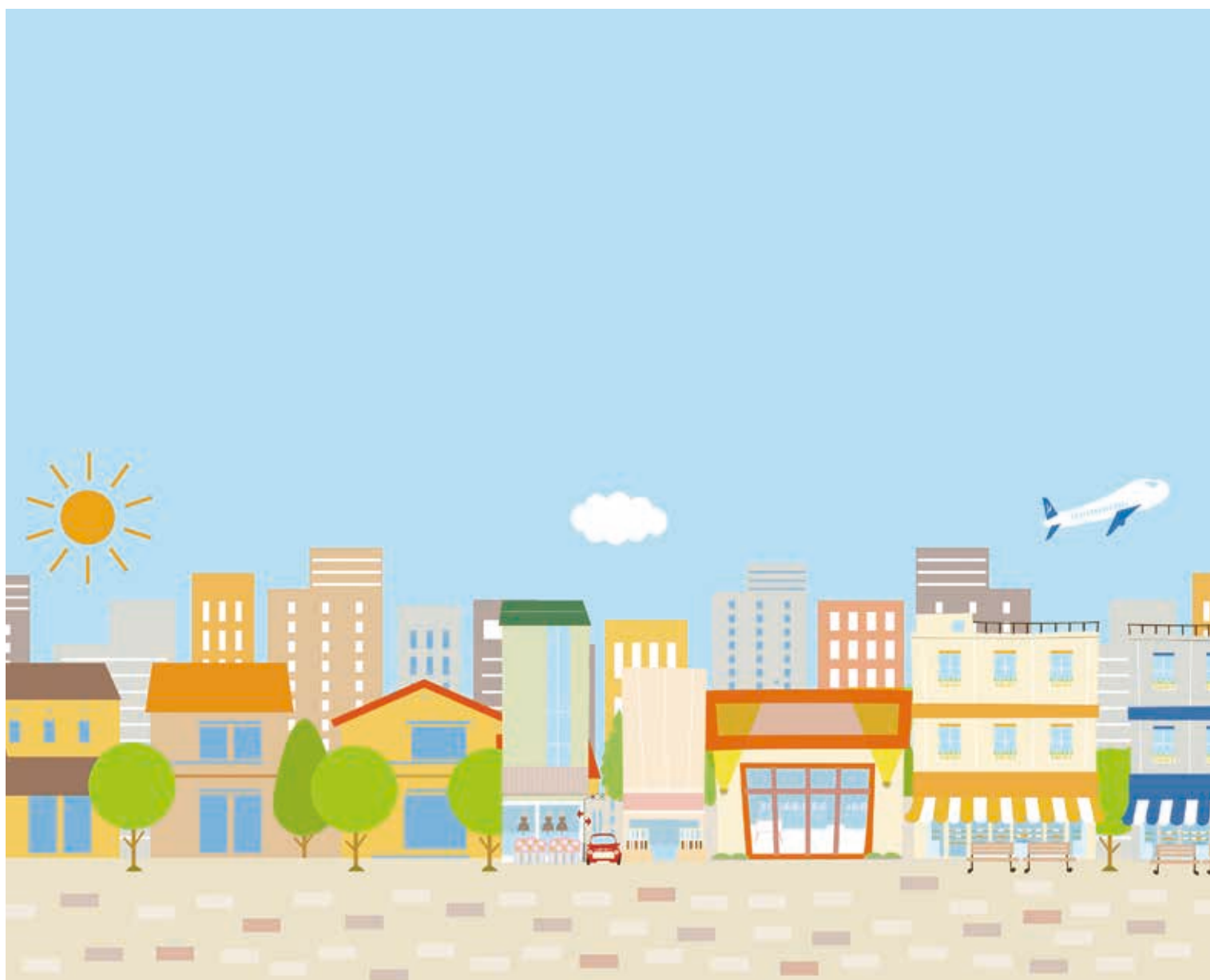


健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2019 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会



INDEX

- メタボリックシンドロームー食事とスポーツをめぐる考察ー…………… 2
- 環境保全と健康増進の取り組みで環境と人に優しく…………… 4
- 日曜日だけの巨大朝市「館鼻岸壁朝市」…………… 5
- 「最新式胃胸部デジタル検診車」を整備しました／第92回 日本産業衛生学会／
恒例の地域防災訓練に参加しました／健康セミナーを開催しております…………… 6

メタボリックシンドローム

— 食事とスポーツをめぐる考察 —

東北支部 健診センター長 医学博士 遠藤政夫

働き方改革とともに、最近の健康診断ではメンタルヘルスとその対応が、厚生労働省の最重要課題となっている。一方、メタボリックシンドロームは一時代前のすでに解決された過去の課題であるという印象を与えているが、肥満すなわち体重過剰（BMIが25以上）と腹囲増加（男性85cm、女性90cm以上）は依然として最も多くの受診者が直面する重要な課題である。

動脈硬化と危険因子

「なぜ肥満ではいけないのか？」「太っていたっていいじゃないか」「別に生きていく上で支障があるわけでもない」「ちょっとルックスが気になるだけで、なんら問題はあるまい」と居直る受診者にも遭遇することがあるが、

肥満の問題はルックスだけではない。循環器疾患の中で死因に直結しているのは、動脈硬化症であり、これが心筋梗塞や心不全などの心疾患、脳梗塞を含む脳血管障害の病因として最も大きな影響力をもっている。

したがって、動脈硬化の発生と進行を抑制できれば、循環器疾患による死亡は顕著に抑制できる。「どうすれば動脈硬化症を避けることができるか？」は循環器医学の大きな課題であるが、残念ながら現在のところ避けることはできない。しかし、動脈硬化の進行を遅らせることは可能である。現代の医学では、動脈硬化の進行は種々の危険因子の「足し算」または「かけ算」で加速されるので、危険因子を抑制して進行を遅らせることが寿命延長につながるかと考える。危険因子の中には、加齢・性別など避けることのできないものがある一方、高血圧症・糖尿病・脂

質異常症など医学的治療によって改善しうるものや、肥満・喫煙など生活習慣によって改善が可能なものもある。

食事と体重

体重過剰な受診者への注意として最も強調するのは夜の食事である。具体的には「夜の食事は、ご飯をはじめとする炭水化物・糖分をできるだけ控えて、野菜中心の食生活を心がけてください」とアドバイスする。昼間は体を動かして働いているから摂取カロリーは筋肉の活動に使われるが、夜はぐっすりと眠っていて体をほとんど動かさないで、筋肉の活動に使われない過剰なカロリーは非常に効率よく内臓脂肪細胞および腹部皮下脂肪細胞に取り込まれて体重増加につながる。体重過剰な受診者の多くは「深夜勤務が終

わった後、仕事の達成感とこれからは寝るだけで良いというリラックスした気持ちで食事が進み、食べ終わった後はどっと疲れが出て睡眠に轟沈（ごうちん）するという生活です」と納得してくれる。

これはわかりやすい説明であるので、日ごろの健診では頻繁に使用させていただいている。しかし、もっと基本的な細胞レベルにおける機序は次のとおりである。

脂肪細胞にはリポプロテインパー



ゼ（LPL）という脂肪代謝酵素があり、この酵素が活性化されると血液から脂肪細胞内へ脂肪の取り込みが促進されて脂肪細胞は太る。一方、脂肪細胞にはホルモン感受性リパーゼ（HSL）という脂肪代謝酵素もあり、この酵素が活性化されると脂肪細胞内で脂肪は中性脂肪と脂肪酸に分解されて放出され、脂肪細胞は痩せる。

インスリンは血糖降下ホルモンとして知られているが、脂肪細胞ではインスリンはLPL酵素を活性化し、HSL酵素を抑制する。寝る前に摂取した炭水化物・糖質はインスリンを分泌するので、夜の間に脂肪細胞はインスリンの作用で脂肪を蓄え、脂肪分解を抑制することによって非常に効率よく体重を増加させることができる。この働きは大昔、飢饉に陥ったとき、寝ている間に体内にエネルギーを補充することにより体を守る重要な役割を果たしていた。しかし、飢饉の心配が全くない飽食の時代を迎えている現代の日本では、保身の働きが逆に肥満を引き起こし、むしろ寿命を縮める危険因子の一つとなっている。

その他に、加齢とともに筋肉組織が脂肪細胞に置きかわることによる基礎代謝率の低下が中高年太りに関与している。すなわち若いころと同じ食生活を続けていると中年以降は加齢とともに体重が年々増加の一途をたどることになる。

運動によるカロリー消費量と食事によるカロリー摂取量

「体重過剰ですね」という健診結果を聞くと、受診者の多くは「運動不足です」「少し運動をしなくては」と言います。しかし、運動によるカロリー消費量と食事によるカロリー摂取量のバランスを少し詳しく見ると、運動によって体重を減らすことがいかに困難かということがよくわかる。

運動によるカロリー消費は意外と少ない。スポーツジムにある自転車エルゴメーターで必死に1時間頑張っても400kcal近くまではいくが、それ以上のカロリー消費は至難の業である。一方、食事の過剰なカロリー摂取量の抑制は非常に簡単に改善できる。

たとえば身近で代表的な食事および嗜好品をkcalで表すと、ご飯茶碗1杯またはおにぎり1個（63g）が150、カレーライスが761、カツカレーが1264、親子丼が511、チャーハンが696、ラーメンが426、ミックスサンドが545、シュークリームが210、ショートケーキが300、バナナアイスが276、チーズケーキが409。これを見ると、運動でカロリー消費を増やして減量を図ることは非常に困難で、食事内容の改善によるダイエットが重要なことがよくわかる。

そうはいってもダイエットに運動を組み合わせる改善に取り組むことが最善の方法であることはいうまでもない。

もっとも寿命を延ばすスポーツは？

スポーツには寿命を延長するという好ましい効果がある。

デンマークにあるフレデリクスベルク病院のピーター・シュノール博士らは「座位中心の生活で運動不足の人に比べて、スポーツを行っている人は平均余命が長く、テニスをしている人ではとくに長かった」と、昨年米国のメイヨー・クリニック紀要（2018年9月4日オンライン版）に発表した。水泳やランニングなどの個人中心のスポーツに比べて、とくにテニスやサッカーなどのソーシャルスポーツ（他人と関わりをもって行うスポーツ）で長寿の傾向が見られたという。

これは、8577名を約25年間追跡し、全死因における死亡率を検討した結果から得られた結論で、座位中心で運動不足の人と比べると、定期的にスポーツ（8種類）を行っている人は、テニスで9・7年、バドミントンで6・2年、サッカーで4・7年、サイクリングで3・7年、水泳で3・4年、ジョギングで3・2年、健康体操で3・1年、スポーツジムでのトレイニングで1・5年寿命が長かった。

メイヨー・クリニック・スポーツ医学センターのエドワード・ラスコウスキー博士は、長寿の理由について「ラケットスポーツのグインターバルトレイニング」（不完全な回復を挟んで運動を繰り返すトレイニング）がよい影響を及ぼしているのではないかと考察している。

スポーツで適度な運動をしている人は、運動不足の人に比べて寿命は長いという結果で、日ごろ、テニスを楽しんでいる私にとってはたいへんにうれしいニュースである。

プロフィール



遠藤 政夫
(Masao Endoh)

昭和35年	東北大・医・入学後ポト部で活躍
昭和39年	東京五輪国内予選に東北大エイトクルー漕手として出漕
昭和41年	東北大・医・卒業
昭和42年	東北大・薬理学・循環薬理学研究
昭和47・50年	博士号取得後、西ドイツ・エッセン大学留学
昭和50年	東北大・医・薬理学助教授
昭和58・59年	米国メイヨー・クリニック留学
昭和60年	山形大・医・薬理学教授、山形大・医学部長、理事
平成20年	全日本労働福祉協会東北支部健診医
現在	東北支部健診センター長、産業医、産業医専攻医、労働衛生コンサルタント、社会医学専門医・指導医

築野食品工業株式会社

環境保全と健康増進の取組みで 環境と人に優しく

事業概要の紹介

製造製品の紹介や
行っているサービス事業等



私達は、「環境にやさしい製品が人々の健康と美につながる」という理念のもと、1947年の創業以来、日本の貴重な資源である「米ぬか」を徹底的に使いこなすことを目標に事業を展開してきました。

現在では、食用油「こめ油」をはじめ、医薬品や食品、化粧品、化学品といった幅広い製品の原料を開発製造し、米ぬかの使用用途を拡大しております。また、使用済み食用油を活用して工業油脂を作るリサイクル活動も担っております。

創業70周年を迎えた2018年には、米ぬかの高度有効利用を推進する立場という自負をもって、第三回国際シンポジウム「コメとグローバルヘルス」

を開催し、コメの可能性を語り合いました。

今後も、米ぬか、油脂資源の価値を徹底して追求する



商品ラインナップ

衛生関連活動や行事他 保健指導等



とともに、環境保全型の事業展開を目指していききたいと考えています。

当社は、2012年度より健康診断受診率100%を継続しております。法令で定められている年1回の定期健診をはじめ、入社時には雇入時健診を実施。さらに、特定業務従事者への健診においては、有機溶剤健診、特定化学物質健診を年2回、じん肺健診を年1回実施します。50歳以上の管理職者には、人間ドック受診を義務付けています。

健診結果で経過観察および再検査受診の対象者には、その後の状況確認を行い、それぞれに必要な対応を呼びかけています。

また、2016年から、実施対象となる事業所でストレスチェックを始めました。希望者はもちろんのこと、労働時間が長くなっている従業員や長期病欠後の復職者に対しては、会社から積極的に産業医との面談を呼びかけております。

その他独自の活動や 新たな取組み等の紹介



朝礼時の
ラジオ体操風景

安全衛生委員会活動を通して、安全面や衛生面はもとより、健康管理についても積極的に取組み、その時々に応じて産業医の先生から講演をしていただく場を設けるといった活動も行っております。また、健康な体づくりを目指して、各職場において朝礼の際にラジオ体操を実施しております。風邪や食中毒が流行する季節には、手洗い・うがいの励行を呼びかけ、インフルエンザ予防接種費用の一部負担、熱中症の心配がある季節には、その日の注意喚起を日々全従業員に対して配信しております。

今後は、さらに健康への意識を高め、すべての従業員にとって働きやすい職場環境づくりを進めていきたいと考えております。

概要

会社名	築野食品工業株式会社
住所	〒649-7194 和歌山県伊都郡かつらぎ町新田 94 (本社)
TEL	0736-22-0061 (代表)
FAX	0736-22-6069

名所名跡
特産品の
紹介コーナー



青森県

日曜日だけの 巨大朝市

たてはながんべきあさいち 館鼻岸壁朝市

青森県支部看護科 菊地さおり



大勢の人でにぎわう
館鼻岸壁朝市

青森県の太平洋側に位置し、南部地方の中心都市として古くから栄えてきた八戸市。全国有数の水揚げを誇る水産都市、東北有数の工業都市として、これまで成長を続けてきました。市街地から近い場所には種差海岸の自然が広がり、漁業・工業・自然の多彩な魅力をあわせもっていることが、八戸市の大きな魅力です。

その八戸市に、毎週日曜日の早朝に出現する巨大朝市があることをご存知でしょうか。八戸市の中心街から車で約10分、JR八戸線陸奥湊駅から徒歩10分、八戸市新湊に位置する「館鼻岸壁」の「館鼻岸壁朝市」です。

3月～12月の毎週日曜日の早朝から9時ごろまで営業しており、朝市の全長は800メートルにもなります。店舗数は350を超え、毎回数万人もの人出を誇る、青森県内・東北地方ではもちろんのこと、国内でも最大級の規模を誇る朝市です。

私も何度か訪れたことがあります。が、販売されているものが多種多様で、何度行っても新しい発見があります。八戸の魚介類はもちろん、野菜、果物、

花、惣菜、コーヒーにスイーツ、パン、刃物や骨董品、ミシンなど、とにかくバラエティに富んでいます。なんと、以前は自動車まで売られていたことがあるそうです。

この朝市を、すべて見て回るだけでもたつぷり1時間はかかりました。

買ったものをその場で食べたり、テブル席のある店で休憩したりと、潮風を感じながら楽しむ朝食がこの朝市の一番の醍醐味です。

私の一番のおすすめの店は、「しおてば（手羽先）」のお店です。この店は、いつ行っても行列が絶えることはありますが、並んででも買いたいほどの美味しさです。「早朝に手羽先なんて……」と思う人がいるかもしれませんが、揚げたてを一度食べたらやみつきです。皆さんも、ぜひこの手羽先の店を探して



バラエティに
富んだ品揃え



一度は食べてみてください。癖になること間違いありません。

この朝市は、朝食を買い求めるだけではなく、朝市の人との交流を通じて八戸を肌で感じていただける場所だと思っています。八戸にお越しの際は、ぜひ早起きをして館鼻岸壁朝市に足を運んでみてはいかがでしょうか。きっといくつも新しい発見があると思います！

「最新式胃胸部デジタル検診車」を整備しました



検診車
詳細

全長	1,070cm	総重量	16,275kg
全幅	249cm	総排気量	9,830cc
全高	340cm		

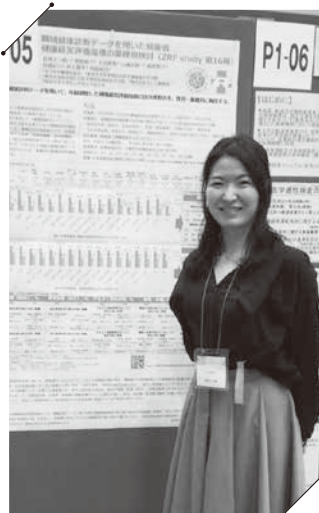
「一般財団法人日本宝くじ協会 平成30年度公益事業振興補助事業」の助成により、胃胸部デジタル検診車を整備しました。今回の検診車の最大の特徴は、胃部 FPD（フラットパネルディテクタ）を搭載し、より微細な病変も描出可能となり、病気の早期発見が期待できるようになったことです。また、従来のナイスコールをe検査ナビにバージョンアップし、より細やかな対応が可能となっています。今回の整備で、より一層『安全・安心』度のアップに成功しました。

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、多くの受診者の健康保持・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よい健康診断を提供できるよう、さらに努力してまいります。

第92回 日本産業衛生学会

2019年5月22～25日に行われた第92回日本産業衛生学会を聴講してまいりました。今回は当協会の産業医である長濱さつ絵先生が「職域健康診断データを用いた経産省健康経営評価指標の業種別検討」について発表されました。今後の産業保健の発展に、私共の研究事業が貢献できれば、とても喜ばしい限りです。



恒例の地域防災訓練に参加しました

当協会付属の旗の台健診センターでは、2019年6月8日に恒例の地域防災訓練に参加しました。当日は曇り空のなか、荏原消防署と品川区防災課の方々の協力を得て、地域住民の方々と一緒に地震体験車や、消火器・消火栓の使い方のレクチャーを受けました。



健康セミナーを開催しております



職場における腰痛予防について
腰痛にならぬ、
悪化させないセルフケア



当協会では、「新人研修」「腰痛予防」「健診結果の説明会」などさまざまなテーマで健康セミナーを実施しております。

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



体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。
歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

美脚に なりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



おすすめウォーキング
エクササイズ

片脚支持歩きで 上半身の体重移動を スムーズに！

歩幅の目安は
足ひとつ分



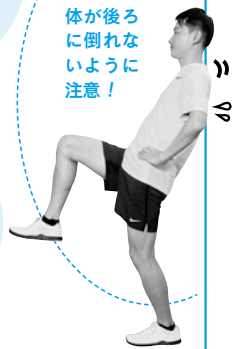
1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

* 10歩を1セットとして2～3セット行う。

NG!

体が後ろに倒れないように注意！



二の腕を 引き締めたい人は…

軽めのダンベル (500g程度) を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをして歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



おすすめウォーキング
エクササイズ

ひじまわし歩きで 肩甲骨まわりの 柔軟性をアップ！

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

正面
リラックスして大きくまわす

2 ひじで円を描くようにまわしながら歩く。

肩甲骨を動かす感じ

* 10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2～3セット行う。



お腹まわりを スッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同じ時にひねる！



おすすめウォーキング
エクササイズ

ひねり歩きで 上半身を自然にひねる 感覚をつかむ！

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

顔は正面を向いたまま

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

* 普段の歩行より歩幅はやや広めに。
10歩を1セットとして2～3セット行う。



ウォーキングを楽しむコツ

ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化がわかると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

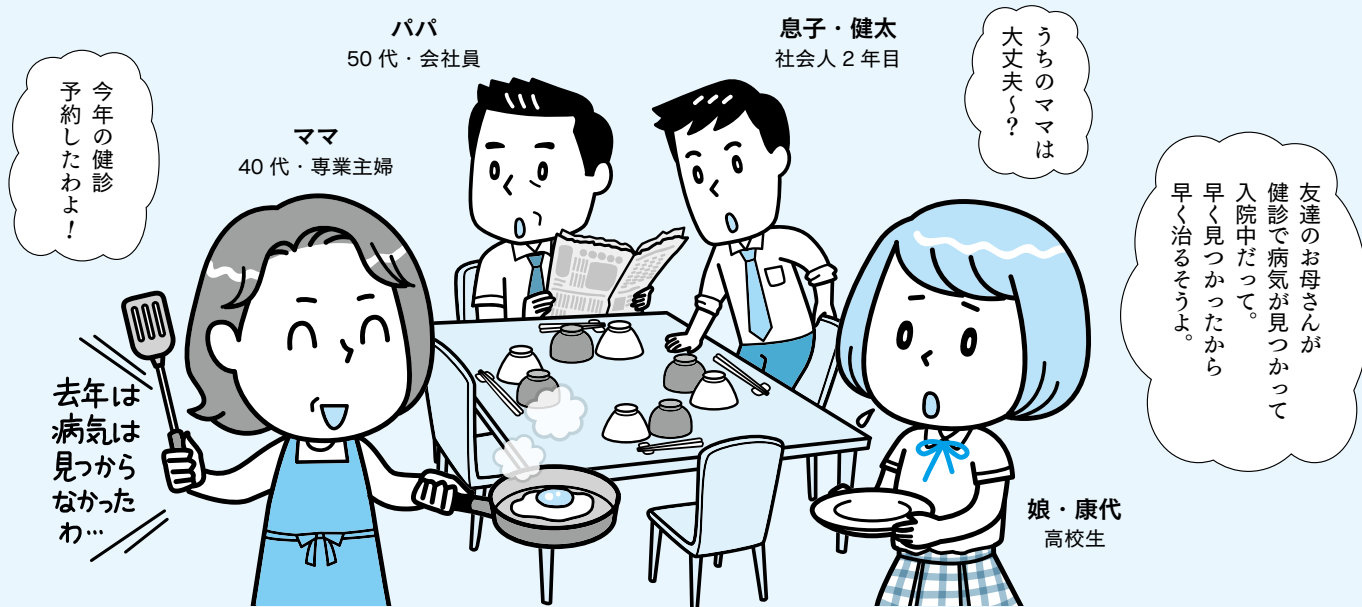
最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。



健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約はお済みですか？

ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。

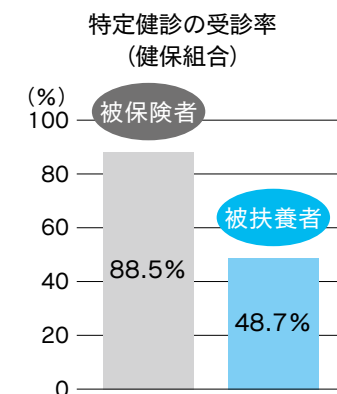


被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くなります。
申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。
お早めにお申し込みください。

年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！



被扶養者の
受診率が
低くなっています



「2017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

健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、“ペナルティ”が課せられるしくみが導入されています。

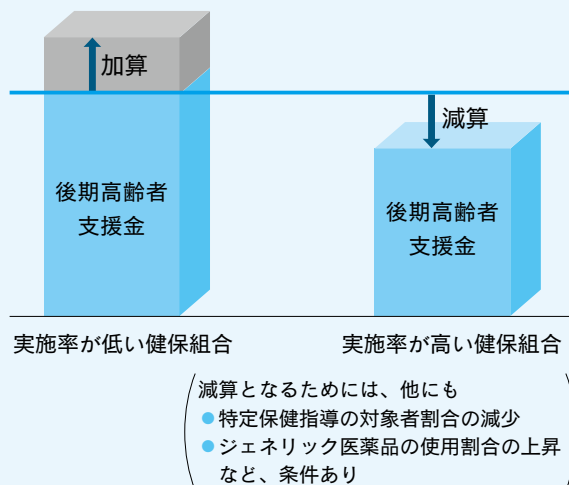
この“ペナルティ”とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金に加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。

加算・減算のイメージ



家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を使いましょう



ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

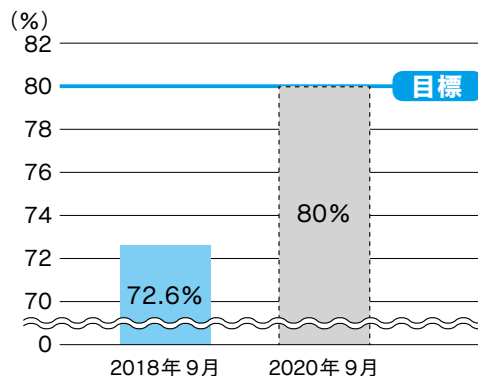
ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にも、やさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等でつくられる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくてすむため、価格も安くなっています。

国は、増え続ける医療費を節減するために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しており、2020年9月までに使用割合80%（数量ベース）という目標を掲げています。2018年9月現在では72.6%となっています。

*すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

ジェネリック医薬品の使用割合



血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまいかもかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

空腹時血糖

食後 10 時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。

検査したときの血糖の状態がわかります。

保健指導判定値

100mg/dL 以上

受診勧奨判定値

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP 値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。

過去 1 ～ 2 カ月間の血糖値の平均がわかります。

保健指導判定値

5.6% 以上

受診勧奨判定値

6.5% 以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。

通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

判定値

陽性 (+)

注) 血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖 (食後 3.5 時間以上 10 時間未満) も認められます。

随時血糖: 保健指導判定値 100mg/dL 以上・受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖 (血糖) が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値: 特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値: 医療機関への受診が勧められる数値。

健診で糖尿病のリスクを知る検査

改善を
実行!

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c 5.8% で、「要経過観察」と判定される。



「血糖値が高め」と指摘されたら、
早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質 (遺伝的素因) に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣 (環境要因) が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

健
診
後

早めに対策をとった場合と
放置した場合

35歳から「血糖値が高め」の B さんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

高血糖状態を放置!

血糖値が正常になり、健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。



1日3食規則正しくとる

血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、後から入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



糖尿病を放置し続けると…

神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない



朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

糖尿病を発症！

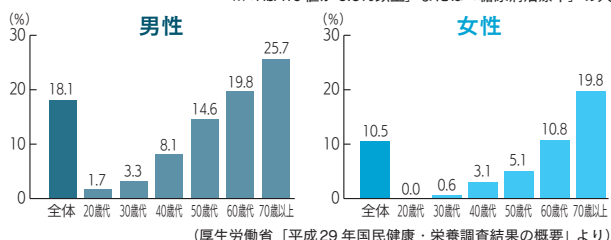
糖尿病は気づかいうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●糖尿病が強く疑われる人※の割合(20歳以上)

※「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることになります。

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。保健師等とともに生活習慣を見直して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。

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。
食欲をそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう！



1人分

393kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。
えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油…………… 小さじ 1
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉…………… 200g
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- ③鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

(アレンジ活用術！)

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ (またはねぎ) とだして煮て、溶き卵でとじ、ごはんのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

(Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り)
酒…………… 小さじ 1
梅干し…………… 中 1 個 (果肉をたたく)
しょうゆ…………… 少々
かつお節…………… 小 1/2 パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに！

材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) ……各 1 個
はちみつ……………大さじ 1

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すが3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



身につけよう！

熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が去年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう！

なんで熱中症になるの？

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる？ 熱中症

知識①

熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）などにも注意が必要です。



知識②

熱中症を起こすのはどんなとき？

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT 値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

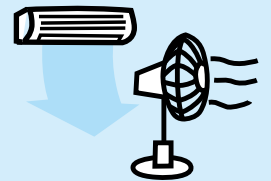
※ WBGT 値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



知識③

どんな場所が危ない？

- 屋 外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋 内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車 内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

軽 症

- 主な症状** めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

中等度

- 主な症状** 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

重 症

- 主な症状** 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害
対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

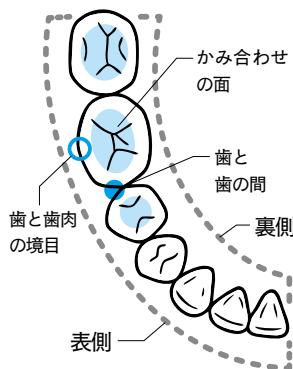
歯ブラシとフロスを使うときのポイント

Q. 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

A. きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
 - 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
- * 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



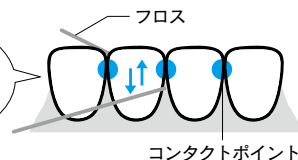
Q. デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

A. 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cmくらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら2～3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

コンタクトポイントを通すときは勢いがついて歯肉を傷つけないよう注意！



Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,010人

肺がん
2,480人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
70人

虚血性心疾患
4,460人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。





ネットの高さは
インドアと同じ
(男子 2.43m / 女子 2.24m)

トップ選手の
スパイクは、
砂の上を感じさせない
打点の高さ!

ビーチバレーボール

あ・うんの
呼吸が大切...

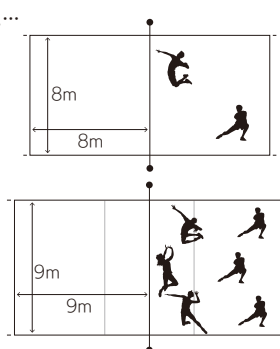
全力プレーが
多いのは
2人制ならでは!

1914年にハワイアの遊びからはじまったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年にオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...

ビーチバレーボール
片面8m × 8mに2人

インドア (6人制)
片面9m × 9mに6人



ボールの
大きさはイン
ドアとほぼ同じで
すが、内気圧が低く
設定されているため
スピードが出にくい
のが特徴です。
**そのため、ラリー
が続きやすい!**

基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドトスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止
※ 指の背中側を使ったプレー (ポーキーと呼ばれる) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟

健康のひろば

● 発行 / 2019年 vol.3 (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 ● 東京都支部・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