

南九州市健康増進計画

健康南九州 2 1

後期計画

平成 28 年度

▼
平成 34 年度



平成 28 年 3 月 鹿児島県南九州市

はじめに

近年、わが国は高齢化の進行や生活習慣の変化により、がんや脳卒中、糖尿病等生活習慣病にかかる人が増え、個人の生活の質（ＱＯＬ）の問題のみならず医療や介護にかかる費用の増大等、社会的にも大きな影響を与えています。このような中、市民の皆様の身体と心の健康保持増進施策の充実はますます重要になってまいります。



南九州市では、平成 23 年に健康増進計画を策定し、市の総合計画の理念である「自然豊かで 創造と活力に満ち 暮らしといのちが輝く “こころ” やすらぐ まち」をめざして、さまざまな健康づくりに取り組んでまいりました。

このたび、中間評価の時期を迎え、平成 26 年度に市民 4,300 人を対象に健康や生活習慣に関するアンケート調査を実施いたしました。その結果とこれまでの取り組みの評価、そして国や鹿児島県の健康づくり施策に関する方向性等をふまえ、平成 34 年度を目標とする後期の健康増進計画を策定いたしました。

この計画は、前期計画に引き続き市民、地域、行政や関係機関が主体的かつ一体となって、いっそう南九州市の健康づくりを総合的に推進するものです。特に本市の課題でもあります脳卒中や糖尿病対策の充実を図るため、健康づくりの目標に「生活習慣病の発症と重症化予防」を加え、取り組みを進めてまいります。

今後この計画を推進していくために、市としての取り組みはもとより、多方面の関係機関とも力を合わせ実行してまいりますので、いっそうの御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、この計画が市民の皆様に親しまれ実践されることを願うとともに、アンケート調査に御協力くださいました市民の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました「南九州市健康づくり推進協議会」委員の皆様、毎回熱心に討議してくださいました「南九州市健康増進計画推進会議」委員の皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

平成 28 年 3 月

南九州市長 塗木 弘幸

目 次

【第1章 計画策定にあたって】

1	計画策定の背景	3
2	計画の位置付け	4
3	計画の期間	4
4	計画の役割	5
5	計画策定の経緯	6
	（1）健康に関する生活習慣調査の実施	6
	（2）健康づくり推進協議会の開催	6
	（3）健康増進計画推進会議の開催	7
6	計画の推進と評価	8
	（1）計画の推進	8
	（2）計画の評価	9

【第2章 南九州市の現状】

1	人口の推移と見込み	13
2	産業別就業者数の推移	15
3	健康の状況	16
	（1）平均寿命	16
	（2）要介護（要支援）状態になった主な原因	16
	（3）死亡の状況	17
	（4）国民健康保険の状況	18
4	がん検診	24
	（1）がん検診の受診率	24
	（2）精密検査の受診率	25
5	特定健康診査	26
	（1）特定健康診査の受診率	26
	（2）メタボリックシンドローム判定状況	26
	（3）健診異常出現率	27
6	歯周疾患検診	28
	（1）歯周疾患検診の受診率	28
	（2）現在歯の保有状況	28

【第3章 前期健康増進計画の評価】

1	目標数値の達成状況	31
---	-----------	----

【第4章 生活習慣改善の行動目標と取組】

1 計画の体系	41
(1) めざす姿とスローガン	41
(2) 健康づくりの目標	41
(3) 計画の体系図	43
2 計画の展開	44
(1) 生活習慣改善のための行動目標の設定	44
(2) 領域ごとの取組	45
1 食生活	46
2 運動	58
3 飲酒	63
4 喫煙	69
5 こころの休養と睡眠	74
6 ふれあい・楽しみ	81
7 健康管理	85
8 お口の健康	92

【資料編】

1 アクションプランシート	99
2 南九州市健康づくり推進協議会設置要綱	129
3 南九州市健康づくり推進協議会委員名簿	131
4 南九州市健康増進計画推進委員名簿	132

南九州市健康増進計画イラスト

イメージキャラクターとして「ケンゾウ（健増）レンジャー」を描きました。仲間や地域が個人を支える応援団となり、みんなで健康づくりに取り組んでいきたいという願いを込めています。

今後も様々な場面で健康づくりを推進していきます。

【 第 1 章 】

計画策定にあたって

1 計画策定の背景

我が国は、戦後、国民の生活環境が改善し、医学が進歩したことによって、平均寿命が急速に延伸したため、いまや世界有数の長寿国となっています。しかし、人口の急速な高齢化や生活スタイルの変化とともに、生活習慣病及びこれに起因して認知症、寝たきり等の要介護状態等になる者の増加等は深刻な社会問題となっています。

このような人口の高齢化及び疾病構造の変化を勘案すれば、21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには、従来の疾病予防の中心であった「二次予防」（健康診査等による早期発見・早期治療）や「三次予防」（疾病が発症した後、必要な治療を受け、機能の維持・回復を図ること）に留まることなく、「一次予防」（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防すること）に重点を置いた対策を強力に推進して、壮年期死亡の減少及び健康で自立して暮らすことができる期間「健康寿命」の延伸等を図っていくことが極めて重要です。

このため、国は、平成12年3月に国民の健康づくり運動を推進する「健康日本21」を策定しています。これは国民一人ひとりが病気や寝たきりなどにならないように、日頃から健康づくりを実践し、健康で活力に満ちた社会を国民みんなで目指すことを趣旨とするものです。さらに平成15年5月に「健康増進法」が施行され、健康づくりを支える法的基盤ができました。同法には、住民生活に最も身近な市町村が住民の健康を増進するための計画づくりを行っていくことが盛り込まれています。

また、平成24年7月に、健康増進法（平成15年5月施行）に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が改正され、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）を推進するための、基本的な方向性が示されました。

鹿児島県においても、平成13年3月に策定した「健康かごしま21」を平成20年3月に改定し、平成24年度まで推進してきました。平成25年3月には、これまでの計画の達成状況や各種の統計指標、平成23年度に実施した「県民の健康状況実態調査」の結果等を踏まえ、新たな健康増進計画「健康かごしま21（平成25年度～平成34年度）」を策定しています。

本市では、平成22年度に南九州市健康増進計画（健康南九州21）を策定し、市民の健康づくりに取り組んできました。

本計画は、これまでの実績と課題を踏まえ、南九州市健康増進計画（健康南九州21）の進捗状況を評価するとともに、本市にある様々な資源を活用し、市民一人ひとりが健やかで、主体的に健康づくりに取り組み、関係機関・団体、地域、学校等と一体となって健康づくりを推進していく「後期健康増進計画（健康南九州21）」として策定するものです。

2 計画の位置付け

本計画は、南九州市総合計画の目指す姿である「自然豊かで 創造と活力に満ちくらしといのちが輝く “こころ” やすらぐまち」を実現するために、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって健康づくりに取り組むための行動計画です。そのため、市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばせるように、本市の健康づくりに対する基本的な考え方を取りまとめたものとなります。

また、この計画の対象となる市民は、20 歳～64 歳としますが、その家族、地域、学校、企業、各種団体など地域全体を対象とし、保健、福祉、介護、医療、商工労働、教育等、健康づくりにかかわる社会のすべての分野とします。

3 計画の期間

本計画は平成 28 年度から平成 34 年度の 7 年間を計画期間とします。また、計画推進の過程において、社会情勢や保健福祉環境を取り巻く状況の変化などで、計画の見直しが必要になった場合は柔軟に対応することとします。

平成 23 年度	・・・	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度	平成 35 年度
前期計画期間			後期計画期間							
								実態 調査	計画 見直し	第 2 期 計画へ

4 計画の役割

本計画は、市民一人ひとりの健康を社会全体で支援し、市民が健やかで心豊かに生涯を送ることができるよう、本市が目指す理想のまちの将来像を示すとともに、その実現に向けて実施すべきことを定めた“健康づくりの指針”であり、以下の3つの役割を担っています。

①本市の健康づくりに関する「羅針盤」としての役割

本計画は、本市独自の計画であり、主体性・独自性のある、健康づくりの方向性を定めた「羅針盤」としての役割を担っています。

②市民と行政の「共通目標」であり「約束ごと」としての役割

本計画は、市民と行政が力を合わせて健康づくりを進めていくための「共通目標」であり、健康づくりの方向性を定めた市民と行政との「約束ごと」としての役割を担っています。

③目指すまちの姿の達成度を計る「基準」としての役割

本計画は、市民代表による計画づくりを行っており、「市民の思い」が十分に反映されているかどうかという視点で、目指す姿がどれだけ達成できたかを計る「基準」としての役割を担っています。

5 計画策定の経緯

(1) 健康に関する生活習慣調査の実施

前期計画の評価及び、市民の健康づくりに関する現状や取組など、今後の本市における健康づくり事業を推進していくための基礎資料を得ることを目的に、市民の生活習慣に関する調査を実施しました。

調査方法	調査件数	回収件数	回収率	調査期間
郵送及び保健推進員 による回収	4,300 件	3,546 件	82.4%	平成 26 年 9 月～10 月

(2) 健康づくり推進協議会の開催

関係機関及び団体の代表等によって構成された「健康づくり推進協議会（平成 21 年 9 月設置）」を活用し、前期計画の進捗状況を報告するとともに、後期計画を推進するにあたっての意見交換を行いました。

期日		議事内容
第 1 回	平成 27 年 6 月 19 日	・保健事業等説明（平成 26 年度実績） ・平成 27 年度計画 ・南九州市健康増進計画進捗状況について ・意見交換
第 2 回	平成 28 年 2 月 16 日	・後期健康増進計画について

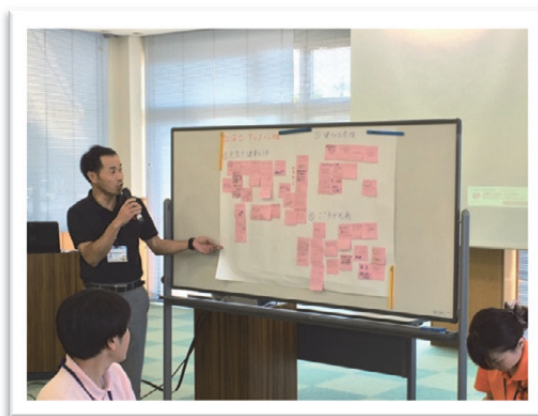


(3) 健康増進計画推進会議の開催

市民代表等で構成された「健康増進計画推進会議」を開催し、市民の目線から見た生活習慣の課題や、領域ごと健康づくりの目標を話し合い、その実現に向けた対策を検討しました。

期日		議事内容	
第1回	平成27年 7月15日	・健康増進計画見直しに係る調査について結果報告	
		グループ ワーク	・生活習慣の課題について ・計画のめざす姿やスローガンについて ・各領域の目標等の見直しについて
第2回	平成27年 10月9日	グループ ワーク	・重点目標に対する具体的な取組について
第3回	平成28年 1月20日	・各領域の行動計画について ・計画書（素案）説明 ・パブリックコメント紹介	

★グループワークの様子



6 計画の推進と評価

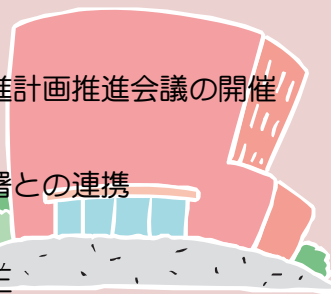
(1) 計画の推進

計画の推進にあたっては、個人、地域、関係機関等が、それぞれの立場に応じた役割分担と連携を図り、社会全体で推進していくことが重要です。地域での自主的な健康づくりを育成・支援するため、食生活改善推進員、保健推進員などの地区組織や、医師、歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士などのマンパワーを最大限活用するとともに、健康情報の提供や健康教育を通した自主健康グループの養成を促進していきます。

また、市民一人ひとりの健康増進への取組を支援するため、あらゆる機会をとらえて本計画を推進するとともに、広報紙や市のホームページ等に計画の取組を掲載し、健康づくり運動に関する活動が市民に周知され、市全体で健康づくり運動が展開されることを目指します。

<行政>

- ・計画推進へ向けた地域住民へのきめ細やかな周知
- ・健康づくりに関わる関係機関等の代表による健康増進計画推進会議の開催
- ・関係団体等との連携
- ・健康づくりを支援する環境づくりのための、担当部署との連携
- ・健康増進計画の進捗管理及び推進方法・内容の検討
- ・健康づくり施策の変化を踏まえた計画の見直し・修正



<個人>

- ・個人に応じた健康づくりの実践
- ・健康づくり事業への参加・協力
- ・健康づくり施策への提言

<地域>

- ・地域の中で個人が健康づくりを実践するための声かけ・支援
- ・健康づくりの仲間づくり及び地区組織活動の強化
- ・健康づくり事業への協力
- ・健康づくり施策への提言



<関係機関>

- ・行政と連携し、健康を支援する環境の整備
- ・各団体への計画推進に関する知識の普及啓発
- ・健康づくりの仲間づくり及び地区組織活動の強化
- ・健康づくり事業への協力
- ・健康づくり施策への提言



(2) 計画の評価

計画の評価にあたっては、事業の取組状況や進捗・達成状況等について、毎年、「南九州市健康づくり推進協議会」及び「南九州市健康増進計画推進会議」の場を活用し、評価を行います。また、平成 33 年度には市民の実態調査を実施し、計画最終年度である平成 34 年度に計画の見直しを行います。

なお、評価に際しては数値目標の達成度のみだけでなく、

- ①南九州市健康増進計画を効果的に普及啓発できたか。
- ②市民と地域と行政が主体的かつ一体的に計画を推進できたか。
- ③関係機関・関係団体等が連携し、主体的に活動を実践できたか。

の 3 つの視点からも評価を行います。



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を基に, 南九州市で加工)

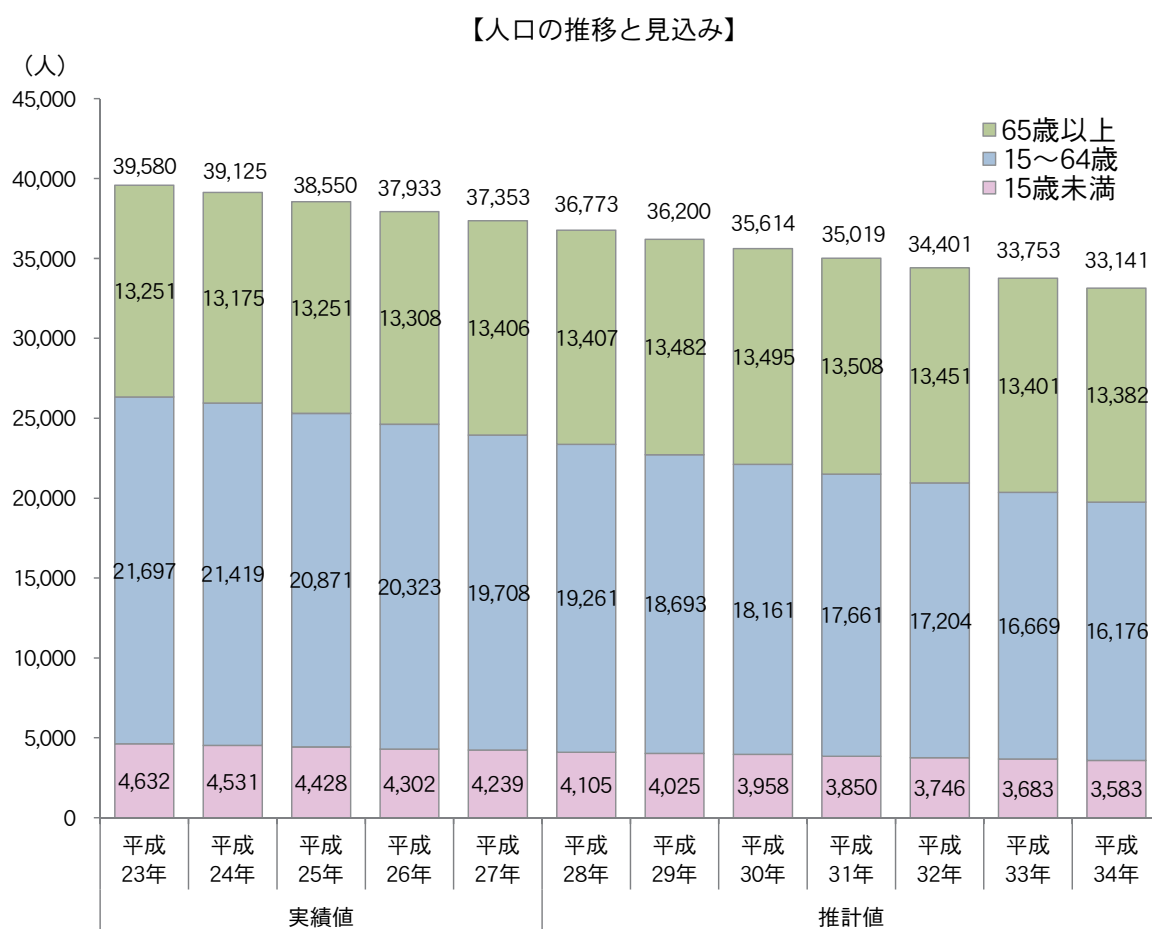
【 第 2 章 】

南九州市の現状

1 人口の推移と見込み

本市の総人口は減少傾向にあり、平成 27 年 9 月末時点では 37,353 人となっています。年齢別人口をみると、15 歳未満人口は 4,239 人（11.3%）、15～64 歳人口は 19,708 人（52.8%）、65 歳以上人口は 13,406 人（35.9%）となっており、65 歳以上人口は増加傾向を示していますが、15 歳未満人口と 15～64 歳人口は減少傾向にあります。

推計人口をみると、今後も本市の人口は減少することが予想され、計画最終年度である平成 34 年には、総人口 33,141 人、15 歳未満人口 3,583 人（10.8%）、15～64 歳人口 16,176 人（48.8%）、65 歳以上人口 13,382 人（40.4%）となる見込みです。



※住民基本台帳データ（各年 9 月末現在）

【人口の推移】

		平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
総人口	(人)	39, 580	39, 125	38, 550	37, 933	37, 353
	(%)	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0
年少人口 (0-14 歳)	(人)	4, 632	4, 531	4, 428	4, 302	4, 239
	(%)	11. 7	11. 6	11. 5	11. 3	11. 3
生産年齢人口 (15-64 歳)	(人)	21, 697	21, 419	20, 871	20, 323	19, 708
	(%)	54. 8	54. 7	54. 1	53. 6	52. 8
老年人口 (65 歳以上)	(人)	13, 251	13, 175	13, 251	13, 308	13, 406
	(%)	33. 5	33. 7	34. 4	35. 1	35. 9

※住民基本台帳（各年 9 月末現在）

【推計人口】

		平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	平成 31 年	平成 32 年	平成 33 年	平成 34 年
総人口	(人)	36, 773	36, 200	35, 614	35, 019	34, 401	33, 753	33, 141
	(%)	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0	100. 0
年少人口 (0-14 歳)	(人)	4, 105	4, 025	3, 958	3, 850	3, 746	3, 683	3, 583
	(%)	11. 2	11. 1	11. 1	11. 0	10. 9	10. 9	10. 8
生産年齢人口 (15-64 歳)	(人)	19, 261	18, 693	18, 161	17, 661	17, 204	16, 669	16, 176
	(%)	52. 4	51. 6	51. 0	50. 4	50. 0	49. 4	48. 8
老年人口 (65 歳以上)	(人)	13, 407	13, 482	13, 495	13, 508	13, 451	13, 401	13, 382
	(%)	36. 5	37. 2	37. 9	38. 6	39. 1	39. 7	40. 4

※住民基本台帳を基にコーホート変化率法を用いて推計

高齢者世帯数をみると、県と比較して高齢者がいる世帯の割合が高くなっています。一方で、高齢者夫婦のみの世帯、高齢者の単身世帯は県とほぼ同率の状況です。

【高齢者世帯数】

	南九州市		鹿児島県	
	世帯数	割合 (%)	世帯数	割合 (%)
平成 17 年 全世帯	16, 769		722, 937	
うち 65 歳以上のいる世帯	9, 127	54. 4	286, 157	39. 6
うち 65 歳以上の夫婦のみの世帯	2, 978	32. 6	94, 873	33. 2
うち 65 歳以上の 1 人暮らし世帯	3, 229	35. 4	96, 567	33. 7
平成 22 年 全世帯	16, 069		729, 386	
うち 65 歳以上のいる世帯	8, 700	54. 1	294, 434	40. 4
うち 65 歳以上の夫婦のみの世帯	2, 808	32. 3	95, 610	32. 5
うち 65 歳以上の 1 人暮らし世帯	3, 086	35. 5	102, 443	34. 8

※国勢調査

2 産業別就業者数の推移

平成 22 年国勢調査における全就業者数は 18,116 人で、就業率は 94.0%となっており、平成 17 年から 1.4%下落しています。

産業別の就業割合を平成 17 年と比較すると、第 1 次産業が 28.0%から 25.1%、第 2 次産業が 23.8%から 21.1%と減少していることに対し、第 3 次産業は 48.1%から 53.5%へ増加しており、産業構造が変化している様子が伺えます。

【産業別就業者数】

	平成 17 年		平成 22 年	
	人	%	人	%
労働力人口	21,118	100.0	19,263	100.0
就業者数	20,143	95.4	18,116	94.0
第 1 次産業	5,644	28.0	4,551	25.1
農業	5,554	98.4	4,437	97.5
その他	90	1.6	114	2.5
第 2 次産業	4,787	23.8	3,827	21.1
製造業	2,920	61.0	2,432	63.5
その他	1,867	39.0	1,395	36.5
第 3 次産業	9,693	48.1	9,689	53.5
卸・小売業	2,473	25.5	2,311	23.9
その他	7,215	74.4	7,378	76.1
分類不能	19	0.1	49	0.3

※国勢調査

3 健康の状況

(1) 平均寿命

本市の男性の平均寿命は 79.6 歳，女性は 85.8 歳となっています。

【平均寿命】

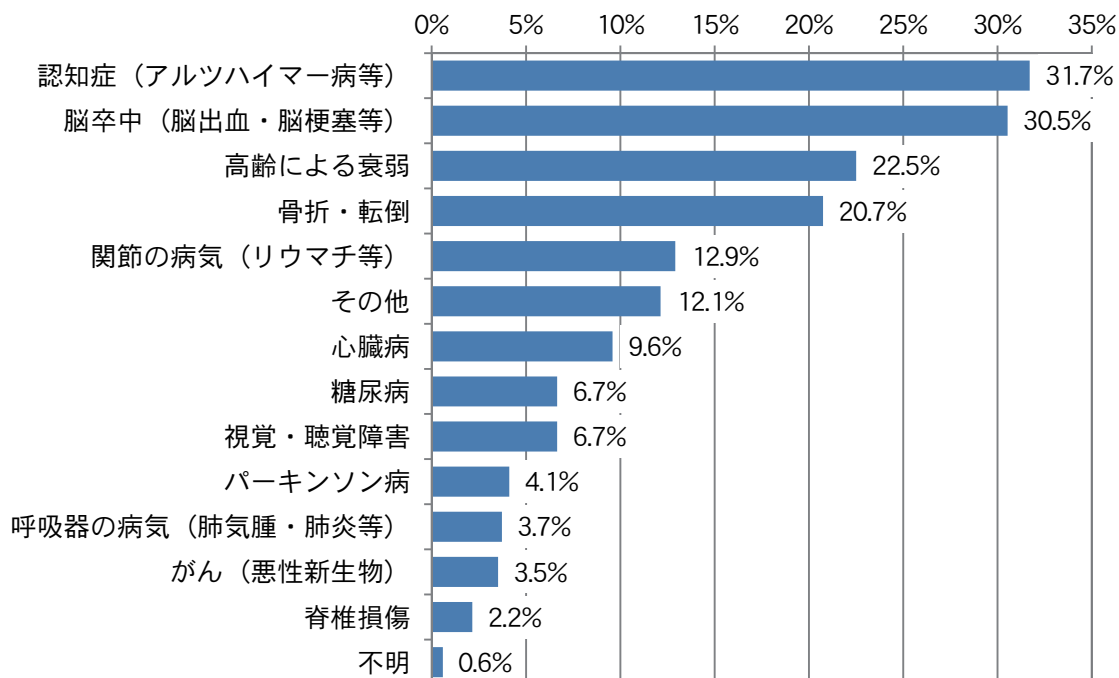
	南九州市	鹿児島県	国
男性	79.6 歳	79.2 歳	79.6 歳
女性	85.8 歳	86.3 歳	86.4 歳

※平成 22 年市区町村別生命表

(2) 要介護（要支援）状態になった主な原因

要介護認定者（在宅，施設入所中の方を合算）が，介護が必要な状態になった原因としては，認知症（31.7%），脳卒中（30.5%），高齢による衰弱（22.5%）の順に多くなっています。

【要介護（要支援）状態になった主な原因（複数選択）】

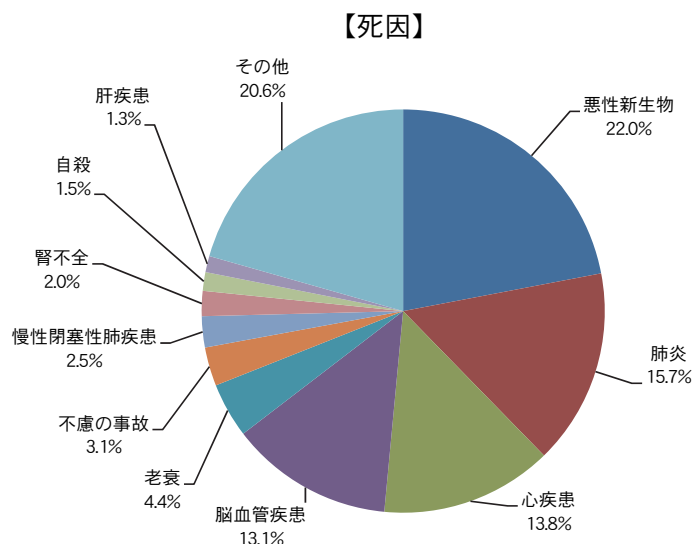


※平成 26 年度南九州市高齢者実態調査結果

(3) 死亡の状況

①死因

平成 25 年に死亡した 610 人の主な死因の内訳をみると、悪性新生物（22.0%）、心疾患（13.8%）、脳血管疾患（13.1%）の 3 つの生活習慣病で 48.9%を占めています。また、肺炎（15.7%）は全国的に増加しています。

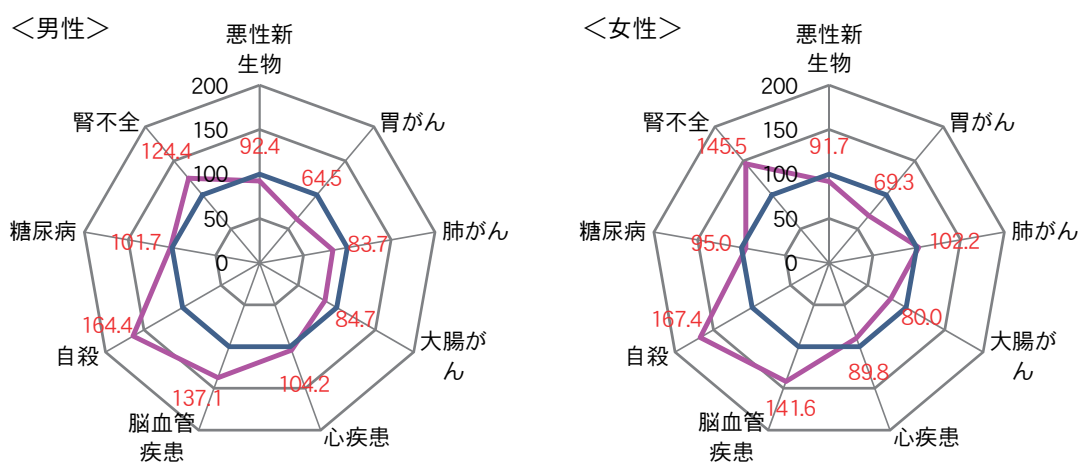


※平成 25 年衛生統計年報

②標準化死亡比

標準化死亡比（国を 100 として比較）をみると、男女とも脳血管疾患、自殺、腎不全が高い値を示し、悪性新生物においては、女性の肺がんが若干高いのが特徴的となっています。

【標準化死亡比】



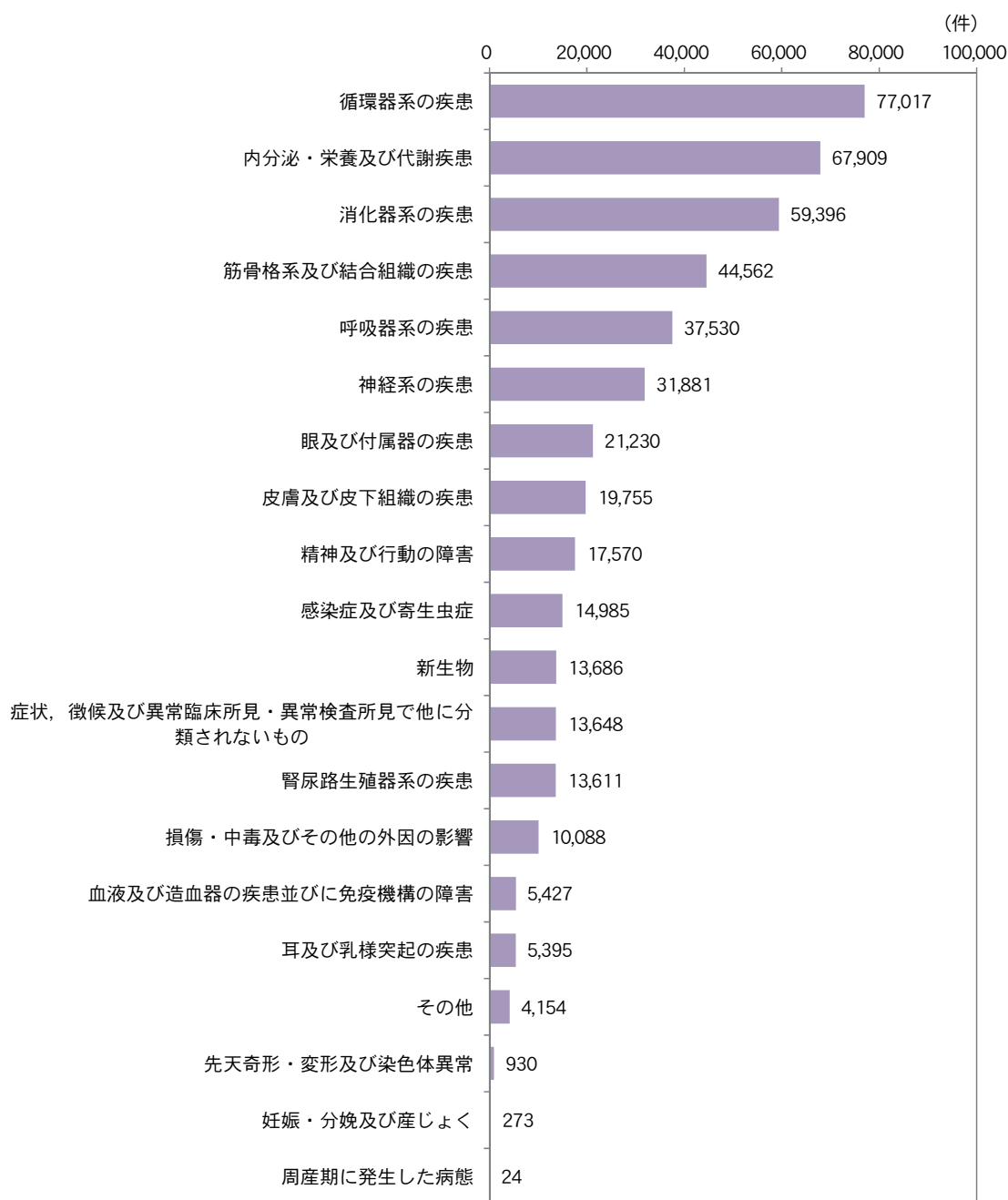
※鹿児島県健康増進課（平成 20～平成 24 年※自殺・糖尿病は平成 19～23 年）

（４）国民健康保険の状況

①大分類による疾病別件数と医療費（全体）

国民健康保険被保険者の疾病分類別の受療件数（どんな病気で受診しているか）は、「循環器系の疾患（16.8%）」が最も多く、次いで「内分泌、栄養及び代謝疾患（14.8%）」、「消化器系の疾患（12.9%）」の順となっています。

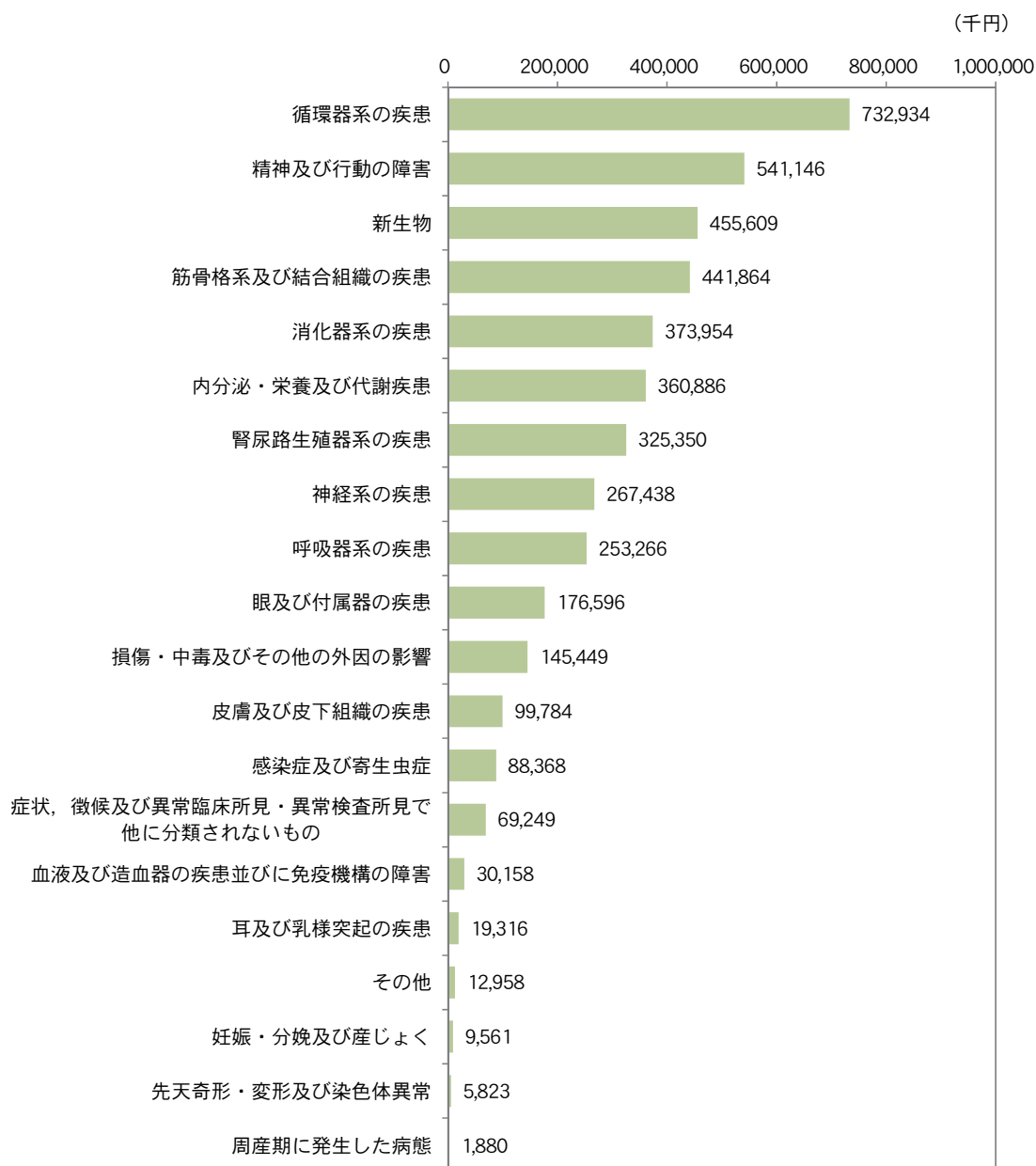
【大分類による疾病別件数（全体）】



※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成27年7月より

次に、医療費をみると、医療費総額に対する割合が多いのは、「循環器系の疾患（16.6%）」、次いで「精神及び行動の障害（12.3%）」、「新生物（10.3%）」、「筋骨格系及び結合組織の疾患（10.0%）」となっており、この4項目で49.2%を占めています。

【大分類による疾病別医療費（全体）】

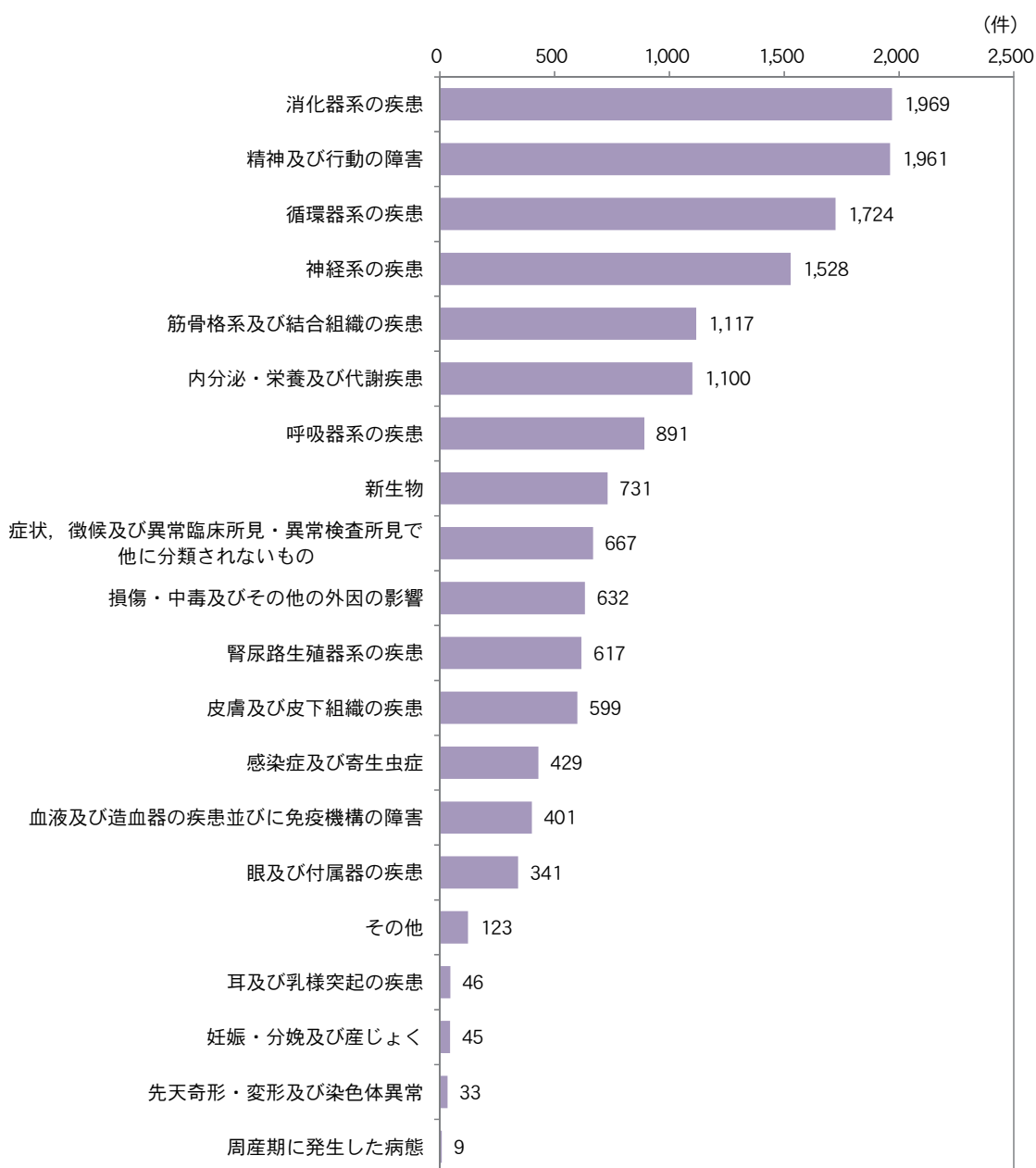


※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成27年7月より

②大分類による疾病別件数と医療費（入院）

国民健康保険被保険者の疾病分類別の入院件数は、「消化器系の疾患（13.2%）」が最も多く、次いで「精神及び行動の障害（13.1%）」、「循環器系の疾患（11.5%）」の順となっています。

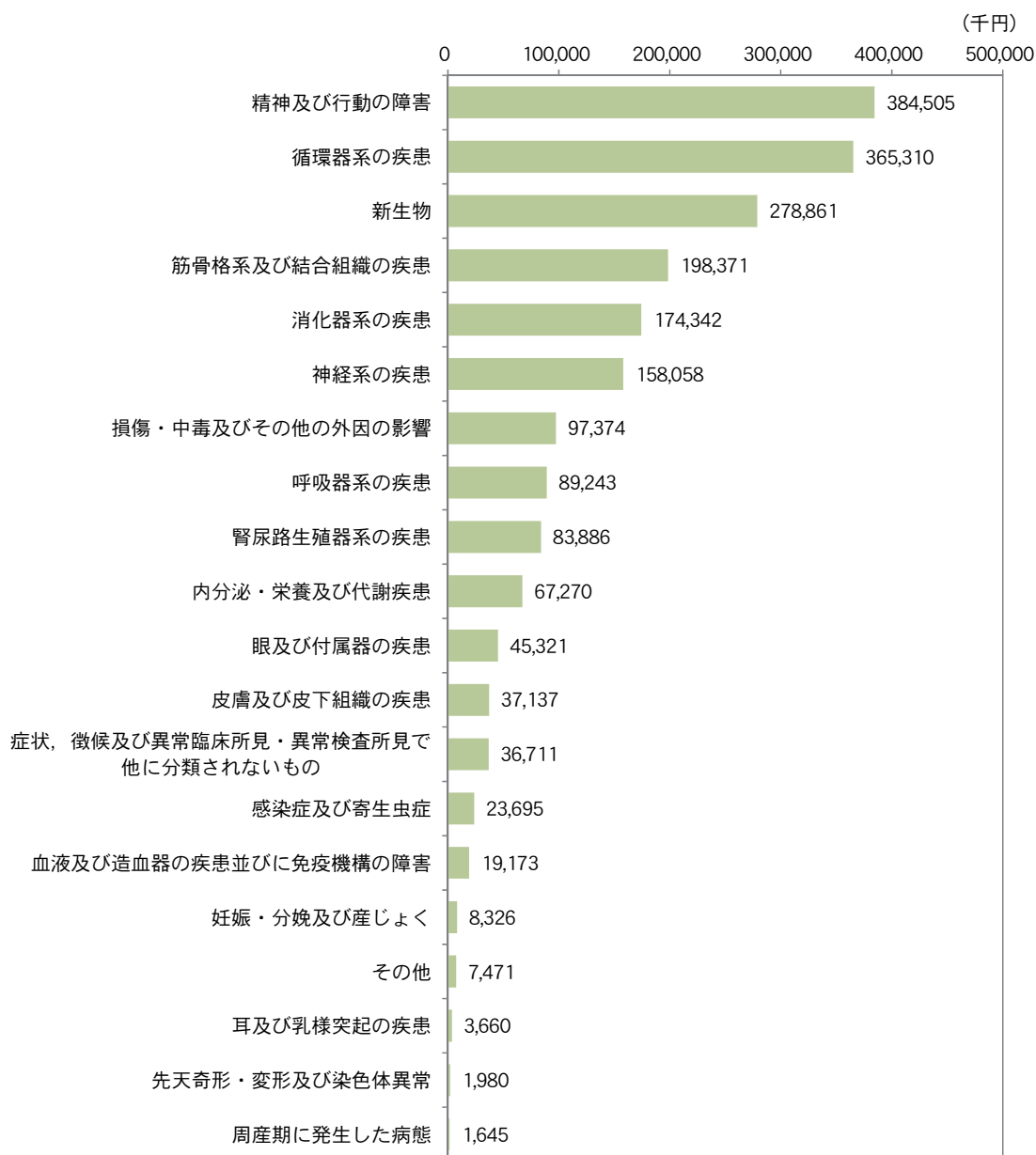
【大分類による疾病別件数（入院）】



※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成27年7月より

次に、入院による医療費をみると、医療費総額に対する割合が多いのは、「精神及び行動の障害（18.5%）」、次いで「循環器系の疾患（17.5%）」、「新生物（13.4%）」となっており、この3項目で49.4%を占めています。

【大分類による疾病別医療費（入院）】

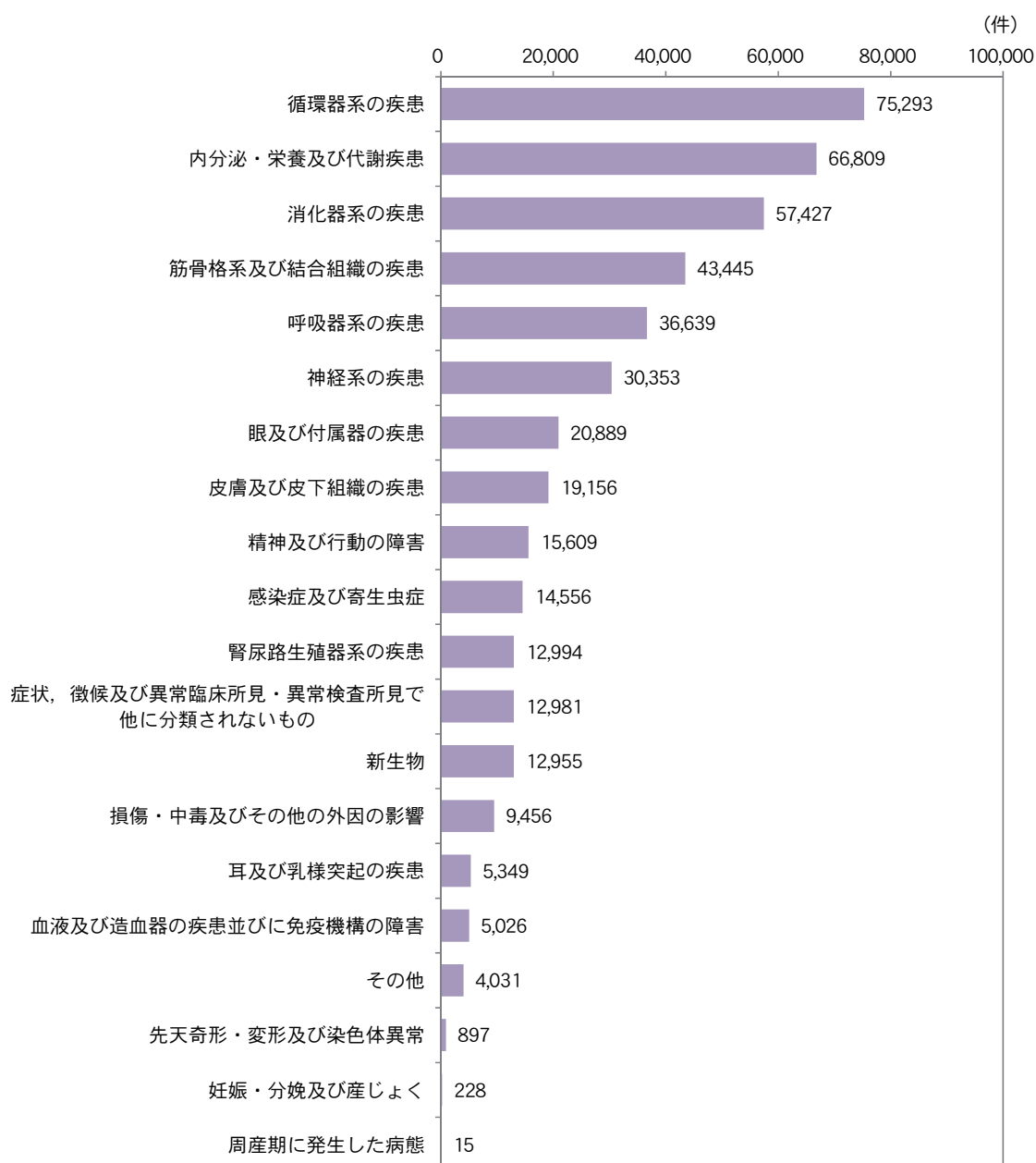


※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成27年7月より

③大分類による疾病別件数と医療費（入院外）

国民健康保険被保険者の疾病分類別の入院外の件数は、「循環器系の疾患（17.0%）」が最も多く、次いで「内分泌・栄養及び代謝疾患（15.0%）」、「消化器系の疾患（12.9%）」の順となっています。

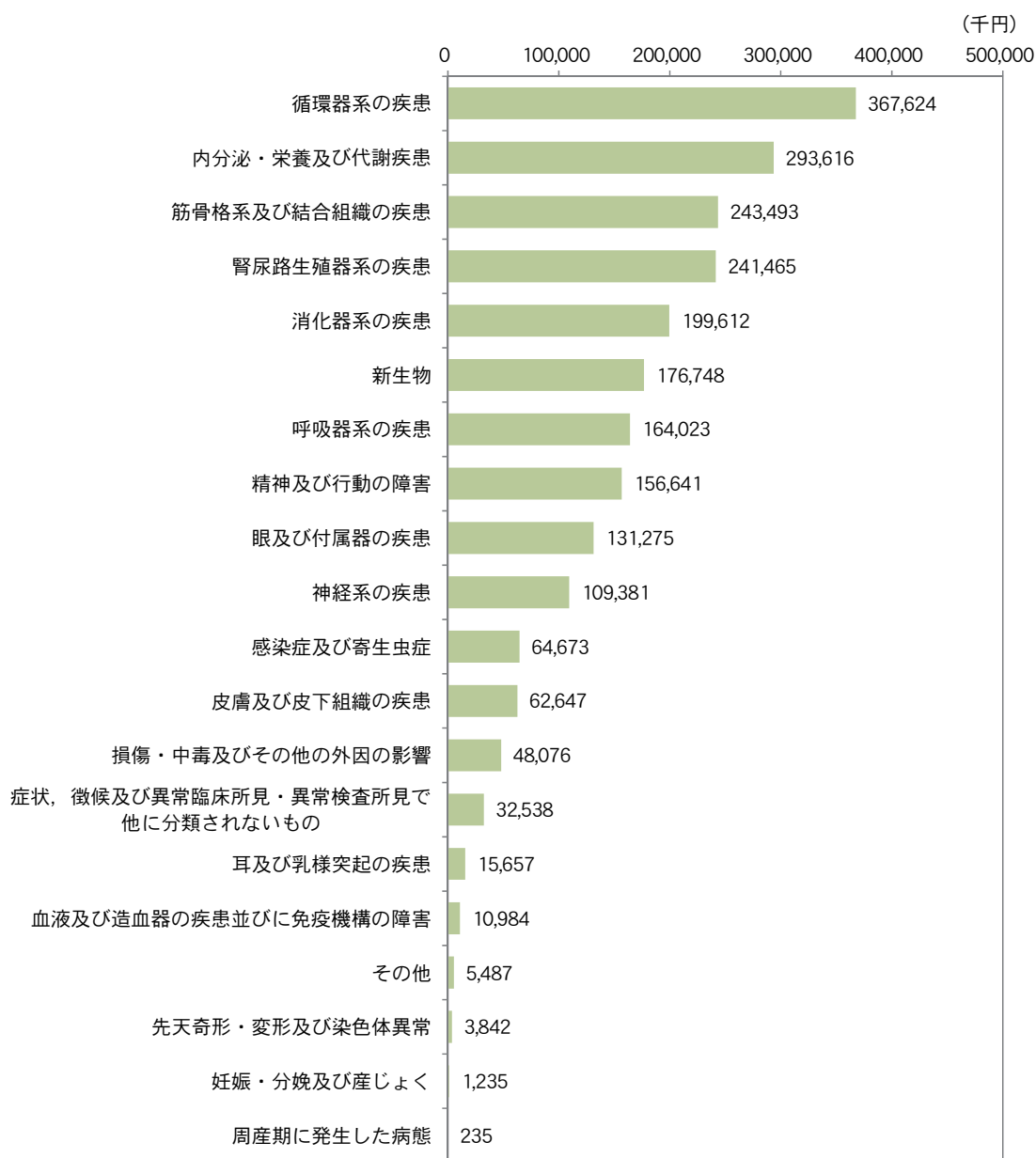
【大分類による疾病別件数（入院外）】



※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成 27 年 7 月より

次に、入院外による医療費をみると、医療費総額に対する割合が多いのは、「循環器系の疾患（15.8%）」、次いで「内分泌・栄養及び代謝疾患（12.6%）」、「筋骨格系及び結合組織の疾患（10.5%）」、「腎尿路生殖器系の疾患（10.4%）」となっており、この4項目で49.2%を占めています。

【大分類による疾病別医療費（入院外）】

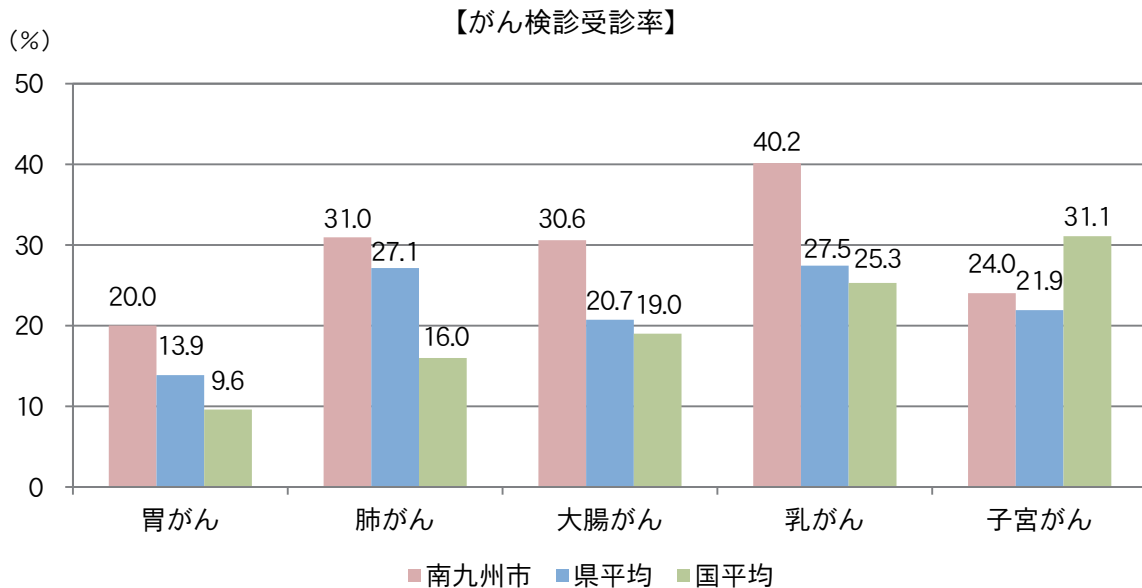


※データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」平成27年7月より

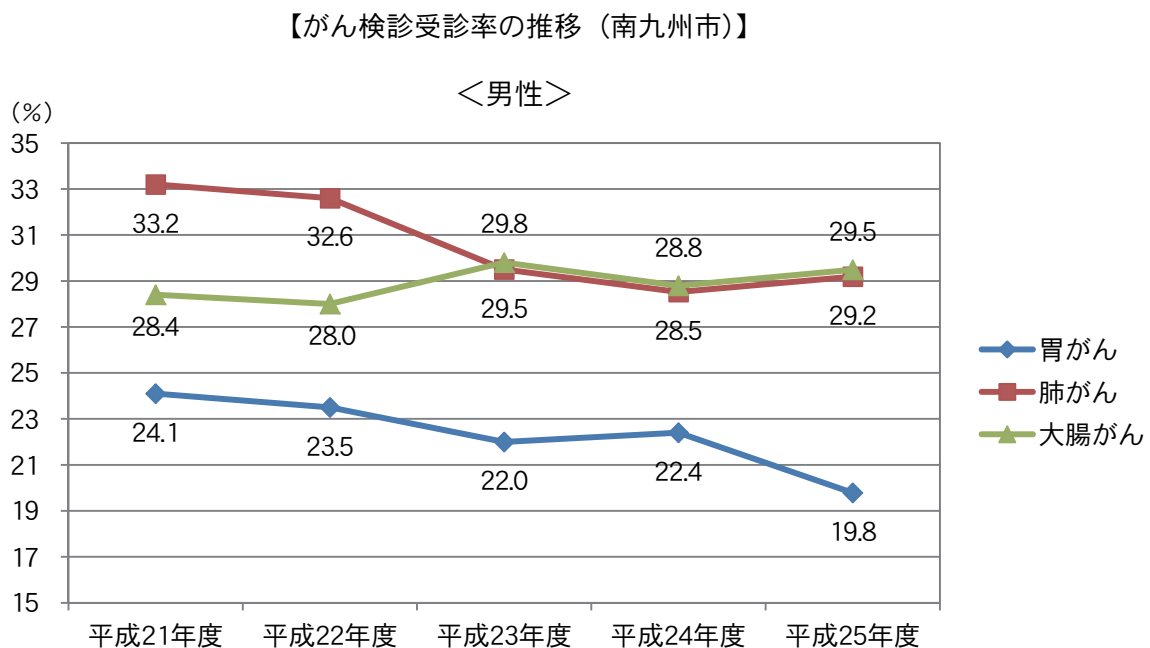
4 がん検診

(1) がん検診の受診率

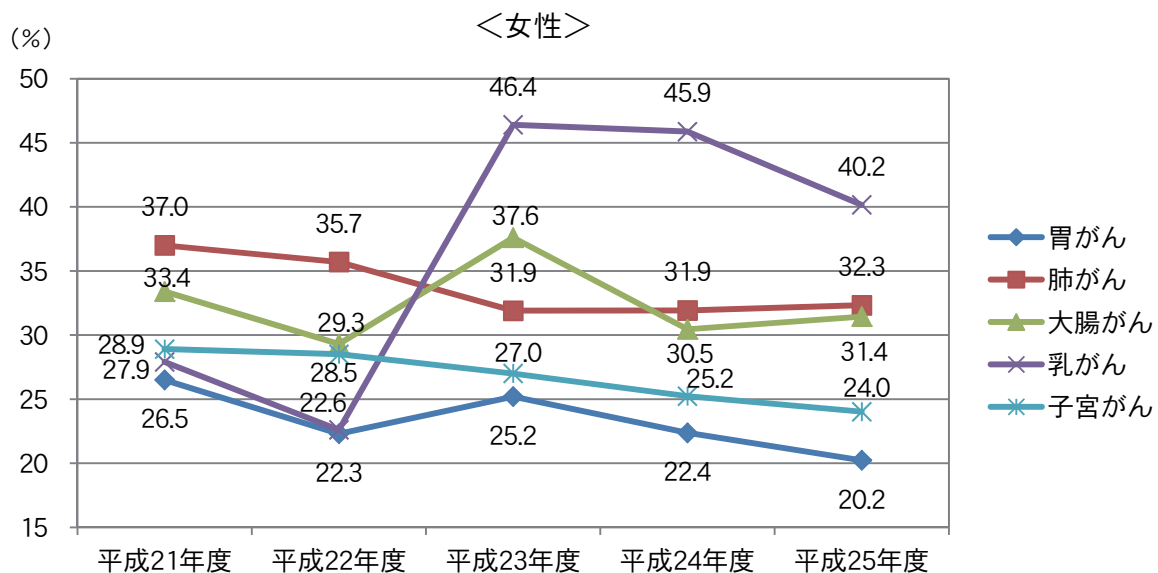
胃がん、大腸がん、肺がん、乳がんの検診受診率は、国・県平均を上回っています。子宮がんについては、県平均は上回っているものの、国平均を下回っており、平成21年度からの受診率の推移をみても下降傾向にあります。



※平成25年度地域保健・健康増進事業報告



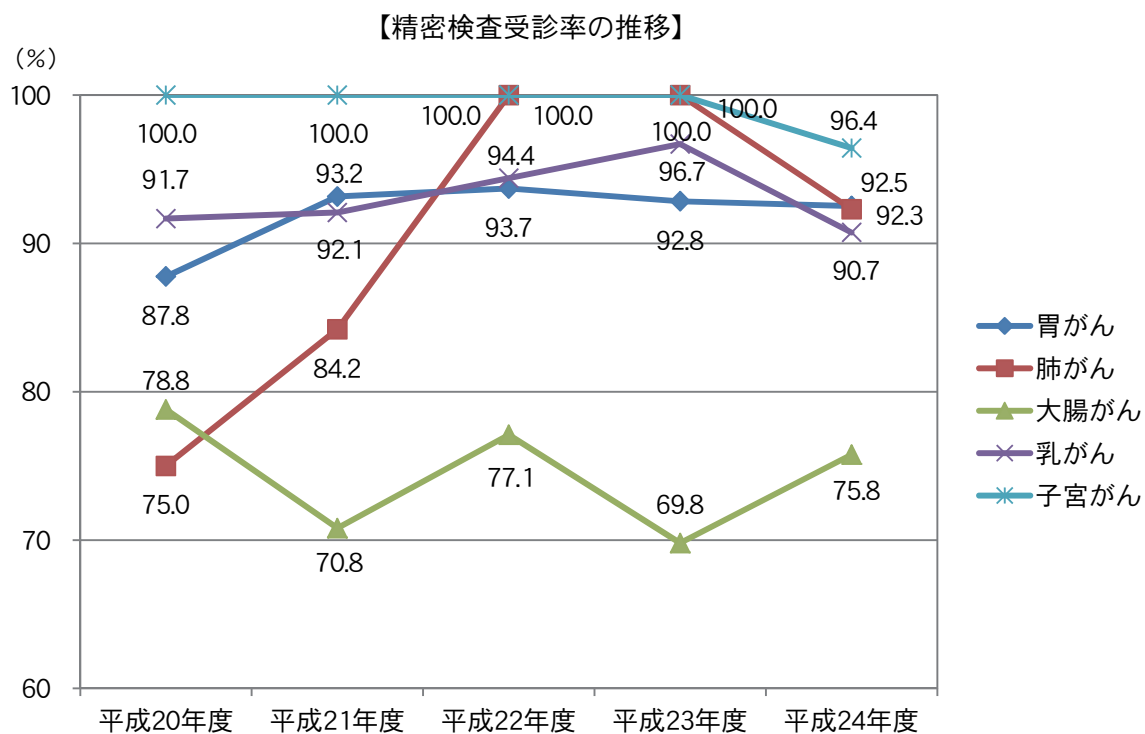
※地域保健・健康増進事業報告



※地域保健・健康増進事業報告

(2) 精密検査の受診率

精密検査受診率をみると、子宮がんについては、平成 24 年度を除き 100％で推移していますが、その他の検診については未受診者がいる状況です。特に大腸がんについては、他の検診と比較しても低い受診率となっています。



※地域保健・健康増進事業報告

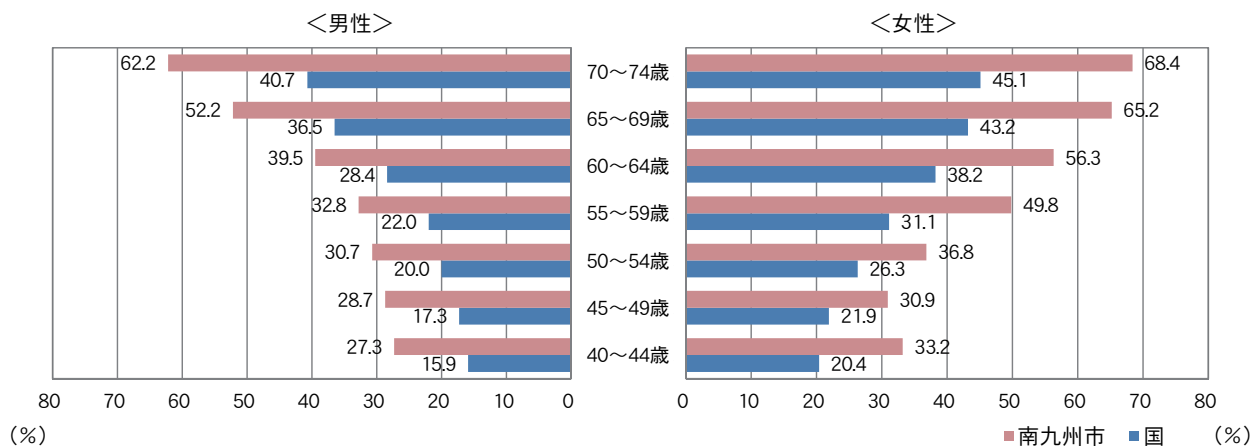


5 特定健康診査

(1) 特定健康診査の受診率

南九州市の特定健診受診率は、50.58%となっています。男女別、年代別にみると、どの年代も男性より女性の受診率が高く、年代とともに、受診率が高くなっています。

【特定健康診査受診率】

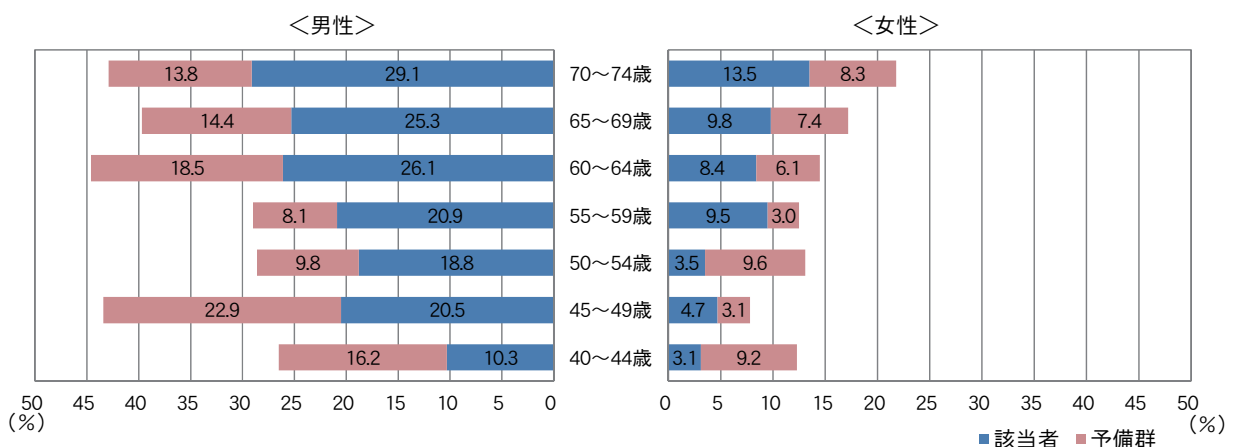


※平成 26 年：法定報告受診者内訳，市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書

(2) メタボリックシンドローム判定状況

メタボリックシンドロームの判定状況をみると、男性は女性と比較して、予備群と該当者の割合が高く、すべての年代で 25%を超えています。また、45 歳以上から該当者が増加しています。一方、女性は年代とともに増加する傾向にあります。

【メタボリックシンドローム判定状況】

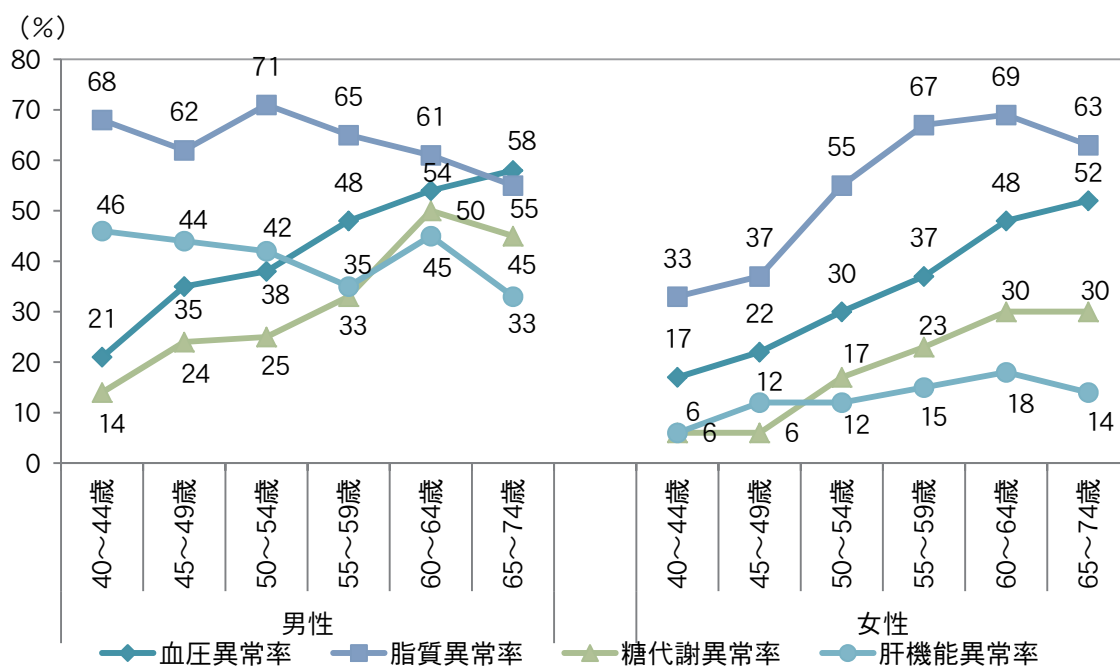


※平成 26 年：法定報告受診者内訳，市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書

(3) 健診異常出現率

健診異常出現率の年代別推移をみると、男性においては、40代前半から脂質が68%という異常率を示しています。また、脂質・肝機能異常が年代とともに減少傾向にあるのに対し、血圧、糖代謝は年代とともに増加しています。女性においては、40代前半は各項目10～30%前後の異常率であり、年代とともに増加しています。

【健診異常出現率】



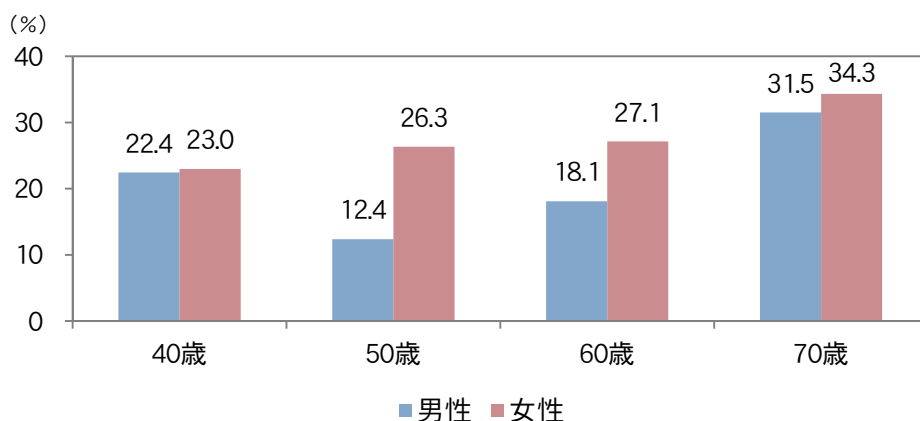
※平成 26 年度特定健康診査結果

6 歯周疾患検診

(1) 歯周疾患検診の受診率

歯周疾患検診の受診率は男性が 20.4%, 女性は 28.1%となっています。男女別, 年代別にみると, 男性の 50 歳と 60 歳の受診率が低くなっています。

【歯周疾患検診受診率】

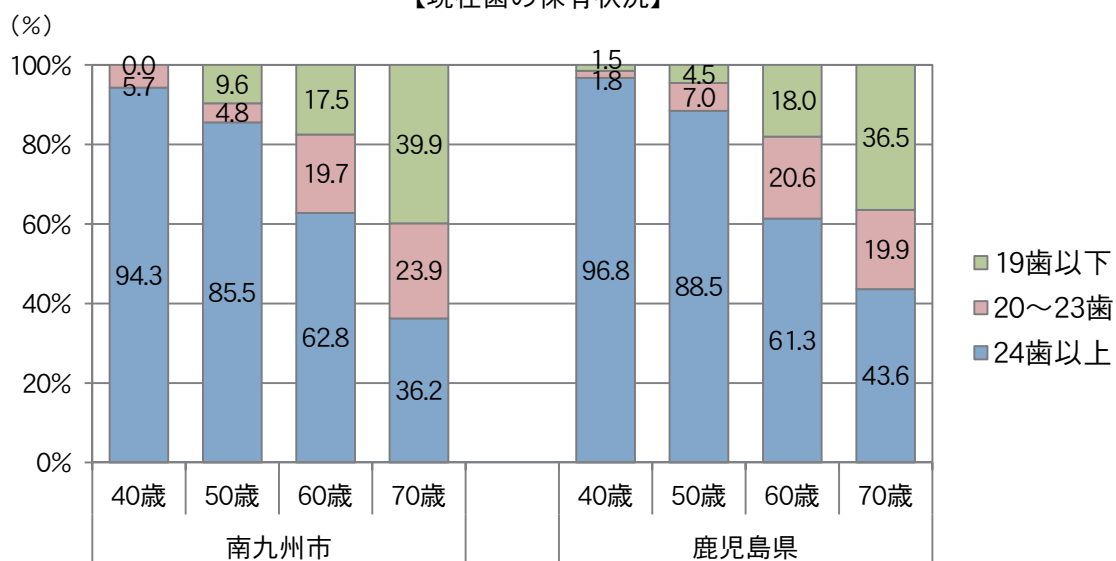


※平成 25 年歯周疾患検診結果

(2) 現在歯の保有状況

現在歯の保有状況をみると 60 歳代から 70 歳において減少しており, 60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する人は 62.8%, 70 歳では 36.2%となっています。

【現在歯の保有状況】



※平成 25 年歯周疾患検診集計報告書

【 第 3 章 】

前期健康増進計画の評価

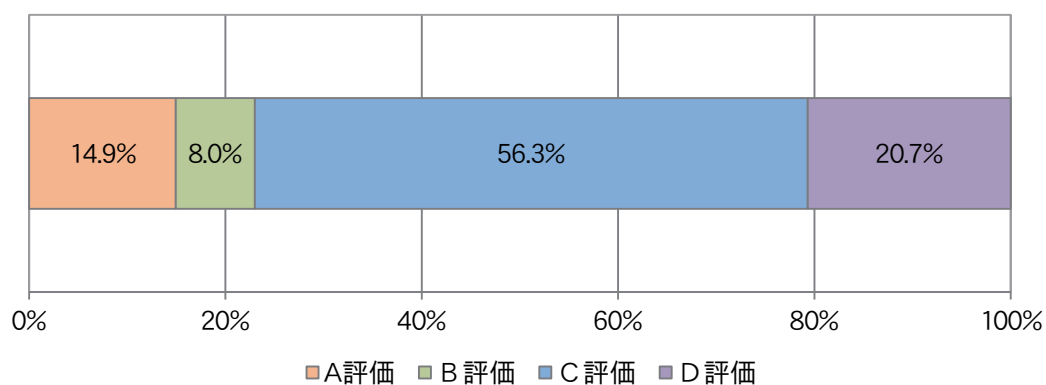
1 目標数値の達成状況

前期計画に設定した 88 指標のうち、再掲 1 項目を除く、87 指標の目標達成状況をみると、改善傾向（A評価とB評価の計）を示した指標が 23.0%，悪化した指標が 20.7%，変化がみられなかった指標が 56.3%でした。また、具体的な目標値に達した項目はありませんでした。

[目標達成状況]

領域	目標数	達成状況			
		A評価	B評価	C評価	D評価
食生活	20	6	1	9	4
運動	8	0	1	3	4
飲酒	9	0	0	8	1
喫煙	9	3	3	2	1
こころの休養と睡眠	15	0	0	11	4
ふれあい・楽しみ	4	1	0	0	3
お口の健康	6	1	2	3	0
健康管理	17	3	0	13	1
総数	88	14	7	49	18
総数（再掲を除く）	87	13	7	49	18

※再掲の指標を除く



評価	評価基準
A評価	目標値に達した（目標値を設定していない指標については改善した）
B評価	目標値に達していないが、改善傾向にある
C評価	変わらない
D評価	悪化している

① 食生活

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目標値	評価
食事をおいしく食べられている人の割合	全体	98.6%	98.2%	100%	C
誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合	全体	8.8%	6.9%	減少	A
朝食を欠食する人の割合	20～40歳代 男性	22.0%	24.4%	15%以下	C
1日に3回野菜を食べる人の割合	全体	25.7%	19.7%	40%以上	D
食べるときに栄養のバランス等を考える人の割合	全体	55.2%	55.8%	増加	C
薄味にしようとして心にかけている人の割合	全体	67.3%	68.4%	増加	C
就寝前2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ある人の割合	全体	30.9%	28.5%	減少	A
夕食後に間食を摂ることが週3回以上ある人の割合	全体	19.0%	16.9%	10.0%以下	B
間食を毎日食べる人の割合	男性 女性	32.3% 57.5%	26.7% 53.9%	減少	A A
甘味飲料を毎日飲む人の割合	男性 女性	46.6% 31.7%	48.0% 34.9%	減少	C D
1回の食事を20分以上かけて食べる人の割合	男性 女性	36.9 53.4	45.8 59.6	増加	A A
腹八分にしている人の割合	全体	64.3%	61.9%	増加	D
腹八分の工夫を学ぶ機会がある人の割合	全体	25.8%	26.3%	増加	C
薄味にしようと思ったとき家族・周囲の協力が得られる人の割合	全体	82.9%	80.0%	増加	D
夕食が遅くなるときに軽食を食べる人の割合	全体	23.3%	22.8%	増加	C
間食を控えるときに家族等の協力を得られる人の割合	全体	81.2%	81.4%	増加	C
ゆっくりよくかんで食べるための調理方法等を知っている人の割合	全体	38.3%	38.9%	増加	C

② 運動

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目 標 値	評 価
日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かす人の割合	全体	52. 9%	52. 4%	70%以上	C
週に 2 回以上、30分以上の運動をする人の割合	全体 40 歳代	24. 8% 17. 1%	22. 3% 18. 8%	35%以上 25%以上	D C
ながら運動を知っている人の割合	全体	55. 3%	59. 0%	90%以上	B
自分にあった運動の種類や量を知っている人の割合	全体	37. 2%	33. 4%	増加	D
近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合	全体	46. 3%	42. 8%	増加	D
一緒に運動をしてくれそうな人がいる人の割合	全体	50. 2%	50. 0%	70%以上	C
安心して運動ができる環境がある人の割合	全体	63. 0%	60. 8%	増加	D

③ 飲酒

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目 標 値	評 価
お酒を適量飲む人の割合	飲酒する 男性	20. 4%	21. 4%	40%以上	C
	女性	56. 0%	55. 5%	70%以上	C
休肝日を設けてお酒を飲む人の割合	飲酒する 男性	49. 7%	51. 7%	60%以上	C
	女性	82. 4%	84. 1%	90%以上	C
健康的なつまみを食べていない人の割合	20～40 歳代	54. 8%	59. 6%	減少	D
適正飲酒量を知っている人の割合	飲酒する 男性	21. 4%	24. 0%	100%	C
	女性	41. 9%	44. 0%	100%	C
お酒を断ることが出来る人の割合	飲酒する 男性	55. 1%	53. 8%	70%以上	C
	女性	84. 0%	83. 6%	90%以上	C

④ 喫煙

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目標値	評価
たばこを吸わない人の割合	男性 女性	51.6% 92.8%	57.3% 92.6%	増加 増加	A C
禁煙したいと思っている人の割合(今後1か月～6か月以内に)	男性 女性	21.9% 25.0%	12.7% 20.7%	40%以上 30%以上	D C
周囲へ受動喫煙の配慮をしている人の割合	全体	73.3%	78.8%	増加	A
禁煙の相談窓口を知っている人の割合	全体	29.1%	41.5%	60%以上	B
	喫煙者	37.4%	52.3%	80%以上	B
	禁煙希望者	52.4%	63.1%	100%	B
喫煙者が気兼ねなく喫煙所に行ける雰囲気があると思う人の割合	全体	69.6%	72.2%	増加	A

⑤ こころの休養と睡眠

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目 標 値	評 価
睡眠時間が 6 時間未満の人の割合	全体	29. 2%	36. 6%	減少	D
ほぼ毎日すっきり目覚めている人の割合	全体	39. 8%	34. 3%	50%以上	D
最近前向きな気持ちで過ごせていない人の割合	全体	17. 2%	18. 2%	減少	C
最近 1 か月以内に、心の底から笑ったことがあまりない人の割合	全体	20. 7%	21. 2%	減少	C
月 2 日以上、休養の日をとれる人の割合	全体	81. 0%	80. 3%	85%以上	C
困ったときに、相談できる人がいる人の割合	男性	79. 9%	75. 4%	85%以上	D
	女性	89. 4%	88. 5%	95%以上	C
快眠方法について学ぶ場がある人の割合	全体	14. 4%	14. 5%	増加	C
気兼ねなく気分転換ができて いる人の割合	全体	70. 7%	70. 3%	増加	C
気分転換の方法がない人の割合	全体	4. 2%	4. 1%	減少	C
休養が必要なときに、休める人の割合	全体	67. 9%	66. 7%	増加	C
忙しいときに、よく手伝ってくれる人がいる人の割合	全体	41. 2	39. 5	増加	C
	40～50歳代 男性	40. 2	37. 5	増加	C
	女性	30. 4	29. 6	増加	C
日頃から、気軽に話せる仲間がいる人の割合	全体	85. 3%	82. 6%	増加	D

⑥ ふれあい・楽しみ

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目標値	評価
家族や仲間と楽しく過ごす時間がある人の割合	全体	86. 0%	84. 3%	90%以上	D
誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合	全体	8. 8%	6. 9%	減少	A
地域とのつながりを大切にしようと思う人の割合	全体	88. 0%	85. 1%	増加	D
地域に温かい人間関係を育む雰囲気がないと思っている人の割合	全体	24. 0%	28. 7%	10%以下	D

⑦ お口の健康

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目標値	評価
1 日 2 回以上歯を磨く人の割合	男性	50. 0%	50. 0%	60%以上	C
	女性	83. 2%	84. 3%	90%以上	C
糸楊枝や歯間ブラシを使用する人の割合	男性	24. 7%	28. 0%	50%以上	B
	女性	42. 7%	49. 3%	60%以上	B
定期的に歯科医院を受診する人の割合	全体	12. 7%	17. 7%	増加	A
定期的に受診することは必要と思う人の割合	全体	80. 5%	80. 8%	増加	C

⑧ 健康管理

指 標	対 象	平成 21 年度	平成 26 年度	目標値	評価
自分は健康だと思う人の割合	全体	81. 5%	80. 4%	85%以上	C
がん予防のために特に何もしていない人の割合	全体	48. 7%	50. 1%	減少	C
メタボ予防のために特に何もしていない人の割合	全体	63. 7%	62. 8%	減少	C
毎年健康診断を受けている人の割合	20～30歳代 40～60歳代	35. 5% 49. 6%	37. 9% 54. 4%	増加 増加	C A
健診が生活習慣行動を改善するきっかけになる人の割合	全体	90. 4%	86. 7%	増加	D
ふだんから自分の健康状態を確認している人の割合	全体	60. 8%	59. 1%	増加	C
身体等に異常を感じたら、すぐ医療機関を受診する人の割合	全体	63. 6%	62. 8%	増加	C
健診に誘ってくれる家族・仲間がいる人の割合	20～30歳代 40～60歳代	49. 3% 65. 8%	48. 4% 65. 8%	55%以上 70%以上	C C
健診を受けやすい雰囲気や体制があると思う人の割合	20～30歳代 40～60歳代	68. 5% 82. 1%	72. 4% 84. 6%	増加 増加	A A
健康に関する情報で迷った時に、相談する人・場がある人の割合	全体	74. 6%	73. 4%	増加	C
異常を感じたときに、周りが早めに受診を勧めてくれる人がいる人の割合	全体	92. 7%	91. 9%	増加	C
やせの割合	20歳代女性	21. 8%	22. 0%	15%以下	C
B M I 25以上の人の割合	20～60代 男性 女性	25. 5% 15. 6%	27. 7% 15. 7%	15%以下 10%以下	C C

【 第 4 章 】

生活習慣改善の行動目標と取組

1 計画の体系

(1) めざす姿とスローガン

前期計画では、本市のめざす姿を「元気はつらつ青壮年！」とし、健康でいきいきと生活するためには、心身ともに良好な状態が必要であり、青壮年期を健康で充実して過ごすことで、将来、健やかな老後を送ることに繋がることから、「元気で健康的な身体！こころが元気！健やかな老後！」をスローガンとして掲げています。

後期計画においても、前期計画で定めためざす姿とスローガンを継承し、南九州市を支えていく活動的な世代が、健康でいきいきと生活し、お互いに健康づくりを支えあう環境ができることで、地域全体が健康になることを目指します。

<めざす姿>

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！

(2) 健康づくりの目標

前期計画では、策定委員会の中で「健康で幸せな時はどんな時？」をテーマとする話し合いを行い、また、死因、健診等の健康に関するデータ等から、南九州市の健康の目標や課題を出し合って、11項目の健康づくりの目標を設定しました。後期計画においては、さらに「生活習慣病の発症・重症化を予防しよう」を追加し、12項目とします。

- 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ぐっすり眠り、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

健康づくりの目標の評価指標

評価指標		現状	目標
		平成 26 年度	平成 34 年度
食事をおいしく食べられている人の割合		全体 98.2%	100%
誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合		全体 6.9%	減少
自殺	SMR	男性 164.4 女性 167.4	減少
	死亡率(人口 10 万対) 40 歳代※1	男性 60.44 女性 9.88	減少
自分は健康だと思う人の割合		全体 80.4%	85%以上
脳血管疾患	SMR	男性 137.1 女性 141.6	減少
	死亡率(人口 10 万対)※2	男性 204.8 女性 224.0	減少
がん予防のために特に何もしていない人の割合		全体 50.1%	減少
メタボリックシンドローム予防のために 特に何もしていない人の割合		全体 62.8%	減少
やせの割合 (20 歳代女性)		22.0%	15%以下
BMI 25 以上の割合 (20～60 歳代)		男性 27.7% 女性 15.7%	15%以下 10%以下
健診異常出現率 (40～64 歳で特定健康診査基準値を超えるもの)			
計測異常率	腹囲：男性 85 cm以上, 女性 90 cm以上 または BMI25 以上	男性 47.6% 女性 24.8%	減少
血圧異常率	最高血圧 130 mm Hg 以上, または, 最低血圧 85 mm Hg 以上	男性 45.6% 女性 40.1%	減少
糖代謝異常率	空腹時血糖 100 mg/dl 以上, または, HbA1c 5.6%以上	男性 37.5% 女性 24.1%	35%以下 12%以下
脂質異常率	中性脂肪 150 mg/dl 以上, または, HDL39 mg/dl 以下, または, LDL120 mg/dl 以上	男性 63.6% 女性 62.6%	減少
メタボリックシンドローム該当者・予備群		男性 37.4% 女性 13.2%	33%以下 12%以下
歯周疾患検診受診者の 6024 達成率		男性 61.4% 女性 64.1%	65%以上 70%以上

※1 平成 21 年～25 年 内閣府 自殺者統計 ライフリンク編

※2 平成 25 年 衛生統計年報

(3) 計画の体系図

めざす姿

元氣はっらっ青壮年！

スローガン

元氣で健康的な身体！

こころが元氣！

健やかな老後！

健康づくりの目標

- 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ぐっすり眠り、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

2 計画の展開

(1) 生活習慣改善のための行動目標の設定

健康づくりの目標の達成に向けて、8つの領域について、生活習慣を改善するための行動目標を設定しました。また、各領域の行動目標の中でも優先度が高いと判断した項目や、国・県の指標を参考に、特に重要と考えられる項目を重点目標(太字)と位置付けました。

1 食生活	
①野菜をたくさん食べよう	②薄味にしよう
③甘味飲料・間食を控えよう(お茶の推進)	④朝食を毎朝食べよう
⑤バランスよく食べよう(主食・主菜・副菜)	⑥就寝前2時間以内に食べないようにしよう
⑦ゆっくりよく噛んで食べよう	⑧適量食べよう
2 運動	
①週に2回以上、30分以上の運動をしよう	②生活の中で意識して体を動かそう
3 飲酒	
①休肝日を設けよう	②お酒を飲むときは、飲みすぎないようにしよう
③お酒を飲むときは、食べながら飲もう	
4 喫煙	
①受動喫煙を防止しよう	②たばこの本数を減らし、禁煙につなげよう
5 こころの休養と睡眠	
①自分にあった快適な睡眠をとろう	②しっかり休養をとろう
③悩んだら相談しよう	④上手に気分転換しよう
6 ふれあい・楽しみ	
①家族・仲間と楽しく過ごす時間をつくろう	②地域とのつながりを大切にしよう
③楽しみや趣味をもとう	
7 健康管理	
①健(検)診・保健指導を受けよう	②生活習慣病の発症・重症化を予防しよう
③普段から自分の健康状態を確認しよう	④異常を感じたら早めに医療機関を受診しよう
8 お口の健康	
①1日2回以上、歯磨きをしよう	②定期的な歯科検診・歯周疾患検診を受けよう

(2) 領域ごとの取組

領域ごとに生活習慣の改善のために必要と考えられる条件や市の取組についてまとめました。

また、重点目標については、健康増進計画推進会議において、グループワークを行い、本人や家族、地域、行政など、それぞれの立場で目標の達成にむけて必要なことや取り組んでいくことについて話し合いました。



1 食生活

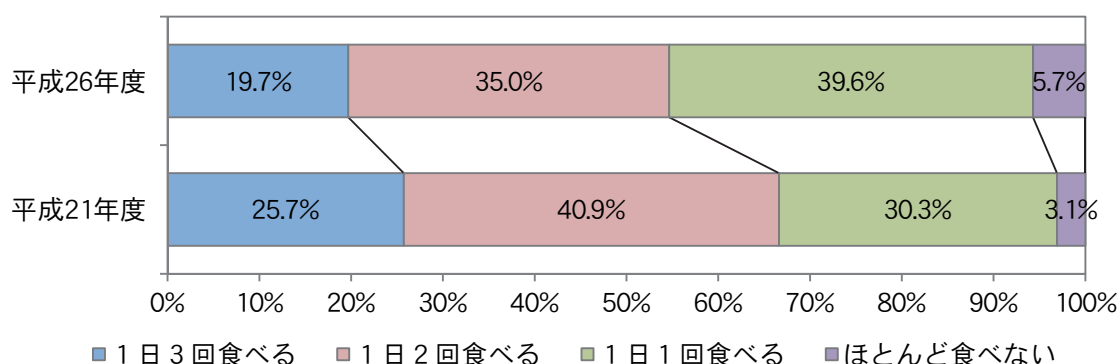


食生活に対する取組は、メタボリックシンドローム、脳卒中やがんの予防に対して、とても重要です。また、疾病予防だけでなく、食事を通じて家族や友人等と楽しく過ごすなど、一人ひとりの生活の質（ＱＯＬ）の向上にもつながります。

（１）現状と課題

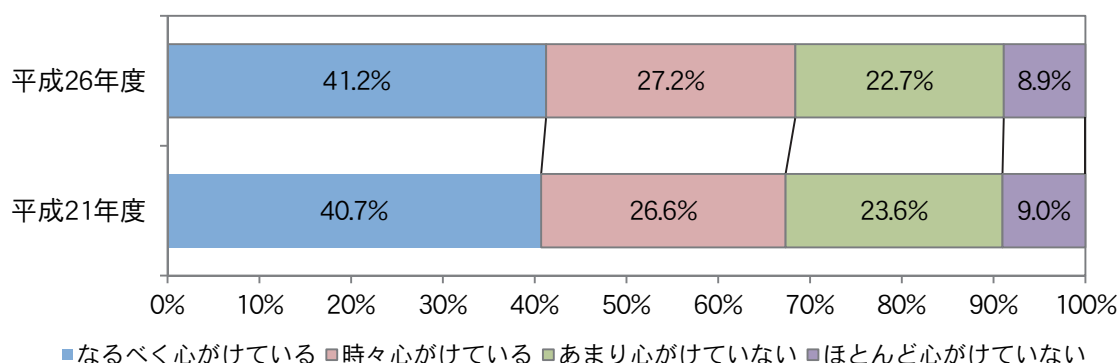
☆毎日どれくらい野菜を食べていますか？

「１日１回食べる」とした回答が 39.6% ともっとも多くなっています。また、平成 21 年度と比較すると野菜を食べる頻度は低くなっています。

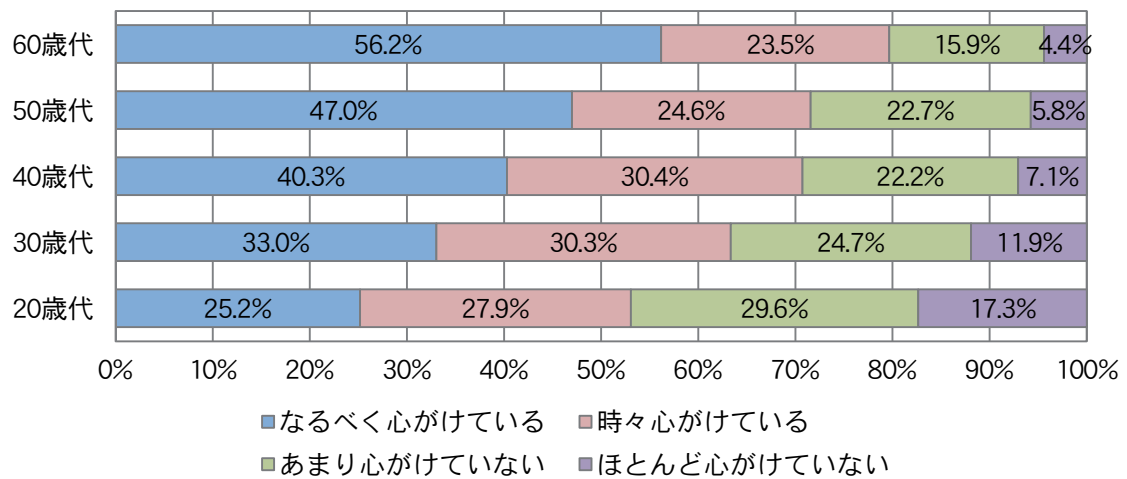


☆味の濃いもの（糖分・塩分）を控え、薄味にするよう心がけていますか？

「なるべく心がけている」とした回答が 41.2%, 「時々心がけている」は 27.2% となっています。年代別にみると、若い世代ほど薄味を心がけている人の割合が低くなっています。

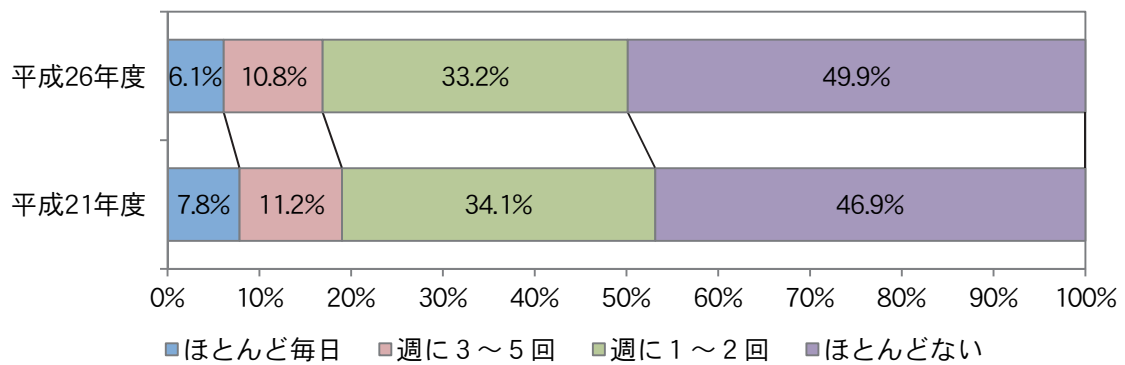


【平成26年度】



☆夕食後に間食をとることが、週に何回くらいありますか？

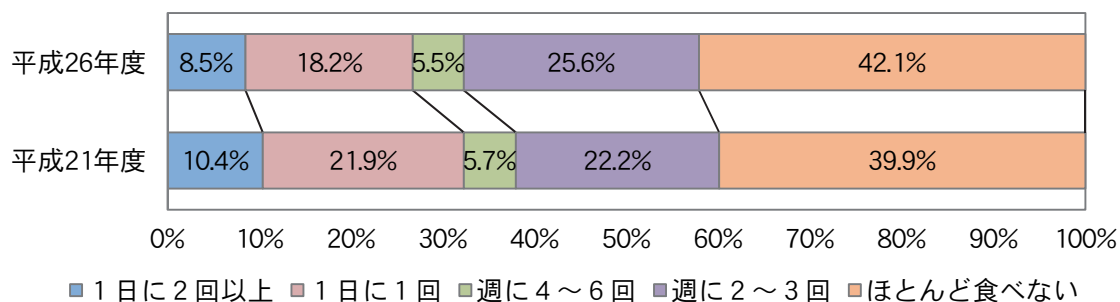
「ほとんどない」とした回答が 49.9%となっており、平成 21 年度と比較すると、間食の頻度は低くなっています。



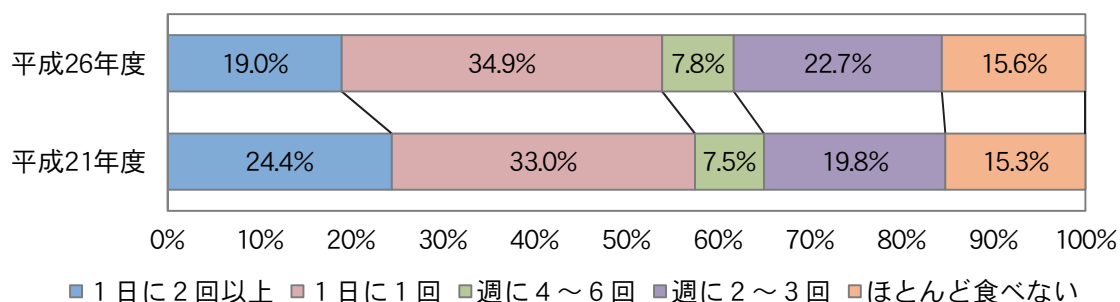
☆間食をどれくらい食べますか？

「ほとんど食べない」とした回答は男性が 42.1%，女性が 15.6%となっており，男性と比較して女性の頻度が高くなっています。また，平成 21 年度と比較すると毎日間食をする人の割合（1 日 2 回以上と 1 日 1 回の合計）は，男性，女性ともに減少しています。

【男性】



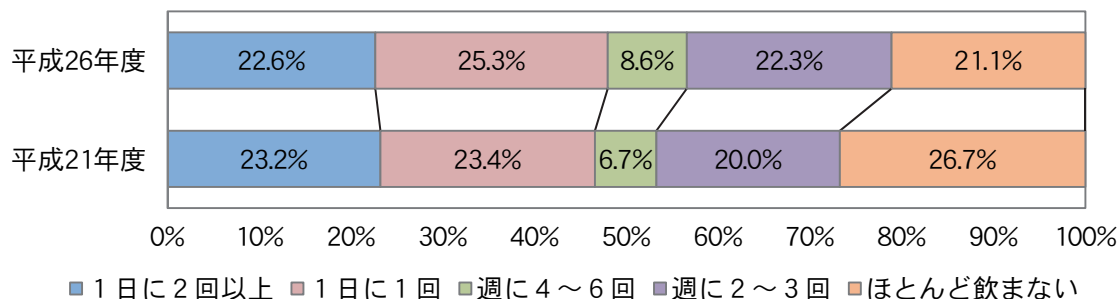
【女性】



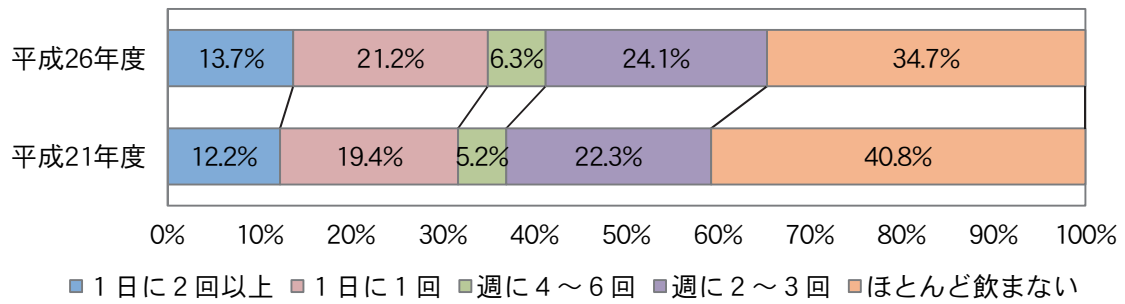
☆ドリンク剤・スポーツ飲料・砂糖入りのコーヒーやジュースなどの甘味飲料をどれくらい飲みますか？

「ほとんど飲まない」とした回答は男性が 21.1%，女性が 34.7%となっており，女性と比較して男性の頻度が高くなっています。また，平成 21 年度と比較すると毎日飲む人の割合（1 日に 2 回以上と 1 日に 1 回の合計）は，男性，女性ともに増加しています。

【男性】



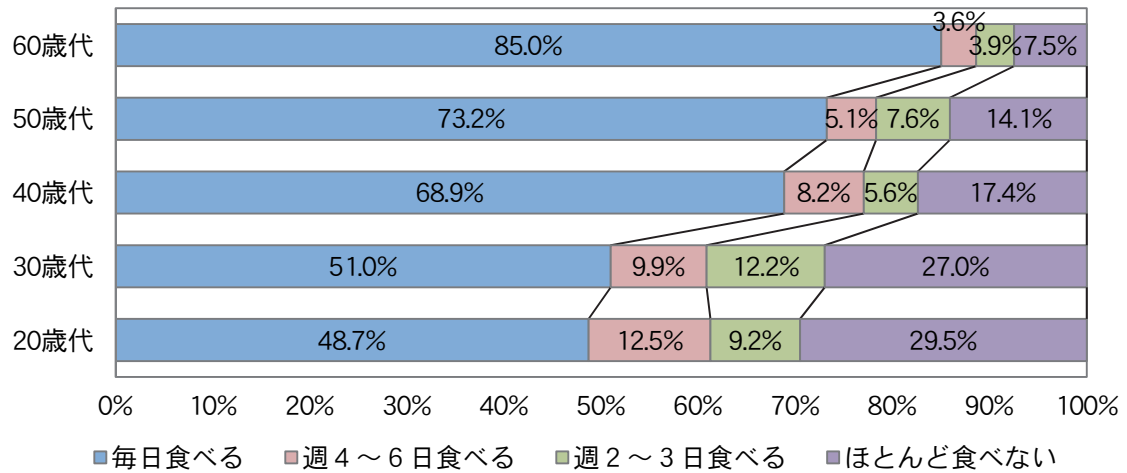
【女性】



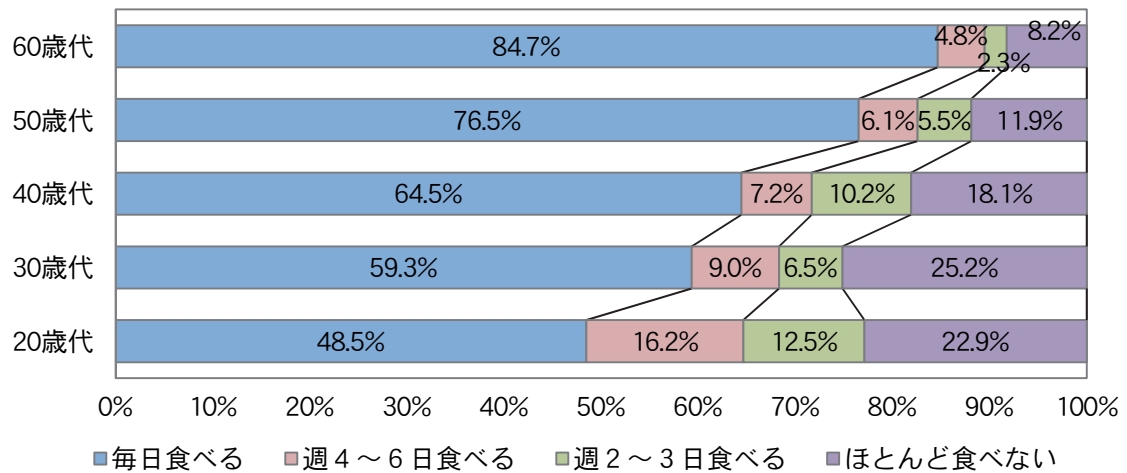
☆ふだん、朝食を食べますか？

朝食を欠食する頻度は、若い世代ほど高くなっており、特に20歳代の男性29.5%、30歳代の男性27.0%は「ほとんど食べない」と回答しています。

【平成26年度：男性】

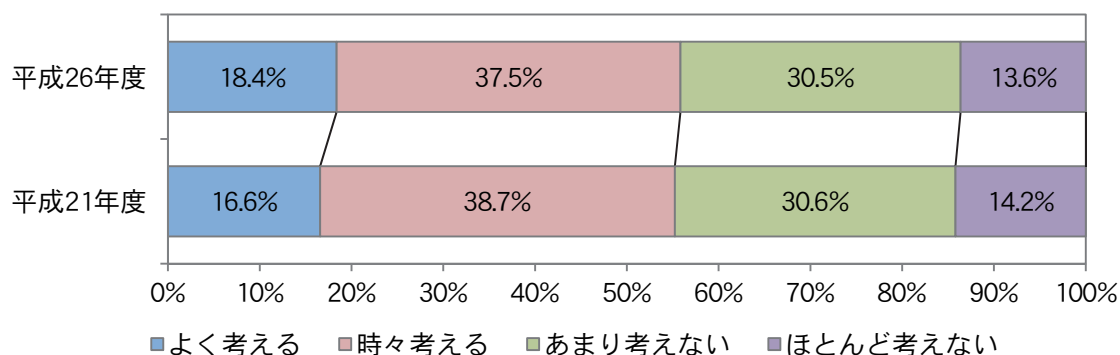


【平成21年度：男性】



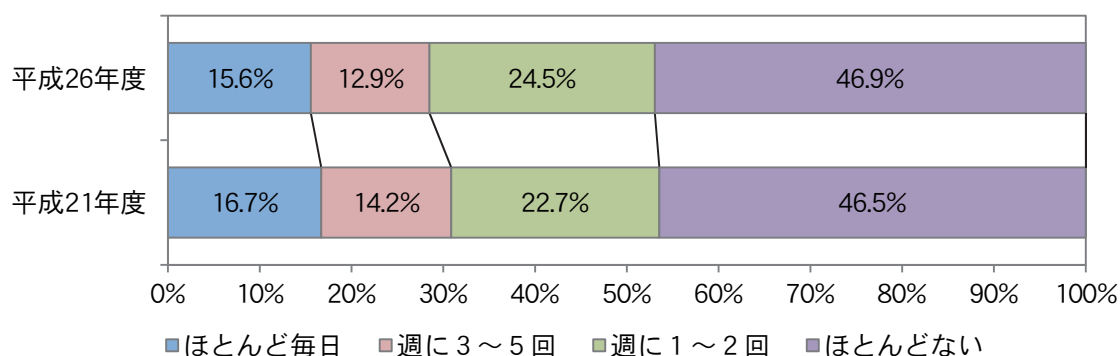
☆食べるときに食事のカロリーや栄養のバランスを考えますか？

「時々考える」とした回答が 37.5% ともっとも多くなっています。



☆就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが、週に何回くらいありますか？

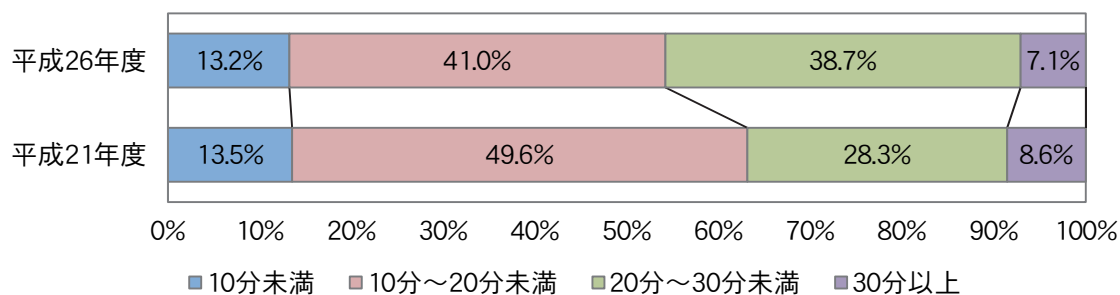
「ほとんどない」とした回答が 46.9% ともっとも多くなっています。また、平成 21 年度と比較すると、週に 3 回以上は就寝前の 2 時間以内に夕食を摂ると回答した割合は減少しています。



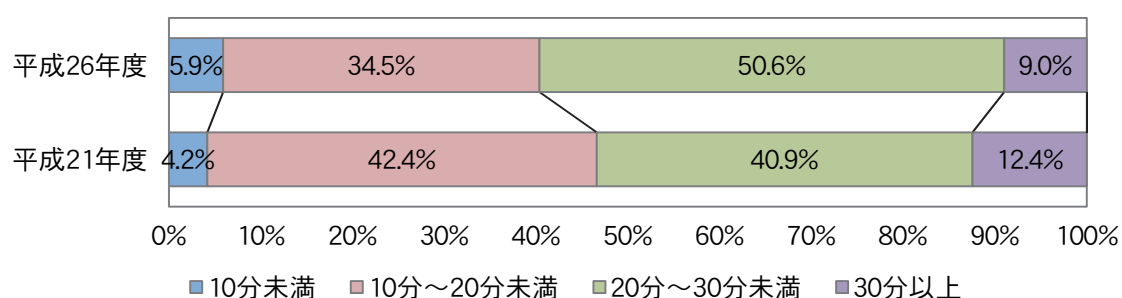
☆1回の食事にかかる時間は、おおむねどれくらいですか？

男性は「10分～20分未満」が 41.0%，女性は「20分～30分未満」が 50.6% ともっとも多くなっています。また、平成 21 年度と比較すると、1回の食事に 20 分以上かけている人の割合は、男性、女性ともに増加しています。

【男性】

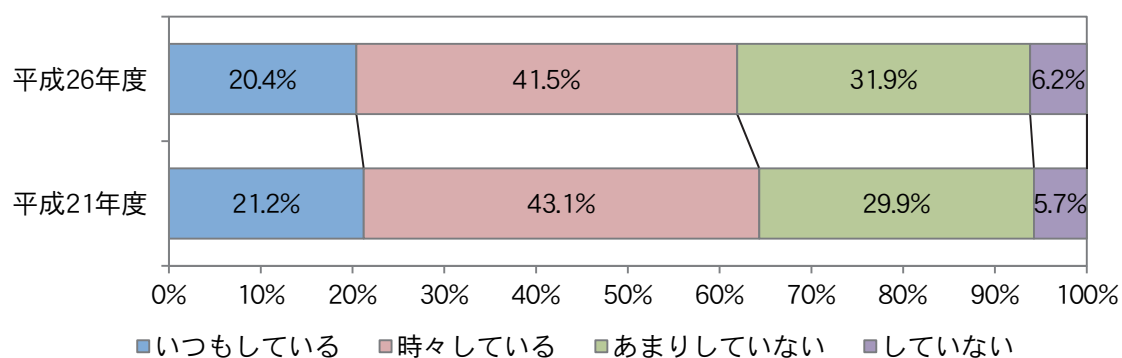


【女性】



☆食事は腹八分にしていますか？

「時々している」とした回答が 41.5% ともっとも多くなっています。



実態調査結果をみると、食事にかかる時間や間食に関する摂取状況などについて、改善傾向にあります。今後は、野菜や甘味飲料の摂取状況等の改善のために、若い世代への健康教育等による普及啓発や、食生活改善推進員会などの関係機関との連携強化が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 野菜をたくさん食べよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
1 日に 3 回野菜を食べる人の割合	全体 19.7%	40%以上

② 薄味にしよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
薄味にしようと考えている人の割合	全体 68.4%	増加

③ 甘味飲料・間食を控えよう（お茶の推進） 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
甘味飲料を毎日飲む人の割合	男性 48.0%	30%以下
	女性 34.9%	20%以下
夕食後に間食を摂ることが週 3 回以上ある人の割合	全体 16.9%	10%以下
間食を毎日食べる人の割合	男性 26.7%	減少
	女性 53.9%	減少

④ 朝食を毎朝食べよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
朝食を欠食する人の割合（20～40 歳代男性）	20～40 歳代 男性 24.4%	15%以下

⑤ バランスよく食べよう(主食・主菜・副菜)

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
食べるときに栄養のバランス等を考える人の割合	全体 55.8%	増加

⑥ 就寝前2時間以内に食べないようにしよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
就寝前 2 時間以内に夕食を摂ることが週に 3 回以上ある人の割合	全体 28.5%	減少

⑦ ゆっくりよく噛んで食べよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
1 回の食事を 20 分以上かけて食べる人の割合	男性 45.8%	増加
	女性 59.6%	増加

⑧ 適量食べよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
腹八分にしている人の割合	全体 61.9%	増加

(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①一日に必要な野菜の量・調理方法・工夫点を知っている。

②食事のバランス・バランスよく摂る方法を知っている。

③薄味を勧めてくれる家族・仲間がいる。

【現状】 薄味にしようと思ったとき家族・周囲の協力が得られる人の割合は， 80.0%

【目標】 増加させる

④夕食が遅くなるときに軽食を食べる。

【現状】 夕食が遅くなるときに軽食を食べる人の割合は， 22.8%

【目標】 増加させる

⑤間食を控える方法・工夫を知っている。

⑥一緒に取り組む家族・仲間がいる。

【現状】 間食を控えるときに家族等の協力を得られる人の割合は， 81.4%

【目標】 増加させる

⑦ゆっくりよく噛むことの必要性・方法・効果（食育を含む）を知る場がある。

【現状】 ゆっくりよく噛んで食べるための調理方法等を知っている人の割合は， 38.9%

【目標】 増加させる

⑧適量食べる工夫を学ぶ機会がある。

【現状】 腹八分の工夫を学ぶ機会がある人の割合は、 26.3%

【目標】 増加させる

⑨手軽に食べられる朝食メニューを知っている。

（４）生活習慣の改善を支援する取組

- 食生活改善推進員による広報活動（試食・栄養教室等）
- 食育推進に関する取組（親子料理教室等）
- 栄養教室及び既存の場を活用した広報
- 広報媒体の作成と活用（野菜レシピ、塩分糖分一覧表、飲み物に含まれる糖分一覧表、簡単朝食レシピ、間食の運動消費一覧表、カミカミレシピ等）



(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 野菜をたくさん食べよう

住民一人ひとりができること

- ・野菜をたくさん食べる方法を知る。
- ・1日3回野菜を食べる。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・野菜を使った料理を食卓に提供する。

行政などができること

- ・野菜をたくさん食べることのメリットを知る機会をつくる（教室、広報、レシピ）。
- ・野菜を手軽に手に入れる方法を伝える（旬、特売日、育てる）。

重点目標 薄味にしよう

住民一人ひとりができること

- ・塩分の少ない食品を選ぶ力をつける。
- ・薄味のメリットを知る。
- ・減塩の方法を知る。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・薄味の料理を作って家族に提供する。

行政などができること

- ・薄味に取り組める環境をつくる（広報・教室）。
- ・薄味でもおいしいレシピを開発する。

重点目標 甘味飲料・間食を控えよう（お茶の推進）

住民一人ひとりができること

- ・マイボトルにお茶を入れて持ち歩く。
- ・間食を控えるための方法を知る。
- ・お茶を飲むメリットを知る。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・一緒にお茶を飲む場をつくる。

行政などができること

- ・マイボトル運動を普及推進する。
- ・お茶を飲むメリットを知る機会をつくる（講習会，広報誌，職場への健康教室の実施）。
- ・お茶のおいしさを知る機会をつくる（茶業振興会との連携協力体制づくり）。

重点目標 朝食を毎朝食べよう

住民一人ひとりができること

- ・朝食を食べるメリットを知る。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・朝食がおいしく食べられる環境をつくる。

行政などができること

- ・朝食の大切さを伝える。
- ・朝食メニューを伝える（普及啓発，教室開催）。

2 運動

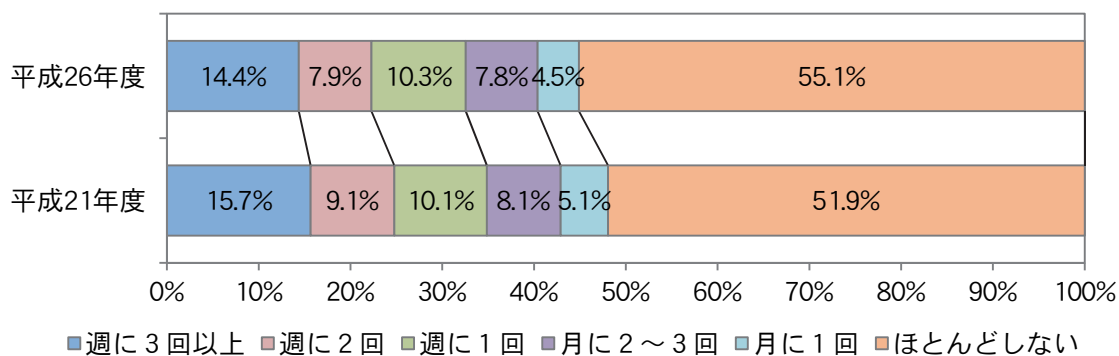


運動に対する取組は、食生活と同様にメタボリックシンドロームなどの予防としても大事な意義があります。さらに、家族や仲間と仲良く元気に過ごすという健康づくりの上でとても重要です。

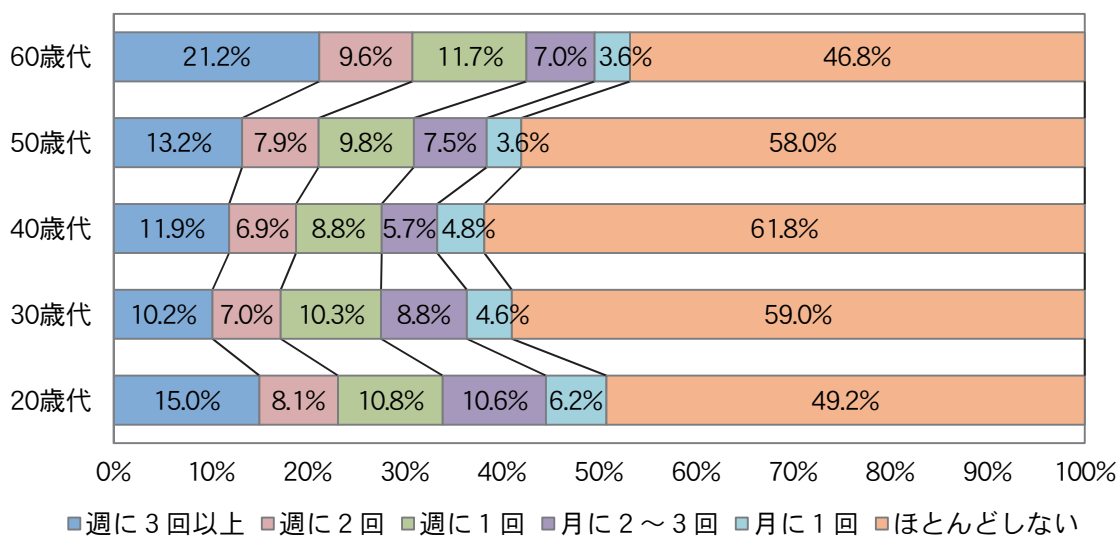
(1) 現状と課題

☆ 1日に30分以上の運動をどれくらい（頻度）していますか？

「ほとんどしない」とした回答が55.1%と最も多くなっています。また、「週に3回以上」運動しているとした回答は14.4%、「週に2回」は7.9%となっており、平成21年度と比較すると、運動の頻度が低くなっています。また、年代別にみると40歳代の運動の頻度が他の年代と比較して低くなっています。

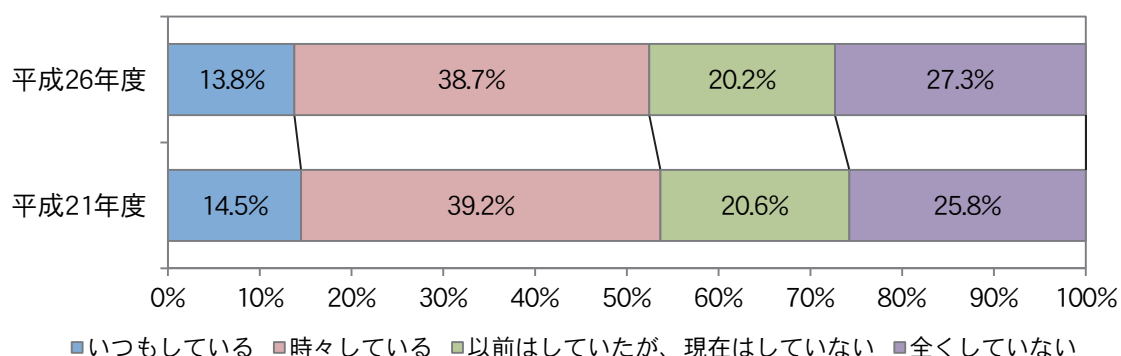


【平成26年度】



☆日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか？

「時々している」とした回答が 38.7%と最も多くなっています。また、「身体を動かすなどの運動をしていない（以前はしていたが、現在はしていないと全くしていないの合計）」とした回答は 47.5%となっており、平成 21 年度と比較すると、意識的に身体を動かしている人の割合が低くなっています。



実態調査結果をみると、週に 2 回以上 30 分以上の運動をする人は 22.3%となっており、40 歳代においては 18.8%となっています。また、普段から意識的に身体を動かしていない人も 47.5%となっています。運動の習慣化を進めていくために、運動施設等の環境整備をはじめ、運動をする機会の充実、広報・啓発等が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 週に2回以上、30分以上の運動をしよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
週に 2 回以上、30 分以上の運動をする人の割合	全体 22.3%	35%以上
	40 歳代 18.8%	25%以上

② 生活の中で意識して体を動かそう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
日常生活の中で、健康のために意識的に 身体を動かす人の割合	全体 52.4%	70%以上



(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①生活の中でできる運動とその必要性，具体的な方法，効果を知っている（ながら運動を含む）。

【現状】 ながら運動を知っている人の割合は， 59.0%

【目標】 90%以上

②車を使わず，これくらいなら歩いていこうという気持ちを持つ。

【現状】 近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合は， 42.8%

【目標】 増加させる

③自分にあった運動とその必要性や量，具体的な方法，効果，種類を知っている。

【現状】 自分にあった運動の種類や量を知っている人の割合は， 33.4%

【目標】 増加させる

④一緒に運動してくれる・声をかけてくれる家族・仲間がいる。

【現状】 一緒に運動をしてくれそうな人がいる人の割合は， 50.0%

【目標】 70%以上

⑤身近に安心して運動できる場・施設がある。

【現状】 安心して運動ができる環境がある人の割合は， 60.8%

【目標】 増加させる

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- 運動推進広報事業（内容：「水曜日は運動の日」，ながら運動，安心安全な運動の場，体験談等）
- 運動教室の開催及び既存の教室の紹介（市民講座，自主講座等）
- 広報媒体の作成と活用（ウォーキングマップ，携帯電話活用法等）
- スポーツの普及啓発に関する取組

(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 週に2回以上、30分以上の運動をしよう

住民一人ひとりができること

- ・運動の大切さを知る。
- ・運動する時間を意識してつくる。
- ・運動をするための目標をたてる。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・運動できるよう家族が協力する。
- ・ねぎらいの声かけをする。

行政などができること

- ・運動の成果を広報する。
- ・運動イベントを開催する。
- ・運動教室の一覧など、運動できる場所を広報する。
- ・運動しやすい環境を整備する。
- ・運動を推進するリーダー（スポーツ推進委員など）を育成する。

3 飲酒



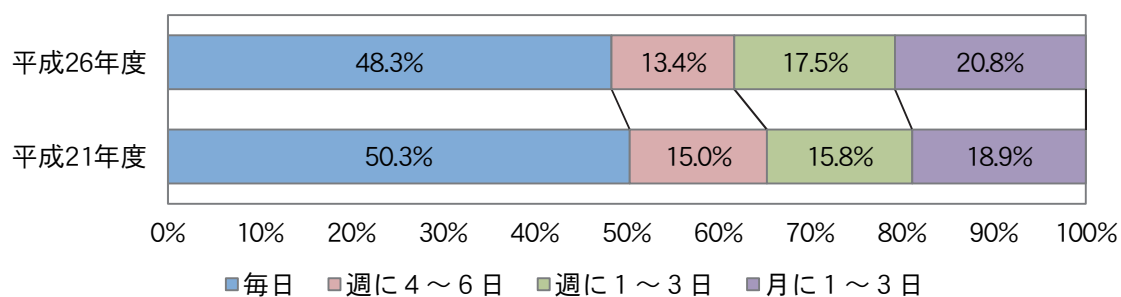
過度な飲酒を控える取組は、食生活や運動と同様、メタボリックシンドロームなどの予防としても大事な意義があります。また、適量の飲酒で家族や友人等と「楽しいお酒」が飲めることで、こころの健康づくりにもつながります。

(1) 現状と課題

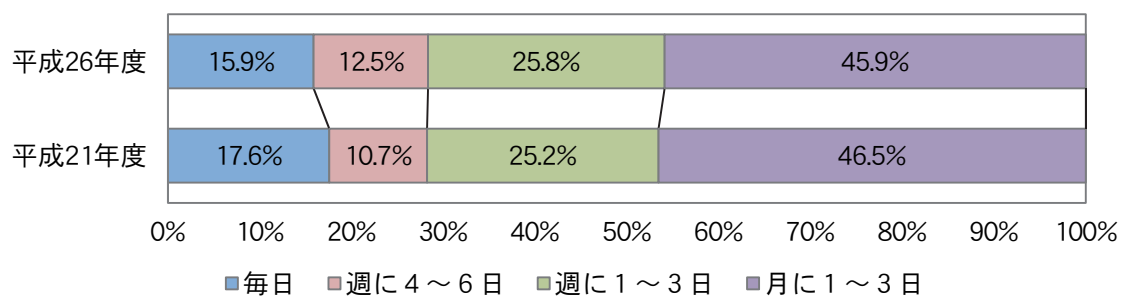
☆お酒をどれくらい（頻度）飲みますか？

飲酒習慣のある方で、「毎日」飲んでいるとした回答が男性 48.3%，女性 15.9%となっています。

【男性】



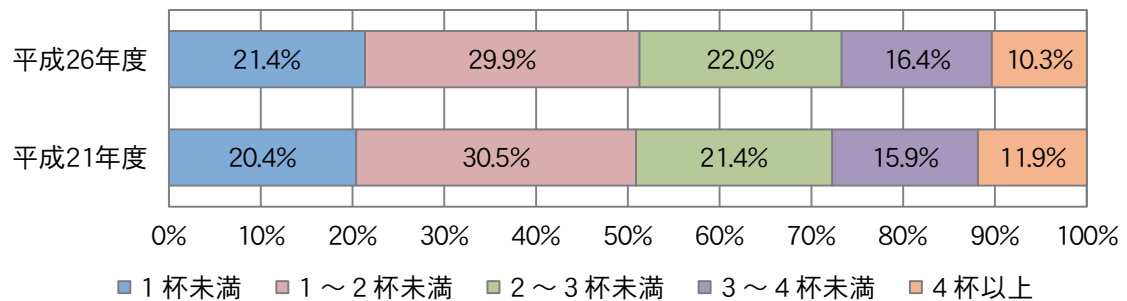
【女性】



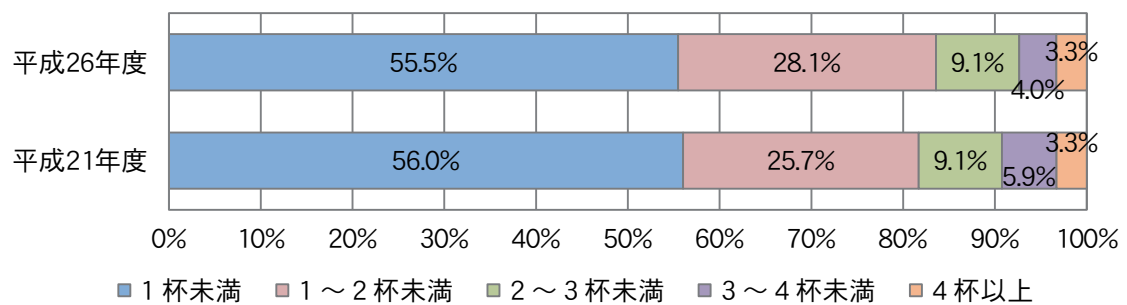
☆普段は、お湯割りの焼酎（焼酎 5：お湯 5） 1 杯 1 8 0 ml に換算して 1 日にどれくらい飲みますか？

男性は「1～2 杯未満」とした回答が 29.9%，女性は「1 杯未満」が 55.5% ともっとも多くなっています。

【男性】



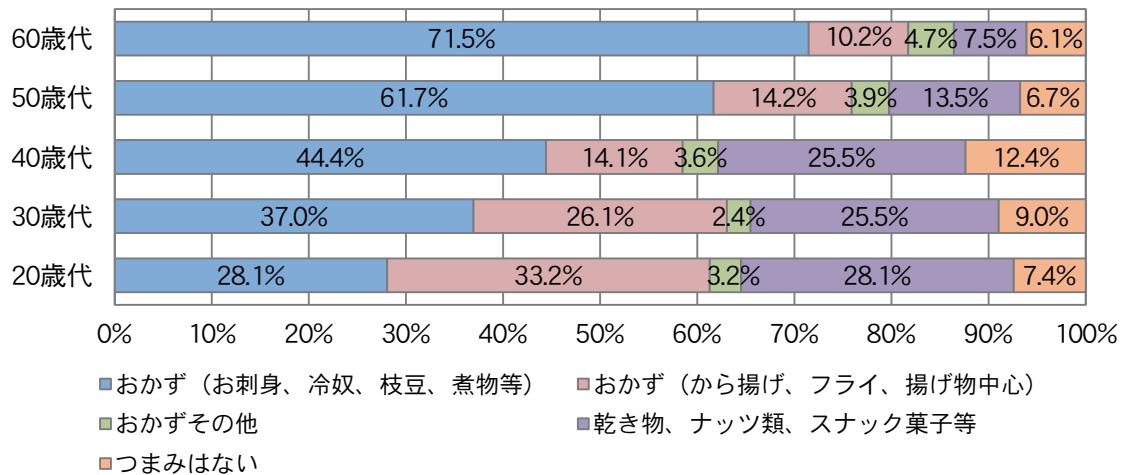
【女性】



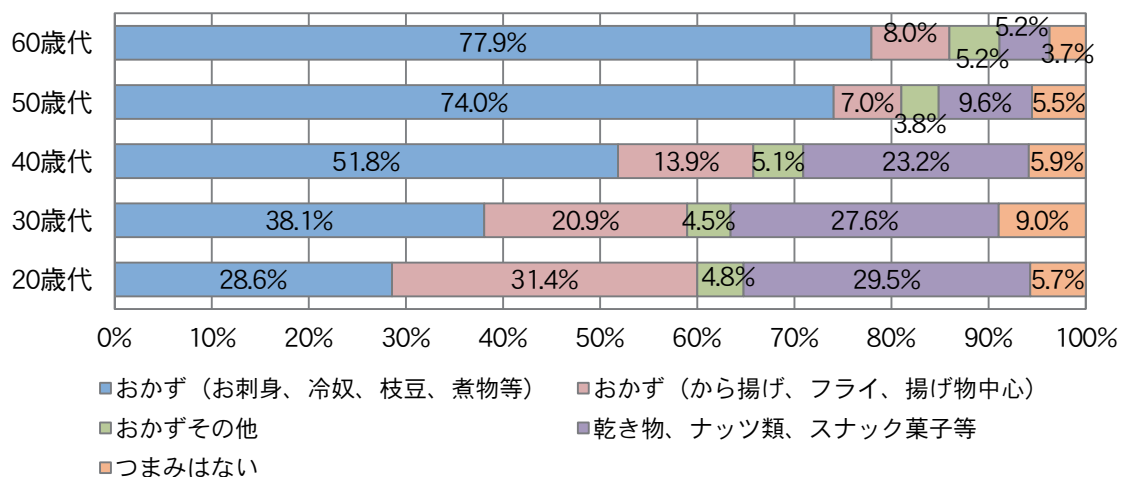
☆ふだん、つまみで多いものは何ですか？

年代別にみると、若い世代ほど「おかず（から揚げ、フライ、揚げ物中心）」と「乾き物、ナッツ類、スナック菓子等」の割合が高くなっています。

【平成26年度】



【平成21年度】



実態調査結果をみると、特に男性については、休肝日を設けていない人が48.3%、飲酒量が適正な人は21.4%となっています。健診結果を活用した医療機関等との連携強化や、健康を害することなく、楽しくお酒を飲めるように健康教育等による広報・啓発が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 休肝日を設けよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
休肝日を設けてお酒を飲む人の割合	男性 51.7%	60%以上
	女性 84.1%	90%以上

② お酒を飲むときは、飲み過ぎないようにしよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
お酒を適量飲む人の割合	男性 21.4%	40%以上
	女性 55.5%	70%以上

③ お酒を飲むときは、食べながら飲もう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
健康的なつまみを食べていない人の割合 (飲酒する 20～40 歳代)	飲酒する 20～ 40 歳代 59.6%	減少



(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①自分のお酒の適量・適量を守るための工夫を知っている。

【現状】適正飲酒量を知っている人の割合は，飲酒する男性 24.0%，飲酒する女性 44.0%

【目標】飲酒する男性 100% 女性 100%

②飲み会で勧められたら「もうここまで」と断ることができる。

【現状】お酒を断ることが出来る人の割合は，飲酒する男性 53.8%，飲酒する女性 83.6%

【目標】飲酒する男性 70% 女性 90%

③地域において，飲み会の時にお酒を無理に勧めない雰囲気がある。

④休肝日の必要性・守るための工夫・効果を知っている。

⑤健康的なおつまみを作る，又は，準備することができる。

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- 健康教室，既存の場を活用した情報提供（適量を守るための方法，「週 1 回以上の休肝日」等）
- 広報媒体の作成と活用（一升瓶フック，健康おつまみメニュー等）

(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 休肝日を設けよう・お酒を飲むときは、飲みすぎないようにしよう
住民一人ひとりができること

- ・健康相談等の保健事業を活用し、休肝日の大切さ、意味を知る。
- ・適切な飲酒量を知り、めやすにする。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・無理に飲酒を勧めない（楽しく飲める雰囲気づくりをする）。
- ・家族、周囲も休肝日を知り、声かけする。

行政などができること

- ・医師会と連携する（健診結果等の活用）。
- ・媒体を使った健康教育を実施する。
- ・体験談を広報する。



4 喫煙

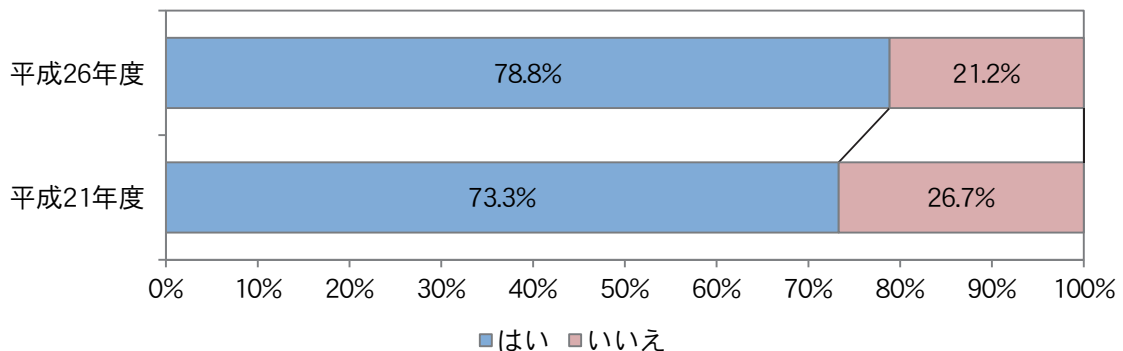


喫煙に対する取組は、がんを含む生活習慣病等の予防としての意義に加え、受動喫煙による家族や仲間の疾病予防という面でも重要な意味を持っています。

(1) 現状と課題

☆たばこを吸う時、周りに受動喫煙をさせない配慮をしていますか？

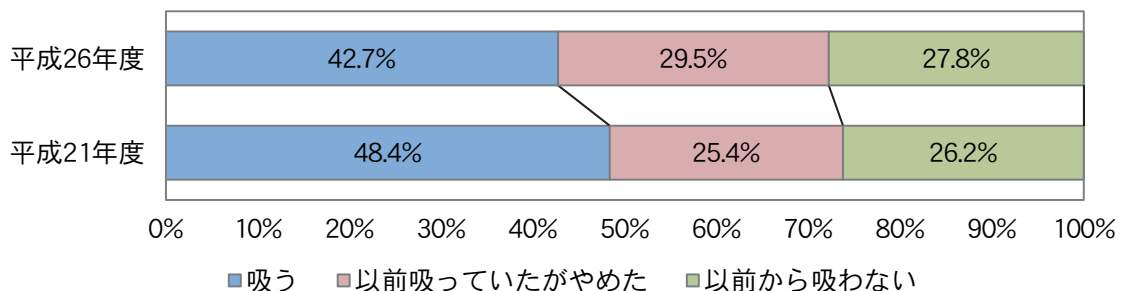
「はい」とした回答が 78.8%となっており、平成 21 年度と比較すると、配慮しているとした回答の割合が増加しています。



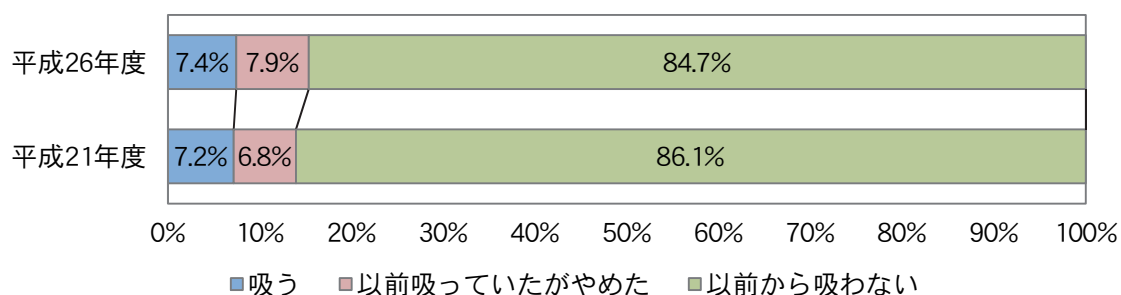
☆たばこを吸いますか？

男性の喫煙者は 42.7%，女性は 7.4%となっています。また、「以前吸っていたがやめた」とした回答が男性 29.5%，女性 7.9%となっており、平成 21 年度と比較して増加しています。

【男性】



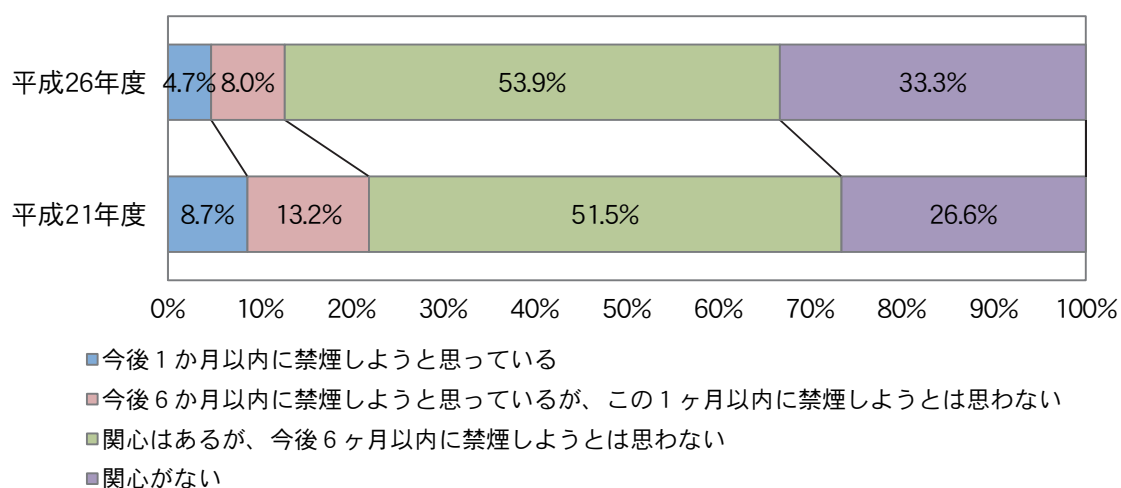
【女性】



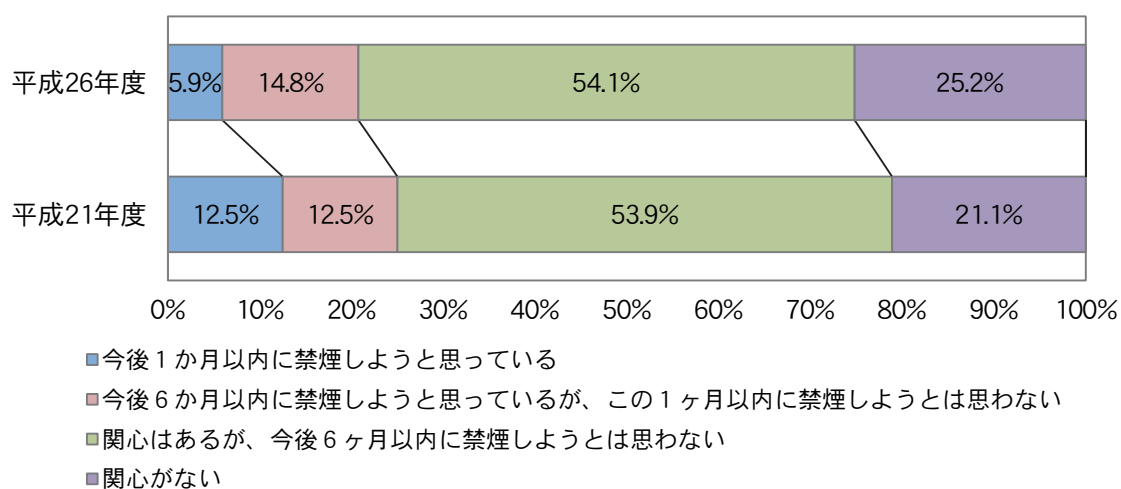
☆禁煙しようと思いますか？

「今後1か月以内」と「6か月以内」に禁煙したいとした回答は、男性12.7%、女性20.7%となっています。

【男性】



【女性】



実態調査結果をみると、受動喫煙に配慮していない方が 21.2%となっています。今後、健診等の機会を活用した健康教育や、「たばこの煙のないお店」登録店の普及など、喫煙者はもちろんのこと、未成年者も含めた幅広い広報・啓発が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 受動喫煙を防止しよう 重点目標

評価指標		現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
周囲へ受動喫煙の配慮をしている人の割合		全体 78.8%	増加
受動喫煙の機会を有する人の割合 ※目標は「健康かごしま 21」の目標値を参考に設定しています。	行政機関	—	0%*
	医療機関	—	0%*
	職場	—	0%*
	家庭	—	3%*
	飲食店	—	15%*
「たばこの煙のないお店」の登録件数		7 店 (H27 年 10 月現在)	増加

② たばこの本数を減らし、禁煙につなげよう

評価指標		現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
たばこを吸わない人の割合	男性	57.3%	増加
	女性	92.6%	増加
禁煙したいと思っている人の割合 (今後 1 か月～6 か月以内に)	男性	12.7%	40%以上
	女性	20.7%	30%以上

(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①受動喫煙でおこる健康被害及び正しい防止方法を知っている。

②受動喫煙の防止対策がされているお店，場所を知っている。

③禁煙の効果，方法，相談窓口を知っている。

【現状】禁煙の相談窓口を知っている人の割合は，全体 41.5%，喫煙者 52.3%，
禁煙希望者 63.1%

【目標】全体 60%以上，喫煙者 80%以上，禁煙希望者 100%

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- 個別健康教育（禁煙）及び既存の場を活用した情報提供（禁煙相談窓口等）
- 未成年者の喫煙防止対策（ポスター，広報紙等）
- 広報媒体の作成と活用（禁煙相談窓口一覧表，体験談集，ポスター等）



(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 受動喫煙を防止しよう

住民一人ひとりができること

- ・健康相談等の保健事業を活用し、受動喫煙の害（体や心への影響）を正しく理解する。
- ・たばこを吸っている人は、周囲に人がいる場合、たばこを吸わない。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・地域、職場における分煙・禁煙に向けた環境整備を進める。
- ・禁煙に取り組めるよう促し、声かけする。

行政などができること

- ・地域や健診の場などで、禁煙・喫煙マナーに関する健康教育を行う。
- ・教育委員会と連携し、学校での周知・広報を行う。
- ・母子手帳交付時等の機会を活用し、健康教育を行う。
- ・「たばこの煙のないお店」登録店を拡大・普及する。
→南九州市の登録店数：7店（平成27年10月現在）

※鹿児島県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進するため、鹿児島市以外で全面禁煙に取り組む飲食店又は喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様に情報提供する制度を、平成26年3月から開始しました。鹿児島市内については、鹿児島市が平成20年9月から登録制度を設けています。

5 こころの休養と睡眠

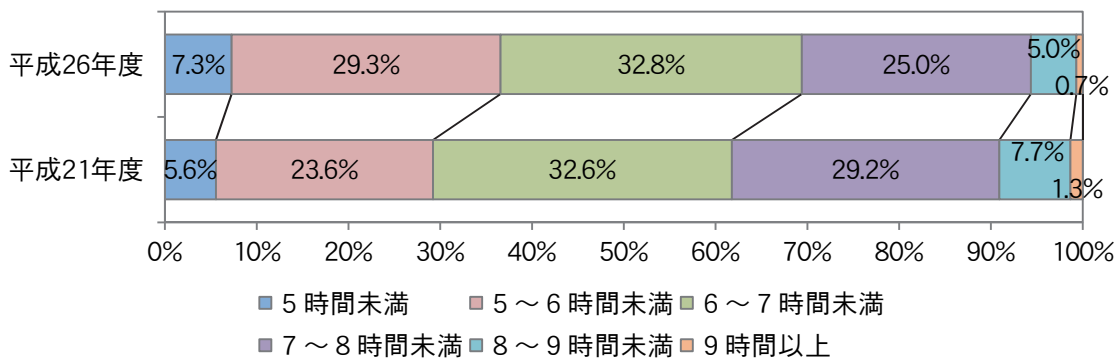


こころの休養と睡眠に対する取組は、生活習慣病の予防はもちろん、うつ病の予防にも深く関連し、自殺予防にもつながる重要な課題です。また、ぐっすり眠り、すっきり目覚めること、こころと時間にゆとりをもつことが、一人ひとりの生活の質（ＱＯＬ）の向上にもつながります。

（１）現状と課題

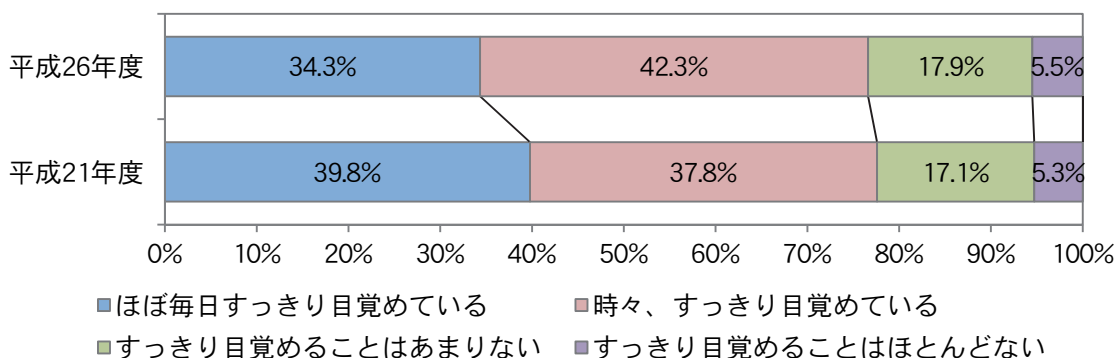
☆ 1日の睡眠時間はおおむねどれくらいですか？

「6～7時間未満」とした回答が32.8%と最も多く、「5～6時間未満」が29.3%、「5時間未満」が7.3%となっており、平成21年度と比較すると睡眠時間が短い人の割合が増加しています。

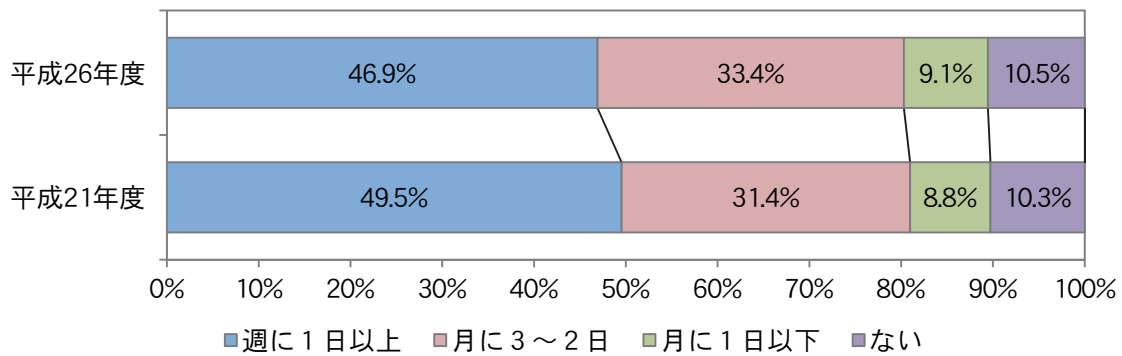


☆ どれくらい（頻度）、朝はすっきりと目覚めていますか？

「時々、すっきり目覚めている」とした回答が42.3%と最も多くなっています。平成21年度と比較すると、「ほぼ毎日すっきり目覚めている」と回答した割合が減少しています。

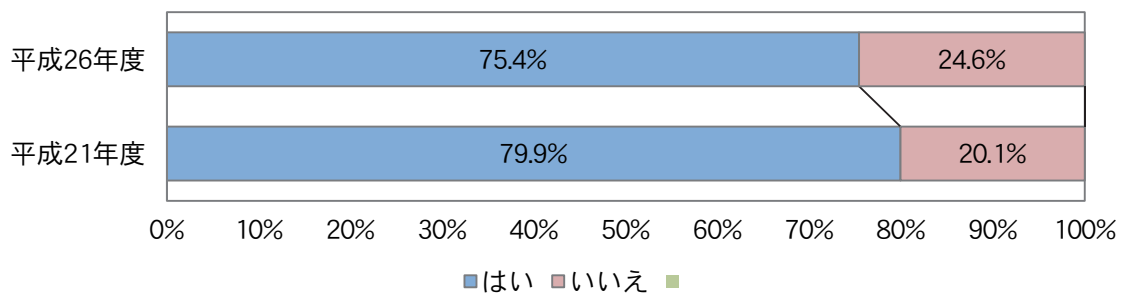


☆平均して月に何日、休養（心と身体を休める）の日をとれますか？
「週に1日以上」とした回答が46.9%と最も多くなっています。

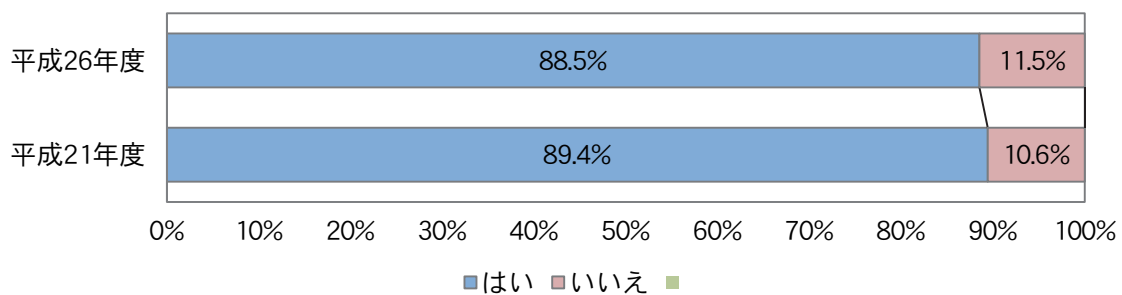


☆悩み・ストレスなどで困った時、話をしたり相談できる人がいますか？
男性は「はい」とした回答が75.4%，女性は88.5%となっています。

【男性】

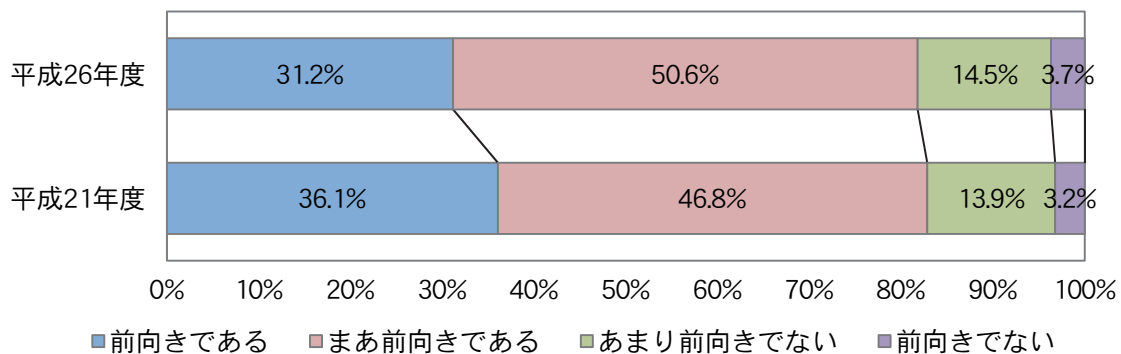


【女性】



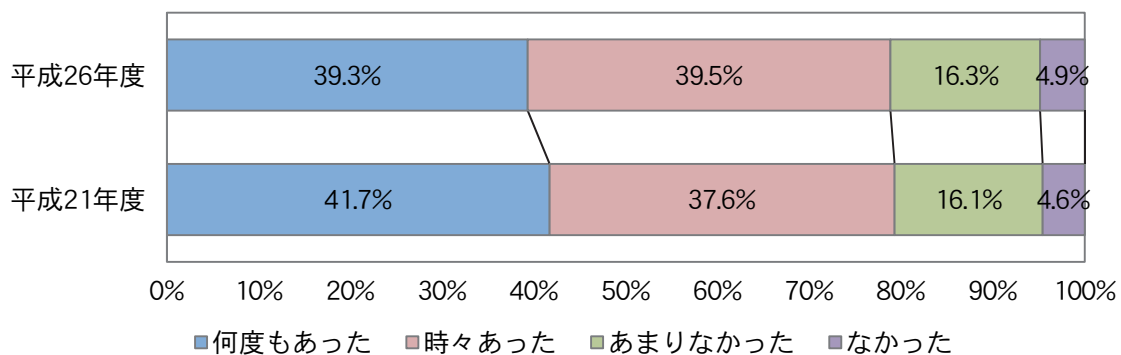
☆最近前向きな気持ちですごせていますか？

「あまり前向きでない」とした回答が 14.5%，「前向きでない」とした回答が 3.7%となっています。



☆最近 1 か月以内で、心の底から笑ったことがありますか？

「時々あった」とした回答が 39.5%と最も多くなっています。



実態調査結果をみると、睡眠時間が短い人の割合が増加し、毎日すっきり目覚められている人の割合も減少しています。また、前向きな気持ちですごせていないとした回答が 18.2%，最近 1 か月以内で心の底から笑ったことがないとした回答が 21.2%となっています。今後は、健康教室等における睡眠や休養などに関する知識の普及、相談窓口の充実及び情報提供等が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 自分にあった快適な睡眠をとろう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
睡眠時間が 6 時間未満の人の割合	全体 36.6%	減少
ほぼ毎日すっきり目覚めている人の割合	全体 34.3%	50%以上

② しっかり休養をとろう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
月 2 日以上、休養の日をとれる人の割合	全体 80.3%	85%以上

③ 悩んだら相談しよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
困ったときに、相談できる人がいる人の割合	男性 75.4%	85%以上
	女性 88.5%	95%以上

④ 上手に気分転換しよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
最近前向きな気持ちで過ごせていない人の割合	全体 18.2%	減少
最近 1 か月以内に、心の底から笑ったことがあまりない人の割合	全体 21.2%	減少

(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①自分にあった快眠方法を知っている。

【現状】 快眠方法について学ぶ場がある人の割合は， 14. 5%

【目標】 増加させる

②自分にあった睡眠のリズム・方法を知っている。

③気兼ねなく気分転換をさせてくれる家族がいる。

【現状】 気兼ねなく気分転換ができている人の割合は， 70. 3%

【目標】 増加させる

【現状】 気分転換の方法がない人の割合は， 4. 1%

【目標】 減少させる

④休日は休養をとろうと思う（雨の日は，休養をとる）。

【現状】 休養が必要なときに，休める人の割合は， 66. 7%

【目標】 増加させる

⑤忙しい時に気軽に手伝ってくれる家族・仲間がいる。

【現状】 忙しいときに，よく手伝ってくれる人がいる人の割合は，全体 39. 5%，
40～50 歳代男性 37. 5%，40～50 歳代女性 29. 6%

【目標】 増加させる

⑥日頃から，気軽に話せる仲間もつくっておく。

【現状】 日頃から，気軽に話せる仲間がいる人の割合は， 82. 6%

【目標】 増加させる

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- 健康教室及び既存の場を活用した情報提供（「月2日以上休養を！」、自分にあった快眠方法、体験談等）
- 広報媒体の作成と活用（相談窓口一覧表、こころの疲れチェック表等）
- 既存の休養に関する取組の推進

(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 自分にあった快適な睡眠をとろう

住民一人ひとりができること

- ・快眠の方法を知る。
- ・眠りやすい環境を整える（音、室温、寝具など）。
- ・適度な運動を心がける。
- ・規則正しい生活リズムを心がける。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・睡眠時間を確保できるように、家事や仕事などを手伝う。

行政などができること

- ・生活リズムを整えるために朝活[※]を推進する。
※朝活とは、朝の時間の有効活用
- ・睡眠に関する正しい情報を提供する。

重点目標 しっかり休養をとろう

住民一人ひとりができること

- ・計画的に休養日や休憩時間を設ける。
- ・自分にあった趣味や仲間をもつ。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・家事や育児を協力する。
- ・家族、近隣で声かけをする。

行政などができること

- ・休みやすい環境づくりを推進する。

重点目標 悩んだら相談しよう

住民一人ひとりができること

- ・「悩んだら、この人に相談しよう」と決めておく。
- ・身近に相談できる人をつくる。
- ・日頃から声をかけあう。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・相談しやすいように声かけをする。
- ・サロンなど相談できる場をつくる。

行政などができること

- ・相談窓口の情報を発信する。
- ・相談できる場をつくる（心の健康相談など）。
- ・気軽に相談できる体制をつくる（電話相談、予約不要の相談窓口など）。



6 ふれあい・楽しみ

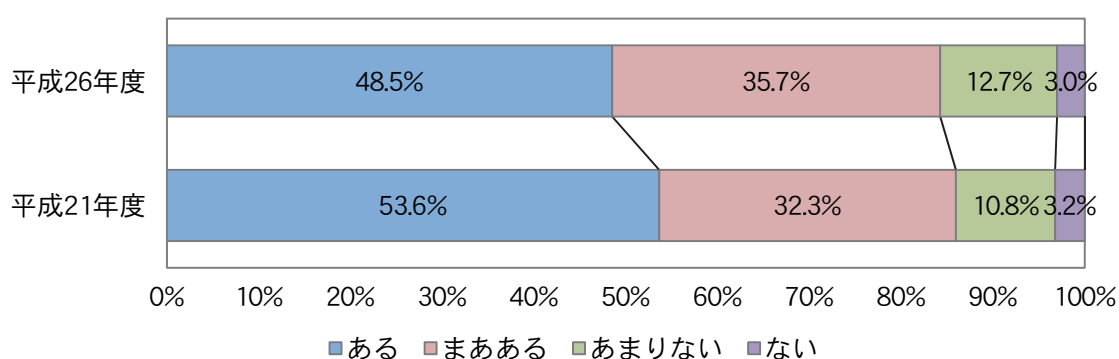


ふれあい・楽しみに対する取組は、生活の質（ＱＯＬ）の向上やこころの健康づくりにつながる重要な課題です。また、家族や仲間と共に楽しく取り組むことで、食習慣・運動等の生活習慣の改善を容易にし、将来の生活習慣病の予防にもつながります。

（１）現状と課題

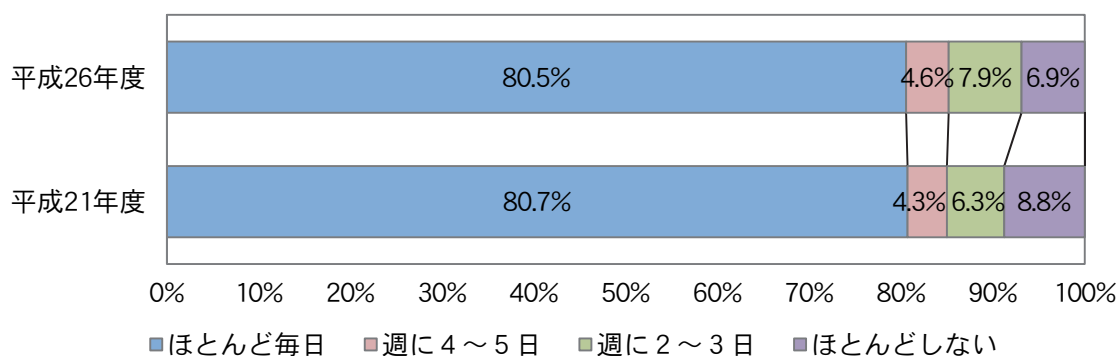
☆日頃から家族や仲間と楽しく過ごす時間がありますか？

「ある」とした回答が 48.5%、「まあある」とした回答が 35.7%となっています。平成 21 年度と比較すると「ある」とした回答の割合が減少しています。



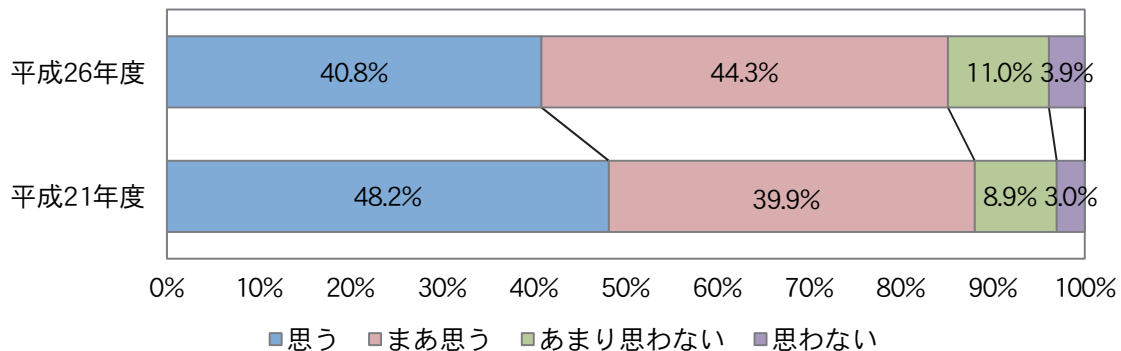
☆家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか？

「ほとんど毎日」とした回答が 80.5%と最も多くなっています。また、「ほとんどしない」とした回答は 6.9%となっており、平成 21 年度と比較すると減少しています。



☆地域とのつながりを大切にしようと思いますか？

「まあ思う」とした回答が 44.3%と最も多くなっています。また、「思う」とした回答は 40.8%となっており、平成 21 年度と比較すると減少しています。



実態調査結果をみると、日頃から家族や仲間と楽しく過ごす時間がない（「あまりない」と「ない」）とした回答が 15.7%となっています。また、地域のつながりを大切にしようと思うとした回答の割合も減少しており、地域のつながりに対する思いが弱くなっています。今後は、交流・ふれあい活動の推進、地域行事など様々なイベントの広報・啓発の充実が課題となっています。

(2) 生活習慣の目標

① 家族・仲間と楽しく過ごす時間をつくろう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
家族や仲間と楽しく過ごす時間がある人の割合	全体 84.3%	90%以上
誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合	全体 6.9%	減少

② 地域とのつながりを大切にしよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
地域とのつながりを大切にしようと思う人の割合	全体 85.1%	増加

③ 楽しみや趣味をもとう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
生活の中で楽しみや趣味を持っている人の割合	—	80%以上



(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①家族・仲間と過ごす時間を工夫してつくろうと思う。

②気軽に声をかけてくれる地域がある（転入者に対しても同様）。

【現状】 地域に温かい人間関係を育む雰囲気がないと思っている人の割合は，28.7%

【目標】 10%以下

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- ふれあいに関する取組の広報（体験談，地区組織等）
- 既存の場を活用した交流・ふれあい活動に関する取組の推進（健康教室・市民講座，自主グループ活動等）

(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 家族・仲間と楽しく過ごす時間をつくろう

住民一人ひとりができること

- ・地域の行事を知る。
- ・自分の時間，好きなことをする時間をつくる。
- ・色々なことに挑戦してみる。新しい事への挑戦。
- ・地域の人の顔を知る（あいさつ）。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・世代間交流を働きかける。
- ・地域で声をかけあう。
- ・お茶を飲みながら語らいの場を設ける。

行政などができること

- ・地域行事や人が集まる様々な活動，イベントの情報を発信する（一覧表の作成など）。
- ・集まりの場を提供する。

7 健康管理



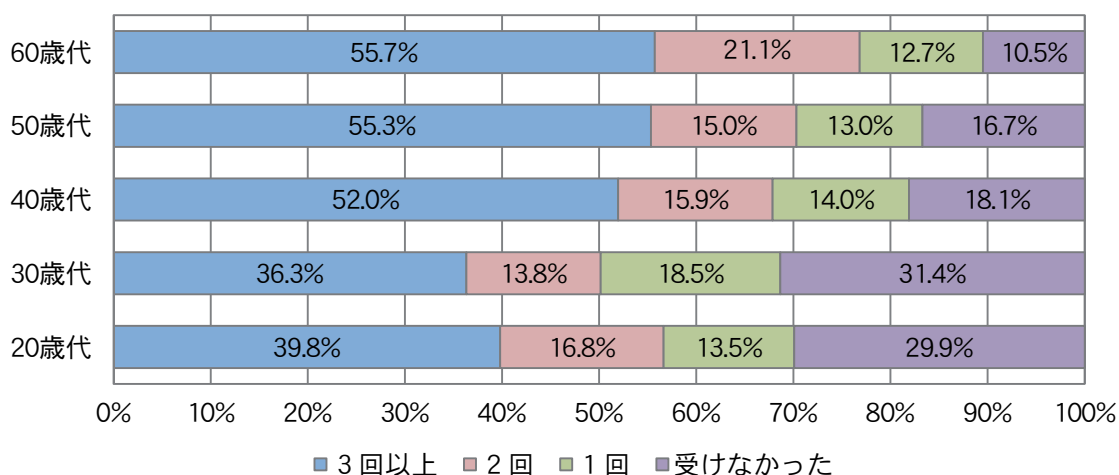
健康管理に対する取組は、メタボリックシンドロームのように、生活習慣病の芽を早期に発見し、将来の大病（脳卒中、心疾患等）を予防する上で、とても重要な位置付けにあります。がん予防においても同様であり、早期発見・早期治療のために重要な意味を持ちます。

（1）現状と課題

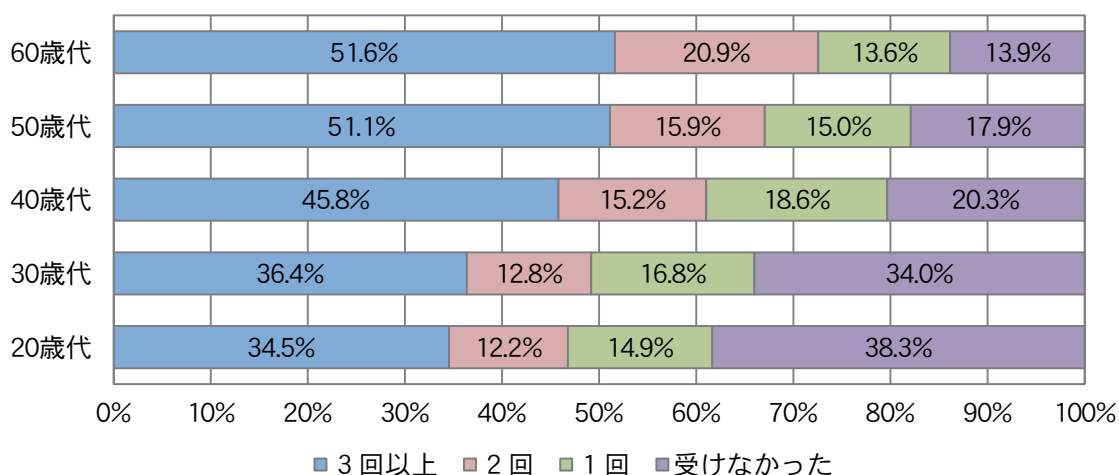
☆過去3年間で、健康診断（人間ドック、職場健診を含む）を何回受けましたか？

「受けなかった」と回答した割合を年代別にみると、20歳代と30歳代が他の年代と比較して高くなっています。

【平成26年度】

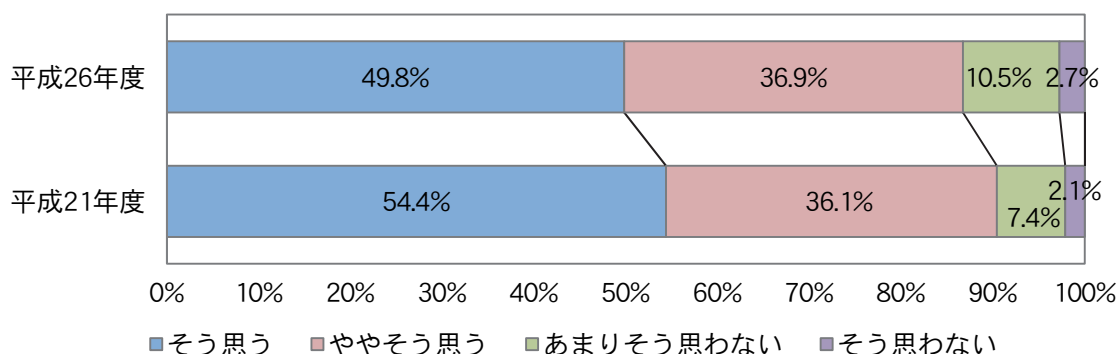


【平成21年度】



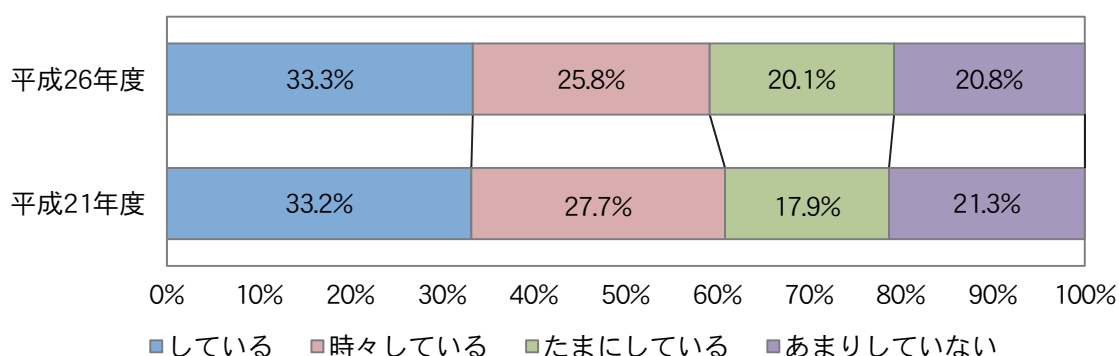
☆「健診が行動（運動や適切な食生活など）を改善するきっかけになる」と思いますか？

「そう思う」とした回答が 49.8%となっています。平成 21 年度と比較すると「そう思う」と回答した割合は減少しており、「あまりそう思わない」は 10.5%、「そう思わない」が 2.7%と増加しています。



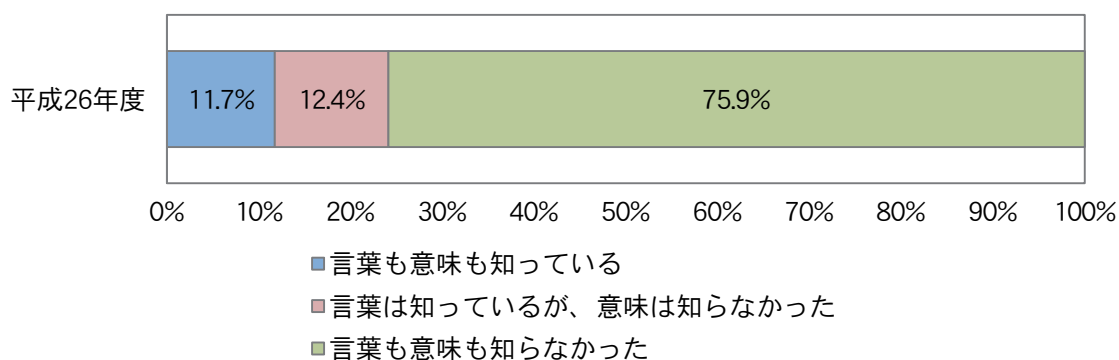
☆ふだんから自分の健康状態を確認していますか？

「している」とした回答が 33.3%となっています。

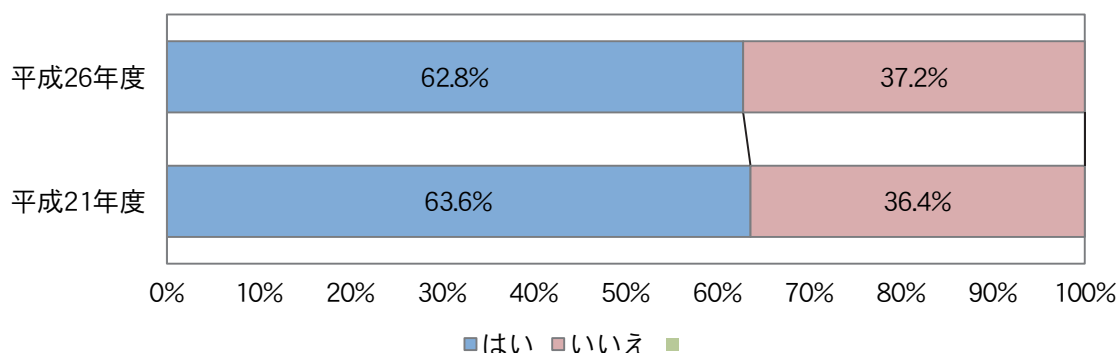


☆「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか？

「言葉も意味も知らなかった」とした回答が 75.9%となっています。



☆身体等に異常を感じたら、すぐ医療機関を受診する方ですか？
「はい」とした回答が 62.8%となっています。



実態調査結果をみると、他の年代と比較すると 20～30 歳代が健康診断（人間ドック、職場健診を含む）の受診率が低くなっており、健診が生活習慣改善のきっかけになるとする人の割合も減少しています。今後は、各健（検）診の受診勧奨に加え、重症化予防の観点から、精密検査の受診勧奨や重症化予防知識の普及啓発が課題となっています。

（２）生活習慣の目標

① 健（検）診・保健指導を受けよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
毎年健康診断を受けている人の割合	20～30 歳代 37.9%	増加
	40～60 歳代 54.4%	増加
	特定健診受診率	70%以上
	胃がん検診受診率	35%以上
	肺がん検診受診率	40%以上
	大腸がん検診受診率	45%以上
	子宮がん検診受診率	35%以上
	乳がん検診受診率	35%以上
健（検）診が生活習慣行動を改善するきっかけになる人の割合	全体 86.7%	増加

② 生活習慣病の発症・重症化を予防しよう 重点目標

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
メタボリックシンドローム該当者・予備群 (40～64 歳)	<該当者> 男性 22.0% 女性 7.4%	減少
	<予備群> 男性 15.3% 女性 5.8%	
ロコモティブシンドロームの認知度 言葉も意味も知っている人の割合	11.7%	増加
新規透析者数	6 名 [※]	減少
脳血管疾患死亡率（人口 10 万対）	(平成 25 年度) 男性 204.8 女性 224.0	減少

※データホライゾン分析より

Ⅱ 型糖尿病が原因での新規糖尿病患者の増加

(H25.3 月～H26.2 月の期間の人数)－(H24.3 月～H25.2 月の期間の人数)

③ 普段から自分の健康状態を確認しよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
ふだんから自分の健康状態を確認して いる人の割合	全体 59.1%	増加

④ 異常を感じたら早めに医療機関を受診しよう

評価指標	現状 平成 26 年度	目標 平成 34 年度
身体等に異常を感じたら、すぐ医療機関 を受診する人の割合	全体 62.8%	増加

(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①健（検）診に一緒に行こうと誘ってくれる家族・仲間がいる。

【現状】 健（検）診に誘ってくれる家族・仲間がいる人の割合は，
20～30 歳代 48.4%， 40～60 歳代 65.8%

【目標】 20～30 歳代：55%以上， 40～60 歳代：70%以上

②健（検）診を受けやすい体制・受けたい内容がある。

【現状】 健（検）診を受けやすい雰囲気や体制があると思う人の割合は，
20～30 歳代 72.4%， 40～60 歳代 84.6%

【目標】 増加させる

③自分の身体に関心を持つ必要性・健康のバロメーターを知っている。

④正しい情報を教えてくれる人・場がある。

【現状】 健康に関する情報で迷った時に，相談する人・場がある人の
割合は， 73.4%

【目標】 増加させる

⑤不調の時に受診を勧め，連れて行ってくれる家族，仲間がいる。

【現状】 異常を感じたときに，周りが早めに受診を勧めてくれる人がいる人
の割合は， 91.9%

【目標】 増加させる

⑥重症化予防の重要性を知っている。

【現状】 普段から自分の健康状態を確認している（体重，体脂肪，血圧を測るなど）人の割合は，30.6%

【目標】 増加させる

【現状】 がん予防のために取り組んでいることがある人の割合は，

「早期発見のためにがん検診を受ける」が26.3%

「食生活・運動・休養等生活習慣に気をつける」が28.7%

【目標】 増加させる

【現状】 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防のために取り組んでいることがある人の割合は，33.7%

【目標】 増加させる

（４）生活習慣の改善を支援する取組

- 健（検）診受診勧奨事業（内容：メリット，体験談，声かけ等）及び健（検）診体制の整備
- 健康情報の提供（内容：広報誌・電子媒体・会議資料等の隙間広告での情報発信，相談窓口等）
- 健康教室，既存の場を活用した情報提供
- 広報媒体の作成と活用（健康管理記録票等）



(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 健(検)診・保健指導を受けよう

住民一人ひとりができること

- ・自分の身体のことを知る。
- ・健診を受ける理由，重要性を理解する。
- ・健診結果を理解する。
- ・健診結果の記録をつける。経過をみる。
- ・健診，精密検査から正しい知識を得る。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・家族や仲間と一緒に健診に行く。
- ・自治会単位での受診勧奨を行う。
- ・40～50 歳代（特に男性）は職場への働きかけをする。

行政などができること

- ・健診未受診者へ健診の必要性を伝える。
- ・精密検査に検査目的等と説明書をつける。
- ・既存の場(機会)を活用して情報提供を行う。
- ・健康手帳を活用して，経年的に結果を記録し，重症化予防についても伝えていく。

重点目標 生活習慣病の発症・重症化を予防しよう

住民一人ひとりができること

- ・健診結果を理解する。
- ・健診，精密検査から正しい知識を得る。
- ・重症化について正しい知識を得る。
- ・必要な治療を継続する。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・家族から精密検査の受診を促す。

行政などができること

- ・重症化予防についての正しい知識の普及啓発を行う（教室，家庭訪問，健康教育）。

8 お口の健康



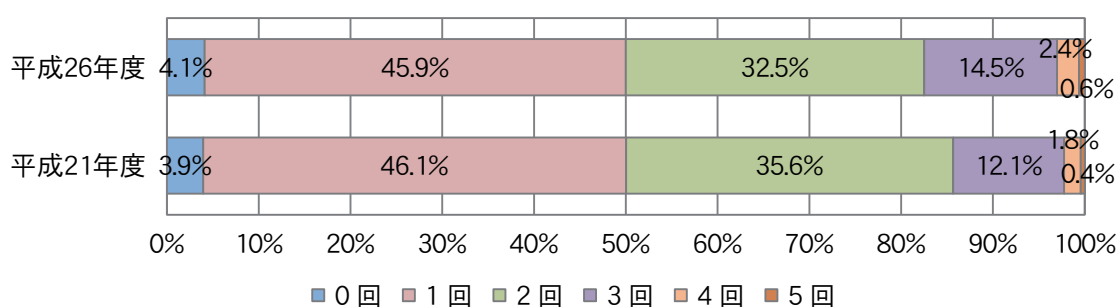
お口の健康に対する取組は、生活習慣病等の全身疾患を予防する上でとても重要な位置付けにあります。

(1) 現状と課題

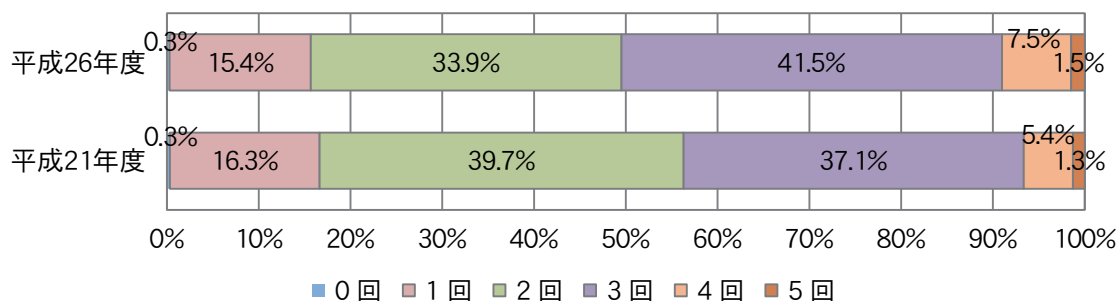
☆ 1日の歯磨きの回数

男性は「1回」とした回答が45.9%，女性は「3回」が41.5%と最も多くなっています。

【男性】



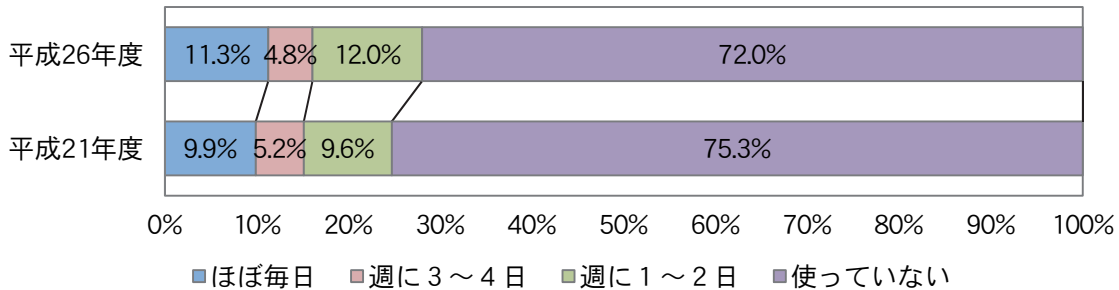
【女性】



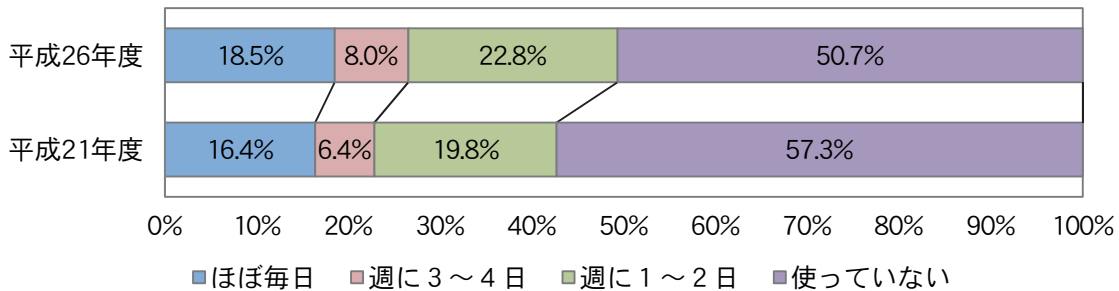
☆デンタルフロス（糸楊枝）や歯間ブラシを使っていますか？

「使っていない」とした回答がもっとも多く、男性は 72.0%，女性は 50.7% となっています。平成 21 年度と比較すると、男性、女性ともにデンタルフロス（糸楊枝）や歯間ブラシを使っていると回答した割合が増加しています。

【男性】

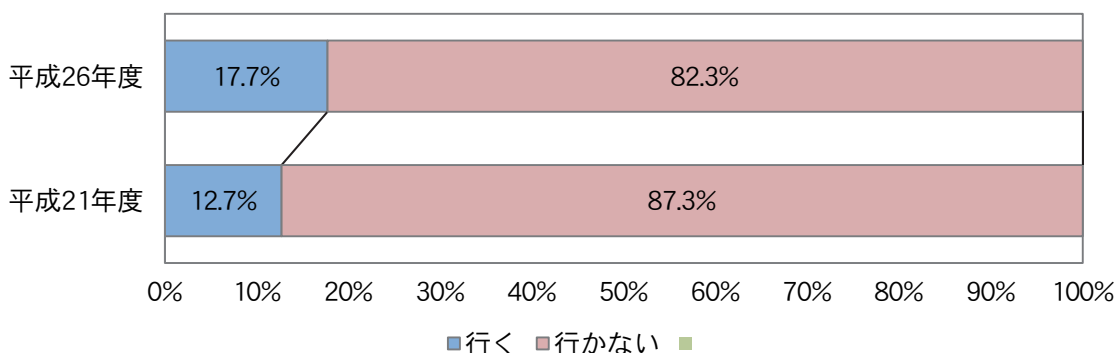


【女性】



☆治療以外に、定期的に歯科医院に行っていますか？

「行かない」とした回答が 82.3% となっています。平成 21 年度と比較すると定期的に受診するとした回答の割合は増加しています。



実態調査結果をみると、男性は女性と比較して 1 日に 2 回以上歯を磨く人の割合が低くなっています。また、歯科医院を定期的に受診すると回答した割合は増加しているものの、82.3% は受診しないと回答しています。今後は、歯科医をはじめ、各種団体との連携、口腔ケアやお口の健康の必要性などの広報・啓発が課題となっています。

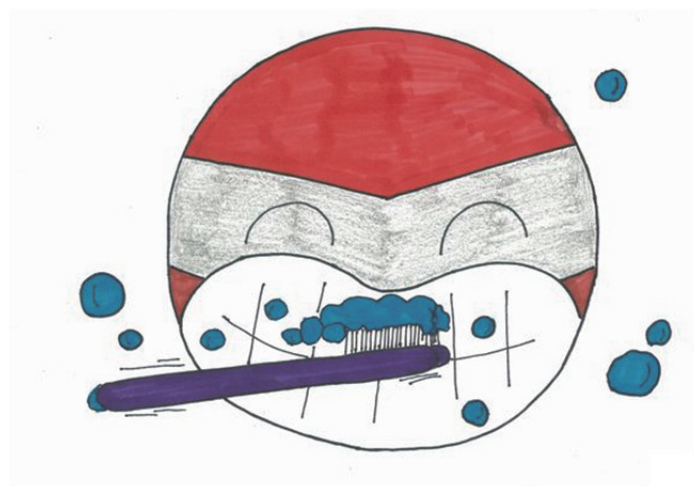
(2) 生活習慣の目標

① 1日2回以上、歯磨きをしよう 重点目標

評価指標	現状	目標
	平成 26 年度	平成 34 年度
1 日 2 回以上歯を磨く人の割合	男性 50.0%	60%以上
	女性 84.3%	90%以上
糸楊枝や歯間ブラシを使用する人の割合	男性 28.0%	50%以上
	女性 49.3%	60%以上

② 定期的な歯科検診・歯周疾患検診を受けよう

評価指標	現状	目標
	平成 26 年度	平成 34 年度
定期的に歯科医院を受診する人の割合	全体 17.7%	増加
歯周疾患検診受診率	全体 24.31%	40%以上



(3) 目標達成の条件（現状は平成 26 年度，目標は平成 34 年度）

①歯磨きの効果，メリット，方法を知っている。

②定期的な歯科医院受診の必要性を知っている。

【現状】定期的に受診することは必要と思う人の割合は，80.8%

【目標】増加させる

(4) 生活習慣の改善を支援する取組

- 口腔ケアの推進（内容：「お弁当の箸箱と一緒に歯ブラシを！」，モニター，体験談等）及び検診受診体制の整備
- 健康教室，既存の場を活用した情報提供

(5) 重点目標の達成に向けた具体的な取組

重点目標 1日2回以上，歯磨きをしよう

住民一人ひとりができること

- ・お口の健康について正しい知識を得る。
- ・専門家（歯科医・歯科衛生士）などに口腔ケアやお口の健康の必要性を学ぶ。
- ・定期的に受診する。

家族や地域で協力し合ってできること

- ・職場，婦人会やサロンの場などでお口の健康について話をきく。
- ・家族や仲間でも口腔ケアの必要性を伝え合う。

行政などができること

- ・各種団体（学校など）へ，口腔ケアの大切さを伝える。
- ・若い世代を中心にお口の健康の必要性を伝える。
- ・定期検診の必要性を伝える。

【 資料編 】

1 アクションプランシート

本市における保健事業や関係機関の健康づくりの取組を一覧表にし、今後の方向性をアクションプランシートにまとめました。

アクションプランシート関連領域

		食生活	運動	喫煙	飲酒	こころ	ふれあい	健康管理	お口
1	健康増進課 健康相談・教育	○	○	○	○	○	○	○	○
2	健康増進課 こころ					○	○	○	
3	健康増進課 保健指導							○	
4	健康増進課 母子保健	○	○	○	○	○	○	○	○
5	健康増進課 健（検）診	○	○	○	○	○	○	○	○
6	健康増進課 保推・食改	○	○	○	○	○	○	○	○
7	健康増進課 特定健診							○	
8	健康増進課 ドック							○	
9	介護長寿課					○			
10	保健体育課		○				○		
11	都市計画課		○				○		
12	茶業課	○						○	
13	総務課					○	○	○	
14	学校教育課 運動		○						
15	学校教育課 食育	○							

		食生活	運動	喫煙	飲酒	こころ	ふれあい	健康管理	お口
16	企画課 ひまわりバス					○	○		
17	企画課 広報	○	○	○	○	○	○	○	○
18	企画課 悩み相談					○			
19	農政課 食育	○					○		
20	農政課 従事者の健康					○		○	
21	医師会			○	○	○		○	
22	歯科医師会								○
23	薬剤師会			○				○	
24	商工会				○	○	○	○	
25	JA	○	○				○	○	
26	社会福祉協議会 ボランティア						○		
27	社会福祉協議会 相談事業					○			
28	社会教育課	○	○			○	○	○	

アクションプランシート 1

担当課（担当係）	健康増進課(各健康推進係・保健予防係)
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	健康相談・健康教育（教室等含む）
事業概要（取り組み内容）	①健診結果報告会，検診等の会場で個別相談の実施 ・本人の結果等参考に，個別性の高い個別相談 ・生活習慣を見直すきっかけにしやすい ・1会場あたり，多くの相談を受けることができる ②随時の相談（面接，電話） ③定例の健康相談日開催 ④健診結果報告会，検診等の会場で健康教育の実施 ・市の健康課題や健康情報を幅広く伝える ⑤各種団体からの依頼を受けて健康教育を実施 ・団体からの希望内容に沿ったものを優先し，市としての伝えたい内容を盛り込むことが可能 ⑥脂肪減量教室：広く市民を対象とした運動教室の実施（生活習慣病予防，運動の習慣化） ⑦必要に応じて，職員以外の専門職の活用も行っている（医師，臨床心理士，運動指導士，歯科衛生士等）
取り組みの課題	・定例の健康相談日の活用が少ない。 ・従事者のスキルアップ（個別にあった対応）
今後の取り組みの方向	・保健センターの健康教育（講話）活用のPR ・小中学校PTA等，若い世代へのアプローチ ・市全体を対象とした健康講演会等の企画
連携している組織や団体	・JA ・食生活改善推進員

アクションプランシート 2

担当課（担当係）	健康増進課（健康推進係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	こころの健康相談事業 こころの健康づくり普及・啓発事業
事業概要（取り組み内容）	①こころの健康相談事業 こころに悩みを抱え、解決の糸口が見出せずに悩んでいる方への相談に臨床心理士が応じ、解決への方向性を共に考え支援を行う。 ・3保健センターで3～4回ずつ（年11回） ②保健推進員研修会において、「うつ病」などの精神疾患や「睡眠」に対する基本的知識や地域・周囲との関わり方などを学習し、その情報を地域に普及啓発する。 ・3保健センター年1回ずつ研修会を開催 ・各保健センターや福祉課、社会福祉協議会等に「相談窓口一覧表」「こころの疲れ、たまっていますか？（うつチェック表）」を設置
取り組みの課題	・こころの健康相談の対象者を事業につなげる体制づくり ・精神科、心療内科医療機関に対する偏見等により受診に至らないケースも多く、定期的に支援を行っても状況が改善されない事例もある。
今後の取り組みの方向	・こころの健康づくりのための情報提供及び地域づくりに努める。（継続して保健推進員研修会や広報誌等の場をとらえて普及啓発を行う） ・協力関係機関の拡大を図る
連携している組織や団体	医療機関・保健所・自治会長・民生委員

アクションプランシート 3

担当課（担当係）	健康増進課（健康推進係）
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	保健指導
事業概要（取り組み内容）	①特定保健指導 特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム該当及び予備群と判定された方に対して、メタボリックシンドローム解消を目的とした保健指導を行う 教室参加型、個別面接型の2タイプで実施する （教室） 3センターにて実施する 週1回×3か月間の実施後、6カ月後に評価を実施する 内容：有酸素運動、筋肉トレーニングを実施する 栄養 教室、個別面接を行う 従事者：健康運動指導士、保健師、管理栄養士、看護師他（個別面接） 保健指導区分により、数回の面接・訪問・電話連絡で個別支援を実施する 6カ月後に評価を行う 従事者：健康運動指導士、保健師、管理栄養士、看護師他 ②重症化予防指導 健（検）診受診勧奨、健（検）診後の生活習慣改善、医療機関への受診勧奨を目的、訪問指導を実施する 対象者：特定健診未受診者、高血圧異常者、糖代謝異常者、治療中断者、早期介入者（BMI、腹囲で要指導と判定されたもの）、隔年未受診者
取り組みの課題	①特定保健指導 ・特定保健指導未利用者、経年保健指導利用者、途中で脱落した対象者にその後介入することが困難である ・支援終了後も、継続した自己管理が困難である ②重症化予防指導 ・訪問対象者の優先順位の明確化を図る ・継続支援について支援方法が統一されていない ・関係機関との連携が図れていない
今後の取り組みの方向	①特定保健指導 ・スタッフ技術向上のため、研修会、事例検討会等を実施する ・特定保健指導未利用者・経年保健指導利用者・脱落者への効果的な介入方法を検討し、支援する。 ・自主グループ活動や既存の保健事業の利用を勧める ②重症化予防指導 ・保険係との協力のもと、医療費分析等に基づいた対象者の優先順位を考慮した活動にしていく ・継続支援方法について検討する ・専門性を生かしながら、関係機関の事業を含めたさまざまな機会・事業を組み合わせ、関係機関と連携しながら総合的な支援を検討していく
連携している組織や団体	医療機関・厚生連・健康運動指導士・自主グループ・スポーツ推進委員・教育委員会・保健所・民生委員・保険係・福祉係・地域包括支援係

アクションプランシート 4	
担当課（担当係）	健康増進課（健康推進係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	母子保健
事業概要（取り組み内容）	①母子手帳交付 ②妊婦健診の費用助成 ③乳幼児健診および健康教育 ・7-8か月育児相談 ・1歳児歯科相談 ・1歳6か月児健診 ・2歳・2歳半歯科検診 ・3歳児健診 ・5歳児歯科検診 ④育児相談 ⑤子育て教室 ・もぐもぐ教室 ⑥自主育児サークル等への支援 ⑦母子保健推進員の活動支援・育成
取り組みの課題	①保護者へむけて、健康情報の提供が十分にできていない。
今後の取り組みの方向	①健診時等の場を用いて、保護者に対して健康情報を提供する。
連携している組織や団体	・医療機関（内科・歯科） ・母子保健推進員 ・子育て支援センター ・福祉課 ・社会教育課

アクションプランシート 5

担当課（担当係）	健康増進課(健康推進係・保健予防係)
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	健（検）診
事業概要（取り組み内容）	①各種がん検診 ・胃がん ・肺がん ・大腸がん（40歳以上の男女） ・乳がん （40歳以上の女性 2年に1回） ・子宮がん（20歳以上の女性） ②健康診査 ・75歳到達者 ・40歳以上の生活保護受給者 ・35歳節目健診 ③その他の検診 ・肝炎ウィルス検査 ・骨粗しょう症検診 ・歯周疾患検診 ・30歳代の乳がん検診 ※特定健診については、別紙No7
取り組みの課題	・受診率の低迷 ・特にがん検診精密検査対象者の、精密検査受診勧奨
今後の取り組みの方向	・若い世代への健診実施枠の拡大
連携している組織や団体	・医師会 ・南薩医師会臨床検査センター ・歯科医師会 ・厚生連健康管理センター ・県民総合保健センター ・各契約医療機関 ・JA ・南九州市保健推進員

アクションプランシート 6

担当課（担当係）	健康増進課（健康推進係・保険係）
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	①保健推進員事業 ②食生活改善推進員事業及び8020運動普及推進員事業
事業概要（取り組み内容）	①保健推進員事業 市民の健康の保持・増進に寄与し、健康で長生きできる社会を維持するために活動を行う。 ◆保健事業の推進及び普及、健(検)診の受診勧奨 ◆健康教育、健康相談等の推進 ◆その他 ・健(検)診の受診希望調査未提出者への聞き取り ・地域の健康問題の把握、民生委員や行政へのつなぎ役 ・研修会への出席及び健康情報の普及 ②食生活改善推進員事業及び8020運動推進員事業 食生活改善推進員が保健センター及び公民館等において、調理実習及び試食会等を行いながら、生活習慣病を予防するための食生活について普及する。 8020運動推進員として、お口の健康の保持増進について普及啓発を行う。
取り組みの課題	①保推 ・未設置の自治会がある ・活動しやすい体制づくりや支援が必要である ②食改・8020 ・会員数が減少してきている ・活動対象が固定化している ・8020運動推進員としての活動が少ない
今後の取り組みの方向	①保推 ・保健推進員の選出や活動について、自治会長、自治会への協力要請を継続する。 ・活動がスムーズに行えるよう市の健康課題・対策をわかりやすくまとめた媒体を作成する。 ②食改・8020 ・養成講座を計画的に開催する。 ・関係団体と連携し、人が集まる場を活用して活動を行う。 ・領域別の対策に応じた、食生活改善推進活動ができるよう支援する。 ・食生活改善推進活動の場を活用して、8020運動推進活動を行う。
連携している組織や団体	①自治会 ②保健所、JA、農政課、教育委員会、保険係、商工会

アクションプランシート 7

担当課（担当係）	健康増進課（保険係）																				
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	特定健康診査																				
事業概要（取り組み内容）	メタボリックシンドロームに着目し，その該当者や予備群の早期発見を目的として実施する健康診査 事業主体は各医療保険者となるため，南九州市国民健康保険被保険者（40～74才）に対して実施している。 集団健診（厚生連）と個別健診（市内医療機関）の選択制 県内医療機関や健診実施機関からの情報提供も可 受診率実績 <table><tr><td>H20</td><td>44.1%</td><td>H25</td><td>51.0%</td></tr><tr><td>H21</td><td>45.6%</td><td>H26</td><td>50.6%</td></tr><tr><td>H22</td><td>50.3%</td><td></td><td></td></tr><tr><td>H23</td><td>49.7%</td><td></td><td></td></tr><tr><td>H24</td><td>50.5%</td><td></td><td></td></tr></table>	H20	44.1%	H25	51.0%	H21	45.6%	H26	50.6%	H22	50.3%			H23	49.7%			H24	50.5%		
H20	44.1%	H25	51.0%																		
H21	45.6%	H26	50.6%																		
H22	50.3%																				
H23	49.7%																				
H24	50.5%																				
取り組みの課題	・ 受診率向上に向けての対策（特に40～50歳代）																				
今後の取り組みの方向	・ 医療費分析に基づく傾向等の情報提供 ・ 受診しやすい日程等の設定																				
連携している組織や団体	各保健センター，医師会，厚生連，各事業所，健診実施機関，自治会，地区組織																				

アクションプランシート 8

担当課（担当係）	健康増進課（保険係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	人間ドック等補助
事業概要（取り組み内容）	南九州市国民健康保険の被保険者（30～74才）が人間ドック等を受診したときにその経費の一部を助成
取り組みの課題	特定健診同様、若い世代の申請が全体的に低い。 （30代6%, 40代10%, 50代27%, 60代以上57%） 生活習慣病の三大起因とされる高血圧、脂質異常、糖代謝については、すでに40才代で60%超が異常値を示すなどの結果もある。 30才代からの生活習慣への早めの気づきが肝要。
今後の取り組みの方向	若年層の受診につながる方策の検討
連携している組織や団体	実施機関、JA

アクションプランシート 9

担当課（担当係）	長寿介護課（地域包括支援係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	こころの健康
事業概要（取り組み内容）	①総合相談事業 高齢者の方々の相談を総合的に受け止め、どのような支援が必要か把握し、地域における適切なサービス機関、または制度につなげながら支援する。（相談の対象者は高齢者本人のみならず、家族、地域で見守っている方、関係機関等がある。） ②認知症関連事業（認知症家族会、認知症サポーター養成事業） 認知症家族会は、認知症の家族が語り合う場を設けながら支援する。 認知症サポーター養成講座は、地域の中で、認知症を理解し、本人や家族を見守り、支える人を養成する。
取り組みの課題	必要とされる方が、スムーズに本事業を利用できるよう今後、広報を工夫していく必要がある。
今後の取り組みの方向	さらに他の関係機関や関係組織と連携を取りながら広報していく。
連携している組織や団体	介護保険事業所、医療機関、社会福祉協議会、福祉課、健康増進課、民生委員、教育委員会等

アクションプランシート 10

担当課（担当係）	保健体育課（スポーツ推進係）
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	スポーツの普及啓発
事業概要（取り組み内容）	①南九州スポーツクラブの運営 ・15種類の教室を開催（H27年度） ②市内の運動施設の紹介 ③運動用具の管理・貸出 ・市民を対象に、自分にあった運動を気軽に行えるよう、用具の無料貸出を実施 ④南九州市スポーツ推進委員会の運営 ・市民にあったスポーツの普及啓発やスポーツ推進事業のコーディネート（計画、立案、周知、実施協力等）を行う ・スポーツ推進委員会の開催：年5回実施（平成26年度） ・スポーツ推進委員研修会の実施：年2回実施（平成26年度） ⑤市民歌健康体操の普及 ・市役所内にて週に1度（水曜日）15時に市民歌を放送し健康体操を実施する ・市民からの依頼に応じてスポーツ推進委員による訪問指導の実施
取り組みの課題	①スポーツクラブで実施する教室の広報および颯娃地区・知覧地区での教室の拡充 ②スポーツ推進委員の全体的な指導力の向上，研修会およびイベントへの積極的な参加 ③運動用具の貸出事業について認知度が低い ④運動施設の利用者数の減少
今後の取り組みの方向	①クラブのコーディネートや，スポーツ推進委員が中心となり，教室の拡充と市内全域への周知活動を行う ②公民館活動や市内各種団体へのスポーツ活動の普及啓発 ③運動用具の貸出事業の広報を行う ④運動施設の利用者増加に向けて関係機関と検討 ⑤市民歌体操の普及活動
連携している組織や団体	・南九州スポーツクラブ ・南九州市スポーツ推進委員会 ・校区（地区）公民館 ・体育協会 ・委託業者

アクションプランシート 11

担当課（担当係）	都市計画課（都市計画係・公園管理係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	①安心・安全に歩きやすい環境整備 ②運動しやすい公園施設整備
事業概要（取り組み内容）	①都市計画係 ・市街地内における街路の整備，維持管理を行い歩行者等の安全確保を図る。 ②公園管理係 公園内施設の整備，維持管理を行い，利用者の利便性を向上
取り組みの課題	①施設の老朽化が進んでいるため，管理を行い利用者の安全の確保。
今後の取り組みの方向	①歩道の段差解消によるバリアフリー対応 ②施設の定期点検により，適切に施設更新を図り，安心安全に利用できる公園施設を提供する。
連携している組織や団体	

アクションプランシート 12

担当課（担当係）	茶業課
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	お茶を通した健康づくりの推進
事業概要（取り組み内容）	【茶業振興会】 顕娃462人、知覧299人、川辺26人（平成27年度） ①お茶の消費拡大 お茶は、近年健康への効果について多くの研究成果が発見され、生活習慣病やがんの予防、感染症の予防にも効果があると言われ、健康維持のための保健飲料についても注目されています。そうしたお茶の効能やおいしい淹れ方などのPRを行い、お茶の消費拡大を図る。 ②従事者の健康管理等 作業員の衛生管理マニュアルに、日々の健康チェックと必要に応じた健康診断の項目がある。 KGAP、JGAP、GGAP、ISOなどの第三者認証を受けている茶工場数は76工場／120工場 ③南九州市お茶アドバイザーの養成 4回の養成講座を開催し、すべて受講を修了した方を「お茶アドバイザー」として認定している。講座内容は、お茶の生産方法や効能、お茶の淹れ方などを学習しており、認定された方が地域でも実践することにより、お茶のPRが図られ、市民の健康増進に資する。
取り組みの課題	・広報誌や新聞等でもお茶の効能について掲載されているが、消費の減少傾向が続いている。 ・第三者認証を受ける工場数は増加傾向にあるが、一部に認証を受けられない工場がある。
今後の取り組みの方向	・「知覧茶」への銘柄統一のPRとあわせ、お茶の効能等を積極的にPRすることにより、消費拡大を図る。 ・第三者認証の更新・継続審査等の機会を利用して、従事者の健康管理の実践を図る。
連携している組織や団体	南九州市茶業振興会、JAいぶすき、JA南さつま

アクションプランシート 13

担当課（担当係）	総務課（行政係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	健康情報の提供，健康づくりPR （行政嘱託員，校（地）区公民館長合同会，地区行政嘱託員会）
事業概要（取り組み内容）	①行政嘱託員，校（地）区公民館長合同会等での広報 - 行政嘱託員，校（地）区公民館長合同会 4月 行政嘱託員，校（地）区公民館長合同会の開催（各部署から年間行事等について説明） 8月 各地区行政嘱託員会（前もって質問事項を受付し，回答する） - 自治会発送での情報提供 自治会放送，チラシ配布
取り組みの課題	健康情報の提供，健康づくりPRで，いかにより多くの市民の興味をひき，行動への動機付けに結びつけられるかが課題
今後の取り組みの方向	健康情報の提供や健康づくりに向けてのPRは，行政嘱託員・校（地）区公民館長合同会での説明，自治会発送でのチラシの配布を行う
連携している組織や団体	

アクションプランシート 14

担当課（担当係）	学校教育課（学校教育係）
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	①「体力アップ！チャレンジかごしま」への取組 ②たくましいかごしまっ子育成推進プラン作成・実施
事業概要（取り組み内容）	①「体力アップ！チャレンジかごしま」への取組 市内の各学校で、「10人でチャレンジ（10人で連続長縄）」「長縄エイトマン（連続8の字）」「レッツ単縄跳び」「一輪車でGO（一輪車リレー）」「馬跳びでピョンピョンピョン！（連続馬跳び）」「2人でさっさっ（手つなぎ横跳び）」に学級単位で取り組み、前期、後期に分けて県に申請する。上位校は表彰もある。 ②たくましいかごしまっ子育成推進プラン作成・実施 体力テストを分析し、各学校の実態にあった体力育成推進プランを作成し、体力づくりを行っている。
取り組みの課題	・本市の小学校は、少人数の学校が多く、長縄など集団で取り組む種目に取り組むことが出来ない。 ・推進プランが学校の実態に合っていないところもあり、継続して体力づくりをすることが難しい学校もある。
今後の取り組みの方向	・南九州市の実態にあった（複式、少人数）種目を考え、全ての学校で楽しく、継続して取り組むことが出来るようにする。
連携している組織や団体	鹿児島県教育庁保健体育課、南九州市小・中学校

アクションプランシート 15

担当課（担当係）	学校教育課（学校教育係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	食育の推進
事業概要（取り組み内容）	①「学校における食に関する指導の充実のための取り組み」 ・アンケートの実施（対象：小・中学校児童生徒約2,800人（平成27年度）内容：食に関する実態の調査） ・指導教材や指導資料の充実（内容：リーフレット・農畜産物マップ・ポスターやクリアファイルの作成，ポスターコンクール・標語コンクールの実施） ・栄養教諭による計画的な給食時間の訪問指導 ・学校における食に関する指導の栄養教諭の積極的活用の促進 食に関する6つの目標に基づき指導する 実績：74時間（平成27年度予定） ・食育に関する校内研修会の実施，栄養教諭による指導助言 ・地場産物を活用した生きた教材となる献立の充実 ②「学校と家庭との連携による食に関する指導の充実のための取組」 ・家庭における食に関する指導内容を周知 ・親子料理教室の開催 ・栄養教諭による家庭教育学級における食に関する指導 ③「学校・給食センターと生産者・流通業者等の連携による食に関する指導の充実のための取組」 ・安全・安心な地場産物の活用 ・学校と生産者との交流・連携
取り組みの課題	・食育の推進が十分とはいえない
今後の取り組みの方向	・栄養教諭と担任による食育の充実を図る ・関係機関と連携を図りながら，普及啓発を効率的に実施する
連携している組織や団体	市（給食センター・教育委員会・農政部），県教育委員会，南薩教育事務所，各学校，生産者・流通業者

アクションプランシート 16

担当課（担当係）	企画課（企画係・まちづくり推進係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	①ひまわりバスによる外出機会の創出 ②企業誘致による新たな雇用の創造 － ワーク・ライフ・バランスの推進
事業概要（取り組み内容）	①地域コミュニティバス「ひまわりバス」の運行 外出をしたくても交通手段がない、いわゆる”交通弱者”に利用してもらい、温泉や買い物等外出機会を創出 運賃：100円（小・中学生 50円） ※未就学児，障がい者，運転免許自主返納者（65歳以上）は無料 ②企業誘致による雇用創造とワーク・ライフ・バランス推進 ・南九州市企業立地促進補助金の交付 市内に工場等を立地する企業に対して，市における地域経済の発展及び雇用機会の拡大を図ることを目的として補助金を交付。 ・高校生による市内企業見学会の開催 市内の職業系高校生に対して，地元にも魅力ある事業所が立地していることをPRし，市内で働くきっかけづくりを行っている。
取り組みの課題	①バスの乗り方等が分からず，利用をためらう層があると思われる，利用者が固定される傾向にある。 ②性別による固定的な役割分担意識が根強く残っている。
今後の取り組みの方向	①広報紙，HPでの広報に加え公民館等で説明会を行い，利用者拡大に向けてバスの乗り方等について周知を行う。 ②ワーク・ライフ・バランスの主旨等について，広報紙等で周知を図る。
連携している組織や団体	南九州市地域公共交通協議会

アクションプランシート 17

担当課（担当係）	企画課（広報統計係・情報政策係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	市報・ホームページ・お知らせ用のチラシ・ポスター
事業概要（取り組み内容）	【広報統計係】 『市報』 対象：南九州市民、市外の購読者 発行部数：月17,500部（毎月20日配布） 健康関連情報掲載：毎月掲載「ケンソウレンジャー1ページ、食改レシピ0.5ページ」・隔月掲載「虫歯ゼロでした!!1ページ」 【情報政策係】 『ホームページ』 現在、健康推進係の事業について紹介しており、今後、必要に応じ掲載可能である
取り組みの課題	【広報統計係】 読者ニーズに応える必要がある 【情報政策係】 ホームページの情報の内容を検討する必要がある（情報更新、見直し等）
今後の取り組みの方向	【広報統計係】 市報への健康づくりの情報掲載を継続する 【情報政策係】 ホームページの情報を随時更新し、健康情報を閲覧できるようにする
連携している組織や団体	健康増進課

アクションプランシート 18

担当課（担当係）	企画課（まちづくり推進係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	南九州市女性及び男性のための悩み相談室
事業概要（取り組み内容）	悩みを抱えている市民が，相談室に安心して相談することができる体制を整備し，相談者への支援を行う。 ・女性の悩み相談室 毎月1回（年12回） 一人50分 完全予約制 ・男性の悩み相談室 7月・11月・2月（年3回） 一人50分 完全予約制 ・相談方法 面接・電話相談・相談無料・秘密厳守 ・相談内容 家庭や職場での悩み，子育てや介護の悩み，DV・セクハラ等男女の人権問題に関すること。 ・相談受託先 NPO法人メンタルケア鹿児島
取り組みの課題	・悩みを抱えているが，相談室まで来所するまで至らない方が多いため，市民への相談室の周知が必要である。 ・市に相談員が常駐していないため，随時対応ができない。
今後の取り組みの方向	・公共施設や事業所などへの相談カードの設置の拡大 ・関係機関との連携により，相談者の来所を促す。 ・二次被害防止への相談業務の学習
連携している組織や団体	NPO法人メンタルケア鹿児島 DV対策連絡会議 支援に関わる関係機関

アクションプランシート 19

担当課（担当係）	農政課（農政係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	食育の推進（地産地消を含む）
事業概要（取り組み内容）	生活研究グループ ①外へ向けての生活改善の発信・PR 各種イベントへの出展 地域ボランティア活動 各種交流活動（生産者・消費者交流） ②地域社会の活性を進める活動 食育における地産地消の推進 男女共同参画社会の推進 食農，食育活動の学習 「学ぼう・伝えよう講座」 社会情勢の学習
取り組みの課題	生活研究グループ会員の高齢化
今後の取り組みの方向	現状を維持する

アクションプランシート 20

担当課（担当係）	農政課（経営体育成係）
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	農業従事者の健康づくり
事業概要（取り組み内容）	家族経営協定の推進 南九州市全体 認定農業者853世帯の内、協定者269世帯（協定率31.5%）（平成28年1月現在） 認定農業者が役割分担・労働条件（労働時間、休暇日数、収益配分）・経営管理（健康診断等）など協定書を交わす。
取り組みの課題	・協定者の順守管理が不明である ・事業の関係で協定を結ぶ場合が多いが事業終了後も引き続き継続しているか不明である
今後の取り組みの方向	協定書の見直し機会を持つように、引き続き経営体育成係と県農政普及課が指導していく
連携している組織や団体	県農政普及課

アクションプランシート 21

担当課（担当係）	医師会
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	心と身体健康増進に関すること 健診や講演会等
事業概要（取り組み内容）	①健康診査の実施と結果説明，保健指導へのつなぎ ②広域で開催するメンタルヘルス研修会等への共催（専門医の協力） ③地域産業保健センター（医師会内に設置）を通じ，小規模事業所の職員の健康相談，就業に関する指導等行っている。 ④健康づくり講演会の開催
取り組みの課題	・メンタルヘルスについて，働く世代において不調を訴える方も多く感じる。
今後の取り組みの方向	・引き続き，健診を中心とした健康づくり事業への協力 ・メンタルヘルスや若い世代の健康づくり推進
連携している組織や団体	歯科医師会・薬剤師会・保健所・地域産業保健センター 市健康増進課

アクションプランシート 22

担当課（担当係）	歯科医師会
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	お口の健康
事業概要（取り組み内容）	①歯周疾患検診（40歳，50歳，60歳，70歳の方）にて，早期発見と保健指導 ②いい歯の日の無料検診（11/8）による早期発見（口腔がん等）と保健指導 ③乳幼児の歯科検診による早期発見と保健指導
取り組みの課題	①乳幼児期のむし歯罹患率が高いことや，20代から口腔内の状況が悪い現状がある。 ②いい歯の日の無料検診利用者が少ない。
今後の取り組みの方向	①乳幼児健診等での，児も含め若い世代への保健指導を充実させていく。 ②いい歯の日の無料検診を若い世代にも普及啓発をする。
連携している組織や団体	・ 歯科医師会

アクションプランシート 23

担当課（担当係）	薬剤師会
市民の健康づくりに繋がると 思われる事業（取り組み）	かかりつけ薬局，かかりつけ薬剤師，在宅医療 健康情報拠点薬局，医療衛生材料の管理・安定供給
事業概要（取り組み内容）	①健康相談 ②在宅医療・相談支援事業 ③残薬整理事業 ④ジェネリック医薬品の広報 ⑤公民館などへの医療講演会・相談会（心の健康や薬物など，健康に関すること全般） ※輪番制により，24時間対応可能な体制をとっている
取り組みの課題	継続的な広報の充実，地域連携の充実
今後の取り組みの方向	・医師会，歯科医師会，訪問看護ステーション協議会，訪問支援センター等と協議・連携を深め，各地域に合った活動を進める ・かかりつけ薬局・薬剤師を持つことで，医療機関の薬，市販の薬について，薬の重複や副作用，相互作用など一元管理，継続的管理が可能 ・在宅医療 ・医療費抑制のため，残薬整理事業，ジェネリック推進事業など継続的に進める
連携している組織や団体	医師会，歯科医師会，訪問看護ステーション協議会 訪問支援センター等

アクションプランシート 24

担当課（担当係）	商工会
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	商業従事者の健康管理 地域のふれあい 仲間づくり
事業概要（取り組み内容）	①地域産業保健センターとの連携 ②総会、各支部・部会総会・研修会・講演会等の実施 女性部:健康づくりの内容の研修会も実施 ③ボランティア活動 ④会報誌の発行(年2回) ⑤経営相談 ⑥スポーツ大会（会員の親睦を深める目的） （市全体・各地区・部会ごと）
取り組みの課題	①会員の職種は様々であり抱える健康問題は異なるが、健康問題や健診の受診状況の把握はあまりできていない ②飲み会の機会は多いと感じる ③南薩地域産業保健センターとの連携はあまりない
今後の取り組みの方向	こころの健康 メンタルヘルスの取組も必要と感じている
連携している組織や団体	法人会・ライオンズクラブ・青色申告会・鹿銀敬友会（メンバー重複あり）・市

アクションプランシート 25

担当課（担当係）	JA
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	JA健康寿命100歳プロジェクト （食事・運動・健診・医療・介護から健康を支援する）
事業概要（取り組み内容）	①健康づくりの推進 ・特定健診、および乳がん検診・大腸がん検診等各種がん検診の実施，人間ドックの助成 ・健康に関する講話の実施 ②スポーツ活動の促進 ・一般住民参加可能なウォーキング大会の実施 ・スポーツ大会（ちゃぐりんカップ）の開催 ③食農教育 ・小学生へ向けて調理実習を含めた食育の実施 ・女性部を中心に減塩食等の普及啓発 ④家事・介護支援 ・登録制により訪問家事支援の実施 ・高齢者に向けて介護予防の体操やレクリエーション，健康講話の実施
取り組みの課題	①会員，部員が減少している。 ②人間ドック受診者の固定化がみられる ③教室など企画しても集まりにくい。
今後の取り組みの方向	①継続的に支援できるような事業の実施 ②人が集まる事業を実施する
連携している組織や団体	JA各連合会、行政、各自治会、県女性協議会連絡会

アクションプランシート 26

担当課（担当係）	社会福祉協議会
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	ボランティア活動に関する事業 生きがいづくり
事業概要（取り組み内容）	①ボランティア養成講座 ・手話教室，点字教室，救急法，コミュニケーションの方法など，年度計画に基づき，幅広い講座を開催する。 ・学校ボランティア（音声翻訳等）を育成，支援する。 ②ひまわりネットワーク事業(地域生活応援事業) 電球の取替えやごみ出しなど，日常生活で困っている高齢者等の生活をボランティアで支援する活動。 ③地域生活支援ネットワーク事業 ・福祉座談会 福祉的立場からみた支え合い活動や，地域の危険箇所等の把握をし，生活課題を検討する。 ・買い物サポート制度 市内協力店において自宅への配達や，店内での補助など，買い物のサポートが必要な方が誰でも利用できる。 ・ひまわり安心カプセル事業 健康に不安のある方などが，急病や災害等の救急医療活動時に必要となる個人情報等を，カプセルに入れて冷蔵庫の中に保管しておくものである。地域においての見守り活動にも活用できる。 ④ボランティア団体 ボランティア団体の登録及びボランティアのコーディネートを行う。
取り組みの課題	・ボランティアをする人が，無理なく継続できる体制が必要である。 ・十分な地域のニーズの把握と，それに応じた支援が必要である。
今後の取り組みの方向	地域ニーズの把握と支援方法を検討する。
連携している組織や団体	民生児童委員，在宅福祉アドバイザー，保健推進員，NPO団体等

アクションプランシート 27

担当課（担当係）	社会福祉協議会
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	総合相談事業（心配ごと相談など）
事業概要（取り組み内容）	心配ごと相談 ・専門相談所 毎月3回開設（潁娃，知覧，川辺地域において各1回） ・専門相談員 民生児童委員，主任児童委員，保護司，行政相談員，学識経験者 ・心配ごとの相談や，相談内容の専門相談先の案内を助言している。 ・専門相談日以外でも，通常相談として個別相談に対応している。 ・電話相談も可能である。
取り組みの課題	毎回，来所者数に差があり，相談事業が十分に浸透していない。
今後の取り組みの方向	広報紙など広報・周知方法を検討する。
連携している組織や団体	行政などの相談機関（シルバー110番，障害者110番等）

アクションプランシート28

担当課（担当係）	社会教育課
市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み）	①公民館講座・自主講座（生涯学習） ②女団連（正式名称：南九州市地域女性団体連絡協議会）
事業概要（取り組み内容）	①公民館講座・自主講座（生涯学習） ・いきいきリンパ体操教室（中央公民館講座）15名 ②女団連 ・ふるさとを興す大会等をとおり、検診率の向上、疾病予防のための望ましい生活習慣の普及、食育の推進を図っている。 ○参加者 結核成人病予防婦人会員 地域女性団体連絡協議会員 各種女性団体会員 PTA連絡協議会員 一般参加希望者 等
取り組みの課題	・講座の内容が「健康づくり」となると保健体育の分野とかさなってくるので、文化講座に偏る傾向にある。 ・女団連の活動を若い世代へ浸透させ拡大させること。
今後の取り組みの方向	・講座の内容を整理し、「心の健康」に関連するような文化講座の構築を図ることが必要。 ・若い世代の参加しやすい環境整備が必要。
連携している組織や団体	

2 南九州市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 南九州市民の生涯を通した健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を関係機関、関係団体及び行政等が協働して支援し、健康づくり対策を総合的に審議検討し、市民の健康の保持及び増進を図るため、南九州市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 保健事業の企画及び推進に関すること。
- (2) 「南九州市健康増進計画」の推進に関すること。
- (3) 構成機関相互の情報交換及び連絡調整に関すること。
- (4) 公衆衛生の普及向上に関すること。
- (5) その他本会の目的を達成するため必要なこと。

(組織)

第3条 協議会は、委員18人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 保健医療福祉関係団体の代表
- (3) 各種関係団体の代表者
- (4) 関係行政機関の代表
- (5) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長各1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、協議会を代表し、協議会の会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が必要に応じて招集する。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会長は、会議の議長となる。

4 会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

5 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営等に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この告示は、平成21年9月1日から施行する。

(任期の特例)

- 2 この告示の施行の日以後最初に委嘱される委員の任期は、第5条第1項の規定にかかわらず、当該委嘱の日から平成22年3月31日までとする。

(会議の招集の特例)

- 3 最初に開かれる協議会は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

附 則（平成22年1月25日告示第11号）

この告示は、平成22年4月1日から施行する。

附 則（平成27年3月6日告示第32号）

この告示は、平成27年4月1日から施行する。

3 南九州市健康づくり推進協議会委員名簿（任期 平成 26 年度～27 年度）

団 体 名	氏 名	役 員
議会代表（文教厚生委員会委員長）	伊瀬知 正人	会長
医師代表（顚娃地区）	笹川 一平	
医師代表（知覧地区）	岡村 久隆	
医師代表（川辺地区）	清 保博	
歯科医師代表（顚娃地区）	岡村 いそ子	
歯科医師代表（知覧地区）	比志島 剛	
歯科医師代表（川辺地区）	山本 大海	
薬剤師会代表	井上 正英	
農業協同組合代表（指宿農業協同組合）	飯伏 昭彦	
農業協同組合代表（南さつま農業協同組合）	平山 悟	
地区公民館長代表（顚娃地区）	有村 留良	
校区公民館長代表（知覧地区）	武田 幸雄	
校区公民館長代表（川辺地区）	瀬戸口 史郎	
女性連代表	大迫 茂子	
食生活改善推進員代表	原田 洋子	
スポーツ推進委員代表	山崎 貴美子	
加世田保健所長	岩松 洋一	
南九州市教育総務課長	堂園 政利	副会長

4 南九州市健康増進計画推進委員名簿

1班	食生活	食生活改善推進員代表(顚娃地区)	原田 洋子
		自主サークル代表(川辺地区)	石踊 徹志
		自主サークル代表(顚娃地区)	上村 敏子
		在宅看護師(顚娃)	古城 美保子
		母子保健推進員代表(知覧地区)	川崎 博子
		企画課広報統計係	神村 憲二
		農政課農政係	新原 小百合

2班	運動・ふれあい	スポーツ推進委員(川辺地区)	山崎 貴美子
		スポーツ推進委員(顚娃地区)	牛垣 秀久
		食生活改善推進員代表(知覧地区)	菊永 芳枝
		在宅看護師(知覧)	上木原 三伊
		国保被保険者代表(川辺地区)	岡野 和典
		都市計画課都市計画係	田代 健一
		保健体育課スポーツ推進係	吉永 尚史
		社会教育課社会教育係	塗木 清久

3班	たばこ・アルコール	住民代表(知覧地区)	弥榮 秀哉
		在宅看護師(顚娃)	浜崎 晴美
		食生活改善推進員代表(川辺地区)	内匠 和代子
		JA生活指導員(南さつま)	中蘭 みつ子
		学校教育課学校教育係	原田 健太郎
		総務課総務人事係	江平 千佳子
		健康増進課保健予防係	峯 浩逸郎

4班	こころの休養と睡眠	保健推進員(知覧地区)	折田 佳代子
		国保被保険者代表(顚娃地区)	飯伏 るり子
		国保被保険者代表(知覧地区)	前田 浩一
		在宅看護師(知覧)	上野 珠美
		JA生活指導員(指宿 顚娃)	森田 裕美子
		企画課企画係	竹山 加奈子
		長寿介護課地域包括支援係	福元 睦美

5班	歯・健康管理	住民代表(顚娃地区)	石元 宏二
		在宅歯科衛生士代表(知覧地区)	難波 香津子
		スポーツ推進委員(知覧地区)	松山 眞由美
		住民代表(川辺地区)	東郷 裕子
		在宅看護師(川辺)	有蘭 久子
		茶業課流通対策係	森山 幸弘
		健康増進課保険係	松清 浩一

南九州市健康増進計画（後期）
（健康南九州 21）

平成 28 年 3 月

発行 南九州市役所 健康増進課

〒897-0392 鹿児島県南九州市知覧町郡 6204 番地

TEL (0993) 83-2511（代表）



鹿児島県
南九州市



健康づくり, 拙者もみんなと一緒に
がんばるでござる!!