

かごしま市民すこやかプラン

平成 29 年度におこなわれた「かごしま市民すこやかプラン」の中間評価において、指標から悪化が見受けられる分野は、「**身体活動・運動**」、「**休養**」、「**アルコール**」でした。また、「**休養**」、「**アルコール**」は、60 歳以上において特に悪化していることが分かりました。

今より毎日
プラス 10 分

身体活動・運動



課題：日常生活における歩数や身体を動かす人の割合が減少しました。

筋肉は体を支え、動かし、エネルギーを貯蔵するという機能があります。

- ・ 筋肉量が多い人ほど長生きであることがわかってきました。
- ・ 筋肉はエネルギーの貯蔵庫で、**血糖値の調整**を行う働きがあります。食事をとると、血液中の糖が多くなります。糖の一部は脂肪にも蓄えられますが、多くは筋肉にため込まれます。

筋肉の量が減ると・・・

糖をためておく場所が少なくなるため、糖を調節する力が低下して血糖値が変動しやすくなり、**糖尿病**になる可能性が高まります。また、**免疫機能が低下**し、肺炎などにかかる人が多いことも報告されています。

歩行は、認知症予防に効果があります。

- ・ **血圧があまり上がらない程度の無理のない歩行**を行うと、脳の血流が良くなり、認知症予防につながります。

《 身体活動の効果 》

「生活習慣病の予防」、「体力向上」、「ストレス解消」、「便秘解消」、「筋肉や骨の維持・向上」、「腰痛・膝痛予防」、「血圧の安定」があります。また、**質のよい睡眠**にもつながります。



身体活動は、スポーツや筋力トレーニングなどの運動だけではなく、家事や歩行、動物の世話などの生活活動も含まれます。

鹿児島市には、らくらく体操、鹿児島よかよか体操のほか、ストレッチなどができる健康遊具が設置されている公園もあります。

問い合わせ先

鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1
Tel 099-803-6861 Fax 099-803-7026

年齢とともに
睡眠の質や量は
変わります！

休 養



課題：60歳以上で睡眠による休養がとれている人の割合が減少しました。

すこやかな睡眠があつてこそ、十分な休養をとることができます。
私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である
睡眠、あなたはどうか？

健康な高齢者の方でも年齢とともに睡眠が浅くなり、中途覚醒や早期覚醒が増加
します。また、高齢者は退職・死別・独居などの心理的ストレスに加えて、不活発
病でメリハリのない日常生活、こころやからだの病気などによって、様々な睡眠障
害にかかりやすくなるといわれています。

《 快眠は、規則正しい生活から 》

- ◎ **規則正しい生活**こそ、体内時計を整え、睡眠に備えてくれます。
- ◎ 昼寝をするなら **15時まで**に、**30分以内**にしましょう。
- ◎ 眠れないからと長時間寝床で過ごすとは逆効果です。
- ◎ 日中に適度に身体と脳を働かせることで、より**質の良い睡眠**につながります。



～ 入浴と快眠 ～

夕方あるいは夜の入浴が効果的です。**深い睡眠**をとるには、就寝
直前の入浴が良いとされていますが、寝つきを悪くしてしまう心配
があります。**寝つきを優先**させると、就寝の**約2～3時間前**の入浴
が理想です。

コラム

★ 眠りの環境を整えましょう ★

朝、目が覚めたらカーテンを開けて部屋に**自然の光**を取り入れ、**体内時計をリセッ
トすることが大切**です。夜は、日本でよく用いられている白っぽい昼白色の蛍光灯は
体内時計を**遅らせる**作用があるため、**赤っぽい暖色系の照明**がお勧めです。また、パ
ソコンやスマートフォンなどの使用はブルーライトの影響により、交感神経を活発に
し、**なかなか眠れない**ことにつながることもあります。

高齢者の平均睡眠時間は約5～6時間といわれていますが、
個人差もあります。平均より少ない睡眠時間でも、**日中眠気で
困らなければ**睡眠は足りています。



楽しく飲めるお酒の量を知っていますか？

アルコール



課題：適正飲酒量を知っている人の割合が減少し、
60歳以上の男性で多量に飲酒する人の割合が増加しました。

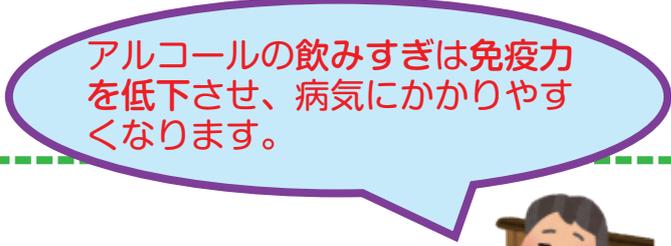
アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果や善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増加させる効果があります。

しかし、アルコールを飲みすぎると、いろいろな臓器に影響（高血圧、不整脈、心肥大、心不全、脳出血、クモ膜下出血）が起こります。最も高頻度で、かつ重篤にもなる肝臓病は早期発見が大切です。そのため、お酒を常習的に飲んでいる方は、症状がなくても定期的に健診等で血液検査を受けるようにしましょう。

また、週に2日は休肝日にし、肝臓をアルコールから開放してあげましょう。そうすることで、依存症も予防できます。

1日の「適量」のアルコールは、純アルコールで20gです。この量をアルコールに換算すると、下記ようになります。

※ ただし、個人差はあります。（例えば、女性や高齢者は1/2～2/3程度が適量）

種類（度数）	純アルコール約20g	種類（度数）	純アルコール約20g
ビール（5度）	ロング缶1本 500ml 	日本酒（15度）	1合 180ml 
焼酎（25度）	1/2杯 約100ml 	ワイン（12度）	グラス2杯 約200ml 
ウイスキー（40度）	ダブル1杯（シングル2杯） 60ml 	ハイボール（7度）	350ml缶1本 350ml 
ストロングチューハイ（9度）	350ml缶4/5本 280ml  1本飲むと適量をオーバーします	 <p>アルコールの飲みすぎは免疫力を低下させ、病気にかかりやすくなります。</p>	

※ 寝るためにお酒を飲むのは逆効果

アルコールは寝つくまでの時間を短縮させます。そのためにアルコールを寝酒として使う人もいます。しかし、寝つきは良いのですが夜中に目覚めてその後なかなか眠れないという現象が起こります。



●健康に関するご相談

北部保健センター TEL099-244-5693
 東部保健センター TEL099-216-1311
 西部保健センター TEL099-252-8522
 中央保健センター TEL099-258-2370
 南部保健センター TEL099-268-2315

吉田保健福祉課 TEL099-294-1215
 桜島保健福祉課 TEL099-293-2360
 松元保健福祉課 TEL099-278-5417
 郡山保健福祉課 TEL099-298-2114
 喜入保健福祉課 TEL099-345-3755

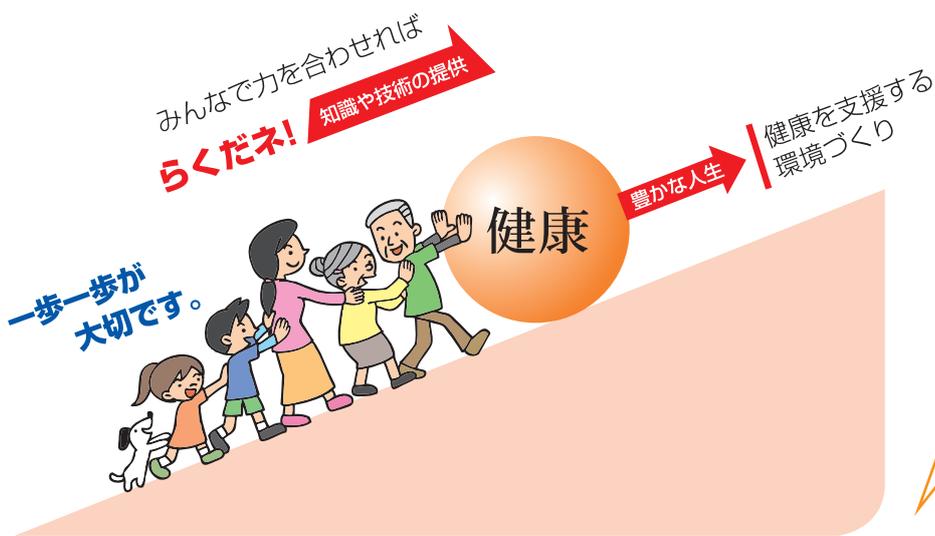
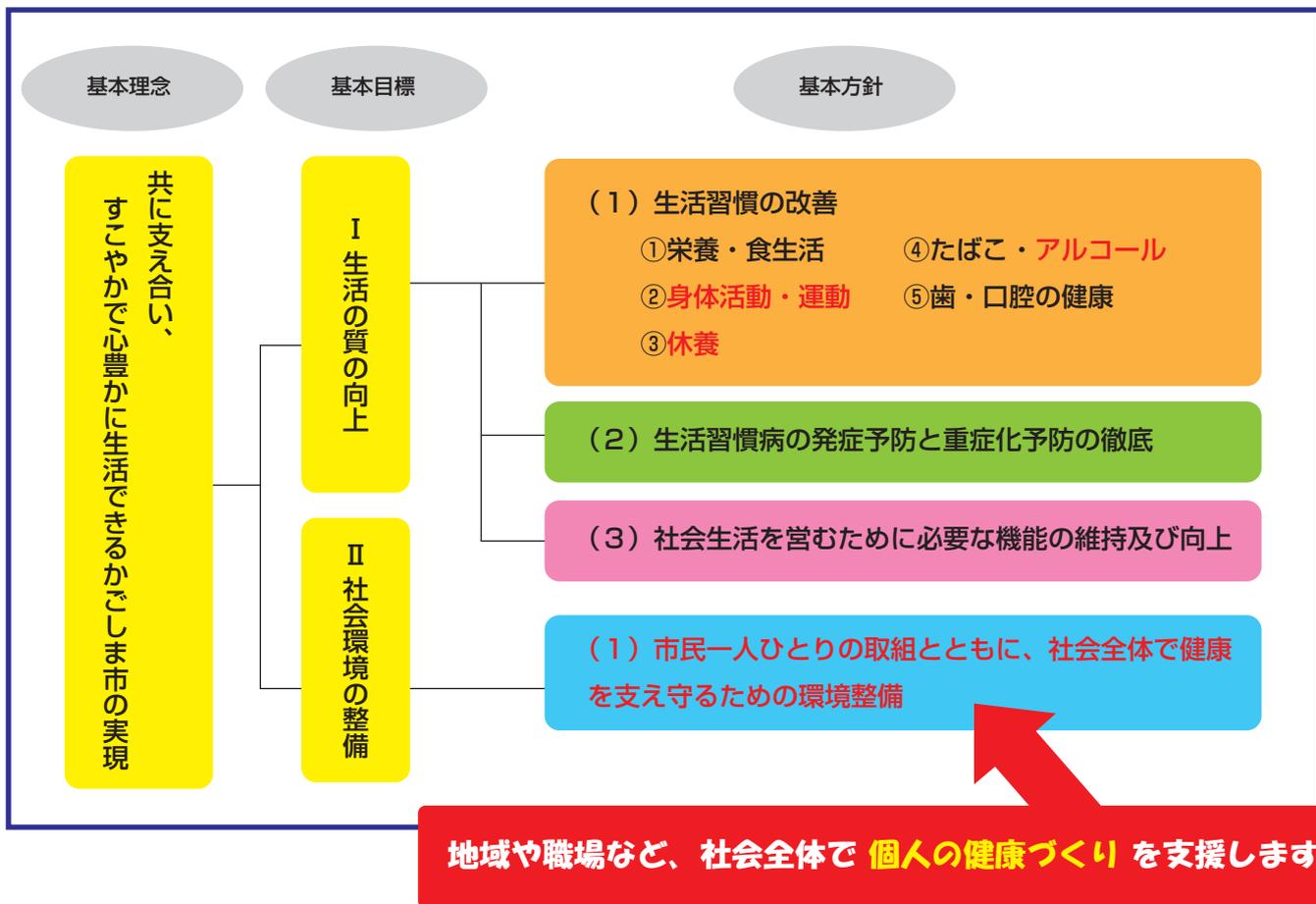
（喜入地区保健センター TEL099-345-3434）

●こころの相談 保健支援課 TEL099-803-6929

「かごしま市民すこやかプラン」をご存じですか？

● 本市の健康増進の推進に関する施策を定めた「第二次鹿児島市健康増進計画」です。

【施策の体系】



一人ひとりの健康づくりでは、長く続けることが難しいこともありますが、誰かと一緒の取り組みは、**楽しく長く、より効果的な健康づくり**につながります！

(参考：ヘルスプロモーション活動の概念図 島内憲夫 1987/ 島内憲夫・鈴木美奈子 2011 (改編成))

みんなで取り組む「すこやかプラン」

～ 健康づくりは「幸せづくり」のキーワード ～