

ボディーク



いきいきと生活するために、自分のからだとお話してますか？

No. **67**

2008

春夏号





Doctor Essay

ドクターエッセイ



(財)高知県総合保健協会
中央健診センター 医師
高橋 聖一

4月からの 特定(メタボ) 健診について

なぜメタボ健診なのか？その理由は――動脈病変による心臓脳血管障害（心筋梗塞と脳梗塞が主）が増加しており、医療費の抑制に歯止めがかからない事態が続いています。また中性脂肪が高い、善玉コレステロールが低い、糖尿病の一步手前という方は結構たくさんいるのですが今まで医療現場ではまあ様子を見ましようとなっていました。

ところがこれらの重複した方が心血管障害になりやすいこと：さらには、最近の研究から内臓脂肪がそれらの背景にあることがわかってきました。このことから新しい健診では内臓脂肪量を簡単に検査できる腹囲測定を行い、中性脂肪、善玉(HDL)悪玉(LDL)コレステロール、血糖値の測定などを実施することとなりました。

メタボとは代謝という意味です。コレステロールや糖、中性脂肪の代謝の異

常が原因で動脈硬化が起こるためメタボリック症候群という言葉が用いられています。人類は最近まで飢餓状態に備えるため、エネルギー（糖、中性脂肪）を蓄えるシステムを進化させてきました。インスリンというホルモンは血糖値を下げるというイメージが強いのですが、実はエネルギー（糖、中性脂肪）を細胞内に取り込み貯蔵する役割をしています。現代社会は飽食状態なのでそのインスリン機能が働くと肥満になります。ところが、貯蔵する場所（脂肪、筋肉、肝臓）が満杯になると（それぞれ脂肪肥満：霜降り筋肉：脂肪肝となる）インスリンがそれらの細胞で効かなくなり、エネルギー（糖、中性脂肪）が行き場所を失い血液中をうろうろすることになる（高血糖、高中性脂肪状態）。インスリンが効かないとインスリン不足と勘違いして膵臓細胞はインスリンの分泌を増加させますが、膵臓にも限界があり疲れてインスリン分泌を低下させます。ついに動脈に異変が起こります。この悪循環をどこで断ち切るか？

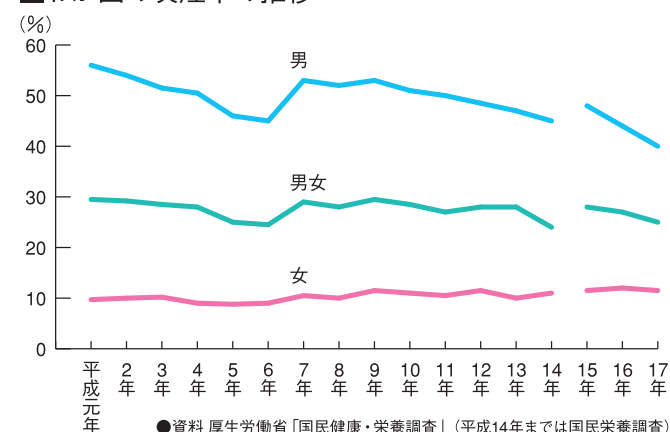
エネルギーのとりすぎを抑え、エネルギーを燃やす筋肉を鍛えるしかないということです。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ肝臓に運びやすく燃えやすい。今の飽食より将来の健康が第一です。

ZOOM UP

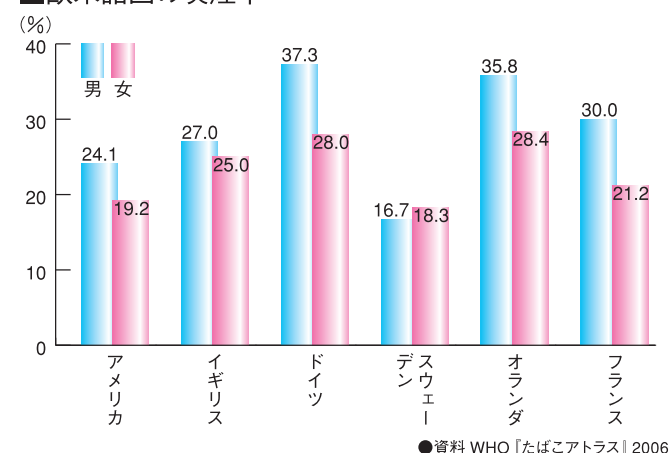
ズームアップ●気になる数値解説

健康とたばこ

■わが国の喫煙率の推移



■欧米諸国の喫煙率



平成元年のWHO総会で、毎年5月31日を世界禁煙デーとすると共に、世界的な規模で各種喫煙対策を行うことが決議され、厚生労働省においても世界禁煙デーから始まる1週間を禁煙週間と定め、国民が喫煙と健康問題について理解を深めるよう、広く普及啓発を行っています。
平成17年の国民健康・栄養調査によると

「現在習慣的に喫煙している人」の割合は、男性で39.3%、女性で11.3%です。わが国の喫煙率は、男性では減少傾向、女性では横ばいで、欧米諸国と比較すると、男性は高く、女性は低くなっています。
〔平成15年の調査は調査方法の変更により単純比較できません〕

ボディーク CONTENTS No.67

- ズームアップ気になる数値解説／健康とたばこ ②
- もっとからだとコミュニケーションしよう／ドクターエッセイ ③
- 自分の健康状態を確認しましょう／職場リポート第60回 株式会社あさの ④
- 自分のからだとお話しますか／健康づくり施設訪問 津野町風の里公園 ⑥
- こころ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
- 新しく始まります!!特定保健指導制度! ⑩
- Welcome! よこそ保健協会へ ⑫



株式会社あさの



定期の健康診断は、
生姜の収穫前に
県内の3事業所すべてで
行っています。

昭和25年の創業以来、一貫して国産生姜の生産、加工、販売に取り組んではや半世紀余りが経ちました。

創業以来の経験、技術の積み重ねの下、さまざまな試行錯誤を経て、品質の向上と安定供給に努めて参りました。国産、とりわけ高知産の高い品質と評価を守りながら、国内外のユーザー各位に安心、かつ喜んでいただける製品過程に携われることは私どもの最大の誇りと喜びでもあります。

青果用大生姜の出荷に始まった事業も、包装生姜、調味生姜、加工生姜、冷凍製品へとその扱いの拡大と共に、低温貯蔵法による年間安定供給への途を拓いてきたことで、業界への発展に僅かの寄与ができたかとも考えております。

また、八割、五割減農薬栽培での高知県認証生姜も年を重ねて1500トン余りを確保するに至りました。

健康診断の受診

定期の健康診断は、毎年9月から10月にかけて、生姜の収穫前に県内の3事業所すべてで行っています。高知県総合保健協会から健診車が会社まで来て、ほぼ全員が受診しています。

食品を取り扱っている会社ですので、社員の健康状態の維持管理がきわめて重要です。

今後とも、各自の健康管理の徹底を指導していきます。

健康維持のために スポーツを

社員の平均年齢は、近年若干下がっており40歳をきるくらいです。就業後や休みの日に社員同士が集まり、スポーツをする姿を見かけるようになりました。

バトミントン、フットサル（室内サッカー）やソフトボールです。まだまだ少数ですが、会社役員も用具の購入などの助成をしており、スポーツという積極的に体を動かしていくことに、今後とも奨励をしていきたいと考えます。また、社員同士のコミュニケーションを図っていくこともでき、社内の活性化にもつながっていくと思います。

生姜に夢を求めて

「あさの」の生姜の多くが地元高知県産です。高知県は根生姜の部門で国内の約半分の生産量を誇る最大の産地。その中で「あさの」の生姜は、高知県の一級河川、物部川、仁淀川、四万十川の流域で栽培されており、清流と豊かな自然が創りだした肥沃な土地で、国内第一級の生姜が収穫できます。また、収穫後も、生産地の近くで加工・貯蔵しており、「あさの」の生姜特有の爽やかな風味を大切にしています。

社是の「生姜に夢を求めて」ですが、今後とも、食品メーカーとしてあたり前のことをあたり前に行い、取引会社さま・消費者の皆さまに良き生姜を提供していきます。

▼本社空撮



◀研究室



▲生姜の収穫

【会社概要】

社 名／(株)あさの
所 在 地／高知県香美市土佐山田町
旭町1-5-25
創 業／昭和25年
事業内容／生姜をはじめとする野菜の
生産・加工・販売
従業員数／220名
<http://www.shouga.jp>



津野町役場本庁より、北へ500m進んだところで風車・風力発電の説明がある直販店併設の「風車の駅」があります。こちらへもぜひ、お立ち寄りください。

さらに、公園内には昆虫の森などもあります。ここでは、カブトムシの好きな樹液を出す「アキニレ」という木が植栽されており、カブトムシを探しに行くことができます。昆虫の森になっています。ご家族・お仲間と異次元体験をいかがでしょうか？

風車のすぐ横の山を登山道が上がっています。登山道を登りきると約30mの高さになり、回転する風車の羽に限りなく近づけることができ、迫力満点の風車体験ができます。

流点のある不入山や鳥形山、遠くは石鎚山、須崎市、高知市、そして室戸岬まで見渡すことができます。風車No.11の近くでは、



平成18年3月に津野町と仁淀川町の標高1000mの尾根沿い約4kmに、高さ68mの風車20基の発電施設が完成。発電施設のほか、遊歩道・展望台なども整備し、平成19年4月より、「風の里公園」として一般に公開されました。展望台は、20基の風車が全て見えるように設置されており、天気の良い日には、風車はもちろん、四万十川やその源

中四国最大級の風力発電施設を目の前で見学できます。



風力発電PR館



風車の駅〔羽の実物をおいています〕

風の里公園

■お問い合わせ先

風の里公園は、津野町立精華小学校を北へ約10kmのところにあります。

詳しい場所などは、下記までお問合わせください。

津野町役場本庁 産業建設課

●住所／〒785-0201

高知県高岡郡津野町永野471番地

●TEL.0889-55-2311(代) FAX.0889-55-2022

●URL／<http://www.town.kochi-tsuno.lg.jp/>





保健協会だより

生活習慣病予防健診と定期健診の項目内容の比較

健診の種類		政府管掌生活習慣病予防健診	定期健診	備考
検査項目				
問診診察		○	○	
大腸がん検査		○		便潜血反応検査
身体測定	身長	○	○	
	体重	○	○	
	腹囲測定	○	○	平成20年4月より追加
	視力	○	○	
	肥満度（標準体重）	○		
	聴力	○	○	
血圧測定		○	○	
尿検査	尿糖（判定量）	○	○	
	蛋白（判定量）	○	○	
	潜血反応	○		
血液一般	血色素量判定	○	○	
	ヘマトクリット値	○		
	赤血球	○	○	
	白血球	○		
血液生化学検査	血糖（空腹時）	○	○注1	
	ヘモグロビンA1c		○注1	
	総コレステロール	○		
	HDLコレステロール	○	○	
	LDLコレステロール	○	○	平成20年4月より追加
	中性脂肪	○	○	
	GOT	○	○	
	GPT	○	○	
	アルカリフォスファターゼ	○		
	γ-GTP	○	○	
	尿酸	○		
	クレアチニン	○		
心電図検査		○	○	
胸部X線検査	直接撮影	○		
	間接撮影		○	
胃部X線検査	直接撮影	○		
健診料金		18,007	7,955	消費税込
内訳	負担金	6,843	全額事業主負担	
	補助金	11,164		

平成20年4月より、労働安全衛生法に基づく定期健康診断等の検査項目が改定され、事業所の皆さまにご受診いただいております健康診断の検査項目及び料金が変更されました。なお、当協会の人間ドック、生活習慣病予防健診、定期健康診断（40歳以上）では、特定健康診断の検査項目が全て含まれていますので、ご安心してご受診いただけます。

事業所健診の検査項目が変わります

注1：血糖検査はヘモグロビン A1c で代替可
★生活習慣病予防健診を受診されると定期健診を受診される必要はありません。（全て内容あり）
★定期健康診断については、医師の指示により省略することが可能な検査があります。



▲X線デジタルカメラ（FPD）

当協会は、平成19年12月、最新鋭の胸部検診車（総額43,800千円）を整備いたしました。

これには、結核予防会本部を通じ、日本自転車振興会から競輪補助金14,000千円、また、複十字シール募金の益金20,000千円を製作費として充てさせていただき、検診車の車体には競輪補助車両、複十字シール募金充当検診車、結核と闘うシールぼうやのイラストを入れております。

日本自転車振興会並びに複十字シール募金にご協力をいただきました高知県健康づくり婦人会連合会をはじめとする関係各位に対し厚くお礼申し上げます。

この検診車は、最新鋭のデジタル撮影装置を搭載し、最高の精度で肺がんを含む胸部疾患全般の検診を実施しており、受診者の皆さま方にご利用いただけますようお願い申し上げます。

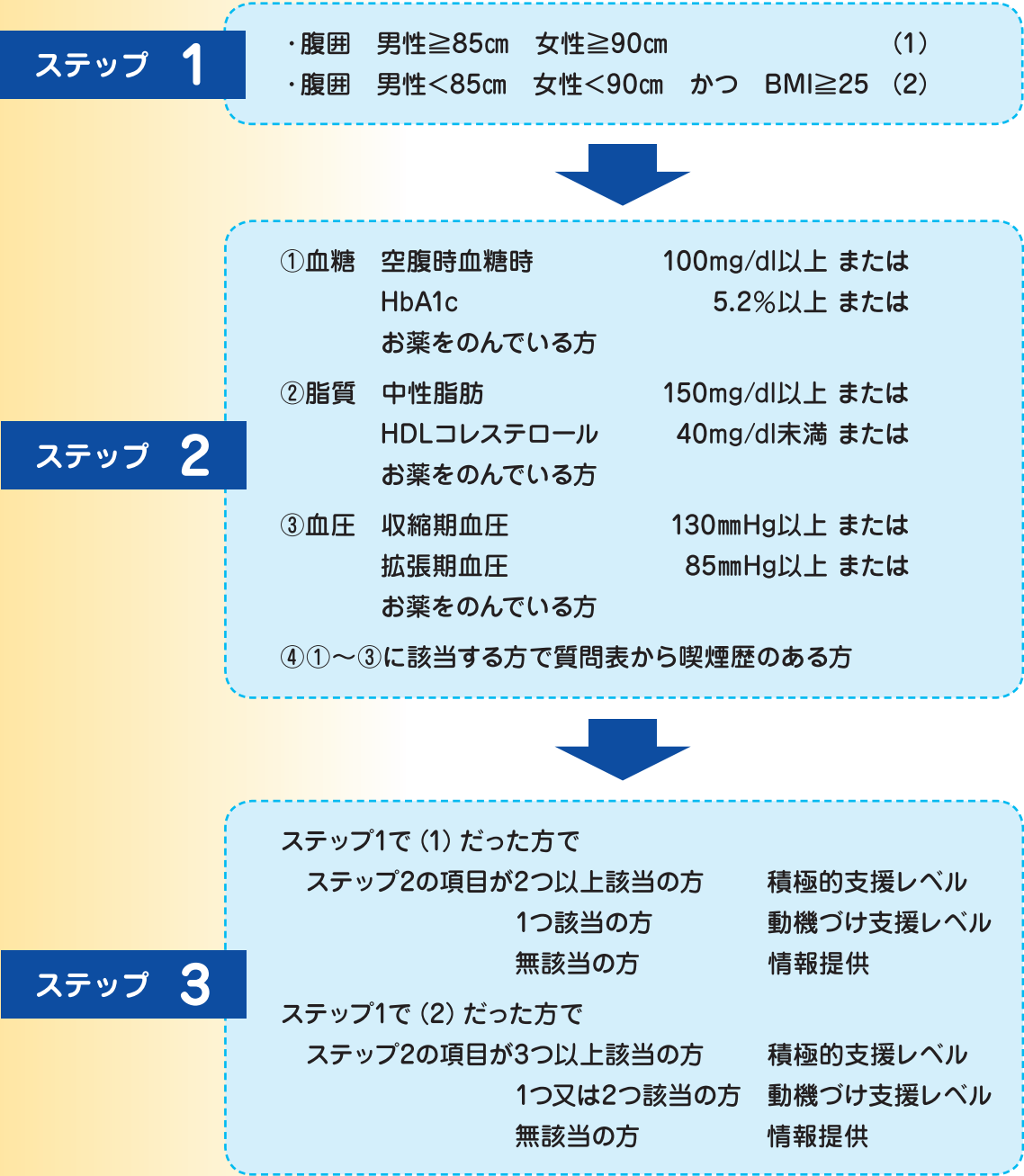


最新鋭デジタル胸部検診車を整備



健康診断のご予約・お問い合わせは、088-832-9691（計画調整課）までご連絡下さい。

では、健診結果から、どの「特定保健指導」の対象になるかです。
まず健診結果から、



とグループ分けをしてきます。

ただし、65歳以上の積極的支援の対象の方は、今までに生活習慣の改善についてのアドバイス(医師・保健師・管理栄養士等)を受けたことがあると考えられるので、全て、動機づけ支援の対象に変更になります。
私ども、保健協会のスタッフも皆さまの健康サポートをさせていただきたく、この特定保健指導を実施できる体制を組んでおります。

新しく始まります!!
特定保健指導制度!



(財)高知県
総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子



平成20年4月から、高齢者医療確保法が改正され、今までの健康診査が、メタボリックシンドロームの概念に基づいた健康診断(特定健康診査を含む)になることは、新聞や市町村の広報等でご存知のことと思います。
また、今年度から新しく始まった制度に「特定保健指導」があります。
この「特定保健指導」を受けていただく前には、必ず特定健康診査を含んだ健康診査を受診していただくことが必要になります。(医療保険者によって健康診査の受診形態が違います)
「特定保健指導」には、情報提供・動機づけ支援・積極的支援があります。

●情報提供は
特定健康診査を受診していただいた方全員に行われます。これは、健診結果から、ご自分の健康状態を知ってもらうために、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ情報をパンフレットなどでお知らせしていきます。
●動機づけ支援は
健診を受けていただいた後、対象となった方に個別またはグループ(8名まで)で面談(面接)を行い、ご自分の生活習慣を振り返っていただき、生活習慣の改善のお手伝いをします。
●積極的支援は
動機づけ支援に加えて、定期的にそして3カ月以上継続的に、生活習慣改善のためにたてた目標を続けていけるよう面談(面接)や電話で複数回にわたり、支援をしていきます。



支援とは、医師・保健師・管理栄養士が直接、特定保健指導の対象の方と面談(面接)をしていく中で、対象の方に生活習慣を振り返っていただき、今の生活習慣の中で見直していくことはないか、たとえば「運動不足」や「暴飲暴食」、「多量飲酒」などがあるなと思われる方には、そのご自分が見つけた問題点を上手く改善していけるように、サポートをしていくことです。

Welcome ! ようこそ保健協会へ。

県民の皆さまと、健康づくりを共に。



より高度に、より受診者の近くに。
地域の人々の健康維持のため、健診業務に取り組みます。

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：桟橋車庫前電停東へ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 高知市桟橋通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>