

～ 健康ですべての人々にやさしいまちづくり ～

健康まくらざき21(第2次)

(平成 28 年度～37 年度)

概要版



枕崎市

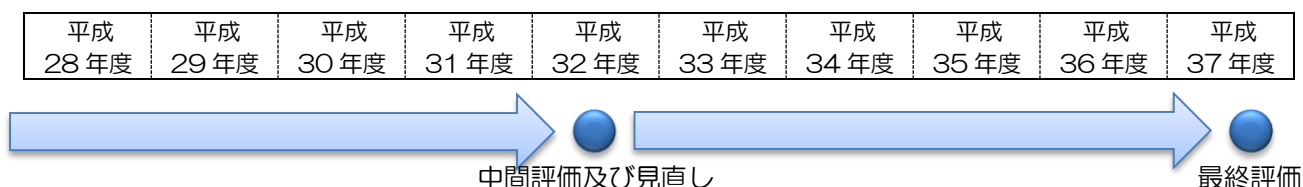
1 枕崎市健康増進計画の基本的な考え方

平成 25 年度から平成 34 年度までの「健康日本 21（第 2 次）」では、21 世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなることを目的としています。

本市では、平成 13 年 3 月に策定した枕崎市健康増進計画「健康まくらざき 21（第 1 次）」を継承すると共に、国や県の動向を踏まえながら、生涯を通じた健康づくりを重視し、健康分野別の基本的な方針や目標を定め、市民や家庭、地域における具体的な行動及び市が取り組むべき具体的な施策について明らかにした「健康まくらざき 21（第 2 次）」を策定しました。

2 計画の期間

この計画の期間は、平成 28 年度から平成 37 年度までの 10 年間とします。また、数値目標や施策の取組等の達成状況については、計画の中間年にあたる平成 32 年度に中間評価及び見直しを行い、平成 37 年度に最終評価を行います。



3 枕崎市の健康を取り巻く現状

■ 死亡要因

平成 24 年の死亡数を死因順位別は、第 1 位が「悪性新生物（がん）」で 23.7%、第 2 位が「脳血管疾患」で 15.8%、第 3 位が「心疾患」で 14.1%、第 4 位が「肺炎」で 13.8% となっています。

■ 標準化死亡比

全国を 100 とした標準化死亡比（平成 21～25 年）は、本市の死因別死亡数の上位である悪性新生物が男性では 100 を超え、心疾患及び脳血管疾患については、男女とも 100 を超えています。

鹿児島県との比較も併せて行くと、男性については、特に脳血管疾患では 175.3 と非常に高い値であり、次いで、腎不全が 161.9 となっています。

■ 介護保険給付費

介護保険給付費は、年々上昇しており、平成 25 年度では、介護給付費が 16 億 6,930 万円、予防給付費が 1 億 3,044 万円、総給付費が 19 億 5,080 万円となっています。総給付費を平成 21 年度と比較すると 16.9%増加しています。

■ 医療費

国民健康保険制度での一人当たり医療費は、本市、県平均ともに年々、増加傾向にあります。平成 25 年度では、本市の一人当たり医療費は、45 万 6,551 円となっており、県平均と比べて 78,743 円高く、県内第 3 位の高さとなっています。

■ 特定健診の受診率

平成 25 年度の特定健康診査の状況は、平成 25 年度の受診率が 44.0%となっています。平成 21 年度と比較すると、17.4 ポイント上昇しており、特定健康診査の受診率は上昇傾向にあります。

年齢別・性別の傾向では、年齢が高くなるのに伴い受診率も高くなっていますが、男性の 40～59 歳では受診率が 3 割を切っているのが特徴です。

4 枕崎市の健康に関する課題と計画の基本方針

本市では、総合振興計画の将来像である「活力ある地場産業に支えられ人情味あふれる安らぎと潤いのある枕崎市」を実現するため、政策として「健康ですべての人々にやさしいまちづくり」を掲げ、健康増進事業を重点戦略の一つとして位置付けていますが、本市の健康に関する課題として以下の 6 つが挙げられます。

(1) 生活習慣病予防の推進

(2) 塩分及び脂肪摂取量の減少

(3) 運動不足の解消

(4) 喫煙・飲酒状況の改善

(5) ストレスの解消

(6) 一人ひとりの健康意識の高揚

これらの健康に関する課題を解決していくために、健康まくらさき 21 では、「健康の保持増進・疾病予防という一次予防の重視」及び「市民の生活の質（QOL）の向上」を基本理念として掲げ、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民一人ひとりの健康づくりを主体として、家庭や地域、学校、関係機関・団体等の連携・協働の推進体制を構築していきます。

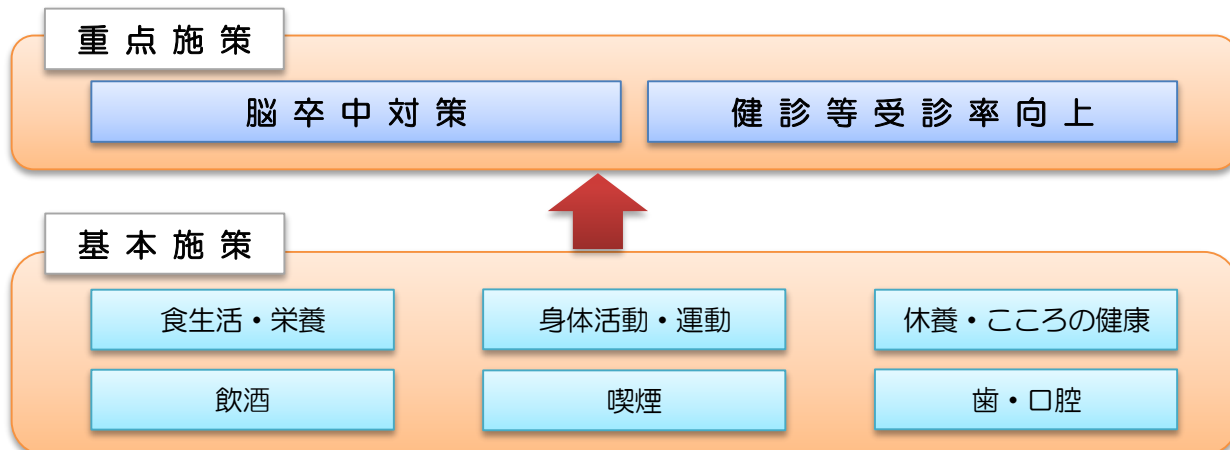
また、施策の推進に当たっては、「次世代の健康づくり（18 歳未満及び妊産婦）」「働く世代の健康づくり（18 歳～64 歳）」「高齢世代の健康づくり（65 歳以上）」の 3 つのライフステージごとに特に重点的に取り組む健康づくりの方向性を設定します。

■ 基本方針

- 1 健康寿命の延伸を図ります。
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります。
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ります。
（各ライフステージにおける健康づくり）

5 健康増進計画の取組分野

「健康まくらざき21」では、本市の健康に関する課題を踏まえた上で「脳卒中对策」と「健診等受診率向上」の二つを重点施策として位置づけ、さらに、健康づくりに係る全般を網羅する基本施策として、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔」の6分野を定めます。



6 健康づくりの目標と取組

■【重点施策1】脳卒中对策

脳卒中予防は、まず生活習慣の改善が第一と言われています。バランスのとれた食事、適度の運動、睡眠時間の確保、ストレスの軽減、禁煙、節度ある飲酒など心がける必要があります。本市においても、「脳卒中对策」を重点課題として位置づけ、「一次予防」、「二次予防」、「三次予防」といった三つの段階において、“地域”、“職域”、“学域”の連携を強化すると共に、保健・医療・介護の一体的な取組を積極的に推進します。

市民一人ひとりが取り組むこと



- ☐ バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠時間の確保、ストレスコントロール（ストレスと上手につきあうこと）、禁煙、節度ある飲酒を心がけましょう。
- ☐ 定期的に特定健診を受けましょう。
- ☐ 高血圧、糖尿病、脂質異常症などで治療中の方は、治療をしっかりと続けましょう。

市が推進する施策メニュー

- 特定健康診査受診率向上の推進〔健康課〕
- 健康情報の提供（広報紙・ホームページ等）〔健康課〕
- 健康教室等の開催（特定健診結果報告会、健康づくりに関する出前講座等）〔健康課〕
- 特定保健指導対象者及び特定健診有所見者への保健指導の強化〔健康課〕

■【重点施策2】健診等受診率向上

「まだ若いから」、「今健康だから」ではなく、むしろ「若いうち」、「健康なうち」に定期的な健康診査を勧奨し、生活習慣病の予防への支援を行い、誰もが元気で生き生きとした生活を長く送れることを目指していきます。



市民一人ひとりが取り組むこと

- ☐ 家族や友人と一緒に、定期的に特定健診やがん検診を受診しましょう。
- ☐ 特定健診等の結果を健康管理に役立てると共に、早期治療に心がけましょう

市が推進する施策メニュー

- 健診（検診）についての周知活動の推進（保健推進員活動事業）〔健康課〕
- 特定健康診査・特定保健指導事業（特定健診の受診率向上、特定保健指導の充実等）〔健康課〕
- 長寿健康診査の実施〔健康課〕
- がん検診事業〔健康課〕

など

■【基本施策1】食生活・栄養

食生活や栄養については、多くの生活習慣病との関連が深く、生活の質にも大きく影響します。特に脳血管疾患予防に向けて、薄味で一人ひとりに合った適量の食事をバランスよく摂り、適正体重を保つことができるよう、正しい知識の普及を図ると共に、各ライフステージに合った効果的な啓発方法を工夫していきます。



市民一人ひとりが取り組むこと

- ☐ 適正体重や一日の食事量の目安を知り、適正な体重を維持していきましょう。
- ☐ かつお節で“だし”を取り、美味しく減塩しましょう。
（1日の塩分摂取量の目安は、成人男性8グラム未満、成人女性7グラム未満）
- ☐ 野菜や果物の摂取頻度を増やした食事に心がけましょう。
（1日の野菜摂取量の目安は、350グラム、1日の果物摂取量の目安は200グラム）
- ☐ 男性も食生活に関心を持ちましょう。

市が推進する施策メニュー

- 健康づくりのための体験教室（バランスのとれた食事・減塩メニューの紹介）〔健康課〕
- 栄養教室の開催（男性対象、若者対象）〔健康課〕
- 乳幼児健康診査を活用した広報活動〔健康課〕
- 食生活改善推進員の広報活動（試食・料理教室・資料配布）〔健康課〕
- 食育・地産地消推進事業〔農政課〕

■【基本施策2】身体活動・運動

適度な運動習慣や適正な身体活動は、生活習慣病の発症を予防する効果があるだけでなく、健康の保持・増進、体力の向上をもたらすと共に、心身ともに健全な生活を営むために欠かせません。運動効果や運動メニューの情報発信を積極的に行い、運動のきっかけとなる機会を提供し、継続するための支援を含めた環境を整備していきます。

市民一人ひとりが取り組むこと



- ☐ 日常生活の中で歩数を増やしましょう。
(今よりも1日10分(1,000歩)多く歩いてみましょう。)
- ☐ 運動をしていない人は運動を始め、日常生活の中で体を動かす機会を持ち、運動の習慣化を目指しましょう。
- ☐ 運動教室や地域のイベント等に参加して、一緒に運動し励まし合える仲間を作りましょう。

市が推進する施策メニュー

- 運動教室の開催（へるすあっぷ体操教室等）〔健康課〕
- さわやかウォーキング等の開催〔健康課〕
- 介護予防事業（てげてげ広場事業・簡単筋トレ教室・筋トレサロン等）〔健康課・地域包括ケア推進課〕
- 認知症サポーター養成講座の開催〔地域包括ケア推進課〕
- 歩きやすい道路、公園等の環境整備〔建設課〕

など

■【基本施策3】休養・こころの健康

こころの健康の健全な維持は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、自殺等の社会的な損失を防止するため、すべての世代の健やかな心を支える環境づくりを目指し、自殺者の減少、重い抑うつや不安の低減、職場におけるこころの健康づくりへの意識啓発を図っていきます。

市民一人ひとりが取り組むこと



- ☐ ストレスを上手に解消しましょう。
- ☐ 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- ☐ 自分やまわりの人のこころの健康に関心を持ち、悩んだときは相談しましょう。
- ☐ うつ病やこころの病について理解を深め、必要に応じて受診をしましょう。

市が推進する施策メニュー

- 自殺予防対策事業（こころの健康相談会、ゲートキーパー研修等）〔健康課〕
- こころの健康に関する情報提供（広報紙、ホームページ等）〔健康課〕
- 妊娠期から子育て世代への支援（妊婦健康相談、産後ケア事業、乳児家庭全戸訪問事業、養育支援訪問）〔健康課・福祉課〕

■【基本施策 4】 飲酒

一日平均飲酒量が多くなると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクが上昇します。また、妊婦や授乳中の飲酒は子供の健康に大きな影響を与えます。未成年者の飲酒は健全な成長を妨げ、飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症のリスクが高まります。飲酒が健康に与える影響や「節度ある適度な量の飲酒」について理解し、適量なアルコール摂取について周知していきます。



市民一人ひとりが取り組むこと

- ☐ お酒は適正な量で楽しみましょう。
- ☐ 妊娠中や授乳中の人、未成年者は、飲酒をしないようにしましょう。
- ☐ 妊娠中や授乳中の人、未成年者には、飲酒を勧めないようにしましょう。
- ☐ 一気飲みの強要をしないなど、急性アルコール中毒に注意しましょう。

市が推進する施策メニュー

- 適量飲酒の推進事業〔健康課〕
- 健康教室や既存事業を活用した情報提供〔健康課〕
- 妊娠届出時（母子健康手帳交付時）の健康相談、保健指導の実施〔健康課〕
- 学校における飲酒防止教育の実施〔健康課・保健体育課〕

■【基本施策 5】 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（COPD 等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因です。たばこの健康への害を様々な保健事業の場で情報提供すると共に、喫煙者は適切なサポートを受けながら禁煙にチャレンジできるように支援していきます。特に、妊婦や未成年はタバコを吸わないように、妊婦や子どもがいる家庭では、受動喫煙の防止を徹底するように周知徹底を図っていきます。



市民一人ひとりが取り組むこと

- ☐ たばこの健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直しましょう。
- ☐ 妊娠・授乳中は、たばこを吸わないようにしましょう。
- ☐ 喫煙者はマナーを守り、特に、妊婦、乳幼児、未成年者、非喫煙者の周りではたばこを吸わないようにしましょう。
- ☐ 家庭内や、飲食店・企業等では、受動喫煙対策などたばこについて考えましょう。

市が推進する施策メニュー

- 禁煙支援事業（禁煙相談窓口の紹介、既存の場を活用した情報提供等）〔健康課〕
- 妊娠届出時（母子健康手帳交付時）の健康相談、保健指導の実施〔健康課〕
- 学校における喫煙防止教育の実施〔健康課・保健体育課〕

■【基本施策6】歯・口腔

「むし歯」と「歯周病」は、歯に関する2大疾患と言われ、歯の喪失の主な要因となっていることから、各世代における総合的な歯科口腔保健対策が必要となっています。生涯にわたる歯科疾患の予防に向けた取組と歯科疾患の早期発見、早期治療を促進していきます。



市民一人ひとりが取り組むこと

- ☐ 歯と口腔の健康づくりについて気を配りましょう。
- ☐ むし歯や歯周病を予防しましょう。
- ☐ かかりつけ歯科医院を見つけて、定期的に歯科受診をしましょう。

市が推進する施策メニュー

- 歯科疾患の予防・口腔機能の維持向上（8020運動の実施）〔健康課〕
 - 幼児期の健全な歯・口腔の育成（定期的な歯科検診・フッ化物歯面塗布）〔健康課〕
 - 学齢期の口腔状態の維持（フッ化物洗口の推進）〔健康課・保健体育課〕
 - 成人期（妊婦含む）の健全な口腔状態の維持（定期的な歯周疾患検診）〔健康課〕
- など

7 計画の推進体制

① 市民・家庭の役割

一人ひとりが主役です。「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、自主性・主体性を持ち、自分にできる健康づくりを実践します。

また、家庭は主な生活習慣を身につける場です。こころの安らぎを得て、毎日の活動の源となり、一人ではできないことも家族の協力や支えがあれば可能になることもあります。

② 地域団体の役割

健康づくり活動において、公民館や各々の目的で活動している団体は、各団体の特性を生かし、地域の人たちに場所の提供や活動への参加を呼びかけるなど、活動の輪を広げると共に、地域のつながりを強化し、健康を支えていくことが期待されます。

③ 保健医療専門家の役割

市民の健康問題に対する働きかけや生活習慣に関する知識や情報を提供するなど健康づくり全般における“よき助言者”としての役割が期待されます。

④ 職域・事業所の役割

職域は、青年期から壮年期の方が一日の大半を過ごす場であり、健康づくりを推進するうえで重要な役割を果たす場です。

健診の実施をはじめ、分煙や防煙などの喫煙に対する取組など、職場環境の整備に努めることが期待されます。

⑤ 行政の役割

市民の健康づくりを効果的・計画的に推進するために、関係機関・団体、事業所など、地域におけるそれぞれの実施主体との連携による効果的な施策・事業の実施に努めます。

また、健康づくりに関する情報を市民に積極的に提供すると共に、地域において健康づくりを推進する人材の確保や活動組織の育成を進めます。

発行 平成28年3月

作成 枕崎市 健康課（健康センター）

〒898-0034 枕崎市日之出町231番地 電話 (0993)-72-7176