



今月号の主な内容

- ・平成20年度事業報告
- ・無料クーポン券
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報



山梨県
健康管理事業団

だより

平成21年4・5・6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：055-225-2804 FAX：055-225-2809

平成20年度 事業団事業報告(特定健診分)

平成20年4月に「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、特定健診・特定保健指導が始まりました。20年度、事業団では各医療保険者（市町村国保、被用者保険）及び広域連合を実施主体とする特定健診を甲府市他県下13市町村において受託し、特定健診（40歳から74歳）8,522人、後期高齢者健診（75歳以上）2,786人、39歳以下の若年者の健診911人合わせて12,219人の健診を実施しました。

メタボリックシンドローム判定内訳(全受診者数 12,219人)

判定別	基準該当	予備群該当	非該当	判定不能
人数	962人	1,653人	8,668人	936人
割合	7.9%	13.5%	70.9%	7.7%

特定保健指導の階層化(保健指導レベル)判定(特定健診受診者数 8,522人)

階層別	積極的支援	動機づけ支援	情報提供(なし)	判定不能
人数	494人	1,423人	6,596人	9人
割合	5.8%	16.7%	77.4%	0.1%

※特定健診受診者からメタボリックシンドロームやその予備群を見つけ、将来生活習慣病を引き起こすリスクに応じて、生活習慣改善のための支援を階層化したものです。

※人数の中には、治療中も含まれています。

事業団では、4市町の受託を受けて、特定保健指導を下記の通り実施しました。

保健指導受託内訳(4市町合計)

階層別	積極的支援	動機づけ支援
人数	22人	39人



メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上 または BMI 25以上

①血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

②脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 または HDL-C 39mg/dl以下

③血糖：空腹時血糖 110mg/dl以上 または HbA1c 5.5%以上

基準該当：腹囲基準以上で上記の1～3の2項目以上該当

予備群該当：腹囲基準該当以上で上記の1～3の1項目該当

または腹囲基準以下でBMI25以上で上記の1～3の1項目以上該当

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

国の女性特有のがん検診推進事業として、一定の年齢の方に対し、子宮頸がん、乳がん検診の無料クーポン券と健診手帳を送付します。

市区町村が実施主体となって、特定の年齢に達した女性に対して行う事業です。女性特有のがん検診における受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及及び啓発を図り、もって健康保持及び増進を図ることを目的としています。

クーポン券の有効期限は市町村が発行した日から6ヵ月間です。

対象年齢

(1) 子宮頸がん

年齢	生年月日	検査内容
20歳	S63.4.2~H1.4.1	問診、視診、細胞診 (子宮体部がん検診、その他追加検査等を受ける場合は検診料が別途かかります)
25歳	S58.4.2~S59.4.1	
30歳	S53.4.2~S54.4.1	
35歳	S48.4.2~S49.4.1	
40歳	S43.4.2~S44.4.1	

(2) 乳がん

年齢	生年月日	検査内容
40歳	S43.4.2~S44.4.1	問診、視触診、マンモグラフィ検査 (その他追加検査等を受ける場合は、検診料が別途かかります)
45歳	S38.4.2~S39.4.1	
50歳	S33.4.2~S34.4.1	
55歳	S28.4.2~S29.4.1	
60歳	S23.4.2~S24.4.1	

当事業団においても市町村の住民健診や、秋以降のレディース健診で実施する予定です。レディース健診については、後日だよりにてお知らせいたします。

※クーポン券についてのお問い合わせは、お住まいの市町村へお願いします。

紫外線から身を守ろう！！

紫外線は波長によってUV-A、UV-B、UV-Cに分かれます。UV-Aは肌が黒くなる日焼けになり、大量に浴びるとDNAが傷つき、皮膚の老化を早めます。さらに有害なのがUV-B。UV-Bは、肌が赤くなる日焼けをおこし、大量に浴びると免疫力が低下し、皮膚がんや白内障などの原因になるとされています。

UV-Bの多くは、オゾン層によって遮られ、一部しか地表に届かないが、エアコンや冷蔵庫などの冷媒に使われるフロンなどによってオゾン層が破壊されたため、地表に降り注ぐ量が増えてしまいました。このため、皮膚がんや白内障などの発症率が高くなると考えられています。

基本的には、紫外線が強くなる4~9月の間、直射日光を浴びる活動はできるだけ避けましょう。帽子、サンブラス、日傘の着用、長袖のシャツの着用、日焼けクリームの活用、目の細かい生地の上着を着るなどなど。



紫外線の強さは？

WHO（世界国際保健機関）が「UVインデックス」という紫外線の強さを人体への影響の点から分りやすく指標化したものが使われています。

「1~2」：「弱い」「安心して戸外で過ごせる」

「3~5」：「中程度」

「6~7」：「強い」「日中はできるだけでも日陰を利用する。できるだけ長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用する」

「8~10」：「非常に強い」、「11+」は「極端に強い」「日中の外出はできるだけ控える。必ず長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を着用する」

季節の健康管理

食中毒について

これから気温が高くなり、とくに夏場になると食中毒も発生しやすくなります。食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

食中毒予防の三原則は以下の3つです。これらを守って、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。



Point①つけない

：肉、魚、卵などは取り扱うごとに手洗いを。また、ペットに触れた後や用便後、おむつの交換後の手洗いも大切です。

Point②増やさない

：冷蔵、冷凍する食品は、できるだけ早く冷蔵庫、冷凍庫に入れ、詰めすぎに注意します。冷凍食品は使う分だけ解凍します。冷凍、解凍の繰り返しは危険です。

また、調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置せず、生で食べる果物や野菜はよく洗います。調理器具は使用后、熱湯をかけたり、煮沸して殺菌します。

※冷蔵庫の温度は10℃以下。冷凍庫は-18℃以下とし、庫内に入れる食品は7割を目安に。

Point③殺菌する

：加熱は十分にし、細菌を死滅させます。電子レンジを使う場合、熱の伝わりにくい物はときどきかき混ぜることも必要です。肉類は肉汁が透明であることを確認し、温め直すときも十分に加熱します。スープなどは沸騰するくらいまで加熱します。

おもな感染源	特徴	おもな感染源	潜伏期間	おもな症状
鶏卵・鶏肉・豚肉など	ほとんどの動物が持っている菌で、卵や肉などが汚染されやすい	鶏卵・鶏肉・豚肉など	8～48時間 平均で12時間	下痢、腹痛、悪寒、熱、嘔吐、頭痛など
魚介類など	魚の中にすむ菌で、水温の上がる夏に大量に増える	魚介類など	12時間前後	差し込むような腹痛、激しい下痢
食肉（特に牛肉）	病原大腸菌の一種。赤痢菌なみの毒素をもつ。高齢者や子供は死亡することもある	食肉（特に牛肉）など	3～8日	激しい腹痛、血便（鮮血）のほか、合併症を起こす
調理者の手指を介した食品など	菌が増殖する際に、無毒化が難しい毒素を作り出す	調理者の手指を介した食品など	3時間以内	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
生ガキ、調理者の手を介した食品・飲料水など	風邪に似た症状を引き起こし、二次感染の危険もある	生ガキ、調理者の手を介した食品・飲料水など	1～2日	嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱など

手洗いが大切

手には、目に見えない菌がいっぱい。調理や食事の前はもちろん、外出から帰ったときなど、こまめに洗うように心がけましょう。

～手洗いのしかた～

- 1 指輪などの装飾品は外す
- 2 石鹸を十分に泡立て、20秒以上もみ洗い
- 3 手首もよく洗う
- 4 つめの間はブラシなどを使う
- 5 流水で30秒以上洗い流す
- 6 乾いた清潔なタオルでふく



ほっとほっと情報

日本高血圧学会は、高血圧の標準的な治療法を示した「高血圧治療ガイドライン」を2009年1月に改定した。

新しいガイドラインでは、血圧分類を軽症・中等症・重症の表現から、Ⅰ度・Ⅱ度・Ⅲ度と変更した。

<成人における血圧値の分類>

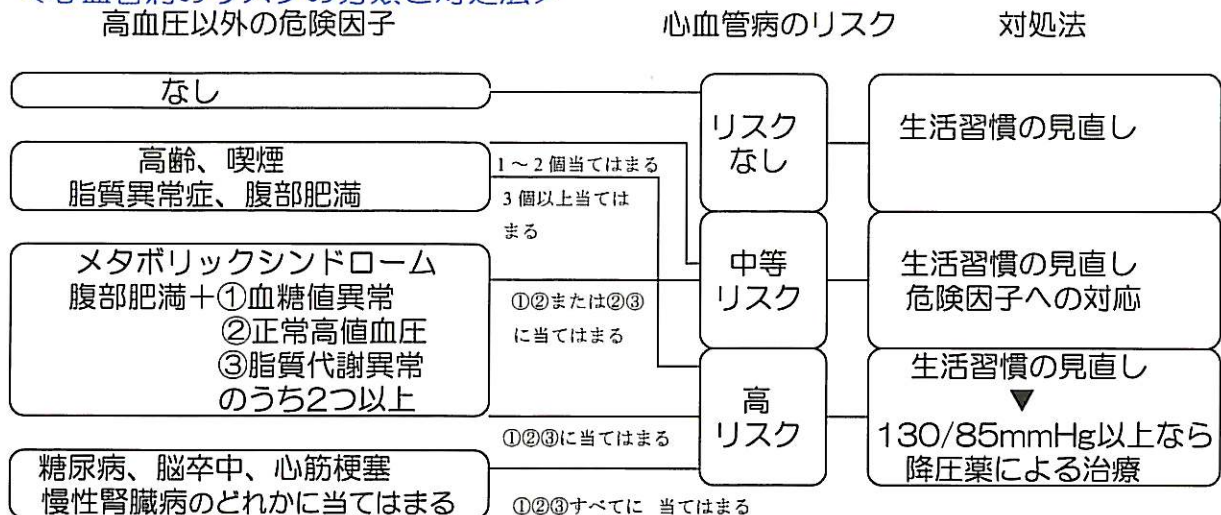
分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	120mmHg未満	かつ	80mmHg未満
正常血圧	130mmHg未満	かつ	85mmHg未満
正常高値血圧	130mmHg以上	または	85mmHg以上
高血圧	Ⅰ度	または	90mmHg以上
	Ⅱ度	または	100mmHg以上
	Ⅲ度	または	110mmHg以上



血圧の高い状態が続くと、血管の壁が障害され、徐々に血管壁が硬く厚くなってきます。この状態が「動脈硬化」です。動脈硬化が進むと、血管が破れたり詰まったりしやすくなって、「脳卒中」「心筋梗塞」などの心血管病や、「慢性腎臓病」などを招く危険性が高くなります。また、血圧が高ければ高いほど、動脈硬化が進行しやすくなります。

ただし、高血圧は、これらの病気を引き起こす危険因子の1つにすぎません。ほかにも、「糖尿病」「慢性腎臓病」「高齢（65歳以上）」「喫煙」「肥満」「脂質異常症」「メタボリックシンドローム」など、さまざまな危険因子があげられます。そして、これらが重なるほど心血管病などを発症する危険度が高まります。

<心血管病のリスクの分類と対処法>



< NHK 今日の健康 4月号より >

事業団からのお知らせ

当事業団施設において甲府市の個別方式による健診を受け付けています。

健診日 7/25 (土)、 8/1 (土)、 8/8 (土)
9/10 (木)、 9/19 (土)、 9/28 (月)
10/20 (火)、 10/21 (水)、 10/31 (土)

詳しくは山梨県健康事業団ホームページをご覧下さるか、電話でお問い合わせください。

ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>

健診のお問い合わせ、お申込は 055-225-2802 (月～金曜日 9時～18時まで)
<祝日除く>