

vol. 6 2017. 春

特集

健康づくりのために~いつでもできる運動のすすめ~ 23

新規事業「健康サポート事業」のご案内 😝

ストレスチェックサービスのご案内 **65** 学校検尿について

財団からのお知らせ 66-7

- ●平成28年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者決定しました
- ●各種研修会を開催しました
- ●平成28年度 第4回 地域保健研究発表会 開催しました
- ●各がん検診専門委員会 開催しました
- ●新人紹介
- ●組織が一部変わりました P8
- ●リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017ぐんま 開催日が決定しました
- ●知っていますか?セルフメディケーション税制

~いつでもできる運動のすすめ~

群馬県健康づくり財団(健診センター内科部長) 安部 聡子

「運動」といっても、何をどのくらいやればいいの?も痩せない」などの言葉を外来でよく耳にします。が痛くて運動できない」「運動しているのにちっと「運動不足です」「運動する時間がない」「膝や腰

…誰別です。
は、どんな運動をどの程度やれば痩せられるの?は、どんな運動をどの程度によって、その人に望ましいからだの痛みの程度によって、その人に望ましいも多いのではと思います。実際、年齢や持病の状態、

をしない人の差は大きくなっています。をしない人の差は大きくなっています。からだを動かさない、長時間同じ姿勢のまま」でからだを動かさなし、長時間同じ姿勢のまま」でからだを動かさなし、長時間同じ姿勢のまま」でからだを動かさなし、長時間同じ姿勢のまま」でからだを動かさなし、長時間同じ姿勢のまま」でからだを動かされたちは車などの交通機関の発達や、テレビ・

下がれば、と思います。へ向けて、運動に対する心のハードルが少しでもれているけれど、なかなかできない、そんなお悩みなどを指摘されて「もっと運動しなさい」と言わなどを指摘されて「もっと運動しなされ、メタボや糖尿病

加齢と健康問題

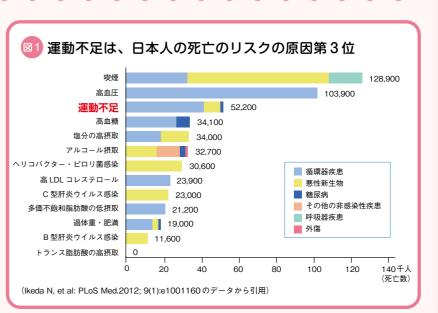
日本は世界一、二を争う長寿国ですが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して き活できる期間を示す「健康寿命」と、何らかの 生活できる期間を示す「平均寿命」との間には、男性で る期間を加えた「平均寿命」との間には、男性で る期間を加えた「平均寿命」との間には、男性で る期間を加えた「平均寿命」との間には、男性で る明はできるだけ少なくありたい。みんなの願る時期はできるだけ少なくありたい。みんなの願る時期はできるだけ少なくありたい。みんなの願る時期はできるだけ少なくありたい。みんなの願いです。

筋梗塞を代表とするような病気になるリスクが高 ア肥満と呼ばれる状態にもなりやすくなります。 筋力も低下すると、ザルコペニアとか、サルコペニ るという訳です。加齢に伴って筋肉量が減少 すので、年とともにますます太りやすくなってく れば、身体活動時のエネルギ 減少などが主な原因とされています。筋肉量が減 低下します。それは、 ネルギー量 (基礎代謝量) は年齢とともに徐々に ともに増えてきます。 ンドロー ど、足腰が弱って腰や膝が痛い、 くなります。 肉量は少ない、そんな状態になると、いっそう心 一見すると太めで、 ム」通称ロコモと呼ばれる状態も、 しまった、 動かずに安静に 一方で、肥満や内臓の病気はないけれ というような「ロコモティブシ 内臓脂肪量は多いけれども筋 骨格筋に代表される筋肉の -代謝量も減少しま いて消費されるエ ちょっと転んで骨 加齢と

※加齢によって生じる筋肉量や筋力の減少による身体機能の低下

運動の効果

原因第3位になると言われています(図1)。運動体活動や運動の不足は、日本人の死亡のリスクのめたものを解析すると、喫煙、高血圧に次いで、身国民健康・栄養調査やさまざまな疫学研究を集



2

不足がこんなに高リスクとは、驚きです。

体力や心肺機能がアップする、高血圧や脂質異常、を防ぎ、エネルギー消費量が増えて太りにくい、な効果が期待できることになります。筋肉の減少な薬にも劣らない、手軽な予防薬、万能薬のようつまり、適度な運動を続けていくことは、高価

ながります(図2)。認知症などのさまざまな病気の予防や改善にもつ糖尿病が改善し、心筋梗塞や脳卒中、がん、腎臓病、



どんな運動がいいの?

「1日1万歩歩く」とか、「2分以上続けて運動にの日常の身体活動を増やすだけでも健康効果がどの日常の身体活動を増やすだけでも健康効果がどの日常の身体活動を増やすだけでも健康効果がとの日常の身体活動を増やすだけでも健康効果がとの日常の身体活動を増やすだけでも健康効果が上がるということがわかってきました。

60 分歩く時間が減ると、 わずかな量に思えますが、 歩く時間が減っていることに相当します。 実は、この10年間に男女ともに1日の歩数は約 時間以上歩く時間が減り、 000歩も減少しています。これは、 かけ分) を消費. しなくなることになり 30キロカロリ 1年間に換算する 1万キロカロリ (チョコレ 毎日10分 毎日10 うます。

です。 ら中強度、階段を上がることも中強度の運動にな ります。3メッツを超える生活の中の動きもけっ 30分1回と、 が増えると健康効果も増えます。同じ10分の運動 率よく運動の効果をあげるには、 減量効果に差がないとも最近言われています。 をするなら回数が多い程、効果はあがります。 こう多いですね。 以上)の運動・身体活動を行うことがおすす 基本的には、+10に限らず、 図3に示すように、同じ歩くのでも早足な 10分3回の運動の効果は、脂肪燃焼・ 身体活動の程度・量 中強度(3メッ また、 効 8



せていくのが効果的です。 運動·筋ト 相当だけです。ですから減量を目的に頑張る場合 30分の早足の散歩で、 強度以上の有酸素運動を週3~5回 (週1回で15 善を期待する運動としては、 ~3時間でも OK)続けることが望ましいです。 メタボや高血圧・糖尿病などの生活習慣病の改 運動だけで痩せようとするのは難しく、 -が約1 レなど、できることをいくつか組み合わ OOka くらい、ご飯1 体重60㎏の人が消費する力 1日30分~60分の中 /2杯 (60g) 食事

運動を始める前に

での注意ですが、からだを動かす時間も強度も、での注意ですが、からだを動かす時間も強度も、での注意ですが、からだを動かす時間も強度も、のにはいめは軽めで、少しずつ増やしていくことが大はじめは軽めで、少しずつ増やしていくことが大いがある場合は、まずは主治医や医師に相談してから始めてください。特にコントロール不良の高血圧や糖尿病、合併症が進行している場合など、運動は禁忌となる場合もあります。

理せずに。身体を動かすことが楽し 外来を担当していてよく感じることなのですが、 身体を動かしましょう。 ら少しずつ増や 気持ちよく楽しんで日々できることをまずは続け ちょっとそこまで、早足で歩くだけでも運動です。 を上げすぎると辛くなります。時間がなければ ア・ナッシングにはならないように。これだけ運動 やるときはすごく頑張れるけれど、何かあってで きなくなると諦めて全くしない、 しないとやったことにならないから、とハ 最後に、運動を続けていくコツを少し。 毎日10分でもいいのです。 して。 欲張らず少しずつ、 調子悪いときは無 そんなオ くなってきた 糖尿病 楽しく オ

ストレスチェックサービスのご案内

ストレスチェック制度について

平成27年12月から、労働者が50人以上いる事業所では、毎年 1回、すべての労働者に対してストレスチェックを実施することが 義務化されました。

昨今、社会情勢の変化に伴い、働く環境や仕事の量的·質的負 担も大きく変わってきています。そして労働者の健康問題、特にメ ンタルヘルス対策への需要が高まるなかで、今回のストレスチェッ ク制度が定められたことにより、労働者の心の健康保持のため に、事業者がより積極的にメンタルヘルスケアに取り組むことが 求められているといえます。

ストレスチェックの目的

- ①メンタルヘルス不調の未然防止 (一次予防)
- ②労働者自身のストレスへの 気づきを促す
- ③ストレスの原因となる 職場環境の改善につなげる

ストレスチェックを受けることで、ご自身のストレスがどのような状態にあるのか知ることができます。身体だけでなく心 の健康のために、そしてより良い職場環境のためにメンタルヘルスケアについて考えてみてはいかがでしょうか。

当財団でもストレスチェックサービスを提供しています。 事業所ご担当者様からのお問い合わせをお待ちしております。

お問い合わせ 2027-269-7814 群馬県健康づくり財団 事業推進課

学校検尿について

Q.学校検尿って何?

A.学校で行う尿検査のことを学校検尿と言います。学校検尿は学校保健安全法に基づき、小学校、中学校、高等学校 の全学年を対象に毎年1回、4月から6月にかけて行われます。

Q.どんなことを調べるの?

A.尿の中の、ブドウ糖・蛋白・潜血・pH、必要がある場合には白血球の検査も行っています。

Q.どうして学校で尿検査をするの?

A.いろいろな腎臓の病気や糖尿病をできるだけ早く見つけることを目的としています。早く見つけて、早く治療をするこ とで病気が治ったり、病気が進むのをくい止めることができるからです。

Q.尿検査で気をつけるポイントは?

A.正しく早朝尿を採ることです。

検査の前日、夜寝る前に排尿し、当日は起きたらトイレに行きます。そして、少し排尿し、その後の尿(中間尿)を採るよ うにしましょう。これを早朝尿といいます。

Q.なぜ、早朝尿がいいの?

A.早朝尿以外では正しい結果を得られない可能性があるからです。尿は一日おく と、尿中にある細菌が繁殖して尿蛋白が偽陽性になったり、血尿が消失したりし ます。また、早朝尿でないと健康な子どもでも起立性蛋白尿といって尿蛋白が 「陽性」になることがあるからです。



尿は採血と違い痛みもなく容器にとるだけの手軽な検査ですが、たくさんの情報が詰まっています。正確に検査を行 うために、尿は正しく採りましょう。







健康づくり財団では平成29年4月から新規事業「健康サポート事業」を始めました。 健康診断だけでなく、健康診断後の事後指導や特定保健指導・健康教育等、従業員の皆様の健康づく りをよりきめ細かくサポートするメニューをそろえています。 従業員の皆様が心身共に健やかに笑顔で仕事ができるように健康づくりのお手伝いをします。

健康サポート事業のメニュー

(1)総合支援事業

月1回定期訪問し、年間を通して保健師が従業員の皆様をサポートします。

- ①健康管理スタッフとの連携支援
- (産業保健計画策定への協力、安全衛生委員会の参加、衛生教育)
- ②従業員への支援(健康相談、メンタルヘルス対策(個別カウンセリング))
- ③その他
 - ・定期健康診断結果の全国的・全県的分析資料の提供(年1回)
 - ・個別支援事業メニューのうち、1年間に2講座実施
 - ・骨密度測定(簡易)の実施
 - ・定期訪問時に簡易検査機(ストレス測定・血管年齢・脳年齢等)貸出

(2)個別支援事業

保健、メンタル、運動、栄養の分野での専門職による研修会・勉強会(17 講座)を開催(料金:5万円~、17講座のメニュー表につきましてはお問 い合わせください。)

(3) その他

上記の総合支援事業内容以外で、その他ご希望がございましたらお気軽 にご相談ください。

特定保健指導、健康診断後の事後指導等も承ります。

職場の健康づくりをお考えの企業のご担当者様は是非ご連絡ください。

お問い合わせ 2027-269-7814 群馬県健康づくり財団 健康サポート課





平成28年度 第4回 地域保健研究発表会 開催しました

平成29年3月15日(水)、群馬県庁281会議室において、群馬県と当財団の主催により平成28年度 第4回 地域保健研究発表会を開催しました。

当日は116名の参加者があり、「がん予防・検診」、「感染症」、「学校・精神保健」、「健康増進ほか」の4つのテーマに分かれ、15名が日頃の研究の成果を発表しました。

平成29年度も開催を予定していますので、発表演題等検討していただけたら幸いです。





各がん検診専門委員会開催しました

当財団では、胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がんの各検診の精度の維持・向上と、円滑な検診 事業運営のため、県内の各専門医を委員とした専門委員会を定期的に開催しています。また、検診 に従事する医師やその他のスタッフを交えて症例検討会を開催し、検査や診断の技術向上に努めて います。

がん検診が効果的に行われるためには、精度管理が適切に行われていることがきわめて重要です。 県民の皆さまに質のよいがん検診を安心して受けていただけるよう努めています。





新







3名の新規採用職員を迎えました。

外山 郁子 (健診部看護課)(写真左) 青木 千穂 (健診部看護課)(写真中央)

木暮 藍里 (健診部看護課)(写真右)



平成28年度健康づくり研究助成「あさを賞」 採用者決定しました

平成29年2月20日(月)、県民の健康づくりに役立つ調査研究に対する活動の助成事業「あさを賞」の選考委員会が開催されました。

審議の結果、21件の応募の中から、下記の8件が採用されました。

申請者名(所属)	研究課題
大塚恵美子(高崎健康福祉大学)	朝食からみた幼児の食生活と保護者の食意識に関する縦断研究
恩幣 宏美(群馬大学大学院)	地域での生活を見据えた看護実践能力向上に対する人材育成プログラムの 効果検証 一主任看護師に焦点を当てて一
相良由美子(群馬県立しろがね学園)	自閉症児の行動障害と家族の感情表出(Expressed Emotion)との関連
八幡眞由美(新島学園短期大学)	乳幼児を持つ保護者の外出の理解に関する一般市民の認識
村山明彦(群馬医療福祉大学)	『心・身・脳』維持向上プロジェクトの作成と効果検証
田中繁弥(高崎健康福祉大学)	地域在住特定保健指導対象者への多職種協働・官学連携による運動・栄養評価 および指導の効果検証
生方 尚絵(県立県民健康科学大学)	就労する性成熟期女性における月経随伴症状と自己管理
白石久美子(高崎市保健所)	高校生の野菜摂取増加に向けた取り組み

各種研修会を開催しました

平成29年度 健診推進員研修会

平成29年3月6日(月)7日(火)の2日間、健診推進員の研修会を開催しました。

4月から始まる健(検)診に向け、さらなる健(検)診の質の向上を目指して、個人情報保護マネジメントシステムや各種健(検)診業務の講習と実習を行いました。

平成28年度 職員研修会

· 多職種連携研修

平成29年3月21日(火)、群馬県立県民健康科学大学、(一社)群馬県診療放射線技師会、(一社)群馬県臨床検査技師会より講師を招き、 講演していただきました。

様々な職種が連携していくために必要なこと、それぞれの業務範囲と役割について研修を行いました。

・個人情報保護マネジメントシステム教育研修

平成29年3月24日(金)、個人情報保護マネジメントシステム(PMS) 職員教育研修会を開催しました。

当財団では、平成27年7月にプライバシーマークを取得し、高い保護レベルのPMSを確立し、運用しています。

今回は、平成29年5月30日(火)に施行される改正個人情報保護法の現状と対応ついて外部講師による研修を行いました。

今後もPMSの運用を適正に行ってまいります。



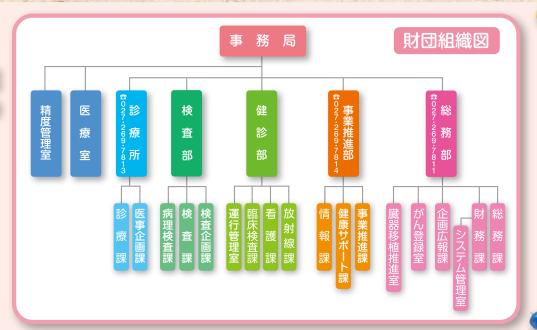
7

6 (

組織が一部 変わりました

(平成29年4月1日~)

- ・環境検査部と病理検査 部を統合し、検査部を 新設
- ・食品環境課と検体検査 課を再編し、検査企画 課と検査課を新設
- ・事業推進課健康増進室 を廃止し、健康サポー ト課を新設





リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 ぐんま 開催日が決定しました

日時: 平成29年10月7日(土)~8日(日)

場所:ALSOK ぐんま総合スポーツセンター ふれあいグラウンド

群馬での開催は今回で5回目となります。

(前橋市関根町(800)番地)

リレー・フォー・ライフは皆さんによって支えられています。「がん征圧・患者支援」のため皆さまの参加をお待ちしています。

詳細は、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 ぐんま」ホームページをご覧ください。

○お問い合わせ 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 ぐんま」事務局

公益財団法人 群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL: 027-269-7820 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp

トピックス

知っていますか?セルフメディケーション税制

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。 「セルフメディケーション税制」は、2017年1月から2021年12月末までの5年間実施される新しい税制で、一般の市販薬を購入した際に所得控除を受けられる制度です。

具体的には、2017年1月1日以降に、市販薬のうち医療用から転用された特定成分を含む医薬品(スイッチOTC医薬品)を年間1万2000円を超えて購入した際に、1万2000円を超えた部分の金額(上限8万800円)について所得控除を受けることができます。

ただし、対象となる人は、以下のいずれかを受けていることが必要となります。

- ①特定健康診査(いわゆるメタボ健診)
- ②インフルエンザの予防接種
- ③勤務先で実施する定期健康診断
- ④保険者が実施する健康診査
- ⑤市町村が実施するがん検診等

お得な税制を利用するためにも、(健認)(検認)(は毎年受けるようにしましよう。 また、確定申告に必要な医薬品購入の領収書や健康診断等の書類は大事に保管しましょう。

詳しくは厚生労働省や国税庁のホームページを参照してください。



- 扁 集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
- 発 行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁 〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1 TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928
- 印 刷●松本印刷工業株式会社

