



健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和7年1・2月号

▼令和7年1・2月号トピックス

- 【P 1】 知っていますか？循環器病のこと！
- 【P 2】 おいしく減塩，まずは1日マイナス2 g
- 【P 3】 冬の入浴事故に要注意！ヒートショックと入浴熱中症
- 【P 4】 こまめに動こう！Let'sまめ活
- 【P 5】 職場で実践できる簡単な生活習慣病予防
～作業療法士が提案するヘルスケアアプローチ～



知っていますか？循環器病のこと！

循環器病（心疾患，脳血管疾患，大動脈瘤及び解離 等）による死亡が，県内における死因の約**4分の1**（※）を占めています。

要介護や寝たきりの主要な原因のひとつが「循環器病」です。

※出典：人口動態統計（令和5年）

「循環器病」の予防は生活習慣の改善から！



① 適切な睡眠・運動

- ・今よりも10分多く体を動かそう！
- ・近場への移動は歩こう！
- ・十分な睡眠の確保を！



② 食塩を減らそう

- ・減塩醤油などの活用を！
- ・だし・柑橘類・香辛料を使っておいしく減塩！



③ 野菜はたっぷり

- ・野菜をもう1品取り入れよう！
- ・みそ汁は，1日1回具だくさんで！



④ 禁煙・節酒

- ・まずは禁煙開始日を設定しよう！
- ・休肝日をもうけよう！



⑤ 適正体重の維持

- ・肥満は循環器病のリスクを高めます！
- ・まずは標準体重を目指そう！

BMIが25.0以上が肥満です。
BMI22.0が標準体重になります。
BMI=【体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))】

県では循環器病対策に係るポスター・動画の作成等，各種取組を行っております。詳細については，県HPへ掲載しておりますので，記載の2次元コードもしくは，URLより御確認ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/seikatusyukan/nousotchuu/index.html>



おいしく減塩、まずは1日マイナス2g

県民の1日の食塩摂取量の平均は10.2g（令和4年度県民健康栄養調査）と、目標値7g（健康かごしま21（令和6年度～令和17年度））よりも多く摂取しています。

食塩の摂り過ぎは血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高めます。以下の7つのポイントを意識して、楽しくおいしく減塩生活を心がけてみませんか？

食塩を無理なく減らす7つのポイント



① 味噌汁は、1日1回
具たくさんで！



② 漬物は、即席漬けで
酢の利用を！



③ 醤油はかけるより
つける習慣を！



煮物

多い



炒め物

食塩量



揚げ物

少ない



多い



食塩量



少ない

④ 調理法は煮物より炒め物へ



⑥ 醤油は、減塩醤油を上手に使う！



⑦ 麺類のスープは飲まない習慣を！

その他、栄養・食生活に関する健康コンテンツについて、スマートライフプロジェクトのHPに記載がありますので、記載の2次元コードもしくは、URLより御確認ください。

スマートライフプロジェクトは厚生労働省が展開する国民運動です。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/nutrition/>



健康かごしま21 Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック（鹿児島県公式SNSの一つ）です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21（鹿児島県健康増進課）フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

冬の入浴中の事故に要注意！

ヒートショックと入浴熱中症

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、冬場に入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。高齢者に多い事故ですが、高血圧や心臓に病気のある方なども注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。他人事と考えず、家族みんなで協力し注意しましょう。

なぜ、冬に入浴事故が多くなるのか？

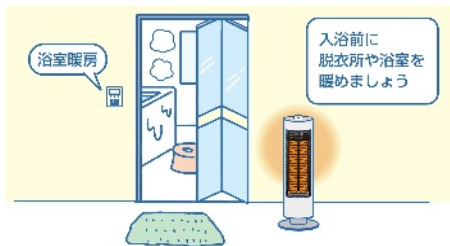
入浴時の事故が多くなる原因は、暖かい室内と寒い脱衣所や浴室との寒暖差などによる急激な血圧の変動により身体がダメージを受ける「ヒートショック」（心筋梗塞など）や、熱い湯に長くつかることによる体温上昇での意識障害「入浴熱中症」が挙げられます。



入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、次の6つの対策を心がけましょう。

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする



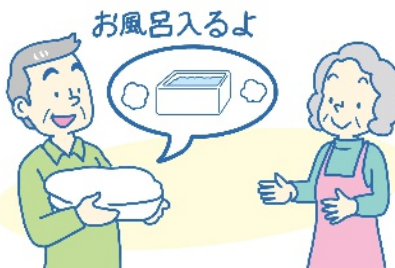
③浴槽から急に立ち上がらない



④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



⑥家族は入浴中の動向に注意する



政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>) を加工して作成

参考情報：鹿児島大学法医学教室では11月～2月まで「入浴時警戒情報」を公開中。入浴中の事故を防ぐためご活用ください。（右記2次元コード参照）

（鹿児島県医師会 電話 099-254-8121）



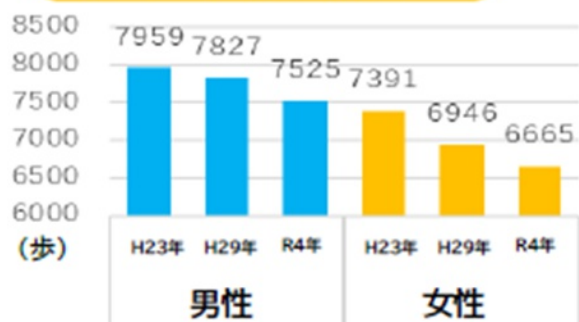
こまめに動こう！ Let'sまめ活

生活習慣病とは…

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患のことです。

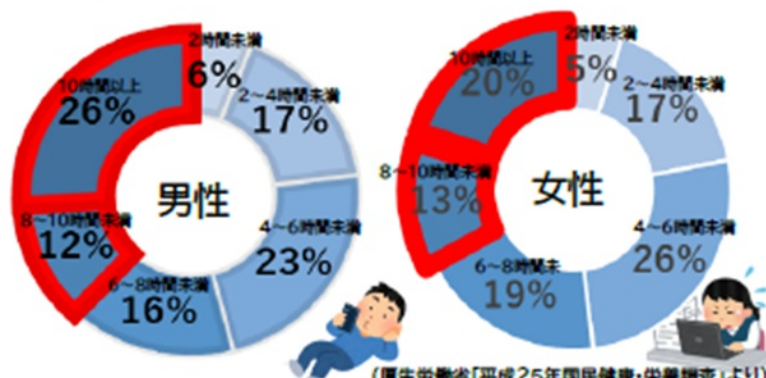
寒くて室内にこもりがちなこの時期、意識的に身体活動を増やす工夫が大切です。
まずは、自身の身体活動量や座位時間を振り返ってみませんか？

1日の平均歩数は？



鹿児島県民(20～64歳)の1日の歩数
(県民の健康状況実態調査・県民健康・栄養調査より)

1日の座っている時間は？



(厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より)

座りすぎは、**病気にかかりやすく、死亡リスクが高くなる**ことが分かっています。

座る時間を減らそう！今よりこまめに動こう！

身体活動が増えると、生活習慣病などの病気の発症予防や健康増進につながります。

※「身体活動」とは、日常生活における家事・労働・通勤などに伴う活動や、スポーツやフィットネスなどの運動、それら全ての活動のことを言います。

国が推奨している身体活動量の目安

歩行などの身体活動を
 成人 **60分** 以上 { 成人 **8000歩** 以上 }
 高齢者 **40分** 以上 { 高齢者 **6000歩** 以上 }

年齢に関わらず 筋トレ **週2～3回**

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

実際に取り組むに当たっては、個人差(健康状態、体力レベルや身体機能等)を踏まえ、強度や量を調節し、可能なものから取り組む必要があります。



日常で

- ・歩いて買い物に行く
- ・テレビのリモコンは使わない
- ・テレビを見ながらストレッチや筋トレ

職場で

- ・30分に1回は立ち上がる
- ・立ったついでにストレッチ
- ・遠くのトイレを使う
- ・なるべく階段を使う
- ・連絡は電話を使わず会いに行く

職場で実践できる 簡単な生活習慣病予防

～作業療法士(*)が提案するヘルスケアアプローチ～



生活習慣病の予防は、日々の働き方や職場での過ごし方からもアプローチが可能です。小さな積み重ねが大きな成果に繋がります。

紹介する健康習慣を日常の働き方に取り入れ、自分に合った健康維持の方法を試してください。

*障がいのある方の心身の機能を、「人」「環境」「作業(仕事)」の観点で回復、日常生活にアジャストさせる医療専門職

適度な身体活動の意識を持とう！



- ・ 60分に1回は立ち上がり、血流改善
コピー取りや同僚との会話で自然に！
- ・ 階段・肩回し・深呼吸を取り入れる
- ・ 軽い運動でリフレッシュ&集中力UP！

ストレス対策と心のケア



- ・ 5分休憩でリセット
目を閉じたり窓を眺め、心をリフレッシュ！
- ・ 同僚や上司と話す
悩みを共有、ストレス軽減&安心感UP！

職場環境をちょっと工夫！



- ・ イス・机の高さを調整
 - イスの高さ → 身長×1/4
 - 机の高さ → イスの高さ + 身長×1/6
 - モニター → 顔から40cm以上離して設置
- ・ 空調&照明を快適にすると負担が軽減
→ 集中力向上！

健康的なコミュニケーションを！



- ・ 感謝の気持ちを伝える
挨拶&「ありがとう」で良好な人間関係を♪