

第三次鹿児島市健康増進計画

# かごしま市民すこやかプラン

概要版



「共に支え合い、自分らしく健やかに暮らせる  
かごしま市の実現」を目指します！



マグマシティ PR キャラクター  
火山の妖精 マグニョン

鹿児島市



# 計画の趣旨等

## 策定の趣旨

本市では、「共に支え合い、すこやかで心豊かに生活できるかごしま市の実現」を目指し、「第二次鹿児島市健康増進計画（かごしま市民すこやかプラン）」を平成25年度に策定し、市民、関係機関・団体及び行政が一体となってさまざまな取組を進めてきました。

この計画期間が終了することから、最終評価で明らかになった課題や社会情勢の変化等を踏まえ、今後の市民の健康づくりを総合的に推進するために「第三次鹿児島市健康増進計画（かごしま市民すこやかプラン）」を策定するものです。

## 計画期間

令和6年度から令和17年度までの12年間

# 施策の体系

## 基本理念

共に支え合い、  
自分らしく健やかに暮らせるかごしま市の実現

## 基本目標

健康寿命の延伸

I  
市民一人ひとりの健康状態の改善

II  
社会環境の質の向上

## 基本方針

(1)  
生活習慣の改善

(2)  
生活習慣病の発症予防と重症化  
予防の徹底

(3)  
社会生活を営むために必要な機能  
の維持及び向上

(1)  
市民一人ひとりの取組とともに、  
社会全体で健康を支え守るための  
環境整備

## 分野

① 栄養・食生活  
② 身体活動・運動  
③ 休養・睡眠  
④ 飲酒  
⑤ 喫煙  
⑥ 歯・口腔の健康

① 生活習慣病  
・がん  
・循環器疾患  
・糖尿病  
・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

① 次世代の健康  
② 高齢者の健康

① 社会とのつながり・  
こころの健康の維持  
及び向上  
② 協働による健康づくり

# 計画の推進体制

市民の健康づくりを推進するために、市民、関係機関・団体及び行政が連携して取り組んでいきます。

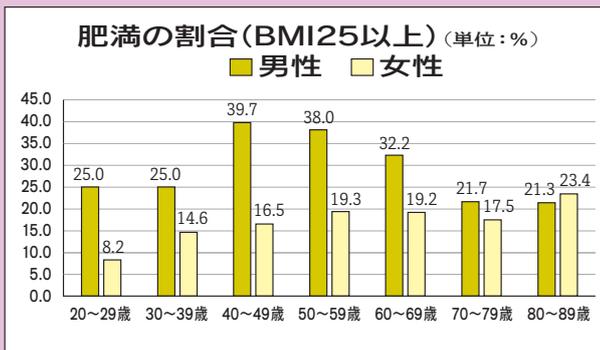
# 本市の現状

## 現状

令和4年度に実施した第二次鹿児島市健康増進計画の最終評価における83指標の達成状況については、目標達成している指標が18指標（21.7%）、改善している指標が22指標（26.5%）で、2つ合わせて40指標（48.2%）と全体の約5割が策定時より改善しました。「たばこ」、「歯・口腔の健康」、「こころの健康」の分野では、改善している指標の割合が高くなりました。一方、悪化している指標は28指標（33.7%）で、特に「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養」の分野において、悪化している指標が多くなりました。

## 【栄養・食生活】分野

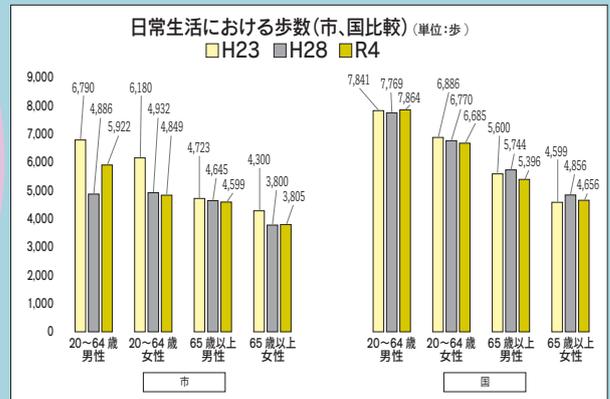
適正体重の維持は生活習慣病の予防においてとても大切ですが、肥満者の割合は増加傾向で、特に40～59歳の男性は約4割となっています。



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査より

## 【身体活動・運動】分野

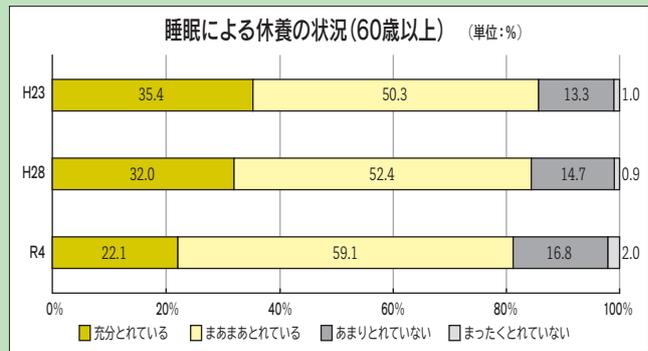
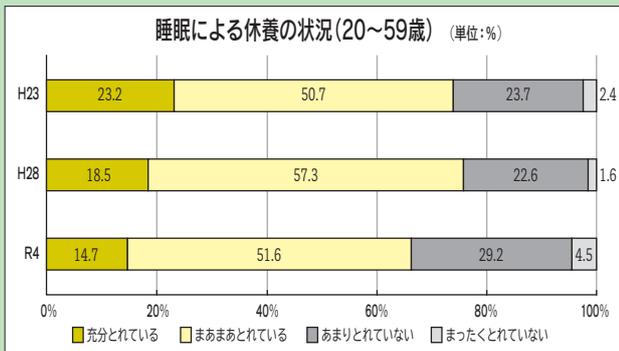
さまざまな人が健康効果を得られる身体活動・運動では、日常生活における歩数は国と比較し少ない結果となっています。



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査より

## 【休養】分野

睡眠や余暇活動はこころの健康に欠かせないものであり、特に睡眠に関する問題が慢性化すると高血圧や心疾患、脳血管疾患等の発症リスクと症状悪化にもつながります。「睡眠による休養がとれている人の割合」は、策定時より減少し、特に20～59歳で大きく減少しています。



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査より

# 目標の設定

本計画を効果的に推進するために、基本方針におけるそれぞれの分野において、市民の健康づくりの目標指標となる具体的な目標値を設定し、取り組むこととします。

## I 市民一人ひとりの健康状態の改善

### (1) 生活習慣の改善

#### ① 栄養・食生活

1日3食バランスのとれた食事をとって、適正体重を維持します

#### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
適正な体重を維持している人の割合の増加		
20～69歳男性の肥満者 <sup>※1)</sup> の割合の減少	33.6%	30%未満
40～69歳女性の肥満者の割合の減少	18.3%	15%未満
20～39歳女性のやせ <sup>※2)</sup> の人の割合の減少	17.1%	15%
減塩に気をつけている人の割合の増加		
20～59歳	24.7%	50%
60歳以上	55.3%	65%
(※成人1人当たりの1日平均食塩摂取量)	(10.7g)	(7g)
果物を毎日食べている人の割合の増加		
20～59歳	現状値なし	30%
60歳以上	現状値なし	40%
(※成人1人当たりの1日平均果物摂取量)	(112.2g)	(200g)

(※1) 肥満者：実測体重と身長を比較した分類 (BMI) にて、BMIが25以上の人のこと。

(※2) やせ：実測体重と身長を比較した分類 (BMI) にて、BMIが18.5未満の人のこと。

★本市は、国 (令和元年 国民健康・栄養調査結果の平均食塩摂取量) より、平均食塩摂取量が多く、減塩に気を付けている人の割合も減少していました。

<減塩への取り組み (例) >

- ・調味料 (しょうゆ、みそ等) の使い方を工夫する
- ・食塩が多い食品の食べる頻度を減らす

★果物には、体内に存在している余分なNa (ナトリウム) を体外へ排出させる働きのあるK (カリウム) が多く含まれています。

～1日200gの摂取を目指しましょう～

<果物100gの目安>



### ② 身体活動・運動

暮らしの中で意識してからだを動かします

#### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
日常生活における歩数の増加		
20～64歳男性	5,922歩	7,000歩
20～64歳女性	4,849歩	7,000歩
65歳以上男性	4,599歩	6,000歩
65歳以上女性	3,805歩	6,000歩
運動習慣者 <sup>※3)</sup> の割合の増加		
20～64歳男性	20.5%	30%
20～64歳女性	9.7%	30%
65歳以上男性	25.8%	40%
65歳以上女性	22.1%	40%
体育の授業以外で、週3日以上、1日30分以上の身体活動や、運動をする機会のある児童・生徒の割合の増加		
小学生	57.9%	85%
中学生	59.0%	75%
高校生	47.1%	60%

(※3) 運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人のこと。

★本市は、運動習慣者の割合が国に比べて、20～64歳男性が3%、20～64歳女性が7.2%低くなっています。

健康のためには、歩行またはそれと同様以上(3メッツ以上の強度)の身体活動を高齢者は、1日40分以上、成人及び子どもは、1日60分以上実施することが推奨されています。

～毎日少しずつ運動しましょう～



(※4) メッツ：身体活動の強度の単位。安静かつ座っている時を1メッツとしたときの消費カロリーを示す。

### ③ 休養・睡眠

休養や睡眠で、からだところをリフレッシュします

#### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
睡眠による休養がとれている人の割合の増加		
20～59歳	64.3%	75%
60歳以上	77.6%	90%
睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加		
20～59歳 (6～9時間)	現状値なし	60%
60歳以上 (6～8時間)	現状値なし	60%

NEW

★本市の「睡眠による休養がとれている人の割合」は、国に比べて、20～59歳は6.1%、60歳以上は9.2%低くなっています。

#### ～健康的な睡眠の目安～

高齢者は、床上時間が8時間未満

成人は、睡眠時間が6時間以上

こどもは、睡眠時間が小学生は9～12時間、

中・高校生は8～10時間

#### ～良い睡眠につなげるために～

- ・寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ましょう。
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で寝ましょう。
- ・寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入りましょう。



### ④ 飲酒

節度ある、適度な量の飲酒に心がけます

#### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少		
20歳以上男性	9.9%	7%
20歳以上女性	2.1%	1%

★本市では、「多量に飲酒する人の割合」が、60歳以上女性において増加傾向にあります。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの「純アルコール量」で、男性 40g以上、女性 20g以上です。

#### ～純アルコール 20gに相当する量～

ビール (5%)  
(500ml)



チューハイ (7%)  
(350ml)



焼酎 (25度)  
グラス 1/2杯  
(100ml)



ワイン (12%)  
グラス 1.5杯  
(200ml)



日本酒 (14度)  
1合 (180ml)



ウイスキー (43度)  
ダブル 1杯  
(60ml)



### ⑤ 喫煙

喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、受動喫煙防止に取り組みます

#### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
妊婦の喫煙率の減少	(R3) 1.9%	0%
日常生活で、受動喫煙の機会を有する人の割合の減少		
小学生	18.9%	0%
中学生・高校生	32.9%	0%
20歳以上	27.6%	0%

## ⑥ 歯・口腔の健康

毎日の歯磨きや定期検診で、歯と口腔の健康を保ち、よく噛んでおいしく食べます

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
歯周病を有する人の割合の減少 40歳以上	(R3) 39.0%	35%
1年に1回は歯科検診を受けている人の割合の増加 20歳以上	51.5%	95%
よく噛んで食べることができる人の割合の増加 50歳以上	71.6%	80%

NEW

## (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### ① 生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病・COPD<sup>(※5)</sup>）

- ・よい生活習慣を心がけ、生活習慣病の発症予防に取り組みます
- ・健康診査やがん検診を受診し、受診後の指導や治療もしっかり受け、重症化予防にも取り組みます

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R3)	最終目標 (R16)
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合の減少	31.8%	20.9%
特定健康診査の実施率の向上	35.6%	増加
特定保健指導の実施率の向上	26.6%	増加
COPDの死亡率の減少 (人口10万人あたり)	(R2) 11.9人	10人

NEW

(※5) COPD：慢性閉塞性肺疾患chronic obstructive pulmonary diseaseの略。咳や痰、息切れが主な症状で、肺への空気の流れが悪くなる病気。初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、ゆっくりと進行し重症化する。禁煙などにより予防が可能である。

★本市では、「特定健康診査の受診率」が国に比べて20%低くなっています。

生活習慣病は生活の質を下げ医療費の負担も重なります。早期に発見し、改善を図るために、40～74歳の方は「特定健康診査（特定健診）」、75歳以上の方は「長寿健康診査（長寿健診）」を毎年受けましょう！



## (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

### ① 次世代の健康

こどもの頃から、すこやかな生活習慣を身につけます

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少		
小学生	11.7%	減少
中学生・高校生	6.2%	減少
朝食を毎日食べる人の割合の増加		
小学生	93.9%	97%
中学生・高校生	85.6%	97%

NEW

★本市の「朝食を毎日食べる人の割合」は、目標値に達しておらず、特に中・高校生で低くなっています。こどもの頃からの食習慣や運動習慣は、成人期の生活習慣に影響を与えます。すこやかな生活習慣を身につけましょう。

～生活のリズムを整えよう～

運動する



ご飯を食べる



寝る

## ② 高齢者の健康

社会との交流をもち、生涯現役を目指します

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
低栄養傾向の高齢者の割合の減少		
65歳以上男性	12.9%	10%未満
65歳以上女性	25.7%	22%未満
社会活動を行っている高齢者の割合の増加		
65歳以上男性	74.5%	85%
65歳以上女性	72.1%	82%

NEW

NEW

★本市は、国（令和元年 国民健康・栄養調査結果の低栄養傾向の高齢者）と比較して、男女ともに低栄養傾向の高齢者の割合が高くなっています。

★低栄養になると、筋力低下による転倒、骨折、活動量の減少につながり、活力低下や消費エネルギーの減少による食欲低下をまねき、さらに、栄養不良状態を促進させる悪循環（フレイルサイクル）となります。



～高齢者の低栄養を予防しましょう～

- ・ 1日3食きちんと食べましょう
- ・ 肉や魚などのたんぱく質をとりましょう
- ・ 孤食をさけましょう



## II 社会環境の質の向上

(1) 市民一人ひとりの取組とともに、社会全体で健康を支え守るための環境整備

① 社会とのつながり・  
こころの健康の維持及び向上

社会とのつながりをもち、心身ともにすこやかな生活を送ります

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
職場で、休養・こころの健康に関する取組がある人の割合の増加	31.5%	50%
地域の人々とのつながりがもてていると思う人の割合の増加 20歳以上	現状値なし	45%

NEW

★社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えられます。しかし、核家族化等の影響や、地域とのつながりが希薄化している背景も考えられることから、意識して人と交流する機会や社会活動に参加しましょう。

～地域活動に参加するなど社会との交流をもちましょう～



② 協働による健康づくり

地域や職場等、社会全体で個人の健康づくりを後押しします

### 主な目標指標

目標項目	現状 (R4)	最終目標 (R16)
市民と一体となって健康づくりに取り組む団体数の増加	403団体	865団体
職場で、健康づくりについての取組がある人の割合の増加	21.7%	50%
健康づくりへの支援や医療体制が充実していると感じる人の割合の増加	46.3%	69%

～「健康づくりパートナー」と「鹿児島市健康づくり推進市民会議団体」を募集しています～

## ○健康づくりパートナー

鹿児島市は従業員や家族の健康づくりに取り組む事業所を「鹿児島市健康づくりパートナー」として登録し、力を合わせて、働く世代の健康づくりを推進しています。

### 登録事業所の特典（6大特典）

- ① 登録証・ステッカーの配付
- ② 健康づくりに関する情報や研修会などの案内
- ③ 従業員・家族に関する相談に保健師・管理栄養士が対応
- ④ 健康教育や講演会への講師派遣などの相談対応
- ⑤ 健康づくりパートナーとして、市のホームページで紹介
- ⑥ 登録事業所のホームページや広告などに鹿児島市の「健康づくりパートナー」である旨を表示できます



↑ステッカー

## ○鹿児島市健康づくり推進市民会議

「鹿児島市健康づくり推進市民会議」は、こどもから高齢者まですべての市民が、「共に支え合い、自分らしく健やかに暮らせるかごしま市の実現」を目指し、市民、関係機関・団体等及び市が一体となった健康づくり運動を推進するために活動しています。

(参加団体の取り組み例)



ウォーキング大会の開催



料理教室の開催



健康講座の開催

詳しくは（事務局）保健政策課までご連絡ください。（TEL099-803-6861）