

Kabushi

こぶし
98

2016. December



「けんすん」ってしあわせ。

Kabushi 98号 平成28年12月発行 ■発行 公益財団法人福島県保健衛生協会 ■編集 広報委員会 〒960-8550 福島県福島市方木田字水戸内19-6 TEL 024-546-0391(代) ■E-mail soumu@fhk.or.jp ■URL http://www.fhk.or.jp ■印刷 1,300部



マスコットキャラクター紹介

【プロフィール】

名 前: 健康ももちゃん
出生地: 福島市方木田
趣 味: 協会PR、各種健康診断の紹介・案内
好きな食べ物: ピーチネクター
願 い: すべての県民の皆さまの「健康」
ひとこと: 職員の皆さんには「ももちゃん」
の愛称で親しまれています♡



ぜひ覚えていただけたら嬉しいです。

編集後記

「あれやってない、これもまだ...」お終わらない...
初めて経験する機関誌の作成に、何度も頭を抱えていた私。
「こつうのは悩んでも仕方ないよ...」
ふいにもらったアドバイスにも悩む私。頭もワシヤワシヤ。
その通りかもしれない。だが、悩まずに浮かぶ私の文章といたら(涙)。
それでも、読んでくれた方に少しでも楽しんでもらえるもの、という一心で編集しました。
「健康」は、お金では買えません。けれど、自分の心がけ次第で維持することはできます。
そのヒントを、ひとつでも受け取っていただけたらこの上ありません。
表紙の「ゆうちゃんとあつくん」実は先輩のお子さんなんです。明るい誌面にしたい私の願いを叶えてくれました。
本誌を手にとってくれた方が、今日も明日も明後日も一ずっと元気に過ごせますように。
(総務課 羽田)

Kobushi

2016.12 98号

Contents

- 03 県民運動の紹介
人も地域も笑顔で元気
- 05 福島県健康を守る婦人連盟理事会
特別講演
「口腔の健康と健康寿命」
～知っておきたい口と
全身との関係～
- 09 運動教室
貯筋生活はじめませんか？
- 11 食の教養
16年ぶりに改定された
「食生活指針」
- 13 団体活動の紹介
全国よろこびの会総会
- 15 Photo Flash
- 19 はじめまして！
当協会のフレッシュマン
- 21 私たちが担当です！
健康総合支援課
- 22 COPD検診のご案内

「健康」ってなんだろう？

健康は大事、健康が一番、健康であればこそ——
良く耳にはするけれど、分かってはいるけれど、

「健康」なときほど、忘れがちになる。

元気で過ごせることがどんなに素晴らしいことか。

「健康ってなに？」

今一度、自分に聞いてみる。

ずっとずっと、すこやかでいるために、

まずは、その答えを探しに行こう。

県民運動の4本柱

健康



県民運動のテーマ「健康」。当協会は日頃から検(健)診検査事業を通して、県民の「健康」の保持増進に寄与しており、その思想普及事業の一環として当協会が事務局を持つ「福島県健康を守る婦人連盟」の理事会で行った講演「口腔の健康と健康寿命」についてお伝えします。



◀ P5~

運動



健康へ向けた取り組みの実践としての「運動」。当協会では県民の健康保持増進を目的とした健康づくり事業として、当協会の保健師で健康運動指導士でもある職員が行った「カラダと一緒にアタマも使おう！しっかり貯筋体操！」の内容をお伝えします。



◀ P9~

食



健康に生きていくうえで欠かすことができない「食」。16年ぶりに改定された食生活指針についてと、バランスの良い食生活のための「健康献立レシピ」を当協会の管理栄養士がお伝えします。



◀ P11~

文化 (社会参加)



当協会の子宮がん検診車しゃくなげ号でがんが発見された方を中心に結成された団体「しゃくなげ会」。会の活動を通して会員が交流を深め、がん予防をはじめ様々な啓発活動を行っています。会員と事務局(当協会)が一体となって開催した「全国よろこびの会総会」の様子をお伝えします。



◀ P13~

Let's チャレンジ ふくしま 県民運動



福島県
保健衛生協会

福島県が今年度から5か年で実施する
「チャレンジふくしま県民運動」。
本号では、県民運動のこと、
そして協会との関わりについて、お伝えします。

チャレンジふくしま県民運動って？

東日本大震災から5年経ったいま、新しい「ふくしま」を次世代に引き継いでいくにはどうしたら良いでしょうか。

東日本大震災および原子力発電所事故による影響を背景とした健康課題が顕著になってきたこともあり、県民の一人一人が心身ともに「健康」になる取り組みを実践することで、元気になり、その取り組みを通して、「人も地域も笑顔で元気」(にぎやかなふくしま)になっていくことが必要ではないでしょうか。

このような背景から、「健康ふくしま みんなで実践!」をテーマに、意識していてもなかなか実践できない健康へ向けた取り組みを、身近なところから県民総ぐるみで「チャレンジ」していく運動です。

県民運動と協会の関わりって？

ご存じのように当協会は、日頃から県内全域で検(健)診・検査を展開していることから、「健康ふくしま みんなで実践」と定めた“次期県民運動検討委員会”や、運営組織である“チャレンジふくしま県民運動推進協議会”に参画し、県民運動推進の一翼を担っています。

今回は、当協会が行っている県民の皆さんに健康になっていただくための事業の一部を紹介いたします。

保健衛生協会は検(健)診・検査だけじゃないんです。

topic 県民運動への参加

「チャレンジふくしま県民運動」を広め、健康への気付きや実践の機会を提供することを目的に、平成28年10月1日・2日の両日「チャレンジふくしま県民運動フェスタ2016」が開催されました。

当協会も県民のみなさんが自身の健康について考えるキッカケとなるよう「骨密度測定」や「乳がん自己検診法」のブースを出展し、多くの来場者で賑わいました。

推進協議会長である知事が挨拶し、ファイヤーボンズチアが花を添えました。



福島県健康を守る婦人連盟理事会 特別講演

「口腔の健康と健康寿命」

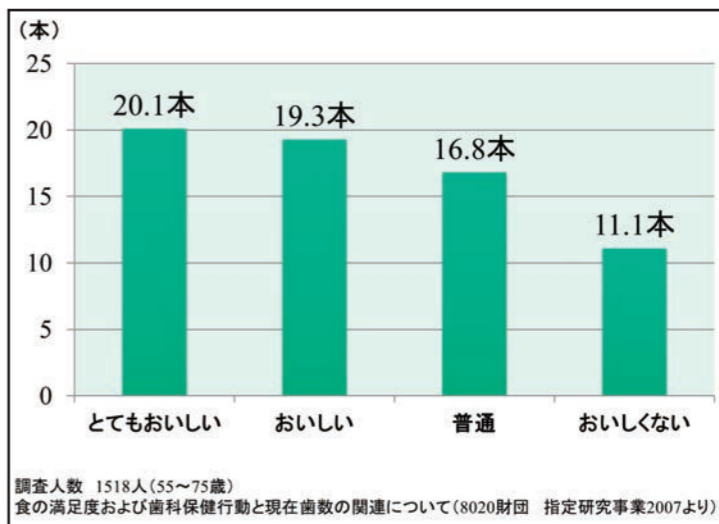
〜知っておきたい 口と全身との関係〜



近年、口腔と全身疾患や寿命には深い関わりがあることが実証されています。そこで今回は、福島県歯科医師会常務理事であり、長年にわたり歯や口の健康づくりに関する講演活動に取り組まれている池山丈二先生にご講演いただきました。

20本を境に未来が変わる？

歯と歯茎の健康が食生活に与える影響に関して、サンスター株式会社60歳以上の男女を対象に実施した調査があります。アンケートは、「現状の歯のまま」と「歯とハグキが健康の場合」の2つの状況で、人生最後の晩餐に何を食いたいかを問う内容でした。その結果、現状の歯と歯茎で食いたいものの1位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの2位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの3位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの4位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの5位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの6位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの7位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの8位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの9位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの10位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの11位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの12位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの13位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの14位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの15位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの16位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの17位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの18位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの19位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの20位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの21位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの22位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの23位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの24位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの25位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの26位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの27位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの28位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの29位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの30位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの31位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの32位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの33位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの34位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの35位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの36位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの37位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの38位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの39位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの40位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの41位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの42位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの43位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの44位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの45位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの46位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの47位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの48位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの49位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの50位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの51位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの52位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの53位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの54位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの55位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの56位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの57位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの58位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの59位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの60位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの61位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの62位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの63位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの64位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの65位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの66位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの67位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの68位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの69位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの70位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの71位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの72位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの73位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの74位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの75位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの76位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの77位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの78位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの79位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの80位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの81位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの82位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの83位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの84位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの85位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの86位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの87位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの88位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの89位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの90位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの91位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの92位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの93位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの94位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの95位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの96位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの97位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの98位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいものの99位はマグロの刺し身、現状の歯と歯茎で食いたいもの



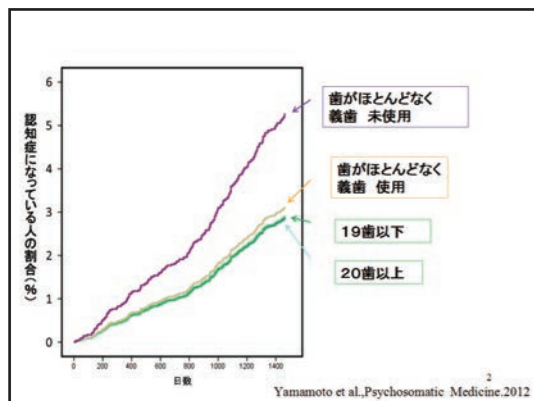
健康で幸せな生活を送ることを目指した運動です。8020運動の達成者は開始当初7%でしたが、現在は40%と、大きく目標値を達成しています。1人平均の現在歯数は、中高年以降の年代を中心に年々増加しています。

20本を境に心身にはどのような違いが生まれるのか、いくつか実例をご紹介します。静岡県歯科医師会は、8020達成者と、80一般者(残存歯数20本未満の人)に楽しいと感じるのはどんなときかを問うアンケートを実施しました。その結果、8020達成者に多い項目は、「趣味の時」「旅行」「スポーツ」「仕事」「街に出たとき」「孫の相手」等、外向きの傾向があるのに対し、80一般者は、「テレビ」の項目が圧倒的に高く、内向きの傾向があることが示されました。また、80歳の方を対象に残存歯数と腰の曲がり具合の関係を調査した研究があります。腰が「曲がっている」「少し曲がっている」割合は、残存歯数20本以上の方で25%と少ない一方、無歯顎(歯が1本もない状態)の方では41%でした。また、8020達成者というのには、寝たきりの人が少ないとも言われています。

さらに、歯数20本以上の方は車を運転する割合や、携帯電話所有率・メール利用率なども無歯顎の方に比べ高いという調査結果が出ています。以上のように、歯数20本が基準となり、将来の生活に大きな差が出てくるのです。

歯と脳の関係性

歯の有無と脳の機能には関係があることがわかっています。東北大学が行った調査では、70歳以上を対象に認知症の程度を測るテストを実施し、点数と歯数を調べたところ、認知症の疑いがある方は歯が非常に少ないという結果が出ています。さらに同大学では、認知症と歯数の関係性に関するもう一つの研究で、歯や噛み合わせの状態と脳の萎縮との関係を調べたものがあります。歯や噛み合わせを支持する場所の数が少ないほど、記憶を司る海馬を含む側頭葉内側部や、計算、思考および空間の認識などの高次機能と関係する前脳・頭頂連合野に相当する領域の容



積が明らかに減少することがわかりました。この部分は、アルツハイマー病で萎縮が見られることが知られています。以上の結果から、歯数と認知症には関連があると考えられています。噛むということに関して、義歯使用と認知症発症との関係を調べた研究があります。65歳以上の健常者を対象として歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後4年間、認知症の認定状況を追跡(4,425名)しました。年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず、歯がほとんどなく義歯を使用していない人は20本以上歯を有する人と比較して、認知症発症のリスクが1.9倍高い結果となりました(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調整済み)。しかし、歯がなくても入れ歯をしている人は、「20本以上」や「19本以下」の人と認知症の割合はさほど変わらないことがわかりました。

本来、噛むことで脳が刺激されます。しかし、歯がなくなり歯周辺の神経が失われると脳が刺激されなくなり、働きに影響が出てきます。認知症の予防には、噛むためにできるだけ自分の歯を保ち、もしも歯を失っても、入れ歯などで機能を維持することが大切です。加えて、噛む能力が低下すると、食べることが困難になり栄養状態の悪化を引き起こします。これが身体機能低下・精神状態の悪化へ繋がります。最終的にはQOL(クオリティオブライフ)の低下が起きてしまうのです。

健康寿命を平均寿命まで

日本は、世界的に見ても高齢化速度が速く、死亡者数は今後急増すると言われていま

す。ここで、「健康寿命」という言葉があります。これは病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を平均寿命から差し引いたことができる生存期間を指します。日本の平均寿命83歳から、平均健康寿命である72歳を引いた11年が障害の期間ということになります。健康寿命は、努力次第で延伸が可能です。我々歯科医師は、噛むことが健康の源と考え、8020運動を推進し、1人でも多くの元気な高齢者を増やすために努めているのです。歯科は、口腔機能の維持・増進によって「食」と「会話」という人間の生活の根幹に関わる生きる力を支援する生活の医療と考えています。我々は、生活の質の向上のための医療提供に臨んでいます。

虫歯と歯周病について

歯が抜ける主な原因は、虫歯、外傷による歯の破折、そして最も多いのが歯周病と言われています。口の中には多くの細菌が存在し、清掃を怠ると歯の表面にネバネバした膜のような物質が付着していきます。これは主に細菌の集まったもので歯垢(プラーク)と呼ばれ、虫歯や歯周病の原因となります。歯垢中の細菌は約300〜700種類に及び、その数は1mg中に約10億個含まれます。さらに、歯垢は放置すると硬い歯石となり、ブラッシングでは除去できないため歯科医に受診しなければなりません。

菌には虫歯の原因となるミュータンス菌の他に歯周病菌というものもあり、代表的なA.a菌、P.g菌、B.f菌といった様々な細菌が存在します。これらは歯周病の進行と活動を活発にします。歯周病の分類は大きく分けて「歯肉炎」「歯周炎」「咬合性外傷」の3つに分類できます。歯周病の初期症状はわかりづらく、ある程度進行してから気が付く場合が多いのが現状です。歯茎が腫れる、歯茎から血や膿が出る、口の中がネバネバする、歯と歯の間に食べ物がよけはさまる、口臭、歯がぐらぐら動く、歯が抜ける等の症状が出てきたら歯周病の疑いが強と考えられます。



また、歯周疾患の有無による医療費の差を調査したデータによると、歯周疾患がある人は、ない人に比べて歯科医療費、全医療費（歯科医療費を含む）ともに高くなる傾向が明らかになっています。医療費に関連した別な調査では、歯科検診を実施した事業所と、不実施事業所での14年間の医療費の推移が出ています。歯科検診実施事業所では年間歯科医療費がマインナス23%に減少している一方で、不実施事業所では医療費がプラス24%と大幅に増加していました。以上のように、継続的に歯科検診を受け、きちんと歯科治療を受けることで、医療費を減少させることができるのです。

■まとめ
口腔トラブルの予防は生活習慣の見直しと毎日のセルフケアで
 虫歯や歯周病は食事や歯磨き、疲労、喫煙などの生活習慣と密接に関わりあっています。将来不自由なく自分の歯で噛むためには、生活習慣の見直しと普段の口腔ケアが特に大切です。そこで、まずは毎食後に歯磨きをする習慣をつけてください。その中でも特に就寝前が重要です。就寝前の歯磨きを怠ると、歯周病菌が繁殖するのに最適な状態で就寝することになり、寝ている間に歯周病や虫歯が進行してしまいます。また、日々の歯磨きは正しい方法できちんと行うことが前提です。歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方を指導してもらってください。口のトラブルを予防・改善できます。特に歯周病予防には検診が有効ですので、定期的に受けることをおすすめします。毎日のセルフケアで歯や口の病気を予防しましょう。



プロフィール
 池山 丈二

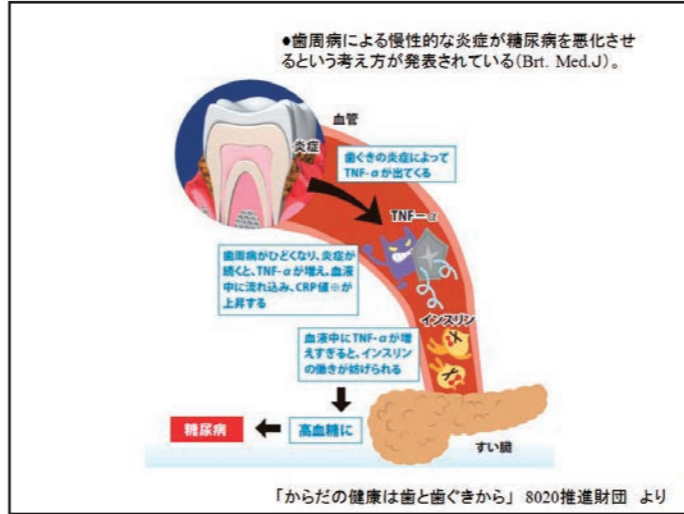
平成5年奥羽大学歯学部卒業。博士（歯学）。平成10年より安達郡本宮町（現 本宮市）に荒井歯科クリニックを開業。その後、現在まで本宮市立本宮第二中学校学校歯科医を務めるとともに、平成14年から7年間、福島県立総合衛生学院歯科技工学科講師も務める。あわせて、社団法人福島県歯科医師会学術委員会委員、副委員長、委員長など多くの役職を歴任し、平成23年より一般社団法人福島県歯科医師会理事に就任。現在は同会常務理事として活躍しているほか、福島県歯科保健対策協議会委員としても尽力している。

■口腔ケアとがん治療

近年、がん治療に入る患者に対して術前・術中に術後に歯科医が介入し、口腔内の治療をするという動きがあります。がん治療中は抗がん剤や放射線治療の影響で唾液が減り、免疫力の低下により口内炎が重症化するなど、お口の中の合併症が発生しやすくなります。このような合併症が発生すると、食事が困難になり、患者の体力低下が起これば、治療を中断しなければならない場合があります。そこで、がん治療の前に、口腔ケアをすることで、口腔内の合併症の発生頻度を低くし、生活の質を保ちながらがん治療を円滑に進めるための、医科歯科連携での取り組みが行われています。

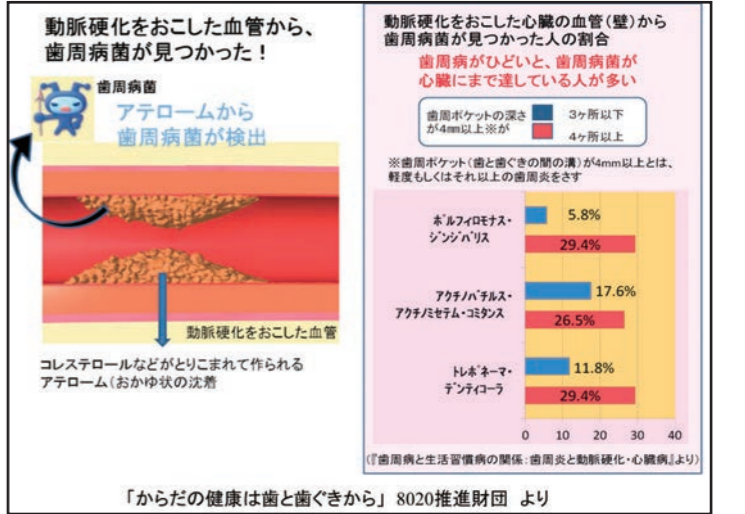
また、頭頸部がん再建手術における口腔ケア効果に関して、あるデータが出ています。複数の病院で口腔ケアの有無と在院日数の関係を調査したところ、ケアを行った病院のほうが約2週間早期に退院したという結果が認められました。口腔ケアにより口腔・咽頭の局所感染の発症がなく傷が早く治り、早期に食事をし、退院できたことが示されたのです。

また、歯周疾患の有無による医療費の差を調査したデータによると、歯周疾患がある人は、ない人に比べて歯科医療費、全医療費（歯科医療費を含む）ともに高くなる傾向が明らかになっています。医療費に関連した別な調査では、歯科検診を実施した事業所と、不実施事業所での14年間の医療費の推移が出ています。歯科検診実施事業所では年間歯科医療費がマインナス23%に減少している一方で、不実施事業所では医療費がプラス24%と大幅に増加していました。以上のように、継続的に歯科検診を受け、きちんと歯科治療を受けることで、医療費を減少させることができるのです。



「からだの健康は歯と歯ぐきから」8020推進財団 より

続いては、糖尿病に関してです。歯と歯茎の間は、外界から体内に入ってきた細菌が侵入しやすいため、ここで炎症が起これば、歯周病菌が容易に血管内に侵入し全身に回ります。また、血管に入った細菌は体の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸の持つ内毒素は残り、脂肪組織や肝臓からのTNF-αの産出を強力に推し進めます。TNF-αは、血液中の糖分の取り込みを抑える働きもあるため、増加しすぎると血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔するのです。これにより、さらに糖尿病が進んでしまいます。逆もまた然りで、糖尿病の人は身体の抵抗力が低下し、



■歯周病が全身に及ぼす影響とは？

近年、歯周病と全身疾患についての研究が進められています。歯周病が全身に及ぼす影響として、心臓の病気、糖尿病、低体重出産、早産、パーキンソン病、肥満、骨粗しょう症、動脈硬化、誤嚥性肺炎、脳血管疾患などが挙げられています。

まず、心臓に関しては、狭心症・心筋梗塞などのリスクと関連があると言われています。実際に、動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が検出された例があります。動脈硬化は、生活習慣が要因とされていますが、別の要因として歯周病原菌などの細菌感染がクローズアップされてきました。歯周病が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。



細菌に感染しやすくなるため、歯周病になりやすいと言われています。また、歯周病は誤嚥性肺炎のリスクとも関係しています。人間は、咳をすることで異物が入らないように守ることができます。しかし、高齢になるとこの機能が衰えるため、食べ物と一緒に口内の細菌を飲み込み、その際むせると細菌が気管から肺の中へ入ることがあります。その結果、免疫力の衰えた高齢者は肺炎を発症します。この原因となる細菌の多くは歯周病菌であると言われており、誤嚥性肺炎の予防には、適切な口腔ケアが重要になると考えられます。

加えて、骨粗しょう症も歯周病のリスクを高めます。発症すると骨密度が低くなるため、歯周病が進みやすくなってしまうのです。

以上のように、歯周病は様々な疾患のリスクを高めます。口内を清潔にして歯周病を予防することが、病気を防ぎ、命を救うことにも繋がるのです。

■虫歯や歯周病を予防するために

口腔トラブルの予防には、正しい方法が必要な場所をブラッシングし、歯垢をきちんと取り除くことが大切です。歯を磨く際、表面よりも歯と歯肉の境目を入念に磨いてください。ハブラシは毛先が硬いもので磨くと、歯肉を傷つけやすいため、毛先が柔らかいものを選んでください。また、ハブラシの持ち方にも注意が必要です。細かく作業がしやすい鉛筆持ちで、歯と歯肉の境目を丁寧に磨きましょう。また、ハブラシを歯と歯肉の境目にあて力を抜いて、できるだけ小さなストロークで毛先を振動させることが大切です。歯周病予防のために、このように日常的にしっかりとブラッシングを行ってください。

とあるアンケートによると、歯周病は名前の認知度は高いものの、その内容を知らない人が過半数です。特に危惧すべきは、歯周病の自覚を問うたところ、自分は歯周病ではないと考えている人が約7割もいたことです。成人の8割が歯周病に該当するので、ここには大きな認識の差があります。歯周病は初期段階では自覚しづらいものの、対処できる場合が多いです。歯を支える骨が溶けるまで深刻化すると歯槽骨を再生することは難しくなりますが、進行を止めることはできます。歯周病に関する理解を深め、早めに受診していただきたいと思います。



コツコツ & ワクワク 貯筋体操

いっしょに
やってみよう!

スタート!

～頭の体操編～

- ①後出しじゃんけんで勝つ
→負ける
- ②頭なでなで、腹ぼんぼん
(左右の手を交替で行います)

★うまくできなくても、楽しんで行うことで脳が活性化し、身体を使う準備になります!



～ストレッチ編～

- ①まずは良い姿勢から!
- 背筋を伸ばす・背中を背もたれにつけない・左右に重心をかたむけない



④上半身伸び +体側伸ばし

→胸の前で指を組み、頭の上へゆっくり上げる
そのまま真横に少し曲げ、ゆっくり戻す



③腕ほぐし

→腕を伸ばし、全体を内・外と交互にゆっくりとひねる



②指の曲げ伸ばし +足首の曲げ伸ばし (同時に行います)

→じゃんけんの「グー」「パー」を大きめに両足を伸ばし、つま先を伸ばす・曲げるを繰り返す



⑤肩ほぐし

→両手の指先を肩に軽くつけ、ひじを大きく上げて、ゆっくり下げる



⑥背中伸ばし

→手を両膝の上に当て、おじぎするように前へ曲げたあと、上体をおこす



⑦足の裏側伸ばし

→足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす
そのまま上体を前に倒し、伸びたところで静止しゆっくりと上体を起こす



★5秒×3回ずつが基本。④⑥⑦はじっくり15秒くらい伸ばしましょう。
★「呼吸をとめない」「使っているところを意識」「ゆっくり動かす」ことがコツ!

～鍛えよう! 筋肉編～ ほぐれたところで、下半身の筋力UP

①片足あげ 太ももの筋力UP

→片足が床と平行になるように上げ、かかとを押し出すようにつま先を手前にむける
5秒数えてから足をおろす



②つま先上げ下げ +かかと上げ下げ ふくらはぎ・すねの筋力UP

→両足をそろえ、かかとを軸につま先を上げ、5秒数えてから下ろす
続いてつま先を軸にかかとを上げ、5秒数えてから下ろす



③太もも上げ お腹の筋力UP

→片足を軽く上げ、膝を胸の方に引き寄せて5秒数えてから下ろす



★動かしているところを意識しながら、口で5秒間数えて行うことがポイントです。

いかがでしたか?

筋肉は一日にして成らず。毎日コツコツ、楽しく続けることが大切です。ただし、頑張りすぎないことも大切。少しずつでも取り組み、身体はしっかり応えてくれます。そしてたくさん頑張った日は、お風呂でゆっくりと身体を温め、疲れを流すことも忘れずに。ずっと元気に、ワクワク楽しく過ごすための貯筋生活、はじめてみませんか?

文/総務課 羽田
この記事についてのお問い合わせ先 健康総合支援課 TEL/024-546-0396



第一部会全体交流会

運動指導講演にて
「頭なでなで 腹ぼんぼん」

コツコツ鍛えて
ワクワクな毎日を

貯筋生活 はじめませんか?

あなたは、健康寿命という言葉を知っていますか?
健康寿命は、健康上の問題が無い状態で、日常生活を送ることのできる期間を言います。旅行をしたり、美味しい物を食べに行ったり、趣味に没頭したり...自分のしたいことが自分でできるということは、人生をより豊かにしてくれます。

けれど、豊かな人生のためには、「それを叶えられる元気なからだ」が不可欠です。では、元気なからだを保つためにはどうしたら良いのでしょうか?

今回、使えば使うほど増える!? 不思議な「貯筋」をキーワードにお届けします!

当協会健康総合支援課 佐藤舞保健師が運動指導士として出向いた、JAふくしま未来女性部福島地区が開催する「平成28年度エルダー部会全体交流会」で行われた、「カラダと一緒にアタマも使おう! しつかり貯筋体操」の講演の様子も、併せてお伝えします。

予備知識
「貯筋」とは?
福永哲夫氏(鹿屋体育大学学長)によって発案された言葉。健康寿命を伸ばすため、筋力の衰えが始まる前に、筋肉を貯金のように増やす(貯める)ことをすすめています。

貯筋をしないとどうなるの?
筋量は、使わなければ20歳頃をピークにどんどん減っていきます(年に1%程度と言われている)。

そのままにしておけば、「気持ちに身体がついていかなない」「身体を支えきれない」といった状態が起きてきます。思い通りに身体を動かすために、貯筋は大切です。

ふくしま未来女性部福島地区本部エルダー部会
みんなで背伸ばし!



左のページで、いざ実践!!

貯筋したい! 今からでも間に合う?
筋組織は、壊されて再生するときに強くなるため、使えば使うほどたくましくなります。何歳からでも遅くありません。やるなら今です!

貯筋のコツ!
●貯筋は貯金と同じ。「気に貯めようとせず、毎日コツコツと増やしましょう。」
●身体の声に耳を傾けてみましょう。「体調がすぐれない」「いつもと違う気がする」という日は無理せず休みましょう。心配なことがあればかかりつけの医師に相談を。
●運動の前、中、後に必ず水分補給を行います。(のどが渇く前に飲むのがポイント)。
●体操する場所や使うものの安全を確認しましょう。

食の教養

『食生活指針』 16年ぶりに改定された

「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されていることが大きな特徴です。内容については、生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものになっています。

今回の改定では、肥満予防とともに高齢者の低栄養予防が重要な健康課題となっている現状を踏まえ、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から、「適度な運動とバランスのよい食事」で、適正体重の維持を、「という項目の順番を、7番目から3番目に繰り上げました。また、健康寿命の延伸とともに、食料の生産から消費までの食の循環を意識し、食品ロスの削減など、環境に配慮した食生活の実現を目指し、平成28年6月に見直されました。

食生活指針

生活の質（QOL）の向上

① 食事を楽しみましょう。

② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適度な運動と食事

③ 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。

バランスのとれた食事内容

④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。

⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えよう。



作り方

★材料 1人分(4人分)

- ・ささ身 80g/2本 (320g)
- ・酒 5g (20g)
- ・サラダ油 2g (8g)

一合わせ調味料一

- ・味噌 3g (12g)
- ・酒 5g (20g)
- ・上白糖 2g (8g)
- ・とろけるスライスチーズ 1枚 (4枚)

一付け合わせ一

- ・ブロッコリー 40g (160g)
- ・かつおだし 10g (40g)
- ・和風練り辛子 2g (8g)
- ・ミニトマト 2個 (8個)
- ・サラダ菜 2枚 (8枚)



★材料 1人分(4人分)

- ・小松菜 50g (200g)
- ・黄菊 5g (20g)
- ・しめじ 15g (60g)
- ・しいたけ 10g (40g)
- ・えのきたけ 10g (40g)
- ・酒 3g (12g ※大さじ1杯)

一合わせ調味料一

- ・かつおだし 20g (80g)
- ・みりん 1g (4g ※小さじ1杯)
- ・濃口醤油 3g (12g ※大さじ1杯)
- ・根生姜 5g (20g)



★材料 1人分(4人分)

- ・ごぼう 30g (120g)
- ・にんじん 15g (60g)
- ・サラダ油 2g (8g ※小さじ1杯)
- ・玉ねぎ 10g (40g)
- ・きゅうり 15g (60g)

一合わせ調味料一

- ・上白糖 0.7g (2.8g ※小さじ1杯)
- ・酢 6g (24g ※大さじ2杯)
- ・食塩 0.7g (2.8g ※小さじ3/5杯)
- ・すり白ごま 2g (8g ※小さじ2杯)



★つくりかた

1. かつおだしでだし汁を作る。ささ身に酒をふりかけておく。
2. ブロッコリーは小分けに切り、塩茹でし、ざるにあけて冷ます。
3. かつおだしに練り辛子を混ぜ、茹でたブロッコリーを浸しておく。
4. サラダ菜は1枚ずつはがして水洗いし、ミニトマトも洗う。
5. スライスチーズは半分に切る。
6. 合わせ調味料をよく混ぜ合わせラップをし、電子レンジに20~30秒かける。
7. フライパンを熱くしてサラダ油をひき、ささ身の両面を中火で焼く。表面になる方に合わせ調味料を塗り、チーズをのせて蓋をして、弱火で1~2分蒸し焼きにする。チーズがほどよく溶けたらサラダ菜を敷いた皿に盛る。
8. 最後にブロッコリーとミニトマトを添え、できあがり。

★つくりかた

1. 小松菜は塩少々を加えた熱湯で茹で、冷水にとり水気を絞り3cmの長さに切る。
2. 黄菊は酢を少々入れた熱湯で茹でたあと、冷水にとり水気を絞る。
3. しめじは根元を除き小分けにほぐし、しいたけは石づきをとり、千切りにし、えのきたけは根元を除き、半分に切る。
4. 鍋にきのこ、酒を入れ火にかけひと煮立ちしたら、火を止め冷ます。
5. 根生姜は皮を剥き、すりおろす。
6. 鍋に合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、火を止めて冷ます。
7. ボールに合わせ調味料、黄菊を入れてほぐしてから小松菜、きのこを入れてよく混ぜ合わせ、味がなじんだら器に盛り、おろし生姜をのせて、できあがり。

★つくりかた

1. ごぼうは皮をむいてささがきに切り、酢水にさらし、ざるにあけて水気を切る。にんじんもささがきに切る。玉ねぎは縦薄切りにする。きゅうりは塩を多めにまぶして洗い、縦半分にしてから斜め薄切りにする。
2. 鍋を熱してサラダ油をひき、ごぼう、にんじんを炒めごぼうにほぼ火が通ったら、合わせ調味料を加えて混ぜながら軽く煮て、火を止めてすり白胡麻を混ぜる。
3. ごぼう等を炒めた鍋に、玉ねぎを加えて混ぜる。(余熱で玉ねぎの辛味を和らげる)
4. 鍋が冷めたら、きゅうりを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、できあがり。

●だしの取り方●

★材料 1人分(4人分)

- ☆鰹節の分量はだし汁に対して2~3%程度
- ・かつおぶし 2.4g (9.6g)
- ※だし汁50gに対しての分量(3%)
- ・水 80g (320g)

★つくりかた

沸騰したお湯にかつおぶしを入れ、火を弱め、ふたをせず、30秒~1分程度煮る。火を消し、かつおぶしが沈んだらこす。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ささ身の味噌チーズ焼き	220	25.3	8.1	1.1
青菜ときのこの煮浸し	25	2.2	0.3	0.5
ごぼうの胡麻酢サラダ	65	1.3	3.2	0.7
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	0
合計	562	32.6	12.1	2.3

おいしく
食べて
毎日健康♪

健康献立レシピ

青菜ときのこの煮浸し

ごぼうの胡麻酢サラダ

ささ身の味噌チーズ焼き



今回は、この食生活指針の3番目にあるバランスのよい食事について、1食分の献立をご紹介します。是非、お試しください。

⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮
⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

全国よろこびの会総会

あの日のがん検診で生きる今日

子宮がん治療者で組織される「しゃくなげ会」

当協会に事務局をもつ「しゃくなげ会」は、自身の体験談をもとに、日頃から県民の健康増進に関する活動を行っています。また、活動を通して会員同士が交流し、積極的な情報交換が行われるなど、会の役割は多岐にわたります。

同会が加入する「全国よろこびの会」もまた「がん征圧」を目指し活動しており、全国支部持ち回りで行われる総会を通して、広く交流を深めています。その総会が今年、福島県担当のもと開催されました。

今回は、平成28年6月16日(木)・17日(金)にかけ、福島県会津若松市「御宿東鳳」で行われた「平成28年度(第34回)全国よろこびの会総会」を通し、しゃくなげ会活動の様子をお伝えします。

(総会参加支部：青森県、宮城県、山形県、茨城県、群馬県、長野県、福島県 参加者計110名)



挨拶や司会進行、宣言など、大役を務めたしゃくなげ会の皆さん。会員と当協会職員が一丸となり参加したこの日、活動の歴史に新たな1ページが加わりました。

【事務局より】

以前、しゃくなげ会の佐藤トヨ会長が「がんになったからこそ、こんなにたくさんの人と巡り合えて、今をこうして明るく生きられている。本当に感謝している。」と屈託のない笑顔で話されていたことを思い出します。健診機関である当協会が事務局として担うこのような活動は、がんをはじめ、人生で大きな転換期となってしまう病を経験した方の励み・支えとなると同時に、私たち職員の、普及啓発への意識を高めていきます。

こうした活動を通し、1人でも多くの方に検診の大切さを伝え、その思いが届くよう、今後も啓発して参りたいと思います。

「しゃくなげ会、初めて知った!」「こんな活動もしてるのか!」この記事をきっかけに、少しでもそう思っただけなら幸いです。

文/総務課 羽田

17日(金) -2日目-



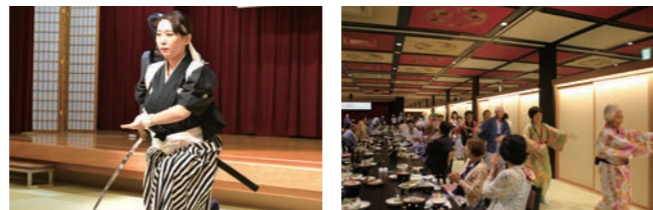
2日目は、周辺の視察・研修が行われました。名所盛りだくさんの会津に来たからには、観光も重要です。バスに乗り込み向かった先は、旬のあやめが彩る「伊佐須美神社」、野口英世の母・野口シカが足しげくお参りした「中田観音」等、歴史ある場所です。休息を取りながら各所を巡れば、あっという間に別れの時間が近づきます。各々、次回再会の約束を交わしながら、名残惜しく解散となりました。会員、また事務局にとっても、実り多い2日間が終了しました。



1日目夜は…



懇親会が盛会に開かれました。福島県ならではの郷土料理と、歌と踊り。開会と同時に現れた女白虎隊による剣舞の披露には、「会津に来たらこれを見なくては!来てよかった!」との感動の声まであがりました。各支部による特色光る余興の合間、会員間の交流は深められていきます。トリは何といっても、「会津磐梯山」。しゃくなげ会員が鮮やかな浴衣をまとい、知っている人も知らない人も、みんな巻き込み踊るその時間は、病を克服し、「今を生きる」からこそ味わえる瞬間として輝きます。



16日(木) -1日目-



総会では、会の発展や事業の推進等に尽力した方への表彰をはじめ、前年度の事業報告と今年度の事業計画、予算について審議されました。その後は、「笑顔で元気!笑いと健康 ~笑ってストレス解消!生活習慣病予防!~」と題して、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平哲也先生による特別講演が行われました。笑いの内容に関連し、当日はなんとサプライズゲストとして、落語家桂三金さんによる落語披露の一幕もありました。会場は大いに盛り上がり、底抜けの笑顔で聞き入っている様子は、笑える「よろこび」で溢れていました。



しゃくなげ会とは…

福島県内の子宮がん治療者で組織する団体。昭和49年に、会員相互の親睦を図ることを目的として設立された。福島県保健衛生協会所有の子宮がん検診車「しゃくなげ号」での検診で「がん」が発見された方を中心に結成されたことが名称の由来となっている。当時、がん克服が困難だった時代に、がんの告知を正面から受け止め、健康に復した自らの体験を語ることで、多くの人の励みとなった(平成28年度現在 会員数30名)。

全国よろこびの会とは…

昭和43年に全国に先駆け、がん克服者の会「みやぎよろこびの会」が結成された。その後県外にも患者会設立の動きが波及したことにより、昭和58年に日本で初めての全国組織として誕生した。現在、全国に8支部をもち、「がん征圧」を目的に「がんの予防、早期発見・早期治療に関する啓発活動などを行い、各地域で独自の活動を展開している(平成28年度現在 会員数515名)。

平成28年度福島県健康を守る婦人連盟理事会



平成28年度福島県健康を守る婦人連盟理事会が6月23日(木)にザ・セレクト福島において開催された。約50名が出席し、前年度事業や決算の報告、今年度の事業計画と予算を審議し、任期満了に伴う役員改選では、内堀栄子会長が再任となった。理事会後は、「口腔の健康と健康寿命」を知っておきたい口と全身との関係」と題し、福島県歯科医師会池山丈二常務理事による特別講演が行われた。(講演内容は、5ページの特集をご覧ください。)

健康フェスタ2016



福島市が主催する「健康フェスタ2016」が、平成28年8月7日(日)、福島市のAOZ(アオウゼ)において開催された。740名の来場者が訪れる中、健康づくりに関する講演会をはじめ、多くの参加団体により保健や医療、福祉に関連した様々なブースが開かれた。当協会では無料測定コーナーを設け、毎年人気を博している臨床検査技師による骨密度測定や、保健師による簡易健康相談を実施した。「毎年骨密度測定を楽しみに来ている」との声も多く聞かれ、ブースは終始賑わいを見せた。来場者アンケートでは、役に立ったコーナー第一位(全25ブース中)に選ばれるなど、大変な好評を得た。

平成28年度健康教育研究会



平成28年9月21日(水)、ビッグバレットふくしまにおいて、「平成28年度健康教育研究会」が開催された。当協会が主催するこの研究会は、講演を中心に実施しており、疾病について医学的理解を深めるとともに、保健師の指導手法などについても習得する機会を設けている。また予防思想の普及にとどまらず、健康事業に係る人材の育成および資質の向上に寄与することも目的としている。今年度は「多職種連携によるがん検診向上を目指して」と題し、公益財団法人ときわ会常磐病院の松田徹先生による特別講演が行われた。参加者は熱心に耳を傾け、終了後のアンケートからは「受診率向上に向け多数のヒントを得られた」「大いに参考にした」との声が多く聞かれ、成功裏に終了した。(講演内容は、次号にて特集記事を掲載いたします。)

Photo Flash

平成28年度第42回しゃくなげ会総会



当協会の子宮がん検診車「しゃくなげ号」の検診で「がん」が発見され、克服した方々により結成されたしゃくなげ会の総会が平成28年4月8日(金)、当協会において開催された。総会に先立ち、午前には会員の健診が行われ、県内各地より多数の会員が受診するとともに、日頃の健康管理について交流を深めた。午後に行われた総会では、前年度の事業報告および今年度の事業計画について審議された。総会終了後には、全国支部の持ち回りで行われる「全国よろこびの会総会」の地元開催について会員に周知するとともに、「あなたを狙う！感染症」と題し、当協会健康総合支援課の本田恭子保健師によるミニ講座が開かれた。よろこびの会総会を見据え、連帯感を高め合うとともに、身近な感染症に関する知識の習得に努めた。(全国よろこびの会総会の内容は、13・14ページの記事をご覧ください。)



福島市ピンクリボンキャンペーン



福島市が主催する「福島市ピンクリボンキャンペーン」が、平成28年5月8日(日)、福島駅東口駅前広場において行われた。乳がんの早期発見、早期治療の大切さを伝える同キャンペーンは、福島市では初の開催となる。当日は当協会を含む同キャンペーンに協賛する団体をはじめ、がん検診推進員、また、学生ボランティアの参加協力のもと、リーフレットと啓発用グッズを配布し、広く呼びかけを行った。近年、関心を集めている乳がんとあり、道行く多くの人が足を止め、グッズを受け取る姿が見られた。本キャンペーンは来年度以降も継続的に行われる予定であり、今後の啓発活動の足掛かりとなる第1回目となった。



平成28年度福島県保健衛生学会(第45回)



演題と口演者は次のとおり。

- RCFの規制実施を前にした当協会の取り組みについて 佐藤政浩
 - 福島県における特定健診結果と震災後の現状について(第2報) 桐生理江
 - 健診時の血液検査で見つかったパニック値の現状とその対応 西内祐也
 - 尿中微量アルブミン検査の集団検診への導入の試み 長澤真里
 - 硫酸バリウムの排便改善への試み 半澤俊和
 - デジタルマンモグラフィ装置導入に伴う読影システム構築と
その効果について 松井志穂
 - 使おう!! 20歳の受診券 羽野健汰
- 〜福島県子宮頸がん検診における若齢者の受診状況から〜

平成28年9月2日(金)、とうほう・みんなの文化センターにおいて「平成28年度福島県保健衛生学会」が開催された。これは福島県と日本公衆衛生協会福島県支部の主催により、市町村をはじめ保健所、医療機関等の職員が日頃の事業について口演を行うものである。

例年実施している特別講演に加え、本年は初の試みとしてシンポジウムが行われるなど、多彩な内容となった。

当協会は7つの口演を行い、日頃の健(検)診・検査業務の成果を発表した。

浜通り方部健康集会



他方部では、10月初旬に県南方部(開催地区:石川町)、10月下旬に会津方部(同:会津坂下町)、12月上旬には県北方部(同:福島市)がそれぞれ健康集



県内4方部別の健康集会は、福島県健康を守る婦人連盟と当協会とが共催し、地域住民の健康意識の向上と健康づくりの普及啓発を目的に、昭和55年度より毎年開催している。

今回、震災の影響により現在も休会を余儀なくされている双葉地方の会員も参加し、浜通り方部健康集会在平成28年8月4日(木)にいわき市で開催された。

集会の冒頭で主催者を代表して連盟の内堀栄子会長が、本年11月に福島で開催する東北地区幹部研修会に触れ、「福島から健康づくりに関する情報を発信するために、良く学び、家族や友人と健康づくりを実践していける研修会としたい」と挨拶した。

その後、「子宮頸がん撲滅に向けて」と題して、いわき市立総合警域共立病院の本多つよし先生による特別講演が行われた。

数多くの婦人科がんの手術を経験された先生ならではの、実際の症例を交えた講演に会員らは熱心に耳を傾け、「日々の活動で、子宮頸がん検診の重要性を訴えていきたい」「子宮頸がん検診が20歳から受けられることを家族にも伝えていきたい」と、健康に対する思いを強める声が聞かれた。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016福島

今回で7回目の開催となる、がん患者やその家族の支援を目的としたチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016福島」が、平成28年9月10日(土)、11日(日)の両日にわたり福島市のとうほう・みんなのスタジアムで開催された。

24時間眠らずに進行するがんに対する理解と征圧への願いを込め、参加した各団体が各々の思いをのぼり旗や横断幕に掲げ、広いトラックを交代で夜通し歩き続けた。

当協会は、昨年度に引き続き、会場内で骨密度測定を行うほか、がん検診無料受診クーポン券への応募を募った。

また、日頃から健康に関する普及啓発活動を行う、しゃくなげ会や福島県健康を守る婦人連盟の会員も多数参加した。伊達地区健康を守る婦人連盟では、手作りキャンディクリップ募金を行い、その売上げの全額をイベントに寄付した。

寄付金は、(公財)日本対がん協会を通じて、若手医師の育成やがん検診受診率向上のための普及啓発活動に役立てられる。



✠ 複十字シール運動をご存知ですか? ✠

複十字シール運動は、結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの胸部に関する疾患をなくし、健康で明るい社会をつくることを目的とした、世界各国で行われている運動です。

結核は、この日本においても、1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。決して他人事ではない、誰もが発病する可能性がある「結核」をなくすため、本運動では皆様の支援を募っています。

主な募金の使いみち・・・国際協力として

結核の問題が最も深刻なアジアとアフリカを中心とした発展途上国へ向け、支援をひろげています。今日もまた、この募金により守ることのできた命がきっとあるはずです。

▼「もっと詳しく知りたい!」「協力したい!」などなど、お問い合わせは下記まで!▼

公益財団法人福島県保健衛生協会 総務課企画調整係
〒960-8550 福島市方木田字水戸内19-6
TEL/024-546-0391 FAX/024-546-2058 <http://www.fhk.or.jp>





検査課 (臨床検査技師)

ふじくら りょうた
藤倉 遼太

- ①福島市
- ②漫画鑑賞
- ③卓球
- ④炒飯

⑤ようやく臨床検査技師として一步を歩み始めました。学校で学んできたことはほんの一部と聞いております。これから業務や学会での経験をもとに、知識を増やしていきたいと思ひます。



総合健診課 (総合職)

たかせ あきこ
高瀬 晶子

- ①福島市
- ②絵を描くこと、歌うこと、神社めぐり
- ③手で笛を吹くこと
- ④くるみゆべし

⑤もともと地元で働きたいと思っていたため、当協会が県民の皆さんの健康を守る手助けをしていけることを本当に嬉しく思っています。仕事と趣味も両立させ、精一杯がんばります。



総合健診課 (総合職)

まつもと えみ
松本 笑美

- ①いわき市
- ②観光、読書
- ③バドミントン
- ④なんでも好きですが特にお寿司が好きです。

⑤経験を積み、たくさんの方から頼られるような職員になりたいと思っています。当協会に健診に来られる方々に、「またここで健診を受けたい」と思っていただけのように、努力していきます。



総合健診課 (看護技師)

こんの ちか
紺野 知香

- ①郡山市
- ②おいしいもの探し、みんなで集まること、散歩
- ③寝つきも寝起きもいいこと
- ④生チョコレート、お肉、野菜、お魚...

⑤「食べて、寝られる。今を生きる。これはとてもすごいこと」と教えてくれた人がいます。そこへ「健康であること」が加わり、県民の皆様が人生がより豊かになるようにがんばります。



県南地区センター (総合職)

さいとう なおや
齋藤 直弥

- ①郡山市
- ②ジョギング、洋画鑑賞
- ③早口
- ④寿司

⑤健診業務を任せていただく際には、お客様に満足して受診していただけるよう、そのプロセスを大切にしていきたいと考えています。そのために、情報共有と段取りをしっかり行ってきたいと思ひます。



県南地区センター (総合職)

おおたけ しゅんぺい
大竹 俊平

- ①福島県
- ②ジョギング
- ③耳を動かせること
- ④フライドポテト

⑤以前、初対面の人と話すことが苦手でしたが、克服しようと人に話しかけることから始めたら、ためらいをなくせました。問題意識や目標が明確であれば自分は何も変わる!そう思っています。

はじめまして! 当協会の フレッシュマン

今年度は、15名の元気いっぱいの新入職員が加わりました!個性あふれる自慢のメンバー。当協会に新しい風を吹かせています。皆さまどうぞよろしくお願ひいたします!

所属(職種):氏名 ①出身地 ②趣味 ③特技 ④好きな食べ物 ⑤メッセージ



総務課 (総合職)

ばんない たくま
坂内 拓磨

- ①福島市
- ②野球観戦、ボルダリング
- ③物の修理
- ④焼肉

⑤私の強みは、その場を良い雰囲気にする事ができる「笑顔」です。業務を行う上でもこの笑顔を大切にしていきたいです。仕事外でも、野球部に所属し、職員間のコミュニケーションを図りながら、がんばります。



業務課 (総合職)

たかおか ちづる
高岡 千鶴

- ①いわき市
- ②写真撮影、読書
- ③口笛
- ④辛い食べ物

⑤大学では、健診とは関わりのない分野を学んでいましたが、共通点を見出して業務に生かしていきたいです。また、猫が大好きです。協会の事も、猫と同じくらい好きになれるよう、仕事に打ち込んでいきたいと思ひます!



渉外推進課 (総合職)

かまた ひろたか
鹿又 洋貴

- ①福島市
- ②カラオケ、釣り、ドライブ、旅行
- ③身近な人のモノマネ
- ④ハンバーグ、カルボナーラ、オムライス

⑤大学では旅行サークルに入り、バイトも掛け持ちでおこなっていました。今後は、当協会、そして県民の方々に貢献していけるように頑張りたいと思ひます。そして釣りが好きな方、ぜひ誘って下さい!



渉外推進課 (総合職)

いとう あすか
伊藤 明日香

- ①本宮市
- ②美術館巡り
- ③剣道
- ④果物、甘いもの

⑤私は地元で医療・福祉の仕事に就きたいと思ひていました。初心を忘れず、自分の長所を見つけて、受診者の方に喜んでいただけるよう着実・正確に仕事をしていきたいです。



渉外推進課 (総合職)

いのまた かずひろ
猪俣 和弘

- ①郡山市
- ②スポーツ観戦、スキーボード
- ③テニス、バーベキューをする際の火起こし
- ④お寿司、タイ料理

⑤よく笑顔が足りないと言われるため、何事もその「笑顔」をモットーにしていきたいです。大学時代に学んだ知識を業務に生かし、県民の皆様へ貢献できるよう努力していきます。



健康総合支援課 (保健技師)

わたなべ なおこ
渡邊 菜穂子

- ①本宮市
- ②音楽鑑賞
- ③バレーボール
- ④アイスクリーム、味噌ラーメン

⑤病院実習で負担の大きい治療で苦しんでいる患者さん、思い通りに身体が動かず、落ち込んでいる患者さんを見たきっかけで、予防医学に興味を持ちました。保健師として、また社会人としても成長できるよう努力していきたいです。



健康総合支援課 (総合職)

さいとう みか
齋藤 美花

- ①いわき市
- ②旅行、散歩、靴集め
- ③弓道、どこでも寝れること
- ④チーズケーキ、砂肝

⑤大学の「衣食住」についての授業や教育実習を通して「健康」というものに関心を持ちました。生涯を通して健康で過ごすため、自身の健康管理に高い意識をもつことはもちろん、県民の皆様の健康を支えていきたいです。



放射線課 (放射線技師)

ながやま たいし
永山 大志

- ①郡山市
- ②食べ歩き、スポーツ、読書
- ③早起き、50cmを道具を使わずに測れる
- ④ラーメン

⑤学生時代は野球に打ち込んでいました。社会人生活では、どんどん新しいことに挑戦していきたいと考えています。早く一人前になれるよう、公私ともに努力していきます。



情報処理課 (総合職)

いとう しおり
伊藤 史織

- ①福島市
- ②音楽鑑賞
- ③イラストを描くこと、ヒップホップダンス
- ④カレー

⑤常に相手の気持ちになり行動することを心掛け、周囲との「和」を大切にしていきたいです。県民の皆様が笑顔で人生を歩めるよう、誇りを持って仕事をしていきます。

フレフレ★ フレッシュマン!

We are...



COPD検診のご案内

近年、COPD(慢性閉塞性肺疾患)患者数は増加傾向にあり、2030年には世界の死亡原因第3位になると予測されています [WHO、2014-04]。「第二次健康ふくしま21」に掲げられた重点施策を推進するために、当協会ではCOPD検診事業を開始しました。

COPDは命をおびやかす病気です。

肺胞の破壊や気道炎症により、呼吸機能(主に息を吐く力)が低下する疾患です。患者の90%が喫煙者のため、別名「タバコ病」とも呼ばれます。COPDは進行性の疾患のため、完治できません。

軽症

息切れ、咳、痰

「風邪が治らない?」、「年齢のせい?」と思っているうちに症状が進んでいきます。



重症

酸素療法、入院治療

呼吸器だけではなく、心筋梗塞、狭心症、脳血管障害などのケアが必要になります。



肺がんよりも多くの方が**COPDで亡くなります。**

大切なのは「禁煙」



COPDの早期発見、禁煙のきっかけづくりのために検診をおすすめします!

詳しくは担当者まで「**COPD検診について**」とお伝えください。

【お問い合わせ先】

公益財団法人福島県保健衛生協会 事業部 渉外推進課
TEL : 024-546-0394

(出張可能な日程が限られているため、早めのお問い合わせを!)



なるべく早めの
検診を!

私たちが担当です!

健康総合支援課

打ち合わせ中...

フレッシュな2人♥



スレンダーな課長をはじめ、もちろんメタボリックシンドロームとは無縁の、栄養士・保健師・事務職(栄養の有資格者)と、臨時職員を含めて全員が専門職であり、唯一女性だけの課です。バレー、バドミントン、フラメンコとそれぞれが体を動かす習慣があり、「これカロリー高いよね」と言いながらも間食してしまうことは大目に見てください...

課内は健康支援係と健康情報係に分かれます。

健康支援係は、特定保健指導を行うにあたり、相手の要望を聞きながらの日程調整や帳票作成など、指導をスムーズに行うための管制塔です。メタボが存在する限り私たちの奮闘は続きます。

健康情報係は、健診後のフォローアップをしています。「要精検だけけどどうしたらいいの?」「うちの子の心電図の結果が...」健診結果がみなさんの手元に届いたら私たちの出番です。結果の説明や精密検査の受診勧奨を行います。

主な業務である特定保健指導をご紹介します。積極的支援では、初回面談で食事の指導、2回目面談では運動指導、そして6ヵ月後の最終面談で評価をします。「減りましたね!」と成果が目に見えた時、相手から「やってよかった」との言葉を聞いた時は本当にうれしいものです。「〇〇さん体重こんなに減ってたよ」という報告は、実際に指導にあたったスタッフだけでなく課員全員が笑顔になります。

「メタボ」と聞いてドキッとしたあなた! 健診の時だけお腹をへこませてはいけません! 私たちと一緒に、健康な心と体づくりを目指しましょう!

自慢であるチームワークを活かし課員全員力を合わせて、「いつまでも健康で元気に過ごせるように」みなさんの健康を支援させていただきます。

文/健康総合支援課 中村