



健康増進計画 “ケンゾウレンジャー” お役立ち情報  
推進キャラクター ～南九州市健康増進計画（後期）～

## 南九州市健康増進計画(後期)が策定されました。

この計画は、平成28～34年度の、南九州市の健康づくりの指針となるものです。

南九州市は脳卒中の死亡率が国の平均の1.4倍と高く、対策の充実が非常に重要です。

脳卒中は、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などが絡み合い進行して発症します。そのおもとは、運動不足や偏った食生活、喫煙などいわゆる生活習慣の問題です。後期では、「生活習慣病の発症・重症化予防」を目標に加えて推進していきます。

前期に引き続き「食生活」・「運動」・「飲酒」・「喫煙」・「こころの休養と睡眠」・「ふれあい・楽しみ」・「健康管理」・「お口の健康」の8つの領域に分けて、具体的に市民一人一人ができることや地域ができること、行政や関係機関ができることを盛り込んでいます。



健康増進計画書は、市ホームページでも見れます。

### めざす 元気はつらつ青壮年！

スローガン

元気で健康的な身体！  
こころが元気！  
健やかな老後！

取り組むべきこと

- ①脳卒中を予防しよう
- ②がんを予防しよう
- ③メタボリックシンドロームを予防しよう
- ④生活習慣病の発症・重症化を予防しよう
- ⑤自殺を予防しよう
- ⑥食事をおいしく食べよう
- ⑦運動をしよう
- ⑧楽しいお酒を飲もう
- ⑨禁煙しよう
- ⑩くつろぎ、すっきり目覚めよう
- ⑪こころと時間にゆとりを持とう
- ⑫家族や仲間と仲良く元気に過ごそう

領域ごとの取組

- 食生活
- 運動
- 飲酒
- 喫煙
- こころの休養と睡眠
- ふれあい・楽しみ
- 健康管理
- お口の健康

### 「みんなで考え、みんなで作り、みんなで進める健康づくり」



(島内1987、吉田・藤内1995を基に、南九州市で加工)

健康づくりのハードルを低くして、地域みんなが進めよう！

#### 【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223  
知覧保健センター 0993-58-7221  
顛娃保健センター 0993-36-1111

次回から、それぞれの領域ごとに計画の内容を詳しく掲載していきます。

(広告)



R+house

# Reform

## 住まいのリフォーム ご相談ください。

テーマは暮らしやすさ、快適な暮らしはじめませんか！







どんな工事でもお見積りしますので、まずはお気軽にお電話ください。



**株式会社 東木材**  
〒898-0065 鹿児島県枕崎市桜山東町969番地

お申込み  
お問合せ

**☎0993-72-0101**

URL <http://higashimokuzai.co.jp/>



【お問い合わせ・広告代理店】(株)ホープ TEL 092-716-1401