

# 分野別の施策と目標



## 分野別施策 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### (1) 循環器疾患

#### 個人でできること

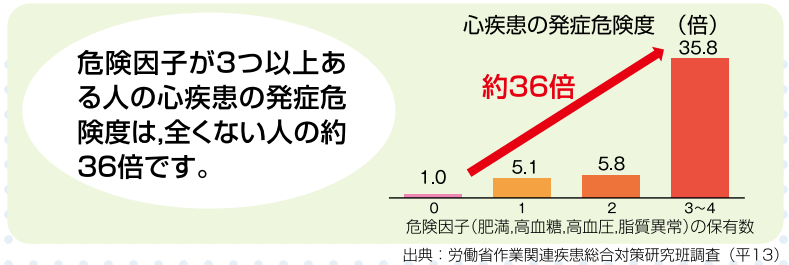
- 生活習慣の改善による心疾患の危険因子の予防
- 子どもの頃からの肥満・メタボ予防
- メタボ健診受診、危険因子の治療継続など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 危険因子(高血圧、脂質異常症等)の治療の重要性に対する社会全体の認知度向上など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平22)	目標値(平34)
虚血性心疾患の死亡者の減少	虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	75歳未満	20.6(男性) 3.9(女性)	17.8(男性) 3.5(女性)



### (2) 糖尿病

#### 個人でできること

- 生活習慣の改善による糖尿病の発症予防
- 治療継続による糖尿病の合併症予防 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 糖尿病治療の重要性に対する認知度向上
- 治療中の方への積極的な保健指導 など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平22)	目標値(平34)
糖尿病有病者等の出現率の維持	糖尿病有病者の推定数(予備群含む)	40~74歳	113,300人(男性) 104,200人(女性)	111,000人(男性) 102,400人(女性)

#### 糖尿病の三大合併症

- 糖尿病腎症(人工透析が必要になることも)
- 糖尿病網膜症(失明に至ることも)
- 糖尿病神経症(足の壊疽を起こすことも)

### (3) COPD(慢性閉塞性肺疾患)

#### 個人でできること

- COPD予防に関する正しい知識の習得
- 禁煙・受動喫煙防止による発症・重症化予防
- 適切な受診による早期発見・早期治療など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- COPDの認知度向上
- 禁煙希望者の支援、受動喫煙防止対策 など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を認知している者の割合	成人	-	80%(平34)

#### COPDとは?

- COPD(慢性閉塞性肺疾患)は長期の喫煙などによって、徐々に呼吸障害が進行する病気です。
- 病気が進行すると呼吸不全や心不全を起こし、命に関わります。
- 原因の90%以上は喫煙です。

### (4) CKD(慢性腎臓病)

#### 個人でできること

- CKD予防に関する正しい知識の習得
- メタボ健診受診、早期発見・早期治療 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- CKDに関する正しい知識の普及啓発
- CKDの早期発見・早期治療に係る体制づくりなど

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
新規透析導入患者数の減少	人口10万人当たりの新規透析導入患者数	全年齢	42.8(平23)	30(平34)

#### CKDとは?

- CKD(慢性腎臓病)は、腎臓の障害や機能の低下(60%未満)が3か月以上続いた状態をいいます。
- 進行すると人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇するなど怖い病気です。

## 分野別の施策と目標

### 分野別施策 ② こころの健康の維持・増進と健やかなこころを支える社会づくり

#### 個人でできること

- 自分が不安や悩みを抱えた場合の相談機関の活用
- 不安や悩みを抱えている人への気づき・支援など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- うつ病等の早期発見・早期治療のできる体制整備
- こころの健康や自殺に関する相談対応の充実 など

#### ■目標項目

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
自殺者の減少	自殺者数	全年齢	411人	355人以下



### 分野別施策 ③ 社会生活機能の維持・向上 (各ライフステージにおける健康づくり)

#### (1) 次世代の健康

#### 個人でできること

- 小児期からの適切な生活習慣の習得
- 未成年者の喫煙・飲酒防止 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 家庭・学校・地域における健康づくりの推進
- 学校における健康教育・食育の推進 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平22)	目標値(平34)
健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの増加	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学5年生	62.9% (男子) 38.5% (女子)	増加傾向へ

#### (2) 働く世代の健康

#### 個人でできること

- 適切な生活習慣(食生活、運動、休養等)の実践
- メタボ健診・がん検診の受診 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- メタボ健診・がん検診の受診率向上
- 職場ぐるみの健康づくりの推進 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
日常生活における歩数の増加(※再掲)	日常生活における歩数	20～64歳	7,959歩 (男性) 7,391歩 (女性)	9,500歩 (男性) 8,900歩 (女性)



#### (3) 高齢者の健康

#### 個人でできること

- 適切な生活習慣(食生活、運動、休養等)の実践
- 積極的な社会参加、サロンや介護予防教室等の参加 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 高齢期の適切な生活習慣に関する普及啓発
- 社会参加の促進、効果的な介護予防事業の推進 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
高齢者の社会参加の促進	就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合	65歳以上	36% (平23)	50% (平34)
介護予防の推進	要支援認定者の維持改善率	介護保険被保険者	62% (平22)	83% (平26)



## 分野別の施策と目標



### 分野別施策 4 生涯を通じて健康づくりを支援する社会環境の整備

#### 個人でできること

○かごしま食の健康応援店等の社会資源の活用 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

○かごしま食の健康応援店等産業界と連携した環境整備

○健康づくりを支援する人材の育成、インフラの整備

○女性にやさしい医療機関・女性の健康サポート薬局の拡大等性差に配慮した健康づくりの環境整備 など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加	かごしま食の健康応援店及び職場の健康づくり賛同事業所の数	飲食店等 事業所等	704 店舗 100 事業所	1,000 店舗以上 200 事業所以上

### 分野別施策 5 栄養・食生活,身体活動・運動,休養,飲酒,喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

#### (1) 栄養・食生活

#### 個人でできること

○食に関する正しい知識の習得  
○減塩、野菜摂取量の増加等適切な食生活の実践 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

○食に関する正しい知識の普及啓発 ○食に関するボランティア等の育成・活動促進 など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
適切な量と質の食事をとる者の増加	1日当たりの食塩の平均摂取量	成人	10.3g	8g未満
	1日当たりの野菜の平均摂取量	成人	297g	350g以上

かごしま  
食の健康  
応援店

県では、野菜たっぷり、食塩ひかえめ、脂質ひかえめなど健康に配慮したメニューの提供等を行う飲食店や総菜店等を「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。

応援店のステッカー→



#### (2) 身体活動・運動

#### 個人でできること

○日常生活における歩数の増加、運動の習慣化(1日30分以上の運動を週2回以上実施など)  
○コミュニティスポーツクラブの活用  
○県民健康プラザ健康増進センターの活用 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

○運動の習慣化等に関する普及啓発  
○県民健康プラザ健康増進センターにおける県民の健康づくりの総合的な支援 など

#### 目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
運動習慣者の増加	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の割合	20~64歳	16.5% (男性) 13.2% (女性)	27% (男性) 23% (女性)

#### 県民健康プラザ 健康増進センター

健康増進センターは、県民の生涯を通じた健康づくりを総合的に支援するとともに、県内の保健所、市町村保健センターや健康づくり関連施設における健康づくり活動を支援する中核施設です。トレーニングジム、プール、多目的温泉施設などの設備を備えています。

保健師、管理栄養士、健康運動指導士、温泉利用指導者など専門のスタッフが、生活習慣病の予防・改善のための実践的なプログラムを提供し、皆様の健康づくりを支援します。

所在地: 〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号 <http://www.kenpura.com>

TEL 0994-52-0052 FAX 0994-40-2355



## 分野別の施策と目標



### (3) 休 養

#### 個人でできること

- 十分な睡眠・休養の確保
- 温泉等を活用したストレスコントロール（ストレスと上手につきあうこと）の実践など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 睡眠不足や過重労働の健康への影響に関する普及啓発
- 温泉・海洋（タラソ）・森林等の活用促進 など

#### ■目標項目

目標項目	指 標	対 象	現状値 (平23)	目標値 (平34)
年次有給休暇の取得の増加	年次有給休暇の取得率(一人当たりの取得日数/一人当たりの付与日数)	被雇用者	40.1%	70%

### (4) 飲 酒

#### 個人でできること

- 適正な飲酒に関する正しい知識の習得と実践
- 未成年者の飲酒防止, 妊娠中の飲酒防止など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- アルコールの健康への影響や適正飲酒に関する普及啓発
- 未成年者や妊娠中の飲酒防止対策 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指 標	対 象	現状値 (平23)	目標値 (平34)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上,女性20g以上の者の割合	成人	13.6% (男性) 6.0% (女性)	12% (男性) 5% (女性)

### (5) 喫 煙

#### 個人でできること

- たばこの健康への影響に関する正しい知識の習得
- 禁煙・受動喫煙防止によるがん・COPD等の予防など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- たばこの健康への影響に関する普及啓発
- 禁煙希望者の支援, 受動喫煙防止対策 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指 標	対 象	現状値 (平23)	目標値 (平34)
成人の喫煙者の減少(喫煙をやめたい者がやめる)(※再掲)	成人の喫煙者の割合	成人	17.6% (男女計)	12% (男女計)

### (6) 歯 ・ 口 腔 の 健 康

#### 個人でできること

- 適切な歯みがき方法・歯間部清掃用器具の使用法の習得と実践, 定期的な歯科検診受診・歯石除去など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 80歳で20本以上の歯を保つことを目標にする「8020(ハチマルニイマル)運動」, ひと口30回以上噛むことを目標にする「噛ミング30(カミングサンマル)運動」の推進 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指 標	対 象	現状値 (平23)	目標値 (平34)
歯の喪失防止	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	75~84歳	26.7%	50%
歯周病を有する者の減少	40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	40~49歳	47.1%	25%

#### 計画の推進方策

- 「個人の健康意識の向上による生活習慣の改善」と「個人の健康を支える良好な社会環境の整備」の2つの視点からこれからの健康づくりを推進し, 健康づくりに主体的に取り組む人々はもとより, 健康に無関心な層や社会経済的に不利な層なども含め, すべての県民の健康状態が向上するよう積極的に取り組みます。
- 県民誰もが生涯を通じて切れ目なく社会的な健康支援を受けられるよう, 地域保健, 職域保健, 学域保健の連携による総合的な健康づくりを推進します。

## 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

TEL 099-286-2717

FAX 099-286-5556

メールアドレス kenko@pref.kagoshima.lg.jp