



# 山梨県 健康管理事業団 だより



## 今月号の主な内容

- ・事業団組織体制の強化
- ・特定健診・特定保健指導プログラム確定
- ・季節の健康管理（5月病）
- ・結核・がん予防、ほっとほっと情報(アンチ・エイジング)

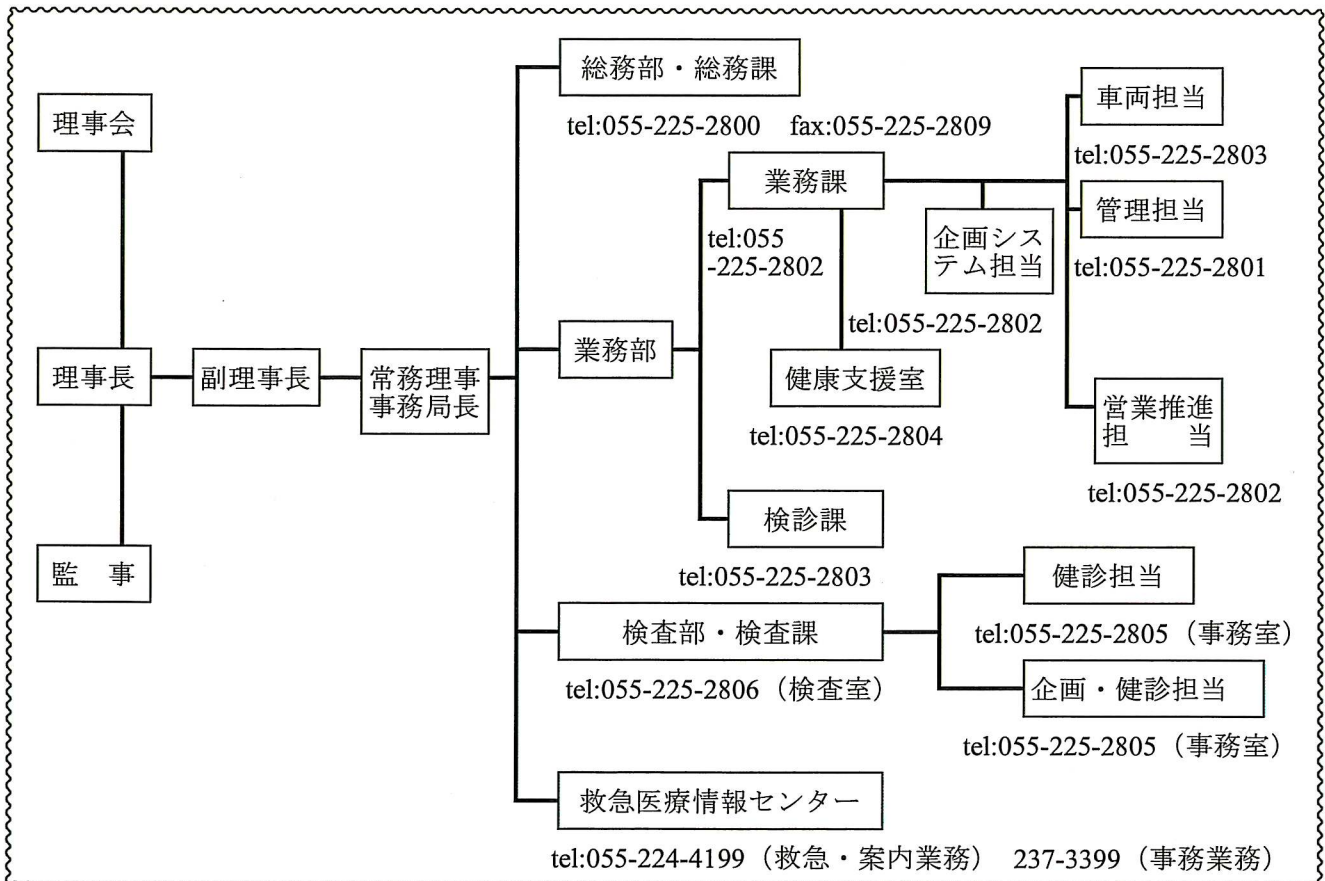
平成19年4・5月号

発行：財団法人山梨県健康管理事業団  
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16  
TEL：055-225-2800 FAX：055-225-2809

19年4月 医療制度改革への対応を踏まえ、事業の一層の精度管理、サービス向上のため、組織体制の強化並びに施設の改修整備などを行いました。

### ☆ 強化のポイント

- ・業務部業務課の業務推進担当を営業推進担当として、営業部門の充実を図りました。
- ・業務部業務課に企画システム担当を配置しました。
- ・業務部業務課に健康支援室を設置し、保健師・栄養士の配置を強化しました。
- ・検査部検査課に企画・健診担当を配置しました。



### 1. 健診・保健指導の理念の転換

「医療制度改革大綱」(平成17年12月1日政府・与党医療改革協議会)を踏まえ、「生活習慣病予防の徹底」を図るため、平成20年4月から、高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者に対して、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査(特定健診)及び特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導(特定保健指導)の実施が義務づけられることになりました。

### 2. 健診

平成17年4月に、日本内科学会等内科系8学会が合同で示した、メタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準に基づいています。内臓脂肪型肥満の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態があり、それぞれが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることで、それらの発症リスクの低減が図られるという考え方が基本です。

健診項目は、糖尿病等の生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの該当者・予備軍を減少させるため、保健指導を必要とする者を的確に抽出するための項目とされました。

質問項目は、①生活習慣病のリスクを評価するためのものであること②保健指導の階層化と健診結果を通知する際の「情報提供」の内容を決定する際に活用するものであるという考え方にに基づいています。

### 3. 保健指導

糖尿病等の生活習慣病の予備群の対象者を生活習慣病に移行させないことが目的です。対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、そのための行動目標を設定し、生活習慣を変えていくことができるよう支援します。

(平成19年4月 厚生労働省健康局 資料より)

#### \* 保険者は今

- ①健康課題の把握
- ②保険者としての目的の明確化
- ③目的に応じた対象集団の設定
- ④事業の目的・目標の整理 などの作業を進めています。



## 結核・がん予防情報

財団法人日本対がん協会では2006年4月より無料電話相談「がんホットライン」を開設しています。このたび、初年度の年報(速報)が届けられましたので、その中から主なものをご紹介します。

○ 相談件数	1,370 件	○ 相談者性別	女性 74.8%	男性 25.0%	不明 0.2%	
○ 相談者続柄	本人 59.3%	妻 11.7%	娘 9.2%	夫 4.5%	息子 3.4%	その他 11.9%
○ 相談部位別	乳房 27.0%	大腸 11.6%	肺 11.2%	胃 9.5%	子宮 6.5%	
	前立腺 6.1%	すい臓 4.1%	口腔・鼻・喉頭 3.2%			
	血液・リンパ 3.2%	卵巣 2.9%	その他 14.7%			
○ 相談内容	診断・治療 41.3%	不安など 14.5%	症状・副作用 11.7%			
	告知・SO 7.5%	医療者との関係 5.5%	緩和ケア 3.3%	その他 16.2%		

(財)日本対がん協会の無料電話相談がん相談ホットラインは

**03-5218-4776**

毎週火曜日から金曜日13:00から16:00まで、看護師やソーシャルワーカーが無料で相談を受付けています。

予約は不要で20分まで <<相談内容の秘密は厳守されます。>>

\* 第1回山梨がんフォーラムが5月26日(土)午後1時から県立文学館で開催されます。主催は山梨まんまくらぶ「山梨がんフォーラム実行委員会」です。詳しくはお電話でお問い合わせください。  
**山梨まんまくらぶ「山梨がんフォーラム実行委員会」電話：055-224-2941**



## 《五月病》

### 五月病とは

4月に夢と希望に満ちて意気揚々としていた新入生や新社会人が、5月頃になって急に元気がなくなってふさぎこむようになり、学校にいけない、仕事を続ける気がなくなった、などの症状を訴えることがあります。これを「五月病」と呼んでいます。

環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻に閉じこもる心のスランプともいえます。最近では、転勤などが4月に限らないことから、「通年病」ともいわれています。

- 主な症状  
《精神症状》  
やる気が出ない、なんとなく気分が落ち込んでいる、何をするのも面倒で億劫になり、興味がわかない、イライラする、憂うつ感がある。

《身体症状》  
病気にかかりやすい、疲れやすい、朝起きられない、食欲がわかない、さらにはめまい、頭痛、腹痛、便秘、不眠、動悸といった症状もみられることがあります

### 五月病を乗り切る自分とのつきあい方

#### 「今」に生きる

過ぎ去ったことや  
明日のことを  
心配しても仕方がない。

#### 「ここ」に生きる

アフター5は仕事のことを  
考えない。  
「ここ」に精神を集中  
させよう。

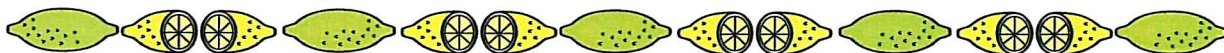


#### 現実を直視しよう

人の不機嫌が自分の  
せいなどと考えない。  
「憶測」は精神疲労を  
増やすだけ。

#### 自分自身であれ

目標を持って努力することは  
大切だが、むやみに高望みして  
自分を卑下してもしようがない。  
常に足元を見つめながら  
等身大の自分で生きよう。



- 最近、よく耳にするようになった「アンチ・エイジング」、「抗加齢」のことです。わが国では、高齢化が急速に進んでおり、2025年(18年後)には人口の3人に1人が65歳以上の高齢者になると予想されています。そこで、加齢に伴う身体の機能全般が衰えていく老化をくい止めようとする様々な取り組みが行われています。

老化の過程

- i 細胞や組織の傷害が回復しにくくなる
- ii 筋力、肺活量、肺機能が次第に減少
- iii 安静時の新陳代謝量、基礎代謝量の漸減
- iv 個々の臓器を形成する細胞数の減少
- v 心臓が送り出す血液量、心拍数の減少
- vi 神経反応の速さ、強さが減退
- vii 視力、聴力、味覚、触覚等の機能低下
- viii 注意力、記憶力等の機能低下



アンチ・エイジングの心得(その1)

「プレスローの7つの健康習慣」の実践を!

- i 適正な睡眠時間(7~8時)
- ii 喫煙をしない
- iii 適正体重を維持する
- iv 過度の飲食をしない
- v 定期的に激しいスポーツをする...  
1週間当たり400kcal以上の身体運動を定期的に
- vi 毎朝朝食を食べる
- vii 間食をしない



- 健康管理事業団が政府管掌健康保険の健診実施医療機関に選定されました。検診車、土・日の実施も可能です。  
業務部・業務課 営業推進担当 055-225-2802
  - 19年 7月1日からエイズの即日検査の予約を受け付けます。検査を希望される方は専用電話(7月1日設置)でお申し込みいただけます。  
詳しくは 検査部・検査課 (055-225-2805) にお問い合わせ下さい。
  - 就職などに必要な健康相談を行っています。  
業務部・業務課 営業推進担当 055-225-2802
  - 保健師が結核予防会健康支援者養成研修会を受講中です。積極的支援について7月頃には研修会など企画予定です。  
業務部・業務課 健康支援室 055-225-2804
- 詳しくは各担当課(室)にお問い合わせください。