

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2019 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 「がん」と宣告されて…………… 2
- 地域一体となって取り組む健康づくり…………… 4
- 伊勢「二見興玉神社」…………… 5
- 「最新式胃胸部デジタル検診車」を整備しました／
「動脈硬化予防セミナー」を実施しました…………… 6



「がん」と宣告されて

— 心に残った一言 —

一般財団 全日本労働福祉協会
旗の台健診センター長 川口 毅

「先生、残念ですが先生の病名は悪性リンパ腫です」

今から10年ほど前の初夏のある日、朝起きたら突然左足が腫れていました。腫れて靴が履けなくなったので、サンダルを履いていつものように午前中は協会の本部で開かれた部長会に出席し、午後からは普段お世話になっている母校の循環器科の主治医に診察してもらいました。別に痛くもないので「たぶんリンパ腺でもつまって腫れたのかな」と思いながら、主治医から指示されたCT検査や血液検査などを受けました。2時間ほど待たされた後、血液内科の教授のところで診察を受けると、教授は深刻な顔をして「先生の病名は非ホジキン型の悪性リンパ腫です（表1）」と言いました。私は「そんなバカな、他の人のカルテと間違えたのではないですか。もう一度検査をしてください」とたぶん怖い顔をして言ったので

しよう（表2）。教授は「ではもう一度CTを撮ってみましょう」と言って再検査をしてくれました。その結果、教授は「間違いありませんでした。実は、このことで先生の主治医をはじめ、病理学、放射線科、循環器科の教授が集まって、今後どうするか相談した結果、これからは血液内科の私が主治医として診ていくこととなりました」と言いまし

た。最初に私の頭に浮かんだのは、あと何年位生きられるかなという疑問です。重大な犯罪を犯した死刑囚でも判決が決まってから3年くらいは生きていると聞いたことがあるので、「私も3年くらいは生きられるのかな」と漠然と考えていました。

「先生は、このがんでは死ぬことはありません」

血液内科の教授は「先生、心配しないでください。今はこの種の病気の治療は急速に進歩している、これからしっかり治療していけば、先生の場合、この悪性リンパ腫で死ぬことはありません。ただし、この病気を完全に治す治療方法はまだ開発されてないので、これから長く病気に闘っていくことにはなりません」と言いました。私は、この先生はすばらしい医師だと思ひ「それなら今後の治療はす

べて先生にお任せして、ご指示に従います」とはっきり答えました。私は臨床家ではないですから、どのような治療が行われ、どのような効果がみられるかはわかりませんが、患者に対してははっきりこのようなことを言える先生はすばらしい医師だと思いました。「この先生にお任せしよう」とえ、結果として死ぬことになっても悔いはない」と、なにか自分の中でふっきたような感じがしました。

今でこそ、がんの効果的な治療方法が次々に開発され、がんでありながら5年も10年も生き、5000万円もかかる新治療薬が開発される時代となり、病気が仕事や生活の両立支援が問題となっている時代となりましたが、当時はがんが診断されたら助からないという考え方がまだ一般的でした。私も医師ですから、がんにかかった患者が必ずしもがんで死ぬのではなく、合併症や治療により免疫不全を起こして肺炎などの感染で死ぬことの方が多くは知っていました。しかし、がんが告知されてショックを受けたり、絶望している患者（表2）にとって、専門家である主治医のこの一言がどれほど希望を与え、今後がんとともに生きていくうえでどれほど勇気づけるか、がんになった人でなければわからないのだと、このとき思いました。

「先生は生きて退院されますね」

もう一つ私に生きていく勇気を与えてくれた一言があります。私が何度目かのがんを再発して治療のため大学病院に入院して最初の日のことでした。いつものように病棟看護部長さんが挨拶に来て、私の様子を見て一言「先生、私は何年もこの病棟に勤務して、いろいろな患者さんのお世話をしてきたのですが、治療が終わって元気に病院の表門から退院される人と、亡くなって裏門から霊柩車に乗って帰られる人は、入院してきたときの患者さんの表情や態度でわかるんです。先生の場合は必ず表門

表1 悪性リンパ腫（血液のがん）の分類

	ホジキン型	非ホジキン型
り患頻度	1人/10万人	9人/10万人
治癒率	治りやすい	治りにくい※1
5年生存率※2 (全症例)	76.0%	68.3%
原因	ウイルス、遺伝	免疫、農薬、 化学物質、感染

※1 非ホジキン型の治癒率は65～80%。現在は抗がん剤治療や骨髄移植などによりかなりの治癒が期待できる。

※2 がんにかかってから5年間以上生きられる生存率。

表2 キューブラー・ロスの死の受容過程

（人が初めてがんと告知された場合のショックと立ち直りの段階を示したもの）

第一段階	否認	衝撃を受け、自分が死ぬことはないはずだという否認
第二段階	怒り	なんで自分ががんにかからなければならないんだという怒り
第三段階	取引	自分は何でもするから助けてくださいと取引を試みる
第四段階	抑うつ	先行きどうなるのだという不安と抑うつ
第五段階	受容	仕方がない、がんとともに生きていくかという受け入れ

から帰られますよ」と言いました。「確かに人間の生命というの不思議で、同じような病気にいかっても、病気に負けないで元気に仕事や生活をしている人は長く生きられる人が多い、と欧米のどこかの本で読んだことがあります。元気だから仕事ができる、重い病気の人は痛みや苦しみで元気がないから早く死ぬという人もいますが、最近では人の免疫力が病気の発病だけでなく、経過や予後にも大きく影響するという考え方が次第に学会でも注目されているということを聞いたことがありますね」と、私は笑いながら話したことを覚えています。というのは、看護師長さんのさりげない励ましの言葉がうれしかったからです。

「お前は俺より先に死んだら許さんぞ」

私は大学を卒業して以来、生涯の師として世界的にも有名な疫学者の先生に師事してきました。その先生は今に残念ながら亡くなられておりますが、私が悪性リンパ腫にかかったことを報告したとき、先生は一言「川口、お前は俺より先に死んだら許さんぞ」と私に言いました。そのとき、私の心の中には千天の慈雨のごとく、さーっと何か温かいものが沁みわたるような感じがしました。先生の一言は、千言万語の励めの言葉より「よし頑張るぞ」と私を力づけてくれたのです。私はこれまで生きてきた中で、素晴らしい上司・先輩、友人、部下・同僚に恵まれて生きてきたと、心の底から思っています。

その後10年間にわたって延べ11回の再発を繰り返しながら、今日まで元気に仕事や生活をしています。このように、がんに負けずに日常生活を送ることができたのは、これらの言葉があったからです。私が悪性リンパ腫にかかったことを周りの人たちに隠さなかったこともありですが、「病気に負けないで頑張ってください」とか「今度は大変ね」のような月並みな励ましの言葉より、これらの心に沁み込んだ一言がどれだけ私を力づけてくれたかは生涯忘れません。

がんと共に生きる時代が来た

「がんは必ず死ぬ」ということが昔話になる時代が目の前に来ています。確かに、我が国における死亡原因の第

表3 早期がんの段階で
発見されたがん患者の
10年後の生存率

胃がん	89.6%
乳がん	96.1%
肺がん	64.5%
大腸がん	91.0%
子宮頸がん	88.2%
前立腺がん	100.0%
全 体	81.4%

国立がん研究センター「がんの統計'18」

1位はがんです。私の年代では2人に1人ががんを抱え、3人に1人はがん で死ぬといわれていますが、最近の医学・医療の進歩は目覚ましく、次々に新しい治療薬が開発されています。最近の報道によれば、ある治療薬は数千万円という超高額な治療費がかかると言われていましたが、その治療薬も普及すれば確実にコストダウンされますし、いずれ誰でも受けられる治療として定着すると思います。

かつて結核の特効薬だったストレプトマイシンが終戦直後1本3万円（当時の金額を今の金額に換算すると500万円相当位）だったのが現在の薬価は1本390円です。

現在がんと診断されても、部位とがん細胞の種類によっては十分治療することを知っておいてください。がんの治療でも「痛い」「苦しい」こともずいぶん軽減されています。また、治療方法も年々進歩していて、早期がんならば80%以上の人は10年後も生存していると報告されています（表3）。ただし、医学的にはがんの細胞の種類と部位によってこの生存率は大きく異なりますので、改めて早期発見の重要性が感じられます。

今はがん学会でも、長く生きられるようになったがん患者のQOL（生活の質）を保ちながら、仕事や社会活動などどう両立させていくかが重要なテーマとなっています。

今日まで生きてきて

私は現在78歳です。まだ現職で財団の常務理事をはじめ、公益法人の役員や病院の理事などいろいろな仕事に従事しています。「病気を抱えているのによく頑張っていますね」と言う友人や、中には「先生からがんだと知らされてかれこれ10年も経つのに、一向に元気が衰えず現役で仕事を続けているところをみると、本当は嘘だったのではないですか」などと言う失礼な後輩もいますが、周りの人たちは私が治療のために仕事を休んでも理解してくれそうですし、具合が悪いときもいつも暖かく励ましてくれました。「自分はこんなに多くの人たちの支援と期待をいただきながら生きているんだ。これからも、この人たちの期待に応えるために、まだ自分がやらなければならぬことがいっぱいあるんだ」という活力が体の中に沸き起こってくるような気がして、毎日自分のデスクに向かって仕事を続けています。

幸い悪性リンパ腫という病気は、再発しなければ何の治療もせず、苦痛もない病気であることが私をこれまで元気に活動させてくれた要因の一つかもしれません。しかし、多くの上司・先輩、友人や部下・同僚などの支えのおかげで、今日までQOLの高い恵まれた毎日を送ることができたこと、心から感謝しています。



プロフィール

川口 毅

経 歴

厚生省大臣官房 衛生統計課長
長崎県・埼玉県 保健（衛生）部長
昭和大学医学部 公衆衛生学 教授

現 在

（財団法人）全日本労働福祉協会 常務理事
（公益法人）医療研修推進財団 監事
（NPO法人）日本健康教育士養成機構 理事

高崎卸商社街協同組合（ビエント高崎）

地域一体となって 取り組む健康づくり

会社紹介

昭和30年代の高度成長期、高崎市内に点在した数多くの卸商社は、交通渋滞や倉庫不足など中心市街地特有の問題に直面していました。そこで、問屋の集団化と機能強化を進めるために、高崎商工会議所の卸部会が中心となって、郊外に商業集積地の造成を計画。事業の母体となる「高崎卸商社街協同組合」を、昭和38年に設立しました。昭和42年には、11万坪の広大な敷地に、卸商社約180社が集まり、日本で最初の卸商業団地「高崎問屋街」が誕生。以来、弊組合では、組合員企業の経営基盤強化と、地域経済の発展に寄与するために、さまざまな取り組みを行っております。

健康への取り組み

福利厚生事業の一環として、組合員企業で働く従業員の皆さまの健康増

進と親睦を目的

に、ハイキングツアーを実施しています。今年度は、信州の北八ヶ岳を代表する標高2473mの北横岳に赴く予定です。ほかに、東京ディズニーリゾートツアー、ゴルフコンペ、ビアパーティーなどさまざまなレクリエーション活動を、毎年度実施しております。

また、健康の土台となる安心安全な街づくりを実現するために、地域の定期清掃や防犯カメラの設置、夜間パトロール、街路灯の整備、第2ビル（組合所有のテナントビル）の受動喫煙対策、従業員のための駐車場確保や保育助成など、働く場の整備にも力を入れております。



新たな取り組み

弊組合では、大型展示会場「ビッグキューブ」や「エクセルホール」をはじめ、大小さまざまな会議室を、組合員企業だけでなく県内外の法人さまにご利用いただいております。JR高崎駅から車で約10分、JR高崎問屋町駅から徒歩5分の好立地もあって、展示会や会議だけでなく、企業健診など健康診断の会場や、健康、美容、福祉関連のイベントにもご活用いただいております。

団地内連携保育園の利用料助成の継続に加え、今年度は、インフルエンザの予防接種を希望する組合員に、ワクチン接種費用の一部助成を計画。また、高崎問屋街に校舎を構える群馬パース大学と共同で、健康をテーマとしたさまざまな公開講座を企画し、健康知識の普及と啓発に取り組む予定です。

概要

会社名	高崎卸商社街協同組合（ビエント高崎）
住所	〒370-0006 群馬県高崎市問屋町二丁目7番地
TEL	027(361)8243(代表)
FAX	027(361)4828
事業内容	事業協同組合

名所名跡
特産品の
紹介コーナー



伊勢二見興玉神社

ふたみおきたまじんじゃ



▲夫婦岩



勢市駅からアクセスしやすいので、伊勢にいらっしゃる際はまず二見に足を運んでみてはいかがでしょうか。

私は年に何度も訪れたことがあるのですが、二見浦から吹く潮風がとても気持ちよく、心身が浄化されているようにいつも感じます。また、参道から見える夫婦岩は、朝と夕方では印象が変わり、いつ見ても美しくパワーをもらっています。

二見興玉神社には、猿田彦大神と宇迦御魂大神が祀られており、境内には猿田彦大神の遣いである蛙の置物があります。お参りする前に手を清める手水舎にある蛙は満願蛙といい、水をかけると願いが叶うそうです。

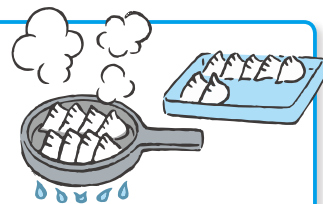
三重県伊勢市二見町にある二見興玉神社。ここは、参道から見える夫婦岩が印象的で恋愛成就や夫婦円満のご利益があるパワースポットでも有名な場所です。古くからお伊勢参りの前に二見で心身を清めお祓いをする「禊」という習わしがあったそうです。現在も、式年遷宮のお木曳やお白石持行事の前に参加する方は、二見で禊に代わる「浜参宮」という伝統的な行事を行っています。



伊勢市の餃子といえば

ぎょうざの美鈴

伊勢市の名物「ぎょうざの美鈴」をご紹介します。伊勢の餃子といえば、「ぎょうざの美鈴」で伊勢では誰もが知るお店です。もちもちとした皮に、餡がたっぷり入っているのが特徴的で、いくつでも食べられてしまう美味しさです。そしてお酒にも合います。ぎょうざの美鈴は2店舗あり、どちらも伊勢市駅から少し歩きますが、行って損はないおすすめのお店です。餃子の他にも、おでんやかからあげ、おにぎりなどおすすめはたくさんありますので、伊勢にお越しの際はぜひ行ってみてください。



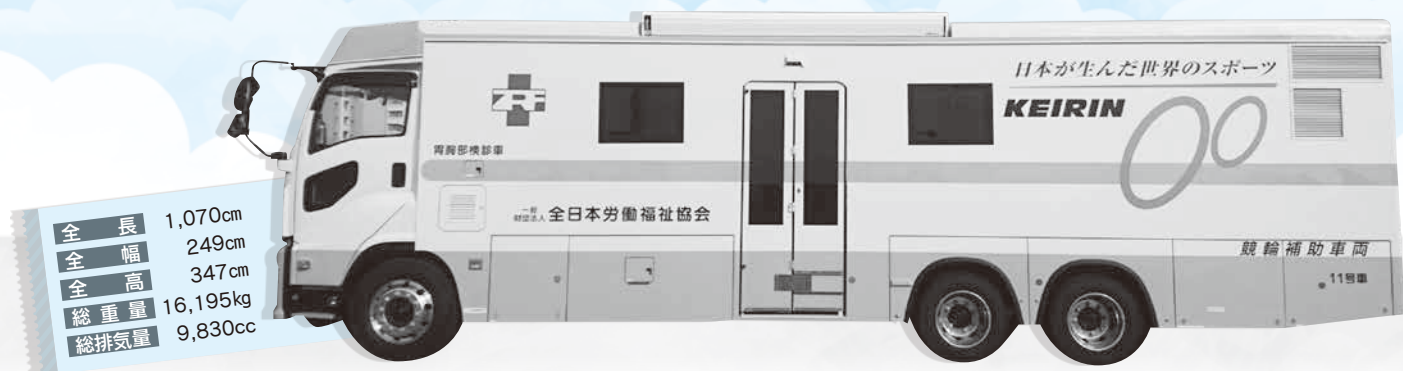
▼「ぎょうざの美鈴」のぎょうざ



三重県支部
計画課
吉高彩可



「最新式胃胸部デジタル検診車」を整備しました



競輪公益資金による補助事業の助成により、胃胸部デジタル検診車を整備しました。今回の検診車の最大の特徴は、胃部 FPD（フラットパネルディテクタ）を搭載し、より微細な病変も描出可能となり、病気の早期発見が期待できるようになったことです。また、従来のナイスコールをe検査ナビにバージョンアップし、より細やかな対応が可能となりました。室内レイアウトも空間が広く感じられるように、イスを一行に配置し、顧客満足度のさ

らなる向上に努めました。これまでよりも、『安全・安心』度のアップに成功しました。

今回の最新機器導入により、微細な病変をより早く・確実に発見し、多くの勤労者やそのご家族の健康保持・増進に貢献できるものと自負しております。

今後とも皆さまに質の高い健康診断を提供できるよう、より一層努力します。

「動脈硬化予防セミナー」を実施しました

平成 31 年 2 月に「三井化学東セロ株式会社 勝田工場」にて、職員の皆さまを対象に血管年齢測定および動脈硬化予防セミナーを行いました。

血管年齢測定では悪い数値が出ないかと皆さま緊張されているようでしたが、実年齢よりも若い結果が出て安心された方が多いように見受けられました。

動脈硬化予防セミナーでは、保健師による血管年齢測定の結果の見方と解説、動脈硬化を中心とした生活習慣病の予防についての講演を行いました。健康寿命を延ばすために、仕事の合間や休憩中などにできるストレッチや運動を実際に全員で行いました。また、動脈硬化の予防には油脂の量だけでなく油脂の種類に気をつけることが重要など、栄養に関する内容もセミナーを通してお伝えしました。

アンケートの結果を見ると、血管年齢測定は特に好評のようでした。今回のセミナーが自身の健康に向き合うきっかけとなるよう願っております。

食事のとり方に気をつけよう！

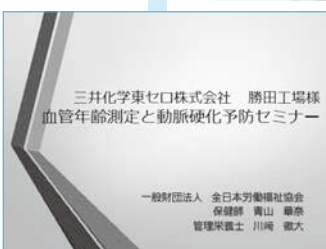
ZRF

塩の過剰摂取は、高血圧の原因に。
1日の摂取目標は男性8g、女性7g

鯖の塩焼き膳ランチ



695kcal 塩分4.8g



健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、実施しております。

（講演依頼のお問い合わせ）

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

TEL 03-3786-5171

Mail kenkou@zrf.or.jp

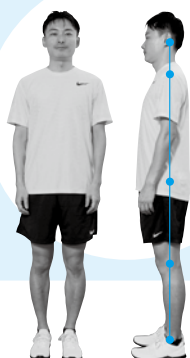


一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立てせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント②

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント①

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C 以
り 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積) おへその位置での腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ／または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期 (最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ／または
拡張期 (最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム (以下メタボ) といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます (必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です)。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える (メタボ予備群)。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



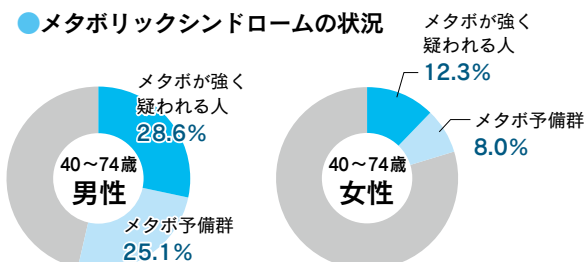
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18～20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

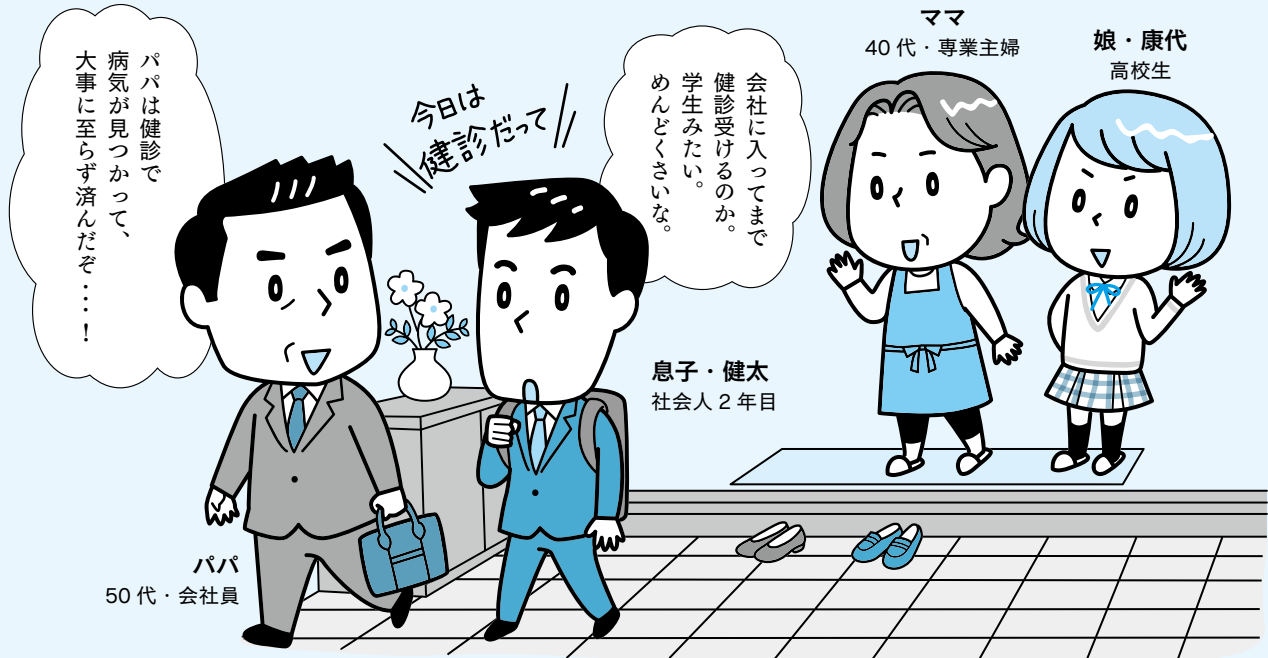
朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由2

**病気を早期発見・
早期治療
するため**

自覚症状が出る前に病
気を早期発見し、早期治
療することができま
す。
治療期間も短くなり、身
体的にも負担が少なくな
ります。

病気が早く治れば、
家族が心配する時間も
短くなるわね！

パパが入院
したときは、
どうなること
かと思っ
た！



理由1

**病気を予防
するため**

健診結果に「アブナイ
な」と思われる数値や「要
再検査」などの項目はあ
りませんか？ 健診を受
けることは、病気になる
のを未然に防ぐことに
つながります。
また、毎年健診を受け
ることで、経年変化に気
づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く…

就職してから
1年で2kg太ってる…

若いうちから
意識したほうが
いいぞ！

毎年健診を受けると、
自覚症状が出てく
る項目の変化も
気づきやすくなるぞ

体重だけでなく、
**血圧、血糖値、
コレステロール値**
なども要チェック！

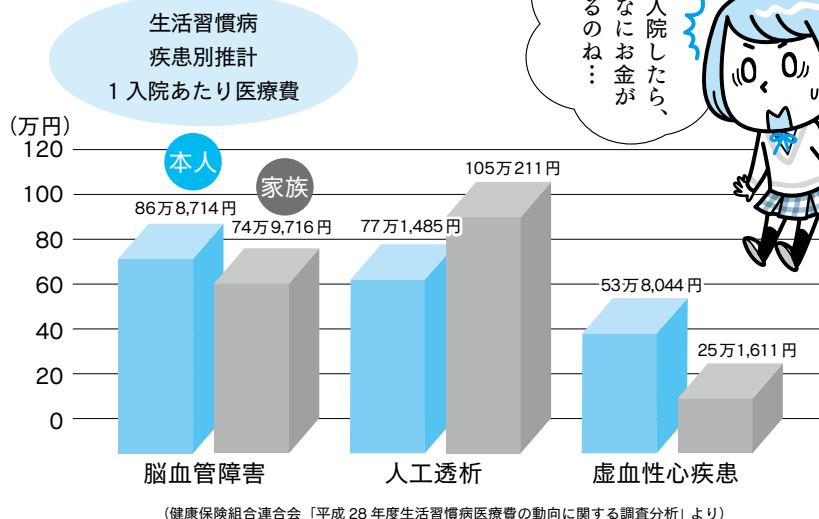


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね…



(健康保険組合連合会「平成 28 年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

※自己負担は基本的に上記の 3 割となります。

※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

※人工透析については、自己負担が 1 カ月 1 万円 (所得によっては 2 万円) となる制度があります。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

●特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40 歳～74 歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

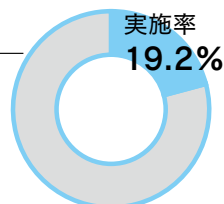
特定健診でリスクが高かった方は、**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で 2 割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

●特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016 年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



●データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「**データヘルス計画**」といいます。

現在は 2018 年度から 6 年間の「第 2 期データヘルス計画」を実施中です。

私たちのデータヘルス計画

たとえば…

- 特定健診を受けていない方に、受診を促します
- 特定保健指導を受けやすくします
- ジェネリック医薬品の利用を促します
- 乳がん検診を受診しやすくします … など



コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業 (事業主) が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営® とは、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

健康のひろば

●発行／2019年 vol.2（非売品） ●編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

●発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会（本部）

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411（代） FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●本部（第二ビル）TEL.03-3786-5360 ●本部（大森事務所）TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-384-4380 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081