

ハイ! 健康です

Vol.144



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 4 読んで健康+1
「こころと体の不調にご注意を!」
- 5 いきいきファイル
「日赤・走プロ第4期生の皆さん」
- 6 創立40周年記念企画「40年の歩み～予防医学と共に～」
／家庭で簡単!うちトレ
- 7 あれこれトピックス
「マンモグラフィ検査室増設」
「日赤クッキングスタジオのご案内」
／4コマまんが「元気くん」
- 8 スタッフボイス「第二検査課」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

2-3

始めてみませんか? 「特定保健指導」

導入から10年が経過した「特定健診・特定保健指導」。5年ごとに見直しがなされ、4月から第3期に入ります。専門スタッフが支援を行う特定保健指導を活用してみませんか?

始めてみませんか？

特定保健指導

平成20年度から始まった「特定健診・特定保健指導」は、導入から10年が経過しました。5年ごとに見直しながされるため、4月からの新年度は第3期のスタートとなります。当センターでは、専門のスタッフが特定保健指導の支援を行っています。生活習慣病の重症化予防のために、各事業所でも特定保健指導を始めてみませんか。

「特定健診」とは？

日本人の死因の約5割は生活習慣病に起因しており、特に心臓病や脳卒中は突然死や要介護の原因にもなります。これらの引き金となっているのが動脈硬化であり、それを急速に進行させるのが「メタボリックシンドローム」(以下、メタボ)です。このメタボに着目した健診が特定健診です。

「特定保健指導」とは？

特定健診の結果からメタボあるいはその予備群であり、生活習慣病発症リスクが高い方を対象に、専門スタッフが生活習慣病改善のために継続した支援を行います(支援の流れは図1参照)。

メタボリックシンドロームの基準

内臓脂肪の蓄積(肥満)
腹囲【男性85cm以上】【女性90cm以上】

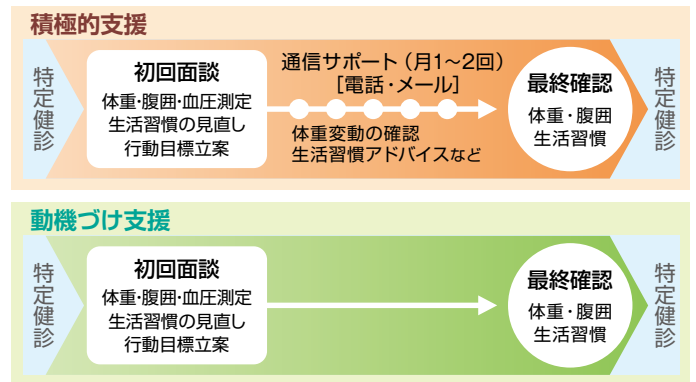
+

①血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
②血糖：空腹時血糖110mg/dl以上
③血中脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

★内臓脂肪の蓄積(肥満)に加え
①～③の2項目以上に該当 → **メタボ**

★1項目該当 → **メタボ予備群**

図1 特定保健指導のプログラム



事業所での特定保健指導の事例紹介

当センターの特定保健指導は、施設内だけでなく事業所へ出向いても実施しています。事業所を直接訪れることで、喫煙室や自動販売機の状態、食堂や昼食の状況などを聞くことができ、そこで働く方々のさまざまな状況を把握することにつながります。そうした情報を基に、各事業所に合った健康づくりをご提案することもあります。事業所における健康づくりは、個人へのアプローチも大事ですが、事業所内の環境面を整えることも重要です。

第3期実施 期間 H30 35年度の 特定保健指導の運 の変

- 1 行動計画の実績評価の時期を現在の「6カ月以降」から、保険者の判断で「3カ月以降」とすることができる
- 2 保険者が特定保健指導全体の総括・管理を行う場合、初回面接と実績評価の「同一機要件」を廃止する
- 3 初回面接の分割実施を可能とし、特定健診受診当日に対象者と見込まれる者に初回面接をできるようにする
- 4 積極的支援に2年連続で該当した場合に、2年目の状態(腹囲、体重等)が1年目より改善していれば、2年目は動機付け支援相当(初回面接と実績評価は必須、3カ月以上の継続的支援は180ポイント未満でも可)でも可とする
- 5 積極的支援対象者に対する柔軟な運用による特定保健指導のモデル実施(行動計画の策定・実績評価、喫煙者への禁煙指導を行い、3カ月以上の保健指導により腹囲・体重の値が改善すれば、180ポイントの実施量を満たさなくても特定保健指導とみなす)を導入する
(保険者による健診・保健指導のあり方に関する検討会)

状況 甘い飲み物を飲む人が多い!

事例② / B社への支援

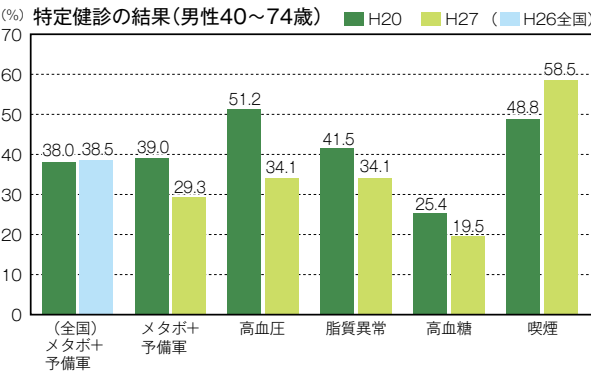
人へのアプローチ
 休憩時間に缶コーヒーを飲む人が多いので、お茶が無糖の飲み物に置き換えることを勧めた

会社へのアプローチ
 飲料の自動販売機を見ると、無糖の飲み物の種類が少なかったため、種類を増やすことを提案した

高血圧、脂質異常、高血糖に関しては、数値が改善されたことで、メタボ+予備軍が約10%減り、生活習慣病の重症化予防につながります。

の働きかけ
 喫煙者が増えているため、禁煙・受動喫煙対策の検討を行う

B社 DATA ●業種/商業 ●社員数/約100名 ●平均年齢/38.5歳
 ●40歳以上/46.0% ●H27特定保健指導実施率/91.7%



状況 血圧の高い人が多い!

事例① / A社への支援

人へのアプローチ
 血圧を測るのは健診の時だけという方が多いため、自己測定で日頃の血圧を確認するよう勧める

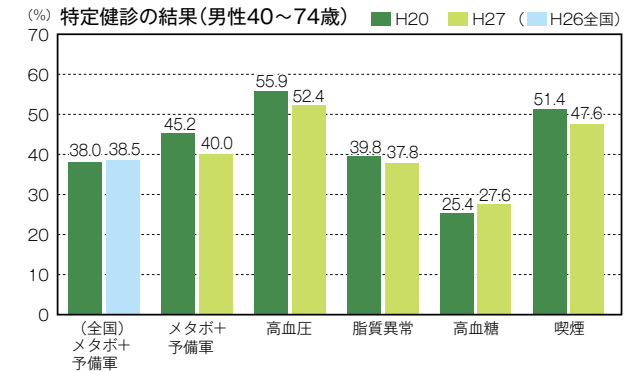
会社へのアプローチ
 健康障害リスクにつながることや、安全配慮義務もあり、職場での対応も重要であることを伝え、血圧計を設置、社員がいつでも自由に測定できるように提案する

安全衛生委員会で血圧計設置を検討してもらい、全営業所に設置となった

の働きかけ
 血圧の薬を内服していない人が多いので

●血圧自己測定状況を確認する
 ●病院受診勧奨を強化する
 ●産業医と連携してチェックを行う

A社 DATA ●業種/商業 ●社員数/約400名 ●平均年齢/42.3歳
 ●40歳以上/54.4% ●H27特定保健指導実施率/100%



事業所での特定保健指導
 活用のメリットは?

事業所における特定保健指導活用のメリットとして次の点が挙げられます。

- 費用は保険者の負担であること
- メタボの減少により、高血圧・高血糖・脂質異常等の結果が改善できる
- メンタルヘルス改善が期待できる(心と体はつながっている)

まずは、特定保健指導を始めてみませんか

特定保健指導の対象者は

- メタボ、予備群
- 40~74歳
- 血圧、血糖・脂質異常の治療のための内服をしていない人

特定保健指導

労働安全
 衛生法対象

私たちが特定保健指導を
 担当しています!



当センターの対応

第3期特定保健指導の変更点や追加事項を踏まえ、当センターでは次のように対応していきます。

- 実績評価は3カ月支援継続後に実施します。
- 引き続き、ドック当日に初回面談を実施します。
- ぜひ、皆さんの事業所でも、特定保健指導を健康づくりに活用してみませんか。

こころと体の不調にご注意を!

～セルフケアで新年度のスタートを快調に!～

春は、新しい人との出会いや仕事などで、環境の変化が多いため、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。環境の変化に伴う緊張状態が続くと自律神経のバランスが乱れ、こころや体の不調につながります。自分でも気づかないうちに疲れが重なり、気分の落ち込みや体調不良となって表れることも…。そうならないためにも、日頃から自分のこころと体に目を向ける「セルフケア」を心掛けましょう。

セルフケアの 3つのポイント

1 気づく

2 対処

3 相談

1 気づく ～こころや体の声に耳を傾けましょう!

こころや体の不調には、さまざまな“サイン”があります。早めに気づくことで、その後の対処もしやすくなります。

【身体のサイン】

- 眼が疲れ、肩がこりやすい
- 背中や腰が痛くなる。頭がすっきりしない(頭が重い)
- 朝、気持ちよく起きられないことがある
- 食べ物が胃にもたれることが多い

【行動のサイン】

- 飲酒やタバコの本数が増えた
- コーヒーや刺激物をよく摂る
- つい食べ過ぎる傾向がある
- 約束の時間に遅れることが多い

【心理面のサイン】

- 人と会うのがおっくうになった
- 仕事をする気が起こらない。話にまとまりがなくなる
- 少しのことで腹を立てたり、イライラしやすい。焦りや不安を感じるようになった
- 必要以上に自分を責める

2 対処 ～自分なりの方法でリラックスを

誰しも、大なり小なりストレスを抱えています。そんな時も、「自分なりの対処法」を持っておくと、不調が深刻になるのを防ぐことができます。

【ストレスの対処法】

- S: スポーツ
T: 旅行
R: 休息、レクリエーション
E: 食べる(おいしく、楽しく)
S: 笑顔(おしゃべり、歌う)
S: よい眠り
(横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長・山本晴義先生のおすすめ)

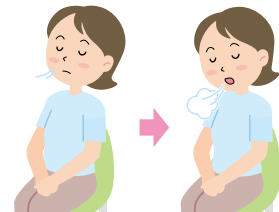
いつでも、どこでもできる「深呼吸」でリラックス

深呼吸は、いつでもどこでもできる簡単かつ実用的なリラクゼーション法。呼吸の速さと心身状態は密接な関係があり、ストレスを感じた時に意識的に呼吸を変えることができれば、リラックス状態を作り出せます。リラックスして副交感神経が働くとホルモン分泌や免疫作用も働き、ストレスに対して強くなれます。

ポイントは、ゆっくりと息を吐くこと。腹式呼吸は、セロトニンという“幸せホルモン”の分泌を促進。眠りの質がよくなるという効果があります。「寝つきが悪い」という方も、ぜひお試しください。

深呼吸のやり方

1. 3つ数えながら鼻から息を吸う(吸う時に下腹部を膨らませる)
2. 息を止めて2つ数える
3. 6つ数えながら、ゆっくりと口から息を吐く(下腹部をへこませる)



3 相談 ～困った時は一人で悩まず誰かに頼りましょう!

自分なりの対処法を行っても不調が続く時は、まずは身近な家族、友人、同僚、上司などに相談しましょう。また、専門機関(こころの相談窓口:心療内科、精神科、メンタルクリニックなど)を利用してみるのもいいでしょう。その他の支援機関として、「熊本のいのちの電話」「熊本こころの電話」「熊本精神保健福祉センター」などがあります。

運動・栄養の専門スタッフがサポート 初心者のためのランニング講座 今年も好評のうちに終了!

昨年11月から今年2月まで、計6回にわたり「初心者
のためのランニング講座」「日赤+走プロ-RUNPRO-
4th SEASON」を開催しました。当センターの専門ス
タッフが、健康状態を維持して走るためのストレッチ
やマッサージ、体調管理、食事面・水分補給などをア
ドバイス。走る距離を少しずつ延ばしていきました。
これからもマイペースで、日頃のジョギングや大会参
加を通じて、ぜひランニングを継続してください。

FILE 011 **日赤+走プロ-RUNPRO-
4期生の皆さん**



Pick-Up

初心者対象だからこそその 手厚いサポートが魅力!

「日赤+走プロ」は初心者を対象とし
たランニング講座なので、走りの基礎
からしっかり指導。楽しく・長く走り
続けるための的確なアドバイスで、皆
さんの「走りたい!」を応援しました。



当センターの運動指導士らが先導役となって、
皆さんのペース配分を無理なく調整



講座の初回と最終回には体組成を測定し、
体の変化を実感してもらいました



修了証の授与。どなたも満足感と達成感
いっぱいの笑顔で受け取ります!

「正しい走り方」を知ることが
「走る楽しさ」につながる!

「日赤+走プロ」には、運動初
心者やランニング初心者の方々、
36名が参加。「ダイエット」「マ
ラソン完走」など、それぞれの
課題解決や目標達成のために、
全6回のプロジェクトに取り組
みました。

最初は、わずかな時間、体を
動かしたり、走ったりでも息を
切らせていた皆さん。しかし、
運動指導士らのアドバイスで
徐々に走れる時間や距離も延び
ていきました。

参加された皆さんからは、「正
しいフォームが身について良
かった」「走る楽しさを知って大
会に出たくなった」などの声
が聞かれました。

回	日程	テーマ	メニュー	会場
1	平成29年 11月18日(土)	自分の体と 健康状態を知る	開講式、メディカルチェック、 ストレッチ等	日赤熊本健康管理 センター
2	12月 2日(土)	正しいフォームで 走る・歩く	30分間走、フォームチェック、 水分補給の実践等	県民総合運動公園
3	12月16日(土)		40分間走、筋力トレーニング、 食事チェック等	県民総合運動公園
4	平成30年 1月 6日(土)	ペース感覚を 身につけよう	60分間走、大会までの体調 管理のアドバイス	県民総合運動公園
5	1月27日(土)		90分間走、セルフマッサ ージ法のアドバイス	県民総合運動公園
6	2月10日(土)	調整方法を 知ろう	閉講式、体組成測定、大会ま でのコンディショニング(調 整法)のアドバイス	日赤熊本健康管理 センター



日赤+走プロ 参加者の声



写真左が丸野さん

丸野 真一さん

41回を数える歴史ある「横島いちご
マラソン」に、同じ「日赤+走プロ」の
中野さんと参加。当日、ゼッケンを
もらってびっくりしたことに、何と
連番でした! 折り返し後に、他の
走プロメンバーとハイタッチもでき、
楽しく完走することができました。



40年の歩み ~予防医学と共に~

昭和53(1978)年に設立した当センターは、ことし4月に創立40周年を迎えます。そこで今回から3回シリーズで、センター40年の歩みを振り返ります。第1回は、設立から25年間、所長を務めた小山和作名誉所長に、設立までの経緯や健康に賭けた思いを聞きました。

第1回 「センター設立まで」



当センター職員を対象に講演を行う小山名誉所長

「健康」は誰しも願うことであり、健康管理センターは皆さんが「働ける健康な体」を望んでできた施設でした。ですから、私一人が声を上げて動いたわけではありません。

その原点といえるのは、熊本大学医学部時代です。当時、「何を指して医者になるのか？」と考えはじめ、昭和33年に7人の仲間と共に「学生セツルメント」(今の言葉ではボランティア)活動」を始めたのがきっかけでした。

県内の大学やさまざまな学部の学生に声をかけ、当時あまり衛生状態が良くない

健康管理センターの設立は、みんなのでやったこと、みんなのでつくり上げたもの

その後インターンになった私たちは、主に夏休みを利用して無医村地域へ出向きました。この時も看護学生や栄養科の学生などが一緒に活動。農村地域では、農薬の影響などで肝機能が悪くなる人が多いなど、健康状態が良くないことが分かってきました。そこで、

活動が少しずつカタチに

大学の教授に発熱者の診断を手伝っていただいたこともありました。そうした活動を約1年間続けた後、この地区には行政の整備で新たに集合住宅が建てられ、住環境が改善したことで活動は終了しました。

いといわれていた住宅地へ出向きました。そこで、それぞれの得意分野を活かし、住民の生活・衛生面などに貢献できる活動を行いました。時には、大学の教授に発熱者の診断を手伝っていただいたこともありました。そうした活動を約1年間続けた後、この地区には行政の整備で新たに集合住宅が建てられ、住環境が改善したことで活動は終了しました。



胃がん検診車「かめ号」で県内各地へ



無医村地域での健康相談の様子 (右から2人目がインターン時代の小山名誉所長)

農協が30歳から59歳までの農業従事者に5年間の健康調査を行うことになり、農村医学が動き出しました。

健康に真剣に向き合う私たちの活動は、新聞やテレビでも取り上げられるようになり、「新しい医療をつくる会」を結成。討論会を開催するなど会員も増え、活動が活発になってきました。その後、健康管理事業を行うために多くの団体などから寄付を募り、昭和47年には「財団法人熊本県健康管理協会」を設立。検診車を整備し、各地を巡回健診できるようになりました。

ここまでは、当センターの前身となる活動です。もちろん、このころはまだ、人間ドックや健診が行える施設などありませんでした。

(次号に続く)

お休み前のストレッチ ① 腰~体側を伸ばす

質の高い睡眠のために就寝前のストレッチ!



ポイント ★ ゆっくり呼吸しながら、無理しない範囲で10~20秒ほど伸ばし続けてみましょう。

■ 今日から行なってみましょう。

手の手を右手でり
足を重る
組んだをの上にし
全をしかりす
右手で手をきながら体をけ 時に をして
なりになる
対も行なう 動作を2
3回りす



家庭で簡単!
うちトレ

皆さんは、毎日よく眠れていますか? 就寝前にストレッチをすると、血流が良くなり、疲労物質の除去や筋肉の緊張緩和といった効果が得られます。また、心身をリラックスさせ、質の高い睡眠へと導き、翌朝すっきりと目覚めることができます。睡眠の質を高める身体づくりの一つとして、ぜひ

「平成29年度健診・保健事業担当者研修会」を開催

1月29日、くまもと県民交流館パレアホールで当センター主催「平成29年度健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。同会は毎年、健康診断や保健事業を利用いただいている団体の担当者様を対象に、外部講師による講演会や情報提供、新年度に向けての事業紹介を行っているもので、今回は110名の方に参加申し込みをいただきました。



ユーモアを交えた語り口でストレスとの上手な付き合い方を説く岡崎先生

くまもと心理カウンセリングセンター代表・岡崎光洋先生の講演「できるしこ！でいきましょう～ストレスとの上手なつきあいかた～」では、日頃の生活で感じるストレスの正体や、それに対してどのように考え方を転換すると気持ち楽になるのかなど、軽快な話術で楽しくお話しいただきました。

保健師からの情報提供は、「当センターにおける特定保健指導の活用事例と第3期に向けての変更点」と題し、事業所で実施した支援事例なども含めて紹介しました。当センターでは、これからも最新の情報を発信しながら、皆様の健康支援に努めてまいります。

マンモグラフィ検査が、より受けやすく！

今年1月から、2階・検診フロアにマンモグラフィ検査室を増設しました。女性のがん罹患率で一番多いのは「乳がん」です。そのため、乳がん検診を希望される方も年々増加傾向にあります。当センターでは、少しでも多くの皆様に乳がん検診を受けていただき、がんへの不安を安心に変えてもらうお手伝いができればと考えています。また、万一がんだった場合の早期発見・早期治療にもつながります。なお、当センターでは、マンモグラフィと乳房超音波の併用検診をお勧めしています。



新たに導入されたマンモグラフィ機器

楽しく学んで、おいしく食べる料理教室

当センターで毎月一回開催している料理教室「日赤クッキングスタジオ」。管理栄養士と一緒に「からだにやさしい、食べておいしい」、そんな食事を作りませんか？ 初めての方にも「和気あいあいと調理することができました」と好評で、その後も継続して参加している方も。料理初心者も歓迎です！



- 時間／10:00～13:00(9:30受付開始)
 - 場所／5階・調理実習室
 - 料金／1回 2,700円（1年以内に当センター健診等利用の方および家族・知人の方は2,000円）
- ※詳細についてはお問い合わせください。 ※各回2カ月前から予約受付を開始致します。



日程	内容
4月21日(出)	腸イイ食生活
5月26日(出)	聞くら今でしょ！料理のキホン
6月30日(出)	目指せ 健口(けんこう)ライフ
7月21日(出)	体にやさしいダイエット料理！
8月18日(出)	鉄子(てつこ)の部屋
9月15日(出)	簡単！バランスごはん

【お問い合わせ・お申し込み】
健康栄養課 ☎096-387-6653
(平日9:00～16:00)



年間10万件に上る超音波検査を実施 日頃の研鑽の結果が「児玉賞」受賞に

第二検査課

第二検査課には現在、22名の臨床検査技師が在籍し、超音波検査やMRIの検査業務を担当しています。超音波検査には腹部(肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈)、乳腺、甲状腺、頸動脈の4つがあり、施設内では人間ドックと健康診断で実施し、施設外では検診車で行います。

当センターでは、年間約10万件に上る超音波検査を実施しており、担当する技師はすべて「日本超音波医学会認定技師」の有資格者です。どうぞ安心して受診してください。

また今年2月には、「腹部超音波検査における膵臓検査の検討」の発表に対し、第40回予防医学事業中央会学術賞(児玉賞)を受賞しました。これを励みとして、スタッフ一同これからもさらに精進し、より精度の高い検査を行ってまいります。



第二検査課のスタッフ

加えて、昨年12月には超音波検査機器を2台搭載した検診車が新しくなりました。皆様がお住まいのまへも出かけていきますので、ぜひ受診してください。



第二検査課が受賞した第40回
予防医学事業中央会学術賞



新たに導入された超音波検診車



3名様にレシピ集 「元気ごはん」をプレゼント!

特定健診の結果を踏まえ、生活習慣病の重症化予防のために行われる支援の名称は?

【答え】 □□□□□□

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは2ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発表をもって替えさせていただきます。

締切/6月29日(金)必着

宛先/〒861-8528(住所不要)

日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係

FAX/096(387)8278

E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません

お手軽!

健康 薬膳

まるやかな酸味の
黒酢は疲労回復に効果的!
料理に上手に取り入れて

蒸し鶏の黒酢ジュレ ドレッシング

[1人当たり 130kcal/塩分 0.6g]

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし).....	50g×2切れ
酒.....	小さじ2
水菜.....	15g
赤パプリカ.....	10g
黄パプリカ.....	10g
黒酢.....	小さじ1
(a) 塩.....	5つまみ
砂糖.....	小さじ1・1/3
水.....	大さじ1
ゼラチン.....	小さじ1/5



●作り方

- ① 肉は包丁で厚みを均一にし、酒を振って蒸す。蒸し上がった後、そぎ切りにしておく。
- ② ゼラチンを水でふやかしておく。
- ③ 鍋に(a)を入れて加熱し、②を入れてよく混ぜる。②が溶けたらバットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 水菜は5cmの長さに切る。パプリカは細切りにし、さっとゆでる。
- ⑤ ①、④を器に盛り、③をフォークで崩してかける。

春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・すまし汁・蒸し鶏の黒酢ジュレドレッシング・白身魚のハーブ焼き・春野菜の天ぷら・菜の花とたこの酢みそかけ・玉ねぎのおかか和え・豆腐のレアチーズ風

