



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3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 55(ゴーゴー)メニュー
- ウ 野菜たっぷりメニュー
- エ 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

オ 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

カ 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3.4g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-iryu/kenko/eiyo/ouenten/index.html>

「食事」を見直して、もっと健康に！

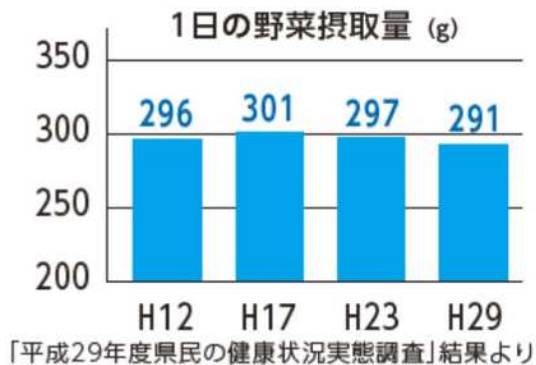
野菜をプラス一皿

～「鹿児島県」の現状～

目標 (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 **350g以上**

現状 **291g**



鹿児島県の現状は、「野菜の摂取量」が目標より少ない。



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！

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

腎臓病は進行すると末期腎不全に陥り、血液透析、腹膜透析、移植を必要とします。透析患者数は、現在33万人を超えました。鹿児島県においても平成30年の慢性透析患者数は5,535人、人口100万対でみると、全国6位となっています。また昭和60年と比べると患者数は約4.7倍に増えてい

参照:「わが国の慢性透析療法の現況」(日本透析医学会)

昭和60年		患者数	人口100万対
1	高知	654	779
2	熊本	1,336	727
3	徳島	583	698
4	宮崎	802	682
5	島根	407	661
6	大分	825	660
7	香川	674	659
8	岡山	1,246	650
9	福岡	3,058	648
10	鹿児島	1,177	647



昭和60年から
平成30年にかけて

(人口100万対でみると)

県内患者数5.3倍

平成30年		患者数	人口100万対
1	徳島	2,811	3,819
2	熊本	6,604	3,759
3	宮崎	3,948	3,652
4	高知	2,504	3,547
5	大分	4,057	3,546
6	鹿児島	5,535	3,429
7	栃木	6,480	3,330
8	和歌山	3,058	3,104
9	佐賀	2,811	3,104
10	群馬	6,058	3,104
全国		339,841	2,688

全国と比較しても
1.28倍高い

【新規透析導入患者数】

平成30年は鹿児島県で584人の方、全国で見ると38,147人の方が新たに透析導入となっています。透析が必要となった方の原因として、**糖尿病性腎症**、次いで**慢性糸球体腎炎**、**腎硬化症**の順に多くなっています。特に糖尿病性腎症や腎硬化症など、生活習慣が関与して透析となった方は全体の**60%**を占め、年々増加しています。

新規透析導入患者減少のために、慢性腎臓病(CKD)の発症予防・早期発見・重症化予防について一人ひとりが考える必要があります。

※CKDは、一つの病気の名前ではなく、**腎臓の動きが徐々に低下**していくさまざまな腎臓病の総称

CKDの定義

- ①、②のいずれか、または両方が3か月以上持続することで診断する。
- ①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか。特に蛋白尿の存在が重要。
 - ②GFR(糸球体ろ過量)：60 ml分/1.73 m²未満

CKDの発症予防と早期発見

今、すべての医療保険者では、レセプトや健診などのデータ分析に基づき、加入者の健康づくりや予防活動を効率的・効果的に行う保健事業計画を策定しています。脳血管疾患や虚血性心疾患の死亡率の減少、新規透析患者数の減少を目標とし、健診で発見された糖尿病や高血圧などの生活習慣病の対策を行っています。

大切なことです・・・ 健診を受けましょう

CKDの早期発見には、最低でも年1回は尿検査と、血清クレアチニン測定によるeGFR算出が必要です。尿検査はあらゆる健診の場で広く行われています。また血清クレアチニンの測定を行っている場合も増えてきました。また高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重症化の過程にCKDが発生することから、毎年健診を受けることは非常に大切です。

CKDの重症化予防

下の表をみると鹿児島県はHbA1cの有所見者割合が高く、特に重症化を表すHbA1c8.4以上は2017年全国3位となっています。また尿蛋白も同様に、+以上は年々割合が増加し、2+以上は3年連続全国1位という実態です。

HbA1c・尿蛋白有所見者の割合<全医療保険者>・・・NDB オープンデータより

※割合については、各項目の測定者が分母。

順位	HbA1c												尿蛋白												順位	
	NGSP 6.5以上						再掲)NGSP 8.4以上						+以上						再掲)2+以上							
	2013年度		2015年度		2017年度		2013年度		2015年度		2017年度		2015年度		2016年度		2017年度		2015年度		2016年度		2017年度			
	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合		
1	鹿児島	8.12	佐賀	8.23	佐賀	8.93	鹿児島	1.19	沖縄	1.16	沖縄	1.27	徳島	5.02	徳島	5.64	徳島	6.60	鹿児島	1.47	鹿児島	1.54	鹿児島	1.85	1	
2	宮城	7.57	鹿児島	8.18	熊本	8.58	和歌山	1.19	鹿児島	1.12	茨城	1.15	2	沖縄	4.79	沖縄	5.02	鹿児島	6.18	青森	1.46	沖縄	1.51	沖縄	1.78	2
3	茨城	7.53	群馬	7.87	青森	8.48	沖縄	1.19	茨城	1.10	鹿児島	1.12	3	青森	4.66	鹿児島	5.00	沖縄	6.11	沖縄	1.45	青森	1.43	青森	1.70	3
4	和歌山	7.47	青森	7.87	宮城	8.39	茨城	1.17	栃木	1.08	熊本	1.10	4	鹿児島	4.65	島根	4.79	島根	5.88	徳島	1.24	徳島	1.35	徳島	1.66	4
5	佐賀	7.46	宮城	7.83	群馬	8.28	三重	1.12	三重	1.07	和歌山	1.08	5	愛媛	4.55	長崎	4.72	長崎	5.52	長崎	1.22	長崎	1.28	島根	1.52	5
6	富山	7.42	熊本	7.79	鹿児島	8.21	大阪	1.12	福岡	1.07	福岡	1.07	6	長崎	4.52	愛媛	4.66	青森	5.44	島根	1.19	大分	1.22	長崎	1.51	6
7	岩手	7.32	石川	7.76	大分	8.21	福岡	1.12	群馬	1.03	群馬	1.06	7	島根	4.48	新潟	4.59	和歌山	5.39	大分	1.19	島根	1.19	大分	1.44	7
8	熊本	7.23	大分	7.75	石川	8.19	群馬	1.11	和歌山	1.02	広島	1.05	8	和歌山	4.41	青森	4.59	奈良	5.27	和歌山	1.17	高知	1.17	和歌山	1.40	8
9	石川	7.22	富山	7.67	茨城	8.16	埼玉	1.09	宮崎	1.02	宮崎	1.05	9	大阪	4.38	大阪	4.59	岐阜	5.25	宮崎	1.14	和歌山	1.14	高知	1.39	9
10	群馬	7.20	茨城	7.60	宮崎	8.09	栃木	1.09	埼玉	1.02	栃木	1.04	10	大分	4.24	香川	4.47	大阪	5.24	福岡	1.12	宮崎	1.13	愛知	1.36	10

透析導入の原因の約4割を占める糖尿病性腎症は、糖尿病に伴う高血糖により引き起こされる腎障害で、糖尿病三大合併症の一つです。糖尿病の長期罹患を経て、尿中アルブミン排泄の増加が出現し、進行に伴い持続性蛋白尿を認めるようになります。最終的に末期腎不全に移行し、血液透析などが必要となります。

健診などの場では、一般的に試験紙法による尿検査を行います。糖尿病性腎症の初期では、試験紙法による尿蛋白の検査で陽性とならない程度のわずかなアルブミンの尿中排泄が出現している可能性があります。試験紙法での検査結果で重症度を判断していると、持続的な蛋白尿が出る腎症まで発見されずに予防可能な時期を逃してしまう危険性があります。

健診を受けるだけでは、必ずしもCKDの重症化予防につながりません。健診でみつかったCKDは原因疾患を含めて治療の必要性を判断するために医療機関の受診が必要です。



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。

◆ コミュニティスポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

コミュニティスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブ 通称「コミスポ」）とは、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。

県内のコミュニティ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＞コミュニティスポーツクラブ設立状況でも御覧いただけます。

◆ コミュニティ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2年度は、新型コロナウイルス感染拡大のため、多くのスポーツイベントなどが中止・縮小される中、感染防止対策を講じた上で、当センターと霧島市の「NPO 法人隼人錦江スポーツクラブ」が協力して、運動する機会を創出するスポーツ・レクリエーション教室を開催しました。ストレッチ運動やボール運動、ラジオ体操やリズムステップ、更に毎日気軽に続けられる筋力トレーニングといった内容で実施しました。参加された方からは「とても楽しく、いつもは使わない筋肉を使い、ほどよい疲れでよかった」「家でもできるような動きが多く楽しくできた」「みんなと和気あいあい体操を通して若くなったように思う」等といった感想をいただきました。コロナ禍の中での実施となりましたが、魅力的なプログラムにより、参加者のみなさんが終始笑顔で運動に親しむきっかけをつくることができました。



隼人錦江スポーツクラブキャラクター



[ストレッチ]



[ボール運動]



[受付の様子]

【感染防止対策】

開催前

- 参加者数の制限

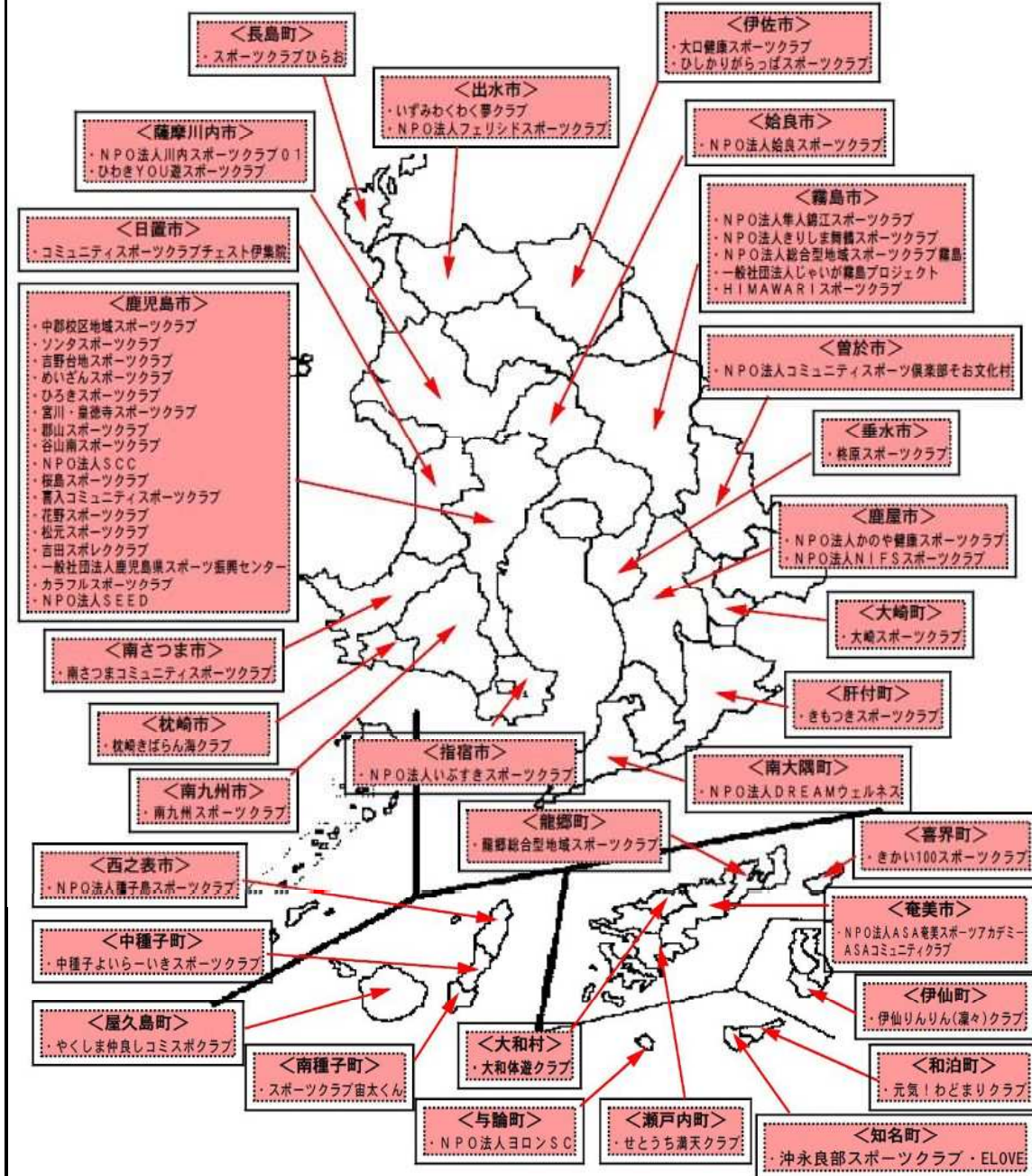
受付時

- 体温チェック
- 健康観察表記入
- 手指消毒

活動中

- フィジカルディスタンスの確保
- 換気の徹底

あなたのまちのコミュニティスポーツクラブ



すぐそばにスポーツがある毎日。
コミュニティスポーツクラブは
そんな毎日を応援しています。

お問い合わせ先：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

おいしく減塩「乳和食」のすすめ

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会からのお知らせです～

「乳和食」とは、新しいスタイルの和食です。

- ・牛乳を「和食」のだしとして使います。
- ・牛乳を使っても見た目も味も、「和食」のおいしさそのまま
(白くならず、減塩料理でもこくやうまみで物足りなさを感じません)
- ・日本人の食生活の課題「塩分過多」や、「カルシウム不足」に！

レシピを紹介します。

<カッターチーズとホエイ>

材料（作りやすい分量）

牛乳600ml

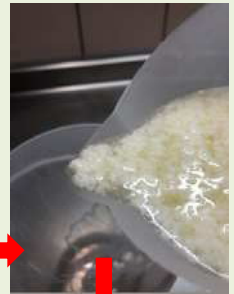
米酢：大さじ3

* 作り方 *

- ①電子レンジ600w6分加熱
- ②米酢を加え、2分おいてから、静かに混ぜる
- ③ネットをかけて漉す
- ④自然に絞る
- ⑤カッターチーズとホエイの出来上がり

カッターチーズはサラダや、白和えの豆腐の代わりにして

分離したホエイには、牛乳のカルシウム等が残っており、だしやお酢の代わりに使えます。
また、ごはんを炊くとき水の代わりに入れてもおおいしく炊けます



<かぼちゃのそぼろ煮>

材料（4人分）

かぼちゃ200g, 鶏もも挽肉75g

牛乳200ml, スキムミルク大さじ2

めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1

* 作り方 *

- ①フライパンにめんつゆ以外の材料を併せてよく混ぜ最後にめんつゆを加える。
- ②落としぶたをして焦げないように底を混ぜながら強火で加熱する。
- ③煮汁が分離したら中火で10分程度加熱し、かぼちゃが8分通り柔らかくなったなら、落としぶたを外して強火にし、煮汁が少し残る程度で火を止める。

鮭の牛乳麴焼き
(牛乳と麴でつけ込む)

ミルク豆腐
(片栗粉+牛乳)



ホエイごはん
(ホエイで炊く)

かぼちゃのそぼろ煮

おいしく無理なく「減塩」・「カルシウムアップ」を！