

# 第3次鹿屋市健康づくり計画

(第3次かのやヘルスアッププラン21)

2024(令和6)年度～2035(令和17)年度

【概要版】



令和6年3月  
鹿屋市

# 目 次

第1章	計画の概要.....	1
1	計画策定の背景と趣旨.....	1
2	計画の期間.....	1
第2章	鹿屋市の健康の状況.....	2
1	鹿屋市の人口推計.....	2
2	次世代の健康：子どもの体力.....	2
3	働く世代の健康：標準化死亡比.....	3
4	高齢世代の健康：介護・介助が必要となった原因.....	3
5	健康寿命.....	4
第3章	基本構造の枠組み.....	5
第4章	6つの指針.....	6
1	栄養・食生活.....	6
2	身体活動・運動.....	7
3	休養・こころの健康.....	8
4	たばこ・アルコール.....	9
5	歯と口腔の健康.....	10
6	生活習慣病.....	12

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の背景と趣旨

この度、「第2次鹿屋市健康づくり計画（第2次かのやヘルスアッププラン21）」が令和5年度をもって終了するため、「第3次鹿屋市健康づくり計画（第3次かのやヘルスアッププラン21）」を策定することとしました。本計画は、これまで推進してきた第2次計画を受け、少子高齢化の進行や、本市の疾病構造の特徴を考慮するとともに、生活習慣病の重症化予防の視点などを取り入れた、今後12年間で目指す市民の健康づくりの姿の指針となるものです。鹿屋市総合計画の政策の一つの柱である「ともに支えあい、いきいきと暮らせるまち」を本計画の目指す姿とし、「生活の質（QOL）の向上と健康寿命の延伸」を全体目標に設定しています。

## 2 計画の期間

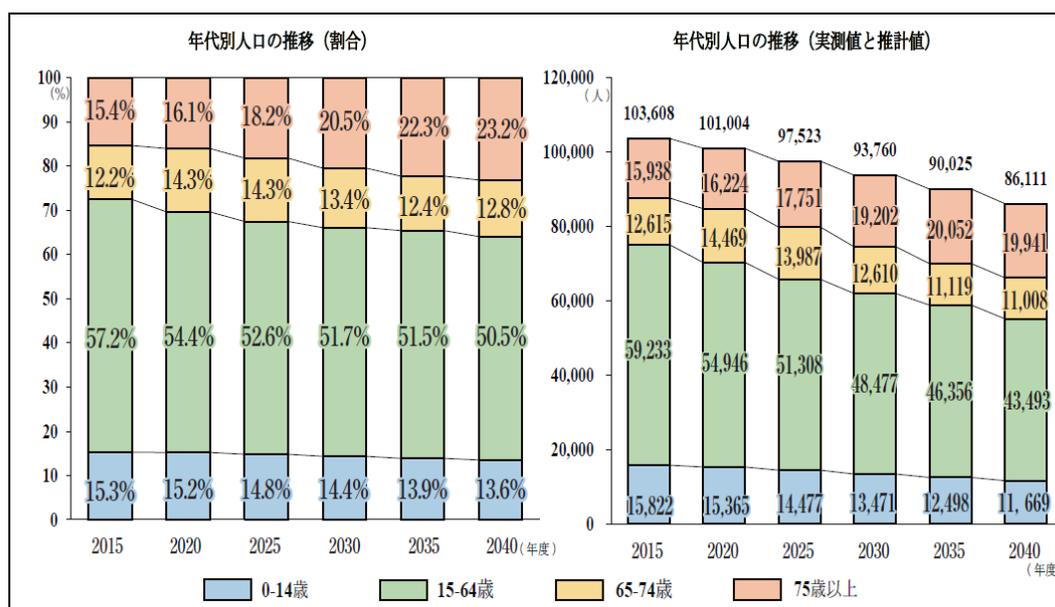
本計画は、わが国の指針である「健康日本21」および鹿児島県の指針である「健康かごしま21」との関連を重視して作成しています。そのため、本計画の期間は次期「健康かごしま21」に合わせた12年間（令和6年度から令和17年度）としました。本計画は今後、必要に応じて計画の見直しを行うものとし、中間年度である令和11年度に全ての目標の達成状況进行评估した後、令和16年度に最終評価を行います。

	令和（年度）											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
健康日本21												
						中間評価					最終評価	
健康かごしま21												
					中間評価						最終評価	
第3次鹿屋市健康づくり計画												
					中間評価						最終評価	

## 第2章 鹿屋市の健康の状況

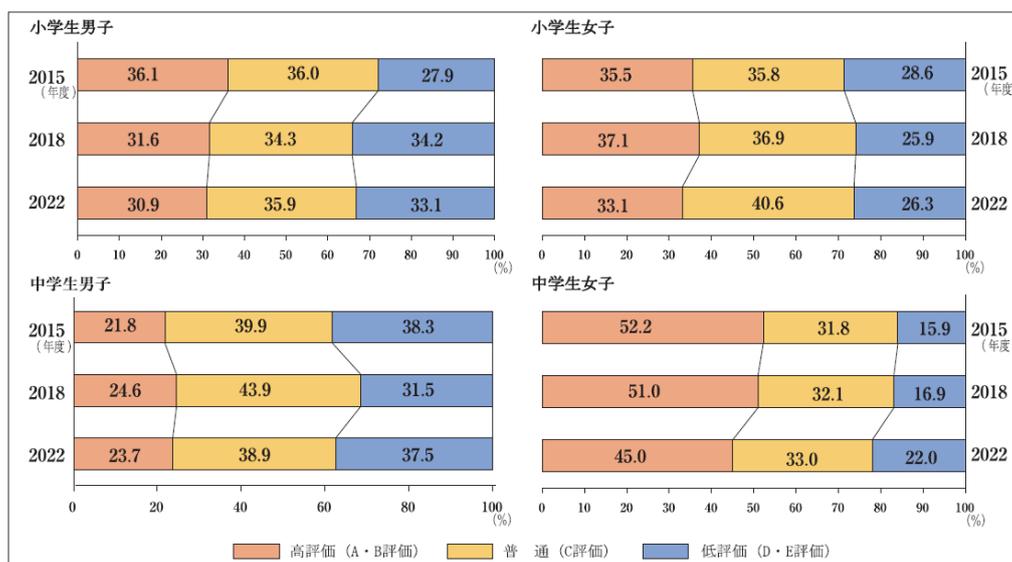
### 1 鹿屋市の人口推計

少子高齢化が顕著に進行しています。今後、社会情勢も人口動態も大きく変化していくことから、ライフステージに合わせ、エビデンスに基づいた情報提供を広く行うことで、市民一人ひとりの生活の質（QOL）の向上と健康寿命の延伸を目指す必要があります。



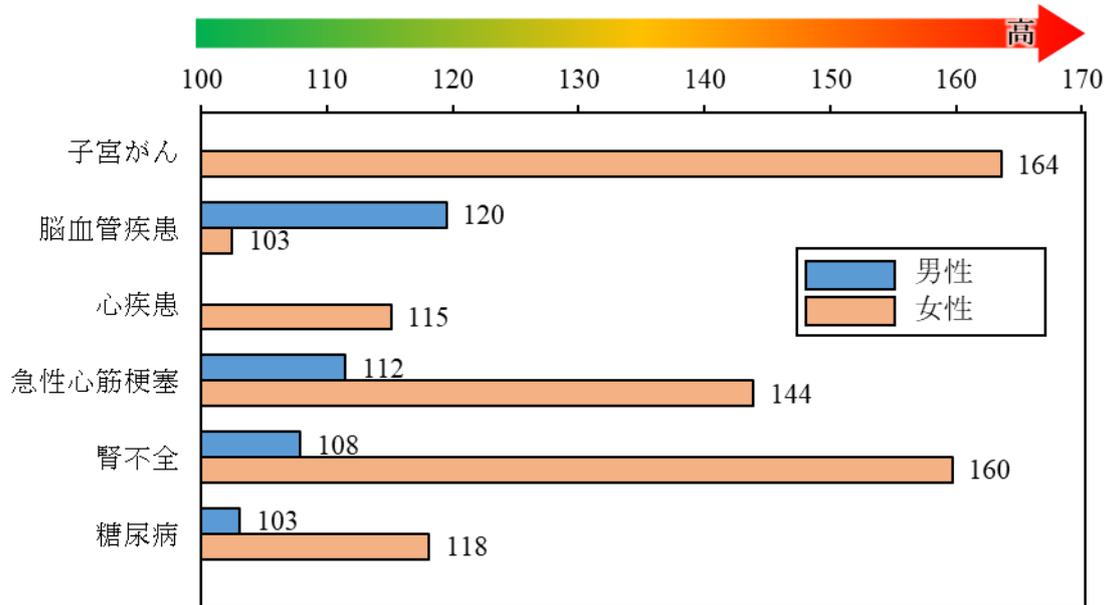
### 2 次世代の健康：子どもの体力

小学生男女及び中学生女子において、体力水準が高評価の子どもがやや減少しています。子どもの運動・遊びの機会や方法を提供するだけでなく、保護者に対する情報提供や参加しやすいイベントなどを積極的に行うことが必要です。



### 3 働く世代の健康：標準化死亡比

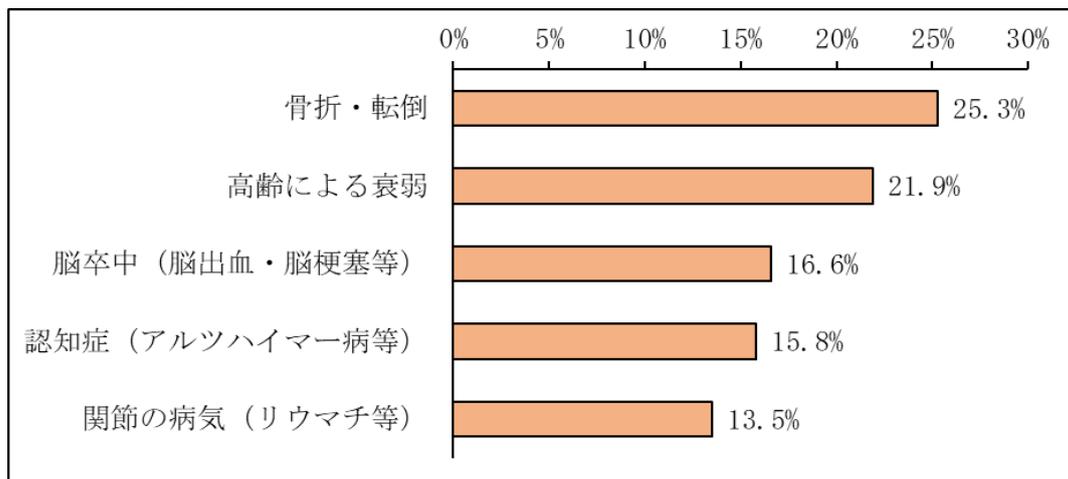
男性では脳血管疾患、急性心筋梗塞、腎不全、女性では子宮がん、心疾患、急性心筋梗塞、腎不全、糖尿病が国を上回っています。そこで、検診の受診率（特定健康診査、がん検診）の向上や生活習慣病の発症予防と重症化予防が課題です。



※標準化死亡比が100をこえているもののみ掲載。

### 4 高齢世代の健康：介護・介助が必要となった原因

介護・介助が必要となった原因は「骨折・転倒」が最も多く、次いで「高齢による衰弱」、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」、認知症（アルツハイマー病等）、関節の病気（リウマチ等）となっています。生活習慣に起因し、予防が可能である要因によって要介護状態になる市民を一人でも多く防ぐことが課題です。



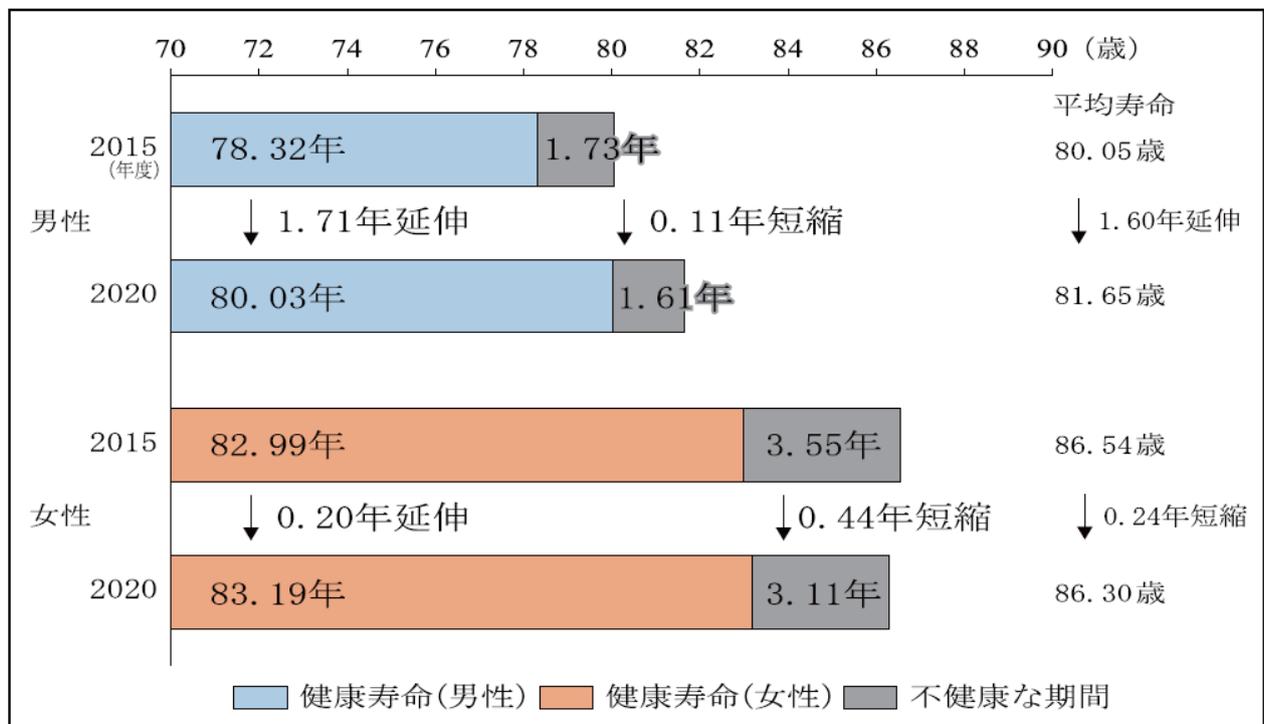
※上位5項目までを掲載。

## 5 健康寿命

要介護認定者情報の日常生活動作が自立している期間の平均から、鹿屋市の健康寿命を算出しました。鹿屋市の男性における2020（令和3）年度の健康寿命は、2015（平成27）年度と比較して、1.71年延伸しています。一方、女性の健康寿命は0.20年と微増にとどまっています。しかし、日常生活に制限のある期間（不健康な期間）においては、男女共に微減しており、健康寿命の観点から考えると望ましい結果になっています。

今後は、少子高齢化の進行により、高齢者の割合が増加すると考えられています。そのため、健康寿命の延伸と、不健康な期間の短縮を継続していくことが課題です。

健康寿命の延伸は、第3次鹿屋市健康づくり計画の全体目標です。この目標を達成する努力を行い、健康寿命の延伸を目指す必要があります。



目標項目	対象	現状値	目標値
1. 生活の質 (QOL) の向上と健康寿命の延伸 (男性)	全年齢	80.03 歳	健康寿命を延伸させる
2. 生活の質 (QOL) の向上と健康寿命の延伸 (女性)	全年齢	83.19 歳	健康寿命を延伸させる

### 第3章 基本構造の枠組み

基本  
理念

ともに支え合い、いきいきと暮らせるまち

全体  
目標

生活の質(QOL)の向上による健康寿命の延伸

#### 【指針】

全体目標を達成するために以下の6つの指針を設定し、それぞれに対する予防・治療・防止・啓発を4つの中心とした活動を行います。

6つの  
指針

栄養・食生活

正しい食生活の改善

身体活動・運動

運動習慣の推進

休養・こころの健康

こころの健康づくりの推進

たばこ・アルコール

受動喫煙防止の推進・適正飲酒の推進

歯・口腔の健康

口腔の健康の推進

生活習慣病

生活習慣病の発生予防と重症化予防の徹底

目  
標

ライフ  
ステージ

次世代  
(0-19歳)

働く世代  
(20-64歳)

高齢世代  
(65歳以上)

目  
標

ライフステージ  
に応じた健康づ  
くりの推進

## 第4章 6つの指針

### 1 栄養・食生活



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
適正体重を維持している者の割合の増加	肥満者の割合（BMI25以上の者の割合）	①	20-69歳男性	35.3%	30%
		②	40-69歳女性	24.1%	15%
	やせの者の割合（BMI18.5未満の者の割合）	③	20-30代女性	8.6%	15%
	低栄養傾向の高齢者の割合（BMI20以下の者の割合）	④	65歳以上	17.6%	13%
朝食を欠食する者の割合の減少	朝食を欠食する者の割合	⑤	中高生	6.6%	4%

#### 【取り組み】

全体像	○適正体重および健康状態を維持するため、ライフステージにあわせた食生活の改善に関する正しい情報を提供します。
次世代	○小児期から規則正しい生活習慣を身につけるため、家庭や保育園・幼稚園、学校等と連携し「早寝早起き朝ごはん」の必要性について周知していきます。 ○朝食を欠食する中高生の減少について、朝食の重要性や朝食欠食に至る生活背景について改善が図られるようICTを活用した効果的な分かりやすい情報提供に努めます。
働く世代	○肥満ややせがもたらす全身への影響について周知し、適正体重が維持できるよう、働く世代の多様なライフスタイルに応じた食生活改善の情報発信の取り組みを強化します。
高齢世代	○高齢期における低栄養およびフレイルを予防するため、「運動」と「食」の両面からアプローチすることの重要性について周知していきます。 ○体重・筋力維持のために1日3回の食事を摂取すること、1日に必要なたんぱく質の摂取量についてなど、周知啓発を行うとともに、個別支援の充実を図ります。 ○低栄養傾向にある高齢者が、栄養状態の改善・維持を目的とした高齢者福祉サービスやインフォーマルサービスを利用できるよう関係課で連携を図り、支援を行います。

## 2 身体活動・運動



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
日常生活における歩数の増加	日常生活における歩数	①	20-64 歳男性	7,086 歩	8,000 歩
		②	20-64 歳女性	6,469 歩	8,000 歩
		③	65 歳以上男性	6,761 歩	8,000 歩
		④	65 歳以上女性	5,373 歩	8,000 歩
運動習慣者の割合の増加	運動習慣のある者の割合(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)	⑤	20-64 歳男性	29.2%	30%
		⑥	20-64 歳女性	15.9%	30%
		⑦	65 歳以上男性	41.0%	50%
		⑧	65 歳以上女性	34.0%	50%
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童の割合	⑨	小学 5 年生男子	9.6%	減少
		⑩	小学 5 年生女子	14.7%	減少
ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数	⑪	65 歳以上	—	減少

### 【取り組み】

全体像	○日常生活の中で身体を動かすこと（ウォーキング、風呂掃除、ゴミ出し、親子でスキンシップ等）が重要であり、個人でも気軽に参加できる保健相談センター等で実施している各運動教室や運動プログラムの活用、運動を継続できる環境づくりを支援します。
次世代	○各小中学校の学校保健委員会等に出向き、親子で取り組む健康づくり等を推進します。 ○子どもの体力を維持向上させるため教育機関と連携します。
働く世代	○子育てをしながらでも参加できる「健康教室」や「健診」等を実施します。 ○健診の事後教室で日常的に行える運動や、家庭で家族と一緒にできる運動について普及していきます。 ○働くがんゼロ事業所等へ健康教育の実施や充実を図り、ナッジを活用した身体活動促進の提案を行います。 ○スマートフォン等の電子機器を活用した身体活動・運動の啓発を行います。
高齢世代	○筋肉量など自身の身体の状態が確認でき、身体機能の維持に取り組むことができるよう、フレイル予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。 ○地域の身近な場所で定期的な運動習慣（介護予防活動）が継続できるよう、運動サロンの育成及び地域リハビリテーション活動等の支援を充実します。 ○運動習慣の定着を図るために、鹿屋体育大学をはじめとした関係機関と連携し、運動に取り組むきっかけづくりとなる教室等を実施します。

### 3 休養・こころの健康



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
睡眠時間が十分に確保できている者の割合の増加	睡眠時間が十分に確保できている者の割合	①	成人	18.5%	60%
心理的苦痛を感じている者の割合の減少	心理的苦痛を感じている者の割合	②	成人	11.8%	7.7%

#### 【取り組み】

全体像	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市民が、こころのセルフケアができるように、こころの健康づくりに関する講演会等を実施します。</li> <li>○十分な休養や睡眠が取れる生活を送るために、規則正しい生活やストレス解消方法などについて普及啓発を図ります。</li> <li>○いつでも気軽に相談できる体制の構築に向けて、個別に訪問する、各地区の健康相談日に合わせ相談会を実施する、電話等を使って相談に応じるなど、関係機関と連携した体制づくりを推進します。</li> </ul>
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠不足や休養を十分に取れていない人は、不満やストレスを抱えるなど心身への影響も大きいと言われてことから、規則正しい生活習慣等の情報発信を継続して行います。</li> <li>○多様化する社会の中で、生きづらさを抱えている子ども・若者も多いことから、各種広報媒体を活用して相談窓口等の周知を図ります。また、困難やストレスに直面したとき、身近にいる信頼できる大人に助けの声を上げられるように学ぶ教育を教育機関等と推進していきます。</li> </ul>
働く世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠の大切さやこころの健康づくりについて講演会等を実施し、正しい知識の普及啓発に努めます。</li> <li>○職場におけるメンタルヘルス対策について、関係機関との情報共有を行うなど職域保健と地域保健の連携を図ります。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○出前講座や高齢者学級等を活用し、相談できる場や相談できる機関の情報提供、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発に努めます。</li> <li>○生きがいづくりや社会参加が継続できるよう、地域における高齢者クラブやサロン活動、ボランティア活動等が継続できるよう支援します。</li> <li>○独居の高齢男性に対しては、身体的な健康支援とともに、こころの健康支援も重点的に行います。</li> </ul>

## 4 たばこ・アルコール



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
喫煙者の割合の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	20歳以上の喫煙者の割合	①	成人	15.1%	12%
未成年者の喫煙をなくす	中学生の喫煙者の割合	②	中学1年男子	0.7%	0%
		③	中学1年女子	0.0%	0%
	高校生の喫煙者の割合	④	高校3年男子	0.0%	0%
		⑤	高校3年女子	0.0%	0%
妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中の喫煙者の割合	⑥	妊娠中の人	0.5%	0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の者の割合	⑦	成人男性	14.7%	12%
	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の者の割合	⑧	成人女性	13.2%	5%
未成年者の飲酒をなくす	中学生の飲酒者の割合	⑨	中学3年男子	0.0%	0%
		⑩	中学3年女子	0.0%	0%
	高校生の飲酒者の割合	⑪	高校3年男子	0.8%	0%
		⑫	高校3年女子	0.0%	0%
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒者の割合	⑬	妊娠中の人	0.5%	0%

### 【取り組み】

全体像	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒・喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい情報を発信するとともに、一般健康相談時等で飲酒・喫煙をやめたい人に対して保健指導を行います。</li> <li>○禁煙外来をホームページに掲載するなど情報提供を行います。</li> <li>○COPDの周知に努め、受動喫煙のない環境づくりを推進します。</li> <li>○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人へ飲酒量を減少させる取り組みを行います。</li> </ul>
-----	--

次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○常習的な飲酒・喫煙習慣のある未成年者をなくすため、様々な手段で情報発信をします。</li> <li>○薬剤師会等と連携し、未成年者に飲酒・喫煙させない社会づくりに取り組みます。</li> </ul>
働く世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子手帳交付時指導において、飲酒・喫煙に対する情報発信を継続していきます。</li> <li>○受動喫煙の防止を図るために、正しい情報の発信を行います。</li> <li>○生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解し、節度ある適度な飲酒を促します。</li> </ul>
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病の重症化予防や認知症予防などを含めた健康維持のための適度な飲酒量についての周知を図ります。</li> </ul>

## 5 歯と口腔の健康



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
むし歯を有する乳幼児の割合の減少	3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合	①	3歳児	5.1%	0%
妊婦歯科健診の受診率の向上	妊婦歯科健診の受診率	②	妊婦	47.6%	60%
かかりつけ歯科医を持つ者の割合の増加	かかりつけ歯科医を持つ者の割合	③	3歳児	45.5%	50%
		④	中高生	72.3%	77%
		⑤	成人	75.6%	80%
定期的な歯科検診の受診率の向上	過去1年間に定期的な歯科健診を1回以上受けている者の割合	⑥	成人	49.7%	55%
歯周疾患検診の受診率の向上	歯周疾患検診の受診率	⑦	40・50・60・70歳	9.7%	16%
歯周病を有する者の割合の減少	歯周病を有する者の割合	⑧	40・50・60・70歳	51.5%	40%
お口元気歯ッピー健診の受診率の向上	お口元気歯ッピー健診の受診率	⑨	76・78・80歳	8.57%	12.8%
口腔機能の維持ができる者の割合の増加	よく噛んで食べることができる者の割合	⑩	3歳児	—	80%
		⑪	中高生	74.2%	80%
		⑫	成人	53.0%	80%
より多くの自分の歯を有する高齢者の割合の増加	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	⑬	75-84歳	45.3%	50%



## 【取り組み】

全体像	<p>○定期的な歯科健診の重要性を周知し、継続的な歯科健診や予防処置、適切な早期治療を受けるなど自分の歯や口の健康を保つための「かかりつけ歯科医」の定着・推進を図るために、啓発活動に取り組みます。</p> <p>○全てのライフステージにおいて、健康教室等で歯や口の健康の大切さについて周知・啓発、指導を行います。</p>
次世代	<p>○乳幼児期から「噛む・飲み込む・話す」等の口腔機能が健やかに成長発達するよう、歯科衛生士による乳幼児健診での個別指導を強化し、個々に合った指導・相談に取り組みます。</p> <p>○育児教室や健康教育の場を活用し、噛むことの効果や歯と口の働きについて普及啓発に努めます。</p>
働く世代	<p>○口の健康づくりの意識づけを図るために、特定健診・がん検診やイベント等で歯科健康相談を行います。</p> <p>○オーラルフレイルは心身の機能低下に繋がる一連の減少の始まりであり、むし歯や歯周病の重症化は、食べる・話す・飲み込む等の口腔機能に影響し、オーラルフレイルの原因となることから、定期歯科健診の受診や歯周疾患検診受診の重要性を啓発します。</p>
高齢世代	<p>○食事を安全安心に美味しく食べるには、歯の健康状態や義歯の適合状態だけでなく、合わせて口腔機能の維持も大切であることを啓発します。</p> <p>○義歯の適合状態は、体重変動に影響するため、定期的な義歯調整の必要性があることや正しい口腔ケアの周知にも取り組みます。</p> <p>○感染症や誤嚥性肺炎、口腔内疾患や口腔機能の低下の予防を図るため、口腔体操だけでなく、噛むことの大切さや食事時の水分摂取の仕方などの指導や助言を行います。</p> <p>○地域の通いの場などでオーラルフレイル予防の健康教育を行うとともに、かかりつけ歯科医を持つことや検診の重要性の周知を図ります。</p>



## 6 生活習慣病



項目	指標名	No	対象	現状値	目標値
がん検診の受診率の向上	胃がん検診受診率	①	40-69 歳	4.6%	11%
	肺がん検診受診率	②	40-69 歳	7.7%	14%
	大腸がん検診受診率	③	40-69 歳	7.1%	13%
	子宮頸がん検診受診率	④	20-69 歳女性	15.1%	21%
	乳がん検診受診率	⑤	40-69 歳女性	25.2%	31%
がんによる死亡者数の減少(標準化死亡比)	がんによる死亡者数(標準化死亡比)	⑥	男性	89.0	減少
		⑦	女性	94.0	減少
脳血管疾患による死亡者数の減少(標準化死亡比)	脳血管疾患による死亡者数(標準化死亡比)	⑧	男性	119.5	減少
		⑨	女性	102.5	減少
心疾患による死亡者数の減少(標準化死亡比)	心疾患による死亡者数(標準化死亡比)	⑩	男性	99.0	減少
		⑪	女性	115.1	減少
糖尿病治療継続者の割合の増加	糖尿病治療継続者の割合	⑫	40-74 歳	58.4%	70%
糖尿病有病者数の増加の抑制	糖尿病有病者数の増加割合	⑬	40-74 歳男性	24.9%	7.9%
		⑭	40-74 歳女性	12.7%	2.7%
CKD(慢性腎臓病)を認知する者の割合の増加	CKD(慢性腎臓病)を認知する者の割合	⑮	成人	21.7%	50%
新規透析導入患者の割合の減少	新規透析導入患者の割合(人口 10 万対)	⑯	全年齢	22.9	20
COPD(慢性閉塞性肺疾患)死亡率の減少	COPD(慢性閉塞性肺疾患)死亡率(人口 10 万対)	⑰	全年齢	22.6	10
特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率	⑱	国保 40-74 歳	36.5%	60%
特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	⑲	国保 40-74 歳	56.2%	60%

【取り組み】

全体像	<p>○比較的健康に関心が薄い者を含む若年世代を中心とした健診受診向上に係るアプローチをします。</p> <p>○特定健康診査や特定保健指導の受診率向上に向けた取り組みを推進します。また、各種がん検診等を、定期的に受診するように働きかけます。</p> <p>○糖尿病、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。また、CKD、COPDに対する認知度の向上に向けて、正しい情報を発信します。</p> <p>○糖尿病重症化予防プログラムに基づき、未治療者や治療中断者に対する支援を充実します。</p> <p>○ICTを活用した受診率向上に取り組みます。</p>
次世代	<p>○早い段階から、生活習慣病に関する正しい知識をつけてもらうための取り組みを推進します。</p> <p>○次世代を担う子ども達に対していのちの授業などのがん予防教育を行い、その子ども達を通して保護者への啓発にも努めます。</p>
働く世代	<p>○事業所など職域が実施している健康づくりや健康相談に関する取組の情報を収集し、積極的な支援ができる連携体制の構築を図ります。</p>
高齢世代	<p>○定期健診の受診や継続的な疾病の治療の重要性について広く周知するとともに、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による健康支援を行うことで、健康寿命の延伸に対する意識を高めます。</p> <p>○健診受診率向上の取り組みとして、未治療の方だけでなく、治療中の住民であっても受診行動が増えるよう、医療機関との連携を強化します。</p>



## 第3次鹿屋市健康づくり計画

発行年月：令和6年（2024）3月

発行：鹿児島県鹿屋市

編集：鹿屋市 保健福祉部 健康増進課

住所：〒893-0007 鹿児島県鹿屋市北田町 11-6

連絡先：0994-41-2110

H P：<https://www.city.kanoya.lg.jp>