



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和5年3・4月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

「かごしま食の健康応援店」も 健康をサポートします！

「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店や弁当・惣菜店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

「かごしま食の健康応援店」は下記のコースがあります。
いずれか1つ以上に取り組む飲食店等を応援店として登録しています。

(1) 栄養成分の表示 (2) ヘルシーメニューの提供

- ア バランスばっちりメニュー
- イ 野菜たっぷりメニュー
- ウ カルシウムたっぷりメニュー
1食(品)当たりのカルシウム含有量が200mg以上のもの

- エ 脂質ひかえめメニュー
定食やランチメニュー等のセットメニューで、1食当たりの脂質含有量が15g以内のもの
- オ 塩分ひかえめメニュー
定食やランチメニュー等のセットメニューで、1食当たりの食塩相当量が3.0g以内のもの

(3) ヘルシーオーダーへの対応

- ア エネルギーの調整
 - ・ ごはんの量を減らすことができる。
 - ・ 主食の量が通常の1/2のメニューがある。
 - ・ 低エネルギー甘味料(飲物用)がある。
- イ 塩分の調整
 - ・ 減塩しょうゆ等の塩分が少ない調味料を選択できる。
 - ・ 料理にかける調味料の量を減らす(自分でかける)ことができる。
- ウ 脂質の量の調整
 - ・ ノンオイルドレッシングや低脂肪マヨネーズなど脂質が少ない調味料等を選択できる。
 - ・ ドレッシングやマヨネーズの量を減らす(自分でかける)ことができる。

(4) 食事バランスガイドの表示 (5) あまみ長寿食材の利用 (6) その他



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

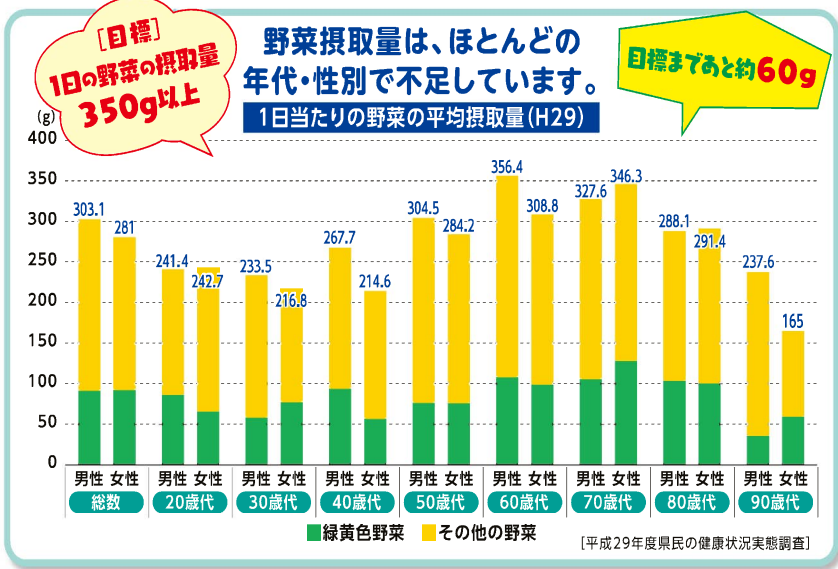
「かごしま食の健康応援店」については、鹿児島県ホームページ
でご確認ください。

<https://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kenko/eiyo/ouenten/index.html>

「食事」を見直して、もっと健康に！

1日の食塩摂取量 マイナス2g

野菜をプラス1皿



約60gの野菜を料理すると・・・

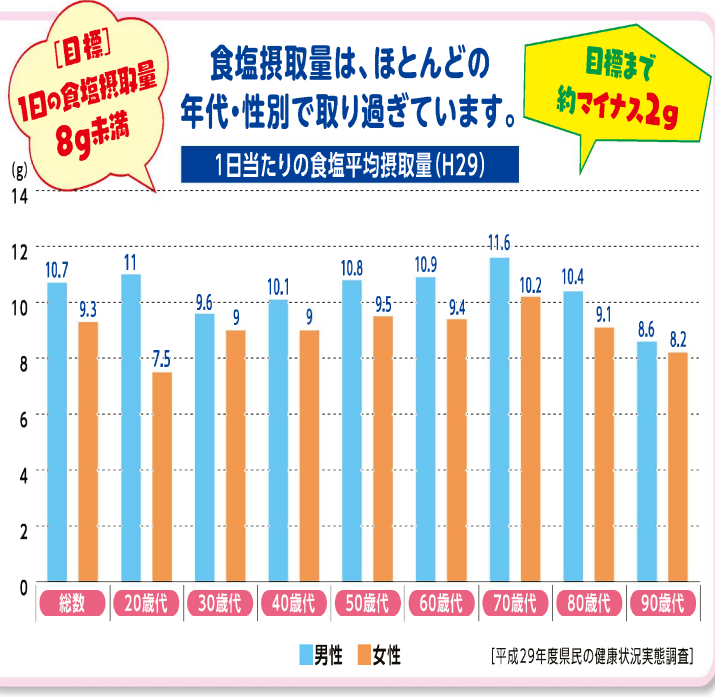
- 青菜のおひたし: 小鉢1皿
- 具だくさんの味噌汁: 1杯 等

このくらいなら、「なんとかなる」気がしませんか？
朝食・昼食・夕食のどこかであと一皿！

食塩を無理なく減らす7つのポイント

- みそ汁は、1日1回 具たくさんで**
汁物の具を多くすると汁の分量が減り、食塩量も減ります。
- つけものは、即席漬で酢の利用を！**
- 調理法は、煮物より炒め物へ**
多い食塩量 → 少ない食塩量
煮物、炒め物、揚げ物
- しょうゆは、かけるよりつける習慣を！**
- 調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップやトマトピューレを！**
- しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使って**
減塩しょうゆのつくり方
しょうゆとだし汁を1:1の割合で混ぜます。冷蔵庫に保存して、3日以内に使い切りましょう。
- めん類のスープは、飲まない習慣を！**
スープを煮せば約3gの減塩！

[QRコード]はスマートフォンウェブの登録画面です。



健康かごしま21 Facebookのご案内

- ☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。
- ☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。
- ☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。
- ☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

鹿児島県の人工透析患者の現状

人工透析とCKD

- ・CKDは腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。1つの病気の名前ではありません。腎臓が疲れてくると老廃物をろ過出来ず、血液にたまってしまいます。それを**血液検査（eGFR等）と尿検査（尿たんぱく等）**で診断することができます。
- ・CKDの原因は、**過食、偏食、運動不足、喫煙などの生活習慣**です。これらが**高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病**につながり、CKDを引き起こします。
- ・CKDは進行すると**人工透析や腎移植が必要**になります。また、糖尿病三大合併症の1つでもある**糖尿病性腎症は糖尿病に伴う高血糖によって引き起こされる腎障害で、人工透析導入の原因の約4割を占めています。**
- ・R2年の人工透析患者は全国で34万人を越えており、年々増加しています。**鹿児島県は透析患者数が全国6位と上位です。**（出典：日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現状」）

CKDに関する統計

| 順位 | 尿たんぱく +以上 | | | 再掲)2+以上 | | |
|----|--------------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | R1 | | | R1 | | |
| | 都道府県 | 人数 | 割合(%) | 都道府県 | 人数 | 割合(%) |
| 1 | 徳島 | 9,418 | 5.60 | 青森 | 4,120 | 1.43 |
| 2 | 鹿児島 | 17,470 | 4.93 | 鹿児島 | 4,918 | 1.39 |
| 3 | 島根 | 8,183 | 4.73 | 沖縄 | 4,090 | 1.36 |

全国と比較しても、鹿児島県は腎臓の症状(尿たんぱく)の有所見者割合が高い状態が続いています。

より腎臓の状態が悪化している尿たんぱく2+以上の割合も高く、全国で2位(R1)となっています。

県全体で人工透析に繋がるCKDの対策が不可欠です。

| 順位 | HbA1c NGSP 6.5以上 | | | 再掲) NGSP 8.4以上 | | |
|----|---------------------|--------|-------|----------------|-------|-------|
| | R1 | | | R1 | | |
| | 都道府県 | 人数 | 割合(%) | 都道府県 | 人数 | 割合(%) |
| 1 | 佐賀 | 11,299 | 9.5 | 沖縄 | 2,604 | 1.29 |
| 2 | 熊本 | 21,041 | 8.9 | 茨城 | 6,803 | 1.16 |
| 3 | 鹿児島 | 23,785 | 8.8 | 鹿児島 | 3,050 | 1.13 |

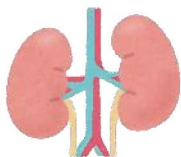
鹿児島県はCKD、人工透析導入に繋がりやすい糖尿病に関する検査(HbA1c)の有所見者割合も高い状態が続いており、重症化を表すHbA1c8.4以上は、全国3位(R1)となっています。

糖尿病をはじめとする生活習慣病の重症化を防ぐことが、CKD対策につながります。

出典:全医療保険者 健診有所見者 NDBオープンデータ

CKDに気付くためには

- ・初期症状はほとんどありません。CKDが進行してくると疲労感の増強、むくみ、貧血、高血圧等の症状が現れますが、腎臓が弱って働きが悪くなっているからです。症状が出る頃には、既にCKDが進行しています。つまり「**症状が出ていなければ大丈夫**」ではありません。
- ・血液検査（eGFR等）と尿検査（尿たんぱく等）での診断が必要です。健診を受診することで、これらのCKDの兆候が分かります。



人工透析導入へ繋がるCKDの

発症予防・早期発見のために、健診を受診しましょう



<問合せ先> 鹿児島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業係 電話：099-206-1033

のぼそう健康寿命つなごう郷土の食

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会の活動を御紹介します～

私達の活動から

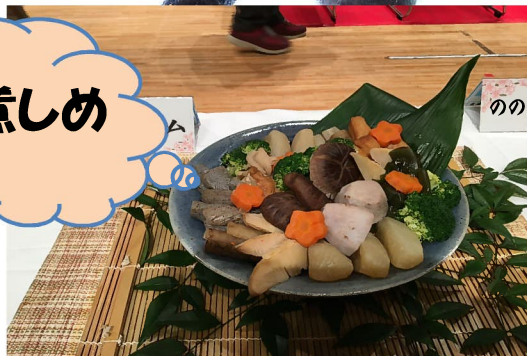
さつ
ま
汁



地鶏の煮物



煮しめ



まる
ぼう
ろ



食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして地域の健康づくりを行っています。

減塩に気を付けて、1日350g両手いっぱい野菜とよりよい食生活習慣・運動習慣・お口の健康を我が家からお隣さんお向かいさんへと広げ、健康で長生き、笑いあいながら、楽しく活動できる推進員活動を目指しています。郷土料理・健康料理等の開催御希望の方は、地域の推進員へお声がけください。



御家族や御近所，職場・地域の仲間と 運動やスポーツを楽しみませんか？

～鹿児島県総合体育センターからのお知らせです～

鹿児島県教育委員会では、「すべての県民が、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツを通して、支え合うことのできる活力ある社会づくり」を目指して「マイライフ・マイスポーツ運動」を推進しています。

◆ 総合型地域スポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

総合型地域スポーツクラブは、地域住民が主体となり、地域の皆様が「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しむことができるように、スポーツ・レクリエーション活動などの教室や講座を提供している団体です。地域の皆様の健康づくり，地域づくりのために頑張っています。

県内の総合型地域スポーツクラブ設置状況については、次頁に掲載しています。また、鹿児島県総合体育センターのホームページ＞広域スポーツセンター＞総合型地域スポーツクラブ設立状況でも御覧いただけます。

◆ 総合型地域スポーツクラブにはそれぞれ魅力的なプログラムがあります！

それぞれのクラブで異なりますが、バレーボール，バドミントン，エアロビクス，ダンス，グラウンド・ゴルフやソフトバレーボール等のいろいろな種目の教室や講座，イベント等が準備されています。

令和4年度は、本センターが奄美市の「NPO法人ASA奄美スポーツアカデミー」と協力して、日頃運動をする機会が少ない女性を対象に、また、志布志市の「レインボー424（しぶし）スポーツクラブ」とは、障害のある方々を対象に、運動に親しむとともに、健康づくりや仲間づくりを図ることができるようにすることを目的として、スポーツ・レクリエーション教室を開催しました。それぞれのクラブが、毎回、魅力的な教室を開催し、参加者のみなさんが終始笑顔で運動に親しむ機会になりました。



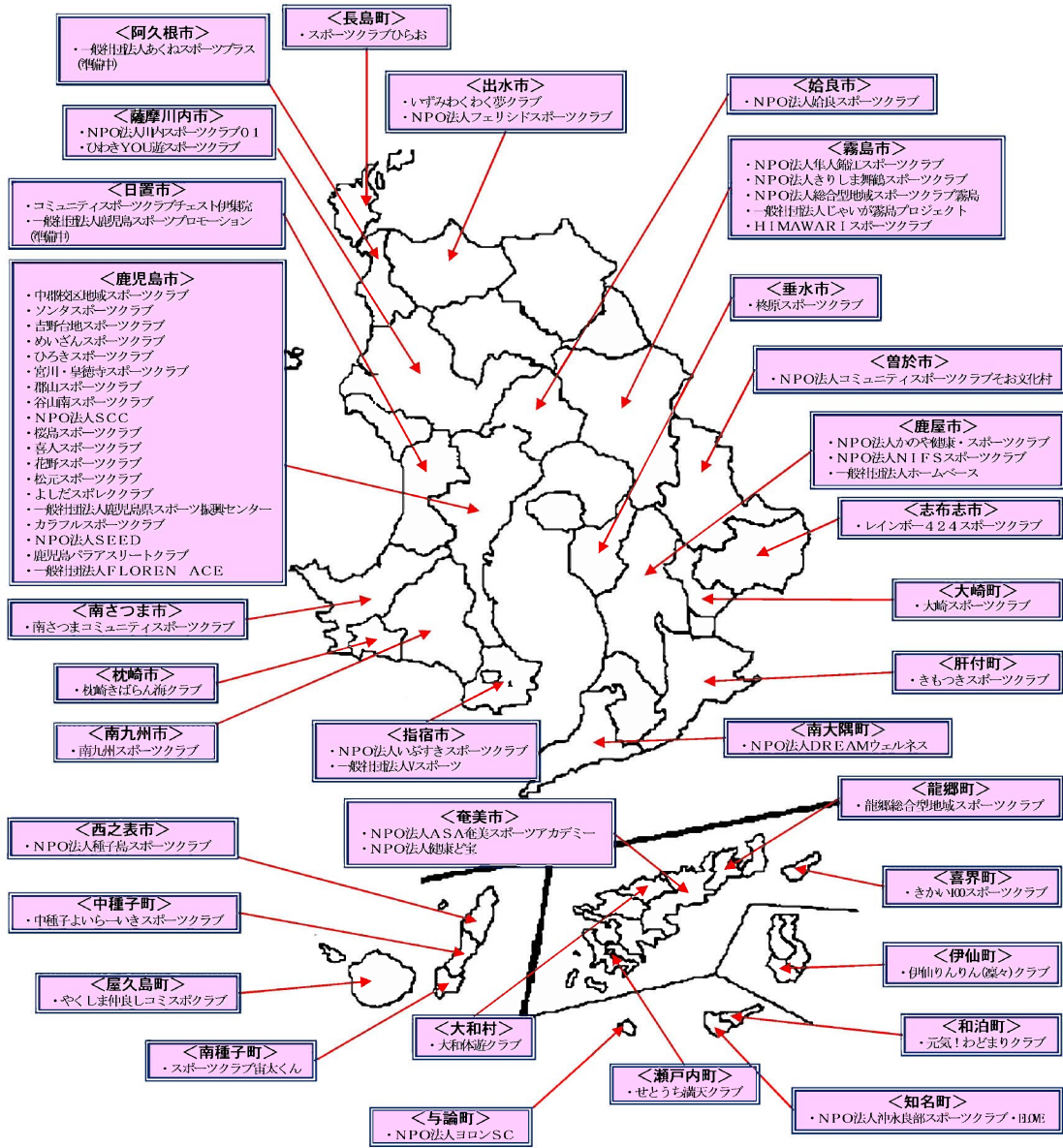
【女性のための教室】



【わくわくスポーツ・レクリエーション教室】

あなたの地域の総合型地域スポーツクラブ

○設立クラブ・・・57クラブ(31市町村) ○準備中市町村・・・12市町村



すぐそばにスポーツがある毎日。
総合型地域スポーツクラブは
そんな毎日を応援しています。

お問合せ先：鹿児島県総合体育センター
(県広域スポーツセンター)
☎099-255-0146