

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2023年度 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

健康コラム

「高齢者の便通」..... 2

わが社の健康管理活動

「公益社団法人 蒲田法人会」..... 3

名所名跡

「空気神社のある朝日町へぜひ!」..... 4

健康セミナー開催のご報告

「公益社団法人 杉並法人会」..... 5





高齢者の便通

一般財団法人 全日本労働福祉協会 群馬健診センター所長

麦谷 眞里

生まれてから一度も便秘をしたことがない、と言うと、驚かれる。特に看護婦さんたちから、本当ですか？と念を押される。テレビや雑誌などを見ると、便通を良くする薬、いわゆる便秘薬の広告がたくさんあるから、世の中には便秘で困っている人が一定程度いるということがわかる。感覚で言っても根拠が希薄なので、統計調査に頼ると、2013年の厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、成人で便秘の自覚症状のある人の割合は、男性で40%、女性で5・9%であった。一般に、ホルモンの影響から女性の方が便秘になりやすいと言われていたが、この数字を見ると、圧倒的な差ではない。男女差を考慮しない便秘症の有病率は成人の14%と言われている。ただし、10歳代〜50歳代に限れば、圧倒的に女性の方が高くなる。便秘症の定義や分類についてはここでは触れない。100人のうち14人というのは決して少ない数ではないので、広告して便秘薬を販売することは十分に商業的に見合うということなのだろう。

再び自分のことになって恐縮だが、年に一回、下部消化管の内視鏡検査を受ける。前夜の9時ごろにプルゼニド（センノシド）12mgを2錠服用する。1錠でいいと思うのだが、2錠くれるので指示された通りに服用する。すると、翌朝5時ごろ便意を催して目が覚める。もちろん、トイレに行く。そして、これがセンノシドの効果か、と実感する。

ところが、高齢者になると、このセンノシド12mgを2錠から最大4錠まで服用している人がいる。それも毎日である。それでも便通は改善しない。人によっては、これに酸化マグネシウムなども毎日服用している。加齢に伴い、お腹の筋肉も衰え排便するための腹圧が弱くなる。また、運動しないから、腸の蠕動運動も衰える。まさに、高齢者施設においては、便通との戦いである。われわれ医者は、それを薬で解決しようという傾向が強く、近年は、ルビプロストン、リナクロチドなどという新しい便秘薬が登場して来て、身体

中の水分を腸に集めたり、腸管の輸送能力を高めたりする新しい作用があるので、心強い限りだが、いずれも薬価が高く、医療保険では使っても介護保険では採算が合わないから使わない。したがって、老人保健施設などでの便通の武器(薬)は、旧態依然として、酸化マグネシウム、センノシド、ピコスルファート・ナトリウム、そして坐剤の炭酸水素ナトリウム・無水リン酸二水素ナトリウムなどに限られる。そういう便通改善薬を服用していない入所者のほうが少ないのではないのだろうか？

人は食事をして水分や栄養を補給しなければ生きていけない。水分や栄養を摂れば排泄は自然の理である。その排泄が思うにまかせない理由は人によってさまざまで一様ではない。にも関わらず、一律に薬で対応することに、私は少なからず疑問を持っている。食材の選択や工夫、調理方法の検討、腸内環境の整備、それに水分の摂取など、薬以外のアプローチで何とかならないものかと思っっているが、コストや人員の関係から、実際にはなかなか難しいのかもしれない。衣食便通足りて礼節を知る、と言いたいものだ。

プロフィール



まぎたに まさこ
麦谷 眞里

新潟大学医学部、米国ジョンス・ホプキンス大学大学院卒。
現在、ジョンス・ホプキンス大学日本同窓会会長。
35年間、公衆衛生・衛生行政分野に従事し、
2018年から全日本労働福祉協会群馬健診センター所長。
マジックに関する著書・寄稿多数。
国際奇術連盟会員、アメリカ奇術家協会会員、
日本時計学会会員。



公益社団法人 蒲田法人会

～『蒲田』を元気に～

さまざまな活動を通して2,700社の経営者の方の発展に貢献

法人紹介

当会は、昭和24年6月に任意団体として発足し、昭和49年8月に社団法人の認可を受け、更に平成24年3月に東京都より公益社団法人の認定書の交付を受け、同年4月1日より新たに「公益社団法人蒲田法人会」としてスタートを切りました。現在、大田区内の約2,700社の経営者の方にご加入いただいております。

法人会の取り組み

- **社会貢献事業** …… 講演会やチャリティー寄席、地域に密着した貢献活動、租税教室など幅広いイベントを運営しております。
- **各種研修会** …… 会社経営に必要な知識、最新の経営情報など、様々な研修会を定期的開催しております。
- **異業種交流** …… 多くの企業が参加しているため、様々な業種の会員との交流を通し経営の幅を広げられます。

健康支援の取り組み

当会では、会員向けに全日本労働福祉協会様の生活習慣病健診を1月と7月の年2回実施しております。経営者の方だけではなく、従業員・家族も割引料金でご利用できます。

また、年2～4回、外部講師を招いて健康に関する講演会を開催しています。9月には、『血管年齢測定からわかること』といった題材で、会員様は無償でご参加いただける健康セミナーを開催いたしました。そのほかにも、法人会では、提携保険会社との団体割引により割安な制度や保障範囲を拡大した独自の制度を開発提供しています。



今後の取り組み

今後も引き続き生活習慣病健診を年2回実施するとともに、外部講師を招いて健康に関する講演会を開催していきます。講演会等の情報につきましては、会報『法人かまた』の月別の予定に随時掲載いたします。

また、今後も法人会の各種共済制度・福利厚生制度による健康支援サービスを充実させるなど、会員企業並びにその社員の健康から～『蒲田』を元気に～をスローガンに、健康管理の支援に努めてまいります。



概要

社名 公益社団法人蒲田法人会

住所 〒144-0052 東京都大田区蒲田5丁目40番1号

URL <http://www.tohoren.or.jp/kamata> **TEL** 03-3734-7300 **FAX** 03-3734-7399



深呼吸したくなる？

空気神社のある朝日町へぜひ！

私の生まれ育った町、山形県朝日町を紹介し
す。地図では横顔の形の山形県、朝日町はその頬
に当たる場所に位置し、四方を朝日連峰に囲ま
れています。アクセスは山形空港や山形市街から車
で40分。最寄駅は難読駅として有名な左沢（あて
らざわ）駅です。左沢駅から車でも車で20分と、車が
ないと非常に困難（涙）。

町の名所は世界で唯一「空気」をご神体とする
「空気神社」です。
近年、カーボンニュートラルやSDGsが叫ば

れておりますが、空気神社はバブル真っ只中の平
成2年に建立。当時から環境を強く意識した神社
で、町はずれの町営宿泊施設近くにありま
す。参道には宇宙を創る五行（木・火・土・金・水）
のモニュメントがあり、しばらく行くと5m四方
のステンレス鏡がブナ林の中に出現します（写真
1）。四季の風景がこのステンレス鏡に映し出さ
れ空気への感謝を一層強めてくれます。近年では
周囲のブナ林や空気神社の夜間ライトアップを実
施しており、より幻想的な空間が広がります。当

たり前にある空気：で
もなくてはならない存
在に感謝し、夏は澄ん
だ星空に癒され、ホタ
ルやカブトムシに出会
い、冬はスキー場…。

そして町の一押し産
品は「りんご」です。
全国的には青森県や長
野県が有名ですが、朝
日町では全国に出回る
りんごの1%程度しか
生産していないもの
の、高級ブランド「和
合のりんご」は無袋栽
培で日光に十分当たら

れ、蜜がたっぷり入って
糖度が高く、風味豊か
です（写真2）。某TVで
はデラックスなあの方も朝日町のりんごの美味し
さに驚いておりました。
健診機関の広報誌らしく、りんごの健康への効
果についてですが、美容・健康・ダイエットに効
果があるといわれており、また、クエン酸も含ま
れているため疲労回復にもぴったりです。
町の議会では天を仰ぎ、空気に感謝し深呼吸し
てから開催する不思議な町。非公式PRキャラクター
ターの「桃色ウサヒ」も人気の町へ、是非とも一
度お越しください。

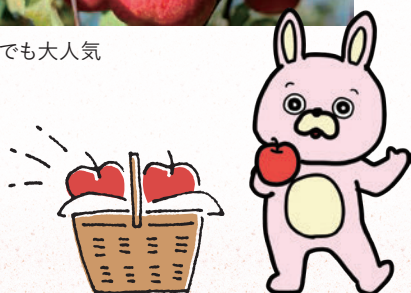
東北支部 渉外課
佐直 秀明



▲写真1：6月にはお祭りも開催される



▲写真2：国外でも大人気



健康セミナー開催のご報告

公益社団法人 杉並法人会 様

公益社団法人 杉並法人会 女性部会様主催の研修バス旅行にて 車内で健康に関するセミナーを実施しました。

2023年9月11日に公益社団法人 杉並法人会 女性部会様のご依頼のもと、研修バス旅行にて車内セミナーを行いました。

当日は杉並区阿佐ヶ谷を出発して山梨県勝沼市のぶどう園やワイナリーをめぐり、河口湖の美術館を見学する日帰りバス旅行に同行させて頂き、移動中の車内で実施しました。

セミナーテーマは『骨粗しょう症予防』『認知症の話』『睡眠』『免疫維持』『フレイル』という、一見するとそれぞれ違った観点のテーマに見えながら、実は一つ一つがお互いに関連する内容にて実施させて頂きました。例えば体を動かす習慣を続けることが、骨を強くして骨粗しょう症や転倒による骨折を予防したり、睡眠の質を改善したり、免疫維持にも役立ったりします。また、十分なたんぱく質摂取を含むバランスの良い食事は、健康維持においては根幹となるため、具体的にどのような食品をどれくらい食べたらいいのか、ということもお話させて頂きました。

参加された方は40代から80代と幅広い年代の方がいらっしゃいましたが、終了後のアンケートでは「これからの生活に役に立つ情報を得ることができた」「年代的に気になるところだったので、話そのもの全部よかった」「改めて聞くこ

とでスタートラインに戻り、心構えができそう」等のご感想を頂き、皆様の健康意識の高さがうかがわれました。

セミナーというと、会議室等で資料を配布してスライドのスクリーン投影を行い、講師が前に立って話をする方法が多いかと思いますが、今回は移動中のバス車内での研修という初めての形式での実施となりました。高速道路移動もあったため、安全確保や車酔い予防に考慮し、手元用資料の配布やスライドの投影は行わず、講師も自席に着席した状態で車内マイクを用いながら講話を行いました。アンケート結果も概ね好評なご意見を頂きました。

今後も楽しく健康づくりの取り組みを続けられる、または始められるセミナーを目指して、開催形式につきましてもご要望をうかがいながら開催してまいります。



健康セミナーのご依頼を承っております

当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行なっておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは右記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちら

一般財団法人 全日本労働福祉協会 渉外部

☎ 03-5767-1713 ✉ kenkou@zrf.or.jp

今後
開催予定の
セミナー



◆ 健診結果を120%活用しよう!
～今日から始める生活習慣改善～

◆ 今から始める脳機能低下予防
～体と脳を活性化するワーク～

◆ 元気な腰で充実ライフ!
～腰痛予防のセルフケア～

◆ 腸内環境を良くする生活
～食事や運動でできること～

◆ たまっていませんか? 「睡眠負債」
～よい睡眠で、体も心も健康に～

◆ ライフステージに応じた健康づくり
～更年期障害と年代ごとでかかりやすい病気～

◆ 本当は怖い、生活習慣病
～早速今日から始めましょう～

◆ 効果的に内臓脂肪を落とそう
～すべての原因は内臓脂肪だった?～

脳年齢
測定

血管年齢
測定

ヘモグロビン
測定

骨密度
測定

肺年齢
測定

など...

測定と合わせた
セミナーも
実施しております



習慣づけよう

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

健診の
質問票で見る

お口の健康と 生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

＼ 歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

□ 歯科関連項目

□ 2018年度に追加された項目

質問票

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体への健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やグラグラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。

歯と全身

の健康を守る

歯科健診を

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



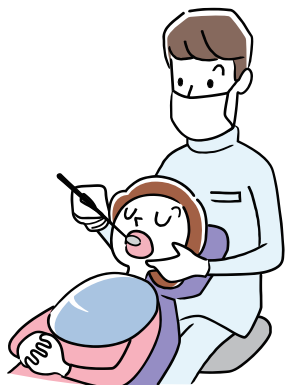
定期的に

プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は、大腸がんと関係が深い「便潜血」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

便潜血

陽性(+)の人は要注意!

便潜血反応とは?

いわゆる検便を行って、便に血液が混ざっているか調べます。大腸内にがんやポリープがあると、便の移動により擦れて出血をすることがあるため、便内の血液の有無を調べる便潜血検査を行うことで、**大腸がんの疑いがあるかどうかを判定**することができます。

もし陽性の結果が出た場合は、「痔持ちだから」「硬い便で肛門が切れたのかも」「前に精密検査を受けて異常なしだったから」と自己判断して放置するのは危険です。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

すべての大腸がんがこの検査で陽性になるわけではありません。進行した大腸がんであっても、できた場所などによって陰性になる可能性もあるので、少しでも不調を感じたら病院の受診を。



陽性(+) ▶ 「大腸がんの精密検査を」

大腸がんや悪化して今後がんになる可能性があるポリープといった消化器疾患が隠れているかもしれません。ただし、大腸の炎症や痔でも陽性になるケースもありますので、必ず精密検査で原因を調べましょう。

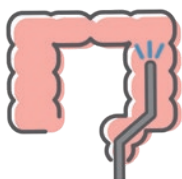
放置していると...

早期発見のチャンスを失う!! 大腸がんとは

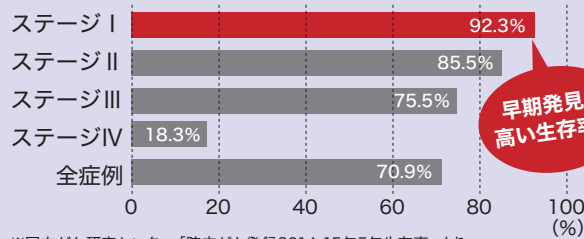
食生活の欧米化などの影響で増加傾向にあり、男性はおよそ10人に1人、女性はおよそ12人に1人が大腸がんになっており、**男女合わせると1番多く診断されているがん**になります。50代からかかる人が増えていき、女性のがんでの死亡者数は大腸がんが1位です。大腸がんは、**精密検査を受ける人が7割ほどと他のがんに比べて少ない**現状がありますが、比較的進行が遅いので、**早く発見することができれば治る確率も高くなります**。精密検査を受ける人が増えれば、その分亡くなる人が減るがんなのです。

精密検査の基本は大腸内視鏡検査

内視鏡を肛門から大腸に挿入し、くまなく観察します。がんやポリープの診断をより確実に行うことができ、早期がんやポリープをその場で切除することも可能です。鎮静剤を利用して、なるべく苦痛の少ない検査をする施設も増えてきています。

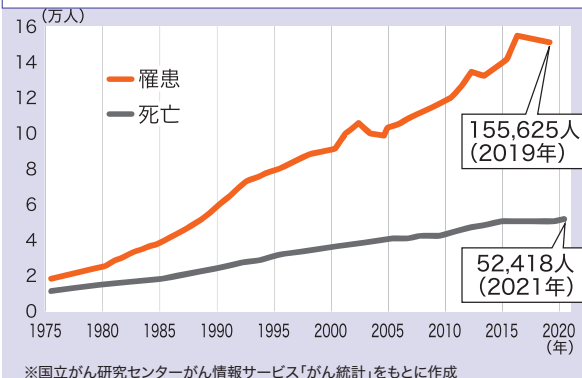


大腸がんの病期別生存率 (5年生存率)



早期発見で
高い生存率に

大腸がん罹患数・死亡数の年次推移



解説

健康保険

関連ワード

特定健診・特定保健指導 ～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します

特定健診・ 特定保健指導 とは？



特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

対象になるのは？



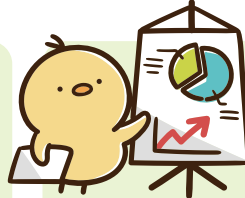
特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準

- ①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
 - 追加リスクが1個で喫煙しない人 → 動機づけ支援
 - 追加リスクが1個で喫煙する人、追加リスクが2個以上の人 → 積極的支援
- ②①に該当せず、BMIが25以上
 - 追加リスクが1個の人、追加リスクが2個で喫煙しない人 → 動機づけ支援
 - 追加リスクが2個で喫煙する人、追加リスクが3個の人 → 積極的支援

追加リスク	血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
	脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
	血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

受けないとどうなる？



生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受けない人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受けない人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

とくに届出の必要はありませんが、健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

必ず受けよう がん検診の精密検査

国はがん精密検査の受診率の目標を90%としています。精密検査まで受けて初めてがん検診の意味があります。対象となった人は必ず精密検査を受けましょう。

要精密検査



精密検査までが がん検診

「要精密検査」ってどんな状況？

「要精密検査」とは、「がんである可能性があるので、精密検査で確かめる必要があります」ということです。「がんかもしれない」状況なので、「症状がない」などの理由でそのまま放置するのは非常に危険です。

一次検診とどうちがうの？

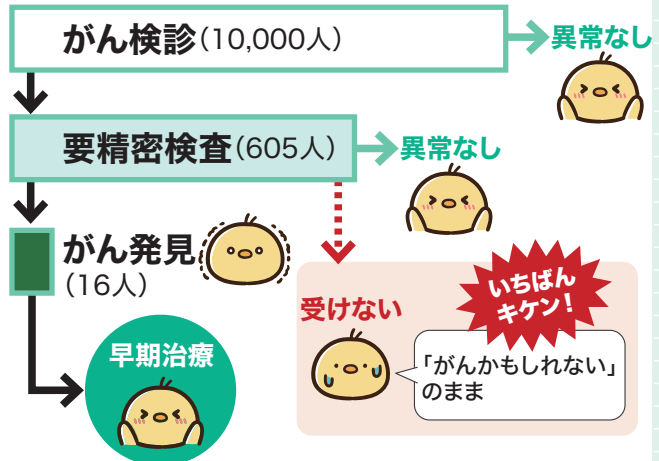
一次検診は、安全性重視の比較的簡易な検査で、健康な人と、少しでもがんの可能性が疑われる人をふるいわけするものです（「スクリーニング」といいます）。よって、精密検査でくわしく調べることで初めて本当にがんかどうか診断されます。

精密検査まで受けないとがん検診の意味がありません。必ず受診を！



がん検診とがん発見率 (10,000人あたり)

※人数は大腸がんのがん検診受診者1万人あたりの精密検査対象者、がん発見者の人数 (2020年度) 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告の概況」より



■早期発見なら治りやすい(1期で発見された場合の5年生存率)

胃	肺	大腸	乳房	子宮頸
92.8%	82.2%	92.3%	98.9%	94.9%

※国立がん研究センター・2014-2015年5年生存率(ネット・サバイバル)

精密検査を受けていない方へ

対象となった大部分の方が精密検査を受けています。

がんを早期発見・早期治療するチャンスですので、通知を受け取った方はすぐに検査を予約してください。受診場所については、がん検診を受けた医療機関や自治体、かかりつけ医などに相談してください。

CASE 1

忙しくて受ける
時間がない



がん検診で発見されるレベルのがんは、すでに大きく成長して成長速度が増しているため、1~2年で倍の大きさになってしまいます。自分のからだを守るために、半日だけ時間をつくってください。

CASE 2

がんだったらと
思うと怖い



精密検査を受けて実際にがんが見つかる人は、そこまで多くありません(子宮頸がん1%、乳がん5%)。がんではないことを確かめて安心するためにも、精密検査を受けましょう。

CASE 3

便潜血検査が陽性
…痔のせいでは?



痔であっても便潜血検査で陽性となる確率は、痔ではない人が陽性になる確率とほとんど変わらないという調査があります。今回の出血が痔によるものだと本当に言い切れますか？

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。



自分の悪い癖をなおす方法は

営業職32歳です。つい話を盛ってしまう自分に嫌気がさしています。決して人をだましてやろうと悪気があるわけではありません。癖のようなもので深く考えずに、同僚にはこう言えは盛り上がるだろうと事実を大げさに話してしまったり、取引相手には低く見られないようにと知らないことを知っているをそぶりで話したりしてしまつたです。そうするとさらに嘘を重ねることになり、過去にはつじつまが合わなくなつて嘘つきと言われたこともありました。そんな自分がどうしても好きになれず、最近は日増しに人と話すのが辛く感じるようになっていました。できればこの悪癖を変えていきたいのですが、今からでも変われるものでしょうか。何から始めたらいいのでしょうか。



自分が動かなければ何も変わらない

悪気がないのに繰り返し小さい嘘をついてしまって、人間関係がうまくいかなくなるという状態が続いているとすると困りますね。そのような行動を繰り返ししている自分に嫌気がさすというあなたの気持ちもよくわかります。今からでも変わるものでしょうかと書かれています。今からでもこの悪い癖を変えたいという気持ちが本当にあるのであれば、まずご自分でどのような工夫ができるかを考えて、ご自分なりに工夫してごらんになってはどうでしょうか。

ご質問では、良くない行動だとはわかってはいるが悪気はないんだ、今からでも変わりたいと、ご自分の気持ちは書かれています。しかし、そのためにご自分がどのような工夫をされてきたのか、これからのどのような工夫をされるのか、これからのような工夫をされるようとしているのかが、お手紙からはわかりません。そのうえ、何から始めたら良いのかと、ご自分の工夫を投げ出されたような質問をされているのも気になります。これでは、あなたが本心から変わりたいと考えていらつしやるのかどうか、判断ができません。

もし、あなたが、自分自身の行動が好ましくないと本心で考えられているのであれば、そして嘘つきと言われた



くないと考えていらつしやるのであれば、まずご自分の行動を振り返って、どこからなら変えられるかを考えてみてください。そのうえで、ご自分で工夫して正直に行動するようにしてみてください。これは、他の人が判断することではなく、ご自分が判断することです。

地道な積み重ねこそがあなたを変える近道

また、自分が嘘をついたと気づいたときには、そのことをできるだけ早く相手の人に率直に話をして、間違いを訂正するようにしてください。そのような地道な対応を繰り返しれば、まわりの人のあなたへの評価は変わってくるはずです。

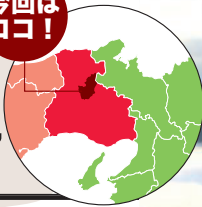
大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

ここ日本?

異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!



日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

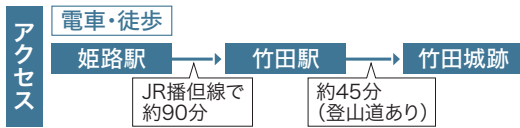
日本のマチュピチュ

たけだじょうせき

竹田城跡

兵庫県朝来市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥しているかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ばれています。完存する石垣遺構は、日本100名城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルーのマチュピチュに似ていると話題になっています。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景が見られます。



最高の雲海に出会う条件!

雲海の発生するシーズンは9~11月ごろ。下記の条件がそろえば明け方から午前8時頃の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- 当日の早朝と日中の気温差が大きい
- よく晴れていて風が弱い



こっちが海外!

マチュピチュ (ペルー)
1911年に発見された、古代インカ帝国の遺跡。アンデス山脈の標高2,400mの断崖の上にあり、山裾からはその姿を確認できないことから「空中都市」とも呼ばれています。

必要な装備

懐中電灯
竹田城跡には電灯がありません。

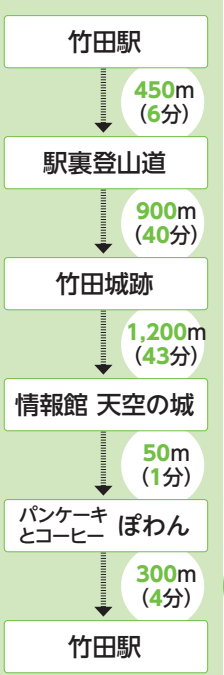


レインウェア
雲海(=水蒸気)に包まると濡れるため。

運動靴
足元が悪いので、ヒールやサンダルはNG。

竹田城跡周辺散策マップ

ルート



情報館 天空の城

石垣を再現したジオラマや、出土した珍しい遺物の展示、築城体験パズルなどがあります。竹田城跡関連グッズも購入できます。

パンケーキとコーヒー ぼわん

歩き疲れたらカフェでちょっと休憩。デザート系だけでなくお食事系のパンケーキも充実しています。

合計距離 **2.9km**
合計時間 **約3時間**
※見学時間含む



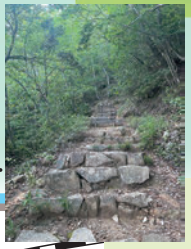
但馬牛のチリコンカンをチョイス!

並河商店

竹田城にちなんだお菓子や地酒、但馬牛加工品など豊富な品揃え。お土産はここで。



エサは情報館で買えるよ!
錦鯉のいる小川



駅裏登山道

距離は短くても急な登山道のため、体力が要ります。体力に自信がない方や登山道に慣れていない方、天候が悪い時は駅からのバスを利用するとよいでしょう。

竹田の町並み

城下町として発展した名残が町の随所に見られます。元武家屋敷だったお寺が建ち並ぶ通りには、白壁の塀や松並木が続きます。



秋野菜の 和風ミネストローネ



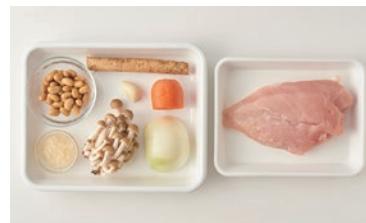
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point 1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point 2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。



1人分 ●カロリー：276kcal
●塩分：2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏肉(むね)1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point 1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point 2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

首のこり解消

1分 ストレッチ

30秒キープ
×
左右

手のひらを
上にする

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといでしょう。

ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・ホルモンバランスを整える生活習慣・

幸せホルモン〈セロトニン〉

脳内で分泌されるセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分や感情をコントロールする役割を持つ神経伝達物質。ストレスがかかると分泌量が低下し、バランスを崩せばうつ病につながります。セロトニンは体内で合成され、直接摂取はできません。ストレスに負けないためには、セロトニンが減らないように生活習慣を見直すことが大切です。

愛情ホルモン〈オキシトシン〉

セロトニンの働きを助けるオキシトシンは、妊娠や出産に関わることから「愛情ホルモン」とも。ストレスの緩和や不安の軽減、食べ過ぎの抑制などに加え、最近では同僚への信頼感を増すといった社会生活にも影響を及ぼすことがわかってきました。職場のストレスの多くは人間関係。オキシトシンを高めてストレス解消につなげましょう。



アイドルや俳優を応援する「推し活」がオキシトシンUPに!

ストレスに強くなる生活習慣

太陽の光を浴びる

太陽光は脳を刺激しセロトニンを活性化。朝はカーテンを開けるなど、5〜30分は日光に当たる時間を作ろう。

リズム運動

ウォーキングやサイクリング、スクワットなど一定のリズムで繰り返す運動がセロトニンのアップに効果的。

スキンシップ

家族やペットとの触れ合い、友人との交流でオキシトシンは増加。ぬいぐるみなど柔らかいものを抱きしめてもOK。

バランスのよい食事

和食に多く含まれる必須アミノ酸トリプトファンがセロトニンの材料に。炭水化物やビタミンB6と一緒に摂ろう。
<おすすめ食材>
大豆製品(豆腐・味噌)、乳製品(牛乳・チーズ)、穀類(米)、ピーナッツ、バナナ

人を思いやる

人への親切や贈り物はお互いのホルモンに影響。マッサージはされるよりした方がオキシトシンは増えるとか。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
		6			7		
8	9			10			
	11		12			13	
14			15		16		
17		18			19		20
21				22			
		23					24

タテのカギ

- たわわに実って、美味しいワインになってね
- 首都のマドリドで闘牛見物したいな
- ナマに近い、お肉の焼き加減
- ことわざ「○○○の芝生は青い」
- ドット柄ともいう○○○○模様
- ドーバーあり、津軽あり
- ツアコンやツアトラの「ツア」とは
- グリムやアンデルセンが書きました
- 大きくなったわね。まあ、170センチ?
- 城跡に、残るは土台のコレばかり
- 漫才は、センターにスタンドタイプ
- ゴンドラ行き交うベニス水路
- ゴージャス。○○○絢爛な舞台衣装
- ドンマイ!失敗は成功の○○よ

ヨコのカギ

- 腕時計、止まっちゃったらタダのコレ
- カレシとお揃い、○○ルック
- 頭でっかちの魚。地震を予知する?
- まわり道。○○○路
- ヘミングウェイとエビス様、共通の趣味
- アウトドア派の反対、何派?
- カリブ海に無数に浮かぶ
- 鼻がつまったら口でする
- 複数形はウイメン
- 略してSの元号
- 一期一会の「一期」の読みは
- 格闘家、はあって入場!刺繍入りも
- 今日は火曜、明後日は?
- テニスの試合中、切れることも
- スズンさん、幼虫から成虫に

ヒント 糖尿病は「し・め・じ」に注意

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

チャレンジ

動物



脳トレ

数字パズル

問題

1～5の数字が動物たちに置き換わっています。
計算式が成り立つように動物が表す数字を考えましょう。

1

$$\begin{array}{r}
 \text{熊} + \text{うさぎ} + \text{猿} = 8 \\
 + \quad + \quad + \\
 \text{豚} + \text{猿} + \text{猫} = 8 \\
 + \quad + \quad + \\
 \text{うさぎ} + \text{猫} + \text{猿} = 7 \\
 \parallel \quad \parallel \quad \parallel \\
 12 \quad 7 \quad 4
 \end{array}$$

2

$$\begin{array}{r}
 \text{蛙} + \text{鶏} + \text{蛙} = 9 \\
 + \quad + \quad + \\
 \text{蛙} + \text{羊} + \text{コアラ} = 6 \\
 + \quad + \quad + \\
 \text{蛙} + \text{蛙} + \text{パンダ} = 8 \\
 \parallel \quad \parallel \quad \parallel \\
 6 \quad 8 \quad 9
 \end{array}$$



縦・横
どちらの式も
成り立つよ～

4 = 3 = 1 = 5 = 2 = 2 = 5 = 1 = 4 = 3 = 1 =



拠点・健診施設一覧

① 東京支部・大森事務所

〒143-0016 東京都大田区大森北1-18-18 3F・4F・5F
TEL: 03-5767-1713 FAX: 03-3765-1662



⑦ 九段クリニック

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-9-5
TEL: 03-3222-0071 FAX: 03-3222-0073



② 青森県支部

〒030-0921 青森県青森市原別1-2-35
TEL: 017-736-8955 FAX: 017-736-8988



⑧ 長野県支部

〒381-0022 長野県長野市大字大豆島字中之島3223
TEL: 026-222-5111 FAX: 026-222-5115



③ 東北支部・山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西崎49-6
TEL: 023-643-6778 FAX: 023-645-0540



⑨ 東海支部

〒457-0832 愛知県名古屋市南区浜中町1-5-1
TEL: 052-602-4747 FAX: 052-602-6821



④ 茨城県支部

〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1
TEL: 0299-37-8855 FAX: 0299-37-8857



⑩ 東海診療所

〒450-0003 愛知県名古屋市南村区名駅南1-24-20
名古屋三井ビル新館3階
TEL: 052-582-0751 FAX: 052-582-6968



⑤ 群馬県支部

〒370-0006 群馬県高崎市間屋町2-7ピエント高崎5F
TEL: 027-384-4380 FAX: 027-384-4381



⑪ 三重県事務所

〒514-0006 三重県津市広明町112-5第3いけだビル3F
TEL: 059-222-1081 FAX: 059-222-1082

⑥ 旗の台健診センター

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11
TEL: 03-3783-9411 FAX: 03-3783-6598

