



今月の主な内容



- ・ 特定健診・特定保健指導がはじまります
- ・ 生活習慣病予防週間事業に取り組みました
- ・ 季節の健康管理（春は運動の季）
- ・ ほっとほっと情報（お花見しませんか）



平成 20年3・4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

メタボリックシンドロームの予防と改善をめざして

**特定健診・特定保健指導が
始まります**

- ◎ 本年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、40～74歳までの医療保険(国保・被用者保険)の被保険者と被扶養者全ての方に対して、生活習慣病に関する特定健診・保健指導が義務づけられることになりました。
- ◎ 特定健診とは、生活習慣病といわれている糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の引き金となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、その予防と改善を目指します。
- ◎ 特定健診では必須の検査項目として、次の検査が行われます。
 - 診察 <<問診・診察・血圧測定・身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)>>
 - 脂質 <<中性脂肪・HDLコレステロール(善玉)・LDLコレステロール(悪玉)>>
 - 代謝系 <<尿糖・空腹時血糖またはヘモグロビンA1c>>
 - 肝機能 <<AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)>>
 - 尿・腎機能<<尿蛋白>>

腹囲測定が追加されたことは内臓脂肪の蓄積を推定するためです。
その他市町村の計画や医師の視診などにより、詳細な健診項目が追加されます。

- ◎ 特定保健指導とは特定健診の結果に応じて、生活習慣の改善を指導するものです。効果的・効率的に指導を実施していくために、予防効果が大きく期待できるものを明確にし、保健指導対象者を次の3つのグループに分けます。
グループ分けされた保健指導の目的

	目 的
積極的支援	自らの健康状態を自覚し、生活習慣(食事や運動など)の改善のための自主的な取り組みを継続的に進めることができるようにする。
動機づけ支援	自ら生活習慣(食事や運動など)を振り返り、行動目標を立てることができるようにする。
情報提供	健診結果から自らの身体状況を認識すると共に、健康な生活習慣(食事や運動など)の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとする。

20年2月1日～2月7日
生活習慣病予防週間

健やか山梨21健康づくり相談への協力や、講演会を行いました。



＜講演会＞

メタボリックシンドローム講演会を2月26日(火)に甲府市内で開催し、一般県民の皆様や保健・教育関係者約170名のご参加をいただきました。

講師は山梨大学医学部社会医学講座の鈴木孝太先生にお願いしました。

講演の概要

なんで今メタボリックシンドローム？

- ・1947年の上位は...
 -結核、呼吸器感染症（肺炎など）、胃腸炎...
- ・一方2005年の上位は...

⇒ 悪性新生物（がん）、**心疾患**、脳血管疾患

生活習慣が死亡につながるようになってきている

- ・心筋梗塞などの**心疾患**の主たる原因
 ・肥満・高血圧・高血糖・高脂血症

メタボリックシンドローム～メカニズム～

- ・そもそもの原因は... ?
不健康な生活習慣の積み重ね



内臓脂肪型肥満



脂肪細胞が大きくなる

(増えることによる肥満もある)

メタボリックシンドロームの予防

- 1次予防・健康な人に健康教育、生活環境の改善を行う。
 - 2次予防・健診を受けて『ん?』となった人に対して指導を行う。
 - 3次予防・病院に行く必要がある人に対して、通院して薬を飲んだりすることで、仕事を続けられるようにする。
- まとめとして、**元気山梨健康長寿10か条**が紹介されました。



講演する鈴木先生



＜健やか山梨21健康づくり相談＞

- 2月1日から7日までの7日間、生活習慣病予防週間にあわせ、県民情報プラザで健康づくり相談が実施され、事業団でも7日間協力しました。
 この間の1日は大雪に見舞われましたが、大勢の県民の皆様が簡易健康チェックや活力年齢測定、相談などを受けました。
 自らの健康づくりに主体的に取り組める事がなにより大切です。

季節の健康管理（春は身体活動・運動の季節です）

《クイズ》

1日30分(約3,000歩)多く
歩くか歩かないかの差が、1年で
体重何Kgの差になると
思いますか？



《答え》

- 30分の歩行で消費するエネルギー量の目安

体重50Kg → 約55Kcal

体重60Kg → 約65Kcal

体重70kg → 約75Kcal

体重80Kg → 約85Kcal

体重が
50Kgの人なら 約2.9Kg
60Kgの人なら 約3.3Kg
70Kgの人なら 約4.0Kg
80Kgの人なら 約4.5Kg

の差になるのです

《健康づくりのための身体活動の目標は？》

- ◎ 活発にからだを動かしているほど、からだは活性化し、糖や脂質の代謝も活発となり、生活習慣病の予防になります。身体活動には生活の中で自然にからだを動かす「生活活動」と意図的にからだを動かす「運動」があります。からだを動かす「健康づくりのための運動指針」では週23Ex(エクササイズ)が必要な目安です。

- ◎ チェックシートに身体活動量を入れてみました。

	活 動 内 容	運動量	生活活動量	合 計
月	仕事も買い物も車。仕事中の歩行約10分	0 Ex	0.5 Ex	0.5 Ex
火	車で仕事の往復。掃除やモップ掛け30分	0 Ex	1.5 Ex	1.5 Ex
水	(同上)。 仕事中の歩行約10分	0 Ex	0.5 Ex	0.5 Ex
木	仕事中和帰宅時の買い物中の歩行で約40分	0 Ex	2.0 Ex	2.0 Ex
金	車で仕事の往復。草とりや庭の手入れ約30分	0 Ex	2.0 Ex	2.0 Ex
土	掃除や家の片づけ約50分	0 Ex	2.5 Ex	2.5 Ex
日	ゴルフ打ちっぱなし約30分。風呂掃除20分	2 Ex	1.0 Ex	3.0 Ex
	合 計	2 Ex	10.0 Ex	12.0 Ex

- ◎ このように目標の身体活量は23Ex(エクササイズ)ですが、11Exも運動不足の状態です。ご自分の日課をチェックしてみましょう。

- ◎ 仕事も買い物も、どこへでも車で出かける習慣がついていると、かなりの運動不足になってしまうことがわかります。

ほっとほっと情報

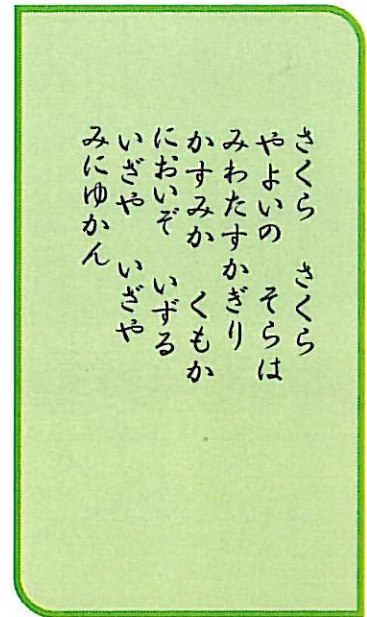
お花見に出かけませんか！

大法師公園 鯉沢町

金櫻神社 甲府市



待ちに待った春、待っていたのは私たち人間ばかりでなく、野山の木々も草花も、、、そしてさくらの花も春を待ちわびていました。満開のさくらには不思議な活力を感じます。



家庭や職場の近くに咲き誇るさくらのお花見に出かけませんか？

事業団からのお知らせ

県の委託事業でアンチエイジング検診を実施しました。

◎ 目的 : 市町村等が疾病予防や生活習慣病予防のために実施している健康診断等に加えて、アンチエイジング(抗加齢)に着目した、骨や血管の状態をわかりやすい年齢等の数字で示す健診と保健指導を試行的に行い、住民の健康づくりの動機づけとして、市町村等における健診項目と運動・栄養を含めた生活指導等の提案を行う。



(フォローアップ検診を終えて
事業団健診室にて)

◎ 実施人員: 40名

	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男性	5名	7名	1名	13名
女性	9名	13名	5名	27名
計	14名	20名	6名	40名

◎ 検査項目: 身体計測;身長・体重・体組成(筋肉量・体脂肪量・水分量・基礎代謝量)
 血液検査;コルチゾール精密検査・高感度CRP・DHEA-s・鉄
 血圧測定・骨密度測定・血圧脈波測定・脳年齢測定
 (* 基本健診で行う血液・尿などの検査は本人が持参したデータを活用)

◎ フォローアップ検診を3月7・8日に行いましたので、今後提言に向け事業評価を実施予定。

☆☆ 当事業団は、結核予防会山梨県支部、日本対がん協会山梨県支部、予防医学事業中央会山梨県支部としても活動を行っています。新年度も県民の皆様の健康の保持・増進のための事業に職員一丸となって取り組むたいと考えています。

☆☆