



沖縄県では、健康づくりを積極的に実施している
事業所や団体の優良な取組を知事表彰しています。

がんじゅう さびら

表彰
2025



事業所部門グランプリ
沖縄行政システム株式会社

社員の健康
会社でサポート!

健康づくりが
沖縄の会社と地域を
強くします!

自分の健康は
自分で守ろう!

地域活動部門グランプリ
医療法人麻の会
首里城下町クリニック第一



沖縄県



記録しよう! ふりかえろう!
あなたとお酒の
付き合い方



Webもチェック!
節酒カレンダー



知ってほしい!
お酒のリスク*



生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (1日あたりの平均純アルコール摂取量)

男性 **40g** 以上 女性 **20g** 以上

(*) がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクは飲酒量が増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。

純アルコール量20gとは?

<p>日本酒</p> <p>度数: 15% 量: 180ml</p>	<p>ビール</p> <p>度数: 5% 量: 500ml</p>	<p>焼酎</p> <p>度数: 25% 量: 110ml</p>	<p>ワイン</p> <p>度数: 14% 量: 180ml</p>
<p>ウイスキー</p> <p>度数: 43% 量: 60ml</p>	<p>缶チューハイ</p> <p>度数: 5% 量: 500ml 度数: 7% 量: 350ml</p>	<p>要注意! ストロング系のお酒 度数: 9%</p> <p>1缶に含まれるアルコール量 1缶だけで</p> <p>350ml 缶 ⇒ 25g 20g超え</p> <p>500ml 缶 ⇒ 36g ほぼ40g</p>	

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。
グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

アルコール(g)の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8^*$$

*アルコールの比重

例) ビール中ビン1本(500ml)、アルコール度数5%
500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

お酒との付き合い方を見直してみよう

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 重要!** 自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
 - ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - ・飲酒の合間に水を飲む
 - ・1週間のうち、飲まない日を設ける
 - ・一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
 - ・他人への飲酒の強要
 - ・不安や不眠を解消するための飲酒
 - ・病気など療養中の飲酒や服用後の飲酒
 - ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、
週に1~2日は飲酒をしない日をつくろう!



沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は2040年までに県民の平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」の一環として県と経済団体、保健医療・福祉団体、学校、労働団体、マスコミ、市民団体など約70団体が構成される「健康長寿おきなわ復活県民会議」において提案され、創設しました。

沖縄県健康づくり表彰制度(がんじゅうさびら表彰制度)

〈特典〉①表彰(知事名)、②県健康長寿課による広報等(パンフレット、イベント等)、③ロゴマークの使用



受賞特典

受賞特典として表彰ロゴマークを提供する他、受賞団体の優れた健康づくりを広報いたします！イベントにおける表彰式も執り行います。

ロゴマーク



トロフィー・賞状



受賞者集合写真



表彰式当日のイベントの様子



沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は、県内で健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、

健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。

本誌では県内で健康づくり活動を頑張っている受賞団体のみなさんの取組をご紹介します。

健康長寿おきなわ復活に向けた健康づくり活動の輪を広げていきましょう。

Contents

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)/
受賞特典 3

[令和7年度 受賞者取組紹介]

事業所部門

- グランプリ
「沖縄行政システム株式会社」 4
- 準グランプリ
「拓南商事株式会社」 6
- 準グランプリ
「拓南製鐵株式会社」 8

地域活動部門

- グランプリ
「医療法人麻の会 首里城下町クリニック第一」 10
- 準グランプリ
「AMCライフスタイル・クラス」 12

「働き盛り世代」に知ってほしい話
沖縄県で増えている慢性腎臓病(CKD) 14

那覇市主催の「ひやみかちウォーク」にも毎年参加。他にも救命救急講習やボウリング大会を実施しています。



那覇市グリーン・ロード・サポーター活動で会社周辺の道路清掃や花壇の手入れを行います。



社員が自由に使える健康器具コーナーが設置されています。

沖縄行政システム株式会社

〒901-0154 沖縄県那覇市赤嶺2-1-1
TEL: 098-859-1756

Data

1997年設立。Gcom (ジーコム)ホールディングスのグループ会社。地方自治体向けソフトウェアの販売、ソフトウェア開発、システム導入・システム保守・アウトソーシングなど各種サービス、コンピュータ関連機器の販売を行う。常に前向きで誠実をモットーとし、最新技術で商品開発に努め、地方自治体の情報化支援を目指す。

社員や働く職場の健康を第一に考え さまざまな補助制度でサポート

グループオリジナルのアプリ(ざいなるHello)では、歩数やボランティア活動でポイントが加算され特典と交換できます。



デジタルサイネージで常日頃から社員に健康活動を呼びかけています。



Gcomホールディングスでは社員を人財と捉え、グループ全体でさまざまな社員の健康増進に取り組んでいます。働くことは人生の一部です。日々会社で過ごす時間は生活の一部となっています。家族同然の社員たちがいつも健康でいてほしいと思います。



代表取締役社長
本田 光男 さん

社員を大切にしたい思いから
職場の健康づくりに取り組む

沖縄行政システム株式会社(以下、沖縄行政システム)はGcom(ジーコム)ホールディングスのグループ会社で、地方自治体向けソフトウェアの販売、ソフトウェア開発、システム保守サービスなどを行っています。Gcomホールディングスではグループ全体の方針に「健康第一」を掲げており、沖縄行政システムではさらに「健康経営」に取り組んでいます。沖縄行政システムの本田光男代表取締役社長は、「私たちの業界は情報産業であり、どうしても時間外労働が多くなりがちでした。しかし、社員を大切にするため労働環境を整え、社員の心と体、ひいては職場の士気を高められるように、残業を減らす仕組みづくりや健診費用助成制度などの整備を進めました」と話します。具体的な取り組みは7つにまとめられます。

- ① 社内禁煙制度の導入
- ② 安全衛生委員会の設置
- ③ 健康診断の費用補助
- ④ 健康セミナーの実施
- ⑤ チケットレストランの加入
- ⑥ 予防接種の費用補助
- ⑦ ストレスチェック

オプション検査費用補助や
チケットレストランを利用した食費補助

社内禁煙制度は段階的に進め、完全禁煙は2021年に実現。安全衛生委員会は社内を設置したデジタルサイネージで健康に関する呼びかけを行う他、健康イベントを企画します。健康診断の費用補助は、社員がPET検査や健診時のオプション検査を希望した際に支給するもので、費用を会社で一部負担することで、社員が気兼ねなく検査を受けることができます。健康セミナーはグループ全体で開かれ、椅子に座ったまま行うチエアヨガや睡眠セミナーなど幅広い内容になっているそうです。

チケットレストランは、ICカードを利用して毎月決まった金額をチャージします。社員はコンビニエンスストアや全国チェーン店など好きなお店で利用することができる、食事補助の非課税枠を活用した福利厚生です。

「チャージ金額は社員と会社が半分ずつ負担しています。福利厚生を利用して社員の健康を支えることができている」と本田社長。制度利用は強制でなく、社員が自由に決めることができます。利用している社員からは、「ランチの際にもう一品、野菜を使ったメニューをプラスできて便利です」と好評です。

健康づくりの一環で地域貢献も
コミュニケーションを大切に

また、毎朝のラジオ体操を欠かさない上に社内運動スペースを設けている他、那覇市のグリーン・ロード・サポーターにも登録。月に1回、社員全員で会社周辺の道路の草刈りや花壇の手入れを行っています。

今後の目標は、これまで開催してきたボウリング大会やウォーキングイベントに加えて、社員がよりコミュニケーションを取れるようなスポーツイベントを開催すること。沖縄行政システムは健康で長く前向きに働ける職場づくりに取り組み続けます。



沖縄行政システム株式会社



拓南商事株式会社

女子社員専用の休憩室を設置しています。コンセプトは「カフェ」でオシャレな雰囲気。さらに畳の間に昼寝ができ、血圧計や体重計まで備えています。



当社は2026年に創立73年を迎えます。当初からの事業である金属リサイクルの伝統を守りながら社会の変化に対応し、沖縄における再資源化に責任を持たなくてはなりません。そのためには社員が健康かつケガをせず、チームとして連携することが重要と認識し、健康意識を高めています。



代表取締役社長
川上 哲史さん



2025年3月には、特に優良な健康経営を実践している企業として、日本健康会議からネクストプライト1000に認定されています。



健康相談に使う個室を用意。プライバシーに配慮して防音仕様にし、個別カウンセリングを行っています。各社員が年に最低2回受けようとしています。



時代の変化に対応し、企業としての責任を全うするため、社員の健康にコミットします

自動車や家電の変化に対応するためにも健康経営は必須

拓南商事は鉄や非鉄金属、自動車、家電等のリサイクルを主な事業としています。「特に自動車や家電は時代によって変化するため、現場の社員はそれに対応しなくてはなりませんし、仕事はチームが連携して行うので、社員の健康は極めて重要です」と代表取締役社長の川上哲史さんは話します。
一方で、常務取締役の福本将希さんは「健康診断を年2回やっていますが、年齢の高い社員や中途採用も多いので、有所見率が高いことを危惧していました。将来のことを考えると、早めに社員の健康改善に取り組むべきだと考えたのです」と動機について説明します。

個々の健康増進から就業時間内のゴルフといったユニークな取り組みも

- ① カウンセリングの実施
取り組みの具体例を挙げます。
産業カウンセラーと健康管理士の両資格保有者による週1回の健康相談を行っています。
- ② ウォーキングの推奨および健康管理の実施
全従業員が1日6500歩を目標にアプリで歩数管理を行い、さらに同アプリに体重、血圧、血糖値といった健康診断データを登録することで前回の比較も可能にし、社員の健康意識の向上に努めています。所定の点数をクリアすれば景品が当たるチャンスも。
- ③ ヘルシー弁当の導入
食習慣の見直しとして、特注のヘルシー弁当を配達してもらっています。
- ④ 食育SATの実施
フードモデルを選んでセンサーに乗せると、栄養価計算と食事のバランスがチェックできる「体験型」栄養教育システムを導入。管理栄養士から一人一人へのアドバイスも実施しています。
- ⑤ OFFICE DE YASAI(オフィスで野菜の導入)
新鮮なサラダなどが週2回配達され、1つ100円のワゴン車で購入できることから社内で大変好評です。
- ⑥ 就業時間内のゴルフの実施
就業時間内にグループ会社内のショートコースでラウンドし、運動しながら社員同士のコミュニケーションを図っています。
- ⑦ 健康に関する講演会の実施
生活習慣病セミナー、女性の健康応援セミナーなどを年に2〜3回実施しています。

客観的なデータから効果を実感しコミュニケーション増加で生産性向上へ

効果としてはまず体成分分析装置のInBodyで測定するとデータが向上しているケースが出ています。数値の向上が見られた従業員には、年に1度忘年会の場で健康表彰を行っています。また、社員は10代から70代まで幅広いので歩数管理ができるアプリという共通のツールを通じてコミュニケーションが増えています。

「お客さまが変わったものを持ち込んでくることもありまから臨機応変が必要で、コミュニケーションはそれに役立つだけでなく、安心安全な職場づくりに貢献し、ひいては生産性向上にもつながります」と川上社長は結んでくれました。

スマホに歩数や健康を管理するアプリを入れて、それを見せ合うだけでも社員間にコミュニケーションが生まれます。



拓南商事は本社内にフリーアドレスを導入しており、これも部署を越えたコミュニケーションに貢献しています。手前のテーブルには配達されたヘルシー弁当が。

OFFICE DE YASAIは毎週月・木に配送されます。野菜だけでなく食物繊維が摂れる焼き芋など、バリエーションもあっていつも売り切れるといいます。



拓南商事株式会社

〒904-2234 沖縄県うるま市宇州崎8-2
TEL.098-934-8010

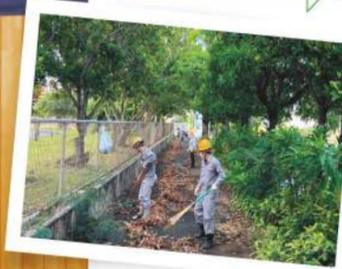
1953年創立。沖縄戦で残った鉄くずを回収・輸出して外貨を稼ぎ沖縄の復興に役立てることを事業の原点とする。現在も、鉄で沖縄の未来をひらく「拓鐵興琉」を理念に、鉄・非鉄スクラップの金属リサイクルをはじめ、自動車・家電・産業廃棄物のリサイクル事業も拡大中。

Data



拓南製鐵株式会社

工場周辺の構外清掃。職場周辺の環境を整え、地域に貢献することも、心と体の健康に役立ちます。



当社社員は、筋肉量はあるものの、内臓脂肪および血中脂質の改善が課題傾向にあります。健康づくりは会社から言われたからやるのではなく、忍耐強く、「自分のために みんなの為」に一人一人が危機意識を持って取り組んでいきましょう。



代表取締役社長 八木 実さん



2024年10月から設置している「OFFICE DE YASAI」ランチやテイクアウトで、手軽に野菜・果物を摂ることができます。



安全衛生目標 **ゼロ災**



全員参加のレクリエーション大会は、ドッジボールや五色綱引きなどバラエティーに富んでいます。大会前の腰痛予防・ストレッチは日常生活に役立つと社員から好評です。

健康増進委員会による健康増進活動の一環として料理教室を開催。講師を招いて「病気予防に役立つ料理」などテーマに沿った料理を作ります。



拓南製鐵株式会社

〒904-2162 沖縄県沖縄市海邦町3-26
TEL: 098-934-6811

Data

1957年創業。沖縄の気候風土に適した堅牢な建造物を普及するため常に品質を追求し、安心できる鉄筋の製造を心掛け、沖縄県内で発生するさまざまな鉄スクラップを再生原料として活用、建築・土木資材として供給している。新しい技術の研究を重ねており、建設現場により効率的な商品の開発も行っている。

良かったことは人にも教え、健康意識の輪を大切に「自分のためみんなの為」に健康増進へ取り組む

社員の安全・健康が最優先 健診結果から改善案を考案、実施

拓南製鐵株式会社（以下、拓南製鐵）は拓伸会（拓南グループ）の一つ。グループ全体で「健康経営」に取り組んでいます。拓南製鐵では、コロナ禍をきっかけに2021年「うちな健康経営宣言」、2024年・2025年に「健康経営優良法人認定」を取得。経営する上で社員の安全・健康を最優先と位置付け、社員一人ひとりが心と体を健康に保ち、誇りを持って安全に働ける職場づくりを目指しています。具体的な取り組み内容は次になります。

- ① 食生活の改善
- ② 運動・健康習慣づくり
- ③ 喫煙対策
- ④ 特定健診の実施
- ⑤ メンタルヘルス対策

食生活改善は、体成分分析装置「InBody」の測定結果から社員のタンパク質量が少ないこと、また野菜摂取量が足りないことを踏まえて、設置型健康社食「OFFICE DE YASAI」を導入。仕事帰りにテイクアウト利用する若い社員もおり、好評だそうです。また、管理栄養士を招き、「病気予防に役立つ料理」をテーマに講習・料理教室を開いています。料理教室では普段見られない社員の一面が見られたり、社員が習った料理を家でふるまったりと、社内外のコミュニケーションにつながっています。

福利厚生を利用した運動・健康習慣づくり

運動・健康習慣づくりでは、レクリエーション大会や健康セミナー、歩数チャレンジなどを実施。福利厚生の一環としてグループ会社のゴルフレンジやショートコースを利用した初心者向けゴルフ教室は女子社員の参加が多く、人数も増え続けています。

メンタルヘルス対策ではストレスチェックの結果を踏まえ、社員全員に保健師面談を実施しています。山田力企画担当部長は、「保健師面談や社員同士のコミュニケーションを増やして心の健康づくりに取り組んでいます」と説明。全員参加のレクリエーション大会では部署を超えた交流が図られたそうです。

取り組みの継続が大切 社会貢献活動も心の健康につながる

しかし、さまざまな取り組みの結果はまだ数字に反映されず、健診結果や「InBody」の測定値などのデータを見る化し、注視しながら継続していく予定です。八木実社長は「健康づくりは根気が必要」と話します。
「歩数チャレンジは1日平均6000歩という目標を掲げていますが、達成はなかなか難しい。食生活改善もすぐにはできません。やることは目的ではなく、あくまで手段であり健康意識の向上につながるもの。やってみて良いと感じたら、健康の輪を広げていくことが大切だと思います」

少しずつでも健康づくりに取り組み、良いと感じたことは社員間で共有することを大切に、拓南製鐵では毎朝のラジオ体操、月1回、工場周辺の構外清掃、年2回の献血活動なども行っています。さまざまなレクリエーション、料理教室も継続し、社員および職場の健康づくりに取り組み続けます。



医療法人麻の会 首里城下町クリニック第一

クリニック外壁に掲示される健康標語は地域でも話題。応募された中からスタッフが選出されていますが、今後は院内投票も考えているそう。



開院以来、地域医療への貢献を命題として取り組んできました。健康課題解決に向け、正しい医療情報のYouTube配信や保健相談、料理教室など現在の活動をできるだけ長く続けるつもりです。健康啓発の医師仲間を増やし、県民の健康に少しでも貢献していきたいです。



院長 田名 毅さん



院内では月ごとにテーマを設け、健康情報を掲示して健康への意識付けを行います。作成するスタッフも勉強になっています。



「町の自習室」では子どもたちが各自で勉強しています。分からないところはボランティアの大学生が教えてくれます。

「食を考えるコーナー」(キッチン)では食生活改善に役立つ情報や栄養バランスの良い食事を提供。管理栄養士による料理教室も開催。



Data

医療法人麻の会
首里城下町クリニック第一
〒902-0062 沖縄県那覇市松川13-18-30
TEL: 098-885-5000

「田名内科クリニック」として2001年に開院。2006年に「首里城下町クリニック第一・第二」に改称。地域に根差した持続可能な医療の提供を目指し、高血圧・腎臓病(透析含む)を中心に内科全般の診療を行う。また、保健活動・予防医療の一環として地域むけ医療講演会活動や料理教室の開催など、地域貢献にも積極的に取り組む。

医療以外にもさまざま 正しい健康情報の発信で健康の輪を広げる

正確で有用な健康情報を発信する
地域むけ医療講演会をYouTubeで配信

地域に根差した医療を提供する首里城下町クリニック第一(以下、クリニック)は高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病、その他内科疾患全般の診療を行っています。診療以外に、契約企業に向いて従業員への健康管理支援を行う「働く人健康支援室」や、クリニックに常勤している有資格スタッフが相談にのる「町の保健室」を開き、健康相談や保健支援を幅広くサポートしています。

また、診療理念の一つ「地域の方々の健康保持を考えたより正確かつ有用な健康情報の発信に努めます」という考えのもと、開院当初から毎月1回、地域むけ医療講演会を開催。コロナ禍をきっかけにYouTube配信に切り替え、現在も正確な医療情報を発信し続けています。田名毅院長は、「YouTube配信は、会場に来られない方もアーカイブで視聴できます。興味関心があるテーマを繰り返し見ることができ、県外でも視聴できますので、より多くの方に情報を届けられていると感じています」と話します。

地域に開く「健康標語」の取り組み

さらに、コロナ禍による医療講演会中止を受け、新たに「健康標語」の募集を始めました。地域住民・大学生の一般部門、小中高生部門を年3回公募し、各入賞作品をクリニックの外壁に掲げます。

「地域住民への健康意識を高め、健康行動意欲を促す取り組み」として始めました。初めは応募数が少なかったのですが、近隣中学校に直接出向いて応募を呼びかけたことで、徐々に地域に浸透したと感じています」と話すのは、保健師の田名彩子さん。健康への意識付けが目的ですが、学生や地域住民のコミュニケーションにも役立っているようです。

「町の自習室」で地域の子どもを応援
食生活改善に役立つ一般向け料理教室も開催

地域への貢献活動では、クリニックの待合室を夜間に開放し、「町の自習室」として、医大生による学習支援や食事提供を行うなど、中高生のサポートも実施しています。

「自分たちが子育てを終えて、学びと学びの環境の大切さを感じていたことや、地域のコミュニティの場にしたいという想いから始めました」と話す田名院長。診察を終えた後、毎週月曜と水曜の週2回、午後6時から午後9時半までの間、自習室として開放しています。講義などはなく、子どもの自主性に任せた勉強空間です。学ぶことで未来の選択肢を広げ、現役大学生に接することで、将来を考えてもらえればという想いも込められています。

また、クリニックには食事指導のためのキッチンが備え付けられていて、調理師や管理栄養士が在籍しており、「町の自習室」利用者へバランスのとれた栄養ある夕食を1000円で提供しています。キッチンでは月2回、管理栄養士による一般向けの料理教室も開催されており、食生活に役立つ情報を発信しています。首里城下町クリニック第一はこれらの活動を今後も続け、地域住民の心と健康を支えていきます。

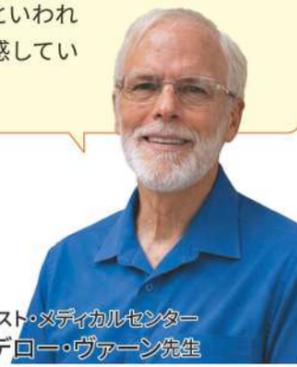


AMC ライフスタイル・クラス

国頭村の比地大滝へも
行きました。入口から滝
壺まで1.5kmほどの遊歩
道を歩きますが、アップダ
ウンもあってそれなりに
ハード。でも仲間と一緒に
なら楽しい道のりです。



本活動に参加して、5~6年間で休んだのが1~
2回という人もいます。試してみると楽しくて続
けたくなります。医師の健康講話を聞いて一緒
に歩くこのプログラムに参加すると、気分がよ
くなるという人が多いのです。「人間が一番美
しいのは運動の後」といわれ
ますが、それも実感してい
ただきたいです。



アドベンチスト・メディカルセンター
名誉院長 デロー・ヴァーン先生



歩くだけでなく、ゴミ拾いなど
環境美化活動をすることも
あります。ヴァーン先生が「社
会的なつながりも健康に貢
献する」と言っていますが、こ
うした活動も効果的かも。



「お医者さんと歩こう
2026年新春ウォーク」
のチラシ。誰でも参加
できて参加費は無料、
朝8:30出発などと書
かれています。



西原町のAMCから首里城を
目指して歩きます。この日の参
加者はベビーカー利用の1歳
児から健脚自慢の82歳まで
29人。けっこうな坂道も難なく
登っていきます。



2026年の新春ウォークの
際、出発前にヴァーン先生
が健康講話を行いました。
冬ということもあり、この
日のテーマは風邪の発熱
時の対応や、お風呂上が
りの注意点などでした。



きれいな花を見つけて立ち止まるこ
とも。サポート役の元AMC付牧師・
福井輝さんがブーゲンビレアとたわ
むれていると、参加者から「似合わ
ん!」とツッコミが入っていました。



米国発祥「お医者さんと歩こう」を実践 健康講話やゆんたくでも効果を上げる

米国で出会ったプログラムに感銘を受け
沖縄で実践すること

アドベンチスト・メディカルセンター(AMC)に勤務する医
師で名誉院長のデロー・ヴァーン先生は、米国でライフス
タイル学会に出席した際「Walk With a Doc」の存
在を知ります。これは医師と一緒にウォーキングするプロ
ラムおよびそれを行う団体のことで、米国を中心に世界中に
500を超える支部があります。この活動を最初に始めたオ
ハイオ州在住の心臓内科医から勧められたことをきっかけに
沖縄で実践することにしました。
「これは、地域社会の方々の健康に役立つと思ったのです」
とヴァーン先生は動機を話します。

お医者さんと一緒にウォーキングし
健康講話に耳を傾ける

2018年、ヴァーン先生は元AMC付牧師の福井輝さ
んたちの協力も得て、従来から展開していたAMCライフス
タイル・クラスにおいて「Walk With a Doc」お
医者さんと歩こう」を本格的に始めました。

月に1回のペースでヴァーン先生ら医師が同行の上、県内
各地の主に風光明媚なコースを選んでウォーキングを行
います。たとえば、AMCから首里城往復、もどろ八重岳桜まつ
り、比地大滝、ハンタ道から中城城跡、東村つつじ祭りなど
です。沖縄科学技術大学院大学(OIST)のキャンパス内を
歩いたこともあります。健康志向のレストランで食事をした
り、離島や県外へ行ったこともありますが、
「これまでの参加者の年齢層は5歳から86歳までと幅広い
です。80代のウチナンチュが『こんなところ初めて来た』と
驚いたりして、ウチナー再発見にもなっています」とヴァーン
先生。

こうしたウォーキングに同行する医師が健康講話も行
います。テーマは運動、食、睡眠、たばこ・アルコール、ストレス、
人間関係など多岐にわたります。
なお食費や交通費などの実費を除いて、参加費は無料、誰
でも参加可能です。

運動はもちろん参加者同士のつながりも
効果につながっているのではない

ガンや高血圧、糖尿病等の患者、さらに腰痛、食生活、睡
眠の改善例も多いそうです。
「歩くことが健康にいいことは確かですが、歩きながら参
加者同士笑い合ったり、写真を撮って見せ合ったりといった
いわば社会的なつながりも大きな効果を生んでいるのでは
ないかと思えます」とヴァーン先生はウォーキングの効用を
話します。

また、2025年からは新しい活動として「お医者さんと
食べよう」も始めました。
「健康のために食事が大切なのは言うまでもありません
この活動では菜食レストランと組んで、元気になる食事を
学んでいきます」と、今後の展開についても話してくれました。

Data

AMC ライフスタイル・クラス

〒903-0201 沖縄県西原町字幸地868
(アドベンチスト・メディカルセンター内)
TEL.098-946-2833

セブンスデーアドベンチスト教会の教えを取り入れた
健康的なライフスタイルの実践として、禁煙活動、食
育教室、減量指導などを展開。デロー・ヴァーン先生
を中心に、ウォーキングやライフスタイル(生活習慣)
のクラスを実施し、地域の人々の必要に応える活動
を行っている。

「働き盛り世代」
に知ってほしい話

放置すると透析が必要になることも! 沖縄県で増えている慢性腎臓病 (CKD)

沖縄県では、全国平均と比べて、慢性腎臓病(CKD)の患者や透析治療を受けている方が多い状況にあります。
慢性腎臓病(CKD)は自覚症状がほとんどないまま進行しますが、早く見つけて対策を行うことで進行を遅らせることができます。



私が解説します

監修
沖縄大学
健康栄養学部 管理栄養学科
准教授 山川 房江
Yamakawa Fusae

沖縄県の慢性腎臓病(CKD)の状況

沖縄県では、全国平均と比べて、慢性腎臓病(CKD)や慢性透析の患者が多い状況にあります。慢性腎臓病(CKD)は自覚症状がほとんどないまま進行するため、血液検査や尿検査などの健康診断で見つかることが多い病気です。

慢性腎臓病(CKD)はタンパク尿とGFRで診断

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓に異常がある状態が3カ月以上続いている場合に診断されます。一時的な異常ではなく、長く続いていることが重要なポイントです。

慢性腎臓病(CKD)は、次の①または②のいずれかもしくは両方が3カ月以上続く場合に診断されます。

①尿検査などで腎臓の異常が見られる場合
尿検査や血液検査などで腎臓に障害が確認される状態です。特に、

尿にたんぱく(アルブミン)が多く出る「たんぱく尿」は、慢性腎臓病(CKD)の重要なサインです。(0.15g/gCr以上の蛋白尿、30mg/gCr以上のアルブミン尿の存在がある)

②腎臓の働きが低下している場合
腎臓の働きは「GFR」という数値で評価され、60未満になると機能が低下していると判断されます。

慢性腎臓病(CKD)の食事療法

慢性腎臓病(CKD)の進行を防ぐためには、日々の食事を見直すことがとても重要です。食事療法を適切に行うことで、腎臓への負担を減らし、透析が必要になる時期を遅らせることが期待できます。

食事療法の基本は、次の4つです。

- ①減塩を心がける
塩分のとりすぎは、腎臓に大きな負担をかけます。基本の目安は1日6g未満ですが、無理のない目標を自分に合わせて設定することが大切です。
- ②エネルギーの適正量を守る
食事が少なすぎると、体力や筋肉が低下してしまいます。必要なエネルギーはしっかり確保しま

③たんぱく質は「控えすぎ」に注意
たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけますが、制限しすぎると低栄養の原因になります。特に高齢の方や、サルコペニア・フレイルがある場合は、制限を緩やかにすることがあります。

④カリウム・リンのとりすぎに注意
加工食品やインスタント食品、スナック菓子などには、カリウムやリンが多く含まれることがあります。

①減塩を心がける
(1日6g未満)

②エネルギーの適正量を守る

③たんぱく質は「控えすぎ」に注意

④カリウム・リンのとりすぎに注意

※注意: 食事療法は、病気の進行度や体の状態によって内容が異なります。自己判断で行わず、主治医や管理栄養士に相談しながら、自分に合った食事療法を続けることが大切です。

慢性腎臓病(CKD)の主な原因



慢性腎臓病(CKD)とは?
原因は何?

慢性腎臓病は、腎臓の働きが低下した状態が続く病気で、英語の Chronic Kidney Disease の頭文字を取ってCKDとも呼ばれます。

慢性腎臓病(CKD)は初期にはほとんど自覚症状がなく、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには病気が進行していることがあります。進行すると自然に治ることはなく、重症化すると透析や腎移植が必要になる場合があります。「日本腎臓財団」

慢性腎臓病(CKD)の原因はさまざまですが、現在増えているのが、糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病です。これらは腎臓の動きを低下させることが分かっています。

Column

高齢者になるほど慢性腎臓病(CKD)が多い?!

年を重ねると、腎臓の働きは少しずつ低下していきます。そのため、慢性腎臓病(CKD)は高齢になるほど多くみられる病気です。

また、右記に当てはまる方は、慢性腎臓病(CKD)に特に注意が必要とされています。

慢性腎臓病(CKD)は、心筋梗塞や脳卒中など、心臓や脳の病気とも深く関係しています。腎臓を守ることは心臓や脳を守ることもつながります。

check

こんな人は要注意!

- 高血圧がある
- 糖尿病がある
- コレステロールや中性脂肪が高いと言われたことがある
- 肥満やメタボリックシンドロームが気になる
- 家族に腎臓の病気の人がある