

ボディーク



No. **69**

2009

春夏号

いきいきと生活するために、
自分のからだと
お話していますか？





特集

結核

ZOOM UP

ズームアップ●気になる数値解説

結核

日本は、
結核中まん延国です。

平成18年中に、新たに結核患者として登録された人は26,384人で、罹患率も減少がやや速まっているとはいえ、ますます高齢者に偏り、新たに発生する結核患者の約4人に1人が80歳以上の人となっています。

一方、若い人の結核も無視できません。20歳代、30歳代の人たちから44,86人（17・0％）の発症があり、この割合は過去3年間17％台で変わりません。若者が結核菌に感染すると、発病が早まることがありますので、注意が必要です。特にHIV/AIDSは、日本では増加が続いており、HIV感染者やエイズ患者が結核菌に感染すると、命取りになります。

現在日本は、世界の中では依然として中まん延国とされています。



結核は、いまだに日本最大級の感染症です。

日本の結核罹患率（人口10万人対20・6）は、先進諸国に比べると高く、先進国の今のレベルに達するには、20年から30年かかるといわれています。手を緩めずに、結核対策をやり続けていないと、大規模な集団感染が起こらないとも限りません。

結核は、いまだに年間26,000人もの人が発症する最大級の感染症といえます。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。

最近の傾向

①感染者が、ますます高齢化

1990年代は、60歳代が最も多かった結核患者は、2001年には70歳代、2006年には80歳代にシフトしています。これらの人々は青年期に感染し、再び感染し、生活習慣病などのリスクを持つため、治療が難しいのです。

②若者の結核が増えている

20歳代の罹患率は、急上昇しています。

これは都会への移動、海外との交流、アルバイト、不特定多数の人が出入りする場所の利用などが、感染の機会が増える原因と考えられます。不規則な生活も発病のリスクを高めます。

③外国人の感染が拡大している

公衆衛生上未整備な国から入国する若者が、悪い環境で働き、受診や治療の機会がないまま、感染を拡大していると考えられます。

④働き盛りの人の発見が遅れる

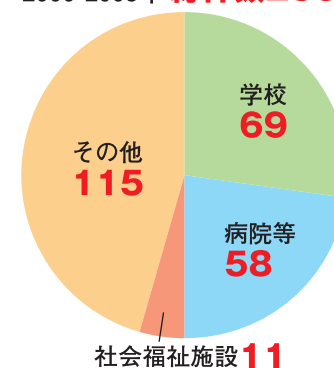
職場の中堅として多くの人と接しながら仕事をし、また、家庭では親の年齢である働き盛りの人の発見の遅れは、次世代に結核を残すことになります。

⑤地域格差がある

大都市部の罹患率（10万対）を詳しく見ると、大阪市（57・0）、神戸市（32・3）東京都特別区（29・8）で、それぞれ長野県（11・8）の4・8倍、2・7倍、2・5倍となり、国内の地域間格差は大きいといえます。

■集団感染の発生場所 (平成17年度集計結果)

2000-2005年 総件数253件



■結核新登録患者の3年間の動き

	2004年(平成16年)	2005年(平成17年)	2006年(平成18年)
新登録患者数(人) 〈罹患率:10万対率〉	29,736 〈23.3〉	28,319 〈22.2〉	26,384 〈20.6〉
0～14歳	117 (0.4%)	117 (0.4%)	85 (0.3%)
15～19歳	302 (1.0%)	284 (1.0%)	214 (0.8%)
20～39歳	5,266 (17.7%)	4,980 (17.6%)	4,486 (17.0%)
40～59歳	6,337 (21.3%)	5,896 (20.8%)	5,373 (20.4%)
60～79歳	11,489 (38.6%)	10,660 (37.6%)	9,946 (37.7%)
80歳以上	6,225 (20.9%)	6,382 (22.5%)	6,280 (23.8%)

■平成18年結核発生動向調査(概況)

罹患率の高い 都道府県	大阪府	36.1
	東京都	26.5
	長崎県	26.4
	兵庫県	25.7
罹患率の低い 都道府県	北海道	12.8
	福島県	12.5
	宮城県	11.9
	長野県	11.8

結核菌なんて
よせつけない!!



ボディワーク CONTENTS No.69

- ズームアップ気になる数値解説／結核 ②
- 特集／結核 ③
- 職場リポート第61回／株式会社西四国マツダ 高知支店 ④
- 健康づくり施設訪問／室戸ドルフィンセンター ⑥
- 保健協会だより ⑧
- あなたは、運動不足じゃないですか？ ⑩
- Welcome! よこそ保健協会へ ⑫



平成6年から、社員有志が毎月ボウリング大会を実施しています。元セミプロボレーの社員もいますので、結構レベルの高い大会で、レベルアップをしている社員もいます。15年も続いている行事ですので、女性の社員も含め、今後も多

ボウリングで リフレッシュ

臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった時に、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器。現在、公的な施設などへの設置が進んでいます。



▲キッズコーナー



▲整備

マツダのブランドメッセージとして使われている“zoom—zoom”は、「子供のころに感じた動くことへの感動」を表したもので、マツダの車づくりの姿勢を象徴しています。今後とも、そのブランドメッセージと共に、地域ごとにお客様の期待や関心に照準を合わせた継続的な活動を行っていきたいと思ひます。

マツダのメッセージ

くの社員が参加できるように、現在検討中です。



▲ショールーム

職場リポート 第61回

株式会社西四国マツダ 高知支店

◀高知中央店外観

皆さまに 最適の車をお届けする 総合ディーラー

当社は、平成14年5月に、高知マツダと愛媛マツダとの統合により設立いたしました。高知マツダの時代から、当社の特徴は、お客様との強いつながりにあります。当社には、古くからのお客様が多く、また、そのお客様に強い信頼を得ている息の長い営業スタッフ・高度な技術を持ったサービススタッフが多くのことが当社の強みでもあります。

これは、社員の一人ひとりをじっくり育てるマツダグループ共通の人材育成理念でもある「教育思想」がそのままに、お客様との信頼関係を育てる営業姿勢に息づいていると思います。今後とも景気の変動などが大きく事業に影響することが予想されますが、そういう厳しい時代だからこそ、要求される本物のサービス精神・当社が培ってきた実績が試されるといえます。今後とも、地域への貢献を第一に考えながら実直に事業を推進していきます。

健康管理

従業員は約100名います。高知市の販売店舗などに勤務している者は、毎年10月から12月にかけて、保健協会中央健診センターに各自が出向いて受診しています。また、幡多の方は、保健協会の幡多健診センターにて受診しており、営業職の者が設定日を急にずらしたりしますが、ほとんど100%の受診率です。平均年齢が約37歳で、少しずつ体のどこから変調を起し始めているようです。男性は特に、肝機能の注意や要検査などが指摘されています。現在の高受診率を守っていくのはもとより、各自の健康管理ができるように、会社としても指導していきます。



▲新車部・幸崎次長と管理部・浜口主任

お客様を迎え入れる 店舗づくり

昔の営業スタッフのスタイルである訪問販売は、少なくなりました。電話にて、アポイントメントをとり、週末などお客様の都合のいい時に、ショールームに来店していただくスタイルが定着するようになりました。お客様は、さまざまな年代層の方が見えられますので、中央店では、授乳室やキッズコーナー、そして、ネイルサービスもできるテーブルも設けています。

また、来場を基本にしていますのでAEDの設置も行い、まさかの時への対応ができるように、中央店全員が、日赤の担当の方より、体験訓練をしました。AED（自動体外式除細動器）とは、心

【会社概要】
社 名／株式会社西四国マツダ
設 立／平成14年5月1日
創 業／昭和25年
代 表 者／代表取締役会長 斎藤康浩
拠 点 数／高知県内6店舗
愛媛県内6店舗
所 在 地／高知事業部：高知市南金田4-11
事業内容／新車販売・中古車販売・部品販売
車両整備・車両リース・JAF取扱い
損害保険・生命保険代理店業務
<http://nishi-shikoku-mazda.dealer.mazda.co.jp>



目的としています。

施設では、①海に浮かぶフロート（浮き橋）の上から、イルカを間近で見る「ハロールドルフィン」②実際にイルカにさわることのできる「ドルフィンタッチ」③えさを与えたり、イルカにサインを出してジャンプをさせたりする「トレーナー体験」④ウエットスーツを着て、イルカと一緒に泳ぐことのできる「ドルフィンスイム」など、イルカの魅力が体感できるさまざまなプログラムが用意されています（各プログラムにより実施時間や対象年齢が異なります）。

現在、2頭のイルカを飼育しており、小さなお子様から、大人、ご家族、各種団体でも十分に楽しめる施設です。隣接した海の駅「とろむ」では、地元の食材を使った、海・里の食事もできます。

初夏に向かう季節、イルカに会いに室戸に行ってみませんか？



トレーナー体験



ドルフィンタッチ



ドルフィンスイム

イルカに会いに行きませんか？

室戸ドルフィンセンターはNPO法人室戸ドルフィンプロジェクトが運営を行う施設で、「人とイルカとが、一緒に楽しむこと」を目指しています。この施設ではイルカとのふれあいプログラムを行うとともに、発達障害児などへのイルカ介在活動プログラムの提供などにも取り組んでいます。こうした取り組みを通じて、地域社会の活性化と発達障害児などへの支援を行い、社会に貢献すること

健康づくり・リフレッシュ 施設訪問 室戸市



室戸 ドルフィン センター

■お問い合わせ先

NPO法人 室戸ドルフィンプロジェクト 事務局
高知県室戸市室戸岬町字鯨浜6810番地162地先
Tel&Fax 0887-22-1245

（受付時間 AM9:00からPM4:00）

アクセス：海の駅「とろむ」を目印に進む

高知市内から約2時間

詳しい内容や料金などは、ホームページをご覧ください。
インターネットによる、ご予約もできます。

<http://www.muroto-dc.jp/>

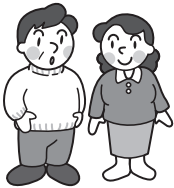




保健協会だより

お知らせ 健診を受けている皆さまへ

充実した健康人生を送るためにも、ぜひ、この制度をご利用ください。



全国健康保険協会へご加入の被保険者で35歳以上の方は、全国健康保険協会からの補助を受け生活習慣病予防健診（一般健診と付加健診）を受診することができます。付加健診については40歳、50歳の節目に受診することができます。また、被扶養者で40歳以上の方は特定健康診査を受診することができます。特定健康診査の検査項目に、胃X線検査や胸部X線検査などを付加して、生活習慣病健診や人間ドックと同等の健診を受診することもできます。料金などの詳細については当協会までお問い合わせください。

健診の種類	対 象 者	負担金
生活習慣病予防健診 （一般健診）	当該年度内35歳以上（S50.4.1以前に生まれた方）の被保険者	6,843円
生活習慣病予防健診（付加健診） （一般健診と併せて受診することで、ドック健診と同程度の内容となります。）	40歳（S44.4.2～S45.4.1に生まれた方）の被保険者 50歳（S34.4.2～S35.4.1に生まれた方）の被保険者	（一般健診）6,843円 +（付加健診）4,583円 =11,426円
子宮がん検査 乳がん検査 （視触診・乳房X線検査）	当該年度内40歳以上50歳未満の偶数年齢 （S35.4.2～ S45.4.1生まれの偶数年齢の方） ※乳房X線は2方向撮影	2,240円
	当該年度内50歳以上の偶数年齢 （S35.4.1. 以前生まれの偶数年齢の方） ※乳房X線は1方向撮影	1,666円
子宮がん検査 （単独受診）	当該年度内20歳以上の偶数年齢の方 （H2.4.1以前生まれの偶数年齢の方）	630円
肝炎ウィルス検査 について	広範な外科的処置を受けたことがある方または妊娠もしくは分娩の時に多量に出血したことがある方で、一般健診を受診する方 ※ただし、過去にC型肝炎ウィルス検査を受けたことがある方を除きます。	595円

※乳がん検査・肝炎ウィルス検査は、一般健診と同時実施に限ります。

お申し込み・お問い合わせ

（財）高知県総合保健協会 中央健診センター（電話088-832-9691 計画調整課）
幡多健診センター（電話0880-66-2800）

内臓脂肪が気になるあなたに朗報です。



メタボリックシンドロームの方や、それ以外でも内臓脂肪が気になる方に朗報です。

今年4月より、当協会では健診を受診される方へのオプションサービス（有料）として、内臓脂肪測定をご準備しました。測定はX線CTと専用ソフトで行います。

おへそを中心に測定時間は、ほんの数秒！です。

その後、コンピューター処理をして、約5分程度で結果が出ます。

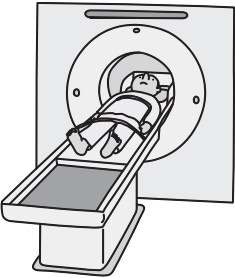
健診をお受けいただく方に幅広く受けていただける検査ですが、非常に少ない量の放射線に被曝しますので、妊娠中、もしくは妊娠の疑いのある方は検査ができません。

その他、検査を受けるのに不安のある方は、スタッフにご相談いただければ説明をさせていただきます。



内臓脂肪の過剰な蓄積は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を発症させ、その後動脈硬化をひきおこし、心筋梗塞や脳梗塞などの命に係わる重篤な状態につながっていくことが近年の研究でわかってきました。そうなる前に、CT検査で自分の内臓脂肪を調べてみませんか？

ヘリカルCT内臓脂肪量測定検査 3,150円（税込）



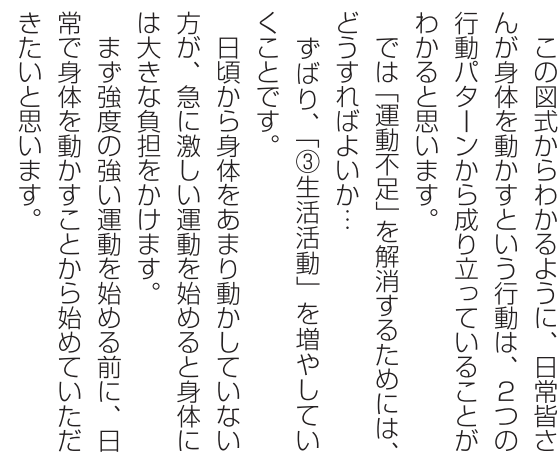
健診のご案内に添付してあります「追加検査項目のご案内」にもありますが、この検査は事前のお申し込みが必要です。

健診のご案内が届きましたら、ぜひ、下記までお申し込みください。お待ちしております。

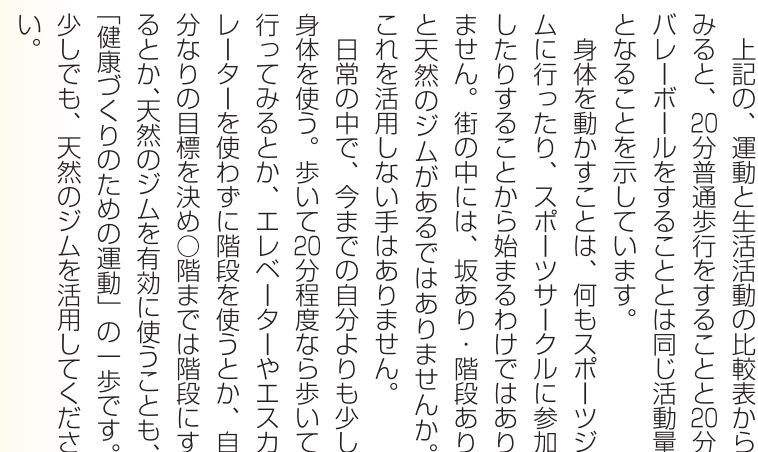
計画調整課 担当 吉村・矢野
TEL 088-832-9691



(財)高知県
総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子



運動の活動内容	時間	生活活動の活動内容
ボーリング、バレーボール、ウエイトトレーニング（軽・中強度）	20分	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車、犬の散歩
速歩、ラジオ体操、ゴルフ（カート使用）、バドミントン、アクアビクス	15分	速歩、自転車、介護、庭仕事、子供と遊ぶ（走る）、風呂掃除
軽いジョギング、ウエイトトレーニング（高強度）、ジャズダンス、エアロビクス、水泳（ゆっくり）、サッカー、テニス	10分	階段の上り下り、家具・家財道具の移動・運搬
ランニング、水泳、柔道、空手	7～8分	



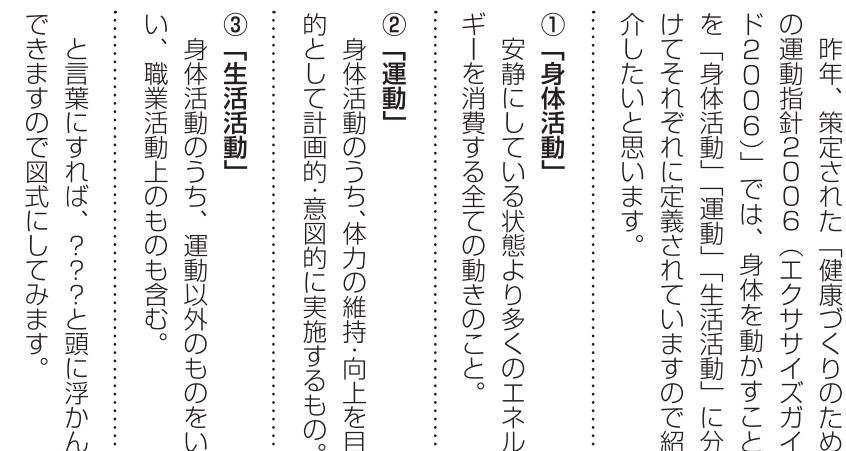
よく、「運動不足なのよね〜」とか「仕事も忙しくて運動できませんね〜」などと、日常生活の中で「運動不足を感じる」方が多くなっています。

その一方で、健診時にお話をしていると「最近、階段を使うようになりました」とか、「最近、歩くようになりました」などと、身体を動かすようになったと言われる方も多くなってきました。

2006年のユーキャン新語・流行語大賞のトップテンにも入った「メタボリックシンドローム」の最大の敵は食事の過剰摂取と運動不足です。

今回は、「運動」について、お話したいと思います。

そもそも、「運動」ってどういうことでしょうか？国語辞書で調べてみると、運動とは「身体を動かすこと」とあります。「身体を動かす」ということなら、日頃からされていますよね。でも実は、「身体を動かすこと」にも定義があります。



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 FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>