

サ・ン・テ

Santé

73

【健康みやざき】

「サンテ」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

特集

新しい検診車が 導入されました

【子どもの健康情報】

肥満・やせ傾向の
みやざきっ子は
どのくらいいるの？

～小児生活習慣病予防健診の結果より～

【運動】

筋肉を鍛えて残暑を
乗り切ろう！

【Cooking】

いつもの料理でからだに
優しいアレンジをしよう！

【ゆるっと休日計画】

記紀編さん1300年
日向神話の地めぐり

【Sante News】

理事長就任のごあいさつ

新しい検診車が導入されました

宮崎県「地域のげんき臨時交付金」の補助を受けて、3台の検診車を導入しました。
今回は導入された検診車をご紹介します。

乳がん検診車

当協会で初めて検診車にマンモグラフィ装置と超音波診断装置が搭載され、同時に検査できるため、受診者の負担が軽減されるようになりました。



女性がかかりやすいがん第1位です。
30代から急増し、40～50歳の女性に多く見られます。
乳がん検診報告(協会)

年度	受診者数	がん発見数
平成23年	5,154人	15人
平成24年	5,628人	24人
平成25年	6,458人	24人

● 超音波診断装置

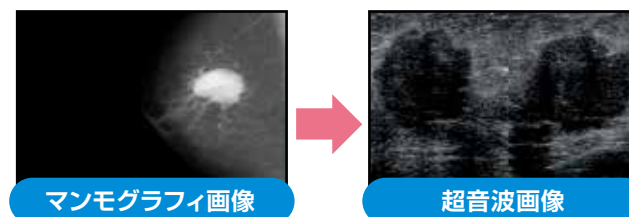


● マンモグラフィ装置



【乳がん症例】

超音波装置で同じ腫瘍を見てみると...



マンモグラフィ画像

超音波画像

超音波画像参考資料：厚生労働省 国民生活基礎調査 地域地域保健・健康増進事業報告書

胸部検診車

車椅子での乗降が出来るようリフトを備えており、介助する方の負担が少なく受診者も安心して利用できます。また、従来の検診車に比べ、コンパクトになりました。



日本人のがんによる死亡原因トップ!!
肺がんは圧倒的に男性が多く、好発年齢は50～60歳代です。

胸部がん検診報告(協会)

年度	受診者数	がん発見数
平成23年	151,334人	70人
平成24年	150,471人	59人
平成25年	146,222人	72人

● 撮影室



● リフト



【正常例】



【肺がん症例】



胃がん検診車

当協会ですべて検診車に撮影診断装置を2機搭載したことにより、待ち時間が短くなり、検診を円滑に行う事ができるようになりました。



胃がん好発年齢は40～50歳代ですがスキル胃がんに限っては30～40歳の若い世代に多い特徴が見られます。

胃がん検診報告(協会)

年度	受診者数	がん発見数
平成23年	32,497人	35人
平成24年	34,720人	33人
平成25年	35,563人	46人

● 第1撮影室



● 第2撮影室



【正常例】



【胃がん症例】



定期的になん検診を受けましょう!!

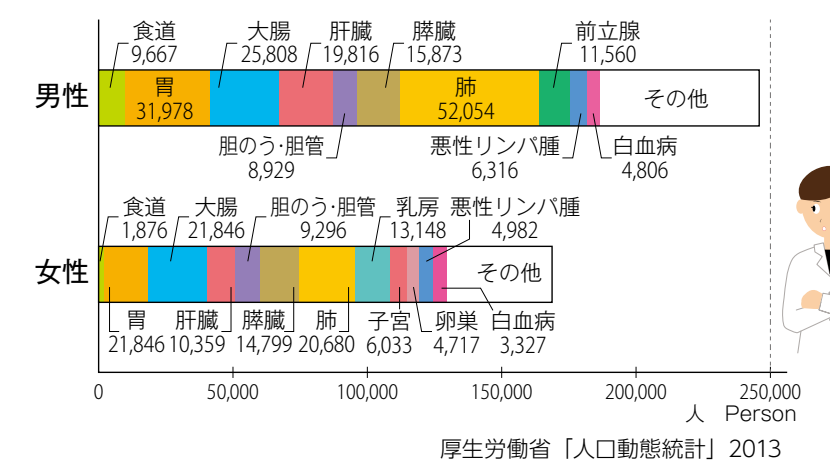
厚生労働省は「がんによる死亡者の減少」「すべてのがん患者およびその家族の苦痛の軽減、療養生活の質の向上」をスローガンに掲げ、がん早期発見のためがん検診受診率50%を目標としています。年々がん検診者は増加しているものの、平成25年の受診率データでは肺がん検診37.4%・胃がん検診33.8%乳がん検診34.2%と厚労省が掲げる50%の目標値には達していません。

さらに宮崎県のがん検診受診率は、全国において肺がん第36位・胃がん第31位・乳がん第44位と低い順位となっています。

がんは、早期の段階で発見し治療を受ければ、約9割の方が完治と言われていますが、自覚症状がないため早期発見するには定期的ながん検診の受診が重要です。

『症状がないうちに、がん検診受診を!!』

主な部位別がん死亡数



当協会では、平成4年度より県内のいくつかの市町村の小中学校で「小児生活習慣病予防健診」（以下、小児健診と略）を実施しています。

今回は、平成16年度から平成25年度までに実施した小児健診の結果から、肥満傾向およびやせ傾向にある児童・生徒の割合がどのように変化しているか検討してみました。

調査対象は、平成16年度から平成25年度までに小児健診を実施した小学4年生・中学1年生に限定しました。（※市町村によっては小学5年生・中学2年生で実施していますが、今回の調査対象には含まれていません。）

小学4年生男子・小学4年生女子・中学1年生男子・中学1年生女子のそれぞれで、高度肥満（肥満度50%以上）・中等度肥満（30～49.9%）・軽度肥満（20～29.9%）・やせ（－20%以下）に該当する児童・生徒の割合が10年間でどのように変化しているかを見ました。（※肥満度（%）＝〔（実測体重－標準体重）／標準体重〕×100 ※標準体重…性別・年齢別・身長別にみた標準体重）

その結果、小学4年生男子の高度肥満にある児童の割合と、中学1年生男子の高度肥満・中等度肥満にある生徒の割合が有意に減少していました。また、小学4年生女子・中学1年生女子においては、有意な変化は見られませんでした。

今回の調査で、男子の肥満傾向児の割合は減少していましたが、まだまだ宮崎県の肥満傾向児の割合は全国に比べて高いレベルにあるようです。平成25年度の9歳から14歳における全国の肥満傾向児の割合は男子約8～11%、女子約7～9%であるのに対し、宮崎県は男子約9～14%、女子約9～12%であり¹⁾、今回の対象においても、男女ともに約10～20%を推移し高い状況にあります。

肥満度を基準にした欧米の研究では、7歳の肥満の40%、思春期肥満の70～80%が成人肥満へ移行するという結果も報告されています。

県内の子どもたちが健やかに成長し、将来も健康でいられるように、子どものうちから生活習慣病になりにくい生活を心がけることが大切です。

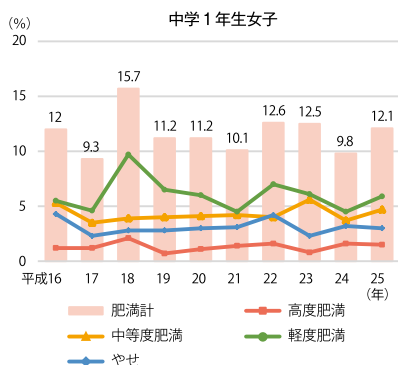
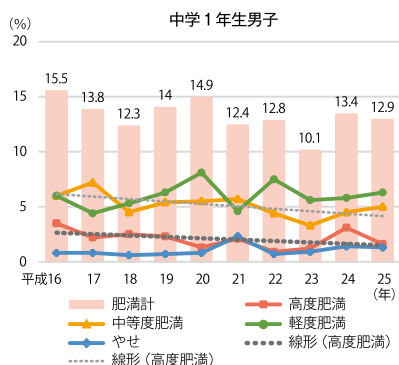
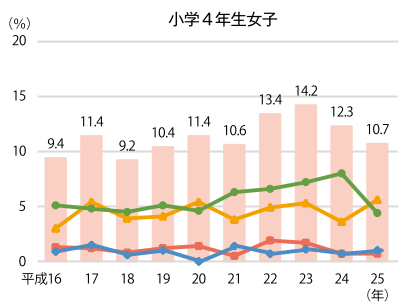
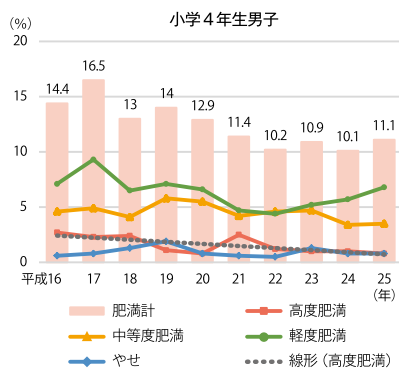
一方、やせ傾向にある児童・生徒の割合は、県内でも今回の対象でも全国と比較すると低い傾向にありますが、中学生女子においてはやせ傾向にある生徒の割合が高い傾向がありました。やせ傾向児に対する対策も念頭におく必要があります。

参考文献
文部科学省：平成25年度学校保健統計調査、2013

〈調査対象数〉

小学4年生		中学1年生		計
男子	女子	男子	女子	
4,195	4,013	4,386	4,197	16,791

肥満およびやせ傾向児出現率／年次推移



筋肉を鍛えて残暑を乗り切ろう!

暑い時期は汗をかく運動は敬遠されがちですが、筋肉を動かし汗をかくことで、体にこもった熱を放出し、体温を正常に保つことができます。しかし、急な運動はからだに負担をかけますので、できることなら初夏頃から少しずつ汗をかくような運動をするなど、徐々にからだを暑さに慣れさせておくことが熱中症予防や夏を快適に過ごすための大切な準備です。

今回は自宅でできる筋力トレーニングを紹介しますので、こまめに水分を取りながら、無理せず、からだを動かしてみませんか？

筋力トレーニングのメリット

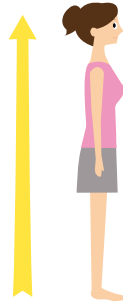
筋力、筋持久力がつき、日常生活が楽になる



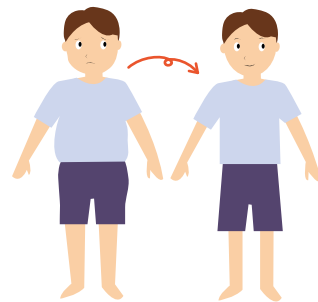
生活習慣病を予防、改善



体幹部を鍛えることで姿勢がよくなる



体脂肪が減る（筋力トレーニング後の有酸素運動が脂肪燃焼に効果的）



ポイント

お腹と下肢の筋肉は大きいので、鍛えることにより消費エネルギー量を増やしたり、姿勢や下肢の安定を高めることにつながります！

腹筋

10回×3セット

ニートゥー・エルボー （腹筋全体とバランス力を鍛える）

- ①右手を上げ、上体をひねりながら右ひじと左ひざがくっつくようにゆっくり10回行う。
- ②反対側も同様に行う。



不安な方はイスに座ったままでもできます

スタティック・ランジ （太ももを引き締める）

- ①片方の足を大きく踏み出し、背すじを伸ばしたまま両膝を折り曲げていく。
- ②後ろ足のひざから足首が地面と平行になるまで深くひざを下ろし、元に戻る。
- ③10回繰り返し、反対側も同様に行う。



初めのうちは、膝を深く曲げなくてもOK。

下肢

10回×3セット

見たい!行きたい!体験したい!

ゆるっと休日計画

記紀編さん1300年 日向神話の地めぐり



八百万神が相談した地・天安河原

2012年は古事記編さんから1300年、また、きたる2020年には日本書紀編さん1300年を迎えます。日本の国の起こりを記したこの二つの歴史書。特に古事記の上巻には、日向国を舞台にしたさまざまな物語が描かれています。夏休みに親子で、また涼を求めて、ゆかりの地をめぐってみませんか。

アマテラスの岩戸隠れ

悪さばかりしている弟神・スサノオに怒ったアマテラスは、天の岩屋に隠れてしまいます。太陽神を失った世の中は真っ暗に。そこで八百万神が相談。岩屋の前で宴を開き、面白おかしいアメノウズメの舞にアマテラスが顔をのぞかせた際に、タヂカラオが岩戸を開け放って世界は光を取り戻しました。

天安河原

八百万神が相談したという天安河原へは、天岩戸神社西本宮から緑に包まれた遊歩道を歩いて行きます。多くの観光客が訪れるパワースポットです。

問合せ＝高千穂町観光協会
☎0982-73-1213



高千穂峡

観光スポット真名井の滝は、天孫降臨の際、天村雲命がこの地に移した水種が天真名井として湧水し、その水が滝となって流れ落ちているといわれています。

問合せ＝高千穂町観光協会
☎0982-73-1213

ボート散策もできる高千穂峡

ニギとコノハナのロマンス

西都市にある逢初川で出会ったとされる天孫ニギノミコトとコノハナサクヤヒメ。二人はたちまち恋におち、ここから日向三代の物語が始まります。一夜の契りで身ごもったことをミコトから疑われたヒメは、潔白を証明するために産屋に火を放ち、炎の中で三皇子を産みます。

問合せ＝西都市観光協会☎0983-41-1557

記紀の道

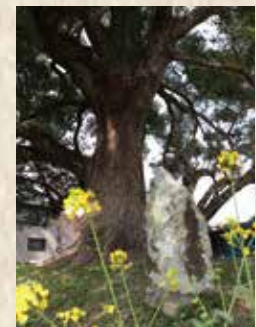
ニギとコノハナが初めて出会った「逢初川」や、ヒメが三皇子を生んだ「無戸室」、産湯に使った「児湯の池」など観光ルートとなっています。



都萬神社



逢初川



無戸室

青島神社

山幸彦とその妃であり海神の娘・トヨタマを祀る神社。境内には、ろう人形で海幸山幸物語を辿る「日向神話館」もあります。

問合せ＝青島神社☎0985-65-1262

海幸山幸物語

ニギノミコトとコノハナサクヤヒメの間に生まれた皇子。海幸彦と山幸彦は、あるとき互いの道具を取り替えます。ところが山幸彦は兄が大事にしていた釣り針をなくしてしまい、海神の国へと探しに行きます。そこで海神への娘・トヨタマヒメと結ばれます。山幸彦の物語は、浦島太郎伝説につながります。

神々の物語をたどることのできる「日向神話館」



スポーツ選手も多く訪れる青島神社



理事長就任のごあいさつ

このたび、平成27年6月25日付けで、理事長に就任いたしました。
当協会は、平成25年に公益財団法人に移行し、各種健診事業、保健指導、啓発活動等を通じて、県民の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただいております。

現在、県内8カ所に事業所等を置き、山間へき地を含む県内一円で総合的な事業展開を推進しているところですが、これも一重に、皆様のご支援の賜物であり、深く感謝しております。

今後も、事業の推進に当たっては、関係行政機関、関係医師会、関係大学等と連携を深めながら、より一層の精進を重ね当法人の使命を果たしていく所存であります。

今後とも、皆様方の温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

公益財団法人宮崎県健康づくり協会
理事長 楠元 志都生

Topic

秋篠宮妃殿下より感謝状

平成26年度結核予防会の複十字シール運動[※]に、個人として多額のご寄附をいただいた、延岡市 合田初子様へ、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下の感謝状が贈呈されました。



※複十字シール運動とは、毎年8月1日から12月31日まで行われ、結核征圧のための募金と募金媒体である複十字シールを通じて結核の普及啓発を行う活動です。8月から、宮崎県健康増進婦人の会（谷口由美繪会長）と、当協会が中心となって県内で活動を行ってまいりますので、皆様のご協力をお願いしています。

（参考：当協会HP「複十字シール募金運動」）

9月は

- 「健康増進普及月間」
- 「がん征圧月間」
- 「結核予防週間」（24日～30日）

11月は

豪華プレゼントが当たる!?

宮崎県健康づくり協会は11月に健康フェスタを開催します。内容はホームページでもお知らせします。たくさんの来場をお待ちしています。

Sante Quiz

日本人の死亡原因1位のがんは何でしょう

- ☐ A 胃がん
 ☐ B 大腸がん
 ☐ C 乳がん
 ☐ D 肺がん

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: C 8020

〈送り先〉

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2

宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係

★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

★応募締切:平成27年10月9日(金) 当日消印有効

いつもの料理でからだに優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っていても実際に何をすればいいかわからないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材や調理方法を少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は、まだまだ暑さの続く今の季節にピッタリの冷やし中華をベースにしたアレンジ方法をご紹介します!

アレンジⅠ

コレステロールが気になる方

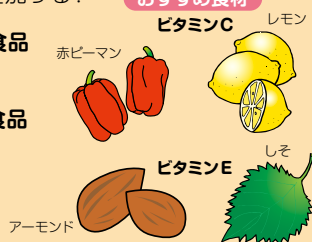
- ・コレステロールを多く含む卵を使用しない。
- ・コレステロールの酸化を防ぐ**ビタミンC、E**を多く含む食品を材料やタレに追加する!

*ビタミンCを多く含む食品

野菜、果物、いも類

*ビタミンEを多く含む食品

種実類、魚介類、野菜



アレンジⅡ

血糖値、肥満、中性脂肪が気になる方

- ・茹でた中華麺3人分を4人で分けることで、麺の量を1人当たり**約40g (約60kcal)**減らすことができます。また、千切りキャベツを麺の下にひくなどの工夫で見た目もボリュームアップし、満足感も得られますよ!

- ・食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用のある**水溶性食物繊維**を追加する。

*水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜、海藻類、きのこ類、いも類、こんにゃく、果物

- ・材料を大きく切り、噛みごたえを出すことで早食いを防ぐ! (満腹中枢が働くには、食べ始めて20分程かかると言われています)



作り方

- ① ★の調味料を合わせて混ぜ、タレをかける直前にごま油を加える。
- ② 卵を溶きほぐし塩、砂糖で調味し、サラダ油をひいたフライパンに流して薄焼き卵を作る。冷めたら細切りにする。
- ③ たっぶりの湯で中華麺を茹でる。茹であがったらザルに上げて流水の下でもみ洗いし、水分をきって器に盛る。
- ④ 材料を彩りよく乗せ、タレをかけ、お好みで練り辛子を添える。

冷やし中華

材料(1人分)

中華麺(生)..... 100g
(茹でると約180gに)
卵..... 1/2個
(塩少々、砂糖少々、サラダ油適宜)
きゅうり(斜め細切り)..... 1/3本
ハム(細切り)..... 2枚
もやし(湯がいておく)..... 1/5袋
トマト..... お好みで
練り辛子..... お好みで

インスタント(乾麺80g)を茹でると約200gに!

【タレ】

★しょうゆ..... 大さじ1
★酢..... 大さじ1
★鶏がらスープ..... カップ1/4
★砂糖..... 大さじ1/2
※★はあわせておく
ごま油..... 小さじ1/2

【1人分】
466kcal
4.8g

アレンジⅢ

血圧、尿酸値が気になる方

- ・塩分を含む**加工食品(練り物など)**を替える。

- ・余分な**ナトリウム**を体の外へ排出する効果のある**カリウム**を多く含む食品を具材に追加する!

*カリウムを多く含む食品

野菜、海藻類、豆・豆製品、いも類、果物

おすすめ食材



麺の栄養価(麺の特徴を知って上手に利用しよう!)

	中華麺(茹)	中華麺(蒸)	うどん(茹)	そば(茹)	そうめん(茹)	スパゲッティ(茹)
1食の目安量	180g	150g	200g	150g	216g	190g
エネルギー(kcal)	268	297	210	198	274	283
たんぱく質(g)	8.8	8	5.2	7.2	7.6	9.9
脂質(g)	1.1	2.6	0.8	1.5	0.9	1.7
炭水化物(g)	52.6	57.6	43.2	39	55.7	54
食物繊維(g)	2.3	2.9	1.6	3	1.9	2.9
食塩(g)	0.4	0.6	0.6	0	0.4	0.8

※ 麺のみに含まれる栄養価です。汁やソース、具材によってカロリーは更に上がります。
※ 一般的に中華麺(茹)は冷やし中華、中華麺(蒸)は焼きそばで使用されます。



(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

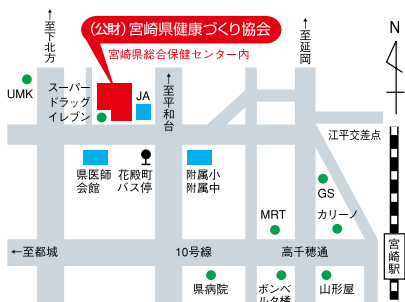
TEL 0985-38-5512 (代表)

FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城市事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	〒885-0012	都城市上川東3-14-3 都城保健所内
小林駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
高鍋駐在	〒889-2536	日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
延岡事業所	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
日向駐在	〒886-0003	小林市堤3020-13 小林保健所内
高千穂駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
	〒884-0004	高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
	〒882-0803	延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
	〒883-0041	日向市北町2-16 日向保健所内
	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
	〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内