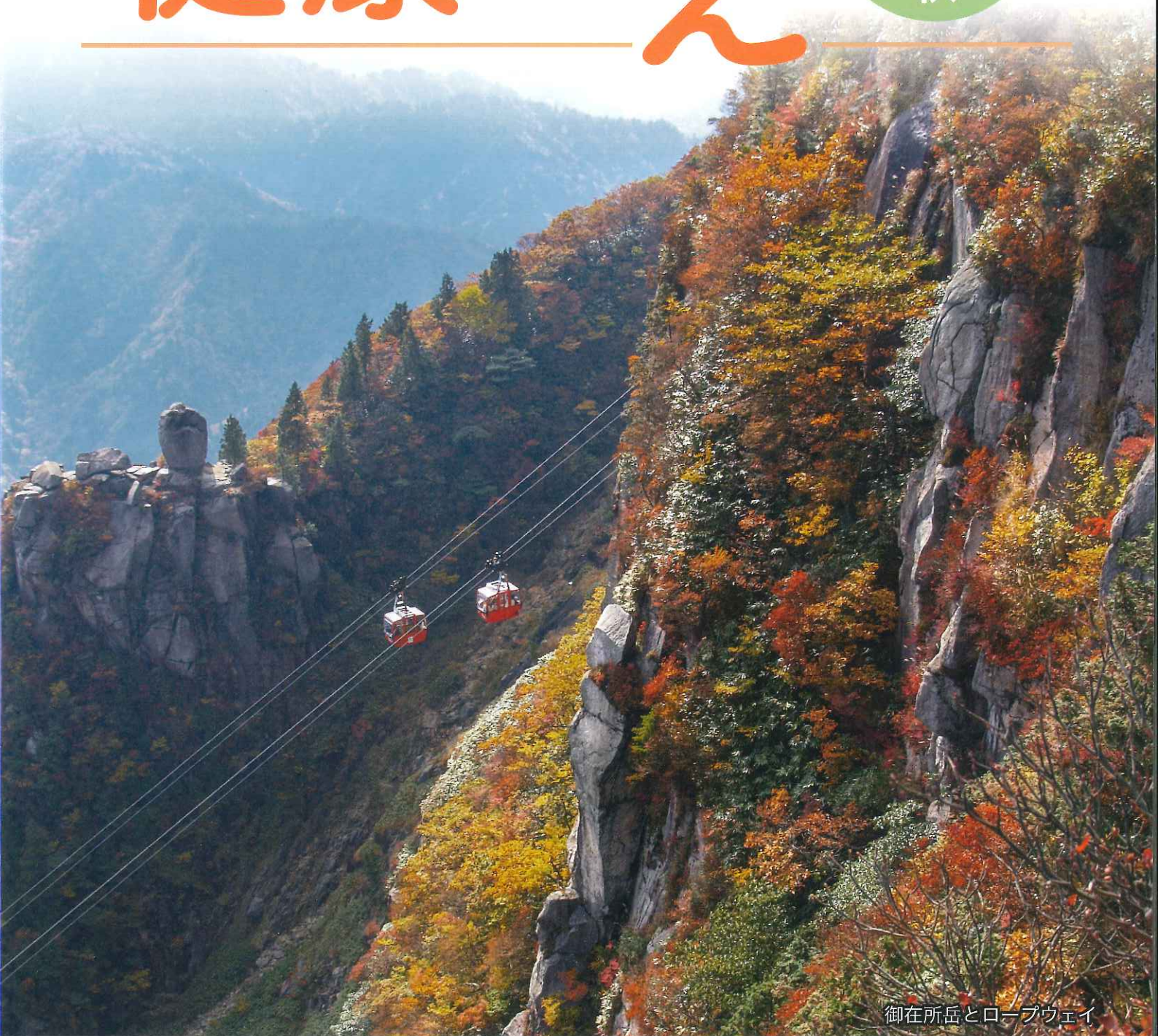


健康みえ

2018
AUTUMN
vol. 2
秋



御在所岳とロープウェイ

CONTENTS

- 教えて！特定健診&特定保健指導 2
- 働く 超音波健診車 4
- 健康便り～インフルエンザについて～ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

教えて!

特定健診 & 特定保健指導



特定健診

2008年度から始まった特定健康診査（以下特定健診）と特定保健指導。40歳から74歳となる全ての医療保険の被保険者・被扶養者を対象とする健康診断です。「メタボ健診」とも呼ばれ、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病の早期発見と重症化予防を目的にしています。

実施項目

- 基本的な項目
 - 質問票（服薬歴、喫煙歴等） ● 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
 - 血圧測定 ● 理学的検査（身体診察） ● 検尿（尿糖、尿蛋白）
 - 血液検査
 - ・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・ 血糖検査（空腹時血糖又はHbA1c） ・ 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
- 詳細な健診の項目（※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）
 - 貧血検査（赤血球、色素量、ヘマトクリット値） ● 心電図検査
 - 眼底検査 ● 血清クレアチニン検査（eGFRによる腎機能の評価を含む）

詳細な検診の項目

追加項目	実施できる条件（基準）			
貧血検査（ヘマトクリット値、色素量及び赤血球数の測定）	貧血の既往歴を有する者又は視診等で貧血が疑われる者			
心電図検査（12誘導心電図）	当該年度の特定健康診査の結果等において、収縮期血圧140mmHg以上若しくは拡張期血圧90mmHg又は問診等で不整脈が疑われる者			
眼底検査	当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧又は血糖が、次の基準に該当した者			
	<table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期140mmHg以上又は拡張期90mmHg以上</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1c（NGSP値）6.5%以上又は随時血糖値が126mg/dl以上</td> </tr> </table> <p>ただし、当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧の基準に該当せず、かつ血糖検査の結果の確認ができない場合、前年度の特定健康診査の結果等において、血糖検査の基準に該当する者を含む。</p>	血圧	収縮期140mmHg以上又は拡張期90mmHg以上	血糖
血圧	収縮期140mmHg以上又は拡張期90mmHg以上			
血糖	空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1c（NGSP値）6.5%以上又は随時血糖値が126mg/dl以上			
血清クレアチニン検査（eGFRによる腎機能の評価を含む）	当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧又は血糖が、次の基準に該当した者			
	<table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖値が100mg/dl以上、HbA1c（NGSP値）5.6%以上又は随時血糖値が100mg/dl以上</td> </tr> </table>	血圧	収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上	血糖
血圧	収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上			
血糖	空腹時血糖値が100mg/dl以上、HbA1c（NGSP値）5.6%以上又は随時血糖値が100mg/dl以上			

高血圧による腎硬化症、糖尿病による糖尿病性腎症等に対する重症化予防の取り組みとして、血清クレアチニン検査（eGFR）は国民にとってもわかりやすい腎機能の評価であることから、今年度より詳細項目に追加されました。

特定保健指導



特定保健指導は、健診結果から生活習慣病の発症リスクがあり、改善が必要とみなされた方にサポートを行うものです。特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師などが対象者一人ひとりにサポートします。そのリスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

● 特定保健指導の対象者（階層化）

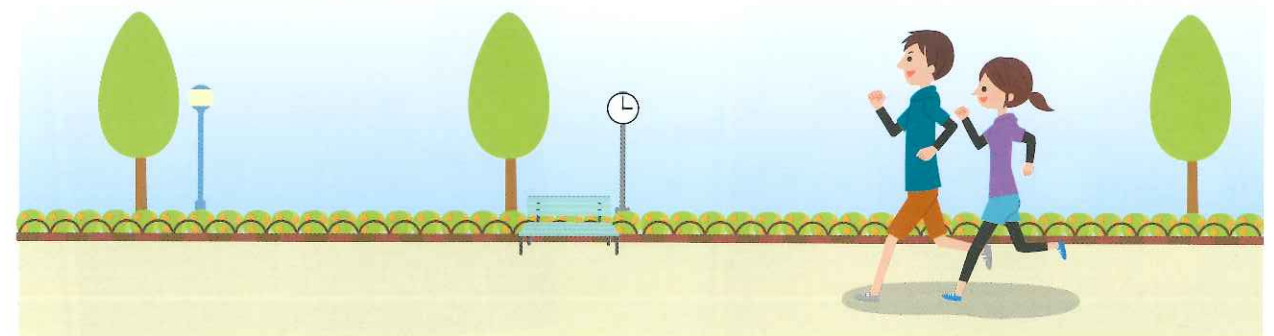
腹 囲	追加リスク			④喫煙歴	対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm（男性） ≥90cm（女性）	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

（注）喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

特定保健指導は2018年度から以下のように見直されています。

主な見直し項目

- ① 特定保健指導の実績時期：現行6か月から3か月後でも可能とする。
- ② 初回面接と実績評価の同一機関要件の廃止
- ③ 健診当日に結果が揃わなくても、初回面接の分割実施を可能とする。
- ④ 2年連続して積極的支援に該当した場合、1年目に比べて2年目の状態が改善していれば、2年目の特定保健指導は動機付け支援相当で可とする。



働く超音波健診車

県内初

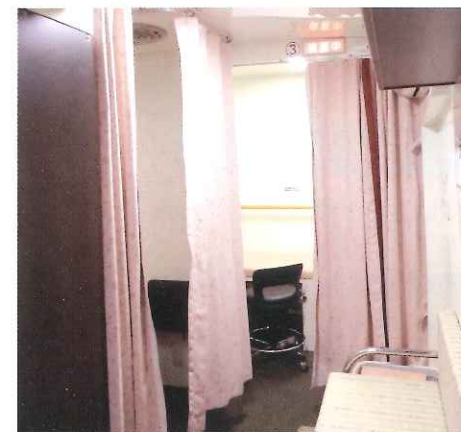
超音波診断装置3台搭載の健診車です。
1度に3人の超音波検査ができるのは県内初です。
乳エコーや腹部エコーもできます。



チェック!!!



- 超音波検診は被爆の心配はありません
- 検査は痛みを伴いません。
- 1度に3人の検査ができます。
- 検査はすべて女性の技師が行います。
- 技師はすべて、日本乳がん検診精度管理中央機構の資格を有しています。
- 健診車の中は個室になってますので安心です。
- 健診車の中は新しくて清潔です。



使用中はカーテンを閉め個室になります。



- 市町の住民検診で実施しています。
- 乳超音波検査の場合は、35人の女性の方が集まれば、お近くまで走ります。
- バスの駐車場のみ確保していただければ他の準備は不要です。
- 詳細は、当センターまでご連絡ください。



健康便り

インフルエンザについて



今年もインフルエンザの流行時期がやってきます。今回は、予防と対処についてです。



1 インフルエンザの特徴

インフルエンザの感染力は非常に強く、急激に症状が起き、重症化する場合があります。次の表はインフルエンザと風邪の違いです。インフルエンザの特徴を覚えておきましょう。

	インフルエンザ	風 邪
症 状	38度以上の発熱	発熱
	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1~2月がピーク ※4、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。 特に季節の変わり目や疲れている時など

2 感染経路 飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- 2 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



主な感染場所 学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- 1 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- 2 その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- 3 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- 4 その手で口や鼻を触って粘膜から感染



主な感染場所 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防する効果的な方法としては次のものがあります。

3 インフルエンザを防ぐには

1 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザの発症を予防し、かかっても重い症状を防ぐ効果が得られます。例年インフルエンザは12月~3月に流行しますが、流行の時期に効果が得られるようにするには、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいとされています。ワクチンの予防効果が得られるのは接種した2週間後から5ヶ月程度までと考えられています。

ウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種が必要です。料金や接種回数等、詳しいことは医療機関へお尋ねください。

2 咳エチケット

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に口から出るしぶきによる飛沫感染が主なものです。咳やくしゃみがインフルエンザによるものかどうか分からない場合もあるため、日頃から咳エチケットを心がけておくことが大切です。

- 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。とっさに出る場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

3 外出後に手洗いをする

人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。インフルエンザはアルコール製剤による消毒も効果的ですので、アルコールでの手指消毒もあわせて行うと良いでしょう。



4 適度な温度・湿度を保つ

空気の乾燥で気道粘膜の防御機能が低下します。湿度50~60%に保つよう、加湿器などを利用しましょう。

5 栄養・休養を十分にとる

体の抵抗力を高めるために、栄養と休養を十分にとりましょう。

6 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街は避けましょう。もしこのような場所へ行くことがある場合、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布によるマスクを着用しましょう。

4 インフルエンザに感染したら

1 医療機関の受診

インフルエンザのような症状がみられたら、早めに受診しましょう。

2 休養を取る

安静にして、休養を取りましょう。睡眠を十分とることが大切です。

3 水分補給

水分を十分に補給しましょう。

4 咳エチケット

周囲への感染を防ぐために、咳やくしゃみがある場合は不織布のマスクを着用しましょう。

5 外出を控える

周囲への感染を防ぐため、人ごみや繁華街への外出は控え、無理に職場へ行かないようにしましょう。※出勤するかどうかは職場のルールに従ってください。



Information & Topics

- **がん学術助成の募集を開始します。**
がん撲滅のために寄せられた寄附金を基金とし、県内の研究者、がん患者支援団体に助成金を行っています。今年度も11月初旬（予定）から募集を行います。詳しくはHPにてお知らせします。
- **健診センター「サンテ」では、乳がん（マンモグラフィとエコー）検診の同時実施を行っています。**
特に40歳台の方は、両方受診されることをおすすめします。
（定員に限りがございますので、予め予約をお願いします。）
- **サンテ（施設）の年末年始の開設日について ※詳細はHPや電話にてご確認ください。**
ドック健診……12月17日（月）午前中まで。平成31年は1月7日（月）からです。
総合健診……12月18日（火）午前中まで。平成31年は1月9日（水）からです。

結核予防会

複十字シール運動（8月1日～12月31日）
結核予防週間（9月24日～9月30日）

- 複十字シール運動協力依頼のため、稲垣三重県副知事を表敬訪問しました。



全国の結核予防会では、今年度も結核撲滅のため募金活動である「複十字シール運動」を実施しています。

結核は昔の病気ではありません。国内の発症は減少傾向ですが、世界の総人口の約1/4が結核に感染しています。今でも、1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としています。結核は予防（BCG接種が有効）と、結核と診断されたら早期に治療すれば治せる病気です。



左から小林局長、水谷理事長、稲垣三重県副知事

日本対がん協会

がん征圧月間にがん予防のための普及啓発を実施しました（9月1日～9月30日）

2018年度がん征圧スローガン **がん検診 未来の自分にできること**

- 各自治体、医師会等に啓発ポスター掲示の依頼を行いました。
- FM三重にがん征圧月間推進CMを流しました。
- 新聞各紙（朝日・毎日・中日）にがん対策の普及啓発の広告を掲載しました。
- 三重テレビでがん予防と結核予防週間のCMを放映しました。



公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30
TEL：059-228-4502（代表）
FAX：059-223-1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：http://www.kenkomie.or.jp/

