%
	改善意欲あり	 36.0%	34.6%	 40.4%	41.7%
	改善意欲ありかつ始めている	 12.8%	11.5%	 12.8%	12.9%
	取り組み済み６ヶ月未満	 8.3%	9.3%	 13.0%	11.8%
	取り組み済み６ヶ月以上	 12.2%	14.7%	 11.3%	12.6%

- 女性の脂質異常症の服薬者が鳥取支部より高いです。
- 男性の“喫煙”、“毎日飲酒”が、鳥取支部より高いです。
- 男女ともに、睡眠で十分休息が取れている割合が、鳥取支部より低いです。

(5) 介護予防基本チェックリストの結果から



	対象者数	回収数	一次予防	二次予防						
				運動器	栄養改善	口腔機能	とじこもり	物忘れ	うつ	
H30	3,179人	2,610人	1,784人	826人	533人	28人	453人	139人	414人	352人
	100%	82.1%	56.1%	26.0%	64.5%	3.4%	54.8%	16.8%	50.1%	42.6%
R1	3,249人	2,628人	1,825人	803人	523人	24人	453人	123人	384人	349人
	100%	80.9%	56.2%	24.7%	65.1%	3.0%	56.4%	15.3%	47.8%	43.5%
R3	3,236人	2,727人	1,850人	876人	533人	35人	506人	131人	426人	334人
	100%	84.3%	57.2%	27.1%	60.8%	4.0%	57.8%	15.0%	48.6%	38.1%
R4	3,268人	2,629人	1,823人	806人	505人	29人	467人	126人	381人	322人
	100%	80.4%	55.8%	24.7%	62.7%	3.6%	57.9%	15.6%	47.3%	40.0%

- 介護予防基本チェックリストの二次予防事業対象者が約 25% います。
- 運動器機能低下該当者が約63%、口腔機能低下該当者が約 58%、とじこもり該当者は約 16% います。
- 口腔機能低下該当者の割合が平成 30 年度から経年的に増加傾向にあります。

＊ 高齢者のやせ

特定健康診査受診者数 65歳以上：令和4年度	やせ BMI 18.4以下
749人	67人 (8.9%)

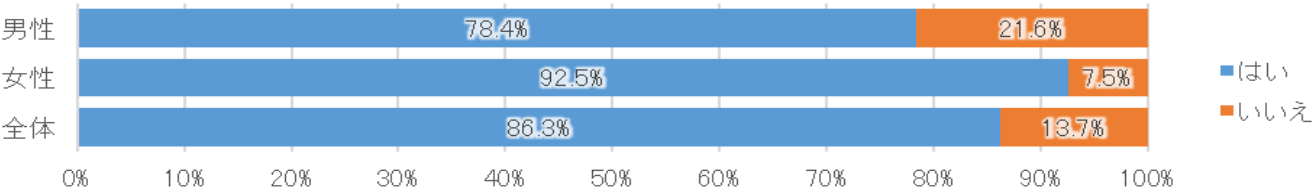
- 65歳以上の特定健康診査受診者のうち、BMIが18.4以下の「やせ」と判定された人は約9% います。

(6) 健康づくりに関する調査結果から

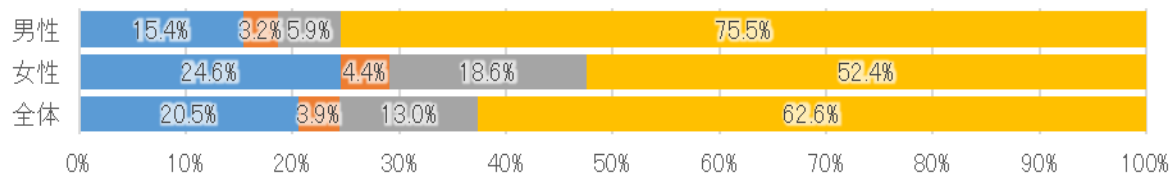
岩美町に住民登録がある20～74歳（令和5年3月末時点）の方から無作為に抽出した2,985人を対象に実施したアンケート結果（回答数：943人）から抜粋して掲載しています。
併せて、関連する項目（*）についての状況も掲載しています。

① 健康管理

● 町でがん検診・循環器健診を実施していることを知っていますか？（人間ドック含む）

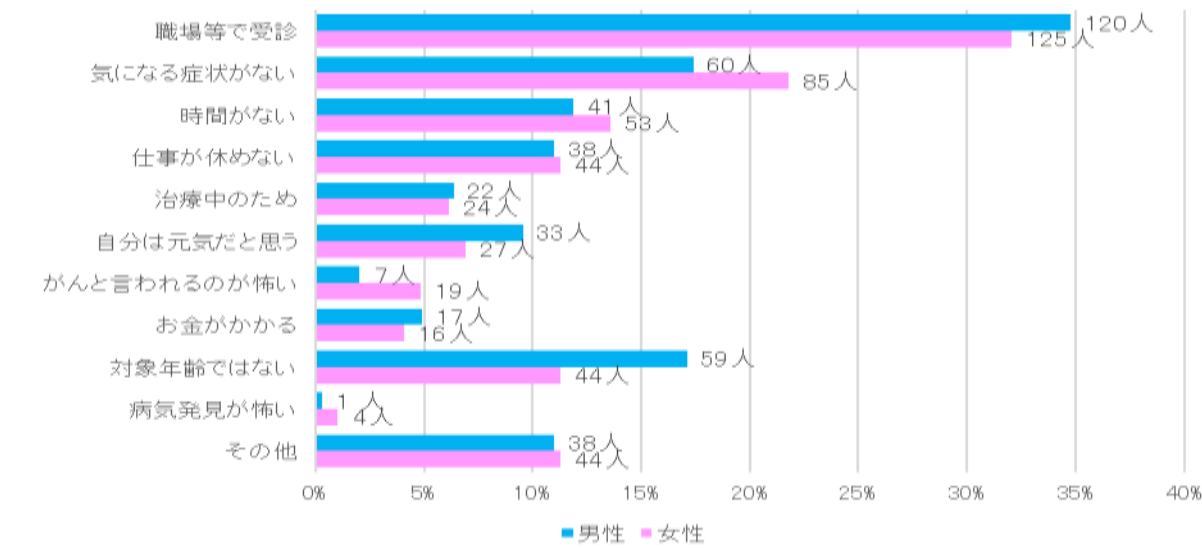


● 町が実施するがん検診・循環器健診を過去1年間に受けましたか？



■がん検診・循環器健診ともに受けた ■循環器健診は受けた ■がん検診は受けた ■どちらも受けていない
※（注）どちらも受けていないには、職場等で受診している方を含みます。

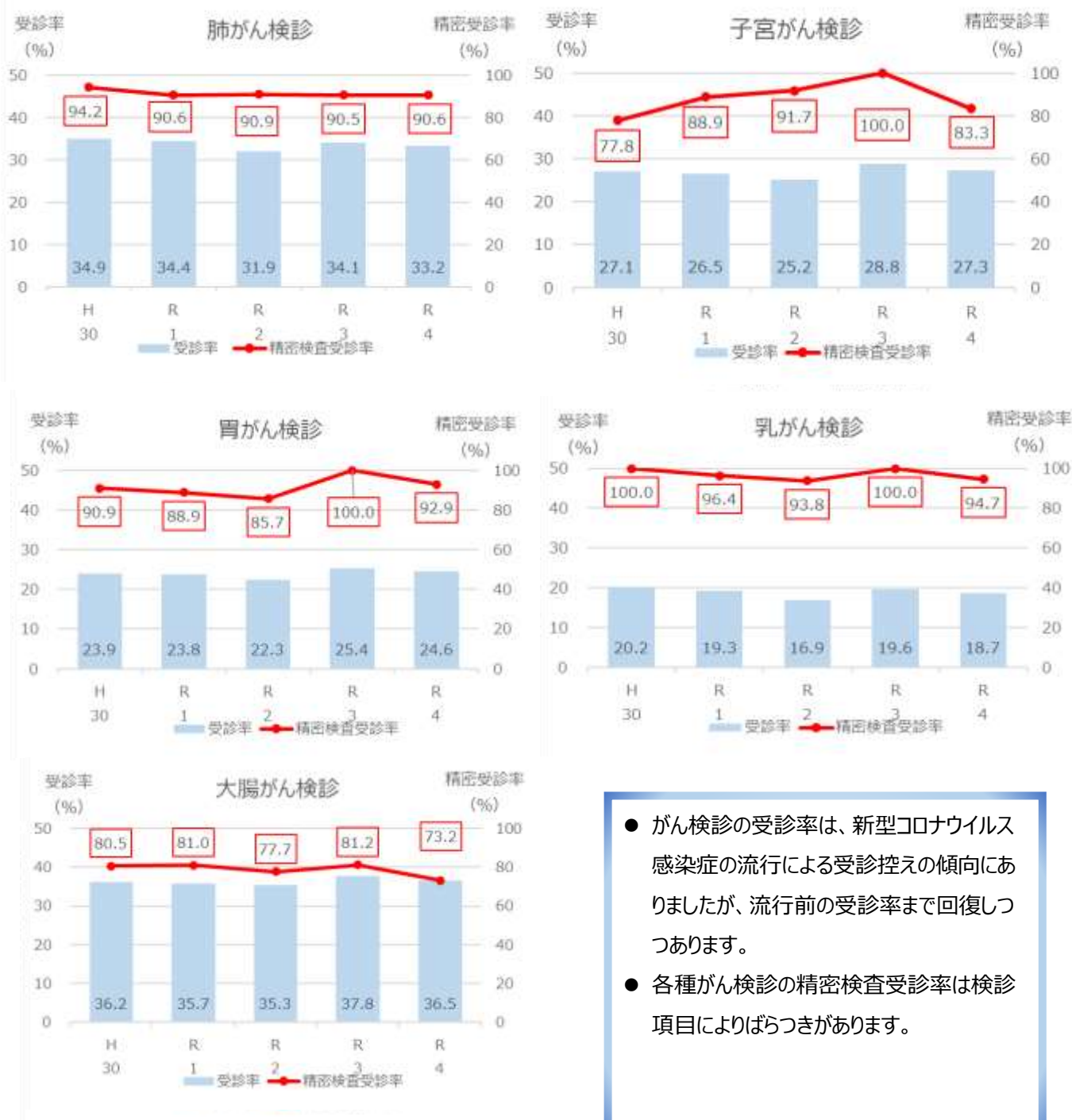
● 町が実施する健診（検診）で受けていないものがあるのは、どのような理由ですか？（複数回答可）



- 町が実施する、がん検診・循環器健診について“はい”が全体の85%を超えており、健診体制の周知はできていると思われます。
- 町が実施する、がん検診・循環器健診未受診者が、男性は約76%、女性は約53%です。
- 理由として、“職場等で受診”のため利用しない人が多いですが、男女ともに“気になる症状がない”、“時間がない”、“仕事が休めない”、“対象年齢ではない”の理由で受診をしていない方も見られます。

＊がん検診受診率【肺がん・胃がん・乳がん・大腸がん検診：４０歳以上、子宮がん検診：２０歳以上で算出】

(受診対象者年齢上限なし)



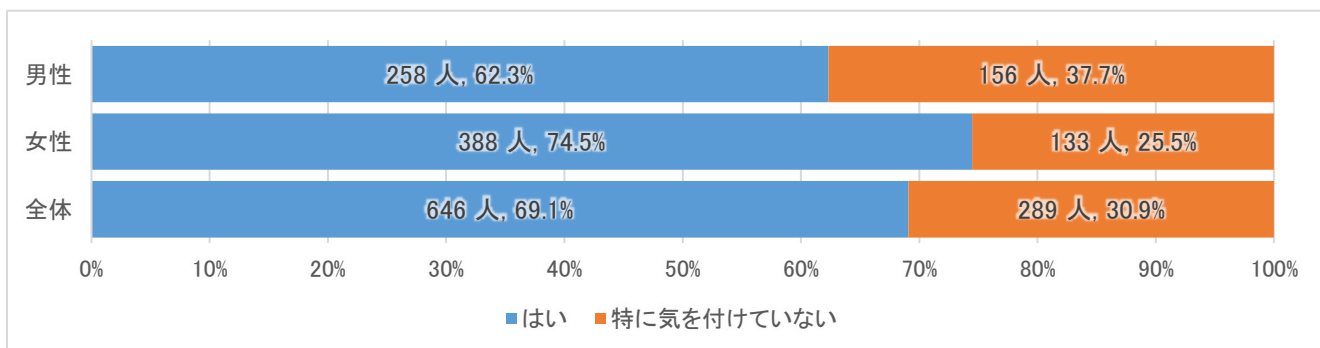
- がん検診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の流行による受診控えの傾向にありましたが、流行前の受診率まで回復しつつあります。
- 各種がん検診の精密検査受診率は検診項目によりばらつきがあります。

＊乳児健診受診率（令和４年度） (%)

健診名	受診率
３～４か月健診	98.7%
６～７か月健診	100.0%
９～１０か月健診	94.7%
１歳６か月健診	100.0%
３歳児健診	100.0%
５歳児健診	95.0%
乳幼児健診精密検査受診率	100.0%

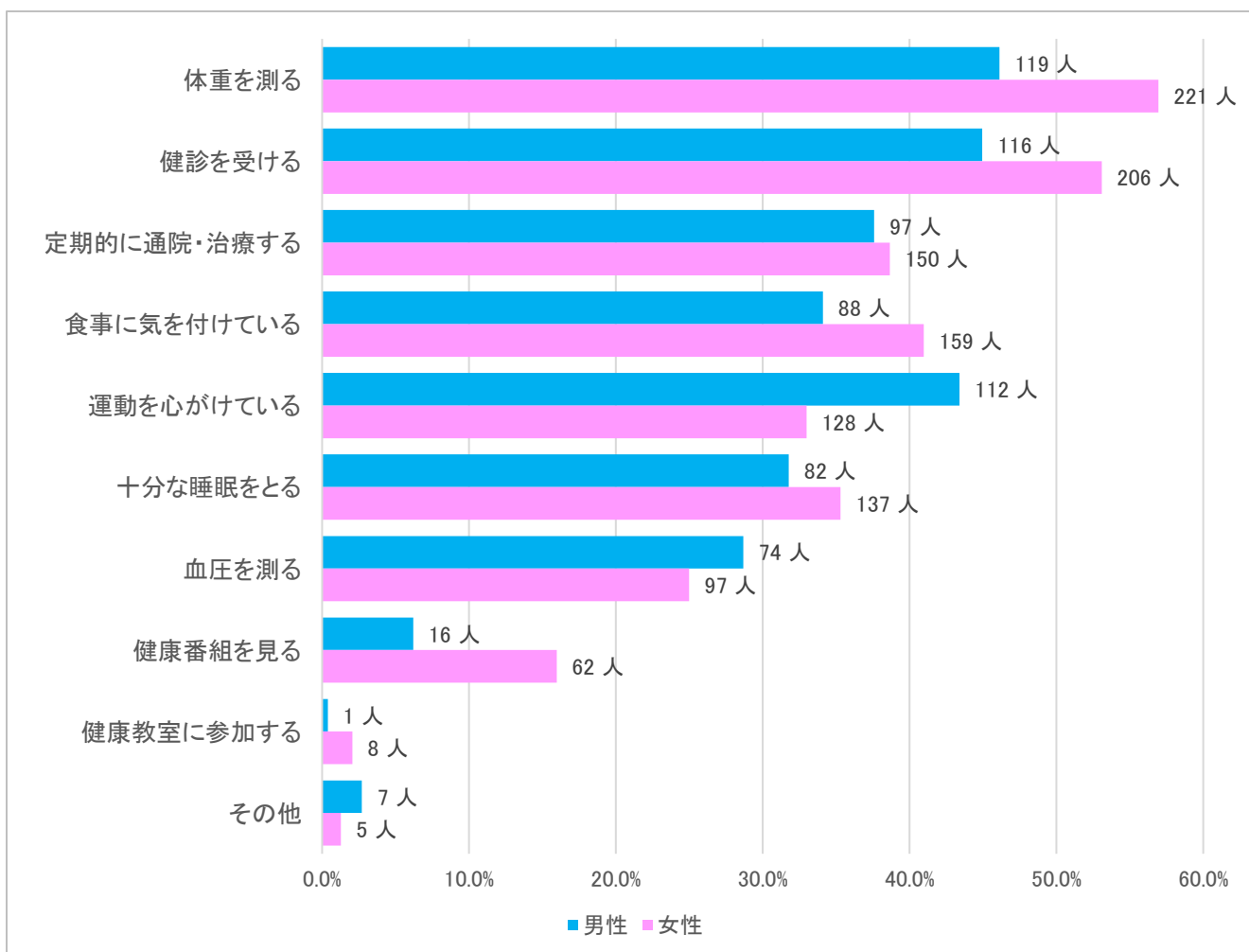
- 乳幼児健診は、すべての項目で９０％を超えており、精密検査受診率は１００％でした。

● 健康管理のために気を付けていることはありますか？



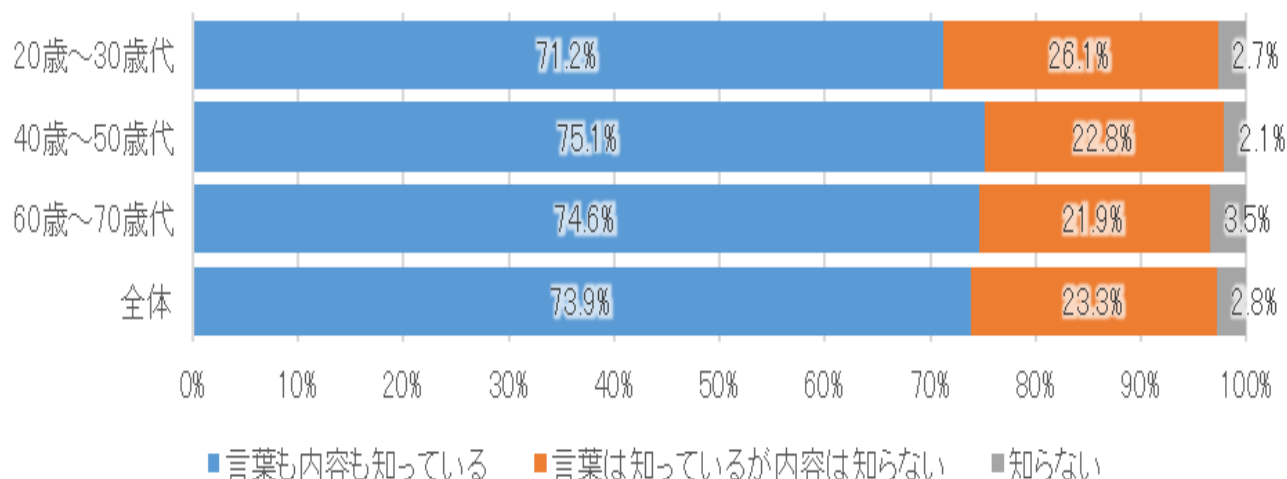
- “特に気を付けていない”人が約 31%います。
- 男性より女性の方が健康に関心を持っています。

● 健康管理のために気を付けている内容（複数回答）

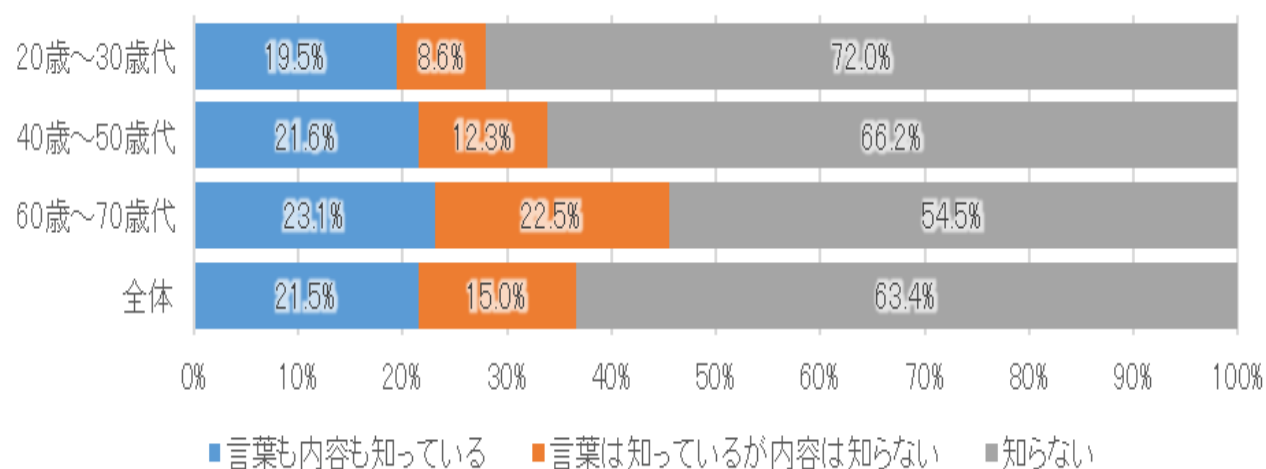


- 男女ともに“体重を測る”が最も多く、次いで“健診を受ける”が多いです。
- “食事に気を付けている”は女性が、“運動を心がけている”は男性が多いです。

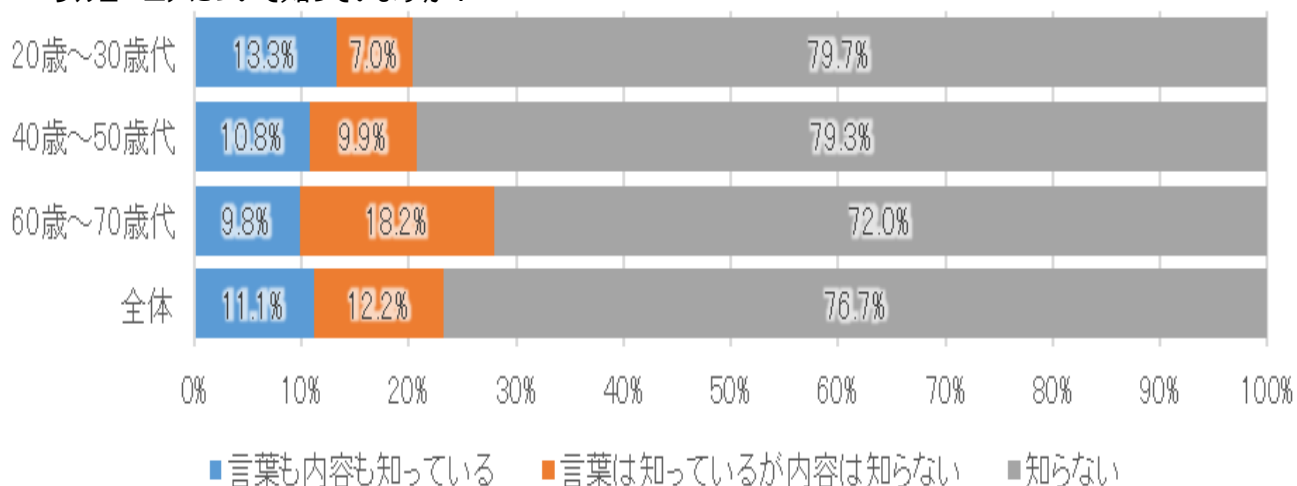
● メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）について知っていますか？



● フレイルについて知っていますか？



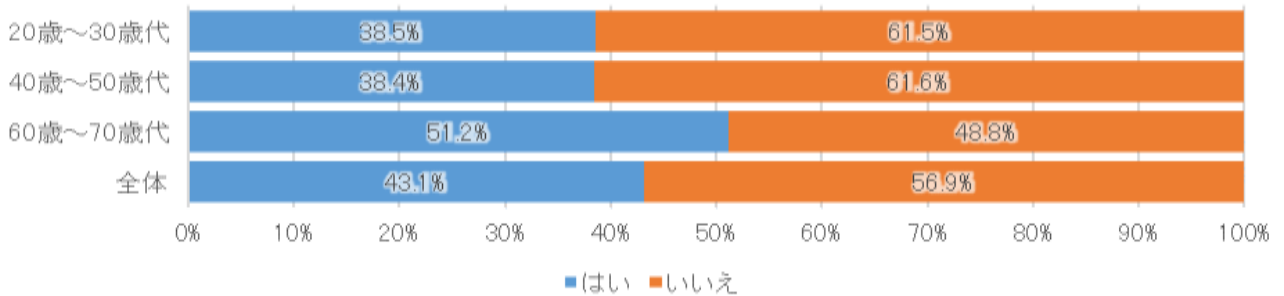
● サルコペニアについて知っていますか？



- メタボリックシンドロームについて“言葉も内容も知っている人”は、全体の約 74% います。“言葉は知っている人”をあわせると 95% を超えており、「メタボリックシンドローム」という言葉は浸透しています。
- フレイルについて“知らない”人は 60% を超えています。
- サルコペニアについて“知らない”人は 75% を超えています。

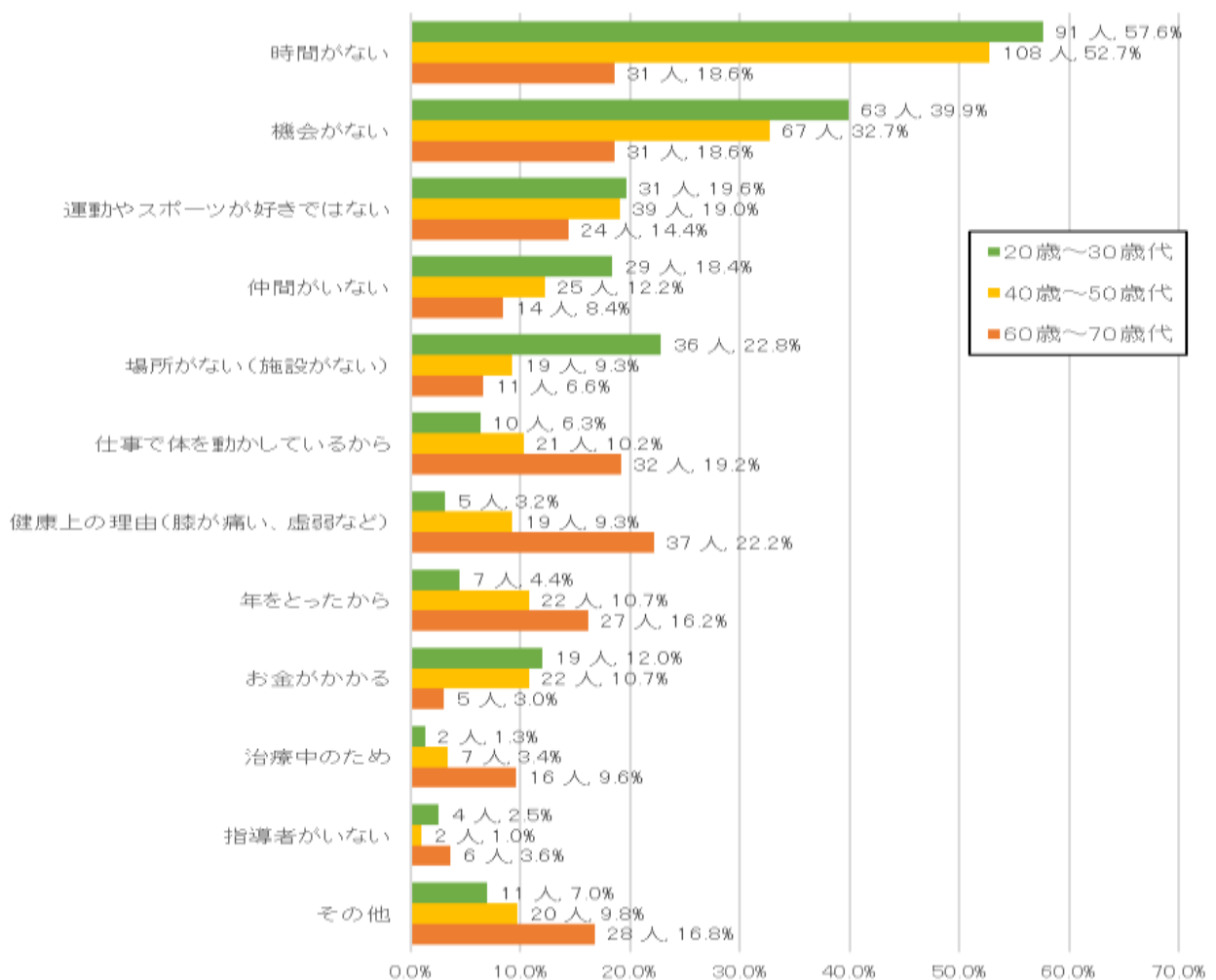
② 運動

● 運動やスポーツをしていますか？



- 運動習慣のある人は、全体の約43%で、半数以上の人に運動習慣はありませんでした。
- 60～70歳代の運動習慣のある人は、半数を超えていますが、20～50歳代の運動習慣のある人は約38%でした。

● 運動習慣がない理由は何ですか？（複数回答）

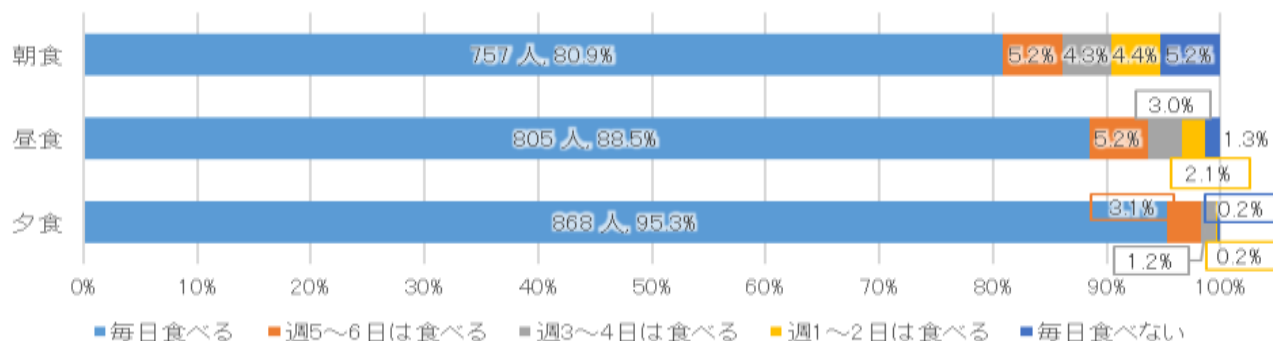
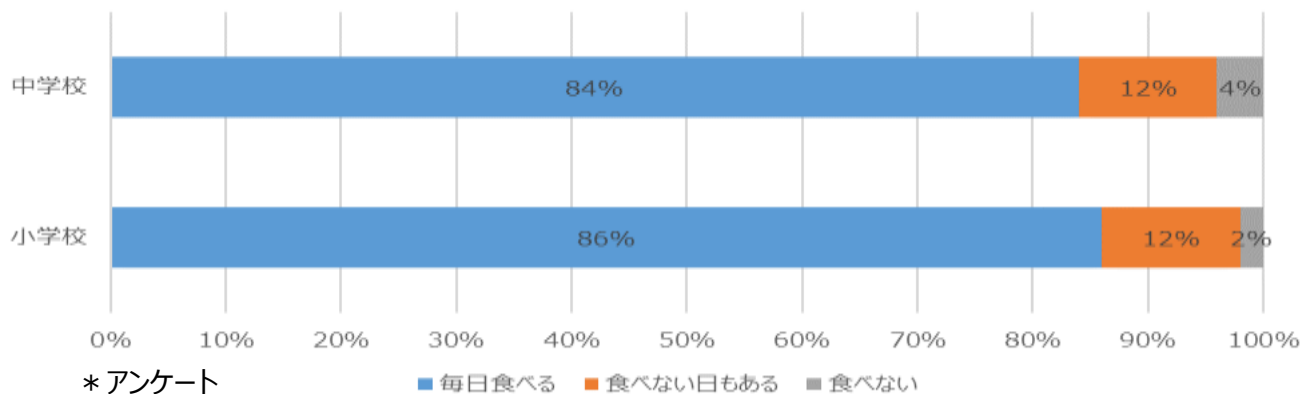


- 20～50歳代の運動習慣のない理由として“時間がない”、“機会がない”が圧倒的に多いです。
- 60～70歳代の運動習慣のない理由として“健康上の理由（膝が痛い、虚弱など）”が多いです。

③ 食生活

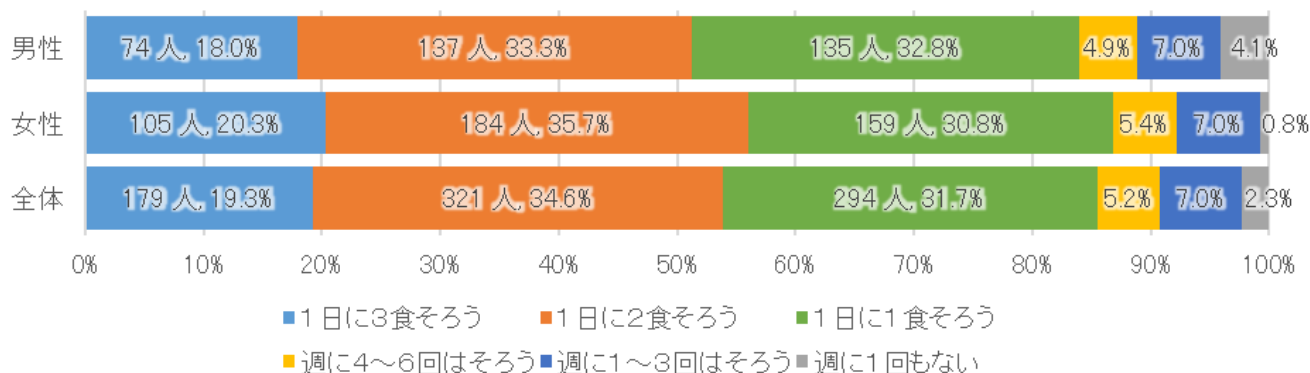
● 朝食の摂取状況

* 小中学生朝食摂取状況（令和4年食育アンケート）



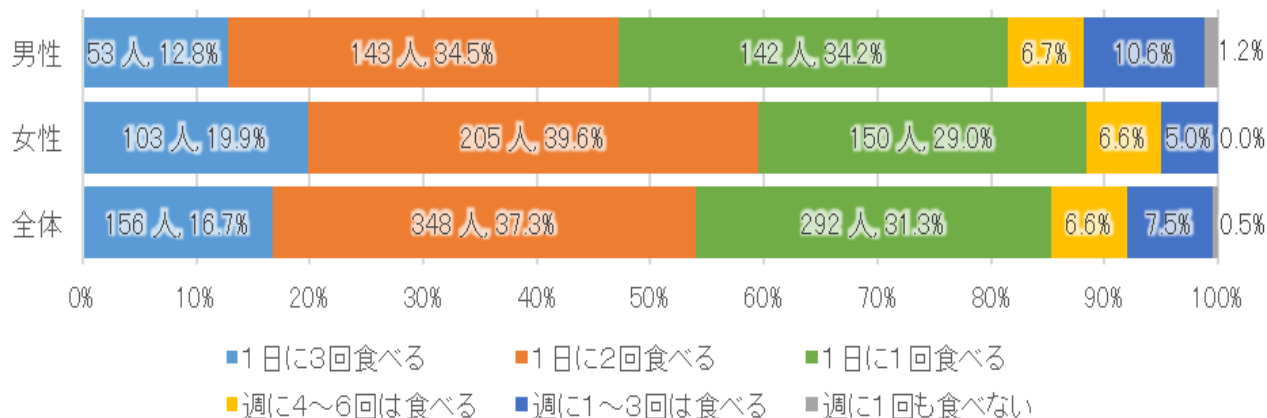
- 朝食を“毎日食べる人”は、小中学生・アンケート結果ともに80%を超えています。
- “毎日食べない”、“週1～2日は食べる”人を合わせると約10%の人に、朝食欠食の習慣化が見られます。

● 主食・主菜・副菜の3つがそろった食事をしていますか？



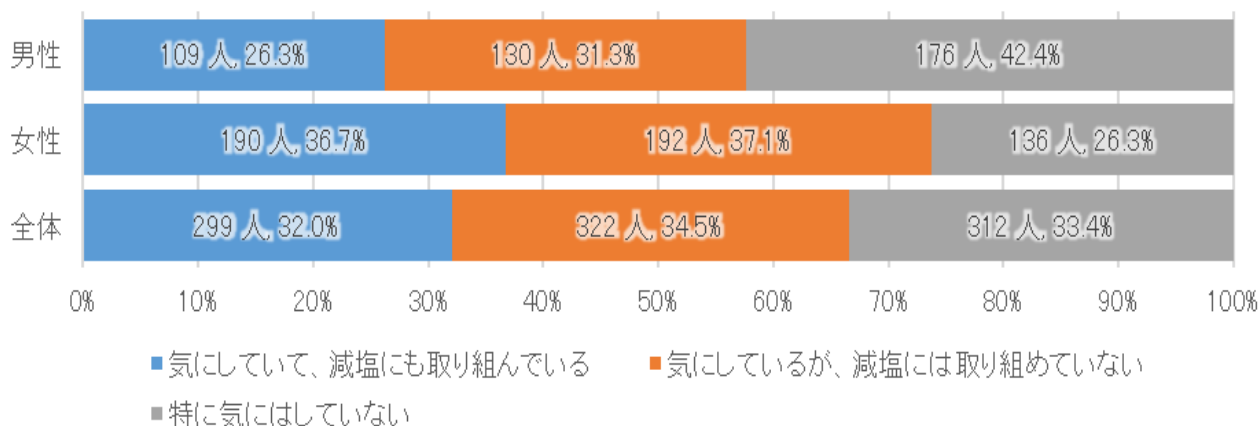
- 毎食（3食）、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をしている人は全体の約20%です。
- 1日に1食もそろわない人は、全体の約15%です。
- 男性と比べ、女性の方が主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をしている人が多いです。

● 野菜のおかずを食べていますか？



- 毎食（3食）、野菜のおかずを食べている人は、全体の約 17 %です。
- 1日に1回も野菜のおかずを食べていない人は、全体の約 15 %です。
- 男性と比べ、女性の方が野菜のおかずを食べている人が多いです。

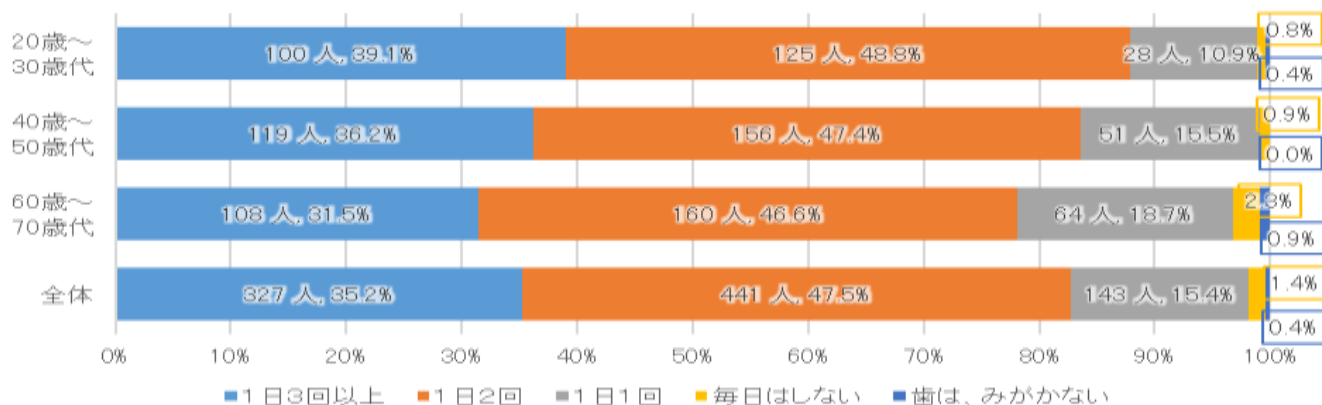
● 食事の塩分や減塩について



- “気にかけていて減塩にも取り組んでいる”人は、全体の約 32 %です。
- “特に気にはしていない”人は、全体の約 34 %です。
- 男性と比べ、女性の方が“気にかけていて減塩にも取り組んでいる”人が多いです。

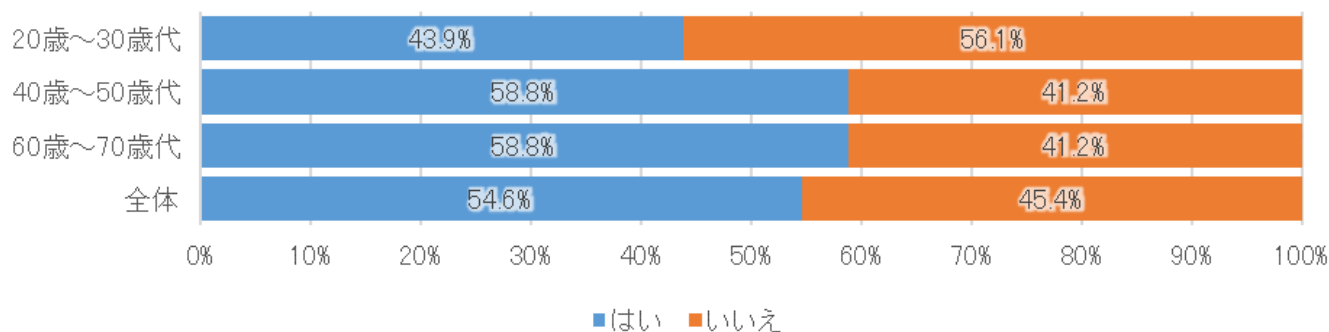
④ 歯

● 歯みがきをしますか？



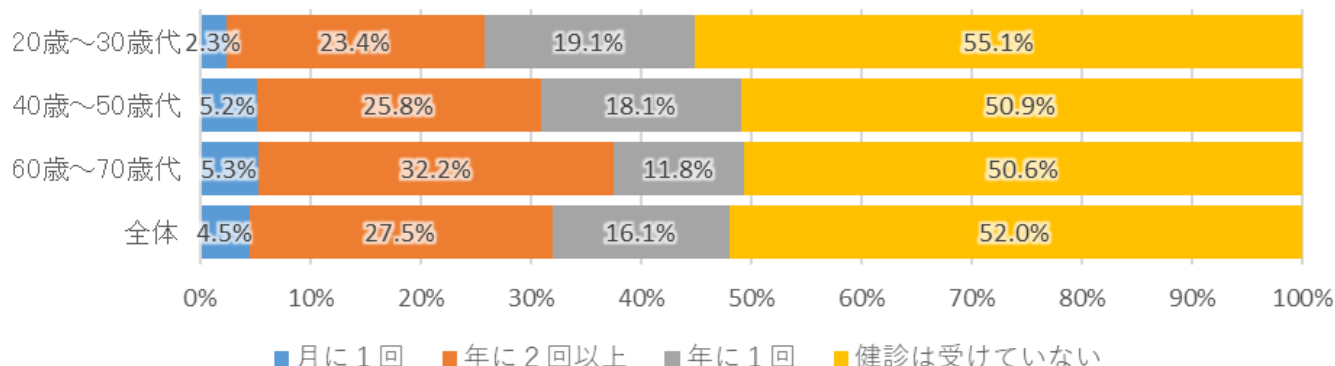
- “1日3回以上”歯みがきをする人は、全体の約35%います。
- 年代が進むにつれ、歯みがきをする回数の割合が減少しています。

● 歯ブラシ（手動）以外の歯清掃器を使いますか



- 歯ブラシ（手動）以外の歯清掃器を使う人は、全体の約55%です。
- 20～30歳代と比べ、40～70歳代の歯ブラシ（手動）以外の歯清掃器を使う人の割合が高いです。

● 歯科健診を受けていますか？



- “健診を全く受けていない”人が、全体の52%います。
- 20～30歳代が、他の年代より“健診を全く受けていない”人の割合が高いです。

* 小児期のむし歯状況

1歳6か月児

	むし歯罹患率			1人平均むし歯数		
	岩美町	県平均	県内順位	岩美町	県平均	県内順位
H29	1.5%	1.1%	15位	2.00本	2.50本	11位
H30	1.4%	1.1%	16位	1.00本	2.90本	11位
R1	0.0%	0.9%	1位	0.00本	2.40本	1位
R2	0.0%	0.6%	1位	0.00本	2.20本	1位
R3	0.0%	0.8%	1位	0.00本	3.20本	1位
R4	0.0%	0.5%	1位	0.00本	3.00本	1位

1歳6か月児

むし歯罹患率



1歳6か月児

1人平均むし歯数



3歳児

	むし歯罹患率			1人平均むし歯数		
	岩美町	県平均	県内順位	岩美町	県平均	県内順位
H29	11.6%	12.6%	12位	2.30本	2.90本	7位
H30	13.3%	11.4%	16位	2.60本	3.90本	7位
R1	7.9%	9.9%	9位	2.20本	2.70本	9位
R2	9.0%	8.8%	13位	5.00本	2.80本	18位
R3	4.8%	8.2%	6位	6.30本	2.90本	19位
R4	4.2%	7.2%	8位	1.70本	3.00本	7位

3歳児

むし歯罹患率



3歳児

1人平均むし歯数



4歳児

	むし歯罹患率			1人平均むし歯数		
	岩美町	県平均	県内順位	岩美町	県平均	県内順位
H29	40.2%	27.3%	18位	4.30本	3.80本	18位
H30	25.0%	24.0%	13位	3.10本	4.20本	8位
R1	16.9%	21.1%	7位	6.20本	3.70本	19位
R2	20.8%	21.7%	9位	3.50本	3.70本	11位
R3	25.0%	19.4%	16位	4.60本	3.30本	19位
R4	16.9%	16.4%	11位	2.60本	3.10本	9位

4歳児

むし歯罹患率



4歳児

1人平均むし歯数



5歳児

	むし歯罹患率			1人平均むし歯数		
	岩美町	県平均	県内順位	岩美町	県平均	県内順位
H29	61.0%	35.4%	19位	4.90本	4.30本	17位
H30	45.7%	33.7%	18位	4.50本	4.20本	14位
R1	29.6%	30.5%	9位	3.50本	4.10本	9位
R2	17.6%	26.6%	5位	7.40本	4.40本	19位
R3	35.6%	26.4%	15位	2.50本	4.00本	2位
R4	17.3%	23.7%	5位	6.60本	3.70本	18位

5歳児

むし歯罹患率



5歳児

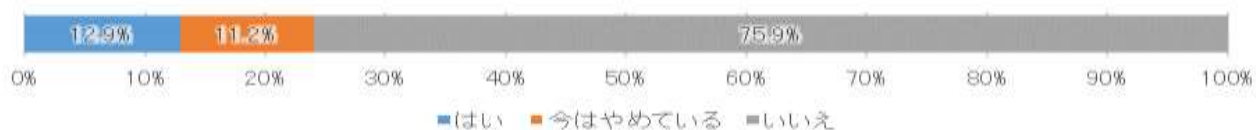
1人平均むし歯数



- 1歳6か月児では、令和元年からむし歯罹患率が0%です。
- 3歳児では、むし歯罹患率は年々減少する一方で、1人平均むし歯本数は増加傾向にありましたが、令和4年度は減少しました。
- 4歳児・5歳児では、平成29年に比べむし歯罹患率は減少傾向にありますが、令和4年度の5歳児の1人平均むし歯数は県平均を上回っています。

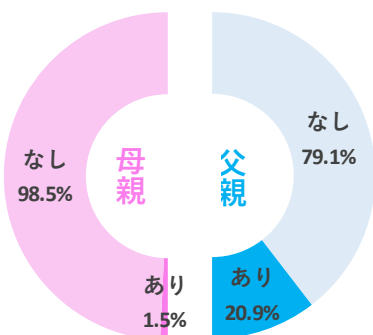
⑤ タバコ

- タバコを吸いますか？（紙巻きタバコ、加熱式タバコなど、種類は問いません）



- タバコを吸っている人は約 13% います。

* 現在、あなた（お父さん・お母さん）は喫煙していますか？（令和4年度3～4か月児健診アンケートより）

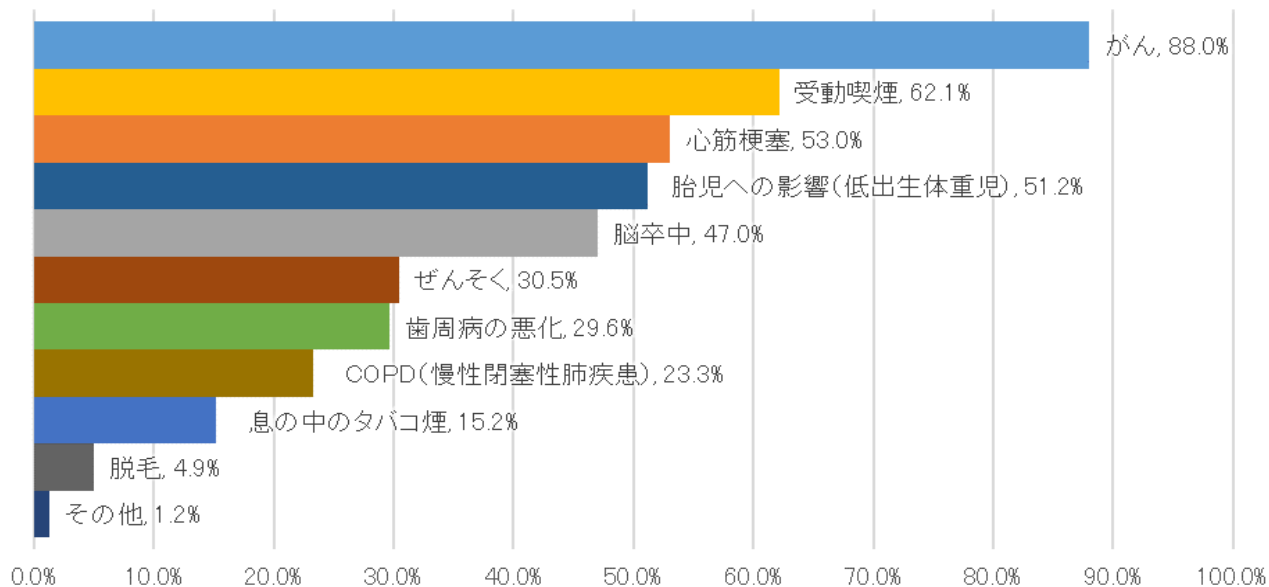


- 育児期間中において、父親の約21%に、喫煙習慣があります。

- タバコの害について知っていますか？



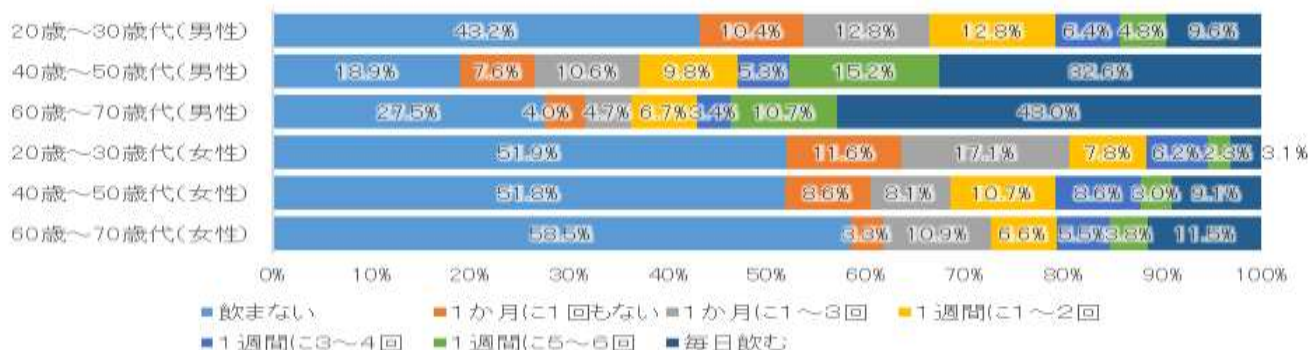
- 「はい」と回答した方で、それはどんなことですか？（複数回答）



- タバコの害を知っている人は、約96%おり、ほとんどの人がタバコの害を理解しています。
- タバコの害として、“がん”に対する回答が最も高く、次いで“受動喫煙”、“心筋梗塞”、“胎児への影響”が半数を超えています。

⑥ アルコール

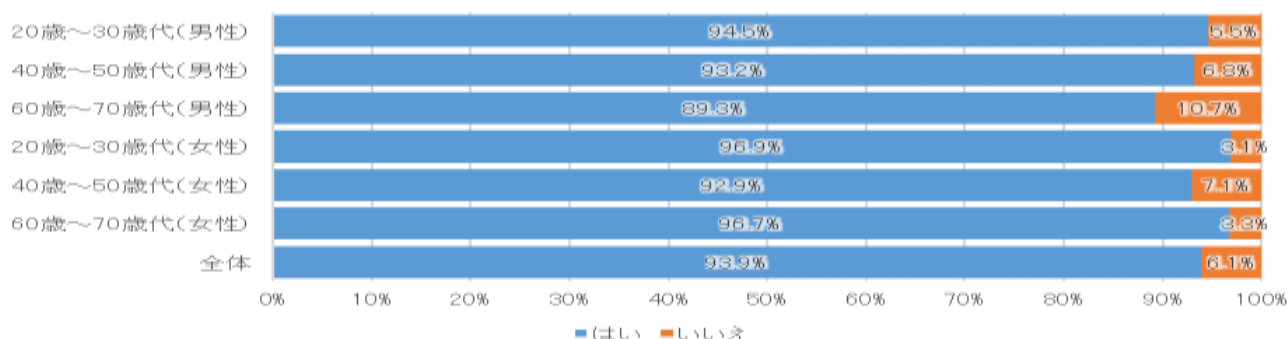
- 酒類（アルコール含有飲料）を飲む頻度は、平均するとどのくらいですか？



- “飲まない”、“1か月に1回もない”と回答した、定期的な飲酒習慣のない人は、女性はその年代でも約60%を超えていました。
- 男性の定期的な飲酒習慣がない人は、20～30歳代は約半数、40～70歳代は約30%でした。
- “毎日飲む”と回答した40～70歳代の男性は30%を超えていました。

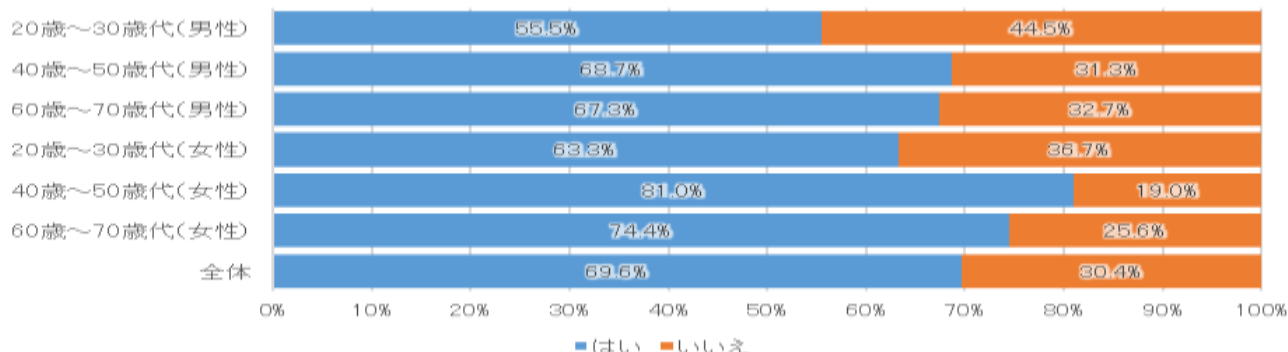
⑦ こころ

- ここ1週間のうちに、1日以上は外出しましたか？



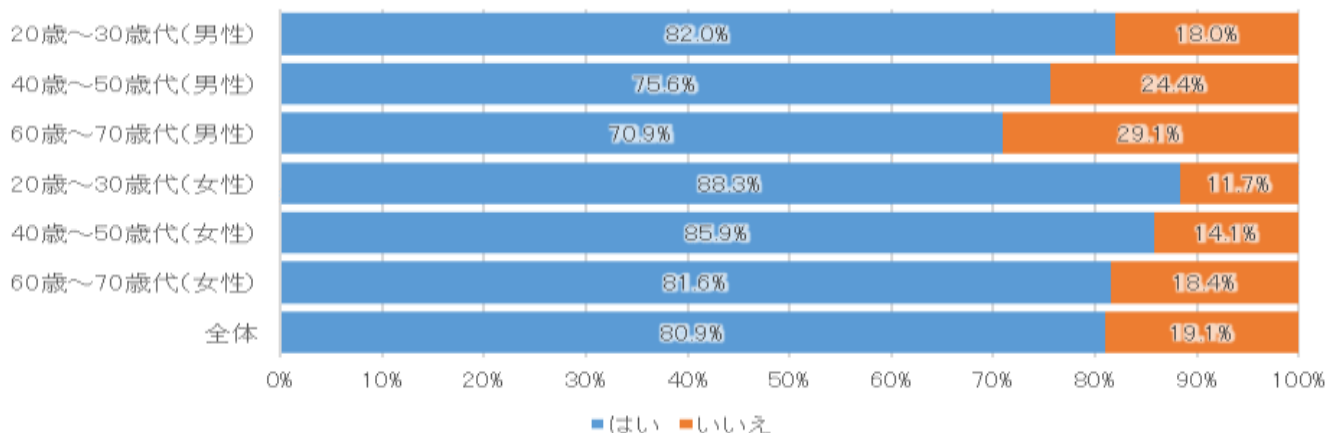
- コロナ禍においても、全体で90%を超え、どの年代も多くの人に外出が見られます。

- 家庭・地域での役割がありますか？



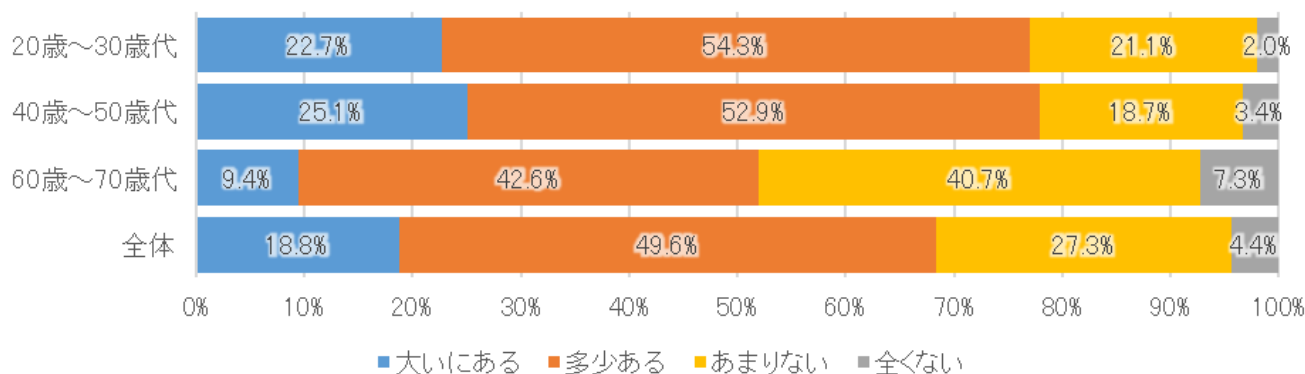
- “はい”と回答した人は全体の約70%でした。
- 男女とも、“はい”と回答した人は20歳～30歳代で最も少なく、40歳～50歳代が最も多くなっています。
- どの年代においても男性に比べ、女性に“はい”と回答した割合が高くなっています。

● 自分とは違う世代の人との交流がありますか？



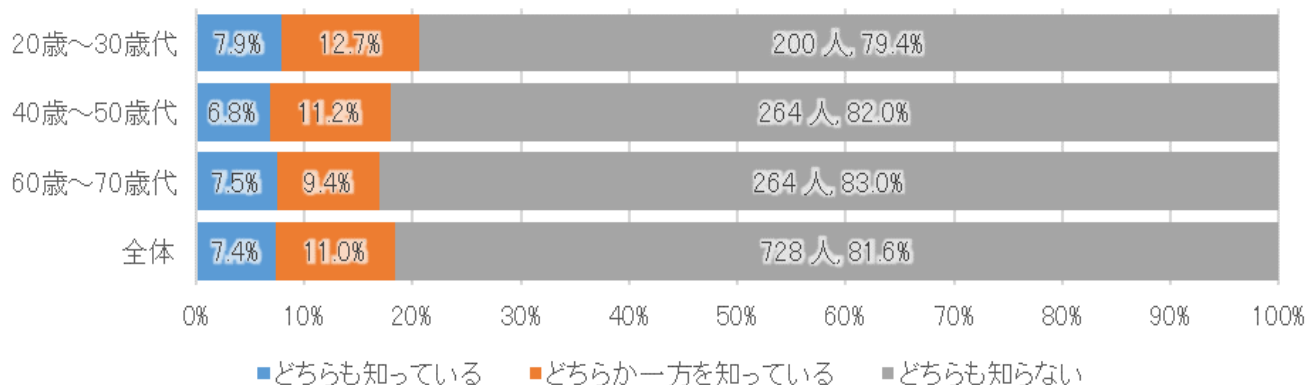
- “はい”と回答した人は全体の約81%でした。
- どの年代においても男性に比べ、女性に“はい”と回答した割合が高くなっています。

● ここ1か月間に、日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレス等がありましたか？



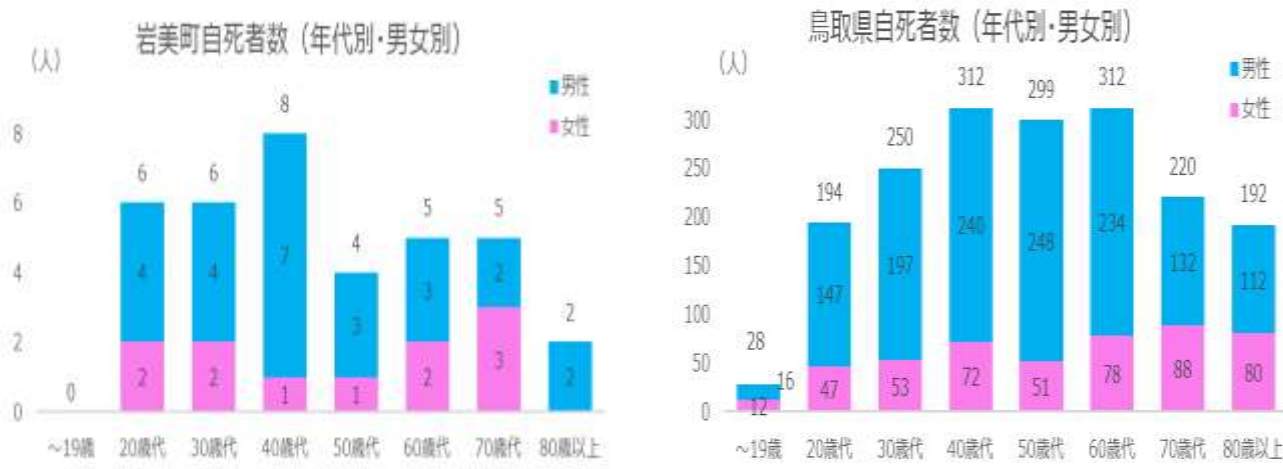
- ここ1か月で、全体の約68%の人がストレスを感じており、中でも約19%の人は強いストレスを感じています。
- 20～30歳代、40歳～50歳代では同じような傾向がみられますが、60歳～70歳代になると、ストレス等を感じている割合が減少しています。

● 自殺予防週間（毎年9月10日～16日）、自殺対策強化月間（毎年3月）を知っていますか？



- 全体の約81%の人が「どちらも知らない」と回答しており、年代の差も見られません。

* 岩美町の自死状況（平成19年～令和4年：人口動態統計より）



- 岩美町の自死状況は、40歳代が最も多く、女性より男性が多いです。
- 鳥取県の自死者数は、男性は40～60歳代が多く、女性は60歳以上が多いです。全体で見ると女性より男性が多いです。

●（参考）鳥取県の自死状況（平成19年～令和4年：人口動態統計より）



自死死亡者数・自死死亡率（人口10万人対）

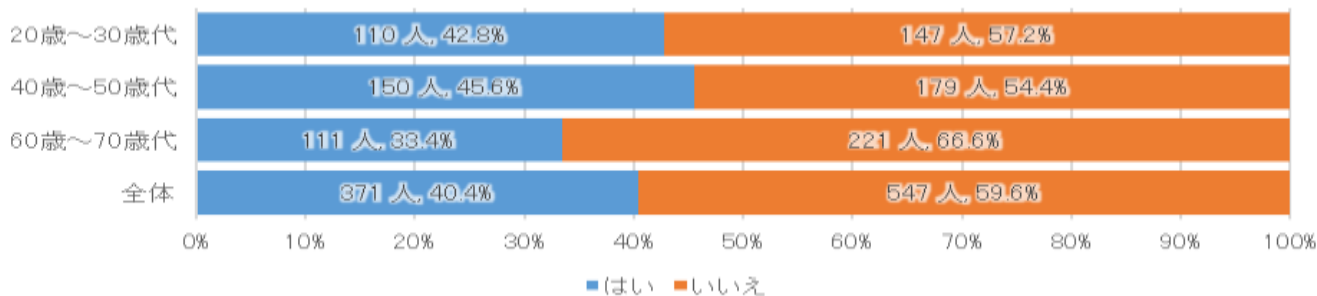
年	自死死亡者数（鳥取県）			自死死亡率	
	総数	男性	女性	鳥取県	全国
H19	158	123	35	26.5	24.4
H20	183	131	52	31.0	24.0
H21	150	109	41	25.6	24.4
H22	145	105	40	24.8	23.4
H23	147	104	43	25.3	22.9
H24	121	93	28	20.9	21.0
H25	121	93	28	21.1	20.7
H26	109	82	27	19.1	19.5
H27	104	71	33	18.2	18.5
H28	82	54	28	14.5	16.8
H29	91	69	22	16.2	16.4
H30	82	60	22	14.7	16.1
R1	72	53	19	13.1	15.7
R2	80	65	15	14.5	16.4
R3	82	57	25	14.9	16.5
R4	80	57	23	14.6	17.4

- 鳥取県の自死者数は、平成20年にかけて増加傾向でしたが、その後は減少傾向にあります。平成26年以降は全国平均を下回っています。
- 女性に比べて男性が2～3倍多いです。

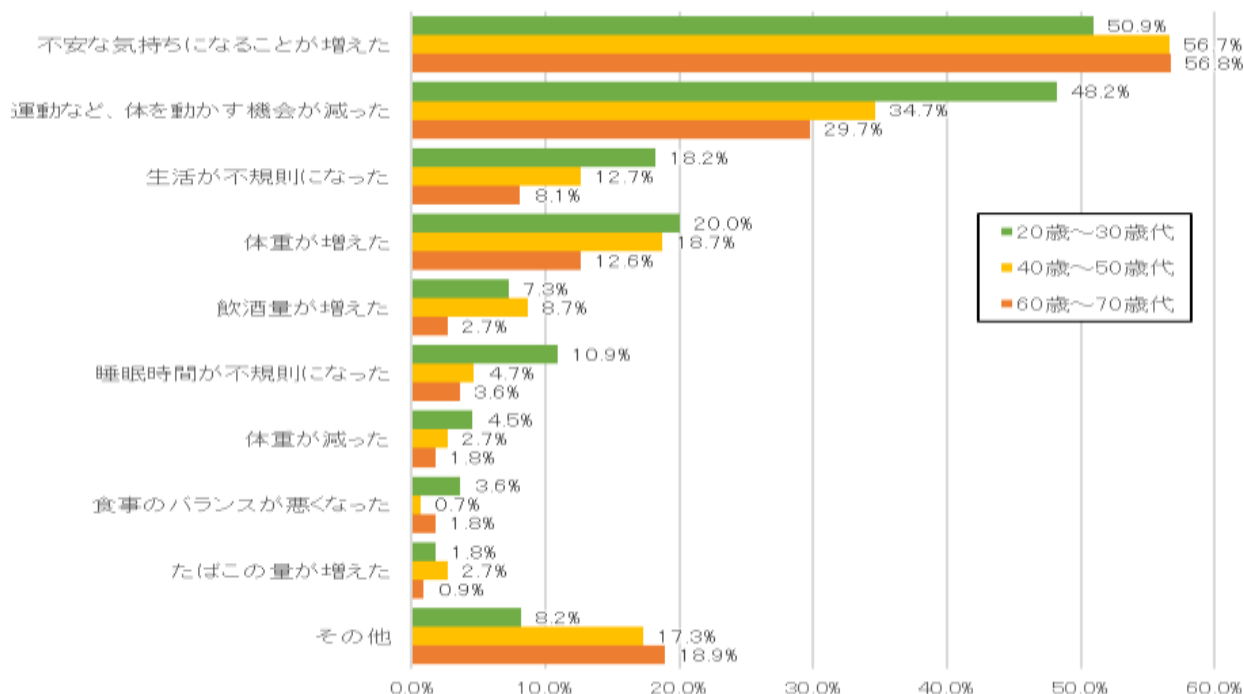
※ 岩美町では、鳥取県の考え方にあわせて自死遺族の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」の表現を使用する場合を除き、「自死」と表現しています。

⑧ 新型コロナウイルス感染症による変化について

● 体や生活習慣に悪い影響がありましたか？



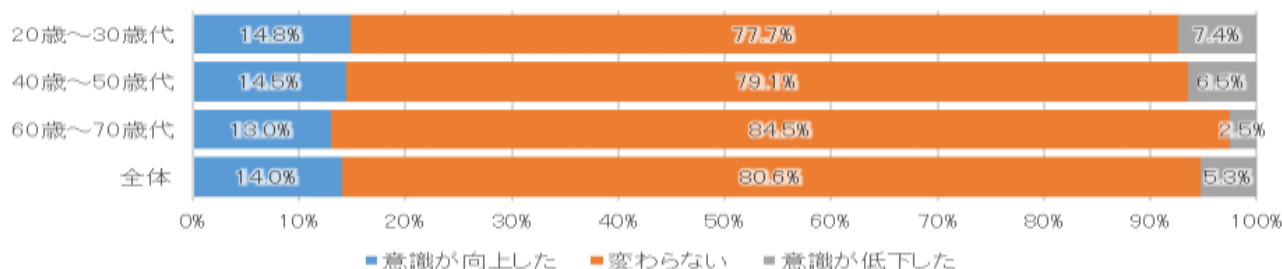
● 「はい」と回答した方で、それはどんなことですか？（複数回答）



※「はい」と回答した人数（年代別）に対する割合

- 新型コロナウイルス感染症により体や生活習慣に悪い影響があったと回答した人は、全体の約40%でした。
- どの年代でも“不安な気持ちになることが増えた”と回答した人が最も多く、50%を超えました。次いで“運動など、身体を動かす機会が減った”と回答した人が多く見られます。

● 運動や食事など、日ごろの健康づくりへの意識に変化がありましたか？



- 意識が向上した人が10%以上いる一方、低下した人が5%程度います。
- 低下したと回答した人は、先の質問で“運動など、身体を動かす機会が減った”、“生活が不規則になった”と回答した人が多く見られます。

第 3 章

第 4 次岩美町健康増進計画

1. 計画の基本的な考え方

1-1. 計画の見直しの概要

第3次計画は第2次計画の評価及び関連する各種データから抽出された健康課題を踏まえ、8分野、4つのライフステージを設定し「自分・みんなのできること」「周りの支え・仕組み」で具体的な行動計画を明記していました。

第4次計画では、体重管理・身体活動・血压管理・食生活について整理をして7分野とし、「町民の取り組み」、「行政、関係機関の取り組み」を明記しました。

また健康課題や健康を取り巻く状況は、ライフステージごとに異なっており、各年代に応じた健康づくりは第3次計画と同様に進めていきます。加えて、現在の状況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ものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れています。

こころの健康に包含していた自死対策分野については、第4章「第1次岩美町自死対策計画」に示します。

「第3次岩美町健康づくり計画」

【分野】

1. 健康診査及びがん検診
2. 体重管理・身体活動
3. 血压管理
4. 食生活
5. 歯の健康
6. タバコ
7. アルコール
8. こころの健康



「第4次岩美町健康増進計画」

【分野】

1. 健康診査及びがん検診
2. 生活習慣病の発症・重症化予防
3. 栄養・食生活、フレイル対策
4. 口（くち）の健康
5. タバコ
6. アルコール
7. こころの健康

「ライフステージ」

1. 0～19歳
2. 20～39歳
3. 40～64歳
4. 65歳以上

1－2. 基本理念

みんなが笑顔で 住み続けたいなるまち 岩美町

～ みんなが安心して 健やかに暮らせるまち ～

日々の生活をとりまく環境が多様化する中においても、みんなが住みやすく健やかに暮らせるまちづくりを目指します。

(第11次岩美町総合計画より)

1－3. 基本方針

基本理念の醸成を目指し、町民の健康づくりの基本的な方向性を定めるため、2つの基本方針を設定しました。この基本方針を推進するための取り組みは、次以降に示します。

1. 自ら健康管理に取り組もう
2. みんなで支えあい、健やかな岩美町をつくろう

2. 施策の展開

【分野】

1. 健康診査及びがん検診
2. 生活習慣病の発症・重症化予防
3. 栄養・食生活、フレイル対策
4. 口（くち）の健康
5. タバコ
6. アルコール
7. こころの健康

2-1. 健康診査およびがん検診

1. 目指す姿

健康づくりに取り組むためには、まず、自分自身の健康状態を知ることが大切です。生活習慣病やがんなどの病気を早期発見・早期治療をするため、病気の発症や重症化による生活や経済的・社会的な負担をできる限り減らすことができるよう、自分のためだけでなく大切な家族や周りの方のためにも、積極的に健診（検診）を受けましょう。再検査、要精密検査、要治療という結果の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。また、健診（検診）結果から得られた日頃の健康状態を自分自身で把握し、生活習慣を振り返り、改善に努め、健康の保持増進、重症化予防に役立てましょう。

周りの人からの声かけが健診（検診）受診のきっかけとなることもあります。周りの人と声をかけあい、一緒になって健康になれる町を目指しましょう。

2. 現状と課題

国保加入者の特定健康診査受診率（令和4年度実績）は45.5%、リピート率（前年度も受診している者の割合）は63.5%でした。令和4年度より定期通院者に対するみなし健診の取り組みを開始し、人間ドックの年齢上限を74歳に引き上げたこともあり、特定健康診査受診率（8.6%）が向上しました。疾病の早期発見・早期治療を推進するためにも、引き続き未受診者への受診勧奨にあわせて、受診不定着者、定期通院者に対する受診勧奨を続けていく必要があります。

協会けんぽや鳥取市保健所と連携し、加入事業所やがん検診推進パートナー登録企業に向けて、特定健診・がん検診の受診勧奨を継続していくことも必要です。

また、特定健康診査における精密検査受診率（令和4年度）は、40.0%でした。生活習慣病の早期治療・重症化予防のためにも、精密検査未受診者への受診勧奨も必要と考えます。

がん検診の受診率は、新型コロナウイルス感染症の流行による受診控えの傾向にありましたが、流行前の受診率まで回復しつつあります。検診機関とも連携し、受診勧奨、検診受診の定着化、要精密検査者への精密検査受診勧奨も継続していくことが必要です。

3. 市民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	- 体の仕組みや病気について正しく理解し、予防と早期発見に努める - 健診、精密検査を受ける - 自覚症状があれば、早めに受診する
20～39歳	- 普段から自分の健康状態を知る - 年に1回は健診を受け、健診で異常があれば、必ず受診する - 自覚症状があれば、早めに受診する
40～64歳	- 普段から自分の健康状態を知る - 年に1回は健診を受け、健診で異常があれば、必ず受診する - 自覚症状があれば、早めに受診する - 乳房のセルフチェックをする（女性）
65歳以上	- 普段から自分の健康状態を知る - 年に1回は健診を受け、健診で異常があれば、必ず受診する - 自覚症状があれば、早めに受診する - 乳房のセルフチェックをする（女性）

4.行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育・保健指導	- 生活習慣病やがんの発症予防・重症化予防、特定健診やがん検診の重要性を普及啓発を行う - 乳幼児健診の機会に保護者へ病気の予防、早期発見について普及啓発する - 保育所や小・中学校で自分の体に関することや病気の予防についての教育をする	健康福祉課 子ども未来課 保育所 小・中学校
健康診査・がん検診・骨粗鬆症検診	- 休日・医療機関健診を充実させ、企業や地域の協力を得た受診勧奨を実施するなど、健診（検診）を推進し、疾病の早期発見・早期治療、受診率の向上に繋げる - 特定健診、がん検診等受診に係る費用の負担軽減を行う - 特定健診、がん検診等を一度に受診できるように医療機関と連携して、受診しやすい検診体制とするとともに、受診勧奨を実施する - 健診（検診）未受診者に対して、受診勧奨を行う	健康福祉課 住民生活課
精密検査対象者受診勧奨	- 乳幼児健診や各検査において要再検査や要治療となった場合、保護者に対して受診勧奨をする - がん検診・健康診査結果で、精密検査対象者に電話や訪問等による個別指導を実施し、早期受診を促し、適切な医療に繋げる	健康福祉課 子ども未来課
特定保健指導	特定健診結果をもとに、特定保健指導を実施し、生活習慣の改善や適切な医療受診に繋げる	健康福祉課 住民生活課
企業との連携	協会けんぽやがん検診推進パートナー企業と連携し、企業へがん検診受診勧奨を行い、受診率の向上に取り組む	健康福祉課 協会けんぽ

5.評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
胃がん検診受診率(40～74歳)	38.9%	60.0%	令和10年度県秋報告
肺がん検診受診率(40～74歳)	47.3%	60.0%	令和10年度県秋報告
大腸がん検診受診率(40～74歳)	42.9%	60.0%	令和10年度県秋報告
子宮がん検診受診率(20～74歳)	44.9%	60.0%	令和10年度県秋報告
乳がん検診受診率(40～74歳)	34.2%	60.0%	令和10年度県秋報告
特定健康診査受診率（国保）	45.5%	60.0%	法定報告
がん検診精密検査受診率	82.8%	95.0%	令和10年度県秋報告
後期高齢者医療健診受診率	13.9%	26.0%	法定報告

2-2. 生活習慣病の発症・重症化予防

1. 目指す姿

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は適切な運動や食生活、日頃の健康管理によって、発症や重症化を予防することができます。自分自身が健康的な生活習慣の重要性に関心と理解を深め、現在だけでなく将来の健康状態にも関連があることを意識していくことも大切です。

日常生活の中で、今よりも体を動かす機会や活動量を増やすことを意識し、運動習慣の定着により何歳になっても元気に活動できる体を目指しましょう。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響します。子どもの健やかな成長を支えるためにも、周りの大人も一緒になって健康づくりに取り組みましょう。

高血圧は脳血管疾患や心臓病などの循環器疾患の危険因子です。循環器疾患は介護が必要になる主な原因の一つでもあります。血圧測定など、まずは自分でできる健康管理に取り組み、また、必要に応じて受診・内服を行うことにより、重篤な病気を予防することで生き生きと自分らしく生きる毎日を目指しましょう。

2. 現状と課題

国民健康保険の特定健康診査結果から、“1回30分以上の運動習慣なし”の割合が、鳥取県・同規模自治体・全国に比べて高いです。男女ともに健診の有所見者割合から血圧や血糖の高い人が鳥取県よりも多い状況です。血圧・脂質・血糖の複合所見者が鳥取県・同規模自治体・全国より高いです。

男性は、動脈硬化症・狭心症・心筋梗塞が同規模自治体より約2倍高く、高尿酸血症・筋・骨格が同規模自治体より高いです。女性は、動脈硬化・脳出血が同規模自治体より3倍以上高いです。特定健康診査結果から、特に、血圧項目を含む有所見者の割合が高いことから、血圧管理をはじめとする循環器予防対策の必要性が考えられます。

介護予防基本チェックリスト結果から、二次予防対象者のうち、運動器機能低下で該当する人が約63%います。高齢期における、介護予防をふまえた運動器機能低下予防対策が必要となります。

3. 市民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	• 体を使った遊びや手軽にできる運動を毎日楽しく続ける • 減塩の大切さを知り、薄味にする • 好き嫌いをせず、毎食（3食）野菜のおかずを食べる • 情報端末を長時間利用しない
20～39歳	• 自分の体力を知る • 生活の中で意識的に体を動かし、運動習慣を身につける • 自分の血圧を知り、血圧の正常値の維持に努める • 減塩の大切さを知り、薄味にする • 毎食（3食）野菜を食べる
40～64歳	• 自分の体力を知る • 生活の中で意識的に体を動かし、運動習慣を身につける • 高血圧によって引き起こされる疾患について知り、定期的に血圧を測る • 減塩の大切さを知り、薄味にする • 毎食（3食）野菜を食べる
65歳以上	• 体調に合わせて意識的に体を動かす、積極的に外出する • 高血圧によって引き起こされる疾患について知り、定期的に血圧を測る • 減塩の大切さを知り、薄味にする • 毎食（3食）野菜を食べる

4.行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
ノーメディアデー	● ノーメディア時間を設定し、家族とふれあいを通じた身体活動を増加促進させ、運動習慣の定着を図る	保育所 小、中学校
運動教室	● 体力向上、高齢者の運動機能向上など、個々の目的に合わせた運動教室を実施し、運動による課題解消に繋げる	健康福祉課
普及啓発・健康教育・保健指導	● 血圧測定、減塩推進、塩分摂取目標量（1日6g）推進、野菜摂取などの普及啓発・健康教育・保健指導により、血圧の適正管理を普及し、動脈硬化や脳血管疾患などの重篤な病気の予防に取り組む ● 健康な体づくりのために、身体活動や運動の必要性を普及啓発する ● 日常生活に運動を取り入れやすくするために、CATVで運動番組（玉手箱体操、いわみんエクササイズ）を放映する ● 運動機会の増加や運動習慣の定着化を目的に、企業に就業時間内の体操を働きかけたり、普及啓発を目指した健康イベントを開催する ● 保育所や小・中学校で体を使った遊びや運動の機会を指導・提供する	健康福祉課 保育所 小・中学校
企業、医療機関との連携	● 協会けんぽやがん検診推進パートナー企業と連携し、就業時間内に体操する機会が持てるように、企業に働きかける ● スーパーやコンビニなどの協力を得て、賢い総菜選び、野菜の摂取を推進する ● 医療機関と健康課題について共有することにより、連携して町民の健康づくりを推進する	健康福祉課 協会けんぽ 医療機関

5.評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
ふれあいデー達成率（保育所）	70.7%	80.0%	調査
チャレンジデー達成率（小学校）	78.0%	85.0%	調査
チャレンジデー達成率（中学校）	73.3%	80.0%	調査
運動習慣のある人	43.1%	55.0%	アンケート
基本チェックリスト回答者のうち「運動器機能低下」に該当した事業対象者	19.2%	17.6%	介護予防基本チェックリスト
健康のために血圧測定をしている人	18.2%	30.0%	アンケート
野菜のおかずを、1日3回食べている人	16.7%	40.0%	アンケート
食事の塩分を気にしていて、減塩にも取り組んでいる人	32.0%	50.0%	アンケート
いわみんエクササイズを知っている人	58.7%	70.0%	アンケート
玉手箱体操を知っている人	53.0%	65.0%	アンケート

2-3. 栄養・食生活、フレイル対策

1. 目指す姿

食えることは、生命を維持するため、また幸福な生活を送るために必要不可欠な行為です。小児期においては健やかな成長を促し、高齢期においては体力・気力保持に関与し、バランスのとれた食事内容は、生活の質（QOL）と生活機能の向上につながります。しかし、過剰摂取は、心疾患・脳卒中・糖尿病等の様々な生活習慣病発症との関連があります。さらにやせや低栄養は生活機能の低下やフレイル、若い女性では骨量減少や低出生体重児出産の関連があります。また幼少期からの生活習慣や健康状態が、成長してからの健康状態にも大きく影響します。

自分の体重が肥満・適正・やせ傾向なのか、体重の増加や減少など変化の有無を把握しましょう。自分の体に見合う量や必要な栄養素等の適正摂取と適正体重の維持など、日々の食習慣と体重、健康に配慮しながら、バランスのとれた食生活を積み重ね、生涯に渡る健やかな生活を目指しましょう。

2. 現状と課題

国民健康保険の特定健康診査結果から、メタボリックシンドローム該当者の割合に加えて、BMI・腹囲に関しても基準値以上の人の割合が、鳥取県・同規模自治体・全国に比べて高いです。様々な生活習慣病の主要因である肥満を予防するため、適正体重の維持は継続課題です。

また、65歳以上でBMI：18.4以下の方が平成28年度から令和4年度に4.1%から8.9%と増加しています。高齢者においては、低栄養改善・やせ防止、フレイルによるとじこもり予防対策と併せて継続して対策していく必要があると考えます。

町内の小中学生の朝食摂取状況は95%を超えており、ほとんどの子ども達が朝食を食べていますが、小学生では2%、中学生では4%、朝食を食べていない子ども達もいます。アンケート調査によると、“朝食を毎日食べる”人は約81%でしたが、約10%の人に朝食欠食の習慣化が見られます。年代別にみると、年代が若くなるにしたがい、“毎日食べる”人の割合が減り、欠食する人の割合が増えています。

主食・主菜・副菜を1日3食揃えて食べている人は約20%、野菜のおかずを1日3回食べている人は約17%、減塩に取り組んでいる人は約32%でした。女性に比べ、男性の主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事・野菜のおかずを食べている人、減塩に取り組んでいる人が少ないです。女性の3食以外の間食を毎日している割合が鳥取県・同規模自治体・全国より高いです。

3. 町民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	・「早寝・早起き・朝食プラス排便」の習慣を身につける ・好き嫌いせず主食・主菜・副菜を毎食そろえる ・間食のとり方に気を付ける ・適正体重を維持する、定期的に体重を測る
20～39歳	・生活リズムを整え、毎日朝食を食べる ・栄養バランスを考え主食・主菜・副菜を毎食そろえる ・適正体重を維持する、定期的に体重を測る ・体重や健康状態に応じて食事や間食を調整する
40～64歳	・生活リズムを整え、毎日朝食を食べる ・栄養バランスを考え主食・主菜・副菜を毎食そろえる ・適正体重を維持する、定期的に体重を測る ・体重や健康状態に応じて食事や間食を調整する
65歳以上	・生活リズムを整え、1日3食食べる ・栄養バランスを考え主食・主菜・副菜を毎食そろえる ・適正体重を維持する、定期的に体重を測る ・体重や健康状態に応じて食事や間食を調整する

4.行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育・保健指導	● 規則正しい生活習慣（朝食摂取、栄養バランスのとれた食事、適切な間食）適正体重の維持、定期的な体重測定、フレイル予防の普及を目的とした活動（普及啓発・健康教育）を実施する ● 給食のメニューを啓発する	健康福祉課 保育所 小・中学校
離乳食講習会	● 乳児期から規則正しい食習慣を身に付けることを目的に、離乳食講習会を実施する	子ども未来課 健康福祉課
高齢者低栄養予防教室	● 高齢者のやせ防止のための健康教室を実施し、食生活からフレイル予防に繋げる	健康福祉課
地域職域活動	● 地域で実施する食育活動・啓発活動等の住民が主体となった活動を充実する	食生活改善推進員
企業等関係機関との連携	● スーパーやコンビニなどの企業等と連携し、規則正しい生活習慣（朝食摂取の推進、栄養バランスのとれた食事）の普及活動を行い、地域全体で取り組む	健康福祉課 企業等関係機関

5.評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
朝食を食べる人（小学生）	98.0%	100.0%	調査
朝食を食べる人（中学生）	90.0%	100.0%	調査
毎日、朝食を食べる人	80.9%	100.0%	アンケート
1日に主食・主菜・副菜がそろう人	19.3%	40.0%	アンケート
健康のために体重測定をしている人	36.3%	40.0%	アンケート
BMI：18.4以下（やせ）：65歳以上	8.9%	6.0%	特定健康診査結果

フレイル

フレイルとは、心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。年齢を重ねていくと、健康な状態から介護が必要な状態になるまでに、フレイルの段階を経る方が多くおられます。また、体重減少や筋力低下などの身体的な変化に加え、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。このフレイルの段階で適切な対策を行えば、「健康」の状態に戻ることは十分に可能であることが明らかになっています。

フレイルは、低栄養や高度肥満で発生率が高まります。フレイルの身体面、社会面、精神心理面の3つの側面は食行動に影響し、低栄養を引き起こしやすいです。

一つ一つの取り組みが相互に影響しあって、フレイル予防や改善効果を高めるため、栄養（食事・口腔機能）、身体活動（生活活動・運動）、社会参加の3つの柱が重要となります。

2-4. □（くち）の健康

1. 目指す姿

歯及び口の中の健康を保つことは、豊かな生活を送るうえで、基礎的かつ重要な役割を果たします。また、全身の健康にも関係しています。しっかり噛むことができる力は、口から必要な栄養を十分に摂ることに加え、会話をしたり、体を動かしたりする機能にも関連があります。

歯を喪失する主な要因はむし歯と歯周病です。歯周病は糖尿病や循環器疾患などの全身疾患の関連が指摘されています。

口の健康を保つためには、毎食後の歯みがきが基本です。また、歯ブラシだけではなく歯間清掃器具も使用して、正しい歯みがき習慣を身につけましょう。また、口の健康の確認のため、定期的に歯科受診をしましょう。

80歳で20本以上の歯を保ち、「自分の歯で一生おいしく食べる」ために、むし歯予防・歯周疾患予防・咀嚼力の向上など、各ライフステージに応じて継続的に取り組みましょう。

2. 現状と課題

小児期におけるむし歯罹患率は、年齢で比較すると4・5歳児から増加していますが、経年的にどの年齢層も減少傾向にあります。一方、令和4年度の5歳児の1人平均むし歯数は県平均を上回っています。

介護予防基本チェックリスト結果から、二次予防対象者のうち、口腔機能低下で該当する人が約58%います。アンケート結果から、年に1回以上歯科健診を受けている人は約48%であり、健診を受けていない人は52%と、半数以上の人が歯科健診を受けていません。特に20～30歳代の未受診者の割合が高いです。歯ブラシ（手動）以外の清掃器具を使っている人は約55%でした。

子どもから高齢者まで全世代を通して、歯および口腔に関する予防対策が必要となります。

3. 市民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	- 正しい歯みがきの習慣を身につけ、むし歯を予防するため、毎食後、歯みがきをする - 歯間清掃器具を使う（特に就寝前） - 仕上げみがきをしてもらう - 定期的に歯科健診を受ける - 早めに治療する - よく噛んで食べる
20～39歳	- 正しい歯みがきの習慣を身につけ、歯周病を予防するため、毎食後、歯みがきをする - 歯間清掃器具を使う（特に就寝前） - 口の健康に関心を持つ - 定期的に歯科・歯周疾患検診を受ける - 早めに治療する - よく噛んで食べる
40～64歳	- むし歯や歯周病を予防して、今ある歯で一生おいしく食べる - 毎食後、歯みがきをする - 歯間清掃器具を使う（特に就寝前） - 口の健康に関心を持つ - 定期的に歯科・歯周疾患検診を受ける - 早めに治療する - よく噛んで食べる
65歳以上	- 口の周りの筋肉を鍛えて、今ある歯で一生おいしく食べる - 毎食後、歯みがきをする - 歯間清掃器具を使う（特に就寝前） - 口の健康に関心を持つ - 定期的に歯科・歯周疾患検診を受ける - 早めに治療する - よく噛んで食べる

4.行政、関係機関の取り組み

事業名		概要	実施機関
普及啓発・健康教育・保健指導		- むし歯、歯周病予防、口の健康と体への影響について、普及啓発・健康教育・保健指導を行う - 歯間清掃用具の利用を普及する - 定期的な歯科受診の必要性を啓発する - 小児期および高齢者の咀嚼・嚥下機能の保持・向上を目的に健口（けんこう）体操（玉手箱体操も含めて）を普及する	健康福祉課 子ども未来課 保育所 小・中学校 社会福祉協議会
歯科（歯周疾患）健診（検診）	妊婦歯科健診	- むし歯や口腔内の異常の早期発見、治療に繋げる - 妊娠期の口腔衛生についての知識を普及する	子ども未来課 各歯科医療機関
	歯科健診（1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児、6歳児）	- むし歯や口腔内の異常の早期発見、治療に繋げる - 正しい歯みがき習慣、仕上げみがきの定着に向けた歯と口の健康づくりを推進する - 歯科健診に併せて、フッ素塗布の実施、歯科衛生士の歯みがき、仕上げみがき指導、栄養士の栄養指導を行う 6歳児には、6歳臼歯の大切さなどの健康教育を実施する	子ども未来課
	歯科健診（保育園児、小・中学生）	- むし歯や口腔内の異常の早期発見、治療に繋げる - 正しい歯みがき習慣、仕上げみがきの定着に向けた歯と口の健康づくりを推進する	保育所 小・中学校
	歯周疾患検診（35歳～70歳の5歳刻みの方）	- 歯周病予防・口腔機能の保持、歯の喪失防止のため、歯周疾患検診を実施する - 歯科の定期受診の推進をする - 口の健康と体への影響を啓発する	健康福祉課
	後期高齢者歯科健診（75歳以上）	- 力や飲み込む力などの口腔機能チェックを実施する - 歯科の定期健診の推進をする - 口の健康と体への影響を啓発する	住民生活課
フッ化物洗口		むし歯予防、歯質強化を目的に、保育所年中児・年長児に、フッ化物洗口を実施する	子ども未来課 保育所
夜の歯みがき週間		子どもの歯みがき習慣、仕上げみがきの習慣の定着を目的に、家族で歯みがきに取り組む	保育所 小・中学校
未治療者への受診勧奨		1歳6か月児・3歳児歯科健診、小・中学校で未治療者に対し、受診勧奨を行う	子ども未来課 小・中学校

5.評価指標

評価指標	現状値 （令和4年度）	目標値 （令和10年度）	評価方法
むし歯のない人（1歳6か月児）	100.0%	100.0%	調査
むし歯のない人（3歳児）	95.8%	100.0%	調査
むし歯のない人（4歳児）	83.1%	90.0%	調査
むし歯のない人（5歳児）	82.7%	90.0%	調査
4本以上のむし歯がある人（3歳児）	0.0%	0.0%	調査
むし歯のない人（小学生）	55.5%	60.0%	調査
むし歯のない人（中学生）	66.5%	70.0%	調査
むし歯未処置者数（小学生）	20.3%	15.0%	調査
むし歯未処置者数（中学生）	14.4%	10.0%	調査
仕上げみがきをしている（3歳児）	93.1%	100.0%	3歳児健診時アンケート
歯間清掃器を使っている人	41.1%	50.0%	アンケート
1年に1回以上歯科健診を受けている人	48.0%	55.0%	アンケート

2ー5. タバコ

1. 目指す姿

タバコは、肺がんをはじめ咽頭がん、食道がん、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、多くの疾患に関連する危険因子です。特に、未成年者に喫煙した者の危険性はより高くなるため、未成年者は喫煙しません、させません。喫煙を継続した場合に比べ、禁煙すると、これらの疾患の危険性は減少することから、禁煙しましょう。妊婦の喫煙は、流産・早産および低出生体重児の危険因子になることから、妊娠を機に親子の健康のために、禁煙しましょう。

タバコの煙は、喫煙者本人だけでなく周りの人の健康にも悪影響が及びます。受動喫煙防止に努めましょう。全世代をタバコの害から守る環境を整備した町づくりを目指しましょう。

2. 現状と課題

特定健康診査質問票から、喫煙習慣のある人の割合は、男性は約 20%、女性約 3%と鳥取県・同規模自治体・全国に比べ低い割合でした。

アンケート結果から、タバコの害を知っている人は約 96%と、タバコの害についての普及啓発はできています。

3～4 か月児健診アンケート（R4 年度）において、育児期間中の父親の喫煙率は 20.9%でした。子育て世代の喫煙は、子どもの受動喫煙につながることから、子育て世代への受動喫煙防止の普及啓発が重要と考えます。

3. 町民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	・タバコが体に及ぼす影響を知る ・喫煙しない（未成年者の喫煙は法律で禁止されている） ・未成年者にタバコは勧めない、吸わせない ・未成年者の前でタバコを吸わない
20～39歳	・タバコが体に及ぼす影響を知る ・周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにする（喫煙者は喫煙時のマナーを守る） ・禁煙にチャレンジする、禁煙チャレンジを応援する
40～64歳	・タバコが体に及ぼす影響を知る ・周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにする（喫煙者は喫煙時のマナーを守る） ・禁煙にチャレンジする、禁煙チャレンジを応援する
65歳以上	・タバコが体に及ぼす影響を知る ・周りの人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにする（喫煙者は喫煙時のマナーを守る） ・禁煙にチャレンジする、禁煙チャレンジを応援する

4.行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育・保健指導	● 未成年者の喫煙防止、妊婦の喫煙防止、受動喫煙防止など、禁煙、受動喫煙防止の推進を目的とした活動（普及啓発・健康教育・保健指導）を実施する ● COPDの認知度を上げ、発症・重症化予防につなげる	健康福祉課 子ども未来課 小・中学校
禁煙外来	● 禁煙の推進、支援を行うため、禁煙外来を設置する ● 禁煙外来を広報等で周知する	医療機関 健康福祉課

5.評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
タバコの害を知っている人	95.9%	100.0%	アンケート
COPDを知っている人	23.3%	30.0%	アンケート
タバコを吸っている人	12.9%	10.0%	アンケート
喫煙率（40歳～64歳）男性	21.3%	15.0%	特定健康診査質問票
喫煙率（40歳～64歳）女性	6.3%	5.0%	特定健康診査質問票
喫煙率（65歳～74歳）男性	18.0%	15.0%	特定健康診査質問票
喫煙率（65歳～74歳）女性	1.9%	0%	特定健康診査質問票

＊COPD（慢性閉塞性肺疾患）＊

COPDは肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどを主な症状として、緩やかに進行する病気で、かつて肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

COPDは心血管疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗鬆症、うつ病などと併せて発症したり、肺がんや他の呼吸器疾患との合併も多いです。また、慢性的な炎症性疾患であり、栄養障害によるサルコペニアからフレイルを引き起こすことから、予防をはじめとしてさまざまな対策が求められています。

原因としては50～80％程度がタバコが関与しており、喫煙者の20～50％が発症すると言われています。

タバコだけでなく、遺伝因子、感染、大気汚染なども挙げられます。健康づくりの取り組みとして、予防できるものには対策を進めていくことが重要であり、喫煙対策により発症を予防するとともに、早期発見と禁煙や吸入治療などによって、重症化を防ぐことで死亡率の減少に加え、健康寿命の延伸につながることが期待されています。

2-6. アルコール

1. 目指す姿

アルコールの心身に与える影響は大きく、特に、発育途上にある未成年者への影響は大きい。未成年者は飲酒しません、させません。妊婦は、胎児への影響を考慮し、胎児性アルコール症候群等の危険性を伴うことを理解し、飲酒はしません。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒することにより、アルコール性肝障害などの臓器障害、高血圧・心血管障害・がんなど、加えて、不安やうつ、自死や事故といったリスクとも関連します。アルコールが生涯に渡って心身の健康に及ぼす影響の大きさを理解したうえで、飲酒する場合は、休肝日の設定、適正飲酒をしましょう。アルコールによる心身への影響が心配される場合は、一人で解決することが難しい場合もあります。早めに専門機関に相談しましょう。

アルコールによる健康障がいのない環境、飲酒習慣を目指しましょう。

2. 現状と課題

アンケート結果から、毎日飲酒習慣のある人は女性より男性が多く、年代が上がるにつれ割合が増えています。40～50歳代男性で約33%、60～70歳代男性で43%でした。特定健康診査質問票から、男性の毎日飲酒・1日3合以上の飲酒量が鳥取県・同規模自治体・全国より高くなっており、今後も休肝日の設定、適正飲酒の普及啓発が必要と考えます。

3. 町民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	・アルコールが体に及ぼす影響を知る ・飲酒しない（未成年者の飲酒は法律で禁止されている） ・未成年者にアルコールは勧めない、飲ませない
20～39歳	・アルコールが体に及ぼす影響を知る ・節度ある適正飲酒をする ・連続週2日の休肝日を設ける ・アルコールによる心身への影響がある場合は、早めに専門機関に相談する
40～64歳	・アルコールが体に及ぼす影響を知る ・節度ある適正飲酒をする ・連続週2日の休肝日を設ける ・アルコールによる心身への影響がある場合は、早めに専門機関に相談する
65歳以上	・アルコールが体に及ぼす影響を知る ・節度ある適正飲酒をする ・連続週2日の休肝日を設ける ・アルコールによる心身への影響がある場合は、早めに専門機関に相談する

4.行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育・保健指導	● 特定健診やがん検診時に適正飲酒について保健指導を行う ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止・適正飲酒の推進を目的とした活動（普及啓発・健康教育）、学校における健康教育や、広報誌等を活用した啓発により未成年者の飲酒防止啓発を実施し、アルコールに起因する心身の病気の発症・悪化予防を図る	健康福祉課 小・中学校
相談・支援	● 専門的な支援が必要な方への相談窓口の情報提供を行う	健康福祉課 医療機関

5.評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
毎日飲酒する人	17.7%	15.0%	アンケート
飲酒率：毎日（40～64歳）男性	45.9%	40.0%	特定健康診査質問票
飲酒率：毎日（40～64歳）女性	6.6%	4.0%	特定健康診査質問票
飲酒率：毎日（65～74歳）男性	53.9%	48.0%	特定健康診査質問票
飲酒率：毎日（65～74歳）女性	7.0%	5.0%	特定健康診査質問票

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（抜粋）

このガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。飲酒する習慣がない方等に対して、無理に飲酒を勧めることは避けるべきであることにも留意してください。

アルコールは血液を通じて全身を巡るため、全身の臓器に影響を与えます。アルコールによる影響は個人差があり、また、その時の体調によっても影響が変わります。また年齢・性別・体質の違いによって、それぞれ受ける影響が変わってきます。

飲酒により、事故や他者とのトラブルなど、適切でない行動につながるリスクもあります。また、急激な多量飲酒によって急性アルコール中毒になるリスクが高まります。長期間の多量飲酒により、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどの発症のリスクが高まります。

アルコールのリスクを理解した上で、純アルコールを量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。飲酒量はお酒に含まれる純アルコール量で計算されます。

「アルコール度数（度数／100）」×「飲んだ量（ml）」× 0.8（アルコールの比重）＝「純アルコール量」

例）ビール（アルコール度数5％）500mlの場合 → 0.05×500×0.8＝20 純アルコール量20g

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上です。

これより少ない量での飲酒を心がけることは、生活習慣病のリスクを減らすと考えられています。また少量であっても、飲酒自体が発症リスクを上げる疾患もあります。

●健康に配慮した飲酒の仕方等について

①自らの飲酒状況を把握する

②あらかじめ量を決めて飲酒する

③飲酒前、または飲酒中に食事をとる

④飲酒の合間に水などを飲む

⑤1週間のうち、飲酒しない日を設ける

●避けるべき飲酒等について

①一時多量飲酒

②他人への飲酒の強要等

③不安や不眠を解消するための飲酒

④病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒

⑤飲酒中または飲酒後の運動や入浴など

⑥法律違反に当たる飲酒（飲酒運転、20歳未満の飲酒、迷惑行為）

⑦妊娠中や授乳中の飲酒

⑧体質的にお酒を受け付けられない人の飲酒

53

2-7. こころの健康

1. 目指す姿

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために必要で、生活の質（QOL）に大きく影響します。こころの健康を保つためには、適度な運動、バランスのとれた食生活も大切であることから、まずは、規則正しい生活リズムを身につけましょう。併せて十分な睡眠時間と休養で心身の回復を図り、ストレスの軽減と心身の疲労を回復していきましょう。自分なりのストレス解消法を見つけたり、誰かに気軽に話や相談をするようにしましょう。また周りの人の話を傾聴したり、相談に乗るようにしましょう。

2. 現状と課題

アンケート結果から、新型コロナウイルス感染症の影響により体や生活習慣に悪い影響があったと回答した人が全体の約40%あり、どの年代でも“不安な気持ちになることが増えた”と50%を超える人が回答しました。日常生活でストレス等を多く感じている人は約19%でした。ストレス解消方法を持っている人は約95%、相談できる相手がいると答えた方は約83%と、ストレス等があっても上手に解消や相談ができていることがうかがえます。

またアンケート結果から、半分以上の人が睡眠時間が十分ではないと感じており、最も回答した人数の多かった「6時間以上7時間未満」の中で「十分足りている」と回答した人は約3割でした。睡眠時間が6時間未満の人の8割以上が、少なからず足りないと感じていました。睡眠の質と量を十分に確保することの大切さについての普及啓発が必要と考えます。

3. 市民の取り組み

ライフステージ	主な取り組み
0～19歳	・人とのつながりを大切にする ・スキンシップをとり、親子の絆を深める ・早寝早起き、規則正しい生活リズムを身につける ・上手にストレスを発散し、休養をとる ・困った時は、家族や先生に相談する
20～39歳	・人とのつながりを大切にする ・自分自身、周りの人の心のサインに気づく ・家族や友人の話に耳を傾ける ・困った時は、家族や友人に相談する ・生活リズムを整える ・十分な睡眠と休養をとる ・自分に合ったストレス解消法を実行する ・悩み事を相談できる人や場所を見つけておく
40～64歳	・人とのつながりを大切にする ・自分自身、周りの人の心のサインに気づく ・家族や友人の話に耳を傾ける ・困った時は、誰かに相談する ・生活リズムを整える ・十分な睡眠と休養をとる ・自分に合ったストレス解消法を実行する ・悩み事が相談できる人や場所を見つけておく
65歳以上	・人とのつながりを大切にする ・自分自身、周りの人の心のサインに気づく ・生活リズムを整える ・十分な睡眠と休養をとる ・家族や友人の話に耳を傾ける ・困ったときは、誰かに相談する ・気の合う仲間と出かける ・悩み事を相談できる人や場所を見つけておく ・できることは自分でやる ・生きがいを持つ

4. 行政、関係機関の取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育	● こころの健康（ストレス解消、快眠、うつ予防等）の普及を目的とした健康教育や普及啓発を行う ● 子どものころからこころの健康づくりについて周知する ● 相談窓口の周知、紹介を行う ● 睡眠や休養の重要性や正しい知識を啓発する ● 職場や関係機関との連携による働き盛り世代へのメンタルヘルスクアを推進する ● 地域のつながりや地域での見守り活動の重要性を普及する	健康福祉課 子ども未来課 健保組合
ゲートキーパー研修	● 自分の周りの人の心のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守ることの大切さを啓発するために、ゲートキーパーの研修を実施する	健康福祉課
あいさつ運動	● 人とのつながりを大切にし、基本的な生活習慣であるあいさつを身につけるため、小、中学校登校時にあいさつ運動を実施する	小・中学校
サロン活動	● 地域における高齢者の居場所作りを目的に、ボランティアの力を借りながら、サロン活動を行う	社会福祉協議会

5. 評価指標

評価指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	評価方法
ストレスが大いにある人	1 8.8 %	15.0%	アンケート
悩みを受け止めてくれる人がいる	8 2.9 %	90.0%	アンケート
家庭や地域での役割がある人	6 9.6 %	75.0%	アンケート
世代間交流のある人	8 0.9 %	85.0%	アンケート
ストレス解消法がある人	9 5.1 %	100.0%	アンケート
睡眠不足と感じている人	5 7.3 %	50.0%	アンケート
基本チェックリスト回答者のうち「閉じこもり傾向」に該当した事業対象者	4.8 %	3.0%	介護予防基本チェックリスト

あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められている場合があります。まずは周りにいる人が、その人の発しているサインに気づき、声をかけることが大切です！特別な資格や役割ではなく、誰でも普段自然にやっていることなのです。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。

第4章

第1次岩美町自死対策計画

1. 計画の基本的な考え方

全国的な自死対策は、平成18年に「自殺対策基本法」が制定されて以降、それまで「個人の問題」と認識されがちだった自死が広く「社会の問題」として認識されるようになりました。国を挙げて自死対策を総合的に推進した結果、自死者数が減少していくなど、自死者対策は着実に成果を上げていました。また、平成28年には「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して自死対策をさらに総合的かつ効率的に推進するため「自殺対策基本法」が改正され、自死対策が「生きることの包括的な支援」として実施されることを基本理念に明記されました。しかしそれまで減少していた自死者数が、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、令和2年以降増加しています。

自死の多くは、追い込まれた末の死と言われています。自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立・孤独などの様々な社会的要因があると言われています。そのため、自死対策は保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携を図り、「生きることの包括的支援」として実施が求められています。

また、自死対策は「生きることの支援」にあり、地域における既存の事業や施策、取り組みの中の関連する事業についても、「生きることの包括的支援」を推進する力になるとされています。

本計画では、担当部署だけでなく、関係機関・施策と連携しながら総合的な自死対策を推進していきます。

2. 岩美町の自死の特徴

1. 現状と課題

自死者数は、全国的に減少傾向でしたが、令和2年以降増加しています。鳥取県においても同様に、平成20年をピークに減少していましたが、令和2年以降増加しています。岩美町においては、平成29年度以降は0～2人の間で推移しています。

男女別でみると、全国、鳥取県とも男性が女性を大きく上回っています。岩美町は平成29年から令和4年までは女性が多い傾向です。ただし、平成19年から令和4年でみると、全国、鳥取県と同様に男性が女性より多いです。

年代別でみると、鳥取県では平成29年から令和4年までは男性は30～60歳代が多く、女性は40歳代がやや多いです。

アンケート結果によると、自殺予防週間・自殺対策強化月間を知らない人が約81%と高く、周知が必要と考えます。これまでに「死にたい」考えたことがない人が多い中で、20～30歳では「死にたい」と考えたことがある人が他の年代より多い傾向です。

これらのことより、職域など関係機関との連携強化や、地域での見守り体制および相談体制の充実を図り、併せて、家庭や地域での役割、あいさつができる関係性など、人とつながることの大切さを啓発していくことも重要と考えます。

3. 施策の展開

1. 基本施策

自殺総合対策大綱で示される自死対策の基本方針の中で、「地域自殺対策パッケージ」において全国的に実施することが望ましいとされている項目を基本施策します。

- ①住民への啓発と周知
- ②自死対策を支える人材の育成
- ③地域におけるネットワークの強化
- ④生きることの促進要因への支援
- ⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育、相談機会の確保

2. 重点施策

「地域自殺実態プロフィール」における推奨パッケージを踏まえ、「地域自殺対策パッケージ」と本町の現状から、本町の重点施策は以下の通りとします。

- ①高齢者への支援
 - 高齢者とその支援者への支援と、各種支援先情報についての周知を行う。
 - 高齢者の生きがいづくりと地域づくりを支援する。
- ②青壮年期への支援
 - 自らの健康状態を把握し、健康の保持増進に努めることができるように特定健診、がん検診事業・健康相談を実施する。
 - メンタルヘルス、勤労問題への対応について、関係機関と連携する。
- ③無職者・失業者・生活困窮者への支援
 - 生活が困窮している方に対して、早期に対応ができるよう関係者で連携を行う。
 - その方の状況に応じ、就職支援や生活支援を行う。

◎重点施策として位置付けた3つの支援に関連する取り組みを次頁から示す『5. 取り組み』や『6. 関連事業』のなかで【★】と表記しています。

4. 数値目標

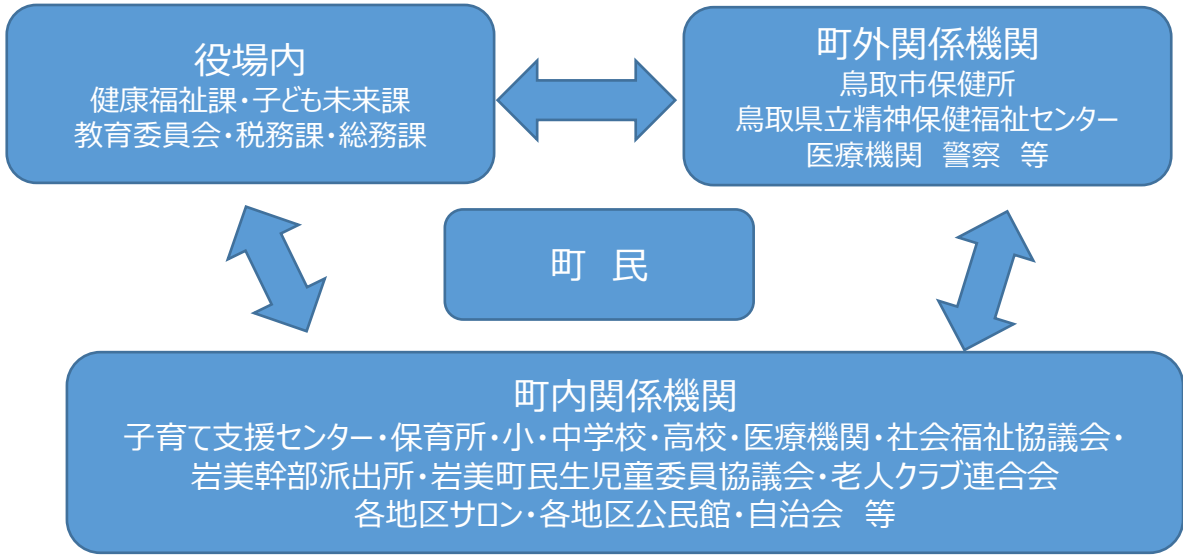
自殺対策基本法で示されているように、自死対策を通じて最終的に「誰もが自死に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。また、自殺総合対策大綱において、「令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させ13.0%以下とすること」を目標としています。

本町の自死者数は、人口動態統計に基づく平成29年度以降年間0～2人で推移しています。本町では、「令和10年の自死者数を0人とする」ことを数値目標とします。

ただ、自死者数は一時的な社会・経済的変化、著名人の自死、報道などにより、自死者数が一時的に増えることがありますので、数値目標とともに評価指標をもって、最終評価とすることとします。

5. 自死対策の推進体制

自死予防には、町民や関係者が周りの方のサインに気づき、関係機関につなげるという流れが非常に大切となります。そのうえで、役場内・町内関係機関・町外関係機関が相互に連携・協議を行い、自死対策の推進をします。



6. 取り組み

1. 住民への啓発と周知

自死に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に直面した人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そのような心情や背景への理解を深めることも含めて、自死の問題は一部の人や地域に限ったことでなく、誰もが当事者となり得る重要なことであるとの理解の促進を図ります。

また一人で抱え込まず、誰かに話す、相談することが大切ですので、相談機関や相談窓口の周知を行います。

● 主な取り組み

事業名	概要	実施機関
普及啓発・健康教育【★】	● 自殺予防週間、自殺対策強化月間の普及 ● こころの健康に関する健康教育、特定健診・がん検診事業を実施 ● 相談窓口の周知や広報 ● うつ病等の精神疾患の正しい知識の周知、啓発	健康福祉課 住民生活課 子ども未来課 社会福祉協議会

● 評価指標

成果指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和10年度)	実施機関
広報やいわみチャンネルでの啓発	広報掲載年2回	広報掲載年2回以上	健康福祉課
相談窓口一覧の配布	年1回	年1回以上	健康福祉課

2. 自死対策を支える人材の育成

さまざまな危機や困ったことに直面した場合、誰かに助けを求めることが大切であるということの理解を促進し、自死のリスクやさまざまな危機に直面した人を早期に発見し必要な支援に結び付けることができる人を増やしていきます。

● 主な取り組み

事業名	概要	実施機関
ゲートキーパー研修【★】	身近にいるかもしれない自死を考えている人やさまざまな危機に直面している人の存在に気づき、見守り、思いに寄り添い、声をかけ、必要に応じて関係機関につなぐ役割について研修を実施	健康福祉課

● 評価指標

成果指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和10年度)	実施機関
ゲートキーパー研修	年1回	年1回	健康福祉課

3. 地域におけるネットワークの強化

自死の多くは、さまざまな要因が関連していると言われています。自死対策の推進には、町だけではなく町内の関係機関、鳥取県や鳥取市保健所、医療機関などと連携をしていきます。

● 主な取り組み

事業名	概要	実施機関
関係機関連携【★】	- 自死の傾向を早期の把握や、自死に至るまでの段階で必要な機関につなぐため、児童民生委員、老人クラブ、各地区サロン他、町内各医療機関、介護事業所、各事業所、警察、健保組合などと連携をしていく - 必要に応じて、専門機関を紹介・連携	健康福祉課 各関係機関
高齢者サロン・サークル活動【★】	- 地域における高齢者の居場所作りを目的に、サロン、サークル活動を行う - サロン、サークル活動を継続できるように支援する	社会福祉協議会 健康福祉課
あいさつ運動	人とのつながりを大切にし、基本的な生活習慣であるあいさつを身につけるため、小、中学校登校時にあいさつ運動を実施する	小・中学校
個別ケース会議等の開催	支援が必要と思われる方に対して、家族や関係者で情報を共有し、課題解決に向け、支援の方向性や方法の検討を行い、適切な支援につなぐ	健康福祉課 関係機関

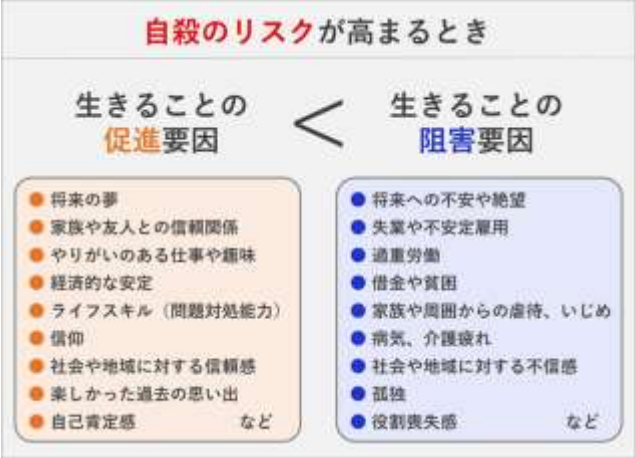
● 評価指標

成果指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和10年度)	実施機関
自死対策連携推進会議の開催 (関係機関連携会議)	未実施	体制の構築	健康福祉課

4. 生きることの促進要因への支援

生きることの促進要因への支援を行うことにより、
阻害要因を抱えながらも自死のリスクを高めること
を防ぐことができると言われています。

抱えている危機や困ったことを深刻化させないため、
精神的な不調や生活困窮など様々な悩みに対し、
早い段階で適切に対処し、解決につながるが大
切です。様々な機関と連携を行い、促進要因を増
やし、高めていくことができるように支援します。



● 主な取り組み

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCPC)

事業名	概要	実施機関
各種相談事業【★】	● こころと体の健康相談日を実施 ● 妊娠期から子育て期の相談事業を実施 ● 高齢者や介護、障がいに関する相談事業を実施 ● 生活困窮者自立支援制度 ● 生活や経済状況についての相談事業を実施	健康福祉課 福祉事務所 子ども未来課 社会福祉協議会 税務課

● 評価指標

成果指標	現状 (令和4年度)	目標 (令和10年度)	実施機関
こころと体の健康相談日の実施	月1回実施	月1回実施	健康福祉課
生活困窮者自立支援制度	実施	実施	健康福祉課 社会福祉協議会

5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育、相談機会の確保

命の大切さや尊さを実感できる教育、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を
身につけるための教育、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の保持に関する教育を行い、
SOSを出しやすい環境を整えます。また、児童生徒に加えて、保護者や周りの大人が子どものSOSを受け止めて適
切な支援に結びつけることができるようにします。

● 主な取り組み

事業名	概要	実施機関
スクールソーシャルワーカー等の 配置	● 児童、生徒および保護者の抱える様々な課題に対する 相談支援を目的にソーシャルワーカーやカウンセラーを配 置するとともに相談窓口の周知を行う。必要時は関係 機関や専門機関と連携	教育委員会
SOSの出し方に関する教育	● 児童生徒に対して、SOSの出し方の教育を実施すると ともに、保護者や周りの大人に周知・啓発を行う	小・中学校 教育委員会 健康福祉課
アンケートの実施	● いじめや子ども達のSOS等の早期発見に努めるため、各 小・中学校において定期的にアンケートを実施	小・中学校 教育委員会

●評価指標

成果指標	現状 (令和4年)	目標	実施機関
SOSの出し方に関する教育の実施	未実施	全小・中学校で実施	教育委員会 小・中学校
アンケートの実施	実施	全小・中学校で実施	教育委員会 小・中学校

7. 関連事業

1. 住民への啓発と周知

事業名	概要	実施機関
自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発	自殺予防週間（9月）や自殺対策強化月間（3月）に併せて、こころの健康に関心を高めるための情報やこころの相談窓口の周知を実施	健康福祉課
こころの健康教育	子育て支援センターや老人クラブ、各地区サロンなどに出向き、こころの健康や睡眠の大切さなどについて、健康教育を実施	健康福祉課
若者層への普及啓発	新成人を対象に、成人式にて相談窓口の周知を実施	健康福祉課
虐待防止の普及啓発	子ども、高齢者、障がい者などへの虐待防止や相談窓口の周知を実施	健康福祉課 子ども未来課
消費生活における啓発	広報や防災無線で、消費生活やトラブル予防についての啓発を実施	総務課

2. 自死対策を支える人材の育成

事業名	概要	実施機関
生活サポーター養成講座【★】	高齢者が地域で安心して暮らせるよう、高齢者の日常的な支援などを行う生活支援・介護予防サービスの担い手となるボランティアを養成し、支援活動につなげることを目的に養成講座を実施	社会福祉協議会
認知症サポーター養成講座【★】	認知症についての正しい知識の普及と認知症の本人、家族を暖かく見守る応援者を養成するための講座を実施	健康福祉課

3. 地域におけるネットワークの強化

事業名	概要	実施機関
地域ケア会議の開催【★】	高齢者個人に対する支援の充実と、岩美町で生活していくための地域課題について関係者で協議	健康福祉課
認知症初期集中支援チーム【★】	認知症サポート医と地域包括支援センター職員等がチームを組み、40歳以上の認知症が疑われる方の自宅を訪問し、医療機関への受診や介護サービスの利用の支援、家族の介護負担軽減のための助言等を実施	健康福祉課
愛の輪運動の展開【★】	ひとり暮らし高齢者等を中心に近隣の方の協力を得ながら、安否確認や友愛訪問などの見守り活動を実施	社会福祉協議会
岩美町子育て支援ネットワーク地域協議会	要保護児童や支援が必要な家庭について、または虐待等の防止について関係者で連携を行い、必要な支援を検討	子ども未来課
精神障がい者家族会への支援	精神障がい者の家族の方が、病気の理解や対応方法、社会福祉制度を学習したり、家族同士が交流や情報交換ができるように支援	健康福祉課
地域活動支援センター事業	障がいのある人の社会参加を促進するため、創作活動や交流活動等を通じた支援を行う集いの場を提供	サマーハウス
生活困窮者自立相談支援事業【★】	生活の困りごと（経済的困窮、就労関係等）について、支援員が相談に応じ、関係機関と連携を図りながら自立に向けた支援や住居の確保等の支援を実施	健康福祉課 社会福祉協議会

4. 生きることの促進要因への支援

事業名	概要	実施機関
こころと体の健康相談日	こころや健康に関する相談を月1回保健師が実施	健康福祉課
健康相談・家庭訪問	こころや体に関して心配や相談のある方、家族に相談や家庭訪問を実施	健康福祉課
納税相談【★】	生活や経済状況に応じた納税相談を実施 納税相談を行う際に、相談者が経済的に困窮し、厳しい生活状況にあることが判明したときは、健康福祉課をはじめ関係機関と連携し、実情に応じた対応を図る	税務課
虐待相談対応	子ども、高齢者、障がい者に対する虐待に関する通報・相談を受け付け、関係機関と連携して虐待の解決に向けての取り組みを実施	健康福祉課 子ども未来課
ハローワーク出張職業相談会	毎月第3木曜日に岩美町中央公民館で職業相談会を開催。仕切りのある個別相談スペースで相談員が対応	健康福祉課
就労準備支援事業【★】	直ちに就職することが困難な方に対し、一般就労に従事する準備として基礎的な能力を習得するためにボランティア活動への参加や企業への就労体験などを通じて、社会参加に向けた支援を実施	社会福祉協議会
被保護者就労支援事業	稼働年齢層にある被保護者に対して、勤労意欲の醸成及び育成を図り、被保護世帯の自立を推進するため、一般就労に向けた伴走型の就労支援を実施	社会福祉協議会

事業名	概要	実施機関
家計改善支援事業【★】	借金やローンを抱えて家計のやりくりに困っている方等の相談に応じ、収入と支出のバランスを見直し、今後の見通しもみながら、無理なく家計を管理できるように支援を実施	社会福祉協議会
生活福祉資金貸付事【★】	他の機関からの借り入れが困難な低所得、障がい者、高齢者世帯等を対象に世帯の経済的自立、生活意欲の向上促進、在宅福祉・社会参加を目的として、関係機関等と連携を図り、生活福祉資金の貸付を実施	社会福祉協議会
生活保護に関する相談【★】	様々な理由により生活に困窮している世帯に対し、その困窮の程度に応じて必要な経済的支援や自立に向けた支援を実施	健康福祉課
フードパートナー事業【★】	食べるものに困った方に対し、地域住民の協力を得て、緊急的に食料（米）を提供	社会福祉協議会
心配ごと相談所の開設	町民の方の生活上の悩みごとや心配ごとに相談員が相談に応じ、問題解決の方向付けを実施。※人権相談、行政相談も併設（月3回、毎月5のつく日）	社会福祉協議会
行政相談	行政相談委員が身近な相談相手として行政に関する苦情や相談を聞き、相談者への助言や関係行政機関に対する通知等を実施（月3回程度）	総務課
消費生活相談	消費者トラブルに対応するため、専門の相談員による消費生活相談を実施（毎週月曜日）	総務課
法律相談所の開設	弁護士による金銭的なトラブルや民事上のさまざまな問題等、法律についての専門的な相談を実施（年間5回開設）	社会福祉協議会
母子手帳交付時の面談	母子健康手帳交付時に聞き取りを行い、望まない妊娠やメンタルの不調、育児不安や経済的不安等があった場合、早期から継続的に支援を実施	子ども未来課
伴走型相談支援事業	妊娠届出時から全ての妊婦、子育て家庭に寄り添い、相談を実施。併せて、計10万円の給付を行い、経済的負担を軽減	子ども未来課
妊産婦訪問指導	妊産婦の体調管理や育児相談などのため、希望に応じて保健師・助産師が家庭訪問を実施	子ども未来課
こんにちは赤ちゃん訪問事業	出産直後の早期段階から保健師・助産師等による訪問指導を行い、安心して子育てができるよう必要な助言・相談支援を実施	子ども未来課
子育てひろば	乳幼児と保護者を対象に、自由に遊びながら交流できる場を提供 子育てに対し、不安や悩みをもつ保護者への相談を実施	子育て支援センター
赤ちゃんサロン・すくすくひろば	乳幼児と保護者を対象に、他の参加者やスタッフとの交流を通して、ゆったりと楽しいひと時を過ごせる居場所づくりを整備	子育て支援センター
子育てに関する相談	子育てに関する様々な悩みや不安に対して相談を実施	子ども未来課 保育所 子育て支援センター
産後ケア事業	産後に体調不良または育児不安等があり、支援が必要と認められる産婦と乳児に対し、母子ショートステイ、母子デイサービス等の専門的相談支援を実施	子ども未来課

事業名	概要	実施機関
養育支援訪問	妊娠・子育てに心配事や困難なことがあるご家庭へ、保健師等専門職が訪問等による面談を実施	子ども未来課
子育て世帯訪問支援事業	家事・育児等に対して不安・負担を抱えた子育て家庭、妊産婦、ヤングケアラー等のいる家庭の居宅を訪問し、家庭が抱える不安や悩みを傾聴するとともに、家事・育児等の支援を実施	子ども未来課
一時保育	保護者の冠婚葬祭や急な用事等で、家庭で保育できない乳幼児に、1週間に3日を限度として大岩保育所で保育を実施	子ども未来課
子育て短期支援事業	保護者の病気、仕事などの都合により一時的に家庭で保育できない18歳未満の児童を対象に、施設で児童の預かりを実施	子ども未来課
乳幼児・児童ファミリー・サポート・システム	0歳～小学校低学年児を対象に、保育所や放課後児童クラブの送迎など、仕事と家庭の両立および子育て家庭の支援を実施	子ども未来課
こども食堂	乳幼児～中学生、その保護者を対象に、こども食堂を開催。困難な課題を抱える子どもやその家族を早期に把握し、包括的な支援を実施（第2・4木曜 夕方）	子ども食堂事業者
ひとり親家庭への支援	ひとり親の方を対象に、児童扶養手当の支給、就労支援、母子父子寡婦福祉資金貸付など、ひとり親家庭に対して生活の安定と自立の促進を図る	子ども未来課
教職員の休暇促進、相談窓口の啓発	ワークライフバランスの促進と職場のメンタルヘルス向上への取り組みとして、教職員の長期休業中の休暇を促進。また、教職員へのこころの相談窓口の啓発	教育委員会
障がい児・者に関する相談（障がい者相談支援事業）	障がいを理由とした生きづらさや困難を感じている人の日頃の悩み等に関する相談に応じたり、必要なサービスが受けられるよう関係者間の調整を行う等の支援を実施	健康福祉課
日常生活自立支援事業	判断能力が十分でない高齢者や障がい者が、安心して生活がおくれるよう日常的な金銭管理や福祉サービスの利用手続きの援助や代行などを実施	社会福祉協議会
介護者家族交流会「井戸端会議」「認知症座談会」	介護をしているという同じ境遇同士の方がお互いの気持ちを分かち合うピアカウンセリングを中心に、個別相談・介護学習・交流活動などを参加者の希望に応じて毎月1回実施	健康福祉課
高齢者ファミリーサポートシステム	高齢者や障がい者が、自宅で充実した生活がおくれるよう地域のボランティアを発掘し、自発的な参加と協力を得て、有償ボランティア活動として、生活支援等のサービスを提供	社会福祉協議会
あんしんコール事業【★】	概ね70歳以上のひとり暮らし高齢者等に定期的に電話をかけ、健康状態の確認を含めた見守り活動を実施	社会福祉協議会
救急キット配布事業	70歳以上のひとり暮らし高齢者・高齢者世帯を対象に自宅で救急車を呼ぶような「もしもの時のため」にかかりつけ医や病院等の情報をより早く、確実に知らせるために救急キットを配布	社会福祉協議会

8. こころの相談窓口

相談先	連絡先	受付時間
岩美町役場	【岩美すこやかセンター】 0857-73-1322 (健康福祉課) 0857-73-1339 (福祉事務所) 0857-72-8420 (地域包括支援センター)	月・水・金 8時30分～17時15分 火・木 8時30分～19時 (土日祝日年末年始除く)
	【本庁舎】 0857-73-1424 (子ども未来課) 0857-73-1413 (税務課)	
	0857-73-1411 (総務課) 0857-73-1301 (教育委員会)	8時30分～17時15分 (土日祝日年末年始除く)
岩美町子育て支援センター	0857-72-2922	8時30分～17時15分 (土日祝日年末年始除く)
岩美町社会福祉協議会	0857-72-2500	8時30分～17時15分 (土日祝日年末年始除く)
鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	8時30分～17時15分 (土日祝日年末年始除く)
鳥取市保健所	0857-22-5616	8時30分～17時15分 (土日祝日年末年始除く)
鳥取いのちの電話	0857-21-4343	正午から21時
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時
	0570-783-556	10時～22時
チャイルドライン【18歳まで】	0120-99-7777	16時～21時
#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援 センターライフリンク)	0120-061-338	24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間

令和6年3月現在

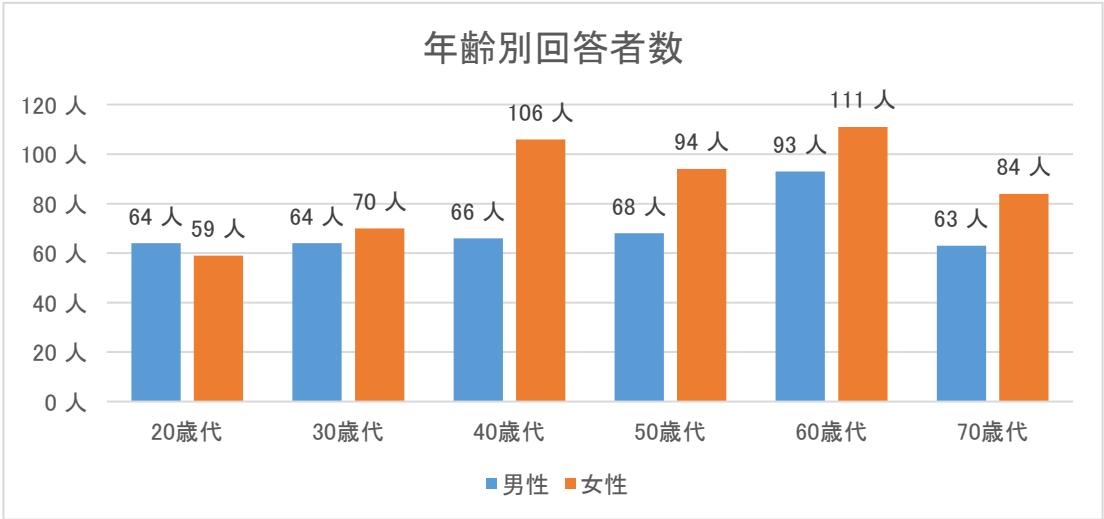
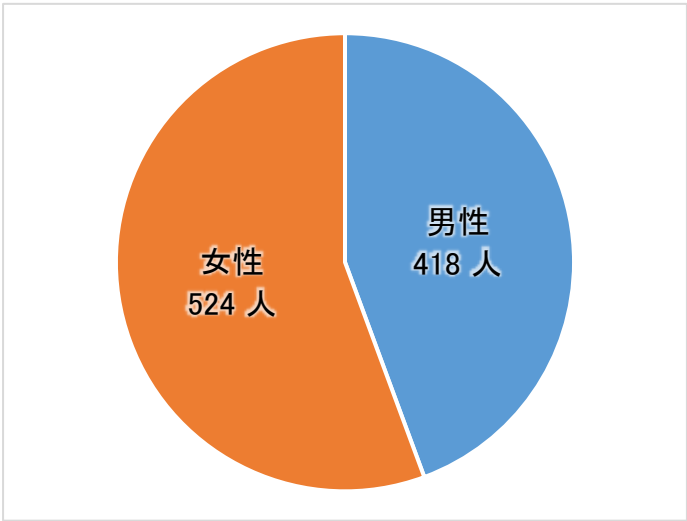
(資料編)

資料 1 健康づくりに関する調査

資料 2 岩美町健康づくり計画評価・策定委員会名簿

健康づくりに関する調査

- 1 目的
- 第3次岩美町健康づくり計画の評価及び第4次岩美町健康増進計画・第1次岩美町自死対策計画の策定の基礎資料とするため、また町民の健康状況や健康意識を把握するため、住民アンケートを実施。
- 2 実施方法
- 【アンケート期間】
令和4年8月10日から令和4年8月31日
- 【対象者】
岩美町在住の20～74歳（令和5年3月末時点）の中から無作為に抽出した2,985名に配布
- 3 回答状況
- 943人（うち、男性418人、女性524人、性別欄未記入1人） 回収率：31.5%



★ 食生活について ★

朝食・昼食・夕食について(該当する箇所は、それぞれ○をしてください)

①食べる頻度はどのくらいですか？	朝食	昼食	夕食	②食事にかかる時間は平均してどのくらいですか？	朝食	昼食	夕食
毎日食べる				5分以内			
週5～6日は食べる				10分以内			
週3～4日は食べる				15分以内			
週1～2日は食べる				20分未満			
毎日食べない				20分以上			

朝食を「週1～2日は食べる」「毎日食べる」「毎日食べない」とお答えになった方におたずねします。

食べない時があるのは、どのような理由で、いつ頃からですか？(該当するものに、○を1つずつ)

朝食	1) 時間がない	2) 食欲がわかない	3) 以前から食べる習慣がない
	4) 用意されていない	5) その他 ()	
	→いつ頃からですか？ 1) 小中学生 2) 16～18歳 3) 19歳以降 4) その他 ()		

③主食・主菜・副菜の3つがそろった食事をしていますか？(○は1つ)

1) 1日に3食そろう	2) 1日に2食そろう	3) 1日に1食そろう
4) 週に4～6回はそろう	5) 週に1～3回はそろう	6) 週に1回もない

- 主食・・・ごはん、パン、めん類など
- 主菜・・・肉、魚、大豆製品などを使ったメインの料理
- 副菜・・・野菜、きのこ、芋、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

④野菜のおかずを食べていますか？(○は1つ)

1) 1日に3回食べる	2) 1日に2回食べる	3) 1日に1回食べる
4) 週に4～6回は食べる	5) 週に1～3回は食べる	6) 週に1回も食べない

⑤食事の塩分や減塩について

1) 気にしていて、減塩にも取り組んでいる
2) 気にしているが、減塩には取組めていない
3) 特に気にはしていない

⑥間食や甘い飲み物を取る習慣がありますか？

1) 毎日とる	2) 週に5～6日とる	3) 週に3～4日とる
4) 週に1～2日とる	5) ほとんどとらない	

⑦誰か(家族・友人など)と一緒に、会話をしながら食事をする機会がありますか？

1) は い	2) いいえ
--------	--------

「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの頻度ですか？

1) ほとんど毎日	2) 週に4～6日	3) 週に2～3日
4) 週に1日	5) 月に2～3回	6) 月に1回もない

⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？

1) ほとんどする	2) 時々する	3) ほとんどしない
-----------	---------	------------

⑨自分の食事を食べる速さについて、どう思いますか？

1) かなり早い	2) やや早い	3) 普通	4) ややゆっくり	5) かなりのゆっくり
----------	---------	-------	-----------	-------------

⑩ ⑨の選択理由をおたずねします。(○はいくつでも)

1) 忙しくて、時間がかけられない	2) 食事に時間をかけたくない	3) あまり嗜まない
4) 次々に口に入れてしまう	5) 特に理由はないが、なんとなく	
6) よく噛んで食べるようにしている	7) 時間をかけて食べるようにしている	
8) 会話を楽しみながら食べている	9) アルコールを一緒に取るため	
10) 口や歯の状態が良くない	11) むせやすい	
12) 噛むのに時間がかかる	13) その他 ()	

★ 健康管理について ★

①健康管理のために気を付けていることがありますか？

1) は い	2) 特に気をつけてはいない
--------	----------------

「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？(○はいくつでも)

1) 血圧を測る	2) 体重を量る	3) 健診を受ける	4) 健康教室に参加する
5) 十分な睡眠をとる	6) 健康番組を見る	7) 定期的に通院・治療する	
8) 食事に気を付けている	9) 運動を心がけている	10) その他 ()	

②「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」について知っていますか？

1) 言葉も内容も知っている	2) 言葉は知っているが内容は知らない	3) 知らない
----------------	---------------------	---------

③「フレイル」について知っていますか？

※フレイルとは、「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。いわゆる虚弱で、介護が必要になる前段階」です

1) 言葉も内容も知っている	2) 言葉は知っているが内容は知らない	3) 知らない
----------------	---------------------	---------

④「サルコペニア」について知っていますか？

※サルコペニアとは、「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」です

1) 言葉も内容も知っている	2) 言葉は知っているが内容は知らない	3) 知らない
----------------	---------------------	---------

⑤町でがん検診・循環器健診を実施していることを知っていますか？(人間ドックも含む)

1) は い	2) いいえ
↓	
「はい」とお答えになった方におたずねします。	
↓	
町が実施する循環器健診は下記の健診になります	
・特定健康診査	
・後期高齢者健康診査	
・健康診査	

どのように知りまりましたか？(○はいくつでも)

1) 広報いわみ	2) 町のホームページ	3) 町から送られてきた受診案内
4) ポスターを見て	5) 友達や知人から聞いて	6) その他 ()

★ 運動について ★

①運動やスポーツをしていますか？

1) はい	2) いいえ
-------	--------

種類

主に行っているものを1つお答えください。

- 1) ウォーキング
- 2) ジョギング
- 3) 体操、ストレッチ（自宅）
- 4) 体操、ストレッチ（自宅以外）
- 5) グラウンドゴルフ・ゲートボール
- 6) 水泳（水中ウォーキング含）
- 7) 太極拳、ヨガ
- 8) バレーボール
- 9) 野球、ソフトボール
- 10) スポーツジム
- 11) その他（ ）

回数

（あてはまるものに、○は1つ）

- 1) 週6回以上
- 2) 週4～5回
- 3) 週2～3回
- 4) 週1回
- 5) 月2～3回
- 6) 月1回
- 7) その他（ ）

時間

（あてはまるものに、○は1つ）

- 1) 15分以内
- 2) 15～30分
- 3) 30分～1時間
- 4) 1～2時間
- 5) 2時間以上

②運動やスポーツに望むものは何ですか？（あてはまるものに、○は3つまで）

1) 楽しみや気晴らし	2) 運動不足解消	3) 健康	4) 体力作り
5) ふれあい	6) 仲間作り	7) 技術の向上	8) 地域の活性化
9) その他（ ）	10) 特になし		

③どのような環境なら、定期的に運動やスポーツができますか？（あてはまるものに、○は3つまで）

1) 参加自由な定期的な教室に参加する	時間帯はいつごろですか
	1) 土・日曜日 2) 平日の昼間 3) 早朝 4) 平日夕方から 5) その他（ ）
2) スポーツジムに通う	
3) テレビ体操を見ながら	
4) 自分の好きな時間に、運動番組（DVD）を見ながら	
5) 家事をしながらの、ながら運動	
6) 仕事をしながらの、ながら運動	
7) 勤務時間内に運動時間が組み込まれている（休憩時間などの活用）	
8) その他（ ）	

⑥町が実施するがん検診・循環器健診を、過去1年間に受けましたか？

1) がん検診・循環器健診ともに受けた	2) 循環器健診は受けた	3) がん検診は受けた	4) どちらも受けていない
---------------------	--------------	-------------	---------------

「2) 3) 4)」とお答えになった方におたずねします。

受けていない健診（検診）があるのは、どのような理由ですか？（○はいくつでも）

- 1) 仕事が休めない
- 2) 時間がない
- 3) お金がかかる
- 4) 気になる症状がない
- 5) 自分は元気だと思う
- 6) がんと言われるのが怖い
- 7) 心臓病などの病気が見つかるのが怖い
- 8) 職場等で同等の健（検）診を受けている
- 9) 治療のため
- 10) 対象年齢ではない
- 11) その他（ ）

⑦がん検診で、「要精密」と言われたことが、今までにありましたか？

1) はい	2) いいえ
-------	--------

「はい」とお答えになった方におたずねします。

精密検査を受診されましたか？

1) 受診した	2) 受診していない
---------	------------

受診していない理由は何ですか？（○はいくつでも）

- 1) 仕事が休めない
- 2) 時間がない
- 3) お金がかかる
- 4) 自覚症状がない
- 5) 自分は元気だと思う
- 6) その他（ ）

⑧循環器健診で、「要精密」と言われたことが、今までにありましたか？

1) はい	2) いいえ
-------	--------

「はい」とお答えになった方におたずねします。

精密検査を受診されましたか？

1) 受診した	2) 受診していない
---------	------------

受診していない理由は何ですか？（○はいくつでも）

- 1) 仕事が休めない
- 2) 時間がない
- 3) お金がかかる
- 4) 自覚症状がない
- 5) 自分は元気だと思う
- 6) その他（ ）

⑨がん検診・特定健診の受診率向上ために効果的であると思われるものに○をつけてください。

1) 協力医療機関を多くする	2) 集団健診を多くする	3) 休日健診を多くする
4) 夜間の健診を行う	5) がんの講演会等を開催する	6) その他（ ）

★ 睡眠について ★

①現在の睡眠時間は平均して何時間ですか？

約（ ）時間

②現在の睡眠時間は、足りていますか？

1) 十分足りている	2) 少し足りない	3) かなり足りない	4) まったく足りない
------------	-----------	------------	-------------

③現在の睡眠に満足していますか？

1) 大変満足している	2) 満足している	3) あまり満足していない	4) 全く満足していない
-------------	-----------	---------------	--------------

④ いわみんエクササイズを知っていますか？

1) 言葉も内容も知っており、実践したことがある

2) 言葉も内容も知っているが、実践したことはない

3) 言葉は知っているが、内容までは知らない

4) 知らない

⑤ 五手指体操を知っていますか？

1) 言葉も内容も知っており、実践したことがある

2) 言葉も内容も知っているが、実践したことはない

3) 言葉は知っているが、内容までは知らない

4) 知らない

★ 歯の健康について ★

① 歯みがきをしますか？

1) 1日3回以上

2) 1日2回

3) 1日1回

4) 毎日はいらない

5) 歯は、みがかない

⇒ 【いつですか：該当するものに○してください（○はいくつでも）】

起床時・朝食後・昼食後・夕食後・寝る前・その他（ ）

「2) 3) 4) 5)」とお答えになった方におたずねします。

みがかない時があるのは、どのような理由からですか？（○は1つ）

1) 時間がない

2) 入れ歯だから

3) お茶を飲む

4) うがいや十分

5) マウスウォッシュ（洗口液）を利用している

6) 食事をしていない

7) その他（ ）

② 1回の歯みがき時間は平均してどのくらいですか？

1) 30秒以内

2) 1～2分

3) 3～4分

4) 5分以上

③ 歯ブラシ（手動）以外の歯清掃器【電動歯ブラシ、フロス（糸ようじ）等】を使いますか？

1) はい ⇒ (あてはまるものに○をつけてください。)

1. 電動歯ブラシ

2. フロス（糸ようじ）

3. 歯間ブラシ

4. ワンタフトブラシ※

5. その他（ ）

2) いいえ

※ワンタフト
ブラシ

④ 歯科健診を受けていますか？

1) 月に1回

2) 年に2回以上

3) 年に1回

4) 健診は受けていない

⑤ 過去1年間に歯科医院を受診しましたか？

1) 歯科健診で

2) むし歯や痛みがある、かぶせものがとれたため

3) 矯正のため

4) 受診していません

5) その他（ ）

受診していない理由はなんですか？（○はいくつでも）

1) 仕事が休めない

2) 時間がいない

3) お金がかかる

4) 自覚症状がない

5) 面倒だから

6) 忘れていた

7) その他（ ）

⑥ ひと口何回噛んで食べていますか？

1) 20回以上

2) 10～20回

3) 5～10回

4) 5回以下

⑦ 現在、歯や口の中で気になる症状がありますか？

1) はい

2) 特に気になることはない

「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（○はいくつでも）

1) 固いものが噛めない

2) 歯ぐきのはれる

3) 歯ぐきから血が出る

4) 口臭

5) のどにつまりやすい

6) むせる

7) あごが痛い

8) 口が渇く

9) かみ合わせが悪い

10) 入れ歯が合わない

11) その他（ ）

⑧ 歯や口の健康に関心がありますか？

1) とてもある

2) ややある

3) あまりない

4) まったくない

★ アルコールについて ★

① 節度ある適切な飲酒量を知っていますか？

1) はい

2) いいえ

※節度ある適切な飲酒量とは、男性は2単位、女性は1単位程度とされています。（2単位とは、日本酒1合、ビール500ml程度）しかし、適量には、個人差が大ききこの量を推奨するものではありません。

② 酒類（アルコール含有飲料）を飲む頻度は、平均するとどのくらいですか？

1) 飲まない

2) 1か月に1回もない

3) 1か月に1～3回

4) 1週間に1～2回

5) 1週間に3～4回

6) 1週間に5～6回

7) 毎日飲む

「2) 3) 4) 5) 6) 7)」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの量を飲みますか？ 表を参考にお答えください。（○は1つ）

1) 1単位未満

2) 1単位～2単位未満

3) 2単位～3単位未満

4) 3単位～4単位未満

5) 4単位～6単位未満

6) 6単位～8単位未満

7) 8単位～10単位未満

8) 10単位以上

日本酒（15%）	1合	2単位
ビール（5%）	500ml	2単位
ウイスキー（40%）	ダブル杯	2単位
缶酎ハイ（7%）	350ml	2単位
焼酎・泡盛	1合	3.5単位
ワイン（12%）	グラス1杯	1単位

③ ②で「2) 3) 4) 5) 6) 7)」とお答えになった方におたずねします。

飲酒をするにあたり、気を付けていることがありますか？

1) ある

2) ない

「ある」とお答えになった方におたずねします。

どのようなことですか？（○はいくつでも）

1) 節度ある適切な飲酒量以下にしている

2) 週に2日は休肝日を設けている

3) たまに飲んでも、大酒をしないようにしている

4) 定期的に健康診断を受けている

5) 食事と一緒にゆっくりと飲むようにしている

6) 入浴や運動前の飲酒を控えている

7) 濃いお酒は薄めて飲むようにしている

8) 薬酒は控えている

9) 1日に長時間または複数回飲まないようにしている

10) その他（ ）

★ タバコについて ★

①タバコを吸いますか？（紙巻タバコ、加熱式タバコなど、種類は問いません）

1) は い 2) いいえ 3) 今はやめている

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。禁煙したいですか？

1) は い 2) いいえ

↓

禁煙治療したいですか

理由は何か（○はいくつでも）

1) はい 2) いいえ 理由は何ですか（○はいくつでも）
3) 禁煙治療を知らない 1) 落ちるから 2) 口がさみしいから 3) やめられないから
4) 太るから 5) その他（ ） 6) 特に理由はない

②タバコの害について知っていますか？

1) は い 2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどんなことですか（○いくつでも）

1) がん 2) 心筋梗塞 3) 脳卒中 4) 受動喫煙 5) 歯周病の悪化
6) 息の中のタバコ煙 7) 胎児への影響（低出生体重児） 8) ぜんそく
9) 脱毛 10) COPD（慢性閉塞性肺疾患） 11) その他（ ）

★ 新型コロナウイルス感染症の流行による、変化について ★

①体や生活習慣に悪い影響がありましたか？

1) は い 2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどんなことですか（○いくつでも）

1) 生活が不規則になった 2) 体重が増えた 3) 体重が減った
4) 運動など、体を動かす機会が減った 5) 食事のバランスが悪くなった
6) 睡眠時間が不規則になった 7) 飲酒量が増えた
8) たばこの量が増えた 9) 不安な気持ちになることが増えた
10) その他（ ）

②運動や食事など、日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか？

1) 意識が向上した 2) 変わらない 3) 意識が低下した

③健康づくりのために新たにに取り組んだことがありますか？

1) は い 2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどんなことですか（○いくつでも）

1) 規則正しい生活を送るようになった 2) 体を動かすようになった
3) バランスのとれた食事をするようになった 4) 睡眠時間を確保するようになった
5) 飲酒量を減らした 6) 禁煙をした
7) 健康診断やがん検診を受けた（受けようと思っている）
8) その他（ ）

★ こころの健康について ★

①ここ一週間のうちに、1日以上は外出しましたか？

1) は い 2) いいえ

②ご自身とは違う世代の人との交流がありますか？

1) はい 2) いいえ

③家庭・地域での役割がありますか？

1) は い 2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。

その役割を行なうことは、喜びや生きがいにつながっていますか？

1) 大いにそう思う 2) 時々そう思う 3) 特に何も思わない

④日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか？（○は3つまで）

1) 買い物 2) 音楽（カラオケを含む） 3) スポーツ 4) 食べる
5) 寝る 6) 人と話をする 7) テレビや映画を見る 8) ラジオを聞く
9) お酒を飲む 10) タバコを吸う 11) ギャンブル・勝負ごとをする
12) 旅行やドライブ 13) インターネット（SNS）の閲覧、投稿
14) テレビゲーム（携帯、タブレット含） 15) その他（ ） 16) 特になし

⑤この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレス等がありましたか？

1) 大いにある 2) 多少ある 3) あまりない 4) 全くない

⑥不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人、耳を傾けてくれる人はいいますか？

1) は い 2) いいえ

↓

「はい」とお答えになった方におたずねします。それは、どなたですか？（○はいくつでも）

1) 同居の親族 2) 同居していない親族 3) 友人 4) 近所の知り合い
5) 会社の上司や同僚 6) 学校の先生 7) カウンセラー 8) 医師
9) 町の相談機関の相談員（職員） 10) 民間ボランティアの電話相談員等
11) その他（ ）

⑦悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか？

1) そう思う 2) どちらかといえばそう思う
3) どちらかといえばそう思わない 4) そう思わない 5) わからない

↓

「3、4」とお答えになった方におたずねします。どのような理由からですか？（○はいくつでも）

1) 助けを求めたり、相談することは、恥ずかしいことだから
2) 助けてくれたり、相談にのってくれる人や機関が、信用できるかわからないから
3) 助けを求めたり、相談した経験があるが、その対応が適切ではなかったから
4) 助けてくれたり、相談にのってくれる人や機関を知らないから
5) その他（ ）

⑧こころの相談についてどのような機会があればよいと思いますか？（○はいくつでも）

1) 公的機関の専門家による相談 2) 民間の専門家による相談 3) ボランティアによる相談
4) 訪問による相談 5) 対面による相談 6) 電話による相談
7) インターネット（SNS）上での相談 8) 同じ悩みや不安を抱える人達の集まり
9) 無料相談 10) 有料相談 11) 住所地でない相談場所での相談
12) その他（ ） 13) 相談の機会は必要ない
14) 知らない人には相談したくない 15) 相談の機会には関心はない

ここからの質問は、『岩美町自殺予防計画』に反映させるための項目です。
(回答に負担を感じる項目については、回答いただかなくても構いません。「最後に」にお進みください)

⑨自殺予防週間（毎年9月10日～16日）、自殺対策強化月間（毎年3月）を知っていますか？
1) どちらも知っている 2) どちらか一方を知っている 3) どちらも知らない

⑩あなたはこれまでに「死にたい」と考えたことはありませんか？（○は1つ）
1) これまで考えたことはない
2) この1年以内に考えたことがある 3) ここ5年くらいの間に考えたことがある
4) 5年～10年前に考えたことがある 5) 10年以上前に考えたことがある
↓
「2) 3) 4) 5)」とお答えになった方におたずねします。
その理由や原因は、どのようなことでしたか？（○はいくつでも）
1) 家族の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護、看病 等）
2) 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体への悩み、心の悩み 等）
3) 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業 等）
4) 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）
5) 男女関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み 等）
6) 学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）
7) その他（ ）
↓
そのように考えた時に、相談しましたか？
1) 相談したことがある 2) 相談したことはない
↓
「相談したことがある」とお答えになった方におたずねします。
それは、どなたですか？（○はいくつでも）
1) 同居の親族 2) 同居していない親族 3) 友人
4) 近所の知り合い 5) 会社の上司や同僚 6) 学校の先生
7) カウンセラー 8) 医師 9) 町の相談機関の相談員
10) 民間ボランティアの電話相談員等 11) その他（ ）

最後に

「健康づくり」について、お考えになっていることやご意見があれば、ご自由にお書きください。

質問は以上で終わります。お疲れさまでした。

●非常に多い調査項目にご回答いただき、ありがとうございました。

●調査票に記入漏れがないかどうかもう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒で投函してください。

ご協力ありがとうございました。

岩美町健康長寿課

73

岩美町健康づくり計画評価・策定委員会名簿

(敬称略)

区 分	氏 名
地区公民館	濱口 丈夫
岩美町食生活改善推進員連絡協議会	土井 啓子
岩美町保育所保護者会	山本 篤史
岩美町小中学校PTA連合会	田中 隆博 言水 晋平
岩美町老人クラブ連合会 若手委員会	釜本 修
ふれあいいきいきサロン	山根 ひな子
岩美町民生児童委員協議会	中島 美代子
協会けんぽ	中井 智也
岩美町教育研究会養護教諭部会	津茂谷 朋子
保健・医療・福祉関係者	宮脇 香織

【 オブザーバー 】

鳥取県国民健康保険団体連合会 木下 大樹
原田 慧

岩美町健康づくり計画
～みんなが安心して 健やかに暮らせるまちを目指して～

第4次岩美町健康増進計画
第1次岩美町自死対策計画

令和6年3月

発行 岩美町健康福祉課