

(資料-5をご覧ください)

血管の細動脈のまわりには神経（痛みを感じる神経はない）が、とりまして血圧の調節をしています。高血圧や正常圧とそれぞれ値が違っていても、一番細い毛細血管の圧の値を一定（15 mmHg・腎臓は60 mmHg）にする仕事をしています。

細動脈をとりまく神經のお蔭で毛細血管が破れないようになっています。

しかし、過労や緊張、睡眠不足を続けるとからだを守るために交感神経が活発になります。

感神経が活発に働きます。すると、自分の意思とは関係なく交感神経が働き続け、血管収縮させ血圧を高めます。

また、交感神経が活発になると、腎臓で作られるレニン（酵素）の刺激によって血管を収縮するアンジオテンシン（ホルモン）が大量に作られ高血圧となります。

血管の外からギュウギュウと圧を加えて血管を収縮させ、血圧を高めている状態です。ゴムホースを指でおさえて細くすると、水の勢いが増すことがあります。

腎臓の糸球体の血液を戻す血管（血液量増加と腎臓の関係③）でも同じことが起こります。そして、腎臓が傷んでいきます。

肥満と高血圧と腎臓の関係

(資料-2をご覧ください)

特に、内臓脂肪型肥満の方は、インスリンがうまく働かない「高インスリン状態」になり、腎臓で塩分が排泄できず、血液量増加となります。

また、食事量が多いとそれに応するため、自分の意思とは関係なく交感神経が働き続けます。すると、腎臓は「外敵と戦う状況が生じた」と判断して、塩分を再吸収し体

「保健活動を考える
自主的研究会」

保健師

門田 しづ子

昭和52年	保健師資格取得後、静岡県内の国保保健師として就職
昭和63年 平成14年	その後、昭和55年まで市町村保健師として働く（国保保健師の名称変更） 静岡県磐田市の行政保健師として保健活動に従事 上記職場を退職
平成22年～	その後、株式会社ブリヂストン磐田工場の産業保健師としてメタボリックシンドロームを中心とした保健指導に従事 退職後、兵庫県に転居
	平成24年3月まで県内尼崎市の非常勤嘱託として特定健診の保健指導に従事。現在は、フリー保健師として自治体等のコメディカルに対して保健指導技術研修の講師を務める 「保健活動を考える自主的研究会」の会員 国立保健医療科学院「生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修」計画編講師

砂糖やアルコールの摂り方の注意も怠らないようにしたいですね。
③そして、肥満のある高血圧の方は、減量が最も効果的です。食事も重要ですが、運動は血管を広げる一酸化窒素が増えて、血圧を下げる効

内に溜めるため血液量増加も加わります。

また、交感神経が活発に働くために、先で記載の血管収縮の高血圧タイプが起ります。

血管収縮と血液量増加の混合型で高血圧を引き起こしているため、治療が困難になるようです。

高血圧対策のポイントは？

①家庭内血圧で自分の普段の血圧の値を知ることから始めましょう。朝と夜の2回測ると自分のタイプがわかります。記録は、受診時にかかれつけ医に見てもらいましょう。薬が、高血圧のタイプにあつてあるかの判断に使ってもらえることがあります。

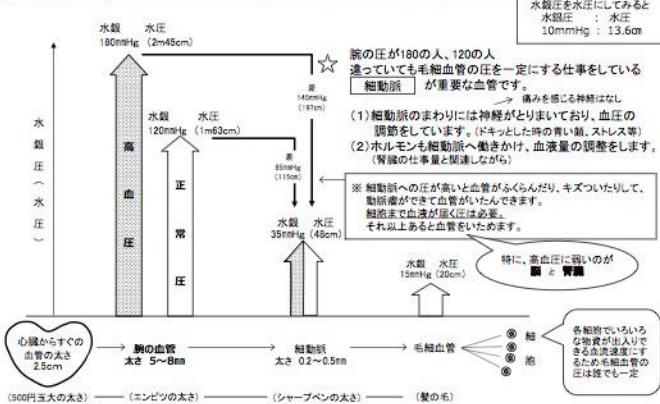
*資料1から5までは、実際の保健指導で使用している「保健活動を考える自主的研究会」の「からだノート」を掲載。

結果があります。ストレス解消にも役立ちます。
④高血圧と分かつたら、まずはきちんと薬物療法をすることが重要です。また、他の病気がないか調べてもらいましょう。

食事療法、運動療法、薬物療法を継続することで慢性腎臓病や脳卒中、心筋梗塞などの重症化する病気を防ぐことが出来ます。

あります。ストレス解消にも役立ちます。

血圧測定で「正常」「要注意」「要治療」と判定する理由は？



資料-5

MBC テレビ毎週水曜日 10:20~10:30 放送中

風邪やインフルエンザが肺炎のきっかけになることも

肺 炎

国保で
HOT
情報

日本人の死因の第3位である肺炎。からだの抵抗力（免疫力）が弱まつたときなどに感染を起こしやすく、普段、元気に暮らしている方でも、持病の悪化や体調不良などをきっかけに感染する病気である。そこで、国保でHOT情報では肺炎について、鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科呼吸器内科学 助教の寒川卓哉先生にお話を伺い、12月14日にお伝えしました。



「健康で体力のある状態を保ち、手洗いやうがいなどで気道感染を防ぐことが大切」と話す寒川卓哉先生

寒川先生／肺炎をおこす原因となる微生物は以下の大きく三つに分けられます。
(1)ウイルス：インフルエンザウイルス、アデノウイルス、麻疹ウイルス、サイトメガロウイルスなど

——肺炎の原因にはどのようなものがありますか

寒川先生／肺炎とは肺に炎症が起きた病気のことをいいます。肺炎には微生物を吸い込んで発症する細菌性肺炎、ウイルス性肺炎、真菌性肺炎などの感染症と、薬剤性肺炎やアレルギー性肺炎、間質性肺炎などの非感染性肺炎があります。一般に肺炎というと、前者の感染性肺炎のことをいいます。

肺炎は老人の友

——肺炎はどのような病気ですか

(2)細菌：肺炎球菌、ぶどう球菌、インフルエンザ菌

(3)真菌（カビのことです）

——肺炎はどのくらいの頻度でおこりますか

寒川先生／日本では年間約12万人が亡くなる病気とされています。

平成23年以降の本邦の死因別統計では“がん”“心疾患”ついで第3位となっています。肺炎で亡くなる方の95%以上が65歳以上であり“肺炎は老人の友”という言葉もあるくらいです。

——治療の基本は安静、保溫、水分補給

寒川先生／典型的には、咳、黄色っぽい痰、38℃以上の高熱がありますが、インフルエンザや風邪との判別が難しいこともあります。重症になると呼吸困難や脱水症状もみられます。

ただし、このような症状を必ず伴うとは限らず、高齢者では食欲がなくなつたとか元気がないなどが肺炎の唯一の症状であることがあり、注意が必要です。

——肺炎の診断はどのようにされ

ますか

寒川先生／咳・痰・発熱・息切れなどの呼吸器症状から肺炎を疑い、診察に加えて、血液検査、胸部レントゲン検査が一般的に行われます。胸部レントゲン検査では発見困難で胸部CTで肺炎像が指

死因順位別死亡数の年次推移

死因順位	平成15年(2003)		平成20年(2008)		平成25年(2013)		平成26年(2014)		平成27年(2015)	
	死因	死亡数								
第1位	悪性新生物	309,543	悪性新生物	342,963	悪性新生物	364,872	悪性新生物	368,103	悪性新生物	370,346
第2位	心疾患	159,545	心疾患	181,928	心疾患	196,723	心疾患	196,925	心疾患	196,113
第3位	脳血管疾患	132,067	脳血管疾患	127,023	肺炎	122,969	肺炎	119,650	肺炎	120,953
第4位	肺炎	94,942	肺炎	115,317	脳血管疾患	118,347	脳血管疾患	114,207	脳血管疾患	111,973

厚生労働省人口動態調査

摘されることもあります。喀痰検査は原因微生物同定や薬剤感受性評価のために行われます。

—肺炎の治療法について教えてください

寒川先生／ 安静、保溫、水分補給を基本とし、肺炎の原因微生物に対しても治療を行います。細菌や真菌に対する抗生物質による化学療法を行います。

一部のウイルスに対しても抗ウイルス薬があります。脱水は肺炎を重症化させますので、食事が十分

とれない患者さんでは補液も重要です。その他、症状を和らげるために、咳止めや痰を出しやすくする去痰剤、熱をさげる解熱剤などで対応します。

手洗いやうがいで気道感染を防ぐ

——肺炎の予防は可能ですか

寒川先生／ 完全な予防法はありませんが、健康で体力のある状態を保ち、風邪やインフルエンザ対策と同じく、手洗いやうがいなどをして気道感染を防ぐことが大切です。インフルエンザウイルスのあと、「2次感染」としての肺炎も知られています。肺炎で亡くなる方の95%以上が65歳以上であることから、平成26年10月から肺炎球菌ワクチンによる初回定期接種の公費助成制度が始まりました。65歳になる年齢から肺炎球菌ワクチン接種が薦められています。65歳未満であっても、慢性の病気や免疫力が低下して感染症にかかりやすい状態にある方に对しても推荐されます。肺炎球菌ワクチンは「肺炎球菌」に対する効果が期待できますが、全ての肺炎に効果が期待できるものではありませんので、日ごろから健康を意識しておくことが大切です。

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費で負担する定期接種を開始!

肺炎球菌とは
肺炎球菌は気道の分泌物に含まれる細菌で、飛沫などによって飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などを引き起こすことがあります。
肺球菌による感染症の発症リスクとなることは、日常生活に生じた成人の約4割（44%）ほどあります。
肺球菌による感染症の発症リスクとなることは、日常生活に生じた成人の約4割（44%）ほどあります。
肺球菌による感染症の発症リスクとなることは、日常生活に生じた成人の約4割（44%）ほどあります。
肺球菌による感染症の発症リスクとなることは、日常生活に生じた成人の約4割（44%）ほどあります。
肺球菌による感染症の発症リスクとなることは、日常生活に生じた成人の約4割（44%）ほどあります。

厚生労働省 **厚生労働省** **多分科連携リサーチセンター**

肺炎球菌ワクチン（厚生労働省）

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費で負担する定期接種を開始!

肺炎球菌の特徴
肺炎球菌は年齢とともに感染するリスクが高くなるため、接種の機会を逃さないよう注意下さい
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日から平成33年3月31日まで実施される予定です。
【定期接種の費用】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。

肺炎球菌ワクチンとは
肺炎球菌は、この細菌が原因で、肺炎、心臓、呼吸、肝臓などの臓器に感染する病気を引き起こすことがあります。この細菌は、飛沫感染によって他の人に感染する可能性があります。また、肺炎球菌による感染症は、年々増加傾向にあることがあります。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。
【定期接種の対象者】
対象者は、65歳以上の方です。
【定期接種の実施日】
定期2025年10月1日～3月31日までの期間は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を公費負担することとされています。

定期接種の対象者について
定期接種の対象者には、65歳以上の方に限られます。肺炎球菌による感染症は、年々増加傾向にあることがあります。この細菌は、飛沫感染によって他の人に感染する可能性があります。また、肺炎球菌による感染症は、年々増加傾向にあることがあります。

裏面

いっぺこっぺ さるこう かごしま

志布志



① 大慈寺

日本十刹のひとつとして、南九州第一の臨済宗派の寺院として栄えた。開山は玉山禪師で、中国で八年間学んだ後に大慈寺を開いた。現在の寺域も広大だが、隆盛を誇った時期には周辺のほとんどが寺の関係敷地であった。当時の様子は境内に残る仁王像や由緒ある墓の数々が静かに伝えてくれる。そのなかには一時期大隅半島全体に勢力を伸ばそうとした榆井頼仲の墓もある。

② 志布志千軒町



よかまちなみ

平安時代から港としての機能があり、特に江戸時代に入ると、大坂方面への藩米の輸送を中心とした国内貿易の拠点として栄えた。船舶数も記録によると、宝暦11（1761）年には86艘、天明3（1783）年には95艘と、おおよそ100艘ほどの船が志布志において活躍していたことになる。それだけに名のある廻船業者もいたようで、元禄16（1703）年の東大寺大仏殿の再建における梁木（霧島山中の赤松）の回航には、志布志の大商人・山下弥五郎などが関わっている。



③ 宝満寺跡

旧歴の4月8日に行われるお釈迦祭りで有名な宝満寺跡。創建は聖武天皇の頃と伝えられる古刹だが、明治2（1869）年の廢仏毀釈によってかつての建物などは焼失してしまい、仁王像や岩窟、背後の自然林などが少しだけ往時を偲ばせてくれる。地域住民の熱意によって建立された観音堂があり、そこが現在の信仰の対象となっている。志布志を代表する「お釈迦祭」は、この場所から始まる。

志布志は現在も貿易港として栄え、サンフラワーも寄港する鹿児島を代表する港のひとつである。そんな志布志の町には、往時からの繁栄を示す深い歴史性を有する文化財が数多く点在する。今回はそれらをじっくり歩いてみよう。

太平洋に面した商都・志布志を歩く



志布志

所要時間
22分距離
約1.1km

4

志布志城跡・地頭仮屋跡

貿易の拠点だった前川の前にあるのが志布志小学校。ここは藩政時代に地頭仮屋が置かれた場所で、志布志の政治の中心であった。また背後の山は、国の重要文化財にも指定されている中世に栄えた志布志城跡である。ここだけではなく、周辺の山も山城の一部で、空堀や土塁などが中世の山城の特徴をよく伝えている。県歴史資料センターの黎明館に模型がある。



お城が
すごいよ



5

天水氏庭園

天水氏庭園で、志布志城を借景にした枯山水様式。ついつい時間を忘れて眺めてしまう。面積は120平方メートルもあり、江戸時代中期の作庭といわれている。自然の大岩盤を巧みに利用していて、サツキツツジやクチナシ、ハナショウブなどが配置されている。築山と枯池のバランスも素晴らしい、常緑樹の刈り込み生垣も美しい。

5 平山氏庭園

さて地頭仮屋を中心とした武士の居住区である麓には、美しくまた個性的な庭園を有する屋敷がふたつある。ひとつが平山氏庭園で、作庭には天台宗の住職が関わっていることから、自然石を巧みに利用しているだけではない世界を表現しているようである。江戸時代初期の作庭といわれ、下段の岩盤には満月を彷彿させる円形の穴が彫り込んである。また、西側の庭には大日如来の化身のような多宝塔をかたどった灯籠もある。



まち歩きによる
ウォーキングコース

プロフィール

東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【歴史・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やソーリズム、さらに商店街やマラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

【現職】

2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)
2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事／特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

【執筆】

- ・連載
「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週木曜掲載)2009.3～2013.5.
「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2
「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株鹿児島地域経済研究所発行) 2006.4～
「かごしま風景ものかじり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～
「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県刊行連盟発行)2007.3.～2008.3.
- ・著書
「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫—歴史・文化・文学の視点からー」
(新薩摩学シリーズ6 (鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編) 2008年)

知ってください！「HTLV-1」のこと

HTLV-1って何？

HTLV-1とは、ヒトT細胞白血病ウイルス1型の略で、人に感染するウイルスの一種です。ATL(成人T細胞白血病)やHAM(HTLV-1関連脊髄症)等の病気の原因となるウイルスのことです。

国内に、平成27年時点で72万人から82万人のHTLV-1感染者がいることが推定されています。以前は九州地方に感染者が多いことで知られていましたが、近年では、関東や関西の大都市圏でも増加傾向にあることが分かっています。

このウイルスの主な感染経路は、ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの母子感染(母乳を介する)や性感染などです。日常生活においては、ほとんど感染しません。

母子感染を防ぐためには？

ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの感染は、主に母乳に含まれるTリンパ球が原因となります。母乳からの感染を防ぐには、



1. 育児用ミルクを与える
2. 3ヶ月以内の短期間に限って母乳を与える
3. 冷凍した母乳を解凍して与える・・・といった3つの方法が有効であると言われています。

感染を防ぐために母乳による育児が出来ず、つらい思いをされているお母さんやご家族のことを皆さんには知りたいと思います。身近な方々がHTLV-1に対する正しい知識を持ち、お母さんや赤ちゃんを見守り支えていきましょう。

鹿児島県における取り組みは？

鹿児島県では、HTLV-1についての正しい知識の普及啓発及び感染者等の早期発見を目的として、以下のような取組を行っています。

● HTLV-1に関する相談窓口

県内の各保健所やお住まいの市町村で相談を受け付けています。かかりつけの医療機関、専門医療機関にもお気軽に尋ねください。

鹿児島県には、患者団体(NPO法人スマイルリボン TEL: 099-800-3112)があり、感染者や発症した患者の相談にも応じています。

● HTLV-1抗体検査(血液検査)

県内の保健所において、平日に原則無料で検査を実施しています。
(対象者は、高校生相当以上の方になります。妊娠中の方は除きます。)

※ 匿名での検査が可能ですが、事前に電話による予約が必要です。
保健所の連絡先については、県ホームページまたは県庁健康増進課へお問い合わせください。

● その他

このほか、妊婦向けリーフレット(Q&A)の作成・配布や普及啓発のための講演会の開催などを行っています。

県庁健康増進課 感染症保健係: 099-286-2724

HTLV-1についてもっと知りたい方は、県ホームページをご覧ください。
<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/at1/>

肝臓は「沈黙の臓器」です ～肝炎ウイルス検査はお済みですか？～

ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんなどの重篤な症状につながるおそれがあります。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

肝炎ウイルス検査が無料で受けられます。

これまでにB型、C型の肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、保健所や県と契約を結んだ医療機関（鹿児島市内を除く）で、無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。早めに検査を受けましょう。

初回精密検査費用、定期検査費用の助成が受けられます。

県では、肝炎ウイルス検査の初回精密検査、定期検査の費用助成を行っています。

- 初回精密検査：1年以内に肝炎ウイルス検査において陽性と判定された方が対象
- 定期検査：肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変及び肝がん患者（治療後の経過観察を含む）の方が対象

肝炎医療費の一部を助成しています。

県では、B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費の助成を行っています。

- 助成対象の治療：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療
- 月額1万円（上位所得階層は2万円）を超える部分について助成します。



県庁健康増進課 感染症保健係：099-286-2724

詳しくは県ホームページへ 鹿児島県 肝炎関連情報

検索

<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/kannen/index.html>

健康長寿は健康なお口から



口は、食べる、呼吸をするという生命維持に必要な機能と、話す、表情を作るという社会生活を送るためにコミュニケーションに重要な機能を持つ器官であり、歯と口腔の健康を保つことは、豊かな生活を送る上でとても重要です。

健康寿命を延ばす「3つの柱」に「栄養」、「身体活動」、「社会参加」があります。

栄養を取るために、口腔機能は欠かせません。軽い衰え（舌の動きが悪い、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品が増える等）を感じたら要注意です。

『しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動き、そしてしっかり社会性を保つ』

健康寿命を延ばすための『3つの柱』

より早期からの

サルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防

栄養

食・口腔機能

- ① 食事（タンパク質、そしてバランス）
- ② 歯科口腔の定期的な管理

身体活動

運動、社会活動など

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

社会参加

就労、余暇活動、ボランティア

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

簡易フレイルチェック11項目

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか。――◆はい ·★いいえ
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか。――◆はい ·★いいえ
↑項目の「1」、「2」のうち★が一つでもあれば要注意
3. 「さきいか」「たくあん」ぐらいの硬さの食品を普通にかみ切れますか。――◆はい ·★いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか。――◆いいえ ·★はい
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか。――◆はい ·★いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上して――◆はい ·★いいえいますか。
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか。――◆はい ·★いいえ
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。――◆いいえ ·★はい
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。――◆はい ·★いいえ
10. 自分が活気にあふれていると思いますか。――◆はい ·★いいえ
11. 何よりもまず、もの忘れが気になりますか。――◆いいえ ·★はい
↑項目の「3」～「11」のうち★が四つ以上あれば要注意

「かごしま食の健康応援店」の取組を紹介します

鹿児島県では、健康に配慮したメニューや健康に関する情報を提供するお店を「かごしま食の健康応援店」として登録し、その拡大を図ることにより、健康な食環境づくりに努めています。

応援店は、平成28年11月現在で763店舗です。飲食店の店舗名や所在地は県のホームページで紹介していますので、外食される場合の参考にしてみませんか？

応援店の取組内容

※お店によって、取組内容は異なります。各店舗の取組内容は、県のホームページを御覧ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/> (健康・福祉 → 健康・医療 → 健康づくり → 栄養・食生活)

1. 栄養成分の表示

ゴールドコース

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩相当量を全て表示

シルバーコース

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩相当量のうち、1項目以上表示

例) 栄養成分表示がある



エネルギー	223kcal
タンパク質	13g
脂質	13g
炭水化物	12g
食塩相当量	2.4g

2. ヘルシーメニューの提供

- バランスばっちりメニュー 一人分500～700kcalでバランスの取れたメニュー
- 55(ゴーゴー)メニュー 一人分550kcalでバランスの取れたメニュー
- 野菜たっぷりメニュー 一人分で野菜を120g以上使用
- カルシウムたっぷりメニュー 1食(品)当たりに含まれるカルシウムの量が200mg以上
- 脂質ひかえめメニュー 1食当たりに含まれる脂質の量が15g以下
- 食塩ひかえめメニュー 1食当たりに含まれる食塩の量が3.4g以下

3. ヘルシーオーダーへの対応

ア エネルギーの調整ができる。

例 ごはんの量を選べます



〈例〉

- ・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 食塩の調整ができる。

例 減塩醤油を選べます



〈例〉

- ・減塩しょうゆ等の食塩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したり、自分でかけることができる。

ウ 脂質の量の調整ができる。

例 ノンオイルドレッシングを選べます



〈例〉

- ・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

1品以上のメニュー等について、食事バランスガイドを表示

5. あまみ長寿食材の利用

あまみ長寿食材を主たる材料とした料理を提供し、その食材名、産地名を表示

6. その他

その他、健康に配慮した取組で県民の健康づくりを応援します。

〈例〉 禁煙・完全分煙、バリアフリー



このステッカーが貼ってあるお店が「応援店」です。

※新たに応援店に登録していただける飲食店や惣菜店を募集しています。

県の窓口
(問合せ先)

鹿児島県庁健康増進課 TEL 099-286-2717 FAX 099-286-5556

ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/> (健康・福祉 → 健康・医療 → 健康づくり → 栄養・食生活)

各地域振興局・支庁保健福祉環境部健康企画課・屋久島事務所保健福祉環境課・徳之島事務所保健衛生環境課

「ロコモティブシンдро́м」を予防しよう!

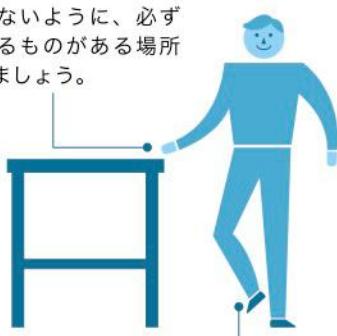
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンдро́м（運動器症候群、ロコモ）」は、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつける 片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。

- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。

下肢筋力をつける スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

膝がつま先よりも前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしづめます。

- ・スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

痛みや気になる症状がある人は、無理をせず、医師に相談してから始めましょう。

※自分の体力に合わせて、ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつける運動）やフロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける運動）もプラスしましょう。

参照URL : <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

食生活でロコモ対策 ～しっかり動いたら、しっかり栄養を～

メタボもやせすぎも要注意！
正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。

「5大栄養素」を1日3回の食事から
バランスよく摂ることが大切です。

栄養バランスは、1週間の中でととのえても大丈夫。
無理なくそろえるのが続けるコツです。

献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだり…
楽しく食べる工夫をしましょう！



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会