



健康まくらざき21（第3次）

枕崎市健康増進計画

令和8年度～令和19年度

—概要版—

令和8年3月

鹿児島県枕崎市

計画策定の趣旨 ...

平成28年3月に「健康まくらぎき 21(第2次)」を策定し、市民主体の健康づくりを総合的、計画的に推進してきました。本計画は、国や県の動向を踏まえ、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を計画の基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指します。また、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するとともに、その結果としての数値目標による進行管理などの視点も取り入れたものとします。



計画の期間 ...

本計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間とし、中間評価を令和13年度に行い、最終評価を令和18年度に行います。

| | 令和6年度 | 令和7年度 | 令和8年度 | 令和9年度 | 令和10年度 | 令和11年度 | 令和12年度 | 令和13年度 | 令和14年度 | 令和15年度 | 令和16年度 | 令和17年度 | 令和18年度 | 令和19年度 | 令和20年度 | 令和21年度 |
|---------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 健康まくらぎき 21 | 第2次 | 第3次計画 | | | | | | | | | | | | 第4次 | | |
| | 最終評価 | 計画の見直し | | | | | | 中間評価 | | | | | 最終評価 | 計画の見直し | | |
| (国) 健康日本 21 | 第3次計画 | | | | | | | | | | | 第4次計画 | | | | |
| (県) 健康かごしま 21 | 第3次計画 | | | | | | | | | | | 第4次計画 | | | | |

計画の基本理念 ...

第3次計画となる本計画においても、第1次計画から掲げている「**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、医師会や歯科医師会、薬剤師会、その他関係機関と連携を図りながら分野ごとの施策を推進します。





計画の基本的な方向...

(1) 個人の行動と健康状態の改善

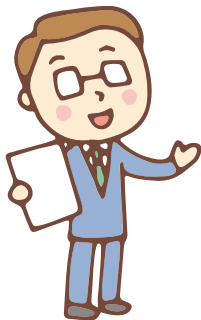
市民の健康増進を推進するにあたって、食生活・栄養、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、こうした生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病(NCDs:非感染性疾患)の発症予防、合併症予防や重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。なお、生活機能の維持・向上を図る取組を推進し、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開します。

(2) 社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。また、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い方を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受けており、子どもの健康にも影響を及ぼす可能性があります。このことから、胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れ、個人の特性をより重視しつつ健康づくりを推進します。



計画の目標...

市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小、生活の質の向上を目標とします。



生活習慣改善に向けた取組分野...

本市の健康に関する課題を踏まえ、「**高血圧・脳卒中対策**」、「**健診受診率向上**」の2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。



計画の体系 ...

健康寿命の延伸・健康格差の縮小・生活の質の向上

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善

生活習慣病の発症
予防・重症化予防

生活機能の維持・向上

生活習慣改善の行動目標を
定める取組分野

重点
施策

高血圧・脳卒中对策
健診受診率向上

基本
施策

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

社会環境の質の向上

社会とのつながり・
こころの健康の維持
及び向上

自然に健康になれる
環境づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子どもの健康

働く世代の健康

高齢者の健康

性差に配慮した
健康づくり支援



生活習慣の改善

個人の行動と健康状態の改善

重点
施策

高血圧・脳卒中対策

高血圧・脳卒中予防には、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、生活習慣の改善が第一とされています。本市においては、「高血圧・脳卒中対策」を重点課題として位置づけ、“地域”、“職域”、“学域”の連携を強化するとともに、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めること

- ★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。
- ★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。

市が支援すること

- 学校での出前授業や健康教室等の開催
- ホームページやSNSなどを活用した情報発信
- イベントでの血圧測定の実施や公共施設への血圧計の設置
- 各ライフステージに応じた生活習慣の改善等に関する知識の普及と学習機会の提供
- 特定健診・特定保健指導の広報や受診しやすい体制づくり
- かかりつけ医を中心とした医療・介護・福祉の連携体制の整備

重点
施策

健診受診率向上

「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ます。

市民一人ひとりが取り組めること

- ★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ともに 早期治療に心がけましょう。



市が支援すること

- 特定健診やがん検診の重要性の普及啓発
- 休日健診や保育サービスの導入など、受診しやすい体制づくり
- 子宮頸がん検診や乳がん検診を含め、働く世代が受診しやすい環境整備
- 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



食生活・栄養

栄養・食生活は、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ともに、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めること

- ★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。
- ★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。
- ★男性も食生活に関心を持ちましょう。

市が支援すること

- 食生活に関する正しい知識や食を通じた健康づくりに関する情報発信
- 男性を対象とした食生活改善の情報発信
- 野菜・魚など地場産食材を活用したメニューの普及
- 食生活改善推進員の養成と活動支援



身体活動・運動

運動は、生活習慣病や加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)予防のほか、こころの健康ならびに生活の質の向上の観点から重要です。日常生活に運動を意識的に取り入れられるような支援や情報提供、家族・友人や近所の人などと、一緒に運動ができるような環境整備等を進めていきます。

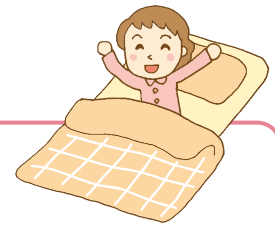
市民一人ひとりが取り組めること

- ★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。
- ★スポーツ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。

市が支援すること

- 日常生活の中で歩数を増やす方法や必要性、ロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発
- 仲間と一緒に運動できる機会の提供や運動習慣化のための環境整備
- 地域の健康増進施設やスポーツ団体に関する情報発信





休養・こころの休養

休養と睡眠は、心身の安定や疲労の回復に効果があります。休養や睡眠が不足すると、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病リスクにもつながります。適切な休養や睡眠のとり方、ストレスへの対処法に関する正しい知識等を持ち、日常生活で実践できるよう普及啓発を図るとともに、困ったときに気軽に相談できる環境を整えていきます。

市民一人ひとりが取り組めること

- ★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。

市が支援すること

- こころの健康に関する知識や重要性の普及啓発
- こころの健康相談や電話相談など、気軽に相談できる体制の充実
- 子どものこころの問題への理解促進と相談体制の整備
- 育児ストレスや産後うつへの個別支援
- 警察・消防・企業等と連携した自殺対策の推進



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ども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。過度の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及と、適正飲酒や休肝日など、飲酒習慣の改善に向けた啓発に努めます。

市民一人ひとりが取り組めること

- ★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。
- ★一気に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。

市が支援すること

- 特定保健指導や結果相談会、成人講座等での指導や情報提供
- 妊娠中や未成年者の飲酒防止の推進





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。受動喫煙も虚血性心疾患、肺がんに加え、乳児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群(SIDS)等の原因になります。今後も、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知を図るとともに、受動喫煙のない環境づくりを進めていきます。また、禁煙の相談窓口等について周知を図り、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。

市民一人ひとりが取り組めること

- ★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。

市が支援すること

- たばこの健康への影響や禁煙の必要性・方法の普及啓発
- 禁煙外来のある医療機関の周知
- 家庭・飲食店・企業などにおける受動喫煙対策の普及啓発



歯・口腔

歯や口の健康は、食事や会話に必要な口腔機能を維持するだけでなく、糖尿病などの生活習慣病の悪化を予防する観点からもとても重要です。また、加齢等に伴い「かむ」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が低下し始めた状態を「オーラルフレイル」といい、口腔機能のわずかな衰えが、食事量の減少、栄養状態の悪化、社会的交流の減少などに関連し、フレイル(虚弱)、要介護状態へ移行するリスクを高めることが指摘されています。定期的な歯科受診や口腔機能向上のための教室・指導等により歯や口の健康管理に努めるよう普及啓発を図ります。

市民一人ひとりが取り組めること

- ★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。

市が支援すること

- よく噛むことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発
- 定期的な歯科受診の推進、歯科健診の充実
- 市歯科医師会と連携した歯と口腔の健康づくり



がん

がん罹患率・がん死亡率の減少などを目指し、がん対策の一層の推進を図ります。

- 「がんを防ぐための新12か条」等、がん予防のために望ましい生活習慣やがんに関する正しい知識を身につけられるよう普及啓発を推進します。
- 肝炎ウイルス検査の受診促進や子宮頸がんの原因となる HPV 感染を防ぐ HPV ワクチンの普及啓発などの感染症予防対策に取り組みます。
- 県・関係団体・民間企業等とも連携を図りながら、がん検診受診の普及啓発を行います。



循環器病

高血圧の改善、脂質異常症患者の減少、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少等、それぞれ改善を図り、循環器病対策を推進します。

- 生活習慣病や循環器疾患の予防と重症化防止のため、SNS 等による情報発信や県・関係機関との連携を通じて様々な世代への普及啓発を行います。
- 特定健診・特定保健指導の効果的・効率的実施により、生活習慣病の危険因子の早期発見・早期治療を推進します。
- 高血圧や脂質異常症の治療の重要性に対する社会全体の認知の向上に努めるとともに、治療中の人への積極的な保健指導を実施し治療継続を支援します。
- 食生活改善推進員連絡協議会をはじめとした健康づくりボランティアによる訪問活動や講習会の開催等により、バランスの良い食生活や運動の継続、8020 運動などの生活習慣の改善を支援します。



糖尿病

糖尿病の発症予防、重症化予防、合併症による臓器障害の予防・生命予後の改善等のため、普及啓発を推進します。

- 子どもから働く世代、高齢者までの各ライフステージに応じた生活習慣の改善や生活習慣病の予防、健康の保持増進に関する正しい知識の普及啓発を推進します
- 肥満やメタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常などの危険因子の適切な管理と生活習慣の改善を推進するとともに、県や健康関連団体と連携して特定健診・特定保健指導の実施率向上を図り、早期発見・早期治療を促進します。
- 糖尿病腎症などの合併症を予防するため、治療の重要性の普及啓発や保健指導による治療継続支援を行うとともに、歯周疾患との関係や定期的な歯科検診の必要性についての理解促進を図り、重症化予防を推進します。
- 食生活改善推進員連絡協議会をはじめとした健康づくりボランティアによる訪問活動や講習会、料理教室の開催等により、バランスのとれた食生活や適度な運動の継続など生活習慣の改善を支援します。

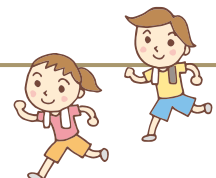


COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として徐々に呼吸障害が進行します。COPDの発症・重症化の予防を推進し、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ります。

- COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度を高めるとともに、禁煙や受動喫煙の防止など、具体的な生活習慣の変化(行動変容)を促します。
- COPDのスクリーニング票の活用などによるCOPDの早期発見・早期治療を図るとともに、生活習慣の改善や適切な治療の継続による重症化の予防を推進します。
- 禁煙外来医療機関、禁煙サポート薬局による禁煙希望者の支援を促進するとともに、禁煙治療を行う医療機関等に関する情報の周知に努めます。



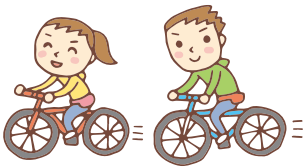


CKD

(慢性腎臓病)

CKD(慢性腎臓病)とは、「蛋白尿などの腎障害の存在を示す所見」又は「腎機能低下」が3か月以上続く状態で、進行すると人工透析が必要となるなど、生命や生活の質に重大な影響を与える疾患です。CKDは初期にはほとんど自覚症状がなく、また、社会的認知度も低いことから、腎機能異常に気づいていない潜在的なCKD患者が多数存在すると推測されているため、正しい知識の普及啓発を図ります。

- 講演会の開催などにより、CKDに関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- メタボリックシンドロームがCKDの発症要因の一つであるため、CKDを意識した保健指導の実施を促進します。
- CKDの早期発見・早期治療に係る体制づくりを推進します。



生活機能の維持・向上

個人の行動と健康状態の改善



ロコモティブ シンドローム (運動器症候群)

ロコモティブシンドロームは、体を支えて動かす「運動器」の障害により、立つ・歩くといった機能が低下した状態であり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、要介護状態に至ってしまいます。ロコモティブシンドロームの予防の普及啓発及び発症、重症化予防を推進します。

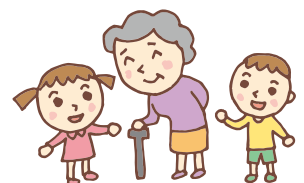
- ロコモティブシンドローム予防の重要性を周知し、運動量の増加など具体的な生活習慣の変化(行動変容)につなげます。
- 高齢期における適切な栄養摂取と運動の普及啓発を進めるとともに、ロコモ度テストやロコトレの普及や運動指導者の活用により、ロコモティブシンドロームの予防・早期発見と早期治療、重症化予防を推進します。



骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の代謝のバランスが崩れて、骨が弱くもろくなり、転倒や打撲、やがては抗重力姿勢をとるだけでも簡単に骨折してしまう状態です。骨粗しょう症及びその予備群の早期発見を推進します。

- 各種健(検)診や健康教室、介護予防教室等の機会を活用して、骨粗しょう症検診の普及啓発に努め、受診率の向上を図ります。



社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

社会環境の質の向上



社会とのつながり

- ソーシャル・キャピタルの活用及び核となる人材を育成します。
- 地域や家庭における共食機会の増加を促進します。



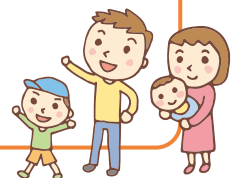
こころの健康づくり

- こころの健康づくり、睡眠に関する正しい知識に関する普及啓発を推進します。
- 働く世代の健康づくりを支援する環境整備を促進します。
- 各種相談窓口の周知を図ります。
- うつ病等の早期発見・早期治療を推進します。

自然に健康になれる環境づくり

社会環境の質の向上

- 食品関連産業に協力して、適切な食習慣の普及・定着を推進します。
- 身体活動・運動に取り組みやすいまちづくりを推進します。



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- 子ども、働く世代、高齢者など、すべての市民の健康づくりを支援する環境づくりを推進します。



子どもの健康

- (1) 子どもの身体の健康づくりの推進
- (2) 子どものこころの健康づくりの推進
- (3) 飲酒・喫煙対策の推進
- (4) 薬物乱用防止教育の充実



働く世代の健康

- (1) 食生活・運動・休養等による健康づくりの普及啓発の推進
- (2) 働き盛りの健康づくりへの支援
- (3) 職場ぐるみの健康づくり支援
- (4) 労働者が健康を保持しながら生活のための時間を確保して働くことができる環境づくり



高齢者の健康

- (1) 高齢者の生きがいづくり・社会参加の促進
- (2) 適切な生活習慣の推進
- (3) ロコモティブシンドローム予防の推進
- (4) 認知症の理解普及の推進
- (5) 認知症の発症予防の推進
- (6) 認知症の早期診断・早期対応等による重症化予防の推進
- (7) 介護予防の推進



性差に配慮した健康づくり支援

- (1) 女性の健康問題に関する正しい知識の普及啓発
- (2) 性差を考慮し、受診・相談しやすい医療環境の整備
- (3) 女性の健康づくりを支援する環境づくりの推進



計画の推進体制 ...

一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけていくために、行政や関係団体などが一体となり、個人の主体的な健康づくりを支えていく環境づくりを推進します。

また、健康づくりは幅広い分野にまたがるものであることから、庁内関係課、関係機関・団体等がそれぞれ役割を理解し、相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支援します。

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。こちらの安らぎを得て、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ともに、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ともに、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。



健康まくらざき 21(第3次) **概要版**

令和8年3月 鹿児島県 枕崎市 健康・こども課
〒898-0034 鹿児島県枕崎市日之出町 231 番地
Tel:0993-72-7176 / Fax:0993-72-7161
<https://www.city.makurazaki.lg.jp/>