



山梨県

# 健康管理事業団

## 今月の主な内容

・9月はがん征圧月間です  
 ・特定保健指導・私が変わる  
 ・季節の健康管理  
 ≪運動の秋・スポーツの秋≫  
 ほっとほっと情報(薬草)

だより

平成19年8・9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

## 9月はがん征圧月間です

平成19年度 『がん征圧運動スローガン』

### まず 受けて 次に伝える がん検診

## ☆☆ がん征圧街頭キャンペーン開催 ☆☆ 9月8日(土)

会場は中央市のオギノリバーシティ店をお借りしました。多くの関係団体の皆様にご後援をいただき、会場では今年初めて専門医によるがん無料相談や乳がん患者の会による相談、また希望者にはマンモグラフィ検診車による乳がん検診などがおこなわれました。

### 後援団体

山梨県 / 山梨県医師会 / 山梨県市長会  
 山梨県町村会 / 山梨まんまくらぶ  
 山梨県連合婦人会 / 山梨県愛育連合会  
 山梨県ホスピス協会

ご協力ありがとうございました



・会場でがん予防普及用リーフレットなどを配布。

## 18年度各種がん検診の結果

☆☆ 各種の検診では、がんやその他の疾患が発見されています。 ☆☆

胃	検診 受診者	要 精検者	精検 受診者	精検結果	
				胃がん	その他
	20265	2074	1561	15	997

大腸	検診 受診者	要 精検者	精検 受診者	精検結果	
				大腸がん	その他
	9,747	496	289	7	158

肺	検診 受診者	要 精検者	精検 受診者	精検結果	
				肺がん	その他
	48534	1086	842	24	454

乳	検診 受診者	要 精検者	精検 受診者	精検結果	
				乳がん	その他
	4677	242	204	7	139

前立腺	検診 受診者	要 精検者	精検 受診者	精検結果	
				前立腺がん	その他
	2839	197	117	23	76

◎ 検診は当事業団実施数  
 ◎ 精検結果は19年8月31日現在

## 20年度から医療保険者により はじめられる特定保健指導は

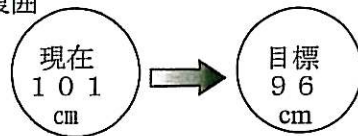
### メタボリックシンドローム改善 「私が変わる」を支援する

- 今までの健診は、個別の疾病の早期発見・治療を目的としていましたが、平成20年度からは、メタボリックシンドロームの把握・改善と予防に向けた保健指導を中心とした特定健診・特定保健指導が始まります。  
当事業団ではこれまで以上に、より良い健診事業を皆さまにご提供できるよう考えております。
- 「メタボリックシンドローム」とは？  
ご存知かと思いますが、ここで軽くおさらいします。  
その診断基準は、腹囲男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、高脂血・高血圧・高血糖のうち、軽度でも2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。  
肥満症や高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満—特に内臓に脂肪が蓄積した状態(内臓脂肪型肥満)—が原因であることがわかってきました。このように内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。
- 生活習慣を変えることは、たやすいことではありません。「私が変わる」決意と目標があれば効果的な支援も期待できます。

### 「私が変わる」ための積極的な取り組みが始まります。



腹囲



(体重5 kg 減に相当)

《目標》

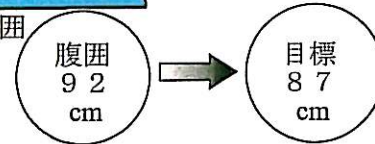
- ・夜の食事を制限し、食べる量を決めて、食べ過ぎないようにします。
- ・週1回行っている水泳を、週3回行います。



《目標》

- ・間食のせんべいは酢昆布に、大好きなピーナツはやめます。
- ・缶コーヒーの本数を減らして、水筒を持参します。

腹囲



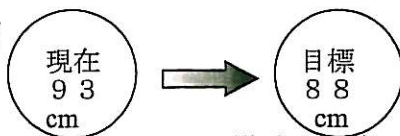
(体重5 kg 減に相当)



《目標》

- ・ご飯とおかずの量を決めて、ゆっくりかんで食べるようにします。
- ・会社はバスで10分のところなので、歩いて通勤します。

腹囲



(体重5 kg 減に相当)

どのような保健指導が、「変わる」を支援するのでしょうか？ また、受け入れられるのでしょうか。

- 「減量が必要です。あなたも分かっていますよね。」
- 「体重が増えてきたのには、何かきっかけが思い当たりますか？」
- 「あなたの生活の中で、できそうな運動は何でしょうか？」

どんな保健指導が受けたいでしょうか？

## ◎ 各種健診の連携は。。。 20年度に向けて体制整備を!!



(本年度の老人保健法に基づく基本健康診査)



(本年度の市町村が実施するがん検診)

・20年度から各種健診の実施責任者や対象者が分かれても、住み慣れた地域で行われる健診(検診)が受けられる仕組みづくりが求められています。

- 市町村が行う各種の健診は、平成20年度から、実施責任者と実施対象者が次のように分かれていますが、対象者が何度も受診するような不便を避け、受診率を高めるため、対象者へのご案内の共通化や同時実施等、市町村の部門間の連携が重要になります。
- 併せて、市町村内の健診業務の実施体制(人員配置・予算要求・事務処理体制)についても、関係部署が集まった協議調整が必要です。

### 平成20年度

介護保険法 <b>生活機能評価</b> (65歳以上)	所管： 市町村介護部門 対象： 介護保険被保険者 会計： 介護特会
高齢者医療確保法 <b>特定健康診査(義務)</b> (40~74歳)	所管： 市町村国保部門 対象： 国保被保険者 会計： 国保特会
高齢者医療確保法 <b>健康診査(努力義務)</b> (75歳以上)	所管： 広域連合 対象： 広域連合の被保険者 会計： 広域連合
健康増進法 <b>がん検診                      歯周疾患検診 等</b>	所管： 市町村衛生部門 対象： 住民 会計： 一般会計
労働安全衛生法 <b>一般健康診断</b>	

厚生労働省保健局総務課  
医療費適正化対策推進室資料 より

### 季節の健康管理

#### ＜運動の秋・スポーツの秋＞

ウォーキングは有酸素運動の代表です

- ウォーキング！ ウォーキング！ ウォーキング！  
健康づくりといえばウォーキング！。いつでもどこでもできるため、日常生活に取り入れやすい運動です。  
ウォーキングの実践の仕方は、まずは『歩くこと』を意識して歩くこと。できれば少し遠く、そして長く。次に歩数計で歩いた距離を記録する、家族や友人と一緒に歩く、ウォーキングラリーに参加するなど、ウォーキングを楽しんで続けていけば、健康づくりは大成功です！！



今回は「薬草」を取り上げました。

ゲンノショウコやドクダミは身近な場所によく見かける植物です。

《 ゲンノショウコ 》



☆ 効用

薬用成分のタンニンは全草に含まれるが、特に葉に多いので、収穫は葉が落ちないように乾燥させて行う。成分のタンニン含有は開花期に多くなるので、この時期に採取すると良い。下痢止めによく効くとされ、健胃・整腸薬として茶剤に用いられる。

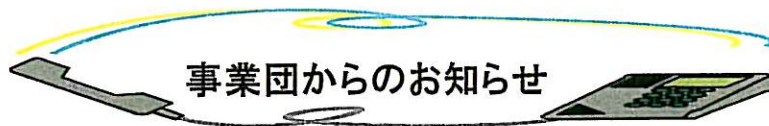
《 ドクダミ 》



☆ 効用

民間薬の代表的なものの一つで、薬用には全草を煎じて、緩下、利尿剤などに用いられる。生の葉の汁は、傷や化膿した部分に貼り付けたり、生の葉を揉んで患部に貼り付けたりする。便通が良くなる緩下効果は10～15gを600mlで煎じて1日3回に分けて服用。

へるすあつぷ 21 2007. 2より



○ がん無料相談会を開催します。(完全予約制)

**肝がん無料相談**

9月29日(土)

午後2時から5時

お一人様30分程度

担当 山梨大学医学部

坂本 穰 先生

**乳がん無料相談**

10月13日(土)

午前9時から12時

お一人様30分程度

担当 県立中央病院

中込 博 先生

**肺がん無料相談**

10月13日(土)

午後1時30分から4時30分

お一人様30分程度

担当 飯富病院 院長

長田 忠孝 先生

○ 会場はいつでも山梨県健康管理事業団です。完全予約制ですので、詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

**TEL 055-225-2800**

(電話受付時間 月～金曜 日・祝日を除く AM 9:00～PM 5:00)