



山梨県 健康管理事業団

だより

平成21年10・11・12月号

- ・H20年度特定保健指導まとめ
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報
- ・事業団からのお知らせ

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 保健指導のまとめ

特定健診が始まり、1年8ヵ月が過ぎました。20年度、事業団では特定健診を実施している市町村のうち4市町村の特定保健指導の委託を受け、男性42名、女性19名、合計61名の保健指導を実施しました。

途中で「自力でやってみる」「体調不良」などの理由により、2名は評価までできず終了となりました。

	積極的支援		動機づけ支援		計		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	合計
対象者	20	2	22	17	42	19	61
途中終了者	1		1		2		2
メタボ脱出	3	1	3	3	6	4	10

保健指導終了時、腹囲・BMIがメタボ基準を下回り、メタボを脱出したのは男性6名（積極的支援3名、動機づけ支援3名）、女性4名（積極的支援1名、動機づけ支援3名）の合計10名で、脱出率16.9%でした。生活習慣の改善状況において、食事の改善ができた割合が89.8%、運動の改善ができた割合が57.6%でした。脱出率は低かったですが、生活習慣の改善率は高く、改善された生活習慣が継続されれば、ゆくゆくは脱出できるのではないかと思います。

平成20年度特定保健指導の対象者で平成21年度に事業団の特定健診を受けたのは39名でした。その39名の健診結果を見てみると、保健指導時にはメタボを脱出できなかったが、健診時には脱出できたという方もいました。

積極的支援の約半数が非該当（メタボ脱出）となりました。積極的支援から動機づけ支援・積極的支援になった数のはのは4名（26.7%）と同じでした。

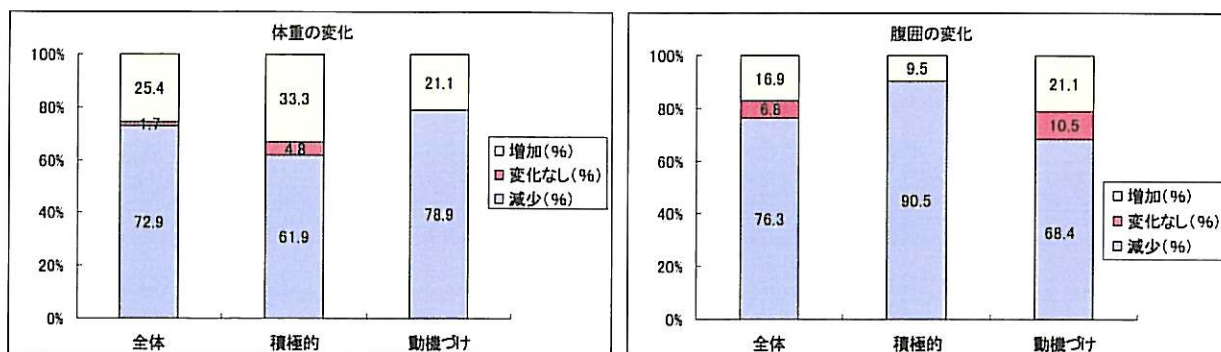
動機づけ支援のうち6名（25%）は非該当となりました。また、昨年と変わらず動機づけ支援となったのが16名（66.7%）と半数以上でした。また、2名は積極的支援へと悪化してしまっています。

	積極的支援	動機づけ支援
対象者	21名	38名
受診確認できた者	15名	24名
不明	6名	14名
保健指導の内訳		
非該当	7名(46.7%)	6名(25%)
動機づけ支援	4名(26.7%)	16名(66.7%)
積極的支援	4名(26.7%)	2名(8.3%)

体重変化の割合を見ると、減少した割合は動機づけ支援が多かったです。しかし、最大減少が積極的支援が10.6kg、動機づけ支援が4.6kgと最大の減少は積極的支援の方でした。

腹囲変化の割合を見ると、減少した割合は積極的支援が多かったです。また、最大減少も積極的支援14.6cm、動機づけ支援は9cmということで、最大の減少は積極的支援の方でした。

また体重・腹囲の増加を見ると、体重の最大増加は、積極的支援が2.3kg、動機づけ支援が2.9kg。腹囲では積極的支援が1.3cm、動機づけ支援が7.0cmと、最大増加は動機づけ支援の方でした。



21年度は、20年度より委託市町村が増え、6市町で特定保健指導を始めています。

◎冬期レディース健診を受け付けています。

(財) 事業団では期間限定(平成21年11月～平成22年3月)で行っています。

<健診日> 1月:20日(水) 24日(日) 26日(火)

<受付時間> (平日) 13:30～ 14:00～ 14:30～

(24日のみ) 11:00～ 11:30～ 12:00～ 12:30～ 13:00～
13:30～ 14:00～ 14:30～

※2月以降の日程は決まり次第、お知らせいたします。

健診のお問い合わせ、お申込みは **055-225-2800** (月～金曜日 9～18時まで)
まずはお電話でのご予約をお願いいたします。女性スタッフが対応します。

ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>

季節の健康管理

冷え症

「冷え症」を放置すると、つらいだけでなく、さまざまな症状や病気を悪化させることがあります。

「冷え症」が強くなると、「しもやけに悩まされる」「冬になると手足が冷えてなかなか寝付けな
い」「体が冷えて腰や膝が痛む」など、さまざまな症状が現れます。冷え症の人は、足が冷たくて
なかなか寝付けず睡眠不足になり、日常生活が不規則になったり、便秘や下痢、頭痛が起こったり
することもあります。

また、冷えによって、もともとあった症状や病気が悪化する場合があります。冷えがさらに強くなる
といった悪循環が起こります。冷えと関連がある症状や病気は、ほぼ全身に広がります。

冷え症と関連する症状や病気

かぜ、頭痛、肩こり、花粉症、ぜんそく、月経痛、頻尿、膀胱炎、下痢、便秘、腹痛、関節痛、
腰痛、神経痛、しもやけ、むくみ、こむら返りなど

冷え症の原因

- ・ 体質（遺伝的要素）、体格・・・女性は男性に比べて体格が小さく、熱を産生する筋肉の量も少ないため、男性よりも冷え症が多く見られます。
- ・ 自律神経の働きに乱れ・・・ストレス、冷暖房による大きな温度変化などで自律神経の働きが乱れて体温調整がうまくいなくなるのも冷えの原因の一つとされます。
- ・ 女性ホルモンの分泌の変動・・・女性の一生の間に、月経、妊娠、出産、更年期などで、女性特有のホルモンの分泌の変動が起こります。ホルモンは自律神経の働きに影響を与えるため、月経前や更年期などには冷えを感じやすくなります。
- ・ 生活習慣・・・薄着や肌を露出した衣服、無理なダイエットによるエネルギー不足、過度の冷暖房によって自律神経の働きが乱れるなどです。また、運動不足によって筋肉が減少すると、熱産生量が減ります。
- ・ 病気からくる冷え・・・「閉塞性動脈硬化症」「甲状腺機能低下症」「膠原病」「糖尿病」などがあると血液循環が悪くなったり、新陳代謝が低下して手足や体全体が冷えやすくなります。

冷え症の対処法（生活改善）

運動 ・ 毎日続けられる

・ どこでもできる

・ 一人でもできるウォーキング、筋力トレーニング

食事 ・ 朝食をきちんととる：熱産生を高めるためにも朝食をきちんととり
ましょう。

・ 冷たいものはとらない

・ 火を通して食べる

・ 体を温める食材を取り入れる

（生姜、ねぎ、にんにく、こしょう、山椒、とうがらし、もち米など）

服装 ・ 下半身、足首、首回りを冷やさない：室内外の温度差が大きい場合や、過剰な暖房によ
って自律神経の体温調整機能が乱れます。体への負
担が小さいのは5～7℃の差までといわれます。

・ 体を締めつけるものは身につけない

・ 重ね着で温度調節

その他 ・ ストレス解消：イライラや心配事、緊張感などがあると、血管が収縮して血液循環が悪
くなります。

・ 夜更かしをしない（睡眠不足解消）：睡眠不足があると、ホルモンの分泌、自律神経系
にも影響を与え、体が冷えやすくなります。

・ シャワーより入浴（半身浴）



ほっとほっと情報

おせち料理

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。火の神である荒神を怒らせないため、正月に台所で火を使うことを避けるという平安時代後期からの風習や正月三が日は

主婦を家事から解放するという意味が含まれています。

おせち料理は“めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。伝統的なおせち料理には、五段重を使い、上から順に、一の重、二の重、三の重、与の重、五の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは「四」が「死」を連想させ縁起が悪いとされているからです。五の重は空っぽになっていますが、それは現在が満杯（最高）の状態ではなく将来さらに繁栄し、富が増える余地があることを示しています。

おせち料理の基本は、お屠蘇、祝い肴三種（三つ肴）、雑煮、煮しめです。

祝い肴三種（正月の祝に欠かせない三種類の料理）

- ・田作り：豊作を願う
- ・数の子：子孫繁栄
- ・黒豆：まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願う

口取り

- ・紅白かまぼこ：めでたい彩り
- ・伊達巻：知識が増えることを願う
- ・栗金団：その色から、財産・富を得る
- ・昆布巻き：「よろこぶ」の語呂合わせ

酢の物

- ・紅白なます：紅白のめでたい色は水引を表し、平和を願う

焼き物

- ・鰯の焼き物：出世を祈願
- ・鯛の焼き物：「めでたい」の語呂合わせ
- ・海老の焼き物：長寿を祈願

煮しめ

- ・くわい：「めでたい」、華が出る＝出世を祈願
- ・蓮根：孔が空いていることから、遠くが見えるように先見性のある一年を祈願
- ・里芋：子宝を願う
- ・八つ頭：子宝、子孫繁栄、末広がり
- ・トコブシ：別名「フクダメ。」福が溜まる事を願う



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特定健診・がん検診を受け付けています。

健診日 1月 8日(金) 12日(火) 15日(金)

受付時間 8:30~ 9:00~ 9:30~ 10:00~

※1月で甲府市の個別方式による特定健診・がん検診は終了となります。ご注意ください。

詳しくは、山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、お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、お申込みは 055-225-2802 (月~金曜日 9~18時まで)