

# 健康ニュース

No.56

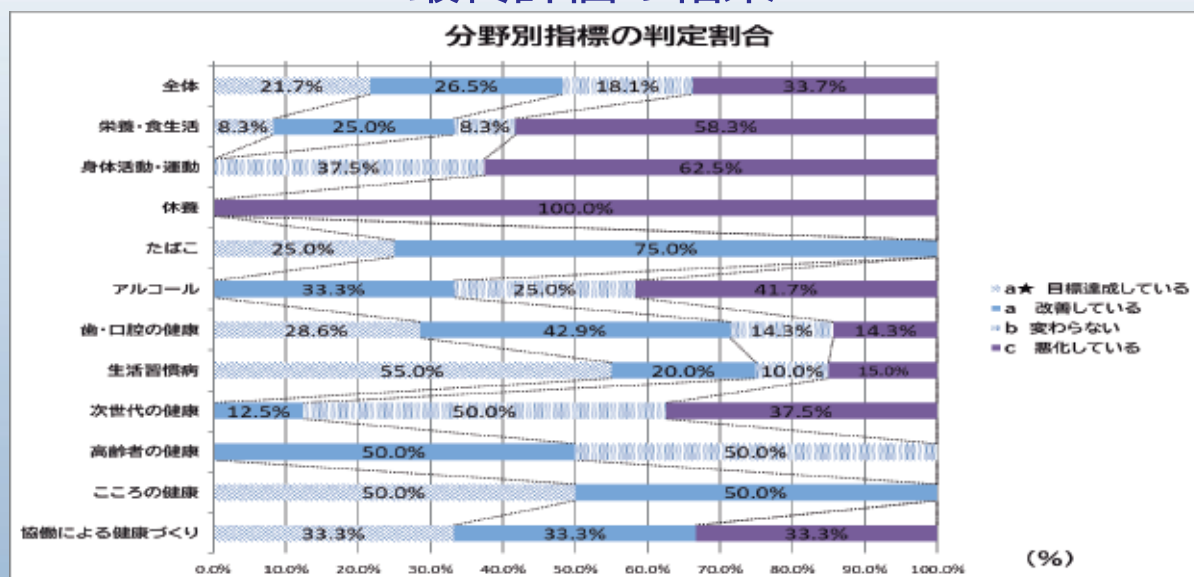
## 第二次鹿児島市健康増進計画「かごしま市民すこやかプラン」 最終評価を実施しました。

「かごしま市民すこやかプラン」は、子どもから高齢者まですべての市民が「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」を目指し策定された、平成25年から令和5年度までの市民の健康増進計画です。

令和4年度はプラン最終評価の年度にあたることから、設定した目標の達成状況などについて検証を行いました。



### <最終評価の結果>



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「身体活動・運動」、「休養」、「次世代の健康」の分野において、悪化している指標が多くなりました。

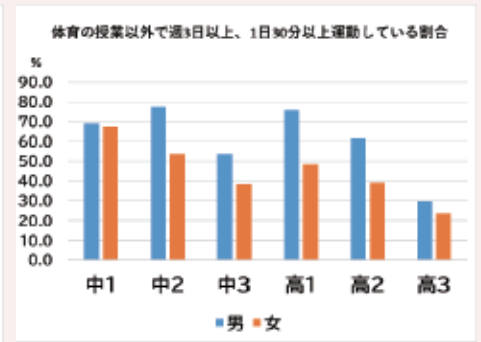
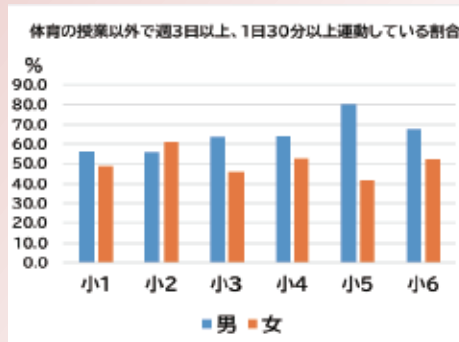
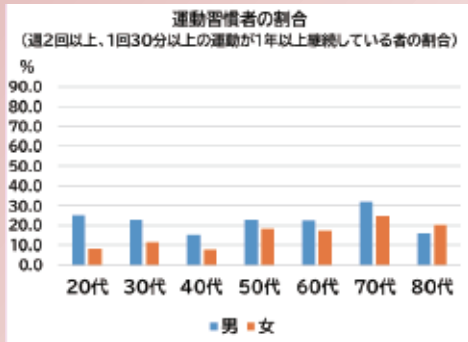
# かごしま市民の運動習慣を分析！

② 身体活動・運動 (分野目標) 暮らしの中で意識してからだを動かします。										
No	目標項目	対象	策定時ベースライン値 (H23年度)	中間評価 (H28年度)	中間評価 評価判定	最終評価 (直近値) (R4年度)	目標 (変更前)	目標 (R4年度)	策定時比較改善率	評価判定
1	日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	6,790歩	4,886歩	c	5,922歩		7,800歩	-14.7%	c
		20～64歳女性	6,180歩	4,942歩	c	4,849歩		7,500歩	-27.4%	c
		65歳以上男性	4,723歩	4,645歩	c	4,599歩		5,800歩	-2.7%	b
		65歳以上女性	4,300歩	3,800歩	c	3,805歩		5,500歩	-13.0%	c
2	運動習慣者(*)の割合の増加 *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。	20～64歳男性	24.5%	19.0%	c	20.5%		30%	-19.5%	c
		20～64歳女性	13.7%	13.1%	c	9.7%		25%	-29.2%	c
3	日常生活の中で意識的にからだを動かすなどの運動をしている人の割合の増加	20～64歳男性	59.7%	54.8%	c	60.4%		(R3年度) 75% ※4	1.2%	b
		20～64歳女性	55.6%	57.2%	a	54.0%			-2.9%	b

※4目標年度( R3年度) 第五次鹿児島市総合計画

今回悪化している指標の「身体活動・運動」を分析してみました。

「身体活動・運動」の分野では、3項目8指標のうち1指標を除いた7指標が、策定時よりも悪化していました。交通網が発達している大都市とは違い、本市の郊外では車がないと不便な地域もあることや、郊外の大型スーパーなどには、車を利用することが多く、日常生活の中での歩く機会は減少しています。ここ2～3年はさらに、コロナ禍により、外出の機会やスポーツをする機会が減少しています。



運動習慣のある方は、30%も満たない状況です。男女で比較すると、男性の方が運動習慣があります。男女とも40歳代が一番運動する人が少なく、60歳代になると、増えています。

どの学年も40%以上が、運動習慣がありましたが、小学2年生を除いて、男性が多くなっています。

男女差が見られます。高校3年生になると、高校1年時の約半数になっています。

- ☞ 運動習慣のある人は、ない人に比べて生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。
- ☞ 子どものうちから、運動をする楽しさを体感し、継続していくことが重要です。
- ☞ 「日常生活における歩数」は、主として「生活活動」を反映しており、将来の生活習慣病発症や社会生活機能低下を防止するためには、日常生活の歩数を増加させていく必要があります。

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。

詳しくはこちら



定期的ながん検診が早期発見に

つながります

集団検診日程・実施医療機関等

【問い合わせ】保健予防課：099-803-6927



# 健康づくりイベント情報

(令和5年10月から6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	問い合わせ
1月13日～ 3月9日の第2土曜日 10:00～12:00 (3回講座)	鴨池公民館	ゆるっと ダイエット教室	座ったままや寝ころがったまま でできるお手軽エクササイズ教室 ★対象者：どなたでも ★参加料：500円(1回) ★事前申込：必要 ★URL：https://www.kago-spo.or.jp/play/yurutto	公益財団法人 鹿児島市スポーツ 振興協会  TEL：099-248-7718 FAX：099-248-7738
10月12日・26日(木) 11月9日・30日(木) 12月14日・28日(木) 1月11日・25日(木) 2月8日・22日(木) 3月14日・28日(木) 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館)2階 講習室 (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・パズル 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(2回分)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会  TEL：090-3077-7838
①11月10日(金) ②11月16日(木) ③11月17日(金) ④11月20日(月) ⑤11月30日(木) (受付9:30～9:50) 10:00～12:00	①鴨池児童公園 ②西原商会アリーナ ③吉野公園 ④中央公民館前 ⑤錦江湾公園	第30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(予定) ★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
10月21日(土) 11月18日(土) 12月17日(日) 1月27日(土) 2月17日(土) 3月16日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	サンエール協働講座 (産後骨盤の歪み、ネコゼ・ スマホ首、頭・首・肩こり・ 腰・膝痛、外反拇趾予防と 改善に役立つ全身の歪みを 調べて骨盤と体幹を整える ストレッチ)	血流と姿勢の改善のストレッチを 行い、体の歪みの点検法、立つ、 座る、寝るの正しい姿勢を提案し 全身の痛みの原因と腰・肩など体 の歪みを整える骨盤・体幹ストレ ッチの実技 ★参加料：500円(1回) ★定員20名 前日までに予約	NPO法人 かごしまネットワー ク 会議 健康サポート笑福  TEL：090-4487-5479 FAX：099-265-1344
12月19日(火)～ 12月24日(日) 9:30～18:00	鹿児島市立美術館 一般展示室1	第25回 こころで描く 絵画展	精神障害のある人たちが描いた作 品等を展示し、精神障害に対する 正しい知識の普及啓発を図ると ともに、精神障害者の地域での生 活を支援し社会生活の促進を図り ます。	鹿児島市保健部 保健支援課  TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
10月20日(金) 受付開始18:40 19:00～20:30	鹿児島市立科学館 5階宇宙劇場	働きざかりのための リラクゼーション講座	①リラクゼーション講座 ②プラネタリウム ③音楽生演奏 ★対象者：市内に住む・通勤する 18歳以上の方 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	
10月18日(水) 受付開始13:00 13:30～16:00	センテラス 天文館6階 センテラス ホール	脳活1Dayセミナー inセンテラス ～今日から実践！ 筋トレで心と体を 整える～	医師による講話とスポーツイン ストラクターによる実技。今日か らできる健康の秘訣を教えます。 ★対象者：市民(先着300名) ★参加料：無料 ★事前申込：必要 (申込フォーム、FAX、 郵便で受付)	鹿児島市 東部保健センター  TEL：099-216-1311 FAX：099-216-1308

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10月11日・25日(水) 11月8日・22日(水) 12月6日・20日(水) 1月10日・24日(水) 2月14日・28日(水) 3月13日・27日(水) 受付開始9:30 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム 体育館 (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、健康生きがいがづ くりのお話、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
①10月29日(日) 9:30~11:30 ②12月14日(木) 13:30~14:30	かごしま 健康の森公園	①骨盤体操& ストレッチ教室 ②水中エンジョイ ウォーキング	★内容 ①体の歪みチェック、骨盤体操、ス トレッチ体操 ※骨盤周りがすっきりして体が整 ったと実感してもらえる内容 ②プールサイドにて水中運動の利点、 効果、注意点の説明、温泉歩行浴 プールにて、立位で手の使い方、 足の動きのエクササイズ、色々動 きでの歩行浴エクササイズ ★対象者：①②18歳以上の方 ★参加料：①無料 ②300円(プール使用料) ★事前申込：①②必要 ★定員①20名②15名 (定員を超えたら抽選) ★申込期限： ①10月13日(金) 必着 ②11月30日(木) 必着 往復ハガキかメールにて、教室名・ 住所・氏名(全員)・年齢(全員)・ 電話番号を記載(1通2人まで申込 可能) kenmori-event@k-kouenkousya.jp	かごしま健康の森公園 TEL：099-238-4650 FAX：099-238-4548
11月1日(水)~ 11月30日(木)	WEB 開催	感染管理講演会	次の新たな感染症の発生に備え、 平時から医療機関が感染症対策に 取り組むことを目的に、専門家に よる講演会を Web にて行います。 ★対象者：医療機関の院長・感染 対策責任者等 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市保健部 感染症対策課 TEL：099-803-7023 FAX：099-803-7026

## 健康づくりに取り組む団体 活動紹介

### <公益財団法人鹿児島市スポーツ振興協会>

「どこでもヨガ」とは、市内各地の、季節を感じる事が出来る自然の中や人気の文化・観光地といった非日常の空間でヨガを行い、心身共にリフレッシュでき、鹿児島市の魅力を再発見できるイベントです。

これまでに、かごしま水族館や磯海水浴場、都市農業センター、桜島フェリー、仙巖園等で実施してきました。

ヨガ初心者でもお子様連れでもどなたでも参加できるイベントで、今後も様々な場所で実施していきます。

どこでもヨガ

URL：<http://www.kago-spo.or.jp/play/dokodemoyoga>



QRコード



## 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)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第56号をお届けいたしました。次号は令和6年3月下旬発行予定です。

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

