

# 健康ニュース

No.58

第三次鹿児島市健康増進計画

## かごしま市民すこやかプラン

を策定しました！

本計画を効果的に推進するために、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。

### 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。

(目標項目)

- 適正な体重を維持している人の割合の増加
- 果物を毎日食べている人の割合の増加 など

##### 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。

(目標項目)

- 日常生活における歩数の増加
- 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 など

##### 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。

(目標項目)

- 睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加 など

##### ④ 飲酒

(分野目標)

節度ある、適度な量の飲酒に心がけます。

(目標項目)

- 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 など

##### ⑤ 喫煙

(分野目標)

喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、受動喫煙防止に取り組みます。

(目標項目)

- 日常生活で、受動喫煙の機会を有する人の割合の減少 など

##### 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。

(目標項目)

- 歯周病を有する人の割合の減少
- よく噛んで食べることができる人の割合の増加 など

～果物は1日200gの摂取を目指しましょう～

★果物には、体内に存在している余分なNa（ナトリウム）を体外へ排出させる働きのあるK（カリウム）が多く含まれています。

<果物100gの目安>

バナナ 1本



いちご 6粒



りんご 1/2個



キウイフルーツ 1個



みかん 1個



グレープフルーツ 1/2個



## (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（慢性閉塞性肺疾患））

（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。

（目標項目）

- 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
- 特定健康診査の実施率の向上 など

## (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。

（目標項目）

- 児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少
- 朝食を毎日食べる人の割合の増加 など

### 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。

（目標項目）

- 低栄養傾向の高齢者の割合の減少
- 社会活動を行っている高齢者の割合の増加 など

## 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もち、心身ともにすこやかな生活を送ります。

（目標項目）

- 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 など

#### 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。

（目標項目）

- 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
- 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 など

～地域活動に参加するなど社会との交流をもちましょう～

★社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えられます。

しかし、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しましょう。



## 第41回市民健康まつり

日時：令和6年10月26日（土）13：00～14：55（開場：12：00）

場所：宝山ホール（鹿児島県文化センター） 鹿児島市山下町5-3

内容：記念講演会 講師：宮下純一氏（北京五輪競泳メダリスト／スポーツキャスター）  
演題：出会いに感謝～思い続けたオリンピック～

対象：どなたでも（参加費は無料） 定員（先着順）：1500名

お問い合わせ：市民健康まつり実行委員会 事務局（鹿児島市医師会内） TEL：099-226-3737 FAX：099-225-6099

参加申込はこちらから  
（9/16（月）開始）



11月は鹿児島市の健康づくり月間です！  
鹿児島市の各保健センターでは、イベントが開催されます。  
日程は右記の二次元コードよりご確認ください。



定期的ながん検診が早期発見につながります

実施医療機関や連絡先などは  
右記の二次元コードよりご確認ください  
お問い合わせは鹿児島市保健予防課へ  
TEL：099-803-6927



# 健康づくりイベント情報

(令和6年10月から7年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10月9日・23日(水) 11月13日・27日(水) 12月4日・18日(水) 1月8日・22日(水) 2月12日・26日(水) 3月12日・26日(水) 9:30受付開始 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム 講習室A (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 「らくらく体操教室」	エアロビクス、ストレッチ、脳トレ、太極拳、健康生きがいがづくりのお話、ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
10月10日・24日(木) 11月14日・28日(木) 12月12日・26日(木) 1月9日・23日(木) 2月13日・27日(木) 3月13日・27日(木) 10:00～12:00	勤労青少年ホーム (友遊館) 1階 和室 (鴨池2丁目 32-30)	脳が喜び みんなで楽しむ “脳活性化教室”	①脳活性化体操 ・マッサージ(耳・唾液腺・動脈) ・スローストレッチ&リンパストレッチ&体操 ②笑いヨガ ③脳トレ・ゲーム ④フレイル対策講話 など ★対象者：どなたでも ★参加料：500円(月額)	鹿児島県 健康生きがいがづくり アドバイザー協議会 TEL：090-3077-7838
①10月27日(日) 9:30～11:00 ②11月16日(土) [※雨天時 11月23日(土)] 9:30～11:30	①② かごしま 健康の森 公園 (犬迫町825番地)	①骨盤体操& ストレッチ教室 ②パークゴルフ 初心者講習会	①体の歪みをチェック、骨盤体操、ストレッチ体操 ※骨盤周りがすっきりして体が整ったと実感してもらえる内容 ②パークゴルフの座学(ルール・マナー等)、実技講習 ★対象者：①②18歳以上の方 ★参加料：①無料 ②300円 ★定員(超えたら抽選)： ①20名②32名 ★申込：事前に往復はがきか応募フォームへ教室名・住所・氏名(2名まで)・年齢(全員)・電話番号を記載の上、①10月13日(日)、②10月31日(木)に必着 ★応募フォーム  	 かごしま健康の森公園 TEL：099-238-4650 FAX：099-238-4548
令和7年 3月23日(日) 10:00～12:00	かごしま 健康の森 公園 (犬迫町825番地)	春を迎える ウォーキング	講師によるウォーキングの効果などの説明(フォームや歩き方のベース、より効果を高めるための歩き方の提案)。体育館でウォーキング教室をした後、園内の2キロコースを歩く。1か所チェックポイントを設け、コースマップにスタンプを押す。 ★対象者：どなたでも ★参加料：無料 ★定員(先着順)：100名 ★申込：事前に3月13日(木)から電話または管理事務所窓口にて受付	
①11月11日(月) ②11月15日(金) ③11月19日(火) ④11月21日(木) ⑤11月28日(木) (受付9:30～9:50) 10:00～12:00	①鴨池児童公園 ②中央公民館前 ③県立吉野公園 ④錦江湾公園 ⑤西原商会アリーナ	第31回 正しく安全な ウォーキング大会	鹿児島市運動普及推進員と一緒に、健康づくりのために安全で効果的なウォーキングを楽しむ ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：保険料50円 ★事前申込：不要	鹿児島市 運動普及推進員 協議会事務局 TEL：099-258-2370 FAX：099-258-2392

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
①11月17日(日) 13:00～16:00 ②12月15日(日) 13:00～15:00	①鹿児島 ふれあい スポーツランド 屋内運動場 ②鹿児島大学 稲盛会館	①第15回 市民公開講座 「集まれ！！ 未来の薬剤師」 ②第15回市民公開 講座特別講演	①市民の親子を対象とし、「調剤体 験コーナー」など参加型イベント ②NHK朝の連続ドラマ「らんまん」 を監修された国立科学博物館の田 中伸幸先生の講演会 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 ★URL： <a href="http://www.siyaku.or.jp/citizens">http://www.siyaku.or.jp/citizens</a>	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL：099-204-7310 FAX：099-285-0007
11月21日(木)～ 11月22日(金)	宝山ホール (鹿児島県 文化センター)	令和6年度 健やか親子21 全国大会	特別講演及びシンポジウム ★対象者：母子保健事業及び家族計 画関係者ほか一般県民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	令和6年度健やか親子21 全国大会実行委員会事務局 TEL：099-286-2775 FAX：099-286-5561
令和6年12月～ 令和7年1月	各家庭や保育園、 幼稚園、 児童クラブ等	キッズ けんこう チャレンジ	「歯みがき」「朝ごはん」など健康に 関する目標を立て、実施した日は チャレンジノートにシールを貼り、 1か月間取り組む。 ★対象者：小学生以下ならどなたでも ★参加料：無料	 鹿児島医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
※日程・会場および 内容については、 直接お問い合わせ ください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック	血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋 白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度 測定、骨密度測定、足指力測定、ベ ジチェック(野菜摂取量推定機) など。 ※会場により内容は異なります。 ★参加費：無料 (骨密度測定のみ300円の負担)	 鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
令和7年 1月19日(日) 9:00受付開始 9:30～11:30	かごしま 健康の森公園	新春親子 たこあげ大会	★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
令和7年 2月1日(土) 13:00～16:00	中央公民館	「フレイルの日 記念イベント 2025」IN鹿児島市	2月1日は「フレイルの日」です。 フレイル予防について学び、すこ やか長寿をめざしましょう。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★定員(当日先着順)：300名	鹿児島市保健予防課 TEL：099-803-6927 FAX：099-803-7026

## 市民会議団体 活動紹介

### <料理教室>

私達は来年度発足60周年を迎えるという、永きにわたって活動を続けている団体です。(通称 食改さん)

現在行っているメンズキッチンや健康づくり料理教室では、市民の皆様の食生活の改善のために、減塩や一食の野菜摂取量120gに気を付けています。またお達者クラブ等にてバランスのとれた食事の大切さやフレイル予防についても話をしています。

私達「食改さん」にとって、参加者からの「減塩を意識するようになった」の一言は、喜びと達成感に包まれるものです。一度料理教室に参加してみませんか。

「鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会」



## 会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第58号をお届けいたしました。次号は令和7年3月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議 お問合せ・参加団体申し込み：(事務局) 鹿児島市保健政策課  
TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026 E-mail：[kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp](mailto:kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp)



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索