

健康ニュース

No.60

ぐっすり眠って、元気な毎日を！

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）

目標指標（令和16年）

- ① 睡眠による休養が取れている人の割合の増加
20～59歳：75% 60歳以上：90%
- ② 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）、60歳以上（6～8時間）：60%

現状（令和4年）

- ① 20～59歳 64.3%
60歳以上 77.6%
- ② は現状値なし

睡眠

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクと症状悪化に関連することが明らかとなっています。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。



良い睡眠のための5つのポイント

① 適切な睡眠時間を ～健康的な睡眠時間の目安～

1～2歳	11～14時間	中学・高校生	8～10時間
3～5歳	10～13時間	成人	6時間以上
小学生	9～12時間	高齢者	床上時間が8時間未満

② 光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりを

③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで

眠りと目覚めのメリハリを

④ 嗜好品とのつきあい方に気をつけて

カフェイン、お酒、たばこは控えめに

⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



もっと詳しく
知りたい方は

出典：厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023

厚生労働省ホームページより「健康づくりのための睡眠ガイド」をご覧ください。

鹿児島市国民健康保険に加入中の方必見!!

今年度からの **新特典** 国保わくわくチケット

市国保の**特定健診・若年者健診受診者**全員に、
市内の公共施設（かごしま水族館や平川動物公園など）の
利用が無料となるチケットをお渡しします。
そのほか、トク得クーポン等の特典もあります。

お問い合わせ：

鹿児島市 国民健康保険課 保健事業係 (TEL:099-808-7505)

詳しくはこちら→



見本 (表)



見本 (裏)

年に一度の特定健診 毎年継続して受診しましょう

鹿児島市健康増進計画推進アドバイザーを派遣します

鹿児島市健康増進計画に基づき、社会全体での健康づくり
を目指し、健康増進計画推進アドバイザーを派遣し、団体等への
健康づくり活動を支援します

●対象：市内で健康づくりに取り組む団体・事業所（主に青壮年期対象）

※概ね10人以上の参加が見込まれる場

●テーマ：栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、
歯・口腔の健康、生活習慣病、社会とのつながり・こころの健康

●支援時間：概ね1時間

●料金：無料（※交通費・会場費等は申込団体負担）

●申込方法

電子申請・FAX等で受付

※開催月の1か月前までにお申し込みください

アドバイザーが無料で
健康づくりをサポート!

●お問い合わせ

鹿児島市 保健政策課 健康づくり係

TEL：099-803-6861

FAX：099-803-7026



電子申請は
こちらから

第42回市民健康まつり

日時：令和7年10月12日(日) 9:30～15:00 (9:00受付開始)

場所：西原商会アリーナ（鹿児島アリーナ）（鹿児島市永吉1丁目30-1）

内容：血圧・骨密度測定やマッサージ体験、薬草の展示・配布などの様々なコーナーがあり、

家族で楽しみながら健康の大切さについて学べるイベントです!

対象：どなたでも（参加費は無料）

お問い合わせ：市民健康まつり実行委員会 事務局（鹿児島市医師会内） TEL：099-226-3737 FAX：099-225-6099

詳しくは
こちら



11月は鹿児島市の健康づくり月間です!

鹿児島市の各保健センターでは、イベントが開催されます。

日程は右記の二次元コードからご確認ください。



定期的ながん検診が、がんの早期発見につながります

がん検診の内容等については右記の二次元
コードからご確認ください

お問い合わせは鹿児島市保健予防課へ
TEL：099-803-6927



健康づくりイベント情報

(令和7年10月から8年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内容等	問い合わせ
10月8日・22日(水) 11月12日・26日(水) 12月3日・17日(水) 1月14日・28日(水) 2月4日・25日(水) 3月11日・25日(水) 9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム 講習室A (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 「らくらく体操教室」	エアロビクス、ストレッチ体操、 脳トレ、太極拳、健康づくり講話、 ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL:080-5486-3515 FAX:099-268-1030
10月9日・23日(木) 11月13日・27日(木) 12月11日・25日(木) 1月8日・22日(木) 2月12日・26日(木) 3月12日・26日(木) 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館) 1階 和室 (鴨池2丁目 32-30)	脳が喜び みんなで楽しむ “脳活性化教室”	①脳活性化体操 ・マッサージ(耳・唾液腺・動脈) ・スローストレッチ・リンパスト レッチ&体操 ②笑いヨガ ③脳トレ・ゲーム ④フレイル対策講話 など ★対象者：どなたでも ★参加料：500円/月額	鹿児島県 健康生きがいがづくり アドバイザー協議会 TEL:090-3077-7838
10月19日(日) 12月17日(水) 2月15日(日) 13:00受付開始 13:30~15:30	鹿児島県 精神保健福祉 センター (ハートピア かごしま2階)	こころ・つむぎの会 (自死遺族等の わかちあいの会)	自死によって大切な人を亡くされ た方がつらく苦しい気持ちを語り 合い、お互いに支え合うことで生 きる希望を取り戻していく。 ★対象者：大切な人を自死で亡く された方 ★参加料：200円 ★事前申込：必要	鹿児島県 精神保健福祉センター TEL:099-218-4755
10月27日(月) 1月26日(月) 3月23日(月) 14:00~15:00	さくらじま 白浜温泉センター	さくらじま 白浜温泉センター 健康体操	ストレッチや筋トレなどの簡単な 体操で、日常生活の動作が楽にな る健康体操教室を実施します。詳 しくは「かごしま市民のひろば」 でも確認ください。 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 シルバー人材センター 桜島支部 TEL:099-245-2200 FAX:099-245-2201
①11月2日(日) 9:45受付開始 10:00~12:00 ②11月16日(日) 9:15受付開始 9:30~11:00	①② かごしま 健康の森公園 (犬迫町825番地)	①ウォーキング教室 ②骨盤体操& ストレッチ教室	①足腰に負担がかからない歩き方 を学ぶ ②体の歪みをチェック、骨盤体操、 ストレッチ体操など ★対象者：①どなたでも ②18歳以上の方 ★参加料：①②無料 ★申込：①②往復はがきか ホームページの応募フォームで ①は10月17日(金) ②は10月31日(金)締切  ★ホームページ	 公益財団法人 鹿児島市公園公社 TEL:099-238-4650 FAX:099-238-4548
令和8年 3月29日(日) 9:45受付開始 10:00~12:00	かごしま 健康の森公園 (犬迫町825番地)	春を迎える ウォーキング	歩き方の講習後、園内をウォーキ ングする ★対象者：どなたでも ★参加料：無料 ★申込：事前に3月13日(金) から電話または管理事務所窓口 にて先着順	
①10月 ②11月 ③12月 ④1月 ⑤3月	かごしま温泉 健康プラザ	①体幹づくり教室 ②いやしのストレッチ 教室 ③体力測定&運動教 室 ④正しい入浴術&運 動指導教室 ⑤初心者向けウォーキ ング教室	市民の自主的な健康づくりを支 援するために、運動用プール等の温 浴施設を活用した水中運動講座や 健康交流講座等を実施します。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 申込等は「かごしま市民のひろば」 でお知らせします	かごしま温泉 健康プラザ TEL:099-252-8551 FAX:099-252-8556

開催期日等	会場等	事業名等	内容等	問い合わせ
11月9日(日) 13:00~16:00 (15:00 受付終了)	鹿児島ふれあい スポーツランド 屋内運動場	第16回 市民公開講座 「集まれ!! 未来の薬剤師」	市民の親子を対象とし、「調剤体験 コーナー」など参加型イベント ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要  ★URL：http://www.siyaku.or.jp/citizens	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL：099-204-7310 FAX：099-285-0007
①11月10日(月) ②11月17日(月) ③11月20日(木) ④11月21日(金) ⑤11月27日(木) (受付9:30~9:50) 10:00~12:00	①鴨池児童公園 ②中央公民館前 ③西原商会アリーナ ④県立吉野公園 ⑤錦江湾公園	第32回 正しく安全な ウォーキング 大会	鹿児島市運動普及推進員と一緒に、 健康づくりのために安全で効果的な ウォーキングを楽しむ ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：保険料50円 ★事前申込：不要	鹿児島市 運動普及推進員 協議会事務局 TEL：099-258-2370 FAX：099-258-2392
11月15日(土) 13:00 受付開始 13:30~16:00	中央公民館	市民のための 歯科健康講座	8020表彰、講演会等 ★対象者：鹿児島市民 ※被表彰者は決定済み ★参加料：無料 ★事前申込：不要	市民のための 歯科健康講座 実行委員会 TEL：099-222-0574 FAX：099-222-0511
令和8年 1月11日(日) 9:00 受付開始 9:30~11:30	かごしま 健康の森公園 多目的広場	新春 たこあげ大会	★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
※日程・会場および 内容については、 直接お問い合わせ ください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック	血圧、体脂肪測定、動脈硬化度測定、 骨密度測定、足指力測定、握力測定、 野菜摂取量推定機など。 ※会場により内容は異なります。 ★参加費：無料 (骨密度測定のみ300円の負担)	鹿児島市医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
年4回 ※日程・会場および 内容については、 直接お問い合わせ ください。	カクイクス 交流センター等	管理栄養士による クッキング講座	健康増進に繋がる料理・季節に沿った 料理の提案 ★対象者：鹿児島県民(先着20名) ★参加費：1,000円 ★事前申込：必要	公益社団法人 鹿児島県栄養士会 TEL：099-256-1216 FAX：099-256-1217

市民会議団体 活動紹介

「いこいの部屋 あらた」について

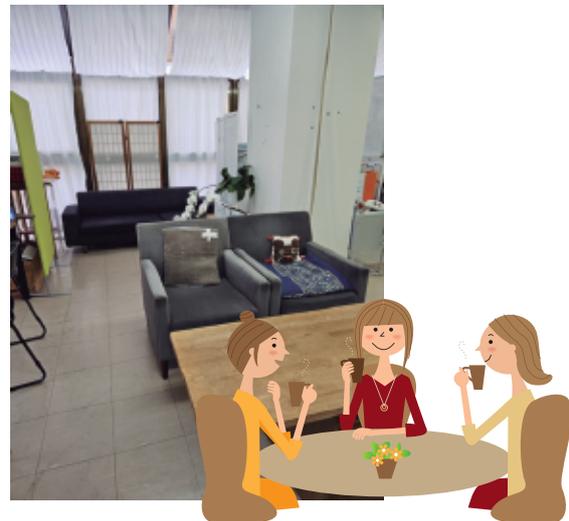
開催日：毎週 水・木・土曜日 13:00~15:00

※土曜は不定休

場所：鹿児島市西千石町3-26-2F

地域で暮らす精神障がい者の方々が安心して過ごせる場として始めましたが、今は、ちょっと疲れた時、誰かに話を聞いてもらいたい時、喜びを分かち合いたい時、どなたでもご利用できる場所として開いています。ストレスの多い毎日の中、ホッと一息ついたり、誰かと語らうことで自分を取り戻す時間がとても大切です。ボランティアがいつもお待ちしております。美味しいコーヒーもあります。

「精神保健福祉ボランティアサークル ゆめの実」



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問合せ下さい。

市民会議だより第60号をお届けいたしました。次号は令和8年3月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議 お問合せ・参加団体申し込み：(事務局) 鹿児島市保健政策課
TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026 E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索

