

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2023年春号(令和5年3月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:運動について



2023年2月 大山

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



2023年2月 スヤスヤ

Information & News & Topics

- 1) JKAの補助を受け、胃がん検診車が完成しました
- 2) 協会けんぽ健診の自己負担が軽減されます
- 3) 令和5年度 鳥取県がん征圧大会 9月12日開催予定

etc



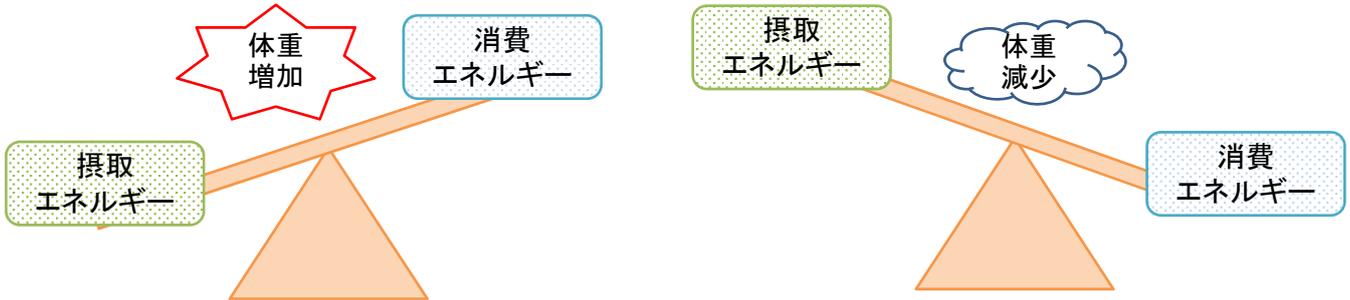
2023年2月 蠟梅

特集：運動について

寒さが少し落ち着き、これから徐々に暖かくなっていきますね。
寒い時期はなかなか運動を実施できなかった方も多いのではないのでしょうか。
暖かくなってきますので、ぜひ運動を取り入れていきましょう。

運動不足はなぜよくない？

なぜ体重が減るのか、増えるのかですが、単純に摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(運動する量)より多くなると体重が増えます。その逆だと体重は減ります。最近ではコンビニもあり、いつでも食べ物が手に入りますし、歩く機会も減り運動量は減っています。意識していないうちに摂取と消費のバランスが崩れて、体重が増え、「肥満」の状態になります。



肥満の中でも、内臓に脂肪がつく「**内臓脂肪型肥満**」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいと言われています。内臓脂肪型肥満に生活習慣病が重なり「**メタボリックシンドローム**」という状態になると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながります。

運動習慣を持つことの効果 運動習慣で次のような効果が得られます。



生活習慣病や
メタボリックシンドロームの予防

全身持久力や筋力といった
体力の維持・向上

ロコモティブシンドロームの改善

軽度認知障害の改善

どのくらいの運動が必要か

普段あまり歩かない人に、「今日から1万歩あるきましょう!」と言っても、すぐに達成するのは難しいと思います。そこで、日常生活の中で「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省から出されています。例えば、エレベーターではなく、階段を使用する、あえて遠い駐車場に車を停めて歩くようにするなどを実施すると、より歩数が多くなります。まずは無理をしないで、生活の中で自分にできることを考えてみましょう。

ちょっと遠回りして帰ろうかな。



テレビを見ながらストレッチしようかな。



また、1回あたり30分以上の運動を週2回以上行うことも推奨されています。ウォーキングやランニング、サッカーや卓球などどのような運動でも良いですので、継続して楽しめる運動を見つけてみてください。

特集：運動について

運動で消費するカロリー

ウォーキング (ゆっくり)	18分
ウォーキング (やや速め)	15分
ジョギング	9分
自転車 エルゴメータ	20分

卓球	15分
バドミントン	13分
サッカー	9分
バスケット ボール	10分

テレビ体操	18分
社交ダンス	20分
登山	8分
空手・柔道	6分



書いてある運動を書いてある時間行くと、体重の数字分のカロリーを消費します。

例えば、体重60キロの人がウォーキング(ゆっくり)を18分行くと60kcal消費するということです。

はき掃除	18分
掃除機かけ	17分
風呂掃除	16分
自転車に乗る	15分

軽い荷物運び	17分
耕作	13分
芝刈 (電動)	11分
雪かき	10分

減量や、健康の維持・増進のためにもご自身に合った運動を無理のない範囲で実施しましょう。

※運動される際の注意点

- ・体を動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。
- ・体調が悪い時は無理しないでください。
- ・病気や痛みのある場合は、医師にご相談ください。



医師のひと言

なるべく楽しんでやせたい人のための飲み物

最新研究から、やせる飲み物がわかってきています。それは私たちにとって極めて身近な飲み物「コーヒー」と「緑茶」です。拍子抜けしたかもしれませんが、自動販売機、コンビニ、どこでも買うことができ、家に常備しているという人も多いでしょう。

「コーヒー」をよく飲んでいる人は飲まない人と比べて、体格指数(BMI)、ウエスト周囲径がより小さいことが研究で確認されました。コーヒーに含まれるポリフェノールの一種、「クロロゲン酸」が糖の吸収を減少させて、脂肪の蓄積を抑える効果があるのではないかと考えられています。

「緑茶」をよく飲んでいる人はあまり飲まない人と比べて、BMIがより小さくなることが研究で確認されました。また、カロリー制限中に緑茶を摂取させた試験では、体重減少効果が認められました。では、どのくらい緑茶を飲めばいいのでしょうか？1日500mlを3か月以上継続することで、やせることが期待できます。

なるべく楽しんでやせたいなら、コーヒーか緑茶を飲むようにしましょう。

環境検査部門のご紹介 ～飲料水の水質検査項目について～

保健事業団ではご家庭の井戸水や飲料水の水質検査依頼も受け付けております。今回は当事業団でお勧めしている水質検査の基本的な13の項目についてご紹介します。



	検査項目(基準値)	内容
1	一般細菌 (100個/mL以下)	自然界に普通に存在している細菌で、病原性のないものがほとんどです。基準値を超えている場合には消毒が効いていない、または汚染の可能性を示します。
2	大腸菌 (検出されないこと)	大腸菌は人畜の腸管内で生きており、自然界に存在することは稀です。そのため大腸菌を含む水は、糞便等で汚染されている可能性があります。
3	硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素 (10mg/L以下)	あらゆる場所の土壌、水に存在しますが、下水や肥料、腐敗した動植物等に由来するため、多く含まれている場合は汚染の可能性を示します。
4	鉄及びその化合物 (0.3mg/L以下)	鉄は自然界に広く分布し、ヒトの必須微量元素の一つです。人に対する毒性はほとんどありませんが、多く含まれていると水の着色、金気臭等が生じることもあります。
5	塩化物イオン (200mg/L以下)	塩分のことで、自然水中にはある程度含まれます。塩味を感じない程度として基準値が定められています。
6	カルシウム、マグネシウム等(硬度) (300mg/L以下)	水中のカルシウムイオンとマグネシウムイオンの量を炭酸カルシウムに換算したものです。硬度が高いと石鹸の洗浄効果の低下や下痢を起こしやすくなります。
7	蒸発残留物 (500mg/L以下)	水を蒸発乾固したときに残る物質です。水中に溶解しているミネラル分や有機物の量の指標になります。
8	有機物(全有機炭素(TOC)の量) (3mg/L以下)	有機物等による汚れの度合いを示します。土壌に起因するほか、し尿、下水、工場排水等の混入によっても増加します。
9	pH値 (5.8以上8.6以下)	pH値は水の酸性、アルカリ性の度合いを示しています。pH7が中性で、7より小さくなるほど酸性、7より大きくなるほどアルカリ性が強くなります。
10	味 (異常でないこと)	味が異常な場合は、海水の混入(塩味)、給水管からの金属類の溶出(金気味・渋味)などが考えられます。
11	臭気 (異常でないこと)	臭気が異常な場合は、生物に起因するもの(かび臭・魚臭等)や有機化合物の汚染(薬品臭・油様臭等)、給水管等に起因するもの(金気臭等)などが考えられます。
12	色度 (5度以下)	水についた色の程度を数値で示したものです。色度の成分はフミン質(植物が微生物により分解された有機物)や金属等です。基準値を超えると肉眼でも色がわかります。
13	濁度 (2度以下)	水についた濁りの程度を数値で示したものです。濁度の成分は水中に分散している粘土性物質等の微細な粒子等です。基準値を超えると肉眼でも濁りがわかります。



井戸を新しく設置した、とりあえず水質を知りたい、水の濁りが気になるなど、ご相談内容にあわせて専門のスタッフが上記以外の検査項目も含めご提案いたします。お気軽にご相談ください。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)
環境検査課・試験検査課(TEL:0857-23-4843)
西部……………西部健康管理センター
環境検査課 西部分室 (TEL:0859-39-3288)

Advice

健康診断 Q&A

Q. BMIとはなんですか？

肥満や、低体重(やせ)の判定に用いるものです。肥満度を示す指標として国際的に用いられている体格指数です。

体重(kg)÷身長(m)²で計算します。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」に分類されています。

BMIが22になる時の体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。



栄養と食生活

コンビニを上手に活用しよう！

年度末、新年度を迎え忙しくなる方も多いこの時期。今回はコンビニでの食事の選び方のポイントをご紹介します！

弁当は、味が濃く塩分が高くなったり、揚げ物が多いと高カロリーになりがち…



☆付属のソースやマヨネーズ等はおかずの味を確認してからかける
☆揚げ物の弁当が毎日続かないようにする

ラーメンやパスタなど一品で済ませる方は…



野菜が足りない…

☆ちゃんぽん麺など、野菜が多めのものに変える
☆サラダをプラスする



菓子パンや惣菜パンで済ませる方は…



糖質と脂質に偏りがち。
メロンパンとカレーパンで約680kcal

☆サンドイッチを選ぶ



ミックスサンドなら野菜、たんぱく質も摂れて約460kcal

☆おにぎりと一品物のお惣菜、野菜スープやサラダを組み合わせる



おにぎり2つ、チキンソテー、サラダで約620kcal

最近では、おかずのお惣菜や、野菜など具沢山の汁やスープ類も充実しているので、ぜひ活用してみましょう！

同じくらいのカロリーでも栄養バランスがより良い！

心の健康

前回はストレスに対する身体の反応をご紹介しました。今回はストレスと上手に付き合うポイントとしてリラクゼーション法の1つであるストレッチングをご紹介します。

ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。長時間同じ姿勢でいる時(立位・座位)も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的に進めることができるでしょう。



次回は手軽に体をほぐすストレッチングをご紹介します。



ストレッチングのポイント

- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10～30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤伸ばしている部位に意識を向ける
- ⑥笑顔で行う

Information & News & Topics

◎JKAの補助を受け、胃がん検診車が完成しました。

公益財団法人JKAの「競輪公益資金による体育事業その他の公益の増進を目的とする事業の補助」を受け整備を進めていた『感染症対策・多言語支援対応』胃がん検診車が完成しました。

3月22日(水) 11時からお披露目式を行います。

主な仕様

【感染症対策】

- 換気装置の増設等

【多言語対応】

- 「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。

がん対策は、早期発見・早期治療が重要です。高齢化の進む中で、多くの方に受診機会を提供し、受診率向上を目指します。



◎協会けんぽ健診の自己負担が軽減されます。

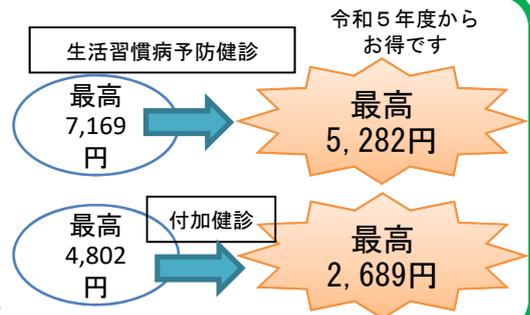
令和5年度から、全国健康保険協会（協会けんぽ）生活習慣病予防健診の自己負担が軽減されます。現在の38%から28%に軽減され、最高7,169円だった自己負担料（健診料金）が最高5,282円に下がります。

また、40歳、50歳の付加健診は50%から28%に軽減され、最高4,802円が最高2,689円に下がります。

なお、令和6年度から、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になる予定です。

生活習慣病予防健診は労働安全衛生法の検査項目が含まれているため、会社の定期健診として受診できます。ぜひご利用ください。

【問合せ先】企画調整課：0857-30-4882



◎ 環境部門の会議を開催しました。

適切に検査が実施できるよう、行政機関や検査機関と連携した会議を開催しました。情報提供や意見交換を行いました。

- ・1/27 令和4年度 鳥取県市町村等水道担当者連絡会 (WEB開催) (水道水質検査登録機関)
- ・2/17 令和4年度 中国地区指定検査機関意見交換会 (WEB開催) (浄化槽法定検査指定機関)



◎ 令和5年度 鳥取県がん征圧大会 9月12日(火) 開催予定

倉吉市で開催予定です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部:健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部:総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862



中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224

