

健康いわた

2024
春
vol.330



令和6年4月から「第4期特定健診」が始まります

予防と生活習慣改善のため

平成20年から始まった特定健診・特定保健指導の制度。令和6年4月から第4期として内容が変わります。

この制度の目的は、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を予防することです。また、保健指導により、高血圧、高血糖、喫煙などの危険因子を改善することにより、生活習慣病の発症を未然に防ぐことも目的とされています。

生活習慣病はゆっくりと気づかないうちに進みます。風邪やインフルエンザはある日を境に急激に体調が悪くなり、仕事や生活に支障が出ますが、その逆です。仕事も生活も普段通りに、何ら問題なく過ごせます。症状はないか、あっても僅かで、無視できる程度です。健診で指摘されるだけ、ということが多いです。

高血圧や脂質異常症、糖尿病は血管をじわじわと傷つけます。そして後戻りできないほど悪化したところで受診しても手遅れ：と

るおそれがあります。

事前にそのリスクを取り除くための特定健診であり、特定保健指導になります。

変更点は？

特定健診の変更点は質問項目と判定基準です。生活習慣についての質問はより詳しく、誤解のない表現に修正されました。判定基準では、中性脂肪に随時条件が追加されました(表1)。これは、食事を受けて健診を受ける場合(随時)に、食事の影響が大きい中性脂肪の値について、新たに判定基準を示したものです。

特定保健指導は「アウトカム評価」の導入により、大きく変わりました。これまでも結果は求められていましたが、それをより明確にしたものです。主要な達成目標として「初回面接から3か月経過後、腹囲マイナス2センチかつ体重マイナス2キロ」が設定され、これを達成することで期間や介入量を問わず終了となります。ただ

し、従来と同様に様々な支援によるプロセス評価も行われます。特に、健診当日の保健指導に対しては行動変容と同程度の評価が行われます(表2)。

習慣を変えるきっかけに

特定健診や特定保健指導は、疾病の早期発見や生活習慣の改善を目指しています。

習慣を変えるには、きっかけが必要です。健康診断はそのひとつ。

質問項目	喫煙：過去喫煙者と非喫煙者が明確になるよう分けた。習慣的喫煙者の定義を分かりやすくした。 飲酒：飲酒頻度・量を細分化した。健康上の理由で禁酒したか、もともと飲酒習慣がないか分かるようにした。 指導歴：希望の有無から受診歴に変更。保険者が変わっても指導歴が分かるようにした。
健診項目	動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022の変更に伴い、中性脂肪に随時採血の基準値(175mg/dl)を追加。

表1：第4期の見直しの主なポイント(特定健診)

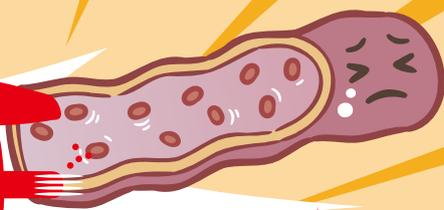
禁煙、お酒を減らす、運動を始めるなど、新年度に合わせてひとつ始めてみましょう。高血圧予防のカリウム摂取は次ページ、散歩習慣は6ページをご覧ください。

改善や行動変容といった成果を見る「アウトカム評価」の導入
→主要目標は「腹囲2cm・体重2kg減」となり、達成により特定保健指導は終了。
→腹囲1cm体重1kg減や行動変容も評価対象とする。プロセス評価と合わせ180ポイントで終了となる。
→従来のプロセス評価も継続し、電話、メール、健診当日の初回面接等をポイントとする。
特定保健指導の見える化の推進
→達成に至った要因を検討し、保健指導の向上を図る。
ICTの活用
→テレワークや遠隔地といったこれまで実施が難しかった人へも保健指導を推進する。

表2：第4期の見直しの主なポイント(特定保健指導)

血管は、今日も悲鳴を上げている…

高血圧



高血圧は直接的に命を奪うものではなく、脳卒中や心筋梗塞といった形で私たちに襲い掛かります。特に脳卒中は、助かった後も後遺症として寝たきりや認知症、介護といった状態につながりやすい病気です。今日から血管をいたわる生活を始めましょう！

前回のおさらい

高血圧は血管をじわじわ傷つける。ある日突然、脳卒中や心筋梗塞に。発症すると寝たきりや認知症、リハビリや介護が必要になったりと日常生活が奪われます。

おいしく食べながら予防！

高血圧の予防には運動・減塩・減量・節酒が効果的です。とはいえ、なかなか取り組みに至らないという方に、今回は「カリウム」をご紹介します。

カリウムは体内の余分なナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあります。1000mgの追加接種で、最高血圧が2mmHg程度低下することが期待できます。

野菜、海藻、果物、肉、魚など、さまざまな食品に含まれています（摂取について、心臓病・腎臓病の方は主治医とご相談ください）。

調理のコツ

カリウムは水に溶けやすいため、茹でる料理よりもそのまま食べたり、汁物に足すのがおすすめです。ホイル焼きやレンジの活用も。

今回はそのまま食べるだけ、汁ものや炒め物に混ぜるだけの簡単・お手軽な方法で、季節を問わず揃えやすい食材をご紹介します。次の食事から取り組めるよう、買い物の際に探してみてください。



芋の子汁。秋には冷凍でなく地産を味わいたいですね。



とろろ昆布は入れるだけ



食物繊維・カリウム豊富なバナナ

食品名	分量	カリウム量	お手軽な食べ方
えだまめ	冷凍・100g	650mg	コンビニで手軽1袋
さといも	冷凍・50g	170mg	冷凍を汁物に
切り干し大根	3g	110mg	ざっと洗って煮物・汁物に入れるだけ
刻み昆布	10g	820mg	少し手間でもカリウム番長
とろろ昆布	3g	140mg	汁物にばばっと足して
ぶなしめじ	50g	190mg	カット済パックが時短に
エリンギ	1本・40g	140mg	マリネ、ホイルバター焼きがおいしい
納豆	1パック・40g	280mg	普通の納豆でも
ほしいも	50g	490mg	甘味習慣を切り替えて
バナナ	1本・100g	360mg	朝か昼に1本
キウイフルーツ	1個・100g	300mg	半分にしてスプーンでパクリ

第12回
産業保健
健康支援セミナー
講演

働く人々における睡眠の重要性： 勤務間インターバルとつながらない権利

講師：

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター

久保 智英 氏



令和6年2月8日に、同セミナーをアートホテル盛岡にて開催しました。
企業の労働安全・衛生分野に関わる方を対象とし、行政と当協会からの情報提供を行いました。
講演は疲労や睡眠について研究している久保智英氏を招き、最新の情報を交えつつお話し頂きました。
今回はその一部をご紹介します。

ブルシットジョブ

会場の皆さん、仕事の反対語は何でしょうか？「休み・遊び・睡眠・健康」どれだと思いますか？（会場挙手）一番多いのは「休み」次に「遊び」でした。

多くの日本人にとって仕事は「疲れるもの」であり、だからこそ反対語が「休み」になります。ヨーロッパでは「遊び」が反対語になります。その違いは何か。もしかすると「ブルシット・ジョブ」にあるかもしれません。米国の人類学者が提唱した考えで、日本語では「クソどうでもいい仕事」と翻訳されています。誰も読まない報告書づくりや仕事をふるだけの上司などが、生産性を下げ、長時間労働となり、仕事を疲れるものとしているのかもしれない。

さて、長時間労働

働による過労死は Karoshi として世界に知られています。過労は脳卒中や心疾患の原因となります。日本において過労死が最も多く把握されているのはトラックドライ



何の役にも立たない仕事に忙殺...

バーなどの運輸業の方々です。長時間労働と睡眠時間の短さが大きなリスクであると分かっています。

睡眠で人が変わる

睡眠不足が居眠りや事故の原因になることは分かっています。風邪になりやすいことも実験で確かめられています。意外なところは、性格も変わるようです。他人の表情や感情の認知力も、睡眠不足によって悪化します。睡眠が足りない、周囲が幸せなのか、怒っているのか分からなくなることです。



怒られているのか、楽しんでいるのか、睡眠不足だと分からなくなる。

さらに実験や脳の観察から、睡眠不足によって人助けをしなくなることも示唆されており、実際にアメリカ社会においてサマータイム開始時に寄付金額が減少するという現象が確認されています。

難しいことに、慢性的な睡眠不足は自覚できません。自分の感覚ではちょっと眠いだけでも、身体の反応や認知力は徹夜レベルで低下している、それが慢性的な睡眠不足の状態です。

感情的なすぎずした職場には、実は過労と睡眠不足があるかもしれません。逆に言えば、睡眠をしつかりとすることは、事故防止や健康だけでなく、助け合いにもつながるかもしれません。

早朝・不規則は過労死リスク

トラックドライバーの過労死リスクを検討したところ、短時間睡眠だけではなく、不規則な早朝勤務がある場合にも、リスクが高まることが分かりました。この理由として考えられるのは、レム睡眠です。

入眠すると、はじめはノンレム睡眠が優勢になります。一定の間隔でレム睡眠を挟みながら、明け方になるとレム睡眠が優勢になります。レム睡眠は夢をみる睡眠として有名ですが、脈拍や呼吸、血圧が不規則に変化しており「自律神経の嵐」とも呼ばれます。

このレム睡眠が少なくなると全死因と循環器疾患、がん等による死亡につながる可能性が示唆されています。さらに、脳の情動処理（感情、不安、緊張、ストレス反応）の部位の活動が高くなることが観察されています。メンタルヘルスのためにもレム睡眠が欠かせないことが分かっています。これらにより過労死リスクが高まっている可能性があります。

仕事から離れる時間

これまでの労働規制は上限時間を中心に進められてきました。しかし、睡眠の確保や健康のために勤務間インターバルという考え方が提唱されています。これは勤務と勤務のあいだに一定の時間を取ることを使用者に求めるものです。国では11時間を提示しています。これにより睡眠や生活時間の確保を図るものです。



退社から出社まで、最低限の制限を設ける「勤務間インターバル」

しかし、現実としては運輸業の多くで8時間のインターバル勤務も困難とされています。この制度を進めているEUでも2割近くが達成できていません。制度を国内で広げるためには、労働負担に応じた設計や工夫が欠かせないと言えます。

労働の疲労回復には、仕事から物理的に離れるだけでなく、心理的に離れることも重要です。仕事のプレッシャーを抱えたままであったり、退社後や休日に仕事のメール頻度が高いと、睡眠の質が下がることが分かっています。「つながらない権利」として、勤務時間外の連絡を規制し、休息の質を高める動きが見られます。

職場のニーズに基づかない対策は無意味

仕事から離れる制度である勤務間インターバルやつながらない権利は、労働者の健康を守るうえでとても有用な制度です。しかし、それぞれの職場にルールとして機械的に導入しても意味はありません。絵に描いた餅として活用されずに、あるいはBullshit Jobsを

増やすことにもなりかねません。各々のニーズに基づいた対策が必要です。

ILO（国際労働機関）で活躍した小木和孝氏は、参加型改善というアプローチを提唱しています。経営者のトップダウンではなく、さまざまな立場の人が寄り集まって職場の改善活動を進めるというものです。ここでのポイントは「ローコストでできる対策をすぐ行う」「すでに職場にある改善の芽を掘り起こす」「悪い部分の指摘ではなく、良い部分を指摘してそれを伸ばす」ことです。

法令に則ることはもちろん、最新の科学的知見を取り入れ、さらに職場や労働者のニーズに基づきながら、睡眠時間の確保と質の向上を図ることが、最終的には職場のメンタルヘルスや生産性の向上につながります。（文責：編集部）

講演では他に「過労徴候しらべ」などのツールを紹介しています。最新の情報は「過労死等防止調査研究センター」のホームページをご覧ください。



<https://records.johas.go.jp/>



あそびの広場



どのオブジェでしょうか？

「It blows」
青藤 均



「Good Morning, New Day」
ジョン・オードン・ハウゲ / トドール・トドロフ
葛下 賢一 / 片桐 登典



新幹線と姫神山！

「Animal 2017-03B2(シロクマ)」
三沢 厚彦



「Animal 2015-05B5(ウサギ)」
三沢 厚彦



「森の友達」
北田 吉正



石神の丘美術館
Ishigami Museum of Art



「堂の康成」
北島 一夫



「Good Morning, New Day」
ジョン・オードン・ハウゲ / トドール・トドロフ
葛下 賢一 / 片桐 登典



「Bird 2020-01B(ミミズク)」
三沢 厚彦



「Animal 2018-03B(カモシカ)」
三沢 厚彦

「石神の丘美術館」は、岩手町の道の駅「石神の丘」に隣接する町立美術館です。広大な屋外展示場「花とアートの森」では、アジサイやラベンダーなど四季折々の花や植物と、国内外の作家の彫刻作品を楽しむことができます。この作品にはどのような意味が込められているのだろうか、と考えながら散策すると、より楽しい時間が過ごせます！家族や友人と、自然やアートに触れられる素敵な場所です。帰りは産直で美味しいお土産も忘れずに。

花とアートを楽しむ
ウォーキング！





こんにちは、Cocoaの桐田です。今回はバドミントンで遊ぼう！中級編です。実際にラケットやシャトルを使う練習方法をご紹介します。シャトルをラケットに当てる感覚や、サーブを打つ時の体の動きを覚えましょう！

シャトルリフティング

ラケットの面を上に向けてシャトルを上にもポンポン打ってみよう。何回続くかな？

【ポイント】

- 手の届く範囲にシャトルを落とす
- スイングは小さく
- シャトルの面は真上を意識する

【目標】

- 😊 小学校 1年生以下…10回
- 😊 2年生…15回
- 😊 3年生以上…20回以上



フォア(表面)とバック(裏面)を交互にやってみよう！

サーブ

試合やラリーをする時、サーブが出来なければ始まりません！サーブの練習をしよう！

【ポイント】

- ラケットは短めに持つ
- シャトルの土台(コルク部分)をコップを握るように持つ
- シャトルをしっかりみる
- 打ちたい方向にラケットの面を向ける



シャトルをよく見て

シャトルは胸位の高さで持ち、半身で構える

シャトルを落としたら体の重心は右足→左足(右利きの場合)

打つべし！

シャトルをすくうように打ち上げる

平日、睡眠時間が少なく週末に寝だめをするのですが、疲れがとれません。



寝だめは社会的時差ぼけと言われており、メタボリックシンドロームや血管系疾患、うつ病などの発症リスクに。日々の睡眠が大切です。



良い睡眠に大切なことは、**量**（成人6時間以上）と**質**（休養感*）です！
睡眠の質を高めるために、下記の点に気を付けましょう。

※朝目覚めた時に感じる休まった感覚



環境

日光を浴びる

朝日によって体内時計がリセットされ、睡眠、覚醒リズムが整います。
日中の光でメラトニン（催眠作用）分泌量が増え入眠が促進されます。

寝る前のスマホ、ゲーム、テレビは控える

強い光でメラトニン分泌が抑制され、入眠の妨げとなります。

生活習慣

しっかり朝食

欠食すると体内時計が後退し、寝つきが悪くなります。

夜食を控える

夜食や遅い夕食は消化活動が睡眠を妨げ、眠りの質が低下します。夕食が遅くなる時はおにぎりなどの主食を夕方にとり、帰宅後おかずを軽くとする分食がおすすめです。

適度な運動

入眠を促進し、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。



嗜好品



カフェイン 1日400mg（コーヒーカップ4杯・700cc）を超えない

覚醒作用があり、眠りの質が低下します。15時以降の摂取は控えましょう。
カフェインを含まない麦茶、そば茶、黒豆茶などへの置き換えがおすすめ。

アルコール 晩酌控えめ、寝酒はしない

寝つきはよいが中途覚醒が増加します。

ニコチン（葉巻、加熱式等含む） 喫煙を控える

覚醒作用があり、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、深睡眠の減少に。





お!やさい vol.4



国産のアスパラガスの旬は3～8月。特に出始めのものが甘みがあり、美味しいと言われています。



アスパラガス

美味しいアスパラガスの選び方

- 穂先：ふっくらしている
- 根本：切り口が丸くきれいでみずみずしい
- 茎：太さが一定で、はかまの形が三角形、縦筋が目立たない
- 色：鮮やか

栄養成分

疲労回復に効果を発揮する「アスパラギン酸」を含みます。また、貧血を予防する葉酸、骨を強化するビタミンK、粘膜を強くするビタミンA、塩分を排泄するカリウムなど様々な栄養を含みます。中でも、ビタミンAやKは脂溶性のビタミンで、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

アスパラガス



と



タコのサラダ

材料 (2人分)

アスパラガス 4本
 茹でタコ 60g
 カットわかめ 小さじ2

1人分
 88kcal
 塩分 0.4g

(合わせ調味料)

オリーブオイル 小さじ1
 酢 小さじ1
 マーマレード 小さじ1/2

▼動画はこちら



作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、ザルにあげておく。
- 2 アスパラガスは洗い、ピーラーで皮を剥く。下の硬い部分は切り落とす。
- 3 アスパラガスを茹で、幅5mm位の斜め切りにする。
- 4 茹でタコは食べやすく切る。
- 5 合わせ調味料を混ぜドレッシングを作る。
- 6 お皿にアスパラガス・茹でタコ・戻したわかめを盛り付け、⑤のドレッシングを回しかける。



常勤医師紹介



さとう まさゆき

佐藤 昌之

婦人科健診部長



岩手医科大学医学研究科大学院修了

1984年 岩手医科大学産婦人科

1993年 盛岡市立病院医長

1998年 岩手県立福岡病院（現県立二戸病院）科長

2001年 岩手県立久慈病院 科長・副院長

2008年 岩手県立二戸病院 副院長・院長・理事

【所属学会・資格等】

日本産科婦人科学会／日本産科婦人科医会／日本母性衛生学会／日本周産期・新生児医学会／

日本婦人科腫瘍学会／母体保護法指定医／産婦人科専門医

【専門】産婦人科

【趣味】へたなゴルフ（運動のためと思って頑張っています）

【ひとこと】26年間の単身生活でしたので盛岡の自宅での夫婦二人の生活に戸惑っています。

そうま じゅん

相馬 淳

腎臓内科部長



東北大学医学部卒

1985年4月～1987年3月 竹田総合病院内科

1987年4月～2000年3月 東北大学医学部第二内科

2000年4月～2002年3月 岩手県立中央病院第二内科

2002年4月～2024年3月 岩手県立中央病院腎臓内科

【所属学会・資格等】

日本内科学会（指導医）／日本腎臓学会（専門医・指導医）／日本リウマチ学会

【専門】腎臓病

【趣味】スポーツ観戦／囲碁

【ひとこと】朝早いのは少し苦手ですが、皆様に迷惑をかけないよう頑張ります。よろしくお願いたします。

おがさわら まさひと

小笠原 正人

総合病態健診部長



東北大学大学院修了

2008年4月 愛媛大学医学部准教授

2017年1月 岩手医科大学教授

【所属学会・資格等】

日本ヒスタミン学会／D-アミノ酸学会／日本ミトコンドリア学会／日本薬理学会（評議員）／日本睡眠学会

【専門】内科学

【趣味】釣り

なががわ まこと

中川 誠

県南センター 循環器疾患健診部長



近畿大学医学部卒

1991年 東北大学医学博士・岩手県立中央病院循環器科

1994年 岩手県立胆沢病院 循環器科長・副院長

【所属学会・資格等】

日本内科学会／日本循環器学会／日本心臓病学会／日本心血管インターベンション治療学会

【専門】狭心症や心筋梗塞に対するカテーテル治療

【趣味】大好きな音楽を聴きながらのドライブ

【ひとこと】奥州市を中心に生活していることもあり 県南センターに勤務しました。医師や職員たちの

雰囲気も良くとてもいい感じでした。もう少しの間は、まだ働けると思うので体力をつけて勤務していきます。

レストラン食楽良
新メニュー登場！

当協会のヘルシーレストラン食楽良にて、4月より週替わりメニューとして「くららココモコ」が新登場します。八幡平産マッシュルームを使ったソースと、インドの漬物アチャールがハンバーグとよく合います。日替わりの小鉢とプチデザート付きです。ぜひご賞味ください。



◀週替わりメニューでの提供です。詳しくは月間メニューをご確認ください。



くららココモコ 税込 700円

エネルギー：665kcal
塩分：2.0g

協会からのお知らせ



令和5年度保健活動検討会開催

令和6年3月4日、アートホテル盛岡にて、地域保健活動を担う市町村の保健担当者や、健康保険組合担当者を対象とした「保健活動検討会」を開催しました。

初めに岩手県保健福祉部健康国保課主任主査小野償子氏より「健康いわて21プラン（第3次）について」、岩手県保健福祉部健康国保課主任主査熊谷保行氏より「医療等ビッグデータ分析の取組について」、岩手県保健福祉部医療政策室主査佐藤裕介氏より「次期岩手県保健医療計画（令和6年度～令和11年度）について」と題した報告がありました。

情報提供として、岩手県後期高齢者医療広域連合業務課主任保健指導専門員植田恵美子氏より「後期高齢者健康診査の状況～健診結果を活用した保健事業（一体的実施）の展開～」、軽米町健康福祉課主任保健師八幡美紀氏より「軽米町の健診の取り組みと今後の課題」と題した報告がありました。

当協会からは、令和4年度健診結果・追跡調査結果、令和5年度健診・検査実施状況について報告し、次年度の事業計画および変更事項の説明をしました。

講演は、当協会予防医学部長坂田清美より「特定健康診査・特定保健指導を効率的に推進するために」と題して行われました。

令和6年度ココロカラダヨロコブ講座のお知らせ

どなたでも参加いただける健康講座、ココロカラダヨロコブ講座を今年度も開催いたします。毎月様々なテーマを用意し、ランチや検査付きの講座もあります。ぜひ一緒に健康づくりに取り組みましょう！

★詳しくは担当までお問合せください。
健康支援課 健康支援係
電話：019（638）4886

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

今年も多くの方にご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

医療法人誠心会 真山池田医院
理事長 池田富好様



保育園



1つ大きくなって、保育園の年長こすも組になったよ!



10名の新しいかわいいお友達が増えました♪



園庭や公園で虫探しを楽しんでいます♪



児童クラブ



マルカンデパートでお昼ご飯♪



卒業お泊り会で餃子パーティー♪最高の思い出ができました!

Cocoa
通信 No.49



おいしい〜♪



宮沢賢治童話村で遊んだよ☆



腕相撲大会!みんな本気で勝負しました。



デイサービスでの余暇活動!



利用者さんに人気の外食レクリエーション☆



デイサービス

散歩の後記。彫刻が楽しめるようになったのは2年前、岩手県立美術館の「Human and Animal」土に吹き込まれた命「展」だった。その時のメモ曰く「彫刻は、私と同じ時間にいる。同じ空間にいる。同じ大地より生まれたモノ。命とは、存在であるとするならば、そのモノと私の垣根は完全に失われ、私もまたひとつの彫刻としてある。」と。今回の散歩は若手町の道の駅、その裏の山。草花が丁寧に手入れされたアートの空間。作品との対話のひとつときを、ぜひ。

編集後記

表紙のご紹介
岩手県立盛岡みたく支援学校は、滝沢市に小中校舎、盛岡市青山に高等部校舎、二戸市に二戸分教室、そして一戸町に奥中山校があります。この作品は本校高等部の選択美術共同作品「MetallicEarth」の一部で、「空」「陸」「海」をテーマとした小作品で構成されているものです。