

だれもが安心して
いきいきと暮らせるまち
をめざして



第2次 あくね元気プラン (阿久根市健康増進計画)

(計画期間:平成28~37年度)

概要版



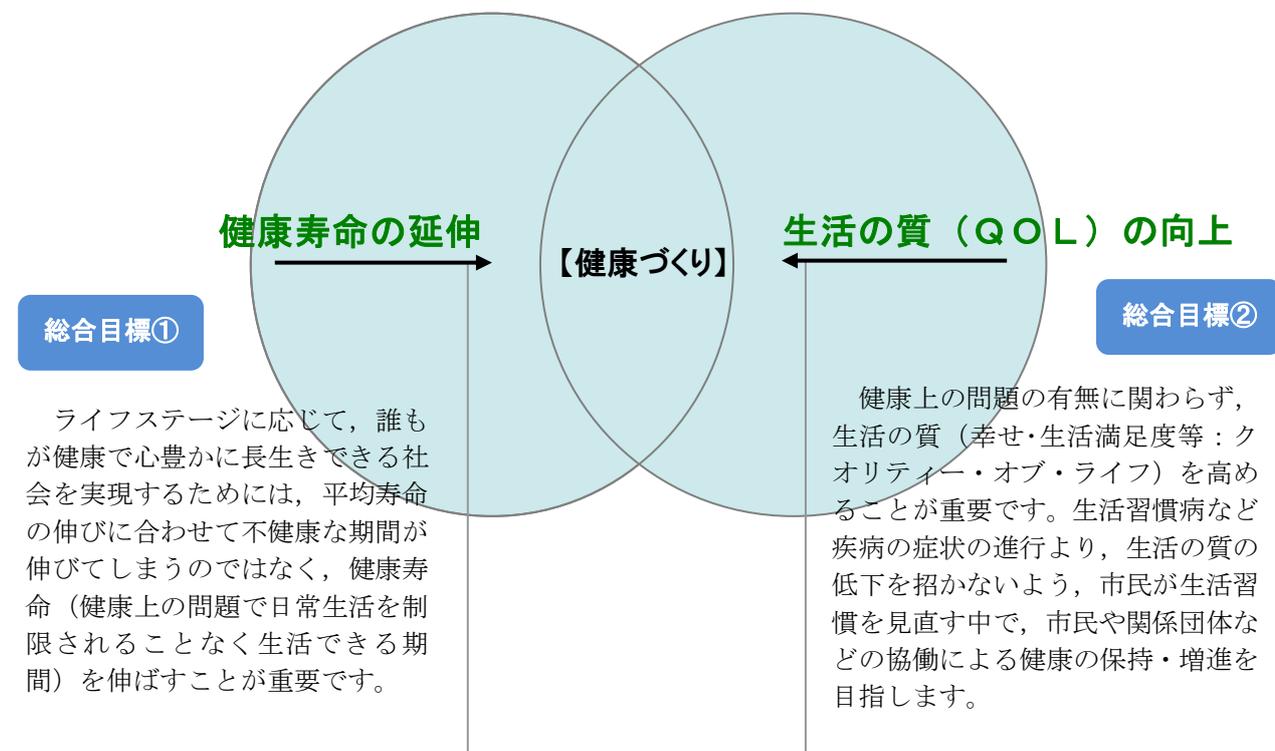
出典：健康かごしま21（第2次）概要版

平成28年3月
鹿児島県阿久根市

第2次 あくね元気プランの目指す姿

「一人ひとりが健康に関心を持ち健康づくりの輪を広げよう」を基本理念に掲げ、「誰もが安心していきいきと暮らせるまち」の実現を目指し、市民・行政・関係機関が一体となって取り組む健康づくりの新たな指針として、「第1次 あくね元気プラン」を見直し、「第2次 あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」を策定しました。

（基本理念）一人ひとりが健康に関心を持ち健康づくりの輪を広げよう



基本目標

基本理念を達成するために、4つの基本目標を柱に取組を進めます。

- 基本目標1 健康づくりのための生活習慣の確立
- 基本目標2 生活習慣病の発症及び重症化予防
- 基本目標3 こころの健康の推進
- 基本目標4 健康づくりを支える環境づくり

基本方針

具体的な取組として、7つの領域において、妊娠期から高齢期までのライフステージ別の取組、実施主体（個人・家庭、地域・関係団体、行政）ごとの取組を進めます。

基本方針 7つの領域

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③飲酒・喫煙
- ④歯と口腔の健康 ⑤生活習慣病 ⑥休養・こころの健康
- ⑦健康づくりを支える健康づくり

【目標・目指す姿】

- ① 楽しく食事をしよう
- ② バランスの良い食事を心がけよう
 - a もっと野菜を食べよう(1日350g以上、小皿5皿分)
 - b おいしく減塩に取り組もう
- ③ 地域の味の伝承や産物を大切にしよう

【市民・家庭の取組】

- ・食生活の基本は家庭です。家族で楽しく食事をするとともに子どものころから「食」に関心を持ち、バランスの良い食事など望ましい食生活を身につけます。
- ・減塩や野菜を1日 350g以上摂るなど、生活習慣病を予防できる食生活を心がけます。
- ・地域の食材や郷土料理に親しみます。

★減塩するためのポイント

生活習慣病予防においても減塩はとても大切です。とは言うものの、塩分摂取量1日 8g 以下の人は、どの世代でも3割未満です。つまり減塩は世代を問わず、みんなで取り組むべき課題と言えます。

なお、食事摂取基準では、男性 8g 以下、女性 7g 以下となっています。

★健康のために食塩を男性 8g 以下、女性 7g 以下にするコツ

汁物は1日1杯まで

汁物は1杯食塩約 2g なので、具たくさんにすると具の素材の味を生かすうえに、汁自体の量を減らせます。

干物より生の魚

あじの干物の塩分量は約 1 g 含まれ、また塩鮭(辛口)は約 5g 含まれています。なるべく生の魚を選びましょう。

かけて食べるよりつけて食べる

しょうゆなどはかけて食べるより、つけて食べる方が少ない塩分量で満足できます。

味付け主食は週に1回

カレーライス、チャーハン、丼物などの味付け主食の塩分は高めです。

【数値目標(抜粋)】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
朝食を欠食する者の割合	中学生	今後調査	0%
	20歳代男性	28.5%	15%
	30歳代男性	25.9%	15%



★阿久根市食生活改善推進員(ヘルスマイト)は皆さんの健康づくりをお手伝いします!

ヘルスマイトとは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活を通して、健康なくらし・すこやかな成長をお手伝いするボランティアグループです。地域に向き、子どもから高齢者まで、様々な方と交流しながら、食育や地産地消の推進、郷土料理の継承などに取り組んでいます。



2

身体活動・運動

【目標・目指す姿】

- ① 運動の必要性を知ろう
- ② 自分の健康に適した運動を実践，継続しよう
- ③ 運動やスポーツを楽しく実践・継続するための環境づくりをしよう

【市民・家庭の取組】

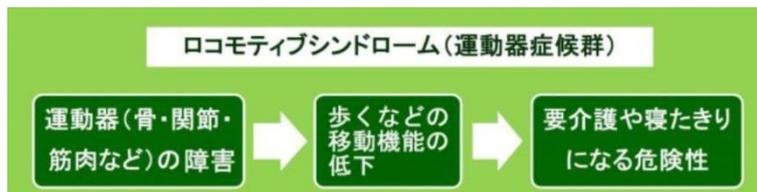
- ・自分に合った運動を選び，楽しみながら続けます（ウォーキングやラジオ体操，ヨガなど）。
- ・車ばかりに頼らず，歩くことを心がけたり，日常の生活の動きに負荷をかけるなど意識して身体を動かします（駐車場で車を遠くに停める。レジ待ちの際つま先立ちをするなど）。
- ・家族で運動やスポーツを楽しみます。

★ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防について

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ，和名：運動器症候群）」といい，進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドロームは筋肉，骨，関節，軟骨，椎間板といった運動器のいずれか，あるいは複数に障害が起こり，「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じます。2007年，日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え，このロコモティブシンドロームという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けるために，運動器を長持ちさせ，ロコモティブシンドロームを予防し，健康寿命を延ばしていくことが今，必要とされています。



【数値目標（抜粋）】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
日常生活における歩数	18～69歳の男性	25.0%	30%
	18～69歳の女性	15.3%	20%
	70歳以上の男性	31.3%	38%
	70歳以上の女性	28.3%	34%
ロコモティブシンドロームを知っている者の割合	成人	6.5%	50%



3

飲酒・喫煙

【目標・目指す姿】

- ① 分煙・禁煙に取り組もう
- ② 適正な飲酒（1日1合未満）を心がけよう

【市民・家庭の取組】

- ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、休肝日を作りながら適正な飲酒(1日1合未満)に努めます。
- ・がんや循環器病などに影響するたばこの害を理解し、喫煙しないようにします。
- ・喫煙者は禁煙や受動喫煙防止に努めます。特に、子どもや妊婦の近くでは吸いません。

【数値目標(抜粋)】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
喫煙する者の割合	成人男性	22.0%	18%
	成人女性	6.1%	5%
	妊婦	5.9%	0%
1日の飲酒の適量は1合未満と理解している者の割合	成人男性	49.6%	100%
	成人女性	42.3%	100%
飲酒をする者のうち、飲酒をしない日を週1日以上設ける者の割合	成人男性	57.0%	68%
	成人女性	85.9%	90%

★飲酒の「適量」とは
適量には個人差がありますが「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。



4 歯と口腔の健康

【目標・目指す姿】

- ① 歯と口腔の健康づくりに取り組もう
- ② 定期的に歯科検診を受けよう

【市民・家庭の取組】

- ・乳幼児から食後や就寝前に歯を磨く習慣を身につけます。
- ・家族みんなで口腔の健康に取り組めます。
- ・むし歯になりにくい間食の摂り方や食習慣を身につけます。
- ・よくかんで食べる習慣を身につけます。
- ・定期的に歯科検診を受けます。

【数値目標(抜粋)】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
歯の健康づくりに取り組んでいる者の割合	成人	89.5%	100%
過去1年間に歯科検診・指導等を受けている者の割合	成人	18.4%	22%
歯周疾患検診受診率	40,50,60,70歳	18.7%	22%

★歯周病は成人のおよそ8割がかかっており、むし歯と並んで歯を失う原因となっています！



5

生活習慣病の発症予防及び重症化予防

【目標・目指す姿】

- ① よい生活習慣を心がけ、生活習慣病予防に取り組もう
- ② 各種健(検)診を受診しよう
- ③ 必要な治療を継続しよう

【市民・家庭の取組】

- ・家族ぐるみで規則正しい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防します。
- ・定期的に体重を測り、適正体重を維持します。
- ・定期的に特定健診やがん検診を受け、自分の健康状態を把握します。
- ・かかりつけ医を持ち、生活習慣全般においてのアドバイスを適宜受けられるようにします。
また、かかりつけ医を信頼し、必要な治療を継続します。
- ・市で行われる健康づくりに関する事業やイベントに参加し、健康に関心を持ち、生活習慣の改善に努めます。

【数値目標（抜粋）】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
がん検診受診率	胃がん	22.8%	50%
	大腸がん	35.7%	50%
	子宮がん	25.7%	50%
	乳がん	37.7%	50%
	肺がん	53.0%	64%
特定健診受診率	国民健康保険加入者(40~74歳)	36.3%	65%
メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合	成人男性	45.3%	29%
	成人女性	19.9%	11%
かかりつけ医のいる者の割合	成人	73.4%	88%
慢性腎臓病(CKD)を知っている者の割合	成人	10.3%	50%

★新たな国民病「CKD」(慢性腎臓病)とは・・・

腎機能低下が慢性的に続く状態で放置すると人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなる病気です。

早期発見するためにも特定健診を受けましょう!



6

こころの健康の推進(休養・こころの健康)

【目標・目指す姿】

- ① ひとりで悩まず誰かに相談しよう
- ② 悩みを抱える人に手を差し伸べよう
- ③ 十分な休養と睡眠を確保しよう

【市民・家庭の取組】

- ・早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムをつくり、ストレスと上手に付き合います。
- ・睡眠は、身体や精神など日ごろの疲れを解消するために大切であることを理解し、適度な睡眠を確保します。
- ・自分なりのストレス解消法(趣味・生きがい等)を身につけます。
- ・一人で悩まず、周りの人や専門家に早めに相談します。また、周りの家族などにも気配りをするよう心がけます。特に転入者には、気軽に声かけを行い、誰でも相談できる雰囲気づくりに努めます。

【数値目標(抜粋)】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
睡眠による休養を充分に取れていない者の割合	成人	21.6%	17%
ストレス解消ができていないと感じる者の割合	18~69歳	60.1%	72.1%
	70歳以上	70.2%	84.2%
ゲートキーパーの人数	-	205名	増やす
自殺死亡率(人口10万対)	-	27.4(H25)	22

★「ゲートキーパー」とは
自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。



7 健康づくりを支える環境づくり

【目標・目指す姿】

- ① 地域の絆やつながりを大切にしよう
- ② 地域ぐるみで健康づくりを推進しよう

【市民・家庭の取組】

- ・自分に合った健康づくりを行います。
- ・地域の行事に参加します。
- ・家族みんなで楽しく健康づくりに取り組みます。
- ・地域のために自分ができることを見つけ、積極的に行います。
- ・転入・転居者には、気軽に声かけを行い、早く地域に馴染めるような雰囲気づくりに努めます。

【数値目標(抜粋)】

指標名	対象	阿久根市	
		現状値(H26)	目標値(H32)
地域の活動に参加している者の割合	18~69歳	25.4%	30%
	70歳以上	44.7%	54%
ボランティア登録団体の数	-	52団体	増やす

家族みんなで健康づくり！
地域ぐるみで健康づくり！



ライフステージ別取組一覧

領域	妊娠期・出産期	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 食生活を見直し、正しい食生活習慣を身につけましょう 体重管理を行い、適正体重で出産しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事についての正しい知識を育み、生活リズムを整え、楽しく食習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事や食材についての正しい知識を得て、家族と一緒に食事の機会を増やし、楽しく食事をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をしっかりとる習慣を身につけ、バランスのよい食事をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事に関する正しい知識を得て、バランスのよい食事をとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養や食事量などのバランスを意識し、自分に合った食生活に注意しましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 体に負担がかからない運動方法などを学びましょう 日常生活の中で適度に身体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の発達を知り、楽しく身体を動かす習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 身体を動かす習慣を身につけ、運動機能・基礎体力を向上させましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 体力維持のための運動を続け、適正体重を維持しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 歩くこと、階段を上ることを心がけ、個人差を認識し、自分の年齢と体力にあった運動をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物、散歩など積極的な外出で歩数の増加に心がけましょう
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 胎児への飲酒・喫煙の害を理解し、妊娠中の飲酒・喫煙をやめましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが受動喫煙の機会にさらされないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年の喫煙、飲酒、薬物乱用を防止する環境づくりに地域で取り組みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や飲酒と健康についての関係を理解しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙・節酒に取り組み、生活習慣病の防止に努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙・飲酒の習慣を見直し、トータル的な健康について考えましょう
歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦歯周疾患検診を受け、歯と口腔の健康管理に努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがきの習慣を身につけ、子どもの歯の健康管理をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい歯みがきの方法を習い、食事の後は歯みがきをしましょう むし歯の早期受診・治療を行いましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の健康について学び、定期的に歯科検診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科検診を受診しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことの重要性を知り、8020を目指しましょう 定期的に歯科検診を受診しましょう
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦健診を定期的に受け、健康管理に努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの健康状態をチェックするため、各種健診や相談を積極的に利用しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 学校での健康診査の結果を基本に生活習慣を見直しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体のことを知るために、1年に1回の健康診査を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 疾病の予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、1年に1回の健康診査を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関で定期的に受診し、疾病予防に努めましょう
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起きの習慣を持ちましょう 十分な睡眠時間を確保しましょう 妊娠・出産の不安を抱え込まずに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 育児のストレスを上手に解消しましょう 早寝・早起きの習慣を持ちましょう 子育てに困ったときは一人で悩まないで相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起きの習慣を持ちましょう 十分な睡眠時間を確保しましょう 悩みごとは一人で抱えこまないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠を十分にとり、ストレスの解消法を身につけましょう ストレスによるこころの健康被害を防ぎましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠を十分にとり、ストレスの解消法を身につけましょう 心の悩みは、早目に相談機関や専門医に相談しましょう うつ病、認知症などに関する正しい知識を学びましょう 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ、趣味、ボランティアなどの積極的な休養に心がけましょう ストレスに気づき、ストレス解消法を見つけましょう

編集・発行 阿久根市（健康増進課）
 〒899-1696 鹿児島県阿久根市鶴見町 200 番地
 TEL 0996-73-1211