



保健師の目線

第10回

ライフサイクルで生活習慣病予防を考える

合同会社保健指導センター南城

センター長 井上 優子

前号の第9回の終わりに、「年齢調整死亡率から働き盛りの予防活動を考える」としました。働き盛りに健診を受診していただくことも国保では重要になりますが、今回は、日々の保健師の保健活動から考えていきたいと思えます。行政に勤務する保健師は、すべてのライフサイクルにかかわり生活習慣から生活習慣病を発症し、重症化する過程まで見ている職業です。そのため、ライフサイクルで生活習慣病を考えていきたいと思えます。

法的根拠でお話し

①健康増進法

第二条目的は、
国民の健康の増進の総合的な推進を図ることを目的としている。

第八条では、

市町村は、市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画「健康日本21計画(第2次)」を定めるよう努める。

第九条

厚生労働大臣は、生涯にわたる

国民の健康の増進に向けた自主的な努力を促進するために健康診査の実施及びその結果の通知、健康増進事業実施者に対する健康診査等の実施に関する指針を定めるものとする。

第四条

健康増進事業実施者の責務

第六条 健康増進事業実施者とは市町村において、

- 八 母子保健法
- 九 労働安全衛生法
- 十 高齢者の医療の確保に関する法律

が関連してきます。母子保健法から高齢者の医療の確保に関する法律での健診の位置づけは、ライフサイクルの視点です。表1は例です。

すべて健診で位置づけていることは、体

年齢	妊 婦	0歳～3歳	7歳～18歳	19歳～39歳	40歳～74歳
法律	母子保健法		学校保健法	労働安全衛生法	高確法
健診	妊婦健診	乳幼児健診	健康診断	定期健康診断	特定健診

表1 ライフサイクルにおける健診の位置づけ

を見るための指標と考えます。これまででは、健康増進法で見えてきました。保健師が働くための重要な法律、保健師・助産師・看護師法と保健師の活動に関する指針が大事になってきます。

②保健師・助産師・看護師法

第二条

「保健師」とは厚生労働大臣の免許を受けて保健師の名称を用いて保健指導に従事することを業とする者をいう。

③地域における保健師の活動指針
第一 保健師の保健活動の基本的な方向性

- (1) 地域診断に基づくPDCAサイクルの実施
- (2) 個別課題から地域課題への視点および活動の展開
- (3) 予防的介入の重視

保健師は、あらゆる年代の住民を対象に生活習慣病等の疾病の発症予防や重症化予防を徹底することで、要医療や要介護状態になることを防止する。

法的根拠でも保健師は、ライ

フサイクルで生活習慣病を予防する仕事であることが明確にされております。そして、地区診断とPDCAサイクルで実施することが基本になります。

また、データヘルス計画は、国民健康保険法に基づく保健事業の実施指針の中に位置づけられています。対象者の位置づけは、被保険者すべてを対象とし、小児期からの生活習慣作りも含みます。

鹿児島県においても母子保健事業は重要な位置を占めていると思えます。成人については、データヘルス計画の中で健診とレセプト突合で課題を明らかにし、糖尿病重症化予防に取り組んでいることだと思えますが、母子保健においても課題を明らかにし、PDCAで実践されているか考える機会になればと具体的にイメージを示すが、今回の狙いです。

母子保健の課題を明らかに

Q1 妊婦健康診査のデータはどう活用されていますか？

妊婦健康診査の項目を見ても、使用する資料は、保健活動を考える自主的研究会の中で平成25年5月に作成された妊婦ノートという保健指導教材集の中から使用させていただいております。

資料1は、横軸に健診項目を入



資料1

自分の妊娠経過を見ましょう。 正常値からはずれているものには○をつけましょう。

妊娠月数 年 月 日	毎週行なう検査										必要に応じて行なう検査	
	子宮成長	胎動	血圧	浮腫	尿蛋白	尿糖	尿潜血	尿沈渣	尿糖	尿蛋白	その他の検査	胎内胎位の検査
1	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
2	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
3	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
4	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
5	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
6	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
7	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
8	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
9	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
10	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
11	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
12	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
13	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
14	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
15	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
16	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
17	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
18	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
19	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
20	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
21	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
22	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
23	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
24	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
25	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
26	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
27	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
28	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
29	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
30	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
31	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
32	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
33	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
34	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
35	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
36	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
37	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
38	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
39	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
40	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
41	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
42	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
43	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
44	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
45	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
46	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
47	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
48	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
49	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						
50	子宮の大きさ 胎動の有無	胎動の有無	正常値	尿糖 尿蛋白 尿潜血	胎内胎位の検査	胎児状態の検査						

○がついたところに関連する資料

資料7 資料10 資料14 資料18 資料19

れてあります。検査項目の目的を、

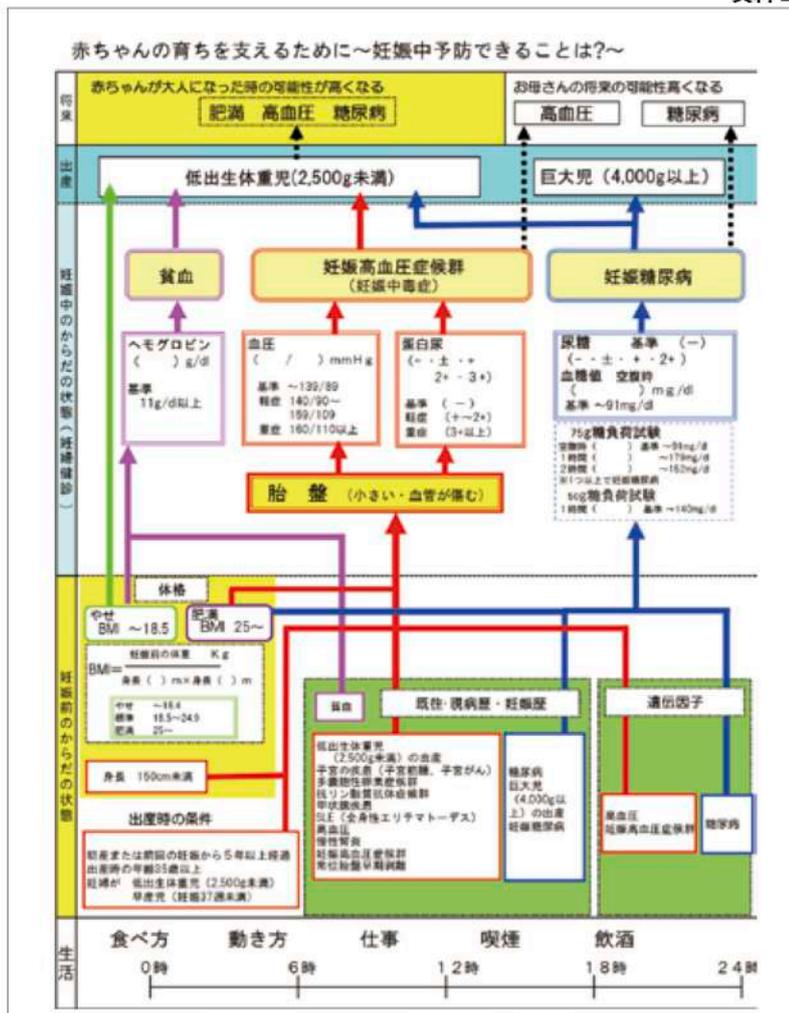
- ・赤ちゃんの育ちを見る
- ・赤ちゃんを育てる母の身体を知る
- ・感染症等の検査
- ・赤ちゃんや母の身体状況を知る

と分類しています。縦軸は健診の時期が書いてあり自分の健診結果が記入できるようになっており、基

準備と比較し経過を見ることができ
ます。

資料2は、「赤ちゃんの育ちを支
えるために、妊娠中に予防できる
ことは？」と自分の生活や検査デー
タからどこに向かっていくか予測が
できます。資料2を縦軸に下から
見てみますと、①生活、②妊娠前の

資料2



からだの状態、③妊娠中のからだの
状態(妊婦健診)、④出産、⑤将来と
あります。

将来の生活習慣病の予防のため
に重要な時期です。

④出産において低出生体重児は
将来の生活習慣病のリスクになり
ます。

Q2 鹿児島県の低出生体重児の
率は全国と比較してどの位置にい
ますか？

平成26年の人口動態統計でみる

と沖縄県について第2位となってい
ます。(表2)

妊娠中のからだの状態のなかに
低出生体重児のリスクとして貧血、
妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病が
あります。妊婦健診の検査項目で
わかります。成人と同様に妊婦健
診の結果から保健指導を実施する
ことで予防ができます。

求められるのは健康課題の解決
成人のデータヘルス計画と同様に
母子保健における健診データを用



いて母子版のデータヘルス計画が
できます。具体例を提示しま
す。

資料3は、成人のデータヘル
ス計画作成に活用したダイジェ
スト版です。母子保健におい
ても「生涯を通じた生活習慣病
予防」が重要になってきますの
で同様な考え方ができます。
図1の母子版(妊婦版)とし
て作成したものです。データヘ
ルス計画は、既存のデータとレ
セプトデータを活用し分析をし
て課題を明らかにして実践しま
す。評価をしてまた課題を明
らかにして課題解決に向かう考
え方です。(PDCA)

データにおいては、20代〜30
代健診、妊婦健診、母子手帳
発行時の状況、未熟児養育医
療の状況、医療費の状況(ひ
と月200万円以上の状況を
KDBシステムから出すことが
できます)等のデータを活用し
ています。行政においてはたく
さんのデータが存在します。活
用して初めて活きてきます。

データは宝物です。活用しな
ければ宝物ではありません。
まだ活用してないところがあり
ましたら、是非活用してみてください。

市保健事業実施計画(データヘルス計画)の目指すべき方向性
～生涯を通じた生活習慣病予防 母子健康編～

資料3

The diagram illustrates the strategic direction of the municipal health plan, focusing on preventing lifestyle diseases and maternal health. It features a central flowchart with 'データヘルス計画' (Data Health Plan) at the core, branching into '母子健康編' (Maternal Health Edition) and '生活習慣病予防' (Lifestyle Disease Prevention). The plan is supported by various data points and tables, including 'A市の現状' (Current status of City A) and '課題' (Issues). The tables provide detailed statistics on population, health indicators, and specific health metrics.

課題を明らかにし、課題解決に
向けた活動(事業実践)へと繋が
るのではないかと思います。

健康課題を解決してい
くことが、保健師に求め
られていることです。

母子統計からみた都道府県の特徴

表2

合計特殊出生率	出生率			
	出生率 (人口千対)	1000g未満 (出生千対)	1000~1500g未満 (出生千対)	2500g未満 (出生千対)
1 宮崎	2.96	2.96	4.97	7.67
2 宮崎	1.69	1.69	4.97	5.97
3 島根	1.66	1.66	4.97	5.77
4 島根	1.66	1.66	4.97	5.67
5 徳島	1.64	1.64	4.97	5.47
6 徳島	1.63	1.63	4.97	5.47
7 鹿児島	1.62	1.62	4.97	5.37
8 山梨	1.60	1.60	4.97	5.37
9 山梨	1.58	1.58	4.97	5.37
10 山梨	1.57	1.57	4.97	5.27
11 大分	1.57	1.57	4.97	5.17
12 大分	1.55	1.55	4.97	5.07
13 大分	1.55	1.55	4.97	5.07
14 大分	1.55	1.55	4.97	5.07
15 大分	1.54	1.54	4.97	4.97
16 大分	1.53	1.53	4.97	4.97
17 大分	1.53	1.53	4.97	4.97
18 大分	1.50	1.50	4.97	4.87
19 大分	1.50	1.50	4.97	4.87
20 大分	1.49	1.49	4.97	4.87
21 大分	1.47	1.47	4.97	4.77
22 大分	1.46	1.46	4.97	4.67
23 大分	1.46	1.46	4.97	4.67
24 大分	1.46	1.46	4.97	4.67
25 大分	1.46	1.46	4.97	4.67
26 大分	1.45	1.45	4.97	4.67
27 大分	1.45	1.45	4.97	4.67
28 大分	1.45	1.45	4.97	4.67
29 大分	1.45	1.45	4.97	4.67
30 大分	1.44	1.44	4.97	4.67
31 大分	1.44	1.44	4.97	4.67
32 大分	1.43	1.43	4.97	4.67
33 大分	1.43	1.43	4.97	4.67
34 大分	1.43	1.43	4.97	4.67
35 大分	1.42	1.42	4.97	4.67

職歴

平成5年 玉城村役場保健師
平成18年 4町村合併南城市役所保健師
平成28年 退職
平成28年~ 働き盛りの保健指導を実施するため協会
健保、共済の保健指導受託
平成29年 3月合同会社保健指導センター南城設立

役職

合同会社保健指導センター南城代表
沖縄県国保連合会顧問
沖縄県保健事業支援・評価委員会委員
沖縄県保険者協議会 保健活動部長
沖縄の保健活動を考える自主的研究会会長



「合同会社保健
指導センター南城」
センター長
井上 優子

国保でHOT情報



今の健康、将来の健康のためにも 生活習慣の見直しを

健康のための食事・運動・休養

健康に過ごすためには、身体活動や食事、休養などの生活習慣を見直し、必要に応じて改善することが重要です。鹿児島県国保連合会では、10月を健康増進月間と定め、健康のための食事・運動・休養について、鹿児島県栄養士会の油田幸子理事、柳田豊健康運動指導士、鹿児島県民総合保健センターの松岡純子健康支援課長にお話を伺い、10月14日と21日、28日の3週にわたってお伝えしました。



「バランスよく食べて、食事を楽しんでほしい」と話す
油田幸子理事

食品の特徴を考え上手に 組み合わせさせて食べる

— 健康のために栄養を摂るとは、どういうことでしょうか。

油田理事／私たちが毎日食べる食事が「命の源」であることは、誰でもご存知の事です。食事からいろいろな栄養を摂り、それぞれの役割を果たしてくれるからこそ、私たちは健康に生きていけるのです。もちろん栄養の摂り方次第では、逆に不健康になることもあります。過剰に摂りすぎれば生活習慣病になり、不足すれば低栄養となります。

— 健康的な食事をしているか知るには、どうしたらいいでしょうか。

油田理事／一番簡単な方法が、体重の変化です。自分が調子のいい時の体重・若い時と比べてかなり体重が変わっている方は、20代の元氣澆涸れとしていた時の体重を目安にしてください。

— 食べ方で注意することがあります。

油田理事／まずは、いろいろな食品を混ぜて食べることです。食品にはいろいろな特徴があります。食品に興味を持って、主食としての食品・主菜としての食品・副食としての食品を考えて、上手に組み合わせることで、上手に組み合わせることで、「食選力」を持ち食品の宝庫です。「食選力」を持しく召し上がってください。

— そのほかに、注意点がありますでしょうか。

油田理事／良く噛んで、楽しみながらゆっくり食べることです。お口は、食品を体に吸収されやすいように栄養素に変えてくれるスタートラインです。歯で良く噛んで唾液の消化酵素としっかり混ぜて、胃や腸に送ってあげてください。歯の状態の悪い方は、まず治療して、美味しく食事が摂れるようにしましょう。

筋力の低下は寝たきりの リスクを高める

— 健康のための運動で、なぜ筋力づくりが必要なのでしょう。

柳田運動指導士／体は加齢と共にさまざまな機能が衰えてきます。栄養状態や心身機能の衰え・虚弱状態をフレイルと言い、その中で関節、筋肉や神経などを動かす機能（運動器）が低下した状態をロコモティブシンドロームと言います。階段やランニングなどで心肺機能の衰えと同時に筋力の低下を実感された方もいるのではないのでしょうか。筋力は体を動かすエンジンの役割なので、筋肉量が減り筋力が低下すると、身体活動が低下し寝たきりになるリスクが高まります。極端に筋肉量が減り、筋力が低下した状態をサルコペニアと言います。予防するためには、筋肉をしっかりと動かし、健康的な生活を送れるようにする必要があります。

— 筋力を維持するためには、どのような運動がいいのでしょうか。

柳田運動指導士／可能であれば、体全体をまんべんなく行うことが望ましいですが、まずは座りっぱなしの時間を少なくするために、立

ち上がりがつかりでできるような下半身を中心としたトレーニングを行うと良いでしょう。例えば、座り立ち運動のスクワットや片足を前に踏み出して支えるフロントランジ、つま先立ちをするカーフレイズなどです。

— どれくらいの回数が効果的でしょうか。

柳田運動指導士／体力は個人差が大きいのので、最初は「ちよつときついかな」と感じるくらいの回数5回程度から始め、最終的には10回を3セットくらいできるようにになると効果的に筋力の維持・向上が図れます。その際、早く行おうとせずに「ゆつくり正確に、使っている筋力



に意識を向けて「行うように心がけてください。また、頻度も毎日ではなくても週3〜4回、1日置きでも十分効果がありますので、がんばりすぎないで継続的にいきましょう。

「休む」と「養う」を使い分けて疲労回復の効果を高める

— 上手な休養のとり方について詳しく教えてください。

松岡健康支援課長／休養は、運動・栄養と並んで健康づくりの3大要素といわれています。疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。1つ目は「休む」こと、つまり仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという側面です。2つ目は、「養う」こと、つまり明日に向かつての鋭気を養い、健康能力を高めるとい側面です。単にごろ寝をして過ごすだけでは、真の休養とならないこともあります。

— 2つの休養について、具体的にはどのようなものがありますか。

松岡健康支援課長／まず、1つ目の「休む」ことの代表的なものに「睡眠を十分にとる」ということが

あります。他に「入浴」や「横になつて休む」などのリラックスする時間を持つということもあります。つまり、今まで溜め込んだ疲労やストレスを解消するということです。2つ目の鋭気を養うという側面には、あえて軽い運動やストレッチなど行くと、何もしないよりも疲労の回復が早いといわれており、これを「積極的休養」と言います。趣味やスポーツ、地域活動に積極的に取り組むことなどがあります。また、家族や親しい人と過ごす時間を大切にすることも心の安定に欠かせないことといえるでしょう。さらにこれからの季節、外出して自然を感じながらの軽いウォーキングなどおすすめです。森林浴など緑の香り成分には、疲労によりアンバランスになつた自律神経機能を正常にもどす効果があることがわかっています。



「これからの季節、外出して自然を感じながらの軽いウォーキングなどおすすめ」と話す松岡純子健康支援課長



いっぺこっぺ
さるこっう
かごしま

栗野

栗野駅からまち歩き

かつては肥薩線と山野線の分岐駅として栄えた栗野の町。近年の区画整理によって鉄道の町の様相は薄らいだが、駅周辺には栗野城こと松尾城を中心として城下町としての趣きを伝えてくれる史跡が点在している。また、現在の町名が湧水町ということもあり、湧水も駅近くで確認できる。鉄道・城下町・湧水をキーワードに栗野の町を歩いてみよう。

栗野



駅が
大きかったんだね

1 栗野駅

明治36(1903)年に鹿児島駅から隣の吉松駅まで延伸されることによって開業した。その際にはまだ鹿児島線と呼ばれていた。明治42(1909)年に人吉と吉松間が開業することによって旧鹿児島本線が誕生し、東京または青森まで鉄道でつながった。ちなみに山野線は大正10(1921)年に山野駅まで「山野軽便鉄道」として開業したのが始まりで、最終的に水俣駅まで開通したのは昭和12(1937)年のことである。駅のホーム下には隣接地の丸池湧水からの用水路があり、明治期の煉瓦暗渠が現役として活躍している。

2 丸池

湧水の起源は栗野岳とされ、毎秒3.5トンとされる水がこんこんと湧きあがる。池を覗いてみると湧き上がる場所は、周辺と色が異なり美しさが際立っている。現地はもちろん、この湧水を汲むことができるので、夏は涼を感じさせてくれる場所として人気である。展望スペースや水神碑もあり、用水路沿いを散策することもできる。



水がきれいだね



3 諏訪神社

御祭神は建御名方命や事代主神などで、創建年代は不明。長い階段を上った高い台に社殿はある。境内には、島津義久が菱刈氏を攻める際に祀ったという稲荷大明神がある。また、社殿の横にある宇気母知神は、松尾城の火除けのためにつくった溜池にあったものという。



所要時間

70分

距離

約2.4km

4 徳元寺跡

松尾城の西麓に位置していた。福城山と号し、本尊は如意輪観音であった。栗野院の在地領主だった酒井伊豆守が応永13(1406)年に建立した際には崇寿寺と言っていた。文禄4(1595)年に島津義弘によって徳元寺と名前が改められた。義弘の14歳で亡くなった久四郎の菩提寺でもあり、現在も墓は残る。朝鮮出兵の際に、島津義弘は蓮の種を持ち帰って来たが、それはこの寺の池に植えられ徳元蓮と呼ばれたという。



5 松尾城(栗野城)跡

標高が一番高い場所で253メートルある。鎌倉初期にこの地域の郡司をしていた御家人の守網によって築城されたという。その後戦国期には北原氏が、この城に入るが、永禄5(1562)年に島津貴久が、この地を直轄するようになり、比志島氏や川上氏が地頭として入った。後に島津義弘が飯野城から移り、朝鮮の役にはこの城から出陣している。本丸からは栗野岳はもちろん、栗野の町並みも美しく望むことができる。また、川内川が城の外堀りの役割をしていることも理解できる。



ながめが
よかよ

6 勝栗神社

古くは正若宮八幡社と呼ばれ、現在の鹿児島神宮の四至の別宮のひとつとされた。栗野院の総鎮守として繁栄し、栗野城に入り様々な城主から信仰されてきた。島津義弘が文禄元(1592)年に朝鮮に出陣する際には当社に参拝し歌を残している。その和歌の一部から明治3(1870)年に勝栗との社名になった。江戸時代には別当寺としての梅中寺もあった。



～プロフィール～

東川隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【職歴・略歴】

「まち歩き」を活動の中心に据える自他ともに認める「まち歩きのプロ」。従来の観光地のみならず、普段見慣れている景色の中に埋もれている地域資源は、光の当て方次第で輝きを増し、住民に誇りを、来訪者に喜びを与えることができる、という基本理念のもと、自らも案内人として地域をめぐるほか、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も従事。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、鹿児島県観光アドバイザー。

【執筆】

・連載

「かごしま神社探訪」南日本新聞 2016.1～
「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(九州経済研究所発行)2006.4.～
「湯ネスコ」地域経済情報(九州経済研究所発行)2017.4.～※共同執筆
「かごしま風景ものがたり」AIM鹿児島県商工会議所会報
(鹿児島商工会議所発行)2013.5.～
「明治維新と薩摩藩」HP コラム 維新のふるさと鹿児島市(鹿児島市)2014.10.～

【出演】

・テレビ

MBC 南日本放送「土曜のズバット!鹿児島」のコーナー
「まち歩きの達人が行く」Jシリーズ幕末温泉

・ラジオ

MBC 南日本放送「郷土菓子伝承 ふるさとの菓子と歴史」

まち歩きによる ウォーキングコース



がん検診を受けましょう!

～早期発見で守られるあなたの未来～

がんは、どんなに気をつけていても、完全に防ぐことはできません。しかし、がんにならない生活習慣を心がけることで、がんになる確率を減らすことはできます。

そして、がんになっても『がん検診』で早期に見つけることで、がんを治すことができるようになってきました。

がん検診を受けなければ、がんを早期に見つけることはできません。早期発見で、守られるあなたの未来があります。定期的に『がん検診』を受けましょう!

県内の市町村が実施するがん検診(H29年度の内容等)

がん検診の種類	検査の内容	対象	検診間隔
胃がん	胃X線撮影	40歳以上	年1回
大腸がん	便潜血反応検査	40歳以上	年1回
肺がん	胸部X線撮影、喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	マンモグラフィ撮影	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上	年1回

*平成28年2月のがん検診指針の一部改正に伴い、市町村によっては、内容等が一部変更されております。また、検診の時期や受けられる場所が市町村によって異なりますので、詳しくは市町村のがん検診担当窓口にお問い合わせください。

胃がん検診 【胃X線検査】



バリウムと発泡剤を飲み、X線で胃の形や粘膜を観察します。

大腸がん検診 【便潜血検査】



2日分の便を採取し、便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。

肺がん検診 【胸部X線検査・喀痰細胞診】



肺全体をX線で撮影します。喀痰細胞診は、喫煙者など検査が必要な方の痰を採取し、がん細胞の有無を調べます。

子宮頸がん検診 【細胞診】



子宮頸部の組織を採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。

乳がん検診 【マンモグラフィ検査】



乳房専用のX線撮影(マンモグラフィ検査)により、がんの有無を調べます。
(市町村によってはマンモグラフィ検査と医師による視触診を併用して行う場合もあります。)

めざせ!
がん検診
受診率50%!!



上記のほか、医療機関などでは、胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査、胸部CT検診、乳房超音波検診、子宮体がん検診、PSA検査(前立腺がん)などの検診も実施されています。

がん検診の対象者は症状のない人!

症状のないうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切です。症状のない人には進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができます。

がん検診を受けられる場所は…?

お住まいの市町村、職場、医療機関(人間ドック)などで受けることができます。職場で受ける場合、事業所によっては、検診費用の助成を行っている場合があります。医療機関によって検診項目等が異なりますので、詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

がん検診にかかるお金はいくらぐらい…?

市町村で受けられるがん検診は、検診の種類によって異なりますが、費用の一部を市町村が負担していますので、数百円～5千円程度で受けることができます。

人間ドックは、健康診断と詳しい検査を組み合わせるため、数万円かかる場合があります。

検診でがんは見つかるの…?

平成26年度に市町村で実施されたがん検診では、573名にがんが発見されています。市町村のがん検診は精度管理がきちんとして行われています。

お知らせ

- 県では、平成29年6月から、肺がんの早期発見に有効とされている「低線量CT」による肺がん検診費用の一部を助成しています。県と契約をした検診機関で、自己負担3,150円で受けることができます。詳しくは、健康増進課がん対策・歯科保健係 099-286-2721 へお問い合わせください。
- 市町村によっては、一定年齢の方に、乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を配布しています。クーポン券がお手元に届いた方は、この機会を利用して検診を受けましょう。

息切れ、せき、たん ひょっとしてCOPD?

COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です

肺の生活習慣病「COPD(シー・オー・ピー・ディー)」とは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙などによって、肺の中の気管支に炎症が起きたり、気管支の奥にある肺胞が破壊されて、徐々に呼吸障害が進行する病気です。主に慢性的なせきやたん、息切れなどの症状が起こり、進行すると呼吸不全や心不全により死亡してしまう恐ろしい病気です。

また、長期間の喫煙などによって、年齢に伴う通常の変化以上に肺の機能低下が進むことから「肺の生活習慣病」とも言われます。

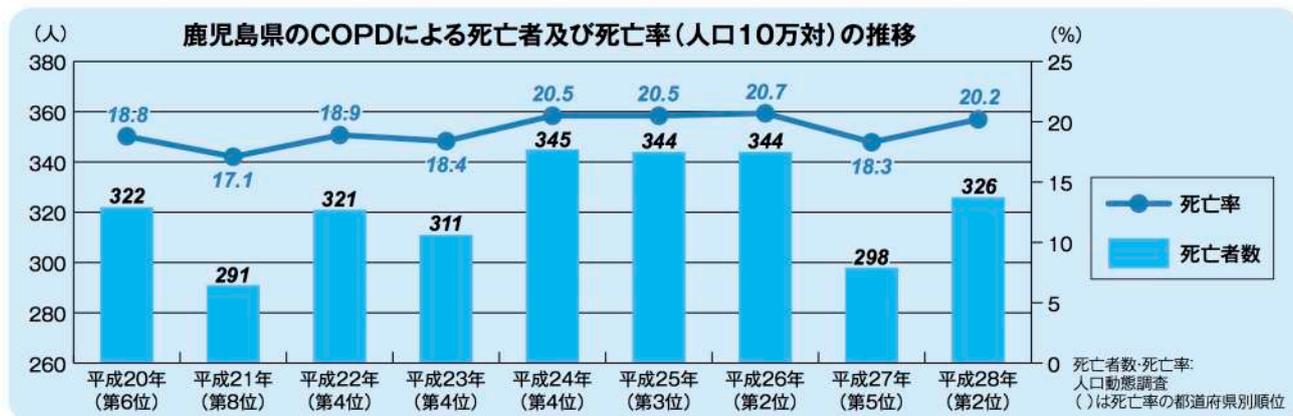
さらに全身の健康状態にも影響を及ぼし、脳血管障害、糖尿病、骨粗鬆症、抑うつなどさまざまな病気の併発がみられます。



COPDの現状

鹿児島県では、COPDが県民の主な死因の第9位(平成28年)となっており、その死亡率(人口10万人当たりの死亡者数)は、全国ワースト2位(平成28年)と非常に高くなっています。

わが国のたばこの消費量は近年減少傾向にありますが、過去のたばこ消費による長期的な影響と急速な高齢化によって、COPDは今後さらに増加が続くものと予想されています。



COPDの受診

全国のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の推計患者数は約530万人ですが、このうち実際に治療を受けている人は約26万人(4.2%)です(平成26年)。全国で500万人以上がCOPDであることに気づかず、診断や治療を受けていない状況にあると推測されます。

息切れ、慢性のせき・たんなど、気になる症状のある方は、早めに、かかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。現時点ではもとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早く治療を開始することで、健康状態の悪化を防ぎ、日常生活を維持・改善することができます。



COPDを予防するには

COPDは、その原因の90%以上が喫煙によるものです。早く禁煙することで、発症を予防できる可能性が高まります。

「今、たばこをやめれば間に合います。」



「たばこの煙のないお店」をご利用ください!

「たばこの煙のないお店」とは?

鹿児島県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進するため、鹿児島市以外で全面禁煙に取り組む飲食店又は喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様に情報提供する制度を、平成26年3月から開始しました。

「たばこの煙のないお店」の登録店は、平成29年11月10日現在388店舗です。登録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、みなさま、登録店をぜひご利用ください。



このステッカー及び登録証を掲示してあるお店が「登録店」です。

「たばこの煙のないお店」の登録について

受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店又は喫茶店の皆様、「たばこの煙のないお店」にぜひ登録ください。また、この機会に受動喫煙防止の取組をご検討ください。

登録対象は、鹿児島市以外の「飲食店」又は「喫茶店」のうち、①敷地内禁煙、②建物内禁煙、③テナント等禁煙のいずれかに取り組む店舗です。(鹿児島市内については、鹿児島市が平成20年9月から同様の登録制度を設けています。)

登録された店舗には、「登録証」と「ステッカー」を交付し、県のホームページで情報提供します。登録要件や手続き等については、県のホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

「受動喫煙」の健康への影響は?

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についての健康影響として、流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等による死亡率等が上昇したり、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇するといった研究結果が近年多く報告されています。小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等と関連があると報告されています。また、乳児では乳幼児突然死症候群と関連があると報告されています。

出典：厚生労働省ホームページ

鹿児島県ホームページURL

<http://www.pref.kagoshima.lg.jp/>

(健康・福祉 → 健康・医療 → 健康づくり → たばこ・アルコール → たばこ)

- 登録店の情報(「たばこの煙のないお店」をご利用ください!)
- 登録手続き等(「たばこの煙のないお店」を募集しています!)