

みんなでチャレンジ！7つの分野でやってみよう！

1 栄養・食生活

【取り組むこと】

- ・毎日体重を測る
- ・自分の適正体重を知る
- ・毎日朝ごはんをたべる
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・塩分の取りすぎに気を付ける
- ・野菜を1日1皿増やす



【身長・体重から、BMIを算出できます】



2 身体活動・運動

【取り組むこと】

- ・「ながら運動」に挑戦
- ・自分の歩数を知る
- ・運動時間を今より10分増やす
- ・日頃から意識してカラダを動かす



3 睡眠・休養

【取り組むこと】

- ・生きがい・趣味を持つ
- ・自分にあった睡眠リズムを身に付ける
- ・寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を避ける

年齢	睡眠時間
1～2	11～14
3～5	10～13
小学生	9～12
中高生	8～10
成人	6時間以上 寝床に
高齢者	8時間以上 いないこと

4 飲酒

【取り組むこと】

- ・適正な飲酒量を知る
- ・休肝日をつくる
- ・20歳未満の人に飲酒を勧めない

純アルコール量
20gの目安

- 焼酎：0.6合
- ビール：500ml
- チューハイ(7%)：350ml

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

5 喫煙

【取り組むこと】

- ・喫煙による健康への影響を知る
- ・喫煙者の多い場所は避ける
- ・20歳未満の人の近くでたばこを吸わないようにする



6 歯・口腔の健康

【取り組むこと】

- ・歯の正しいみがき方を学ぶ
- ・食後はかならず歯をみがく
- ・かかりつけの歯科医をもち、年1～2回は歯科検診を受診する



7 健診・検診

【取り組むこと】

- ・年に1回は健康診査を受ける
- ・結果で異常値が確認されたら、保健指導や医師の診察を受ける
- ・家族や友人と一緒に受診する



TOPIC

知って取り組もう「第3次健康しびし21」

■問い合わせ先：健康長寿課 健康増進グループ TEL 472-1111 (内線 255)

「第3次健康しびし21」(志布志市健康増進計画)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。計画期間は、令和7年から16年度までの10年間です。

市民一人一人が自分に合った方法で健康づくりができるよう、7つの分野を柱に、目標や方針を定めています。毎日の暮らしの中で、健康に良い習慣を取り入れ、周囲の方と楽しみながら取り組むことで、気付けば健康になれるようなまちを目指します。

基本理念

つながろう 笑顔で取り組む 健康なまち
～ひとりの取組 みんなが元気～



もう少し知りたい！2大目標

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」のことです。

健康寿命をのばすためには、「適度な運動・バランスのとれた食事・社会とのつながり」が大切です。

健康格差の縮小

健康格差とは、「地域や社会経済状況などによって異なる健康状態の差」のことです。

市では、特定健診を受けていない方や健康状態が分からない方を把握し、必要な支援につなげていきます。また、診療科の拡充や移動手段の充実に努め、誰一人取り残さない健康づくりを推進します。

気になる…志布志市の現状

65歳未満の死亡割合(人口千対)をみると…

国や県より死亡割合が高い状況となっています。

	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)

【出典】人口動態調査、KDBシステム(地域の全体像の把握)

この他にも心疾患と脳血管疾患による死亡割合が国や県より高いといった現状があります。