

日南市の現状と課題

死因の状況

男性のがん・心疾患・脳血管疾患による死亡が増加。

	全国	宮崎県	日南市	
悪性新生物 (がん)	84.3	82.0	80.6	
心疾患	男	20.4	24.8	57.0
	女	8.4	10.3	14.0
脳血管疾患	男	49.5	51.3	53.3
	女	26.9	28.7	30.2

【75歳未満年齢調整死亡率 / 人口10万対】(平成22年 人口動態調査)

介護保険の状況

介護保険の認定割合が、全国・県より高い。

認定割合	全国	宮崎県	日南市
1号被保険者 (65歳以上)	16.2%	16.1%	18.3%
2号被保険者 (40~64歳)	0.35%	0.35%	0.37%

(平成21年度 介護保険事業状況報告)

医療費の状況

日南市国保の医療費は、県内ワースト2。

	全国	宮崎県	日南市
1人あたり医療費 (一般+退職)	305,276円	324,085円 (全国22位)	387,261円 (県内ワースト2位)

(平成23年度 国民健康保険中央会 / 宮崎県国保連合会)

健診の状況

健(検)診受診率が低い。特に男性が低い。

	全国		宮崎県		日南市	
	男	女	男	女	男	女
特定健診受診率	28.6%	36.3%	26.1%	32.5%	22.4%	33.0%
胃がん	9.2%		7.7%		11.0%	
大腸がん	18.0%		15.6%		16.3%	
乳がん	18.3%		6.1%		23.8%	
子宮がん	23.9%		24.0%		24.5%	

(平成23年度 市町村国保実態調査報告 / 地域保健・健康増進事業報告)

健康ミニミニ情報

免疫力アップで健康長寿

ファイトケミカルスープの作り方

◆ 用意する材料 ◆

キャベツ 100g タマネギ 100g
ニンジン 100g カボチャ 100g

1回の
基本摂取量の
目安は
200cc



《作り方》

- ① 4種類の野菜(キャベツ、タマネギ、ニンジン、カボチャ)を食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- ② 鍋(できればホーロー鍋)に水1000ccを加え沸騰させ、蓋をして弱火で30分間煮ます。

※ 調味料や食塩は一切加えません。

地産地消! たっぷり野菜で生活習慣病予防

野菜たっぷり にちなんじゃ巻き

◆ 用意する材料 (3本: 5~6人分) ◆

カツオ300g きゅうり 1本 マヨネーズ 大さじ2
にんじん 1本 のり 3枚 ゆずこしょう 小さじ1
白菜 1/4玉 塩麹 小さじ2 塩 1g



《手順》

【220kカロリー、たん白質28.8g、塩分1.5g/1本】

- ① カツオに塩麹をまんべんなくぬる。
- ② にんじんは縦に6本に切る。にんじん、白菜は茹でて、水気をしっかりとる。きゅうりはへたをとり、塩でこすったあと、縦に6本に切る。

《作り方》

- ① カツオを素焼きにする。焼けたらほぐし、マヨネーズ、ゆずこしょうを加え混ぜる。
- ② のりの上に水気をとった白菜を敷き、にんじん、きゅうりを並べる。更にカツオのをせ形をととのえる。
- ③ 手前からしっかりと巻く。
※ 巻くときは、のりの下にラップを敷いておく。

応援隊
オリジナル
メニュー

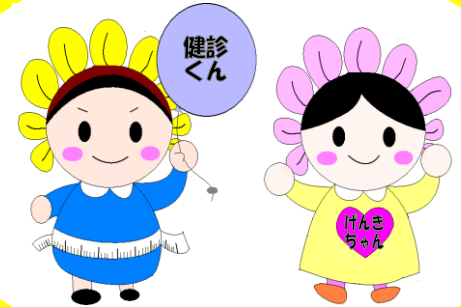


ご存知ですか?

私たちは…

元気にちなん応援隊
です。

健康で明るいにちなんの
まちづくりを応援しています



笑顔がいちばん 😊 元気にちなん

日南市NPOパートナーシップ創造事業

《平成25年3月発行》

元気にちなん応援隊の発足



発足式



受診率アップキャンペーン

私たちは、平成21年1月に発足した健康づくりのボランティア団体です。

健診後の生活習慣病予防教室の参加者が中心になって活動しています。

自らの健康づくりの体験をいかして、多くの市民のみなさまに健康づくりの楽しさ、大切さを伝えています。

活動の目的

元気づくり・仲間づくりをキーワードに、隊員自身と日南市民の元気と健康の輪を広げるための活動を行うことにより、健康で明るい元気な日南のまちづくりを目指しています。

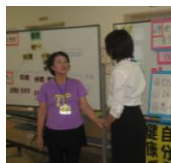


受診率アップ大作戦

これまでの活動実績

① 広め隊

健康づくりのイベントや教室の中で、自分自身の生活習慣改善の体験を発表したり、生きがいづくり、仲間づくりの大切さを広めています。



体験発表



会長



副会長



男性健康塾

② 呼びかけ隊

特定健診や各種がん検診受診率アップのため啓発のちらしやティッシュの配布、広報車による呼びかけを行っています。



ちらし配布



健診受診の呼びかけ



③ 楽しみ隊

応援隊自身の仲間づくり、元気づくり、健康づくりを目的に楽しみながら、元気とやる気を増やしています。



元気喫茶



日南のいいところ探し！まち歩き



④ 参加し隊

元気づくり、健康づくりのイベントや教室に積極的に参加しています。



宮崎県市町村健康づくり推進員大会 (H24 シーガイアにて発表)

⑤ つながり隊

地域の中で、元気の輪、健康の輪、仲間の輪をつなげています。



北郷町産業まつり (健康劇「健診受診の巻」を披露)

⑥ 生きがいつくり隊

「生きがい」や「夢」を持ち続けてもらえるように、応援隊オリジナル「夢ノート」を作成し、生きがいづくりを応援しています。



夢ノート

活動目標



健康で元気な市民を増やします

そのために…

🌸 特定健診やがん検診などの受診を呼びかけます。

🌸 ふれあいや健康づくりの体験の場をつくれます。

元気にちなん応援隊に関心をお持ちの方はご連絡ください。お待ちしております。

元気にちなん応援隊 会長 松岡 靖子

☎(0987)27-0019

事務局：日南市健康増進課内

☎(0987)31-1129

