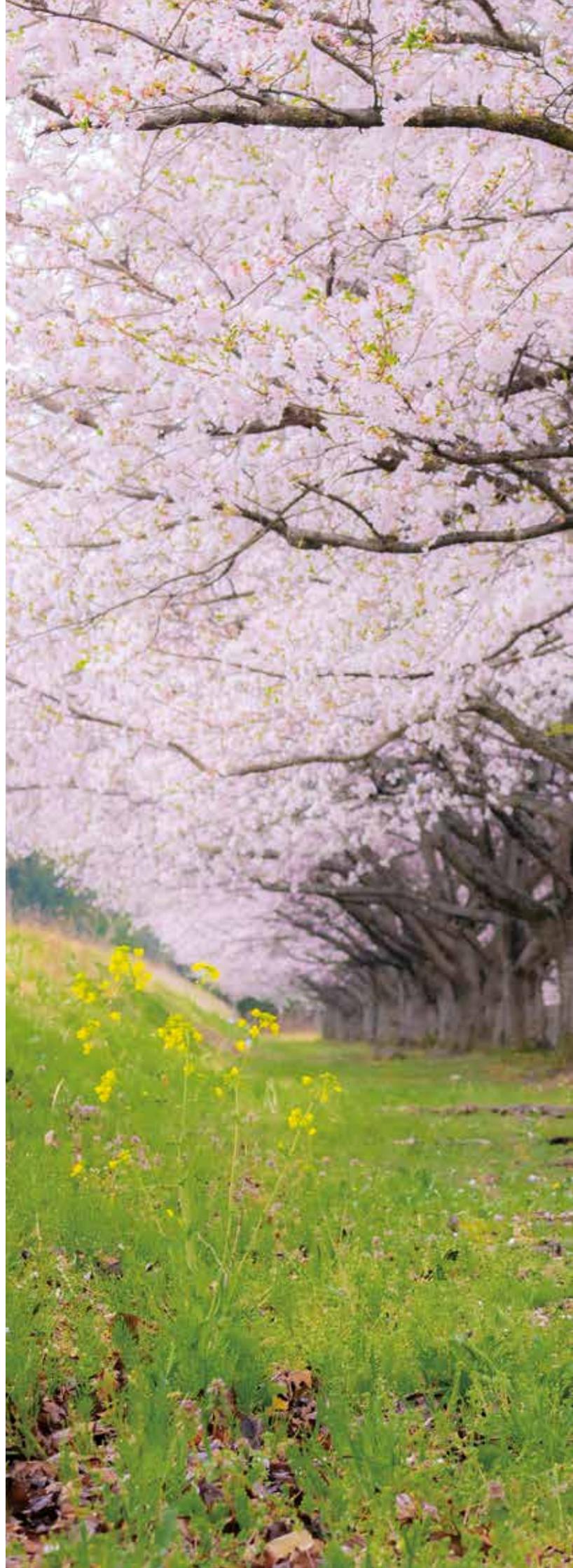


# 健康いわて

vol.304 2019.4/5

- 2-3 ・ 平成30年度振り返り・令和元年度に向けて
- 4 ・ ・ ・ ・ ・ ワンポイントエクササイズ
- 5 ・ ・ ・ ・ ・ Q&A 『『けんしん』 お得活用法』
- 6 ・ ・ ・ ・ ・ 健康を求めて「たばこと健康」
- 7 ・ ・ ・ ・ ・ ホット一息健康推進室だより  
(西和賀町健康福祉課 保健師 伊藤 梓さん)
- 8-9 ・ ・ ・ ・ ・ トピックス
- 10 ・ ・ ・ ・ ・ 新入職員紹介
- 11 ・ ・ ・ ・ ・ 組織図
- 12 ・ ・ ・ ・ ・ Cocoa 通信 No.23



# 平成30年度の振り返り

常務理事 岩城勝典

平成30年度は、西日本豪雨や大型台風の襲来、また大阪や北海道の地震による災害が発生しました。東日本大震災や平成28年の台風10号を経験している私達にとっては、他人事とは思えない甚大な被害でありました。心より哀悼の意を表します。

東日本大震災から8年が経つ岩手県では、三陸鉄道リアス線が3月23日に誕生し、久慈駅から盛駅までの163kmが1本の線路で繋がりました。8年ぶりに開通しました。復興をより力強くけん引する原動力となることを心から期待しています。

さて、当協会の平成30年度を振り返ると、ほぼ事業計画通りに実施することができました。

しかし近年、県外健診機関により、当協会が実施している県中部の企業健診を奪われる事案が出てまいりました。効率の良い地域の企業健診だけを安価な料金で実施することは、岩手県内の健診料金の地域格差を生む可能性があり、早急な対策が必要であると考えています。

当協会は、広大な面積の岩手県全域で学校保健、地域保健、産業保健の3分野で健診を実施していますが、公益財団法人として全ての地域で同一条件の健診を提供することが使命であると考えています。また、学校保健分野は収益性が低いものの、未来の岩手を担う子ども達の健康管理であり、全

ての岩手県民の皆様のご理解とご支援をいただいで実施できる事業であると考えています。成人健診である地域・職域健診で学校健診を支えることが「共に生きるいわて」「希望郷いわて」であると確信しています。

平成30年5月に開設した「ふわり」は、精密検査外来と児童クラブの受け入れ人数を増やすことを目的として建設しました。当協会の精密検査外来は完全予約制で、1日で検査と結果説明を行いますので、仕事が忙しく何日も休めない方にご利用頂きたいと考えています。受診者数は前年度より順調に増加しています。また、児童クラブは、学習室と運動スペースを増設したことにより14名増の54名を受け入れています。

最後に、当協会長としてご尽力いただきました石川育成前会長が本年1月2日にご逝去されました。あまりにも突然のことで役員一同信じられない思いであります。石川育成前会長は、精密検査の受診率向上のために精密検査外来に力を入れていくことを目指しておりました。その芽を大きな樹とすべく、引き継いでまいります。温かくお導きいただきましたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。



# 令和元年度に向けて

## 1. 健康診断・健康増進事業への取り組み

(公1事業)

地域保健・学校保健分野は、少子高齢化や東日本大震災の影響を受けて減少または横ばい傾向があります。市町村国保の特定健診受診率は目標値の60%を達成できていない状況であり、各市町村と連携して受診率向上に取り組んでまいります。また、今年度より風しん抗体検査が実施されますが、職域・地域健診での実施に協力したいと考えています。ピロリ菌は胃がんの主な原因と言われておりますので、学校保健での尿中ピロリ菌検査を、各都市医師会の協力を得ながら推進いたします。

産業保健分野は全体的に増加傾向であり、増加の主なものは協会けんぽ健診ですので、最も力を入れていかなければならない事業の一つです。また、働く女性の乳がん検診の推進は、早急な対策が必要であり、協会けんぽ健診実施事業所の中でも健康経営に取り組む企業へ積極的に働きかけてまいります。

人間ドック事業は、インバウンド人間ドックの増加を考えています。

健康教育分野は、被災地健康相談事業が終了するため、メンタルヘルス事後指導と特定保健指導

の増加を計画しています。特に特定保健指導の当日実施に注力してまいります。また、認知症予防教室やレストラン食楽良を利用した食育講座を新規に計画しています。

## 2. 幼老統合事業(公2事業)

幼老統合事業は、各事業基盤の一層の安定と充実に努めます。保育部門は、待機児童の解消に貢献できるよう定員より6名多く受け入れてまいります。

児童部門は、「ふわり」に児童クラブの学習室と運動スペースを増設したことにより、今年度の受入人数を25名増の80名としました。また、当協会の特色である食育や健康増進などのプログラムを取り入れて、児童の健全育成に取り組んでまいります。

介護部門は、介護保険制度利用者に加え、対象者以外の方々への介護予防活動の普及啓発に取り組むことで、健康寿命の延伸に寄与したいと考えています。

既存事業と共に新規事業にも積極的に取り組みながら、円滑な事業運営に鋭意努力して行く所存です。今後とも関係各位のご指導ご協力をお願い申し上げます。



みなさんこんにちは。Mr.KAZU こと健康運動指導士の千枝和貴です。令和元年気分も新たに、新コーナーを企画しました。生活の中にある身近な作業や動作などに関連するエクササイズを丁寧に紹介していきます。



其の一 「ガーデニングや土いじりの疲れを翌週に持ち越さないためのストレッチ」

暖かくなり、週末に家庭菜園や花壇づくりなどを楽しまれている方も多いのではないのでしょうか。週初めのだるさを軽減する、そんなストレッチを紹介します。

膝を抱えるストレッチ 左右 30秒ずつ

立ったり、座ったりの作業で疲れたおしりの筋肉を伸ばします。



膝を立てると伸ばしやすくなります



膝を伸ばすとより筋肉が伸びます

ストレッチの約束

- ・呼吸は止めない
- ・反動をつけずゆっくり伸ばす
- ・痛くない程度の姿勢で

腰をひねるストレッチ 左右 30秒ずつ

長時間しゃがんだ姿勢で疲れた腰まわりの筋肉を伸ばします。



視線を体と逆に向けるとより筋肉がのびます

両ひざを抱えるストレッチ 30秒

同じ姿勢を続け疲れた腰の筋肉をリラックスさせます。



台に足を上げて行います

腰と床の間に隙間をつくらない



自分で両ひざをかかえ引き付けるとより効果的！

# ハテナ？ を わかる 手に ここが知りたい Q & A

## 『けんしん』お得活用法



職場の健診結果が届き、血糖値が高めでした。症状もないのでまだ様子見でもいいかと思っています。

とんでもないです！症状のない今がチャンスです。せっかくの健診結果をお得に活用しましょう。



健康推進課 課長補佐  
保健師 阿部 千恵子  
(イラスト 佐々木寛子)

### 予防がお得なワケ

生活習慣病は治りにくい病気のため、長い年月の通院や服薬が必要です。また、体や生活が不自由になることが多くみられます。



たとえば糖尿病の医療費は…  
(通院1回あたり3割負担の場合)  
・食事、運動療法指導・・・ 1,960円  
・服薬(1種類)ありで・・・ 3,860円  
・服薬+インスリン  
+血糖自己測定・・・ 11,820円  
放置すると身体的負担も医療費負担も増えていきます。

参考：国立国際医療研究センター  
糖尿病情報センター

### 制度を利用しないのはもったいない

～重症化を予防するための、無料の制度～

#### 【特定保健指導】

40歳以上のメタボリックシンドロームや予備軍の方が対象。健診当日にわずか20分の個別面接。すぐに始められるあなたにあった目標体重、行動計画を設定。その後は電話やレターでアドバイス。  
※各保険者の契約によります



#### 【労災二次健診】

主な対象は雇用保険に入っていて血圧・脂質・血糖・肥満の検査全てに異常がある方。脳卒中や心臓病を未然に防ぐことが目的。脳血管や心臓の状態を詳しく知る心臓・頸動脈エコー検査や生活改善のアドバイスをします。



### けんしん知っ得情報

～適正体重のすすめ～

精度の高い検査を受けるためには、脂肪が多いと何かとやっかいです。

- ・画像(エコー、X線検査など)が見えにくくなる傾向
- ・胃部X線検査は安全のための体重制限があります



# 健康を求めて

産業保健支援部長 立身政信 たつみまさのぶ

## 第三編 たばこと健康

毎年5月31日はWHO（世界保健機関）が提唱する世界禁煙デーです。1988年、「Tobacco or Health: Choose Health（たばこか健康か―健康を選ぼう）」をスローガンに制定されてから27年が経過しました。日本では1992年に毎年5月31日からの1週間を禁煙週間と定めています。

喫煙が肺がんをはじめ多くの悪性新生物や脳卒中・心疾患などの循環器疾患の発主要因となっていることは言うまでもありません。最近では慢性閉塞性肺疾患（COPD）との関係が強調されています。しかし、日本人の喫煙率は最近でも男性が約30%、女性が約8%であり、先進国の中では高くなっています。1960年代には男性の喫煙率が80%を超えていたから、それでもだいぶ減少してきたのですが、若い頃からの喫煙による影響が

歳を重ねた今になって表れている方が多いと思われます。

厚生労働省が主導する国民健康づくり運動「健康日本21」の第一次計画では、喫煙率の低下を目標にしましたが、10年後の喫煙率を何パーセントまで落とすかの数値目標が示されませんでした。嗜好品であるタバコの消費に対して公権力が介入するのはいかがなものかという意見に配慮して「喫煙率半減」というスローガンを示すにとどまったのです。

「健康いわて21プラン」では2000年時点での喫煙率26%を10年後に20%未満とする



数値目標を提案しましたが、やはり強い抵抗があり、数値目標設定反対派100人と賛成派100人が参加するシンポジウムとディベートを行ったうえで「禁煙を希望する喫煙者を支援することで喫煙率を低下させ、10年後の非喫煙者率を80%以上とする。」という目標が設定されました。この目標値は達成されたのですが、禁煙希望者への支援だけが功を奏したわけではありません。ニコチン依存症である喫煙をやめるのは容易なことではありませんし、やっと禁煙できた人がいる一方で新たに喫煙を始める人が出てくれば喫煙率は低下しないからです。

喫煙率を低下させる力になったのは、教育機関等の敷地内禁煙を努力義務とする健康増進法の公布（2002年）など、受動喫煙を防止する社会的な動きが進んできたことです。2005年に発効した「たばこの規制に関するWHO枠組条約」も後押しとなって、テレビ等から喫煙シーンが消え、未成年者が喫煙に興味を持つきっかけを無くしました。他にもタバコの値上げが相次ぐなど、公衆衛生的なポピュレーションアプローチが、喫煙者個人への支援というハイリスクアプローチより効果的だったのです。



## ホッと一息 健康推進室だより

No.52

西和賀町の取り組み

### 「健幸ポイント事業で 健康意識の底上げを！」

西和賀町健康福祉課 伊藤 梓 保健師

西和賀町は、北上市と秋田県横手市の間に位置しています。奥羽山脈に囲まれ、自然豊かな四季の移り変わりを楽しめる一方、冬期間の積雪は2mを越す豪雪地帯です。人口は平成31年3月末時点で5622人、高齢率は県内一の48・6%です。高齢者が多い町ですが、地域の結びつきが強く、地区行事やイベント等では年齢を感じさせることなく担い手となって活躍しています。元氣な先輩方がいつまでも健康で自立した生活を送るため、町では健康寿命の延伸を目指しています。『運動』、『栄養』、『社会参加』をキーワードに健康づくり事業に取り組んでいます。



▲健康福祉課のみなさん  
(伊藤さんは前列右側)

今年で3年目を迎える健幸ポイント事業は、当初特定健診の受診率向上を大きな目標と掲げていましたが、現在は対象を地域開催の事業にまで拡大し、町民にとって身近な健康づくりを目指しています。今後の課題は、健診も受けない、地域の集まりにも来ない方々をどう巻き込むかです。昨年度株式会社キャンサースクランに委託した特定健診の再受診勧奨により、受診率が前年度より2.5%向上しました。特に通知後の問い合わせが多く、受診に結びつかなくても特定健診の存在を知ってもらおう『きっかけ』になったと思います。今年度は通知回数を1回から2回に増やし、『行動変容』へ繋がるよう内容もより分かりやすく修正する予定です。新たに再受診勧奨の対象をがん検診未受診者にも広げ、健康意識の底上げに力を入れていきたいと思えます。健康づくりに取り組む人がひとりでも多く増えるよう、今後も健康福祉課一丸となって取り組んでいきます。

## 世界禁煙デー

厚生労働省テーマ

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

### World No Tobacco Day

WHO テーマ "Tobacco and lung health"

今年の世界禁煙デーWHOテーマは「たばこと肺の健康」です。喫煙と受動喫煙は、がんはもちろん、喘息やCOPDといった慢性呼吸器疾患の原因となります。乳幼児では肺の発達の遅れが見られたり、喘息・肺炎・気管支炎の発症や悪化の原因ともなります。たばこの煙は多くの人、特に子ども達へ悪影響を及ぼします。

日本でも「たばこの煙から子ども達を守ろう」がテーマです。また昨年改正された健康増進法により、本年7月からは一部施行として学校、病院、介護施設、行政施設等が敷地内禁煙に、来年4月からは全面施行として原則屋内禁煙となります。元号が令和となりました。これを機に禁煙運動、生活改善、始めてみませんか？



## 発電機に代わり蓄電池を搭載！ 環境・騒音に配慮した新検診車導入

ニッケル水素蓄電池システム  
車内に搭載され、一日検査が可能。

オレンジの取っ手や黄色のテープを配置  
足元を照らすライトもあります。

1月30日、当協会に新しく循環器検診車と胸部X線検診車が加わりました。今回の2台は発電機に代わり、ハイブリッド車でも使われているニッケル水素蓄電池を搭載しました。東北地区では初めての採用です。健診中に必要な電気を賄うことができるのはもちろん、今までの発電機で問題となっていた騒音や排ガスがなくなります。内部はカラーユニバーサルデザインを取り入れて多くの方に使いやすいように配慮。昨年加わった76号車と同様に、衝突被害軽減ブレーキ、運転手の注意力低下を感知するシステム、ふらつき防止装置など安全運行のための装備も充実しています。

さらに胸部X線検診車が2台更新されました。デジタル化とともに、巡回健診も今まで以上に安全で快適な環境を提供できるようになりました。



第35回健康教育研究会のお知らせ

## 思春期・青年期のこころを守る

～オープンダイアログによる  
支援の実践と実践～

日時・・・令和元年8月3日(土)

13時から15時45分(予定)

会場・・・岩手県予防医学協会 Big Water

1階大会議室

講師・・・筑波大学医学医療系社会精神保健学分野

教授 斎藤環 先生

参加費・・・無料(岩手県自殺予防対策補助事業)

対象者・・・養護教諭、保健師、教員、相談員等

内容・・・フィンランド発、今注目の援助方法論

オープンダイアログについて

お問合せ・健康推進課 日向・佐藤

019-638-7288(直通)

mental-kenko@aogiri.org



複十字シール運動へご協力いただきました。

ありがとうございます。

医療法人 真山池田医院

理事長 池田富好様

定員 費用

6月19日(水) 10:30 ~ 13:00

20名 500円 (ランチ付き)

はかって、食べて、健康づくり①  
～体重・脂肪・筋肉量(体組成)測定付き～

肥満、フレイル予防などこれから先の健康づくりに生かすポイントをお話しします。ヘルスアップランチでバランスのとれた食事も体験。

7月17日(水) 14:30 ~ 15:30

20名 500円

はかって、動いて、健康づくり②  
～体重・脂肪・筋肉量(体組成)測定付き～

健康づくりに効果的な運動を体験します。  
①と続けても、単発でも参加できます。

8月21日(水) 14:30 ~ 15:30

20名 500円 + 材料費500円程度

植物パワーでリラックス

植物を材料にした工作と成長を楽しむことでリラクゼーションを図ります。※ペットボトル(500ml)、持ち帰り用のビニール袋をお持ちください。

9月18日(水) 14:30 ~ 15:30

20名 500円

腰痛・肩こり予防のストレッチング

体験を通して腰痛・肩こり予防のストレッチングを身につけましょう。

お申込み・お問合せ

健康推進課 019-638-4886 (直通)  
受付 9:00~17:00 土日祝日除く

レストラン 食楽良  
リニューアル

営業時間 11:00 ~ 16:00

ランチ 11:00 ~ 14:30

土日祝日休

ランチメニューは4種類!

600円 ~ 1080円

詳しくはコチラ



全メニューにサービスサラダ!

1食3g以下の適塩

主菜は肉や魚で、たんぱく質をしっかりとれる!

ごはんは量を選べます

一汁二菜のバランス食

写真はヘルスアップ(週替わり・800円)  
「コレステロールが気になるあなたへ」



オバラ コハギ  
小原 胡萩

出身：北上市  
座右の銘：一日一生

イシカワ アオイ  
石川 葵

出身：奥州市  
座右の銘：日々精進

ササキ モトミ  
佐々木 倫実

出身：陸前高田市  
座右の銘：一生懸命

ハタケヤマ ミズキ  
畠山 瑞生

出身：盛岡市  
座右の銘：健康第一

# 生理機能検査課

心電図や眼底、エコーの検査を行う課。新人さんは心電図の勉強の真っ最中！

# 新入職員紹介

EPISODE1



タヤマ サトシ  
田屋 将俊

出身：岩泉町  
座右の銘：ベストを尽くす

スズキ ヒロノリ  
鈴木 宏典

出身：盛岡市  
座右の銘：初心忘れるべからず

カマダ ケイスケ  
鎌田 佳祐

出身：花巻市  
座右の銘：凡事徹底

カワムラ ミノル  
川村 稔

出身：紫波町  
座右の銘：気持ちいい挨拶！  
気持ちいい対応！  
気持ちいい笑顔！

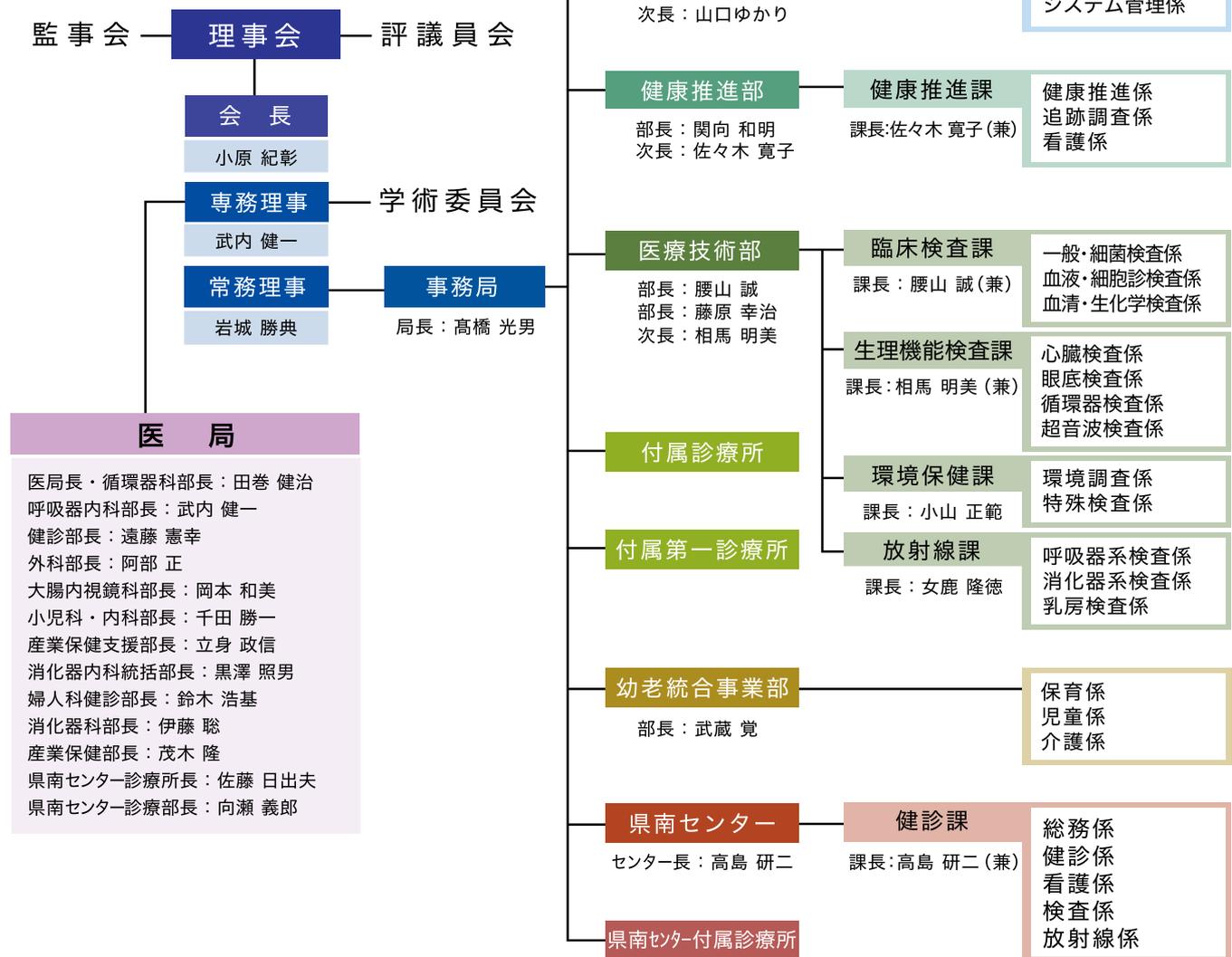
# 産業健診課

職場の健康診断は彼らが担う！巡回の現場と健診企画調整を行っています。

# 公益財団法人 岩手県予防医学協会



## 組織図 Organization Chart





### 保育園

散歩に行ってお花見。  
さくら満開！きれい  
だね！

全クラスで個性あふれるウロコを  
作って、大きなこいのぼりの完成！  
お空でたくさん泳いでね。



児童クラブの子どもたちとカレー  
づくり。皮むきはお手の物。

### デイサービス



郷土菓子「がんづき」づくり。懐  
かしさにおしゃべりもはずみまし  
た。とっても美味しくできました！



- ①春休みには「わんこ遠足」と題して小岩井農場とわんこそばを楽しみました。
- ②4月には新1年生を24名迎え、歓迎会を開催。ジュースで乾杯!!
- ③新元号発表時にはみんながテレビに釘付けでした。

### 児童クラブ



### 編集後記

世の常に做って連休明けは苦難の日々であった。締切を前に反抗期を迎えた頭と指先、文字は暴れ回り、デザインはまとまることを拒む。疲れて眠った夜半には雷鳴と閃光。家が揺れるほどで、貴重な経験と引き換えに寝不足。閃きの電球は光ることなく、ページのどこかに休みボケで落としたネジがあるかもしれない。すらすらと生まれたのはこの後記だけなのであった。

68

健康いわて第304号 2019.4/5 令和元年5月20日

発行者 公益財団法人岩手県予防医学協会 小原 紀彰  
編集 公益財団法人岩手県予防医学協会 事業管理課 広報係  
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号  
TEL 019-638-7185(代) FAX 019-637-1278  
E-mail koho@aogiri.org http://www.aogiri.org/  
印刷 川口印刷工業株式会社