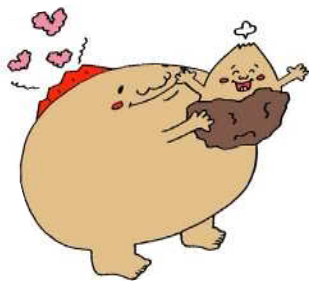


# 令和6年度 鹿児島市健康づくり推進 市民会議 研修会

～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について～

2024年9月6日(金)

鹿児島市保健政策課健康づくり係



# かごしま市民すこやかプラン —みんなで 共に取り組もう 健康づくり—

## 第二次鹿児島市健康増進計画

「かごしま市民すこやかプラン」(計画期間:平成25～令和5年度)



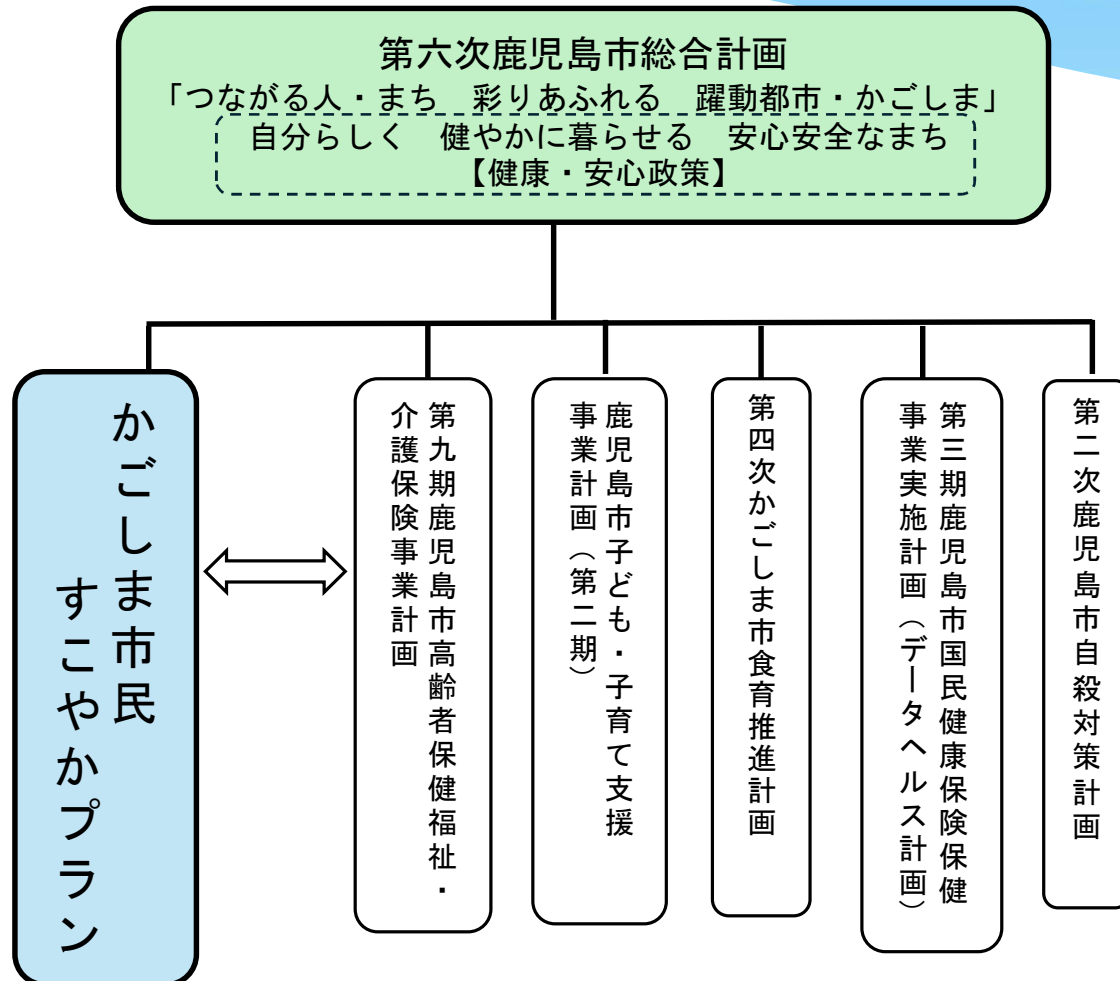
## 第三次鹿児島市健康増進計画

「かごしま市民すこやかプラン」(計画期間:令和6～令和17年度)

# 策定の背景

年	国の動向	鹿児島県の動向	鹿児島市の動向
平成12年	21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21) (H12~H24)		
平成13年		健康かごしま21 (H13~H24)	
平成14年			かごしま市民健康55プラン (H14~H24)
平成15年	健康増進法		
平成17年	食育基本法		
平成18年	がん対策基本法		
平成24年	21世紀における第二次国民健康づくり運動 (健康日本21) (H25~R5)		
平成25年		健康かごしま21 (H25~R5)	かごしま市民すこやかプラン (H25~R5)
令和2年	健康増進法の改正(受動喫煙対策強化)		
令和4年	こども基本法		
令和5年	21世紀における第三次国民健康づくり運動 (健康日本21) (R6~R17)		
令和6年		健康かごしま21 (R6~R17)	かごしま市民すこやかプラン (R6~R17)

# 計画の位置づけ



本計画は、**健康増進法第8条**に基づく**市町村健康増進計画**であり、市民の健康の増進の推進に関する施策について定めるものです。

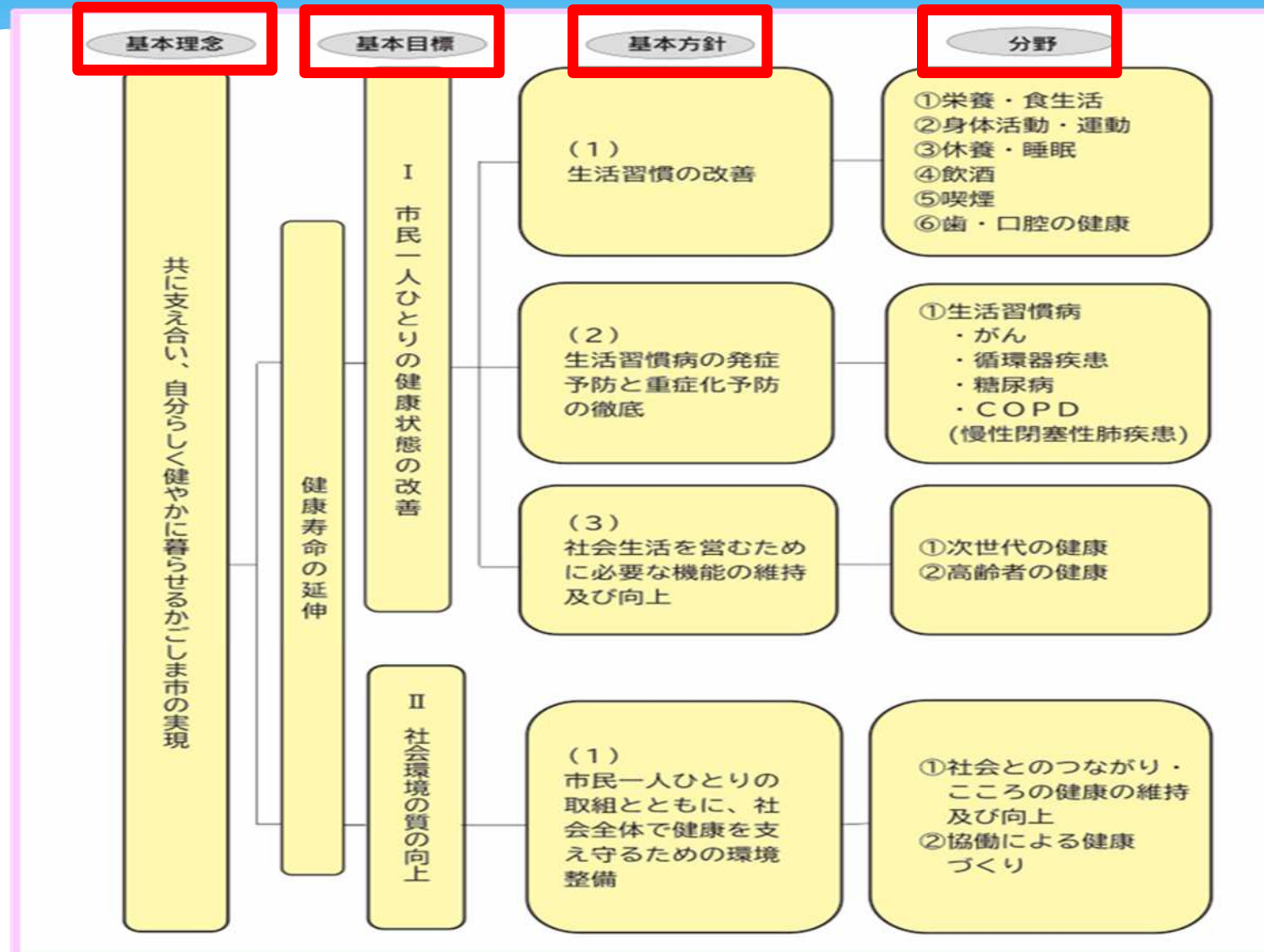
また、本市の行財政運営を総合的かつ計画的に進めるための最上位計画である

「**第六次鹿児島市総合計画**」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、本市関連計画との整合性を図ります。

# 計画期間

H25	...	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
かごしま市民すこやかプラン				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）											
		最終評価	改定	前期計画					中間評価	後期計画				最終評価	改定

# 施策の体系



# すこやかプラン基本理念

こどもから高齢者まで、  
すべての市民が  
「共に支え合い、自分らしく健やかに暮らせるかごしま市の実現」  
を目指します。

# すこやかプラン基本目標

基本理念を達成するために、健康  
寿命の延伸を目指し、

**「市民一人ひとりの健康状態  
の改善」と**

**「社会環境の質の向上」の  
2つを基本目標とします。**



すこやかプラン4つの基本方針  
計画を効果的に推進するために、  
4つの基本方針に  
11の分野を設け、  
それぞれに市民の健康づくりの  
目標となる具体的な目標を設定し  
取り組めます。

40項目 80指標  
※再掲除く

生活習慣の改善

生活習慣病の  
発症予防と  
重症化予防の  
徹底

## すこやかプラン4つの基本方針

社会生活を営むた  
めに必要な  
機能の維持及び  
向上

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

# 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)

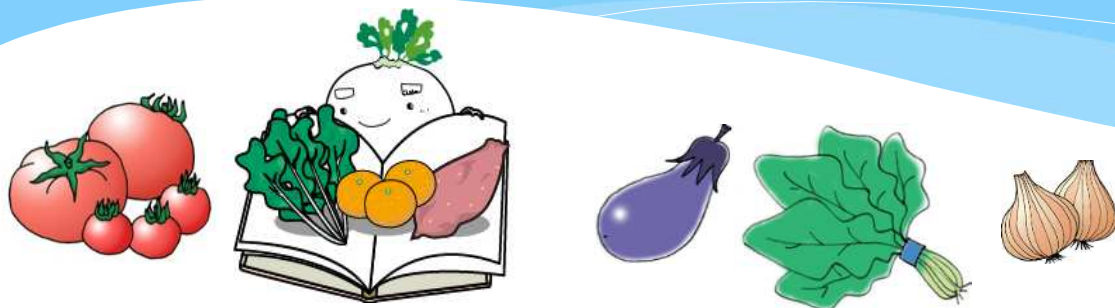
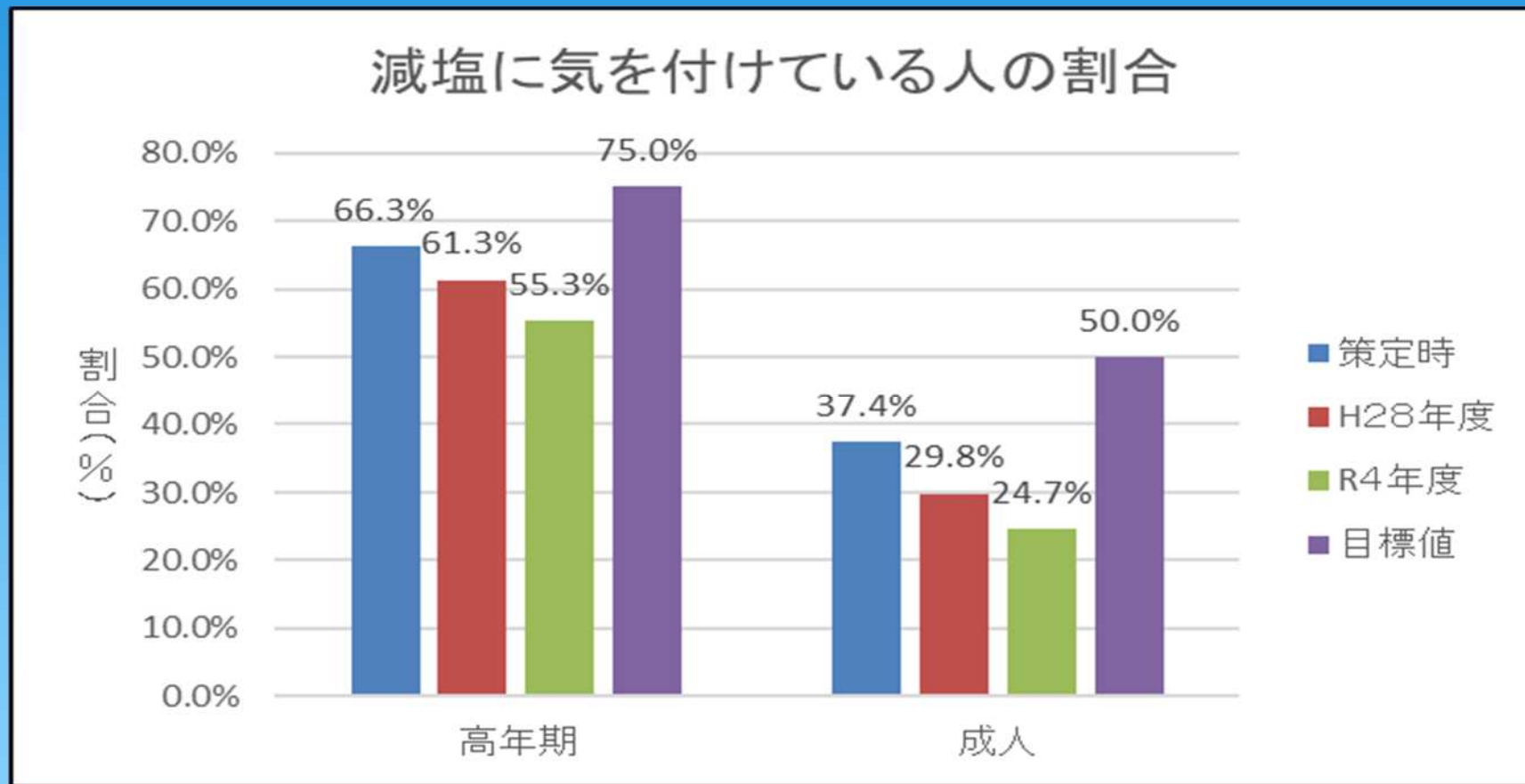
1日3食バランスのとれた食事をして、適正体重を維持します。



# 目標

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 <sup>注1)</sup> の割合の減少 40～69 歳女性の肥満者 <sup>注1)</sup> の割合の減少 20～39 歳女性のやせ <sup>注2)</sup> の人の割合の減少	33.6% 18.3% 17.1%	32%未満 17%未満 16%	30%未満 15%未満 15%
NEW 児童・生徒の肥満傾向児 <sup>注3)</sup> の割合の減少 小学生 中学生・高校生	11.7% 6.2%	減少 減少	減少 減少
低栄養 <sup>※3)</sup> 傾向の高齢者 (65 歳以上) <sup>注4)</sup> の割合の減少 65 歳以上男性 65 歳以上女性	12.9% 25.7%	11%未満 24%未満	10%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 20～59 歳 60 歳以上	40.4% 20.2% 36.8%	45% 34% 44%	50% 45% 50%
減塩に気をつけている人の割合の増加 20～59 歳 60 歳以上 (* 成人 1 人当たりの 1 日平均食塩摂取量)	24.7% 55.3% (10.7g)	39% 61%	50% 65% (7g)
野菜を毎食食べている人の割合の増加 20～59 歳 60 歳以上 (* 成人 1 人当たりの 1 日平均野菜摂取量)	8.8% 17.8% (318.8g)	15% 24%	20% 30% (350g)
NEW 果物を毎日食べている人の割合の増加 20～59 歳 60 歳以上 (* 成人 1 人当たりの 1 日平均果物摂取量)	現状値なし 現状値なし (112.2g)	25% 35%	30% 40% (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 中学生・高校生 20～59 歳 60 歳以上	93.9% 85.6% 68.5% 89.5%	95% 92% 74% 93%	97% 97% 78% 95%

# 【参考】本市の現状



# 【参考】 1日の塩分摂取の目安

- \* WHOでは・・・5g未満/日
- \* 健康日本21（国の健康増進計画）  
・・・7g未満/日

※高血圧の予防には、  
6g未満/日 が望ましいとされています

# 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。



< 鹿児島市 >



# 目標

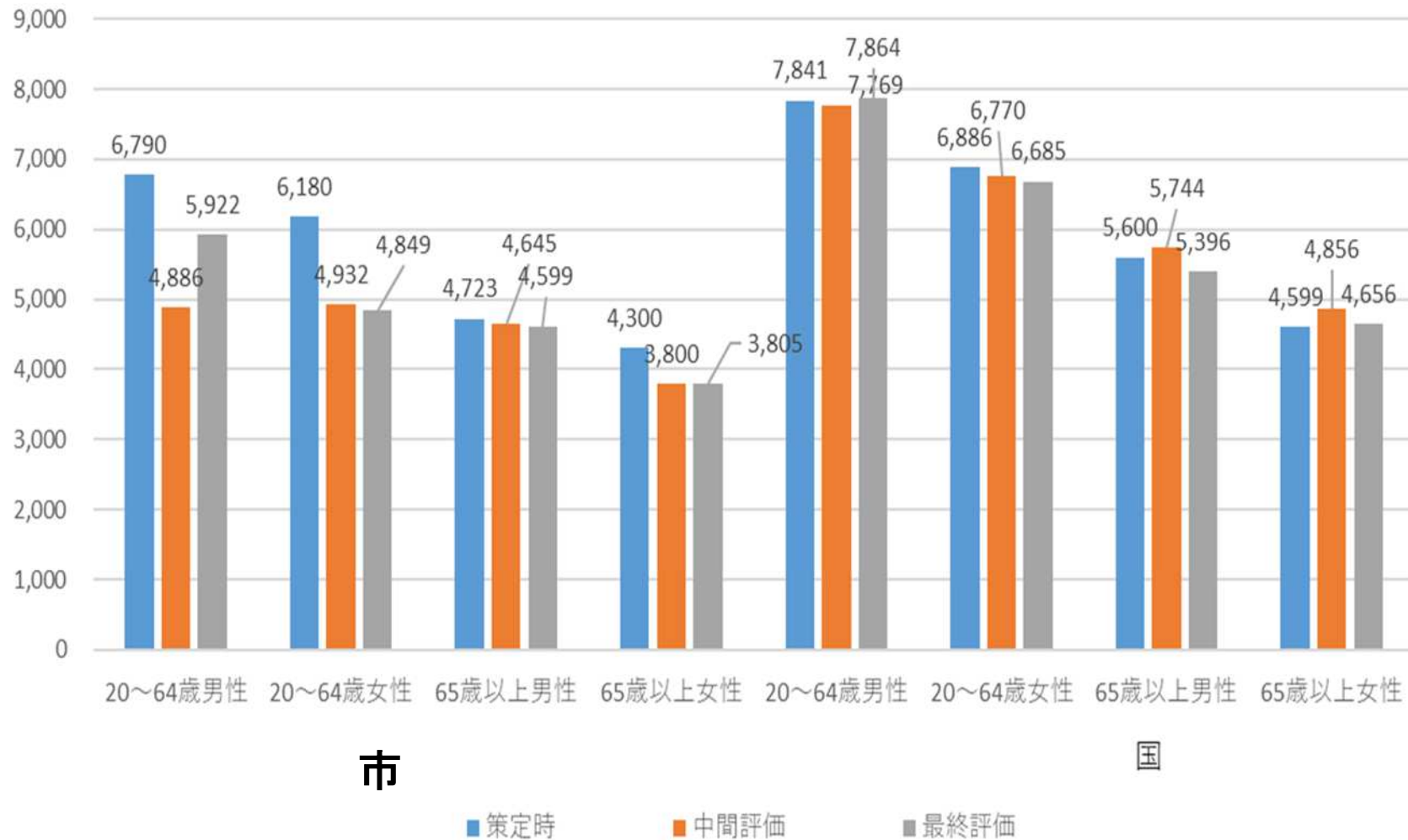
目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
日常生活における歩数の増加			
20～64 歳男性	5,922 歩	6,500 歩	7,000 歩
20～64 歳女性	4,849 歩	6,000 歩	7,000 歩
65 歳以上男性	4,599 歩	5,500 歩	6,000 歩
65 歳以上女性	3,805 歩	5,000 歩	6,000 歩
運動習慣者 <sup>※6)</sup> の割合の増加			
20～64 歳男性	20.5%	25%	30%
20～64 歳女性	9.7%	21%	30%
65 歳以上男性	25.8%	34%	40%
65 歳以上女性	22.1%	32%	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。

# 【参考】本市の現状

日常生活における歩数（市、国比較）

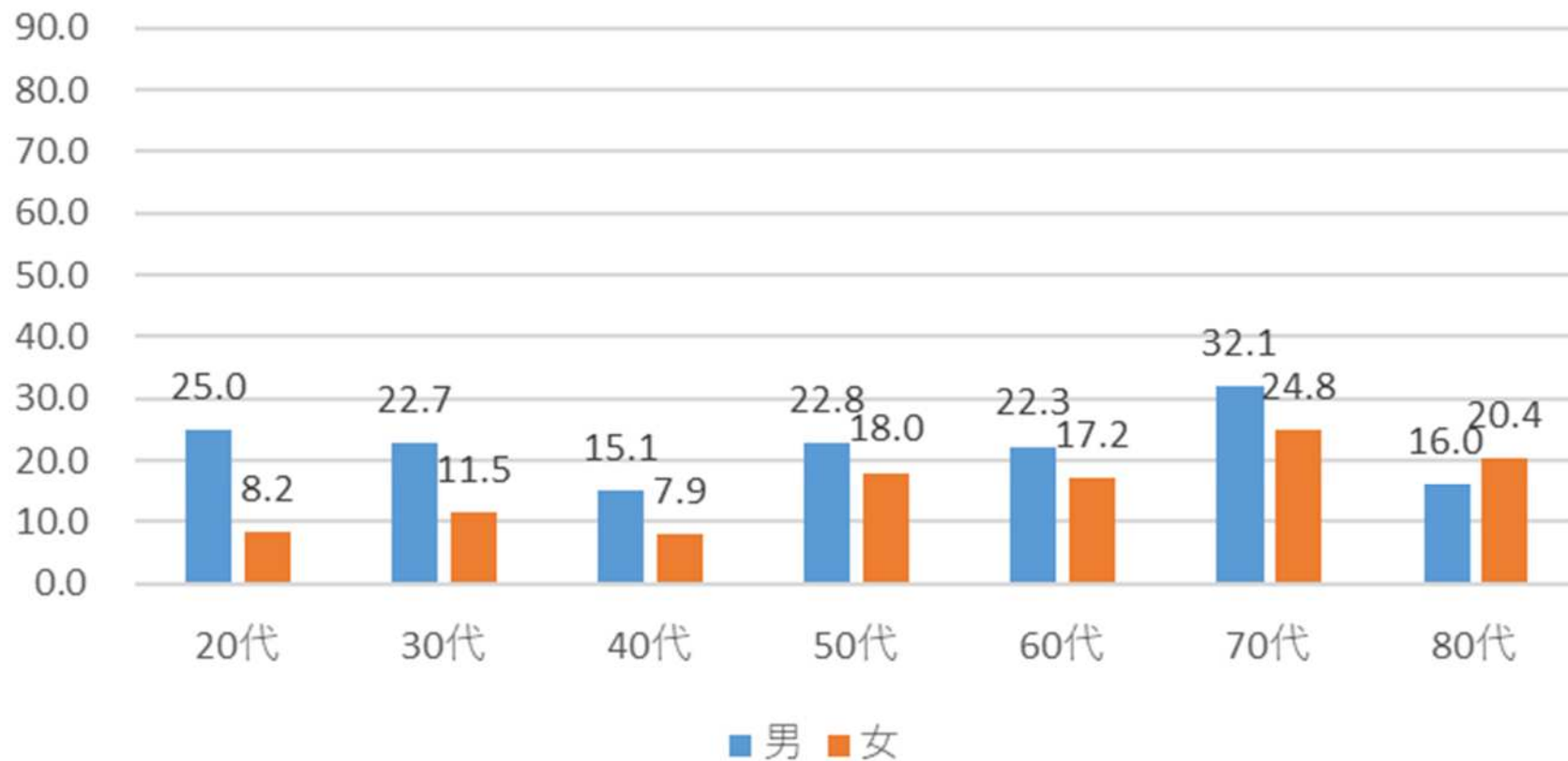
（単位：歩）



# 【参考】本市の現状

運動習慣の割合

(単位:%)



# 《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む  
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)		座位行動※7
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上) (=週15メッツ・時以上)	<b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 <b>【筋力トレーニング※5を週2~3日】</b>	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上) (=週23メッツ・時以上)	<b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を <b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上) <b>【筋力トレーニングを週2~3日】</b>	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※6を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいため、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。

※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動。

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。



# 筋力トレーニングの例

## 高齢者を対象にした運動プログラム

### 運動プログラムの効果

- 成人を対象にした運動プログラムのポイントの多くは高齢者にも当てはまります。
- 特に高齢者では、有酸素運動・筋力トレーニングに、バランス運動も加えたマルチコンポーネント運動が効果的で、すべての高齢者に推奨されます。

### 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- 体力レベルや普段の身体活動、疾病の状況が大きく異なるので、個々の状況に合った形で、目的や目標を共有し、徐々に進めていくことが重要です。
- 普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。久しぶりに運動する時は、ゆっくりと始め、徐々に強度を上げていきましょう。
- 膝・腰等に痛みがある場合は、事前にかかりつけ医や運動指導者に相談して、安全に進めましょう。
- 慢性疾患や慢性疼痛のある人でも、今より少しでも運動的になることは有意義なことです。運動をおこなう上で注意点をかかりつけ医や運動指導者に確認し、安全に進めていきましょう。
- 運動前後の血圧、体重測定や記録を習慣化するとい良いでしょう。

### 運動プログラムの作り方

個人の状況に合わせて、有酸素運動・筋力トレーニングに加え、バランス運動をおこないましょ

有酸素運動	筋力トレーニング	バランス運動
<p>体力レベルより相対的強度(最高心拍数の40~60%)や自覚的運動強度(かなり楽~ややきつい)を目安にします。</p>	<p>日常生活より筋肉に負荷がかかれば効果ができます。強度を参考に徐々に増やしていきましょう。</p>	<p>転倒や転倒に伴うケガ予防のためにおこないます。</p>
<p>① 種目を1種類選びましょう</p> <p>エルゴメーター(自転車こぎ) / トレッドミル歩行 / 水中歩行</p>	<p>① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう</p> <p>胸 / 背中 / 下肢</p> <p>プッシュアップ / スクワット(ハーフ) / チェストプレス / デッドリフト / レッグプレス(ハーフ) / フロントランジ(動的バランス)</p>	<p>① できれば2種類おこないましょ</p> <p>障害物のない場所で、必要に応じてイスや壁を支えに使っておこないましょ。</p> <p>ヒールレイズ / フロントランジ</p>

筋力トレーニングは、大きな筋群(胸・背中・下肢)をまんべんなくこころう。効果が期待できます。息を止めないよう注意しましょう。

### 運動プログラムの作り方(続き)

有酸素運動	筋力トレーニング	バランス運動
<p>② 強さは?</p> <p>中強度40~60%最高心拍数 自覚的強度: かなり楽~ややきつい</p>	<p>② 負荷の重さは?</p> <p>非常に軽い~やや重い</p>	<p>② 難易度(支えは必要?)</p> <p>かなり楽~ややきつい (表面参照)</p>
<p>③ 時間は?</p> <p>10分以上の運動を 合計して30分</p>	<p>③ 回数は? セット数は?</p> <p>8~12回 (初期は10~15回) 1~4セット</p>	<p>③ 回数は? セット数は?</p> <p>8~12回 (初期は10~15回) 1~4セット</p>
<p>④ 頻度は?</p> <p>週3~5回</p>	<p>④ 頻度は?</p> <p>週2~3回</p>	<p>④ 頻度は?</p> <p>週2~3回</p>

運動しながら頭を使うような運動(dual task exercise)\*の認知機能維持・低下予防への効果が期待されています。運動プログラムに加えてもよいでしょう。\*例えば、「しりとり」や「100から順に7を引いていく計算」など

### 【プログラムのモデル】

エルゴメーター(自転車こぎ) 10分×1~2回 + チェストプレス(非常に軽い)12回×2セット + ラットプルダウン(非常に軽い)12回×2セット + ヒールレイズ(両脚) 両脚で立った状態で膝より高く、ゆっくり膝を下す。 かなり楽 12回×2セット

エルゴメーター(自転車こぎ) 10分×1~2回 + チェストプレス(非常に軽い)12回×2セット + ラットプルダウン(非常に軽い)12回×2セット + ヒールレイズ(両脚) 両脚で立った状態で膝より高く、ゆっくり膝を下す。 かなり楽 12回×2セット

合計の運動時間=60分程度(運動前後のストレッチング\*含む)、初期はもっと短くてもよい  
\*運動前後のストレッチングについては、「成人を対象にした運動プログラム」を参照してください。

- ### 運動プログラムをおこなった後に気をつけること
- 有酸素運動が物足りなくなった時は、まずは時間を延ばしましょう。強度を上げる時は徐々に高めます。
  - 筋力トレーニングは、むやみに強度を上げる必要はありません。けがにつながることもあるので、注意してください。強度を上げる時は、健康運動指導者と相談してください。
  - 長期的に継続していくことで効果が高まります。楽しいプログラムが継続の秘訣です。
  - バランスのよい食事も必要です。

さあ！医療スタッフや紹介先の運動施設のスタッフと相談して  
あなただけの運動プログラムを作ってみよう。

運動型健康増進施設の一覧(厚生労働省ホームページ)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/seikatsu/index\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/index_00002.html)



# ③ 休養・睡眠

(分野目標)

休息や睡眠で、からだとこころを  
リフレッシュします。

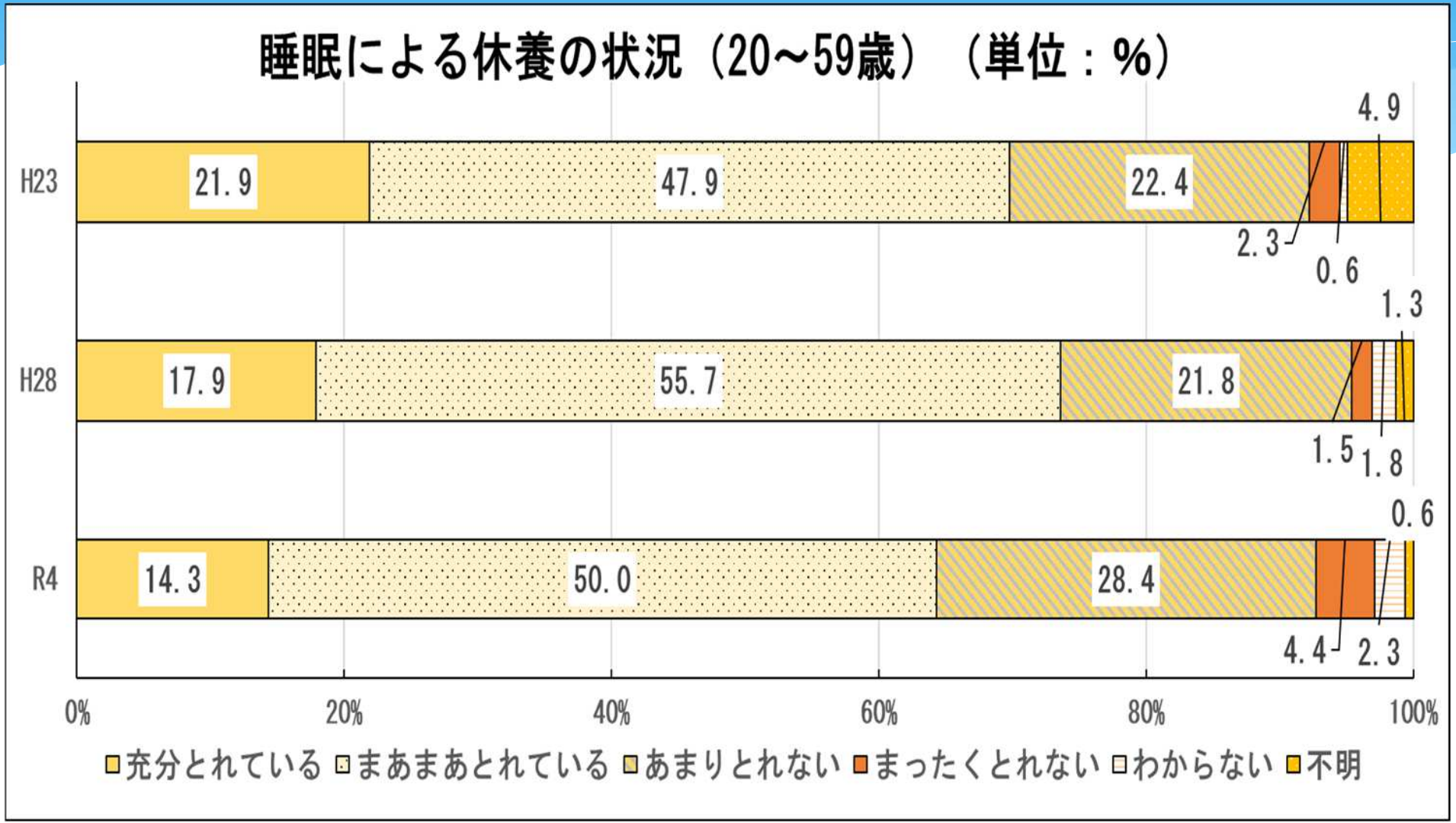


# 目標

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			
<b>NEW</b> 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%

# 【参考】本市の現状

睡眠による休養の状況（20～59歳）（単位：％）





# 健康づくりのための睡眠ガイド2023 (厚生労働省より)

対象者	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>・長い床上時間は健康リスクとなるため、<u>床上時間が8時間以上にならないこと</u>を目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li><li>・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、<u>日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす</u>。</li></ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"><li>・適正な睡眠時間には個人差があるが、<u>6時間以上を目安</u>として必要な睡眠時間を確保する。</li><li>・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、<u>病気が潜んでいる可能性</u>にも留意する。</li></ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"><li>・<u>小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間</u>を参考に睡眠時間を確保する。</li><li>・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、<u>夜ふかしの習慣化を避ける</u>。</li></ul>

# 良質な睡眠のための環境づくり1

- ①日中にできるだけ日光を浴びる
- ②寝室にはスマートフォンなどを持ち込まず、  
できるだけ暗くして寝る
- ③寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の  
約1～2時間前に入浴する
- ④できるだけ静かな環境で、リラックスできる  
寝衣・寝具で眠る



# 良質な睡眠のための環境づくり2

参考

**良い睡眠のために**  
できることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠体感を高める

朝

起床後から日中にかけて  
太陽の光をたくさん浴びる

昼

朝食はしっかりとる

夜

夜ふかしに注意する

夜

寝室では  
デジタル機器の使用を避ける

夜

寝室は暗く、静かで  
心地よい温度に

毎日すこやかに過ごすための

## 睡眠5原則

— 一こども版 —

**第1原則** 適度な長さで休養感のある睡眠を年齢にあった十分な睡眠時間を確保

**第2原則** 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

**第3原則** 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと自覚めのメリハリを

**第4原則** 嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェインのとりすぎに要注意

**第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、  
**Good Sleepを!**

### こどものための Good Sleepガイド

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠体感を確保してすこやかな生活を送ろう

良い睡眠には、量（時間）と質（体感）が重要です  
睡眠は最も重要な休養行動です。  
睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠体感）は良い睡眠の目安となります。  
例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠体感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠体感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、小児科や睡眠外来などの医療機関、養育所や療育センターに相談しましょう。

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)



# 関連WEBサイト

- ・スマートライフプロジェクト「寝ても疲れが取れないなら要チェック！あなたの睡眠の質 大丈夫ですか？」HP

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep\\_quality/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)



- ・スマートライフプロジェクト「楽しく学ぼう正しい睡眠 睡眠教室ムービー」HP

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct\\_sleep/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct_sleep/)



# ④ 飲酒

(分野目標)

節度のある、適度な量の飲酒に心が  
けます。



< 鹿児島市 >

# 目標

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 <sup>※11)</sup> 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%

※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。



# 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

## (参考)

### 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

#### 1 趣旨

アルコール健康障害対策基本法（平成25年法律第109号）第12条第1項に基づき、アルコール健康障害対策の総合的かつ計画的な推進を図るために策定されたアルコール健康障害対策推進基本計画の第2期計画（以下「第2期計画」という。）においては、その基本的施策として、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るために、国民のそれぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「飲酒ガイドライン（以下「本ガイドライン」という。）」を作成することとされています。

本ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

なお、本ガイドラインでは、飲酒に係る留意事項等を示しておりますが、アルコールによる影響には個人差があり、また、その時の体調等によっても影響が変わり得るものです。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。飲酒する習慣がない方等に対して無理に飲酒を勧めることは避けるべきであることにも留意してください。

#### 2 本ガイドラインの内容

本ガイドラインは、基礎疾患等がない20歳以上の成人を中心に、飲酒による身体等への影響について、年齢・性別・体質等による違いや、飲酒による疾病・行動に関するリスクなどを分かりやすく伝え、その上で、考慮すべき飲酒量（純アルコール量）や配慮のある飲酒の仕方、飲酒の際に留意していただきたい事項（避けるべき飲酒等）を示すことにより、飲酒や飲酒後の行動の判断等に資することを旨とするものとします。

※なお、本ガイドラインは、科学的知見の蓄積状況等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

#### 3 アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響について

##### (1) アルコールの代謝

飲酒した際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。アルコールの分解には、体内の分解酵素と呼ばれる物質等が関与しています（※）が、体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。

※肝臓で、アルコールはアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸へと分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的に炭酸ガスと水になります。

##### (2) 飲酒による身体等への影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異

# 飲酒による影響

- \* 高齢者は、認知症を発症するリスクが高まる
- \* 女性は、アルコール性肝硬変などにつながる可能性が男性よりも高い
- \* 高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、少量の飲酒でも発症リスクが高まる



# 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

◎1日あたりの「純アルコール量」で…

男性40g以上

女性20g以上



＜純アルコールの計算方法＞

純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数 / 100) × 0.8  
(アルコール比重)

例: ビール 500ml(5%) の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

# 純アルコール20gに相当する酒量



ビール (5%)  
ロング缶1本(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



ウィスキー  
ダブル1杯(60ml)



焼酎 (25度)  
グラス1/2杯(100ml)



ワイン  
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ (7%)  
缶1本(350ml)

出典: 水と生きるSUNTORYのHP

[https://www.suntory.co.jp/arp/proper\\_quantity/](https://www.suntory.co.jp/arp/proper_quantity/)

# 疾病別の発症リスクと飲酒量

疾病名	飲酒量	
	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週 (20g/日)	0g<
脳卒中(脳梗塞)	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週 (20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週 (40g/日)	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
前立腺がん(進行がん)	150g/週 (20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週 (14g/日)

# 健康に配慮した飲酒の方法

- ① 自らの飲酒状況等を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む
- ⑤ 1週間のうち、飲酒しない日を設ける



# アルコール健康障害の発生予防のための広報チラシ

## みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

**あなたの行動をチェック!**

**お酒との付き合い方を見直してみよう**

**【避ける】** 自らの飲酒状況などを把握する

- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

**以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう**

- 一掃多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運転や入浴

**飲酒量チェック・飲酒運転防止** **飲酒チェックツール SNAPPY PANDA**

自分が飲んだお酒の種類を提示し、簡単に純飲酒量(アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典:厚生労働省研究費(2013-2015年)「WHO国際疾病分類第10版アルコールの有害飲用量に関する調査研究」



### お酒の影響を受けやすい 3つの要因とは

**1 年齢**のの違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、発熱、筋肉の減少の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

**2 性別**の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

**3 体質**の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの違いなどが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性**があります。

**他にも、過度な飲酒による影響**

長期・大量に飲酒することによる「発症」	飲酒後にトラブルが発生(行動面)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• アルコール依存症・発達障害併発・肝臓病</li> <li>• がん など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 場所での酔倒による暴言・暴行や他人とのトラブル</li> <li>• 大気や水質汚染の原因による事故 など</li> </ul>

<飲酒にかかる留意事項>・飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています・妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

健康のアルコール消費量に関する相談窓口



飲酒と自分の健康を調べるAUDIT



飲酒に伴うリスクや危険を知る飲酒ガイドライン



出典:厚生労働省HP“健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて”  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_38541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html)



# 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

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%

# 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。



< 鹿児島市 >



# 目標

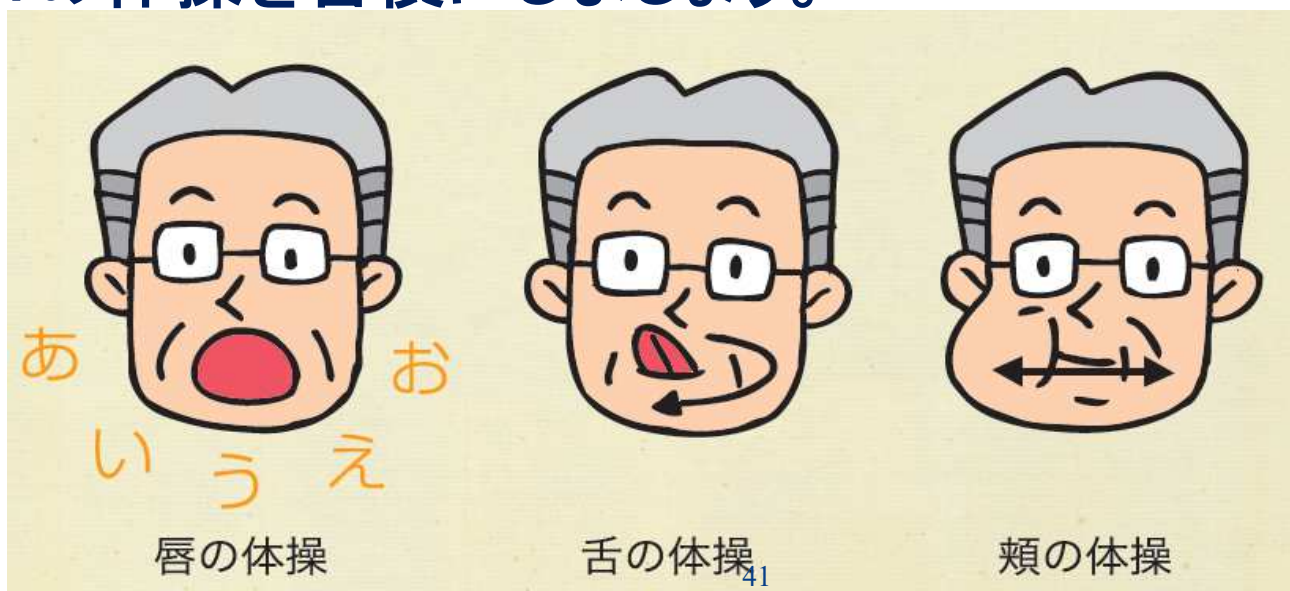
目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
80歳で20歯以上有する人の割合の増加	47%	54%	60%
乳幼児・学齢期のう蝕(むし歯)のない人の割合の増加			
3歳児で4本以上のう蝕のない人の割合	96.3%	98%	100%
12歳でう蝕のない人の割合	64.9%	70%	75%
歯周病を有する人の割合の減少			
40歳以上	39.0%	37%	35%
1年に1回は歯科検診を受けている人の割合の増加			
20歳以上	51.5%	75%	95%
よく噛んで食べることができる人の割合の増加			
50歳以上	71.6%	76%	80%

NEW

# 口腔機能を維持・改善しましょう

一口メモ

- \* 噛みにくい歯や入れ歯は治療しましょう。
- \* 食事時の姿勢を整えましょう。
- \* しっかり噛んで食べましょう。
- \* 食後は、歯や入れ歯の手入れをしましょう。
- \* 会話を増やして、口、舌、のどなどの筋肉を使いましょう。
- \* 口の体操を習慣にしましょう。



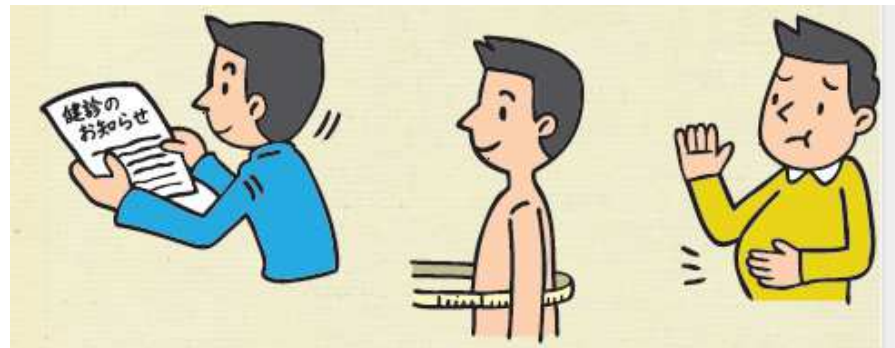
## (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### 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

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 <sup>※18)</sup> 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

NEW

# 参考【最終評価】 生活習慣病

## 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、検査後の指導や治療もしっかり受けます。

No	目標項目・指標	対象	策定時ベースライン値 (H23年度)	中間評価 (H28年度)	中間評価 評価判定	最終評価 (直近値) (R4年度)	目標 (変更前)	目標 (R4年度)	策定時比較改善率	評価 判定
1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率(※6)の減少 (人口10万人当たり)		(H22年) 84.4人	(H27年) 75.6人	a	(R3年) 68.5人		74.0人	-18.8%	a★
		男性	(102.4人)	(94.7人)		(87.5人)		—		
		女性	(68.9人)	(58.5人)		(51.4人)		—		
2	がん検診受診率の向上	胃がん (40～69歳)	男性	29.9%	57.1%	a★	60.8%	(R4年度) ※7 50%	103.3%	a★
			女性	23.9%	40.4%	a	52.5%		119.7%	a★
		肺がん (40～69歳)	男性	18.3%	66.3%	a★	76.9%		320.2%	a★
			女性	15.7%	48.9%	a	64.9%		313.4%	a★
		大腸がん (40～69歳)	男性	22.0%	49.3%	a	53.1%		141.4%	a★
			女性	20.4%	35.4%	a	50.0%		145.1%	a★
		子宮頸がん (20～69歳)	女性	34.2%	43.9%	a	52.9%		54.7%	a★
		乳がん (40～69歳)	女性	35.3%	46.1%	a	58.4%		65.4%	a★

No	目標項目・指標	対象	策定時ベースライン値 (H23年度)	中間評価 (H28年度)	中間評価 評価判定	最終評価 (直近値) (R4年度)	目標 (変更前)	目標 (R4年度)	策定時比較改善率	評価 判定
3	脳血管疾患・虚血性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  虚血性心疾患	男性	(H22年) 58.1人	(H27年) 参考値 40.6人	a★	(R3年) 26.3人		48.8人	-54.7%	a★
		女性	32.5人	26.2人	a★	16.2人		29.8人	-50.2%	a★
		男性	37.0人	54.7人	c	55.1人		31.8人	48.9%	c
		女性	12.7人	32.3人	c	28.8人		11.4人	126.8%	c
4	高血圧の改善 高血圧有病率（140/90mmHg以上の人の割合）の減少		(H22年) 27.9%	(R1年) 24.9%	a★	(R3年) 24.7%	減少傾向 ^	21.0%	-11.5%	a
5	脂質異常症の割合の減少 LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合の減少		(H22年) 13.9%	(R1年) 12.0%	a	(R3年) 12.6%		10.4%	-9.4%	a
6	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		(H22年) 27.2%	(R1年) 28.2%	c	(R3年) 31.8%	減少傾向 ^		16.9%	c
7	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上		(H22年)	(R1年)		(R3年)		(R5年度) ※8		
	特定健康診査の実施率		26.2%	31.3%	a	35.6%		60%	35.9%	a
	特定保健指導の実施率		25.1%	36.0%	a	26.6%		60%	6.0%	a
8	年間新規透析患者数の減少		(H22年) 164人	(H28年) 176人	c	(R3年) 167人		151人	1.8%	b
9	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1cがNGSP値8.4%以上の人の割合の減少)		(H22年) 1.2%	(R1年) 1.2%	b	(R3年) 1.2%		1%	0.0%	b

※6 年齢調整死亡率とは：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の。

※7 目標年度（R4年度）：第3期がん対策推進基本計画（平成29年6月閣議決定）

※8 目標年度（R5年度）第3期鹿児島市特定健康診査等実施計画



## (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

NEW

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%

# 生活リズムを整えよう

一口メモ



起きる時間



寝る時間



夕ごはん



朝ごはん



昼ごはん・遊び

< 鹿児島市 >

## ② 高齢者の健康

(分野目標)

社会との交流を持ち、生涯現役を目指します。



< 鹿児島市 >

# 目標

	目標項目	現状	中間目標 (R11)	最終目標 (R16)
NEW	低栄養傾向の高齢者の割合の減少【再掲】			
	65歳以上男性 65歳以上女性	12.9% 25.7%	11%未満 24%未満	10%未満 22%未満
NEW	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 65歳以上女性	74.5% 72.1%	80% 77%	85% 82%
	日常生活における歩数の増加【再掲】			
	65歳以上男性 65歳以上女性	4,599歩 3,805歩	5,500歩 5,000歩	6,000歩 6,000歩
	運動習慣者（※）の割合の増加【再掲】			
	65歳以上男性 65歳以上女性	25.8% 22.1%	34% 32%	40% 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%

## ～高齢者の低栄養を予防しましょう～

- 1日3食きちんと食べましょう
- 肉や魚などのたんぱく質をとりましょう
- 孤食をさけましょう



## 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もち、心身ともにすこやかな生活を送ります。



# 目標



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%

NEW

# こころの健康を保つためには

- \* 自分に合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
- \* 声を掛け合い、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
- \* うつ病などについて正しく理解しましょう



## 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

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%

# 協働による健康づくり

鹿児島市

健康増進計画推進アドバイザー  
を派遣します！！



マグマシティPRキャラクター  
火山の妖精 マグニョン



Time   
Over

ご清聴ありがとうございました