

(志布志市健康増進計画：令和7～16年度)

第3次健康しぶし21を策定しました

「第3次健康しぶし21」は、市民がいつまでも元気に暮らせるよう、みんなで健康づくりに取り組むための計画です。

年齢や生活スタイル、心と体の状態に合わせて、それぞれが自分に合った方法で健康づくりができるよう、基本的な目標や方針をもとに、7つの分野から考えています。

毎日の暮らしの中で、ちょっとした健康に良い習慣を取り入れ、まわりの人と一緒に楽しみながら取り組むことで、気がつけばみんなが健康になれるようなまちを目指します。



分野別の取組

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の健康

健診・検診

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

基本理念

つながろう 笑顔で取り組む 健康なまち

～一人の取組 みんなが元気～



この計画に関係するSDGsの目標



[出典] 国連広報センター (UNIC)

※第2次志布志市総合振興計画後期基本計画「SDGsの視点を取り入れた地方創生の推進」に基づく。



健康寿命の延伸

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

健康寿命をのばすために大切なのは、適度な運動・バランスのとれた食事・社会とのつながりです。毎日のちょっとした工夫で、健康を維持することができます。

今日からできることを一つずつ始めて、いきいきとした毎日を過ごしましょう！

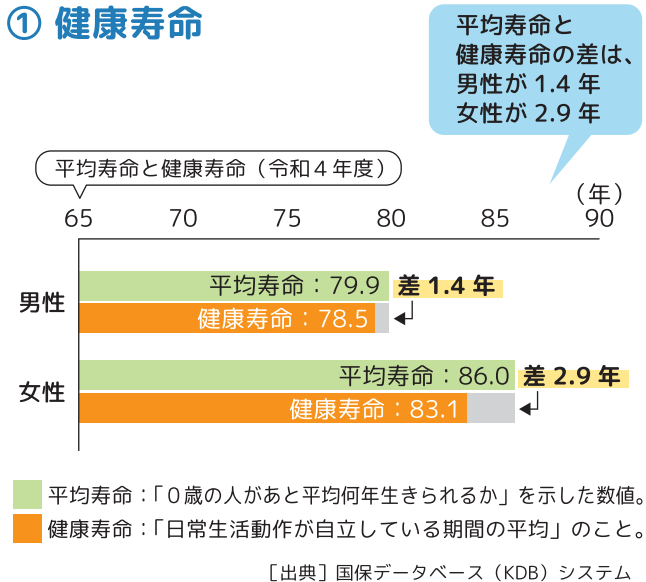
健康格差の縮小

健康格差とは、「地域や社会経済状況等によって異なる健康状態の差」のことです。本市では特定健診の未受診者や健康状態がわからない人を把握し、関係機関と一緒に必要な支援につなげます。また健康の維持に欠かせない診療科の拡充をはじめ移動手段の充実に努めます。

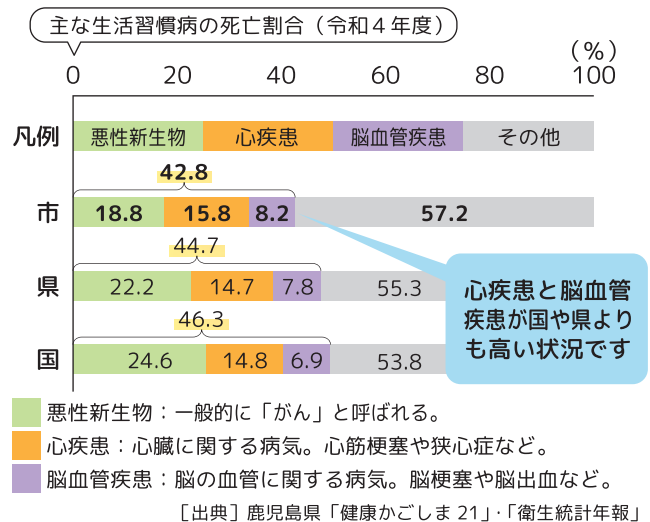
社会的、経済的、身体的な要因などにより健康格差は広がっていくため、様々な視点から健康問題を捉え誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。

志布志市の現状

① 健康寿命



② 生活習慣病等による死亡の状況



③ SMR（標準化死亡比）

SMRが100を上回るもの（上位5位）

性別	順位	死因	SMR	対全国
男性	1	腎不全	162.0	+62.0
	2	急性心筋梗塞	158.5	+58.5
	3	糖尿病	123.8	+23.8
	4	脳血管疾患	115.9	+15.9
	5	心疾患	105.0	+5.0
女性	1	急性心筋梗塞	247.2	+147.2
	2	子宮がん	211.0	+111.0
	3	腎不全	172.8	+72.8
	4	心疾患	137.2	+37.2
	5	乳がん	115.2	+15.2

SMRとは... 全国の死亡率を基準(100)とし、それより高ければ死亡率が高く、低ければ死亡率が低いことを示します。

〔出典〕鹿児島県「令和5年度保健所別SMR（平成30年～令和4年）」全国：100

④ 65歳未満の死亡

65歳未満死亡の割合の推移（人口千対）

	志布志市		鹿児島県	全国
	令和元年	令和4年	令和4年	令和4年
男性	2.51 25人	2.85 27人	2.23 1,176人	1.86 84,891人
女性	1.31 13人	1.26 12人	1.14 614人	1 44,125人

65歳未満の死亡割合は、国や県より高い状況です

〔出典〕人口動態調査、KDBシステム（地域の全体像の把握）
※人口千対……人口1,000人あたりの件数を示す指標です。例えば死亡割合が「10.0」の場合、1年間に1,000人の内約10人が亡くなったことを意味します。

志布志のみんなでチャレンジ/ 全世代共通の健康づくり

この計画では、**7つの健康づくりの分野ごとに**市民の皆さんが実践できる取組を設定しています。
まずは、日ごろの生活を振り返り、自分に合った方法で楽しく健康づくりを続けてみましょう！



栄養・食生活

個人の行動と
健康状態の改善

① 自分の適正体重を知ろう



- ☐ 毎日体重を測ってみよう
- ☐ 自分の適正体重を知ろう



例えば
お風呂上りなど
決まった時間に体重を
測る習慣をつけると
いいよ

自分の身長と体重からBMIを計算してみましょう。
自分を知ることからはじめましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 () kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

(計算例) 身長 160cm、体重 60kg の人の場合
 $60 \div (1.6 \times 1.6) \div 23.4$

身長は
メートル
です

18.5 未満

やせすぎ

18.5 ~ 25 未満

標準体重

25 以上

太りすぎ

BMI22 が日本肥満学会が定める標準体重（適正体重）です。
統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

② バランスの良い食事を心がけよう



- ☐ 毎日朝ごはんを食べよう
- ☐ 主食・主菜・副菜の3つのお皿を揃えてみよう
- ☐ 塩分の摂りすぎに気をつけよう
- ☐ 野菜を1日1皿増やそう

朝ごはんを
きちんと食べることで、
一日元気に過ごせるよ！



主食・主菜・副菜をそろえた「バランスのとれた食事」

ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含む

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋
などを中心としたおかず



主菜

たんぱく質、脂質を多く含む

肉、魚、卵、
大豆を中心
としたおかず



主食

炭水化物を多く含む

ごはん、パン、麺類



野菜たっぷりの
汁物は副菜にも
なります



身体活動・運動

個人の行動と
健康状態の改善

やってみよう!!

- ☐ ながら運動に挑戦しよう
- ☐ 自分の歩数を知ろう
- ☐ 運動を 10 分増やしてみよう
- ☐ 日ごろから意識してからだを動かそう



無理せずに
〇〇しながらの
「ながら運動」を
生活に取り入れよう

健康づくりのための主なポイント

子ども		● 身体活動 1 日 60 分以上。 ● テレビやゲーム、スマホの利用を制限し、座りすぎない。 ● 部活動など激しすぎる運動に注意する。
成人		● 身体活動 1 日 60 分以上。 (約 8000 歩以上) ● 筋トレ週 2～3 回。 息が弾み汗をかく程度の運動を週 60 分以上。 ● 座りっぱなしに注意する。
高齢者		● 身体活動 1 日 40 分以上。 (約 6000 歩以上) ● 筋トレ週 2～3 回。 ・有酸素運動 ・筋力トレーニング ・バランス運動 ・柔軟運動 など多要素な運動 ● 座りっぱなしに注意する。 ● まずは今より 10 分多く活動。 掃除や料理、洗濯など家事を増やす。

[出典] 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を基に作成



睡眠・休養

個人の行動と
健康状態の改善

やってみよう!!

- ☐ 生きがいや趣味をもとう
- ☐ 自分にあった睡眠リズムを身につけよう
- ☐ 寝る 1 時間前はスマホやパソコンの使用を避けよう

check!!

こころの体温計

いくつかの質問に答えることで、ストレスや落ち込み度を確認できます。



望ましい睡眠時間



1～2 歳児

11～14 時間



3～5 歳児

10～13 時間



小学生

9～12 時間



中学生・高校生

8～10 時間



成人

6時間以上



高齢者

寝床にいる時間が 8 時間以上にならないこと

成長の段階で
推奨されている
睡眠時間は異なります



[出典] 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を基に作成



飲酒

個人の行動と
健康状態の改善

やっ
みっが!!

- ☐ 適正な飲酒量を知ろう
- ☐ 休肝日を作ろう
- ☐ 20 歳未満の人に飲酒を勧めない

ストロング系9%の
缶チューハイは、
350ml を1缶飲むと
純アルコール量 20g を
オーバーします



適正な飲酒量を知ろう

	男性	女性
純アルコール摂取量の 上限の目安	20 g	10 g
生活習慣病のリスクを 高める飲酒量	40 g 以上	20 g 以上

純アルコール量 20 g の目安



焼酎 *25 度
約 110ml (0.6 合)



ワイン *14%
約 180ml



ビール *5 度
500ml



ウイスキー *43%
60ml



日本酒 *15 度
180ml (一合)



缶チューハイ
*5% : 約 500ml
*7% : 約 350ml
*9% : 約 278ml

やっ
みっが!!

- ☐ 喫煙による健康への影響を知ろう
- ☐ 喫煙者の多い場所を避けよう
- ☐ 20 歳未満の人の前でたばこを吸わない

主流煙

副流煙

副流煙には
有害物質が主流煙の
数倍も含まれます！
受動喫煙に注意！！

受動喫煙には深刻な健康影響があります

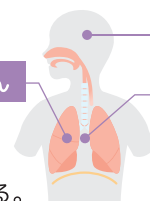
受動喫煙とは、自分が喫煙してなくても周りのたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことです。

- 国民の8割以上*
は非喫煙者



- 受動喫煙が及ぼす
健康への悪影響

年間約 15,000 人が、
これらの疾患で死亡。
受動喫煙を受けなければ
亡くならなかったと考えられる。

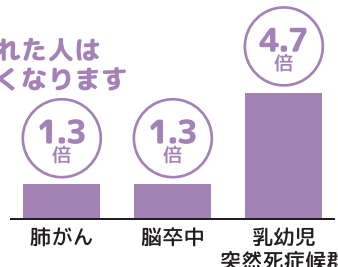


脳卒中

虚血性心疾患

乳幼児
突然死症候群

- 受動喫煙にさらされた人は
病気にかかりやすくなります



* 習慣的に喫煙している者：14.8% [出典] 厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和4年）」



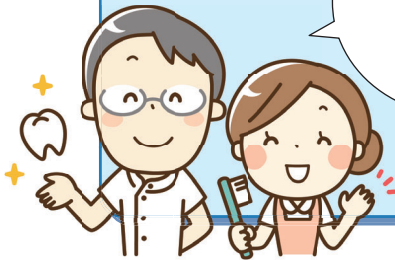
歯・口腔の健康

個人の行動と
健康状態の改善

やっ
みっが!!

- ☐ 正しい歯のみがき方を知ろう
- ☐ 食後は歯をみがこう
- ☐ かかりつけの歯科医をもち
年に1～2回は歯科検診を
受診しよう

毎日の歯みがきに
歯間ブラシや
デンタルフロスを
使ってみよう



パタカラ体操で【飲みこむ力】をつけよう！

はっきり大きな声で繰り返してみましょう！

食事の前に5回やってみよう

パ		パパパパ…… 大きく破裂するように！ 飲んだり吸ったりする 力をつけよう
タ		タタタタ…… 舌の先を歯切れよく！ 食べ物を押しつぶす 力をつけよう
カ		カカカカ…… 舌の奥をのどに 押し付けるように！ 飲みこむ力をつけよう
ラ		ララララ…… 舌をそらせる！ 食べ物を丸めるための 力をつけよう



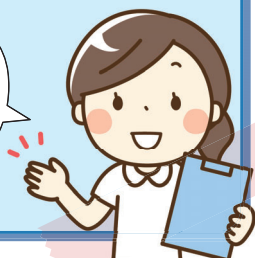
健診・検診

個人の行動と
健康状態の改善

やっ
みっが!!

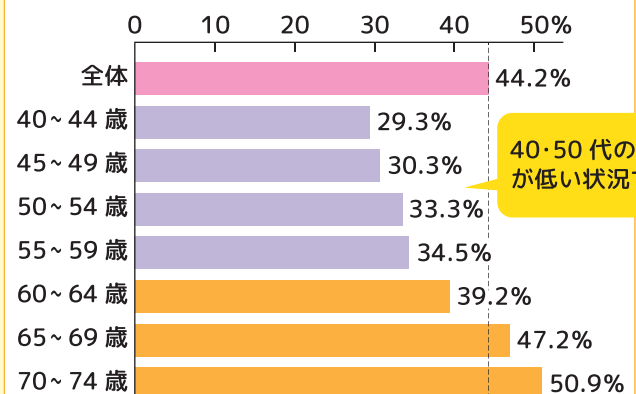
- ☐ 年に一度は健康診査を受け、
生活習慣を見直してみよう
- ☐ 結果で異常値が出た場合は、
保健指導や医師の診察を受けよう
- ☐ 家族や友人と一緒に受診
してみよう

特定健診は
自分の健康状態を知る
チャンスです！



志布志市特定健診の受診率（令和5年度）

特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の
予防を目的とした健康診断です。主に 40 歳～
74 歳の方を対象に、メタボなどのリスクを
チェックします。



【出典】志布志市

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送るためには、妊娠期や乳幼児期を含めた**ライフコース**（生涯を通じてたどる生活の軌跡や発達の過程）全体での健康づくりが不可欠です。

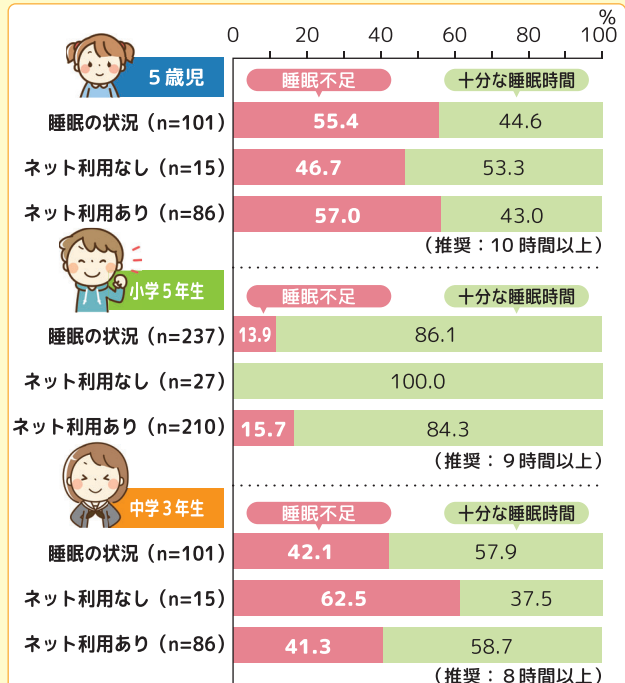
子どもの健康

子どもの睡眠時間とインターネット利用を考えよう

今回志布志市が実施したアンケート調査では、望ましい睡眠時間を確保できている子どもの割合は、5歳児（10時間以上）は44.6%、小学5年生（9～12時間）は86.1%、中学3年生（8～10時間）は57.9%となりました。

各区分においてインターネットの利用時間が長くなるにつれて望ましい睡眠時間を確保できない子どもの割合が上昇する傾向がみられることから、インターネットの利用時間を保護者が調整していく必要があります。

子どもの睡眠時間とインターネット利用の関係

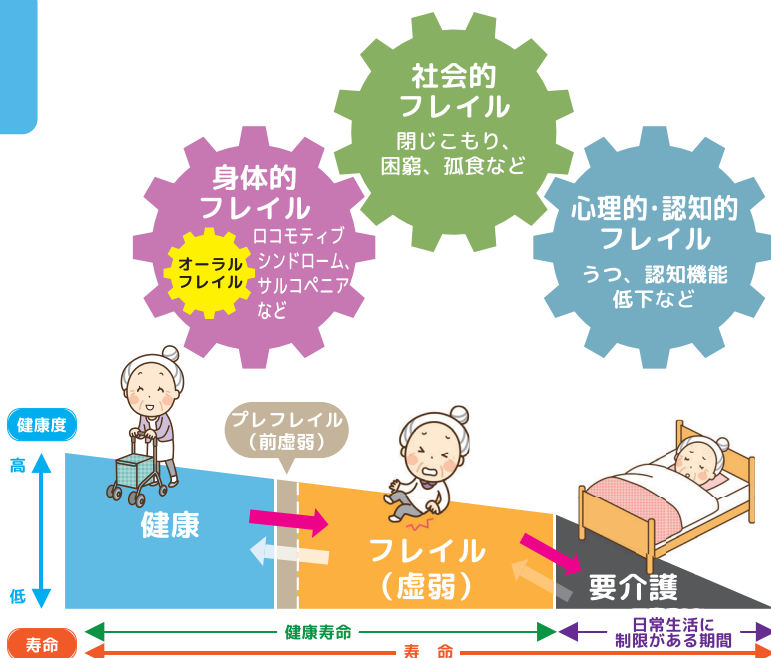


高齢者の健康

「フレイル」を知り、予防しよう

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体面のみならず社会性や心理面・認知面などの多面的な問題を抱えやすく、健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

栄養バランスを意識した食生活や口腔機能の改善、適度な運動習慣、社会とのつながりを持つこと等がフレイル予防に効果的であるとされています。



フレイル予防の3つのポイント

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・就労・ボランティアなど

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



女性の健康

女性の体は、思春期から更年期までホルモンの変化に大きく影響を受けます。

乳がんや子宮頸がんなどの病気は、早期発見が大切です。定期的に検診を受けて、自分の健康を守りましょう。

骨粗鬆症を予防しよう

骨粗鬆症を予防していくために、以下のような点に気をつけてみましょう。

- ☐ 牛乳・乳製品・小魚を食べる
- ☐ 運動する習慣をもつ
- ☐ エスカレーターやエレベーターより階段を利用する
- ☐ 太陽の光を浴びる
- ☐ 喫煙をしない
- ☐ 骨密度の測定をする



ブレスト・アウェアネスを生活に取り入れよう

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょう。

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ④ 40 歳になったら、乳がん検診を受ける

子宮頸がんってどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入口（子宮頸部）にできるがんです。

近年では 20 ～ 40 代の発症が増えています。

検診を受けましょう

子宮頸がんは、早期に発見して治療すれば、ほぼ 100% 治るとされています。年に 1 回は子宮がん検診を受けましょう。



誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

● 本市が健康保持・増進のため推進しているサービス（令和 6 年度時点）

※アプリは基本無料で利用可能です。 ※データ通信料は利用者負担となります。

志布志市子育てナビ アプリ



ウォーカー スポーツタウン WALKER アプリ



子育て世帯向け医療相談アプリ「LEBER（リーバー）」



（利用対象）

妊婦中の方がいる世帯、
就学前のお子さんがある世帯です。

健康応援アプリ「kencom」



（利用対象）

国民健康保険
被保険者のみです。

アクセス
してみてね



志布志市健康増進計画（第 3 次健康しぶし 21） 概要版

令和 7 年 3 月

鹿児島県 志布志市 健康長寿課

〒899-7192 鹿児島県志布志市志布志町志布志二丁目 1 番 1 号

Tel:099-472-1111 Fax:099-473-2203

<https://www.city.shibushi.lg.jp/>