

第4章 施策の展開

1 目標の設定と評価

第三次鹿児島市健康増進計画(すこやかプラン)を効果的に推進するために、市民、関係機関・団体及び行政が目指すべき目標を共有しながら、評価を行い、取組に反映していくことが重要です。このため、基本方針におけるそれぞれの分野において、市民の健康づくりの目標指標となる具体的な目標値を設定し、取り組むこととします。

目標の評価については、実質的な改善効果を中間段階で確認できるよう、計画開始後6年(令和11年)を目途にすべての目標について中間評価を行うとともに、計画開始後11年(令和16年)を目途に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組に反映させていきます。

また、他の計画において、目標が設定されている場合は、これらとの整合性に留意し、目標項目を設定しています。

2 具体的目標

I 市民一人ひとりの健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

(分野目標)

1日3食バランスのとれた食事をとって、適正体重を維持します。

現状と課題

適正体重を維持することは、生活習慣病予防においてとても大切です。

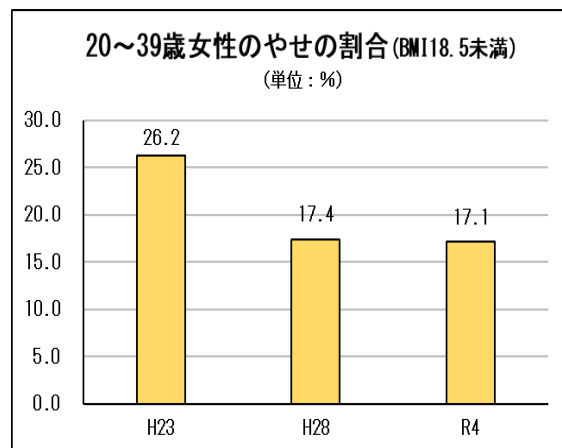
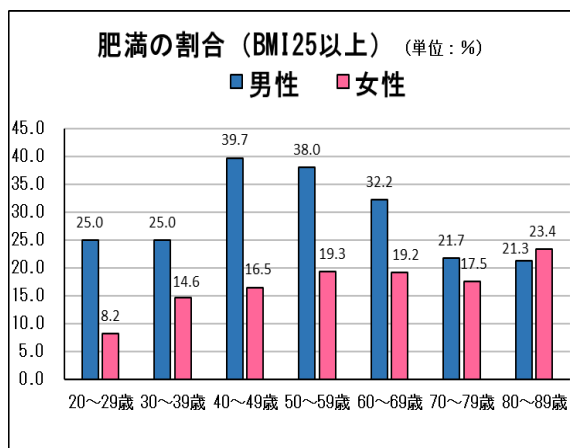
前計画の最終評価では、「肥満者の割合」は、働き盛りの40～50歳代の男性で、約4割を占めていました。また、男女ともに、60歳代以上の女性を除き、増加傾向にありました。

一方で、20～30歳代の女性の「やせの割合」は、減少傾向にあり、改善していました。人生100年時代において、高齢者のフレイル^{※1)}も課題となっていますが、65歳以上の「やせの割合」は、男女ともに変わらない傾向にありました。

また、「1回の食事で、主食、主菜、副菜をすべてとるようにしている人の割合」「減塩に気を付けている人の割合」は策定時より減少していました。

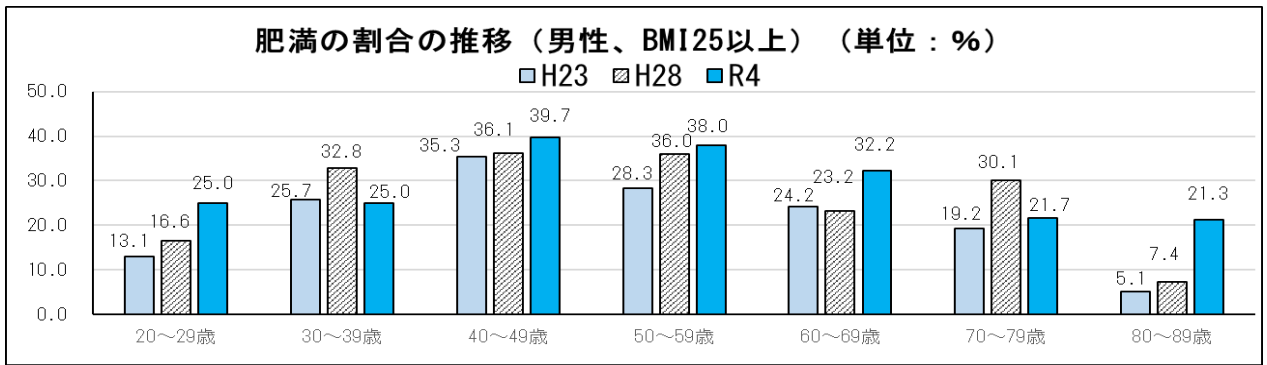
家庭での食事のとり方や食品の購入方法等、社会環境等も変化していますが、私たちが心身ともに健康で生涯にわたって生き生きと暮らしていくために「食」は欠かせないものです。肥満とやせが健康に及ぼす影響等、市民自らが食の重要性を認識し、正しい食習慣を心がけることにより、適正体重を維持することが大切です。

あわせて、個人の食事を支える食環境づくりを行う必要があります。

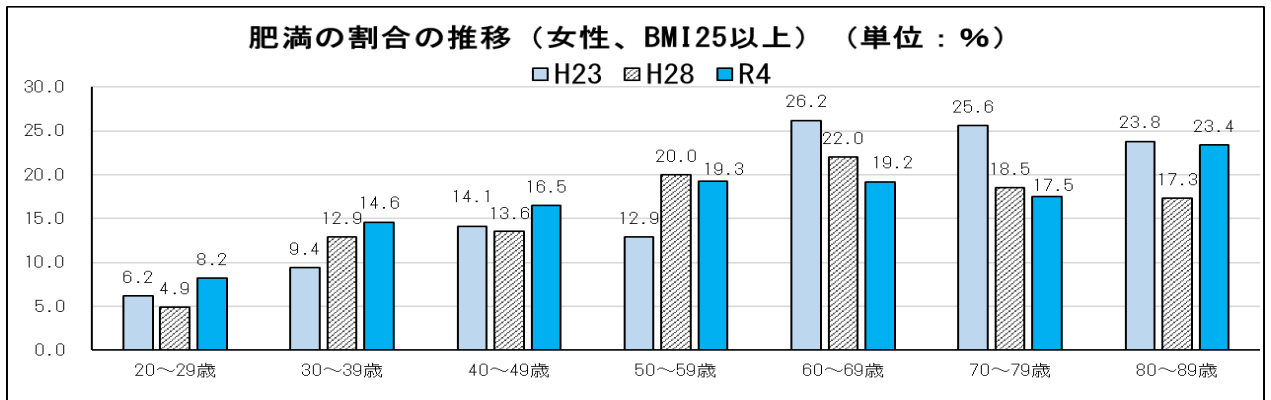


R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

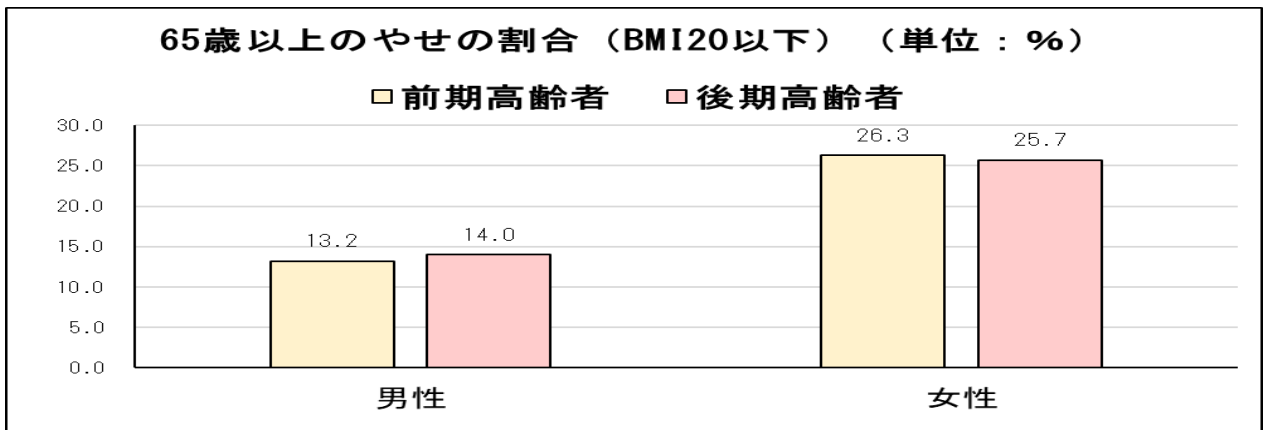
※1) フレイル: 加齢によって、心身が衰えている状態。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

肥満は、がん、高血圧、糖尿病等の生活習慣病との関連があります。また、若年（20～30歳代）の女性等に見られるやせは、骨量の減少や低出生体重児^{※2} 出産のリスク等との関連があり、高齢者のやせは、肥満より死亡率が高くなると言われています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養素の過不足ない食事につながり、生活習慣病の発症予防、生活機能の維持・向上のために重要です。

また、循環器死亡抑制のために、野菜や果物の摂取量を増やすことや、減塩の取組を進めること等、食習慣改善に向けた取組が必要です。

※2) 低出生体重児：生まれた時の体重が2,500g未満の新生児。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
適正な体重を維持している人の割合の増加			
20～69歳男性の肥満者 ^{注1)} の割合の減少	33.6%	32%未満	30%未満
40～69歳女性の肥満者 ^{注1)} の割合の減少	18.3%	17%未満	15%未満
20～39歳女性のやせ ^{注2)} の人の割合の減少	17.1%	16%	15%
児童・生徒の肥満傾向児 ^{注3)} の割合の減少			
小学生	11.7%	減少	減少
中学生・高校生	6.2%	減少	減少
低栄養 ^{※3)} 傾向の高齢者(65歳以上) ^{注4)} の割合の減少			
65歳以上男性	12.9%	11%未満	10%未満
65歳以上女性	25.7%	24%未満	22%未満
1回の食事で、主食・主菜・副菜をすべてとるようにしている人の割合の増加			
中学生・高校生	40.4%	45%	50%
20～59歳	20.2%	34%	45%
60歳以上	36.8%	44%	50%
減塩に気をつけている人の割合の増加			
20～59歳	24.7%	39%	50%
60歳以上	55.3%	61%	65%
(*成人1人当たりの1日平均食塩摂取量)	(10.7g)		(7g)
野菜を毎食食べている人の割合の増加			
20～59歳	8.8%	15%	20%
60歳以上	17.8%	24%	30%
(*成人1人当たりの1日平均野菜摂取量)	(318.8g)		(350g)
果物を毎日食べている人の割合の増加			
20～59歳	現状値なし	25%	30%
60歳以上	現状値なし	35%	40%
(*成人1人当たりの1日平均果物摂取量)	(112.2g)		(200g)
健康に配慮した飲食店の増加	244店	300店	344店
朝食を毎日食べる人の割合の増加			
小学生	93.9%	95%	97%
中学生・高校生	85.6%	92%	97%
20～59歳	68.5%	74%	78%
60歳以上	89.5%	93%	95%

注1 肥満者：実測体重と身長とを比較した分類（BMI）にて、BMIが25以上の人のこと。

注2 やせ：実測体重と身長とを比較した分類（BMI）にて、BMIが18.5未満の人のこと。

注3 肥満傾向児：小・中学生は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較した分類にて、その値が20%以上の人のこと。高校生は、実測体重と身長とを比較した分類（BMI）にて、BMIが25以上の人のこと。

注4 低栄養傾向の高齢者：実測体重と身長とを比較した分類（BMI）にて、BMIが20以下の人のこと。なお、高齢者の低栄養の分類においては、BMIはあくまでも目安であり、体重減少や欠食をすることがあるなど栄養に偏りがある状態の方も含める。

※3) 低栄養：健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態のこと。

市民の取組

- ・肥満とやせが健康に及ぼす影響等を正しく理解しましょう。
- ・自分の適正体重を知り、体重コントロールに努めましょう。
- ・自分に合った食事の量を知り、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。
- ・野菜を毎食食べ、1日350gの摂取を目標にしましょう。
- ・果物を毎日食べ、1日200gの摂取を目標にしましょう。
- ・食塩のとり過ぎに気をつけ、1日7g未満を目標にしましょう。
- ・食品を選択するときは、食品表示（栄養成分表示）を確認しましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・望ましい食生活に関する情報や、研修会・講演会等の情報をSNS^{※4)}等も活用して発信しましょう。
- ・食育と連動した栄養・食生活の取組を推進し、実践しましょう。
- ・飲食店は、健康に配慮した食事の提供に努めましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○食育推進事業	保健政策課
○健康に配慮したメニューやサービスを提供する飲食店の普及啓発	保健政策課
○食育フェスタ開催事業	保健政策課
○生活習慣改善支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○栄養改善対策事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○食生活改善推進事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○すこやか長寿健康支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション ^{※5)} 事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○食による適正体重化事業	保健予防課（保健センター）
○健診受診者保健指導事業	国民健康保険課
○農林水産物PR事業	生産流通課
○地域農業まつり	生産流通課
○鹿児島市農林水産まつり	都市農業センター
○収穫体験事業	都市農業センター
○花園マルシェ実施事業	都市農業センター
○各教科等や学校給食を通じた「食に関する指導」の充実	学校教育課・保健体育課・中央学校給食センター
○給食だよりの活用	保健体育課・保育幼稚園課
○小児生活習慣病予防検診	保健体育課

※4) SNS：Social Networking Service 人と人との社会的な繋がりを維持、促進する様々な機能を提供する会員制のオンラインサービスのこと。

※5) ヘルスプロモーション：WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章で提唱し、2005年のバンコク憲章で再提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されているもの。

②身体活動・運動

(分野目標)

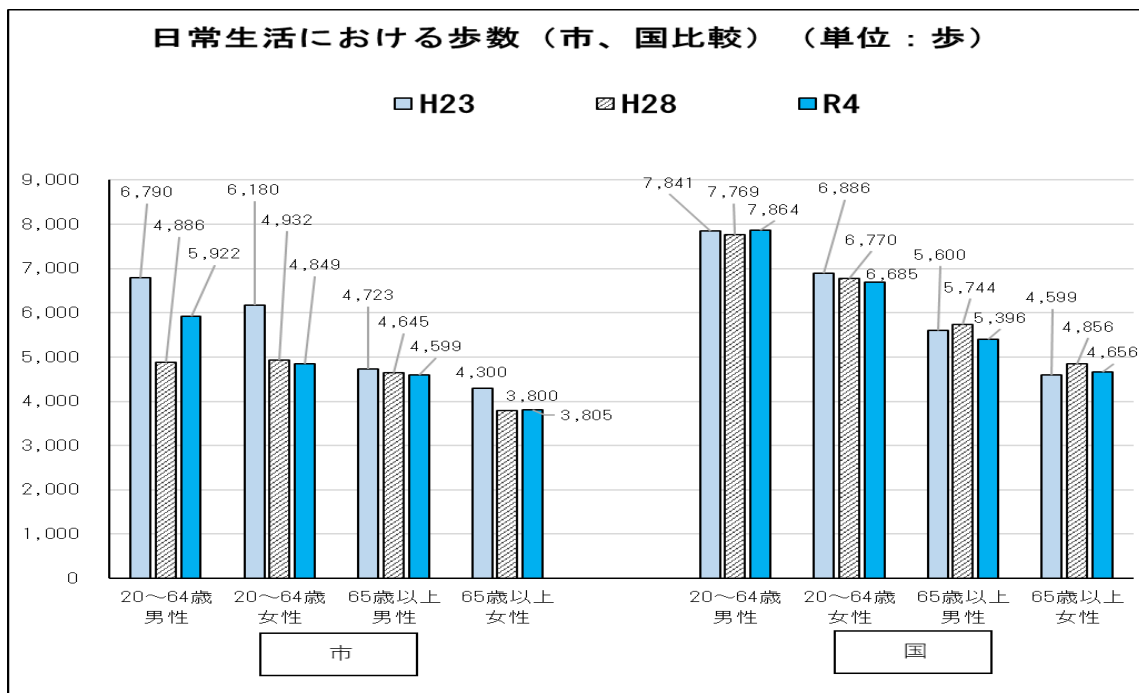
暮らしの中で意識してからだを動かします。

現状と課題

身体活動・運動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、さまざまな人々に対して健康効果が得られるとされています。

前計画の最終評価では、「1日の平均歩数」「運動習慣者の割合」は目標に及ばず、国と比較しても少ない結果でした。

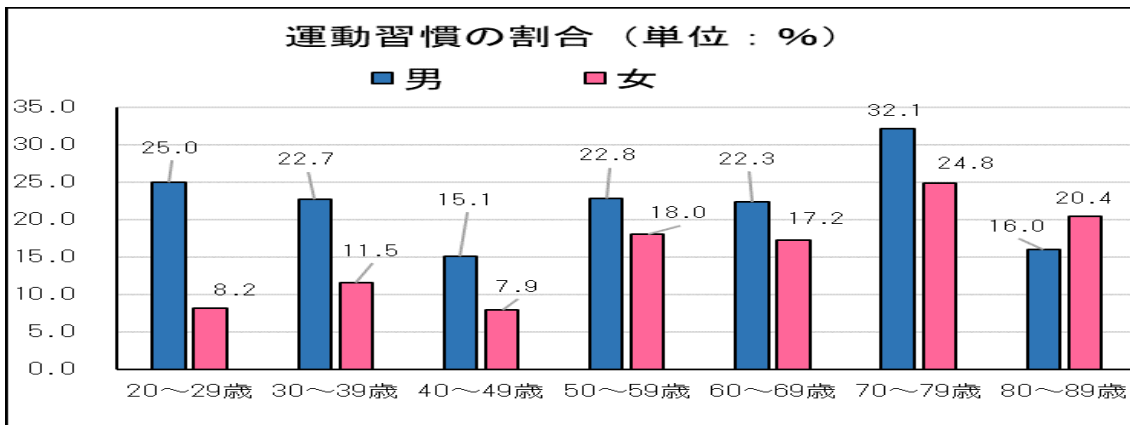
外出や、スポーツをする機会が減少したことにより、「運動習慣者の割合」は減少したと考えられます。機械化・自動化の進展や移動手段の発達等、生活環境の変化が労働・家庭・移動場面における歩行機会の減少をもたらした可能性があります。身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱にもつながることから、運動の大切さを理解し、習慣化させる必要があります。



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

身体活動・運動とは・・・

家事・庭仕事・通勤のための歩行やこどもの外遊び等の日常生活活動、余暇に行う趣味・レジャー活動や運動・スポーツ等、からだを動かすことのすべてが含まれます。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

「日常生活における歩数」は、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」を反映していると考えられ、「歩数の増加」は、健康寿命の延伸や社会生活機能の維持・増進につながります。身体活動量を増やすためには、無理なく日常生活の中で活動量を増やすことから始めていくことが大切です。

歩数は、スマートフォン等で測定・評価がしやすい指標です。身体活動の大切さについて広く普及啓発し、市民が暮らしの中で意識してからだを動かし、日常生活における歩数が増加するように努めます。

また、運動習慣のある人は、ない人に比べて生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。こどもの頃から運動をする楽しさを体感し、継続していくことが重要です。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
日常生活における歩数の増加			
20～64 歳男性	5,922 歩	6,500 歩	7,000 歩
20～64 歳女性	4,849 歩	6,000 歩	7,000 歩
65 歳以上男性	4,599 歩	5,500 歩	6,000 歩
65 歳以上女性	3,805 歩	5,000 歩	6,000 歩
運動習慣者 ^{※6)} の割合の増加			
20～64 歳男性	20.5%	25%	30%
20～64 歳女性	9.7%	21%	30%
65 歳以上男性	25.8%	34%	40%
65 歳以上女性	22.1%	32%	40%
体育の授業以外で、週3日以上、1日30分以上の身体活動や、運動をする機会のある児童・生徒の割合の増加			
小学生	57.9%	73%	85%
中学生	59.0%	68%	75%
高校生	47.1%	54%	60%

※6) 運動習慣者：1回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人のこと。

市民の取組

- 身体活動の大切さを知り、日常生活の中でからだを動かすようにしましょう。
- 具体的な目標歩数を意識して、歩きましょう。
- 健康づくりに興味・関心を持ち、イベントに参加しましょう。
- 高齢者は積極的に外出するように心がけましょう。
- 身体活動を継続できるアプリケーション^{※7)}等も活用して、身体を動かすようにしましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- 児童・生徒や保護者に向けて、からだを動かすことの大切さの普及啓発を図り、運動する機会をつくりましょう。
- 運動普及推進員^{※8)}等のボランティアを活用しながら、運動に取り組める環境づくり（歩こう会の開催等）に努めましょう。
- 通勤、通学を利用した運動を促進しましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○ウォーキングの普及啓発	保健政策課
○生活習慣改善支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○運動普及推進員支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○地域保健活動事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○よかよか元気クラブ ^{※9)} 活動支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○地域リハビリテーション活動支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○健診受診者保健指導事業（再掲）	国民健康保険課
○健康増進施設管理運営事業	健康福祉政策課
○自然遊歩道の利用促進	環境保全課
○シェアサイクル運営事業	環境政策課
○レクリエーション活動等支援事業	障害福祉課
○マリニピア喜入管理運営事業	スポーツ課
○スパランド裸・良・楽管理運営事業	スポーツ課
○新鴨池公園水泳プール整備・運営事業	スポーツ課
○鹿児島マラソン	スポーツ課
○ランニング桜島	スポーツ課
○かごしま健康の森公園管理運営事業	公園緑化課
○鹿児島ふれあいスポーツランド管理運営費	公園緑化課
○自転車走行ネットワーク形成事業	道路建設課

※7) アプリケーション：ある特定の機能や目的のために開発、使用されるソフトウェアのこと。

※8) 運動普及推進員：健康づくりのための運動を普及するボランティアのこと。

※9) よかよか元気クラブ：住民が主体となって概ね週1回活動する集まりで、住み慣れた身近な地域で「鹿児島よかよか体操」を中心とした健康づくりを行う。

③休養・睡眠

(分野目標)

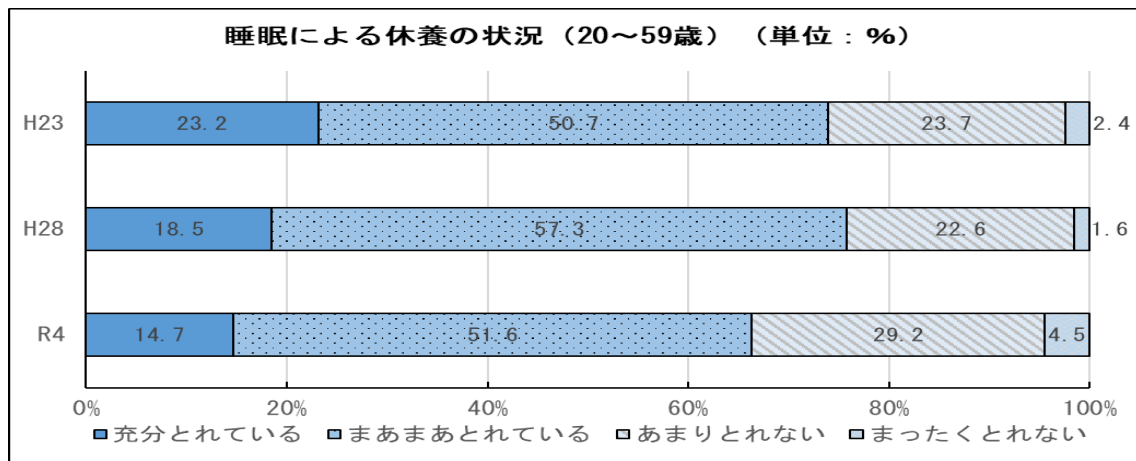
休養や睡眠で、からだところをリフレッシュします。

現状と課題

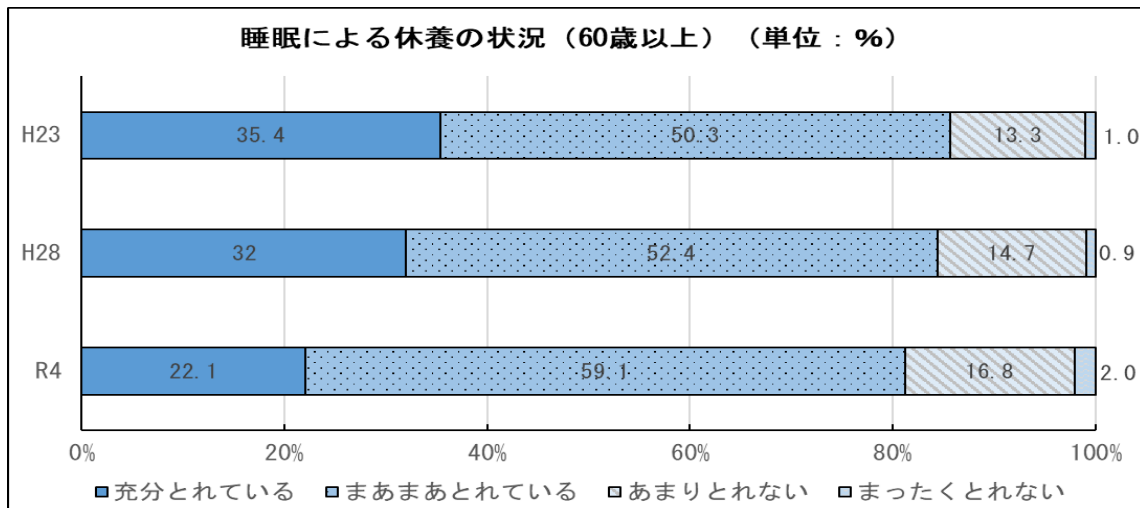
日々の生活において、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせないと言われています。睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクと症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

前計画の最終評価では、「睡眠による休養がとれている人の割合」は、策定時と比べて減少しており、特に20～59歳が大きく減少していました。

睡眠不足には、若年層、壮年層、高齢者、性差によって異なる原因が関与していると言われてはいますが、いずれの年代層においても、健康増進において睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣の確立が重要です。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

心身の疲労を回復させるためには、十分な睡眠をとり、余暇等でからだやこころを養うことが大切です。

良い睡眠には、睡眠の質と量のいずれも重要であることから、睡眠の正しい知識の普及や休養の方法、リラックス法等の情報提供に努めます。

また、企業等に働きかけ、従業員の睡眠時間を確保し、健康維持につながる取組を推進します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
睡眠による休養がとれている人の割合の増加			
20～59 歳	64.3%	70%	75%
60 歳以上	77.6%	85%	90%
睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加			
20～59 歳（6～9 時間）	現状値なし	50%	60%
60 歳以上（6～8 時間）	現状値なし	50%	60%

市民の取組

- ・睡眠による休養に関する情報の入手に努め、実践しましょう。
- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・心身のストレスのサインに気づき、休養・気分転換・運動等でリフレッシュしましょう。
- ・積極的に疲労回復に取り組み、余暇時間を楽しみましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・睡眠や休養に関する適切な情報を発信しましょう。
- ・企業等では、長時間労働の削減の取組を進め、労働者が健康で充実した働き方ができる環境を整えましょう。
- ・企業等では、勤務終業時刻から翌日の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を設ける勤務間インターバル制度^{※10}を導入し、働く人の生活時間や睡眠時間を確保しましょう。

※10) 勤務間インターバル制度：労働者の健康維持やワークライフバランスの確保を目的として、事業主の「努力義務」として規定されている。この制度では1日の仕事の終業時刻から翌日の始業時刻までの間に一定の休息時間を設けるよう努めなければならない。たとえば9時から18時までの勤務では、勤務終了時間である18時から翌日の9時までの時間が勤務間インターバルである。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ○精神保健福祉推進事業 ○生活習慣改善支援事業（再掲） ○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲） ○働く世代の健康づくり事業（再掲） 	<p style="text-align: center;">保健支援課</p> <p>保健予防課（保健センター・保健福祉課）</p> <p>保健予防課（保健センター・保健福祉課）</p> <p style="text-align: center;">保健政策課</p>

④ 飲酒

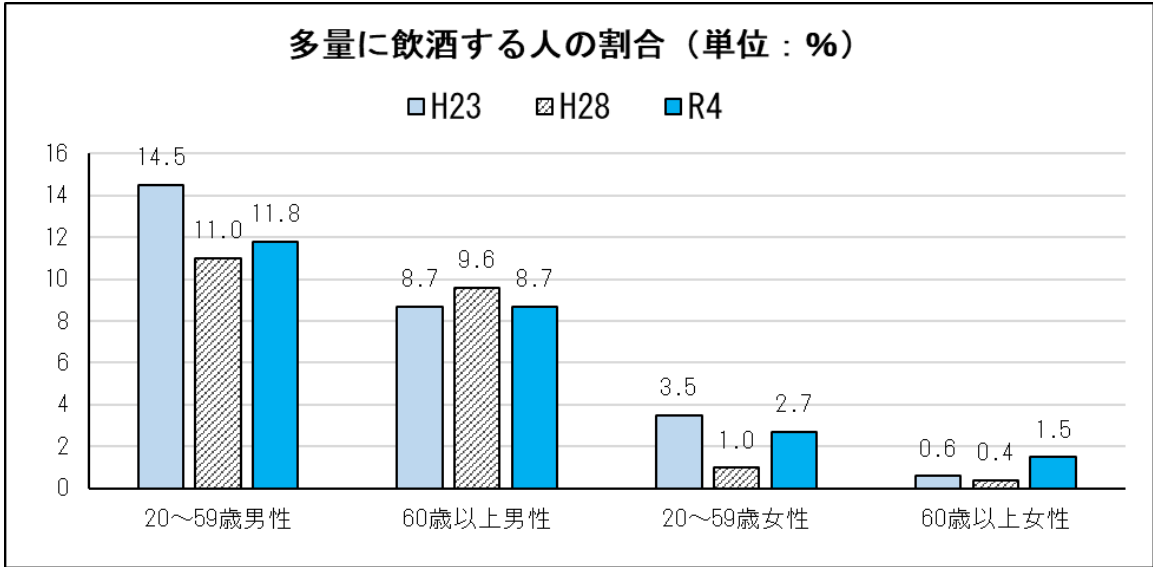
(分野目標)
節度ある、適度な量の飲酒に心がけます。

現状と課題

飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害や、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連しています。加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連するとされています。

前計画の最終評価では、「多量に飲酒する人の割合」は、策定時と比較して20～59歳の男女は減少しているのに対し、60歳以上については、男性は変化なく、女性は増加していました。また、中間評価と比較すると、男性は減少傾向にあるのに対し、女性は増加傾向でした。「飲酒する成人のうち、飲酒しない日を週2日以上設ける人の割合」は、20～59歳男性以外は悪化していました。「適正飲酒量を知っている人の割合」は、どの年代においても目標以下の割合となっており、正しく認識されていないことが課題です。

飲酒による健康影響等について、関係機関、関係団体、事業者等と連携して、引き続き、わかりやすい普及啓発を行っていく必要があります。



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

過剰な飲酒は、アルコール依存症をはじめとしたアルコール関連疾患を引き起こす可能性が高いため、適正飲酒についての正しい知識の普及啓発に取り組みます。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
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			
20歳以上男性	9.9%	8.5%	7.0%
20歳以上女性	2.1%	1.5%	1%
適正飲酒量 ^{※11)} を知っている人の割合の増加			
20歳以上男性	37.3%	45%	60%
20歳以上女性	43.4%	50%	60%

市民の取組

- ・ 飲酒が健康に及ぼす影響について学習しましょう。
- ・ 適正な酒量（アルコール量）について知識を深めましょう。
- ・ 飲酒で悩んだら、早めに保健所や専門機関に相談しましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・ 適正飲酒や、過剰飲酒の影響に関する情報を発信しましょう。
- ・ 20歳未満の人や妊婦への酒類提供は控えましょう。
- ・ 飲酒相談窓口を充実させましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○生活習慣改善支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○元気いきいき検診事業（再掲）	保健予防課
○精神保健福祉推進事業（再掲）	保健支援課
○健診受診者保健指導事業（再掲）	国民健康保険課
○喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育	保健体育課

※11) 適正飲酒量：1日の適正飲酒量の目安は、純アルコールで20g。なお、個人の体質や体格により異なる。

⑤喫煙

(分野目標)
喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、受動喫煙^{※12)} 防止に取り組みます。

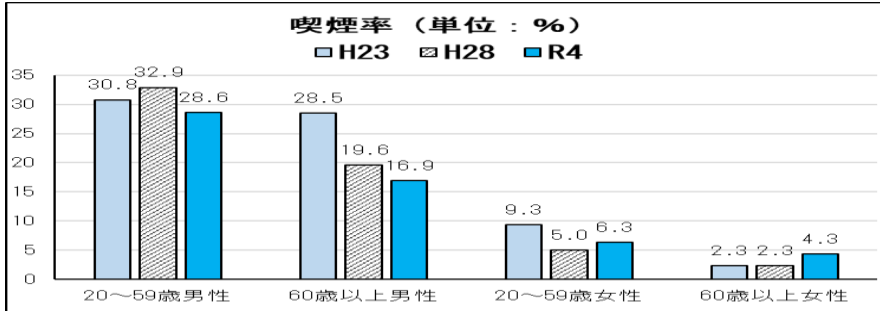
現状と課題

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患（特にCOPD（慢性閉塞性肺疾患））、糖尿病、周産期の異常等の危険因子であり、喫煙者本人のみならず、受動喫煙により、周囲の人にも影響を与えます。

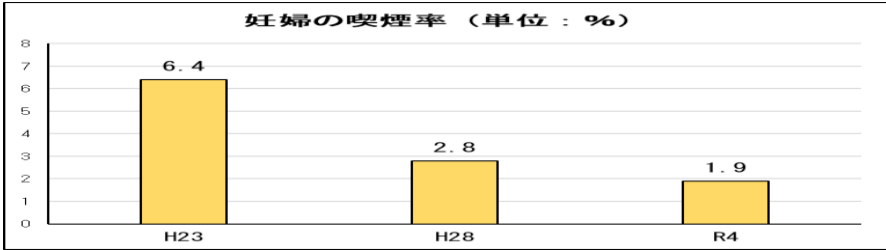
平成30年からのたばこの税率の段階的な引上げ、令和2年度からの改正健康増進法の全面施行により、多数の者が利用する施設等において原則屋内禁煙^{※13)} が義務化されたことから、前計画の最終評価では、「成人の喫煙率」や「妊婦の喫煙率」、「日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合」は、減少していました。

受動喫煙を経験した場所についての調査では、成人・中高生は路上、小学生は家庭が多いという結果が出ていました。

受動喫煙の機会が増えると、将来の健康にも影響があることから、今後、家庭や屋外も含め、社会全体で受動喫煙防止の着実な実行が重要です。また、加熱式たばこ^{※14)} については、その長期の健康影響についてはまだ明らかではないですが、有害成分分析等による健康リスクが報告されています。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

※12) 受動喫煙：人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること。
 ※13) 禁煙：たばこを吸うことを禁止すること。
 ※14) 加熱式たばこ：たばこ葉や、その加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品。

基本的な考え方

喫煙による健康被害についての知識の普及等に取り組んでいくとともに、地域や職場等と連携した取組を進めていきます。

また、生活習慣病予防のためにも禁煙支援の充実を図るとともに、受動喫煙防止対策の一層の推進に努めます。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
成人喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	11.9%	10.8%	10%
妊婦の喫煙率の減少	1.9%	0%	0%
日常生活で、受動喫煙の機会を有する人の割合の減少			
小学生	18.9%	減少	0%
中学生・高校生	32.9%	減少	0%
20歳以上	27.6%	減少	0%

市民の取組

- ・ 指定された喫煙場所以外や、妊婦・子ども等非喫煙者のいる場所では喫煙しないようにしましょう。
- ・ 禁煙をしたい人は、専門機関に相談しましょう。
- ・ 妊婦は、自身の妊娠合併症等のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があるため喫煙は控えましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・ 喫煙と健康に関する情報を発信しましょう。
- ・ 禁煙希望者が積極的に禁煙に取り組むことが出来るように支援しましょう。
- ・ 受動喫煙を防止する環境づくりに努めましょう。
- ・ 20歳未満の人や妊婦へのタバコの提供は、控えましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○生活習慣改善支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○妊婦健康診査事業	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○元気いきいき検診事業（再掲）	保健予防課
○受動喫煙防止対策事業	保健政策課
○健診受診者保健指導事業（再掲）	国民健康保険課
○喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育	保健体育課

⑥ 歯・口腔の健康

(分野目標)
毎日の歯磨きや定期検診で、歯と口の健康を保ち、
よく噛んでおいしく食べます。

現状と課題

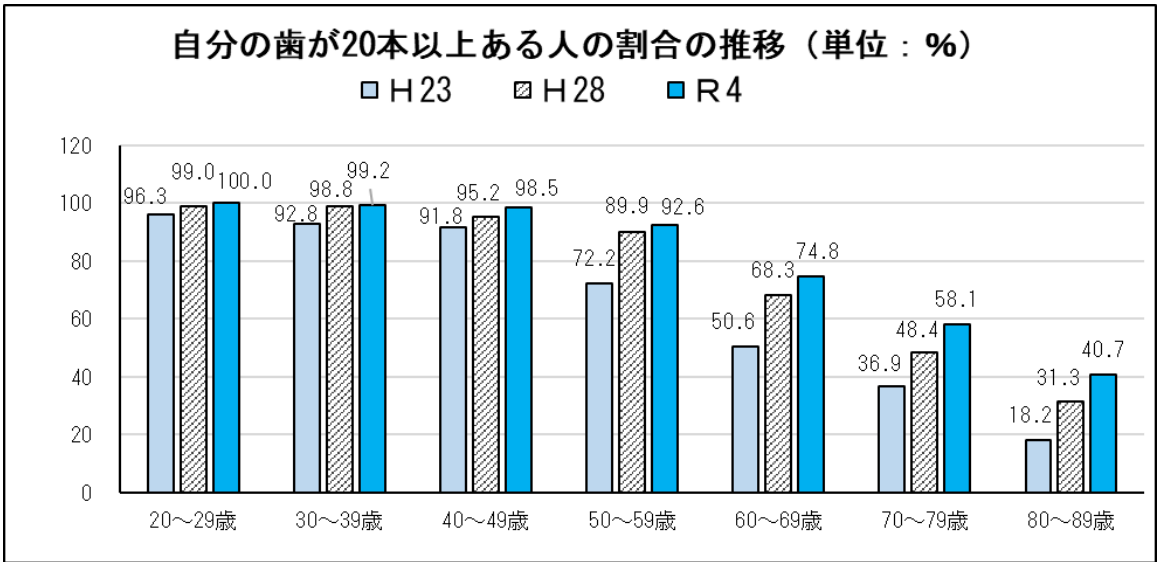
歯と口腔の健康は、全身の健康にも関連し、食事や会話を楽しむ等豊かな生活を営むための基盤となります。

前計画の最終評価では、「乳幼児・学齢期のう蝕^{※15)}のない人の割合」は、策定時より改善していますが、「成人の進行した歯周病^{※16)}を有する人の割合」は増加していました。

生涯にわたる歯・口腔の健康が生活の質に寄与することを踏まえ、歯・口腔の健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

【自分の歯が20本以上ある人の推移（年齢階級別）】

20歯以上ある人の割合は、50歳代以降、高齢になるほど低下しています。80歳で20歯以上ある人は、概ね3人に1人です。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

※15) う蝕：むし歯。歯垢の中の細菌が飲食物に含まれる糖分を利用して酸を作り、その酸によって歯が溶かされる病気。

※16) 歯周病：歯に付着した歯垢の中の細菌により、歯肉に出血や腫れなどの炎症が起こり、進行すると歯を支えている骨が溶かされ、歯が抜けてしまう病気。

基本的な考え方

歯や口腔の健康を維持するために、歯磨き等の自己管理とともに、定期的な歯科検診を行うよう啓発に努めます。また、ライフステージごとの特性を踏まえながら、生活習慣や社会環境等を含めた歯科口腔保健対策を推進します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
80歳で20歯以上有する人の割合の増加	47%	54%	60%
乳幼児・学齢期のう蝕(むし歯)のない人の割合の増加			
3歳児で4本以上のう蝕のない人の割合	96.3%	98%	100%
12歳でう蝕のない人の割合	64.9%	70%	75%
歯周病を有する人の割合の減少			
40歳以上	39.0%	37%	35%
1年に1回は歯科検診を受けている人の割合の増加			
20歳以上	51.5%	75%	95%
よく噛んで食べることができる人の割合の増加			
50歳以上	71.6%	76%	80%

市民の取組

- ・生涯を通じて自分の歯でおいしく食べられるように、歯磨き等の自己管理とともに、定期的な歯科検診と専門的な口腔ケアを受けましょう。
- ・口の機能の発達や維持・向上のために、1口30回、よく噛んで食べるようにしましょう。

関係団体・学校・地域・職場の取組

- ・生涯を通じた歯や口の健康を維持するために、正しい知識の普及啓発に努めましょう。
- ・定期的な歯科検診や治療等、受診しやすい環境整備に努めましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○歯科保健事業	保健予防課
○元氣いきいき検診事業（再掲）	保健予防課
○乳幼児歯の健康づくり事業	保健予防課
○子ども達の歯と口の健康を守るための歯科健診事業	保健予防課
○すこやか長寿健康支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○生活習慣改善支援事業（再掲）	保健予防課
○一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室事業（再掲）	保健予防課
○学校での歯・口の健康づくりへの取組	保健体育課
○学校定期歯科検診・事後指導の徹底	保健体育課
○家庭や関係機関と連携した歯科保健指導の充実	保健体育課

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

①生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病・COPD）

（分野目標）

- ・よい生活習慣を心がけ、生活習慣病の発症予防に取り組みます。
- ・健康診査やがん検診を受診し、受診後の指導や治療もしっかり受け、重症化予防にも取り組みます。

現状と課題

本市の死亡原因は、がん（悪性新生物）、循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）等の生活習慣病が上位を占めています。高齢化に伴い、今後その有病者数の増加が見込まれており、健康寿命の延伸を図る上でも引き続き重要な課題となっています。

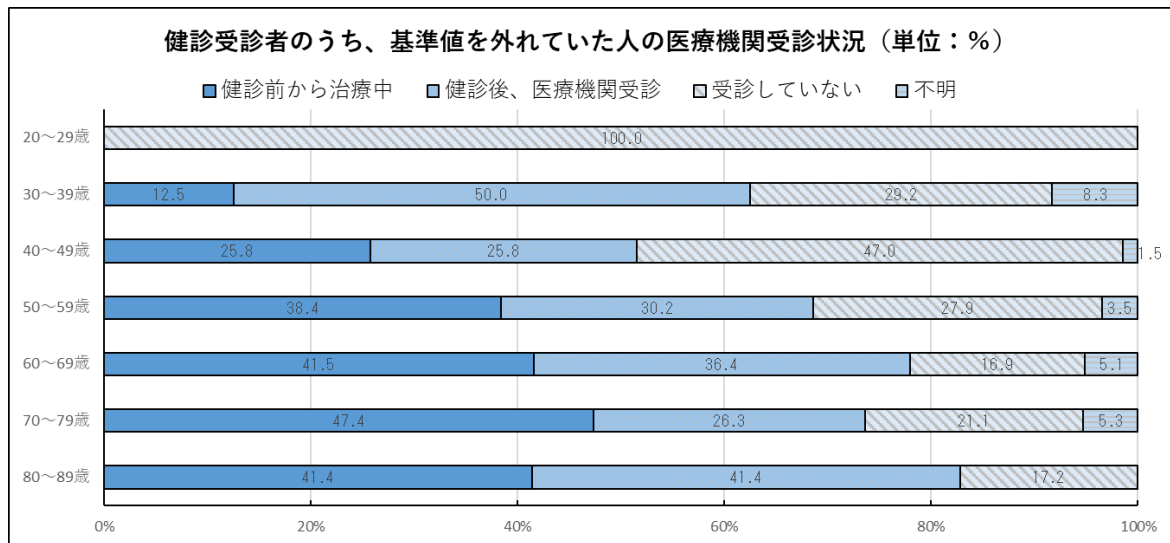
前計画の最終評価では、すべてのがん検診の受診率は目標を達成していますが、「虚血性心疾患の年齢調整死亡率」や「メタボリックシンドローム^{※17)}の該当者・予備群の割合」は悪化していました。さらに、「特定保健診査・特定保健指導の実施率」は、策定時に比べ、改善しているものの目標値に及ばない状況でした。

がん検診については、職域におけるがん検診の実施が増加したことが一因ではないかと考えられます。受診率が向上したため、がんの早期発見、早期治療につながり、がんの年齢調整死亡率は減少しています。

今後も、医療保険者や医療機関等と連携し、健（検）診未受診者対策や保健指導、重症化予防等を実施していくことが必要です。

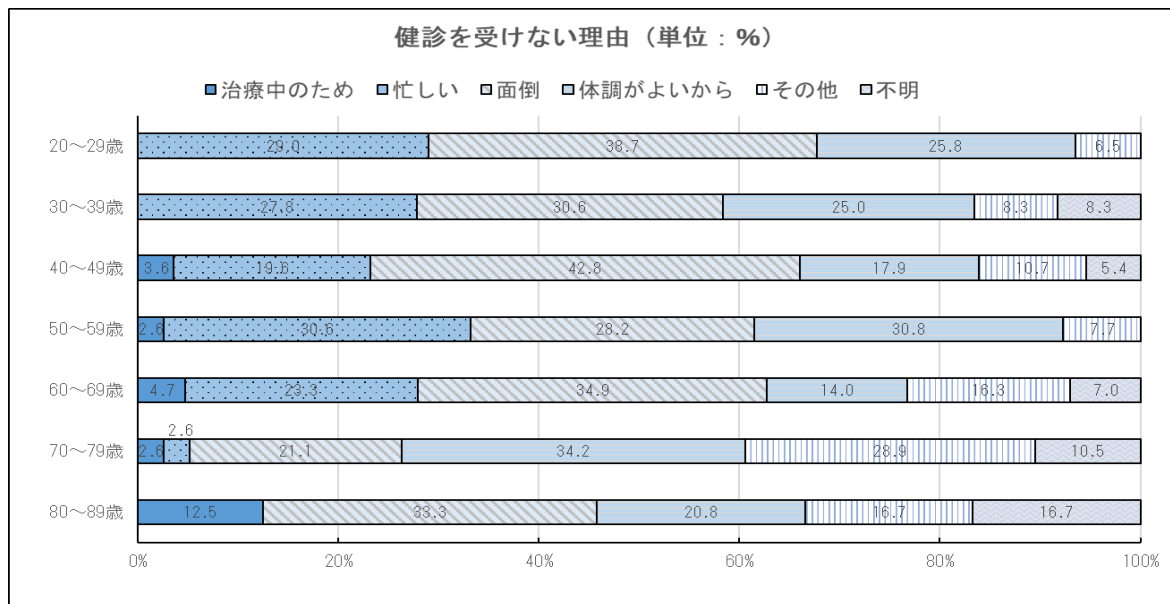
あわせて、生活習慣の改善等により多くの予防が可能なことから、健康知識の普及啓発に努め、健康づくりを推進していくことが重要です。

※17) メタボリックシンドローム:おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

(注) 集計結果は百分率で算出し、四捨五入の関係上、百分率の合計が100%にならない場合がある。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

(注) 集計結果は百分率で算出し、四捨五入の関係上、百分率の合計が100%にならない場合がある。

基本的な考え方

がんや、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の生活習慣病について、正しく知るための情報発信を行います。

また、まずは自覚症状がなくても定期的に有効な健（検）診を受けることや自覚症状がある場合にはいち早く医療機関で受診すること、健診後の保健指導を受け、これまでの生活習慣を見直すこと等の重要性について、普及啓発に努めます。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
がん年齢調整死亡率※18)の減少 (人口10万人当たり) (男性) (女性)	126.3人 (168.1人) (88.9人)	減少 — —	減少 — —
がん検診受診率の向上 胃がん(40～69歳) 男性 女性 肺がん(40～69歳) 男性 女性 大腸がん(40～69歳) 男性 女性 子宮頸がん(20～69歳) 女性 乳がん(40～69歳) 女性	60.8% 52.5% 76.9% 64.9% 53.1% 50.0% 52.9% 58.4%	63% 56% 78% 67% 56% 55% 56% 59%	65% 60% 80% 70% 60% 60% 60% 60%
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少 (人口10万人当たり) 脳血管疾患 男性 女性 心疾患 男性 女性	87.5人 51.3人 164.9人 102.7人	減少 減少 減少 減少	減少 減少 減少 減少
高血圧の改善 高血圧有病率の減少 (140/90mmHg以上の人の割合)	24.7%	22%	20%
脂質(LDLコレステロール)高値の人の減少 160mg/dl以上の人の割合 (40歳以上、内服加療中の者も含む)	12.6%	10.4%	9.5%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合の減少	31.8%	23.8%	20.9%
特定健康診査の実施率の向上	35.6%	60%	増加
特定保健指導の実施率の向上	26.6%	60%	増加
年間新規透析患者数の減少 (年間新規透析患者数の減少 人口10万人あたり)	167人 (27.8人)	減少 (減少)	155人 (26.9人)
血糖コントロール不良者の割合の減少 HbA1c8.0%以上の人の割合	1.8%	減少	1%
COPDの死亡率の減少(人口10万人あたり)	(R2年) 11.9人	11人	10人

※18) 年齢調整死亡率：人口構成の異なる集団間で死亡率を比較するために、一定の基準人口を当てはめて調整したもの。

市民の取組

- ・職場や市の健康診査、人間ドック等の各種健診や健康相談を活用して、高血圧や糖尿病、がん等を早期に発見し、生活習慣の改善や治療をしましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・生活習慣病や健康づくりに関する正しい情報発信に努めましょう。
- ・各世代で健診受診を促し、必要に応じて保健指導を行う等、生涯を通じて生活習慣病予防に取り組めるよう普及啓発を行いましょう。
- ・健（検）診受診後の二次（精密）検診を、必要な方が受診できる環境づくりや、継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○元氣いきいき検診事業	保健予防課
○胸部エックス線撮影健康診断事業	保健予防課・感染症対策課
○生活習慣改善支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○すこやか長寿健康支援事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○個別保健指導事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○特定健康診査事業	国民健康保険課
○健診受診者保健指導事業（再掲）	国民健康保険課
○後期高齢者長寿健診事業（再掲）	長寿支援課
○糖尿病性腎症重症化予防プログラム推進事業	国民健康保険課
○慢性腎臓病予防ネットワーク事業	保健政策課
○受動喫煙防止対策事業	保健政策課

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

①次世代の健康

(分野目標)

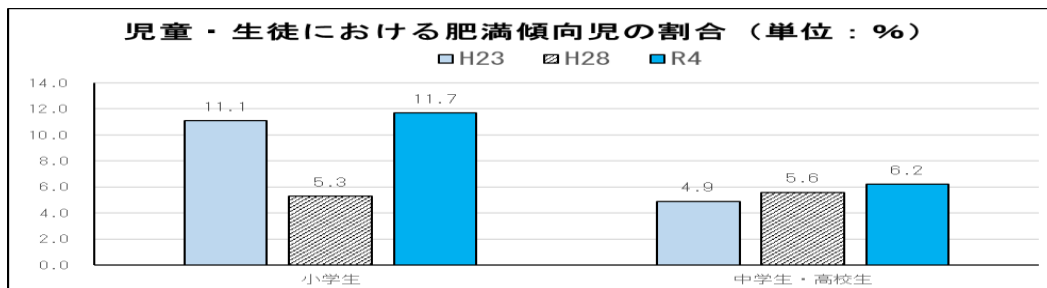
こどもの頃から、すこやかな生活習慣を身につけます。

現状と課題

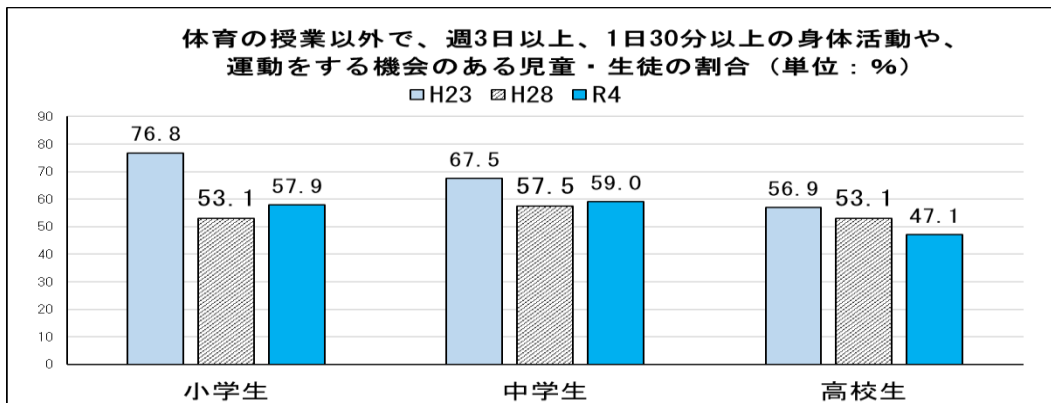
次世代の健康については、子育て支援施設の各種講座や保健センター等の健診等で、妊婦やこどもの健康づくりについて啓発するとともに、保育園や幼稚園、学校の教育の中でも食育や健康づくりに取り組んでいます。

前計画の最終評価では、「1回の食事で、主食・主菜・副菜をすべてとるようにしている人の割合」は、策定時より増加していましたが、「体育の授業以外で、週3日以上、1日30分以上の身体活動や、運動をする機会のある児童、生徒の割合」は、策定時より減少していました。

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影響を与えることから、すこやかな生活習慣について普及啓発を図ることが必要です。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

こどもの頃からの食習慣や運動習慣は成人期の生活習慣に影響を与えます。

また、胎児期及び出生後早期の環境（特に栄養状態）がその後の健康状態や疾病に影響するといわれています。

生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるよう、すこやかな生活習慣を身につけ、生活習慣病予防の基礎づくりを推進します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少【再掲】 小学生 中学生・高校生	11.7% 6.2%	減少 減少	減少 減少
朝食を毎日食べる人の割合の増加【再掲】 小学生 中学生・高校生	93.9% 85.6%	95% 92%	97% 97%
1回の食事で、主食・主菜・副菜をすべてとるようにしている人の割合の増加【再掲】 中学生・高校生	40.4%	45%	50%
体育の授業以外で、週3日以上、1日30分以上の身体活動や、運動をする機会のある児童・生徒の割合の増加【再掲】 小学生 中学生 高校生	57.9% 59.0% 47.1%	73% 68% 54%	85% 75% 60%
適正な体重を維持している人の割合の増加【再掲】 20～39歳女性のやせの人の割合の減少	17.1%	16%	15%
妊婦の喫煙率の減少【再掲】	1.9%	0%	0%

市民の取組

- ・ 1日3食、家族で楽しく、おいしく、バランス良く食べるよう心がけましょう。
- ・ 運動の楽しさを知り、自分に合った運動習慣を身につけましょう。
- ・ 将来の健康に及ぼす影響について正しく理解し、望ましい食習慣や運動習慣、生活リズムを身につけましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・ こどもの頃からの食事と運動の重要性について、情報発信を行い、基本的な生活習慣の定着を促しましょう。
- ・ 企業やスポーツ団体からイベントやスポーツ教室等の情報を提供しましょう。
- ・ 家庭や学校、地域での食育の取組を推進しましょう。

鹿児島市の主な事業

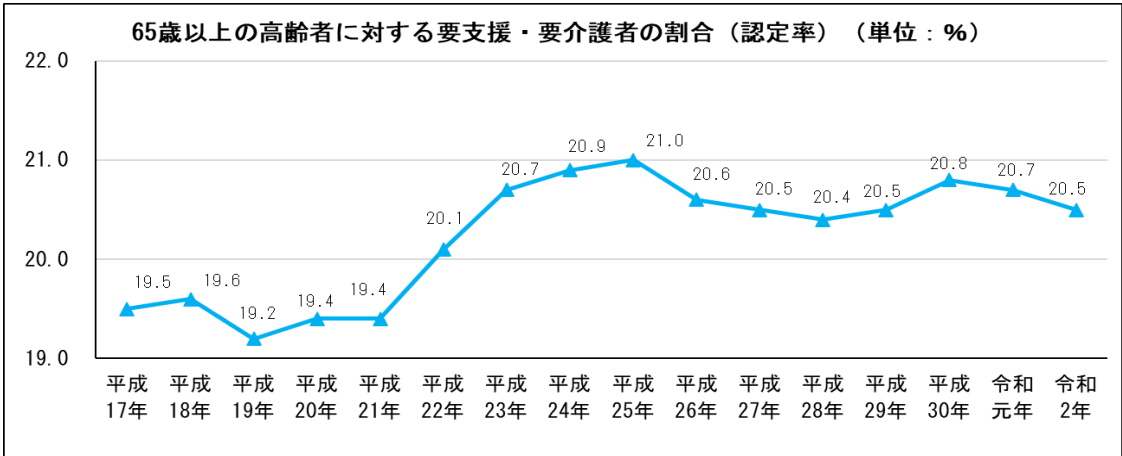
主な事業	担当課
○妊婦健康診査・健康相談事業（再掲）	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○乳幼児健康診査事業	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○母と子の健康教室事業（育児教室）	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○育児支援事業（育児相談）	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○新生児・妊産婦訪問指導事業	母子保健課（保健センター・保健福祉課）
○食生活改善推進事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○栄養改善対策事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○食による適正体重化事業（再掲）	保健予防課（保健センター）
○学校体育、健康教育・食育の充実	保健体育課
○小児生活習慣病予防検診（再掲）	保健体育課
○すこやか子育て交流館管理運営等事業	こども政策課

②高齢者の健康

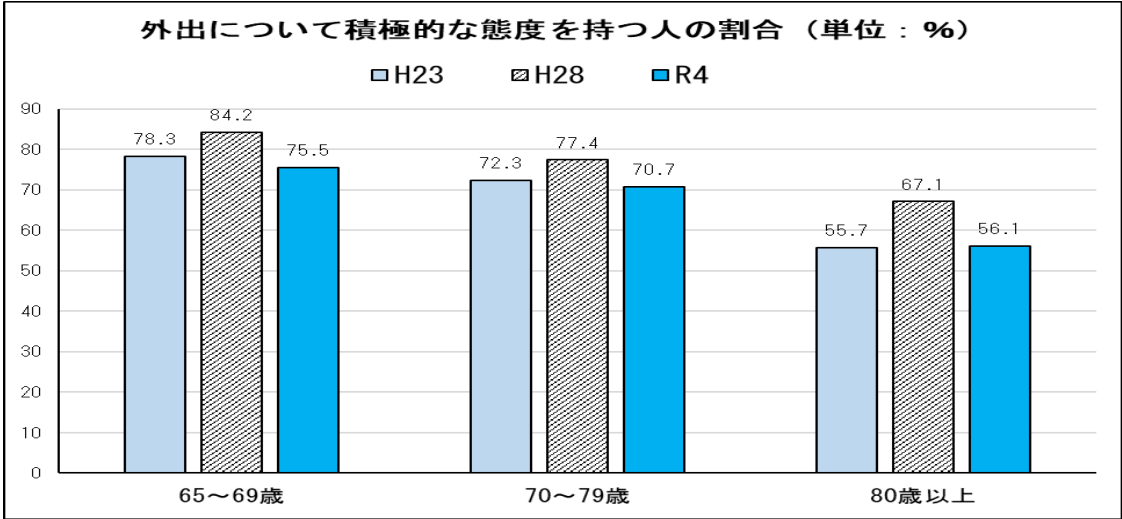
(分野目標)
社会との交流をもち、生涯現役を目指します。

現状と課題

本市でも、高齢化が進行し、要支援・要介護認定者数は年々増加しています。高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高いため、健康を維持するためには、低栄養傾向の高齢者の増加を抑制することが重要です。前計画の最終評価では、「外出について積極的な態度を持つ人の割合」は減少していました。高齢者は社会的孤立に陥りやすく、段階的に社会とのつながりが弱くなる傾向があります。社会参加の機会を増やすためには、活動量を維持し、運動機能の維持・向上を図ることが重要です。



各年とも9月末現在 認定率：要支援・要介護認定者数／第1号被保険者



R4 かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査結果

基本的な考え方

適正体重の維持を含めて生活習慣を見直し、介護予防に取り組みます。

高齢者ができる限り健康で活動的な生活を送れる（生涯現役）ように、社会参加を促進します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
低栄養傾向の高齢者の割合の減少【再掲】			
65歳以上男性	12.9%	11%未満	10%未満
65歳以上女性	25.7%	24%未満	22%未満
社会活動を行っている高齢者の割合の増加			
65歳以上男性	74.5%	80%	85%
65歳以上女性	72.1%	77%	82%
日常生活における歩数の増加【再掲】			
65歳以上男性	4,599歩	5,500歩	6,000歩
65歳以上女性	3,805歩	5,000歩	6,000歩
運動習慣者（※）の割合の増加【再掲】			
65歳以上男性	25.8%	34%	40%
65歳以上女性	22.1%	32%	40%
※運動習慣者：1回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人			
80歳で20歯以上有する人の割合の増加【再掲】	47%	54%	60%

市民の取組

- ・地域活動に参加する等社会との交流をもち、生涯現役を目指しましょう。
- ・自分の適正体重を知り、やせと肥満が健康に及ぼす影響を理解し、健康づくりに努めましょう。
- ・適度な運動を行い、運動機能の維持・向上に努めましょう。
- ・お口の健康（口腔ケア）に気を配り、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・高齢者が社会参加や交流できる場をつくりましょう。
- ・やせと肥満が健康に及ぼす正しい知識等を普及しましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○お達者クラブ※19) 運営支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○よかよか元気クラブ活動支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○地域リハビリテーション活動支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○シニア世代のヘルスプロモーション事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○すこやか長寿健康支援事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室事業（再掲）	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○特定健康診査事業（再掲）	国民健康保険課
○健診受診者保健指導事業（再掲）	国民健康保険課
○後期高齢者長寿健診事業	長寿支援課
○元気高齢者活動支援事業	長寿支援課
○高齢者の介護予防と保健事業の一体的実施事業	長寿あんしん課
○いきいきグリーンカレッジ	都市農業センター
○生涯学習プラザ事業	生涯学習課
○公民館講座等開催事業	生涯学習課

※19) お達者クラブ：高齢者の介護予防を目的に、健康づくり推進員の運営により地域の公民館等に月に2回集まり、体操や健康講座等を行う。



Ⅱ 社会環境の質の向上

(1) 市民一人ひとりの取組とともに、社会全体で健康を支え守るための環境整備

①社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

(分野目標)

社会とのつながりを持ち、心身ともにすこやかな生活を送ります。

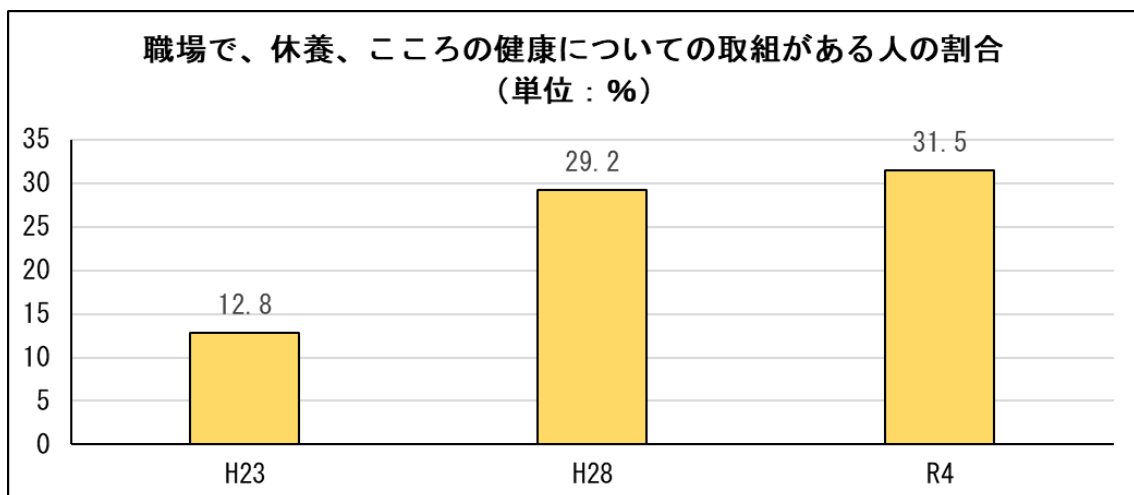
現状と課題

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上については、各地区を拠点とする様々な活動への支援やこころの健康に関する講演会等の実施、悩みを相談できる窓口の周知等、広報啓発に取り組んできました。

前計画の最終評価では、「職場で休養・こころの健康に関する取組がある人の割合」は増加していますが、目標には及びませんでした。

地域や職域で、こころの健康に関する正しい理解の促進や取組の推進を行うことが重要です。

社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等によい影響を与えるといわれますが、核家族化等の影響や、地域とのつながりが希薄化している背景も考えられることから、意識して人と交流する機会や社会活動に参加することが必要です。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

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の質の向上を図るためには、社会参加しやすい居場所づくりや、地域や家族とつながりが持てる環境づくりに加え、こころの健康を守るための環境を整えることが重要です。地域や職場、家庭、趣味の仲間と集う場等で、社会とのつながりがもてる取組を推進します。

また、こころの健康に関する正しい知識を普及し、お互いに不安・悩み・ストレス等を気軽に相談できる環境づくりを推進します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
職場で、休養・こころの健康に関する取組がある人の割合の増加	31.5%	41%	50%
こころの健康に関する知識・理解・取組がある人の割合の増加 (参考) 不安・悩み・ストレスの解消に取り組んでいる人の割合	(参考) 91.5%	93%	95%
地域の人々とのつながりがもてていると思う人の割合の増加 20歳以上	現状値 なし	40%	45%
社会活動を行っている高齢者の割合の増加【再掲】 65歳以上男性 65歳以上女性	74.5% 72.1%	80% 77%	85% 82%

市民の取組

- ・メンタルヘルス^{※20} やうつ病等について正しく理解しましょう。
- ・声をかけあい、悩んでいる人に寄り添い、見守る姿勢を身につけましょう。
- ・自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスの解消に取り組み、早めに相談しましょう。
- ・人とつながる活動、趣味の活動等に参加しましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・企業、学校等の相談体制を充実しましょう。
- ・互いに声をかけあえる環境をつくりましょう。
- ・メンタルヘルスやうつ病等の正しい知識や、相談機関についてSNS等も活用して発信しましょう。
- ・交流やふれあいの場をつくりましょう。
- ・職場等でストレスチェック^{※21} を実施し、メンタルヘルス対策に取り組みましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ○自殺対策事業 ○精神保健福祉推進事業（再掲） ○男女共同参画センター相談事業 ○女性のつながりサポート事業 ○生活習慣改善支援事業（再掲） ○シニア世代のヘルスプロモーション事業（再掲） ○お達者クラブ運営支援事業（再掲） ○よかよか元気クラブ活動支援事業（再掲） ○地域ふれあい交流助成事業 ○高齢者福祉センター等管理運営・施設整備事業 ○元気高齢者活動支援事業 ○教育相談の充実 	<ul style="list-style-type: none"> 保健支援課 保健支援課 男女共同参画推進課 男女共同参画推進課 保健予防課（保健センター・保健福祉課） 保健予防課（保健センター・保健福祉課） 保健予防課（保健センター・保健福祉課） 保健予防課（保健センター・保健福祉課） 長寿支援課 長寿支援課 長寿支援課 青少年課

※20) メンタルヘルス：こころの健康状態のこと。

※21) ストレスチェック：定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して、自らのストレスの状況について気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集团的に分析し、職場環境の改善につなげ、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止するもの。

②協働による健康づくり

(分野目標)

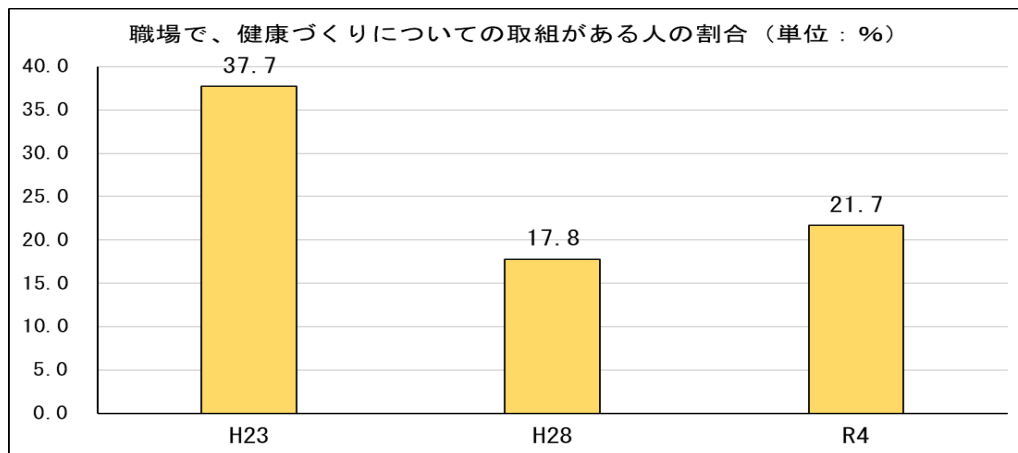
地域や職場等、社会全体で個人の健康づくりを後押しします。

現状と課題

協働による健康づくりについては、市民と一体となって健康づくりに取り組む団体等の取組について、広報紙やホームページ等で広く周知をしてきました。

前計画の最終評価では、「職場で健康づくりについての取組がある人の割合」は、策定時より減少していました。

個人の健康は、本人の健康づくりへの意識だけではなく、家庭や学校、地域、職場等の社会環境にも影響されるため、本人が無理なく自然に健康づくりに取り組めるような環境整備を行うことが課題です。さらに、様々な主体が自主的に健康づくりを行うように促進し、個人が健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築を行うことが必要です。



R4 かがしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査

基本的な考え方

地域や職場等で健康づくりへの意識を高め、社会全体が相互に支え合いながら個人の健康づくりを後押しします。

また、市民一人ひとりが健康づくりに取り組みやすいように環境を整備します。

目標指標

目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
市民と一体となって健康づくりに取り組む団体数の増加	403 団体	690 団体	865 団体
職場で、健康づくりについての取組がある人の割合の増加	21.7%	37%	50%
健康づくりへの支援や医療体制が充実していると感じる人の割合の増加	46.3%	64%	69%

市民の取組

- ・健康や医療サービスに関係したボランティア活動等に積極的に参加しましょう。
- ・健診やがん検診へは、みんなで誘い合って出かけましょう。
- ・健康づくり施設（官民間問わず）を、積極的に利用しましょう。
- ・健康アプリ^{※22}を活用して、健康づくりに取り組みましょう。

関係団体・学校・地域・企業等の取組

- ・職場の健康づくりに関する情報を発信しましょう。
- ・地域住民が身近な支援や相談を受けられる拠点づくりに努めましょう。
- ・市民の健康意識向上や行動変容を促す情報を積極的に発信しましょう。
- ・健康経営^{※23}に取り組む事業所を増やし、個人の健康づくりを後押ししましょう。
- ・個人が健康づくりに取り組みやすい環境を整えましょう。

鹿児島市の主な事業

主な事業	担当課
○鹿児島市健康づくり推進市民会議の運営	保健政策課
○市民健康まつりの開催	保健政策課
○働く世代の健康づくり事業	保健政策課
○食育推進事業	保健政策課
○地域保健活動事業	保健予防課（保健センター・保健福祉課）
○中小企業勤労者総合福祉推進事業	雇用推進課
○労政広報紙発行事業	雇用推進課

※22) 健康アプリ：自分の健康状態を管理するアプリのこと。

※23) 健康経営：従業員等の健康保持、増進の取組が、将来的に企業の収益性を高める投資であるとの考えの下、従業員等の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組むこと。