

特定健診・特定保健指導がはじまりました

最近よく耳にするメタボリックシンドローム。食べすぎと運動不足を気にはしませんが、いや、まだ大丈夫と、健診の結果もたいしたことなかったし、現状から目をそらしたままにメタボリックシンドロームに度から、そんなメタボリックシンドロームに着目した新しい健診制度が始まりました。

●メタボリックシンドロームに着目した健診 ～内臓脂肪の蓄積がすべての始まり～

内臓脂肪の過剰な蓄積のうえに、高血圧や脂質代謝異常、耐糖能異常などをあわせもつメタボリックシンドローム。それぞれとの異常は軽くても、それらが複数を引くと、動脈硬化が進み、高率に心筋梗塞や脳卒中で動脈硬化が糖尿病などの生活習慣病を内臓脂肪の蓄積が知られてきた生活習慣病の予防に繋がることがわかってきました。予備軍に相当する方を発見し、健診やメタボリックシンドロームを見つけて出す健診に変わりました。

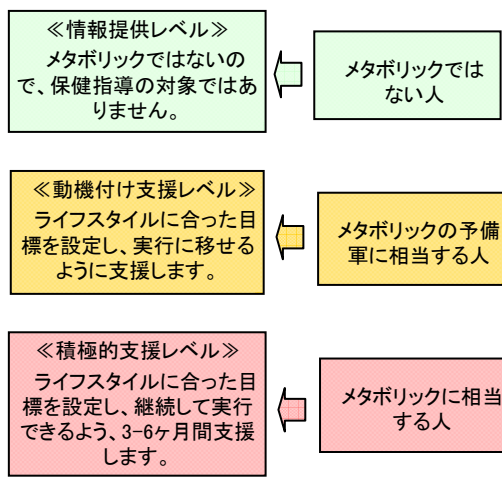
オメタボリックシンドロームはカロリー、生活習慣の積み重ねによって進行します。特定保健指導では、自覚症状のない段階から生活習慣を改善し、自覚症状のない段階から特定保健指導を受けることも大きな特徴です。

●「腹囲の測定」と「生活習慣」についての 「問診」が加わりました。

内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI」などのほか、「血圧」「血糖」「脂質」などの項目に「検査結果」の進行をおこなうことにより、生活習慣病になりやすくなる状態が進みます。

●より改善に向けて
～個人のもつリスクと、生活習慣改善の
必要性にあわせた保健指導を実施～

検査や問診の結果などから、生活習慣病などの要因の数や年齢などを総合して、生活改善の必要性レベルが判定され、三つのグループに分けられます。それぞれレベルにあわせて、食事や運動など生活習慣の改善に取り組むことになりま



〔治療中で薬を飲んでいる場合や年齢などによって、保健指導を受ける基準等が変わってきます。〕

●生活習慣を変えるのはあなた自身です

健康増進課が、ご本人の健康を管理できるような支援を行います。健康増進課が、ご本人の健康を維持・改善できるように努めます。

※保健指導の対象者の選定は、腹囲・BMIの値が基準を超えた方が前提となります。そのため、検査結果が悪くてもやせといる場合は保健指導の対象から外れることがあります。

ご自分の健康結果をよくご覧になり、必要に応じて医療機関を受診していただくことが必要です。

健康増進課 笹川 範子

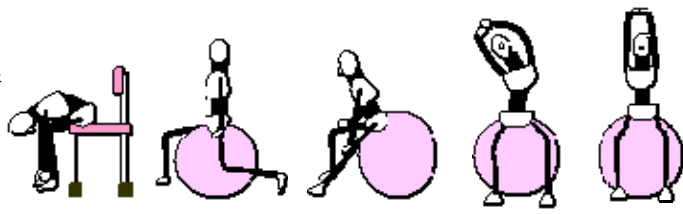
バランスボールエクササイズで内臓脂肪を減らしましょう！

自分の好きな運動をみつけ、生活の中に取り入れましょう。運動は、エネルギーを消費するだけでなく、ストレスを発散してくれます。楽しみながら身体を動かすこと、園芸や洗車など日常生活を活動的に過ごすことが大切です。

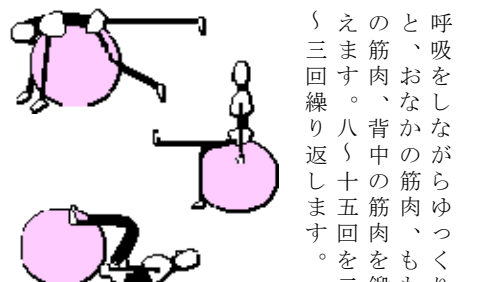
今回はバランスボールを使った体操をご紹介します。*椅子で代用できます。自分の体力に合う方法で楽しみましょう。

★ストレッチ
息を止めず、ゆっくり約十秒伸ばします。

★エアロビクス
ゆっくり六〇～百回、思いっきり速く十秒間その場で足踏みをします。二～五回繰り返します。*慣れたら上級編をチャレンジしましょう。(右肘と左膝・左肘と右膝をタッチする)



★上級編
★レジスタンス
呼吸をしながらゆっくりと、おなかの筋肉、ももの筋肉、背中の筋肉を鍛えます。八～十五回を二～三回繰り返しします。

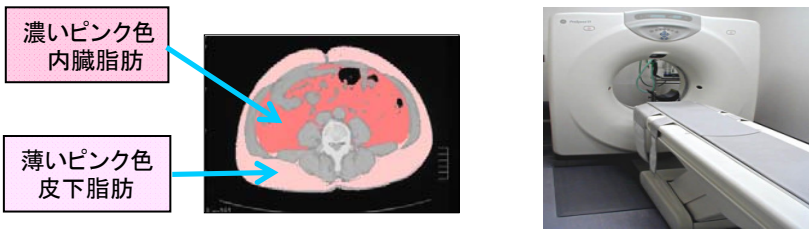


★注意点★
・滑らない床面
・物や人にぶつからない場所
・持病のある方は医師に相談しましょう

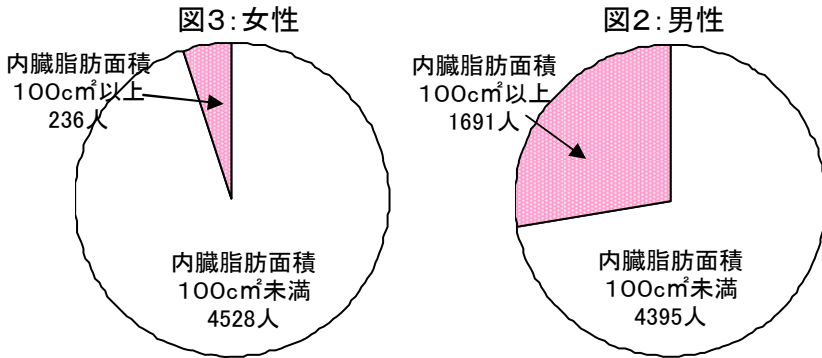
健康増進課 大野 亮子

内臓脂肪と健康

図1:CTスキャン検査によるおなかの断面図



<CT検査による内臓脂肪測定の結果>



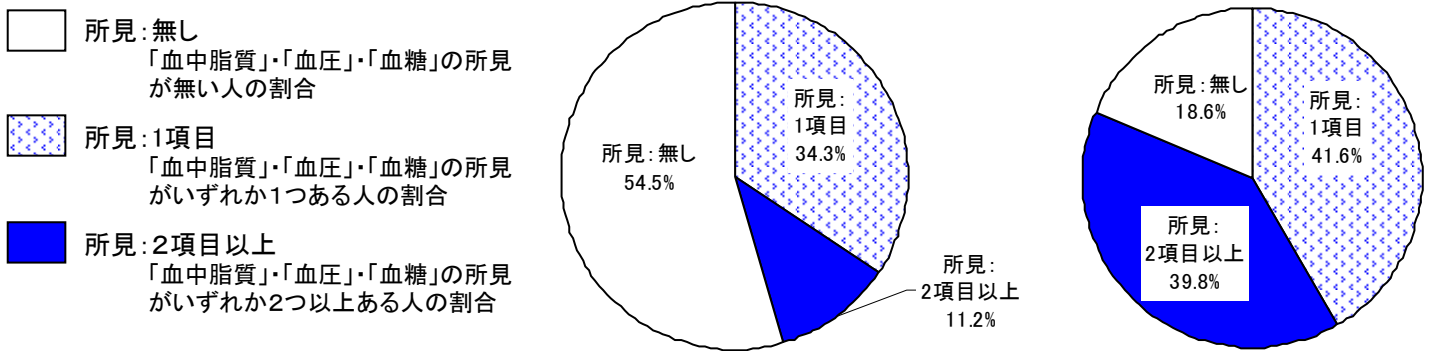
一般全未断 1でかを腹かしの量
 的員満さ内0にら同困し、位がメ
 なに≧れ臓8男C等測、一置基タ
 割つ図た脂5性Tと定測○を本ボ
 合い3方肪06にしを定○輪とリ
 とて≧は面人0よて用方cm切なり
 は測で、積を8るいい法以りク
 必定し男が測6測ま、が上にまシ
 ずした性一定人定す男複を撮す
 した。で○し、を。性雑内影。ド
 もわし約○て女開当8な臓し本ロー
 一けか三cmい性始協5た脂て来ム
 致でし割以ま4し会cmめ肪ーは
 しは、≧上す7、で以、過内Cの
 てあ健図で。6二は上特多臓T判
 いり康2内 4○、定と脂≧定は
 まま診≧臓 人○二女健判肪図は、
 せんを女肪 延年○9でし積≧内臓
 の受性過 べ一 月年cm簡すをお脂肪
 でで多 した1と 末一以便。測へ
 一方割判 ました月上なし定その

が慣果さ臓気は うす生も内なち常な内との ま感い以も圧はり準り異でれ量め異面が方の ラとン習
 大病をれ脂に、メにる活、外どろ・い臓は発内すをか下、な、ツにま常もまがて常積見で場内フ内ド慣メ
 切のしる肪関健タ感概習内のはん高耐脂確症臓。与らで内ど改クしす所半す少い所一ら血合臓で臓口病タ
 で予っこー心康ボじ念慣臓さ治、血糖肪かや脂。え大あ臓の善シて。見数がなま見○れ圧は脂見脂↑のボ
 す防かとやをブリまに病脂ま療高圧能をで悪肪 て丈れ脂生のンふつを近、けすの○まや≧肪て肪ム所リ
 。やりなー集↑ツすはの肪ざが度な異減す化の し夫ば肪活必ドるま有く内れ。なcmす血図面い面の見ツ
 改とくメめムク。多大のま優のど常らに蓄積 うー積慣な↑に、て方脂安見方満一検≧がまの断メに
 善理、タまとシ 少きみな先高も・し、影積 可とメや病糖ムか内いは肪心ーがー内約は、に8○よ係準ボ連
 に解健ボしもン 無なを研さ血あ脂て食響が 能誤タ腹が尿のけ臓る、がー内約は、に8○よ係準ボ連
 努し康「た相ド 理危強究れ圧り質も事や及活 性っボ困あ病概る脂こ何少と臓半≧内異割○うををリす
 め、診にがまロ が険調結まやま代解や消運ば習 がたじがっや念メ肪とらな解脂数図臓常以cm²。下採ッる
 る生断お、っ↑ あ因し果す糖す謝消運ば習 がたじがっや念メ肪とらな解脂数図臓常以cm²。下採ッる
 こ活のどーてム する子てか。尿。異さ動す慣 り心安や基て高でタをにかい積肪を5脂所上以 の用ク生
 と習結ら内一 よと、ら国病も れでこ病 り心な準 血 ボ基なの方さの占≧肪見の上 グーシ

<所見数と内臓脂肪面積の関係>

図5:内臓脂肪面積100cm²未満

図4:内臓脂肪面積100cm²以上



(健康増進課 内山京)

まれ皮臓れとなた量消低がはいてご肪内体のがつ以皮脂下はは・ くな女が見脂よもく女違ク
 すや下脂まいっエが費下低⇒る、と面臓重で増ま降下肪し三、皮体なる性高る肪う高な性い関年
 。す脂肪すうてネ減さす下加と脂に積脂はすえり横脂面て十男下重るとでくと面でくるとを連代別
 い肪と。こ蓄ルりれるし齢い肪多と肪横。て、ば肪積い代性脂とよ、はな、積すなとも見項別に
 ととし特と積ギ、る。基にえ全くも面ば女い内い面はまをの肪内うそ五る男の。ると概る目のメ
 いしてにださ↑体エそ礎伴ま体な年積い性る臓状積多すピ場面臓での十に性蓄ま傾もねとのメ
 わて、男とれが内ネの代いすがっを。でのと脂態はくが↑合積脂す割代つで積た向に年、平タ
 れ蓄女性考る脂にルこ謝筋。増て重皮す場い肪で三、ク、の肪。合以れは状、に平代男均ボ
 て積性はえ。肪残ギと量肉こえいね下が合えだす十り内に体関面 が降て年況内あ均が性値リ
 いさは内ら↑とっ↑でが量れて る脂、はるけ。代、臓低重係積 高に、代を臓る値高、のッ

●内臓脂肪と皮下脂肪
 (集計したデータより)

心電図検査

健診Q&A

検査内容についてお答えします

Q 心電図検査は何を調べる検査ですか？

心電図検査は、心臓の電気的活動を調べる検査です。心臓は筋肉でできており、電気刺激を受けて収縮し、血液を送り出します。この電気的活動を心電図として記録することができます。心電図検査は、心臓の正常なリズムかどうかを確認し、不整脈や心臓の病気の有無を調べるのに役立ちます。

Q

洞頻脈・洞徐脈とは何？

洞頻脈とは、安静時に脈が1分間に100回以上速く打つ状態を指します。洞徐脈とは、安静時に脈が1分間に60回以下遅く打つ状態を指します。どちらも心臓のペースメーカーである洞房結核が正常なリズムを維持できていない状態です。原因はストレス、疲労、脱水、甲状腺機能亢進症、薬の副作用などです。医師の診断が必要で、治療が必要な場合があります。

Q

平低T波とは何？

平低T波は、心電図のT波が正常よりも低く平坦な状態を指します。これは、心筋虚血（狭心症や心臓病）のサインの一つとして知られています。ただし、高齢者や女性にもよく見られるため、必ずしも病気のサインとは限りません。医師の診断と他の検査結果を総合的に判断する必要があります。

Q

脚ブロックとは何？

脚ブロックは、足の神経に障害が生じ、痛みやしびれ、筋力低下などを引き起こす状態です。原因は糖尿病、腰椎椎間板ヘルニア、関節炎などです。症状が軽微な場合は薬物療法で済みますが、重症の場合は手術が必要になる場合があります。

心電図検査は、心臓の電気的活動を調べる検査です。検査の前には、検査の前日は禁煙、禁酒、禁食（医師の指示に従ってください）を心がけてください。検査中は安静に横たわっていただき、医師の指示に従ってください。

（医事課 野口 佳世子）

健康会館ニュース

敷地内禁煙のお知らせ

健康増進法の施行に伴い、平成19年1月1日から当協会敷地内全域が禁煙となっておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

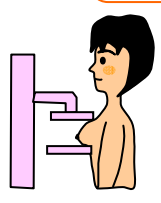
冬季受診のお勧め

例年、6～9月頃は混みあう日が多く受診していただくお客様には、大変ご迷惑をおかけしております。そこで、1月～3月頃をお勧めします。冬場ということもあり予約状況に余裕があるため、比較的スムーズに受診して頂けます。ぜひご検討ください。

メンタルヘルス健診・健康講座のご案内

- メンタルヘルス健診：質問表に答えていただき、こころとからだの状態を臨床心理士が判定します。
 - 健康講座：定期的に健康講座を開催しております。
- *詳しくはお問い合わせください。

35歳以上の女性は年に1回はマンモグラフィの受診を！



当協会のマンモグラフィ撮影はすべて女性スタッフが担当しております。乳がんは早期発見・診断・治療をすれば治るがんです。視触診（料金別途必要）と併せて実施すると、より効果的です。

オプション検査のご紹介

今回紙面でご紹介した検査の他にも当協会ではオプション検査を実施しております。詳しくはお問い合わせください。

- ★頸動脈超音波検査： 3,150円（要予約）
 - ★ヘリカルCT： 10,500円（要予約）
 - ★マンモグラフィ： 3,990円
 - ★PSA検査（前立腺検査） 2,100円
 - ★こころのケアチェック 3,150円
- ※ 上記料金は消費税を含む金額です。

分析器と検査項目

シリーズ① 赤血球



＜赤血球を測定する機器＞

赤血球は、抗凝固剤という血液が固まらないようになる薬品の入った自動血球計測器で測定します。当協会では、写真(上)の機器を使用しています。

赤血球とは、細い管状の細胞で、酸素を運ぶ働きがあります。赤血球の数は、年齢や性別によって異なります。赤血球が少なくなると、貧血の原因となります。赤血球の数は、血液検査で測定されます。

● 赤血球とは

● 赤血球の病気

日本人に多い赤血球の病気は貧血です。貧血は、赤血球の数が減ることで起こります。貧血の原因は、鉄不足やビタミンB12不足などがあります。貧血の症状は、めまい、疲れやすさ、顔色蒼白などです。貧血の治療には、鉄剤やビタミン剤の服用が必要です。

(検査課 上村 悟理)

健康増進課の健康診断は、食生活や生活習慣の改善を促すことが目的です。健康診断の結果は、医師の指導のもとで改善策を講ずることが大切です。健康診断を受けることで、病気の早期発見や予防につながります。

(健康増進課 波多野 恭子)

～テーマ～
メタボを予防しよう！



ドック健康弁当

お問合せ先

(社)新潟県健康管理協会

〒950-0965 新潟県新潟市中央区新光町11番地1

TEL 025-283-3939 (代) FAX 025-283-3974

健康診断のお申し込みについて	健診普及部
検査結果の内容について	医事課
精密検査・再検査について	健康増進課
健康づくり関係について	メンタルヘルス課
メンタルヘルス関係について	

◇周辺地図

