

健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和3年7・8月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

自分自身の健康習慣を 改めて見直してみませんか？

「健康かごしま21 中間評価」では、高血圧や糖尿病の有病者推定数が増加しており、その要因である食生活や運動などの生活習慣の改善が必要とされました。最近、「運動不足」「家飲みでついつい飲み過ぎた」という声もあるようです。今、改めて食生活や運動、飲酒など生活習慣を見直してみませんか？

1日の食塩摂取量 マイナス2g

目標 (成人1人当たり)

1日の食塩摂取量 8g未満

もう
ひといき！

現状

9.9g



素材のおいしさを味わう、だしを上手に使う、汁は具たくさん、何にでも醤油をかけないなど、減塩の習慣を身につけましょう！

食塩の摂り過ぎ注意！
何にでも醤油をかけない等、減塩の習慣を！

野菜をプラス1皿

目標 (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 350g以上

現状

291g



小皿ひとつ分

あと1皿追加することで不足している60gをとりましょう！



野菜の不足(約60g)は、おひたし一皿又は、具たくさんのみそ汁1杯分程度

1日の歩数 プラス15分で1,500歩増!

1日の歩数目標

	男性	女性
20～64歳	9,500歩	8,900歩
65歳以上	6,900歩	6,700歩



現状



体を動かしましょう。
少しの距離なら、車より徒歩で!

飲み過ぎ注意!
適正な飲酒をこころがけましょう。

適正な飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の男性の割合

目標 12% 現状 14.5%
(H23年度は13.6%)

1日のお酒の適量

ビールだと500mlまで! 焼酎(25度)だと0.6合まで!



ビール中ビン 1本 500ml
日本酒1合 180ml
焼酎25度0.6合 110ml
ウイスキーダブル 1杯 60ml
ワイン12度 2杯 200ml

適正な飲酒をこころがけましょう!

現状は「平成29年度県民の健康状況実態調査」結果より

できることから。すこしだけでも。
職場の同僚やご家族にも声をかけて、是非一緒に!

健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

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。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね!」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね!しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。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。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

【夏休み♡東京五輪♡高校野球をより楽しく観戦するために】

自宅でできる新型コロナウイルス感染対策



～公益社団法人鹿児島県看護協会～

猛暑の中、いよいよ東京五輪が始まりました！

殆どの会場が無観客開催であり、スポーツ観戦を楽しむために自宅で過ごす人が多くなります。

しかし、夏休みイベントや五輪に伴う人の流れの影響で新規感染者数は急増しており、依然として変異株が猛威を振っています。ワクチン接種が終わっても油断できません。屋内の感染防止に向けて、今一度、“自宅でできる感染対策”を家族で話し合い、継続していきませんか？



◆室内における感染対策①；消毒と手指衛生（家族で共有する場所はこまめに）



玄関口電源スイッチ



室内履き(個人別にする)



玄関口に消毒剤(電動式)



トイレ室内
(洗浄リモコン・手すり)



洗面所(水周りの清掃と乾燥)
ハンドソープ・消毒剤の設置と交換



ドアノブ



リモコン類(携帯/固定電話・エアコン・TV/ビデオ・電灯) パソコン・マウス



- ・夏季中は汗で蒸れやすく、息苦しくなったら十分な距離を確保し、一時的にはずす。鼻まで隠れるマスクを着用する。
- ・水分補給し、熱中症に注意しましょう。

◆室内における感染対策②；環境整備・換気と清掃



- *家族が集まる居間・食堂
 - *寝室
- を中心に屋内の換気をしましょう



【自宅内で最も細菌やダニによる汚れがたまりやすいのが**寝具類**】

ヒトは、人生の約 1/3 の時間を寝具で過ごし、一晩にたくさんの汗をかきます。

枕・シーツ・マットレス、そしてベッド周囲(柵)の清潔に留意しましょう。

特に介護ベッドを利用している方々には通気性・快適性等十分に配慮し、定期的換気を行いましょう。

～ 自宅でできる感染対策 ～

- ◎家族全員で分担してみる／ まず、気付いた人がやってみよう
- ◎お互いに声を掛け合う「消毒しといたよ・・・」「ありがとう！」

本協会のホームページには、最新の“新型コロナウイルス感染症に関する情報”を随時アップし、掲載しています。

また、日本看護協会公式ホームページでは、医療機関・介護施設などに勤務する看護職や他の職種に現場で活用できる感染症対策の動画も公開していますので、ご覧ください。

https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid_19/index.html?utm_source=top&utm_medium=banner&utm_campaign=square//

(問い合わせ先) 公益社団法人鹿児島県看護協会
TEL ; 099-256-8081
Mail ; kakankyo@orange.ocn.ne.jp
ホームページ ; <http://k-kango.jp>



職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会）から～

正しい姿勢！保っていますか？～姿勢の悪さから起こる痛みや体調不良～

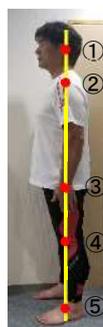
背骨（脊椎）の骨は首～胸～腰にかけて24個（仙骨、尾骨除く）あります。背骨は日常での衝撃を逃がし、バランスを保つように逆S字状に弯曲しています。本来ある弯曲が歪むことで肩や首の凝り、腰痛、膝痛、頭痛といった慢性的な痛み繋がっていることが多いと思われます。（歪みの原因にスマホやタブレットの使用も大きな一因）

椎骨（背骨の1つ1つの骨）間から神経が出ているわけですが、その神経が支配している臓器や器官、筋肉があります。背骨の歪みと各器官には相互作用があるとも言われますので姿勢の悪さが体調不良や痛みの原因になっていることも考えられます。

“姿勢”を再確認してより良い活動ができるようにしましょう。

【正しい姿勢とは】

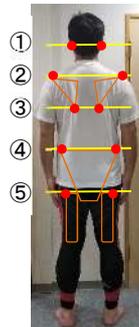
立位



⑤から垂線を立ち上げた時に各点が

一直線上にある

- ①耳の穴
- ②肩峰(肩幅の真ん中)
- ③大転子(太腿の突出した骨)
- ④膝蓋骨(膝の皿)の横
- ⑤外果(外くるぶし)の前方



①～⑤の左右の高さが等しい

- ①乳様突起(耳裏の骨)
- ②肩峰(肩の端)
- ③肩甲骨下角(肩甲骨下端)
- ④腸骨稜(骨盤の上面)
- ⑤大転子(太腿の突出した骨)

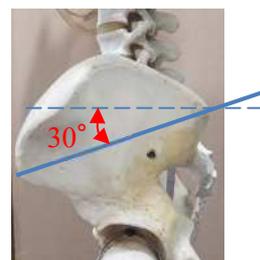
座位



座位での代表的な悪い姿勢

骨盤が後傾することで背骨に負担がかかる。特に腰痛者(腰椎ヘルニア)は注意！

骨盤の正常な傾き約30°



正しい姿勢を維持するためには骨盤～背骨～頭のラインがバランスよく維持されることが必要になります。

骨盤や背骨の歪み以外にも、肩甲骨のずれ、脚のねじれ、足のアーチの崩れ、筋肉のアンバランスなど様々な要因が姿勢の悪さに繋がります。

日常の座わる姿勢で歪みが助長されますので、正しい座り方、偏った姿勢が長時間にならないようにし、体幹を鍛え、各筋肉の柔軟性・バランスを保つようにしましょう。

詳細を正確に確認することは難しい点もあります。気になる方は専門家（医師、理学療法士、健康運動指導士など）にご相談ください。

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会（鹿児島県健康増進課内）

TEL099-286-2717