

サ ン テ

Santé

宮崎

【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

国富町における 健診・保健指導の 取り組み



【子どもの健康情報】
食べ物の好き嫌い
どうしたらいいの？

【運動】
いつでもどこでも有酸素運動

【Cooking】
いつもの料理で体に優しい
アレンジをしよう！

【ゆるっと休日計画】
秋色山野草で
癒しのコケ玉をつくろう

【メディカルトーク】
オーダーメイドの健診を
健診部医長 伊福 浩水

国富町における健診・保健指導の取り組み

国富町では、毎年2月に町内の全世帯へ次年度の各種健診（検診）の案内及び総合申込書を発送し、返信用封筒にて健診の申し込みを行っていただきます。

特定健診は町で行う集団健診（新・総合健診）と健康づくり協会で行う人間ドックの2つの方式で実施しています（表1）。また、各種がん検診も実施しています（表2）。



表1

	集団健診（新・総合健診）	人間ドック
実施場所	保健センター	健康づくり協会
実施時期	5月・7月・9月・11月 (5月のみ地区体育館あり)	4月～12月
対象者	国保・後期高齢者の方 (がん検診は上記以外も可)	国保の方
検診内容	特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・ 肺がん検診・前立腺がん検診	〈基本コース〉特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診（肺がんCT検診）・前立腺がん検診（男性のみ）・腹部超音波・胸部X線検査・呼吸機能検査・眼底・眼圧検査・骨粗鬆症検診（女性のみ） 〈レディースコース〉 基本コース+乳がん検診（乳腺超音波を含む）・子宮がん検診
平成26年度受診者数	国保 1,245人 後期高齢者 515人	国保 702人

表2

検診の種類	検診方式	対象年齢
胃がん検診	胃部X線検査	40歳以上
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	40歳以上
肺がん検診	ヘリカルCT検査	40歳以上
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上の女性
乳がん検診	乳房X線検査（マンモグラフィー）及び超音波検査	30歳以上の女性



集団健診では、特定健診を受診された方全員に最後に事後指導として保健師が面談を行い、前回の健診結果や健診当日の計測値等から簡単な保健指導を行うとともに、約1か月後に健診結果に基づいて、個別の保健指導を行っています。

特定保健指導では、平成26年度より積極的支援対象者を健康づくり協会に委託し、町と健康づくり協会との共同で保健指導に取り組んでおり、人間ドックを受診された方では、住民の利便性を考慮して、初回面談を健診当日に実施していただいています。

動機づけ支援や情報提供で重症化予防対象者（後期高齢者を含む）の方には、町の保健師・栄養士が個別面談での保健指導を行い、必要に応じて訪問指導も行っています。

また、健診以外にも健康運動指導士等を講師に月1回運動教室を実施しています。平成20年度の開始当初は、積極的支援・動機づけ支援の人を対象に特定保健指導の一環として実施していましたが、現在は、誰でも参加できる教室として開催し、広く運動習慣へのきっかけづくりとして啓発しています。今年度からは、隔月で夜の教室を開催し、より若い世代の方の参加も増えてきています。



平成27年度 健康づくり教室（おなかまわりすっきり教室）

昼の部		時間
4月23日(木)	毎日続けるストレッチと筋トレ	13:30~15:00
6月26日(金)	ウォーキングエクササイズ	
8月26日(水)	夏バテ解消! すっきりヨガ	
10月30日(金)	身体づくり 筋トレとストレッチ	
12月16日(水)	初心者歓迎 エアロビクスを楽しむ	
2月25日(木)	腰痛予防の体操	
夜の部		時間
5月28日(木)	シェイプアップエクササイズ	19:30~21:00
7月24日(金)	夏バテ解消! すっきりヨガ	
9月30日(水)	身体コンディショニング	
11月26日(木)	バランスアップヨガ	
1月26日(火)	体幹トレde脂肪燃焼	
3月11日(金)	100kcal消費エクササイズ	19:00~20:30

平成26年度に作成した国富町データヘルス計画からも、国富町では生活習慣病に大きく影響するメタボ該当・予備群の割合が男女ともに高く、高血圧や高血糖を併せ持つ人の割合も高くなっています。心筋梗塞や脳梗塞、人工透析などの重篤な病気を防ぐためにも、メタボの予防・改善は大切です。まずは年1回の健診を受けて自分の身体の状態をしっかりと把握することから始めましょう。その健診結果によって、軽度のうちに生活習慣の改善点に気付き取り組んでいけるよう、私たち保健師・栄養士も一緒にお手伝いしていきます。



（国富町保健介護課 横山千穂）

特定健診（問診）の様子



特定健診（採血）の様子



特定健診（当日事後指導の様子）



子どもの健康情報

食べ物の好き嫌い どうしたらいいの？

好き嫌いが起こる理由

子どもの好き嫌いは味覚が発達し、味や色・食べ物の形に敏感になり、自己主張が強くなる1歳くらいから始まります。

私たち人間の味覚には甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5つの種類があり、それぞれ異なる役割を持っています。甘味・塩味・うま味は生きていくために必要不可欠な栄養素を見抜くシグナルとなるので本能的に好む味ですが、酸味・苦味に関しては腐敗物や毒物を見抜くシグナルとなるので経験によって好んでいく味となります。

また、味を感じるセンサーである味蕾（みらい）は誕生前に高度に発達していますが、生後さらに増え20歳頃にピークに達し、その後加齢と共に減少します。新生児でも味蕾の数は成人の1.3倍あると言われています。つまり子どもの方が味覚にたいして敏感なのです。

5つの味覚の役割

甘味	エネルギー源のシグナル
塩味	ミネラルのシグナル
うま味	たんぱく質のシグナル
酸味	腐敗したもののシグナル
苦味	毒のシグナル

好き嫌いを無くすメリット

基本的に他の食品で十分な栄養が摂れていれば、嫌いな物を無理に食べる必要はありません。しかし、幅広く色々な食品から栄養を取った方が、変化に富んだ豊かな食生活を送ることができます。

炭水化物の補給源	たんぱく質の補給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源
穀類	肉類、魚介類、豆・豆製品、卵類、牛乳・乳製品	野菜類、きのこ類、海藻類、いも類、果物類

嫌いな食べ物と仲良くなる工夫

食習慣は7歳までに形成されると言われています。出来るだけ小さいうちから工夫をすることをおすすめします。

大人がおいしく食べる！

子どもは大人の食生活の影響を強く受けます。まずは大人がおいしく食べてみましょう。その姿が子どもの食欲をそそります。

子どもと一緒に料理を作る！

子どもは混ぜたりこねたりすることが大好きです。自分の作ったものなら食べられることも多くあります。また、一緒に料理することで「食事は楽しい」という経験にも繋がります。

調理法を工夫する！

匂いがイヤ、形がイヤなど、なぜその食品が嫌いなのかを子どもに聞いて、その原因を取り除くように調理を工夫してみましょう。また、カレー味やケチャップ味など子どもの好きな味付けにする、飾り切りにするなど見た目を楽しめるものにするのもおすすめです。

多くの食経験を！

食経験が少ないと、「食べたことの無い味=嫌い」と判断してしまいがちです。さまざまな食品を食べる機会を作りましょう！また、一度嫌がった食品も根気よく食卓へ出し、少しでも食べることが出来たら、褒めてあげましょう。



子どもと一緒にクッキング♪

特に苦手な野菜の代表例であるピーマンとなすを使った簡単レシピをご紹介します。

ピーマンの肉巻き



【材料】(2人分)
 ピーマン …………… 1個
 にんじん …………… 1/4本
 豚肉スライス …… 6枚
 焼肉のタレ …… 適量

【作り方】
 1. ピーマンとにんじんは細切りにする。
 2. 豚肉を広げ、片側の端に1をのせクルクルと巻いていく。
 3. 巻き終わりを下にし、中火で焼く。
 お肉に火が通ったら弱火にし焼肉のタレを絡めたらできあがり。

ポイント ピーマンの苦味は細胞の中にあります。ピーマンの繊維は縦向きですので、細胞を壊さないよう繊維に沿って縦に切れば苦味を感じにくくなります。

なすのピザ風



【材料】(2人分)
 なす …………… 1本
 オリーブ油 …… 大さじ1
 ピザソース …… 適量
 とろけるチーズ …… 適量

【作り方】
 1. なすは皮を縞目にむき、斜め1cm幅に切る。20分ほど水に浸してアクを抜く。
 2. オープントースターに水気を切った1を並べ、オリーブ油、ピザソース、とろけるチーズをのせる。
 3. なすに火が通ればできあがり。

ポイント 水に浸してアクを抜いたり、油と調理することでエグ味を和らげることができます。また、縞目に皮をむくことで口に残る食感も改善します。

いつでもどこでも有酸素運動



有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリングなど長時間持続可能な運動をさします。酸素を体の中へ取り込み脂肪燃焼に効果的です。運動強度を選択することができるので自分のペースで取り組むことができ、肩こりや腰痛の予防、体力維持・向上に繋がります。

スポーツに限らず、1日の中で掃除、洗濯、炊事、買い物、片付けなどの生活活動も一定時間行えば生活習慣病の予防に効果的です。

有酸素運動の種類

- ウォーキング
- エアロビクス
- ジョギング
- 踏み台昇降運動 など
- サイクリング

長時間持続可能な軽度または中程度の運動



サイクリング



自転車LIFEを楽しもう！

- ・膝への負担が少ない
- ・早歩きに近い消費エネルギー
- ・大腰筋アップ

ウォーキング

視線は30m先へ

前への推進力を高めるポイントは「腕振り」！



前から後ろへ振る

腕振りのポイント「前から後ろへ肩甲骨を動かす」

「前後同じ力で強く振る」のではなく「後ろに引いた力を利用して自然と前へ」

- ①腕は肩の力を抜き、前から後ろへ振る
- ②脚は骨盤から前へ出す
- ③着地はかかとから拇指球へ体重を移動する
- ④重心の移動はへそ下10cmを前方へ引っ張られているイメージで（前後・左右に揺れない）前進する

運動時間のめやす

	運動時間	運動頻度
血糖が高めの方	1日15～30分	週3回以上、できれば毎日
血圧が高めの方	1日30分以上	できれば毎日
コレステロールが高めの方	1日30分以上	週3回以上、できれば毎日

※安全に行うためにかかりつけ医に相談し行いましょう！



見たい!行きたい!体験したい!
ゆるっと休日計画

秋色山野草で癒しのコケ玉をつくらう

丸く愛らしい姿と、誰でも手軽に挑戦できることからすっかり人気定着したコケ玉。実をつけたり、紅葉する植物を使えば、ぐんと秋らしい風情を醸します。宮崎市・野元珍松園の野元大作さんに、秋のコケ玉づくりを教えてもらいました。

教えてくれた人



野元珍松園 野元大作さん

無心になって緑と向き合えば、心身リフレッシュにつながりますよ。

作り方



その1

それぞれの植物を鉢から取り出し、根をほぐします。ムラサキシキブなど実ものは根を切ると実が落ちやすくなるので、土のみを落とす程度に。



その2

植物をバランスよく配置し、水で練ったケト土で根本をまとめ、コケで包み込んでいきます。丸くなるように糸で全体をぐるぐると巻いていきます。



その3

飛び出たコケはカットし、また根本の隙間はコケの切れ端で埋めます。植物の葉が混み合っているところなどは軽く剪定し全体の形を整えて完成。

材料

ベニチガヤ

葉先が鮮やかな赤紫に染まる

ムラサキシキブ

秋に紫色の美しい実をつける

ドクダミ

今回はピンクの斑入り種を使用

ハイゴケ

- ケト土
- 水
- 黒い糸

ポイント

- ケト土は水を加え、耳たぶ程度の固さに練っておく。
- 植物は、奥に背の高いもの、手前に低いものを配置するとバランスよくなる。
- 作った当初はコケ部分の色が悪くても、しばらくするとフサフサときれいな緑に変わる。
- 完成したらコケ玉の部分をつぶりの水につけ、浅めの皿に水を張って飾る。

ひと手間ワンランクアップ!

ムラサキシキブなど木の植物には、枝に針金をかけて整形すると流れるような樹枝になって風情が増します。

協力/野元珍松園 宮崎市大島町原ノ前1445-100 ☎0985-23-4986
11月22日・23日祝 南風会盆栽展開催

オーダーメイドの健診を

健診部 部長 伊福 浩水

健康診断、受けていますか?会社で必ず毎年受けているという方はたくさんいらっしゃると思います。会社からいわれている項目をただ漫然と受けていませんか?自分にはどういう検診項目が必要かを考えたことはあるでしょうか?

検診を定期的に行うことはとても有意義です。しかしここで考えてほしいのは、X線を使う検診です。X線を使う検診といえば、胸部写真、胃のバリウム検査、マンモグラフィー、最近では胸部CT検診です。これらの検診には被ばくが伴います。もちろん一回の検診の被ばく量は少なく、検診を受けただけでは害はありませんが、まったく影響がないわけではありません。年齢が若いほど放射線の影響は受けやすいといわれています。

とくに20代、30代は肺癌の罹患率は人口10万あたり4~5人、胃癌では5~8人、乳癌でも60人程度です。乳癌を例にとってみると、若い女性や授乳期のかたはマンモグラフィーを撮影しても、乳腺が発達して病変が見えにくいことが多く、被ばくのリスクと病変が見つかるという利益を比べると、リスクの方が大きいというのが一般的です。また、乳腺組織は年齢とともに脂肪化していくことが多いですが、個人差が大きく60代、70代でも30代のように乳腺が多く残っているかたも

いらっしゃいます。マンモグラフィーを受けた時、高濃度乳腺(乳腺が多く、病変が見えにくい)と言われた方は、このタイプに相当します。上記のような方たちは、マンモグラフィーよりも超音波での検査が向いています。

また、バリウム検査や胸部の写真も、癌だけでなく、炎症などのほかの病気を知る大事な情報ですので、けっして不利益ではありません。ただ、胃の検査でも内視鏡検査ならば被ばくを伴わないですし、胸部CTよりは胸部レントゲン写真のほうが被ばく量は約1/6になります。特に症状のない若い方は不必要な被ばくを受けないということも考えて検診をうけていただけたらとおもいます。もちろんすべてに例外があり、家族で若くしてがんを患った方がいるような人や喫煙者、痛みなどの自覚症状がある方は、年齢を問わず検診あるいは医療機関を受診してください。また、不安なこと、わからないことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

検診は自分の体を知るよい機会です。ぜひ、毎年受けましょう。しかし、若い方は不必要な被ばくを避けることも考えてみてください。将来の自分のために、自分にあった検診を受けることをおすすめします。

複十字シール募金 ~あなたの募金が、結核や胸の病気がない明るい社会を作ります~

平成27年7月30日(休)稲用副知事を県健康増進婦人の会役員並びに結核予防会宮崎県支部職員が訪問。楠元宮崎県支部長が募金活動の趣旨及び現状等を説明し、谷口会長が行政の協力を訴えた。副知事からは、「一緒に取り組んでいきましょう」と力強いお言葉をいただきました。



Sante Quiz

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸はEPAと何でしょう?

- A DHA
- B DHQ
- C DHC
- D DPC

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、は、当選発送のみに使用します。

前号の答え: D 肺がん

(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12月22日(火) 当日消印有効

いつもの料理で体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、秋が旬であるさんまを使った魚料理のアレンジ方法をご紹介します!

すべての項目の共通点! ここから始めよう!

さんまの分量を1人当たり100g→60gにする。



アレンジI

特に **血糖値、脂質** が気になる方

付け合わせのしいたけ等を
各10g増量し、**食物繊維**をプラスする。



*食物繊維の多い食材を食べると……?

食物繊維はほとんど消化されずに消化管内をゆっくりと移動するので、一緒に食べたものもゆっくりと消化され、血糖値の上昇を抑えることができます。また、先に食べる事で満腹感が出て食事量を抑えることにも繋がります。

その他、コレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する役割もあります。

さんまの蒲焼き

材料(1人分)

さんま (3枚におろして3等分にカット) … 1尾 (可食部約100g)

小麦粉 …… 適量

しょうゆ …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1/2

★ 砂糖 …… 大さじ1/2

酒 …… 大さじ1/2

水 …… 大さじ1

★は合わせておく

ごま …… 適宜

油 …… 適宜

【付け合わせ】

しいたけ (石づきを除去4つに切る)

ししとう (破裂防止の切れ目を入れる)

れんこん (半月切り)

油 …… 適宜

各10g



【1人分】
400kcal
塩分2.9g

作り方

- ① フライパンに油をひき付け合わせを炒め、取り出しておく。
切ったさんまに小麦粉をつけフライパンに油をひき片面 (皮の方) から焼く。
- ② 両面焼いたら火を止め、★の調味料を入れる。様子を見ながら煮詰め、
ごまをふいたら完成。
- ③ 出来上がった②と付け合わせを盛り付ける。

*青魚(さんま等)に含まれている脂……? 注目!

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させて血流をよくする効果がみられます。

これらは、体内で作ることが出来ないため、食物としてとり入れるしか方法がありません。ただし、食べ過ぎると脂のとりすぎに繋がり肥満等の原因となるため、注意が必要です。

アレンジII

特に **血圧、尿酸値** が気になる方

●血圧を下げる作用がある**ミネラル類(カリウム、マグネシウム、カルシウム)**を多く含む食品を付け合わせに加える。

*カリウム→野菜類や果物類、豆類 *マグネシウム→海藻類、ナッツ類
*カルシウム→牛乳、小魚類

●★の調味料であるしょうゆを**大さじ1→大さじ1/2**に、
みりんを**大さじ1/2→小さじ1**にし、
しょうがを少し加えて風味を足し、
塩分量をおさえる!

(1人当たり塩分量が1.3gカットできる!)



旬の野菜を取り入れた、副菜も一緒にとろう!

メインのおかずであるさんまの蒲焼きはしっかりと甘辛い味がついているので、副菜は薄味で仕上げるのがポイントです。
だしをきかせたり、ごまの香味を生かしたりしながら、旬の野菜やきのこ類をたくさん使ってバランスよくとりましょう。



きのこのおひたしとろろがけ

材料(1人分)

お好みのかきのこ類(しめじ、エリンギ、しいたけ等)…50g

長いものすりおろし ……約2cm分

だし汁 ……1/4カップ

しょうゆ ……小さじ1/4

お好みでネギや貝割れ大根、青のり等をのせる

作り方

- ①きのこ類は石づきをおとし、食べやすい大きさに分けておく。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけ煮立ったら塩・しょうゆで味を調える。
きのこがしんなりしてきたら器に盛り長芋をかける。

(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@花輪バス停下車徒歩5分)

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	延岡市大貴町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