

健やかぐんま

vol. 40
2023 Spring

P2-3 ~健診で明るい未来へ~
特定健診のいろは

- P4-5
- ・ドクターズコラム
「夜型？朝型？体内時計のことを知ろう」
 - ・教えて！健康博士！ **NEW**

P6-8 財団からのお知らせ

- ・新しい子宮頸がん検診車が配車されました
- ・「ふれあい愛の募金」寄贈先に選定されました
- ・がん患者ミーティング2023開催報告
- ・令和4年度第10回群馬県地域保健研究発表会が開催されました
- ・令和5年度新規採用職員の紹介
- ・健康づくり財団診療所で各種クレジットカードがご利用いただけるようになりました
- ・母の日キャンペーン実施します
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会ご紹介^⑬（群馬がん看護研究会）



～健診で明るい未来へ～

特定健診のいろは

みなさん、健康診断、毎年受けていますか？健康診断は、病気の早期発見や予防のためにとても重要です。健康診断には、法律によって実施が定められた法定健診と人間ドックのように個人の判断で受ける任意健診があります。今回は特定健診のいろはについてお伝えします。

～法定健診とは～

法定健診は、法律に定められた健診ですが、どんな種類があるのでしょうか。労働者の法定健診は、労働安全衛生法による定期健診などの一般健診や、特殊健康診断があります。就職時や労働者が毎年定期的に受けたり、有害な業務等に従事している人が対象です。特定健診及び特定保健指導は、高齢者の医療の確保に関する法律により、平成20年度から健康保険協会・組合や市町村などの医療保険者が特定健康診査等基本指針に基づき実施しています。対象者は40～74歳です。

～特定健診とは～

みなさんは『メタボ』という言葉を知っていますか？そうです、ちょっとお腹がでていってしまうこともある、あの『メタボ』です。『メタボ』はメタボリックシンドロームという言葉の略称です。特定健診は、そのメタボリックシンドロームに関連する病気のリスクを検査し、必要な人に生活習慣の改善に取り組んでもらい病気を予防することを目的としています。そのため『メタボ健診』ともいわれているのです。

～メタボリックシンドロームとは～

それでは、なぜ『メタボ』を放置しておいてはいけいのでしょうか。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群と訳されていますが、メタボリックとは代謝のことです。不規則な食事時間や偏食が続いたり、運動不足や喫煙習慣などの影響により代謝のバランスが崩れると内臓に脂肪が蓄積します。この内臓の脂肪を放置しておくと、やがては肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病を発症し、さらには腎不全や心疾患等の合併症を引き起こします。このような内臓脂肪型肥満に、血糖、脂質、血圧のうちいずれか2つ以上が基準値を超えるとメタボリックシンドロームと呼びます。このようにメタボリックシンドロームの4つの危険因子「肥満、高血糖、高血圧、脂質異常」が重なると、命に関わる病気へとつながっていきます。たとえば、これらの4つの危険因子をまったく持たない方と比べ、危険因子を1つでも持つ人が心臓病を発症するリスクは約5倍、3つ以上持つ人のリスクは約36倍にも跳ね上がるという調査結果が出ています【図1】。

【図1】危険因子数と心臓病発症の危険度



(厚生労働省生活習慣病対策室資料より)

～特定健診はどんな検査をするの？～

特定健診では、【表1】のような検査項目が受けられます。メタボリックシンドロームの基準となる内臓脂肪は正確にはおへその位置のCT検査で測定しますが、特定健診では代わりに腹囲（ウエスト周囲径）で測定します。

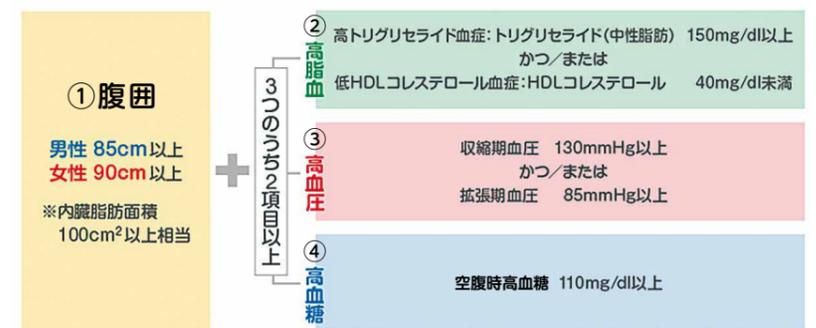
【表1】特定健診の検査項目

特定健診の基本的な項目	・既往歴（服薬歴、喫煙習慣を含む）
	・自覚症状（理学的所見）
	・身長・体重・腹囲・BMI
	・血圧
	・肝機能（AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP))
	・脂質（トリグリセライド(中性脂肪)、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon HDLコレステロール)
	・血糖（空腹時血糖またはHbA1c）
・尿糖・尿たんぱく	
詳細な健診の項目*	心電図・眼底・貧血・クレアチニン

*一定の基準のもとに、医師が必要と認めた場合

メタボリックシンドロームの診断基準は【図2】のとおりです。①腹囲に加え、②～④の検査のうち2項目以上該当するとメタボリックシンドロームです。程度が軽いうちに改善できるよう通常の基準より厳しくなっています。また、②～④のいずれか1項目でも該当するとメタボリックシンドローム予備軍となるので、油断は禁物です。

【図2】メタボリックシンドロームの診断基準



～特定保健指導とは～

特定保健指導とは、特定健診の検査結果から、生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣の改善によって発症予防が期待できる人に対して生活改善をサポートするものです。健診で『メタボ』と判定されてジムに通おうと思っても、なかなか行動に移せないものです。そもそも改善のために何を行ったらよいか分からない人も多いでしょう。そこで、みなさんが自らの健康状態を把握し、生活習慣改善のための行動目標を決めて実践できるように、保健師や管理栄養士が支援を行います。個人の特徴やリスクに配慮しますので、無理なく安心して取り組むことができます。なお、職場の定期健診を受けた人も特定健診と検査項目が重なるので、特定保健指導を受けることができます。

～おわりに～

みなさん、今回は特定健診のいろはをお話ししましたが、健診の重要性についてご理解いただけましたか？このように、特定健診を受けることによって特定保健指導を受けられたり、自分の健康状態を把握して生活習慣の改善に取り組むことで、生活習慣病を予防することができます。今、40～70歳の日本人の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備軍といわれています。メタボリックシンドロームかどうかを確認し、生活習慣病にならないように、ぜひ健診を毎年受けてください。あなたの健康はみんなの幸せです。健診で明るい未来へつないでいきましょう！

vol.7 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム



夜型？ 朝型？ 体内時計のことを知ろう

群馬県健康づくり財団医療室 室長 安部 聡子

「体内時計」を知っていますか？ 朝になると目が覚めて日中は活動的になり、夜になると眠くなります。血圧や体温、脈拍の変動やホルモンの分泌・代謝、細胞分裂も、1日の中で一定のリズムを刻んでいます。これは体のあらゆる細胞に1日のリズムを刻む「時計遺伝子」があるからです。脳の視交叉上核と呼ばれる部分に主時計があり、胃や腸、肝臓などの内臓や、血管や皮膚などの末梢組織には、末梢時計があります。

不思議なことに、体内時計は地球の自転による24時間の周期変化とずれています。主時計が刻む「1日」は個人差もありますが24.5時間くらい。末梢時計もそれぞれにバラバラな「1日」を刻んでいます。そこで、体内時計のずれを毎朝リセットして、身体の時間合わせをする同調システムが備わっています。

主時計のリセットに最も大きく影響するのは「光」です。朝日を浴びると、光の情報が目の網膜から視交叉上核に伝わり、主時計は「朝」と認識します。すると松果体でメラトニンの分泌が低下して、全身の組織に体内時計をリセットするように指令を出します。朝の強い光は体内時計を早める方向にリセットしますが、逆に夜遅くにスマホやタブレットを長時間みていると、夜の光は主時計を遅らせる方向に働いてしまい、夜なのにメラトニンの分泌が低下してますます体が覚醒して、夜型が悪化してしまいます。

平日は仕事のために朝早く起きている方も、週末の金曜日や土曜日は、つい楽しく夜更かしして、休日は寝坊して（朝日を浴びそびれて）朝昼兼用のランチ。ああ月曜の朝はまた早いから起きる

のがすごく辛い、というのはよく経験します。夜更かしが2日も続くと、体内時計がしっかり後ろにずれてしまい、月曜の朝の光と朝食ではすぐにはリセットされません。体内時計は後ろにずれやすく、前方へはリセットされにくいからです。

自分が夜型？ 朝型？ を簡単に調べる方法があります。①翌日に仕事や用事がない日に、自分が寝る時間と起床時間を調べて、その真ん中の時間を計算します。例えば1時に就寝して9時に起きる人は、5時になります。この値が2時以下だと朝型、2～3時だとやや朝型、3～4時だと中間型、5～6時だとやや夜型、6時以上だと夜型、となります。②翌日に仕事や用事がある日の寝る時間と起床時間を調べ、同じく真ん中の時間を計算します。例えば、23時に寝て7時に起きる人は3時になります。①と②の時間の差（例では5-3=2時間となります）を社会的時差といい、できるだけ1時間以内に留めることが、身体の時差ボケをきたさないために理想的といわれています。社会的時差が大きいほど体が時差ボケになりやすく、肥満や高血圧、糖尿病などの代謝異常、うつ病や免疫力の低下、ひいては発がんリスクの上昇をきたすことがわかってきました。

末梢時計は、主時計の指令だけではなく、「朝食」や「運動」によってもリセットされます。体内時計のしくみをうまく利用すると、「いつ食べる」と内臓脂肪が増えにくい？「いつ運動する」と効率よく筋肉がつきやすい？「甘いものを食べるならば1日のいつが太りにくい？」を上手にコントロールできる可能性も！？こちらについてはまた次の機会に。

今号から検査課で行っている検査項目について解説する新コーナーが始まりました！

教えて！健康博士！

- 健康博士：なんでも知ってる物知りな博士
- たけし 健くん：好奇心旺盛でやんちゃな小学6年生
- やすこ 康子ちゃん：真面目でしっかり者の小学6年生



ねえ博士！ニュースで見たんだけど、レジオネラ属菌ってどんな菌なの？

土壌や河川など自然界に生息している細菌じゃよ。増殖したレジオネラ属菌を吸い込むと、レジオネラ症に感染する可能性があって、感染すると2～10日の潜伏期間で、頭痛、筋肉痛、高熱、呼吸困難などの症状が出るぞ。感染力の弱い菌じゃが、子供やお年寄り、免疫機能が低下している人は発症率が高く、最悪の場合死んでしまうこともあるのじゃ。



えー！自然界に存在しているなら、みんな感染してしまうの？

自然界での感染は少なく、噴水、お風呂の配管や浴槽のぬめりなどで増殖した菌が感染源になることが多いのじゃ。洗浄・消毒・検査などの衛生管理が適切に行われていない入浴施設や高齢者施設などで感染が報告されているのう。浴槽に残っているぬめりには洗剤や消毒液が届かなくてレジオネラ属菌が増殖する原因になるから要注意じゃ！



衛生管理が適切にされている施設では安心して利用できるんだね！

そうじゃ。入浴施設に行ったときは、その施設が定期的に検査を行っている表示があるか確認してみるとよいかもしれんのう。ちなみに健康づくり財団では、レジオネラ属菌陰性の浴槽に「検査済シール」を配布してあるぞ。



これがレジオネラ属菌陰性の浴槽に配布している「検査済シール」じゃ。



今度行ったら探してみるよ！



お風呂以外で感染することもあるの？

大雨や台風による床下浸水が原因のレジオネラ症感染も報告されているぞ。床下浸水を放置すると、レジオネラ属菌が増殖してしまうのじゃ。もし、床下浸水をしてしまったら、「清掃」「乾燥」「消毒」をしっかりと行うことが大切じゃぞ。



分かった！もしもの時に覚えておくれ！他には、お家で気を付けることはある？

家庭では、加湿器も要注意じゃ。水を加熱して蒸気を発生させるタイプは心配ないんじゃが、噴射力、超音波振動で水を霧状にするものは、タンクの水の中でレジオネラ属菌が増殖する危険性があるのじゃ。水は毎日変える、タンクをしっかりと洗うなど、レジオネラ属菌が増殖しないよう、清潔にすることが大切じゃよ。



そうなんだ！お母さんに教えてあげよう！

今号の「健康情報☆つたえ隊」はお休みします

財団からのお知らせ

新しい子宮頸がん検診車が配車されました

この度、新しい子宮頸がん検診車が、当財団に配車されました。公益財団法人予防医学事業中央会が一般財団法人日本宝くじ協会の助成を受けて、予防医学事業中央会群馬県支部である当財団に配備したものです。この最新式の検診車は、清潔感とプライバシー保護に優れ、自動開閉式診察台の設置により、更に快適に安心して検診を受けていただくことができます。名称は「ビーナス12号」です。どうぞよろしくお願いいたします。



配備された子宮頸がん検診車



予防医学事業中央会 櫻林理事長（右）
群馬県健康づくり財団 友松専務理事（左）

令和4年度第10回群馬県地域保健研究発表会が開催されました

保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与することを目的とし、群馬県と群馬県健康づくり財団が主催する「群馬県地域保健研究発表会」が3月22日（水）に群馬県庁29階291会議室において開催されました。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、2021年、2022年はオンライン開催でしたが、今年は3年振りに県庁で開催され、8名の方が日頃の研究成果を発表し、多くの県内関係者が聴講しました。



No.	演題	発表者
1	集団検診における子宮頸がん検診に関するアンケート調査 ～自動開閉式診察台と更衣室の使用感について～	群馬県健康づくり財団 外山 郁子
2	ひきこもり支援における関係機関との連携体制の構築に向けた取り組み ～サポーターズ・ミーティングの立ち上げから1年が経過して～	群馬県こころの健康センター 畠山 結衣
3	特定保健指導実施率向上のための電話勧奨事業について	群馬県国民健康保険団体連合会 丸山 律子
4	「退院調整ルール」策定後の退院調整状況について	群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 吉田 達哉
5	当施設における乳がん検診（マンモグラフィと超音波検査）の現状	群馬県健康づくり財団 高橋 佳子
6	「学校保健安全法」に基づく教室の空気環境 ～新型コロナウイルス流行前後の比較～	群馬県薬剤師会 伊藤 直喜
7	2022年に群馬県で分離された腸管出血性大腸菌について	群馬県衛生環境研究所 堀越 絢乃
8	群馬県における新型コロナウイルス感染症致死率の検討	伊勢崎保健福祉事務所 高木 剛

「ふれあい愛の募金」寄贈先に選定されました

財団内に事務局を置く「群馬県がん患者団体連絡協議会」が令和4年度「ふれあい愛の募金」の寄付寄贈先に選定され、募金の寄付を受けました。この「ふれあい愛の募金」は一般社団法人生命保険協会群馬県協会が社会福祉活動等を行うボランティア団体などを対象に選定し、募金を寄付するものです。1月18日（水）に寄贈式が執り行われ、大島主好会長が出席しました。寄贈された寄付金は、がん患者支援とがん征圧のために役立てられます。



寄贈の様子 大島主好会長（前列左から2番目）

令和5年度新規採用職員の紹介

令和5年度、2名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いいたします。

- ①職種
- ②趣味・特技、好きなこと・もの
- ③ひと言（今後の抱負など）



- 左：検査部病理検査課
染谷 有咲（そめや ありさ）
①臨床検査技師 ②ライブに行くこと・旅行・食べること
③早く仕事に慣れ、疾病予防に貢献できる様努めます。
- 右：健診部臨床検査課
田村 優奈（たむら ゆうな）
①臨床検査技師 ②音楽鑑賞・ピアノ・漫画
③早く仕事を覚え、貢献できるように頑張ります。

がん患者ミーティング2023開催報告

けやきウォーク前橋2階けやきホールにおいて、2月11日（土）がん患者ミーティングが開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から2020年より開催が見送られ、今回は4年振りの開催となりました。当日は「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま 10年のあゆみ」と題したリレートークが行われ、患者会チームとして参加する皆さんの思い出やそれぞれの想いが語られました。後半はルミナリエや缶バッジを製作するワークショップも開かれ、大人も子供も一緒に楽しい時間を過ごしました。



健康づくり財団診療所で各種クレジットカードご利用いただけるようになりました

健康づくり財団診療所での料金お支払いにキャッシュレス決済が導入され、令和5年2月から各種クレジットカードが利用できるようになりました。急な検査項目の追加も安心してお受けいただけます。ご不明な点は下記までお問合せください。

お問合せ先：群馬県健康づくり財団診療所（電話 027-269-7813）



母の日キャンペーン実施します

今年も乳がん検診受診勧奨キャンペーンとして、母の日キャンペーンを下記のとおり実施します。できるだけ多くの女性に乳がん検診を受診していただくことを目的に、無料で乳がん検診を実施するものです。

先着で35名の方に無料で乳がん検診が受けられるクーポン券を差し上げていますので、詳細をご確認の上、ぜひお申込みください。

日時：5月14日(日) 10時～13時
場所：けやきウォーク前橋駐車場内



詳細はコチラ



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑬

13 群馬がん看護研究会

群馬がん看護研究会は、2004年に発足し、群馬県におけるがん看護に関する研究・教育・実践の向上に寄与することを目的に活動しています。群馬がん看護フォーラムなどの開催、リレー・フォーライフ・ジャパンぐんまへの参加などを通して、より良いがん看護を追求しています。本会は、看護師・医師などの医療職に加え、がん体験者やご家族と共に活動することに特徴があります。

今年度の群馬がん看護フォーラムは、5月27日(土)に久しぶりの対面形式で開催します。どなたにもご参加いただけますので、興味のある方は、ぜひお越しください。

今後も、群馬県におけるがん看護のさらなる発展を目指し、医療職はもちろん、がん体験者・ご家族の皆様と共に群馬のがん看護を考えていきます。

【問い合わせ先】 群馬大学大学院保健学研究科内 群馬がん看護研究会事務局
TEL/FAX：027-220-8983 E-mail：gons2004@gmail.com

第19回 群馬がん看護フォーラム

今こそ考えよう
地域で暮らすがんサバイバーへの
外来継続看護

令和5年5月27日(土)
13:00～16:30

13:00 開会
13:10～14:00 特別講演Ⅰ
「がんサバイバーシップを実現する外来継続看護」
講師 国立がん研究センター中央病院 がん看護専門看護師 遠藤 貴美子
14:00～14:40 特別講演Ⅱ
「がん告知、入院、治療、退院、そして患者に」
講師 みゆりっふ代表 三武 美紀
14:40～14:50 優秀表彰
14:50～15:20 休憩・一般演題示説(質疑応答)
15:20～16:30 一般演題口演
16:30 閉会

会費無料
(お申し込み料 500円) (申し込み料 1,500円)

会場：群馬大学医学部保健学新棟ミレニアムホール
群馬市冠町3-39-22 ※駐車場は200円のみです
※会場の対応はZoomによるオンライン配信を視聴できます
(空席を除く)

お問い合わせ
群馬がん看護研究会事務局(群馬大学大学院保健学研究科内)
電話：027-220-8983 E-mail：gons2004@gmail.com

共催：群馬がん看護研究会、久慈看護(特別講演Ⅰ)
後援：群馬県医師会、群馬県がん患者団体連絡協議会、NPO法人群馬がんアカデミー、群馬大学医学部附属病院看護センター



異動で企画広報課員となり、今年度から健やかぐんまの制作に携わせていただきます。皆様の為になるような情報を掲載していければと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。異動のあわただしさで気が付くのが遅くなっていましたが、厳しかった冬が終わり、心地の良い春が訪れていました。毎年「早寝早起き」を目標に掲げていますが、今年度も毎朝、春暁の詩を思い浮かべるばかりです。(H)

健やかぐんま
vol.40 2023 Spring

編集●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●上毎印刷工業株式会社

