

健康いわて

vol.314 2020.12/2021.1

- 2 年頭所感
- 3-6 特集～人間ドック～
- 7 ホット一息健康管理室だより
(紫波町商工会 高橋 千和子さん)
- 8 . . . Cocoa 運動「ロープを使った運動あそび②」
- 9 . . . 食楽良だより「加工食品の塩分にご用心」
- 10 禁煙サポートのご案内
- 11 お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.33



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがく協会



年頭所感(2021)

エヴィデンスとファクト

公益財団法人岩手県予防医学協会
専務理事 武内 健一



ある、テレビ番組でのこと。ガッツ石松(元ボクシング世界チャンピオン)にアナウンサーが尋ねた。ガッツさん座右の銘は何ですか?石松、応えて曰く『2・0』(編集手帳より)。間違えたのか、彼独特のウィットかは定かではない(座右の銘と左右の目の勘違い)。

さて、根性の塊のガッツさん、あるいは『気合いだ。気合いだ!』と、がなり立てるレスリングのお父さん、私もいささかスポーツをやってきた身だけに気持ちはよく分かる。が、しかし、巨人の星飛雄馬親子のような根性論だけではどうにも限界があるのではないかと、当時(1988年)まだはしりのスポーツドクターの講習会に参加した。驚いた。すでに東欧(黒い噂もあったが)を中心にあらゆる競技に科学を持ち込みデータを集積しエヴィデンス(証拠、データ)、ファクト(事実)をもとに選手の指導が行われていた。

『運も実力のうち』というが、運はアットラダムに起こるもので、棚からぼた餅が落ちそうなときにその周囲にすることが運だ。だが、その時周りには他の人たちもいる。その中で、真っ先に気が付いて棚の真下に走って大きな口を開けた人だけがぼた餅を食べることができる。これを適応と言うらしい(出口治明氏)。私はむしろ直感ではないかと思う。そして、直感エヴィデンスとファクトの積み重ねによってのみ培われるのではないかと思う。

2006年盛岡商業高校サッカー部が全国制覇を成し遂げた。生死を分けるような監督の緊急事態、指揮者不在のオーケストラだ。しかし、すべての歯車が良い方向に回った。信じられないプレーが次々と起こった。まさに神がかったドラマであった。選手がひとつにまとまった。これも事実であろう。根性論、これも決して否定はしない。しかし、何といっても生徒たちの

たゆまぬ努力、見えないところでの鍛錬、それが直感を生み出したのだ。エヴィデンスとファクトの積み重ねの結果だと思う。

私はどちらかというと、感情や雰囲気の流れやすく、実にアバウトな性格だ。いわば、どんな勘定人間だ。

今年はよぼういがく協会設立51年目。エヴィデンスとファクトの積み重ね、これに基づいてどんぶりの汁をこぼさないように仕事に励もうと思う。

ちなみに私の座右の銘は『死ぬまで働け』だ。『く』ではなく『け』。か行下二段変則活用で、命令形の『け』しかあり得ない。『けけけけけ』だ。その理由はのちの機会に譲ることとする。

さあ、私たちもページを一枚めくることにしよう。





光がそそぐ待合フロアで
ゆったりとすごす時間

人間ドック
詳しい健康診断
プラス、ゆったり時間

特集～ BigWaffle 人間ドック～



たしかな検査のために
スタッフの資質向上と
最新機器を導入

腹部超音波検査は、
肝臓・胆のう・腎臓・
膵臓・脾臓を検査。
普段の健診では受け
られない検査をドッ
クでは全員に実施。



問診や診察も、検査
はすべて個室。プ
ライバシーをしっかり
確保しています。



各検査の混み具合を
見ながら、スムーズ
に受けられるようコ
ンシェルジュを配置
しています。



新しい年には新しいことを。今年は人間ドック
はいかがでしょうか。

改めて、人間ドックとは。詳しい健康診断と
捉えられがちですが、少し違います。それであ
れば健康診断の項目を増やせば十分です。人間
ドックは未病にアプローチします。検査結果を
もとに病気になるための提案をし、すこや
かな日々の一助となることを目指しています。

検査の質を高めるために、各検査にあたるス
タッフは資格取得や最新情報の取得に努めてい
ます。検査機器も最新を保っています。質を外
から確かめてもらうため、外部評価として日本
人間ドック学会より機能評価施設認定を受けて
います。コースも大きな3つのコースに、様々
なオプションを用意し、多様なニーズに应运
います。

生活改善の大きな柱である食事は、協会内で
調理してきたてを提供。減塩やバランスだけ
でなく、適量についても知ってもらう機会に
食べなさすぎも実は体に良くないのです。

ゆったり過ごす時間も味わってください。と
かく時間に追われ続ける日々のなかで、朝から
お昼を食べて結果説明までの6時間を、時間か
ら解放されてみませんか。雑誌やインターネッ
ト環境も整えていますが、何もせずに椅子に座
る時間、外を眺めるだけの時間、そんな贅沢も
いかがでしょうか。



専用食堂からは晴れば岩手山が。昼食はできたてをご提供。食後のひときは足湯でゆったりおすごしください。



マンモグラフィや乳房超音波の検査は、女性技師が担当します。フロアも女性専用です。



スタンダード以上に付いている血圧脈波検査は動脈硬化や血管の詰まりをみる検査。

心臓や頸動脈、膀胱の超音波検査もおすすめてです。気になるところはしっかりチェック。



脳MRI検査もできます。脳卒中や脳梗塞が心配な方におすすめてです。

基本の3つのコース（Big Waffle・盛岡）



ベーシック
コース

38,500 円（税込）

人間ドック学会の推奨項目を参考とした最も基本的なコースです。



スタンダード
コース

47,300 円（税込）

胸部低線量CT検査や動脈硬化を調べる検査を加えたバランスの良いコースです。



プレミアム
コース

121,000 円（税込）

脳MRIや心臓超音波検査、胃部内視鏡検査など検査項目が最も充実したコースです。

オプション検査を組み合わせて、オーダーメイドな人間ドックを

女性の方に…子宮頸がん検査、乳がん検査

脳血管系に…脳MRI検査、血圧脈波検査、頸動脈超音波検査

心臓の検査に…心臓超音波検査、ホルター心電図検査

胃の検査に…上部消化管内視鏡検査、ペプシノゲン検査、ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

その他にも…視野検査、内臓脂肪CT検査、踵骨超音波検査（骨強度）

▶ 県南センター（金ケ崎）でも人間ドック

県南センターでは基本コースを設定し、オプション項目を用意。Big Waffle 同様、明るいフロアでゆったりとすごせる一日です。県南地区からアクセスの良い金ケ崎町に位置しています。



人間ドックのお問合せ・お申込み

盛岡：019-638-4837（直通）

金ケ崎：0197-44-5711（代表）

ホームページ・スマートフォンはこちら→





ホッと一息 健康管理室だより

No. 62
紫波町商工会
の取り組み

「紫波町商工会の集団健康診断」

「会員の福利厚生面の充実を図る」

紫波町商工会 高橋 千和子 さん

「商工会って何・どんなところ!?」と思っていませんか? 商工会とは、「商工会の組織等に関する法律」という法律に基づき設立された、「特別認可法人」です。

目的は、国民経済の健全な発展を期することであり、主として町村における、商工業者の経営支援(経営改善普及事業)や地域活性化を図るための様々な活動(地域総合振興事業)を行っております。紫波町商工会もその趣旨の基に昭和三十五年九月に設立されました。

会員が地域で健全に経済活動ができるのは、何はともあれ健康が一番! 企業の健全性は、「経営者」も「従業員」も「事業に携わる家族」も、「皆が健康」であることです。と、思いながらも何となく時が過ぎていました。そんな時に予防医学協会の方から「事業所の集団健診」の声がかがあり、健康診断を開催することとなりました。商工会員への一助となることを願ったことでした。

初年度の開催が一番不安でした。通知を出し

たものの会員さんから反応が無かったら…。

数日後、ありました。申し込みがありました。「ホト!!」しました。良かったです。次は、申し込みが



▲紫波町商工会のみなさん
(高橋さんは上段右2人目)

五十人以上になることです。まず「締め切りまで待とう」と決めました。巡回で会員さんを回る度に「50人になったの!? ならなかったら?」と聞かれ、「ドキッ!!」・「何とかかなると思います。」と、不安ながら答えているうちに、無事何とかになりました。

あれから数年、今年も実施しました。「新型コロナウイルス感染症」に脅えながらも開催しました。これも、会員の方々の健康への関心が高まったことの証とっております。

そして、今まで、特に今年は「新型コロナウイルス」への細心の注意を払い「健診」に実施・協力を頂きました。

来年は、「どうぞ、新型コロナウイルス感染症等で不安になることが無いような健診でありますように」と祈るばかりです。

結核をなくすための 複十字シール運動



複十字シール運動にご協力いただきました。

武田 早苗 様

ありがとうございます。引き続きご協力をお願い申し上げます。

※1月7日現在

表彰されました

令和2年11月、当協会事業管理課シニアアドバイザーの太田睦子が、岩手県保健医療功労者表彰を受けました。太田は臨床検査技師として医療技術部長等を歴任。長年協会を支え、令和元年度からはいわてピンクリボンの会会長としても活躍しています。





ロープを使った運動あそび ②

6歳～親子向け

- ・体幹強化
- ・あたまの体操



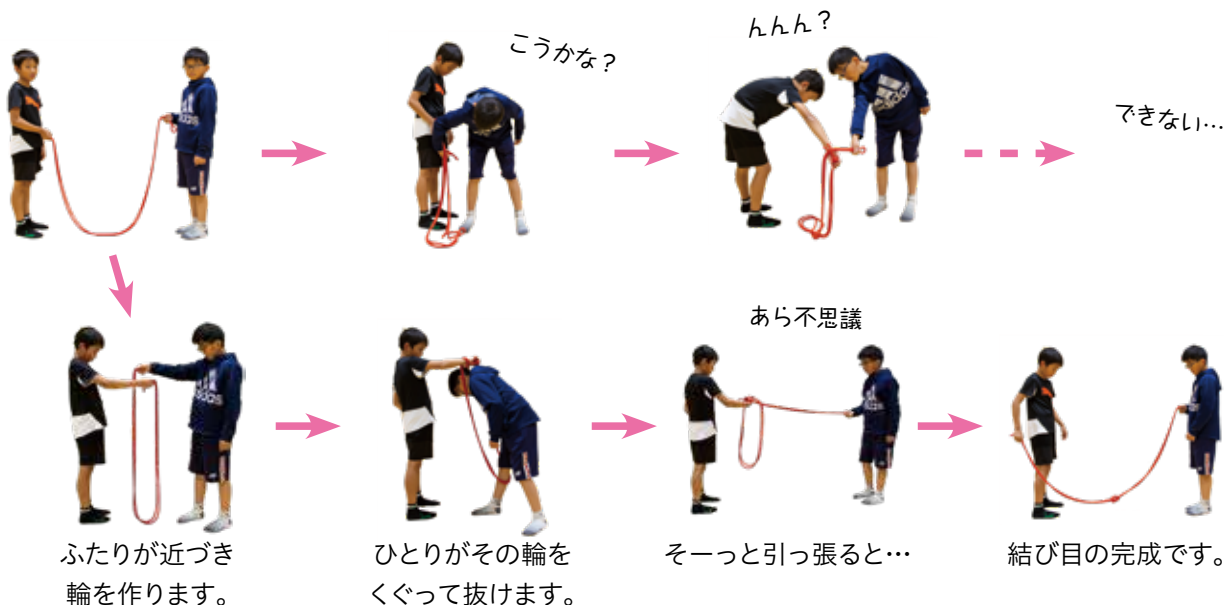
幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。前回に続きロープを使った運動遊びを紹介します。冬は活動量が少なくなりがちです。ロープをはじめ、いろいろな物で工夫して遊んで、活動量を減らさないようにしましょう。身体をいっぱい動かし風邪に負けない身体を作りましょう！！



ロープであたまの体操

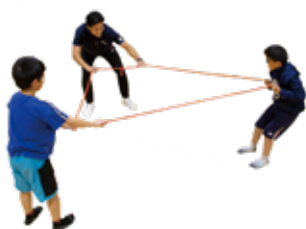
2人でそれぞれロープの両端をつかみ、手を離さずにロープの真ん中に結び目を作ってみましょう。意外と難しいので、2人で協力し工夫して完成を目指しましょう。



つなひきいろいろ

1本のロープを引っ張りあう綱引きも工夫次第でバリエーションが広がります。綱引きは単純な遊びですが、いろいろな筋肉を使う全身運動です。いろんな綱引きに挑戦してみましょう。

三角つなひき



足が動くと負けです。ふたりの動きを見る視野と姿勢を維持する筋肉の発達を助けます。引いたり緩めたり駆け引きが楽しい！

足指つなひき



両端に結び目を作り、足の指で挟み引っ張ります。結び目が抜けたら負けです。足裏とももの裏からお尻が鍛えられます。

膝つなひき



両端の結び目を膝で挟み引っ張ります。足指同様結び目が抜けたら負けです。ももの内転筋が鍛えられます。

塩分マイナス3グラム 目指すはトップ減塩県！

健康推進課
管理栄養士 千田 紗綾香



加工食品の塩分にご用心！

塩分摂りすぎの原因のひとつは「加工食品」です。
今回は加工食品に含まれる塩分量と、減塩レシピをご紹介します。

1日の

塩分摂取量の目安

男性 **7.5g** 未満

女性 **6.5g** 未満

加工食品に含まれる塩分量目安

	▶ 5.0g		▶ 3.0g
カップ麺		レトルトカレー	
	▶ 1.4g		▶ 3.0g
おにぎり		カップスープ	
	▶ 0.6g		▶ 1.0g
食パン (6枚切り1枚)		クリームパン	
	▶ 0.6g		
ちくわ			

栄養成分表示 (1個(〇g)当たり)			
熱量	〇 kcal		
たんぱく質	〇 g		
脂質	〇 g		
炭水化物	〇 g		
食塩相当量	〇 g		

ここです

パッケージの「栄養成分表示」の確認を習慣に！

たとえばこんなレシピだと...?

* レトルトカレー + サラダ *

レトルトカレー1袋
3.0g



ノンオイルドレッシング
大さじ1杯
0.8g



計 3.8g

1日の1/2量!

* ベーコンチーズトースト *

食パン(6枚切り1枚)
0.6g

ベーコン2枚
0.8g



スライスチーズ1枚
0.5g

計 2.1g

加工食品で味付け！減塩レシピ

減塩中華サラダ

1人分エネルギー：48kcal 塩分：0.3g

材料(2人分)

- ・人参・・・1/4本
- ・もやし・・・30g
- ・ちくわ・・・1本

- A
- ・酢・・・大さじ1/2
 - ・砂糖・・・小さじ1/2
 - ・ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① 人参を千切りにする
人参ともやしを茹でる
- ② ちくわを斜め薄切りにする
- ③ ①の材料をしっかり水切りして、
②とA調味料と混ぜ合わせる

ちくわの塩分が
調味料のかわりに！
お好みの野菜で
お試しください

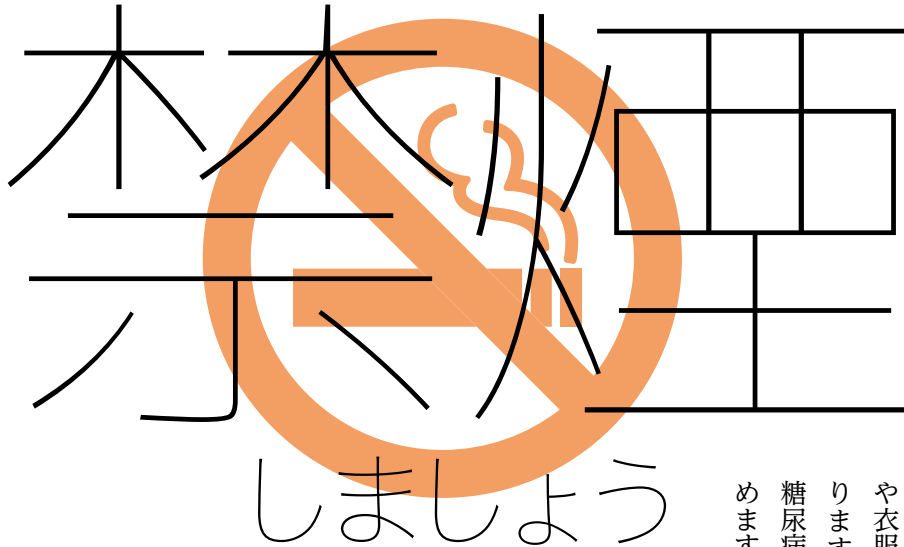


喫煙習慣は
ニコチン依存症
脳の病気です

ニコチン依存性

喫煙は有害です。それだけでなく依存性があります。喫煙者の過半数は「禁煙したいのにできない」人々です。喫煙習慣の本質はニコチン依存症です。

アルコールや大麻、コカインといった薬物は、社会的に問題となる行動をとる「乱用」や、身体や思考に問題が生じる「中毒」により気付かれやすいものです。しかし、喫煙はこれらの問題がないために、見過ごされがちです。喫煙は治療が必要な「脳の病気」です。支援や禁煙補助薬が有効です。



禁煙にチャレンジする

喫煙は自分を、周囲を傷つけます。副流煙だけでなく、吸った後の呼吸や、髪や衣服にまで有害物質が付いて回ります。がん、脳卒中、心疾患、糖尿病：様々な疾病のリスクを高めます。

加熱式たばこの蒸気にも発がん性物質や有害物質が入っています。とが確認されています。少量だから大丈夫ということはありません。たばこは吸わない。煙を避ける。運動や食事の改善も重要ですが、生活の中に喫煙があるのなら、まずは禁煙から始めましょう。

(健康推進課 保健師)

喫煙は
がん、脳卒中、
心疾患、糖尿病、
乳幼児の突然死、
喘息の原因に

禁煙補助剤を使った

禁煙サポートのご案内

喫煙はニコチンによる依存症です。自力での禁煙よりも、専門職による支援や治療を受けることで、禁煙できる可能性が2〜3倍に高まります。失敗もまた経験、学びの機会です。まずは取り組んでみましょう。

対象 禁煙に関心のある方、先着65名

内容 当協会保健師・看護師との面接を実施し、禁煙のポイントやニコチンパッチの使い方などを説明。面接から1か月後、3か月後に禁煙状況についてアンケートにより確認する。

料金 無料（1週間分のニコチンパッチと指導・面接を含む）ただし、その後のニコチンパッチ継続分は自己負担

申込 当協会健康推進係へお電話にてお申込みください。

TEL 019 (638) 4886

土日祝除く9時〜17時

※岩手県からの委託事業です

協会からの
お知らせ



風しんの抗体検査を受けましょう！

～無償期間は来年度まで～

国は風しんの追加的対策として、抗体保有率の低い世代である昭和37年度から昭和53年度生まれの男性を対象として、無償で風しんの抗体検査と予防接種が受けられるクーポン券を配布しています。

本事業は3年間での実施を計画しており、今年度が2年目となります。無償での検査は来年度が最後となる予定です。クーポン券が届いている方はお早めにお近くの医療機関または健康診断の際にお持ちください。クーポン券紛失の際は、住民票のある自治体にお問合せください。

風しんは妊娠している女性が罹ること、その赤ちゃんが先天性風しん症候群として、先天性心疾患や難聴、白内障などを患って生まれてくる可能性があります。社会全体の免疫を上げ、国内から風しんを根絶するために、抗体検査・予防接種を受けましょう。

定期健康診断等における血糖検査の
取扱いについて

厚生労働省より「定期健康診断等における血糖検査の取扱いについて（令和2年12月23日付基発1223第7号）」の通達があり、これまでは空腹時血糖または随時血糖での検査を原則としてきましたが、これをヘモグロビンA1c検査と替えられること、随時血糖での検査の場合は食直後（食後3・5時間未満）を除くこととされました。

協会では、食事などの影響を大きく受ける血糖検査だけでなく、過去1～2か月の血糖値が反映されるヘモグロビンA1c検査を併せて行うことをおすすめいたします。

手洗いの徹底を！

新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりません。マスク、手洗い、密を避けるといった予防策を徹底しましょう。先月号にも掲載しましたが、手洗いは予防の基本です。インフルエン

しっかり手洗い、感染予防！

1 流水で手を洗う 	2 石鹸たっぶり 	3 手のひら 	4 手の甲 	5 指のあいだ 
6 指先と爪 	7 手首 	8 しっかり流す 	9 しっかり手拭き ペーパータオルが おすすめ 	10 乾いた手で アルコール消毒 

ザなどの予防にもつながります。ぜひ、切り取ってお使いください。

保育園



12月12日にふわり運動室にて発表会を開催しました。今年度はコロナ感染防止のため無観客での開催としましたが、どの子どものびのびと元気いっぱい、笑顔で発表できました。



児童クラブ



Cocoa 球技大会
 一生懸命ボールを追いかける姿はとてもかっこよかったです。



お楽しみ会
 パンケーキにデコレーションをして食べました。「あ～早く食べたいな～」



お正月に向けて子供達に昔遊びに触れ合ってもらおうと、お手玉作りに取り組みました。お手玉の遊び方など懐かしい話題で盛り上がり、賑やかに新しい年を迎えることができました。



甘くておいしい『どら焼き』づくり

デイサービス

編集後記

年賀状を前に届く喪中はがき。遠方の友人から兄を大腸がんで亡くしたという知らせが。腸閉塞で入院し、発見するも転移していたとのこと。幸いなのは、コロナ拡大直前で葬儀を行えたことか。別れのための大切な行為。友人は今年から大腸がん検診をしつかり受けることにしたと結んであった。

そんな強烈な出来事がなくとも検診につながらないだろう。広報紙を作りながらも、啓発型アプローチの限界を感じ、意識せざるもがん検診を受ける仕組み作りが必要ではと考えさせられた。

60



50周年記念ロゴ



新キャラクター
 「アーリー」