

# やすらぎ青森

公益財団法人 青森県総合健診センター 広報誌



公益財団法人日本対がん協会青森県支部・公益財団法人結核予防会青森県支部

第42号

2020.4 発行

## Index

令和元年度生活習慣病等集団検診従事者研修会	2
こまめに動いて座りすぎを解消!	6
センタートピックス	8
青森県よるこびの会	10
がん予防運動にご協力ください	11
複十字シール運動にご協力ください	11

# 令和元年度生活習慣病等 集団検診従事者研修会

令和2年2月7日（金）、アップルパレス青森にて、令和元年度生活習慣病等集団検診従事者研修会を開催しました。この研修会は、青森県内の自治体や官公署及び事業所の健診担当者及び保健師等を対象に、生活習慣病などの集団検診の効果的な推進及びがんに関する知識・情報の普及と検診受診率の向上を図るために毎年開催しているものです。（以下内容を一部抜粋して掲載させていただきます）

## 特別講演

## 「短命県返上活動とQOL(啓発型)健診」



青森県総合健診センター理事長

### 中路 重之

短命県返上の現在の活動を少し紹介させていただきます。昭和40年から5年に1度「平均寿命都道府県ランキング」というのが発表されており、今まで11回発表されています。男女合計で最下位というのが青森県の現状であります。46位の秋田県からもかなり差がついております。1番長生きするのは長野県なのですが、長野県は塩分を多く摂るようです。ですが、他の項目全てが良いようです。青森県は全部悪いという事で、総合力で負けているという事になっています。青森県は男性の働きざかりの世代がたくさん亡くなっているところに大きな問題がございます。では、40～60歳の働きざかりの人は何で亡くなっているかという事ですが、これは3大生活習慣病が原因です。7割方は生活習慣病で亡くなっています。若い労働者の方に手を差し伸べない限り、短命県返上というのは出来ません。地域もだいが弱ってきてお

り、中々人が集まってきてくれませんので、職域と学校の教育がとても大切になってきます。昔は小中学校の時に健康の事をほとんど教えていなかったのですが、最近、がん教育も一部で取り入れるようになってきました。現在、県内には小中学校が450校くらいあるそうです。そのうち100校くらいの小中学校で、包括的な流れを持った健康授業が行われるようになってきました。青森県知事が各市町村長に働きかけて、行われるようになりました。そして青森県は、「健康経営認定制度」というものを作りました。これは全国的に稀なようで、例えば県の入札参加資格申請時にポイントが加点される等、どこの県でも行っていないような事をやっており、県内200社くらいの会社が認定されました。健康づくりの点では県内で大いに盛り上がってきております。地域、学校、職域で、それぞれが頑張っているのが青森県の現状であります。

弘前市のある事業所では5年間毎日健康作りをやっています。何をしているかと言いますと、出勤したら血圧と体重を計り、万歩計をつけて用紙に記入します。これを毎日やっていきますと、自分の体に興味が湧いてきます。「何で血圧は、計る度に違うのだろう」とか、「どうして冬の血圧は高く、夏は低いのだろう」とか、「血圧の上と下は何なのだろう」とか、そもそも血圧って何なのだろうと自然に興味が湧いてきます。その時に勉強する機会を与えると、効果絶大です。やりながら勉強していくという事が大切であろうと考えました。課題は、それをやらせる環境を我々が作れるかどうかという事です。そういう事で、本日は健やか力推進センター、また弘前大学のメンバーが来てお

## 特別講演

ります。

健やか力推進センターは青森県医師会の6階に講義・実習の場を提供いただいております。色々な市町村に年間30ヶ所ほどお邪魔して健康リーダー育成事業をやらせていただいております。今3,000人くらいリーダーが誕生した所です。

弘前大学COI、センターオブイノベーション、大改革の拠点という事で、弘前大学が選ばれました。全国に12拠点ございます。青森県は「第1回日本オープンイノベーション大賞」「第7回プラチナ大賞」の最高賞である、「大賞・総務大臣賞」を受賞しました。その一番の根拠は、市町村と大学、短期大学を含めて、40~50の企業、住民の人達も一生懸命育てている事、この産官学連携が比較的上手く行っている事であります。他の地域は全然上手く行っていません。青森県はやはり知事の力がすごく大きくて、知事にリードしていただけるので、我々は大変動きやすい状況にあります。

次に旧岩木町で年に10日間連続して行っている健診・調査についてです。健診項目を2,000項目作って5時間かけてやっている健診・調査ですが、このビッグデータが世界に評価をされて、色々なところから大企業が集結している状況です。弘前大学、国立健康栄養研究所、理化学研究所等がこの調査に加わっている状況であります。

新型健診(QOL健診)で測定するのは、今までの健診にさらにプラスして測定するものであります。これは弘前大学の方で、私が中心となり開発しました。今のメタボ健診は、思った程の効果を表わしておりません。それは、おそらくは健診結果を見ても、その人が理解していないのではないかと考えました。そう言われてみれば、検査結果が送られてきて、中を見たとしても、基本的な知識が無ければ中々理解が出来ません。そこで考えたのがQOL健診です。

QOL健診は、メタボ、ロコモ、口のエチケット的な状態がわかります。歯周病があると糖尿病が悪くなるとか、心臓の病気が発生しやすくなる事が徐々にわかってきました。うつや認知症について

も場所によっては行います。この項目を行って2時間で結果を出します。これは中々難しい事で、現在色々な企業と調整しております。

基本的には、自分のデータを手に取って、その場で集団教育を行う流れになります。結果は、A3の紙1枚で「健やかUPシート」というものをお渡ししています。このシートには、生活習慣病のコーナーがあります。メタボ健診の聞き取りを真似たもので、問診で答えていただいたものです。唾液の検査もあります。Phや細菌の数等を調べ、口の状態を確認します。それから皮膚カロテノイド。カロテノイドは、ベータカロチン等、緑黄色野菜に含まれているのですが、皮膚のカロテノイドを計る機械がありまして、これに手のひらを乗せると1分以内に計ることが出来ます。この検査は、野菜の摂取量が多いのか、少ないのかがわかります。その他、血圧や体力測定、骨密度も計ります。この結果を持って、健康についての話を聞いてもらいます。そういった事で自分の健康に気がきます。ここが今までの健診と違う所です。自分のデータを手に持つ、持たないでは、当事者の考え方が違ってきます。

QOL健診の特徴をまとめますと、包括的に色々なものをやり、その場で結果がわかります。それから、自分で勉強できるという事なのであります。

我々は「3割理論」と言うのですが、3割くらいしか健康に関心のある人はいなくて、7割は関心が無いと考えています。特に若い人はそうです。3割の人は良いのですが、7割の人をどうやって引き込むかという事なのですが、その人達は首に縄を付けても来ないのです。これは極端な言い方ですが、そういう人達は健診よりも、別なところに興味があるわけです。だから健診だけではなくて、色んなところから我々もアプローチしていかなくては行けないのです。その一つが、笑顔のある健診です。このQOL健診、結構笑いが生じます。普通の健診は笑って行こう事がないと思います。そこが違います。楽しさがあるQOL健診を広めていきたいなと思っています。

こまめに動いて

# 座りすぎを解消！



## 座ったままの生活は危険！？

「1日11時間以上座っていると死亡リスクが40%上昇」という研究結果もあるように、今、座りすぎによる健康への影響が指摘されています。

座りすぎも喫煙等と同様に **健康リスクを脅かす問題に**



メタボになりやすい



心臓病・糖尿病のリスクが上昇



がんの発症リスクが上昇



メンタルヘルスも悪化しやすい

## 30分毎に立ち上がって動くことで死亡リスクは下がる！

デスクワーク中心の方など、長時間座り続けなくてはならない方もいると思います。そのような方は「30分に1回立ちあがって動く」ことがおすすめです！

立ち上がることで **足の血流や代謝を改善！**

**30分に1回  
立つ！動く！**



立つことを促してくれるアプリなどもあります。



続けて座っている時間を短くすることが大切です



今日からできる！

## 「立ち上がって動く」習慣づくり

「こまめに動く」を、意識することからはじめましょう！  
まずは30分に1回立ち上がるだけでもOK。できたら1分くらい歩くと  
なお効果的です！



### あなたに合った方法で実践してみましょう！

<職場で>



- こまめに書類やコピーをとりに行く
- トイレに立つ
- ちょっとした話し合いは立ってする  
など

<自宅で>



- テレビのCM中は立ち上がって  
ストレッチ
- ネットサーフィン時間を決める  
(夢中になりすぎず、休憩をとる)  
など

※もし、仕事で立ち上がることができない場合は、エコノミークラス症候群の予防方法を参考にした足の運動もおすすめです。



出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

# センターピックアップ

## 啓発活動などに御利用ください

### ●展示物貸出【無料】

- ・各がん検診展示用X線フィルム
- ・がん検診パネル
- ・生活習慣病予防パネル 他

### ●啓発用パンフレット・

#### リーフレット提供

【無料：上限500枚】

#### がん関係

- ・がん検診
- ・乳がんのセルフチェック

#### 結核関係

- ・結核の常識2019
- ・複十字シール運動リーフレット

※数に限りがございますので、  
まずは御連絡ください。



日本対がん協会発行 ・がん検診（上）・乳がんのセルフチェック（下）（画像は令和元年度版のものです）

## 料金改正のお知らせ

令和2年4月から検診料金が、下記のとおりとなります。

検査項目	新料金（税込）	現行（税込）
胃がん検診		
胃部X線デジタル撮影	6,050円	5,500円
特定保健指導		
動機付け支援 個別支援	8,470円	7,920円
積極的支援 180P（標準的コース）	25,120円	24,200円
文書料	1,650円～	880円

関係各位におかれましては、格別の御理解御協力を賜りますようお願いいたします。

# 青森県よろこびの会 ～がん克服者の会～

## 青森県よろこびの会とは

青森県よろこびの会は、がん患者の方の気持ちに寄り添い、共に支え合い、共に励まし合いながら、同じ体験をした者同士の仲間作りに努め、がん征圧のために日々活動しております。

## 令和元年度青森県よろこびの会研修会を初開催

令和元年10月16日（水）～18日（金）、令和元年度青森県よろこびの会研修会を開催しました。初開催となった今回の研修会へは16名（会員13名、事務局3名）が参加し、北海道函館市内を視察見学しました。

### 見学してきました

湯の川温泉「花びしホテル」宿泊（懇親会開催）

～函館市内見学（五稜郭タワー、函館山、  
道南食品工場見学等）



今後、がんに関する知識を深めるための研修会や、他のがん患者会との交流会等取り込んでいきたいと考えております。青森県よろこびの会の活動等はホームページ等で公開しておりますので、お気軽に御覧ください。



青森県よろこびの会



青森県よろこびの会ホームページ

## 会員募集中です！

がんの早期発見・早期治療を体験し、がんを克服された方々で構成される「青森県よろこびの会」では随時会員を募集しております。

詳細については、上記の公益財団法人青森県総合健診センターホームページを御覧になるか、お電話にてお問い合わせ下さい。

公益財団法人青森県総合健診センター内 青森県よろこびの会事務局  
TEL 017-741-2336(代) (月～金：8：30～17：15)

# がん予防運動に御協力ください

当団体は、

- ・がん予防のための普及啓発活動
- ・がん検診の推進
- ・検診機器の整備
- ・検診における技術の向上 など、

がん死亡率の低下を目標にがん予防に務めております。  
これらの活動を推進するため各方面へ呼びかけ、皆様の御理解を  
いただきながら、御支援と御協力をお願いしております。



令和元年度募金総額 **2,065,450円** (青森県分)

## 募金・寄付について

- ◎個人会員 1口 1,000円
- ◎法人会員 1口 10,000円  
(口数に上限はありません)



※金額に関わらず「一般寄付」としても、お受けいたします。  
専用の郵便振替用紙によりお振込みいただくか、当センターへ直接御持参ください。  
(※郵便振替用紙は御連絡いただければお送りします)

# 複十字シール運動に御協力ください

～近年、80歳以上の結核が増えています！～

昭和の結核高まん延期を過ごしてきた現在の高齢者は、  
結核既感染者が多く、高齢になり、糖尿病等の合併症や、免疫抑制剤、  
ステロイド等の治療により免疫力が低下した際に発症することから、近年、  
高齢者、特に80歳以上の結核が多くなっています。



(青森県「高齢者のための施設における結核予防」より)

わたしたちは、結核の現状を伝えるために、複十字シール運動を行っております。  
複十字シール運動には、複十字シールを通じて結核や胸の病気に関心を持っていただきたいという  
願いがこめられています。

## 複十字シール運動募金

### 募金・寄付の目安

- ◎小型シール 1口 100円
- ◎小型シール+封筒組み合わせ 1口 200円
- ◎大型シール 1口 1,000円



専用の銀行振込用紙よりお振込みいただくか、当センターへ直接御持参ください。  
(振込用紙は御連絡いただければお送りします)

複十字シール運動に御協力をお願いします



# がん検診をより知ってもらうために

がん検診をより知ってもらうために、当センターではがん検診の内容を記載しているリーフレットを作成しております。

健康教育やがん検診の啓発等にどうぞご活用ください。  
※数に限りがございますので、まずは御連絡ください。



**あなたにおすすめの がん検診 をご紹介します**

40代 がん検診の重要性がますます高まっています。がんの発症年齢が40代、50代と若くなる傾向があります。

50代 がん検診の重要性がますます高まっています。がんの発症年齢が50代、60代と若くなる傾向があります。

60代 がん検診の重要性がますます高まっています。がんの発症年齢が60代、70代と若くなる傾向があります。

**住民検診の検診方法について**

検診項目	検診方法	検診時期	検診場所
胃がん	胃がん検診	毎年10月～12月	各保健センター
肺がん	胸部X線検査	毎年10月～12月	各保健センター
大腸がん	大腸がん検診	毎年10月～12月	各保健センター
子宮頸がん	子宮頸がん検診	毎年10月～12月	各保健センター
乳がん	乳房X線検査	毎年10月～12月	各保健センター
前立腺がん	前立腺がん検診	毎年10月～12月	各保健センター

**がん検診の種類をご紹介します**

**胃がん検診**  
胃がん検診は、胃がんの早期発見・早期治療に有効です。胃がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。

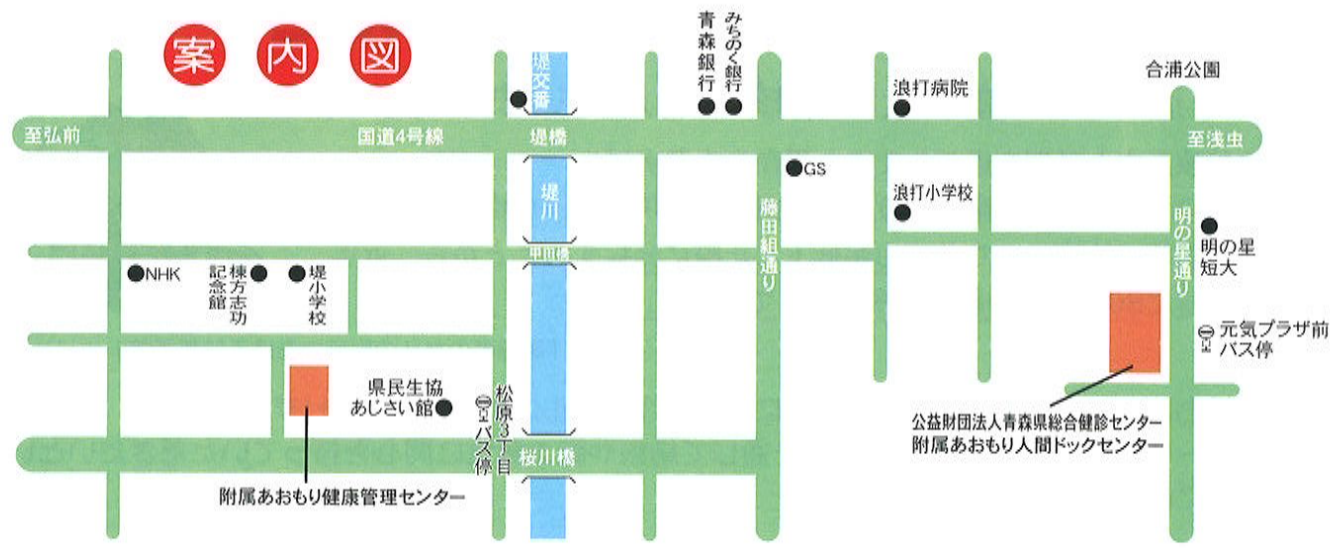
**肺がん検診**  
肺がん検診は、肺がんの早期発見・早期治療に有効です。肺がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。

**大腸がん検診**  
大腸がん検診は、大腸がんの早期発見・早期治療に有効です。大腸がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。



**乳がん検診**  
乳がん検診は、乳がんの早期発見・早期治療に有効です。乳がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。

**子宮頸がん検診**  
子宮頸がん検診は、子宮頸がんの早期発見・早期治療に有効です。子宮頸がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。

**前立腺がん検診**  
前立腺がん検診は、前立腺がんの早期発見・早期治療に有効です。前立腺がんは、早期発見・早期治療により、治癒率が高くなります。



- 公益財団法人青森県総合健診センター TEL 017-741-2336 FAX 017-741-2386
  - 附属 あおもり人間ドックセンター TEL 017-765-2570 FAX 017-765-2580
  - 附属 あおもり健康管理センター TEL 017-773-6011 FAX 017-723-4097
- お電話受付時間 平日 朝8時30分～夕方17時15分まで (3施設共通)

**青森県総合健診センター**  

現在、本誌を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報（お名前、団体名、役職、住所、電話番号など）を保有しております。この情報は、当センターの個人情報保護規定に基づき、その収集・保存・利用については適正な管理の下に運用しております。今後、本誌の送付を御希望されない場合は、渉外広報課まで御連絡ください。