

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.12

Take Free ¥0



公益財団法人
高知県総合保健協会

健康
特集

教えてDr.

セットで受けたい
特定健診と特定保健指導



がんを学ぼう!

いのちの授業

県立山田高等学校「いのちの授業」講師 中川恵一氏

ご寄附の報告

四国労働金庫様からピンクリボン運動の支援として 寄附金(316,975円)をいただきました



四国労働金庫様では平成24年度から「ピンクリボン運動」への支援を行っており、昨年に続き本年度も寄附金をいただきました。平成30年3月23日(金)に四国労働金庫様にて間嶋祐一常務理事様より316,975円の寄附金をいただきました。今回のご寄附は、乳がん触診モデルの購入や当協会が県内各地域で行っている健康啓発活動や健康診断の機器整備に使用させていただき、今後も乳がん等のがん撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。



乳がん触診モデル 貸出募集中

皆さまのご寄附などにより購入した「乳がん触診モデル」の貸出を随時募集中。ご希望の場合は下記へどうぞ。

お申し込み・お問い合わせ先 (公財) 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

※お申し込みは事業所・自治体単位でお願いしています。(個人への貸出は現在対応しておりませんので予めご了承ください) ※また貸出はお申し込み順となります。申し込み多数の場合はお待ちいただく場合があります。



施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

	中央健診センター						幡多健診センター					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	-	7:40~ 8:00	不定期 7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	年数回 7:40~ 8:00
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:00~ 8:30	不定期 8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	不定期 8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	年数回 8:00~ 8:30
一般健康診断	午前	8:30~ 11:00	-	8:30~ 11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	午後	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	-	-	-	不定期 14:00~ 14:30	-	-	-
一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり)	9:00~ 9:30	-	9:00~ 9:30	-	-	不定期 9:00~ 9:30	-	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルス
サポートシステム  公益財団法人
高知県総合保健協会

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

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)833-4649 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

高知県総合保健協会

検索

<http://www.hokyo.or.jp/>



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。

「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど…

詳しくは
こちらまで

公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

図表1 特定健診の検査項目

特定健診項目

必須項目

- 質問表(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - ・血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
 - ・肝機能検査(AST、ALT、γ-GT)
 - ・検尿(尿糖、尿蛋白)

詳細な健診項目

(一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施)

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- 血清クレアチニン検査



検査内容を
知ろう!

検査項目で調べられる
様々な健康状態

特定健診の検査項目(左図表1)について、基本的な項目は、質問票(現病歴・既病歴、自覚症状、食事や運動の習慣、服薬歴や喫煙歴等)の記入、身体測定、血圧測定、検尿、血液検査、身体診察となっております。検査項目は5項目と意外に少ないですが、これらの検査を受診することで、健康状態がわかります。

まず身体測定・腹囲計測では、内臓脂肪型肥満かどうかを判断できます。そして血圧測定では高

血圧かどうか、尿検査では腎機能の低下がわかります。さらに血液検査では、脂質検査では脂質異常症が、血糖検査では糖尿病が、肝機能検査では肝臓の障害が発見できます。

また、基本的な項目に加え、医師が必要と認めた場合には、心電図、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査が実施されることになっていきます(詳細健診)。

こうした検査でわかる異常な状態はよほど進行していない限り、痛み等の自覚症状がありません。血液検査を行って初めてわかることであり、知らず知らずのう

生活習慣病の早期発見と
重症化予防

特定健康診査(以下特定健診)は、実施年度において40歳から74歳となる全ての医療保険被保険者、被扶養者を対象とした年1回の健康診断です。「メタボ健診」という名称が一般的になったことから、分るようになります。メタボリックシンドロームに着目したもので、近年日本人に増加している生活習慣病の早期発見と重症化予防を目的としています。

必要とみなされた方には、生活習慣を見直すサポートがなされます。これが「特定保健指導」です。特定健診と特定保健指導はセットであると認識していただいでよいでしょう。

特定健診の対象となる方には、医療保険者(健康保険組合や協会けんぽ、国民健康保険組合、共済組合、船員保険など)から受診券や受診案内が届きますので、案内にしたがって特定健診を受診してください。なお会社が実施する事業者健診を受診されている会社員の方は、その項目が特定健診の項目をカバーしていますので、別

途受ける必要はありません。生活習慣病は多岐にわたりますが、高血圧症や脂質異常、糖尿病など、ほとんど自覚症状がないままに脳や心臓、血管などにダメージを与えていき、動脈硬化や命にかかわりうる狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。まずは特定健診を年に1回必ず受診し、自らの健康状態を確認するようにしてください。

糖尿病や心臓病、脳疾患等の生活習慣病は日本人の死亡原因の約6割を占めると言われています。これらの病気は、メタボリックシンドロームと深い関係があり、生活習慣の改善により予防できることが分かっています。そこで2008年(平成20年)より、生活習慣病の早期発見および改善を目的として、特定健康診査と特定保健指導の実施が医療保険者に義務付けられました。今回は、特定健康診査と特定保健指導について、改めて保健協会の杉本医局長にお話を伺いました。

セットで受けたい 特定健診と特定保健指導

公益財団法人 高知県総合保健協会 医局長 杉本章二



年に1回
健診を受診して
生活習慣病を
予防しよう

公益財団法人 高知県総合保健協会 医局長

すぎもと しょうじ
杉本章二

前安芸保健所長。県行政従事当初より、一貫して「健康診断・がん検診」業務に従事する。平成20年7月より当協会に勤務。県内医療機関で行っている特定健診の手引き「特定健診マニュアル」の執筆責任医師。



効果的・効率的な運営を
目指し、一部見直しを

特定健診は2008年から実施されていますが、より効果的な健診を目的とし、国は2018年(平成30年)4月からこの詳細健診項目に血清クレアチニン検査を追加しました。

血清クレアチニン検査では、慢性腎臓病(CKD)がわかります。慢性腎臓病は、高血圧や糖尿病、肥満等の人がなりやすいと言われ、重症化すると人工透析などが必要になりますから、他の生活習慣病同様に早期に発見し進行を防がなければなりません。高知県ではこうした健康診断を先進的に進めており、国民健康保険組合の加入者に対して全員に、今回の追加実施以前から血清クレアチニン検査を行っていました。引き

受診は医療機関等で
集団健診でも可能

特定健診は、高知県内の健診センターや医療機関などで受診できます。事前に申し込み、特定健診受診券と健康保険証、問診票等を持

続き積極的な取り組みに努めていきたいと考えています。

参して受診してください。またお住まいによっては各地域の保健センター等で集団健診を受診することも可能です。受診案内や市町村の広報誌などでご確認ください。なお集団健診の実施場所や日時によっては、同時にがん検診が受けられるところもあります。こうした機会も有効に利用して、ご自身の健康維持に努めてください。



つまり、よりリスクの高い方が積極的支援に該当します。ただし喫煙歴のある方は、基準値を超えているのが1項目であっても積極的支援の対象となります。

こうした結果は、受診後に送られてくる通知書に書かれています。そして動機付け支援、積極的支援該当の方は、生活習慣の改善に向けて、医師、保健師、管理栄養士による面接支援が行われます。



特定保健指導は、生活習慣を改善するためのサポートです。特定保健指導の該当者は、健康状態のピロミッドを例にとると、生活習慣病への階段を上っているような状態。それを自身で正しく理解し、生活習慣を改善していく必要があります。

今年4月、特定保健指導が見直され、特定保健指導が一部の機関で特定健診当日に受けられるよ

メタボとは
生活習慣病につながる
状態であること

検査結果によって
行われる特定保健指導

特定健診がメタボリックシンドロームに着目した健康診断であることをお話ししました。「太っている人はメタボ」と誤解されがちですが、単にお腹周りだけでは判断できません。内臓脂肪の蓄積等は高血糖や脂質異常、高血圧などの複数のリスクがあり、生活習慣病の予備軍として進行を予防しなければならぬ状態のことを指しています。

さて、セットで受けてほしい「特定健診」と「特定保健指導」と述べました。特定健診を受けたら、約1〜2ヶ月後に、ご本人宛に健診結果が届きます。その健診結果によって「特定保健指導」の対象が決まります。

3段階に分けられる
健康サポート
「特定保健指導」

メタボリックシンドロームは、学会等により診断基準が定められています。具体的には、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方で、それに加え血清脂質、血圧、血糖の3項目のうち2項目以上が基準値を超えると、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの危険性について紹介したうえで、改めて特定健診と特定保健指導の話に戻ります。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が進みやすくなります。その結果、生命にかかわる重大な病気を起こしやすくなります。また、タバコも健康を害する大きなリスク要因です。ですから、食生活の改善や適度な運動に加え、適度な余暇と禁煙が、メタボの予防には不可欠と言えるでしょう。

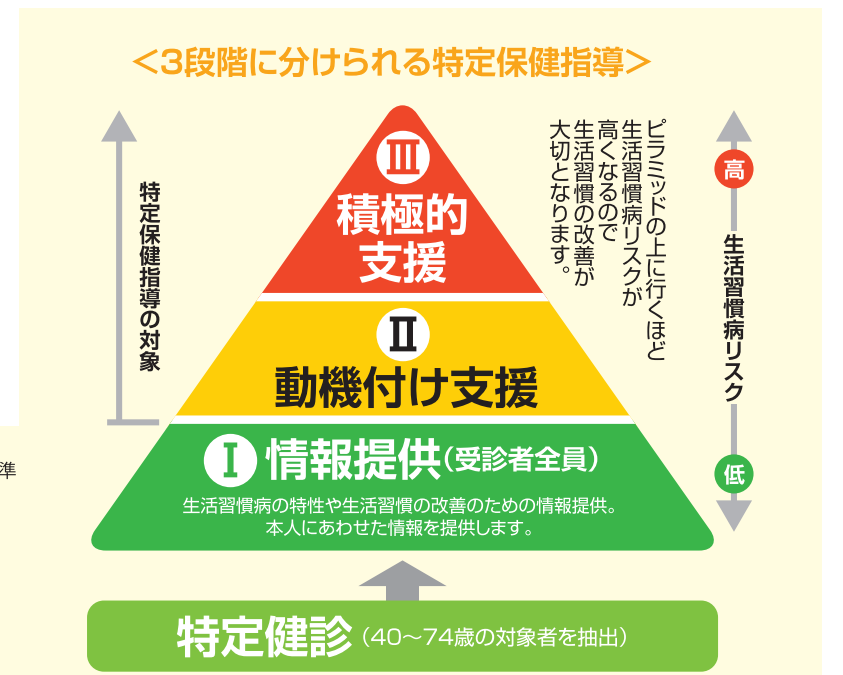
特定健診を受診すると、その結果とともに健康に関する情報が受診者に提供されます。

特定保健指導には、国が定めている3つの段階があり、その一つが、情報提供です。これは健診受診者全員が対象です。日常生活の基本的な健康情報を提供するのと、健康への意識付けを行っています。

次に、リスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。図表2にあるように、特定

保健指導は、腹囲が男性85cm、女性90cm以上、もしくはBMI(身長と体重から計算する肥満度)が25以上の方を大前提とします。それに加え、血糖、脂質、血圧の3つの検査のうち1項目が基準値を超えていて非喫煙の場合が動機付け支援の対象となり面接の実施となります。また、2項目以上の方は積極的支援の対象となり、初回面接後、3カ月以上の定期的、継続的な支援となります。

特定健診をまずは受診していただくことが何よりも大切ですが、そのうえで結果をきちんと理解し、健康状態を把握することが重要です。その後特定保健指導該当の方には利用券が送付されますので、生活習慣を見直し、改善する機会として利用していただきたいと思えます。



図表2 3段階に分けられる特定保健指導と特定保健指導の選定基準

特定保健指導の選定基準

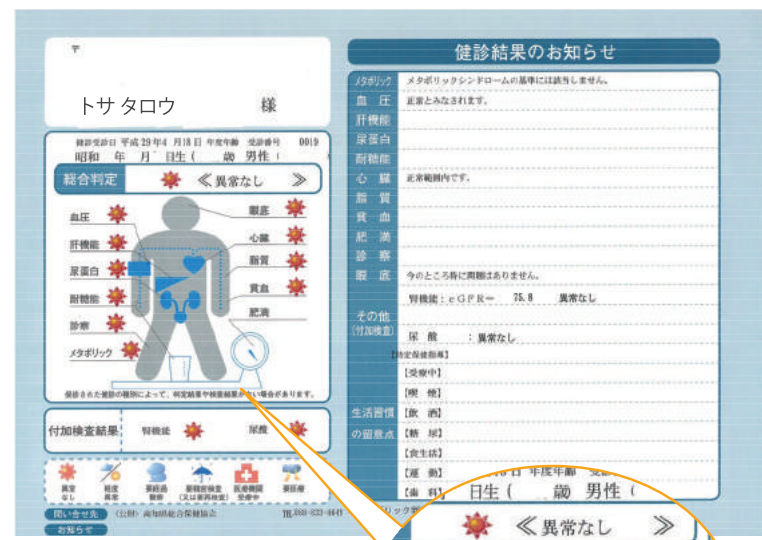
腹囲は基準値以下だけどBMI25以上...

血糖・脂質・血圧の基準値超え	喫煙歴	対象	
		40-64歳	65-74歳
2つ以上該当	あり	Ⅲ 積極的支援	Ⅱ 動機付け支援
1つ該当	なし	Ⅲ 積極的支援	Ⅱ 動機付け支援
3つ該当	あり	Ⅲ 積極的支援	Ⅱ 動機付け支援
2つ該当	なし	Ⅲ 積極的支援	Ⅱ 動機付け支援
1つ該当	なし	Ⅲ 積極的支援	Ⅱ 動機付け支援

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

腹囲 基準値以下で BMI25以上

BMIとは身長に対する体重の割合から計算する肥満度のこと



高知県で使用されている特定健診結果表の一例 ※加入する保険によって異なります。

高知県では、特定健診受診者の方にお天気マークの付いた分かりやすい結果を送付し、健康に対する意識を持っていただくようになっています。

特定健診をまずは受診していただくことが何よりも大切ですが、そのうえで結果をきちんと理解し、健康状態を把握することが重要です。その後特定保健指導該当の方には利用券が送付されますので、生活習慣を見直し、改善する機会として利用していただきたいと思えます。

特定健診をまずは受診していただくことが何よりも大切ですが、そのうえで結果をきちんと理解し、健康状態を把握することが重要です。その後特定保健指導該当の方には利用券が送付されますので、生活習慣を見直し、改善する機会として利用していただきたいと思えます。

それがすぐ重篤な病気につながるわけではありません。ただ何より大切なのは、ご自身の取り組みと健康への意識です。「生活習慣を改善したい」という気持ちをしかりと持ち、健康寿命をのばしていきます。

最後に健康的な食生活と運動習慣、余暇の取得、それに加え絶対禁煙を心がけ、ご自身の健康を維持していただきたいと思います。

特定健診のお申し込みはこちらまで

お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会

- 中央健診センター 計画調整課 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 TEL.0880-66-2800

がんの基礎知識を知り 家族をがんから守ろう

6回目の開催を迎えた「いのちの授業」。今回は東京大学医学部附属病院放射線科准教授の中川恵一氏と、子宮頸がんの経験者として、がんの予防や健康の大切さを訴えている、がん対策推進企業アクションアドバイザー・ボードメンバーの阿南里恵氏を迎えました。開催場所の県立山田高等学校では、2年生

約140名と地域住民の方々が受講しました。

最初に講義いただいたのは中川先生です。「日本では毎年新たに約100万人ががんと宣告され、約37万人が亡くなっています。言い換えれば、6割の人は治っているのです」と解説。そして「がんは防げる病気であること、また早期に発見すれば完治できる病気であることをお話しくださいました。」

その後、スライドやアニメーション



ンを用いて、がんの基礎知識を教えてくださいました。がんは身近な病気でありながら知られていないことが多く、例えば遺伝によるがんは全体の5%に過ぎないと紹介されると、生徒たちも驚いた様子でした。では何が原因でがんになってしまっのか。その多くは食事や喫煙です。「まず、禁煙することが何より大切。そして規則正しい生活により、防ぐことが重要です」と先生。「タバコを吸っているお父さんやお母さんがいる方はタバコをやめさせましょう。お酒の飲み過ぎを注意しましょう。君たちがお父さんお母さんを守ってください」という言葉を、生徒たちはしっかりと受け止めていました。

また日本はがん検診の受診率が低いことも、講義の中で説明がありました。早期がんは痛みが出にくく気づかないこと、早期発見するにはがん検診が大事であることも繰り返し強調されていました。

命の尊さに気づく がん経験者のお話

続いて登壇されたのは、がんを経験された阿南さんです。

阿南さんが子宮頸がんを診断されたのは23歳の時でした。家族は誰もがんに罹ったことがなく、がんという病気は遠い存在だったと話す阿南さん。しかし20代の若さで突然病を宣告され「死ぬかもしれない」



「私はなんのために生きてきたのだから」「周りのみんなが私という存在を忘れてしまっのではないか」と、想像を絶する苦悩に直面しました。

講演ではこうした当時の心境が語られたほか、抗がん剤治療の辛さ、後遺症の苦しみ、命が助かったあと失ったものにとらわれ、周囲と同じように生活することができなくなつて苦しんだという経験もお話しただけでした。

第6回 「がんを学ぼう！」 in 山田高校

平成30年2月13日、県立山田高等学校にて、「いのちの授業」を実施しました。この授業は、「地域で取り組む健康づくり」の一環。がんに対する正しい知識を学び、生きることに、死ぬことを問う過程でお互いの命の尊厳について思いやる心を養う取り組みです。

しかし「周囲に支えられ、当たり前前の方がありがたいと気づいた時、生きる力を取り戻していきました」と阿南さん。「人間はいつまで生きられるかわからない。だから後悔したくないですよ」と語る阿南さんは、夢を叶えるために今年留学を予定されており、「一人一人、みんないろいろな悩みや事情を抱えています。でも一人一人に幸せの力があります。幸せは自分で気づくものです」と、今を生きるこの意味を生徒たちに伝えてくださいました。

日本では、がんの治療イコール手術というイメージが強いですが、早期のがんであれば放射線を使った治療でメスを入れず治すことができるとのこと。「がんになっても治療法は自分で選べます。そうした知識を持つていることも大事と教えていただきました。」

最後に「がんに打ち勝つためには、がんにならないこと―そのためには生活習慣の改善。そして定期検診による早期発見。早期治療で完治、これが大事です」とポイントを押さえてくださった中川先生。また「健康でいることの大切さに気づいてほしい。限りある命を大切に生きよう。大切な人や家族を守り、がんを負けない社会をつくってほしい」と熱いメッセージを伝えてくださいました。

阿南さんの話を受け継ぎ、改めて中川先生が登壇され、がんの治療について話をされました。



学んだ知識で、家族をがんから守ろう!!

今回の「いのちの授業」で、がんの基礎知識を学んだ生徒たち。講演の終了後、生徒たちによるグループディスカッションが行われました。ディスカッションのテーマは、「がんの誤解・勘違いとは」「がんの授業は必要か?その理由は」「大切な人を守るために君ができることは」という3つ。それぞれのグループによる発表も行われました。

発表では「がんは死んでしまう、切らないといけない、検査が難しく高いという誤解がありました」といったものや、「がんの授業は必要です。がんの知識を身につけて今までの生活を見直し、命を守るためです」というもの、さらに「がんの知識を知り生活習慣を見直させ、がん検診を受けて貰うことで大切な人を守ることができます。」など具体的な発言が多く、講義の内容を生徒たちが自分のものにしていく様子が見受けられました。

最後に生徒代表から挨拶があり「映画やドラマでしか知らなかったがんについて、知ることができました。今の生活が当たり前ではないということを心に留め、これからの生活に生かしていきたいです」とお礼の言葉が述べられました。

