

# 健康ニュース

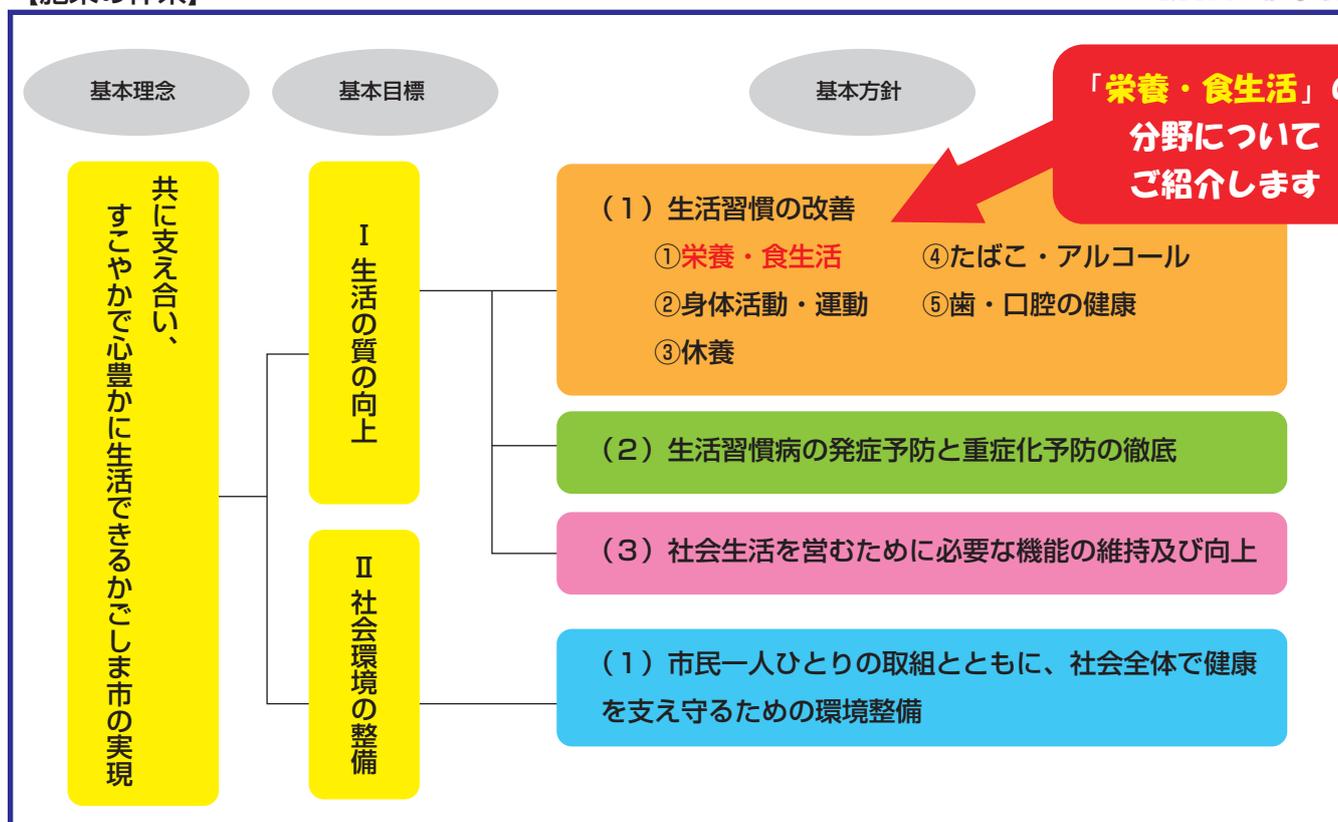
No.53

## 栄養バランスのとれた食事を楽しく食べよう!

鹿児島市では、第二次健康増進計画である「かごしま市民すこやかプラン（平成25年度～令和5年度）」に基づき、関係機関や団体と連携して市民の健康づくりを総合的に推進しています。



### 【施策の体系】



### 目標項目2

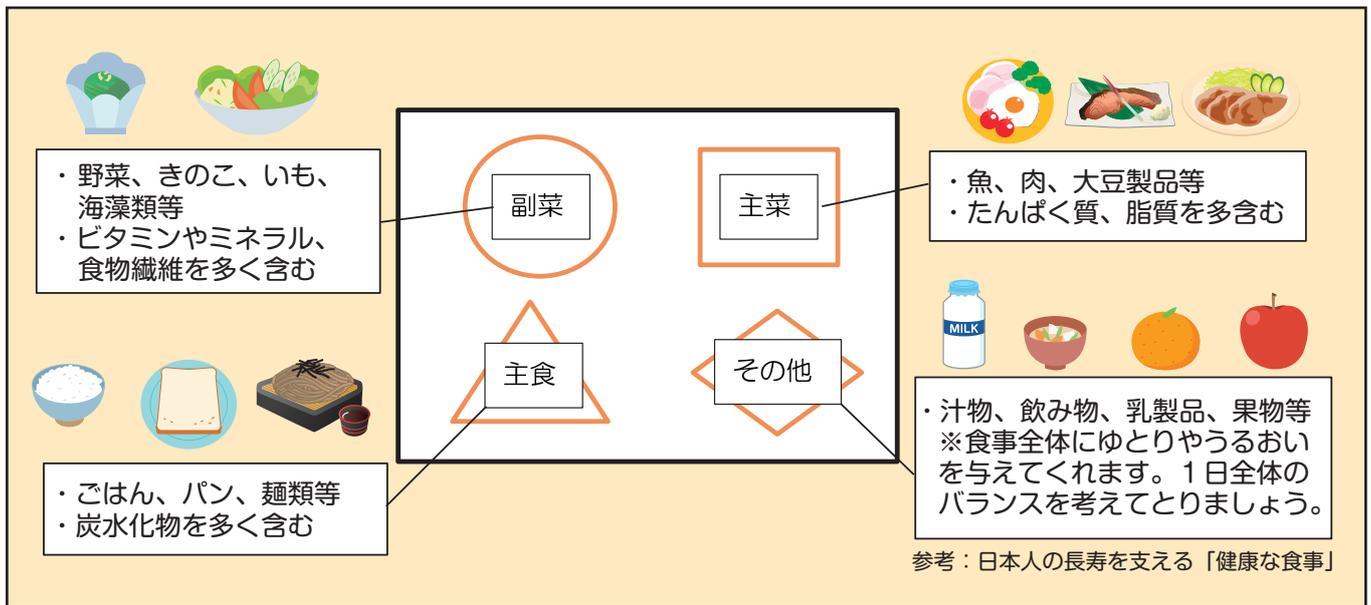
「1回の食事で、主食・主菜・副菜をすべてとるようにしている人の割合の増加」

対象	策定時 (H23 年度)	中間評価時 (H28 年度)	目標 (R5 年度)
20～59歳	30.9%	29.0%	45%
60歳以上	45.6%	48.1%	60%

肥満は、がん、高血圧、糖尿病などに関連があり、また、20歳代の女性などに見られるやせは、骨量の減少や低出生体重児出産につながることもあるなど、健康問題を引き起こす可能性があります。

適正体重の維持にはバランスの良い食事をとることが欠かせません。「バランスの良い食事」には、様々な指標がありますが、ここでは、3つのお皿をご紹介します。





### ★ポイント★

- ・毎食そろえるようにしましょう。
- ・複合料理（カレーやパスタ、丼ものなど1皿で完結する料理）でも、主食・主菜・副菜がそろっていればOK。
- ・主食・主菜は多くなりがちなので注意。（それぞれ1皿（1種類）ずつにしよう）
- ・副菜は多くなっても良いですが、いも類は炭水化物を多く含むので、とり過ぎには注意しよう。

### 目標項目5

「ヘルシーメニュー提供店の増加」

策定時（H23年度）	中間評価時（H28年度）	目標（R5年度）
228店	231店	350店

市民の皆様一人ひとりが自分に必要な1食分の食分量、味付け、組み合わせ及びエネルギーなどについて、食べることを通して理解していただけるよう、以下の基準を満たした飲食店等を「体にやさしいかごしまメニューのお店」として登録しています。

鹿児島市ホームページでは、登録店を随時公開していますので、皆様のお店選びにぜひ、ご活用ください。



	①バランスばっちりメニュー	②野菜たっぷりメニュー	③食塩控えめメニュー
主食	飯、パン、麺、いも類 240kcal～400kcal		
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など合わせて75g		
副菜	野菜 120g以上	野菜 120g以上	
調味料	油類 大さじ1/2～1杯		食塩相当量3.0g以下（1人前）



このマークが目印！

鹿児島市ホームページ「かごしまiマップ」のサイトでは、登録店を「生活情報マップの『健康・禁煙飲食店』」として地図上で紹介しています。

■かごしまiマップ：<https://www2.wagmap.jp/kagoshima/Portal>  
⇒鹿児島iマップ>生活情報マップ>健康・禁煙飲食店>同意する



# 3月の第2木曜日は、世界腎臓デー！ 透析になる前に！知っていますか？CKD

## CKDはどんな病気ですか？



成人の8人に1人が **CKD** 慢性腎臓病 です。

CKDは、慢性腎臓病のことで、次の①②どちらか、または両方が3ヶ月以上続いている状態を表します。

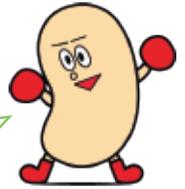
- ① 腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下
- ② たんぱく尿があり、血液検査、画像診断で腎臓の異常を認める

自覚症状のないまま、徐々に腎機能が低下していく病気です。日本では、成人の8人に1人がCKDの疑いがあるとされています。

重症化すると、人工透析や腎臓移植が必要になります！また、CKDになると、心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍に高まるという報告があります。

## CKD予防ネットワークって何ですか？

じんちゃんです！  
平成25年に、「CKD予防」のイメージキャラクターとなりました。  
腎臓の形と同じ、ソラマメの形をしている。  
塩辛いものは嫌い。  
これからも、腎臓病予防の啓発をがんばります！



CKD予防ネットワークは、糖尿病や高血圧などにより発症するCKD重症化を予防するため、CKD登録医と、腎臓診療医が連携して治療を行うシステムのことです。

令和2年度より「お薬手帳」から日頃服用されている薬の確認や、健診結果を見せて腎臓に関する注意点を一緒に考えてくれる地域のCKD登録薬剤師も加わりました。

まずは、地域のCKD登録医（かかりつけ医）や、CKD登録薬剤師（かかりつけ薬局）に相談してみてください。

CKD登録医



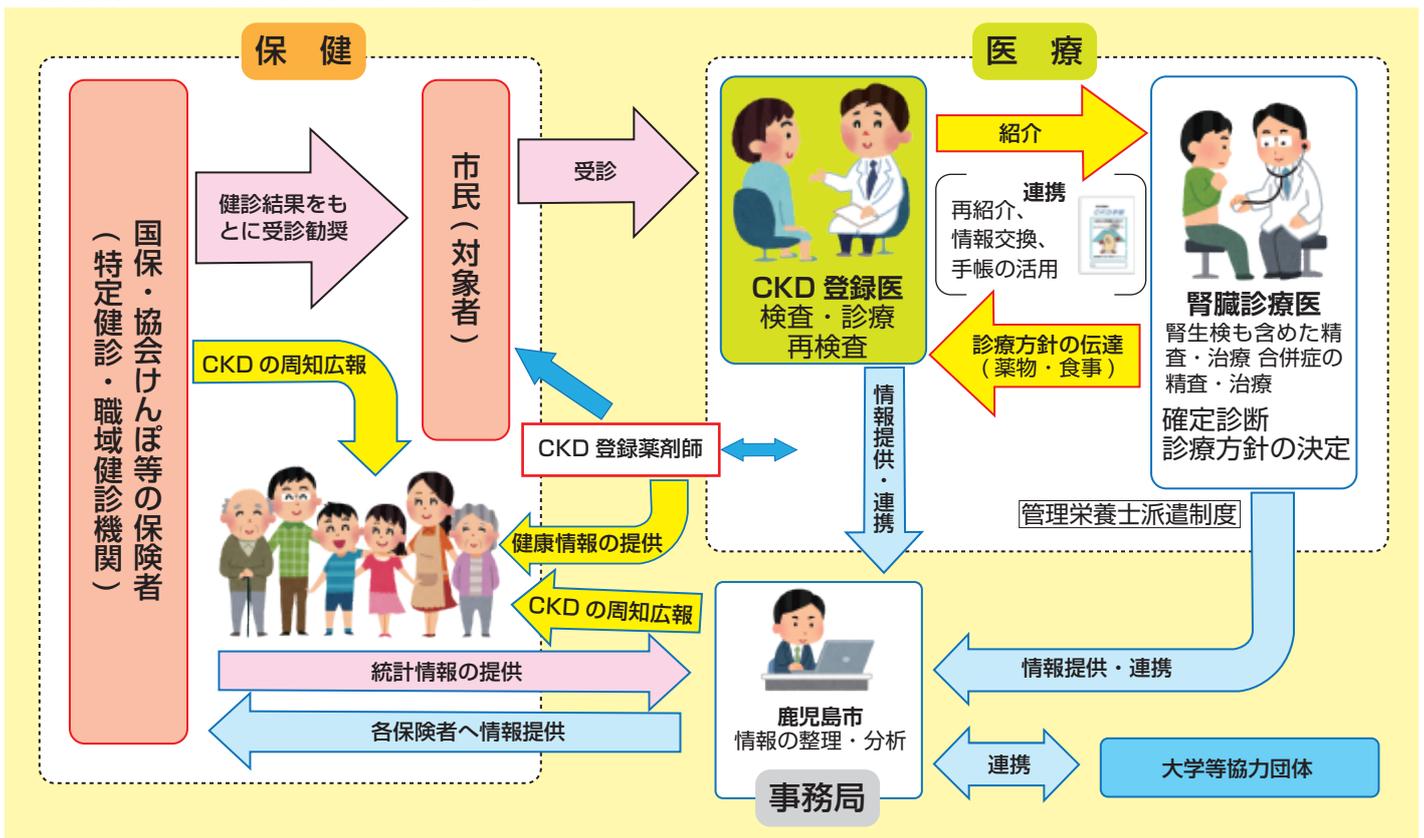
腎臓診療医



CKD登録薬剤師



鹿児島市 CKD 予防ネットワーク 概要図



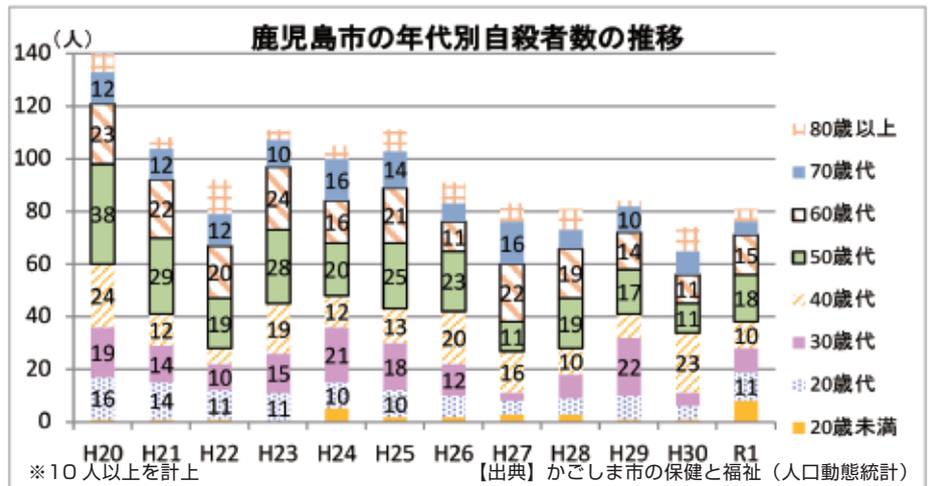
# あなたと大切な人の命を守るために・・・

自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

## 自殺の現状

本市の自殺者数は、毎年100人前後の方が自らの命を絶っていましたが、最近では80人前後で推移し、令和元年は81人となっています。

年代別でみると50・60歳代の割合が高い状態が続いており、若年層も横ばいとなっています。(右表)



## 大切な人の命を守るために、私たちができること

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、“いつもと違う変化”に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”時（眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等）まずは、声かけが重要です。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### 声かけ

大切な人が悩んでいる事に気付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみる

- ・眠れてますか？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？ など

### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関への受診や専門家への相談を勧めてみましょう。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 自殺予防や心の健康を支援する相談窓口

- ・鹿児島市の相談窓口 鹿児島市ホームページ 自殺予防
- ・「まもろうよこころ」（電話・SNS相談）<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



## 自殺予防や心の健康を支援する情報サイト

- ・みんなのメンタルヘルス総合サイト <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- ・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ・あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策 <https://notalone-cas.go.jp/>





# 自殺と関連の深い病気 うつ病 に注意してください

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から**脳が疲れてバランスを崩してしまう病気**であると考えられています。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

## 【うつ病のサイン・症状】

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうち、いくつか**2週間以上ずっと続く**、というものがあります。

一つひとつの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたら、うつ病のサインかもしれません。

- 抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- 思考力が落ちる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 死にたくなる
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かに急き立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる

## 周りからみてわかるサインもあります

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

## 体に出るサインもあります

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 性欲がない
- 口が渴く
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感
- 便秘気味
- めまい

※ **これはあくまでも目安です。**

おかしいかな？あてはまるかな？と思ったら、まずは専門家に相談しましょう。

## 健康づくりのための物品貸出

市内の保健センター、保健福祉課、長寿あんしん相談センターにおいて、健康づくりのための物品を貸出しています。レクリエーションや町内会の集まりの時、ふれあい会食の前夜、子ども会などでもどうぞご利用ください。無料で利用できます。

からだを動かしながら、頭も使った  
コグニサイズに！

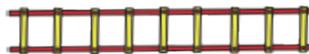
お箸の使い方も上達！  
対戦形式でとっても  
盛り上がります



**豆つかみ  
(2セット)**

からだを動かしながら、頭も使った  
コグニサイズに！

### トレーニングラダー



楽しく安全に！大人から子ども  
まで盛り上がること間違いなし！

### ボウリング&レクゴルフ

## 問い合わせ先

保健センター 保健福祉課	北部保健センター	東部保健センター	西部保健センター	中央保健センター	南部保健センター	吉田保健福祉課	桜島保健福祉課	松元保健福祉課	郡山保健福祉課	喜入地区保健センター	
TEL	244-5693	216-1311	252-8522	258-2370	268-2315	294-1215	293-2360	278-5417	298-2114	345-3434	
長寿あんしん 相談センター	長寿あんしん相談センター 吉野	長寿あんしん相談センター 上町	長寿あんしん相談センター 伊敷台	長寿あんしん相談センター 西伊敷	長寿あんしん相談センター 武・田上	長寿あんしん相談センター 中央	長寿あんしん相談センター 城西	長寿あんしん相談センター 谷山北	長寿あんしん相談センター 鴨池南	長寿あんしん相談センター 谷山中央	長寿あんしん相談センター 谷山南
TEL	295-7301	219-4815	218-8760	295-4007	284-0620	219-4061	813-0130	284-5320	813-0880	263-6260	297-5301

# 健康づくりイベント情報

(令和4年4月から4年9月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
4月13日・27日(水) 5月11日・25日(水) 6月8日・22日(水) 7月13日・27日(水) 8月10日・24日(水) 9月14日・28日(水)  9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 らくらく体操教室	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話とマジック ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます (随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会  TEL 080-5486-3515 FAX 099-268-1030
毎週水曜日 いずれも 10:00~11:30 (受付開始 9時45分)	県立鴨池 運動公園	からだ リフレッシュ教室	ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動と、筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室です。日常生活を快適に過ごすための体力・筋力を身に着けませんか? ★対象者(男女年齢問わず) ★参加料(3,300円/月、別途施設使用料が必要) ★事前申込(必要)	NPO法人 SCC TEL 099-229-4222 FAX 099-229-4173
4月23日(土) 5月21日(土) 6月11日(土) 7月18日(月) 8月21日(日) 9月19日(月)  10:00~12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1 (荒田1丁目4-1)	サンエール協働講座 産後骨盤の歪み、ネコゼ・頭・首・肩・肩こり・腰・膝痛、外反母趾予防と改善に役立つ全身の歪みを整える骨盤と体幹ストレッチ	血流と姿勢の改善のストレッチを行い、体の歪みを骨盤、腰、背骨、肩の位置を点検します。立つ、座る、寝るの正しい姿勢を提案し、全身の痛みの原因と腰・肩など体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO法人 かごしまネットワーク 会議 健康サポート笑福  TEL 090-4487-5479 FAX 099-265-1344
5月3日(火)  8:30受付開始 9:00~11:00	かんまちあ 屋根付 イベント広場 (浜町2番20号)	鹿児島市 レクリエーション祭り	ダンス、ペタンク、ノルディックウォーキングの体験等 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会  TEL 090-4993-7135 FAX 099-251-4469
8月22日(月)~ 9月4日(日)(予定)  Web開催	-	感染症講演会	HIVや結核などの感染症の予防啓発を目的に、専門家による講演会をWebにて行います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、学校関係者、一般市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 感染症対策課  TEL 099-803-7023 FAX 099-803-7026

7月23日(土) 9月24日(土) 13:30～15:30	妙行寺	鹿児島地区 お寺で開催 「まちの保健室」	身体測定(身長、体重、握力、血圧、 酸素飽和度)、健康相談、栄養相談 ★対象者:どなたでも ★参加料:無料 ★事前申込:不要	公益社団法人 鹿児島県看護協会 TEL 099-256-8081 FAX 099-256-8079
9月6日(火)～ 9月10日(土) ※時間は未定	鹿児島市勤労者 交流センター (よかセンター) (中央町10番地 キャンセビル 7階)	第7回 生活とこころの 無料悩み相談会& ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に 合わせ、相談会を実施します。 ★対象者:市民 ★参加料:無料 ★事前申込:不要	鹿児島市 保健支援課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026
9月頃	未定	ゲートキーパー 養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話 を聞いて、必要な支援につなげ、見守 るゲートキーパーを養成する講座を実 施します。 ★対象者:市民 ★参加料:無料 ★事前申込:必要	鹿児島市 保健支援課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026
年3回 土曜日の午後	鹿児島市 精神保健 福祉交流センター (はーとぱーく)	兄弟姉妹の会	統合失調症を持つ方の兄弟姉妹とそ の配偶者の皆さまが「自分らしく生き る」ことを大切にするための会です。 講師による学習会、語り合い、たま にはリラックスなど、集まって交流を しています。聞く立場での参加も大丈 夫です。日頃の疑問や想いを語り合 いませんか? プライバシーは、お守りしますので 安心してご参加ください。 ★対象者:「鹿児島市内に住む統合失 調症の方」の兄弟姉妹とその配偶者。 住所不問 ★参加料:無料(活動内容により材料 費の負担有) ★事前申込:必要	鹿児島市 保健支援課 TEL 099-803-6929 FAX 099-803-7026
開催期日等 会場等		事業名等	内 容	問い合わせ
※日程・会場および内容については お問い合わせください。		まちかど 健康チェック	市内23箇所のスーパー等で実施。 血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋 白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度測 定、骨密度測定、足指力測定など ★参加料:無料(但し、骨密度測定 のみ300円の負担あり)	鹿児島医療生活 協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL 099-260-3532 FAX 099-260-8090

## 市民会議団体 活動紹介

### < 公益財団法人 鹿児島市公園公社 >

かごしま健康の森公園で開催した「晩秋を楽しむウォーキング」は2 kmと2.5 kmのコースに分かれ、子どもから大人まで約80名が参加しました。晴天に恵まれ、紅葉を楽しみながら気持ち良くウォーキングできたこと好評でした。職員の先導で自然観察園、こもれびの散歩道、展望台をご案内しました。ウォーキングのイベントは年2回、秋と春に開催しています。自然を楽しみながら気分転換に歩いてみませんか。

晩秋を楽しむウォーキング（令和3年12月5日実施）



令和3年6月～11月 まちの保健室

### < 鹿児島県看護協会 >

令和3年6月より鹿児島地区の役員や地域ケアサービス委員が中心に「まちの保健室」を妙行寺で月1回（第4土曜日）、計5回開催し、150名以上の参加がありました。

活動内容は健康相談・健康チェック・子育て相談・介護相談・物忘れ認知症相談・僧侶による人生相談です。また、栄養士による栄養相談や薬剤師によるお薬相談もあり、乳幼児から高齢者までの幅広い方々が訪れ、さまざまな不安や悩み等をゆっくり語れる「場」となっています

## 会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さら

に取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記（事務局）までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第53号をお届けいたしました。次号は令和4年9月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

問い合わせ・参加団体申し込み：（事務局）鹿児島市保健政策課

TEL099-803-6861

FAX099-803-7026

E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

