


健康ニュース

No.59

あなたの運動頻度は適切ですか？

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より)

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	<p>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 1日40分以上 (1日約 6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p> <p>運動 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 【筋力トレーニングを週2～3日】</p>	<p>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</p> <p>(立位困難な人も、じっとしている時間が</p>
成人	<p>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 1日60分以上 (1日約 8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p> <p>運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】</p>	<p>長くなりすぎないように、 少しでも身体を動かす)</p> 
こども (身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	<p>(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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(テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間)を減らす。 	

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。

～本市の現状～

- ・運動習慣者の割合が国に比べて、20～64歳男性が3%、20～64歳女性が7.2%低い！
- ・1日の歩数も国に比べて、20～64歳の男女ともに約2,000歩少ない！



この状況を



変えるために・・・

【運動のポイント】

○ 今よりも少しでも多く身体を動かしましょう

- ・身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、強度を問わず、少しでも身体を動かすことで健康に良い影響を及ぼすことが報告されています。
- ・10分で約1,000歩歩くと言われていています。まずは**プラス10分**、身体活動を増やすことを意識して、通勤の際に、1つ前の駅で降りて歩く、階段を使うなどに取り組みましょう。

○ 座りすぎを減らしましょう

- ・座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されており、長時間の座位行動をできる限り頻繁に(例えば、30分ごとに)中断することが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることも報告されています。
- ・**家事や仕事のすきま時間に体操など**で身体を動かしましょう。





大腸がん検査支援事業のお知らせ

薬局でキットを受け取って
提出するだけ！
薬剤師に相談もできます！

現在、日本では2人に1人はがんになるといわれ、年間約100万人が罹患し、その約40%は20～69歳の働く世代が該当しており、治療のみならず予防対策が求められています。中でも、大腸がんは、食生活の影響もあり罹患患者数・死亡者数は増加傾向にあります。

大腸がん検診は、一次検査（便潜血検査）を毎年実施することで早期発見に努め、仮に陽性になった場合、精密検査を実施して早期治療を行うことにより大きく死亡リスクを減らし、95%以上の方が治る可能性が高いとされています。

しかし、一次検査（便潜血検査）および陽性後の精密検査の受診率はともに伸び悩んでおり、働く世代は特に受診率が低い状況です。

本事業は、検査機関と連携し、地域の中でも健診機会の少ない、あるいは健診結果から医療機関を受診するべきかどうか、判断がわからないといった方々への支援を目的としています。

保険薬局という地域密着の医療機関の「場」を活かし、受検者の利便性を高め、検査や検体の保管などについて薬剤師が適切に説明することで、便潜血検査をしたことが無い方への検査機会の提供や、陽性となった場合の相談対応や精密検査実施医療機関についての情報提供を行うことにより精密検査の受診支援も実施いたします。

お気軽に実施薬局にご相談ください。

【本事業の特徴】

- 地域の保険薬局で実施
- 質の高い検査
- 薬剤師による丁寧な説明
- 精密検査の受診を支援

実施薬局については
こちら



★実施薬局については、上記の二次元コードをご利用いただくか、もしくは鹿児島市薬剤師会ホームページ「健康診断支援」をご確認ください。

保険薬局で大腸がん検査！

女性に優しい検査スタイル
ぷら～っと、寄って健康維持！
実施薬局の検査は、河津からでも実施できます

早期ではほとんど
自覚症状なし

早期発見、早期治療で
95%以上
の人が治ります

がん死亡原因の
女性1位
男性2位

ウォーキングなどの
適度な運動は
予防効果あり

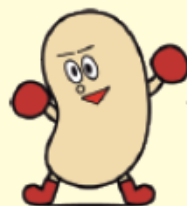
大腸がん検診は
(便潜血検査)
対象年齢
40歳以上

鹿児島市内で大腸がん検診の実施
を実施している薬局はこちら

大腸がんの早期発見・早期治療のために、検診・検査について、お気軽にご相談ください！
共催：鹿児島市薬剤師会・鹿児島市医師会
協賛：鹿児島市役所保健政策課

世界腎臓デーinかごしま 慢性腎臓病(CKD)予防講演会

日時：令和7年3月15日(土)
会場：鹿児島市中央公民館ホール(山下町5-9)
費用：無料
定員：先着300名 ※要予約
申込方法：オンライン又は電話、FAX
申込期限：3月14日(金)
内容：腎臓の専門の医師や、栄養士、薬剤師による
CKD予防に関する講話・個別相談や展示コーナー



若い時からの予防が
とても重要です！

申込等詳しくは
こちら→



腎臓病予防キャラクター
「じんちゃん」

問い合わせ先：
世界腎臓デーinかごしま実行委員会事務局
(鹿児島市役所保健政策課内)
TEL:099-803-6861(平日8:30～17:15)

あなたと大切な人の命を守るために・・・

自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、「いつもと違う変化」に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

自殺予防や相談場所
については、こちらから






健康づくりイベント情報

(令和7年4月から7年9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紹介しています。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
4月9日・23日(水) 5月14日・28日(水) 6月11日・25日(水) 7月9日・23日(水) 8月6日・20日(水) 9月10日・24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、ストレッチ体操、 脳トレ、太極拳、健康づくり講話、 ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1,000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL:080-5486-3515 FAX:099-268-1030
4月10日・24日(木) 5月8日・22日(木) 6月12日・26日(木) 7月10日・24日(木) 8月14日・28日(木) 9月11日・25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 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL:090-3077-7838
4月27日(日) 10:00～12:00	鹿児島市 慈眼寺 自然遊歩道	鹿児島市薬剤師会 第4回 自然薬草観察会	当会は、薬草の専門家と自然の中 を散策しながら、身近に自生する 薬草を観察し、学んでいただける 会となっております。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 ★URL  https://www.siyaku.or.jp/citizens/	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL:099-204-7310 FAX:099-285-0007
5月6日(火) 9:00受付開始 9:30～12:00	かんまちあ 屋根付 イベント広場	鹿児島市 レクリエーション祭り	★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:090-4993-7135 FAX:099-251-4469
※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、動脈硬化度測 定、骨密度測定、足指力測定、握 力測定、野菜摂取量推定機など。 ※会場により内容は異なります。 ★参加料：無料 (骨密度測定のみ300円の負担)	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
7月21日(月)～ 8月31日(日)(予定)	なし (WEB開催)	感染症講演会	HIVや結核の予防及び感染予防対 策の啓発を目的に、専門家による 講演会をWebにて行います。 ★対象者：医療従事者、施設関係 者、学校関係者、鹿児 島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 感染症対策課 TEL:099-803-7023 FAX:099-803-7026
8月31日(日) 10:30～15:00	株式会社 山形屋 1号館7階 社交室	まちの保健室 (第43回看護展)	鹿児島市民の健康づくり推進活動 「健康相談、お薬相談、栄養相談、 血圧測定、血管年齢測定など」 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要 	鹿児島県看護協会 鹿児島地区 TEL:099-275-5713 FAX:099-275-5709

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
8月～9月頃 ※詳細は市民のひろばで お知らせします。	未定	ゲートキーパー 養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る“ゲートキーパー”を養成する講座を実施します。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
年3回 土曜日の午後	鹿児島市精神保健 福祉交流センター (はーと・ぱーく)	兄弟姉妹の会	統合失調症を持つ方の兄弟姉妹とその配偶者の皆さまが「自分らしく生きる」ことを大切にするための会です。 講師による学習会、語り合い、たまにはリラックスなど、集まって交流をしています。聞く立場での参加も大丈夫です。日頃の疑問や想いを語り合いませんか？ プライバシーは、お守りしますので安心してご参加ください。 ★対象者：「鹿児島市内に住む統合失調症の方」の兄弟姉妹とその配偶者 ★参加料：無料 (活動内容により材料費の負担有) ★事前申込：必要	
9月予定 ※詳細は未定	未定	第11回 生活とこころの 無料悩み相談会 & ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	

市民会議団体 活動紹介

<歯と口の健康週間行事について(6月4日～10日実施)>

鹿児島市歯科医師会は毎年6月上旬の「歯と口の健康週間」にあわせて関係団体と協力し催事を行っております。今年度は山形屋で無料歯科相談、ブラッシング指導、栄養相談、手形模型作製などをおこない、また、児童生徒の図画・ポスター・標語コンクールとその作品展、かごしま水族館でイルカの歯科健診を開催しました。これからも市民の皆様が歯と口の健康に関心を持つようなイベントを計画しておりますので、ぜひご参加ください。

「公益社団法人 鹿児島市歯科医師会」



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)までお問合せ下さい。

市民会議だより第59号をお届けいたしました。次号は令和7年9月中旬発行予定です。

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



鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

