

元気で楽しく暮らせるまちをめざして 『とっとり市民元気プラン2016』

本市では、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかに心豊かに暮らせるよう、第3期鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2016」を策定しました。

☎ さざんか会館 中央保健センター健康づくり係 ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

元気プランとは？

国の提唱した「健康日本21（第2次）」を推進するため、市民のみなさんから出た意見をまとめて策定した計画です（計画の期間：平成28年度～平成32年度）。

「乳幼児から高齢者まで市民一人ひとりが生涯を通じてその人らしく健康で豊かな人生を送ること」を基本理念とし、「安心して妊娠・出産・子育てができるための支援」と「生涯を通しての健康づくり」の2分野に分けて、健康づくりのためのめざすべき目標と、目標を達成するための具体的な取り組みについて示しています。

めざすのは“健康寿命の延伸”

「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をいい、寝たきりや認知症などにより介護されることがない期間をいいます。

平均寿命を延ばすことだけでなく、“健康寿命”を延ばすことが大事です。

健康づくりの主役はあなたです！

健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。市民・地域・行政・関係団体が一体となって、健康づくりを進めていきます。

安心して妊娠・出産・子育てができるための支援

《健康づくりの目標》

- 健やかな妊娠期を過ごし、出産を迎えましょう →
- 一人ひとりの個性を大切に、心身ともに健やかに育てましょう →
- すべての子どもを地域の宝として、守り育てましょう →

《施策》

- ◆ 健やかな妊娠、出産のための支援
- ◆ 受けやすい相談や健診、支援の場の充実
- ◆ 適切な時期の発達相談、発達支援の充実
- ◆ 地域で子育てを支える体制づくり
- ◆ 虐待予防に関する相談機関や知識の普及啓発



生涯を通しての健康づくり

健康寿命の延伸

《健康づくりの目標》

- 健康寿命（日常生活動作が自立している期間）を延ばしましょう →

《施策》

- ◆ 健康づくり計画の推進

生活習慣病の発症と重症化予防

《健康づくりの目標》

- 健康的な食習慣をつくりましょう →
- 楽しく運動しましょう →
- みんなで気にかけて支え合う環境をつくり、いのちを守りましょう →
- 禁煙をすすめましょう →
- 適正飲酒を守りましょう →
- 歯と口の健康維持に努めましょう →
- がん検診を受けて、がんの早期発見と早期治療に努めましょう →
- 特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう →

《施策》

- ◆ 食育教室等の実施
- ◆ 食と健康の関わりについての普及啓発
- ◆ 運動習慣づくりの支援
- ◆ しゃんしゃん体操、認知症予防体操の普及
- ◆ こころの相談窓口の周知、人材育成
- ◆ あいさつを通じた地域づくりの推進
- ◆ 妊産婦、未成年者の喫煙防止、受動喫煙防止
- ◆ 喫煙者への禁煙支援
- ◆ 妊婦、未成年者の飲酒防止
- ◆ 適正飲酒の啓発
- ◆ 乳幼児期からの虫歯予防の推進
- ◆ 生涯にわたる歯と口の健康維持のための支援
- ◆ がんの正しい知識の普及啓発
- ◆ がん検診を受けやすい体制の整備およびがん検診受診の呼びかけ
- ◆ 生活習慣病や予防に関する知識の普及啓発
- ◆ 特定健診受診の呼びかけ
- ◆ 高血圧や糖尿病の発症および重症化の予防



地域で健康づくりを推進するための取り組み

《健康づくりの目標》

- 地域で健康づくりに取り組む機運を高め、実践しましょう →

《施策》

- ◆ 健康づくり地区組織と協働の健康づくり活動
- ◆ 市民の自主的な健康づくりの実践への支援

めざすのがた…一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまち

今月の表紙

無病息災の願いを込めて



旧暦の3月3日にあたる4月9日（土）、用瀬町のふれあいの水辺で「流しびな」行事が行われました。流しびなは、用瀬地区に江戸時代から続く伝統行事で、1985年に「もちがせのひな送り」として県無形民俗文化財に指定されています。もともとは、紙などで作った人形で体をなで、災いをその人形にうつして川や海に流す行事から生まれた風習です。

暖かい春の陽気となったこの日、地元住民をはじめ大勢の観光客や写真愛好家など約8500人が見守る中、晴れ着姿の地元園児や小学生、親子連れが、わらで作った「棧俵さんだわら」に、男女一対の紙びなやひし餅、桃の花などを添え川に流し、願いを込めて手を合わせていました。



とっとり市報

2016年5月号 第1069号

目次

今月の表紙・人口・主な連絡先	P2
とっとり市民元気プラン2016	P3
特集 第10次総合計画	P4-5
特集 平成28年度当初予算	P6-7
マイナンバーカードのご案内、中核市お知らせコーナー	P8-9
まちかどアルバム	P10-11
ピックアップインフォメーション	P12-15
後期高齢者医療保険料、参議院議員選挙立会人募集	P12
人権とっとり講座、市立病院職員採用試験	P13
5月のごみ収集（鳥取地域）、風しん予防接種費用助成	P14
自然エネルギー等導入促進事業補助金 など	P15
平成28年度「健康診査」・「がん検診」受診情報	P16-17
健康・病院	P18-19
情報ひろば	P20-28
福祉	P20
お知らせ	P21
募集	P22-
市民伝言板、水道週間	P26
図書館だより、公立鳥取環境大学	P27
食、消費者トラブル講座 など	P28
無料相談	P29
各施設のイベント情報	P30-31
5月のカレンダー、読者プレゼント	P32

PUBLIC INFORMATION

とっとり市報 No.1069

鳥取市の人口

男 : 92,064人 [-320]

女 : 99,088人 [-317]

合計 : 191,152人 [-637]

世帯数 : 78,677 [-148]

平成28年4月1日現在 [] 内は前月比

お持ち帰り用の市報を、地区公民館などに設置しております。どうぞご利用ください。

鳥取市役所

☎ 0857-22-8111(代)

☎ 0857-20-3040

〒680-8571

(郵便物は郵便番号と課名のみで届きます)

本庁舎 尚徳町116番地

第二庁舎 上魚町39番地

駅南庁舎 富安二丁目138番地4

鳥取市ホームページ

☎ <http://www.city.tottori.lg.jp/>

音声読み上げなどの支援機能があります

携帯電話対応ホームページ

☎ <http://www.city.tottori.lg.jp/mobile/>

電子メール

✉ kouhou@city.tottori.lg.jp

各総合支所

国府 ☎ 0857-39-0555

☎ 0857-27-3064

福部 ☎ 0857-75-2811

☎ 0857-74-3714

河原 ☎ 0858-76-3111

☎ 0858-85-0672

用瀬 ☎ 0858-87-2111

☎ 0858-87-2270

佐治 ☎ 0858-88-0211

☎ 0858-89-1552

気高 ☎ 0857-82-0011

☎ 0857-82-1067

鹿野 ☎ 0857-84-2011

☎ 0857-84-2598

青谷 ☎ 0857-85-0011

☎ 0857-85-1049