

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

