

【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。

サンテ 宮崎

特集 がん検診受診率アップへの取り組み ～がん検診受診勧奨推進事業報告～

【子どもの健康情報】

増え続ける児童虐待

～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます

【運動】

ながらエクササイズ 上級編

【Cooking】

宮崎の郷土料理を楽しもう!

【ゆるっと休日計画】

昔の遊びで 世代間コミュニケーション

【メディカルトーク】

家庭血圧を正しく測定することの重要性

理事長 江藤 胤尚



新年のご挨拶を
申し上げます
旧年中は格別のご厚情を賜り
誠にありがとうございました。
本年もなにとぞよろしく
お願い申し上げます。
平成二十七年元日
宮崎県健康づくり協会
理事長 江藤胤尚
職員一同

宮崎の郷土料理を楽しもう!

パート4

「和食:日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録され、後世に伝えるべき文化として世界に認められました。宮崎県には、気候や風土が育んだ郷土料理があります。現代まで大切に受け継がれてきた地域の味を見つめ直し、長く愛され続けるために、郷土料理を4回のシリーズでご紹介します。



レタス巻き

エネルギー 619kcal 塩分 3.6g 【1本分】



材料(2本分)

- 米 1.5合
- 食酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ1
- 食塩 小さじ1
- レタス 2枚
- えび 4~6匹
- のり 2枚
- マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① Aを合わせておく。炊き立てのご飯にAを回しかけ、しゃもじで切るようになじませ、冷ましておく。
- ② えびは背わたを取り、竹串を刺して伸ばした状態で塩茹でする。茹で終わったら、殻を剥いておく。
- ③ レタスは洗ったのち、よく水気を切っておく。
- ④ 広げたのりの上に、①を薄く均等に広げる。(奥側を2cmほど開けておく巻きやすくなる)
- ⑤ ④の真ん中に②とマヨネーズをのせる。
- ⑥ 手前から巻いていく。巻き終わりを下にして置いておく。
- ⑦ 包丁で、刃につくご飯を濡れ布巾で拭きながら一口大に切り分ける。

レタス巻きの魅力

レタス巻きは昭和41年に宮崎市の寿司店のご主人と作曲家との会話から「おいしく野菜が食べられて、ヘルシーなお寿司を作ろう」として誕生しました。水分が多いレタスですが、**食物繊維、β-カロテン、ビタミンC**などの栄養素が含まれています。生食することで栄養を損なわずに摂ることができます。また、えびにはうま味成分のタウリンが含まれ、血中コレステロールの増加を防いだり、肝機能を改善する効果が期待できます。



がね

エネルギー 81kcal 塩分 0.8g 【1個分】



作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて大きめの千切りにし、水にさらした後、水気をしっかりと切って、砂糖と塩をまぶしよく混ぜる。しばらく置いて水気が出てきたら、卵を入れ混ぜる。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは千切り、ニラはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①のボールに小麦粉、②を加え、ざっくりと混ぜる。
- ④ 140~150度の油でゆっくり揚げ、最後に火を強くし、からりと揚げる。

材料(およそ8個分)

- さつまいも 中1/2本 (約120g)
- ごぼう 40g
- にんじん 40g
- 玉ねぎ 1/4個
- ニラ 10g
- 卵 1個
- 小麦粉 100g
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ3
- 揚げ油 適量

がねの魅力

都城地方ではカニのことを方言で「がね」と言い、カニが足を出しているように見えることからその名が付いたと言われています。日常におかずやおやつとしてよく作られており、地域によっては豆腐を加える所もあります。さつまいもは**食物繊維**を多く含み、便通をスムーズにし、腸内活動を活発にしてくれます。また、**ビタミンC**も多く、1本(約200g)で1日の推奨量(成人100mg)の約半分を摂取することができます。

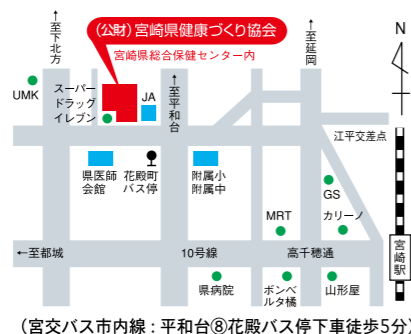


(公財)宮崎県健康づくり協会

〒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



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

がん検診受診率アップへの取り組み

がん検診受診勧奨推進事業報告

日本では近年、がんによる死亡者数が増加の一途をたどり、3人に1人はがんで亡くなる“がん大国”となっています(図1)。一方、がん検診受診率が70~80%と高い欧米諸国では、がんによる死亡者数が年々減少し、検診によるがんの早期発見・早期治療の効果が明らかになってきています。

国はおおむね30%前後と低迷する日本のがん検診受診率を、平成29年度までに50%以上に引き上げることを目標に掲げ、がん検診の受診勧奨を行っています。宮崎県でも市町村や職場を中心としたがん検診受診を呼びかける様々な取り組みが行われています。

当協会では宮崎県の委託を受け、平成24年・25年度に「がん検診受診勧奨推進事業」を行いました。

今回は平成25年度に取り組んだ事業についてご報告します。

<事業の概要>

がん検診対象者にリーフレットや電話で検診受診勧奨を行い、その効果を検証しました。

市町村	対象となるがん検診	対象となる方々	受診勧奨の内容	効果検証のための調査
小林市	胃がん検診 大腸がん検診 乳がん検診	40~69歳 子宮頸がんのみ20~39歳 男女5,453人	①リーフレット個別郵送 ②電話による受診勧奨	胃がん検診実施時に「受診のきっかけ(動機)調査」を実施
川南町	子宮頸がん検診	40~69歳 男女1,727人	①1回目リーフレット個別郵送 ②2回目リーフレット個別郵送	検診日程終了後に検診未受診者に対して「検診受診の状況調査」を実施
門川町	胃がん検診のタイミングに合わせて、大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の受診勧奨も実施	40~69歳 男女2,453人	③電話による受診勧奨	

リーフレットの内容

対象者が親しみを持てるようご当地のキャラクターを封筒に印刷し、1回目は検診料金が安いことをアピール(自治体の補助があるため)し、あわせて検診日時、場所等のお知らせを掲載しました。2回目は、それぞれの市町のがんの現状(働く世代にがんによる死亡が多いこと等)を載せ、がん検診による早期発見、早期治療が重要であることを掲載しました。

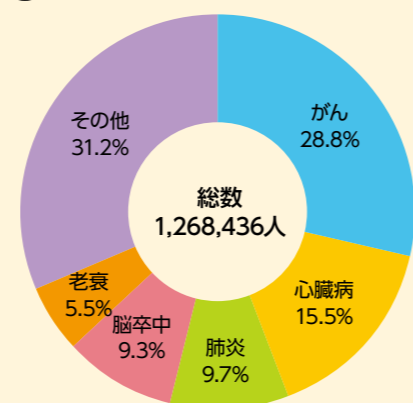
電話による再受診勧奨

電話が繋がりやすい午後6時から8時に4人のスタッフでがん検診の受診勧奨を行うとともに、がん検診の申し込みも受け付けました。

<受診勧奨後の結果(事業前後の受診率の比較)>

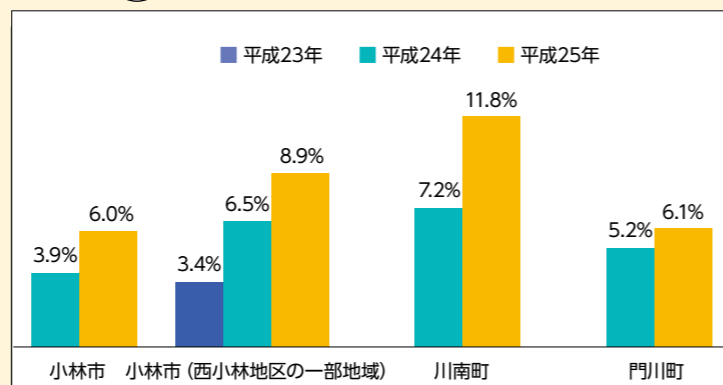
すべての市町において、受診勧奨後の受診率は増加しました。なかでも平成24年・25年度に2年連続受診勧奨を行った小林市西小林地区一部地域の受診率は年々高くなり、平成23年度の3.4%から25年度8.9%と5.5%増加していました(図2)。これは継続的に受診勧奨を行った効果と考えられます。

図1 死亡総数に占める死亡原因の割合



資料 厚生労働省「人口動態統計」平成25年

図2 受診勧奨前後の胃がん検診受診率の比較



*小林市西小林地区の一部地域は2年連続で事業を実施した

<受診勧奨推進事業を終えて(「受診のきっかけ(動機)調査」・「受診の状況調査」結果から)>

平成25年度に事業を行った3市町でこの受診勧奨事業が、胃がん検診のきっかけ(動機)となったと答えた方の割合は、「初めて検診を受けた」が最も高く、川南町では60%以上を占めました(図3)。そして「3年以内に受けた」、「4年以上前に受けた」とした方にも、受診のきっかけ(動機)となったと答えた割合が高くなりました。

このことから、このがんの検診受診勧奨事業は、「初めてがん検診を受ける年齢に達した方々」や「受診間隔の空いている方々」にターゲットを絞って受診勧奨を行うとより効果的であると思われます。

また、リーフレット送付による受診勧奨と電話による受診勧奨では、電話勧奨の方がより受診の動機となっていました。それぞれの受診勧奨の手法は、内容の検討や実施体制の整備等、課題がありますが、今回の結果を基に今後、検討が必要と考えます。

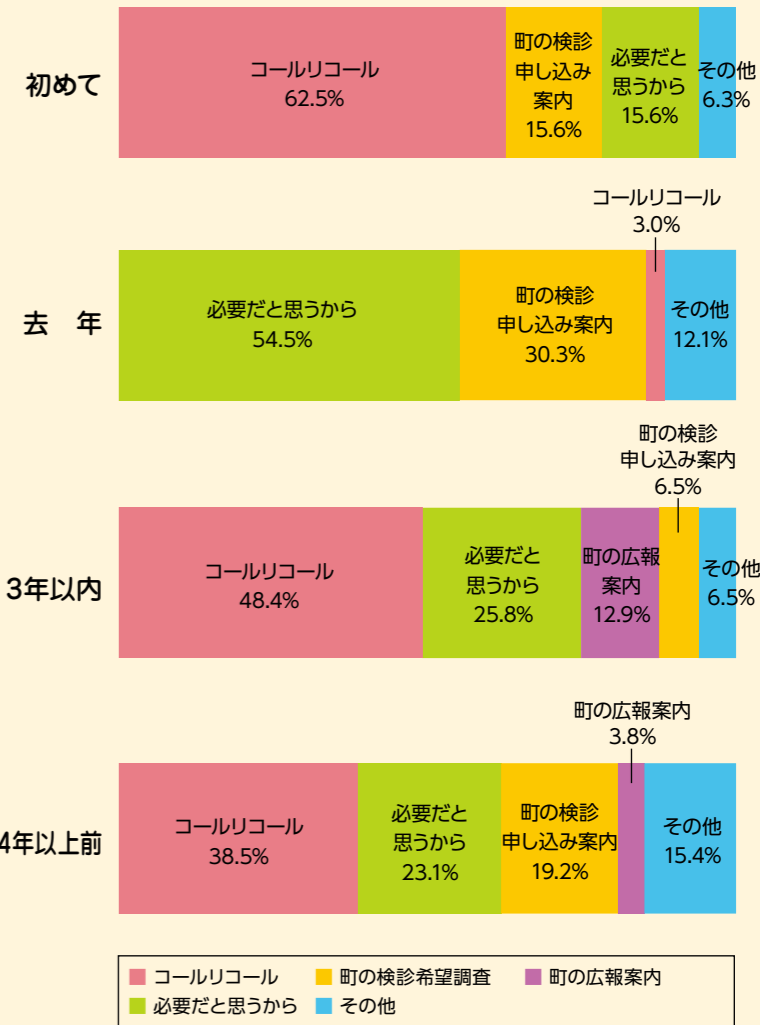
受診状況調査で未受診理由を調査したところ、「日程や時間が合わない」「必要ならいつでも受診できるから」「医療機関を受診しているから」が上位となりました(図4)。

この結果にはがん検診に来てもらうことの難しさが表れています。忙しい毎日の中でがん検診をいかに受診してもらうか、行政をはじめとする関係団体はいくつかの検診を組み合わせ、1回出向くことで複数の検診を受けられるなど、住民にとって利便性が高く魅力的な検診を企画することが必要です。

さらに、がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診が必要であることを、若い世代に向けて継続的に働きかけを行い、がん検診を自身の健康管理の一つとして意識付けられることが大切です。

今回の「がん検診受診勧奨推進事業」では、個別に郵送や電話で働きかけることで検診の受診率が増加し、なかでも検診を初めて受ける人の受診のきっかけ(動機)になっていたことがわかりました。より多くの方に等しく検診を受診していただくためにも、県内の市町村で実施できる体制が整備されていくことが望まれます。

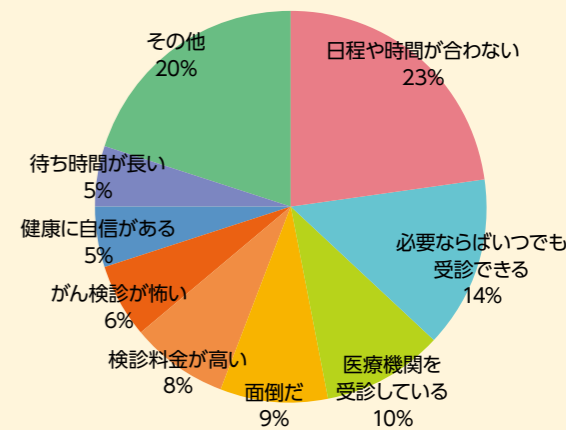
図3 川南町の受診のきっかけ(動機)調査結果(受診経験別)



*受診勧奨推進事業をコールリコールと標記

図4 胃がん検診を受けていない理由(3市町)

(検診受診の状況調査より)



増え続ける児童虐待

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます

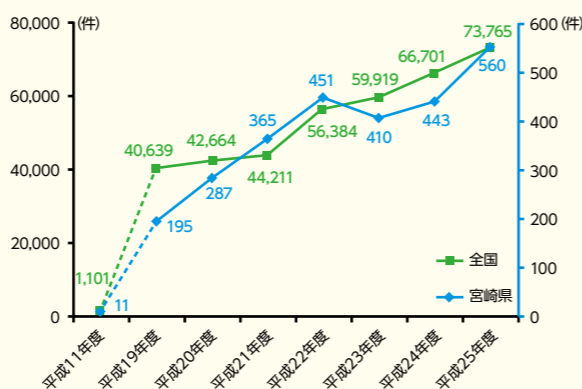
児童虐待は、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクトの4つに分類されますが、児童相談所の対応件数は年々増加しています。ストップ！児童虐待に取り組みましょう。

児童虐待とは…

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる。溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる、ポルノグラフィーの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（ドメスティック・バイオレンス：DV） など

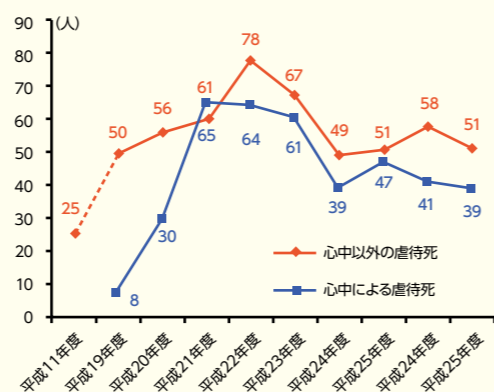
児童虐待の相談対応件数は増え続けています

全国の児童相談所が対応する児童虐待の件数は年々増加しています（厚生労働省）。宮崎県の平成25年度の児童相談対応の件数は前年度より約25%の増加。相談件数の増加の要因は、虐待そのものが増えたことに加え、社会的な意識の高まりで通報が増えたことにあると厚生労働省はみています。



児童虐待による死亡の状況

心中以外の死亡が児童虐待による死亡に相当しますが、全国では年間50人前後。心中による死亡を含めると毎年100人弱の尊い子どもの命が失われています（厚生労働省）。宮崎県における最近の児童虐待による死亡事例は、平成21年2人、平成24年1人、平成25年1人、平成26年1人です（児童虐待等死亡事例検証報告書および県警公表情報）。



児童虐待かな？と思ったら、連絡してください

連絡先

☎ お住まいの「市町村」や最寄りの児童相談所
 ☎ 児童相談所全国共通ダイヤル tel.0570-064-000
 (所管の児童相談所につながります。24時間運用)

ながらエクササイズ

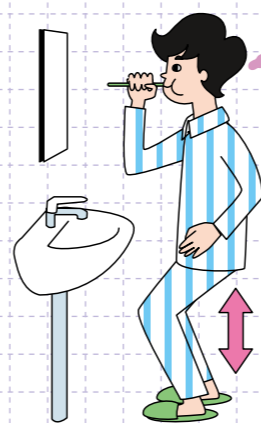
上級編



3回にわたって日常生活に取り入れられるエクササイズを紹介してきました。今回は上級編のエクササイズをご紹介します！今の生活をガラッと変えて運動に取り組むのは難しいですが、いつもの活動に少しプラスすることで、体重減少や動きやすいからだになるなどの効果を実感できます。

3度の歯磨きのお供に

歯磨きスクワット

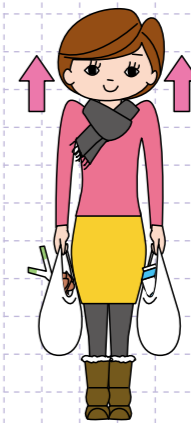


膝がつま先より前に出ないようにしよう

- ① 足を肩幅に開き、つま先は軽く外向きにする。
- ② お尻を後ろに引きながら膝をゆっくり曲げる。
- ③ 太ももと床が平行になるくらいまできたら、ゆっくり元の姿勢に戻る。
- ④ 数回繰り返す

肩こり予防・解消に貢献!

買い物袋で肩上げ



- ① 手に買い物袋やバッグなどをもち、肩を耳たぶに近づけるようにして引き上げる。
 - ② ゆっくり元に戻る。
- ◇ 数回繰り返す。

横になってTVを見ながらできる

内ももトレーニング

上げた足の内ももに効きます



- ① 横になり、上になっている足を体の前にだしクロスする。
 - ② 下の足を床より5~10cmほど上げ、3呼吸分キープする。
- ◇ 左右5回ずつ繰り返す

ついでにできるながらエクササイズ

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カートを使わない ・姿勢を正す 	<p>通勤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に力を入れる ・速足で歩く 	<p>自宅でテレビ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立って見る ・CMの合間に体操 	<p>家事中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかと上げ ・スクワット
--	---	---	---

昔の遊びで世代間コミュニケーション

見たい! 行きたい! 体験したい!
ゆるっと休日計画



流行りのおもちゃやパソコン、携帯電話、テレビゲームなど、最新機器を使った遊びを好む現代の子どもたち。一方、昔の遊びには身近な自然や手づくりの道具を使ったものが多く、ルールや遊び方も自分たちで想像力を膨らませて工夫するおもしろみがありました。お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃん、出番です! 新春の遊びを中心に、子どもたちと一緒に昔の遊びを楽しんで世代間コミュニケーションを深めませんか。

外でする遊び

羽根つき

お正月の遊びのひとつ「羽根つき」には、子どもの健康と健やかな成長を願う厄払いの意味が込められています。負けると顔に墨を塗るのも魔除けのおまじない。二人で勝負するもよし、一人で何回羽を落とさずに突けるかを競うのも楽しいです。



凧あげ

風の力を利用して、高く高く上がる凧。電線や建物が増え、凧を上げられる場所が少なくなってきましたが、冬の風物詩として楽しんでみませんか。市販の凧もいいですが、自分で絵を付けた紙に竹ひごを張って手づくりするのも、より高く上がるように工夫する面白さがあります。



まだまだあるよ、昔の遊び

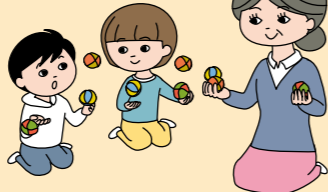
- 外遊び…石けり、ゴムとび、花いちもんめ
- 室内遊び…カルタ、折り紙、あやとり
- つくる遊び…ゴム鉄砲、竹馬、紙飛行機
- 草花遊び…草笛、レンゲの花冠、ほおずき笛

昔遊びのココがいい

- 自分たちで道具を作ったり、創意工夫することで想像力を養う。
- 比較的金がかからず、身近なものや自然を相手に遊べる。
- 子ども同士のコミュニケーションを育む。
- 親子、おじいちゃんおばあちゃんを含め世代間の交流が生まれる。
- 日本の伝統的な習俗や行事に触れられる。

家の中でする遊び

お手玉



余り布を縫い合わせ、数珠玉や小豆を入れたお手玉。両手で2個のお手玉を交互に投げ上げ、慣れてきたら玉の数を増やしていきます。また、親玉を投げ上げ、落ちてくる間に床に巻いた玉を拾うなど、いろんな遊びが楽しめます。手先と頭脳を使うので、おじいちゃんおばあちゃんの脳トレにもおすすめです。

おはじき



色とりどりの平らなガラス製の「おはじき」。床やテーブルに散らばらせたおはじきを、指先で弾いてうまく狙いのおはじきに当たります。周りの他のおはじきに触れずにうまく命中させれば、当たったおはじきをもらうことができます。最後に数の多かった人が勝ちです。

自分でつくる遊び

缶うま



2個の缶に穴をあけてひもを通し、ひもを手で持って缶の上に足を乗せてかっぽかぽと歩きます。

竹鉄砲・竹とんぼ



節のある竹を柄と本体に切り分け、柄の方に一回り細い竹を射し込んで芯にし、濡らしたティッシュを玉にして空気圧で押し出す竹鉄砲。竹とんぼは、竹に左右薄く角度をつけて削り出し羽を作り、真ん中に軸を射して、両手で軸をこするように回転させて飛ばします。

宮崎県総合博物館「昔の遊び体験」

歴史展示室「時代のひろば」にて、毎月第1・3・5土曜日に、お手玉、メンコ、けん玉、おはじきなどの昔懐かしいおもちゃを使った遊びを体験できます。

日 時=毎月第1・3・5土曜日
9:00~16:00
問合せ=宮崎県総合博物館 ☎0985-24-2071

家庭血圧を正しく測定することの重要性

理事長 江藤 胤尚

高血圧を治療せずに放置すると脳卒中、心臓病、腎臓病などの発症リスクが高くなります。そこで血圧の状態を正確に把握しておくことは健康管理の基本といえます。血圧測定はいろいろな施設や機会に行われています。診療所や病院などの医療機関や健診で測定されるのが「診察室血圧」です。家庭で測定する「家庭血圧」は診察室外血圧の代表的なものです。さらに、日常生活のなかで24時間にわたり測定されるのが「24時間自由行動下血圧」です。

血圧は刻々変動しているため、正確な血圧値を得るため、測定条件を一定にする必要があります。運動や体動は血圧を容易に上げるので、5分間ほど安静にします。背もたれのある椅子に掛けて座位で測定しますが、足を組むと血圧は上昇します。正座やあぐらでは血圧は上がるので、不適切です。話しながら測定すると5mmHgほど血圧は高くなります。上腕に巻くカフの高さが心臓より高位置だと血圧は下がります。さらに、尿意があると血圧は著しく上昇するので、排尿をすませておきます。喫煙やカフェインも血圧に影響します。また、快適な室温で測定します。

家庭血圧は上腕カフ血圧計を用い、朝夕測定します。朝は起床後1時間以内、排便・排尿後、朝食や

服薬前、少なくとも1~2分間安静後に座位で測定します。夕は就寝前に測定します。1機会に2回以上測定し、その平均値を記録します。このようにして、正確な血圧値が得られたら、毎日測定した5日以上以上の血圧値を平均し、この平均値を用いて血圧を評価します。収縮期血圧 (SBP) 135mmHg以上、かつ/または拡張期血圧 (DBP) 85mmHg以上なら、高血圧と診断します。この場合、血圧記録を持参し、医師にご相談下さい。SBP/DBPが125/80mmHg未満なら正常血圧です。

診察室血圧はSBP140mmHg以上、かつ/またはDBP90mmHg以上の場合、高血圧です。家庭血圧は正常で、診察室血圧が高血圧の場合、白衣高血圧を疑います。その3割程度は加齢とともに高血圧が発症してくるので、注意が必要です。診察室血圧が正常で、家庭血圧が高血圧の場合、仮面高血圧と診断します。これは、(診察室)高血圧と同等の心血管病リスクをもつので、降圧治療の対象となります。高血圧治療の目標は家庭血圧を良好にコントロールすることにあります。この場合にも、家庭血圧が治療の評価に大きく影響します。

家庭血圧を正しく測定することがなぜ重要か、その理由を紹介いたしました。

Sante Quiz

病院の外来や診察室で測る血圧は正常なのに、家庭で測ると血圧が高いことがあります。これを仮面○○○といいます。

- A 高血圧
- B ライダー
- C 舞踏会
- D 低血圧

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もあります。応募により得られた個人情報は、当選発送のみに使用します。

前号の答え: B 血糖

切手 〒880-0032

宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係
宮崎市霧島1-1-2

★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4月15日(木) 当日消印有効