



いきいき健康 さつませんだい

(薩摩川内市健康づくり計画)を策定しました

すべての市民が心身ともに健康やかに過ごせる未来を目指す「いきいき健康さつませんだい」(薩摩川内市健康づくり計画)を策定しました。

計画の期間は、平成24年度から平成27年度の4年間です。

*市民の皆さまに広く理解していただくために普及版を作成しました。ご利用の際は、川内保健センター(下記)までお問合せください。

計画の概要

基本方針

- ◆ 市民が主役の健康づくり
- ◆ 元気を増やす健康づくり
- ◆ みんなで支える健康づくり
- ◆ めざす姿に向かったの取組

重点取組

休養・こころの健康の確保

病気の予防やその進行を防ぐことだけでなく、いきがいややりがいを持っていきいきと暮らしていくための基盤となるものです。

各年代ごとの取り組みを8つの柱として整理し、計画の最終年度となる平成27年度の達成目標を設定しています。

乳幼児期 (0～5歳)・妊娠期

学童期・思春期 (6～18歳)

青年期・壮年期 (19～64歳)

高齢期 (65歳～)



- ① バランスの取れた食生活・食習慣の実現
- ② 生活における身体活動量の増加
- ③ 休養・こころの健康の確保
- ④ 禁煙と効果的な分煙の促進
- ⑤ 適正な飲酒習慣の実現
- ⑥ 歯と口の健康づくりの促進
- ⑦ 自分と家族の健康管理
- ⑧ 夢・目標・いきがいの創造

…例えば、青年期・壮年期 (19～64歳) の主な取り組みと評価指標・数値目標などは

- バランスの取れた食生活・食習慣の実現 ⇒ 朝食をしっかりとり、1日3食きちんと食べる習慣をもちます。
- 生活における身体活動量の増加 ⇒ 日常生活の中で散歩やウォーキングなどの運動で、1日の身体活動量を増やします。
- 休養・こころの健康の確保 ⇒ こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたなら、専門家に早めに相談します。
- 禁煙と効果的な分煙の促進 ⇒ たばこが健康に及ぼす影響について、正しく理解します。
- 適正な飲酒習慣の実現 ⇒ 飲酒が健康に及ぼす影響について、正しく理解します。
- 歯と口の健康づくりの促進 ⇒ 1年に1回は歯科健診を受け、歯石除去や歯の清掃指導などの予防処置を受けます。
- 自分と家族の健康管理 ⇒ 定期的に健康診断を受診します。
- 夢・目標・いきがいの創造 ⇒ 地域や友人とのつながりを大切に、豊かな人間関係や仲間をつくります。

評価指標	対象	現状値 (H22)	目標 (H27)
野菜を毎日食べる人の割合	成人全体	58.3%	72%以上
運動習慣者 (週3回以上運動している人) の割合	成人男性	29.1%	32%以上
	成人女性	30.4%	34%以上
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	成人全体	22.3%	17%以下
いきがいを十分感じている、または多少感じている割合	40～64歳	75.1%	82%以上

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を

知っていますか？



肺の機能が低下し、呼吸困難を招くCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか？

中高年層に多く、最近ではこの病気にかなり、死亡する人が増えています。

本市の平成21年度死因別死亡状況を見ると、1年間で28人の方が亡くなっており、死亡順位は7位となっています。

年齢とともに呼吸機能は低下しますが、下記のような症状が続く場合は注意が必要です。

こんな症状が続く人は要注意！

●坂道や階段の上り下りで息切れするようになったり、少し

の動作で息切れがする。

●せきやたんが多く、なかなか治まらない。

●口をすぼめて息をするようになった。 など

こんな病気です

気管支が狭くなる「気道病変タイプ(従来の慢性気管支炎)」と酸素を取り込む肺胞が壊れてしまう「気腫タイプ(従来の肺気腫)」の2タイプがあります。

ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くというのが特徴で、ゆっくりと悪化するので年齢のせいとして見過ごされてしまいがちです。

●治療しないまま放置すると、どんどん悪化していき、呼吸が

苦しくなるなど、全身にさまざまな影響が出て、命にかかわることになりかねません。

最大の原因はたばこです

主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことです。なかでも最大の原因は喫煙で、発症原因の8〜9割を占めています。特に10年以上喫煙を続けている人、1日何十本も吸うヘビースモーカーはさらにリスクが高くなるといわれています。また喫煙者本人だけでなく、非喫煙者が吸いこむ受動喫煙も、たいへん危険です。

今からでも遅くない！禁煙で予防しよう！

COPDは一度進行すると完全に治ることはありません。壊れてしまった肺胞は元には戻らないからです。ですからこの病気を防ぐには、たばこをやめることが何より重要なのです。



世界禁煙デー



5月31日



禁煙週間

5月31日～6月6日

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811