

健康いわて

2025
春
vol.334



今、私は立ち上がる!

～健康寿命ワースト1県の脱却に向けて①STOP・座りすぎ～



健康のために運動しよう、歩数を増やそう、もはや耳にタコな表現かもしれません。でも「座りすぎ」というリスクはご存知でしょうか。心疾患、2型糖尿病、腰痛…近年の研究により、さまざまなリスクを高めることが分かってきました。ここまで読んだ皆さま、とりあえず立ち上がってみてください。STOP・座りすぎ。少し体を伸ばしてから、あるいは立ったまま、続きをご覧ください。

座りすぎ、とは?

体を伸ばしたところで、座りすぎの話です。この「座りすぎ」が健康課題として挙げられるようになったのはここ10年程度、まだまだ新しいテーマです。

「座りすぎ」というと、多くの方は座つての事務作業やテレビ視聴を思い浮かべるかと思いますが、WHOや厚生労働省が健康課題として取り上げている「座りすぎ」は、活動量の低い行動全般を指しています。たとえば、朝晩のテレビを見ながらのごはん、デスクワーク、ソファでスマホ、ゲーム、寝転がって読書、車の運転など、立っていない状態の活動全般が「座りすぎ」に含まれ、「座位行動」とも呼ばれます。

どれくらい「座位行動」の時間があるのか、今日のこれまでも思い出してみてください。朝・昼ごはん時間、テレビやスマホ時間、通勤時間、仕事中の座位時間、そして今日これから座る時間。それらを足してみてください。意外と多くなるのではないのでしょうか。

平成25年の調査では、座位で過ごす時間について、平日8時間以

上が35%、休日8時間以上が39%と、多くの人が長時間座っています(※1)。睡眠時間を7・5時間とすれば、起床時間の16・5時間のうち半分を「座位行動」で過ごしているといえます。

ただし、記憶はあいまいです。少ないから大丈夫、というよりも、問題は「座りすぎ」にあります。長く座っていることに気づき、立ち上がる意識と、生活環境、職場環境を工夫することが大切です。

腰痛、高血圧、糖尿病…

日本人を対象にした研究では、座る時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15・3%増加し、高血圧・脂質異常症・糖尿病があると、さらにリスクが増加することが明らかになっています(※2)。

WHOのまとめでは、心血管系疾患、がん、2型糖尿病、高血圧のリスクが上がることも指摘しています(※3)。

また、長い時間の座位や運転時間が腰痛の要因であることも明らかになっています(※4)。これは成人だけでなく、子どもにおいても長時間のゲームやパソコン・

スマホ利用が腰痛のリスクとなり、年齢を問わず「座りすぎ」をやめることの重要性が明らかになっています。

座位行動は何時間から悪いのかという点については、長ければ長いほど悪い、という結果が出ています。とにかく「座位」を減らすことが肝要です。

座らない工夫〜個人〜

ここからは「個人」と「環境」

の両面から考えていきます。

ポイントとなることは「座り続けない・体を動かす」という2点です。そして、大人だけでなく、子どもも高齢者も、すべての年代に同じことが言えます。

様々な工夫をしてみましょう。まずは、夕食やスナックとテレビ・スマホ視聴の組み合わせをやめましょう（生活習慣病予防にもなります）。オフィスでは毎時0分と30分に立ち上がる、誰かと話すと

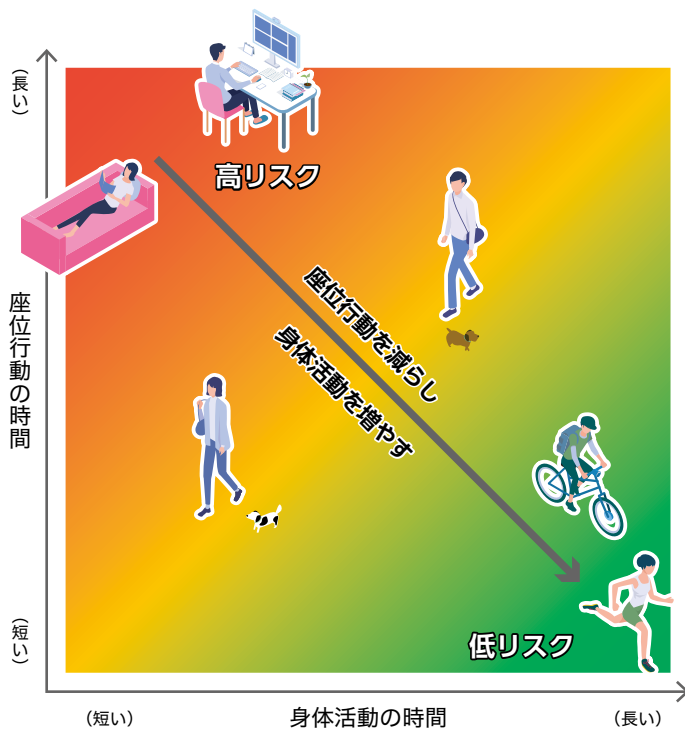
きに立ち上がる。トイレでのスマホをやめる（衛生面でも効果的です）。やることはたくさんあります。意識づけで昨日よりも1分、座る時間を減らしてみましょう。

さらに言えば、座る時間を「動く時間」に変えることがベストです。昼休みや自宅でのSNS・動画視聴を散歩にしたり、階段を積極的に使ったり。休日でもテレビ時間に替えて散歩、ランニング、サイクリングに。座って行う習慣を、

体を動かす習慣に置き換えられなか考えてみましょう。そうは言っても、なかなか変わらないのが個人の習慣です。それを無意識に変えてしまうのが、環境へのアプローチです。

自然と座らない環境を

生活環境においては、手元を少し不便にするのがポイントです。使いやすさや効率のために手元に置いている様々なもの、文具や書類、各種リモコンを座ったままでは届かない場所に変えてみましょう。不便すぎると挫折します。ほどほどに、座らない意識づけになる程度にやってみましょう。



▲座位行動と身体活動の関係図。座位行動の時間は短く、身体活動は長くことで疾病等のリスクが下がります。（参考文献（※3）を基に編集部にて作成）

労働環境においては、そういった不便さは生産性の低下や、立ち上がる姿に対して仕事をさぼっていると思えるかもしれません。しかし、座っている時間は生産性と結びつかない一方で、疲労感の増加と仕事への満足度の低下につながっていることが分かっています（※5）。座りすぎを防ぐ呼びかけは、生産性を犠牲にすることなく、従業員を健康につなげることが可能といえます。

“

WHO の推奨する「実践のガイドライン」(編集部意訳)

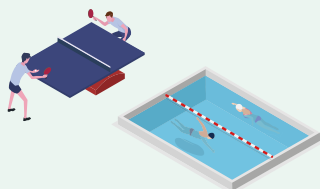
- ・ ちょっとでも動くのは、座りっぱなしよりずっと良いよ!
- ・ 下表の身体活動がないなら、ある程度動くだけでも健康に良いよ!
- ・ まず、ちょっとでも動く時間をつくって、だんだんと回数と強度を上げると良いよ!

”

1 週間で推奨される身体活動の量

中強度の有酸素運動を

少なくとも **150** 分
から **300** 分



または

高強度の有酸素運動を

少なくとも **75** 分
から **150** 分



※中強度・高強度の組み合わせも可

より健康になるために

左の運動プラス週2日以上
脚・背中・胸・腹の筋トレ(中高強度)



さらに健康を目指すなら

中強度の有酸素運動を週 **300** 分以上

または

高強度の有酸素運動を週 **150** 分以上

参考文献(※3)を基に編集部にて作成

身体を動かす

まずは、経営者や衛生委員会からのメッセージに「STOP・座りすぎ」を入れてみましょう。立ち上がる姿が、社内の自然な景色になるように雰囲気づくりを進めます。書類の配置、コピー機や社内のレイアウトの変更、徒歩や自転車通勤の励行といったことも取り組みやすいものです。

厚労省の策定している「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、さらに都市環境についても言及しています。歩道の整備、公園や運動プログラムといったまちづくりは、自治体関係者だけでなく、自治会や地域活動を通して一人ひとりが意見を提示することで達成されます。

座りすぎないとは、立っている時間を増やすことであり、身体を動かすことでもあります。これまでは10分以上のまとまった時間の運動が必要と考えられていましたが、最近では、短くても積み重ねることで十分に効果があることが分かってきました。

WHOや厚労省の指針はありま

すが、共通していることは「今より動く」という点です。それぞれ週に何分以上ということが示されていますが、楽しく動ける習慣や趣味を見つけることで自然と達成されます。また、仕事や家事、休日でも座って過ごし続けないようにし、なんとなくでも立ち上がることに、誰かが立っていたら自分も立ち上がってみましょう。

※1「岡浩一朗日本の成人における座位行動の実態および諸外国における座位行動指針の策定動向」(厚生労働科学研究成果データベース)(https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report/pdf/2020090344-buntan8_0.pdf)(25年4月10日利用)

※2Koyama T, et al. Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study. J Am Heart Assoc. 2021 Jul 6;10(13)

※3WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

※4Baradaran Mandavi S, et al. Association between sedentary behavior and low back pain: A systematic review and meta-analysis. Health Promot Perspect. 2021 Dec 19;11(4):393-410.

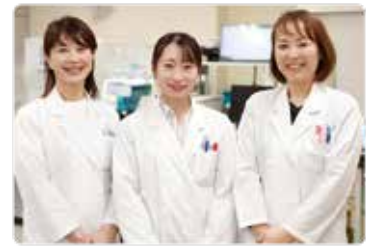
※5Rosenkranz SK, et al. Workplace Sedentary Behavior and Productivity: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2020 Sep 8;17(18):6535.



第4回～尿沈渣検査～

おしっこの検査は子どもの頃からずっと受けてきたけれど、今日人間ドックを受けたら「尿沈渣」というものがありました。これって何ですか？

今回の検査担当



臨床検査課
臨床検査技師のみなさん

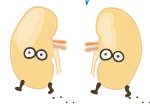
どんな検査??

尿検査には、糖・蛋白・潜血などのおしっこに含まれる成分を調べる「尿定性検査」と、尿を遠心分離にかけ沈殿した赤血球や白血球、上皮細胞などの有形成分を調べる「尿沈渣検査」があります。当協会では、自動分析装置を使用して検査を行っています。さらに、病気によって様々な形態の細胞・成分がみられるため、顕微鏡を用いた目視による分類を併用して行っています。



◀尿沈渣の自動分析装置
UF-5000 (左) US-3500 (右)

細胞の種類や形、大きさ、厚み、数などをみているんだね！



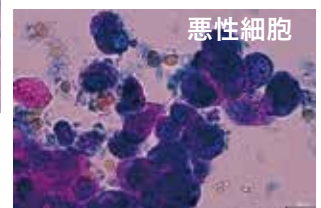
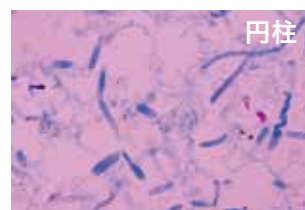
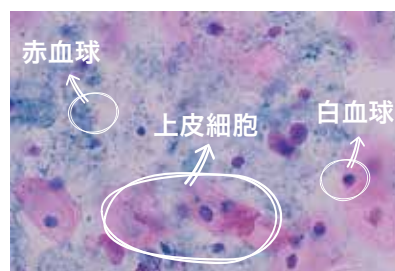
▲病気が疑われる細胞を目視で調べます

何が分かるの?

尿沈渣で見るのは赤血球、白血球、上皮細胞、円柱、結晶、細菌、がん細胞など。基準値をこえた場合、膀胱炎や尿道炎、尿路結石や膀胱がんなどの腎臓や尿路系の疾患が疑われます。中でも膀胱がんは男性に多く、加齢にともない発症率が高まります。また、喫煙も発症要因のひとつとされています。



顕微鏡で見ると...



検査前に気を付けることは?

尿検査前はビタミン剤やビタミンが含まれる風邪薬などの摂取は控え、中間尿を採ることでより正確な検査を行うことができます。



尿沈渣検査で所見ありでした…どうすれば?

細胞が剥がれ落ちてきているということは、おしっこが作られる腎臓か、その通り道である尿路のどこかで、何か問題が起きている「SOS」のサインです。放置せずに、泌尿器科を受診しましょう。



▲火の温もりを感じています



▲地面を掘り込んで柱を立てたという掘立柱建物（復元）



▲800棟以上の竪穴建物跡が見つかったそうです



▲「きききのつりはし」は木造の大きな歩道橋です



▲復元竪穴建物の中は意外と広い！



▲博物館では一戸町の歴史や縄文時代の生活について学ぶことができ、発掘された土偶や土器が数多く展示されています

御所野縄文博物館

開館時間 9時～17時

(入館は16時30分まで)

休館日 毎週月曜日

(月曜日が祝祭日の場合はその翌日)

入館料 一般：300円

大学生：200円

小中高生(18歳以下)：無料

その他、体験メニューの内容や実施日など詳細については公式HPをご確認ください。

いざ、縄文時代へレッツゴー！

岩手県の北部、一戸町にある御所野遺跡は、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産の一つとして、2021年7月に世界遺産に登録されました。御所野縄文公園では、復元された竪穴建物や掘立柱建物を見学することができ、縄文時代の暮らしを想像しながら散策が楽しめます。また、併設している御所野縄文博物館では、貴重な出土資料が数多く展示されています。その他、土器づくり体験や縄文食の調理体験、勾玉づくりなど様々な体験メニューが用意されており、縄文人の暮らしや自然との関わり方を楽しく学ぶことができます！

世界遺産！御所野遺跡
縄文時代へタイムスリップ



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。今回は「親子で一緒に筋トレしよう！」第二弾です。筋トレと言っても、子どもと一緒に取り組める簡単なものばかりです。毎日少しでも取り組めば、筋力アップにつながります！子どもと一緒に楽しく体力づくりをしましょう！

イスから片足立ち

イスに座り、片足で立ち上がります。フラフラしないで立てるかな？



手押し相撲

しゃがんで押し合いっこ。押したり引いたりのかげ引きが勝利のコツです！



腕立てじゃんけん & 倒しあい勝負

STEP 1 腕立てしたままじゃんけんぽん！

じゃんけんぽん♪



STEP 2 慣れてきたら倒しあいの勝負をしてみよう。

バシバシ！

うふふ



あぁ〜

ベンチプレス

子どもを上下に持ち上げよう。大人も子どもハラハラドキドキ！



デスクワークが多いせいか肩こりに悩まされています。手軽に改善できる方法を教えてください。



肩こりは肩まわりの関節を動かさないことによる運動不足が原因のひとつです。肩まわりの筋肉を動かすことが肩こり予防・改善につながります。



肩こりのメカニズム

デスクワークやスマホなど前傾姿勢が続くと、肩甲骨が背骨の中心から外側に開いてしまいます。すると、肩甲骨や肩を動かす筋肉が絶えず引き延ばされ、緊張状態が続きます。その結果、血流が悪くなり筋肉に必要な酸素や栄養が運ばれず、老廃物が蓄積し、しこりや痛みが発生します。



肩こりを予防するために

- ・1～2分程度目をつぶるなど、ときどき目を休ませましょう。
- ・ウォーキングやストレッチをしましょう。ストレス解消にも効果があります。
- ・こまめに首・肩を動かしましょう。

★仕事や家事の合間、長時間同じ姿勢を続けている場合などは、下のストレッチを行いましょう。



首回し（左右10回ずつ）

ストレッチ1



できるだけ大きくゆっくり回す



肩回し（前後10回ずつ）

ストレッチ3



ひじで円を描くように大きく回す



背中丸め（10～30秒）

ストレッチ2



体の位置を変えずおへそを見るように腕を前に伸ばす



胸張り（10～30秒）

ストレッチ4



後ろで組んだ腕をできる範囲で上に上げる

肩こり予防ストレッチ

★背中丸め・胸張りは肩甲骨とその周りの筋肉をより多く動かすことができます。

お!やさい

vol.8

キャベツ

種類と特徴

キャベツは年間を通じて露地栽培されているため、いつでも手に入る身近な野菜の一つですが、収穫時期によって特徴があります。春～夏にかけて収穫する「春キャベツ（春玉）」は、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、サラダや即席漬けなど生食向き。一方、冬に収穫する「冬キャベツ（冬玉）」は、葉が硬くて煮崩れしにくいので、ロールキャベツなどの煮込み料理に向いており煮込むほど甘味が出ます。



捨てないで！キャベツの「芯」

硬くて捨ててしまいがちなキャベツの芯ですが、実はカルシウム、カリウム、リン、マグネシウムなどのミネラルが豊富。葉の部分の約2倍多く含まれていると言われています。薄くそぎ切りにすれば食べやすくなるので、餃子のタネやサラダ、炒めものなどに入れてみてはいかがでしょうか？

材料（4人分）

キャベツ・・・200g（1/3玉）
新タマネギ・・・40g
しらす干し・・・20g
ごま油・・・40g（大さじ3・1/3）
焼きのり・・・1枚
A { 酢・・・12g（大さじ1弱）
しょうゆ・・・6g（小さじ1）

1人分

133kcal
塩分 0.6g

春キャベツと新タマネギ のじゃこサラダ

作り方

- 1 キャベツは一口大にカットする。新タマネギはスライスし、さっと流水にさらしキャベツと合わせてボールに入れる。
- 2 焼きのりは2cm程度の大きさにちぎっておく。
- 3 小さめのフライパンにごま油を熱し、しらす干しを加える。20秒ほど加熱して火を止め、油ごと1にかける。
- 4 Aとのりを3に入れて野菜とよく和える。



協会からのお知らせ



第76回結核予防全国大会



▲結核予防会理事長 尾身茂氏

令和7年2月5日、総裁秋篠宮皇嗣妃殿下のご臨席を仰ぎ、第76回結核予防全国大会を盛岡グランドホテルで開催しました。大会テーマは「雨ニモ負ケズ結核ニモ負ケズ」結核根絶に向けて」とし、全国各地より約250名の方々にご参加いただきました。研鑽集会では、低まん延国となった日本のこれからの対策について意見が交わされました。大会式典では結核予防会理事長尾身茂氏、大会運営委員長岩手県知事達増拓也氏の挨拶ではじまり、総裁よりおことばを賜りました。最後に大会決議が満場の拍手で採択されました。

令和6年度保健活動連絡会議開催

令和7年2月18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会議を開催しました。初めに岩手県保健福祉部健康国保課医務主幹柄内圭子氏より「イー歯トープ8020プラン（第2次）」について、岩手県保健福祉部医療政策室感染症課長太田栄時氏より「岩手県新型コロナウイルスインフルエンザ等対策行動計画（最終案）の概要」と題した報告をいただきました。

当協会からは、令和5年度住民健診有所見率、令和6年度健診・検査実施状況等について報告し、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、神戸大学大学院人間発達環境学研究所教授加藤佳子氏より「行動理論を特定保健指導に・楽しくなる保健指導をめざして」と題して行われました。

第13回産業保健健康支援セミナー開催

令和7年2月27日、アートホテル盛岡にて企業の労働安全や衛生分野に関わる方を対象としたセミナーを開催しました。

初めに岩手労働局労働基準部健康安全課瀧磯寿氏より「令和7年度に向けての行政動向」と題し

た情報提供がありました。

当協会からは、各種がん検診や腹部超音波検査についての報告を行いました。講演は、当協会産業保健支援部長立身政信より「『サルコペニア』『デメンチア』『フレイル』コグニサイズで立ち向かう！』と題して行われました。

住友生命保険相互会社様よりご寄付をいただきました

令和7年3月14日、地域の健康意識の向上に寄与することを目的とし寄付活動を行っている住友生命保険相互会社様よりご寄付を賜りました。当協会専務理事より県民の健康増進に役立てることと感謝の言葉を伝えました。



写真右：住友生命保険相互会社盛岡支社長 村上陽人 様
写真左：当協会専務理事 武内健一

インスタ始めました

より多くの方へ健康に関する情報提供を行うことを目的として、新たにインスタグラムを開設しました。ぜひご覧ください！



常勤医師紹介

のぞき えいじ

野崎 英二

総合診療科部長



東北大学医学部卒

1989年 岩手県立中央病院勤務

循環器科長、循環器センター長、救急医療部長、診療部長、副院長、統括副院長を歴任

2019年 医療局参与（中央病院勤務）

2025年 岩手県予防医学協会

【所属学会・資格等】

医学博士／日本内科学会認定内科医／日本内科学会総合内科専門医／日本循環器学会認定循環器専門医／日本医師会認定産業医／日本心血管インターベンション治療学会名誉専門医

【専門】循環器内科

【趣味】かな書道／比較音楽鑑賞／料理

おおいし わかこ

大石 和佳子

麻酔科科長

秋田大学医学部医学科卒

東北大学麻酔科医局に入局し、関連病院で手術麻酔及び集中治療に従事してまいりました。

【所属学会・資格等】

医学博士／公益社団法人日本麻酔科学会／一般社団法人日本心臓血管麻酔学会／一般社団法人日本集中治療医学会／一般社団法人日本小児麻酔学会／日本専門医機構認定麻酔科専門医／日本麻酔科学会認定麻酔科認定医／麻酔科標榜医／アンガーマネジメントファシリテーター

【専門】手術麻酔

【趣味】読書

【ひとこと】健康管理を通じて、皆様のサポートを全力で行っていきたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。

GoGo! アーリーフェスタ
創立55周年記念感謝祭

大人も子どもも
楽しめるイベントを
たくさん企画中です!!



日時：10月4日（土）

場所：（公財）岩手県予防医学協会

Big Waffle



進級式☆

自分の名前を呼ばれると元気に返事をする子どもたち!



保育園



新しいクラスにも慣れてきて、笑顔の子どもたち ^^♪



元気に外遊び!



初めてのサファリパーク遠足! 動物との距離が近くてとても楽しかったです♪



児童クラブ

腕相撲大会☆



一生懸命戦いました! 先生たちも参加し大盛り上り!!



恒例の花巻遠足。みんな大好きマルカン食堂♡



Cocóa
 通信 No.53

ディサービス



卒園児へ手作りコサージュをプレゼントしました!



児童クラブのおやつ作りをお手伝い♪



表紙のご紹介

岩手県立盛岡峰南高等支援学校の農産技術科で制作した巨大なリースです。多数のブーケが彩られています。テーマは「愛」。峰南で出会った仲間と素敵な縁(愛)を大切に社会人として頑張っていこうという願いが込められています。ハートを囲む自分たちの干支(戌・亥)は農産技術科の仲の良さを表しています。

編集後記

食べすぎ、飲みすぎ、寝すぎ、座りすぎ、スマホ見すぎ、ゲームやりすぎ、太りすぎ…。世の中にはたくさんさんの「すぎ」がある。それは昔からあり、「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」孔子の論語、約2500年前。同じ時期、古代ギリシアのアリストテレスが「中庸」。過剰や過少、やりすぎ・やらないすぎへの格言たち。

でも、昔から言われ続けるということは、人間は本質的に「すぎ」な生き物なのかもしれない。そうして種としての多様性を高めているのかもしれないけれど、とりあえず座るのをやめました。