

健康ニュース

No.62

「その一歩が、健康につながる」

～スマホひとつで始める

“ちょっといい健康習慣”～

運動はめんどろ…時間がない…続かない…

そんなふうに感じていませんか？

ウォーキングは特別な準備が不要で簡単に始められます

「かごしま市民すこやかプラン」では、日常生活における歩数の増加を目標に掲げていますが、鹿児島市民の歩数は全国より少ないという課題があります。

ふだんから元気にからだを動かすことで、

✔脳卒中、心臓病、がん、ロコモ、うつ等の病気のリスクを下げることができます。💡

毎日 8,000 歩以上が目安です

※高齢者は 6,000 歩以上

参照：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



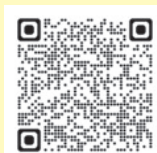
＼期間限定！鹿児島市初開催／ Vitality 鹿児島ウォーク



スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業です。

ウォーキング等の運動に取り組み、毎週設定される週間目標を達成すると、さまざまな**特典**が獲得できます。ぜひ、日々の健康づくりにお役立てください。🌱

詳細は右記二次元コードをチェック！



定員

先着 **500** 名

期間

10月5日(月)～
11月29日(日)

対象

15歳以上の鹿児島市在住
・在勤・在学の方

申込期間

9月28日(月)10時～
10月4日(日)

健康づくりイベント情報（令和8年10月から令和9年3月まで）

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、本号から鹿児島市ホームページにて紹介しています。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下さい。

【ホームページは右記の二次元コードから】



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よりご確認ください。



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



第43回市民健康まつり

日時：令和8年10月18日（日）開催時間は市医師会ホームページ等でご確認ください。

場所：フレッシュ青果スポーツランド（鹿児島ふれあいスポーツランド）屋内運動場

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



市民会議団体 活動紹介

「第11回全国検査と健康展 in 鹿児島」（令和7年11月16日実施）。

超音波をはじめとする検査体験や顕微鏡モニターを利用した画像の模擬体験、認知症の簡易測定など医療器具を使用した検査体験ができます。また、健診結果の説明や医師による健康相談なども行い、臨床検査を通じて県民の皆様の健康を守る活動を行っています。子供から大人まで楽しく検査を体験できるイベントです。



今年は11月15日（日）に開催しますので、ぜひご来場ください。

「一般社団法人
鹿児島県臨床検査技師会」

【ホームページは右記の二次元コードから】



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62号をお届けいたしました。次号は令和9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

