



宮崎すこやかナビ いよしの秋 紅の旅

秋といえば、紅葉やコスモスが
美しい季節。散策しながら
宮崎の自然を満喫しよう！

小林市 生駒高原でコスモスに癒される 季節を飾る色とりどりの花たち

生駒高原は霧島山の麓に広がる広大な高原です。
秋には赤、ピンク、白といった色とりどりの100万本の
コスモスが、訪れる方々を魅了します。
コスモス以外にも春にポピー、夏にはサルズベリ・
アメリカフヨウ、サルビアが生駒高原を彩り、四季
折々のお花をお楽しみいただけます。

※状況によって、花が変更になっている場合もございます。
ご了承下さい。

見頃な時期：9月下旬～10月下旬

一面に咲きほころぶ花たちは広大な景色と合わせて
楽しめます。敷地内では飲食・ペットともに許可
されていますので、ご家族やお友達と癒しの時間
を過ごすことができます。



天気のいい日はカフェテラスでくつろぎ！

こだわりのコーヒーは、お客様よりオーダーを
いただいてから、豆を挽いて蒸らし、抽出すると
いう方式でお出ししております。
生駒高原の濃厚ソフトクリームはお客様に大人気
の一品。気持ちいい風に吹かれながら食べるソフト
クリームはひとときの幸せを運んでくれます。



売店には宮崎県のお土産が数多く揃っています。
なかでも『マンゴーラングドシャ』が大人気です！
てぬぐいタオルコーナーでは生駒高原限定販売の
『コスモステぬぐい』が大人気です。



花の駅でお土産を買おう！

日之影町 見立溪谷で紅葉を楽しむ

五ヶ瀬川支流の日之影上流部にある溪谷です。
奇岩の間を流れる溪流美で知られています。
紅葉の名所で、深紅に色づいたモミジと清流が織り
成す絶景が堪能できます。
また、日本の棚田百選に選ばれた「石垣の村」や
国の有形登録文化財の「英国館」もあります。

紅葉時期：例年10月下旬～11月中旬



見立溪谷は 24km に及ぶ日之影川の上流の溪谷で、
奇岩が多く新緑や紅葉の季節は特に美しい溪谷美を
織り成します。
川はヤマメやアユの釣り所としても知られています。

健康情報誌
Health Information Magazine

カラダにイーこと
Santé
宮崎サnte

2019年
11月
vol.90

(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 (総合保健センター内)
TEL: 0985-38-5512 (代表)
FAX: 0985-38-5014
E-mail: soumu@miyakengkou.or.jp

QRコードから簡単アクセス!

ホームページ <https://www.miyakengkou.or.jp>



都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日向駐在	〒889-2536 日向市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日向保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内

健康情報誌
Health Information Magazine

カラダにイーこと
Santé
宮崎サnte

2019年
11月
vol.90

健康みやざき
「サnte」とは、フランス語で
「健康」という意味です。

特集
連載

健康づくりの本質はウェルビーイング

知ってますか？自分の「血糖値」とHbA1c

脂肪筋を減らして筋肉で糖尿病を予防！

食べ方で差がつく!? 糖尿病予防大作戦！

知事表敬訪問を行いました
街頭キャンペーンを行いました
Karada Good Miyazaki フェスタ 2019 を開催します
新人さんいらっしゃーい!!

宮崎すこやかナビ vol.7

(公財)宮崎県健康づくり協会

みやざき応援団 宮崎発・世界とつながる健康づくり

全国・世界を舞台に活躍する宮崎出身者や宮崎にゆかりのある方々から、ご自身のお仕事や最新の健康情報について伺います



健康づくりの本質はウェルビーイング

石川 善樹 YOSHIKI ISHIKAWA 予防医学研究者、博士（医学）

<プロフィール> 1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）取得。（株）Campus for H 共同創業者
「人がよりよく生きる（Well-being）とは何か」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。
学生時代に日南市をフィールドとして健康づくり支援をしていたことがきっかけとなり、宮崎県を好きになる。
専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学など。
Twitter:@ishikun3 HP:https://yoshikiishikawa.com/

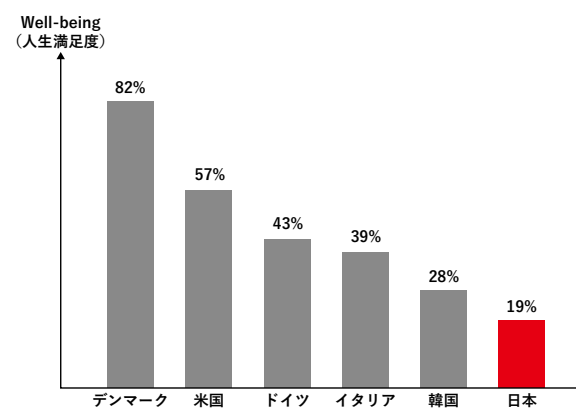
100年後の健康づくりとは？

突然ですが、いまから100年後の健康づくりは、何が中心的なキーワードになっているのでしょうか？これは全くの予想でしかありませんが、私は「Well-being（ウェルビーイング）」になるのではないかと考えています（注：Well-beingとは、満足の本質、という意味）。

そもそも「健康」は、WHO（世界保健機構）によって“Health is state of complete... well-being”、つまり「完全に Well-being な状態である」と定義されて以来、その後半世紀以上も変わっていません。そのような意味で、健康づくりは原点回帰する、ともいえるのでしょうか。

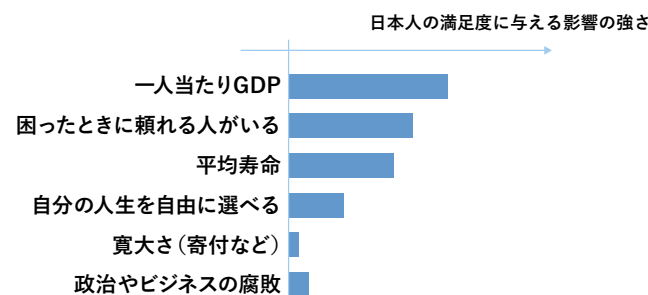
ちなみに、実際にどの程度の日本人が自分の人生に対して「満足」できているかというと、わずか19%という数値が報告されています。これは諸外国と比較しても、極めて低い割合になっています（図1）。

図1. 諸外国における Wellbeing
Source: Gallup Global Wellbeing (2010)



さらに詳しく見ていくと、日本人の満足度に影響を与える要因は図2のとおりです。これをみて私が特に面白いと思ったのは、「困ったときに頼れる人がいる」というつながりや、「自分の人生を自由に選べる」というコントロール感が、わたしたちの満足度に「経済や健康状態」と並んで影響を与えているという点です。

図2. 日本人の満足度に影響を与える要因
出典：World Happiness Report(2016).



このように日本は Well-being という観点からは惨憺たる状況ですが、いずれにせよ世界の健康づくりが「予防から Well-being へ」という大きな流れがあるのだとすれば、これから私たちはどうすればよいのでしょうか？そのヒントを探るためにも、ブータンに目を向けてみたいと思います。

ブータンへの旅

つい先日、ブータンを訪れてきました。というのも、ブータン王家の方にご招待いただき、現地の生活や文化、ブータン仏教などについて学ばせて頂く機会を得たのです。ご存じのように、ブータンは「**幸せの国**」と呼ばれています。「幸せの国」とは一体どういうことなのか、興味がありました。

ブータンでは1999年、それまで長い間禁止されていたテレビとインターネットが解禁されました。その結果、国民の幸福度が下がったと言われています。それまで情報をシャットアウトすることで幸せを保っていたのが、外の情報が入ってきたことで、「**何が満足いく暮らしなのか？**」という問いに対する答えが、ガラッと変わってしまったのです。

実際、私たちが訪れた時はちょうどブータン仏教で25年に1度のお祭り期間中だったのですが、その大事な儀式の最中に、若い僧侶たちは普通にスマホをいじっていたんです。その姿は私たちがイメージする敬虔な僧侶とは全然違います。日本の若者たちと何ら変わりません。もっとダークサイドな話をすると、ブータンでは今、若者のドラッグやアルコール中毒も大きな問題になっています。

そんな中、現地のある若者の振る舞いにハッとさせられました。

ブータンでは、外国人は専属のツアーガイドがついていないと旅行ができません。私たちにも2人のガイドがつき、そのうちの1人は、インドの大学で学んだという23歳の若者でした。ガイドになりたてという彼に対して、「**夢は何か？**」と聞きました。皆さんなら、何と答えるでしょうか？決して答えるのが簡単な質問ではないと思うのですが、彼は迷うことなく、きっぱりこう答えてくれました。

「僕の夢は、賢く、思いやりを持った人間になることです」

あまりに即答だったので、普段から本当にそう思っているのでしょうか。続いて「**自分にとって満足いく暮らしとは何か？**」と聞いてみたら、今度も彼は即答で、「4つある」と言いました。

- 「自然環境が良いこと」
- 「自分の周りの人の行いが良いこと」
- 「心の平安」
- 「ちょっとした冒険ができること」



【提供：ブータン政府観光局】

彼は英語もできるし、インドへ留学するくらいのエリートだから、ブータンへ帰ってこないで、そのまま世界中のどこかで仕事をしてもらえばいいはず。実際、海外で仕事をしているブータン人もいます。ブータン人の平均月収は200～400ドル、およそ2万～4万円です。ジェイ・ケンポと呼ばれるブータン仏教の大僧正でさえ、月収18万円程度。だからお金を稼ぎたいなら、当然海外へ行ったほうがいい。でも、彼はブータンに戻ってガイドになることを選びました。それは、「自分はどんな人間でありたいのか？」「自分にとって何が満足いく暮らしなのか？」という観点から考えたら、たとえ稼ぎは少なくても、ブータンでガイドをするほうがいいと判断したのでしょう。

ガイドをやればいろいろな人と出会うので、賢さという部分も身につくでしょうね。しかし、それにしてもさすが「幸せの国」の若者だけです。この対話をして以来、私はガイドの若者を「先生」と呼ぶことにしました（笑）。

ところで、これだけ立派な先生は、一体どのような悩みを持たれるのだろうか！？ 疑問に思って聞いてみると、思わぬ答えが返ってきました。いわく、「……彼女が欲しいです」

そこは23歳の男です、少しだけ安心しました（笑）。

話を元に戻すと、「**どんな人間でありたいのか？**」「**どんな暮らしが満足いくのか？**」を自分なりに考えることが、「well-being」への第一歩なのかなと思いました。



【提供：ブータン政府観光局】

自分の「血糖値」とHbA1c

ヘモグロビンエーワンシー

カ ラ ダ い き い き 術

みなさんは、健康診断を毎年受けていますか？
健康診断の血液検査では「血糖値」を必ず検査しています。「HbA1c」という検査もしているところもあります。「血糖値」や「HbA1c」って何のことか知っていますか？

血糖値とは・・・検査した時の血液中のブドウ糖の量を示します。食事のタイミングによって空腹時血糖と随時血糖に分かれます。

HbA1cとは・・・検査をした時の過去1～2ヶ月前の平均的な血糖の状態が分かる検査です。糖尿病の診断や血糖値のコントロールの状態が分かります。

健康診断の結果を見てみよう！

例) Aさんの健康診断結果

	基準値	前々回	前回	今回
血糖値	70～99	75	86	98
HbA1c	5.5以下	4.9	5.1	5.5

健康診断の結果には、前回、前々回の結果も記載されていることが多いです。今回の結果は「異常なし」であっても、**前回、前々回の結果と比較**することが大切です。

Aさんの場合は、血糖値もHbA1cも徐々に高くなってきています。

健診結果の「要観察」「要精密」って？

ほとんどの場合、血糖値がある日突然高くなることはありません。何年もかかってゆっくり血糖値が高くなり、糖尿病に至ります。健康診断の結果が「要観察」であった方は、そのまま放置すると糖尿病になる恐れがあるので生活習慣を見直し、定期的に健診を受け血糖値が上がっていないか確認しましょう。「要精密」であった方は、糖尿病になっている可能性が高いので、早めに健診結果を持って病院を受診しましょう。

異常なし	要観察	要精密
空腹時血糖 99mg/dl 以下 または HbA1c が 5.5% 以下	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c が 5.6% 以上	空腹時血糖 126mg/dl 以上 または HbA1c が 6.5% 以上

高い血糖値 放置していたら…

血糖値が高くなっても自覚症状は現れにくいので、放置しがちです。

血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。糖尿病になってしまった場合は「し・め・じ」という3大合併症になるリスクもあります。最悪の場合、**死に至ることもあります!!**

①・・・神経障害→放置し続けて約5年で発症

手足の神経がダメージを受けます。手足がしびれ、悪化すると感覚がなくなります。怪我をすると患部から壊疽してしまうこともあります。壊疽する部位は足が多く、足を切断しなければならないこともあります。

②・・・目の障害（網膜症）→放置し続けて約10年で発症

目の網膜にある毛細血管がダメージを受けます。視力の低下が起こり、進行すると失明してしまいます。

③・・・腎症→放置し続けて約15年で発症

腎臓の毛細血管がダメージを受けます。悪化すると腎不全になり、人工透析や腎臓移植が必要になります。

放置せずに早めに対策を!!

健康診断は、糖尿病を見つける、一番身近な方法です。糖尿病の予備群になっても、早めに気が付いて食事療法や運動療法を行うと、**糖尿病の発症を防ぐことができます!**

糖尿病にならないために、**まずは、毎年健康診断を受けて、自分の血糖値を把握しましょう!!**

参考：糖尿病情報センター HP

新常識 運動の 脂肪筋を減らして筋肉で糖尿病を予防!

みなさんは「脂肪筋」という言葉を聞いたことがありますか？脂肪筋とは、筋肉の細胞の中に脂肪が過剰に溜まった状態のことです。脂肪の多くは皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられますが、肝臓や筋肉など**本来蓄積されない場所にも溜まり脂肪肝や脂肪筋となります**。脂肪が溜まると、**血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります**。「私は太ってないから大丈夫」と思っているあなた。脂肪筋は体格とは関係ないので、筋肉の中に脂肪がたっぷり溜まっている可能性が!

今回は、脂肪筋が増える生活を知り、それを減らすための改善策を見ていきましょう。

脂肪筋が増える生活 = 筋肉を動かさない生活



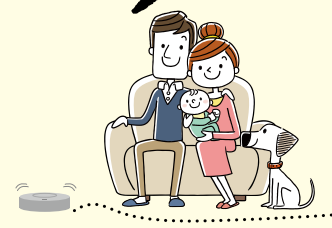
家でゴロゴロ



1日中デスクワーク



車で移動



家事は機械まかせ

脂肪筋の量は動けず減り、ゴロゴロして過ごすが増え、毎日変化しますよ。毎日筋肉を動かそう!

筋肉を動かすと糖尿病予防になるのはなぜ?

筋肉を動かす燃料は簡単にいうと、糖と脂肪です。車と同じで、動けば動くほど燃料をたくさん使うため脂肪筋も減り、脂肪筋が減るとインスリンの効きも良くなり血糖値が下がります。

血糖値が気になる方の運動めやす

頻度：週3～7日

強度：息が軽く弾む程度（楽～ややきつと感じる程度）

時間：週に150分以上（1回あたり10分などわけてもOK）

種類：有酸素性運動+軽い筋力トレーニング

タイミング：食後30分～1時間の間に始めるのがベスト！
しかし、実施可能な時間ならいつでも良い



毎日1万歩から1万2千歩程度歩いている人は脂肪筋になりにくいと言われていますが、なかなか難しいですね。

脂肪筋解消にはとにかく

「1日の中で多く動くこと!」が必要です!

ARマークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!

ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。

COCOAR2

★おすすめの運動★

ウォーキング

腕をしっかり振ることで、歩く速度や歩幅が広がり運動強度が高まります。息が軽く弾み人と会話ができる程度の強度がおすすめです。



まとまった運動で、しっかり脂肪筋を減らす!

まずはとにかく歩くこと!
今の歩数よりプラス2,000歩/日を目標にしましょう。
2,000歩は時間にとすると約20分。
時間を分けて歩いてもOK!

生活の中でちょこちょこ動いて、脂肪筋を減らす!



何かをしながらかかと上げ



テレビは立って見る



今日は歩いて行きます!

近場は歩いていく



買い物はまとめて買いではなくこまめにする



食べ方で差がつく!?

糖尿病予防大作戦!

もし、あなたが糖尿病になったら!?合併症を発症してしまったら…!?

糖尿病が悪化し、合併症が発症すると好きな食べ物が制限されるだけでなく、自由に食べたり飲んだりできなくなります。そうなる前に、いつもの「食べ方」を見直してみませんか?
食欲の秋だからこそ、ぜひ実践して欲しい「血糖値を上手にコントロールする食べ方」をご紹介します!

ベジファーストに なっていますか?

ファスト=はやい
(fast)

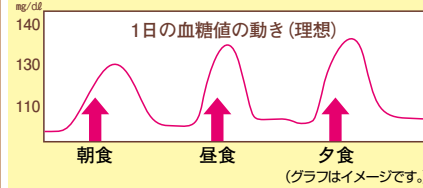
ファースト=先に
(first)

「ベジファースト」という言葉の根拠となった、食べる順番に着目した研究があります。それによると、消化に時間がかかる副菜(野菜料理)を先に食べることで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病予防の効果が期待できる、との事。しかし、野菜を先に食べたとしても、早食い(eating too fast)をしてしまうと、十分な効果は得られません!

ポイント

野菜サラダなら1皿分を先に、よく噛んでゆっくり食べよう!

規則正しいリズムで 血糖を上げる!



近年、血糖値を上げないよう主食を抜いたり、減量目的で朝食を抜いたり、間違ったダイエットに取り組む人がいます。過度な糖質制限や欠食は、血糖コントロール不良に繋がります。また朝・昼・夕と規則正しいリズムで血糖値が上がらないと、小腹が空いて間食をしてしまい、血糖値が高い状態が続く原因にもなります。

ポイント

食事は1日3食、出来るだけ決まった時間に食べよう!

注意

夕食は夜8時までに食べよう!
夜8時以降は血糖値が上がりやすい時間帯です

焼酎や糖質を抑えた お酒は糖尿病予防に効果

あり? なし?

飲酒習慣と糖尿病について調査した研究では、**蒸留酒を適量以上飲む人の**糖尿病発症リスクは、他のお酒に比べ**高い**と報告されています。

詳しいメカニズムは報告されていませんが、アルコールは血糖コントロールを乱すと言われており、糖尿病予防の効果としてはイマイチです。

また、飲酒後にラーメンやお茶漬など、糖質の多い物を食べたり、お酒と一緒に食べるおつまみが、高カロリー・高脂肪の物に偏ると、内臓脂肪の蓄積(肥満)に繋がり、インスリンが効きにくい体になります。

ポイント

お酒の種類や糖質ゼロよりも、**飲酒量や一緒に食べる物に注意!**

★

焼酎(20度)は1日125mlまで!!

コップ6分目

★

おつまみは低カロリー・低脂肪

糖尿病予防大作戦! 食事のポイント

- ① 主食(炭水化物)の重ね食いをしない。
- ② 主菜は鶏肉や白身魚、大豆など、脂肪分が少ない食材を使う。
- ③ 副菜は野菜や食物繊維が豊富な食材をたっぷり使う。

豆のいろいろサラダ

[1人分130kcal 塩分0.5g]
・ミックスビーンズ … 50g
・乾燥ひじき … 4g
(水で戻すと40~50g)
・人参(千切り) … 1/3本
・コーン … 大さじ1
・グリーンリーフ … 2枚
(食べやすい大きさにちぎる)
・胡麻ドレッシング … 大さじ2

麦ご飯 150g
(食物繊維 1.4g)

白飯の約3倍

ポイント

ご飯に麦や雑穀を混ぜたり、玄米や発芽米にすると食物繊維がUP!

鶏肉ときのこのトマト煮

・鶏もも肉(皮なし) … 1枚(250g)
・塩・黒こしょう(下味用) … 少々
・カットトマト缶 … 1/2缶
・たまねぎ … 1/2個
・エリンギ … 1本

[1人分280kcal 塩分1.7g]

・しめじ … 1/4株
・オリーブ油 … 大さじ1/2
・コンソメ … 1キューブ
・ローリエ … 1~2枚
・生パセリ(飾り用) … 適宜

AR マークが付いた部分に、無料アプリ[COCOAR2]を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



ダウンロードは
こちらから!!
または
[COCOAR2]
を検索して
ください。



複十字
シール運動

知事表敬訪問を行いました

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるための運動です。当協会は、宮崎県健康増進婦人の会の皆様とともに8月2日に河野知事を訪問し、結核への理解と予防を目指す活動への協力を訴えました。



がん征庄
月間

街頭キャンペーンを行いました



毎年9月を「がん征庄月間」と定め、がんとその予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。当協会も9月28日に若草通りで行われた「街市」でがん検診のパンフレットなどの配布を行いました。

日本の結核の現状をチェック



結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる感染症です。医療や生活水準の向上により薬を飲めば完治できる時代になりましたが、昔の病気と思ったら大間違いです。今でも日本で1日あたり46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としています。2週間以上咳やタンが続くようなら早めに医療機関を受診しましょう。

Karada Good Miyazaki フェスタ 2019



今年も11月17日(日)にJAアズムで開催します。楽しいイベント盛りだくさんでお待ちしておりますのでぜひご来場ください。

日本のがんの現状をチェック



がんは現在日本人の2人に1人がなると言われています。日本人で最も多くかかっているのが大腸がんです。女性ではがん死亡数のトップになっています。大腸がん検診は便を2日分取って提出するだけの簡単な検査で行うことができます。早く適切な治療を受ければ多くの場合治すことが可能です。年に1回はがん検診を受けましょう。

新人さんいっしょーい!!
New face introduction



New face
健診課 上原 智美

趣味: 映画鑑賞

皆様が安心して健(検)診を受けられるようにお手伝いさせていただきます。よろしくお願いします。

さんて
クイズ

過去1~2ヶ月前の平均的な血糖の状態を示す血液検査の項目は何でしょう?

Ⓐ 空腹時血糖 Ⓑ 随時血糖
Ⓒ HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
Ⓓ Hb(ヘモグロビン)

クイズの正解者へプレゼント

抽選で
7名様



図書カード 500円分

〈応募方法〉

ハガキにクイズの答え、〒番号、住所、氏名を明記の上、下記住所までお送りください。ご意見などもあればお書きください。

応募先: 〒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

〈締切と発表〉

締切: 令和元年12月13日(金) 当日消印有効
発表: 当選者は発送をもってかえさせていただきます。答えは次号で発表します。

前号の答え: ①大腸がん