

「ロコモ」・「フレイル」って知っていますか？

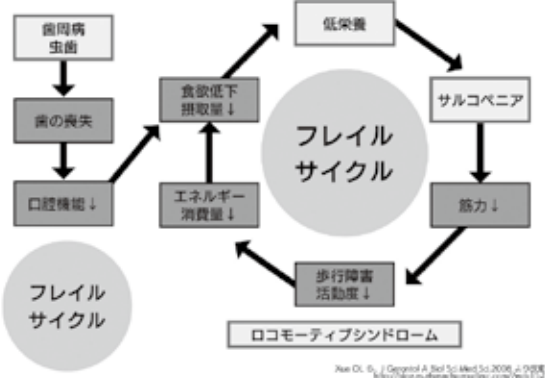
①ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。
筋肉、骨、関節、神経といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

②フレイルとは

老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だと言われています。

身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、フレイルは多面的な要素が含まれます。



③簡単フレイルチェックをしてみましょう

簡単フレイルチェック

	1点	0点
6ヶ月間で、2~3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せませんか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか?各項目1点(最高5点)で、
 ● 3点以上で「フレイル」
 ● 1~2点で「フレイル予備軍」となります。

「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」より
 監修： 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 副院長 老年学・社会科学研究所センター長 荒井 秀典
 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授 山田 実

鹿児島県では、「ロコモティブシンドローム予防マニュアル」「食によるフレイル予防の手引き」を作成しています。
 詳しくは鹿児島県のホームページでご確認ください。



「かごしま食の健康応援店」でヘルシーな食事を!

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等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

①栄養成分の表示

②ヘルシーメニューの提供

- ・ バランスばっちりメニュー
- ・ カルシウムたっぷりメニュー
- ・ 55 (ゴーゴー) メニュー
- ・ 脂質ひかえめメニュー
- ・ 野菜たっぷりメニュー
- ・ 食塩ひかえめメニュー

③ヘルシーオーダーへの対応

- ・ エネルギーの調整
- ・ 脂質の量の調整
- ・ 食塩の調整

※「かごしま食の健康応援店」は随時募集中です!

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

〈例〉 禁煙・完全分煙、
バリアフリー



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

〈ホームページ〉 <http://www.pref.kagoshima.jp/>

〈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

○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

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、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、約82万人のHTLV-1感染者がいると推定されています。

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)や性行為による男性から女性への感染などです。日常生活においては、ほとんど感染しません。

感染を防ぐためには?

母乳からの感染を防ぐには、原則として完全人工栄養(育児用ミルク)が望ましいとされていますが、感染が全く起こらないとは言いきれません。

母乳栄養を希望される場合には、3か月以内の短期間の母乳栄養や凍結母乳栄養という選択肢もありますので、医療機関ともご相談ください。

また、性行為感染を予防するためには、コンドームの使用が有効とされています。



鹿児島県における取り組みは?

● 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お尋ねください。

患者団体(NPO 法人スマイルリボン TEL:099-800-3112)が、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。事前に電話による予約が必要です。

● 粉ミルク代の助成

県では、平成31年4月からHTLV-1等の抗体陽性妊婦の方から生まれた乳児の保護者に粉ミルク代の一部を助成しています。

県庁健康増進課 感染症保健係：099-286-2724

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

約2人に1人が生涯のうちのがんを発症すると言われています。

「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。

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!

がん検診については、各市町村のがん検診担当窓口にお問合せください。



各市町村
がん検診窓口一覧
(鹿児島県ホームページ)



市町村が実施するがん検診(令和元年度の内容等)

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、 <small>かくたん</small> 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