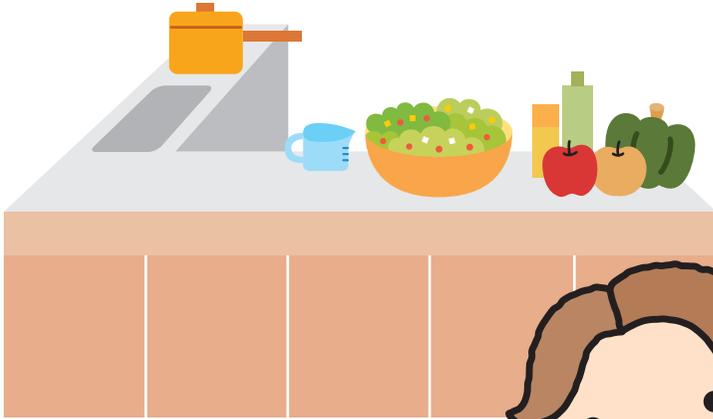


ボディワーク



No. **70**
2009
秋冬号

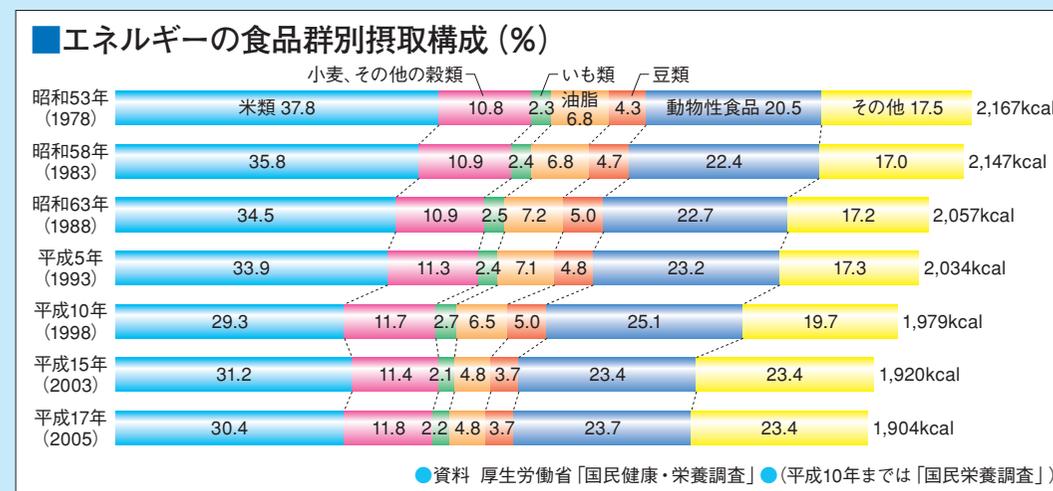




健康と栄養

現在の死因の上位を占めるがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活と関係が深い疾病です。私たちは、食物を口から取り入れ、その栄養成分を活用することによって生命を維持し、活動エネルギーを保っていますが、栄養素は不足しても過剰になっても人体にとって影響を与え、病気を生ずる原因になります。特に生活習慣病の観点から、健康と栄養に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスのとれた適正量を摂ることが重要です。

添付図の「エネルギーの食品群別摂取構成」を見ると、特に米類の減少が著しく、昭和53年の37・8%に対し、平成17年には30・4%となっています。主食である穀物を毎食適量摂取することは、炭水化物エネルギー比の増加を防ぐことにもつながります。



子宮がん・胃がん検診車を新たに整備しました。

この度、(財)日本宝くじ協会の助成事業による子宮がん検診車(わかば1号)、高知県の補助事業で胃がん検診車(あおぞら5号)を整備いたしました。

10月20日に行われた検診車の披露式には、高知県をはじめ関係者が出席し、日本宝くじ協会児玉事務局長から、当協会の村山理事長に子宮がん検診車の贈呈書が手渡され、坂東高知県健康政策部長、寺尾高知県健康づくり婦人会連合会長から祝辞をいただき、新しい検診車のテ

ブカットが行われました。

それぞれ老朽化による整備ですが、プライベート等にも配慮した子宮がん検診車、また、精度の向上等を目的とした最新鋭のデジタル撮影装置を搭載した胃がん検診車は、高知県民の健康の保持増進に大きく寄与するものと思っております。このそれぞれの検診車は県内全ての市町村に出向き集団検診を実施させて頂くこととなりますので、住民の皆様には、検診を受けられるようお願いいたします。



新しい乳がん検診車は、5月より稼動中

本年4月に当協会では3台目となるマンモグラフィ検診車を整備し、5月から検診を行っており、充実した乳がん検診が実施できることになりました。

これは、NPO法人J・POSH(日本乳がんピンクリボン運動)から高知県に乳がんの撮影装置の寄贈があり、この装置を高知県より無償貸与を受け、検診車両を当協会が製作したものです。



ポテイトク CONTENTS No.70

- ズームアップ気になる数値解説/健康と栄養 ②
- 子宮がん・胃がん検診車を新たに整備しました ③
- 職場リポート第62回/太平洋セメント株式会社 土佐工場 ④
- 健康づくり施設訪問/香北の自然公園 ⑥
- 保健協会だより ⑧
- 「トクホ」ってご存知ですか? ⑩
- Welcome! ようこそ保健協会へ ⑫



太平洋セメント株式会社 土佐工場



◀工場全景

循環型社会の未来を支えるセメント会社

太平洋セメント土佐工場は高知市にあり、高知港と浦戸湾に面した臨海工場です。明治中期に創業し、113年の歴史があります。近年、リサイクル事業や発電事業などの新しい分野にも、精力的にとりこんでいます。

また、都市部に立地するセメント工場であり、環境対策には細心の注意を払っています。環境保全はもとより、従業員の安全意識向上、品質向上などあらゆる側面の改善を通じて、この土佐工場を誇れる工場にしていきたいと考えています。

健康管理

従業員は約130名で、工場勤務と約30名の鉱山勤務で構成されています。健康診断は、当工場の対岸に見える高知県総合保健協会に向き各自が行っています。また、特殊勤務についているものは、該当する検査も受診しています。

平均年齢は40歳代の前半で、従業員が日ごろの生活習慣の見直しも含め、健康維持に努めています。産業医の先生にも工場に来ていただき、体調に不安のある者の健康相談を行っています。



▲中央制御室



▲対馬総務課長



▲タンカーによる出荷

体を動かして 体力維持

体力の維持・管理のため、従業員同士の活動が日々行われています。昼休みにはバトミントンをしたり、定時終了後にはソフトボールをしたりして汗を流しています。また、陸上を中心に毎年3月に春野総合運動公園で行われる健康マラソンにも積極的に参加しています。陸上競技は、月に1回工場周りのごみ拾いなどの清掃クリーンアップ活動も行っています。

省エネ事業

省エネルギーの施策として、土佐工場は、廃熱回収ボイラーや石炭だきボイラー発電を設置し、工場内で使用する電力のほとんどを自家発電でまかない、余剰電力は小売しています。また、自家発電設備で培った技術を生



▲セメント事業



▲発電事業

地域との共生・連携

土佐工場は、市街地工場として周辺地域との共生は特に重要です。高知市とは環境保全協定を結んでいます。さらに、平成11年にはISO14001も取得するなど、環境に一層配慮した工場運営に努めています。

また、土佐山鉱山では開発当初より、行政・地域・企業からなる「土佐山石灰石協議会」を設置し、事業運営の説明等地域と協議しています。当社は地域との日常のかかわりが最も重要と考え、あらゆる地区行事にも積極的に参加し、継続性のある友好関係を築いています。



▲布師田石灰石出荷センター



▲土佐山鉱山

【会社概要】

社名/太平洋セメント土佐工場
設立/明治29年
所在地/高知市孕東町25番地
敷地面積/工場207,796㎡
 鉱山1,840,000㎡
従業員/130名
事業内容/セメント、環境・資源事業
 発電事業



「今年4月に開園したばかりの『香北の自然公園』です。旧香北町出身のTVキャスター、福留功男さんの寄付を生かして整備しました。高知に自生する約1万4千本の草木を公園内に植え、四季折々に花が楽しめるとうまさしく、自然公園。福留さんは「地元の皆さんが心を癒やし、子どもたちが古里を誇りに思う場所になれば」と期待を込めています。付近には、アンパンマンミュージアムのほか、ピースフルセレネや農産物の直販店があり、徒歩のみで、丸一日楽しむことができます。

国道沿いのそれら既存の施設の駐車場に車を止め、新しく整備された遊歩道を山の中腹に向かって登っていきます。遊歩道を登り詰めるとあすまやがあり、そこから望む香北の町と山々は、のどかさがいっぱいで、まさに遊山気分。運動不足の普段の生活を省みて、秋の一日、「香北の自然公園」で気持ちよい汗をかきませんか？



花を愛でると、
心が和み、
癒やされます。

今年4月に開園したばかりの『香北の自然公園』です。旧香北町出身のTVキャスター、福留功男さんの寄付を生かして整備しました。高知に自生する約1万4千本の草木を公園内に植え、四季折々に花が楽しめるとうまさしく、自然公園。福留さんは「地元の皆さんが心を癒やし、子どもたちが古里を誇りに思

健康づくり・
リフレッシュ
施設訪問
香美市

香北の 自然公園

■お問い合わせ先

香美市・香北支所
Tel: 0887-59-2311 (代)

■近隣施設

アンパンマンミュージアム
詩とメルヘン絵本館・やなせたかし記念公園
ピースフルセレネ・健康センターセレネ
美良布直販店

■交通案内

バス: JR土佐山田駅より、JRバスで約25分
バス停「美良布」下車すぐ
自動車: JR土佐山田駅より国道195号線を東へ約20分





保健協会だより

がんの罹患率と がん検診受診率

(財)高知県総合保健協会 医師 杉本章二

近年、高齢化社会を迎えるとともに、がん罹患率（がんにかかる率）の上昇がみられます。（図1）特に60歳男性で、労働の第一線を退いてからがんになる率が高くなっています。がん罹患率の上昇は後期高齢者である75歳以上においては男女ともに顕著です。

理由はそれぞれ関係しながら3つあります。

1つめの理由は、1回のがん罹患で死に至るケースが少なくなったことです。これは健康に関する意識の向上により、がん検診・人間ドックを積極的に受けるようになった、内視鏡検査・手術や抗がん剤治療の進歩等、がん医療の発展によるものと思われれます。

2つめの理由は、高齢者の余命が急速に延伸してきたことです。特に現代医療では心疾患や脳血管疾患による急性期の死亡が回避できるようになった功績が大

きいと思われれます。

3つめの理由は、高齢になれば1度がんを克服しても2度目のがん、3度目のがんが発生してくることがあります。これは他の部位からの新しいがん発生であったり、数年後に現れる転移性がんであったりします。

高齢になればなるほど、俗にいう「がんの芽」は身体に至る所にでき、個人の個体差やこれまでの飲酒・喫煙等の生活習慣差によって「がんの芽」の芽吹く時期や成長の程度も変わってきます。

完治させやすいがんの次に予後の悪いがん（肺・肝臓・胆のう・膵臓がんなど）が発生し、1度はがんを克服したのに2、3年後には残念な結果となる症例も多く見られます。がん年齢になれば、1つのがんだけでなく、多くのがんに気をつけると言われているゆえんです。

もう1つ注目すべき点があります。30



ます。罹患率の増加は子宮がん・乳がんによる死亡者数の増加にもつながりますし、患者さんの心情にたつと、子宮がんでは妊娠・出産の不安、乳がんでは乳房手術への不安があります。

このように、全国的にはがん罹患率は上昇しているのに、高知県のがん検診の受診率は低下傾向です。ここでは胃がんを例にとります。（図2）これはいったいどういふことでしょうか？

理由の1つとして、がん集団検診受診にあたって「お金が要る（自己負担金）から受診しない」という声があります。確かに自己負担金を申し受ける自治体も多くあります。

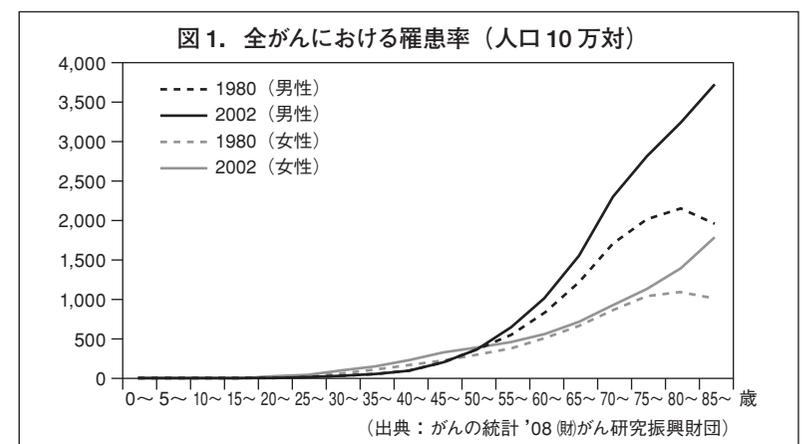
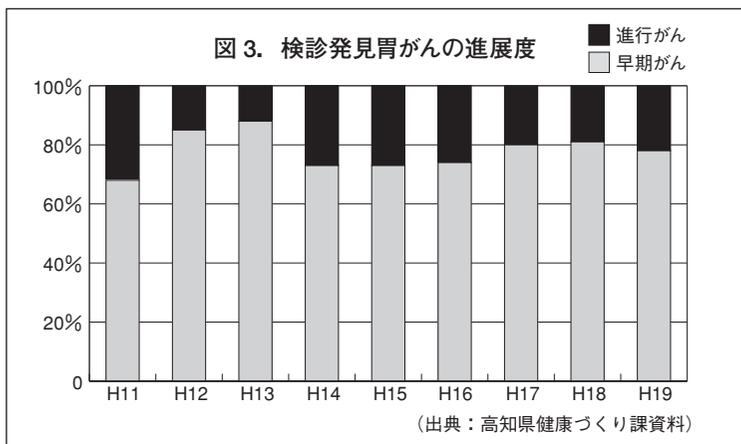
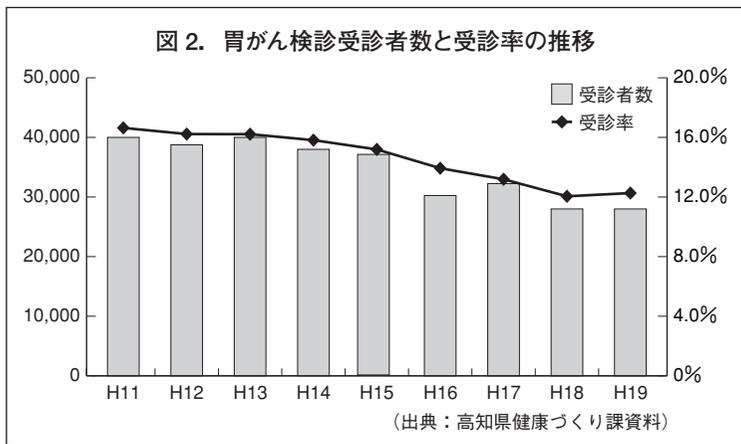
しかし、胃がん自治体集団検診にかかる1人当たりの費用は4513円（総合保健協会の規定料金）ですが、ここから自己負担金を差し引いた費用全ては自治体からの費用補助となります。各自治体は財政が厳しい中でも、住民の健康を守るために精一杯のがん検診費用の支出をされています。最近の言い方をすれば「がん検診を受けないとつたいない」ということです。

がん検診を受けない理由を尋ねてみると「自覚症状があったら受診する」と

いう声がよく聞かれます。がんの場合、自覚症状が開始してから医療機関で発見されるがんでは、進行がんが多く見られます。一方（図3）にもありますように、がん検診で発見されたがんの場合、約8割は早期がん、いわゆる「治るがん」です。他にもがん検診を受けない理由として「私は身体に自信があるから（健康に気

をつけているのでがんには縁がないはずだから受診しない」と言われる方もいます。いくらがん医療が進歩しても、ご本人ががん検診や医療機関を受診していただかないことには始まりません。

皆さんには「自分の健康を自分で守るための行動」をぜひ、起こしていただきたいと思ひます。



特定保健用食品 健康〇〇

・許可表示 *注1

本品は食物繊維（難消化性デキストリン）を含んでおり、糖の吸収を穏やかにするので、血糖値が気になり始めた方の食生活の改善に役立ちます。

・1日当りの摂取目安量 *注2

1本を目安にお飲みください。

・摂取上の注意 *注2

多量摂取により、疾患が治癒したり、より健康が増進するものではありません。体質や体調によっては、飲み過ぎるとお腹がゆるくなる場合があります。

・品名 清涼飲料水 *注3

・原材料名 〇〇抽出液、難消化性デキストリン、ぶどう糖、オリゴ糖、香料、ビタミンC

・内容量 500ml

・賞味期限 キャップに記載

・保存方法 高温、直射日光を避けてください

・販売者 〇▲〇▲株式会社
高知県高知市□□町1-2

成分表示表 *注4

[1本 (500ml) 当たり]

熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg
カルシウム	〇〇mg
糖類	〇〇g

「トクホ」ってご存知ですか？



(財)高知県
総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子



スーパーマーケットやドラッグストア、テレビでも「トクホ」という言葉を聞いたり、左記のマークのついた食品や飲み物を見かけたりしませんか？



「トクホ」これは正式名を「特定保健用食品」といいます。

これは、平成3年にできた制度で、からだの生理学的機能等に影響を与える機能成分を含んでいて、血圧や血中コレステロールなどを正常に保つことを助けたら、お腹の調子を整えるなど、特定の目的が期待できることを表示できる食品です。この食品は個別に生理的機能や特定の機能を示す有効性や安全性等の科学的根拠に関する国の審査により、厚生労働大臣の許可を受けた食品です。そして許可を受けた食品には上記のマーク（許可証票）がつけられています。特定の目的とは、

・「お腹の調子を整える」表示をした食品

- ・「コレステロールが高めの方に適する」表示をした食品
 - ・「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」表示をした食品
 - ・「血圧が高めの方に適する」表示をした食品
 - ・「歯の健康維持に役立つ」表示をした食品
 - ・「食後の血中中性脂肪が上昇しにくいまたは身体に脂肪が付きにくい」表示をした食品
 - ・「カルシウム等の吸収を高める」表示をした食品
 - ・「骨の健康維持に役立つ」表示をした食品
 - ・「鉄を補給する」表示をした食品
- など、これを見ると皆さん見たり、聞いたことがあると思われるかもしれませんが、
- ただし、あくまでも食品ですから、これを飲んだり、食べたりすることで高血圧や糖尿病などの疾患が治るわけではありません。
- また、いくら科学的な根拠があるからといっても適度な使用量でなければ逆に悪影響を及ぼしてしまう可能性もあります。
- ですから、表示などの正しい見方や意味を今回はお話ししたいと思います。

- *注1 その製品の保健機能用途を必ず記載しなければなりません。
 - *注2 薬ではありませんが、大量摂取等で健康生活に弊害があることもあるので、1日の目安量や、摂取上の注意点も必ず記載しなければなりません。
 - *注3 食品衛生法に基づき記載がされています。
 - *注4 平成8年に制定された栄養表示基準制度により記載が必要です。必ず表示しなければならない栄養成分の順番も熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムと決まっています。
- このように、必ず「特定保健用食品」には成分表示がなされています。
- また、食べたり、飲んだりする上での注意事項もきちんと記載されています。ですから、使用者がきちんと理解をし、適正な使用方法や適正な量を守り、健康の手助けの一環として上手に利用してください。

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。

(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。



▲今年の複十字シール運動キャンペーン

皆さまのご協力による平成20年度の募金

	総額	益金(諸費用を引いたもの)	目標額(21年度)
全国	3億8,969万5,146円	3億912万9,936円	5億4,000万円
高知県	631万2,973円	379万2,973円	750万円

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5丁目終点東へ350m
- 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 FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>