



知っていますか？CKD(慢性腎臓病)

糖尿病・高血圧を予防して、腎臓を守りましょう

CKDを予防し、重症化を防ぐためには、その原因となる糖尿病や高血圧を予防・管理することが重要です。毎日の食事や運動など、生活習慣を見直すことが、腎臓を守ることにもつながります。

市では、一人一人に応じた食量や適度な塩分の味付けをした「健幸ランチ」を実施しています。



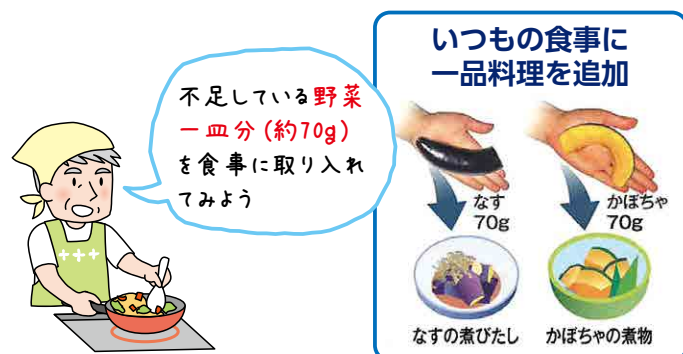
健康づくり課
かわかみ さき
川上 早紀 管理栄養士

参加者からは、「日ごろの食事を見直すきっかけになった」「ご飯や芋類の量・バランスが参考になった」「減塩でも工夫次第でおいしく食べられることが分かった」といった声が聞かれました。学んだことをこれからの食生活に生かしたいという声も多くありました。市の栄養士として、これからも楽しく実践できる健康づくりを伝えていきたいと思っています。

* 健幸ランチ…参加者が自分に合った量のごはんと主菜を盛り付け、試食を行う体験型の教室

糖尿病

糖尿病の発症には、肥満や食生活、運動不足など、さまざまな要因が関係しています。一般的に、BMI 25以上は肥満とされ、令和7年度に実施した市の特定健診受診者では、約3割の人が肥満に該当しています。また、間食や野菜不足、運動不足なども、生活習慣病のリスクを高める要因です。野菜は1日に350gを目安に摂取することが勧められていますが、市の結果(令和3年度調査)では、80歳代を除きどの年代も不足しています。毎日の食事や運動を少しずつ見直し、糖尿病の予防につなげましょう。

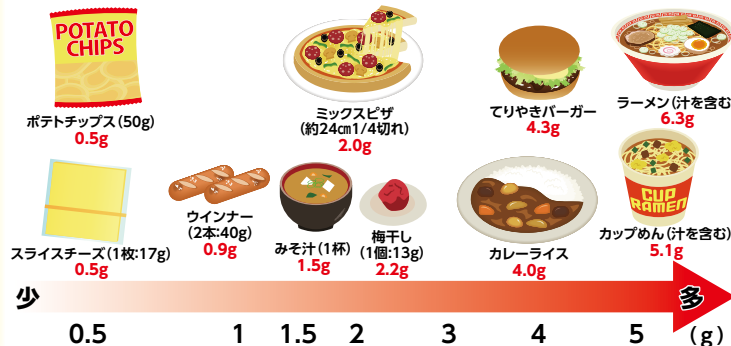


高血圧

高血圧にはさまざまな要因がありますが、食塩の摂りすぎも大きな要因の一つです。日本人の成人の3人に1人が高血圧といわれています。一方、令和7年度に実施した市の特定健診受診者では、約半数の人が血圧の基準値を超えていることが分かりました。国が示す1日当たりの食塩摂取量の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、市の平均(令和3年度調査)は10.4gとなっており、食塩を摂りすぎている状況です。

食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているのか確認しておこう！



塩分を控えながらおいしく食べる工夫についてお話を伺いました。

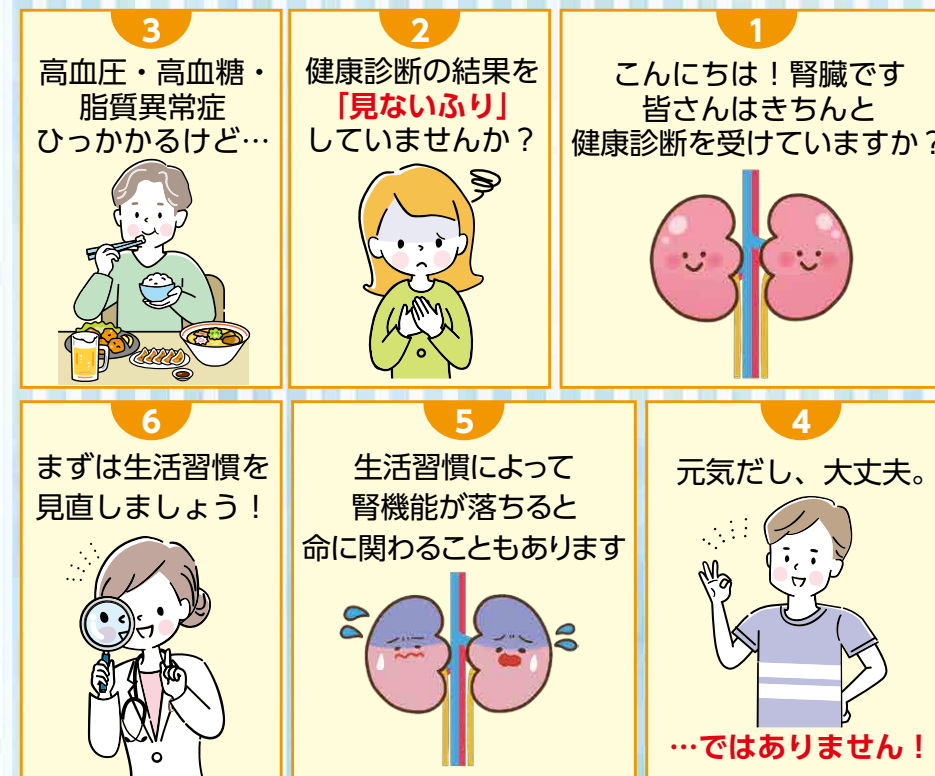


高梁市栄養改善協議会連合
かとう けいこ
会長 加藤 啓子さん

栄養委員として16年間活動し、食事や健康についていろいろ学んできました。減塩は薄味で我慢するのではなく、おいしく食べることが大切だと思っています。家ではレモンを使い、サラダはドレッシングを控えたり、白身魚フライはしょうゆなしでもおいしく食べられるようにしたりして工夫しています。健康教室では、家庭のみそ汁を持ち寄って塩分濃度を測り、みんなで減塩を意識しています。



知っていますか？CKD(慢性腎臓病)

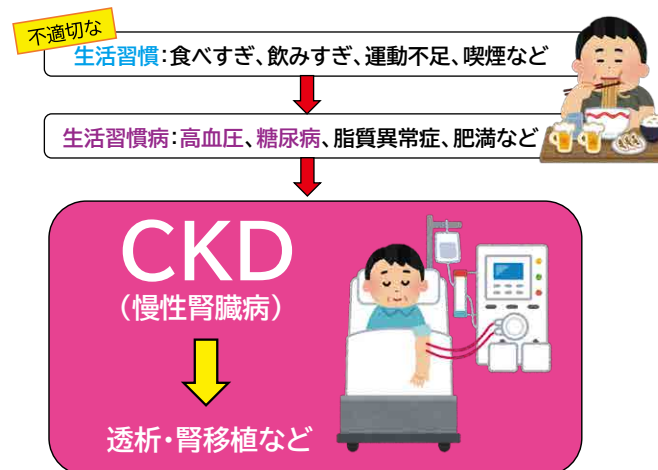


腎臓は、私たちの体を支える大切な臓器です。CKD(慢性腎臓病)は、初期には自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行することがあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病とも深く関係しています。今回の特集では、CKDを予防するために大切な食事や運動、健診について紹介します。できることから少しずつ、健康づくりを始めてみませんか。

健康づくり課 21-0228

CKDを知っていますか？

医療費が高い疾病の上位とされているのが、糖尿病やCKD(慢性腎臓病)で、日本人の成人の5人に1人がCKDといわれています。CKDは、腎臓の働きが低下したり、腎臓に異常が見られたりする状態が続く病気で、初期には自覚症状がほとんどありません。放っておくと、機械に頼って血液をきれいにする人口透析をしたり、腎臓そのものの移植が必要になったりします。高血圧や糖尿病はCKDの発症・重症化と深く関係しています。



左記の表のとおり、糖尿病予備軍の割合は、市は県より4.6%、市は全国より7.3%も高く、また高血圧の割合は、市は県より10.2%、市は全国より13.8%も高いことが分かります。このことから、市では糖尿病や高血圧が健康上の課題となっていることがデータ上でも伺えます。糖尿病や高血圧が続くと、血管や腎臓に負担をかけ、CKDの発症・重症化につながる可能性があります。早期発見と生活習慣の見直しで、腎臓を守りましょう。

	高梁市	岡山県	全国
糖尿病予備軍(HbA1c 5.6以上)の割合(%)	68.1	63.5	60.8
高血圧(血圧130以上)の割合(%)	59.1	48.9	45.3

出典 国保データベース(KDB)システム「厚生労働省様式(様式5-2) 令和7年度健診有所見者状況」