

# 第2次 日置市『元気な市民づくり運動』推進計画 (健康日本21市町村計画) 普及版

～生涯現役で豊かな人生を過ごすために～



平成29年3月  
鹿児島県 日置市

# 「元気な市民づくり運動」推進計画とは・・・

## 計画策定の趣旨及び背景

わが国は、平均寿命が過去最高を記録し、世界一の長寿国となる一方で、少子高齢化の進展や生活習慣病の増加、とりわけ急速な人口の高齢化とともに、疾病全体に占めるがんや脳卒中、心臓病、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しています。

こうした変化に対応し、本市では、平成19年に「生涯現役で豊かな人生をすごすために『元気な市民づくり運動推進計画』（健康日本21市町村計画）」を策定し、その後中間評価、最終評価を実施し、今回、更なる健康増進と、これまでの進捗状況や課題を踏まえた「『第2次元気な市民づくり運動推進計画』（健康日本21市町村計画）」を策定します。

## 計画の位置づけ

計画は、国の「健康日本21（第2次）」の地方計画及び健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画に位置づけられます。

また、本市の行財政運営を総合的かつ計画的に進めるための最上位計画である「第2次日置市総合計画」の健康分野における個別計画として位置づけるとともに、県の「健康かごしま21（平成25～34年度）」や本市のその他の関連計画との整合性を図ります。

## 基本理念

### 「生涯現役で豊かな人生を過ごす」

市民一人ひとりが健康意識を高め自主的に健康づくりに取り組むとともに、地域の支えあいを基盤とした健康づくり活動の環境を整備し、子どもから高齢者まであらゆる世代の人が、生涯現役で豊かな人生を過ごすことができるまちづくりをめざします。

## 基本方針

基本理念を目指し、市民の健康づくりの取り組みを、一次予防・生活習慣の改善・健康づくりとして「**栄養・食生活**」、「**身体活動・運動**」、「**心・休養**」、「**飲酒・喫煙**」、「**歯科・口腔**」の分野ごとに推進します。また、「**生活習慣病**」の分野において、早期発見、早期治療、重症化予防に関する取り組みを推進します。

青・壮年期を中心にライフステージに応じた施策として「**次世代**」と「**介護予防**」の分野、社会環境の整備について「**地域づくり**」の分野とし、それぞれ「**めざす姿**」「**スローガン**」「**重点目標**」を掲げ、市民・地域・関係団体・行政が一体となって、これからの取り組みを推進していきます。

# 栄養・食生活



## 楽しく食べよう 量とバランス考えて

### 重点目標

- ① 食事が身体に及ぼす影響について正しい知識を持つことができる。
- ② 多くの市民が健康や栄養に関する学習の場に参加することができる。
- ③ 食生活の改善に向けた適切な食習慣を実践することができる。

性・年代別の肥満の割合 (BMI25.0以上)



女性より男性の肥満割合が多い！

食事をバランスよく食べていますか？



※グラフ：平成27年度日置市健康実態調査より

### これから取り組むこと

BMI=(体重kg÷身長m÷身長m)  
25.0以上は「肥満」とされています。



主食・主菜・副菜を  
バランスよく食べよう！

### 市民

- 自分の身体や健康に関心を持って、適切な食習慣を実践できるようにします。
- 地域や市で開催している栄養教室などに参加し、正しい知識の習得に努めます。

### 地域

- 地区公民館や自治会等で栄養や食育をテーマにした教室や行事を開催します。
- いきいきサロン等の様々な機会を通じて、健康づくりに関する情報提供に努めます。

### 市

- 健康教室の開催等を通じ、情報提供に努めます。
- 地域、職域、学校、関係機関と連携し、取組みを推進します。
- 食生活改善推進員の養成・育成及び活動支援を行います。
- 特定健診後の保健指導等に取組みます。



### コラム

### 健康は毎日の食事から!! ～食生活改善推進員より～

私たち、食生活改善推進員は、市の委嘱を受け、食生活に関する正しい知識の普及と地域活動をとおして市民の健康づくりの支援を行っています。



「野菜たっぷり!」「減塩!」を地域ぐるみで呼びかけて、子どもから高齢者まで、健康的な食習慣を身につけて生活習慣病を予防しましょう!



トレードマークのピンクのTシャツを身につけて地域に出向きます。通称「食改さん」と呼ばれています。お気軽にお声かけください!



～スローガン～

# 身体活動・運動



## 若い頃から続けよう自分に合った運動習慣

### 重点目標

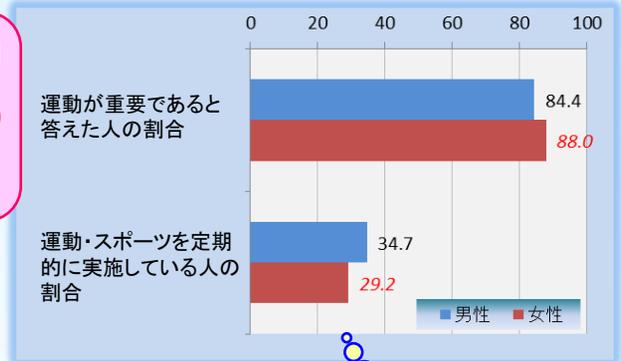
- ① 若いころから運動習慣を身につけることができる。
- ② 運動を継続して取り組むことができる。

定期的な運動・スポーツの実施状況(%)



約3割の方が定期的に運動を行っていますが、30～40代女性の実施割合は低い状況です。

運動への意識と実践状況(%)



子育て世代は忙しい…自分に合った運動を見つけよう！  
「～ながら運動」など生活の中で身体活動を増やすこともお勧めです。

### これから取り組むこと



運動が重要と感じている割合は高いので、次は実践ですね！

### 市民

- 家族や仲間とともに運動に取り組み、地域の健康づくり活動にも積極的に参加します。
- ライフスタイルに合わせた運動を見つけ、日常生活の中で、実施、継続していきます。

### 地域

- 異世代で楽しめる運動や若い世代も参加しやすい運動の実践に取り組みます。
- 地域の運動指導者を活用しながら、運動の普及啓発を行います。

### 市

- 特定健診後の保健指導において、個人に合った運動指導をすすめます。
- 参加しやすい健康教室（運動教室を開催します。
- 運動普及推進員の養成や育成、活動支援を行います。
- 運動に取り組めるよう環境整備や運動知識に関する情報提供に努めます。

### コラム

### 運動を楽しく続けて、生涯現役！ ～運動普及推進員より～

私たち、運動普及推進員は、市の委嘱を受け、運動に関する情報提供や知識の普及、運動の実践を通して、市民の健康づくりのお手伝いをします。  
地域のいきいきサロンや、筋ちゃん広場に出向き、地域の方々と一緒に運動普及していきます。

若い頃から、運動習慣を身につけ、自分にあった運動を続けていきましょう。



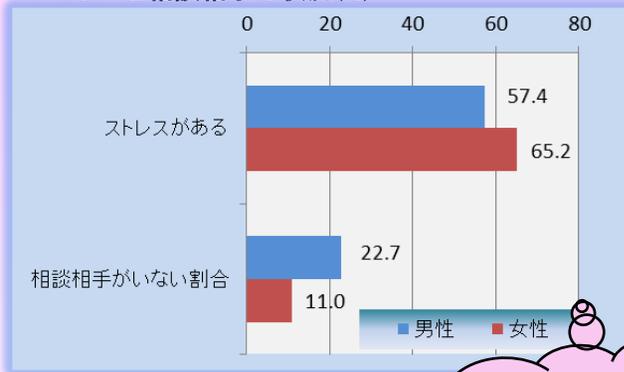


# 大切にしよう 心のゆとりと地域のつながり

## 重点目標

- ① 一人ひとりがストレスや心の健康づくりについて理解することができる。
- ② 自分の心の状態に気付き、対応するための知識や方法を身につけることができる。
- ③ 身近に相談できる場があり、地域全体で心の健康づくりに取り組むことができる。

ストレスと相談相手の状況(%)



睡眠の状況(やや不足・不足)の割合(%)



男性の約2割は相談相手がいない…？  
一人で抱えず、相談してみませんか？

20～50代の約3割は睡眠不足を感じています。

## これから取り組むこと



### 市民

- 睡眠を十分取り、気分転換、リラックスできるようなところをけます。
- 心の健康づくりについて知識を深めます。
- ストレス時は家族に相談したり、身近な相談相手を見つけ、ストレス軽減に努めます。

### 地域

- 地域の人が気軽に集える場をつくり、気分転換や世代間交流を図ります。
- 身近な人の相談相手になれるよう努めます。

身近な人の状況が気になる時、話をじっくり聞くこと、場合により専門家につなぐことも大切です。

### 市

- 心の健康づくりに関する講演会や広報紙等で知識の普及・啓発など情報提供に努めます。
- 相談事業所等と連携を図り、支援体制を強化していきます。



## コラム

### 1人で悩まず、誰かに相談してみませんか…？

市では専門医師による「こころの健康相談会」を開催しています。また、うつ病やアルコール依存症、引きこもりなど、毎年テーマを設けて「こころの健康づくり講演会」を開催しています。

6月の自殺予防週間には、街頭でパンフレット配布を行い、3月の自殺予防月間にはのぼり旗や懸垂幕を配置し、自殺予防啓発活動を行っています。心配や不安なことがある時、つらい気持ちを一人で抱え込まずに、身近な人に、また、専門医師や保健師等にお気軽にご相談ください。



～スローガン～

# 飲酒・喫煙



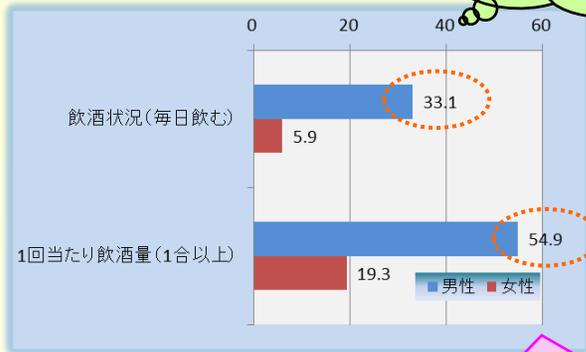
## 身につけよう適量飲酒と喫煙マナー! すすめよう禁煙!

### 重点目標

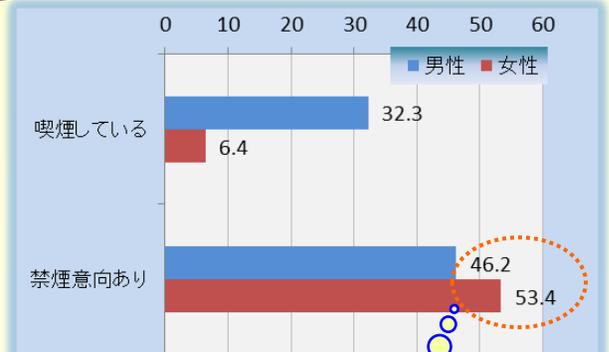
- ① 適正な飲酒量を守る。
- ② 喫煙者の減少と受動喫煙を防止する。
- ③ 未成年者、妊娠中・授乳中の飲酒・喫煙(受動喫煙)を防止する。

男性の3人に1人は  
毎日飲酒しています。

飲酒状況と飲酒量(%)



喫煙と禁煙意向(%)



約半数の人が「禁煙したい」と思っています。

### これから取り組むこと

適正飲酒(※コラム参照)を  
心掛けがけましょう!

#### 市民

- 適正な飲酒を心がけます。
- 喫煙による健康への影響や受動喫煙による周りの方への影響を正しく理解し、分煙の徹底、禁煙に努めます。
- 特に妊婦や子どもが集まる場所では喫煙しないようにします。



#### 地域

- 集会場等の管理者は禁煙・分煙を徹底していきます。
- 地域行事では分煙を考慮した適切な場所での喫煙を呼びかけます。
- 喫煙や多量飲酒が及ぼす健康への影響について学ぶ機会を作ります。

#### 市

- 健康教室や広報誌等で飲酒・喫煙に関する知識等の情報提供をしていきます。
- 適正飲酒や喫煙に関する出前講座等による情報提供や啓発活動を行います。
- 受動喫煙防止対策を講じられるよう周知していきます。
- 禁煙をサポートする相談窓口の情報提供や禁煙サポート体制の整備を図ります。

### コラム

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日当たり…  
純アルコール摂取量：成人男性:40g以上 成人女性:20g以上

アルコール20gの目安量

お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん(500ml)	1合弱(160ml)	グラス2杯(200ml)	半合強(100ml)	ダブル1杯(60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal

適正な飲酒を身につけましょう!

### NO! 受動喫煙! チャレンジ禁煙!

～日置市の状況～  
(H29. 3月現在)

「たばこの煙のないお店」  
登録店数:41店

禁煙支援医療機関:8病院





## 毎年受けよう歯科検診!!

### 重点目標

- ① 市民が乳幼児期から歯と口腔の健康が全身の健康づくりにも関係していることを理解し、自ら歯と口腔のセルフケアを実施することができる。
- ② かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受診し、専門的な指導を受けることができる。

歯の定期検診受診状況(年代別の受診状況)



夕食後、就寝前に歯磨きをしている人の割合(%)



### これから取り組むこと

全体の約3割の人が定期的に受診しています。

歯磨き・口腔ケアを習慣化させましょう!

### 市民

- 歯科検診を定期的にするよう心がけます。
- かかりつけ歯科医をもち、専門的な口腔ケア指導を受けるよう努めます。
- 楽しく、よく噛んで食べるように努めます。
- 保護者は子どもの適切な食習慣の確立と歯と口腔の健康に気を配ります。

### 地域

- 地区公民館での健康教室等において、歯周病予防や定期的な歯科検診の重要性など歯と口腔の健康に関してテーマを設け学習する機会をつくります。
- 地域ぐるみで歯科検診受診の声かけ等を行います。

### 市

- 広報誌等により歯科検診受診の推奨等強化していきます。
- 乳幼児歯科検診等、継続して実施していきます。
- 母子手帳交付時等から歯科指導を継続して実施していきます。
- 各種健康教室で歯科・口腔に関する指導を行っていきます。

### コラム

## お口と全身の健康の深～い関係!!

～ 歯科衛生士より～

素敵な笑顔、おいしい食事、楽しい会話、すべてに大きく関わってくるのが「口」です。健やかな口が全身の健康に繋がります。

口の2大疾患はむし歯と歯周病で、どちらも、生活習慣病です。

特に、歯周病は細菌感染症であり、細菌が口の中にとどまらず歯ぐきから血管に入り込むこと(菌血症)により全身に広がり、様々な病気の原因になることがわかってきています。お口の健康を守るには**毎日のお手入れ**と**定期的な歯科受診**が必要です。



# 生活習慣病

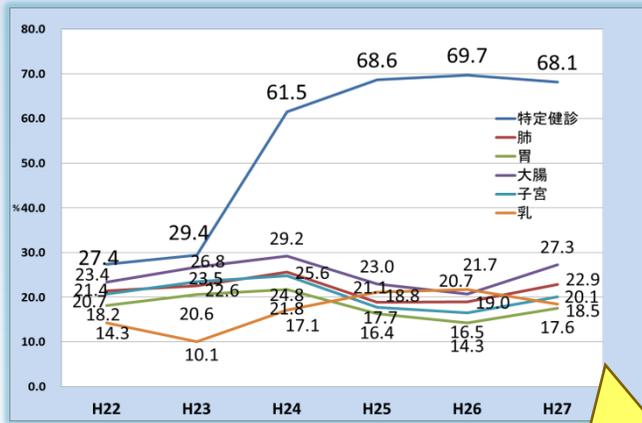


## 健(検)診で早くからきづこう(気づこう・築こう) 自分のからだ

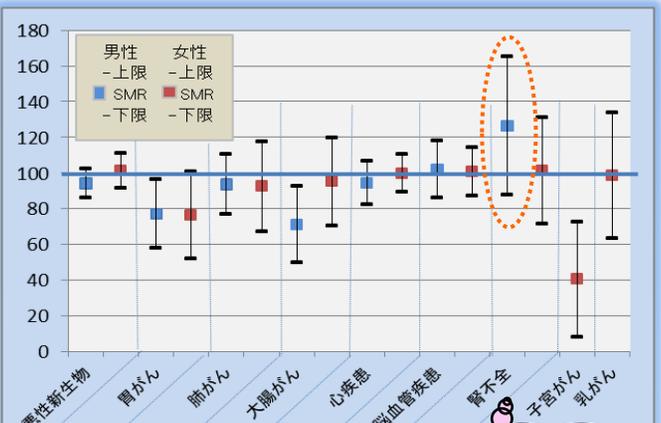
### 重点目標

- ① 自分の健康状態を把握するため特定健診、がん検診を受診し、早期発見に努める。
- ② 生活習慣病の発症予防や早期治療、重症化予防に努める。

特定健診・がん検診受診率の推移(%)



男性のSMR (標準化死亡比:100より高いと全国より高い)



### これから取り組むこと

健(検)診で、  
早期発見・早期予防!

特に、男性の腎不全  
が高い!

### 市民

- 毎年特定健診及び各種がん検診を受診します。
- 各種健(検)診の受診をきっかけに、病気の早期発見や生活習慣の改善に努めます。
- 自分の健康は自分で守る意識を持ち、よい生活習慣を身につけます。

### 地域

- 地区や自治会は、健診受診勧奨や広報を行います。
- 地域で健(検)診を受けやすい環境づくりに努めます。
- 推進員は研修会で得た知識の普及啓発を行います。
- 地域の健康課題を知り、栄養教室や健康講話等学習の機会をつくります。

### 市

- 市民が健(検)診を受けやすい体制づくりに努めます。
- 健(検)診データの分析を行い、情報提供や啓発活動に努めます。
- 健(検)診の必要性和生活改善の重要性に関する啓発活動を推進します。
- 健康に関する知識の普及や情報提供に努めます。
- 関係機関が連携し、生活習慣病予防のための体制構築に努めます。

### コラム

## 1年に1度はGO!特定健診&がん検診!!

がんは、早期発見すれば  
**90%以上**が治ります!

日本人の**2人に1人**ががんにかかり、**3人に1人**が、がんで亡くなっています。早期のがんは、ほとんど自覚症状がありません。**がんの「早期」は1~2年!**この時期に見つけることが大事です!!

特定健診を受けよう!

血液検査や心電図、尿検査等を実施し、さらに個別に応じた保健指導を**無料**で受けることができます。メタボ予防に取り組み、糖尿病や脳血管疾患、心疾患等を早くから予防しましょう!

### どちらも早期発見・早期治療が大事!

CKDを知っていますか?

CKD(慢性腎臓病)は、何らかの腎障害や腎機能低下が3か月以上持続する状態をいい、尿検査や血液検査で診断されます。**成人の8人に1人**はCKDにかかっているといわれています。生活習慣病との関連性がとても深い病気です。

COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、息切れや咳、痰等が主な症状であり、進行すると呼吸不全や心不全など起こすと知られています。**喫煙歴のある方は要注意!**

～スローガン～

# 次世代

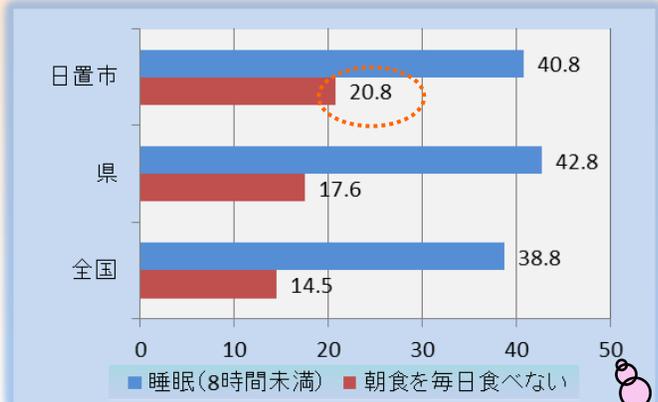


## 親子でつくろう 未来へつながる 健康習慣

### 重点目標

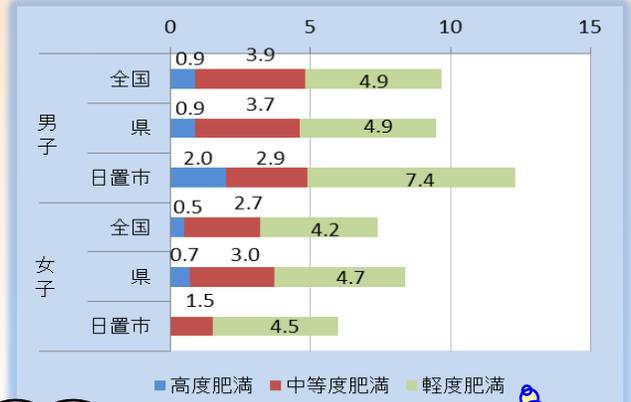
- ① 妊娠期や乳幼児期から、適切な生活習慣を身につける。
- ② 子どもを育てる親が、心身ともに健康に過ごす。

小学5年生の睡眠、朝食の欠食割合の比較(%)



※グラフ:平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

体格調査(肥満の割合%)



### これから取り組むこと

朝ごはんを食べ  
ていない割合は  
約2割!

男児の肥満  
割合が少し高  
い状況です。

### 市民

- 妊娠期から心身の健康づくりを行います。
- 子どもの頃からの適切な食習慣や運動習慣、睡眠等をも身につけます。
- 親が、自らの心身の健康づくりに取り組みます。
- 親子で地域の行事等に積極的に参加し、人との交流を図ります。

### 地域

- 地域の行事等において、世代間交流を推進、実践します。
- 地区公民館等において、子どもの頃からの健康づくりの普及啓発を実施します。
- 未成年への飲酒、喫煙をさせないようにし、分煙を徹底します。
- 母子保健推進員や民生委員は、親が孤立せず安心して子育てができるよう、声かけや見守りを実施します。

### 市

- 乳幼児健診、育児相談等の実施や情報提供を行います。
- 適切な生活習慣が身につくよう、関係機関等と連携を図りながら推進します。
- 子育て支援計画等、関連計画とも連携しながら、妊娠期からの親子の健康づくりを推進していきます。
- 保健、福祉、教育に関する部署が連携し、切れ目ない支援を実施していきます。

### コラム

### 健やかな子育てを応援します!! ~母子保健推進員より~

妊娠期や子どもの頃からのよい生活習慣は、**家族みんなの健康**につながります! 「早寝・早起き・朝ごはん」「**家族の会話**」「**子育ての悩みを一人で抱えないこと**」を大切にしましょう。

私たち母子保健推進員は、市から委嘱を受け、乳幼児健診の案内等を通じて家庭を訪問したり、健診や教室のお手伝いを行っています。「身近な聴き役・相談役」として活動していますので、気軽に声をかけてくださいね♡



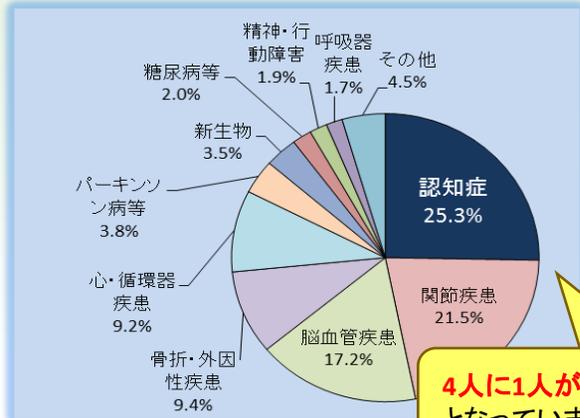


## いきいきと笑って集って介護予防

### 重点目標

- ① 健康的に年を重ね、自分で自分のことができる身体を維持する。
- ② 住み慣れた地域で、生きがいや人との交流を楽しみながら、安心して生活する。

要介護の原因診断名割合(H27度)



4人に1人が認知症となっています。

外出頻度：ほとんど毎日外出している割合(%)



年齢が上がるにつれ外出頻度が少なくなっています。

### これから取り組むこと



健康寿命を延ばそう！



#### 市民

- 定期的に健(検)診を受け、早期発見・早期治療により介護度の重症化予防に努めます。
- 認知症に関する正しい知識を身につけます。
- お互いに声をかけ合い、地域の行事等に積極的に参加し交流を深めます。
- 趣味をみつけるなど、生きがいのある日常生活を送ります。
- 介護予防教室等に積極的に参加します。

#### 地域

- 介護予防について学ぶ機会をつくります。
- 認知症に関する正しい知識を身につけ、地域で見守ります。
- 高齢者が孤立しないように、お互いに声かけを行います。
- 住民が気軽に参加でき、世代間交流を図れる場を作ります。
- 民生委員や福祉アドバイザー等は、外出頻度が減りつつある高齢者等に早めに気づき支援します。

#### 市

- 介護予防教室等の介護予防事業の取組みを強化します。
- 高齢者クラブやいきいきサロン、筋ちゃん広場などの支援強化を図ります。
- 地域包括ケアシステムの構築を図ります。
- 認知症サポーターの養成、相談体制の充実等、認知症の方への支援や知識の普及に努めます。
- 高齢者の豊かな知識や経験を活用する場づくりに取り組みます。
- 虚弱や筋力・身体機能低下の知識の普及と予防に取り組みます。



### コラム 認知症サポーターになろう！

自治会や職域など地域の集まりにあわせて、認知症に対する理解を深めることを目的に、認知症サポーター講座を開催しています。受講資格は特にありません。講義時間は60～90分程度で、受講者には認知症サポーターの証『オレンジリング』を配布しています。

**お問い合わせ先**  
日置市地域包括支援センター  
☎ 099-248-9423



### 地域の集いの場（筋ちゃん広場）

歩いてでも通える身近な自治会公民館で、住民主体の介護予防の場（筋ちゃん広場）を開催しています。調整可能なおもりを使い、筋力アップ体操を週1回実施しています。市内60自治会（H29.3月末）で約1,500名の方が取り組んでいます。市内全域に拡大予定です。



～スローガン～

# 地域づくり

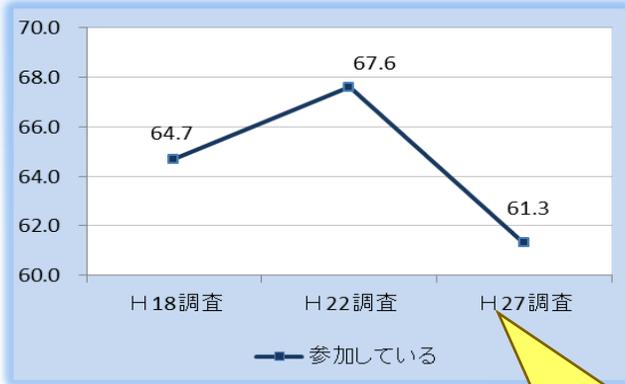


## 声かけと支え合い(愛) 地域でつくろう 健康の和

### 重点目標

- ① 地区公民館や自治会での話し合いの場があり、地域の実情に合わせた健康づくりをすすめられる。
- ② 市民の地域活動への参加割合が増え、特に若い世代の参加が増える。

地域活動に参加している割合(%)



地域活動への参加経験・希望(%)



参加割合が少なくなっています..

生きがいづくりに繋がります!

### これから取り組むこと

#### 市民

- 地区公民館や自治会の活動に参加し、積極的に交流を深めます。
- 近所の方同士でお互いに声をかけ合います。
- 学習したことを日常生活に取り入れ、近所の人にも伝えます。
- 地域や職場のコミュニティを大切にします。

#### 地域

- 地域のリーダーを中心に、話し合いの場をもち、目標を共有しながら健康づくり活動を企画、実施していきます。
- 若い世代が参加しやすい活動や異世代間交流のできる楽しい活動を開催します。
- 地域住民の健康課題を知り、地域の実情に合わせた健康づくり活動を実施します。

#### 市

- 地区公民館や自治会を中心に、市民が協力し健康づくりを進められるよう努めます。
- 健康づくり推進員の養成と育成、地域のリーダー育成に努めていきます。
- 市の情報や地域の活動内容等の情報提供に努めます。
- 出前講座や健康教育等の充実を図ります。

### コラム

### 地域づくりは健康づくり!

地区公民館や自治会では、様々な健康づくり活動を行っています。話し合い活動を通して、「ウォーキング教室」や「栄養教室」、「健康づくり講演会」など、地域の実情に合わせた内容を実施しています。



子どもと一緒に参加することで楽しみも広がります。

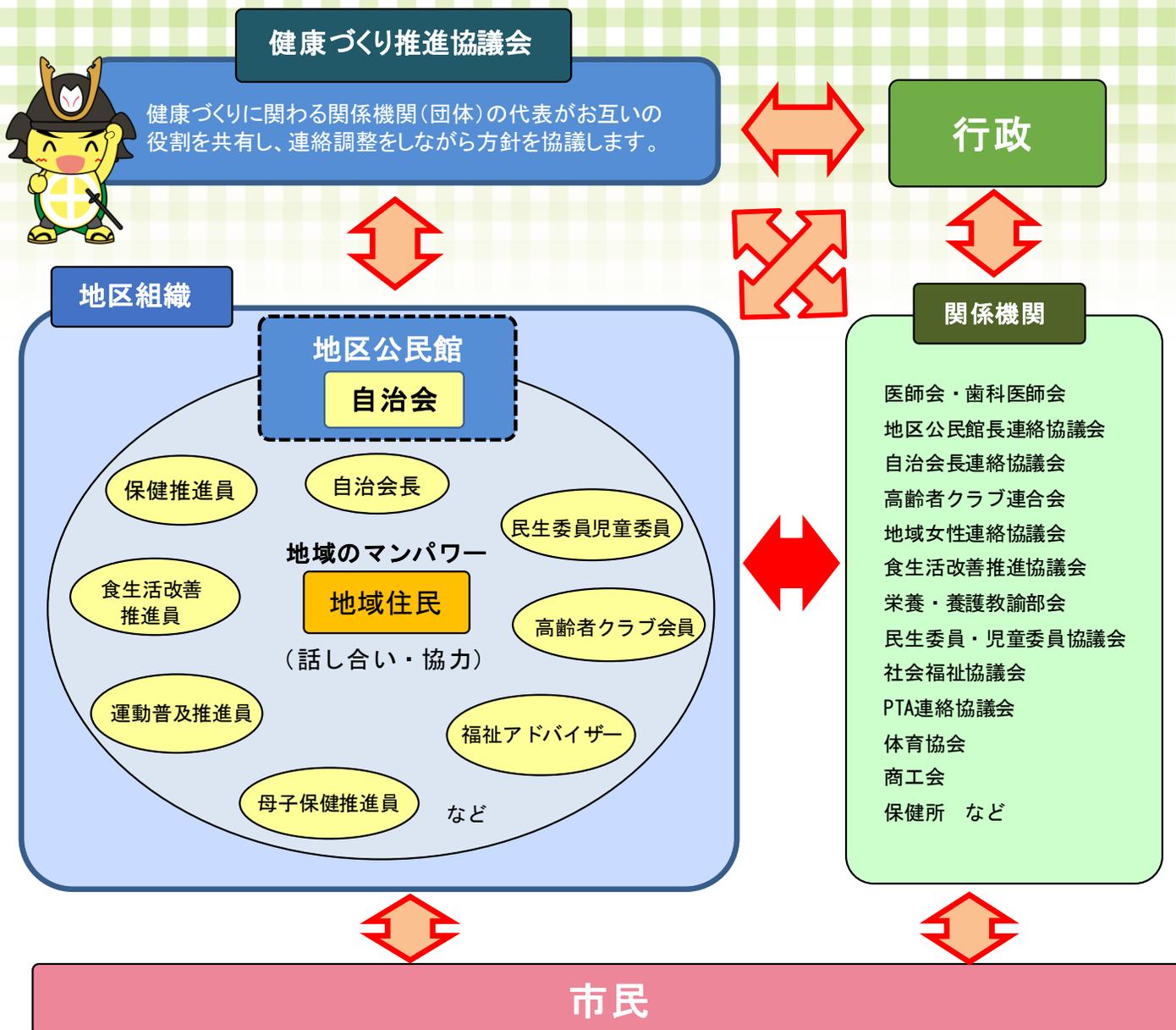


お互いに声をかけ合い、健康づくりの気運を高めていきましょう。男性の参加が重要です!

身近な集いの場で、身体と心を動かそう!



# 日置市「元気な市民づくり運動」推進体制



- 1. 地域の推進体制と役割**  
健康づくりに関わる関係機関が、それぞれの役割を共有し、連携・協働しながら、一体となって「元気な市民づくり運動」を取り組んでいきます。
- 2. 行政の推進体制と役割**  
行政各課が、横の連携を図りながら、お互いの役割を共有し、協働し、一体となって「元気な市民づくり運動」を推進していきます。



- 日置市役所 健康保険課  
(099) 248-9421
- 東市来支所 市民課  
(099) 274-2113
- 日吉支所 市民課  
(099) 292-2113
- 吹上支所 市民課  
(099) 296-2113

市民・地域・行政等と一緒に「出来ること」を考え、健康づくりに取り組んでいきましょう！