

## 健康づくりを支援する環境を整備しています

### 健康づくりの拠点施設

#### 県民健康フлага健康増進センター等

健康増進センターは、個人の状況に応じた健康づくりの処方を提供し、プールや温泉施設、フィットネススタジオ等の施設を活用して、食生活や運動の面からの健康づくりを総合的に支援しています。

また、ふれあいプラザなのはな館及びハートピアかごしまは、それぞれ高齢者及び障害者の健康づくりを、精神保健福祉センターはこころの健康づくりを支援しています。



健康増進センター TEL 0994-52-0052 なのはな館 TEL 0993-27-1221  
ハートピアかごしま TEL 099-246-1616 精神保健福祉センター TEL 099-255-0617

### 産業界との連携

#### 「かごしま食の健康応援店」

健康に配慮したメニューや健康情報を提供する飲食店や惣菜店を「かごしま食の健康応援店」として登録し、県のホームページで紹介しています。

#### 「職場の健康づくり賛同事業所」

職場ぐるみで職員・社員の健康づくりに取り組む事業所を「職場の健康づくり賛同事業所」として、健康教室や健康相談に職員を派遣したり、啓発資料や健康関連情報を提供するなど、その取組を支援しています。



応援店のステッカー▲

応援店及び賛同事業所は、常時募集しています。詳しくは、県のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

### 健康づくりのツール

#### かごしま版食事バランスガイド

おなじみの郷土料理や県産農林水産物を使った料理を取り入れ、私たちが1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、望ましい食事のとり方とおよその量をわかりやすく示した「かごしま版食事バランスガイド」を作成しました。

#### 奄美の島唄・島踊り健康づくりプログラム

奄美の島唄・島踊りの心身の健康増進効果を活用した運動プログラム。利用者の身体状況やニーズに応じて選べる4種類のエクササイズで構成されています。

メタボリックシンドローム、うつ、自殺、たばこ等に関するリーフレットやポスターを作成しています。地域や職場でご利用ください。



病気の早期発見・早期治療のために  
医療保険者が実施する特定健診又は職場健診、がん検診を受診しましょう

### 鹿児島県保健福祉部健康増進課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1 TEL099-286-2717 FAX099-286-5556  
メールアドレス kenko@pref.kagoshima.lg.jp

心豊かに生涯を送れる 健康長寿文化県の創造

# 健康かごしま21

改定版



概 要 版

一人ひとりの健康づくりを  
県民全体で支援するための健康づくり計画



## これからの「健康かごしま21」—改定のポイント—

鹿児島県では、「健康かごしま21」に基づき、健康づくりの普及啓発や環境整備による県民の健康づくりの支援等に関係団体と協働で取り組んできましたが、その進捗状況を確認するために、平成17～18年度に各種調査とそれに基づく中間評価等を実施しました。

その結果明らかになった県民の健康課題、保健分野をはじめとする社会情勢の変化を踏まえ、「健康かごしま21」のセカンドステージにおいて計画の一層の推進を図るため、平成19年度に計画内容の改定を行いました。

## 重要目標項目を設定しました

特に緊急かつ重要な健康課題について、積極的、総合的、集中的に取り組むため、次の3つの「重要目標項目」を設定し、それらに関係が深い目標項目を「関連目標項目」として、一体的な達成を目指します。

### 重要目標項目

- ① **メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少**  
メタボリックシンドローム該当者・予備群（出現率）を2012年度に2008年度比10%以上減少させる。
- ② **自殺者の減少**  
年間の自殺者数を2010年に400人以下にする。
- ③ **がんによる死亡者の減少**  
75歳未満のがんの年輪調整死亡率を2012年に2005年比7%以上減少させる。（2017年に20%減少）

NEW! メタボリックシンドロームの考え方を導入

### 県民の健康課題

- 生活習慣病患者の増加
- 自殺者が多い
- がん罹患率・死亡者の増加
- 生活習慣病の合併症・重症化

## 健康づくりの推進方策を明らかにしました

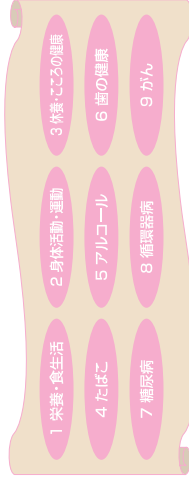
「健康かごしま21」を推進していく上での基本となる11の視点（推進方策）

- ①健康づくりの県民運動の展開
- ②地域・職域・学域保健の連携
- ③女性の生涯を通じた健康支援
- ④小児期からの心身の健康づくり
- ⑤高齢者・障害者の心身の健康づくり
- ⑥地域資源を活用した健康づくり
- ⑦効果的な健診・保健指導の実施
- ⑧産業界との連携
- ⑨健康増進センターの活用促進
- ⑩人材の配置・育成
- ⑪地域診断やエビデンスを活用した施策の展開

### 9領域にわたる目標項目

「健康かごしま21」では、生活習慣病の発症・重症化の予防に深くかかわる9つの領域において、目標項目を設定しています。今回の改定で、新たに24項目56の数値目標を追加するなどにより、92項目156の数値目標を設定しています。（改定前は70項目112の数値目標）

※項目数については掲載を省く。



## 重要目標項目別の主な関連目標項目

### 3つの重要目標項目を中心に、健康づくり運動を進めます

3つの重要目標項目とそれらと特に関連が深い47の関連目標項目を設定し、一体的に達成に向けて取り組みます。その主な目標項目を紹介します。

### 1 メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

#### ①栄養・食生活と身体活動・運動

- 個人が心がけること**
- 栄養バランスの良い食事
  - ・脂肪を控える
  - ・野菜をたっぷり食べる
  - 朝食をきちんととる
  - 生活の中で歩くように心がける
  - 運動習慣を身につける

- 社会環境づくり**
- 健康な食環境づくり
  - 身近に健康づくりを支援する環境整備
  - ・指導者・支援者の育成
  - ・施設・設備、ツールの活用促進



#### ②たばこ

- 個人が心がけること**
- 禁煙に取り組む
- 社会環境づくり**
- 喫煙をやめたい人を支援する
  - 未成年者の喫煙を防止する
  - 受動喫煙防止対策の推進

#### ③歯の健康

- 個人が心がけること**
- 歯周炎の予防
  - 歯科検診の定期的受診
- 社会環境づくり**
- 歯科保健指導や歯科健（検）診機会の確保



| 目 標               | 現状値<br>(2005年度)                            | 目標値<br>(2010年度)      |
|-------------------|--|----------------------|
| 脂質エネルギーの平均摂取比率の低下 | 20～40歳代<br>26.6%                           | 25%以下                |
| 1日当たりの野菜摂取量の増加    | 成人<br>301g                                 | 350g以上               |
| 朝食欠食者の減少          | 中・高生<br>20歳代男性<br>30歳代男性<br>22.9%<br>24.4% | 0%<br>15%以下<br>15%以下 |
| 「かごしま食の健康成費店」の拡大  | 346店舗*                                     | 1,000店舗以上            |
| 日常生活における歩数の増加     | 成人男性<br>成人女性<br>6,650歩<br>6,757歩           | 8,700歩以上             |
| 運動習慣がある人*の増加      | 成人男性<br>成人女性<br>21.6%*<br>19.5%*           | 30%以上<br>27%以上       |

\* 1日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者  
\* 2006年度

| 目 標                      | 現状値<br>(2005年度)                              | 目標値<br>(2010年度)              |
|--------------------------|--|------------------------------|
| たばこをやめたい人を支援することによる禁煙の促進 | 成人男性<br>成人女性<br>37.1%<br>4.0%* <sup>※1</sup> | 25.7%<br>3.0%* <sup>※3</sup> |
| 未成年者の喫煙をなくす              | 中1男/女<br>高3男/女<br>9.8%/3.8%<br>27.8%/13.8%   | 0%                           |
| 運行した歯周炎(4mm)以上の歯周ポケットの減少 | 35～44歳<br>45～54歳<br>41.9%<br>45.9%           | 39%以下<br>47%以下               |

\* 1 現在定期的に検診している人の割合 \* 2 喫煙している人の割合  
\* 3 禁煙希望者が禁煙する割合(参考値) \* 2006年度