

I 生活の質の向上

(1)生活習慣の改善

①栄養・食生活

(分野目標)
バランスのとれた食事を楽しく食べ、適正体重を維持します

- ・適正な体重を維持している人の増加
- ・野菜を毎食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

- ・日常生活における歩数の増加
- ・日常生活の中で意識的にからだを動かすなどの運動をしている人の割合の増加 など

③休養

(分野目標)
休息や睡眠で、からだところをリフレッシュします

- ・睡眠による休養がとれている人の割合の増加
- ・温泉を活用して休養がとれている人の割合の増加

④-1 たばこ・アルコール

～たばこ～

(分野目標)
たばこの健康への影響を理解し、受動喫煙防止に取り組みます

- ・成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)
- ・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

④-2 たばこ・アルコール

～アルコール～

(分野目標)
節度ある、適度な量の飲酒に心がけます

- ・多量に飲酒する人の割合の減少
- ・適正飲酒量を知っている人の割合の増加 など

⑤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、しっかり噛んでおいしく食べます

- ・80歳で20歯以上有する人の割合の増加
- ・1年に1回は歯科検診を受けている人の割合の増加 など

(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

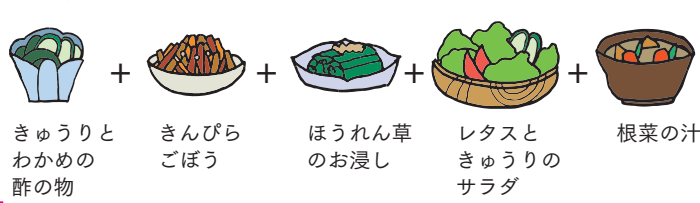
①生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病・COPD)

(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、検査後の指導や治療もしっかり受けます

- ・がん検診受診率の向上
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 など

あなたは大丈夫？
自分の生活をチェックしてみよう！

- ◎あなたの適正体重は？
A. 適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22
- ◎1日に必要な野菜の摂取量は？
A. 1日350gの野菜を毎日とりましょう(野菜料理は1日5皿以上)



これだけ動けば100kcal！

※体重○○kgの人が○○分動くと100kcalの活動量

 普通歩行 50kg…38分 60kg…32分 70kg…27分 80kg…24分	 風呂掃除 50kg…30分 60kg…25分 70kg…21分 80kg…19分	 庭の草むしり 50kg…25分 60kg…21分 70kg…18分 80kg…16分
 自転車に乗る 50kg…29分 60kg…24分 70kg…20分 80kg…18分	 子どもと遊ぶ 50kg…23分 60kg…18分 70kg…16分 80kg…14分	 水中運動 50kg…29分 60kg…24分 70kg…20分 80kg…18分

飲み過ぎていませんか？週に2日は休肝日を！

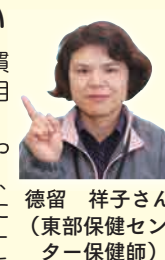
節度ある適度な飲酒で、からだの健康を保ちましょう。
※1日の適量は、純アルコールで20gです。この量を各種アルコール飲料に換算すると下記のとおりです

ビールなら 中びん1本500ml	日本酒なら 1合180ml
ワインなら グラス2杯240ml	ウイスキーなら ダブル1杯60ml
	焼酎(25度)なら 1/2合90ml



お気軽にご相談ください

◎各保健センターでは生活習慣予防をはじめ健康に関する相談や支援を行っています。
◎一人ひとりライフスタイルや生活環境が異なりますので、対話をしながら各人に合った無理のない生活習慣をサポートできるよう、心がけています。
◎また生活習慣病は早期発見・早期治療が何よりも大切です。40歳～74歳の方は特定健診を、75歳以上の人は長寿健診を必ず受診しましょう。
◎分からないことや心配ことがあったときは、私たちにお気軽に相談してくださいね。



共に支え合い、すこやかで心豊かに～
「かごしま市民すこやかプラン」スタート

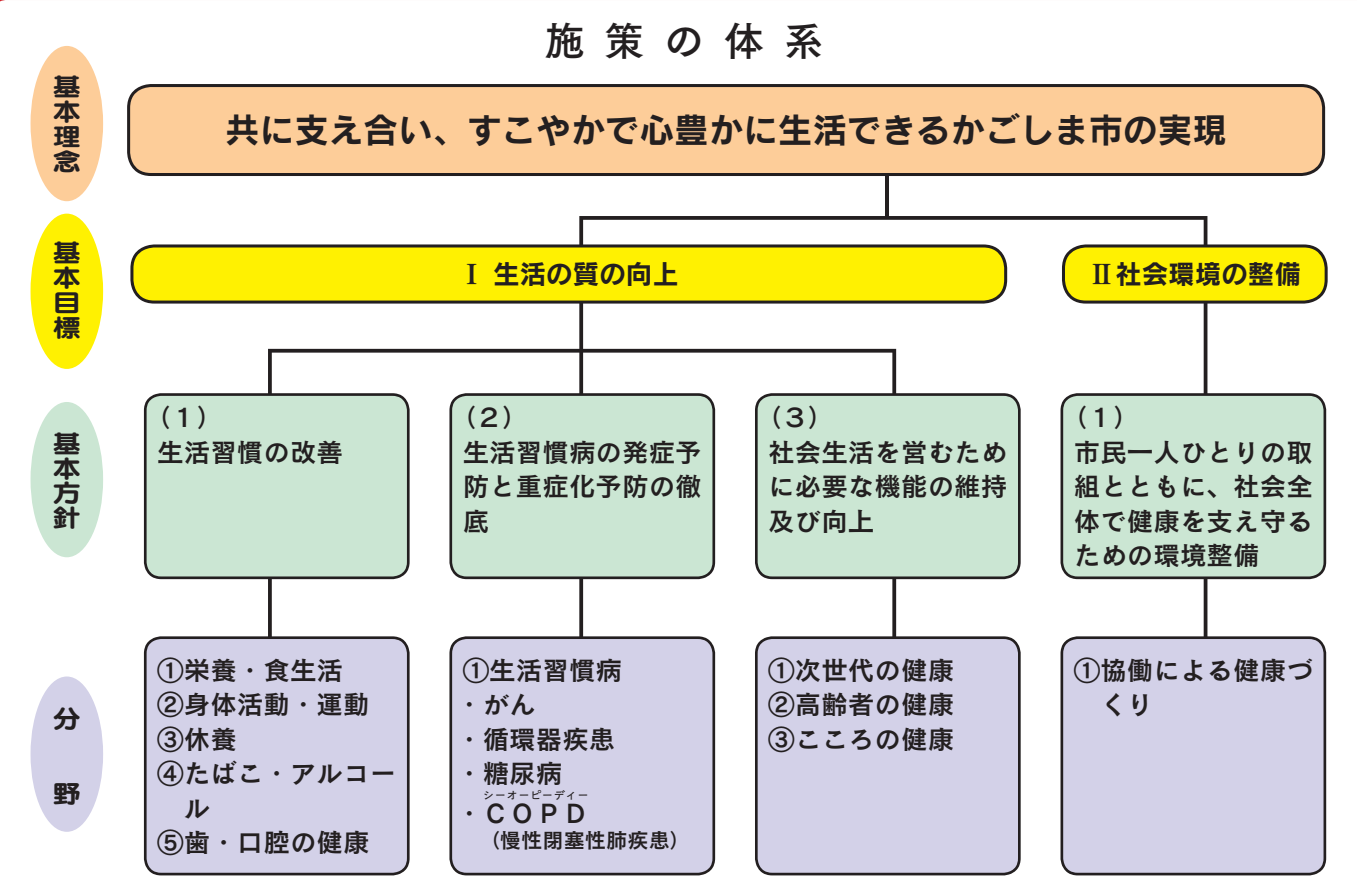


子どもから高齢者まですべての市民が「共に支え合い、すこやかで心豊かに生活できるかごしま市の実現」を目指し、今後10年間(平成25年度～34年度)の健康づくりの指針となる、第二次鹿児島市健康増進計画「かごしま市民すこやかプラン」を新たに策定しました。
今月の特集では、同プランの分野ごとの目標を紹介し、皆さんも日頃の生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。

【健康総務課 216-1492】

■計画に定める主な事項

- ◇「生活の質の向上」と「社会環境の整備」の2つの基本目標に向け、「生活習慣の改善」や「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」など、4つの基本方針に基づき取り組みを進めます
- ◇計画を効果的に推進するために、4つの基本方針に10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みます
- ◇市民、関係機関・団体及び行政が連携し、基本理念・基本目標・基本方針に基づいた健康づくり運動を一体的に推進します



(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)
子どもの頃から、すこやかな生活習慣を身につけます

- ・朝食を毎日食べる人の割合の増加
- ・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

②高齢者の健康

(分野目標)
生きがいをもち、生涯現役を目指します

- ・介護予防プログラムへの参加者数の増加
- ・外出について積極的な態度を持つ人の割合の増加 など



シルバーサッカー

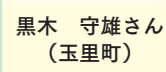
③こころの健康

(分野目標)
自分に合ったストレス解消法を見つけ、毎日楽しく過ごすよう心がけます



若い人には負けません！

◎健康に関する講座や健康体操などお通者クラブでの活動をはじめ、カラオケ大会やグラウンド・ゴルフなど地域の皆さんと声を掛け合いながら、楽しい毎日を過ごしています。
◎また若いときから毎日続けている無理のない程度のウォーキングは今でも欠かせません。
◎健康維持のためには、できるだけ外に出るよう心掛け、前向きにいろいろなことにチャレンジすることが大切だと思います。
◎これからもその気持ちを忘れず、楽しく過ごしたいですね。



黒木 守雄さん(玉里町)

- ・不安・悩み・ストレスの解消に取り組んでいる人の割合の増加
- ・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 など

II 社会環境の整備

(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るための環境整備

①協働による健康づくり

(分野目標)
地域や職場など、社会全体で個人の健康づくりを支援します

- ・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



「鹿児島市健康づくり推進市民会議」参加団体募集

- ◇内 容 プランに基づく健康づくりの普及・啓発の協働推進、情報の共有と意見交換など
- ◇申し込みなど詳しくは健康総務課216-1492へ



健康づくりに関する1日街頭キャンペーン

一緒に健康づくりを推進しませんか

◎「上町健康大学」という団体で健康に関する講座やイベントを開催し、地域ぐるみでの健康づくりに努めています。
◎健康づくりは、病気や健康法を正しく理解し、できることから少しずつ始めていくことが大切です。
◎そのためには市や地域、団体などが一体となって、かゆいところに手が届くバックアップ体制が不可欠だと思います。
◎皆さんもぜひ健康づくり推進市民会議と一緒に参加し、情報交換しながら楽しく健康づくりを推進しませんか。



後田 逸馬さん(健康づくり推進市民会議)

「かごしま市民すこやかプラン」の推進に関して一緒に考えませんか

鹿児島市健康増進計画推進検討委員会委員募集

- ◇内 容 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」の推進に関する会議での提言など
- ◇対 象 市内に住む20歳以上の市民
- ◇任 期 8月12日から2年間
- ◇人 員 4人以内(レポートによる選考)
- ◇申し込み 郵送かファクス、Eメールで健康総務課、各支所、各保健センターなどにある応募申込書に、住所、氏名、年齢、性別、生年月日、電話番号、職業、応募理由、市が委嘱した審議会委員などの経験の有無、「これからの健康づくりに関する意見や考え」と題した作文(800字程度)を添えて〒892-8677山下町11-1健康総務課216-1492(ファクス216-1242、Eメールkenkosoumu@city.kagoshima.lg.jp)へ ※市ホームページから応募用紙をダウンロードできます

◇かごしま市民すこやかプランに関するお問い合わせは健康総務課216-1492へ
◇健康に関するご相談は、13面に記載のある各保健センターへ