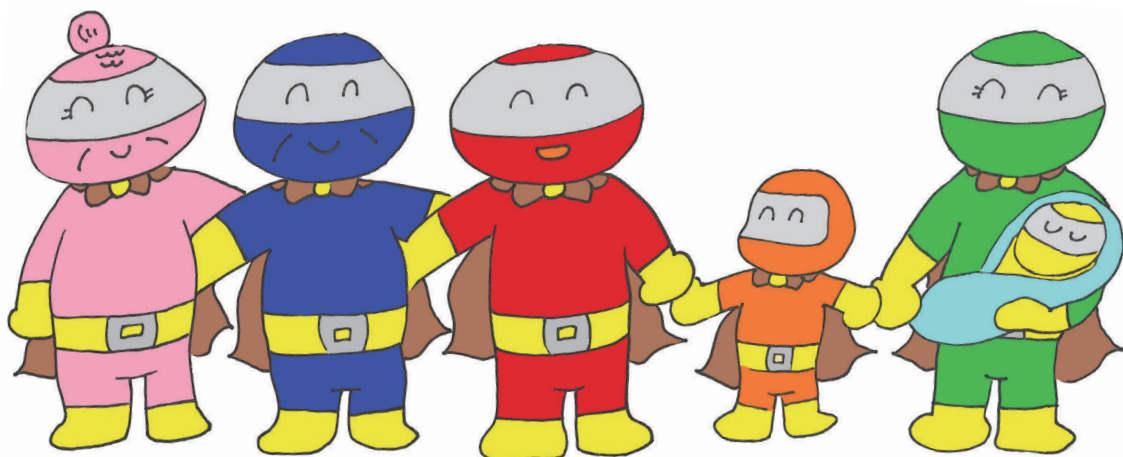


みんなですすめる

概要版

南九州市健康増進計画

健康南九州 21



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。

南九州市健康増進計画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。

「**笑顔つながる 健康の輪**」をめざす姿とし、「元気で健康的な身体！こころが元気！健やかな老後！」をスローガンに、地域みんなで計画を推進していきましょう。

この計画は令和7年度から令和18年度までの12年間です。

目指す姿

笑顔つながる ^{けんこう}健康の輪

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）

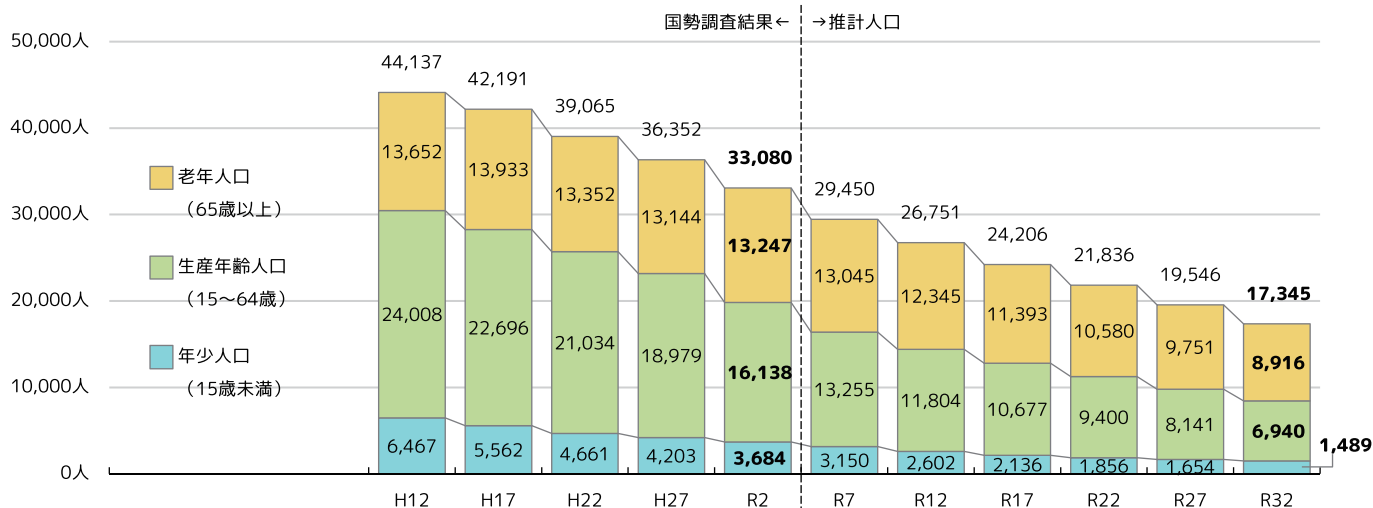
- | | |
|----|--------------------|
| 1 | 脳卒中を予防しよう |
| 2 | がんを予防しよう |
| 3 | メタボリックシンドロームを予防しよう |
| 4 | 生活習慣病の発症・重症化を予防しよう |
| 5 | 自殺を予防しよう |
| 6 | 食事をおいしく食べよう |
| 7 | 運動をしよう |
| 8 | 楽しいお酒を飲もう |
| 9 | 禁煙しよう |
| 10 | ぐっすり眠り、すっきり目覚めよう |
| 11 | こころと時間にゆとりを持とう |
| 12 | 家族や仲間と仲良く元気に過ごそう |

南九州市の健康を取り巻く状況

人口の推移と将来推計

本市の人口は、減少傾向が続いており、令和2年国勢調査では33,080人となっています。年齢3区分別人口をみると、年少人口(15歳未満)が3,684人、生産年齢人口(15～64歳)が16,138人、老年人口(65歳以上)が13,247人となっており、全ての年齢区分で人口が減少している状況にあります。

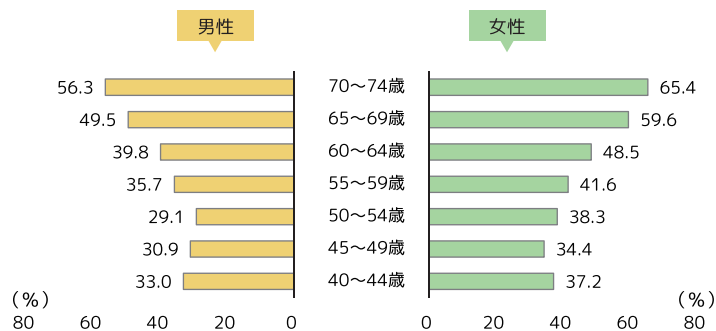
国立社会保障・人口問題研究所による推計人口をみると、今後も本市の人口は減少することが予想され、令和32年には、年少人口1,489人、生産年齢人口6,940人、老年人口8,916人となり、総人口は17,345人まで減少することが予想されています。



特定健康診査(健診)の受診率

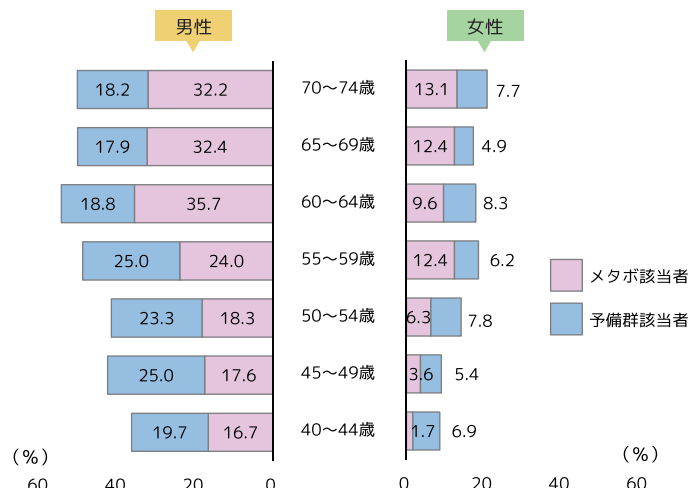
特定健康診査の受診率は、令和4年は男性46.1%、女性55.4%となっており、男性、女性ともに県平均より高い状況です。

年代別にみると、年代が上がるにつれて、受診率が高くなる傾向にあり、また、いずれの年代も女性の受診率が高くなっています。



メタボリックシンドローム該当者

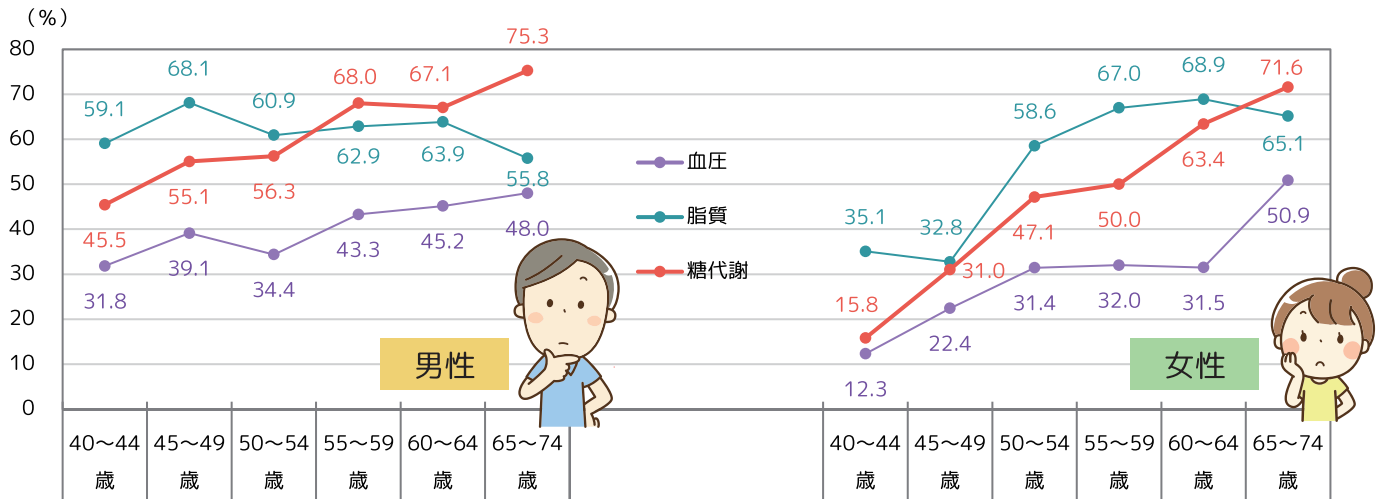
メタボリックシンドロームの判定状況をみると、男性は女性と比較して、予備群と該当者の割合が高くなっており、60歳以上の3人に1人は該当者となっています。一方、女性は男性と比較すると割合は低いものの55歳以上から該当者が増加しています。



健診における異常出現率

健診異常出現率の年代別推移をみると、男性においては、脂質が40代前半から59.1%と高い出現率を示しています。また、血圧、糖代謝は年代が高くなるにつれ上昇しています。

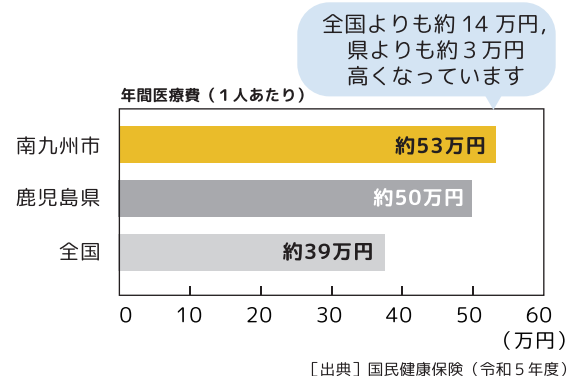
女性においては、50代から脂質と糖代謝の出現率が高くなっており、脂質は58.6%、糖代謝は47.1%となっています。また、脂質は65～74歳でやや低下するものの、血圧も含めいずれの項目も年代が高くなるにつれ出現率は上昇しています。



年間医療費

令和5年度における南九州市民1人あたりの年間医療費は約53万円でした。

全国平均の約39万円よりも年間14万円、鹿児島県平均の約50万円よりも年間3万円もそれぞれ高いという状況にあります。



死亡原因

平成29年からの5か年の疾病大分類別の死因順位は、令和2年を除くと、第1位「循環器系の疾患」、第2位「新生物」、第3位「呼吸器系の疾患」となっています。

		平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
第1位	病名	循環器系の疾患	循環器系の疾患	循環器系の疾患	循環器系の疾患	循環器系の疾患
	割合(%)	28.8	30.3	28.2	32.7	27.4
第2位	病名	新生物（がん）	新生物（がん）	新生物（がん）	新生物（がん）	新生物（がん）
	割合(%)	24.8	23.8	21.6	24.2	24.7
第3位	病名	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	呼吸器系の疾患
	割合(%)	14.8	16.1	15.7	11.6	12.6

生活習慣の目標



食生活

ポイント

かしこく減塩！

薄味にしよう

1日の適切な塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g 未満ですが、高血圧予防のためには1日 6g 未満が推奨されています。

食品の栄養成分表示に記載されている、食塩相当量を確認し、塩分量の少ない食品を選んで、上手に減塩しましょう。

栄養成分表示（例：牛乳）

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
熱量	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

100g 当たり、100ml 当たりなど、それぞれ単位ごとに栄養成分の含有量が表示されています。

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

ポイント

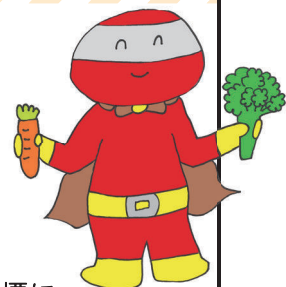
毎食野菜を食べよう

野菜をたくさん食べよう

野菜料理は、毎日1日5品を目標に。

野菜の摂取目標量は350gです。

野菜をしっかり食べることは、血糖や血圧の改善にも役立ちます♪



1日に
必要な野菜は
これくらい



運動

ポイント

脱！座りっぱなし

生活の中で意識して体を動かそう

座位時間（座りっぱなし）が増えると、死亡リスクやがんになるリスクが高くなることが報告されています。

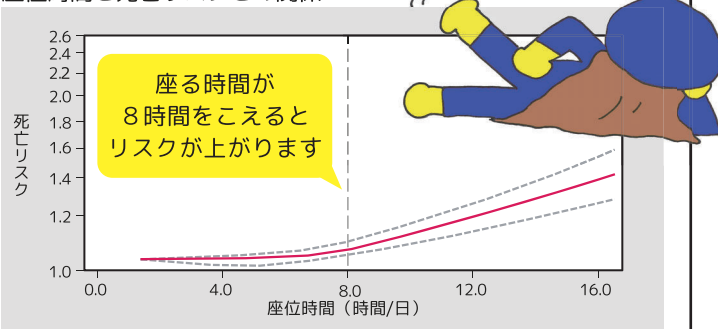
30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。日常の中で“動く”ことを意識してみましょう。



スマートライフプロジェクト
おうちで+10（プラステン）
超リフレッシュ体操

おうちで簡単に実践できるように、近畿大学准教授の谷本道哉先生と一緒に考えた体操プログラムです。

座位時間と死亡リスクとの関係



【出典】厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

生活習慣改善にむけたポイント

- 「ながら運動」をしてみよう
- 万歩計を使ってみよう
 - 目安 高齢者：6000 歩以上（1日あたり）
 - 成人：8000 歩以上（1日あたり）
- 徒歩 10 分圏内は歩こう
- 体を動かすイベントに参加してみよう
※仲間と一緒にならさらに効果アップ



飲酒

ポイント

週に1度はノンアルデイ!

ノンアルデイ（休肝日）を設けよう

毎日アルコールを飲み続けるといった、継続した飲酒を避け、週に1回はノンアルコール飲料を選択肢に加えてみませんか？

無理なく、美味しくノンアルデイを楽しみましょう。



飲酒チェックツール
スナッピー パンダ
SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

飲酒に関する豆知識

- 生活習慣病の危険因子を高める1日あたりのアルコール量



男性の場合

40g 以上



女性の場合

20g 以上

- ビールに含まれるアルコール量

500ml で
約 20 g



350ml で
約 14 g



喫煙

ポイント

ストップ! 受動喫煙

受動喫煙を防止しよう

たばこの煙には 5,000 種類以上の化学物質が含まれます。

健康影響が懸念され、発がん性があると報告されている物質が約 70 種類存在します。加熱式タバコにも有害物質は含まれています。



全国統一
けむい問模試

望まない受動喫煙をなくすために、生活の中に潜んでいる受動喫煙の健康影響を知り、マナミちゃん・けむいモンと一緒に体験しながら学びます。

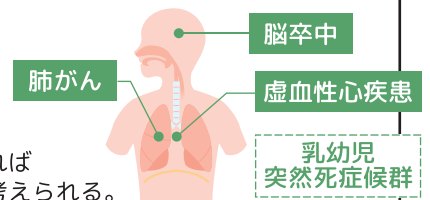
受動喫煙には深刻な健康影響があります

- 国民の8割以上*は非喫煙者

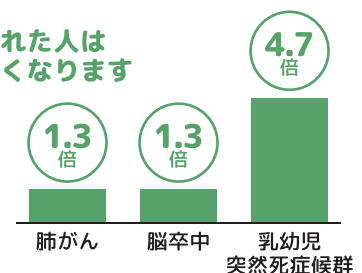


- 受動喫煙が及ぼす健康への悪影響

年間約 15,000 人が、これらの疾患で死亡。受動喫煙を受けなければ亡くならなかったと考えられる。



- 受動喫煙にさらされた人は病気にかかりやすくなります



* 習慣的に喫煙している者：14.8% [出典] 厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和4年）」



こころ・睡眠

ポイント

快適な睡眠をとろう

自分にあった快適な睡眠をとろう

(推奨されている睡眠時間)

高齢者……………8時間をこえない

成人……………6時間以上

子ども 小学生……9～12時間

中高生……8～10時間

※目覚めた時に「すっきりしている」と感じることも大切なポイントです。



厚生労働省

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

健康日本 21（第三次）における休養・睡眠分野の取組を推進するため、睡眠に係る推奨事項や参考情報をまとめています。

ポイント

話してみよう！こころスッキリ

悩んだら相談しよう

気軽に相談する方法を持つことは、こころの健康につながるといわれています。

24時間
対応

いのちの電話 ☎0120-783-556

鹿児島
いのちの電話 ☎099-250-7000



南九州市

こころの健康

南九州市では市民の「こころの健康」のための情報提供や、相談窓口等の情報発信を行っています。



ふれあい・楽しみ

ポイント

「わくわく時間」を大切に

家族・仲間と楽しく過ごす時間を作ろう

趣味や生きがいを持つことがストレスと上手に付き合っていく手立ての1つとなり、健康寿命を延ばすと言われています。

自分の楽しみを見つけよう

- 自分の時間と仲間と過ごす時間を大切にしよう
- お互いに趣味の時間が作れるよう、家族で協力しよう
- 家族や友達と気になるイベントに行ってみよう
- ご近所さんと声をかけあおう



「わたし時間」も大切に



健康管理

ポイント

**年1回は
健診でカラダチェック**

健（検）診・保健指導を受けよう

特定健診を活用してメタボ予防を心がけ、特定保健指導を受けることで健康を維持することが大切です。

生活習慣病の治療中でも油断は禁物！

脳卒中患者の約8割が高血圧の治療を受けています。

確実な服薬や家庭血圧測定・検脈等を行い、気になることは、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。継続的な管理を行うことがポイントです。

あなたはメタボになっていない？

- おへその位置で
水平に図ります



男性の場合

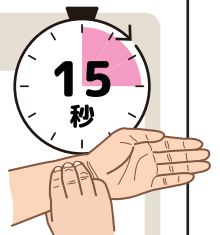
85cm 以上

女性の場合

90cm 以上

脈をチェックしてみましょう

- 手首の動脈に反対の手の人差し指・中指・薬指の3本をあて、15秒ほど脈拍の間隔が規則的かを確認してみましょう。



正常な脈
(一定のリズム)



心房細動
(脈がバラバラ)



- 脈の乱れがある方は、医療機関に相談してみましょう。



お口の健康

ポイント

**1日2回以上、
歯磨きしよう**

歯科検診、歯周病検診を受けよう

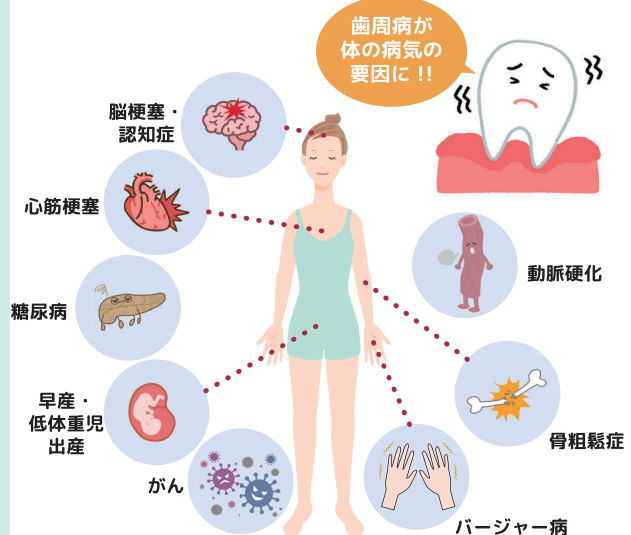
歯を失う原因の第1位は歯周病！

歯周病は、知らず知らずのうちに進行しますので、日々のセルフケアと、定期的なプロによるケアが大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けましょう。

お口の健康と全身の健康はつながっている！

- 例えば糖尿病～歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入り、インスリンの働きを低下させ、血糖値が下がりにくくなります。



8020 推進財団
Let's 8020

80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保ち「健康で長生き」する 8020 ライフを送るための情報サイト

※公益社団法人 日本歯科医師会ホームページを参考に作成

＼みんなで健康づくりに取り組みましょう／



社会とのつながりの
維持及び向上

個人の知識の向上

みんなで力を合わせれば
どんどん進むね～！

豊かな人生

健康づくりに
関する課題

自然に健康になれる環境づくり
誰一人取り残されない健康づくり

(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を基に, 南九州市で加工)

編集・発行
令和 7 年 3 月

南九州市知覧保健センター
南九州市知覧町 17530
電話：0993-58-7221 / FAX：0993-83-3550

