

鹿児島県教職員の健康課題



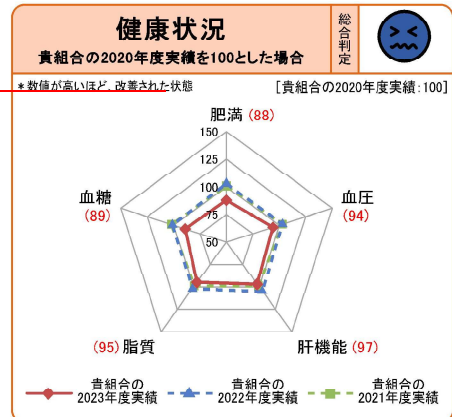
課題① 肥満

組合員の2人に1人は肥満!!

- ・肥満である者
 - ・血圧が正常値を超える者
 - ・肝機能が低下している者
 - ・脂質異常の者
 - ・血糖値が高い者
- いずれも年々悪化☹



内臓脂肪型肥満リスクの保有者の割合 45.1%



		加入者全体	組合員	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
内臓脂肪型肥満のリスク保有者の割合	貴組合	42.7%	45.1%	25.1%	59.6%	28.0%	36.9%	44.8%	49.0%
	地共済平均	35.9%	37.6%	23.3%	50.4%	22.8%	31.7%	37.6%	40.7%
	全組合平均	36.4%	38.1%	22.8%	50.2%	22.5%	32.5%	38.1%	41.0%



課題② 血糖値

組合員の3人に1人は糖尿病予備群!!

糖尿病のリスク保有者の割合 36.2%



		加入者全体	組合員	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
糖尿病のリスク保有者の割合	貴組合	34.8%	36.2%	24.5%	47.5%	23.8%	24.1%	38.1%	48.8%
	地共済平均	32.6%	33.4%	26.5%	40.4%	25.5%	21.3%	35.8%	47.7%
	全組合平均	32.4%	33.2%	26.0%	39.8%	24.8%	21.7%	35.9%	47.1%

※ 高血圧や脂質異常症も合併しやすく、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などのリスクアップ



血糖値が高いと

体内の糖分が細胞に取り込まれにくく、エネルギー不足になるため、疲れを感じやすくなる。

⇒ エネルギー不足は集中力を低下させる。 ⇒ 業務処理能力の低下に繋がっているかも！



課題③ 食事習慣

そのたふたふ 甘いものが原因かも!! 甘さは水を含んで膨張し、たるむ☹

適切な食事習慣を有しない者の割合 55.5% > 適切な食事習慣を有する者の割合 44.5%

		加入者全体			組合員			被扶養者		
		2021年度	2022年度	2023年度	2021年度	2022年度	2023年度	2021年度	2022年度	2023年度
適切な食事習慣を有する者の割合	貴組合	45.2%	44.4%	47.2%	42.8%	42.1%	44.5%	67.3%	66.7%	67.3%
	地共済平均	50.5%	49.8%	52.0%	47.9%	47.2%	50.0%	68.0%	67.5%	68.1%
	上位10%	59.5%	59.1%	57.0%	54.6%	53.2%	52.8%	66.7%	69.9%	70.8%
	全組合平均	50.9%	50.2%	52.0%	48.1%	47.5%	49.8%	68.0%	67.7%	68.1%

間食を摂取する者の割合 81.6% > 間食を摂取しない者の割合 18.4%

		加入者全体			組合員			被扶養者		
		2021年度	2022年度	2023年度	2021年度	2022年度	2023年度	2021年度	2022年度	2023年度
朝食・昼食・夕食の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しない者の割合	貴組合	19.0%	18.5%	17.7%	19.6%	19.1%	18.4%	13.6%	13.7%	12.6%
	地共済平均	21.2%	20.8%	19.5%	22.6%	22.1%	20.4%	12.1%	11.9%	12.0%
	上位10%	20.1%	19.9%	20.3%	30.1%	27.7%	27.5%	12.1%	13.0%	12.8%
	全組合平均	21.8%	21.2%	19.9%	23.3%	22.6%	21.0%	12.3%	12.1%	12.1%



今すぐできる対策

- ① 体重測定 1日1回、同じ時間に体重測定
- ② 間食や甘い飲み物を止める(減らす)
- ③ 特定保健指導(無料)案内が届いたら必ず指導を受ける

健康診断・人間ドックの結果を活かして健康寿命を延ばしましょう!

(健康になると医療費が減り保険料率も下がり、手取り収入が増える)



自覚症状のない今こそ改善のチャンス ～健診結果を活かして健康を守ろう～

健康の危機管理できていますか



内臓脂肪を減らすポイントは「血糖値」

血糖値を下げる役割を持つインスリンには、エネルギーとして使われなかった糖を中性脂肪に変えて体に蓄える働きがあるので太りやすくなります。インスリンを大量に分泌させない食事方法が重要です。

血糖コントロールこそが太りにくい(健康な)体づくりに有効

<血糖コントロールのコツ>

1 毎日3食バランスよく食べる 特に朝食を摂ることで次の食事の血糖値上昇を緩やかにします。

① 早食いを避ける(最低でも一口30回)

- ・ 唾液の分泌を促進し、消化酵素であるアミラーゼの働きを活性化させ、胃腸への負担を軽減
- ・ 脳への血流が増加、脳細胞の働きが活性化、記憶力、集中力、判断力が向上
- ・ 口腔内を清潔に保ち、むし歯や歯周病を予防する

② 本物の調味料を選んで買う・使う(添加物が入っていないもの)味付けはシンプルに

(塩) 天然塩(自然塩) 塩化ナトリウムはNG

海水や塩分濃度の高い湖水、岩塩などを原料とし、伝統的な製法で作られる塩、ミネラル分が豊富

(味噌) 原材料が大豆・米・麦・塩のみ

添加物の入った味噌は、NG

(醤油) 原材料が大豆・小麦・塩のみ(天然醸造)

(みりん) 本みりん みりん風調味料はNG

日本人なら
和食が一番



2 食べる順番は、最後に糖質の多い主食

① 主菜は肉より魚・副菜は食物繊維を多く含む食品や味噌汁・主菜は玄米や雑穀米

食物繊維は、炭水化物の消化吸收を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える効果あり

- ・ 野菜(ゴボウ、大根、れんこん、切り干し大根 など)
- ・きのこ類 ・海藻類(わかめ、こんぶ、ひじき、アオノリ、ノリ)
- ・ こんにゃく(板こんにゃくより糸こんにゃくがオススメ) 蒟蒻ゼリーはNG

時間がない忙しいときは「ごはん(玄米や雑穀米)と具たくさん味噌汁」でOK

昔から食べていた玄米と味噌汁は完全栄養食! 栄養吸収と排泄デトックスを上げる無駄のない食事! 血糖値の急降下を抑え、食欲抑制にも繋がります。

② 間食は止めてみる(買わない・食べない・視界に入れない) 食費も減って体も軽く

甘い物や間食が習慣になっている人は、まず、甘い物、甘い飲み物を止めることから始めましょう。水分補給は甘くないぬるめのお茶がベスト

どうしても食べたいときは、おにぎりや素焼きナッツ10粒(アーモンド・くるみ)

甘いものに支配されるデメリット

- ・ 肥満 ・ 生活習慣病 ・ 虫歯 ・ 精神的な影響



3 手軽なスクワット、ラジオ体操やウォーキング、とにかくこまめに動く

○ 食後に軽い運動をする 座ったまま過ごす時間を中断して、軽い運動をすると効果的

食事で摂取した糖は、筋肉にも蓄えられます。筋肉が減少すると糖を筋肉に取り込める量が少なくなるため血液中の糖の濃度が上がり、脂肪として蓄えられる量が多くなります。筋肉の割合が大きい脚の筋肉を鍛えることで太りにくい体づくりにつながります。