

## 県民の日記念行事に出展しました

2019年11月16日(土)、17日(日)の両日小瀬スポーツ公園で開催された「第34回県民の日記念行事」に出展し、乳がんモデル視触診の体験や骨密度、血圧、活力年齢を無料で測定いたしました。

また、医師による「がん相談・健康相談」、ピアサポーターによる「がん相談」も実施いたしました。

当日は天候にも恵まれた事もあり、多くの来場者様にお越しいただきました。今後も事業団は様々な普及啓発活動を展開して参りますので、よろしくお願いいたします。



## 山梨県がん患者サポートセンターからのお知らせ

# 出張相談のお知らせ

相談無料 秘密厳守

あなたの“がんの悩みや不安”を話してみませんか

日時 2020年 **3月5日(木)** 13:30~16:00

会場

韮崎市民交流センター  
(ニコリ)

1階 会議室2・3

山梨県韮崎市若宮1丁目2番50号

ご本人やご家族が抱えている心配ごとについて  
保健師やピア・サポーター(がんを経験した仲間)  
が相談をお受けします。

当日参加も可能ですが、事前のご予約が確実です。  
お気軽にお電話ください。

先生の話が  
理解できない

家族ががんと言われたが、  
どう接していいのかわからない

気持ちの整理が  
まだつかない



ご予約・お問合せ先(保健師が対応いたします)

はなして  
☎055-227-8740

受付時間 9:00 ~ 17:00 (土日祝日、年末年始は除きます)

# 冬号 すこやか 2020 (令和2年) だより

公益財団法人  
山梨県健康事業団  
Yamanashi Health Management Association  
〒400-0034  
甲府市宝1丁目4-16  
055-225-2800(代)  
http://www.y-kenkou.or.jp/

## 事業団主催の講演会を開催いたします

事業団は、県民の健康を守るため健診事業を実施していますが、同時に保健衛生の向上を目指して講演会の開催をはじめ様々な普及啓発事業に積極的に取り組んでいます。

近年、健康志向の高まりとともに生活習慣病予防や老化・認知症の予防に効果がある「フィットネス・ウォーキング(健康づくりのためのウォーキング)」が注目を浴びています。ウォーキングをはじめとした運動をより正しく、より効果的に実施していくことは健康寿命延伸の観点からも大変重要なこととされています。

こうしたことから、豊かで健やかな日常生活を送るために、「運動」に関する正しい知識や情報を知り、健康寿命の延伸を目指す機会とできればと考えております。

## 講演テーマ 歩いて伸ばそう健康寿命



日時：2020年3月11日(水) 14:00~16:00(受付 13:30~)

講師：日本健康運動指導士会 山梨県支部長

よだ たけお  
依田 武雄 先生

公益財団法人日本健康スポーツ連盟主任研究員として、全国各地の健康増進施設や自治体の講演会・研修会の講師、また企業の要請に応え講演会・研修会の講師、福利厚生や健康づくり活動のアドバイザーとして活動している。



会場：山梨県立図書館 2階 多目的ホール  
(甲府市北口2-8-1)



◎参加には事前予約をお勧めします。ホームページに参加申し込みの詳細を掲載予定です。

事業団ホームページ

http://www.y-kenkou.or.jp/



# フレイル健診について

## ■後期高齢者の質問票変更

厚生労働省は、75歳以上の後期高齢者を対象に、健康診断で使用する問診票を変更すると発表しました。今までは後期高齢者の健診については、特定健診の項目に準じて実施していた、問診についても特定健診の標準的な質問票を活用してきました。しかしフレイルなどの高齢者の特性を把握するには十分なものとは言えないとされており、2020年度から「後期高齢者の質問票」が導入されることになりました。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで要介護に至る方を減らし、健康寿命を延ばす（健康な状態を維持する）ことが目的とされています。

## ■後期高齢者の質問票の構成

健康状態	(1) あなたの現在の健康状態はいかがですか
心の健康管理	(2) 毎日の生活に満足していますか
食習慣	(3) 1日3食きちんと食べていますか
口腔機能	(4) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (5) お茶や汁物等でむせることがありますか
体重変化	(6) 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
運動・転倒	(7) 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いませんか (8) この1年間に転んだことがありますか (9) ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
認知機能	(10) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか (11) 今日が何月何日かわからない時がありますか
喫煙	(12) あなたはたばこを吸いますか
社会参加	(13) 週に1回以上は外出していますか (14) ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
ソーシャルサポート	(15) 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

## ■フレイルとは…

フレイルは英語の frailty(虚弱、老衰、脆弱)が語源で加齢に伴い心身が衰え、健康と要介護の中間的な段階のことを指します。

75歳以上の多くは、この段階を経て要介護状態に陥るとされています。

しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。



当事業団でも、2020年度より市町村健診で新たな問診項目を導入します。

# 骨粗しょう症について

骨粗しょう症はフレイルと関連の大きい疾患のひとつで、骨折や寝たきりの原因となります。骨粗しょう症予防のためには、食事・運動などの生活習慣に配慮することと、検診を受けて状態を確認することが大切です。

骨粗しょう症は骨の密度が低下し、骨が折れやすい状態になる疾患です。特に閉経後の女性に多い疾患ですが、その他、胃の切除後、多飲酒、極端なダイエット、長期ホルモン療法などでも発症します。

骨密度を測定することで、骨粗しょう症の診断や骨折危険性の評価が可能となります。

事業団では、骨密度を測定する装置としてDXA法と超音波法の2種類の装置を採用しています。

## ■DXA(Dual Energy X-ray Absorptimetry) 法

エネルギーの異なる2本のX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差で骨密度を測定する方法です。被ばく量は0.01mSvと極めて少なく、迅速(15秒)かつ精度の高い測定ができ、現在最も正確に骨量を測定できる方法です。

事業団では、前腕(手首)の骨で骨密度を測定する装置を採用しています。



## ■超音波法

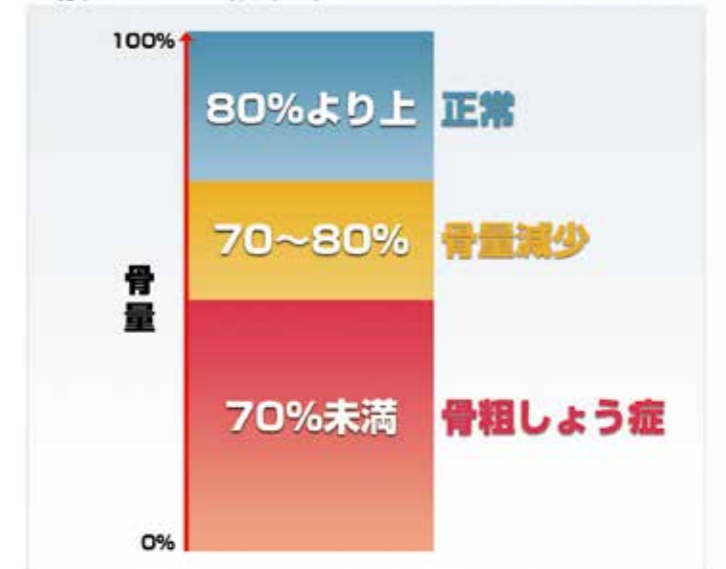
超音波を使用して、足の踵で骨密度を測定する方法です。

検査利点として、左右どちらでも測定することが可能なことや、被ばくがないために妊婦の方も安心して検査を受けることができます。



骨粗しょう症の判定基準は、骨密度の数値が若い人と比較した値の80%より上なら正常、70～80%なら骨量減少、70%未満なら骨粗しょう症と診断されます。

■骨粗しょう症の診断基準



※健康な若い人(20～44歳)の平均骨量(YAM値)を100%とします。