

# みんなの健康

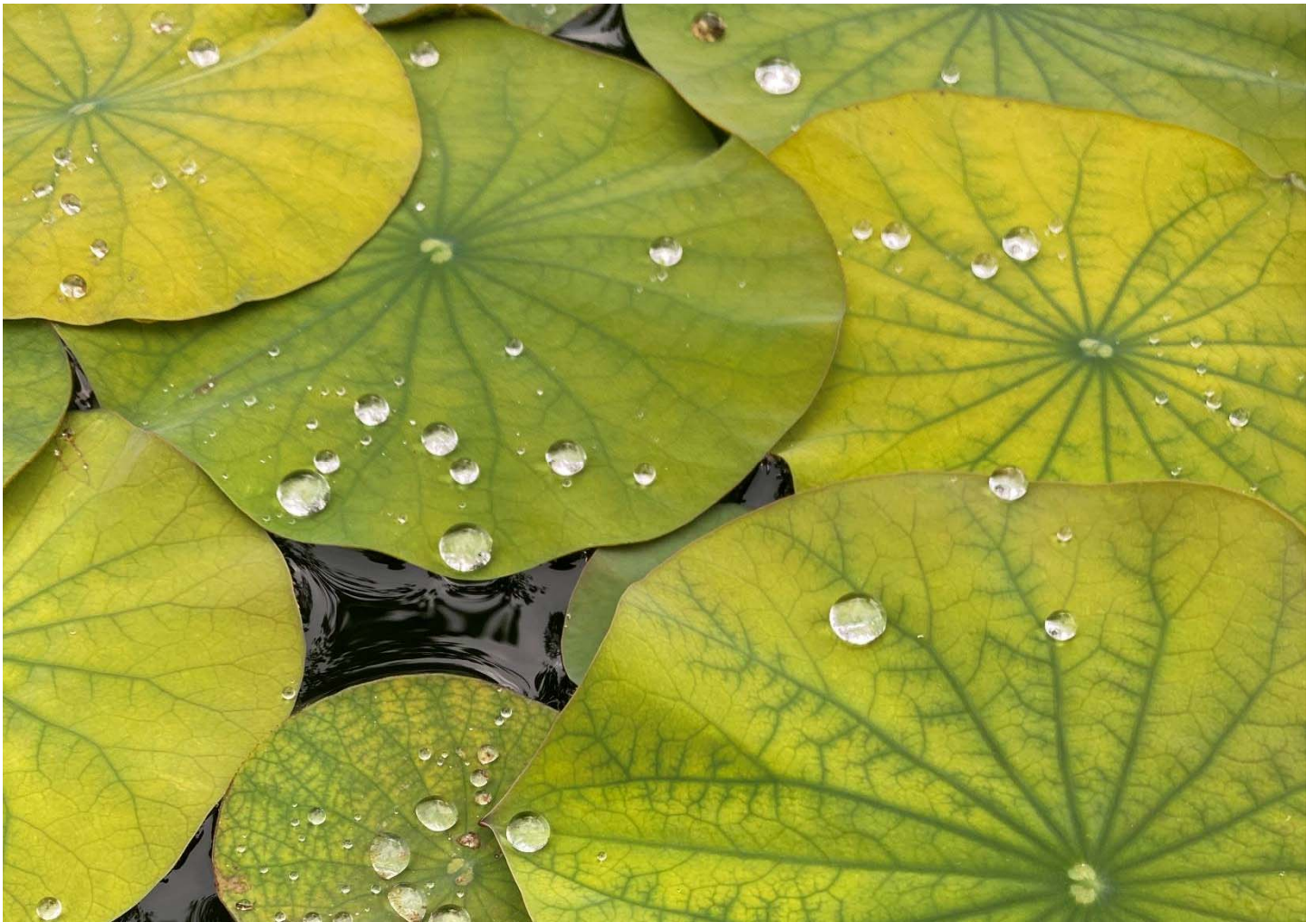
HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health  
Service Association

2024年夏号(令和6年6月1日)  
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団  
住所:鳥取市富安2丁目94-4  
電話:0857-23-4841

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

## 特集:特定健診・特定保健指導について



蓮(鳥取市)

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



今年も咲きました(健診センター)

### Information & News & Topics

- 1) 蓄電池搭載車両の導入
- 2) 令和6年度 鳥取県がん征圧大会
- 3) 閉庁日のご案内

etc




食欲全開(鳥取市)

## 特集：特定健診・特定保健指導について

令和6年4月から第4期特定健診・特定保健指導が始まりました。そこで、今回は特定保健指導について特集します。

### 特定健診とは

40歳から75歳までの方を対象にした、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。

対象者	実施年度中に40～75歳に達する加入者(被保険者、被扶養者)
基本的な健診の項目	<ul style="list-style-type: none"><li>○質問票(服薬歴、喫煙歴、噛んで食べる時の状態 等)</li><li>○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)</li><li>○理学的検査(身体診察)</li><li>○血圧検査</li><li>○血液検査<ul style="list-style-type: none"><li>・脂質検査(空腹時中性脂肪、やむを得ない場合は随時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)</li><li>・血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合は随時血糖)</li><li>・肝機能検査(GOT、GPT、<math>\gamma</math>-GTP)</li></ul></li><li>○検尿(尿糖、尿蛋白)</li></ul> 
詳細な健診の項目	<ul style="list-style-type: none"><li>○心電図検査</li><li>○眼底検査</li><li>○貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)</li><li>○血清クレアチニン検査</li><li>※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施</li></ul>

### 特定保健指導とは

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行う保健指導のことです。



### 特定保健指導はなぜ大事？

現在、日本人の約3分の2の人が、糖尿病、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病によって亡くなっており、それらの疾患には**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**が大きく関係しています。メタボリックシンドロームとは、不健康な生活習慣が原因で増えた内臓脂肪が、糖代謝や血圧、脂質代謝に悪影響を及ぼし、動脈硬化の進行や生活習慣病につながっていく恐ろしい病気です。脳梗塞になり後遺症として麻痺が残ったり、腎不全になり人工透析を受けなければならなくなるなど、重症化する可能性もあります。

特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士などの専門職が、どのように生活習慣を改善していけばメタボリックシンドロームのリスクを減らしていけるか、一人ひとりにあったアドバイスをし、サポートをしていきます。

#### 【特定保健指導の流れ】

申し込み	・特定保健指導対象の方には「特定保健指導利用券」が配布されます。希望の保健指導機関に特定保健指導の申し込みをして、面談の日程調整をします。会社の担当者を通して申し込みをする場合もあります。
保健指導	・保健指導を受けます。指導の種類には「 <b>動機づけ支援</b> 」・「 <b>動機づけ支援相当</b> 」・「 <b>積極的支援</b> 」があります。 ・※動機づけ支援相当は動機づけ支援と同じ内容の支援を行います。また、65歳以上の方は、 <b>動機づけ支援のみ</b> となります。

## 特集：特定健診・特定保健指導について

### 特定保健指導で行うこと

初回面談  
健診結果や生活習慣の  
確認、体重・腹囲・血圧  
測定、目標の設定

動機づけ支援  
動機付け支援相当

積極的支援

2つのコースに分かれて面談・電話・手紙などで目標達成に向けて継続的にサポートしていきます。  
3か月以上の支援を行った後、目標が達成できたかなど、評価・振り返りをします。

### ～特定保健指導ではこんなお話をします～

#### 食事



- 3食バランスよく。糖質や脂っこいもの、塩分は摂りすぎないようにし、野菜のおかずは1日5皿を目安に食べましょう。
- 食べ過ぎには要注意！ゆっくりよく噛んだり、汁物を先に食べるなど、満腹感が得られる工夫を。間食やジュース類の摂り過ぎにも注意しましょう。

#### 運動



- 定期的に運動していない人は、階段を使う、テレビを見ながらストレッチなど、まずは今より10分多く動くことを目標に、日常生活の中でできることを始めてみましょう！
- 治療中の疾患や腰痛・関節痛などある方は、必ず医師に相談してから行いましょう。

#### 嗜好品



- タバコは生活習慣病の原因にもなります。ぜひ禁煙を！
- お酒の1日の適量は、アルコール5%のビールで男性500ml、女性は250mlまでです。週2回は休肝日を。

#### ストレス・休息



- 生活リズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合った気分転換をして、ストレス解消！

生活習慣や希望をお聞きしながら、**できそうなこと**を一緒に考え、目標を立てます。  
**特定保健指導は生活習慣を変えるチャンス**です！対象の方はぜひご利用を。



### 医師の一言

#### かかりつけ医について

皆様はかかりつけ医をお持ちでしょうか。

「元気で病気もしたことがないので考えたこともない」という方は多いと思います。

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、必要な時は専門の医師や医療機関を紹介してくださる、身近におられて頼りになる医師のことです。なんでも相談できる医師の存在は生活において大きな安心となります。面識のない医師の診療を受ける場合と比べ皆様の普段の健康状態等の情報を持っておられる医師の診療の方が負担も少なくより効率的な診療となりえます。専門医への受診も紹介に際し必要な情報を伝えていただけるのでスムーズになります。

さらには、皆様の普段の健康状態のみならず、ご家族のこと、お仕事を含めた社会的な背景、そして人生において大切にしていることや望みなどの価値観などもよく知っておられるかかりつけ医があれば皆様のご希望に沿った医療が受けやすくなります。

是非ともかかりつけ医を持つことをお勧めいたします。

# 環境検査部門のご紹介

## ～浄化槽法定検査の判定について～

当事業団では鳥取県唯一の指定検査機関として浄化槽の法定検査を実施しています。この検査結果について令和6年4月から判定の基準を明確にし、厳格化されました。  
(※令和5年「鳥取県浄化槽整備及び適正管理推進協議会」による検討、協議により決定。)

### 浄化槽管理者の義務



**保守点検**(浄化槽の機能を維持するために行うこと)  
送風機等機器の点検、消毒剤の補充など  
\* 省令で定める回数以上

**清掃**(浄化槽の機能を回復するために行うこと)  
汚泥の引き抜き、装置の洗浄など \* 年1回以上

**法定検査**(保守点検、清掃が適正に実施され浄化槽の機能が正常に維持されているかを確認するために行うこと)  
外観検査、水質検査、書類検査 \* 年1回

### 法定検査結果の主な変更点

これまで長期間清掃をしない場合でも、水質検査に問題がなければ「概ね適正」と判定していましたが、令和6年4月から「不適正」と判定されることになりました。  
「不適正」と判定される浄化槽は以下のとおりです。



### 「不適正」と判定する浄化槽について

- ・保守点検をしていない浄化槽
- ・**清掃を2年間していない浄化槽(全ばっ気方式については1年間)**
- ・浄化槽本体及び関係設備(送風機、流入管、放流管等)の状況が生活環境や公衆衛生上著しく問題が生じる、または生じていると判断される浄化槽
- ・浄化槽本体及び関係設備の状況に不具合が確認され、かつ放流水質が著しく基準値を超えた浄化槽



**法に定められた適切な維持管理をお願いします。**

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定も行っております。

### 検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)  
環境検査課(TEL:0857-23-4843)  
西部……………西部健康管理センター  
環境検査課(TEL:0859-39-3288)

## Advice

### 健康診断 Q&A

#### Q. HbA1cってなんですか？

血糖値を示す数値の1つです。過去1～2か月の血糖値を反映するものになるため、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。



ヘモグロビンは赤血球内のたんぱく質の一種で全身に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンになります。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなります。いったん糖化したヘモグロビンは赤血球の寿命(約120日)が尽きるまで元に戻りません。血糖値の低い状態が続くとヘモグロビンに結合するブドウ糖が少なくなるのでHbA1cは低くなり、血糖値の高い状態が続くとヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなるのでHbA1cは高くなります。

### 栄養と食生活

#### お弁当の方、必見です！「3・1・2弁当箱法」



#### 主食：3



ご飯、パン、麺類などの炭水化物

#### 主菜：1



肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質食品

#### 副菜：2



野菜や海藻、キノコを使ったおかず

#### 「3・1・2弁当箱法」とは？

左のように、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めることで、バランスの良いお弁当になります！

#### < お弁当作りのポイント >

☆弁当箱は、食べる人にとって丁度良いサイズのものを選びましょう

例) 1食700kcalが適量の場合は700mLの弁当箱を

☆動かないようにしっかりつめましょう

☆同じ調理法の料理(特に揚げ物など、油脂を多く使った料理)は1品だけに

☆全体をおいしそうに仕上げる→彩を出来るだけ鮮やかにしましょう



参考：NPO法人食生活実践フォーラム

### 心の健康

ストレスとうまく付き合うポイントを今回も2つご紹介します。



#### 適度に運動する

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。ストレス解消のためには「楽しむ」という気持ちが必要なので、手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。

#### ストレスの解消をタバコやお酒に頼らない

タバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまいます。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼ることは注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。

参考に見てみてください。



参考文献：  
厚生労働省・独立行政法人労働者健康安全機構  
こころの健康気づきのヒント集

## Information & News & Topics

### ◎ 蓄電池電源システムを搭載した総合検診車を導入しました

発動発電機（エンジンを動力源とする発電機）に代わり、蓄電池を電源とする総合検診車（胸部レントゲン撮影装置搭載）を1台導入しました。

検診車で検診を実施する際は、レントゲン撮影装置やエアコンなどに電力が必要です。

電源は発動発電機を使用したり、健診会場の電源を借りて電源ケーブルで供給していただく方法があります。

しかし、発動発電機を使用するとエンジン稼働による騒音・振動や排気ガスが発生し、受診者のみならず周辺の方にも不快な環境になることがあります。また、健診会場によっては電源が確保できない場合もあります。

蓄電池搭載車両の導入によって、これらの問題点が解消されます。



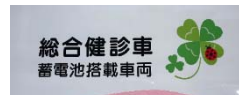
蓄電池搭載車両



更衣室を3部屋設置し、感染症対策として各部屋に空気清浄機を整備しています。

#### 【発動発電機の検診車】

- 健診会場での騒音・振動
- 排気ガスの排出



#### 【蓄電池システム搭載車】

(健診時のエンジンストップ)

- 静かで快適な環境
- 排気ガスによる臭い・有害物質の改善
- 振動の改善は検診機器の不具合発生も防止
- 電圧の安定によりデジタル機器の不具合減少

### ◎ 海岸清掃に参加しました

4月14日 「春の鳥取砂丘一斉清掃」  
(岩戸海岸)

5月18日 「目指せ！ごみゼロ 新伯耆国クリーン大作戦」  
(弓ヶ浜)

美しい自然を守るため、環境事業部の職員を中心に参加しました。



岩戸海岸



弓ヶ浜

### ◎ 令和6年度 鳥取県がん征圧大会 9月10日(火) 開催予定

今年は、西部地区 米子市  
米子コンベンションセンター  
小ホールで開催予定です。



多くの方の、参加をお待ちしています。

### ◎ 閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、閉庁させていただきます。

**2024年8月13日(火)～15日(木)**

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

#### 本部：健診センター

〒680-0845  
鳥取市富安2丁目94-4  
Tel:0857-23-4841(代)  
Fax:0857-23-4892



#### 西部健康管理センター

〒689-3547  
米子市流通町158-24  
Tel:0859-39-3288(代)  
Fax:0859-39-3277



#### 本部：総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061  
鳥取市立川町六丁目176  
Tel:0857-23-4843(代)  
Fax:0857-23-4862



#### 中部健康管理センター

〒682-0814  
倉吉市米田町二丁目81番2  
Tel:0858-27-1223(代)  
Fax:0858-27-1224

