

みんなですすめる

# 南九州市健康増進計画

令和7年度 ▶ 令和18年度

健康南九州 21

／ 笑顔つながる <sup>けんこう</sup> 健幸の輪 ／



令和7年3月

鹿児島県 南九州市

## はじめに

近年、わが国は少子高齢化の進行、コロナ禍を経ての社会環境の変化、価値観の多様化などをふまえ、生活の質（QOL）の問題、医療や介護にかかる費用の増大等、大きな影響を受けています。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。



市では、平成 23 年に健康増進計画（第1次）を策定後、平成 27 年度に中間評価を実施し、特に市の課題であります脳卒中や糖尿病対策の充実を図るため、「生活習慣病の発症と重症化予防」を健康づくりの目標に加えた後期計画を策定し、さまざまな健康づくり施策に取り組んでまいりました。

計画の評価にあたり、令和5年度に市民 1,300 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組の評価、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、令和 18 年度を最終年度とする第2次の健康増進計画を策定いたしました。

この計画は、令和5年度を初年度とする第2次南九州市総合計画後期基本計画が掲げる市の将来像「人と自然が共生する 活気あふれる 住みよいまち 南九州市」を目指し、前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、市の健康づくりを総合的に推進するものです。今後この計画を推進していくために、市としての取組はもとより、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、一層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。

令和 7 年3月

南九州市長 塗木 弘幸

## 目 次

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 第1章 計画の基本的な考え方 .....                  | 1  |
| 1 計画策定の背景と趣旨 .....                    | 1  |
| 2 健康日本 21（第三次）の基本方針 .....             | 1  |
| （1）ビジョン .....                         | 1  |
| （2）基本的な方向.....                        | 3  |
| 3 計画の位置づけ .....                       | 4  |
| 4 計画の期間 .....                         | 5  |
| 5 計画の役割 .....                         | 6  |
| 6 計画策定の経緯.....                        | 7  |
| （1）市民アンケート調査の実施と評価.....               | 7  |
| （2）健康づくり推進協議会の開催.....                 | 7  |
| （3）健康増進計画推進会議の開催.....                 | 8  |
| （4）パブリックコメントの実施 .....                 | 9  |
| 7 計画の推進と評価 .....                      | 10 |
| （1）計画の推進 .....                        | 10 |
| （2）計画の評価 .....                        | 11 |
| （3）持続可能な開発目標（SDGs）の視点を踏まえた計画の推進 ..... | 12 |
| 第2章 南九州市の現状.....                      | 13 |
| 1 統計データからみる南九州市の現状 .....              | 13 |
| （1）人口構造.....                          | 13 |
| （2）出生と死亡 .....                        | 15 |
| （3）合計特殊出生率 .....                      | 16 |
| （4）死亡要因.....                          | 17 |
| （5）標準化死亡比（SMR） .....                  | 18 |
| （6）国民健康保険の状況 .....                    | 19 |
| 2 健診結果等からみる南九州市の現状 .....              | 25 |
| （1）がん検診 .....                         | 25 |
| （2）精密検査の受診率 .....                     | 26 |
| （3）特定健康診査等 .....                      | 27 |
| （4）メタボリックシンドローム判定状況 .....             | 28 |
| （5）健診異常出現率 .....                      | 29 |
| （6）歯周病検診 .....                        | 30 |
| 3 第1次計画の評価.....                       | 31 |
| （1）目標値の達成状況 .....                     | 31 |
| （2）領域別の目標値達成状況と今後の課題 .....            | 31 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 第3章 計画の基本的な考え方 .....            | 38  |
| 1 めざす姿とスローガン .....              | 38  |
| 2 計画の基本的な方向 .....               | 38  |
| (1) 個人の行動と健康状態の改善 .....         | 38  |
| (2) 社会環境の質の向上 .....             | 38  |
| (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり ..... | 39  |
| 3 計画の目標 .....                   | 39  |
| 4 健康づくりの目標 .....                | 40  |
| 5 生活習慣改善に向けた領域設定 .....          | 40  |
| 6 計画の体系 .....                   | 41  |
| 第4章 計画の展開 .....                 | 42  |
| 第1節 個人の行動と健康状態の改善 .....         | 42  |
| 1 生活習慣の改善 .....                 | 42  |
| (1) 食生活 .....                   | 42  |
| (2) 運動 .....                    | 51  |
| (3) 飲酒 .....                    | 56  |
| (4) 喫煙 .....                    | 60  |
| (5) こころの休養と睡眠 .....             | 63  |
| (6) ふれあい・楽しみ .....              | 69  |
| (7) 健康管理 .....                  | 73  |
| (8) お口の健康 .....                 | 80  |
| 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 .....        | 84  |
| (1) がん .....                    | 84  |
| (2) 循環器病 .....                  | 87  |
| (3) 糖尿病 .....                   | 90  |
| (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患） .....        | 93  |
| (5) CKD（慢性腎臓病） .....            | 95  |
| (6) ロコモティブシンドローム（運動器症候群） .....  | 96  |
| (7) 骨粗鬆症 .....                  | 99  |
| 第2節 社会環境の質の向上 .....             | 100 |
| 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 .....  | 100 |
| (1) 社会とのつながり .....              | 100 |
| (2) こころの健康づくり .....             | 102 |
| 2 自然と健康になれる環境づくり .....          | 103 |
| 第3節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり ..... | 105 |
| 1 子どもの健康 .....                  | 105 |
| (1) 子どもの身体の健康づくりの推進 .....       | 105 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| (2) 子どものこころの健康づくりの推進.....              | 105 |
| (3) 飲酒・喫煙対策の推進.....                    | 106 |
| (4) 薬物乱用防止教育の充実.....                   | 106 |
| 2 働く世代の健康.....                         | 107 |
| (1) 食生活・運動・休養等による健康づくりの普及啓発の推進 .....   | 107 |
| (2) 働き盛りの健康づくりへの支援.....                | 107 |
| 3 高齢者の健康 .....                         | 108 |
| (1) 高齢者の生きがいづくり・社会参加の促進.....           | 108 |
| (2) 介護予防の推進.....                       | 108 |
| (3) 認知症施策の推進 .....                     | 108 |
| 4 性差に配慮した健康づくり支援 .....                 | 110 |
| (1) 男性女性すべての人の健康問題に関する正しい知識の普及啓発 ..... | 110 |
| (2) リプロダクティブ・ヘルス/ライツに関する意識の普及啓発 .....  | 110 |
| 資料編.....                               | 111 |
| 1 アクションプランシート.....                     | 111 |
| 2 南九州市健康づくり推進協議会設置要綱.....              | 142 |
| 3 南九州市健康づくり推進協議会委員名簿.....              | 144 |
| 4 南九州市健康増進計画推進会議設置要綱.....              | 145 |
| 5 南九州市健康増進計画推進会議委員名簿.....              | 147 |

紙面に出てくるイラストは、南九州市の健康づくりの応援団「ケンゾウ(健増)レンジャー」です。

本計画のめざす姿「笑顔つながる 健幸の輪」の象徴となるよう、願いを込めています。

今後もケンゾウレンジャーたちが市民の皆さんと一緒に、笑顔あふれる健康づくりを推進します。



## 第1章 計画の基本的な考え方

# 1 計画策定の背景と趣旨

国は、急速な高齢化や生活習慣の変化による、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の増加に対応するため、平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。令和6年度からは、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」が策定されました。

鹿児島県においては、平成13年3月に策定した「健康かごしま 21」を平成25年3月に改定し「脳卒中の発症・重症化予防と死亡者の減少」、「がんの発症・重症化予防と死亡者の減少」など様々な健康課題の改善に取り組んできました。令和6年3月には「県民健康・栄養調査」の結果や国の基本方針を踏まえ、新たな「健康かごしま21」を策定しています。

本市においても、平成28年3月に「南九州市健康増進計画（後期計画）」を策定し、市民主体の健康づくり施策を総合的、計画的に推進してきました。本計画は、後期計画の進捗状況の評価及び国や県の動向を踏まえ、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を計画の基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指します。そして、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「第2次健康増進計画（健康南九州21）」として策定するものです。

## 2 健康日本 21（第三次）の基本方針

健康日本21（第二次）最終評価において示された課題等を踏まえ、健康日本 21（第三次）におけるビジョン及び基本的な方向が示されています。

### （1）ビジョン

健康日本21（第三次）の計画期間は、関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間を合わせることで、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6（2024）年度から令和 17（2035）年度までの12年間とされています。

平成 12（2000）年の健康日本21開始以来の成果として、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、自治体、保険者、企業、教育機関、民間団体など多様な主体による予防・健康づくり、

データヘルス・ICTの利活用, 社会環境整備, ナッジ<sup>1</sup>やインセンティブ<sup>2</sup>といった, 当初はなかった新しい要素の取り込みがあり, こうした諸活動の成果により, 健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は着実に延伸してきたといえます。

一方で,

- 一部の指標, 特に一次予防に関連する指標が悪化している
- 全体としては改善していても, 一部の性・年齢階級別では悪化している指標がある
- 健康増進に関連するデータの見える化・活用が不十分である
- PDCA サイクルの推進が国・自治体とも不十分である

といった課題が指摘されています。加えて, 計画期間では,

- 少子化・高齢化がさらに進み, 総人口・生産年齢人口が減少し, 独居世帯が増加する
- 女性の社会進出, 労働移動の円滑化, 仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり, 高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション(DX)<sup>3</sup>が加速する
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む

といった社会変化が予想されています。

これらを踏まえ, 「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を「ビジョン」とし, そのために, ①誰一人取り残さない健康づくりの展開(Inclusion), ②より実効性をもつ取組の推進(Implementation)を行うとされています。

具体的な内容としては, 以下のものを含みます。

- 多様化する社会において, 集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- 様々な担い手(プレーヤー)の有機的な連携や社会環境の整備
- ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーも活用したPDCA サイクル推進の強化

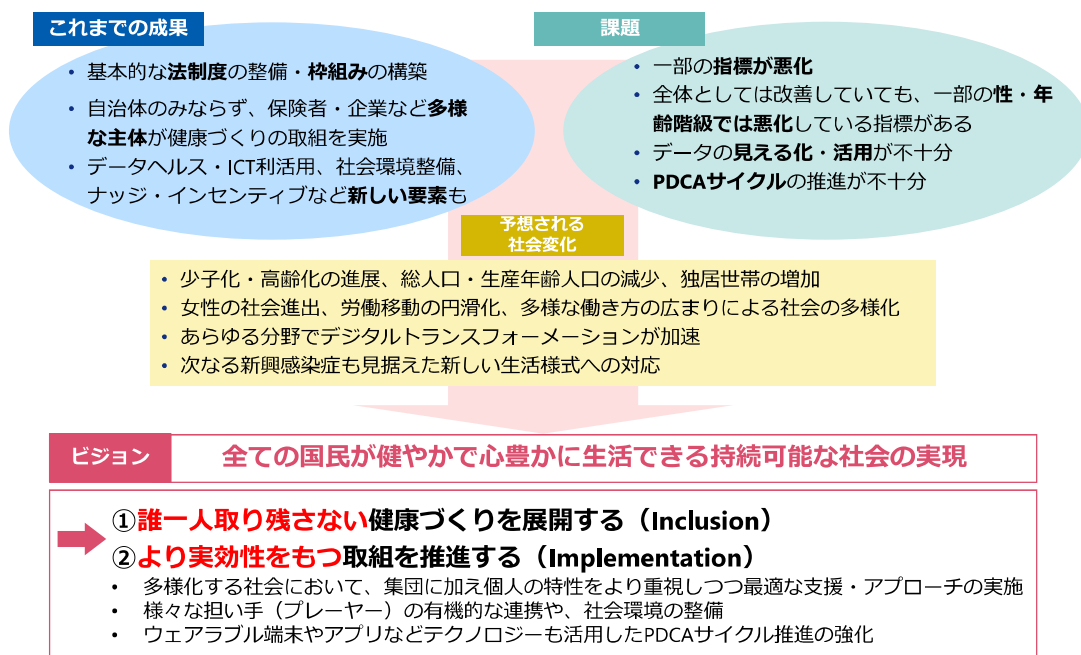
こうした取組を行うことで, well-being の向上にも資することとなります。

<sup>1</sup> 「ナッジ」とは「ひじで軽く突く」という意味。行動経済学上, 対象者に選択の余地を残しながらも, より良い方向に誘導する方法。

<sup>2</sup> 目標の達成度等の取組の成果等に応じた配分を行うことで, 意欲を引き出すための仕組み。

<sup>3</sup> デジタル技術を社会に浸透させて人々の生活をより良いものへと変革することを指す。デジタルトランスフォーメーション(Digital Transformation)の略で, 直訳すると「デジタル変革」という意味になる。本来はビジネス領域に限った言葉ではなく, より広義な意味を持っている。

【健康日本 21(第三次)のビジョン】



〔出典〕厚生労働省「健康日本 21(第三次)推進のための説明資料」

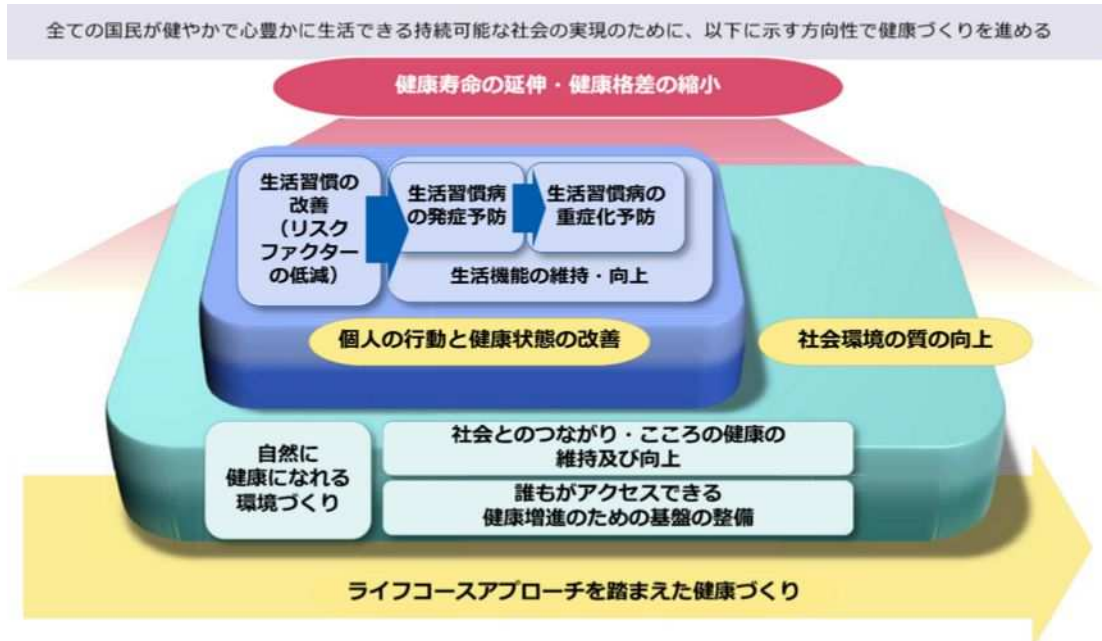
## （２）基本的な方向

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のため、基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチ<sup>4</sup>を踏まえた健康づくりの4つとしています。

個人の行動と健康状態の改善のみでなく、社会環境の質の向上自体も健康寿命の延伸・健康格差の縮小のための重要な要素であることに留意するとともに、ライフコースアプローチも念頭に置くとされています。

<sup>4</sup> 個人の健康状態は、出生前から成人期、さらに老年期に至るまでの長い期間にわたって影響を受けていると考え、生涯にわたって健康を維持・向上させるための取組。

【健康日本 21(第三次)の概念図】



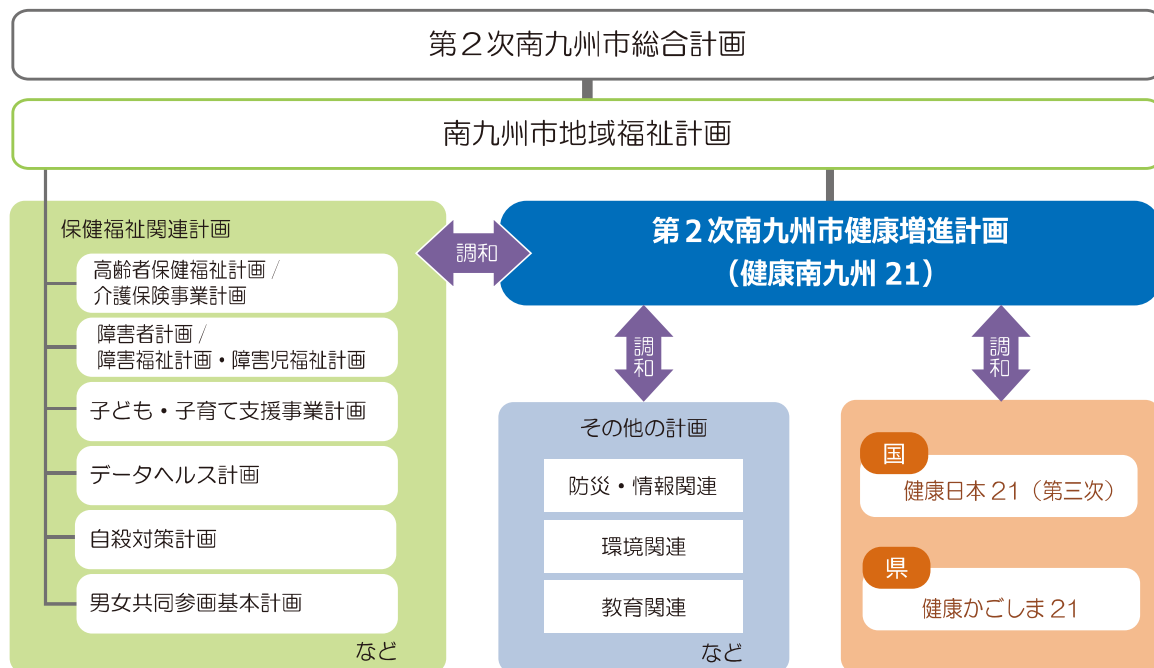
[出典]厚生労働省「健康日本 21(第三次)推進のための説明資料」

### 3 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画です。国の「健康日本21(第三次)」や鹿児島県の「健康かごしま21」と調和を図るとともに、市の最上位計画である「南九州市総合計画」の分野別の個別計画として位置付けられ、市の関連する個別計画と調和を図りながら策定します。

また、本計画は、南九州市総合計画の将来都市像である「人と自然が共生する 活気あふれる 住みよいまち 南九州市」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取り組むための行動計画であり、健康づくりにかかわる社会のすべての分野を対象とします。よって本計画は、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。

【計画の位置づけ】



## 4 計画の期間

本計画の期間は、令和7年度から令和18年度までの12年間とし、令和18年度に計画の最終評価を実施するとともに、国、県の次期計画と整合性を図り、計画の見直しを行います。

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。

【計画の期間】

|               | 令和<br>5<br>年度     | 令和<br>6<br>年度 | 令和<br>7<br>年度 | 令和<br>8<br>年度 | 令和<br>9<br>年度 | 令和<br>10<br>年度 | 令和<br>11<br>年度 | 令和<br>12<br>年度 | 令和<br>13<br>年度 | 令和<br>14<br>年度 | 令和<br>15<br>年度 | 令和<br>16<br>年度 | 令和<br>17<br>年度 | 令和<br>18<br>年度 | 令和<br>19<br>年度 | 令和<br>20<br>年度 |
|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 南九州市総合計画      | 第2次計画<br>(後期基本計画) |               |               |               |               | 次期計画           |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
| 南九州市健康増進計画    | 後期計画<br>(第1次)     | 第2次計画         |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                | 第3次計画          |
|               | 実態<br>調査          | 計画の<br>見直し    |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                | 実態<br>調査       | 計画の<br>見直し     |                |                |
| (国) 健康日本 21   |                   | 第3次計画         |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                | 第4次計画          |                |                |
| (県) 健康かごしま 21 |                   | 第3次計画         |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                | 第4次計画          |                |                |

## 5 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。

## 6 計画策定の経緯

### (1) 市民アンケート調査の実施と評価

計画の最終評価として、計画を推進してきたことの成果を明らかにするとともに、計画の基礎資料とすることを目的として調査を実施しました。

| 調 査 概 要 |                           |       |       |
|---------|---------------------------|-------|-------|
| 調査対象者   | 南九州市に居住する 20 歳以上の市民       |       |       |
| 抽出方法    | 無作為抽出                     |       |       |
| 調査期間    | 令和 5 年 10 月 3 日～10 月 31 日 |       |       |
| 調査方法    | 郵送による配布・回収及びインターネット上での回収  |       |       |
| 回収状況    | 配布数                       | 回収数   | 回収率   |
|         | 1,300 件                   | 536 件 | 41.2% |

### (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、第1次計画の進捗状況を報告するとともに、第2次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 | 令和 6 年<br>6 月 10 日 | ・保健事業等説明（令和 5 年度実績）<br>・令和 6 年度保健事業計画<br>・南九州市健康増進計画の策定について |
| 第 2 回 | 令和 7 年<br>2 月 17 日 | ・南九州市健康増進計画（案）の概要について<br>・計画推進に向けて意見交換                      |

### (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 | 令和 6 年<br>6 月 28 日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市の現状及びアンケート調査結果からみえる課題</li> <li>・健康増進計画策定のスケジュールについて</li> </ul> |                                                                                                           |
|       |                     | グループワーク                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・めざす姿について</li> <li>・目標達成のための条件について</li> <li>・具体的な取組について</li> </ul> |
| 第 2 回 | 令和 6 年<br>10 月 15 日 | グループワーク                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・めざす姿とスローガンについて</li> <li>・目標達成のための具体的な取組の検討</li> </ul>             |
| 第 3 回 | 令和 7 年<br>2 月 5 日   | 積雪のため中止<br>書面にて<br>意見集約                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・南九州市健康増進計画（案）の概要について</li> <li>・今後の普及啓発活動について意見交換</li> </ul>       |



グループワーク  
の様子

令和6年10月15日

知覧保健センター



#### (4) パブリックコメントの実施

計画素案に対する市民からのパブリックコメント(意見提出手続)を下記の要領で実施し、市民の意見を反映した計画策定に努めました。

| パブリックコメントの実施概要 |                     |
|----------------|---------------------|
| 意見募集期間         | 令和7年1月29日～令和7年2月28日 |
| 公表方法・場所        | 市役所各庁舎及び南九州市ホームページ  |
| 意見提出方法         | 持参，郵送，ファックス，電子申請    |

## 7 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。そのため、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、看護師などのマンパワーを最大限活用し、健康情報の提供や健康教育を通じて地域での自主的な健康づくりの育成・支援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、健康づくりに関する活動が市民に周知され、市全体で健康づくりが展開されることを目指します。

|         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行政の取組   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画推進へ向けた地域住民へのきめ細やかな周知</li> <li>・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</li> <li>・関係団体等との連携</li> <li>・健康づくりを支援する担当部署との連携</li> <li>・健康増進計画の進捗管理及び推進方法・内容の検討</li> <li>・健康づくり施策の変化を踏まえた計画の見直し・修正</li> </ul> |
| 個人の取組   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人に応じた健康づくりの実践</li> <li>・健康づくり事業への参加・協力</li> <li>・健康づくり施策への提言</li> </ul>                                                                                                                            |
| 地域の取組   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・健康づくりの仲間づくり及び地区組織活動の強化</li> <li>・健康づくり事業への協力</li> <li>・健康づくり施策への提言</li> </ul>                                                                                 |
| 関係機関の取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政と連携し、健康を支援する環境の整備</li> <li>・各団体への計画推進に関する知識の普及啓発</li> <li>・健康づくりの仲間づくり及び地区組織活動の強化</li> <li>・健康づくり事業への協力</li> <li>・健康づくり施策への提言</li> </ul>                                                          |

## (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、令和17年度には市民の実態調査を実施し、計画最終年度である令和18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)

### (3) 持続可能な開発目標（SDGs）の視点を踏まえた計画の推進

SDGsとは、平成27(2015)年9月、国連サミットで、加盟国193カ国が全会一致で採択した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられた2030年までに取り組む国際社会全体の「持続可能な開発目標」です。地球上の「誰一人取り残さない」ことを基本理念として誓っており、17の目標と169のターゲットが掲げられています。

保健分野においても「すべての人に健康と福祉を」が目標として設定され、取組が推進されています。本計画においてもSDGsとの関連性を考え、地域や関係団体などと連携しつつ、市民の最善の利益が実現される社会を目指します。



## 第2章 南九州市の現状

# 1 統計データからみる南九州市の現状

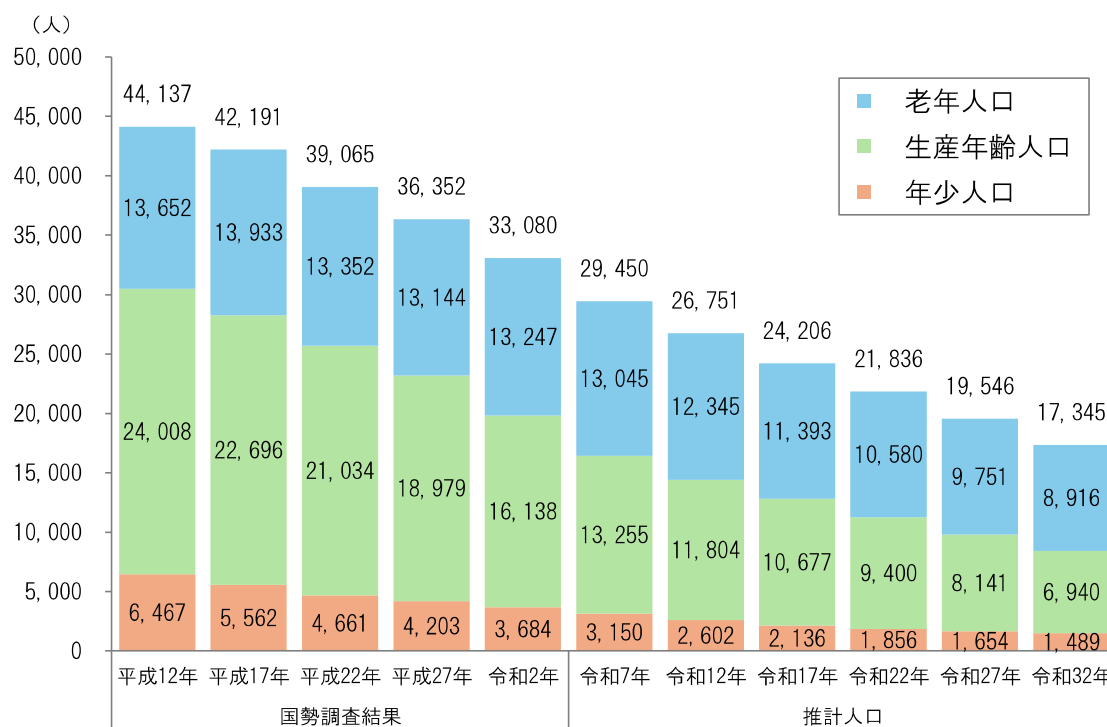
### (1) 人口構造

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。

また、年齢3区分別人口割合をみると、年少人口割合、生産年齢人口割合は低下する一方、老年人口割合は上昇を続け、令和12年には生産年齢人口割合を上回り、令和32年には 51.4%になると予測されています。

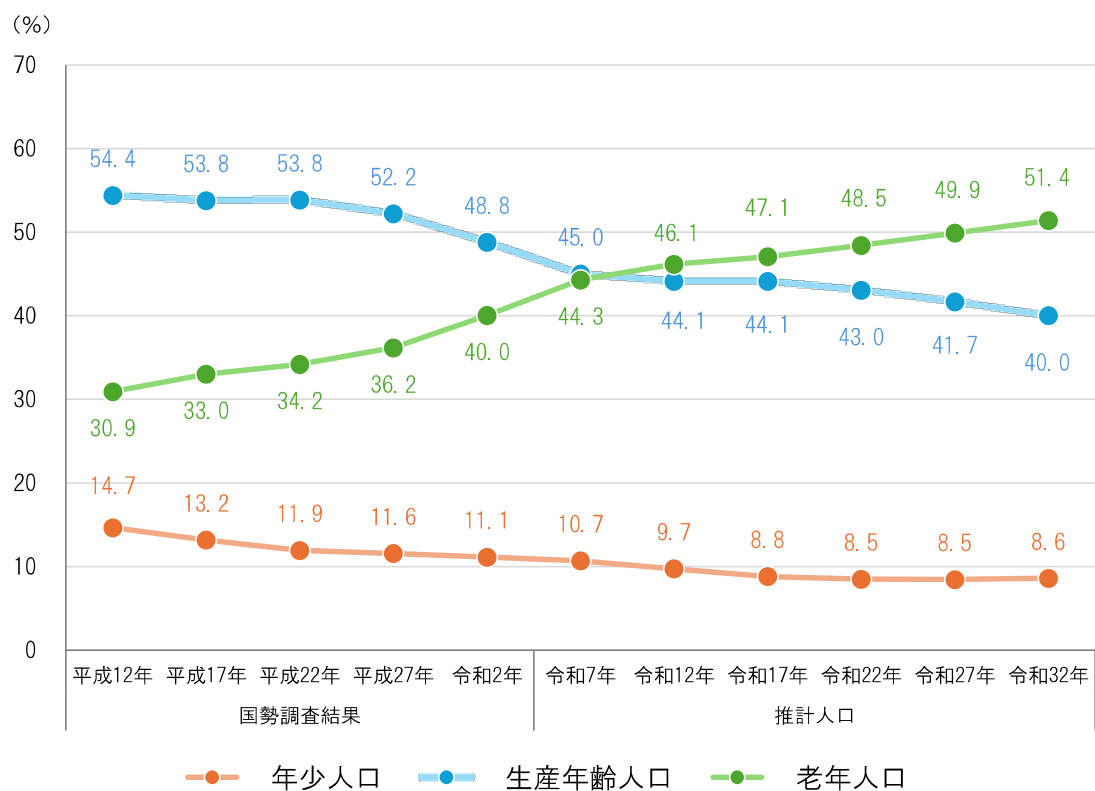
【人口の推移と見込み】



※小数点以下の処理の都合、年齢不詳者の数により各項目の和と総人口が一致しない場合があります。

資料：平成12年から令和2年：「国勢調査」(総務省統計局)、推計値は国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』(令和5(2023)年推計)

【年齢3区分別人口割合と見込み】



資料:平成12年から令和2年:「国勢調査」(総務省統計局), 推計値は国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』(令和5(2023)年推計)

## (2) 出生と死亡

南九州市の人口動態は以下の通りです。令和4年の出生数は145人、死亡数は695人、自然増減数は550人の減となっています。自然増減数については、ここ5年においても、毎年、減となっており、“死亡超過”の状態が続いています。

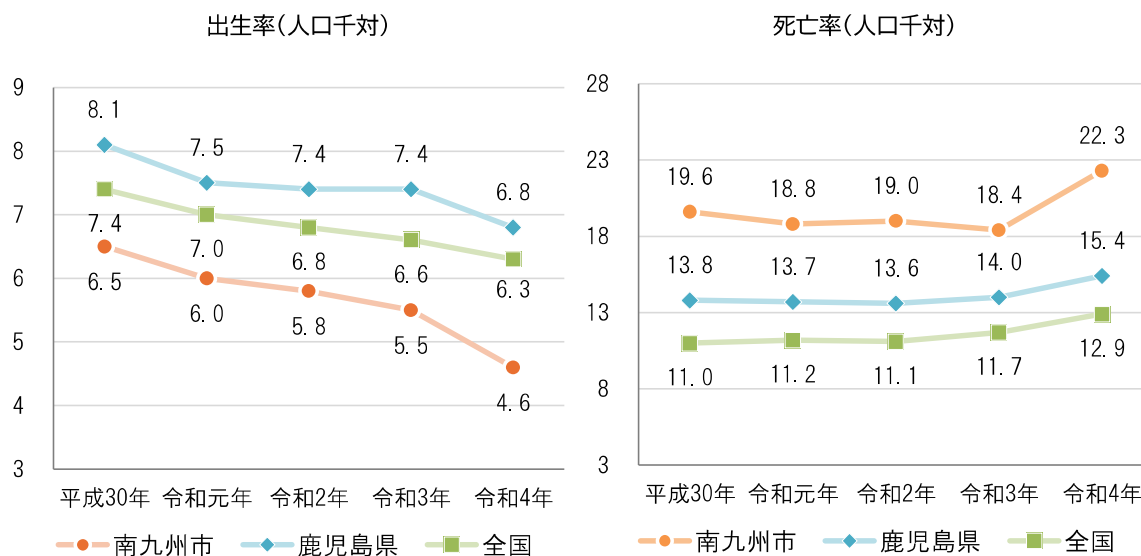
出生率(人口千対)は、令和4年は4.6と下降傾向にあり、また、県平均6.8、全国平均6.3に比べても、低い水準で推移しています。一方、死亡率(人口千対)をみると、令和4年は22.3となっており、県平均15.4、全国平均12.9と比べ、高い水準で推移しています。

【出生数及び死亡数の推移】

|          | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 | 令和4年 |
|----------|-------|------|------|------|------|
| 出生数(人)   | 223   | 204  | 191  | 176  | 145  |
| 死亡数(人)   | 677   | 638  | 623  | 588  | 695  |
| 自然増減数(人) | △454  | △434 | △432 | △412 | △550 |

資料：南九州市及び県は鹿児島県「人口動態統計」、全国は厚生労働省「人口動態統計」

【出生率及び死亡率の推移】



資料：南九州市及び県は鹿児島県「人口動態統計」、全国は厚生労働省「人口動態統計」

### (3) 合計特殊出生率

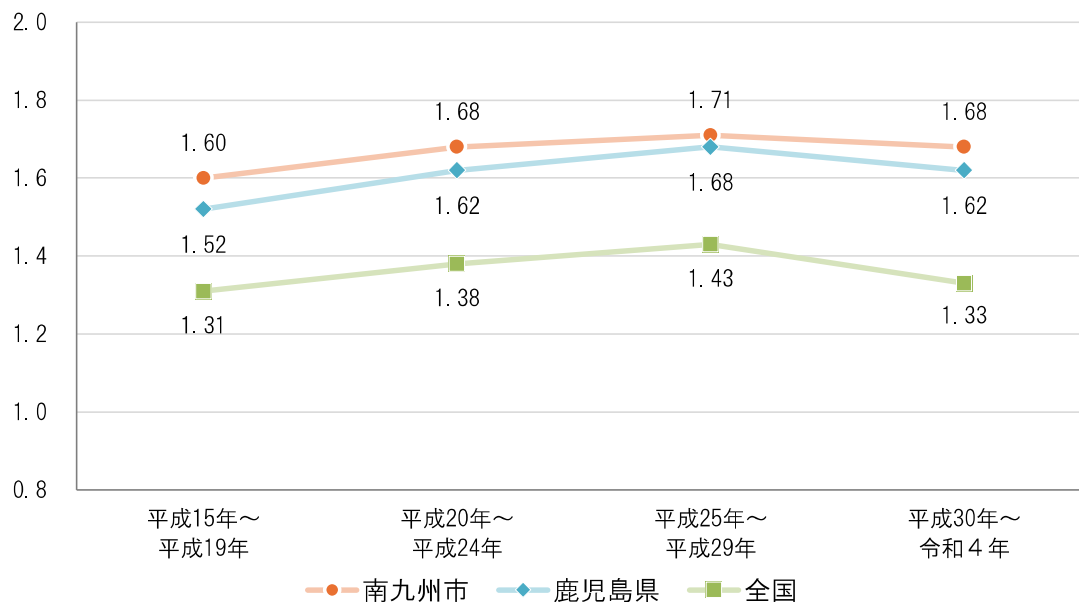
一人の女性が生涯に産む子どもの数を示す「合計特殊出生率」をみると、平成30年～令和4年は、1.68となっており、県平均(1.62)及び全国平均(1.33)を上回っています。

【合計特殊出生率の推移】

|      | 平成 15 年～<br>平成 19 年 | 平成 20 年～<br>平成 24 年 | 平成 25 年～<br>平成 29 年 | 平成 30 年～<br>令和 4 年 |
|------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 南九州市 | 1.60                | 1.68                | 1.71                | 1.68               |
| 鹿児島県 | 1.52                | 1.62                | 1.68                | 1.62               |
| 全 国  | 1.31                | 1.38                | 1.43                | 1.33               |

資料：「人口動態保健所・市区町村別統計」(厚生労働省)

【合計特殊出生率の推移】



資料：「人口動態保健所・市区町村別統計」(厚生労働省)

#### (4) 死亡要因

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<sup>5</sup>」、第3位「呼吸器系の疾患」となっています。

令和3年の死因順位(中分類)をみると、悪性新生物が第1位となっており、男性27.1%、女性は20.6%と、男性の方が悪性新生物による死亡の割合が高くなっています。

【疾病大分類別の死因順位】

|       |       | 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     | 新生物     | 新生物     | 新生物                             | 新生物     |
|       | 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    |

資料：衛生統計年報

【死因順位(中分類)：令和3年】

|       |       | 南九州市             |                  |                  | 鹿児島県             |
|-------|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|       |       | 全体               | 男性               | 女性               |                  |
| 第 1 位 | 病名    | 悪性新生物            | 悪性新生物            | 悪性新生物            | 悪性新生物            |
|       | 割合(%) | 23.6             | 27.1             | 20.6             | 24.3             |
| 第 2 位 | 病名    | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) |
|       | 割合(%) | 14.3             | 13.9             | 14.6             | 15.0             |
| 第 3 位 | 病名    | 脳血管疾患            | 肺炎               | 老衰               | 老衰               |
|       | 割合(%) | 10.0             | 9.5              | 14.3             | 10.1             |
| 第 4 位 | 病名    | 老衰               | 脳血管疾患            | 脳血管疾患            | 脳血管疾患            |
|       | 割合(%) | 9.9              | 9.2              | 10.8             | 7.9              |
| 第 5 位 | 病名    | 肺炎               | 老衰               | 肺炎               | 肺炎               |
|       | 割合(%) | 8.3              | 4.8              | 7.3              | 6.5              |
|       | 病名    | —                | その他の消化器系の疾患      | —                | —                |
|       | 割合(%) | —                | 4.8              | —                | —                |

資料：衛生統計年報

<sup>5</sup> 新生物とは腫瘍（しゅよう）のことで、悪性新生物は、悪性腫瘍の別の呼び名で、がんや肉腫のこと。

## (5) 標準化死亡比 (SMR)

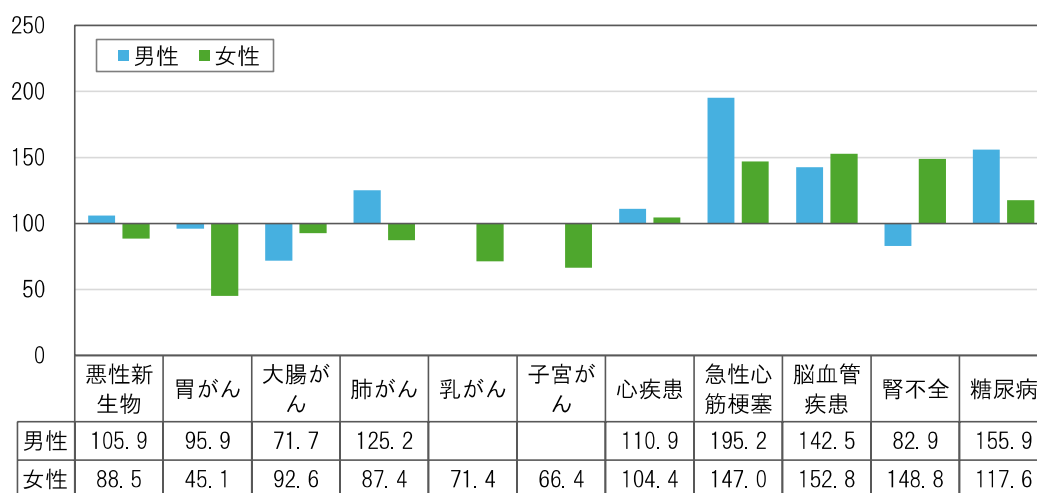
全国を100とした標準化死亡比(SMR)<sup>6</sup>について、平成30～令和4年の状況をみると、男性は「急性心筋梗塞」、女性は「脳血管疾患」がもっとも高くなっており、その他の多くの項目で全国より高い状況です。

【標準化死亡比(SMR)(平成30年～令和4年)】

|        | 南九州市  |       | 鹿児島県  |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|
|        | 男性    | 女性    | 男性    | 女性    |
| 全死因    | 109.6 | 105.1 | 101.6 | 102.9 |
| 悪性新生物  | 105.9 | 88.5  | 96.6  | 95.5  |
| 胃がん    | 95.9  | 45.1  | 71.8  | 74.5  |
| 大腸がん   | 71.7  | 92.6  | 92.0  | 94.4  |
| 肺がん    | 125.2 | 87.4  | 92.7  | 93.1  |
| 乳がん    | -     | 71.4  | -     | 83.5  |
| 子宮がん   | -     | 66.4  | -     | 105.9 |
| 心疾患    | 110.9 | 104.4 | 96.7  | 104.9 |
| 急性心筋梗塞 | 195.2 | 147.0 | 138.4 | 147.6 |
| 脳血管疾患  | 142.5 | 152.8 | 108.7 | 114.2 |
| 腎不全    | 82.9  | 148.8 | 117.1 | 128.8 |
| 糖尿病    | 155.9 | 117.6 | 105.4 | 102.3 |

資料：鹿児島県健康増進課 令和6年6月作成

【標準化死亡比(SMR)(平成30年～令和4年)】



資料：鹿児島県健康増進課 令和6年6月作成

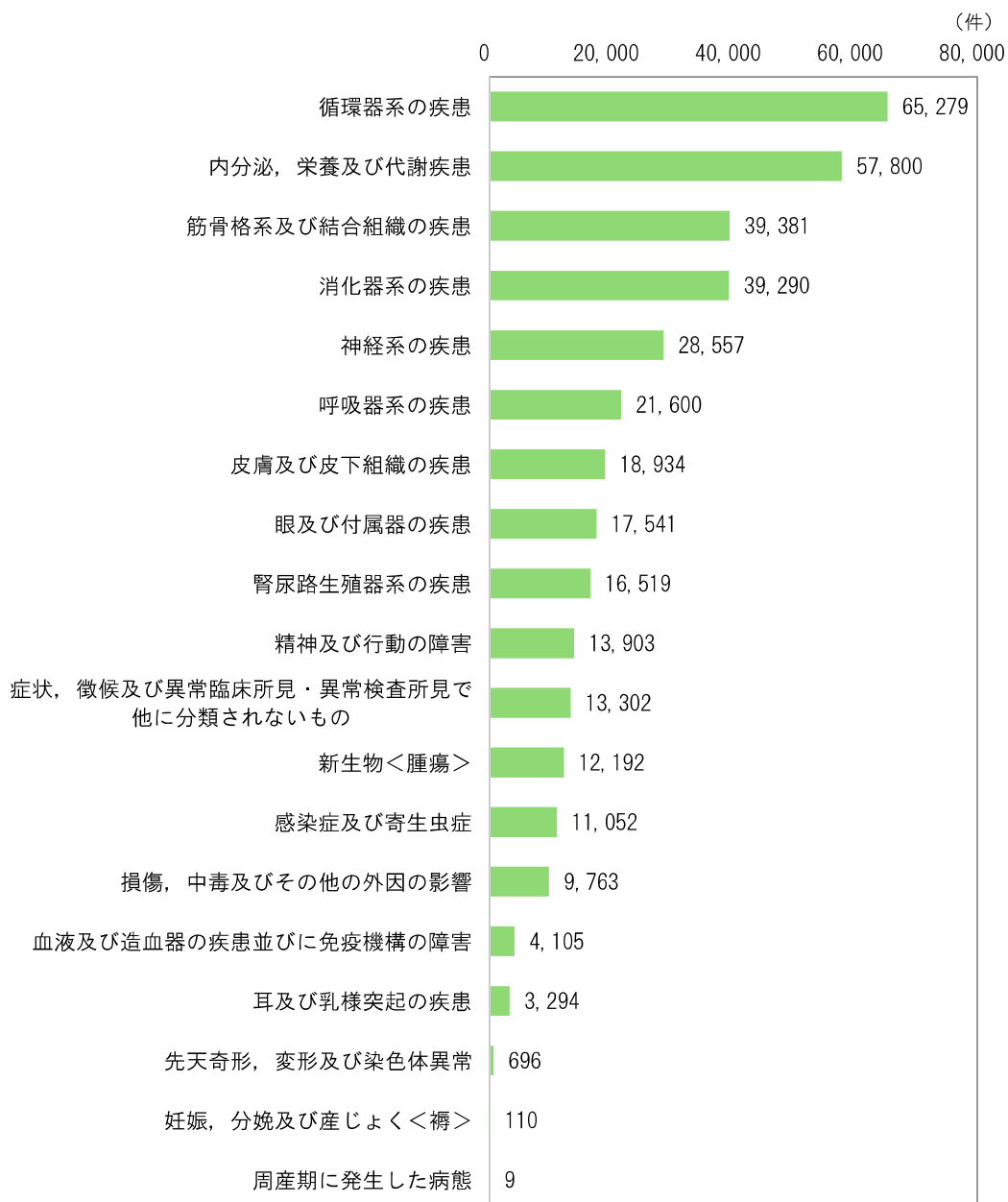
<sup>6</sup> 標準化死亡比 (SMR) とは、死因ごとの死亡者数を、市町村の年齢構成が均一であるという過程で数値を補正し、相違を比較する指標です。標準化死亡比が 100 より大きいということは、その地域の死亡状況は国より悪く、100 より小さいということは、国より良いということを意味します。

## (6) 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」が最も多く、次いで「内分泌，栄養及び代謝疾患」，「筋骨格系及び結合組織の疾患」の順となっています。

【大分類による疾病別件数(全体)】



資料：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」(令和4年3月～令和5年2月診療分)

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、「新生物＜腫瘍＞」、次いで「循環器系の疾患」、「精神及び行動の障害」、「神経系の疾患」となっており、この3項目で約4割を占めています。

【大分類による疾病別医療費(全体)】

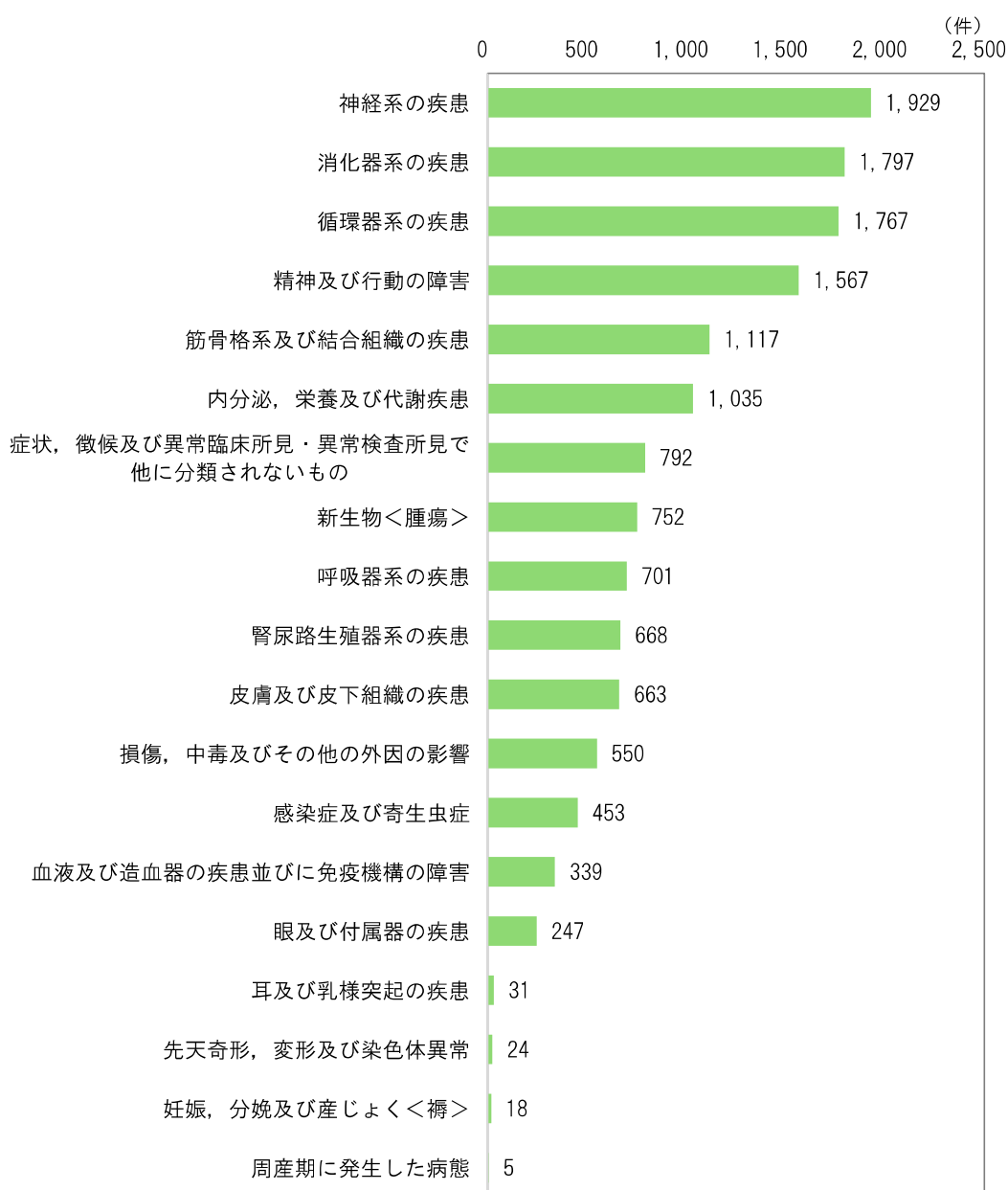


資料：データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」(令和4年3月～令和5年2月診療分)

## 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、「神経系の疾患」が最も多く、次いで「消化器系の疾患」、「循環器系の疾患」の順となっています。

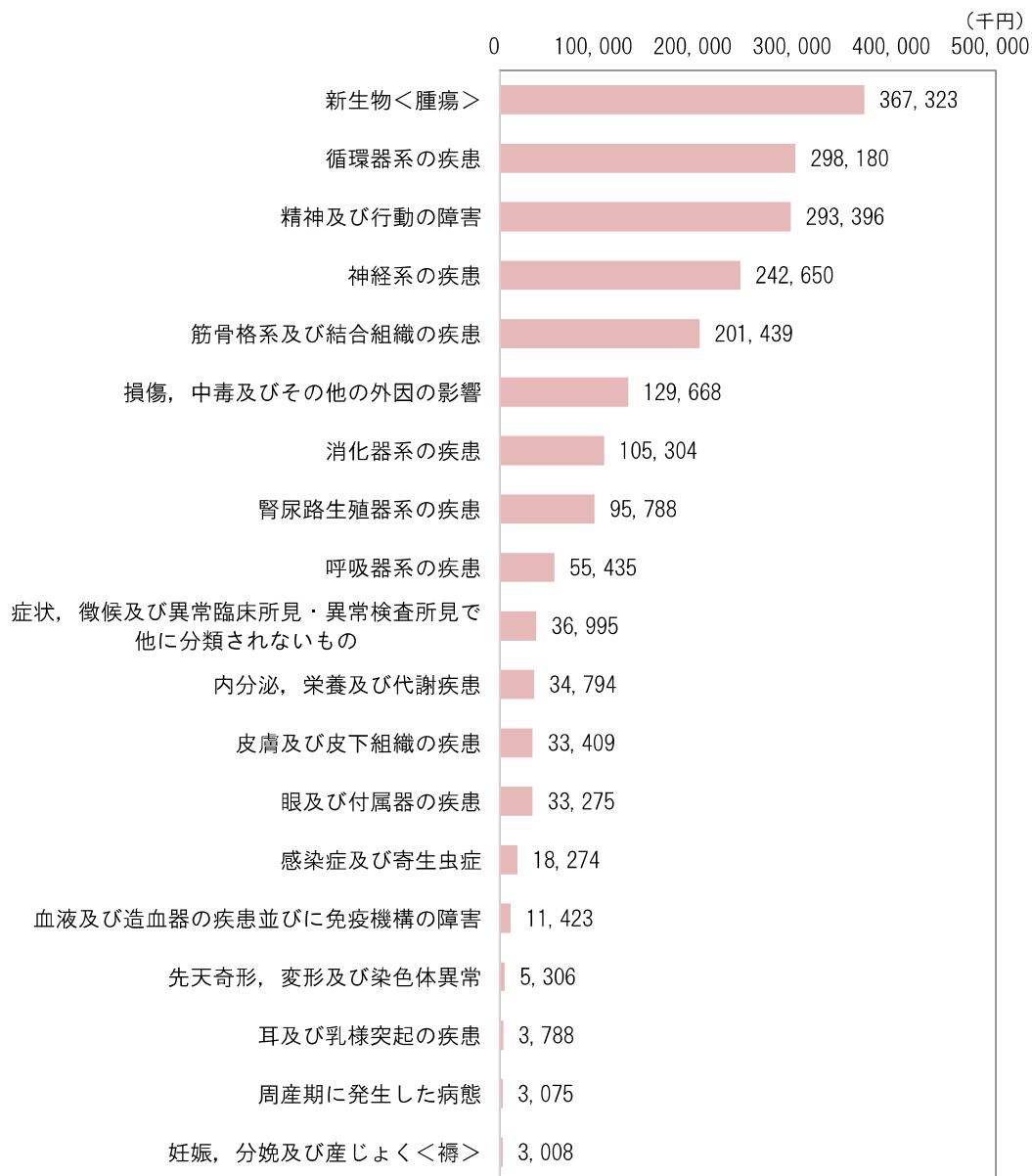
【大分類による疾病別件数(入院)】



資料：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」（令和4年3月～令和5年2月診療分）

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、「新生物＜腫瘍＞」、次いで「循環器系の疾患」、「精神及び行動の障害」となっており、この3項目で約5割を占めています。

【大分類による疾病別医療費(入院)】

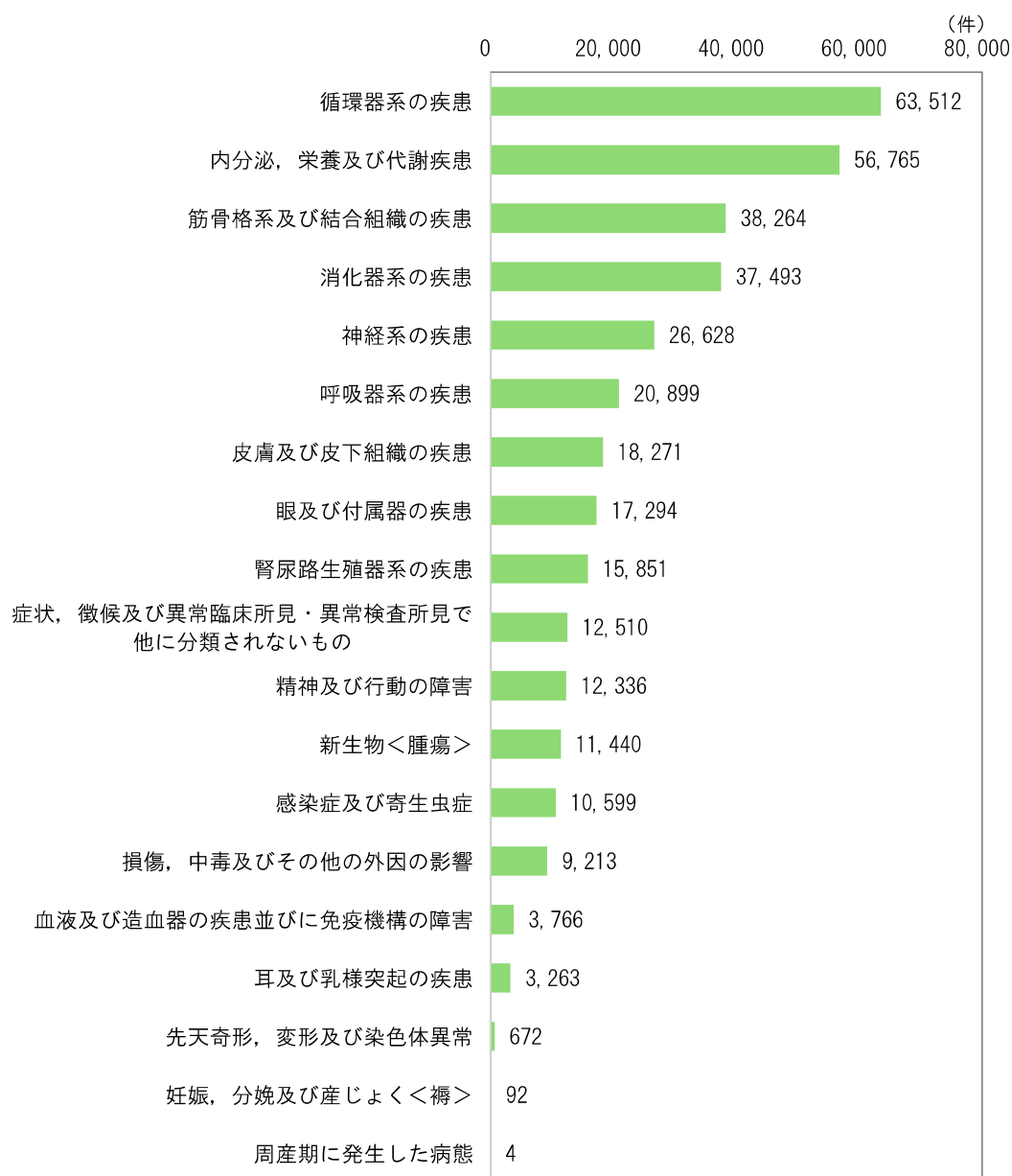


資料：データホライゾン「南九州市国民健康保険ポテンシャル分析」(令和4年3月～令和5年2月診療分)

### 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」が最も多く、次いで「内分泌, 栄養及び代謝疾患」, 「筋骨格系及び結合組織の疾患」の順となっています。

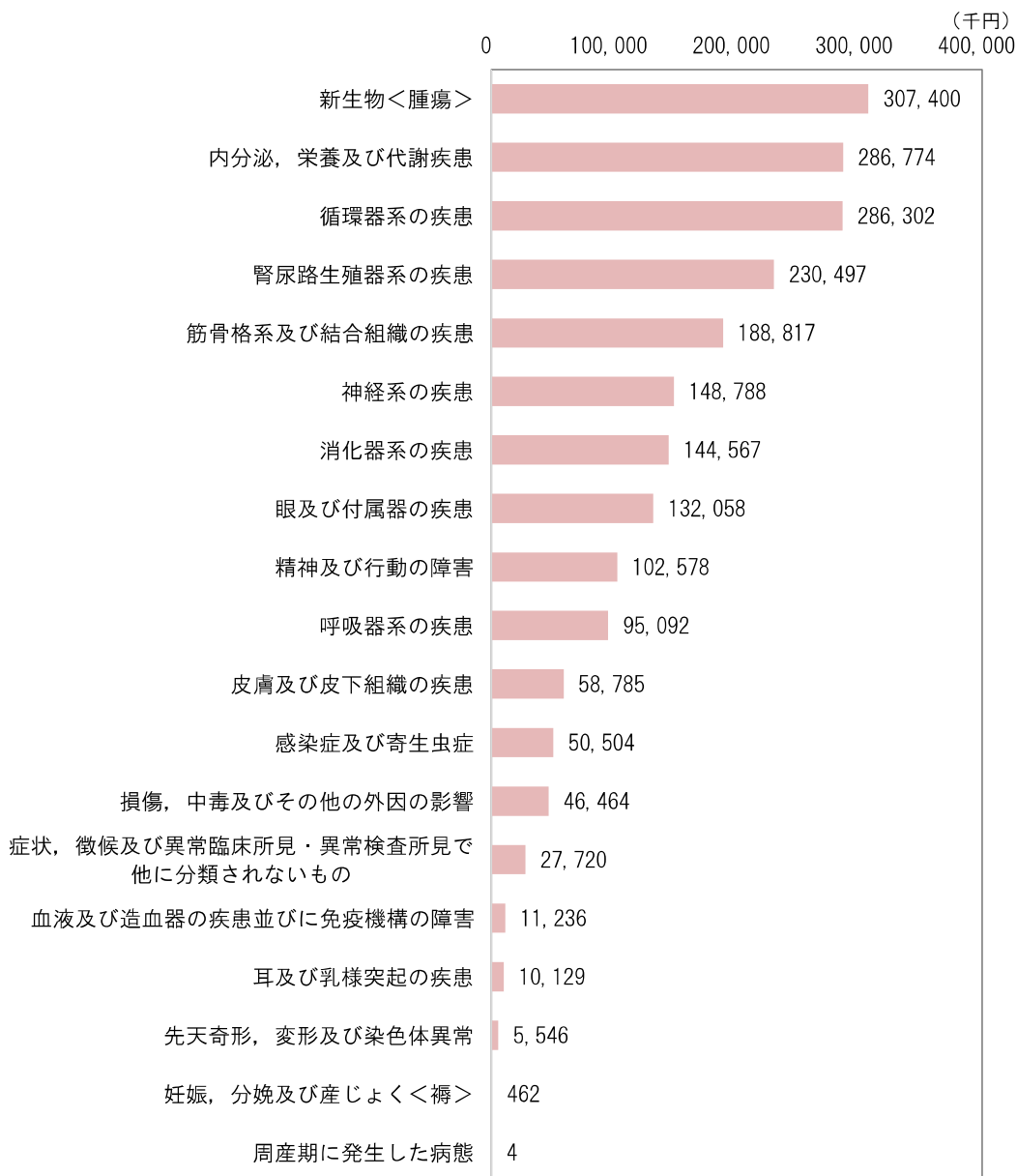
【大分類による疾病別件数(入院外)】



資料: 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」(令和4年3月～令和5年2月診療分)

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、「新生物＜腫瘍＞」、次いで「内分泌、栄養及び代謝疾患」、「循環器系の疾患」となっており、この3項目で約4割を占めています。

【大分類による疾病別医療費(入院外)】



資料：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」(令和4年3月～令和5年2月診療分)

## 2 健診結果等からみる南九州市の現状

### (1) がん検診

がん検診の受診率は、ほぼ全検診で国・県平均を上回っていますが、男性の肺がん検診受診率については、県平均より低い状況です。

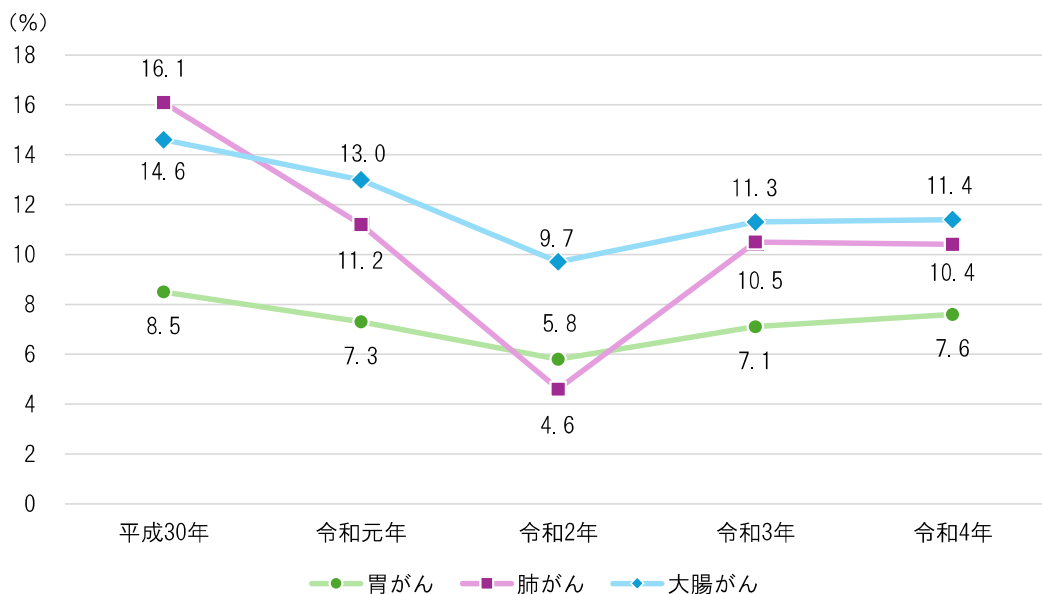
【がん検診受診率(国・県との比較)(令和4年度)】

|       | 南九州市 |      |      | 鹿児島県 | 全国   |
|-------|------|------|------|------|------|
|       | 男性   | 女性   | 全体   |      |      |
| 胃がん   | 7.6  | 8.5  | 8.0  | 4.7  | 6.9  |
| 肺がん   | 10.4 | 17.0 | 13.8 | 11.0 | 6.0  |
| 大腸がん  | 11.4 | 18.6 | 15.0 | 10.1 | 6.9  |
| 子宮頸がん | —    | 19.2 | 19.2 | 12.2 | 15.8 |
| 乳がん   | —    | 31.9 | 31.9 | 17.1 | 16.2 |

資料:各種がん検診結果(鹿児島県)

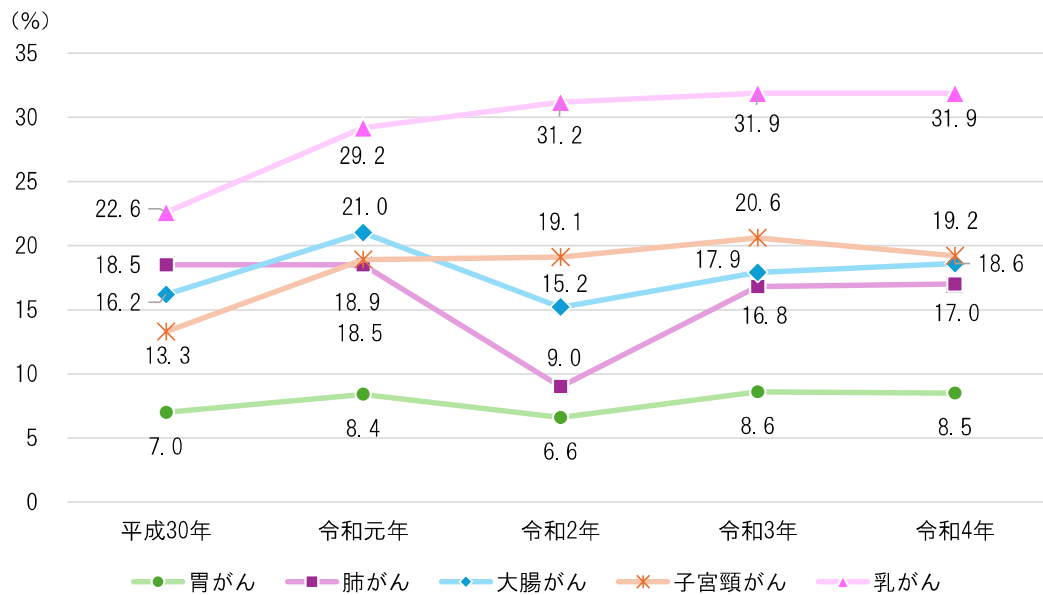
※全国は「地域保健・健康増進事業報告結果の概要」(厚生労働省), 県は「がん検診受診率の状況」(鹿児島県)

【がん検診受診率の推移(男性)】



資料:各種がん検診結果(鹿児島県)

【がん検診受診率の推移(女性)】

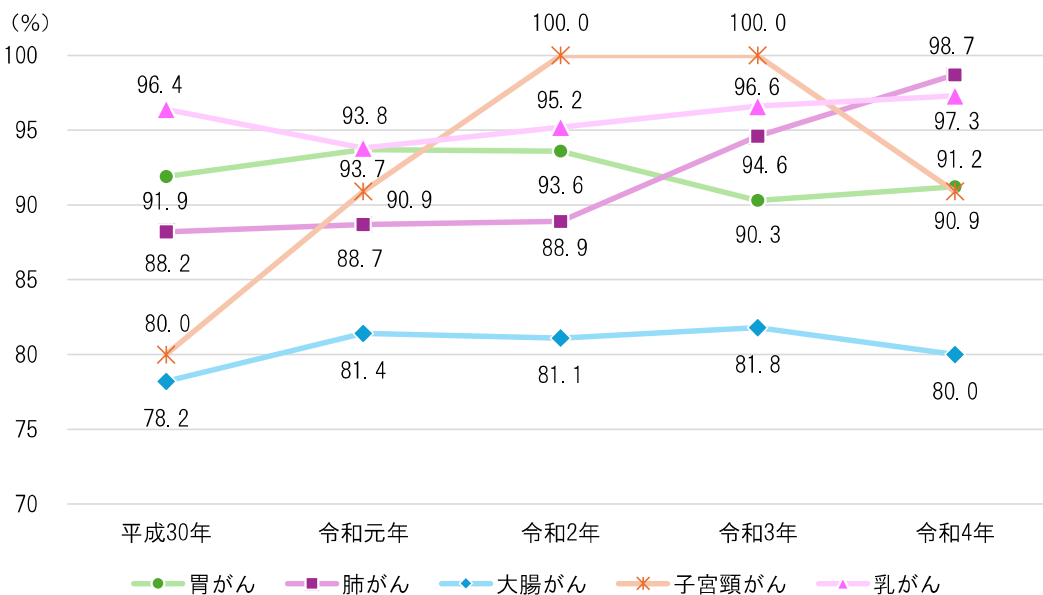


資料:各種がん検診結果(鹿児島県)

## (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、令和2年及び令和3年は 100%となっていますが、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。

【精密検査受診率の推移】



資料:各種がん検診結果(鹿児島県)

### (3) 特定健康診査等

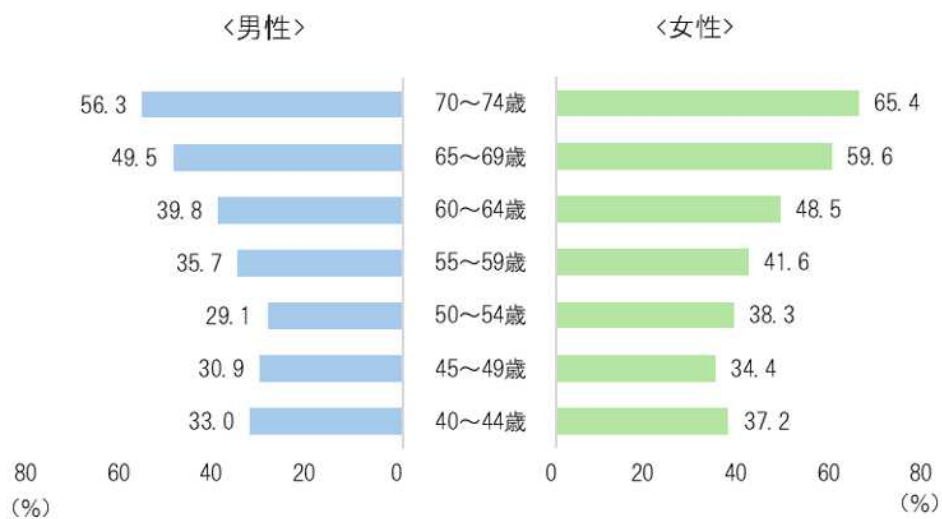
特定健康診査の受診率は、令和4年は男性 46.1%、女性 55.4%となっており、男性、女性ともに県平均より高い状況です。年代別にみると、年代があがるにつれて、受診率が高くなる傾向にあり、また、いずれの年代も女性の受診率が高くなっています。

【特定健診受診率の推移】

|      |    | 平成 30 年 | 令和元年 | 令和 2 年 | 令和 3 年 | 令和 4 年 |
|------|----|---------|------|--------|--------|--------|
| 南九州市 | 男性 | 47.1    | 45.8 | 33.0   | 48.2   | 46.1   |
|      | 女性 | 58.1    | 58.6 | 42.8   | 57.9   | 55.4   |
| 鹿児島県 | 男性 | 41.0    | 41.5 | 38.0   | 40.2   | 40.2   |
|      | 女性 | 47.3    | 47.9 | 44.3   | 46.1   | 45.9   |

資料：法定報告

【性別・年代別の特定検査受診率】



資料：法定報告

#### (4) 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見ると、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歳以上では3割を超える方が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。

【性別・年代別のメタボリックシンドローム判定状況】



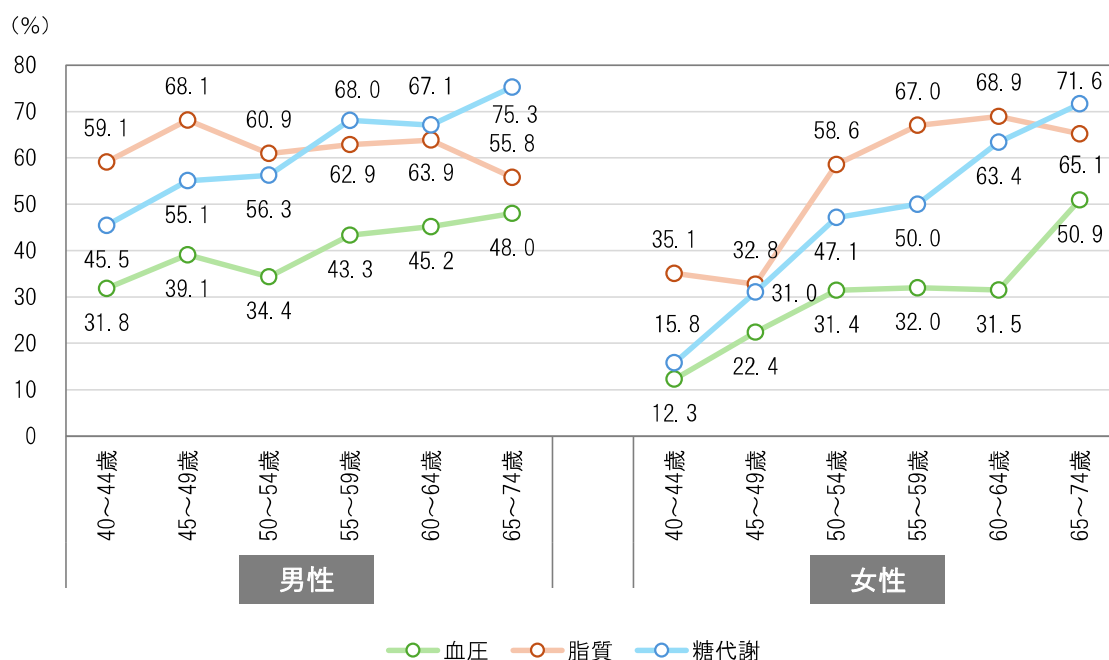
資料: 法定報告

## (5) 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、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。

【健診異常出現率】



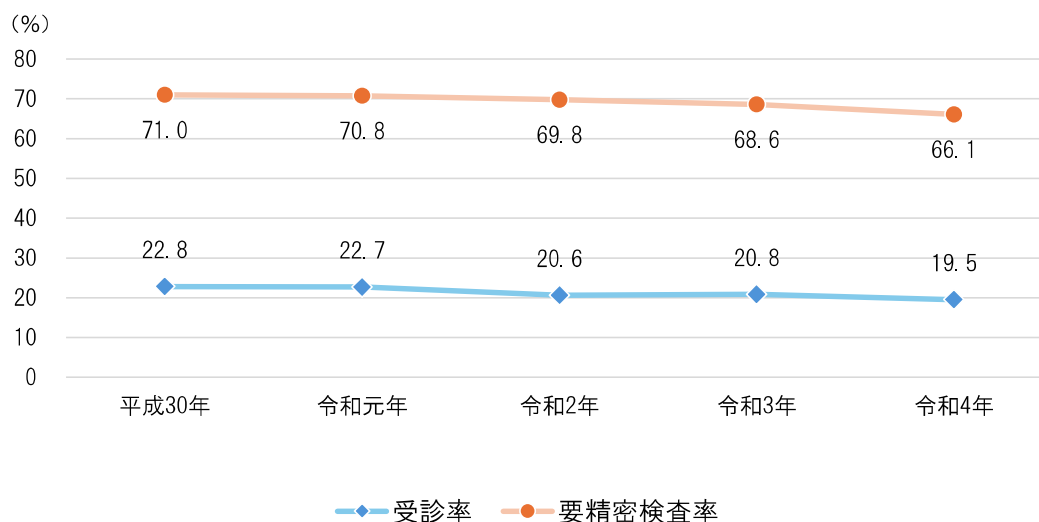
資料：令和4年度特定健康診査結果

## (6) 歯周病検診

歯周病検診の受診率は、令和4年が19.5%となっており、低下傾向にあります。

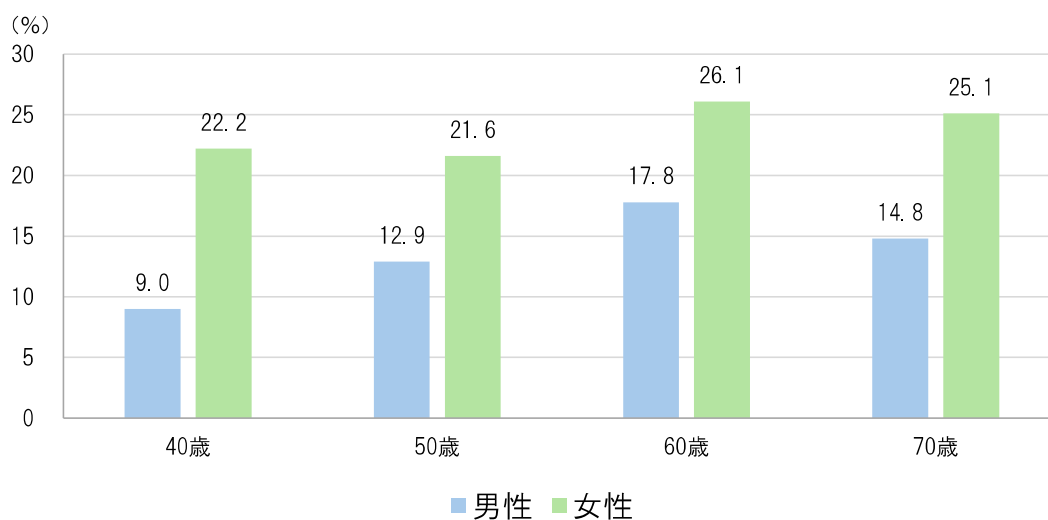
また、受診者のうち、検診結果が「要精密検査」だった人の割合は66.1%と高い値となっています。受診率を性別・年齢別にみると、男性の受診率が低く、いずれの年代も2割にも届いていない状況です。

【歯周病検診受診率及び要精密検査率の推移】



資料: 歯周病検診集計報告

【歯周病検診の受診率(令和5年度)】



資料: 歯周病検診集計報告

### 3 第1次計画の評価

#### (1) 目標値の達成状況

今回の調査結果より評価可能である8領域の全66項目について、その達成状況の評価・分析は以下の通りです。

全66項目中、達成が26項目(39.4%)、改善傾向が9項目(13.6%)、未達成が31項目(47.0%)となっています。

【目標値の達成状況】

| 判定                                | 項目数 |
|-----------------------------------|-----|
| ◎ 達成（目標値が達成できた）                   | 26  |
| ↗ 改善傾向（目標値は達成できなかったが、数値が改善された）    | 9   |
| ↘ 維持及び悪化傾向（数値に変化がみられない、または悪化している） | 31  |
| 合計                                | 66  |

#### (2) 領域別の目標値達成状況と今後の課題

##### ①食生活

家族や友達など誰かと一緒に食事をしない人の割合は20.0%と、前回調査(6.9%)と比較して13.1%高くなっています。朝食を欠食する人の割合は27.5%と目標には至っていません。栄養バランスや薄味等を心がけている人の割合は目標を達成しています。夕食が遅くなるときに軽食を食べる人の割合は減少しています。間食を毎日食べる人の割合は男女ともに前回調査より増加傾向にあります。甘味飲料を毎日飲む人の割合は、男女ともに前回調査から減少し改善傾向となっていますが、目標達成には至っていません。1日の食事を20分以上かけて食べる人の割合は、男女ともに前回調査から減少し目標には至っていません。

適切な食習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食事を摂るには、幼少期から高齢期まで、ライフステージを通した働きかけが必要です。また、近年食を取り巻く環境は大きく変化しており、それに応じた働きかけを検討していく必要があります。

| 指標                   | 対象        | 前回調査<br>(平成26年度) | 今回調査<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和4年度) | 達成<br>状況 |
|----------------------|-----------|------------------|-----------------|---------------|----------|
| 誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合 | 全体        | 6.9%             | 20.0%           | 減少させる         | ↘        |
| 朝食を欠食する人の割合          | 20～40歳代男性 | 24.4%            | 27.5%           | 15.0%以下       | ↘        |

| 指標                                | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|-----------------------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 1 日に 3 回野菜を食べる人の割合                | 全体 | 19.7%              | 21.8%             | 40.0%以上         | ↗        |
| 食べる時に栄養のバランス等を考える人の割合             | 全体 | 55.8%              | 61.8%             | 増加させる           | ◎        |
| 薄味にしようとしている人の割合                   | 全体 | 68.4%              | 75.1%             | 増加させる           | ◎        |
| 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 | 80.0%              | 81.8%             | 増加させる           | ◎        |
| 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%              | 30.0%             | 減少させる           | ↘        |
| 夕食が遅くなるときに軽食を食べる人の割合 ※1           | 全体 | 22.8%              | 16.7%             | 増加させる           | ↘        |
| 間食を毎日食べる人の割合                      | 男性 | 26.7%              | 29.0%             | 減少させる           | ↘        |
|                                   | 女性 | 53.9%              | 58.2%             | 減少させる           | ↘        |
| 甘味飲料を毎日飲む人の割合                     | 男性 | 48.0%              | 34.2%             | 30.0%以下         | ↗        |
|                                   | 女性 | 34.9%              | 23.5%             | 20.0%以下         | ↗        |
| 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 | 81.4%              | 78.8%             | 増加させる           | ↘        |
| 1 回の食事を 20 分以上かけて食べる人の割合          | 男性 | 45.8%              | 37.5%             | 増加させる           | ↘        |
|                                   | 女性 | 59.6%              | 46.2%             | 増加させる           | ↘        |
| 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    | 全体 | 38.9%              | 40.4%             | 増加させる           | ◎        |
| 腹八分にしている人の割合                      | 全体 | 61.9%              | 68.6%             | 増加させる           | ◎        |
| 腹八分の工夫を学ぶ機会がある人の割合                | 全体 | 26.3%              | 28.1%             | 増加させる           | ◎        |

※1 夕食の時間が遅くなる場合、夕食までの間に、先におにぎりなどの軽食を食べることが好ましい

## ②運動

日常生活の中で意識的に身体を動かす人、近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合は約6割と増加しており、自分にあった運動の種類や量を知っている人の割合は約4割と目標を達成している状況です。しかしながら、一緒に運動してくれそうな人がいる人や安心して運動ができる環境がある人の割合はいずれも減少し、目標達成には至っていません。また、週に2回以上、30分以上の運動を1年以上継続している人の割合は、全体的に国・県

と比較すると低い状況にあります。

運動は、生活習慣病や加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)予防のほか、こころの健康ならびに生活の質の向上の観点から重要です。そのため、いずれの世代においても、日常生活に運動を意識的に取り入れられるような支援や情報提供を図るとともに、家族・友人や近所の人などほかの人とつながりを持ち、一緒に運動ができるような環境の整備等に取り組む必要があります。

| 指標                           | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|------------------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 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%              | 61.3%             | 70.0%以上         | ↗        |
| ながら運動を知っている人の割合              | 全体 | 59.0%              | 58.8%             | 90.0%以上         | ↘        |
| 近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合       | 全体 | 42.8%              | 58.3%             | 増加させる           | ◎        |
| 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 | 33.4%              | 42.3%             | 増加させる           | ◎        |
| 一緒に運動をしてくれそうな人がいる人の割合        | 全体 | 50.0%              | 42.1%             | 70.0%以上         | ↘        |
| 安心して運動ができる環境がある人の割合          | 全体 | 60.8%              | 60.5%             | 増加させる           | ↘        |

### ③飲酒

お酒を断ることが出来る人の割合は、男女ともに増加しており、目標を達成しています。一方で、健康的なつまみを食べていない人の割合は 75.0%と、前回調査(59.6%)と比較して高くなっており、目標には至っていません。なお、生活習慣のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、国・県と比較して高い状況にあります。

適量の飲酒は、気分を和らげ生活の楽しみにもなりますが、過度の飲酒は健康に悪影響を及ぼします。市民一人一人が自分の適量を知った上で、お酒と上手に付き合うことができるよう、過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及と、適正飲酒や休肝日など、飲酒習慣の改善に向けた啓発に努める必要があります。

| 指標              | 対象        | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|-----------------|-----------|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| お酒を断ることが出来る人の割合 | (飲酒する) 男性 | 53.8%              | 75.8%             | 70.0%以上         | ◎        |
|                 | (飲酒する) 女性 | 83.6%              | 97.2%             | 90.0%以上         | ◎        |

| 指標                     | 対象      | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|------------------------|---------|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 健康的なつまみを食べていない<br>人の割合 | 20～40 代 | 59.6%              | 75.0%             | 減少させる           | ↘        |

#### ④喫煙

周囲へ受動喫煙の配慮をしている人の割合は、約9割となっています。禁煙の相談窓口を知っている人の割合は前回調査と比較してわずかに増加しています。成人の喫煙率は国・県と比較して高い状況にあります。

喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙の相談窓口等について、今後さらに普及啓発を進める必要があります。あわせて、受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知を図るとともに、受動喫煙のない環境づくりの推進等が重要です。

| 指標                  | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|---------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 周囲へ受動喫煙の配慮をしている人の割合 | 全体 | 78.8%              | 87.5%             | 増加させる           | ◎        |
| 禁煙の相談窓口を知っている人の割合   | 全体 | 41.5%              | 42.4              | 60.0%以上         | ↗        |

#### ⑤こころの休養と睡眠

睡眠時間が6時間未満の人の割合は37.3%と、前回調査(36.6%)と比較してわずかに高くなっており、目標達成には至っていません。月2回以上、休養のとれる人の割合や休養が必要な時に休める人の割合は増加傾向にあり、目標を達成しています。困ったときに相談できる人がいる人や、日頃から気軽に話せる仲間がいる人の割合はいずれも減少し、目標達成には至っていません。

休養と睡眠は、心身の安定や疲労の回復に効果があります。休養や睡眠が不足すると、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病リスクにもつながります。適切な休養や睡眠のとり方、ストレスへの対処法に関する正しい知識等を持ち、日常生活で実践できるよう普及啓発を図る必要があります。また、困ったときに気軽に相談できる環境を整える必要があります。

| 指標                 | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|--------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 睡眠時間が6時間未満の人の割合    | 全体 | 36.6%              | 37.3%             | 減少させる           | ↘        |
| ほぼ毎日すっきり目覚めている人の割合 | 全体 | 34.3%              | 36.8%             | 50.0%以上         | ↗        |

| 指標                              | 対象         | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|---------------------------------|------------|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 快眠方法について学ぶ機会がある人の割合             | 全体         | 14.5%              | 16.0%             | 増加させる           | ◎        |
| 最近 1 ヶ月以内に、心の底から笑ったことがあまりない人の割合 | 全体         | 21.2%              | 26.7%             | 減少させる           | ↘        |
| 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%              | 18.8%             | 減少させる           | ↘        |
| 気分転換の方法がない人の割合                  | 全体         | 4.1%               | 4.3%              | 減少させる           | ↘        |
| 気兼ねなく気分転換ができていない人の割合            | 全体         | 70.3%              | 71.5%             | 増加させる           | ◎        |
| 月 2 回以上、休養の日をとれる人の割合            | 全体         | 80.3%              | 85.0%             | 85.0%以上         | ◎        |
| 休養が必要なときに、休める人の割合               | 全体         | 66.7%              | 75.7%             | 増加させる           | ◎        |
| 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         | 39.5%              | 32.6%             | 増加させる           | ↘        |
|                                 | 40～50 代 男性 | 37.5%              | 30.3%             | 増加させる           | ↘        |
|                                 | 40～50 代 女性 | 29.6%              | 33.3%             | 増加させる           | ◎        |
| 困ったときに、相談できる人がいる人の割合            | 男性         | 75.4%              | 68.7%             | 85.0%以上         | ↘        |
|                                 | 女性         | 88.5%              | 86.9%             | 95.0%以上         | ↘        |
| 日頃から、気軽に話せる仲間がいる人の割合            | 全体         | 82.6%              | 79.6%             | 増加させる           | ↘        |

#### ⑥ふれあい・楽しみ

家族や仲間と楽しく過ごす時間がある人の割合は 79.1%と、前回調査(84.3%)と比較して低くなっています。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わずかに増加しており、目標には至っていません。

ライフステージの多様化や新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、地域のつながりや助け合いの気持ちが希薄になっていることが懸念されるため、誰もが気軽に参加できる身近な地域での交流やふれあいの場などの機会の創出を図ることが重要です。

| 指標                    | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|-----------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 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%              | 79.1%             | 90.0%以上         | ↘        |

| 指標                            | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|-------------------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 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%              | 82.9%             | 増加させる           | ↘        |
| 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 | 28.7%              | 30.0%             | 10.0%以下         | ↘        |

## ⑦健康管理

自分が健康だと思う人の割合は減少し、目標達成には至っていません。過去3年間で毎年健康診断を受けている人の割合は、20～30代で48.7%と前回調査(37.9%)と比較して高くなっています。ふだんから自分の健康状態を確認している人の増加、がん予防のために何もしていない人の減少、健診が生活習慣行動を改善するきっかけになる人の増加については、目標を達成しています。

若い世代から自分の健康に関心を持ち、生涯を通じて健康であると実感できるよう一次予防を図ることが重要です。また、がんの早期発見・治療のためには市民が、がん検診や人間ドックの重要性を理解し定期的に受診することが重要であるため、引き続き周知・啓発を行う必要があります。

| 指標                                | 対象     | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|-----------------------------------|--------|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 自分は健康だと思う人の割合                     | 全体     | 80.4%              | 77.8%             | 85.0%以上         | ↘        |
| 毎年健康診断を受けている人の割合                  | 20～30代 | 37.9%              | 48.7%             | 増加させる           | ◎        |
|                                   | 40～60代 | 54.4%              | 51.7%             | 増加させる           | ↘        |
| 健診に誘ってくれる家族・仲間がいる人の割合             | 20～30代 | 48.4%              | 35.9%             | 55.0%以上         | ↘        |
|                                   | 40～60代 | 65.8%              | 65.7%             | 70.0%以上         | ↘        |
| 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代 | 72.4%              | 68.4%             | 増加させる           | ↘        |
|                                   | 40～60代 | 84.6%              | 87.1%             | 増加させる           | ◎        |
| 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%              | 79.3%             | 増加させる           | ◎        |
| 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     | 73.4%              | 73.7%             | 増加させる           | ◎        |
| 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     | 91.9%              | 88.4%             | 増加させる           | ↘        |

| 指標                        | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|---------------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 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%              | 41.7%             | 減少させる           | ◎        |
| メタボ予防のために特に何もしていない人の割合    | 全体 | 62.8%              | 47.8%             | 減少させる           | ◎        |
| 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 | 86.7%              | 87.2%             | 増加させる           | ◎        |

#### ⑧お口の健康

1日2回以上歯を磨く人の割合やデンタルフロス等を使用する人の割合は、いずれも増加しています。定期的に歯科医院を受診する人や、定期的に受診することは必要であると思う人の割合はいずれも増加し、目標を達成しています。

歯や口の健康は、食事や会話に必要な口腔機能を維持するだけでなく、糖尿病などの生活習慣病の悪化を予防する観点からとても重要です。お口の健康については、全体的に改善傾向が認められますが、引き続き、定期的な歯科受診やライフステージに応じたお口の健康管理に努めるよう普及啓発を図っていく必要があります。

| 指標                     | 対象 | 前回調査<br>(平成 26 年度) | 今回調査<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 4 年度) | 達成<br>状況 |
|------------------------|----|--------------------|-------------------|-----------------|----------|
| 1日2回以上歯を磨く人の割合         | 男性 | 50.0%              | 55.6%             | 60.0%以上         | ↗        |
|                        | 女性 | 84.3%              | 86.3%             | 90.0%以上         | ↗        |
| デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合 | 男性 | 28.0%              | 46.3%             | 50.0%以上         | ↗        |
|                        | 女性 | 49.3%              | 62.9%             | 60.0%以上         | ◎        |
| 定期的に歯科医院を受診する人の割合      | 全体 | 17.7%              | 34.8%             | 増加させる           | ◎        |
| 定期的に受診することは必要だと思う人の割合  | 全体 | 80.8%              | 84.4%             | 増加させる           | ◎        |

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 めざす姿とスローガン

第1次計画では、本市のめざす姿を「元気はつらつ青壮年！」、スローガンを「元気で健康的な身体！こころが元気！健やかな老後！」と掲げていました。

第2次計画においては、めざす姿を「笑顔つながる健幸の輪」としました。心身が健康であることの象徴を「笑顔」ととらえ、市民の誰一人取り残されないつながり（輪）ができることで、地域全体が幸せな未来を描けることを目指します。なお、スローガンは、第1次計画を継承し、乳幼児期から老年期に至るまで、各ライフステージにおける心身の健康が積み重なっていくイメージをもとに、世代にあわせた健康づくりを普及していきます。

めざす姿

笑顔つながる 健幸の輪

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！

### 2 計画の基本的な方向

#### （1）個人の行動と健康状態の改善

市民の健康増進を推進するに当たって、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、お口の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、こうした生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の発症予防、合併症予防や重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。

なお、生活機能の維持・向上を図る取組を推進し、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開します。

#### （2）社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。

また、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い方を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

### (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受けており、子どもの健康にも影響を及ぼす可能性があります。

このことから、胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れ、個人の特性をより重視しつつ健康づくりを推進します。

## 3 計画の目標

市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小、生活の質の向上を目標とします。

#### ◆健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康格差:地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差

#### ◆生活の質の向上

「心豊かに生涯を送れる健康長寿県の創造」を実現するためには、健康上の問題の有無に関わらず、生活の質(QOL(クオリティー・オブ・ライフ):幸せ・生活満足度等)を高めることが重要である。

| 指 標                           | 現状値                      | 目標値                       |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 平均自立期間<br>(日常生活に介護を要しない期間の平均) | 男性: 78.5 歳<br>女性: 83.8 歳 | 平均寿命の延伸分を上回る<br>平均自立期間の延伸 |

※平均自立期間:国保データベース(KDB)システム

## 4 健康づくりの目標

南九州市の死因、健診等の健康に関するデータ等の現状と課題から、12項目の健康づくりの目標を設定しました。

|    |                    |
|----|--------------------|
| 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   |

## 5 生活習慣改善に向けた領域設定

健康づくりの目標の達成に向けて、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つの領域に対して、生活習慣を改善するための目標及び必要と考えられる条件を設定し、各領域の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と位置付けました。

また、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、それぞれの立場における具体的な取組(行動目標)を各領域で設定し、重点目標の達成をめざします。

## 6 計画の体系

|          |                       |                          |                          |
|----------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| めざす姿     |                       | 笑顔つながる健幸の輪               |                          |
| 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         |                          |
| 基本的な方向   | 個人の行動と健康状態の改善         |                          | 生活習慣改善の領域                |
|          |                       |                          | 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 生活習慣病の発症予防・重症化予防    |                          |                          |
|          | 社会環境の質の向上             |                          | 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 |
|          |                       |                          | 2 自然と健康になれる環境づくり         |
|          | ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり |                          | 1 子どもの健康                 |
|          |                       |                          | 2 働く世代の健康                |
|          |                       |                          | 3 高齢者の健康                 |
|          |                       |                          | 4 性差に配慮した健康づくりの支援        |

## 第4章 計画の展開

### 第1節 個人の行動と健康状態の改善

## 1 生活習慣の改善

### (1) 食生活

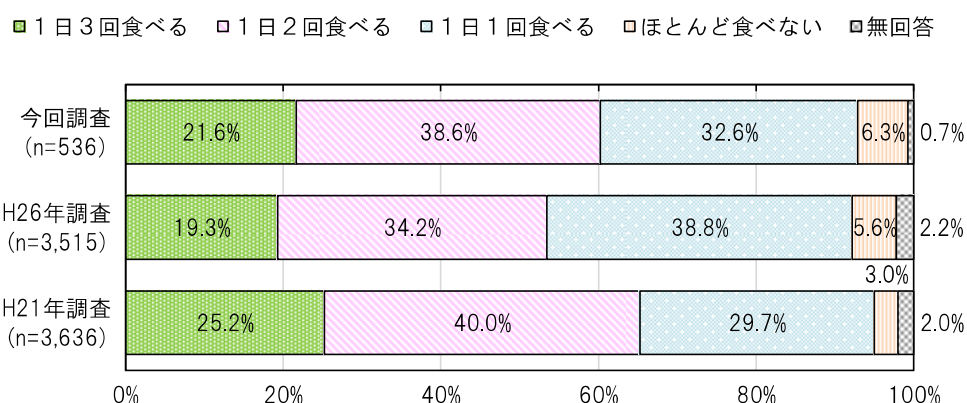


#### 市民アンケート調査結果

##### ☆毎日どれくらい野菜を食べていますか？

「1日2回食べる」(38.6%)が最も高く、次いで「1日1回食べる」(32.6%),「1日3回食べる」(21.6%)の順となっており、「ほとんど食べない」は全体の6.3%となっています。

平成26年と比較すると、「1日1回食べる」と回答した割合が減少し、「1日3回食べる」、「1日2回食べる」と回答した割合が増加しています。

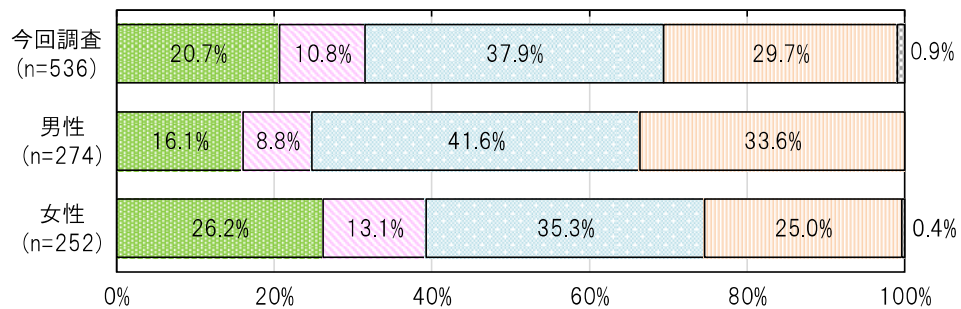


##### ☆ふだん、果物をどの程度食べていますか？

「週2～3日食べる」(37.9%)が最も高く、次いで「ほとんど食べない」(29.7%),「ほとんど毎日食べる」(20.7%)の順となっています。

『食べる』(「ほとんど毎日食べる」、「週4～6日食べる」、「週2～3日食べる」の合算)と回答した割合は、女性が男性を8.1%上回っています。

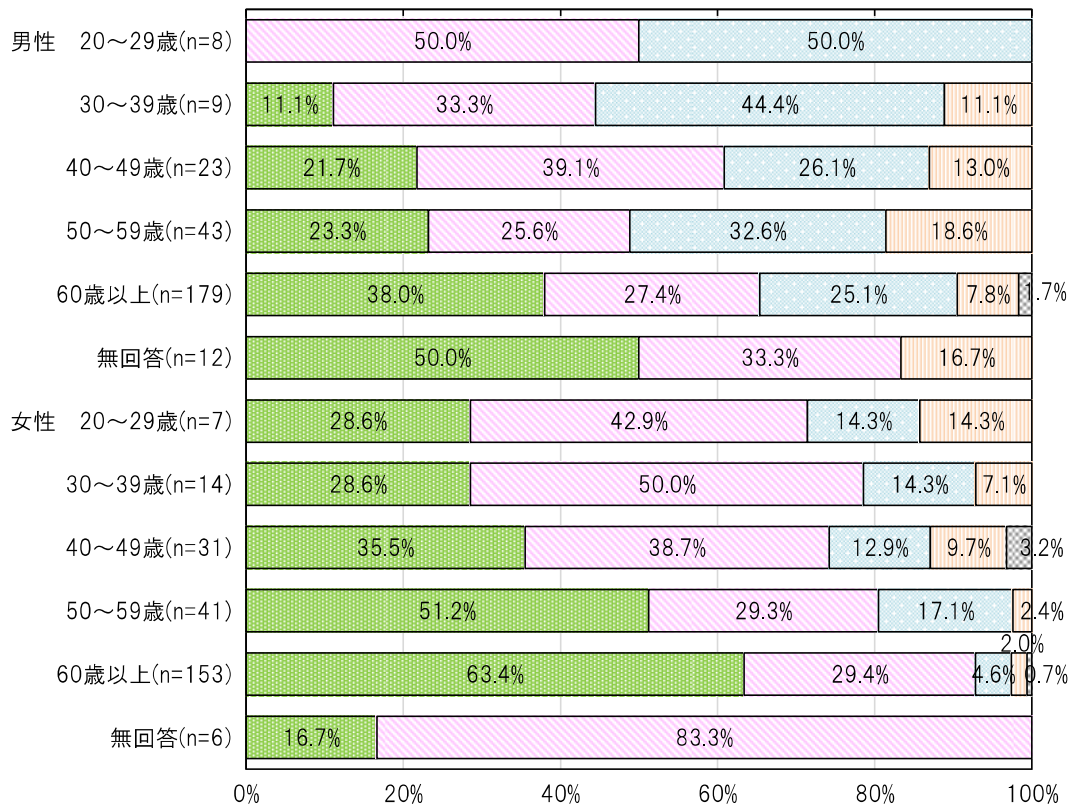
■ほとんど毎日食べる □週4～6日食べる □週2～3日食べる □ほとんど食べない □無回答



☆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？

男女ともに「なるべく心がけている」と回答した割合は、年代が上がるにつれ高くなる傾向があります。

■なるべく心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない  
□ほとんど心がけていない □無回答

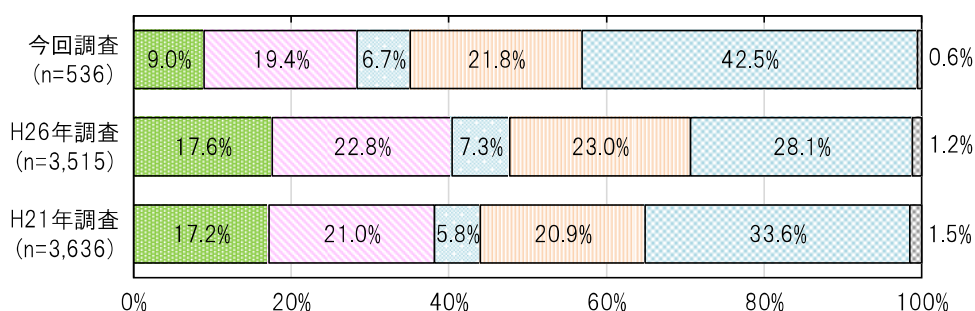


☆ドリンク剤・スポーツ飲料・砂糖入りのコーヒーやジュースなどの甘味飲料を  
どれくらい飲みますか？

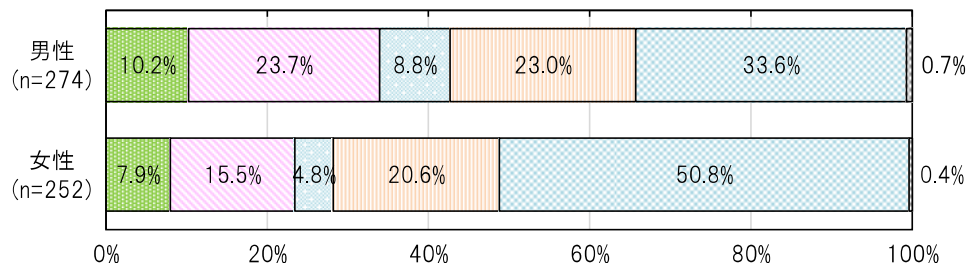
「ほとんど飲まない」(42.5%)が最も高く、次いで「週に2～3回」(21.8%),「1日に1回」  
(19.4%)の順となっています。『週に2回以上』(「1日に2回以上」から「週に2～3回」の合  
算)は全体では 56.9%, 男性 70.7%, 女性 64.9%となっています。

平成 26 年, 平成 21 年と比較して, 「ほとんど飲まない」と回答した割合は8%以上増加  
しています。

■ 1日に2回以上 □ 1日に1回 □ 週に4～6回 □ 週に2～3回 □ ほとんど飲まない □ 無回答



■ 1日に2回以上 □ 1日に1回 □ 週に4～6回 □ 週に2～3回 □ ほとんど飲まない □ 無回答



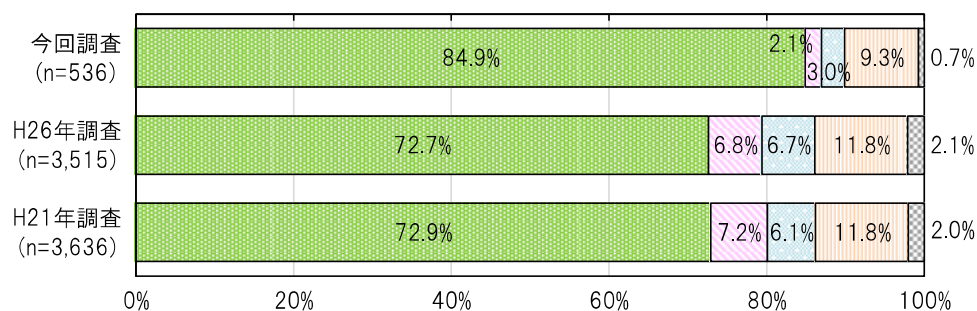
# ☆ふだん、朝食を食べますか？

「ほとんど毎日食べる」(84.9%)が最も高く、次いで「ほとんど食べない」(9.3%),「週2～3日食べる」(3.0%)の順となっています。

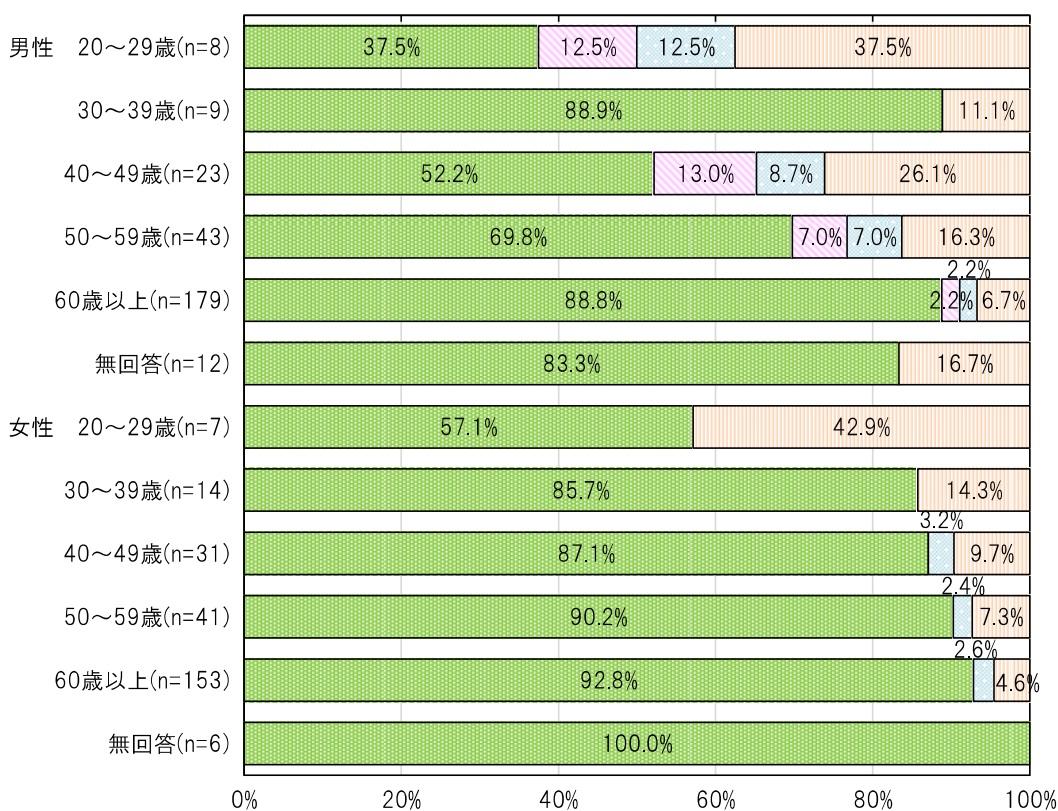
平成26年、平成21年と比較して、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、10%以上増加しています。

「ほとんど食べない」と回答した割合は、男女ともに20～29歳が最も高くなっています。

■ほとんど毎日食べる □週4～6日食べる □週2～3日食べる □ほとんど食べない □無回答



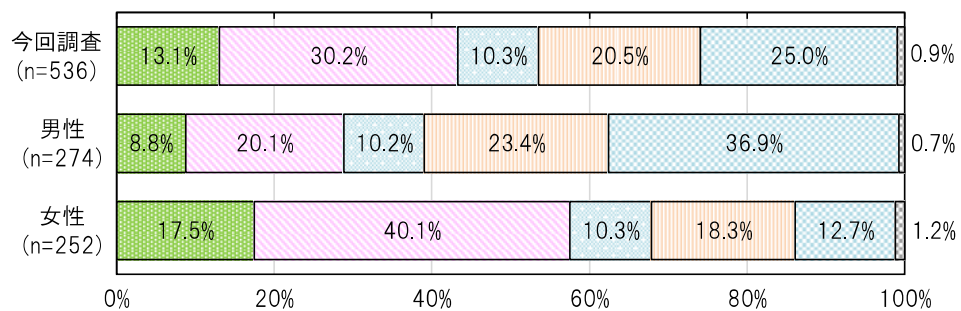
■ほとんど毎日食べる □週4～6日食べる □週2～3日食べる □ほとんど食べない □無回答



☆間食をどれくらい食べますか？

「1日に1回」(30.2%)が最も高く、次いで「ほとんど食べない」(25.0%),「週に2～3回」(20.5%)の順となっています。「ほとんど食べない」と回答した割合は、男性が女性を24.2%上回っています。

■ 1日に2回以上 □ 1日に1回 □ 週に4～6回 □ 週に2～3回 □ ほとんど食べない □ 無回答



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                 | 目標達成のための条件                                                                                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>① 甘味飲料・間食を控えよう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・上手な間食の摂り方を知っている</li> <li>・甘味飲料の摂りすぎによる影響を知っている</li> </ul>                |
| <b>重点目標</b><br><b>② 野菜をたくさん食べよう</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしい・簡単なレシピを知っている</li> <li>・手ごろな価格で野菜が手に入る</li> <li>・適量を知っている</li> </ul> |
| <b>重点目標</b><br><b>③ 薄味にしよう</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分の適量を知っている</li> <li>・減塩の方法を知っている</li> <li>・減塩食品を選択できる</li> </ul>        |
| <b>重点目標</b><br><b>④ 朝食を毎日食べよう</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大事さ、必要性を知っている</li> <li>・手軽に食べられる朝食メニューを知っている</li> </ul>               |
| <b>⑤ バランスよく食べよう</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの取れた食事がわかる</li> </ul>                                                |
| <b>⑥ 就寝前 2 時間以内に<br/>食べないようにしよう</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事が遅くなった時の身体への影響を知っている</li> </ul>                                        |
| <b>⑦ ゆっくりよく噛んで食べよう</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べるメリットを知っている</li> <li>・ゆっくりよく噛むことの必要性・方法・効果を知る場所がある</li> </ul>     |
| <b>⑧ 適量食べよう</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適量を知る機会がある</li> </ul>                                                 |

## 重点目標における具体的な取組

### ①甘味飲料・間食を控えよう

|                              |                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"><li>・マイボトルを持ち歩く</li><li>・上手な間食の摂り方を知る</li><li>・食事をしっかり食べる</li></ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"><li>・集まりの場での飲み物は、お茶やお水にする</li></ul>                                 |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"><li>・お茶の良さを知る機会をつくる</li></ul>                                       |

### ②野菜をたくさん食べよう

|                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜をおいしく食べられる方法を知る</li><li>・様々な野菜の活用方法を知る</li></ul>                                                               |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜を使った料理を提供する</li><li>・無人販売所の場所や、手軽に作れる野菜の種類など、野菜に関する情報を共有する</li></ul>                                           |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜をたくさん食べることのメリットを知る機会を作る（広報、レシピなど）</li><li>・野菜を手軽に手に入れる方法を伝える（育てる、特売など）</li><li>・野菜の適量を知る機会を作る（媒体、広報）</li></ul> |

### ③薄味にしよう

|                              |                                                                                                           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"><li>・塩分の少ない食品を選ぶ力をつける（栄養成分表示など）</li><li>・減塩の方法を知る（減塩食品、レシピなど）</li></ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"><li>・調味料を使いすぎないよう声かけをする</li></ul>                                       |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"><li>・減塩の方法（レシピ・減塩食品）を知る機会をつくる（広報、教室）</li></ul>                          |

#### ④朝食を毎日食べよう

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 住民1人ひとり<br>ができること    | ・生活リズムを整える                      |
| 家族や地域で<br>協力し合っていること | ・朝食が食べられる環境をつくる                 |
| 行政などができること           | ・朝食の大切さを知る機会をつくる<br>・簡単レシピの普及啓発 |

#### その他の取組

- ・健康教室，栄養教室の開催
- ・わかりやすい資料の作成，普及啓発（バランス食，適量，かみかみレシピ，時短レシピ等）
- ・夕食が遅い場合の，分食のすすめ

#### 評価指標

| 指標                            | 対象            | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|-------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| 誰かと一緒にほとんど食事をしない人の割合          | 全体            | 20.0%          | 減少させる          |
| 朝食を欠食する人の割合                   | 20～40歳代<br>男性 | 27.5%          | 25.0%以下        |
| 1日に3回野菜を食べる人の割合               | 全体            | 21.8%          | 25.0%          |
| 食べる時に栄養のバランス等を考える人の割合         | 全体            | 61.8%          | 70.0%          |
| 薄味にしようと心がけている人の割合             | 全体            | 75.1%          | 80.0%          |
| 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            | 30.0%          | 25.0%以下        |
| 間食を毎日食べる人の割合                  | 男性            | 29.0%          | 40.0%          |
|                               | 女性            | 58.2%          |                |
| 甘味飲料を毎日飲む人の割合                 | 男性            | 34.2%          | 25.0%          |
|                               | 女性            | 23.5%          |                |
| 1回の食事を20分以上かけて食べる人の割合         | 男性            | 37.5%          | 40.0%          |
|                               | 女性            | 46.2%          | 50.0%          |

| 指標                 | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|--------------------|----|----------------|----------------|
| 腹八分になっている人の割合      | 全体 | 68.6%          | 75.0%          |
| 腹八分の工夫を学ぶ機会がある人の割合 | 全体 | 28.1%          | 30.0%          |



## (2) 運動



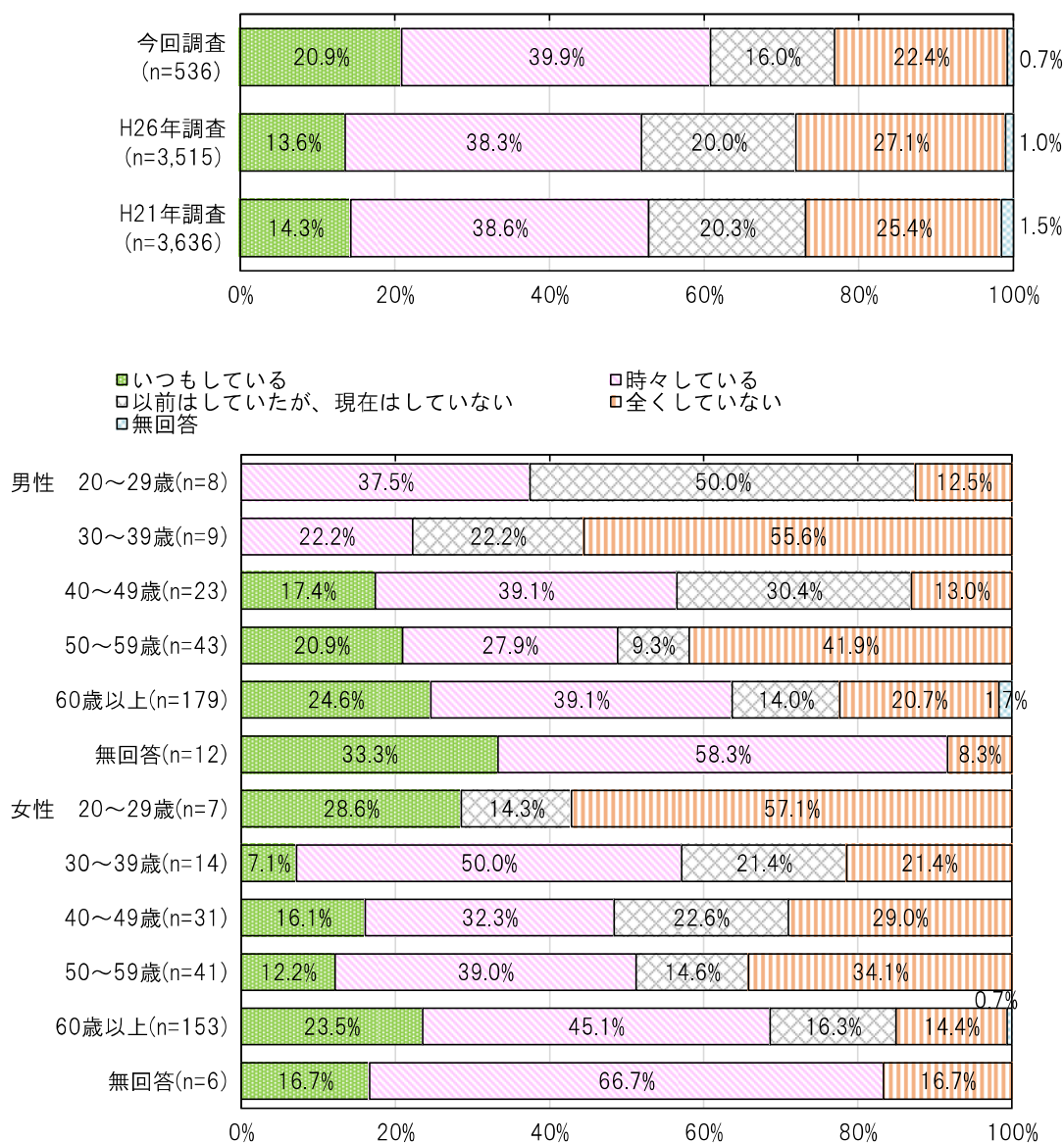
### 市民アンケート調査結果

☆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」(39.9%)が最も高く、次いで「全くしていない」(22.4%),「いつもしている」(20.9%)の順となっています。

平成26年、平成21年と比較して、『している』と回答した割合は5%以上増加しています。『している』と回答した割合は、男女ともに60歳以上では6割を超え、他の年代と比較して高くなっています。

■いつもしている □時々している □以前はしていたが、現在はしていない □全くしていない □無回答

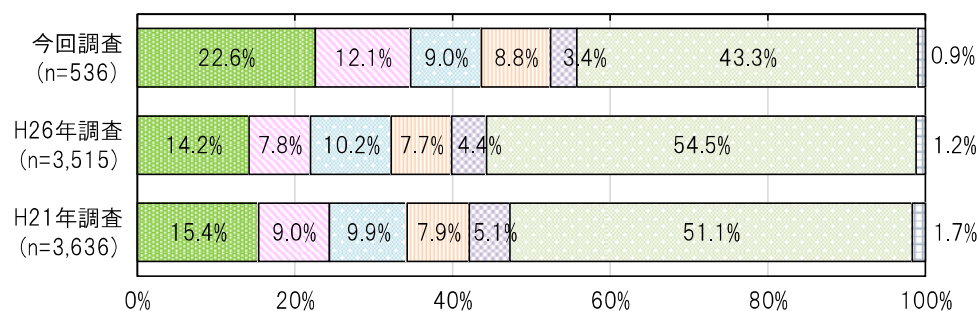


☆ 1日に30分以上の運動をどれくらい（頻度）していますか？

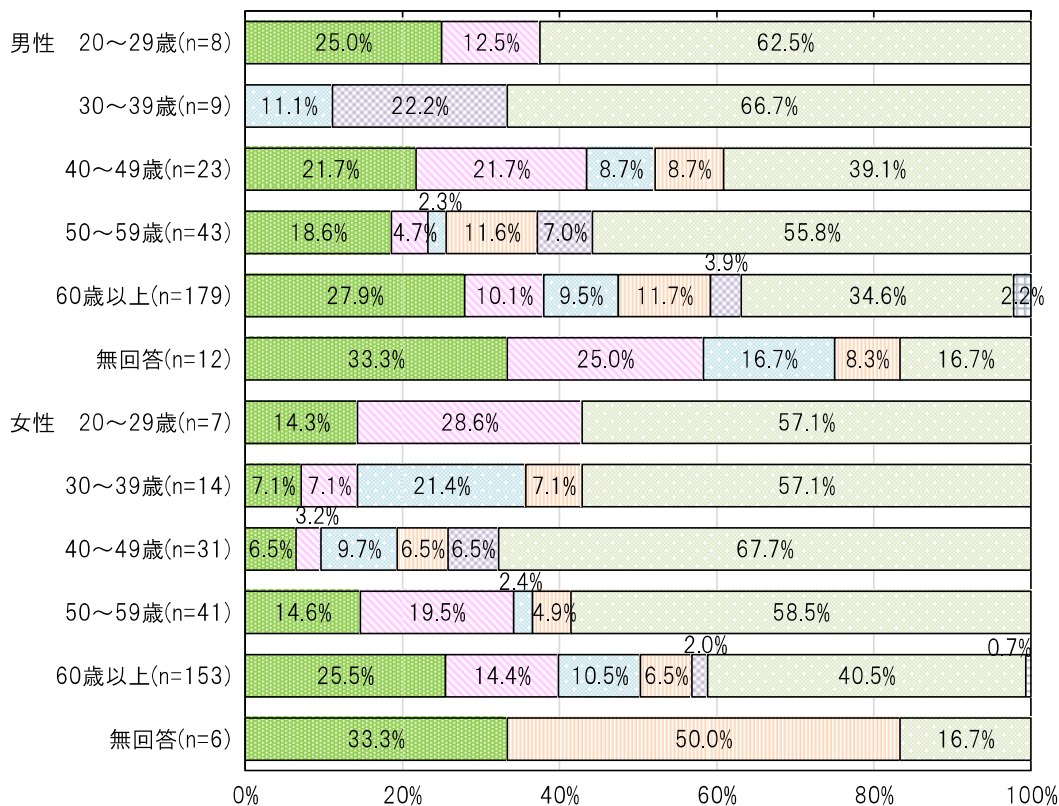
「ほとんどしない」(43.3%)が最も高く、次いで「週に3回以上」(22.6%),「週に2回」(12.1%)となっています。

平成26年、平成21年と比較して、『週2回以上』(「週に3回以上」,「週に2回」の合算)の割合は、10%以上増加しています。『週2回以上』と回答した割合は、男性では40～49歳の43.4%,女性では20～29歳の42.9%が最も高くなっています。

■週に3回以上 □週に2回 □週に1回 □月に2～3回 □月に1回 □ほとんどしない □無回答

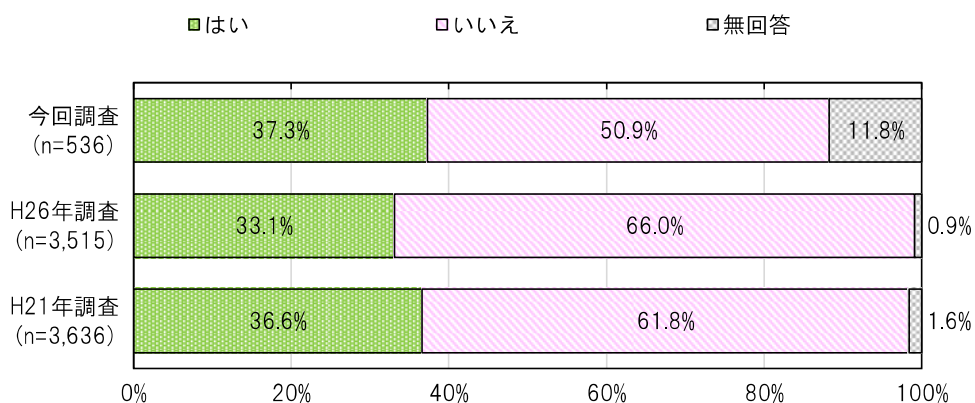


■週に3回以上 □週に2回 □週に1回 □月に2～3回 □月に1回 □ほとんどしない □無回答



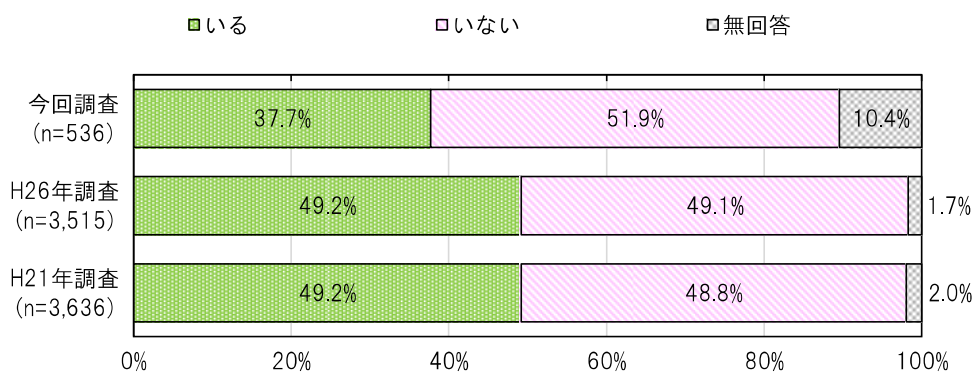
☆ 自分にあった運動の種類や量を知っていますか？

「はい」(37.3%),「いいえ」(50.9%)となっています。平成26年と比較して,「はい」と回答した割合は,4.2%増加しています。



☆ 一緒に運動をしてくれそうな人がいますか？

「いる」(37.7%),「いない」(51.9%)となっています。平成26年,平成21年と比較すると,「いる」と回答した割合は11.5%減少しています。



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                       | 目標達成のための条件                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>①生活の中で意識して体を動かそう</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活スタイルに合わせた運動・その方法を知っている</li> </ul>                                                                        |
| <b>重点目標</b><br><b>②週に2回以上、30分以上の運動をしよう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に運動をしてくれる・誘ってくれる家族・仲間がいる</li> <li>・自分に合った運動や運動量・方法を知っている</li> <li>・子どもから高齢者まで身近に運動できる場所・施設がある</li> </ul> |

## 重点目標における具体的な取組

### ①生活の中で意識して体を動かそう

|                              |                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・座っている時間を短くし、体を動かす習慣をつくる</li> <li>・徒歩10分圏内は車を使わず、歩くようにする</li> <li>・生活の中ですきま時間を見つけ、体を動かす</li> </ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族、友人と声をかけあって体を動かす</li> <li>・運動や健康に関するイベント行事に家族・友人を誘い合って参加する</li> </ul>                           |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活や年齢に合わせた活動量や方法を周知する</li> <li>・運動イベントの開催や各種イベントとの連携</li> </ul>                                   |

### ②週に2回以上、30分以上の運動をしよう

|                              |                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の大切さを知る</li> <li>・自分に合った運動の方法や量を知る</li> </ul>                                                            |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動できるようお互いに声を掛け合う</li> <li>・頑張っている姿をみとめ合い励まし合う</li> </ul>                                                  |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の効果を周知する（年齢や目的に沿った具体的なもの）</li> <li>・近場で運動しやすい環境を整備する</li> <li>・運動教室等の一覧や運動できる場所の広報（動画やSNSの活用）</li> </ul> |

## 評価指標

| 指標                                  | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 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 | 61.3%            | 70.0%            |
| 週に 2 回以上、30 分以上の運動を 1 年以上継続している人の割合 | 全体 | 26.3%            | 30.0%            |
| ながら運動を知っている人の割合                     | 全体 | 58.8%            | 65.0%            |
| 近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合              | 全体 | 58.3%            | 65.0%            |
| 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 | 42.3%            | 45.0%            |
| 一緒に運動をしてくれそうな人がある人の割合               | 全体 | 42.1%            | 50.0%            |
| 安心して運動ができる環境がある人の割合                 | 全体 | 60.5%            | 65.0%            |



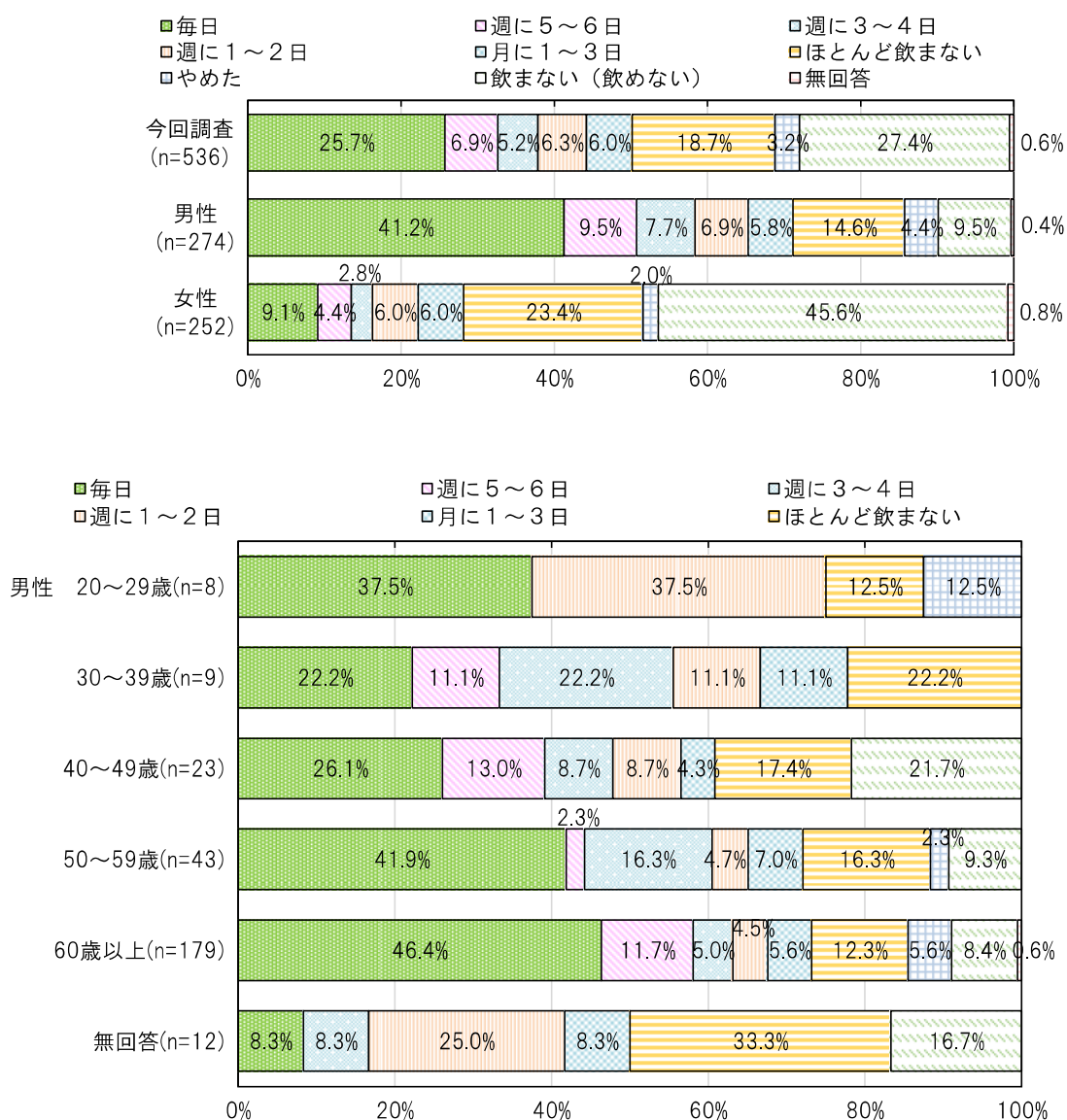
### (3) 飲酒



## 市民アンケート調査結果

☆あなたは週に何日位お酒（焼酎，ビール，洋酒など）を飲みますか？

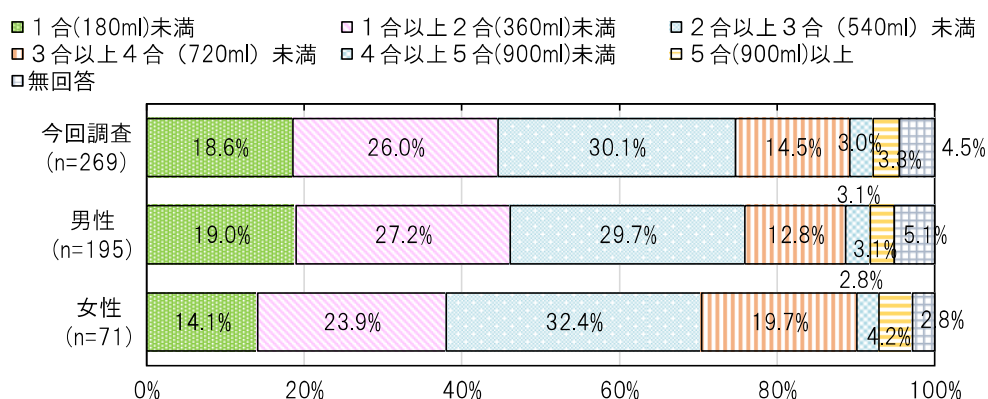
「飲まない」(27.4%)が最も高く，次いで「毎日」(25.7%)，「ほとんど飲まない」(18.7%)の順となっています。『毎日』と回答した割合は，男性 41.2%，女性 9.1%となっています。男性は「毎日」と回答した割合が，年齢が上がるにつれ高くなる傾向にあり，50歳以上では4割を占めています。



☆「生活習慣病（糖尿病，高血圧など）の危険を高める飲酒量<sup>7</sup>」とは，1日平均でどのくらいだと思いますか？

生活習慣病の危険を高める飲酒量は1日平均どのくらいだと思うかについて，「2合以上3合(540ml)未満」(30.1%)が最も高く，次いで「1合以上2合(360ml)未満」(26.0%)，「1合(180ml)未満」(18.6%)の順となっています。

性別でみると，男女ともに「2合以上3合(540ml)未満」が最も高いが，女性は「3合以上4合(720ml)未満」と回答した割合が男性を6.9%上回っています。



<sup>7</sup> 厚生労働省の定義によると，「生活習慣病の危険を高める飲酒量」は，1日当たりの純アルコール量が男性で40g以上，女性で20g以上とされています。純アルコール量20gは，日本酒に換算すると1合（180ml）です。各種アルコール飲料に換算するとビールは中びん1本，焼酎0.6合が目安となります。

## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                      | 目標達成のための条件                 |
|-------------------------------------------|----------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>①ノンアルデイ（休肝日）※1を設けよう</b> | ・ノンアルデイの必要性と、身体に与える影響を理解する |
| <b>②お酒を飲むときは飲み過ぎないようにしよう</b>              | ・自分のお酒の適量と適量を守るための工夫を知る    |

※1 ノンアルデイ(休肝日)とは、アルコールを飲まない日の事を意味します。

## 重点目標における具体的な取組

### ①ノンアルデイ（休肝日）を設けよう

|                              |                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | ・お茶・水，ノンアルコール飲料をノンアルデイの選択肢に入れる<br>・適切な飲酒量を知り，めやすにする                              |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | ・お酒以外のお茶・水，ノンアルコール飲料を冷蔵庫に準備し声掛けをする<br>・家族周囲もノンアルデイ（＝ノマンディ※2）を知り，声掛けする            |
| <b>行政</b> などができること           | ・媒体を使ってノンアルデイ（＝ノマンディ）の周知（ノマンディカレンダー・シールを作成する）<br>・体験談を広報する。（アルコールを辞めた人や，減酒した人の話） |

※2 ノマンディとは、アルコールを飲まない日を意味します。

## その他の取組

- ・からだに優しい飲み方（食べながら飲む・飲み方の工夫・健康的なおつまみを選ぶ）を実行できるための広報媒体の作成と，周知
- ・教育委員会と連携し小・中学校へ飲酒の正しい教育を行う

## 評価指標

| 指標                             | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|--------------------------------|----|----------------|----------------|
| 健康的なつまみを食べている人の割合              | 全体 | 63.1%          | 75.0%          |
| ノンアルデイ（休肝日）を設けてお酒を飲む人の割合       | 男性 | 42.1%          | 50.0%          |
|                                | 女性 | 67.6%          | 75.0%          |
| 生活習慣病の危険因子を高めるアルコール量を知っている人の割合 | 男性 | 46.2%          | 50.0%          |
|                                | 女性 | 14.1%          | 20.0%          |



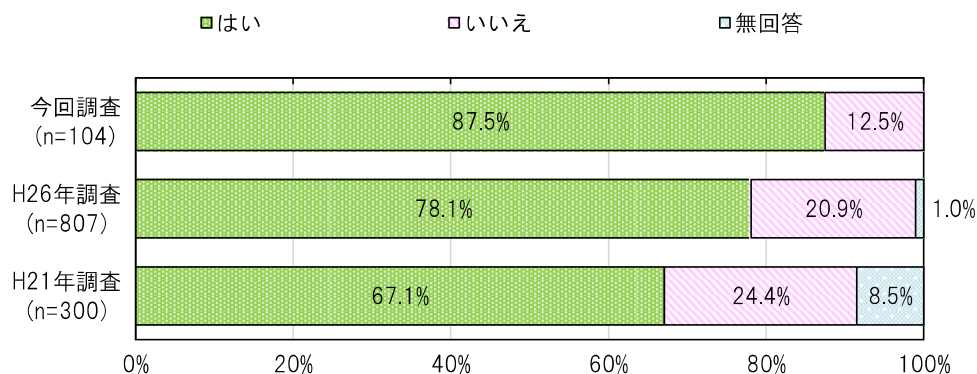
## (4) 喫煙



### 市民アンケート調査結果

☆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？

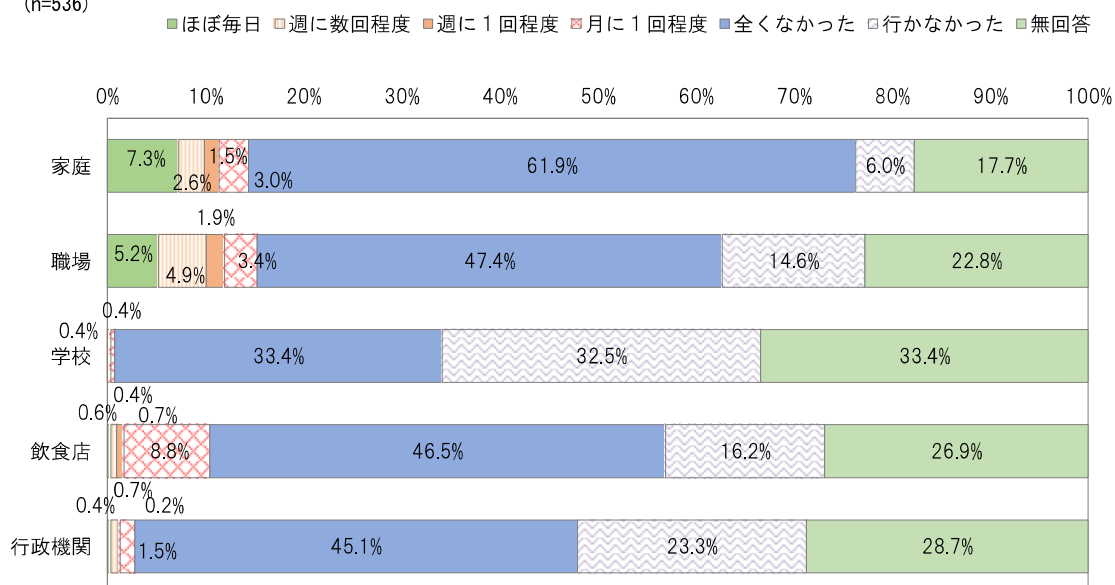
「はい」(87.5%),「いいえ」(12.5%)となっています。平成26年,平成21年と比較すると,「はい」の割合は高くなっています。



☆この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う(受動喫煙)機会がありましたか？

全ての項目で「全くなかった」が最も高くなっている。『受動喫煙の機会があった』(「ほぼ毎日」から「月に1回程度」の合算)は「職場」(15.4%)が最も高く,次いで「家庭」(14.4%),「飲食店」(10.5%),「行政機関」(2.8%),「学校」(0.8%)となっています。

(n=536)



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                              | 目標達成のための条件                                                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>①受動喫煙を防止しよう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・分煙を行っているお店・場所を知っている</li> </ul> |
| <b>②たばこの本数を減らし、禁煙につなげよう</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙の効果，方法，手段を知っている</li> </ul>                                         |

## 重点目標における具体的な取組

### ①受動喫煙を防止しよう

|                              |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙，副流煙の害について知る</li> <li>・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</li> </ul>                                                          |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙所を整備する</li> <li>・家族で喫煙についてのルールを決める</li> </ul>                                                                              |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙，副流煙の害について広報する</li> <li>・禁煙成功者の体験談を広報する</li> <li>・教育委員会と連携し，小・中学校での周知・広報を行う</li> <li>・「たばこの煙のないお店」登録店を拡大・普及する</li> </ul> |

## その他の取組

・喫煙（タバコ・電子タバコ等）の身体に与えるデメリットについての情報提供

## 評価指標

| 指標                  | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|---------------------|----|----------------|----------------|
| 周囲へ受動喫煙の配慮をしている人の割合 | 全体 | 87.5%          | 95.0%          |
| 喫煙しない人の割合           | 男性 | 68.0%          | 70.0%          |
|                     | 女性 | 93.2%          | 95.0%          |

| 指標                 | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 年度) |
|--------------------|----|------------------|------------------|
| 禁煙の方法・手段を知っている人の割合 | 全体 | 42.4%            | 45.0%            |
| たばこの煙のないお店の登録件数    | 全体 | 21 店舗            | 25 店舗            |





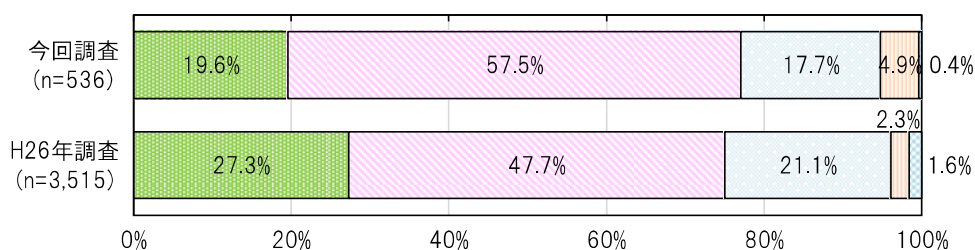
## 市民アンケート調査結果

☆ここ1カ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか？

「まあまあとれている」(57.5%)が最も高く、次いで「充分とれている」(19.6%),「あまりとれていない」(17.7%)の順となっています。

平成26年と比較すると、「充分とれている」と回答した割合は7.7%減少した一方、「まあまあとれている」は9.8%増加しています。

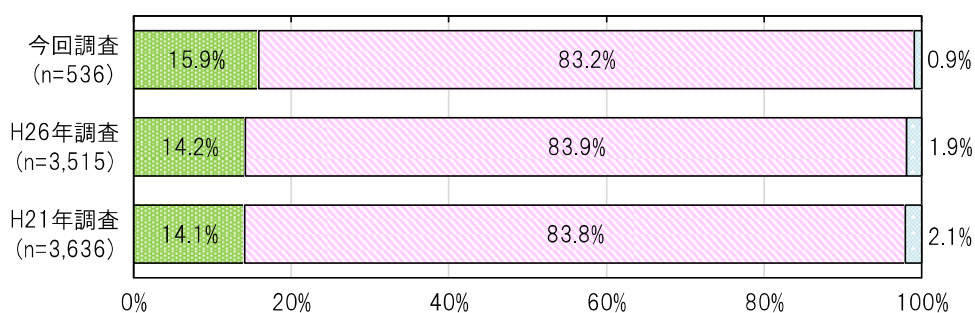
■充分とれている ■まあまあとれている □あまりとれていない □まったくとれていない □無回答



☆自分にあった良い睡眠をとる方法について学ぶ場がありますか？

「はい」(15.9%),「いいえ」(83.2%)となっています。平成26年,平成21年と比較して大きな変化はみられません。

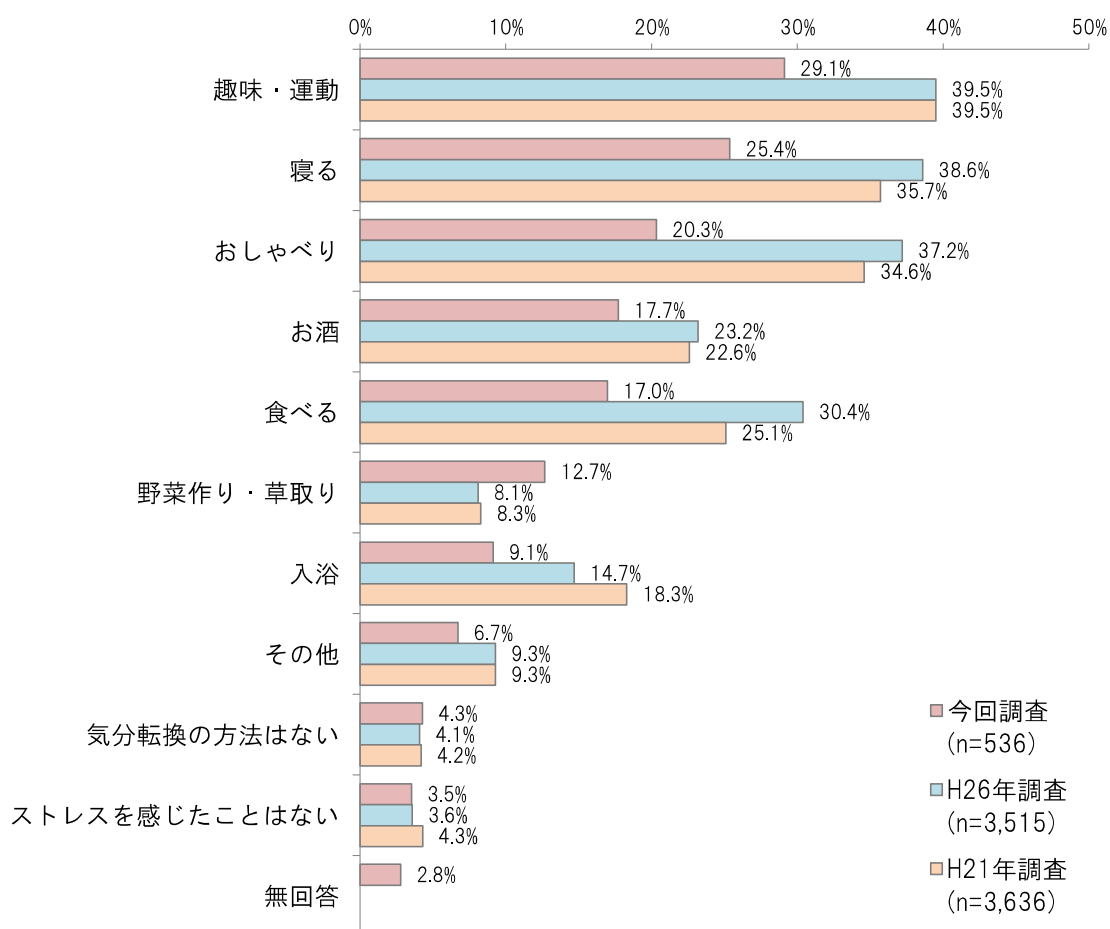
■はい □いいえ □無回答



☆ストレスを感じた時の気分転換は何ですか？

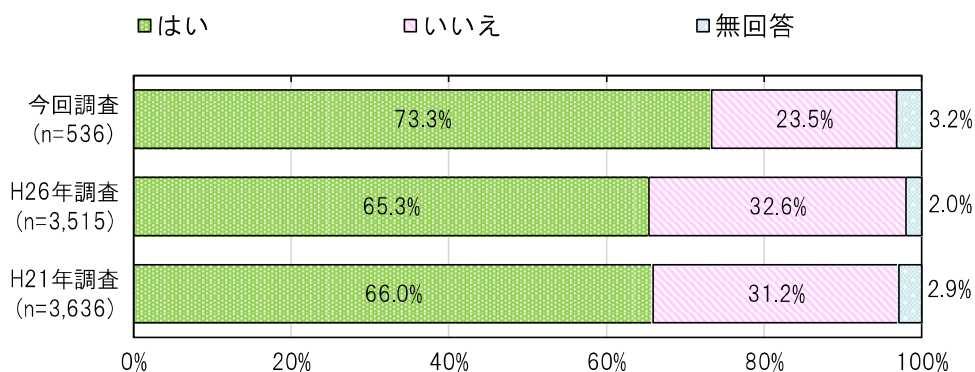
「趣味・運動」(29.1%)が最も高く、次いで「寝る」(25.4%)、「おしゃべり」(20.3%)の順となっています。平成26年、平成21年と順位を比較すると、上位1～3位の結果は同じですが、4位「食べる」、5位「お酒」とが、今回調査では逆転しています。また、「趣味・運動」「寝る」「おしゃべり」「お酒」「食べる」「入浴」の項目は減少しており、一方「野菜づくり・草取り」は増加しています。

なお、「気分転換の方法はない」(4.3%)となっており、平成26年、平成21年と比較して大きな変化はみられません。



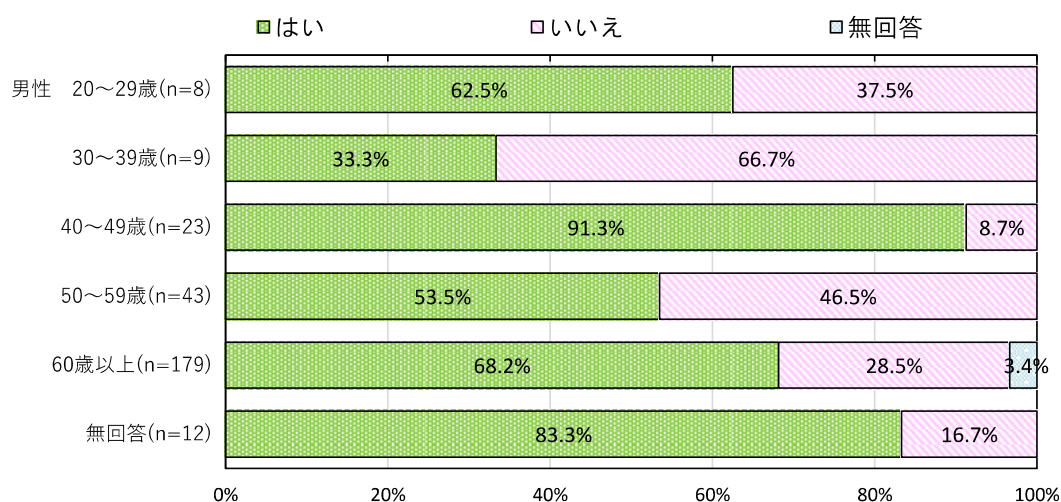
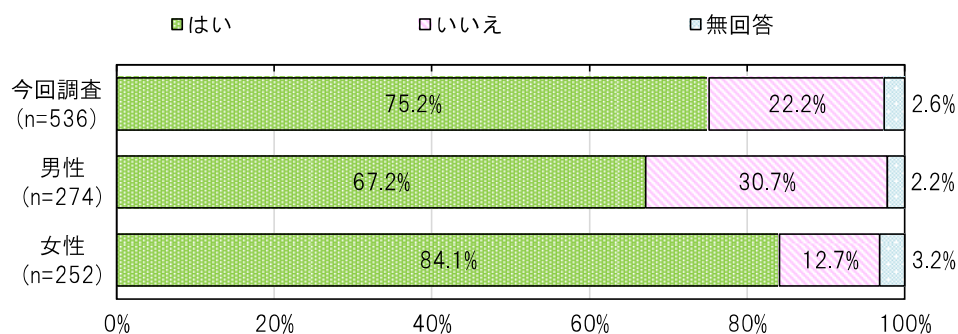
☆休養が必要だと感じた時、休むことができますか？

「はい」(73.3%),「いいえ」(23.5%)となっています。平成26年,平成21年と比較すると,「はい」と回答した割合は7%以上増加しています。



☆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？

「はい」(75.2%),「いいえ」(22.2%)となっています。「はい」と回答した割合は,男性は女性より16.9%低く,30~39歳,50~59歳の男性は,「はい」と回答した割合が他の年代と比較して低くなっています。



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                   | 目標達成のための条件                                                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>①上手に気分転換しよう</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・気分転換できる場や方法を知っている</li> </ul>                                     |
| <b>重点目標</b><br><b>②自分にあった快適な睡眠をとろう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった快眠の方法を知っている</li> <li>・自分の年代に合った適切な睡眠時間の目安を知っている</li> </ul> |
| <b>重点目標</b><br><b>③悩んだら相談しよう</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に相談できる方法を知っている</li> </ul>                                      |
| <b>重点目標</b><br><b>④しっかり休養をとろう</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・休養が必要な時に休むことができる</li> </ul>                                      |

## 重点目標における具体的な取組

### ①上手に気分転換しよう

|                              |                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段から趣味や楽しめることを見つけておく</li> <li>・日頃から意識して気分転換の時間をつくる</li> </ul>                            |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自治会や地域で気軽に集える場づくりをする</li> <li>・気分転換の時間を確保できるよう、地域や家庭で役割分担をする</li> </ul>                  |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加しやすいイベントの企画をする</li> <li>・イベントや講座などの情報発信をする</li> <li>・気軽に集える居場所づくり（運動や趣味の場等）</li> </ul> |

## ② 自分にあった快適な睡眠をとろう

|                             |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に必要な睡眠時間を知る</li> <li>・眠りやすい環境を整える<br/>(室温・寝具・香り・音楽・メディアの調整など)</li> <li>・生活リズムをなるべく一定に保つようにする</li> <li>・適度な運動を心がける</li> </ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合っていること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を確保できるよう、家事や育児を分担する</li> <li>・睡眠時間の確保ができるよう、定時退社に向けた協力体制をつくる<br/>(帰宅時間)</li> </ul>                                         |
| <b>行政</b> などができること          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者に合わせた睡眠の情報を提供する</li> <li>・医師会、薬剤師会と連携し、睡眠に悩みを持つ人を支援する</li> </ul>                                                            |

## ③ 悩んだら相談しよう

|                             |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近に相談できる人をつくる</li> <li>・相談窓口を知る</li> <li>・日頃から声をかけあう</li> </ul>                                                                           |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合っていること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談しやすいように声をかける</li> <li>・家族・地域の人（公民館・民生委員・保健推進員等）や身近な人から相談窓口を案内する</li> </ul>                                                              |
| <b>行政</b> などができること          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口を周知する</li> <li>・様々な相談方法の情報発信をする</li> <li>・地域のキーパーソンになる方へ相談窓口等の情報発信をする<br/>(ゲートキーパー養成講座等含む)</li> <li>・幼少期からSOSの出し方を学ぶ機会をつくる</li> </ul> |

## ④ しっかり休養をとろう

|                             |                                                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な休養をしっかり確保する</li> <li>・メディアから離れる時間を持つ</li> </ul>                            |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合っていること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族・地域全体で休養の必要性を知る</li> <li>・家事や育児などを協力して行う</li> <li>・定時退社できる雰囲気を作る</li> </ul> |
| <b>行政</b> などができること          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・休養の必要性について情報提供する</li> <li>・休みやすい環境づくりを推進する</li> </ul>                         |

## 評価指標

| 指標                   | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|----------------------|----|----------------|----------------|
| 睡眠時間が6時間未満の人の割合      | 全体 | 37.3%          | 30.0%          |
| ほぼ毎日すっきり目覚めている人の割合   | 全体 | 36.8%          | 40.0%          |
| 気分転換の方法がない人の割合       | 全体 | 4.3%           | 減少させる          |
| 気兼ねなく気分転換ができている人の割合  | 全体 | 71.5%          | 73.0%          |
| 休養が必要なときに、休める人の割合    | 全体 | 75.7%          | 80.0%          |
| 困ったときに、相談できる人がいる人の割合 | 男性 | 68.7%          | 75.0%          |
|                      | 女性 | 86.9%          | 90.0%          |
| 睡眠で休養が十分とれている人の割合    | 全体 | 77.1%          | 85.0%          |

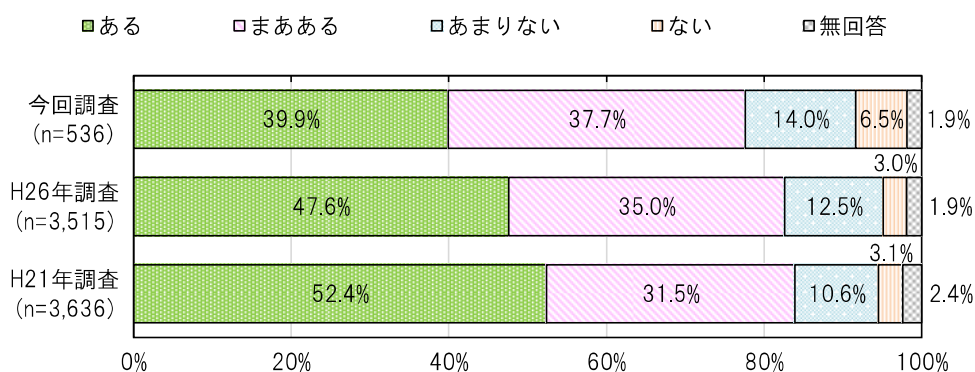




## 市民アンケート調査結果

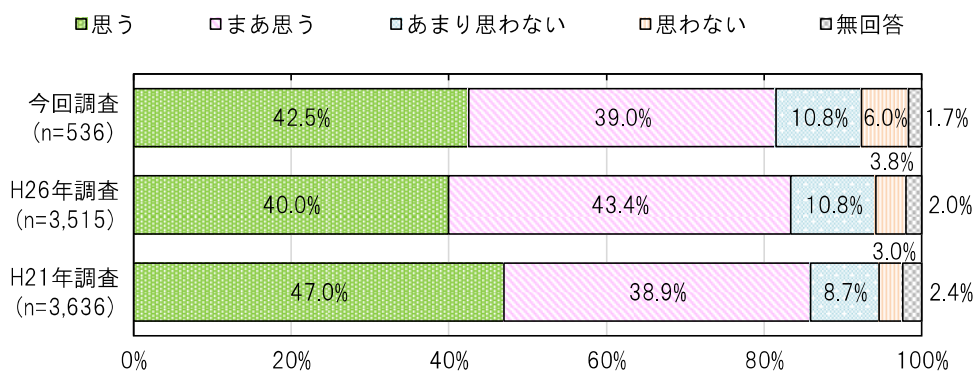
### ☆日頃から家族や仲間と楽しく過ごす時間がありますか？

「ある」(39.9%)が最も高く、次いで「まあある」(37.7%),「あまりない」(14.0%)の順となっています。平成26年、平成21年と比較すると、『ある』と回答した割合は調査を追うごとに減少しています。



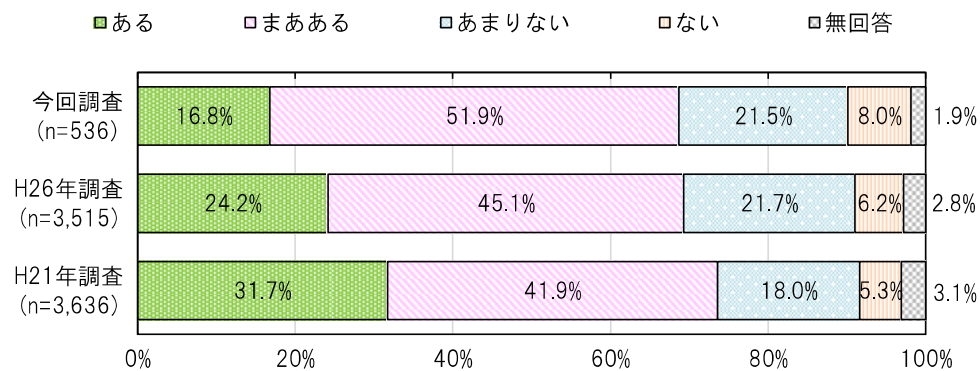
### ☆地域とのつながりを大切にしたいと思いますか？

「思う」(42.5%)が最も高く、次いで「まあ思う」(39.0%),「あまり思わない」(10.8%)の順となっています。平成26年と比較すると、増加しているものの、平成21年よりは低くなっています。



☆地域の中に温かい人間関係を育む雰囲気がありますか？

地域の中に温かい人間関係を育む雰囲気があるかについては、「まあある」(51.9%)が最も高く、次いで「あまりない」(21.5%),「ある」(16.8%)の順となっています。平成26年,平成21年と比較すると,『ある』と回答した割合は調査を追うごとに減少しています。



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                | 目標達成のための条件                            |
|---------------------|---------------------------------------|
| <b>重点目標</b>         |                                       |
| ①家族・仲間と楽しく過ごす時間を作ろう | ・家族・仲間と過ごす時間をつくる                      |
| ②地域とのつながりを大切にしよう    | ・お互いに声を掛け合える地域がある<br>・地域でつながり、集える場がある |
| ③自分の楽しみや趣味をもとう      | ・自分の時間、趣味の時間を意識してつくる<br>・自分の楽しみを見つける  |

## 重点目標における具体的な取組

### ①家族・仲間と楽しく過ごす時間を作ろう

|                              |                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | ・地域行事やイベント・公民館講座などに参加してみる                                                        |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | ・趣味・好きなことをする時間をつくれるよう家族で協力する<br>・家族・地域でお互いに声をかけあう<br>・地域の行事やイベントに家族・友人と誘い合って参加する |
| <b>行政</b> などができること           | ・地域行事やイベント情報の発信（広報誌・SNSの活用）<br>・子どもから高齢者までふれあえる場の周知                              |

## その他の取組

- ・自分の時間、趣味の時間を意識してつくることの大切さを周知する。
- ・自分の楽しみを見つけるための場を提供する（公民館講座等）

## 評価指標

| 指標                    | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17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 | 79.1%          | 85.0%          |

| 指標                            | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 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 | 82.9%            | 90.0%            |
| 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 | 30.0%            | 25.0%以下          |
| 日頃から気軽に話せる仲間がいる人の割合           | 全体 | 79.6%            | 85.0%            |

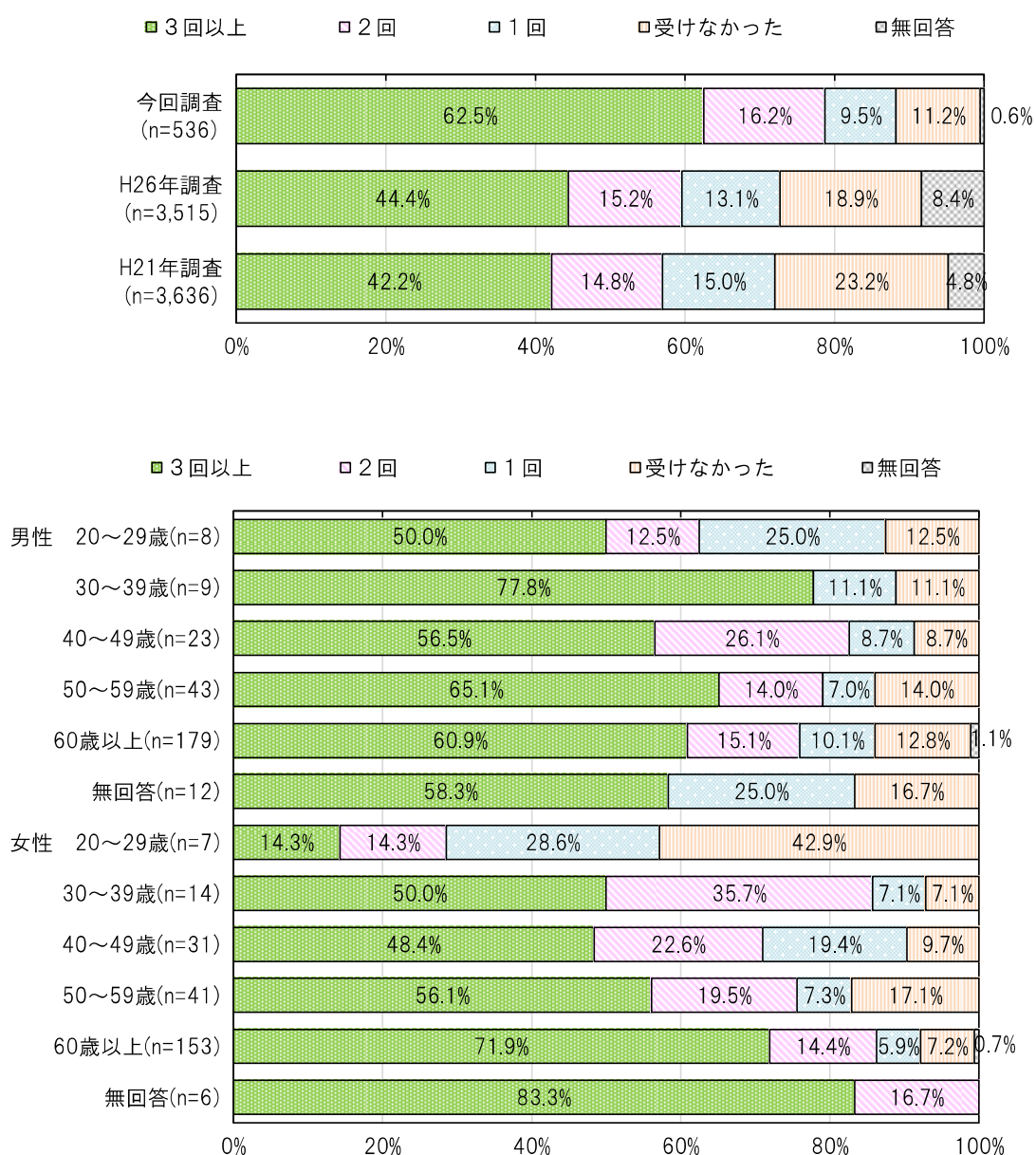




## 市民アンケート調査結果

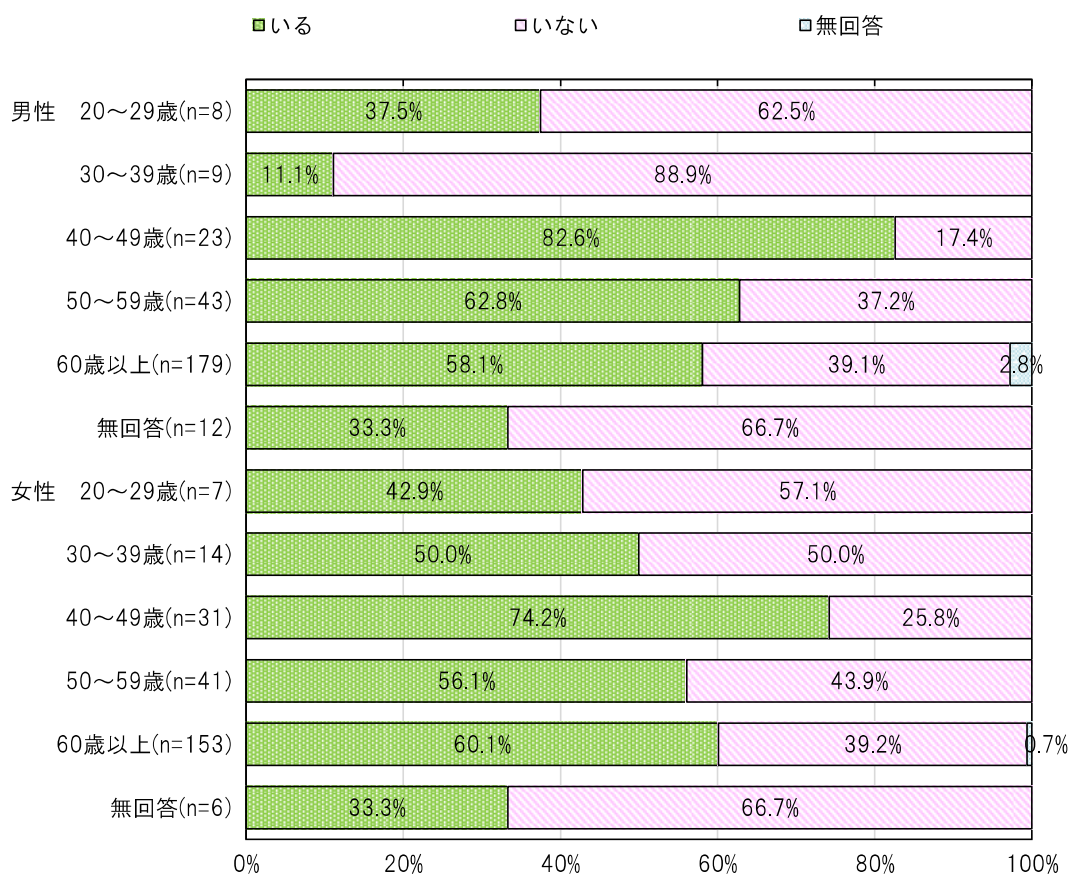
☆過去3年間で、健康診断（人間ドック、職場健診を含む）を何回受けましたか？

「3回以上」(62.5%)が最も高く、次いで「2回」(16.2%),「受けなかった」(11.2%)の順となっています。平成26年、平成21年と比較すると、「3回以上」は15%以上増加しています。20～29歳女性では「受けなかった」が最も高く42.9%を占めますが、その他の年代では「3回以上」の割合が最も高くなっています。



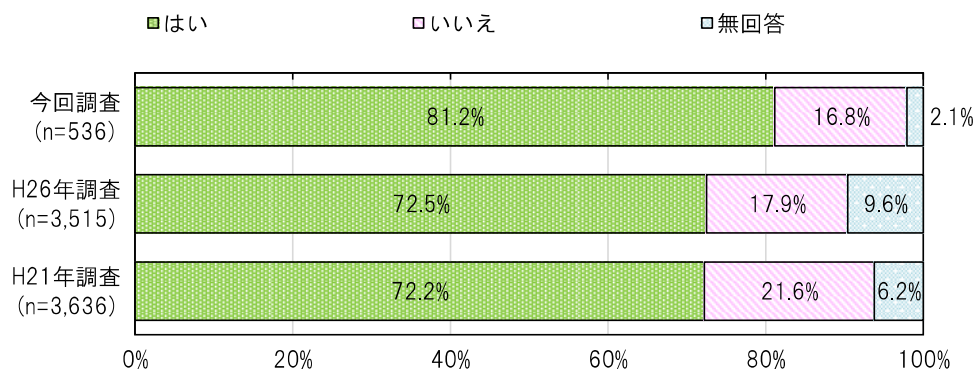
☆周りに、健（検）診に誘ってくれる家族・仲間がいますか？

39歳以下の男性と29歳以下の女性では、他の年代と比較して「いる」と回答した割合が低くなっています。



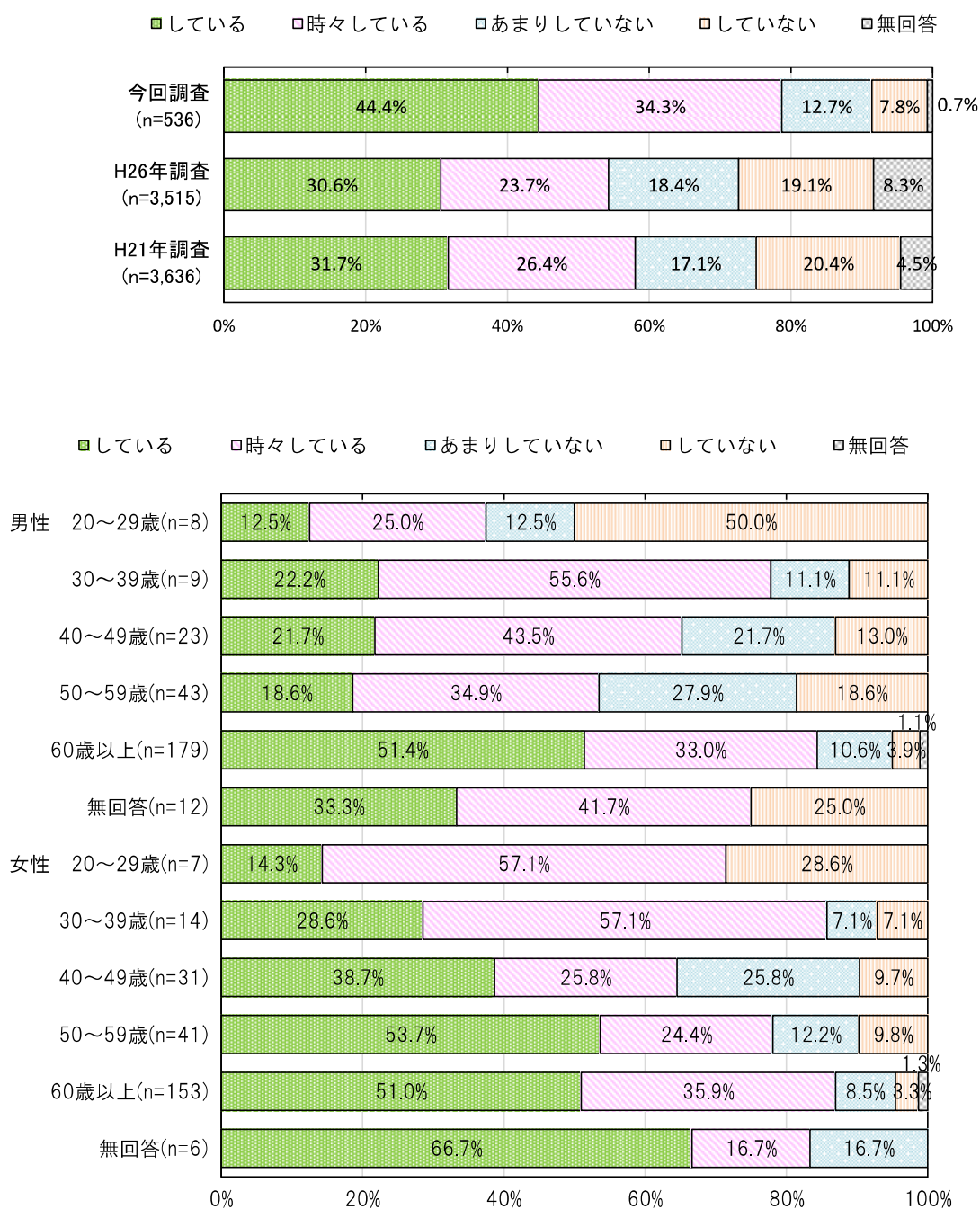
☆地域や職場には健（検）診を受けやすい雰囲気や体制がありますか？

「はい」(81.2%), 「いいえ」(16.8%)となっています。平成 26 年, 平成 21 年と比較すると, 「はい」と回答した割合は8%以上増加しています。



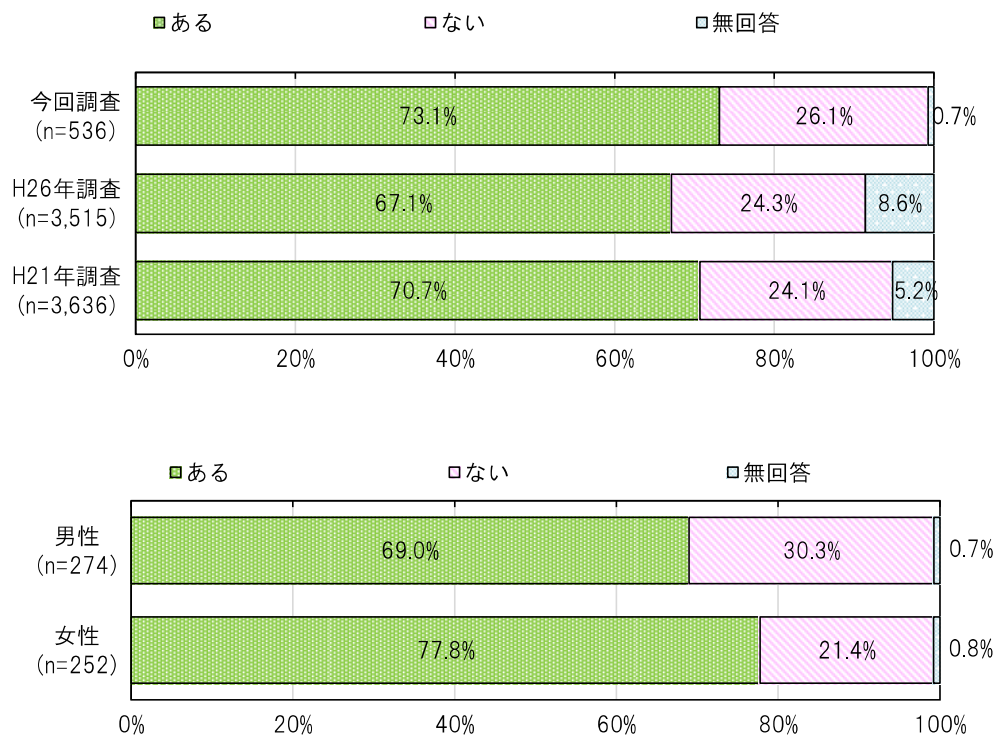
☆ふだんから自分の健康状態を確認していますか？

「している」(44.4%)が最も高く、次いで「時々している」(34.3%),「あまりしていない」12.7%の順となっています。平成26年,平成21年と比較すると、『している』と回答した割合は20%以上増加しています。男性は60歳以上,女性は50歳以上では「している」と回答した割合が半数を超えています。



☆健康に関する情報で迷った時に、相談する人・場がありますか？

健康に関する情報で迷った時に、相談する人や場があるかについては、「ある」(73.1%),「ない」(26.1%)となっています。平成26年と比較すると、「ある」と回答した割合は6.0%増加しています。「ある」と回答した割合は、女性が男性を8.8%上回っています。



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                           | 目標達成のための条件                                                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>①健（検）診・保健指導を<br/>うけよう</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受けやすい体制がある</li> <li>・健診を勧めてくれる人がいる</li> </ul> |
| <b>重点目標</b><br><b>②生活習慣病の発症・重症化<br/>を予防しよう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい情報を教えてくれる場や人がいる</li> </ul>                    |
| <b>③普段から自分の健康状態を<br/>確認しよう</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診記録をいつでも見ることができる環境がある</li> </ul>                |
| <b>④異常を感じたら早めに医療<br/>機関を受診しよう</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな時に病院に行った方がいいか知っている</li> </ul>                 |

## 重点目標における具体的な取組

### ①健（検）診・保健指導をうけよう

|                              |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の健康に興味・関心を持つ</li> <li>・健診を受けることで安心につながることを理解する</li> <li>・健診を若い頃からの習慣にする</li> </ul>                                                                    |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で声掛け，誘い合って受診する</li> <li>・地域でのイベント等，集まる場での受診呼びかけをする</li> </ul>                                                                                           |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診しやすい健診日程やセット健診，短時間で終わるよう計画する</li> <li>・SNSを活用した受診勧奨をする</li> <li>・健診を受けるメリットを広報する</li> <li>・無料健診など，お得な情報をPRする</li> <li>・自治会単位での受診率を示し，受診勧奨を行う</li> </ul> |

## ②生活習慣病の発症・重症化を予防しよう

|                             |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の重症化について正しい知識を得る</li> <li>・自分の健診結果と基準値をいつでも確認できる</li> <li>・日頃から自分でできる健康チェックをする</li> <li>・精密検査を受診する</li> <li>・必要な治療を継続する</li> </ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合っていること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族から精密検査の受診を促す</li> <li>・地域での声掛けや情報共有を図る</li> </ul>                                                                                     |
| <b>行政などが</b> できること          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・重症化予防についての情報発信<br/>(教室・家庭訪問・市ホームページ等)</li> <li>・健診結果を経年で確認できる</li> <li>・健康手帳を活用する</li> </ul>                                            |

## その他の取組

- ・健診記録の閲覧ができるシステムの整備をすすめる

## 評価指標

| 指標                                | 対象     | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|-----------------------------------|--------|----------------|----------------|
| 自分は健康だと思う人の割合                     | 全体     | 77.8%          | 85.0%以上        |
| 毎年健康診断を受けている人の割合                  | 20～30代 | 48.7%          | 55.0%          |
|                                   | 40～60代 | 51.7%          |                |
| 健診に誘ってくれる家族・仲間がいる人の割合             | 20～30代 | 35.9%          | 40.0%          |
|                                   | 40～60代 | 65.7%          | 70.0%          |
| 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代 | 68.4%          | 75.0%          |
|                                   | 40～60代 | 87.1%          | 90.0%          |
| 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     | 79.3%          | 85.0%          |
| 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     | 73.7%          | 80.0%          |
| 異常を感じたときに、周りに早めに受診を勧めてくれる人がいる人の割合 | 全体     | 88.4%          | 90.0%          |
| がん予防のために特に何もしていない人の割合             | 全体     | 41.7%          | 35.0%以下        |

| 指標                        | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 年度) |
|---------------------------|----|------------------|------------------|
| メタボ予防のために特に何もしていない人の割合    | 全体 | 47.8%            | 45.0%以下          |
| 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 | 87.2%            | 95.0%            |



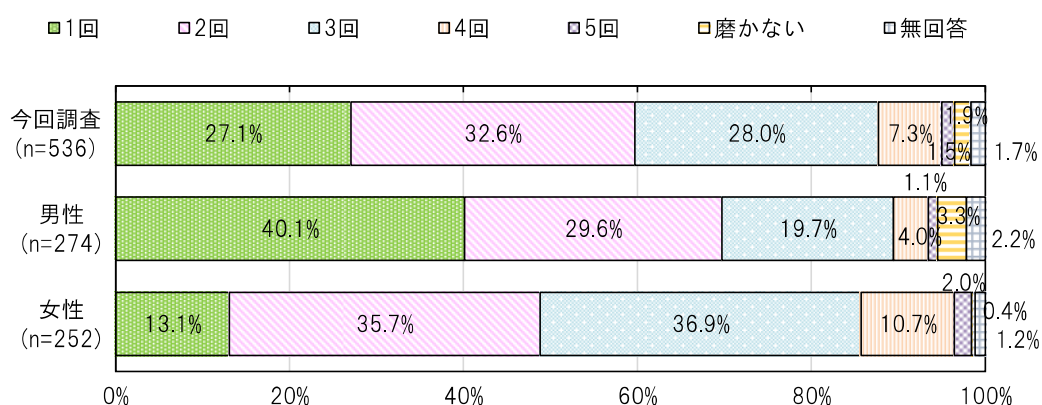
## (8) お口の健康



### 市民アンケート調査結果

#### ☆歯みがきの回数

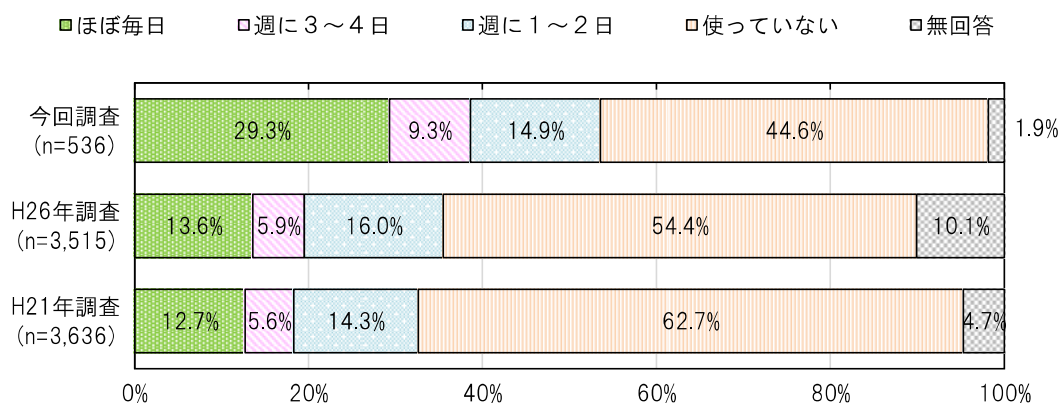
1日の歯みがきの回数は、「2回」(32.6%)が最も高く、次いで「3回」(28.0%),「1回」(27.1%)の順となっています。男性は「1回」が 40.1%と最も高くなっている一方、女性は「3回」が最も高く 36.9%を占めています。

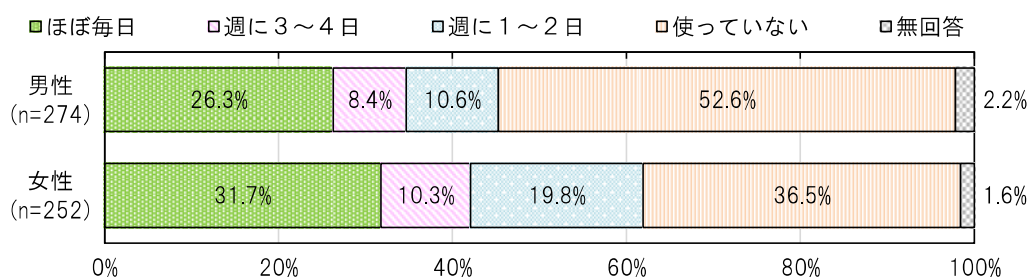


#### ☆デンタルフロス（糸楊枝）や歯間ブラシを使っていますか？

「使っていない」(44.6%)が最も高く、次いで「ほぼ毎日」(29.3%),「週に1～2日」(14.9%)の順となっています。平成26年、平成21年と比較すると、「使っていない」と回答した割合が大きく減少し、一方で「ほぼ毎日」は10%以上増加しています。

性別でみると、男性は「使っていない」と回答した割合が女性より16.1%高くなっています。

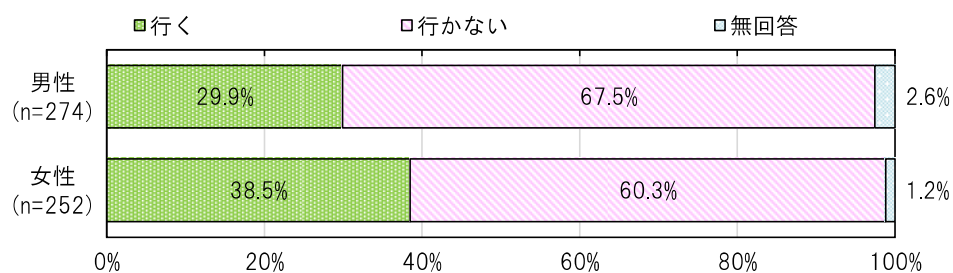
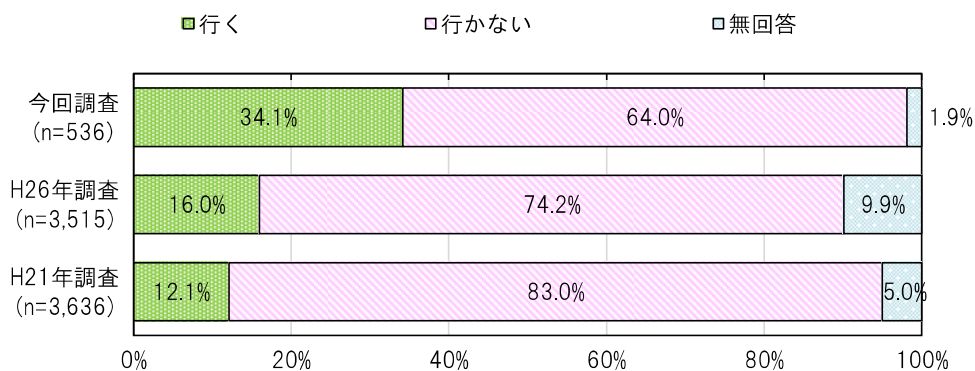




☆治療以外に、定期的に歯科医院に行っていますか？

「行く」(34.1%),「行かない」(64.0%)となっています。平成26年,平成21年と比較すると,「行く」と回答した割合は15%以上増加しています。

性別でみると,「行く」と回答した割合は,女性が男性を8.6%上回っています。



## 生活習慣改善の行動目標と達成条件

| 行動目標                                   | 目標達成のための条件                                                                                                                             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重点目標</b><br><b>① 1日2回以上，歯磨きをしよう</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病が身体に与える影響を知っている</li> <li>・家庭・職場・地域に歯磨きを実施しやすい環境がある</li> <li>・幼少期から歯磨きの習慣が身についている</li> </ul> |
| <b>② 定期的な歯科検診，歯周病検診を受けよう</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科医院受診の必要性を知っている</li> </ul>                                                                |

## 重点目標における具体的な取組

### ① 1日2回以上，歯磨きをしよう

|                              |                                                                                                                                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>住民1人ひとり</b><br>ができること     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お口の健康について正しい知識を得る</li> <li>・自分の歯を一生使うことを意識する</li> <li>・人と会う機会を作り，お口のケアを意識する</li> <li>・歯科の定期受診をする</li> </ul> |
| <b>家族や地域で</b><br>協力し合ってできること | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭や職場で歯磨きをする環境づくりをする</li> <li>・地域や職場，学校などでお口の健康について話をさく</li> </ul>                                          |
| <b>行政</b> などができること           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの頃から口腔ケアについて学ぶ機会を作る</li> <li>・体験談等を入れた，目に付くチラシでの広報をする</li> <li>・よく噛むレシピを情報提供する</li> </ul>                |

## その他の取組

- ・定期受診の重要性を普及啓発する
- ・8020 等，表彰の機会を設ける

## 評価指標

| 指標                     | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|------------------------|----|----------------|----------------|
| 1日2回以上歯を磨く人の割合         | 男性 | 55.6%          | 60.0%以上        |
|                        | 女性 | 86.3%          | 90.0%以上        |
| デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合 | 男性 | 46.3%          | 50.0%以上        |
|                        | 女性 | 62.9%          | 65.0%          |

| 指標                    | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 年度) |
|-----------------------|----|------------------|------------------|
| 定期的に歯科医院を受診する人の割合     | 全体 | 34.8%            | 40.0%            |
| 定期的に受診することは必要だと思う人の割合 | 全体 | 84.4%            | 増加させる            |



## 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### (1) がん

本市の令和3年の死因順位(中分類)をみると、悪性新生物による死亡が第1位であり、男性 27.1%、女性 20.6%となっています。

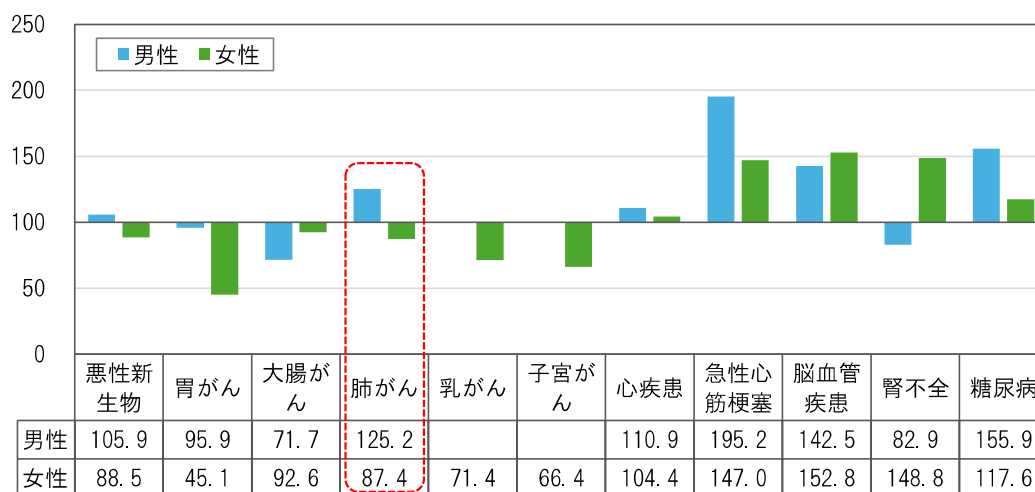
また、本市の標準化死亡比(SMR)をみると、男性の肺がんが高くなっています。

【死因順位(中分類):令和3年】<再掲>

|     |       | 南九州市             |                  |                  | 鹿児島県             |
|-----|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|     |       | 全体               | 男性               | 女性               |                  |
| 第1位 | 病名    | 悪性新生物            | 悪性新生物            | 悪性新生物            | 悪性新生物            |
|     | 割合(%) | 23.6             | 27.1             | 20.6             | 24.3             |
| 第2位 | 病名    | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) | 心疾患<br>(高血圧性を除く) |
|     | 割合(%) | 14.3             | 13.9             | 14.6             | 15.0             |
| 第3位 | 病名    | 脳血管疾患            | 肺炎               | 老衰               | 老衰               |
|     | 割合(%) | 10.0             | 9.5              | 14.3             | 10.1             |

資料:衛生統計年報

【標準化死亡比(SMR)(平成30年～令和4年)】<再掲>



資料:鹿児島県健康増進課 令和6年6月作成

令和4年度の各種がん検診の受診率は以下ようになっており、国、県と比較すると高い状況にありますが、男性の肺がん検診については、県より低くなっています。がんの早期発見・早期治療の促進のため、引き続き受診率の向上に取り組んでいくことが重要です。

【がん検診受診率(国・県との比較)(令和4年度)】<再掲>

|       | 南九州市 |      |      | 鹿児島県 | 全国   |
|-------|------|------|------|------|------|
|       | 男性   | 女性   | 全体   |      |      |
| 胃がん   | 7.6  | 8.5  | 8.0  | 4.7  | 6.9  |
| 肺がん   | 10.4 | 17.0 | 13.8 | 11.0 | 6.0  |
| 大腸がん  | 11.4 | 18.6 | 15.0 | 10.1 | 6.9  |
| 子宮頸がん | －    | 19.2 | 19.2 | 12.2 | 15.8 |
| 乳がん   | －    | 31.9 | 31.9 | 17.1 | 16.2 |

資料:各種がん検診結果(鹿児島県)

※全国は「地域保健・健康増進事業報告結果の概要」(厚生労働省)、県は「がん検診受診率の状況」(鹿児島県)

## 具体的な取組

### ① がん予防の推進

がん予防のために望ましい生活習慣やがんに関する正しい知識を身につけられるよう、「がんを防ぐための新12か条」等について、地域・職域・学校保健の連携による普及啓発を推進します。

がんに関連するウイルスについて、肝炎ウイルス検査の受診促進や子宮頸がんの原因となる HPV 感染を防ぐ HPV ワクチンの普及啓発などの感染症予防対策にも取り組みます。

| がんを防ぐための新 12 か条 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1               | たばこは吸わない           |
| 2               | 他人のたばこの煙を避ける       |
| 3               | お酒はほどほどに           |
| 4               | バランスのとれた食生活を       |
| 5               | 塩辛い食品は控えめに         |
| 6               | 野菜や果物は不足にならないように   |
| 7               | 適度に運動              |
| 8               | 適切な体重維持            |
| 9               | ウイルスや細菌の感染予防と治療    |
| 10              | 定期的ながん検診を          |
| 11              | 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 12              | 正しいがん情報でがんを知ることから  |

出典:がん研究振興財団提唱

## ②がんの早期発見・早期治療による重症化予防の推進

県・関係団体・民間企業等とも連携を図りながら、市民に対してがん検診受診の普及啓発を行います。

### 評価指標

| 指標                        |       | 対象           | 現状値<br>(令和 5 年度)   | 目標<br>(令和 17 年度) |
|---------------------------|-------|--------------|--------------------|------------------|
| がん検診受診率                   | 胃がん   | 40 歳以上       | 8.0%<br>(令和 4 年度)  | 30.0%            |
|                           | 肺がん   | 40 歳以上       | 13.8%<br>(令和 4 年度) | 30.0%            |
|                           | 大腸がん  | 40 歳以上       | 15.0%<br>(令和 4 年度) | 30.0%            |
|                           | 子宮頸がん | 20 歳以上<br>女性 | 19.2%<br>(令和 4 年度) | 35.0%            |
|                           | 乳がん   | 40 歳以上<br>女性 | 31.9%<br>(令和 4 年度) | 40.0%            |
| がん予防のために特に何もしていない人の割合【再掲】 |       | 全体           | 41.7%              | 35.0%以下          |

## (2) 循環器病

本市の平成29年からの5か年の疾病大分類別の死因順位は、心疾患や脳卒中に代表される「循環器系の疾患」が第1位となっています。

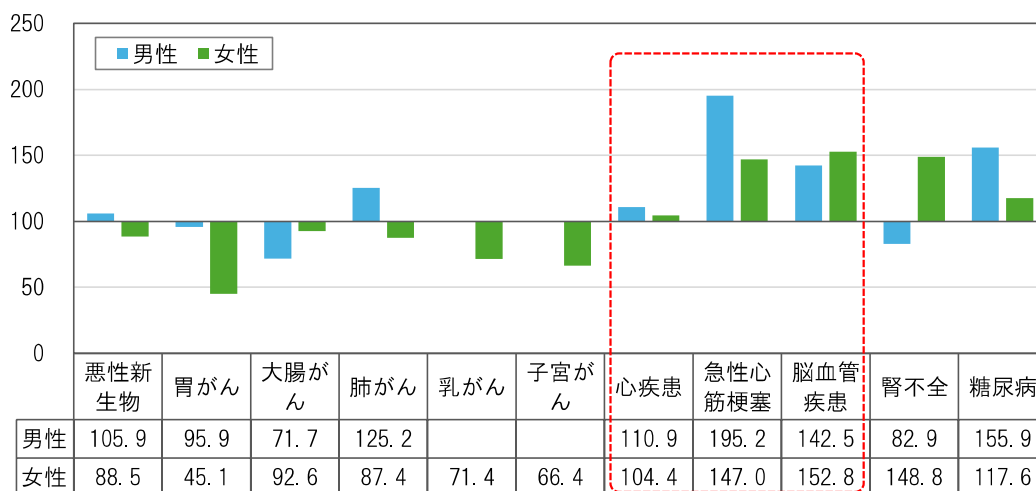
また、本市の標準化死亡比(SMR)をみても、急性心筋梗塞、脳血管疾患、心疾患が高い状況です。

【疾病大分類別の死因順位】<再掲>

|       |       | 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     | 新生物     | 新生物     | 新生物                             | 新生物     |
|       | 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    |

資料：衛生統計年報

【標準化死亡比(SMR)(平成 30 年～令和4年)】<再掲>



資料：鹿児島県健康増進課 令和6年6月作成

## 具体的な取組

### ①普及啓発の推進

- 循環器疾患に関連する予防や発症時の対応等について、SNS 等を活用した情報発信を行い、関係機関と連携して様々な世代への普及啓発を行います。
- 次世代においては、学校保健と地域保健が連携し、子どもの頃から肥満やメタボリックシンドロームを予防するために、健康な生活習慣の定着を図るための健康教育を実施します。
- 働く世代においては、職域保健を中心に地域保健と連携しながら、食生活や運動など生活習慣の改善を働きかける普及啓発を行い、心疾患の危険因子(高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームなど)の予防を推進します。

### ②発症予防の推進

- 循環器疾患の発症を予防するために、生活習慣の見直し等による危険因子(高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドローム、歯周病、フレイル等)の改善を推進します。
- 県、健康関連団体と連携して、特定健康診査・特定保健指導の実施率を向上させるための啓発を行います。
- 特定健康診査・特定保健指導の効果的・効率的実施により、生活習慣病の早期発見・早期治療を推進します。

### ③重症化予防の推進

- 高血圧や脂質異常症でありながらコントロール不良や未治療、治療を中断している人を減少させ、治療の重要性に対する社会全体の認知の向上に努めます。
- 治療中の人に対しては、積極的な保健指導等を実施するなど、治療継続を支援する取組を推進します。

### ④食生活の改善及び運動の習慣化の支援

- 食生活改善推進員や健康運動指導士等による健康教室や講習会の開催等により、バランスの良い食生活や運動習慣の継続などの生活習慣の改善を支援します。

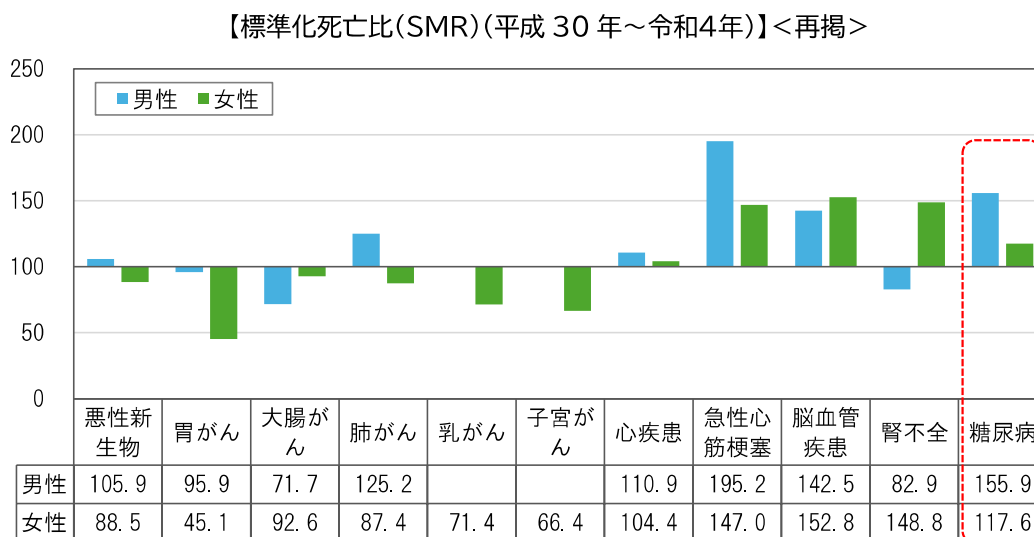
## 評価指標

| 指標         | 対象            | 現状値<br>(令和 5 年度)              | 目標<br>(令和 17 年度) |
|------------|---------------|-------------------------------|------------------|
| 特定健診受診率    | 40～74 歳       | 47.2%<br>(令和 4 年度)            | 60%              |
| 脳血管疾患 SMR  | 男性            | 142.5<br>(平成 30 年～<br>令和 4 年) | 減少               |
|            | 女性            | 152.8<br>(平成 30 年～<br>令和 4 年) | 減少               |
| 急性心筋梗塞 SMR | 男性            | 195.2<br>(平成 30 年～<br>令和 4 年) | 減少               |
|            | 女性            | 147<br>(平成 30 年～<br>令和 4 年)   | 減少               |
| 血圧異常率      | 40～74 歳<br>男性 | 45.8%<br>(令和 4 年度)            | 40.0%以下          |
|            | 40～74 歳<br>女性 | 44.7%<br>(令和 4 年度)            | 40.0%以下          |
| 脂質異常率      | 40～74 歳<br>男性 | 57.9%<br>(令和 4 年度)            | 50.0%以下          |
|            | 40～74 歳<br>女性 | 63.6%<br>(令和 4 年度)            | 55.0%以下          |

### (3) 糖尿病

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、現在、我が国の新規透析導入の最大の原因疾患であるとともに、中途失明の原因疾患の第3位でもあります。

本市の標準化死亡比(SMR)をみると、男性、女性ともに高い状況です。



資料：鹿児島県健康増進課 令和6年6月作成

## 具体的な取組

### ①普及啓発の推進

●地域保健、職域保健、学校保健が連携し、市をはじめ関連団体が開催する健康教育の機会や情報・資源を相互に活用しながら、次世代、働く世代、高齢期の各ライフステージに応じた糖尿病の予防に関する正しい知識の普及啓発に努めます。

●次世代においては、学校保健と地域保健が連携し、子どもの頃から肥満やメタボリックシンドロームを予防するために、健康な生活習慣の定着を図るための健康教育を、保護者を含めて実施します。

●働く世代においては、職域保健を中心に地域保健と連携しながら、食生活や運動など生活習慣の改善を働きかける普及啓発と、行動変容のための実践的な支援を行い、糖尿病の予防を推進します。

## ②発症予防の推進

●糖尿病の発症を予防するために、生活習慣の改善(肥満防止や食習慣・運動習慣)を推進します。

●県、健康関連団体と連携して、特定健康診査・特定保健指導の実施率を向上させるための啓発を行います。

●特定健康診査・特定保健指導の効果的・効率的実施により、生活習慣病の早期発見・早期治療を推進します。

## ③重症化予防の推進

●糖尿病でありながらコントロール不良や未治療、治療を中断している人を減少させ、重症化や糖尿病性腎症による人工透析など重大な合併症を予防するために、糖尿病治療の重要性に対する社会全体の認知の向上に努めます。

●治療中の人に対しては、積極的な保健指導等を実施するなど、治療継続を支援する取組を推進します。

●歯周疾患と糖尿病の関係やかかりつけ歯科医での定期的な歯科検診の必要性について、普及啓発を図ることにより、重症化予防の推進に努めます。

## ④食生活の改善及び運動の習慣化の支援

食生活改善推進員や健康運動指導士等による料理教室や運動教室の開催等により、バランスのとれた食生活や適度な運動の継続など生活習慣の改善を支援します。

## 評価指標

| 指標             | 対象            |     | 現状値<br>(令和 5 年度)   | 目標<br>(令和 17 年度) |
|----------------|---------------|-----|--------------------|------------------|
| メタリックシンドローム判定率 | 男性            | 該当者 | 30.2%<br>(令和 4 年度) | 減少               |
|                |               | 予備群 | 19.2%<br>(令和 4 年度) | 減少               |
|                | 女性            | 該当者 | 11.5%<br>(令和 4 年度) | 減少               |
|                |               | 予備群 | 6.8%<br>(令和 4 年度)  | 減少               |
| 糖代謝異常率         | 40～74 歳<br>男性 |     | 71.1%<br>(令和 4 年度) | 65.0%以下          |
|                | 40～74 歳<br>女性 |     | 65.6%<br>(令和 4 年度) | 60.0%以下          |

#### (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

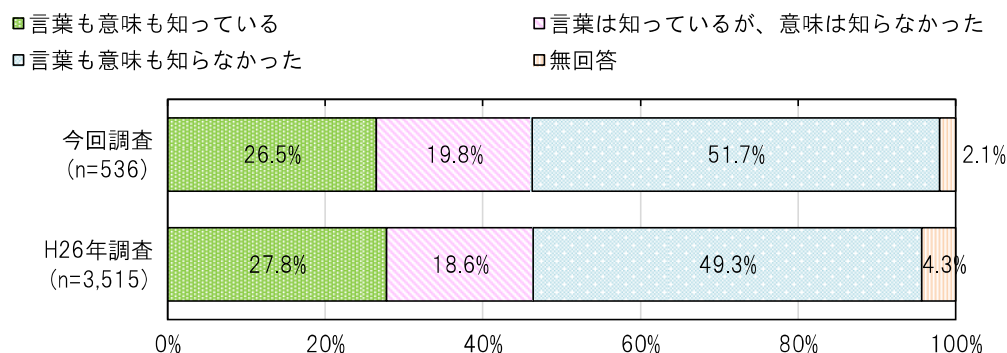
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として徐々に呼吸障害が進行します。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれていた疾患が含まれます。

鹿児島県のCOPDによる人口10万人当たりの死亡率は16.8人と、全国で10番目に多くなっており、COPDの受療率は、男性が全国で8番目に多く、女性が14番目に多くなっています。なお、本市における令和3年の死亡者数は男性が4名です。

COPDは禁煙により予防可能であり、かつ早期発見・早期治療が重要な疾患です。しかしながら、市民アンケート調査において、半数以上の方がCOPDを知らないと回答しています。

COPDの発症・重症化の予防は、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図る上で重要な課題です。

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度】



#### 具体的な取組

##### ① 普及啓発の推進

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という疾患名に対する市民の認知度を高めるとともに、COPDが予防可能な疾患であること、ほとんどが未診断・未治療であること、重症化すると日常生活が困難になることなど、疾患に関する知識の普及に努め、禁煙や受動喫煙の防止など、具体的な生活習慣の変化(行動変容)を促します。

また、禁煙外来医療機関、禁煙サポート薬局による禁煙希望者の支援を促進するとともに、禁煙治療を行う医療機関等に関する情報の市民への周知に努めます。

##### ② 発症・重症化予防の推進

●各種健(検)診や健康教室等の機会を活用して、喫煙者等に対するCOPDの理解促進、禁煙指導などを行い、COPDの発症予防を推進します。

●COPDのスクリーニング票の活用などによる早期発見・早期治療を促し、禁煙、運動、栄養など生活習慣の改善や感染症予防、適切な治療の継続による重症化の予防を推進します。

## 評価指標

| 指標              | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 年度) |
|-----------------|----|------------------|------------------|
| 喫煙しない人の割合【再掲】   | 男性 | 68.0%            | 70.0%            |
|                 | 女性 | 93.2%            | 95.0%            |
| COPD を知っている人の割合 | 全体 | 26.5%            | 30.0%            |

## (5) CKD（慢性腎臓病）

CKD(慢性腎臓病)とは、「蛋白尿などの腎障害の存在を示す所見」又は「腎機能低下」が3か月以上続く状態で、進行すると人工透析が必要となるなど、生命や生活の質に重大な影響を与える疾患です。肥満や運動不足、飲酒などの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しており、糖尿病、高血圧などは、CKDの危険因子であるといわれています。

CKDは、腎機能異常が軽度であれば、適切な治療や生活習慣の改善により予防や進行の遅延が可能であるとされていますが、初期にはほとんど自覚症状がなく、また、社会的認知度も低いことから、腎機能異常に気づいていない潜在的なCKD患者が多数存在すると推測されており、正しい知識の普及啓発を図ることが必要です。

### 具体的な取組

#### ① 普及啓発の推進

講演会の開催などによりCKDに関する正しい知識や、健診の重要性について、広く市民に普及啓発を行います。

#### ② 発症・重症化予防の推進

●CKDの早期発見・早期治療に係る体制づくりを推進します。

●発症要因となりうる生活習慣の改善についてCKDを意識した保健指導の実施を促進します。

### 評価指標

| 指標    | 対象 | 現状値<br>(令和5年度) | 目標<br>(令和17年度) |
|-------|----|----------------|----------------|
| 透析患者数 | 全体 | 63             | 減少             |

資料：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」(令和5年3月～令和6年2月診療分)

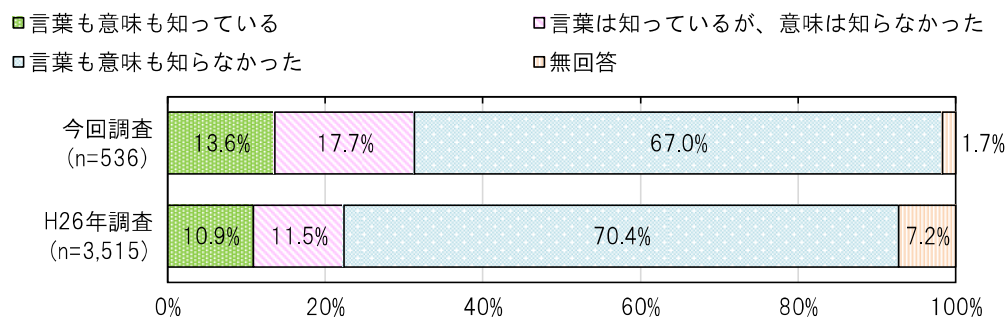
## (6) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、体を支えて動かす「運動器」の障害により、立つ・歩くといった機能が低下した状態であり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、要介護状態に至ってしまいます。

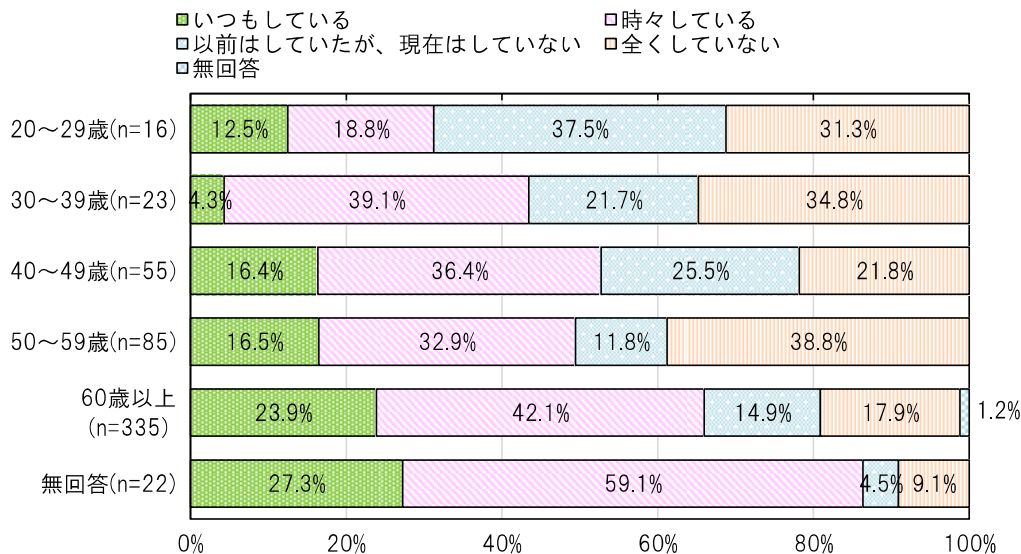
市民アンケート調査によると、6割以上の方がロコモティブシンドロームを知らないと回答しています。また、日常生活の中で意識的に身体を動かす人、近所・身近な用事を歩くようにしている人の割合は約6割となっているものの、年代で取組や意識に差がみられます。運動習慣の減少によるバランス能力や筋力の低下が懸念されることから、若い頃からの日常における歩数の増加や運動習慣の定着化を図る必要があります。

ロコモティブシンドロームの予防には、運動量の増加とともに、適切な栄養状態の保持も重要であり、高齢期に不足しがちな、たんぱく質や脂質など多様な栄養摂取を促進する必要があります。

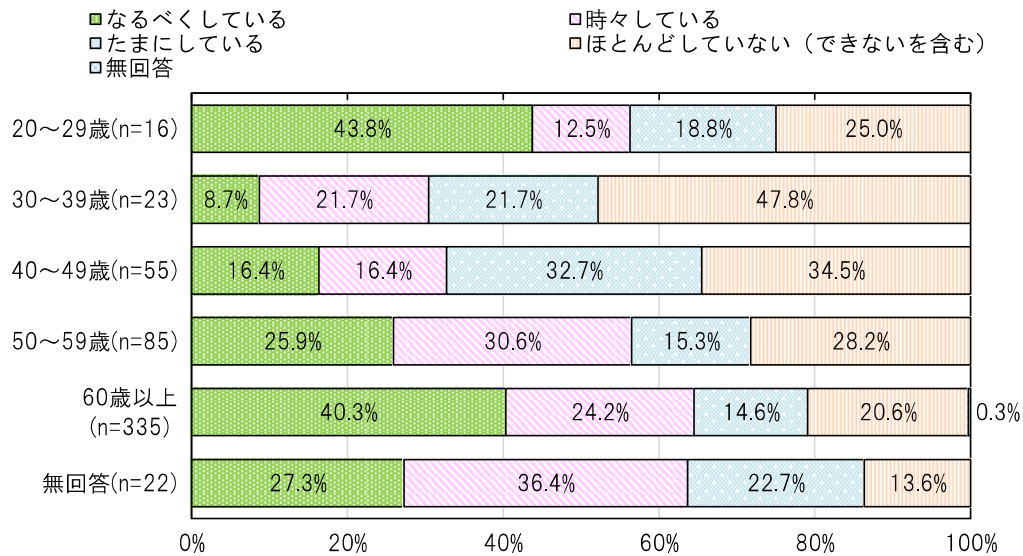
【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度】



【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】



【近所・身近な用事は、歩くようにしていますか】



## 具体的な取組

### ①普及啓発の推進

●ロコモティブシンドローム予防の重要性について市民に周知することにより、個々人の運動量の増加など具体的な生活習慣の変化(行動変容)を促します。

●各種健(検)診や健康教室の機会を活用して、加齢による膝や腰など痛みの原因や若い頃からの予防に関する正しい知識の提供に努めます。

### ②発症予防・重症化予防の推進

●ロコモティブシンドローム予防の重要性について市民に周知することにより、個々人の運動量の増加など具体的な生活習慣の変化(行動変容)を促します。

●高齢期の適切な栄養摂取による低栄養状態の改善を推進します。

●日常生活における歩数の増加や地域活動への参加などによる外出の機会の増加、およびロコモ25などのロコモ度テストやロコトレ(日本整形外科学会作成)の普及など高齢期における運動のあり方について推進します。

●健康運動指導士や健康運動実践指導者など、住民の健康づくりを担う運動指導者がロコモティブシンドローム予防の指導者として、地域の健康教室、介護予防教室、特定保健指導等で活用されるよう支援します。

## 評価指標

| 指標                                      | 対象 | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標<br>(令和 17 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【再掲】        | 全体 | 61.3%            | 70.0%            |
| 週に 2 回以上、30 分以上の運動を 1 年以上継続している人の割合【再掲】 | 全体 | 26.3%            | 30.0%            |

## (7) 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の代謝のバランスが崩れて、骨が弱くもろくなり、転倒や打撲、やがては抗重力姿勢をとるだけでも簡単に骨折してしまう状態です。骨粗鬆症は骨の強さや密度を示す骨密度を用いて診断されます。原因としては、骨を形成するカルシウム・マグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミン D などがバランスよくとれていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。

無症状の段階で骨粗鬆症及びその予備群を発見し、早期に介入することが重要です。

### 具体的な取組

#### ① 普及啓発の推進

無症状の段階で骨粗鬆症及びその予備群を発見し、早期に介入するため、骨粗鬆症検診について、各種健(検)診や健康教室、介護予防教室等の機会を活用した普及啓発に努め、受診率の向上を図ります。

### 評価指標

| 指標          | 対象            | 現状値<br>(令和 5 年度)    | 目標<br>(令和 17 年度) |
|-------------|---------------|---------------------|------------------|
| 骨粗しょう症検診受診率 | 40～70 歳<br>女性 | 37.11%<br>(令和 4 年度) | 40.0%            |

## 第2節 社会環境の質の向上

# 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### (1) 社会とのつながり

少子高齢化など社会状況が変化する中で、市町村を主体とした取組だけでは対応が困難な課題が多くなっており、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会資本(以下、「ソーシャル・キャピタル」という。)を活用した住民との協働による取組の推進が求められています。

健康づくりの分野では、食生活・運動・休養等の生活習慣の改善について、個人による取組を進めるだけでなく、ソーシャル・キャピタルの核となる人材の育成に努めるとともに、積極的な活用を図る必要があります。

#### 様々なソーシャル・キャピタル

- ・住民の生活の場としての地縁に基づくネットワーク  
(自治会、老人クラブ、こども会等、サロン活動)
- ・価値観や経験を共有し、健康課題の解決に強い動機を持つネットワーク  
(保健推進員、食生活改善推進員、民生委員等)
- ・職業を通じて住民の健康課題を共有するネットワーク  
(健康関連団体等)
- ・児童生徒の活動の場であるとともに、保護者や地域住民との交流の場でもある学校
- ・従業員等の健康管理を担うとともに、地域社会への社会的責任も求められる企業等

社会活動への参加は社会とつながる一つの手段であり、地域コミュニティとの関わりが希薄化している現代において、健康づくり対策においても重要であるとされています。

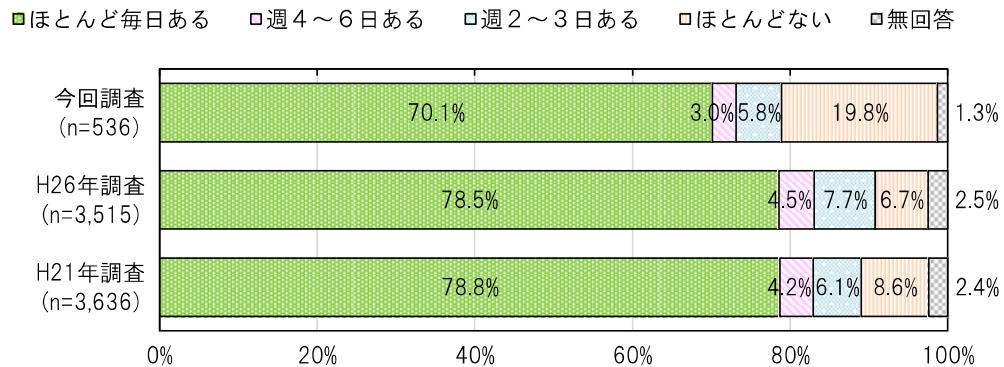
また、健康目的に特化しない様々な社会活動への参加も健康増進につながるということがわかっています。

国内の研究において、小中学生の家族との共食頻度が多い家族ほど、健康的な食品の摂取頻度及び精神的健康状態が良好であることが報告されています。

独居高齢者においては、友人など誰かと一緒に食事をする頻度が多いと、肉や緑黄色野菜等の摂取頻度が高いこと、また、孤食が多いと欠食、野菜や果物の摂取頻度が少ないことが報告されています。

しかし、近年、独居やひとり親世帯が増えるなど、様々な家庭環境や生活の多様化により、家族等との共食が困難な状況も見受けられます。

【家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか】



## 具体的な取組

### ①ソーシャル・キャピタルの活用及び核となる人材の育成

- 食生活改善推進員、保健推進員等、ソーシャル・キャピタルの核となる人材・団体の育成や活動の支援を行います。
- 地域だけでなく学校、職場といったソーシャル・キャピタルの場の積極的な活用を促進します。
- 集える場所や居場所など、地域の社会資源の整備を行い、地域共生社会における参加支援を促進します。

### ②地域や家庭における共食機会の増加

共食の頻度と、健康的な食品の摂取頻度及び良好な精神的健康状態の関連等を広く周知し、共食機会の増加を推進します。

## (2) こころの健康づくり

精神保健分野においては、うつ病などの精神疾患の患者数が年々増加し、また、自殺、ひきこもり、虐待、家庭内暴力など、精神保健上の問題が深く関連していると思われる社会的問題が拡大しており、再発防止や社会復帰に向けた支援を地域全体で実施することが求められています。

こころの健康は、充実した豊かな人生を目指すための重要な要素です。市では、「南九州市いのちを支える自殺対策計画」に基づき、地域全体で連携・協働したこころの健康づくりへの取組を推進します。

### 具体的な取組

#### ①地域におけるネットワークの強化

様々なこころの問題に関する課題解決に向けて、保健・福祉・医療・労働・司法等の関係機関、民間団体など、社会・経済的な視点で地域の多様な関係者が連携、協力して、こころの健康づくりに取り組みます。

#### ②市民のこころを支える人材の育成

こころの問題を抱える人にいち早く気づき、声をかけ、話を聴いて、見守りや必要な支援へのつながりができる人材育成・確保を図ります。

#### ③市民への啓発と周知

不安や悩みを抱えている人が、気軽に相談できる体制の充実を図るため、各種相談窓口の周知を図ります。また、セルフチェックや周囲からの声かけによって、自身の心身の不調に早めに気づくことができるために、うつ病等の正しい知識の普及に努めます。

#### ④生きることの促進要因への支援

こころの健康づくりは、自己肯定感や信頼できる人間関係等の「生きることの促進要因」が増えることでより安定します。関係機関と連携を図りながら、一人ひとりを取り巻く環境に応じたきめ細やかな支援や、必要な社会資源の創出等の強化に努めます。

#### ⑤児童生徒の SOS の出し方に関する教育

経済・生活問題や家庭関係の不和、心身の不調等、生きていく上での課題は人生の中で誰もが直面する危機です。それらの課題への対処方法を早い時期から身に付けておくことで、将来危機に直面した時に一人で抱え込まず、他者に助けを求めることができます。また、これらの教育の前提として、幼少期から自己肯定感を高めることができる子育て支援にも努めていきます。

## 2 自然と健康になれる環境づくり

健康な生活習慣を広く市民に定着させるためには、健康づくりに自ら積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要です。

市内でのイベント等の場に出向き、様々な入り口から健康への関心につながるきっかけづくりに努めると同時に、市民が身近な場所で継続的に健康づくり活動に取り組む仕組みづくりを目指します。体験型の活動や数値などによる見える化など、より伝わりやすい手段についても検討を重ねていきます。

また、情報発信については、対象者の年代や特性に応じ、これまでの広報紙やチラシ、リーフレット等の媒体に加え、SNS 等を活用し、より多くの市民の目に触れる発信方法に努めます。市民による体験談を活用するなど、より身近に自分事として考えられる内容を目指します。

### 具体的な取組

#### ①食生活

●肥満や高血圧、脂質異常症等の対策には、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事といった適切な食習慣の普及・定着が重要であるため、リーフレットやSNS等を活用した広報媒体で普及啓発を図ります。

●「かごしま版食事バランスガイド<sup>8</sup>」、「食生活指針<sup>9</sup>」等について、関連団体と連携し、市民に普及を図ります。

●市内のイベント等で、健康づくりのきっかけとなるよう、試食や体験型の活動を行います。

#### ②運動

●ウォーキングや自転車利用等のための歩道の整備、公園の利用促進を図るなど、インフラ整備やその活用を促進するとともに、健康づくりに利用できる社会資源の情報提供に努めます。

●スポーツイベント等を通じ運動習慣の普及と同時に、ながら運動や座位時間の短縮などの、からだを動かす具体策について、関係機関と共通認識を持ち、普及に努めます。

<sup>8</sup> 県民が慣れ親しんでいる郷土料理などのほか、県内で生産される農林水産物とそれらを活用した料理、また、地域の主な伝統行事とそれにちなんだ料理や菓子を紹介して、鹿児島県の多彩な食材や食文化を知り、活かしていただくよう作成したもの（平成 20 年 2 月作成）。

<sup>9</sup> 国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、文部省、厚生労働省 及び農林水産省が連携して策定した指針

### ③飲酒・喫煙

●ノマンデイの普及などの個人, 家庭レベルの啓発と, 各種団体との連携による集団での飲酒の場における啓発を同時に推進していきます。

●望まない受動喫煙の防止について, 改正健康増進法の趣旨や受動喫煙の健康への影響について啓発に努めます。

### ④健康管理

●保健推進員などによる声掛け活動, 医師会, 歯科医師会などとの連携による受診勧奨を継続し, 個人の意識レベルから家族, 地域で誘い合って健診に行く環境づくりに努めます。

●乳幼児期からの働きかけにより, 定期的な健康チェックの習慣化を目指します。

### 第3節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## 1 子どもの健康

#### (1) 子どもの身体健康づくりの推進

| 取組                                                                                                                                     | 担当部署                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することから、小児期からの生活習慣病対策を進めます。                                                  | 福祉健康課                    |
| 子どもたちを感染症から守るため、予防接種の接種率の向上や正しい情報提供など、安全で安心な予防接種を推進します。                                                                                | 福祉健康課                    |
| 家庭、地域、子育て支援機関、学校等において乳幼児期からの健康づくりや食育の推進を図ります。                                                                                          | こども未来課<br>福祉健康課<br>学校教育課 |
| 低出生体重児出産のリスク等との関連があるとされる、妊娠前の女性の痩せ、歯周病、喫煙などや、妊婦の血糖異常等の健康課題の解決に向け、母子保健事業やプレコンセプションケア <sup>10</sup> を含む教育等において、関係機関と連携を図りながら、普及啓発を推進します。 | 福祉健康課                    |

#### (2) 子どものこころの健康づくりの推進

| 取組                                                   | 担当部署           |
|------------------------------------------------------|----------------|
| 乳幼児期から自己肯定感を育む関わりを通じ、自分と自分の大切な人のこころを大切にすることを育みます。    | 福祉健康課          |
| SOSの出し方、受け止め方講座、命の大切さ講座、思春期保健講座等を通じたこころの健康づくりに努めます。  | 福祉健康課<br>学校教育課 |
| 教育相談や校内支援委員会等における支援計画の作成など、児童生徒一人一人に寄り添った支援の充実を図ります。 | 学校教育課          |

<sup>10</sup> 男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行うよう促す取組。

### (3) 飲酒・喫煙対策の推進

| 取組                                            | 担当部署           |
|-----------------------------------------------|----------------|
| 飲酒・喫煙防止に関する指導を学校保健, 教育活動全体を通じて指導します。          | 学校教育課          |
| 適正飲酒・受動喫煙防止に向けた社会環境づくりを家庭・地域・行政・学校が一体的に推進します。 | 福祉健康課<br>学校教育課 |

### (4) 薬物乱用防止教育の充実

| 取組                                                                                      | 担当部署  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 薬物乱用防止に関して教育活動全体を通じて指導するとともに, 学校薬剤師や警察等との連携により, 薬物乱用防止教室等を計画的に実施し, 発達の段階に応じた指導の充実を図ります。 | 学校教育課 |

## 2 働く世代の健康

### (1) 食生活・運動・休養等による健康づくりの普及啓発の推進

| 取組                                                   | 担当部署           |
|------------------------------------------------------|----------------|
| 広報誌やホームページ等SNSの活用により、適切な食生活や運動の普及啓発を推進します。           | 福祉健康課<br>情報政策課 |
| こころの健康づくりのため、リーフレットの配布による相談窓口普及や、こころの健康相談の実施に取り組みます。 | 福祉健康課          |
| 地域に出向いて健康情報を普及し、働き盛り世代も参加しやすい場での情報提供を目指します。          | 福祉健康課          |

### (2) 働き盛りの健康づくりへの支援

| 取組                                     | 担当部署              |
|----------------------------------------|-------------------|
| 特定健診、特定保健指導について、受けやすい工夫を行い、実施率向上を図ります。 | 福祉健康課             |
| 仕事と生活の調和(ワークライフバランス)のとれた職場環境づくりを促進します。 | 福祉健康課<br>まちづくり推進課 |

## 3 高齢者の健康

### (1) 高齢者の生きがいづくり・社会参加の促進

| 取組                                                          | 担当部署           |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| 健康づくり体制の充実を図り、高齢者自身が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や必要な治療の継続へのサポートを行います。 | 福祉健康課          |
| 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を推進し、庁内連携を図り効果的な支援を行います。               | 福祉健康課<br>長寿介護課 |
| 高齢者元気度アップ地域活性化事業等を通じて高齢者の健康づくりや社会参加活動等に対する取組を支援します。         | 長寿介護課          |
| 老人クラブ活動や世代間交流及び雇用の促進等を支援し、高齢者の活動の場や仲間づくりの機会の提供に努めます。        | 長寿介護課          |

### (2) 介護予防の推進

| 取組                                                                              | 担当部署           |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| フレイル予防の重要性を周知し、自主的な取組や活動が広がるよう知識の普及・啓発や支援を行います。                                 | 福祉健康課<br>長寿介護課 |
| 地域の自主グループの育成及び活動支援を行います。また、自治会単位での「貯筋運動」の広がりを積極的に推進します。                         | 長寿介護課          |
| リハビリテーション専門職等を住民運営の通いの場に派遣し、技術的支援を行うことで強化します。                                   | 長寿介護課          |
| 保健、医療、介護、福祉等の関係機関からの情報や、フレイルチェックを含めたアンケート調査をもとに、支援を要する高齢者を早期に把握し、必要なサービスにつなげます。 | 福祉健康課<br>長寿介護課 |

### (3) 認知症施策の推進

| 取組                                                                     | 担当部署  |
|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 地域、職域、学校において、認知症について正しく理解し温かく見守る体制づくりを進めます。あわせて認知症の相談窓口についても普及啓発を行います。 | 長寿介護課 |
| 認知症予防に資する可能性のある情報を提供し、自ら、また地域の中でも実践できるよう支援を行います。                       | 長寿介護課 |

| 取組                                                                     | 担当部署  |
|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 認知症に関し, 早い段階から受診・相談ができるよう努めます。                                         | 長寿介護課 |
| 認知症の人やその家族, 地域の方々の交流の機会となる認知症カフェを設置し, お互いを理解し, 精神的身体的な負担軽減を図る取組を推進します。 | 長寿介護課 |

## 4 性差に配慮した健康づくり支援

### (1) 男性女性すべての人の健康問題に関する正しい知識の普及啓発

| 取組                                                                                                                                        | 担当部署              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ライフサイクルを通じて変化する心身の健康について正しい知識を持ち、健康を維持できるよう普及啓発を図ります。                                                                                     | 福祉健康課<br>まちづくり推進課 |
| 女性は、思春期、妊娠出産期、更年期等、人生の各段階において特有の健康上の問題に直面するため、妊娠・出産・育児期における健康支援、女性特有のがんや骨粗しょう症の早期発見・予防にむけた取組の充実を図ります。                                     | 福祉健康課             |
| 生活習慣病や喫煙・飲酒が関係する疾病は男性に多くみられます。長時間労働や、女性に比べて自殺者が多く、社会情勢の変化に伴いストレスや不安感を抱える人が多くなっています。普段から睡眠や休養に気を配り、主体的に健康の維持管理を図ることができるよう、健康づくりへの取組を推進します。 | 福祉健康課             |

### (2) リプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する意識の普及啓発

| 取組                                                                                                                                                       | 担当部署              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 女性の身体には、妊娠出産のための仕組みが備わっており、生涯を通じて男性とは異なる健康上の問題に直面することから、「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ(性と生殖に関する健康と権利) <sup>11</sup> 」の視点を踏まえた支援が必要です。正しい知識の普及啓発を図り、男女の性差に応じた支援を推進します。 | 福祉健康課<br>まちづくり推進課 |

<sup>11</sup> 女性が自らの身体について自己決定を行い、健康を享受する権利。平成6年にカイロで開催された国際人口開発会議において提唱された考え方で、男女が共に持つ権利であるが、とりわけ女性の重要な人権とされている。いつ何人子どもを産むか産まないかを選ぶ自由、安全で満足のいく性生活、安全な妊娠・出産等が含まれる。

# 1 アクションプランシート

| アクションプランシート 1                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 福祉健康課(健康推進係)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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<br>・ 本人の結果等参考に，個別性の高い個別相談<br>・ 生活習慣を見直すきっかけにしやすい<br>・ 1会場あたり，多くの相談を受けることができる<br>②随時の相談（面接，電話）<br>③定例の健康相談日開催<br>④健診結果報告会，検診等の会場で健康教育の実施<br>・ 市の健康課題や健康情報を幅広く伝える<br>⑤各種団体からの依頼を受けて健康教育を実施<br>・ 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<br>⑥必要に応じて，職員以外の専門職の派遣<br>（医師，薬剤師，助産師，臨床心理士，理学療法士，運動指導士，歯科衛生士等）<br>⑦「出張保健センター」として，地域行事に出向き，健康情報の普及啓発，市民健康づくり講演会（年1回）の開催 |
| 取り組みの課題                       | ・ 定例の健康相談日の活用が少ない。<br>・ 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<br>・ 小中学校PTA等，若い世代へのアプローチ<br>・ 市全体を対象とした健康講演会等の企画<br>・ SNSを活用した広報を行い，幅広い世代への情報発信                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 連携している組織や団体                   | ・ JA（南さつま，いぶすき）<br>・ 食生活改善推進員<br>・ 保健推進員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| アクションプランシート 2                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 福祉健康課（健康推進係）                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | こころの健康相談事業<br>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）                  | <p>①こころの健康相談事業<br/>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。<br/>・各保健センターで3～4回ずつ（年11回）</p> <p>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（ゲートキーパー養成講座）し、その情報を地域に普及啓発する。<br/>・各保健センター年1回ずつ研修会を開催<br/>・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」を設置</p> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                                      |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・協力関係機関の拡大を図る</li> </ul>                                                                                                                                   |
| 連携している組織や団体                   | 医療機関・加世田保健所・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）                      | 福祉健康課（健康推進係）                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 保健指導                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①特定保健指導<br/>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<br/>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）<br/>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 3カ月後に評価を行う<br/>従事者：健康運動指導士、保健師、管理栄養士、看護師他</p> <p>②重症化予防指導<br/>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とし、訪問指導を実施する</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>①特定保健指導<br/>・必要な方が利用につながりにくい<br/>・支援終了後の、継続した自己管理が困難である</p> <p>②重症化予防指導<br/>・1回のみの訪問で終了することがあり、継続支援が出来ていない。</p>                                                                                                                                                                 |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>①特定保健指導<br/>・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</p> <p>②重症化予防指導<br/>・保険係と連携し、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<br/>・継続支援方法について検討する<br/>・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</p>                                                                              |
| 連携している組織や団体                   | 医療機関・健（検）診委託業者・健康運動指導士・スポーツ推進委員・民生委員・長寿介護課                                                                                                                                                                                                                                         |

| アクションプランシート 4                 |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | こども未来課（おやこ保健係）                                                                                                                                                                                  |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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<br>②妊婦健診の費用助成<br>③乳幼児健診および健康教育<br>・乳児・産婦健診 ・7-8か月育児相談<br>・1歳6か月児健診 ・2歳・2歳半歯科健診<br>・3歳児健診 ・5歳児健診<br>④育児相談<br>⑤子育てセミナーぴよぴよ<br>⑥健診事後フォロー教室<br>・たけのこ教室 ・つくし教室<br>⑦離乳食教室<br>⑧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。<br>②就学に向けた情報を、関係機関と連携して情報提供の場を提供する。                                                                                                                               |
| 連携している組織や団体                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関（内科・歯科）</li> <li>・母子保健推進員</li> <li>・子育て支援センター</li> <li>・社会教育課</li> <li>・学校教育課</li> </ul>                                                            |

## アクションプランシート 5

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 福祉健康課(健康推進係)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 健診（検）診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①各種がん検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胃がん ・肺がん ・大腸がん（40歳以上の男女）</li> <li>・乳がん （40歳以上の女性 2年に1回）</li> <li>・子宮がん（20歳以上の女性）</li> </ul> <p>②健康診査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳到達者 ・40歳以上の生活保護者</li> </ul> <p>③その他の検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肝炎ウィルス検査</li> <li>・骨粗しょう症検診</li> <li>・歯周疾患検診</li> <li>・30歳代健診</li> <li>・結核検診</li> <li>・長寿健診</li> </ul> <p>※特定健診については、アクションプランシート 7参照</p> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診率の低迷</li> <li>・がん検診精密対象者への受診勧奨</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・SNSを活用した受診勧奨の実施</li> <li>・受診率向上に向けた、未受診者訪問の実施</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 連携している組織や団体                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・南薩医師会</li> <li>・南薩医師会臨床検査センター</li> <li>・南薩歯科医師会</li> <li>・厚生連健康管理センター</li> <li>・県民総合保健センター</li> <li>・各契約医療機関</li> <li>・JA（南さつま、いぶすき）</li> <li>・保健推進員</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |

| アクションプランシート 6                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 福祉健康課（健康推進係）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | ①保健推進員事業<br>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）                  | <p>①保健推進員事業<br/>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。<br/>◆保健事業の推進及び普及、健(検)診の受診勧奨<br/>◆健康教育、健康相談等の推進<br/>◆その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診申込未受診者への受診勧奨</li> <li>・地域の健康問題の把握、民生委員や行政へのつなぎ役</li> <li>・研修会への出席及び健康情報の普及</li> <li>・出張保健センターの補助</li> </ul> <p>②食生活改善推進員事業及び8020運動推進員事業<br/>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。<br/>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。</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>①保健推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動しやすい体制づくりや支援が必要である</li> </ul> <p>②食生活改善推進員・8020運動普及推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会員数が減少してきている</li> <li>・活動対象が固定化している</li> <li>・8020運動推進員としての活動が少ない</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>①保健推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>②食生活改善推進員・8020運動普及推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・養成講座を計画的に開催する。</li> <li>・関係団体と連携し、人が集まる場を活用して活動を行う。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                   |
| 連携している組織や団体                   | <p>①自治会<br/>②加世田保健所、JA（南さつま・いぶすき）、農業振興課、南九州市教育委員会、南九州市商工会</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| アクションプランシート 7                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 担当課（担当係）                      | 市民生活課（保険係）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>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</p> <p>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。</p> <p>集団健診と個別健診（市内医療機関）の選択制</p> <p>県内医療機関や健診実施機関からの情報提供も可</p> <p>受診率実績</p> <table> <tr><td>H30</td><td>52.6%</td></tr> <tr><td>R01</td><td>52.1%</td></tr> <tr><td>R02</td><td>37.9%</td></tr> <tr><td>R03</td><td>53.0%</td></tr> <tr><td>R04</td><td>50.8%</td></tr> </table> | H30 | 52.6% | R01 | 52.1% | R02 | 37.9% | R03 | 53.0% | R04 | 50.8% |
| H30                           | 52.6%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| R01                           | 52.1%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| R02                           | 37.9%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| R03                           | 53.0%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| R04                           | 50.8%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>受診率向上に向けての対策（特に40～50歳代）</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療費分析に基づく傾向等の情報提供</li> <li>受診しやすい日程等の設定</li> <li>情報提供票による受診勧奨</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |
| 連携している組織や団体                   | <p>知覧保健センター、医師会、厚生連、県民総合センター、各事業所、健診実施機関、自治会、保健推進員</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |       |     |       |     |       |     |       |     |       |

| アクションプランシート 8                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 市民生活課（保険係）                                                                                                                                                                                                           |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>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</p> <p>人間ドック 25,000円<br/>がんドック 25,000円（PET, PET／CT）<br/>脳 ドック 15,000円</p> <p>毎年、約300人に対して助成している。<br/>（後期高齢者に対する助成はH26年度から開始）</p> <p>※受診者には特定健診検査項目の情報提供を義務付け</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>特定健診同様、若い世代の申請が全体的に低い。<br/>（30代4％、40代9％、50代13％、60代以上74％）<br/>・男性 61％、女性39％</p> <p>生活習慣病の三大起因とされる高血圧、脂質異常、高血糖については、すでに40才代で60％超が異常値を示すなどの結果もある。<br/>30才代からの生活習慣への早めの気づきが肝要。</p>                                    |
| 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（地域包括ケア係）                                                                                                       |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 関連領域：ふれあい<br>地域介護予防活動支援事業<br>（介護予防自主グループ活動支援）                                                                        |
| 事業概要（取り組み内容）                  | ①地域介護予防活動支援事業（介護予防自主グループ活動支援）<br>高齢者をはじめ地域住民が主体的となって、介護予防の取組や交流ができる活動の場の支援を行う。（高齢者だけでなく、多様な世代が参加できる場として、普及啓発を行っている。） |
| 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                   | 自治会、地区公民館、社会福祉協議会、福祉健康課、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）                      | 長寿介護課（介護予防支援係・地域包括ケア係）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | <p>関連領域：こころ</p> <p>①総合相談事業</p> <p>②認知症関連事業<br/>（認知症優導訓練，認知症初期集中支援チーム，認知症カフェ，認知症サポーター養成事業）</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①総合相談事業<br/>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。）</p> <p>②認知症関連事業<br/>（認知症優導訓練，認知症初期集中支援チーム，認知症カフェ，認知症サポーター養成事業）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症優導訓練は，認知症になっても地域で安心して生活ができる認知症の人を含む高齢者に優しいまちづくりを目的に，地域全体での見守り体制を構築する。</li> <li>・認知症初期集中支援チームは，適切な支援につながっていない認知症の方を早期発見・早期診断・早期支援を行う。</li> <li>・認知症カフェは，認知症の家族が語り合う場を設けながら支援する。</li> <li>・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。</li> </ul> |
| 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                   | 介護保険サービス事業所，医療機関，社会福祉協議会，福祉健康課，民生委員，教育委員会等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## アクションプランシート 11

| 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<br>思われる事業（取り組み） | 生涯スポーツの普及啓発                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①南九州スポーツクラブの運営<br/>・12種類の教室を開催（R6年度）</p> <p>②市内体育施設の紹介<br/>・南九州市ホームページ等を活用した体育施設の紹介</p> <p>③ニュースポーツ用品等の管理・貸出<br/>・市民を対象に、自分にあった運動を気軽に行えるよう、ニュースポーツ用品等の紹介及び無料貸出し</p> <p>④南九州市スポーツ推進委員会の運営<br/>・市民のニーズに合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。<br/>・スポーツ推進委員会の開催：年4回実施（令和6年度）<br/>・スポーツ推進委員研修会の実施：年2回実施（令和6年度）<br/>・市民からの依頼に応じて、スポーツ推進委員によるニュースポーツ等の派遣指導の実施</p> <p>⑤スポーツ教室（ヨガ・ピラティス・脂肪燃焼教室）の開催：年45回実施（令和6年度）</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>①スポーツクラブで実施する教室の広報及び各地域での教室開催の拡充</p> <p>②スポーツ推進委員の広報活動や活動の「見える化」の促進</p> <p>③体育施設の利用者数の減少</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>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クラブスタッフと連携して教室の拡充と市内全域への周知活動を行う。</p> <p>②市民の誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり（市民体育大会はじめ各種スポーツイベントの開催）」等、機会を提供する。</p> <p>③各種ニュースポーツを紹介し普及活動につとめる。</p> <p>④地区公民館や市内各種団体へのスポーツ活動の普及。</p> <p>⑤体育施設の利用者増加に向けて関係機関と検討。</p>                                                                                                                                                                                       |
| 連携している組織や団体                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・南九州市スポーツ推進委員会</li> <li>・南九州市スポーツ協会</li> <li>・南九州スポーツクラブ</li> <li>・地区公民館</li> <li>・委託業者等</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## アクションプランシート 12

| 担当課（担当係）                      | 都市政策課（都市計画係・公園管理係）                                                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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<br>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<br>・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。<br><br>②公園管理係<br>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<br>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 13

| 担当課（担当係）                      | 茶業課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>①お茶のふれあい授業<br/>市内の小学校高学年を対象にお茶の普及、消費拡大を目的にお茶の美味しい淹れ方教室を実施している。</p> <p>②知覧茶アンバサダー養成講座<br/>4回の養成講座を開催し、すべて受講を修了した方を「知覧茶アンバサダー」として認定。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、認定された方が様々な場所で知覧茶の魅力を発信している。</p> <p>③知覧茶マルシェの開催<br/>11月23日の「お茶いっぱいの日」（11いい・23ふうみの日）にあわせて、知覧茶のイベントの開催。知覧茶の知名度向上とブランド力向上を図るとともに、お茶の町である南九州市において市民に親しまれるイベントとして定着を図っている。</p> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフ茶消費の減少傾向。</li> <li>・ふれあい授業の講師の減少。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・知覧茶の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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 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<br>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<br>②運動大好き”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）                  | <p>①「体力アップ！チャレンジかごしま」への取組<br/>市内の各学校で、「10人でチャレンジ（10人で〇連続長縄）」「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。</p> <p>②運動大好き”かごしまっ子”育成推進プラン作成・実施<br/>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、体力づくりを実施している。</p> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                                   |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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できるようにする。</li> <li>・体力テストの分析から、本市の課題に応じて重点種目を定め、継続して取り組むことができるようにする。</li> </ul>                                                                                                         |
| 連携している組織や団体                   | 県教育委員会保健体育課、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<br>思われる事業（取り組み） | 食育の推進                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 取り組みの概要                       | <p>①南九州市学校食育月間（毎年11月）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的：児童生徒が「食べる」ことを通して、食事の重要性や心身の健康、感謝の心などについて考えることができるようにすること</li> <li>・児童生徒の食に関する実態把握</li> <li>・食に対する課題に応じた指導の充実（指導教材や指導資料等）</li> <li>・栄養教諭による計画的な給食時間の訪問指導</li> </ul> <p>②学校における食に関する指導の充実のための取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する6つの目標に基づいた指導</li> <li>・食に関する指導における栄養教諭の積極的な活用</li> <li>・食育に関する校内研修の実施、栄養教諭による指導助言</li> <li>・地場産物を活用し生きた教材となる献立の充実</li> </ul> <p>③学校と家庭との連携による食に関する指導の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する指導内容を家庭に周知</li> <li>・家庭教育学級における栄養教諭による食に関する指導</li> </ul> <p>④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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全・安心な地場産物の活用</li> <li>・学校と生産者との交流・連携</li> </ul> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の推進が十分とはいえない。</li> <li>・SDGsの観点からフードロスの解消に努める必要がある。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭と担任による食育の充実を図る。</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 連携する組織や団体                     | 市（給食センター・教育委員会・農政課・畜産課）、<br>県教育委員会保健体育課、南薩教育事務所、各学校、<br>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）                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | ひまわりバス及び（新）ひまわりタクシーによる外出機会<br>の創出                                                                                                                                                                                                                                               |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①地域コミュニティバス「ひまわりバス」の運行<br/>外出をしたくても交通手段がない、高齢者等の”交通弱者”に対し、温泉や買い物等外出機会を創出する。</p> <p>②予約型乗合タクシー「（新）ひまわりタクシー」の運行<br/>一部地域においては、自宅からバス停までを往復する「ひまわりタクシー」や、自宅から目的地までを往復する「新ひまわりタクシー」を運行し、外出機会のさらなる創出を図っている。</p> <p>①②ともに運賃：100円（小・中学生 50円）<br/>※未就学児，障がい者，運転免許自主返納者（65歳以上）は無料</p> |
| 取り組みの課題                       | 予約型乗合タクシーの利用方法等が分からず，利用を躊躇する方が一定数おり，利用者が固定される傾向にある。                                                                                                                                                                                                                             |
| 今後の取り組みの方向                    | 広報紙，HP，及びLINE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。                                                                                                                                                                                                                     |
| 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・システム管理係）                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>【広報統計係】<br/>『市報』<br/>対象：南九州市民，市外の購読者<br/>発行部数：月15,800部（毎月20日配布）<br/>健康関連情報掲載：隔月掲載「健康づくり応援コーナー1ページ，食改レシピ1ページ，虫歯ゼロでした!!1ページ」</p> <p>【システム管理係】<br/>『ホームページ』<br/>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</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>【広報統計係】<br/>読者ニーズに応える必要がある</p> <p>【システム管理係】<br/>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）</p>                                                                                                                  |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>【広報統計係】<br/>市報への健康づくりの情報掲載を継続する</p> <p>【システム管理係】<br/>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</p>                                                                                                               |
| 連携している組織や団体                   | 福祉健康課                                                                                                                                                                                                     |

## アクションプランシート 18

|                               |                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | まちづくり推進課                                                    |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 公民館講座・自主講座（生涯学習）                                            |
| 事業概要（取り組み内容）                  | （R6年度実施）<br>・筋トレとストレッチ（中央公民館講座）年5回<br>・すっきり健康体操（中央公民館講座）年5回 |
| 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重なってくるので、文化講座のみに偏る傾向にある。           |
| 今後の取り組みの方向                    | 市民ニーズに対応した講座や「心の健康」に関連する講座を企画し市内全域での取組みを推進する。               |
| 連携している組織や団体                   | 各地区公民館                                                      |

## アクションプランシート 19

|                               |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | まちづくり推進課                                                                                                                                                                                                       |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 男女共同参画電話相談                                                                                                                                                                                                     |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>男女共同参画に関する市民の悩みについて電話相談を実施し、しかるべき関係機関へつなぐ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●実施日等<br/>開庁日の午前9時～午後5時</li> <li>●相談内容<br/>家庭，人間関係，DV，子育て，ジェンダー等</li> <li>●その他<br/>来庁相談希望者には随時対応，相談員への相談も可</li> </ul> |
| 取り組みの課題                       | 「悩み相談」の名称から広範な相談事が寄せられており，主目的である男女共同参画（特にDVの早期認知）への効果が見えにくい。                                                                                                                                                   |
| 今後の取り組みの方向                    | 現状の取り組みを継続                                                                                                                                                                                                     |
| 連携している組織や団体                   | 庁内各課<br>支援に関わる関係機関（DV対策連絡会議委員所属団体）                                                                                                                                                                             |

| アクションプランシート 20                |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 農業振興課（農政係）                                                                                                                                                                          |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>生活研究グループ</p> <p>①外へ向けての生活改善の発信・PR<br/> 地域ボランティア活動<br/> 各種交流活動（生産者・消費者交流）</p> <p>②地域社会の活性を進める活動<br/> 食育における地産地消の推進<br/> 男女共同参画社会の推進<br/> 食農，食育活動の学習 「学ぼう・伝えよう講座」<br/> 社会情勢の学習</p> |
| 取り組みの課題                       | 生活研究グループ会員の高齢化に伴い、活動が難しくなっている                                                                                                                                                       |
| 今後の取り組みの方向                    | 現状を維持する                                                                                                                                                                             |
| 連携している組織や団体                   | 生活研究グループ                                                                                                                                                                            |

## アクションプランシート 21

|                               |                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 農業振興課（農政係）                                                                                                                                   |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>家族経営協定の推進<br/>南九州市全体 認定農業者716世帯の内、協定者238世帯<br/>（協定率33.2%）（令和6年4月現在）</p> <p>認定農業者が役割分担・労働条件（労働時間、休暇日数、<br/>収益配分）・経営管理（健康診断等）など協定書を交わす。</p> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・協定者の順守管理が不明である</li> <li>・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</li> </ul>                          |
| 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、引き続き農政係と南薩地域振興局農政普及課が指導していく                                                                                                  |
| 連携している組織や団体                   | 南薩地域振興局農政普及課                                                                                                                                 |

| アクションプランシート 22                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 社会教育課                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 女性連（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）                  | <p>女性連</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさとを興す大会等をとおして，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を図っている。</li> </ul> <p>○参加者 結核成人病予防婦人会員<br/>地域女性団体連絡協議会員<br/>各種女性団体会員<br/>PTA連絡協議会員<br/>一般参加希望者 等</p> <p>○参加者数実績<br/>H31：319人，R2：コロナにより中止，<br/>R3：23人，R4：35人，R5：94人，R6：128人<br/>（R2～R4は参加者を女性連会員のみに限定）</p> |
| 取り組みの課題                       | ・コロナ禍を経て，参加者数が大幅に減少している。                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・関係団体，市民等への広報・周知。</li> <li>・アンケート結果を参考に幅広い年代の方々が参加しやすい時期，内容等になるよう精査していく。</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| 連携している組織や団体                   | 南九州市各種女性団体連絡会                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## アクションプランシート 23

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                  | こども未来課（こども家庭係）                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み） | 子ども家庭総合支援拠点事業                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 事業概要（取り組み内容）              | <p>0歳から18歳までの子どもとその家庭、妊産婦を対象にあらゆる悩み相談に応じ、適切な支援に導く。<br/> ※専門の相談員を配置し、電話や訪問により相談対応を行うとともに、内容に応じて関係機関と連携を図りながら支援を行う。</p> <p>&lt;相談内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てについての相談</li> <li>・ことばの遅い子どもや体の不自由な子どもの相談</li> <li>・性格や行動が心配な子どもの相談</li> <li>・家族関係についての相談</li> <li>・養育についての経済的問題に対する相談 など</li> </ul> |
| 取り組みの課題                   | 他人が介入しての支援を拒む方も多々いる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取り組みの方向性                  | 日々、電話や訪問により徐々に関係性を築き、支援を受け入れる体制を整える                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 連携している組織や団体               | 児童相談所、児童家庭支援センター、保健所、教育委員会、民生委員、警察署、各小中学校、各保育園、法務局、医療機関、社会福祉協議会、各社会福祉事業所等                                                                                                                                                                                                                                                |

## アクションプランシート 24

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                  | こども未来課（子育て支援係）                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 市民の健康づくりに繋がると思われる事業（取り組み） | 地域子育て支援センター<br>子育て広場                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 事業概要（取り組み内容）              | <p>①地域子育て支援センター（市内2か所）<br/>公共施設や保育所，児童館など地域にある身近な場所で，子育て中の親子が気軽に集い，相互交流や育児相談ができる場を提供する事業。<br/>各子育て支援センターにおいて，イベントの開催や活動内容のチラシ作成を行っており，ホームページやInstagram等による情報発信を行っている。</p> <p>②子育て広場（市内3か所）<br/>子育て中の親子が一緒に遊んだり，他の親子と交流したりできるほか，子育てに関するいろいろな相談ができる場。<br/>地域子育て支援センターや地域子育て交流館，保健センター，公民館等で実施。</p> |
| 取り組みの課題                   | 利用者の固定化が懸念される。                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 取り組みの方向性                  | 今後も継続して，各子育て支援センターによる広報だけでなく，市としても市ホームページや市LINE，市広報紙等により情報発信を行う。                                                                                                                                                                                                                                 |
| 連携している組織や団体               | 地域子育て支援センター                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## アクションプランシート 25

|                               |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南薩医師会                                                                                                                                                                 |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | 心と身体健康増進に関すること<br>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<br>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）<br>③南薩地域産業保健センター（南薩医師会内に設置）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を行っている。<br>④健康づくり講演会の開催<br>⑤医療連携保健指導等を通じた生活習慣病重症化予防 |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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が減っていない。</li> <li>・35歳以上男性のメタボリックシンドローム、高血糖者の増加傾向</li> </ul>                                       |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き、健診を中心とした健康づくり事業への協力</li> <li>・医療と保健の連携による重症化予防の推進</li> <li>・メンタルヘルスや若い世代の健康づくり推進</li> </ul>                              |
| 連携している組織や団体                   | 南薩歯科医師会・南薩薬剤師会・加世田保健所・南薩地域産業保健センター・市福祉健康課                                                                                                                             |

## アクションプランシート 26

|                               |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南薩歯科医師会                                                                                                                                                                                                                       |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>①歯周疾患検診（20,30,40,50,60,70才の方）にて、早期発見と保健指導</p> <p>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</p> <p>③乳幼児・妊婦の歯科検診による早期発見と保健指導</p> <p>④よい歯元気いっぱい図画・ポスターコンクール開催による歯科保健、口腔衛生についての啓発</p> <p>⑤高齢者よい歯の表彰事業（8020達成者表彰）開催による口の健康への意識向上</p> |
| 取り組みの課題                       | <p>①更なる受診率の向上と歯科医院受診者の増加</p> <p>②事業の認知度が低く、受診者数が少ない。</p> <p>③全国的にみて当地域は依然として乳幼児期から学童期までの齲蝕罹患率が高い。</p>                                                                                                                         |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>①検診対象者の年齢拡大、検診エリア等についての協議を進める。</p> <p>②検診の認知度向上のための広報活動について検討する。</p> <p>③小児を含めた若い世代への保健指導等の充実</p>                                                                                                                          |
| 連携している組織や団体                   | 鹿児島県歯科医師会                                                                                                                                                                                                                     |

## アクションプランシート 27

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南薩薬剤師会                                                                                                                                                                                                                                                |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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<br>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<br>②在宅医療・相談支援事業<br>③残薬整理事業<br>④ジェネリック医薬品の広報<br>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）<br><br>※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<br>ポリファーマシー対策                                                                                                                                                                                                                       |
| 今後の取り組みの方向                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・南薩医師会，南薩歯科医師会，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</li> <li>・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</li> <li>・在宅医療</li> <li>・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</li> </ul> |
| 連携している組織や団体                   | 南薩医師会，南薩歯科医師会，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 28

|                               |                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南九州市商工会                                                                                                     |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | ①商工業従事者の健康管理<br>②地域のふれあい<br>③仲間づくり                                                                          |
| 事業概要（取り組み内容）                  | ①南薩地域産業保健センターとの連携<br>②地域の健康づくり応援団体登録による関係機関との連携<br>③ボランティア活動<br>④会報の発行(年2回)<br>⑤経営相談<br>⑥会員親睦スポーツ大会（全体、各支部） |
| 取り組みの課題                       | ①会員の職種が様々で健康問題が異なる。<br>②健康問題や受診状況の把握があまりできていない。<br>③飲み会が多いと感じる。<br>④南薩地域産業保健センターとの連携があまり出来ていない。             |
| 今後の取り組みの方向                    | ①地域の健康づくり応援団体登録による関係機関・団体との連携を図っていく。<br>②心の健康「メンタルヘルス」の取り組み。                                                |
| 連携している組織や団体                   | ①法人会<br>②ライオンズクラブ<br>③金融関連団体 他                                                                              |

## アクションプランシート 29

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | JA（南さつま・いぶすき）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | JA健康寿命100歳プロジェクト<br>（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）                  | <p>①健康づくりの推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診・30代向けの健診、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</li> <li>・健康に関する講話の実施</li> </ul> <p>②スポーツ活動の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般住民参加可能なウォーキング大会の実施</li> <li>・スポーツ大会（ちゃぐりんカップ）の開催</li> <li>・グランドゴルフ大会の開催</li> </ul> <p>③食農教育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生へ向けて調理実習を含めた食育の実施</li> <li>・女性部を中心に減塩食等の普及啓発</li> </ul> <p>④家事・介護支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登録制により訪問家事支援の実施</li> <li>・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</li> </ul> <p>⑤集いの場</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にじいろカフェ（寄りどころ）</li> </ul> |
| 取り組みの課題                       | <p>①会員、部員数の減少と高齢化。</p> <p>②教室など企画しても集まりにくく、広報への課題</p> <p>③教室等の参加者の固定化</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 今後の取り組みの方向                    | <p>①継続的に支援できるような事業の実施</p> <p>②人が集まる事業を実施する</p> <p>③SNS等活用した広報</p> <p>④若い世代も参加しやすい健康づくりに関する活動の実施。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 30

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南九州市社会福祉協議会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>思われる事業（取り組み） | ボランティア活動に関する事業<br>生きがいづくり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 事業概要（取り組み内容）                  | <p>①ボランティア養成講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・学校ボランティア（音声翻訳等）を育成，支援する。</li> </ul> <p>②ひまわりネットワーク事業(地域生活応援事業)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>③地域生活支援ネットワーク事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉座談会</li> </ul> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物サポート制度</li> </ul> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひまわり安心カプセル事業</li> </ul> <p>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。</p> <p>④ボランティア団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> |
| 取り組みの課題                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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                   | 民生委員・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 31

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当課（担当係）                      | 南九州市社会福祉協議会                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 市民の健康づくりに繋がると<br>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）                  | <p>心配ごと相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 専門相談所<br/>毎月1回開設（3地域を巡回し月1回開催）</li> <li>・ 専門相談員<br/>民生委員・児童委員，主任児童委員，保護司，学識経験者</li> <li>・ 心配ごととの相談や，相談内容の専門相談先の案内を助言している。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 電話相談も可能である。</li> </ul> |
| 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）                                                                                                                                                                                                                                |

## 2 南九州市健康づくり推進協議会設置要綱

平成 21 年 9 月 1 日

告示第 127 号

(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、福祉健康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。

附 則 (令和6年3月26日告示第76号)

この告示は、令和6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 令和6～7年度)

| 団 体 名               | 氏 名    | 役 員 |
|---------------------|--------|-----|
| 議会代表(文教厚生委員会委員長)    | 上赤 秀人  | 会長  |
| 医師代表(額娃地区)          | 中村 嘉彦  |     |
| 医師代表(知覧地区)          | 岡村 久隆  |     |
| 医師代表(川辺地区)          | 児玉 悠紀  |     |
| 歯科医師代表(額娃地区)        | 黒岩 正一  |     |
| 歯科医師代表(知覧地区)        | 高山 俊一  |     |
| 歯科医師代表(川辺地区)        | 東 浩司   |     |
| 薬剤師会代表              | 中村 未来  |     |
| 川辺地区栄養士会代表          | 鮎川 ゆり子 |     |
| 農業協同組合代表            | 山崎 寛文  |     |
| 地区公民館長代表(額娃地域)      | 樋渡 洋男  |     |
| 地区公民館長代表(知覧地域)      | 西垂水 格  |     |
| 地区公民館長代表(川辺地域)      | 吉永 正博  |     |
| 女性連代表               | 大迫 茂子  |     |
| 南九州市食生活改善推進員連絡協議会代表 | 山元 千代  |     |
| 南九州市スポーツ推進委員代表      | 山崎 貴美子 |     |
| 加世田保健所長             | 四元 俊彦  |     |
| 南九州市まちづくり推進課長       | 田原 博   | 副会長 |

## 4 南九州市健康増進計画推進会議設置要綱

令和5年11月21日

告示第202号

(設置)

第1条 南九州市における健康づくり対策に広く市民の声を取り入れ、総合的に推進するため、南九州市健康増進計画推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を協議及び調整する。

- (1) 南九州市健康増進計画（以下「計画」という。）の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) 委員相互の情報交換及び連絡調整に関すること。
- (4) その他本会議の目的を達成するため必要なこと。

(組織及び任期)

第3条 推進会議は、委員25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) 南九州市健康づくり推進協議会設置要綱（平成21年南九州市告示第127号）の規定による南九州市健康づくり推進協議会から推薦された者
- (2) 保健推進員
- (3) 食生活改善推進員
- (4) スポーツ推進委員
- (5) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

4 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。

(委員長及び副委員長)

第4条 推進会議に、委員長及び副委員長を各1人置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、委員長が招集する。

2 委員長は、推進会議の議長となる。

3 委員長は、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6条 推進会議の庶務は、福祉健康課において処理する。

(その他)

第7条 この告示に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、告示の日から施行する。

(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3条第3項の規定にかかわらず、当該委嘱の日から令和7年3月31日までとする。

附 則 (令和6年3月26日告示第76号)

この告示は、令和6年4月1日から施行する。

## 5 南九州市健康増進計画推進会議委員名簿

(任期 令和5～6年度)

|    | 団 体 名                    | 氏 名    |
|----|--------------------------|--------|
| 1  | JAいぶすき                   | 森田 裕美子 |
| 2  | JA南さつま                   | 植村 美幸  |
| 3  | 南九州市消防団 女性消防団 班長         | 山之内 由佳 |
| 4  | 南九州市食生活改善推進員連絡協議会 額娃地区会長 | 福吉 志伸  |
| 5  | 南九州市食生活改善推進員連絡協議会 川辺地区会長 | 内匠 和代子 |
| 6  | 南九州市食生活改善推進員連絡協議会 知覧地区会長 | 山元 千代  |
| 7  | 知覧町茶業青年の会 会長             | 大隣 尚平  |
| 8  | 保育園代表(大徳寺保育園園長)          | 澤村 剛   |
| 9  | 保健推進員(額娃地区)              | 武田 徳美  |
| 10 | 保健推進員(川辺地区)              | 鯨坂 朋子  |
| 11 | 保健推進員(知覧地区)              | 平木場 幸  |
| 12 | 母子保健推進員                  | 菊永 早苗  |
| 13 | 南九州市商工会 理事 (青年部長)        | 若林 保   |
| 14 | 南九州市スポーツ推進委員(川辺地区)       | 山崎 貴美子 |
| 15 | 南九州市スポーツ推進委員(額娃地区)       | 西 加代子  |
| 16 | 南九州市スポーツ推進委員(知覧地区)       | 佐多 和博  |
| 17 | 南九州市民生委員児童委員協議会連合会 代表    | 内村 ひとみ |
| 18 | 養護教諭 代表                  | 濱田 しのぶ |
| 19 | 地区公民館書記(額娃)              | 上野 百代  |
| 20 | 地区公民館書記(川辺)              | 坂下 明美  |
| 21 | 地区公民館書記(知覧)              | 浮邊 妙子  |

|    | 団 体 名                   | 氏 名    |
|----|-------------------------|--------|
| 22 | 学校教育課学校教育係              | 増山 聡   |
| 23 | 企画課情報政策係                | 山崎 泰裕  |
| 24 | 福祉健康課保険係                | 下野 浩二  |
| 25 | 福祉健康課保健予防係              | 吉永 英昭  |
| 26 | 社会教育課社会教育係              | 徳 未佳子  |
| 27 | 総務課総務人事係                | 高吉 秀樹  |
| 28 | 茶業課茶業係                  | 有蘭 由香  |
| 29 | 長寿介護課地域包括ケア係            | 桑水流 智子 |
| 30 | 都市政策課建築係                | 是枝 凜太郎 |
| 31 | 農政課農政係                  | 茅野 千恵美 |
| 32 | こども未来課子育て支援係            | 中渡瀬 麻里 |
| 33 | 保健体育課スポーツ推進係            | 菊永 翔   |
| 34 | まちづくり推進課共生・協働推進係(集落支援員) | 福田 成孝  |



南九州市