

薩摩川内市健康づくり計画（第3次）

いきいき健康さつまさんだい

本計画は、薩摩川内市総合計画の実現に向けた「健康づくり分野の実施計画」として、令和8年度～令和17年度を計画期間として策定しました。「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指しながら、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかにいきいきと暮らせるよう、地域、学校、関係団体と連携しながら、より実効性のある取組を進めていきます。

基本理念

すべての世代が健やかにいきいきと暮らせるまちづくり

計画の体系図

（目標）
健康寿命の延伸・健康格差の縮小

項目ごとの目標

目標

自分の体の状態を知り、健康や生活機能を維持するための生活習慣を選択することができる

目標

人とのつながりを大切にしながら、こころもからだもいきいきと過ごすことができる
地域や職場等社会全体で個人の健康づくりを後押しすることができる

目標

年齢や性別によって変化するからだやこころの特徴を知り、健康に関する正しい知識を身につけることができる
今の健康状態がこれまでの生活習慣の影響を受け、次世代の健康へも影響を与えることを理解し、健康づくりに取り組むことができる

基本的な方向

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

取組項目

生活習慣の改善

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

生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん
循環器病
慢性腎臓病（CKD）
糖尿病
COPD（慢性閉塞性肺疾患）

生活機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）
骨粗しょう症

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

自然に健康になれる環境づくり
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

子どもの健康

妊娠・出産期
乳幼児期
学童期・思春期

成人の健康

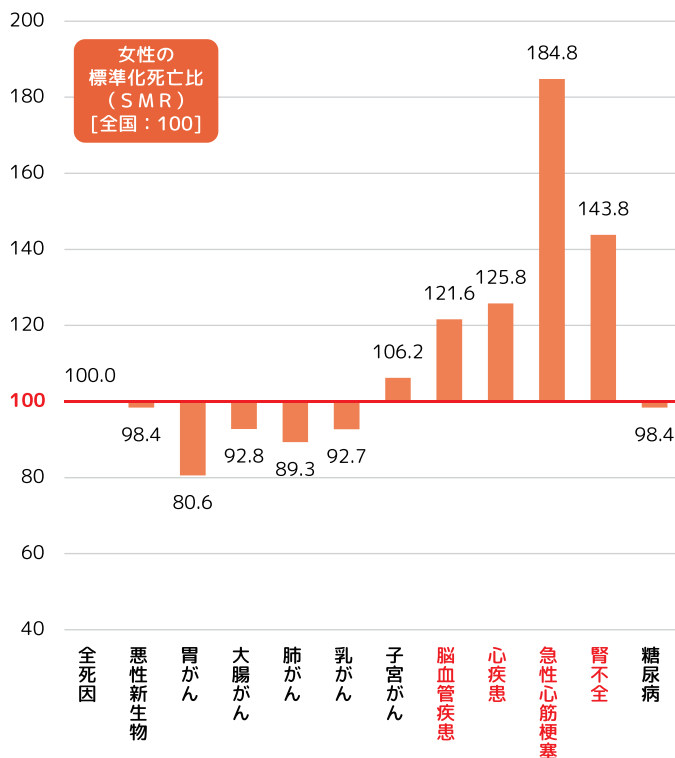
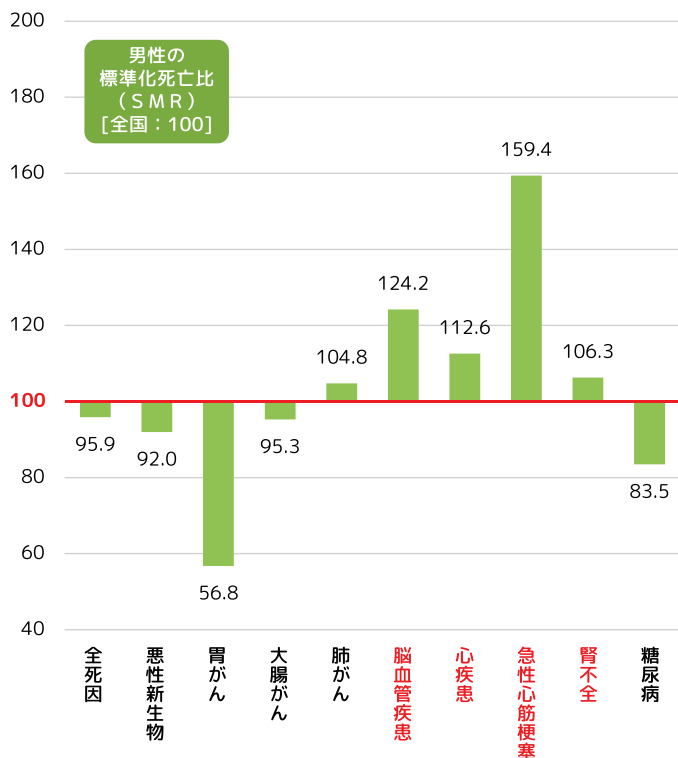
働く世代
高齢世代

女性に配慮した健康づくり支援



薩摩川内市の現状

男女ともに「急性心筋梗塞」による死亡率が最も高く、「脳血管疾患」や「心疾患」「腎不全」による死亡率も国と比べて高い状況です。



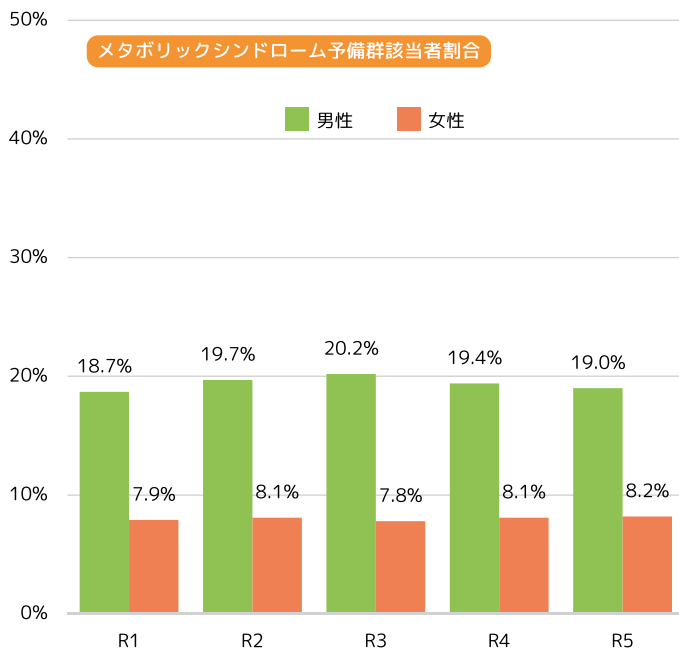
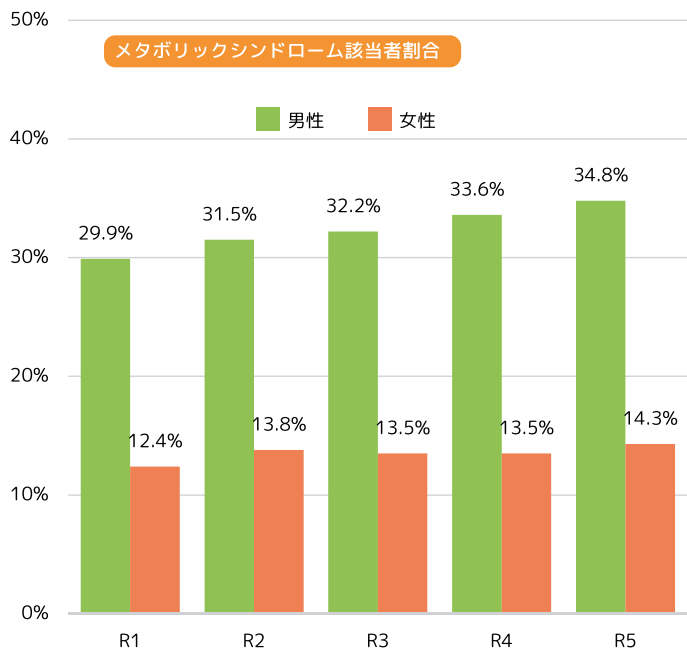
出典：人口動態統計(R1-R5)及び国勢調査(R2)を基に鹿児島県作成(R7.5)
※標準化死亡比: 高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで死亡率を国と比較できる指標

メタボリックシンドロームの該当者は男女ともに増えているよ。特に男性は注意！

薩摩川内市
観光物産キャラクター
西郷つん

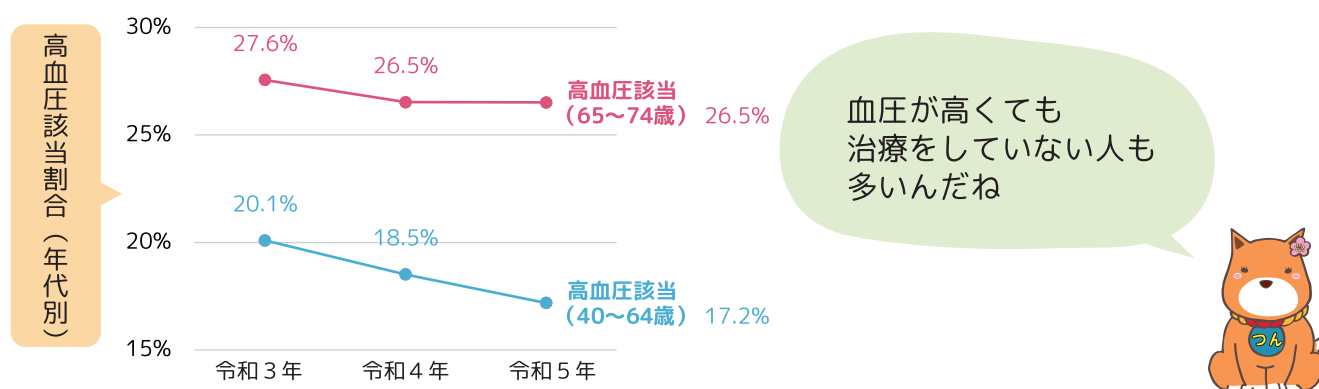


おなかまわり（腹囲）
男性85cm以上
女性90cm以上
は気を付けて！



出典：特定健康診査結果（市民健康課調べ）

40～64歳で17.2%、65～74歳で26.5%が高血圧に該当し、さらにⅡ度以上の高血圧（収縮期血圧160以上／拡張期血圧100以上）で未治療（治療中断含む）の人も一定数存在しており、脳血管疾患等の発症予防のためにも適切な治療や管理が必要です。

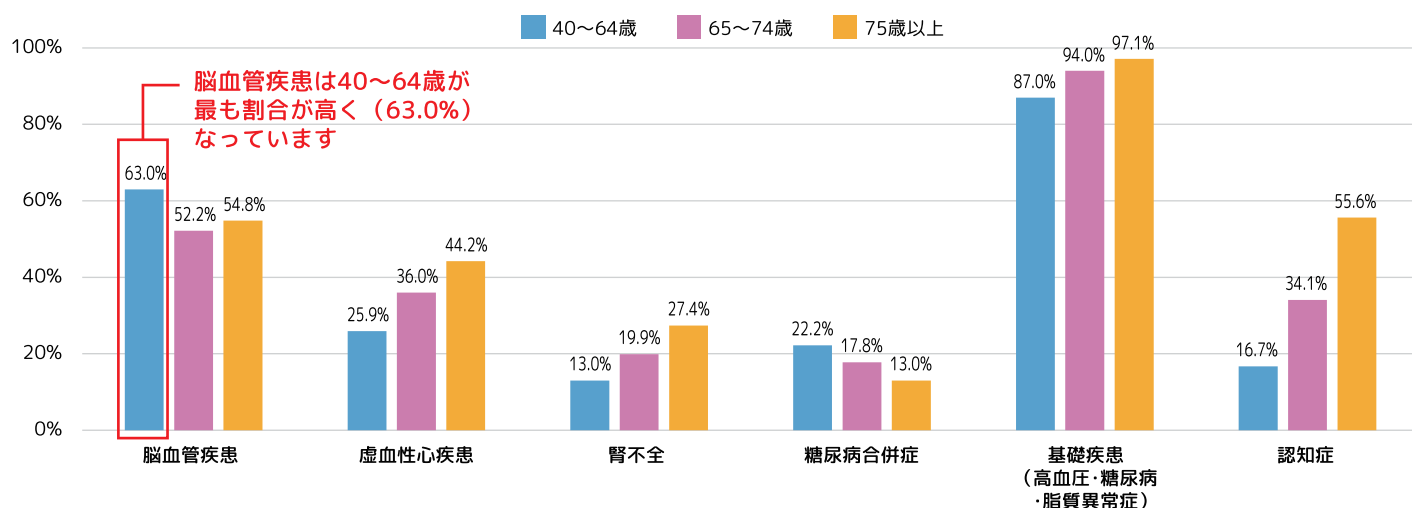


■ Ⅱ度高血圧以上該当割合 ■ Ⅱ度高血圧以上該当者のうち未治療等である割合

年度	受診者数	Ⅱ度高血圧者数		再掲	0%	1%	2%	3%	4%
		計	再掲						
R3	7,528	296 (3.9%)	143 (48.3%)	153 (51.7%)	未治療 3.9%				
R4	6,762	255 (3.8%)	123 (48.2%)	132 (51.8%)	未治療 3.8%				
R5	6,291	251 (4.0%)	132 (52.6%)	119 (47.4%)	未治療 4.0%				

出典：ヘルスサポートラボツール 保健指導実践ツール（特定健康診査結果）

要介護認定者の有病率をみると、すべての年代で基礎疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症）を有する人の割合が高く、年齢の上昇に伴い増加しています。これらの基礎疾患は、脳血管疾患や心筋梗塞などの血管疾患の発症に関係しており、予防が重要とされています。



出典：ヘルスサポートラボツール 高齢者の保健事業と介護予防の一体化実施支援ツール

このようなことから、高血圧を中心とした生活習慣病の発症予防・重症化予防が喫緊の課題であり、メタボリックシンドロームへの対策や働き盛り世代へのアプローチが重要です。また、生活習慣の基礎は乳幼児期に形成され各世代に影響を与えるため、乳幼児期からの生活習慣病予防の取り組みが必要です。



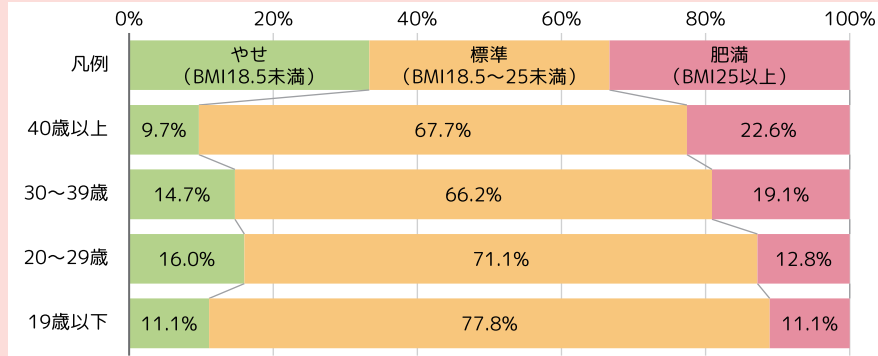
各世代における計画の主な取り組み

妊娠・出産期

乳

現 状

妊娠前の体格の状況



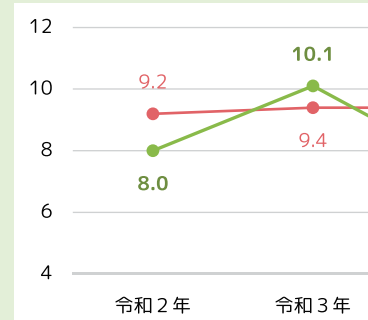
※妊娠届出時アンケート（R6年度）による

妊婦健康診査の結果

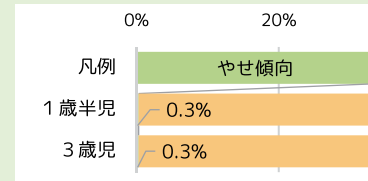
	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6
高血圧基準該当（人）	54	50	27	33	22
	4.9%	4.7%	2.9%	3.7%	2.8%
妊娠高血圧症候群（人）	9	13	12	9	8

※妊婦健康診査（R6年度）による

低出生体重児出生率の推移



幼児の体格の状況



※乳幼児健康診査（R6年度）結果による

主 な 取 組

市民が取り組むこと

- 妊娠前の体重に応じた適正体重増加に努めましょう。
- 妊産婦健康診査・妊婦歯科健康診査を受診しましょう。
- 禁煙・禁酒を実践し、胎児への影響を防ぎましょう。
- 安心して妊娠・出産・子育てができるように各種相談や教室、産後ケア等を利用しましょう

社会全体で取り組むこと

- ◎ 妊娠期の適正な体重増加が自らの健康と子どもの健康につながることを伝え、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を発症した妊産婦に対し、生涯の健康を見据えた支援を行いましょう。
- ◎ 妊娠・出産・育児に配慮した職場環境づくりをすすめましょう。

市民が取り組むこと

- 食事・睡眠・遊びなどを確立しましょう。
- 子どものメディア利用時間を2時間以内にする、えましょう。
- 定期的に乳幼児健康診
- かかりつけ歯科医を持ち、

社会全体で取り組むこと

- ◎ 子どもの健やかな成長正しい知識を普及し、
- ◎ 乳幼児期からの適正体
- ◎ ワークライフバランスしょう。

健康 診査等

妊産婦健康診査

妊婦歯科健康診査

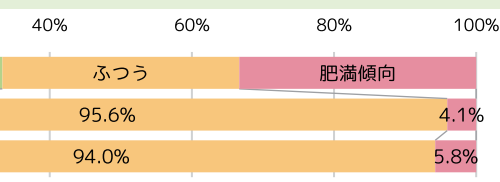
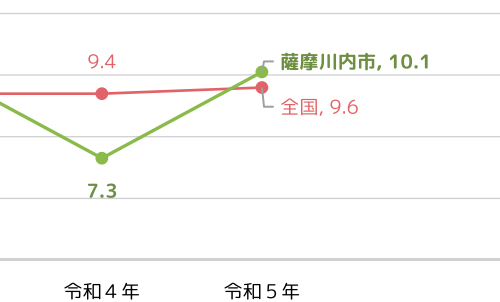
乳幼児健康診査

主 な 目 標 指 標

指 標	現 状	目標値
妊娠届出時の妊婦の BMI25 以上の割合（肥満）	16.6%	減少
妊娠届出時の妊婦の BMI18.5 未満の割合（やせ）	14.9%	減少
妊婦健康診査時の血圧が収縮期 140 以上又は拡張期 90 以上の人の割合	2.8%	減少
妊婦歯科健康診査受診率	34.8%	45%以上
妊婦の喫煙率	1.5%	0%
妊婦の飲酒率	0.8%	0%

指 標
肥満度+15%以上の割合
3歳児でむし歯のない者の割合
7時前までに起床する子どもの割合
朝食を毎日食べる子どもの割合
甘い飲み物（ジュース・乳酸飲料・スポーツ飲料等）をよむ子ども割合

幼児期



家庭での適切な生活習慣や生活リズムに関する正しい知識を持ち、総接触時夜間の利用を控える等付き合い方を考えを受診しましょう。
定期的に歯科検診を受診しましょう

を促す生活習慣や生活リズムについて支援しましょう。
重維持のための支援を行いましょう。
を考慮し働きやすい環境整備に努めま

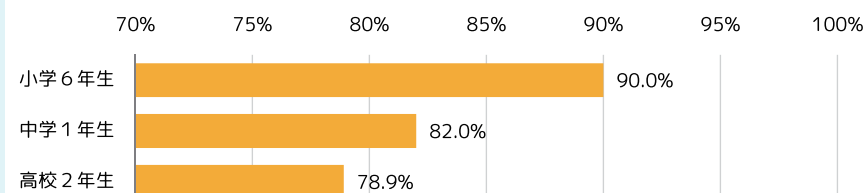
(1か月・3か月・6か月・11～13か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月)

就学時健康診査

	現 状	目標値
1歳6か月児	4.1%	減少
3歳児	5.7%	減少
合	89.5%	95%以上
1歳6か月児	22.7%	30%以上
3歳児	40.5%	50%以上
合	95.3%	増加
1歳6か月児	94.7%	増加
3歳児	15.1%	減少
1歳6か月児	15.8%	減少
3歳児		

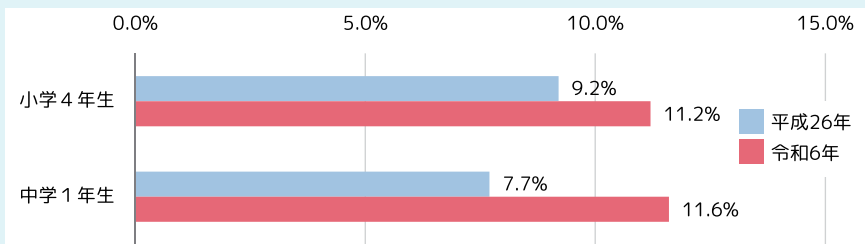
学童期・思春期

朝食を毎日食べる子どもの割合



※健康づくり計画策定事前調査による

肥満児の割合



※市教育委員会集計

市民が取り組むこと

- 肥満とやせが健康に及ぼす影響を理解し、適正体重を維持しましょう。
- 男女のからだやホルモンの働き、性の多様性について理解しましょう。
- 月経で気になることは婦人科に相談しましょう。
- 性感染症やいのちの大切さについて学びましょう。

社会全体で取り組むこと

- ◎ 健康的な生活習慣やメディアとの付き合い方、喫煙・飲酒のリスクについて、子どもや保護者に啓発しましょう。
- ◎ プレコンセプションケア※について普及啓発しましょう。
- ◎ フッ化物洗口など歯科保健活動を行いましょう。

学校での健康診査

指 標	現 状	目標値
肥満児の割合 (+20%以上)	小学4年生 11.2 %	減少
	中学1年生 11.6 %	減少
肥満者の割合 (BMI≥25)	高校2年生 6.2 %	減少
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学6年生 90.0 %	増加
	中学1年生 82.0 %	増加
	高校2年生 78.9 %	増加
起床時間が7時以降の子どもの割合	小学6年生 5.5 %	減少
	中学1年生 13.0 %	減少
	高校2年生 19.4 %	減少
12歳児でむし歯のない者の割合	中学1年生 71.9%	85%以上

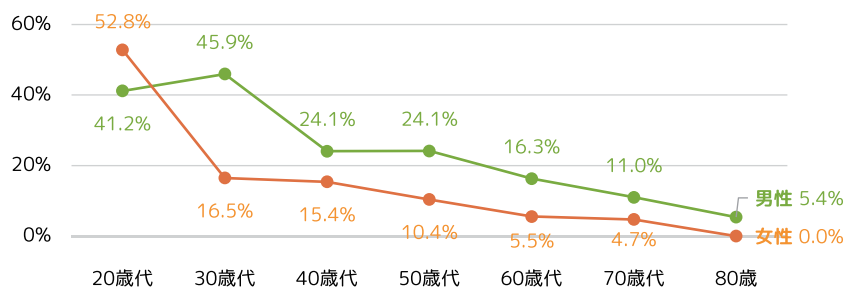
※プレコンセプションケア：性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うこと。

青 年 期

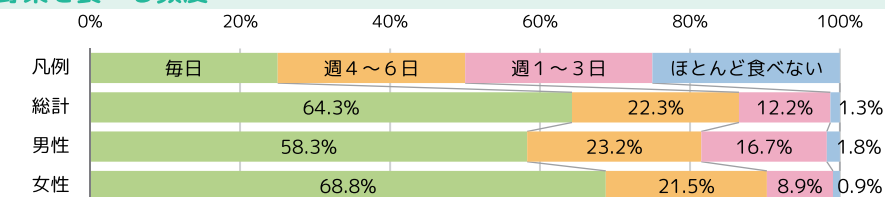
壮

現 状

朝食欠食者の割合（性別・年齢別）

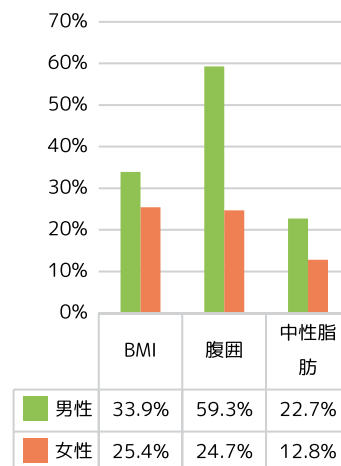


野菜を食べる頻度



※健康づくり計画策定事前調査による

特定健康診査有所見率



※壮年期の目標指標は、特定健康診査（※年齢が記載していない指標は成人全体

主 な 取 組

市民が取り組むこと

- 肥満とやせが健康に及ぼす影響等を正しく理解しましょう。
- 自分の適正体重を把握し、体重コントロールに努めましょう。
- 自分に合った食事量を把握し、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。
- 女性の健康リスクを理解し、健康管理を行いましょう。

社会全体で取り組むこと

- ◎ 仕事と生活の調和（ワークライフバランス）のとれた生活の実現と、健康を保持しながら働くことのできる環境づくりに取り組みましょう。
- ◎ 職場の食環境の整備に努めましょう。

市民が取り組むこと

- 定期的に健康診断を受
- 適正体重を維持し、日
- 家庭血圧測定を実施し、
- 必要に応じて医療機関
- 歯の健康が全身の健康

社会全体で取り組むこと

- ◎ 企業での血圧測定の機会
- ◎ 企業・職場での相談窓口
- ◎ 健康経営を推進し、職

職場での健康診断

【女性】子宮頸がん検診（20歳～）

【女性】骨粗

歯周病検診（20、30、

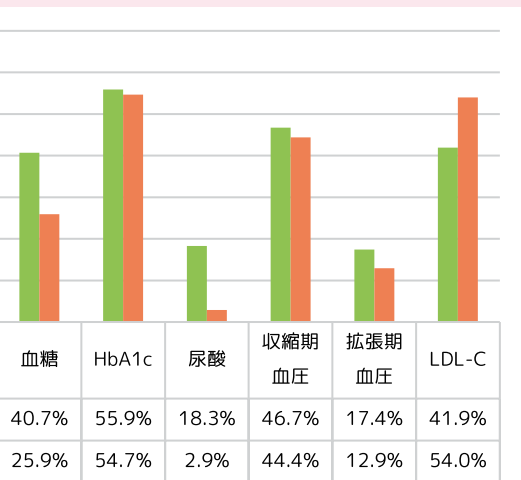
健康 診査等

主 な 目 標 指 標

指 標		現 状	目標値
肥満者（BMI≥25）の割合	20～69歳男性	34.4%	30%以下
	40～69歳女性	23.2%	15%以下
やせの人（BMI<18.5）の割合	20～39歳女性	15.2%	15%以下
	20歳代男性	41.2%	35%以下
朝食欠食者（週2日以上）の割合	30歳代男性	45.9%	40%以下
	20歳代女性	52.8%	40%以下
育児期間中の保護者の喫煙率	父親	37.7%	減少
	母親	5.3%	減少
歯周疾患検診受診率	20歳・30歳	9.5%	15%以上

指 標	
※メタボリックシンドローム	
※メタボリックシンドローム	
※高血圧者の割合（160/100	
※血糖異常者の割合（HbA1c	
新規透析導入者数	
野菜を毎日食べる人の割合	
運動習慣者（1日30分以上の運動を週	
以上実施し、1年以上継続している者）の	
睡眠によって休養が十分にと	

年 期



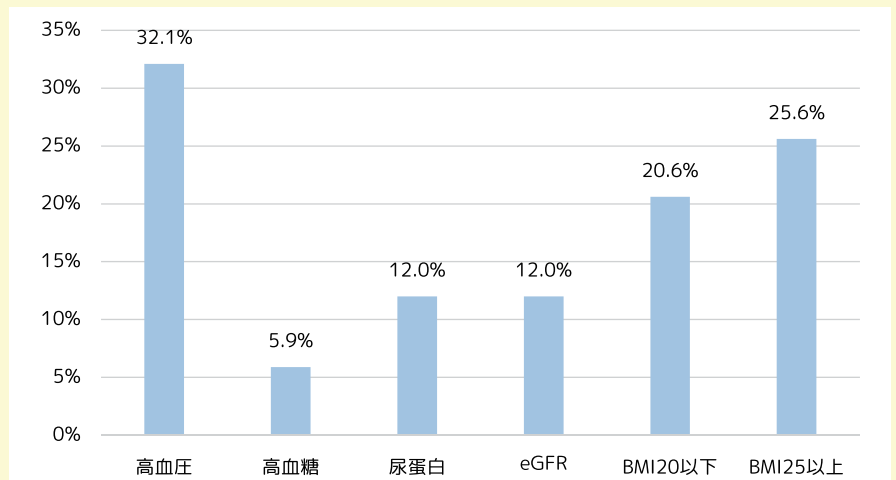
国保) データによる
の指標

診し、生活習慣の改善に生かしましょう。
常的な身体活動に取り組みましょう。
自己の現状把握に努めましょう。
を受診するなど、自己管理に努めま
に影響することを理解しましょう。

をつくるなど、高血圧・肥満等の生
啓発を図りましょう。
(メンタルヘルス・ハラスメント等)
ックの実施などメンタルヘルス対策
場の健康づくりに努めましょう。

高 齢 期

長寿健康診査有所見率



※高血圧：高血圧Ⅰ度以上、高血糖：HbA1c7以上、eGFR：45未満
※出典：ヘルスサポートラボ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施支援ツールE表

市民が取り組むこと

- 減塩・野菜摂取を意識して栄養バランスの取れた食事をしましょう。
- かかりつけ医を持ち、生活習慣病の重症化予防に取り組みましょう。
- 定期的に健康診断を受診し、自分の体の状態を知り、低栄養状態やフレイルの兆候などに早期に気づく意識を持ちましょう。
- 口腔機能の維持・向上のためよく噛んで食べましょう。

社会全体で取り組むこと

- ◎ 高血圧や糖尿病など生活習慣病の知識の普及・啓発に努めましょう。
- ◎ 地域の集会所や自治会館などを利用したサロン活動や体操教室の開催など、健康づくりの場を提供しましょう。

特定健康診査（40～74歳）

長寿健康診査（75歳～）

胃がん検診・大腸がん検診・肺がん健診（40歳～）

・乳がん検診（30歳～）

しょう症検診（40、45、50、55、60、65、70歳）

40、50、60、70歳）

	現 状	目標値
該当者の割合	33.6%	31.6%以下
予備群の割合	19.4%	17.4%以下
以上)	3.7%	3%以下
6.5 以上)	11.1%	10.0%以下
	13 人	11 人以下
	64.3%	70%以上
2回 割合	20～64 歳	30.7%
		35%以上
れている人の割合	74.1%	80%以上

指 標		現 状	目標値
低栄養傾向（BMI≤20）の高齢者の割合	65 歳以上	17.6%	13%以下
運動習慣者（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	65 歳以上	50.6%	55%以上
長寿健康診査受診率	75 歳以上	50.7%	増加
週 1 日以上外出する高齢者の割合	65 歳以上	94.9%	増加

健やかにいきいきと暮らし続けるために

自分のからだを知るために
体重や血圧をはかろう

生活リズムをととのえ
十分な睡眠をとろう

バランスの良い
食事をとろう

適度にからを動かそう

野菜は
一日 350g 以上とろう

元気なお口で
よく噛んで食べよう

健康診査、がん検診、
歯科検診を定期的に受けよう



○標準体重：身長（m）×身長（m）×2.2 【肥満症診療ガイドライン 2022】

○正常血圧（家庭血圧）：収縮期血圧 115 mmHg 未満 / 拡張期血圧 75 mmHg 未満 【高血圧管理・治療ガイドライン 2025】

「4つの食品群」で栄養をバランスよくとりましょう

群	食 品	特 徴
1群	牛乳 乳製品 卵 	・人間の体（細胞）の材料となる 良質のたんぱく質（必須アミノ酸） と 脂質 、細胞のエネルギーとなる 糖質 、代謝に必要な ビタミン・ミネラル など必要な栄養素をバランスよく含んだ食品群です。
2群	肉類 魚介類 大豆・ 大豆製品 	・ たんぱく質（必須アミノ酸） と 脂質（必須脂肪酸） を含んだ食品群で、1群と違い、ビタミン・ミネラルをあまり含んでいないのが特徴です。
3群	緑黄色野菜 淡色野菜 いも類 果物 きのこ類 海藻類 	・すべて植物性の食品です。たんぱく質を人間の体（細胞）に変えるときや、糖質・脂質をエネルギーに変えるときに必要な ビタミン・ミネラル を含んだ食品群です。野菜は短鎖脂肪酸の材料になる食物繊維を多く含みます。特に緑の濃い葉茎野菜は体（細胞）を炎症から守る抗酸化物質を多く含んでいます。
4群	穀類・砂糖 油脂・種実類 	・細胞のエネルギー源になる食品群です。

2群の肉・魚や豆腐だけを食べても、3群（野菜など）と一緒に摂らないと体のたんぱく質になりません。

関連情報は
二次元コード
からご確認
ください



350ベジライフ宣言
Instagram



市ホームページ
血圧のはなし



さつませんだい
こそだてサポートネット



さつませんだい
子育てナビby母子モ



健康づくり計画（第3次）

※リンク先から健康増進のための関連情報をご覧いただけます。一部外部サイトやSNS（Instagram）につながる場合があります。リンク先は無料でご利用いただけますが、通信料がかかりますのでご注意ください。