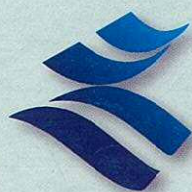
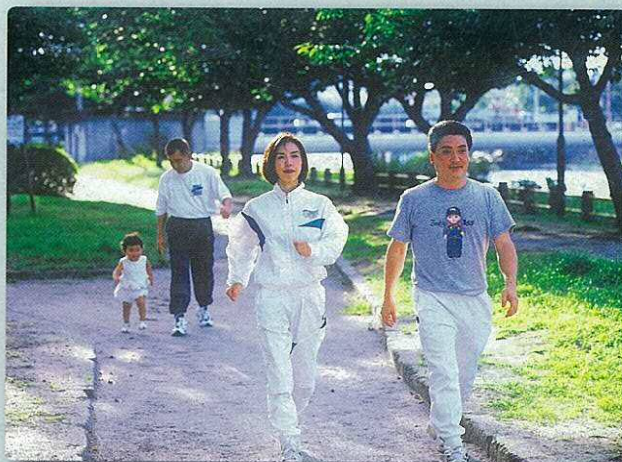
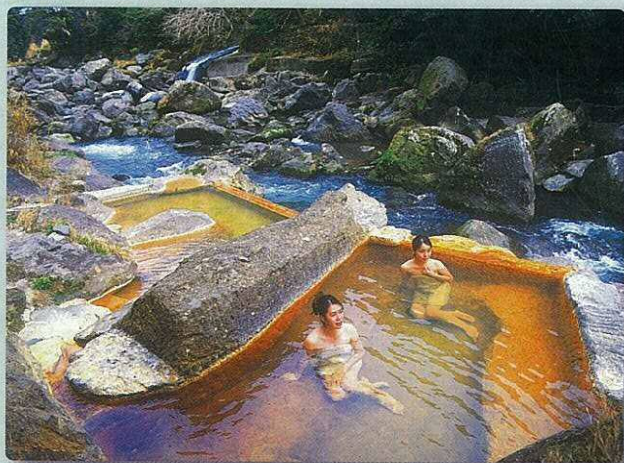


# 健康かごしま21

21世紀における県民健康づくり



平成13年3月  
鹿児島県

## あいさつ



個人の健康観はそれぞれに異なりますが、「健康でありたい」という思いは県民全ての願いです。

県ではこれまで、昭和53年度からのサンライフ運動による県民の健康づくりの推進をはじめ、平成3年度からは、「県民総ぐるみ健康づくり運動」を展開し、「毎月10日は県民健康づくりの日」と「毎日1万歩運動」の2つの推進項目の下に、自分の健康は自分でつくるという意識の定着を図ってまいりました。

その結果、多くの関係機関や団体の方々の御協力により、一定の成果をあげることができたと考えております。

しかしながら、食生活環境の変化や交通機関等の発達による運動不足、ストレス社会の進行など県民を取り巻く社会環境は大きく変化しております。

また、本県の人口高齢化率が全国平均を大きく上回って推移している中、生活習慣病に起因する「寝たきり」や「痴呆」などの増加も懸念され、21世紀に向けて県民の生活の質を向上させ、県民が生きがいをもち、元気で生活できる社会の実現を図るためには、各ライフステージにおける健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策を強力に進める必要があります。

このため、行政や関係団体が一体となり、個人の責任で行う健康づくりのみならず、県民の健康づくりを社会的に支援するための新たな健康づくり計画として、この「健康かごしま21」を策定いたしました。

この計画は、生活習慣の改善によって、健康の増進と疾病の予防を目指すものとして、県民一人ひとりのもとより、県、市町村等の行政機関や、家庭・学校・職場・地域などで健康づくりを進める際の指針であり、今後、この計画を基本に、健康づくりの具体的な取組を進め、県民全体で支え合う健康づくりを目指してまいります。

終わりに、本計画の策定に当たり、貴重な御意見等をいただきました「鹿児島県健康づくり計画検討委員会」の委員の皆様をはじめ、関係の方々に心からお礼を申し上げます。

平成13年3月

鹿児島県知事 須賀 龍郎

# 目次

## 総論

<b>第1章</b>	<b>「健康かごしま21」策定の趣旨</b> .....	<b>3</b>
	1 計画の目的 .....	3
	2 計画の性格 .....	3
	3 計画策定の背景 .....	4
	4 計画の期間 .....	5
	5 本計画と他の計画との関係 .....	5
	6 計画の策定経過 .....	6
<b>第2章</b>	<b>鹿児島県の現状と健康課題</b> .....	<b>7</b>
	1 進む高齢化 .....	7
	2 増加する生活習慣病 .....	8
	3 多い早世（早死） .....	11
	4 長い要援護期間 .....	12
<b>第3章</b>	<b>健康づくりの変遷</b> .....	<b>13</b>
	1 我が国の健康づくり .....	13
	2 鹿児島県の健康づくり施策の変遷 .....	14
	3 これからの健康づくりの視点 .....	14

# 各 論

## 第1章

### 総 括 ..... 21

1 領域設定の考え方 ..... 21

2 項目及び指標の考え方 ..... 21

## 第2章

### 9つの領域ごとの現状・目標・対策等 ..... 22

1 栄養・食生活 ..... 22

2 身体活動・運動 ..... 28

3 休養・こころの健康 ..... 34

4 たばこ ..... 39

5 アルコール ..... 44

6 歯の健康 ..... 48

7 糖尿病 ..... 54

8 循環器病 ..... 58

9 がん ..... 62

# 資 料

..... 65