

領域別の主な取組み(抜粋)

【1. 生活習慣病の予防】

【スローガン】

家庭に一台血圧計、血圧手帳に記録して健康管理
健診誘って友人増えた みんなで伸ばそう健康寿命
身近に体重計、知っていますか適正体重
自分にあつた生活習慣 一緒に見つけましょう 考えましょう



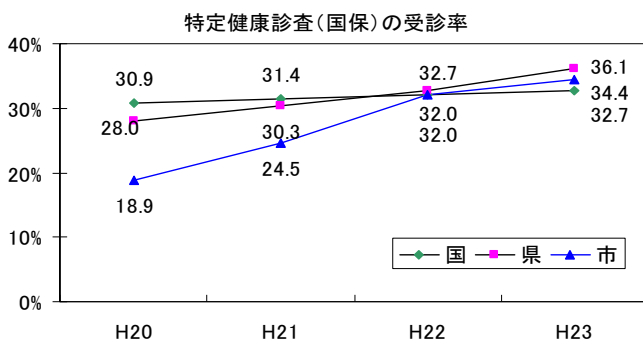
【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標
特定健康診査の受診率の増加	40～74 歳	34.4%	60.0%
特定保健指導の実施率の増加	40～74 歳	35.8%	60.0%
定期的に血圧測定をする人の割合の増加	成人	50.1%	60.0%
CKDを認知する人の割合の増加	成人	26.2%	50.0%
COPDを認知する人の割合の増加	成人	19.8%	50.0%

【鹿屋市の取組】

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
- 特定健診や各種がん検診等の受診勧奨
- 生活習慣改善に向けた指導
- CKD・COPD等に関する正しい知識の普及啓発

【特定健康診査受診率の推移】



--- こんな病気が増えています ---

CKD

慢性腎臓病と呼ばれ、腎臓の働きが低下し、タンパク尿がでるといった腎臓の異常が続き、悪化すると人工透析が必要な病気

COPD

慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、タバコなどが原因で肺に炎症が起こり、慢性的に気道が閉塞し肺への空気の流れが悪くなる病気



平成 20 年に特定健診が開始されてから、鹿屋市では、様々な場面で健診受診を呼びかけた結果、健診を受ける方が増えています。

コラム：皆さんの健康をお手伝いします！！（鹿屋市食生活改善推進員）

私たち鹿屋市食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア団体です。

子どもから高齢者までが健全な食生活を実践することのできる健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育活動を提供するとともに、地産地消の推進と郷土料理の継承に取り組んでいます。



【2. 栄養・食生活】

【スローガン】

新鮮な鹿屋の食材を、薄味でおいしく味わいましょう
愛情たっぷり、塩分ひかえめな家庭料理のまち かのや
食は、知識と経験から生まれる豊かな生活の第一歩
食事は、3つの器(主食、主菜、副菜)でバランスよく摂りましょう



【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標
肥満の減少(適正体重を維持している人の割合の増加)	20～69歳男性	30.5%	28.0%
	40～69歳女性	17.4%	15.0%
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合の増加	成人 男性	65.3%	75.0%
	成人 女性	64.7%	75.0%

【鹿屋市の取組】

- ・ かのや食育サポーターの活用(食育研修会の実施)
- ・ 食生活改善推進員養成講座
- ・ 8020運動推進員研修会

【3. 身体活動・運動】

【スローガン】

ちょっとした合間にお手軽運動してみましょ
時間を見つけて、仲間を見つけて、場所を見つけて運動習慣
こまめに動く日常生活を送りましょ
豊富な運動施設を利用して、健康づくりに活かしましょ



【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標	
運動習慣のある人の割合の増加(1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している)	20～64歳	男性	21.3%	26.0%
		女性	15.0%	20.0%
	65歳以上	男性	32.9%	38.0%
		女性	32.5%	38.0%
市民の鹿屋体育大学公開講座利用者数の増加	市民	168人	225人	

【鹿屋市の取組】

- ・ 生活習慣病予防事業
- ・ 市民健康づくり講座
- ・ 健康づくり運動キャンペーン
- ・ 運動教室(健康くらぶ、エクササイズマスター教室)
- ・ 健康増進センターと連携した健康づくり処方の提示、運動支援

領域別の主な取組み(抜粋)

【4. 休養・こころの健康】

【スローガン】

よい睡眠で、こころと体に栄養を
こころと体のリラックスで、よい睡眠生活しませんか
家庭に、地域に、職場に、気兼ねなく休める環境をつくりましょう
ポジティブで明るい笑顔と元気なあいさつ



【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	成人	20.0%	15.0%
うつの傾向のある人(問診5項目中2項目以上該当)の割合の減少	成人	31.5%	25.0%

【鹿屋市の取組】

- ・ 温泉保養所利用券交付事業
- ・ こころの健康づくり事業

【5. たばこ・アルコール】

【スローガン】

すすめない 飲まない 吸わない
タバコの害から 子どもを守ろう 大切な人を守ろう
目の前で、タバコを Sすわないで Oおかないで Sすわせないで
未来があるから…飲酒喫煙を勧められても「NO」と言える強い心
楽しい人生を送るために、週に1日以上は、休肝日を設けましょう



【たばこ】

【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標	
成人の喫煙者の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	成人	13.6%	12.0%	
未成年者の喫煙をなくす	高校3年	男子	1.9%	0.0%
		女子	1.0%	0.0%
妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中の人	6.0%	0.0%	

【鹿屋市の取組】

- ・ 広報活動事業
- ・ 世界禁煙デー(5月31日)
- ・ 禁煙週間(5月31日～6月6日)厚生労働省
- ・ 未成年者の喫煙防止月間(7月)



【アルコール】

【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分		現状	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	成人	男性	12.8%	12.0%
		女性	3.2%	3.0%
未成年者の飲酒をなくす	高校3年	男子	1.9%	0.0%
		女子	4.2%	0.0%
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の人		2.9%	0.0%

【鹿屋市の取組】

- ・ 広報活動事業
- ・ 薬と健康の週間(10月17日～10月23日)厚生労働省

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上を超えると、生活習慣病のリスクを高めるとされています。

【6. 歯の健康】



【スローガン】

長生きの秘訣は、歯と口の健康から
 将来の子どもの健口(けんこう)は、今のあなたの健口づくりから
 かかりつけ歯科医をもって年に2回は歯科健診を受けましょう
 はじめよう マイナス1歳からの健口づくり
 ふっふっふっ 強い歯のヒミツは フッ化物

【数値目標《一部抜粋》】

指標	区分	現状	目標
3歳児でう歯(むし歯)のない人の割合の増加と、う歯の本数の減少	3歳児	72.7%	85.0%
		1.02本	0.30本
歯周疾患健診の受診率の増加	40・50・60・70歳の市民	8.0%	25.0%
定期的な歯科健診を年2回以上受けている人の割合の増加	成人	22.8%	60.0%

【鹿屋市の取組】

- ・ 歯と口の健康週間
- ・ 妊婦歯科健診の受けやすい環境整備
- ・ 各乳幼児健診や健康教育・健康相談で、正しい情報提供や指導の実施
- ・ 定期歯科健診の受診勧奨
- ・ フッ化物に関する正しい情報提供及び推進

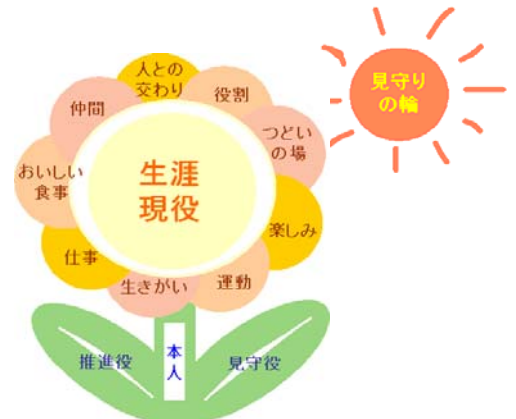
【7. 高齢者の健康づくり】

【スローガン】

- ・生涯現役 ぴんぴん元気が合言葉
- ・楽しく集える場所と仲間がもたらすパワー それが私の健康づくり
- ・地域の中でボランティア そこから自然に広がる健康づくり

【数値目標《一部抜粋》】

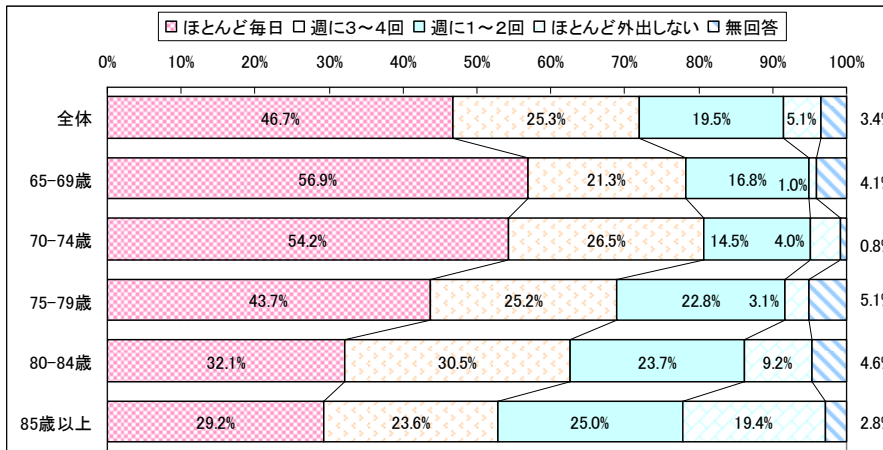
指標	区分	現状	目標
低栄養傾向の高齢者の増加の抑制	65歳以上	14.8%	維持する
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加	成人	20.6%	50.0%
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	65歳以上	1.5%	10.0%
ぴんぴん元気教室の開催規模の拡大	65歳以上	6,278人	6,600人



【鹿屋市の取組】

- ・ぴんぴん元気教室
- ・はつらつ教室
- ・健康くらぶ
- ・筋力向上トレーニング事業
- ・認知症サポーター養成講座

【加齢とともに外出の回数が減っている鹿屋市の高齢者】



平成22年度に実施した高齢者実態調査によると、65-69歳では半数以上の人がほとんど毎日外出しています。

しかし、加齢とともに、毎日外出する人が減り、ほとんど外出しない人が増える傾向にあります。

近年、加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰えることを、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)と呼び、「寝たきり」や「要介護」の主要な原因として注目されています。



コラム：ぴんぴん元気教室開催中です。

鹿屋市では、高齢者の健康づくりや介護予防につながる「ぴんぴん元気教室」を保健相談センターや公民館など市内26箇所で開催しています。

おおむね月2回の開催に、平均15名程度の高齢者が自宅近くで開催されている教室に参加しています。教室では、鹿屋市民健康体操、筋力トレーニングやストレッチ体操などの運動を行ったり、栄養や認知症予防に関する講話を聞いたりする健康づくりの場として、あるいは、気の合う仲間と楽しく集う場として年間延べ6,000人以上が参加しています。

