

みんなで進める

# 南九州市健康増進計画

健康南九州 21 概要版



鹿児島県南九州市

# 南九州市健康増進計画とは？

心身ともに健康でいきいきとした生活を送ることが、市民の願いです。

南九州健康増進計画（後期）の策定にあたっては、市民、関係機関の代表からなる健康づくり推進協議会と健康増進計画推進会議において、市民の健康課題について共通理解を図り、目標数値の設定や健康づくりの取組について検討しました。

「みんなで考え、みんなで作り、みんなで進める健康づくり」の考えのもと、「いきいきと健やかに暮らせるまち」を目指し、地域みんなで計画を推進していきましょう。

この計画は平成 28 年から平成 34 年までの 7 年間です。

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！

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

# 南九州市の数字

## 人口

計 **37,353** 人  
(平成 27 年 9 月末日現在)

資料：住民基本台帳

## 平均寿命

南九州市 (男性:**79.6** 歳・女性:**85.8** 歳)  
鹿児島県 (男性:**79.2** 歳・女性:**86.3** 歳)  
全 国 (男性:**79.6** 歳・女性:**86.4** 歳)

資料：市町村別生命表 (平成 22 年)

## 特定健診受診率

受けているのは  
**2** 人に **1** 人

※目標は 3 人に 2 人

資料：国民健康保険  
(平成 26 年度)

## 各種がん検診受診率

受けているのは  
**3 ~ 4** 人に **1** 人

※目標は 2 人に 1 人

資料：地域保健・健康増進事業報告  
(平成 26 年度)



## メタボリックシンドローム

男性は, **2 ~ 3** 人に **1** 人  
女性は, **7 ~ 8** 人に **1** 人

(該当者・予備群)

資料：国民健康保険 (平成 26 年度)

## 年間医療費

1 人あたり **41** 万円  
鹿児島県平均 39 万円

資料：国民健康保険  
(平成 26 年度)

## 死亡原因 がん, 肺炎, 心臓病, 脳卒中 で **6** 割

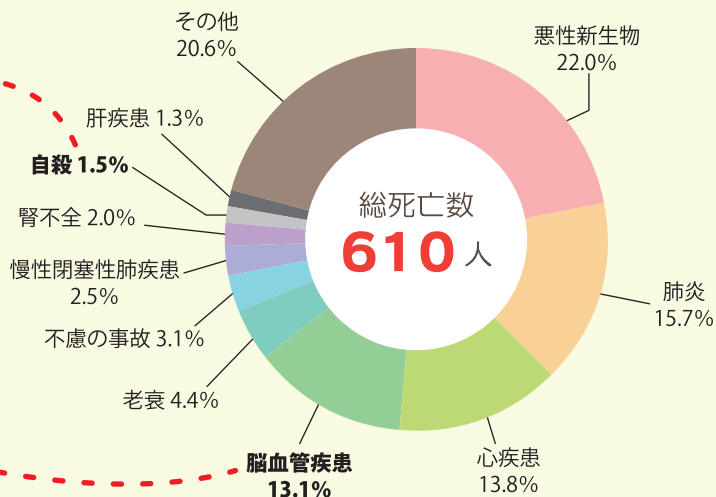
全国と比べると ...

### 自殺

男性 **1.6** 倍  
女性 **1.7** 倍

### 脳卒中

男性 **1.4** 倍  
女性 **1.4** 倍



資料：衛生統計年報 (平成 25 年)

❗ 介護が必要な状態になった主な原因：3 割は脳卒中 !!

たいへん  
じゃー!!



# 生活習慣の目標①

## 食生活



目標

### お茶を飲もう

**お茶を 1 日 6 杯以上飲んで  
HDL(善玉)コレステロールが改善!**

南九州市では、平成 26 年度に「お茶健康増進実証事業」を行いました。その結果、お茶を 1 日 6 杯以上飲んだ方の、約 1/4 の方に HDL(善玉)コレステロールの改善が見られました。

マイボトルに  
**お茶**を入れて  
持ち歩こう



塩分の少ない  
**食品**を選ぶ力を  
身につけよう

目標

### 薄味にしよう

南九州市の国民健康保険の医療費で、一番高い割合を占めているのは、

**高血圧症などの循環器系疾患!**

## 運動

目標

### 週に 2 日, 30 分以上の運動をしよう



#### 適度な運動と血圧低下の関係!

1 日 30 分のニコニコペースの速歩きをできるだけ毎日行くと、2~3 ヶ月で収縮期血圧が 10mmHg 程度低下するという調査結果があります。

目標をたてよう!

運動する時間を  
意識してつくろう!



家族みんなで  
声かけし合おう!

#### 運動を継続するためのポイント

- ★ついでにできる「**ながら運動**」を取り入れる!
- ★施設やイベントの活用  
⇒広報誌などのチェックを!
- ★一緒に運動する仲間をつくろう

※血圧が既に高めな方や、心疾患のある方は主治医に確認し安全に運動を行いましょう。

## 飲酒

目標

### 休肝日をもうけよう

休肝日は、**週2回**が効果的！  
休肝日の大切さを知って、家族も協力しよう！

南九州市では、飲酒習慣のある男性のうち、  
休肝日が無く毎日飲む人は 48.3%

無理にお酒を飲まない、  
勧めないようにしよう



お酒は適量で  
楽しく飲もう

#### お酒の適量

ビール 500ml : 1 本

焼酎 (25 度) : 100ml (3 : 7 のお湯割なら 2 杯弱)

※適量でも、身体からアルコールが  
抜けるのに 4 ~ 5 時間もかかります！  
※お酒の「強い」「弱い」は、遺伝、性別、  
体格、年齢等により個人差が大きい。



## 喫煙

目標

### 受動喫煙を防止しよう

受動喫煙の影響・・・

肺がん・虚血性心疾患での死亡率上昇

日本国内、受動喫煙での死亡者数年間**6800人**！



鹿児島県では、「たばこの煙のないお店」の登録を推進し  
て情報提供しています。南九州市も推進しています！

煙を吸わない  
吸わせない環境に  
しよう！



禁煙の効果や  
方法を知ろう

目標

### 禁煙を目指そう

禁煙はいつからでも効果的

禁煙して数日後 味、匂いが良くなるようになる。

2 ~ 4 年後 狭心症の危険度が喫煙者と比べ 35% 減少！

## 生活習慣の目標②

### こころの休養 と睡眠

目標

### 快適な睡眠をとろう

**良い睡眠は、生活習慣病予防につながる！**

南九州市では、「毎朝すっきり目覚めていない人」が約65%。睡眠不足を解消することで、生活習慣病にかかるリスクを下げ、悪化を予防します。

目標

### 悩んだら相談しよう

**相談窓口一覧表あります！**

からだのこと、こころのこと、アルコール、ギャンブル、介護、育児、人間関係、お金…悩みは人それぞれ。まずはご相談ください。



「悩んだらこの人に相談しよう」と決めておこう

### ふれあい 楽しみ

目標

### 楽しく過ごす時間をつくろう

**楽しみと心の健康！**

厚生労働省の調査結果から、趣味や運動などの余暇活動は心の健康に対して効果があることが分かりました。

～特に運動は人と一緒に行うことがおすすめです～

家族と一緒に地域の  
行事に参加しよう

自分だけの時間も楽しもう

ご近所さんと  
あいさつし合おう



会釈され  
笑顔で答え  
地域の輪

南九州市健康川柳



## 健康管理

目標

### 年1回健(検)診を受けよう

健診を受けてからでも家計も**ニッカリ**

高血圧と糖尿病を治療中の場合

特定健診を受けている人とうけていない人の医療費の差は

**年間で 647,019 円！**

(3割負担だと年間約 194,015 円の差！)

家族や仲間を  
誘って健(検)診  
に行こう



目標

### メタボリックシンドロームを防ごう

特定保健指導を受けて健康的にやせました！

お腹周りがマイナス10cm！

中性脂肪や血糖値も正常値になりました ズボンがゆるゆる～♪

保健指導、必要な場合は  
精密検査を受けよう



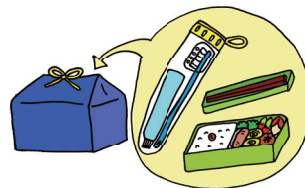
～保健指導や精密検査を受けることが重症化予防につながります～

## お口の健康

目標

### 1日2回以上、歯磨きしよう

お弁当箱の箸箱と一緒に  
歯ブラシを持っていこう



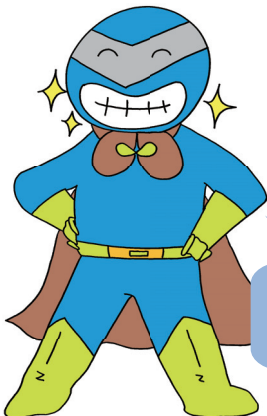
目標

### 歯科検診、歯周疾患検診を受けよう

お口の健康と全身の健康はつながっている！

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物のはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。

健康な口が  
長生きの秘訣！



歯周病になるとインスリンが効きににくくなって糖尿病が悪化し、糖尿病になると歯周病が悪化するという関係がある。

# 南九州市健康づくり推進協議会

|        |       |       |        |        |       |
|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 伊瀬知 正人 | 笹川 一平 | 岡村 久隆 | 清 保博   | 岡村 いそ子 | 比志島 剛 |
| 山本 大海  | 井上 正英 | 飯伏 昭彦 | 平山 悟   | 有村 留良  | 武田 幸雄 |
| 瀬戸口 史郎 | 大迫 茂子 | 原田 洋子 | 山崎 貴美子 | 岩松 洋一  | 堂園 政利 |

# 南九州市健康増進計画推進会議

|        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 原田 洋子  | 石踊 徹志  | 上村 敏子  | 古城 美保子 | 川崎 博子  | 神村 憲二  |
| 新原 小百合 | 山崎 貴美子 | 牛垣 秀久  | 菊永 芳枝  | 上木原 三伊 | 岡野 和典  |
| 田代 健一  | 吉永 尚史  | 塗木 清久  | 弥榮 秀哉  | 浜崎 晴美  | 内匠 和代子 |
| 中園 みつ子 | 原田 健太郎 | 江平 千佳子 | 峯苔 浩逸郎 | 折田 佳代子 | 飯伏 るり子 |
| 前田 浩一  | 上野 珠美  | 森田 裕美子 | 竹山 加奈子 | 福元 睦美  | 石元 宏二  |
| 難波 香津子 | 松山 眞由美 | 東郷 裕子  | 有蘭 久子  | 森山 幸弘  | 松清 浩一  |

## アドバイザー

永濱 たか子（鹿児島県南薩地域振興局保健福祉環境部（加世田保健所）健康企画課）

順不同



## ヘルスプロモーションとは



（島内 1987，吉田・藤内 1995 を基に，南九州市で加工）

## お問い合わせ

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

健康づくりが  
しやすくなる  
環境も考えないとね

