

ボディーク



いきいきと生活するために、
自分のからだ
お話してますか？

No. **66**
2007
秋冬号





インフルエンザワクチン接種のご案内

最近インフルエンザの治療薬が開発され、効果も認められています。インフルエンザ予防対策の中心はやはり予防接種といえるでしょう。

一般的な予防対策としては、人ごみを避けたり、患者との接触を絶って感染の機会を減らすとか、寒気避けて十分な栄養と休息をとって体力を保つとか、うがいや手洗いを励行するなどがあ

り、ぜひとも心がけていただきたいと思

います。インフルエンザワクチンの効果は100%ではありませんが、高齢者を中心としたハイリスク群において、肺炎などの合併症の発生や入院、死亡といった重篤な健康被害を明らかに減少させる効果が示されています。これはWHOをはじめ世界各国でも広く認められており、

■インフルエンザの予防

最近インフルエンザの治療薬が開発され、効果も認められています。インフルエンザ予防対策の中心はやはり予防接種といえるでしょう。

この事実に基づいてハイリスク群を主な対象としたワクチン接種が勧告され、その実施が積極的に進められています。



インフルエンザは12月～3月に流行します。流行前(11月～12月)に予防接種を受けて、インフルエンザシーズンに備えましょう!

高知県総合保健協会では、インフルエンザの予防接種を行っております。(期間11月～12月)

健診の時に受けていただけますのでご希望の方は、ご予約ください。(当日でも可)
(数量に限りがありますので早めにお申し込みください)

1回接種につき 金額 2500円

ただし、高知市に住民登録又は外国人登録している方で、次の①又は②に該当する方は実施期間中1回のみ、1,000円の自己負担金で実施できます。

①接種当日65歳以上の方、②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器・HIVによる免疫の機能に重い病気のある方(身体障害者手帳1級に相当)

お申込先：計画課 ☎088-833-4649 内線326

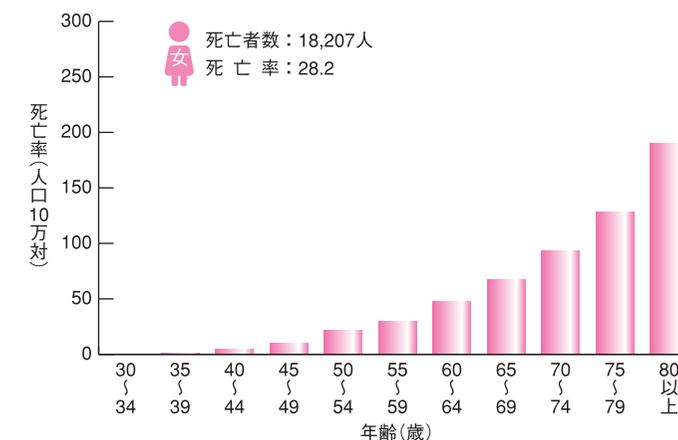
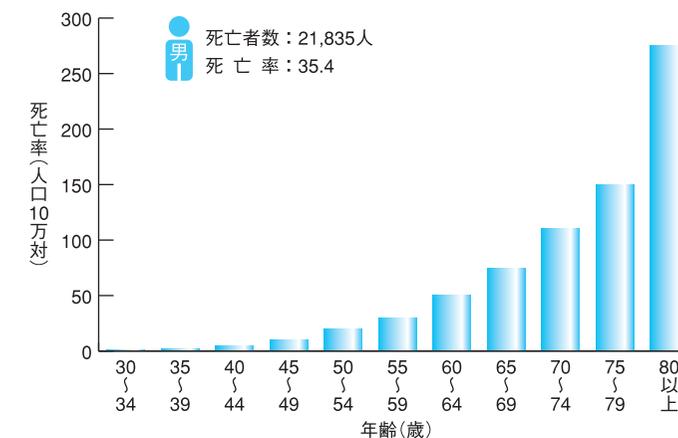
大腸がん

厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、2004年1年間の死亡数の内、トップはがんで全体の12.5%を占めています。

内訳は、結腸がん8.3%と直腸がん4.2%で、総数は40,042人です。がん全体では、気管・気管支および肺、胃に続いて3位になっています。

他方、厚生労働省研究班が、1990年から2003年まで続けた「多目的コホート研究(JPHC)」では、過去1年間に大腸がん検診を受診したことがあると答えたグループでは、ないと答えたグループに比べて大腸がんによる死亡率が約7割低下するという結果がでました。大腸がん検診を受診したグループは、その他の原因による死亡率も低下しており、「大腸がん検診を受診するような人は、そうでない人より健康意識も高く、より健康的な生活習慣を持つ人が多いため、そのような影響で大腸がんのみならず死亡率全体が低下したものと推察される」としています。

■年齢階級別死亡率(大腸がん)



●資料 厚生労働省「人口動態統計」平成16年

ポデイトク CONTENTS No.66

- ズームアップ気になる数値解説/大腸がん ②
- もっとからだとコミュニケーションしよう/インフルエンザワクチン接種のご案内 ③
- 自分の健康状態を確認しましょう/職場リポート第59回 明神水産株式会社 ④
- 自分のからだとお話しますか/健康づくり施設訪問 津野町天狗高原自然休養林 ⑥
- ことごとからだの健康を守ることが大切です/保健協会だより ⑧
- 食事バランスガイドを使って食事を分析しよう ⑩
- Welcome! ようこそ保健協会へ ⑫



職場レポート 第59回

明神水産株式会社

安全・安心、 そしておいしい海の産物をお届けいたします。

当社の創業は、昭和32年です。近海のカツオの一本釣りを目的に初代「佐賀明神丸」を進水し、事業を始めました。昭和48年には株式会社組織変えをし、先代の明神亀次が代表取締役就任しました。

設立間もない、昭和50年くらいから漁業全般が下降気味になり、新たな事業展開を模索していたころ、経営会議の中で、昔、母親の生家がカツオ節工場を営んでいたのを思い出し、カツオの加工をやったらどうかという提案が上がりました。最初はほんとの手作業でたたきをつくって、通信販売みたいなことから、スタート。それが想像以上に好評を得ることができました。

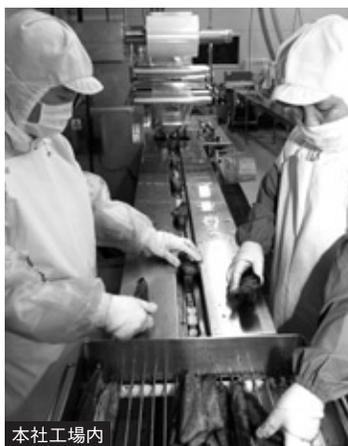
昭和61年に近代的な工場を設立し、積極的な新規事業に取り組みました。経営者の英断から、いまや高知県を代表する水産加工会社へと変革していきました。



高知営業所



本社工場内



本社工場内

健康の維持管理

定期の健康診断は、お歳暮シーズンもひと段落する2月に行っています。保健協会から健診車が会社まで来て、婦人科検診も含め行っています。

当初は、わざわざ、その日に休む社員もいるなど、健診に前向きではなかったのですが、今では、船員を除きすべての従業員が受診しています。健診後のフォローも早く行え、従業員の健康維持管理もできるようになりました。

ほとんどの従業員が、地域の者ですので家族意識というのが芽生え、それぞれが声を掛け合っていて、これからも健康管理を進めていきたいと思っています。



浜口係長

衛生管理の徹底

おかげさまで、水産加工会社として、全国の量販店、生協など多くのお客様と取引を行うようになりました。このことは、同時に多くの責任を負うことにもなります。納期・価格・品質・味・そして、なにより安全で安心な食品をお届けしたいといけません。

当社では、社を上げて品質管理・衛生管理を行っており、社内でのマニュアルも徹底しています。

一方、営業所を東京・大阪などにも置き、量販店・生協などのお客様の声を直接お聞きするようにしています。

地域に愛される企業へ

100人を超える従業員を雇い入れることができ、微力ではありますが、地域への貢献ができたものと考えています。

近年は、小学生の社会科見学を受け入れや中学生の職場体験学習の受け入れなども積極的に協力しています。これまで、水産業といえば、山と谷がある業種と思われていたと思いますが、地域に根ざして、地域の方からも愛される会社になっていきたいと思っています。



本社横の直売店



カツオ一本釣り



【会社概要】

社名 明神水産(株)
所在地 高知県幡多郡黒潮町1番地
創業 昭和32年
事業内容 遠洋・近海カツオ漁および水産物の加工販売
従業員数 125名(うち乗組員70名、加工部門55名)
U R L <http://www.myojin.co.jp>



全体的になだりかたで、起点と終点は自動車道につながっています。セラピーロードでの散策後に計測すると、リラックス効果も数値化されており、ストレス解消が図られます。セラピー弁当も創作されるなど、秋の観光シーズンの新しいスポットとなります。

唯一の町営スキー場があります。天狗荘の3階には南面と北面に展望風呂を持ち、サウナ・シエツトバスを併設しています。宿泊定員は82名でバリアフリー、簡単な木工教室も可能。常駐の専門員が案内するカルスト学習館があり、自然や地質などについても学べます。その天狗高原には、林野庁から「森林セラピーロード」として県内で始めて認定された遊歩道が整備されています。カルスト高原の草原と原生林、天狗生活環境保全林を結び、それぞれがシーズンごとに一味違った趣を持っています。

森林が持つリラックス効果を心と身体の健康づくりに活かしましょう。

津野町の天狗高原は、夏は避暑に、冬はタイアモンドタストや南十字星も見られる多様な自然が特徴です。カルスト高原の草原と原生林、天狗生活環境保全林を結ぶ遊歩道が数多く整備されており、さまざまな森林環境の中で、四季折々の自然体験ができます。

周辺施設としては、天狗荘とバンガロー5棟にキャンプサイト、南国土佐で



天狗荘とカルスト高原遠望



ヒノキのチップロード



入り口サイン



セラピー弁当



カルスト学習館

健康づくり・リフレッシュ 施設訪問 津野町

天狗高原自然休養林 セラピーロード

■お問い合わせ先

- 津野町役場本庁舎 企画調整課 森林セラピー係
- 住所/〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野471-1
- TEL. 0889-55-2311 FAX. 0889-55-2022
- URL/<http://www.town.kochi-tsuno.lg.jp/>

■高原ふれあいの家「天狗荘」

- 津野町役場西庁舎 産業建設課 林業係
- 住所/〒785-0504 高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22
- TEL. 0889-62-3188 FAX. 0889-62-3090
- URL/<http://www.tenguso.com/>





住民健診が変わります

来年度（平成20年度）から、これまで「基本健診」といつていた住民健診が「特定健診」に変わります。どう変わるのでしょうか。

高齢化に伴い、死亡原因でも虚血性心疾患・脳血管疾患の割合が増加しています。その危険因子である糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病も増加しており、その前段階がメタボリックシンドロームです。「特定健診」はこういうリスクの重なった人に対して早期に保健指導を行い、意識と行動を変えてもらうのが目的です。

対象者は40～74歳の医療保険加入者（国民健康保険等の被保険者・被扶養者）となります。75歳以上は目的が異なってくるため、広域連合という別の保険の努力義務として行われます。

検査項目

メタボリックシンドロームやその予備軍を見つけて出す検査が中心になります（図表1）。

要点は、腹囲が加わった、総コレステロールがなくなりLDL（悪玉コレステロール）が加わった、糖尿病では空腹時血糖とHbA1cのどちらかになった、などです。

貧血・心電図・眼底は医師の指示のみとなります。あと腎機能の項目が減ります。

健診後の保健指導

検査の結果からリスクの重なりを判定し、3段階に分け（図表2）、程度に応じた保健指導を行います。

ちなみに各項目の判定基準は厳しくなっています（今までの正常値と比べてみてください）。「これまで正常だったのに今年から引かかってくるようになった……」という事もあるでしょう。

図表1：基本健診と特定健診の項目比較

	基本健診	特定健診
問診	○	○
身長	○	○
体重	○	○
BMI	○	○
腹囲	○	○
血圧	○	○
診察	○	○
脂質	総コレステロール	○
	中性脂肪	○
	HDL（善玉）	○
	LDL（悪玉）	○
肝機能	GOT	○
	GPT	○
	γ-GTP	○
糖尿病	尿糖	○
	随時血糖	○
	空腹時血糖	□
貧血	HbA1c	△
	ヘマトクリット	○
	ヘモグロビン	○
尿・腎	赤血球数	○
	蛋白	○
	潜血	○
心電図	クレアチニン	○
	心電図	△
眼底	△	△

○…必須項目 △…選択的に実施 □…いずれかの項目を実施

リスク「低」の「情報提供」はこれまでと同じ、結果を通知するだけです。リスク「中」の「動機付け支援」は最初に1回、面接（1人20分以上の個別支援、または1グループ80分以上のグループ支援）を行い、6ヵ月後に生活習慣の改善や目標が達成できたか確認します。リスク「高」の「積極的支援」は最初に面接支援を行い、その後3ヵ月は面接・電話・電子メールなどで継続的な支援をします。そして6ヵ月後に生活改善や目

標達成を確認します。なお、あまりに結果が悪い場合は指導なしで直接、医療機関へ受診を勧めることとなります。さて、あなたはどれに当てはまるでしょうか。今までの健診結果を取り出して、自分がどれに入るか、確かめてみてみましょう。以上、ほんの要点のみ紹介しました。詳しい内容はインターネットなどで公開されています。一度チェックしてみてください。いかがでしょうか。

図表2：特定保健指導の対象者

	腹囲	追加リスク（※）			④喫煙歴	年齢	
		①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
パターン1	≥85cm（男性）	2つ以上当てはまる			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	≥90cm（女性）	1つ当てはまる					
パターン2	上記以外で BMI ≥25	3つ当てはまる			あり なし	積極的支援	動機付け支援
		2つ当てはまる					
		1つ当てはまる					

上の図表に当てはまらなければ情報提供のみとなる。既に治療中の場合は保健指導の対象にならない。

（※）①血糖…空腹時血糖が100mg/dl以上、またはHbA1cが5.2%以上
②脂質…中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
③血圧…収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上



（財）高知県総合保健協会
医師
中田 徹

では実際に日常生活を生活活動と運動に分けて、事例をあげてみましょう。

事例1

電車通勤をしているサラリーマンAさんの場合

●Aさんの1週間の身体活動量

生活活動	・通勤の徒歩往復(40分)	1回2エクササイズ×週5回	10エクササイズ
	・週末の犬の散歩(20分)	1回1エクササイズ×週2回	2エクササイズ
	・子どもと活発に遊ぶ(30分)	1回2エクササイズ×週1回	2エクササイズ
	・車の洗車(40分)	1回2エクササイズ×週1回	2エクササイズ
運動	・バレーボール(20分)	1回1エクササイズ×週1回	1エクササイズ
	・速歩(30分)	1回2エクササイズ×週1回	2エクササイズ

1週間の身体活動量の合計 19エクササイズ(生活活動16、運動3エクササイズ)

目標の23エクササイズの身体活動には、4エクササイズ足りません。Aさんは、昼休みを利用して以下の身体活動を追加することにしました。

●Aさんが追加した身体活動

生活活動	・昼休みの散歩(20分)	1回1エクササイズ×週3回	3エクササイズ
運動	・バレーボール(20分)	1回1エクササイズ×週1回	1エクササイズ

追加された身体活動量の合計 4エクササイズ(生活活動3、運動1)

●Aさんの1週間の身体活動量の合計

生活活動19エクササイズ + 運動4エクササイズ = 23エクササイズ

事例2

家庭にいたることの多い主婦Bさんの場合

●Bさんの1週間の身体活動量

生活活動	・買い物の往復(20分)	1回1エクササイズ×週3回	3エクササイズ
	・子どもと活発に遊ぶ(30分)	1回2エクササイズ×週3回	6エクササイズ
	・庭仕事(30分)	1回2エクササイズ×週1回	2エクササイズ
	・床掃除(40分)	1回2エクササイズ×週2回	4エクササイズ
運動	・エアロビクス(30分)	1回3エクササイズ×週2回	6エクササイズ

1週間の身体活動量の合計 21エクササイズ(生活活動15、運動6エクササイズ)

目標の23エクササイズの身体活動には、2エクササイズ足りません。Bさんは、週末に以下の身体活動を追加することにしました。

●Bさんが追加した身体活動

運動	・ウェイトトレーニング(20分)	1回1エクササイズ×週2回	2エクササイズ
----	------------------	---------------	---------

追加された身体活動量の合計 2エクササイズ(運動2)

●Aさんの1週間の身体活動量の合計

生活活動15エクササイズ + 運動8エクササイズ = 23エクササイズ

事例をご自分の生活にあてはめてみると、どうですか？
次回はもう少し事例をあげてみたいと思います。

メタボリックシンドローム改善は運動も必要です。



(財)高知県
総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子

●エクササイズガイドでいう「身体活動」とは？

身体活動	
安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。	
運動	生活活動
身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。	身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含まれます。

表1.1エクササイズに相当する生活活動の例

強度(メッツ)	活動内容	時間(分)
3	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車	20
4	はや歩き、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
6	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の昇り降り、雪かき	10
8	重い荷物を運ぶ	7~8

表2.1エクササイズに相当する運動の例

強度(メッツ)	活動内容	時間(分)
3	ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウェイトトレーニング(軽・中強度)	20
4	速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートを使って)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
6	軽いジョギング、ウェイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
8	ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

「4エクササイズ」の運動の例は

- ボーリング・バレーボールなら80分
- 速歩・ゴルフ(カートを使って)・バドミントンなら60分
- 軽いジョギング・テニス・スキーなら40分
- ランニング・サイクリング・水泳(ゆっくりクロール・平泳ぎ)なら25~30分
- 水泳(バタフライ・速いクロール)・ランニング・階段をあげるなら15~20分です。

まず、どれかひとつ始めてみませんか？

前回まで、「食事バランスガイド」を使った食事の工夫のお話をしてきました。メタボリックシンドローム改善や生活習慣病予防のためには、食事だけでなく、運動も必要です。

今回は、生活習慣病予防を目的につくられた「エクササイズガイド2006」に基づいてあなたの運動目標をたててみましょう。

この指針では「身体活動」と「運動」

と「生活活動」の定義づけがきちんとされています。

そして、運動の強さを「メッツ」、運動の量を「エクササイズ」という単位であらわしていきます。

ガイドでは、「1週間に23エクササイズ」を目標とし、そのうち「4エクササイズ」は活発な運動をしましょう」と示されています。

Welcome! ようこそ保健協会へ。

あなたの募金が結核や胸の病気の無い明るい世界をつくれます。

複十字シール運動 期間●8/1～12/31



この複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部に関する病気をなくするための運動の呼びかけと、その運動資金の募集を目的として行っています。

なお、この運動は世界共通の活動で、100年近くの歴史があり、現在では約80カ国で行われています。

(財)高知県総合保健協会は(財)結核予防会高知県支部として複十字シール運動を推進しています。詳しくは当協会までお問い合わせください。



皆さまのご協力による平成18年度の募金

	総額	益金(諸費用を引いたもの)	目標額(19年度)
全国	3億9,244万4,582円	2億7,844万1,821円	5億4,000万円
高知県	729万9,688円	477万9,688円	880万円

ご協力ありがとうございました。

今年も皆さまのご協力よろしくお願い致します

長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人ひとりの健康ライフを応援します。



《交通のご案内》

- 電車：棧橋車庫前電停東へ300m
- バス：岸壁通西へ100m 駐車場有り

トータル・ヘルス・サポートシステム 高知県総合保健協会

- 財団法人 結核予防会高知県支部
- 財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
- 財団法人 日本対がん協会高知県支部
- 財団法人 日本寄生虫予防会高知県支部

●中央健診センター
〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号
TEL(088)831-4800(代) FAX(088)831-4921

●幡多健診センター
〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL(0880)66-2800(代) FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>