公益財団法人
神奈川県予防医学協会

AUTUMN
2023

VOL.
641

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

特集

これってホント？気になる

健康情報をアップデート

教えて！「健診」のこと

［看護師］の現場を知る

協会だより

●かながわ健康支援セミナー
「若年性認知症について考える」

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

AUTUMN 2023 | VOL. 641

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

表紙の話

箱根大名行列

江戸時代の参勤交代を再現した箱根大名行列。1935年（昭和10年）、箱根で開かれた観光博覧会の目玉として披露されました。当時、大名行列の資料も奴おどりの振り付けもわからないなか、関係者が苦労をして見事に再現し、大盛況となったのだとか。以来、戦禍での中止はあったものの伝統は受け継がれ、毎年11月3日の文化の日に旧東海道の箱根湯本を出発し、畑宿へと向かいます。行列の最後、人足役の雲助唄が山に響き、人の心に届きます。

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@429djifw

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください

LINE

神奈川県予防医学協会の公式アカウントです。お友だち登録をお願いします。

INDEX

01 横浜さんぽ Vol.9
中区／横浜中華街「春節燈花点灯式」

02 特集
これってホント？気になる
健康情報をアップデート

07 Column 知って得する
なんの数字？ Vol.9
「48.1%　68.7%」

08 Column 教えて！健診のこと Vol.10
［看護師］の現場を知る

10 Column 健診結果の？に答える
ドクターに聞いてみよ～！ カルテ2
「心電図の左R高電位」って？

11 Topics 活動報告
協会だより
◎第45回 予防医学実務研修会
◎2023年度第1回「かながわ健康支援セミナー」
◎横浜市SDGs認証事業者に
◎ピンクリボンライトアップ2023in かながわ
◎令和5年度 全衛連表彰

【著作権について】本誌記載の記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載・複写を禁じます。
【個人情報の取り扱いについて】当協会では、本誌を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報は当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

「健康かながわ」への意見・感想を募集してます　kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

©横浜中華街発展会共同組合

横浜さんぽ

Vol. 9

◆中区／横浜中華街

「春節燈花点灯式」

爆竹が威勢よく爆ぜる音とともに、一斉に提灯やランタンに灯がともり、夜の横浜中華街をぼうっと赤く照らします。

旧暦の正月を祝う中国の伝統行事「春節」までの期間をお祝いしようと、２００３年からはじまった「春節燈花」。毎年11月１日の点灯式では、爆竹を合図に獅子舞が通りに躍り出ます。中華街大通りの頭上には、龍の頭をかたどった提灯を先頭に99個の提灯が連なります。「百節龍」という幸運をもたらす縁起物なんだとか。

来年の春節まで、いつも以上に華やぐ中華街を訪れてみてはいかがでしょうか。

access／横浜高速鉄道みなとみらい線「元町・中華街駅」から徒歩1分
JR線「石川町駅」から徒歩5分

これってホント？

気になる健康情報をアップデート

健康に関する情報は世の中にあふれ、ともすればその情報に振り回されることも。情報は常に更新され続けています。今号では、専門家の先生に聞いて健康情報のアップデートを図ります。

上原万里子（うえはら まりこ）

東京農業大学大学院農学研究科博士後期課程修了。ヘルシンキ大学博士研究員、東京農業大学応用生物科学部栄養科学科准教授、教授などを経て、2014年より同大学同学部食品安全健康学科教授（農学博士）。著書多数。今回の特集では食事編を監修。

山田実（やまだ みのる）

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻の助教を経て、筑波大学人間系准教授、2019年より筑波大学人間系教授（保健学博士）。日本老年療法学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事など老年学の分野で活躍。今回の特集では運動編を監修。

食事編

健康情報 1

「ベジファースト」って意味あるの？

一緒に食べても効果は期待できる

白米などの炭水化物は、酵素の働きでブドウ糖（グルコース）などの糖に分解されます。分解された糖は、腸管から吸収されて血液中に放出されるため血糖値が上がります。

一方で食物繊維、なかでも水溶性の食物繊維は胃での滞留時間が長く、ゆっくり吸収される分、糖やコレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。そのため野菜から先に食べることで血糖値の上昇を緩やかにし、太りにくくするという「ベジタブルファースト」がいいとされています。ただ、炭水化物を食事の最初に一気に食べるなどしなくても、ご飯と食物繊維を一緒に食べても効果は期待できます。それよりも、水溶性食物繊維の量をしっかり摂ることが重要です。水溶性食物繊維には、ほうれん草やにんじんに多いペクチン、海藻類に多く含まれるアルギン酸、きのこや大麦に含まれるβグルカンなどがあります。

健康情報 2

「アンチエイジング」にいい食材とは?

ポイントは抗酸化作用

体の酸化が老化に関わるといわれているので、抗酸化作用のある成分を多く含む食品を摂るといいでしょう。具体的には、ポリフェノールを含む大豆、

ナッツ類、海藻類に含まれるフコイダンも抗酸化作用があります。また、にんじんやほうれん草などに含まれるビタミンAの前駆体であるβカロテンは、脂溶性なので油と一緒に調理するといいでしょう。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは熱に弱いので調理の際には、火の入れすぎに注意が必要です。ナッツ類に含まれるビタミンEは、魚介類にも多く含まれますが、魚の油は酸化しやすいため新鮮なものを摂りましょう。

健康情報 3

筋肉をつけるのに、「プロテイン」は必要?

食事で十分。高齢者は必要に応じて使うのもあり

体を動かすのに必要な筋肉。タンパク質は筋肉の材料として大切な栄養素で、20種類のアミノ酸でできています。アミノ酸は体内合成のできるものと、できないもの（必須アミノ酸）がありますが、必須アミノ酸は意識して食物で摂るようにするのが理想的です。また筋肉を早く作ろうと、プロテインなどのサプリメントで一度にたくさん摂ってもすべてを吸収することはできません。むしろ大量に摂りすぎると腎臓に負担がかかるので、毎回の食事から小分けに摂るようにしましょう。ただ高齢になり食事の量が減ったり、食が細い人はタンパク質が不足しがちなので、プロテインなどの利用も考えましょう。

【 アミノ酸スコア一覧 】

米	パン	肉	大豆製品	卵
60	42	100	100	100

魚	エビ	乳製品	じゃがいも	トマト
100	74	100	73	51

必須アミノ酸を効率よく摂るために、アミノ酸スコアを意識。100に近いほど「質の良いタンパク質」といえます

健康情報 5

小太りで健康長寿ってホント?

痩せすぎは脳や骨への影響あり

骨には重力を感じるレセプター（受容体）があり、刺激を与えることで骨を強くします。骨の強さは筋肉量に比例するといわれているため、BMI25 ～ 30 未満の小太りで筋肉もあれば、よりいい刺激が与えられて骨は丈夫になります。

また糖質制限をするダイエットがありますが、糖質が不足すると脳の働きに必要なグルコースも不足して、脳に悪影響を与えることもあります。血圧や血糖値、コレステロール値に異常がないのであれば、体重を減らすための極端なダイエットは必要ありません。

公式LINEを立ち上げました！ LINE公式アカウント

ウオーキングイベントの案内や健康になるためのちょっとしたアドバイスを続々、配信予定です。QRコードを読み取り、LINEで「友だち登録」をしてみてください。

プログラムに対する問合わせ
☎045(641)8494

お申込み
☎045(641)8502

健康情報 4

コンビニのメニューでは野菜不足になる?

最近は種類も豊富なので選び方次第

お惣菜系も充実しているので選び方次第です。ただし、コンビニ食ではパッケージの裏などにある栄養成分表示を見て、塩分の摂りすぎを意識（1 日の摂取量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）しましょう。野菜を補うならば、生サラダより量が摂れる温野菜の惣菜系を選ぶことをおすすめします。また、野菜ジュースは果糖のプラスされていないものを選ぶといいでしょう。

栄養成分表示の一例

コンビニ弁当（唐揚げ弁当）

栄養成分表示	1包装あたり（推定値）
熱量	593kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	18.3g
炭水化物	76.5g（糖質75.0g 食物繊維1.5g）
食塩相当量	2.8g

野菜ジュース

エネルギー	86kcal	ナトリウム	23～51mg（食塩相当量 0.05～0.2g）
たんぱく質	1.2g	カリウム	470mg
脂質	0g	カルシウム	23mg
炭水化物	20.2g	ビタミンC	100～350mg
糖質	19.9g	ビタミンK	0～5μg
糖類	16.4g	葉酸	7～60μg
食物繊維	0～0.8g		

コンビニ弁当やお惣菜などには、栄養成分表示があります。食塩相当量など気になる成分表記をチェックしましょう

健康情報 1

運動編

最近よく聞く「フレイル」って?

社会的フレイルにも注目

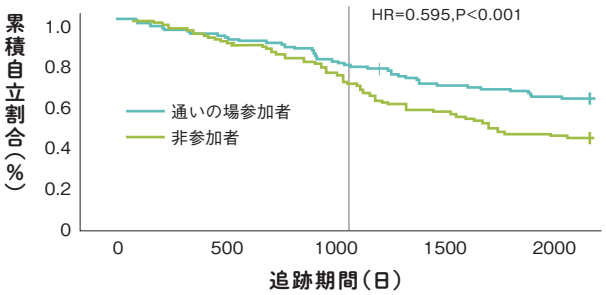
フレイルとは、病気ではないものの、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。大きく分けて身体的、心理的、社会的の３種類があります。軽視されがちですが社会的フレイルにも注意が必要です。社会とのつながりが減る社会的フレイルでは、外出の機会（買い物も含む）が減ることで体を動かす機会が減るばかりか、生鮮食品を買わなくなり栄養状態は徐々に悪化。結果、体の機能の衰えを招き身体的フレイルへとつながります。また、社会参加による人との交流が減れば、認知機能や精神機能も低下してしまうのです。

気軽な社会参加として、カルチャーセンターは適切だと思います。すでにテーマが決まっていて、興味のある人同士の集まりですから話もしやすく続けやすい、しかも料金も安くおすすめです。若い人もいまから地域活動に参加して、仕事以外に出かける場所を作っておくと社会参加を続けやすくなります。

【 フレイル関係図 】

フレイルの中で、特に運動機能の低下をロコモティブシンドロームという。さらにロコモのなかで特に筋力の衰退に着目したのがサルコペニアである

【通いの場の効果】



通いの場（会食・喫茶・趣味）に参加していた高齢者は、要介護の抑制効果が認められた

資料：厚生労働省老健局 第3回一般介護予防事業の推進方策に関する検討会（令和元年7月）より

「都市型社会人学校」で大人のワクワク始めませんか？

新たな仲間と一緒に６ヶ月間楽しみながら取り組む、全６回のプログラムです。
仕事や地域の集まりとは一味違う、社会参加をお楽しみいただけます。

LET'S HAVE FUN!

日程（第３期）	くらしの講座（保健の講座）	からだを整える講座（運動実技）
11月 2日(木)	オーラルフレイル予防	腰痛予防のために鍛えておきたい筋内
11月16日(木)	歩いて発見！横浜ウォーキング（横浜市内90分のコースを予定）〈雨天時は屋内で講座〉	
12月21日(木)	健診と病院との付き合い方	姿勢を良くする方法と姿勢が悪くなる原因
1月18日(木)	アイフレイル予防	認知症を予防するシナプソロジー
2月15日(木)	足のお手入れ	脚を鍛えてフレイル予防
3月21日(木)	歩いて発見！横浜ウォーキング（横浜市内90分のコースを予定）〈雨天時は屋内で講座〉	

場所	神奈川県予防医学協会（中央診療所・３階健康測定室）
時間	14:15～16:15（受付13:30～）
受付	神奈川県予防医学協会４階受付（横浜市中区日本大通58）
参加費	9,900円（税込み）〈6ヶ月参加型のプログラム：６回分〉※初日受付時に参加費のお支払いをお願いいたします。
定員	15名（先着順）

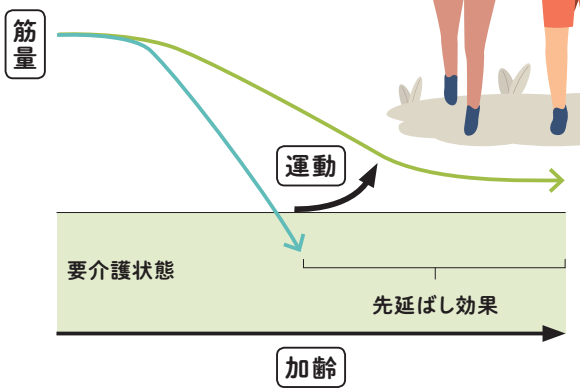
健康情報 2

健康長寿に「運動」はなぜ必要か?

筋肉の減少で動きづらくなるので必要

加齢により筋力が低下すると活動量が減少し、体が動かせなくなり要介護状態になってしまいます。それを防ぐには筋力維持が大切で、そのためにも運動が必要です。ただ、ここで見落としがちなのが、多くの人は 40 歳を境に体の機能は年々落ちるということ。ましてや高齢になれば、年とともに元気になることはほぼありません。ですから体操をしていても、以前より体力が落ちてあたり前なんです。

でも 1 つはっきりしていることがあります。適度な運動をしている人は、しない人に比べて体の機能の落ち方が明らかに違い、緩やかに下がります。



つまり、要介護になるのを先延ばしに、もしかしたら要介護にならずに一生を終えることだってできるのです。とはいえアスリートを目指すわけではないので、運動のハードルを上げすぎず、続けることを大切にしましょう。

健康情報 4

運動法は数あれど、続かないのはなぜ?

合う合わないは個人差による自分だけの「トリガー」を見つけて

運動法を紹介する人には“運動好き”が多く、運動嫌いな人には響きづらいもの。また、効果のあった人からのおすすめも個人差があり自分に最適とは限りません。

運動を続けるには、自分だけのルールを決めるといいでしょう。たとえば、夕食後には必ず体操をするなど、運動の時間やタイミングにきっかけ「トリガー」を作るのです。

「誰かと一緒」にするのも強制力が働くのでおすすめです。ただし家族との約束は怠けがちになるのであまりおすすめしません。カレンダーに印を付けるなど、記録を取るのも良い方法です。いろいろと試してみて、自分に合う方法を見つけましょう。

健康情報 3

「1日1万歩」とよく聞くけど、そんなに歩く必要ある?

まずは自分の平均歩数プラス500歩から

歩けば歩くほど健康にいいのでしょうか?2,000 歩より 3,000 歩、さらには 4,000 歩あるいたほうが死亡リスクを抑制できるといわれ、その上限は 7,000 ～ 8,000 歩で、それ以上歩いてもさらなる上乗せ効果は得られにくくなります。

効果は別として、無理なく歩ける人は歩いてかまいません。逆にそんなに歩けないという人は、“これだけ歩きなさい”という枠に捉われずに、まずはご自身の普段の歩数にプラス500歩から始めればいいと思います。500 歩はウオーキングで5分程度。それに慣れたらまた5分追加という感じで取り組みます。大切なのは、できる範囲の運動を続けることです。

知って得する

なんの数字？

Vol. 9

毎回、健康にまつわる数字を取り上げて、その数字を読み解いていきます。そこで見えてくるのは、どんな事実なのでしょう。

今回は、誰かと一緒に食事をする「共食」の頻度がわかる数字を取り上げます。2023年3月、農林水産省は家族と同居中の2,042人を対象に、家族と一緒に朝食と夕食を食べる頻度を調査した結果を発表しました。

それによると、朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べると答えた人の割合は48.1%、「ほとんどない」は26.1%でした。夕食は「ほとんど毎日」が68.7%、「ほとんどない」は5.2%です。

共食には、エビデンスにもとづく次のようなメリットがあります。共食の頻度が多いほど自分が健康だと感じられて、健康的な食生活と生活リズムになるばかりか、インスタント食品などの摂取が少なくなるそうです。また食事の時間が規則正しくなり、朝食の欠食が減ることもわかっています。

新型コロナウイルス感染症によってこの数年間、人と食べる機会が強制的に制限されましたが、規制が解除されて友人と外食に行ったときの解放感を思い出すと、共食は心の健康にも効果的だと実感できます。

一方、一人で食べる孤食が続くとストレスや疲れを感じやすく、何をしても楽しいと思えなくなり、高齢者はうつになりやすいという報告があります。しかし、孤食にもさまざまなパターンがあるように思います。たとえば、一人で行くけど馴染みの店の人と会話をしながら食事を楽しんだり、誰かのペースに合わせず好きなものを好きなだけ食べたくて、進んで一人焼肉に行ったりすることもあるでしょう。孤食には寂しいイメージがありますが、楽しい一人食であればストレス発散につながっているかもしれません。

食事はただ空腹を満たし、栄養補給できればいいというわけではなく、一人でも誰かと食べるときも気持ちが満たされることが大切です。誰かと食べたいけど孤食が多いという人は、習い事や趣味などを通じて所属するコミュニティを広げて共食の機会を見つける。一人暮らしのシニアであれば自治体などが実施する高齢者向け会食サービスを利用するのも一案です。

心身の健康のために何を食べるかだけでなく、心の充足感を得られる食事の仕方をこの機会に考えてみてはいかがでしょうか。

医療ライター 北林あい

教えて！健診のこと

［看護師］の現場を知る 10

年に1度の健康診断。問診から各種検査を担当する看護師。受診者の不安を取り除き、早期発見に努める当協会の看護師の仕事を詳しく紹介します。

健診機関の看護師には、受診者に寄り添ったサービスと病気の早期発見の両立が求められるのです。それは問診で発揮されることがあります。問診では受診者が記入した用紙から多様な情報を読み取ります。

まず大切なのは、記載内容に抜け漏れがないかの確認です。さらに記載内容に整合性があるかを確認します。たとえば、「コレステロールの薬を飲んでいる」との回答なのに既往歴には何も書かれていない場合、受診者に確認の上「治療中」と修正します。

血液検査では採血を嫌がる方がいますので、声がけをし、共感を示しながら嫌な思いを少しでも軽減することに努めます。看護師は、受診者の表情や声のトーン、全体的な様子から気持ちを読み取り、コミュニケーション力を存分に発揮して接遇を心がけています。

看護師の現場は、施設での健診だけではありません。企業や学校、公共団体を巡回して行う集団健診も担当します。30～40人といった小規模なものから、数百人、ときには大学など1、000人を超える大規模なものまであります。巡回健診では、まず会場づくりから始めます。視力検査、血圧測定などの検査機器は分解して車両に積み

サービスと早期発見の両立

人間ドックや健康診断、婦人科検診の現場で、問診にはじまり、さまざまな検査や受診者の介助を行う看護師。中区にある中央診療所では、午前と午後、それぞれ200人もの受診者が健診に訪れます。

1日のはじまりのオリエンテーションでは、予約数の確認からどんな方々が訪れるのかを大まかに把握し、特に配慮が必要な受診者の情報などをスタッフ間で共有します。たとえば、車椅子の方、最近ではジェンダーについても注意深く対応する必要があります。

健診がはじまると、各自その日に担当する検査を実施します。視力検査、血圧測定、血液検査、身長・体重・腹囲の測定などから、内視鏡検査や婦人科検診では検査の際の処置業務や検査介助（補助）など、業務内容は多岐にわたります。

こうした業務を行う上で大切なのは、受診者にとって不快にならないためのサービスをいかに提供するかです。病院であれば患者は病気や健康への不安を抱えて受診するため、検査にも〝健康になるなら〟と比較的積極性を持って臨みます。一方、健診を受診される方の多くは健康体です。「会社からいわれて仕方なく」という方にとって、検査へのハードルが高くなるのも当然です。しかし、健康診断はそうした健康な方々の生活習慣病をはじめとするさまざまな病気を早期発見し、早期治療につなげたり、病気そのものを予防するのが目的です。

込み、会場へ運びます。会場に到着したら、機器を運び、会議室や集会スペース、体育館などの健診会場ごとの導線を考え、組み立てから機材のセッティングまで行います。数ある機器はどれも重く、イスやテーブルも運ぶなど、なかなかの重労働ですが1時間以内に準備を終えて受診者を迎え入れます。健診が始まれば、施設と同様に問診、各種検査を行います。

3年かけて一人前になる

担当する検査も多いため、一人前の看護師になるには3年はかかります。1年目の新人には教育係として先輩がつきっきりで一から教えます。徐々にできることを増やしながら、先輩について仕事を覚えます。受診者とのコミュニケーションは、なによりも実践で身につけるしかありません。先輩に見守られながら、一歩ずつ成長していけるような人材育成を当協会では行っています。

独り立ちしてからも、日々接遇に磨きをかけながら、さらなる技術の向上のために消化器内視鏡技師や医療コーディネーターなどの資格取得を目指す人には、協会からバックアップがあります。また健康診断は日勤だけの業務なので、仕事とプライベートの両立がしやすく、当協会では子育てをしながら働く看護師もたくさんいます。

早期発見につなげる健診

看護師の仕事をしていると、病気の早期発見、早期治療の大切さを実感することがあります。最後に、ある看護師の話をご紹介したいと思います。

「ある時、巡回健診で心電図に乱れが見受けられる方がいました。受診者ご本人は普段と変わらないというのですが、医師に相談したところ、すぐに病院へ行くようにと。その後、病院で治療されたと聞きました。1年後、巡回健診へ行くと、その方がいらしたので思わず、『いかがですか？』と尋ねたところ、『おかげでいまは経過を見ているところです。ありがとうございました』と元気に答えてくださいました。そのときあらためて健診の看護師をしていて良かったと思いました」

日々の健診は時間内に多くの検査数をこなさなければならない忙しい仕事ですが、看護師は受診者の健康を見守り、快適な健診のために目くばり、心くばりを大切にしています。

健康診断の現場から

視力検査

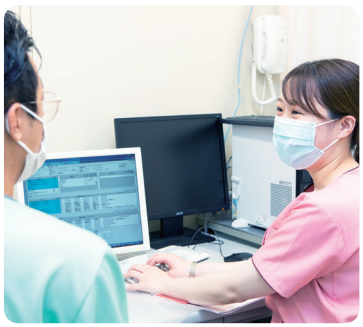
視力検査では、2台の検査機器を1人の看護師が担当します。受診者を待たせないスピード感と、見落としのない正確性が求められます。

血液検査

採血に不安を感じる受診者も多く、受診者への声がけなどコミュニケーションをしっかり取ることで不安に寄り添います。

問診

問診票からは、大切な情報を読み取ることができます。受診者と会話をしながら、記入の抜けや漏れ、回答の整合性をチェックしていきます。



検査機器

施設では常設で設置されている検査機器ですが、巡回健診では機器を会場まで運び、組み立てからセッティングまで行います。

看護スタッフ

現場スタッフが協力しながら、受診者にとって快適でよりスムーズな健診の実施を目指しています。

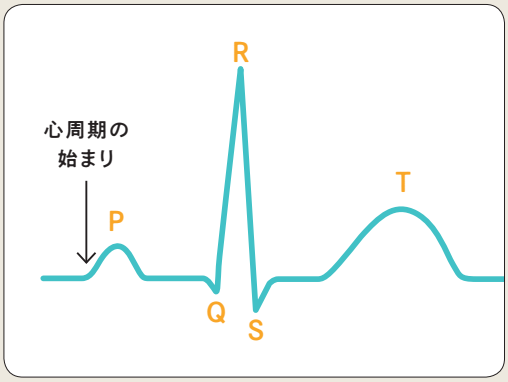
カルテ 2

そのはてな？ドクターに聞いてみよ～！

あなたの『?』に、当協会のドクターがお答えします。
今回は、統括精密総合健診部長の菊池美也子医師です。

心電図の「左R高電位（左室高電位）」とはどんな状態ですか?

心電図は心臓の電気的活動を体表から記録したもので、右図のように波形の各部にはアルファベットで名前がつけられています。左胸の電極で記録した心電図波形の上向きのＲ波の振幅（高さ）が通常より大きい場合や、胸の中央で記録した心電図波形の下向きのＳ波が深い場合、左Ｒ高電位（左室高電位）といいます。



「左R高電位（左室高電位）」はどんな場合にみられますか?

心肥大（左室肥大）、心筋症などの疾患のほか、心臓と胸壁が近い、やせて胸が薄いなどの場合にもみられます。また、運動歴が長い方やアスリートなどに生じるスポーツ心臓でもみられることがあります。

他に検査を受ける必要がありますか?

高電位というだけでは心配ないことがほとんどで、定期健診で経過をみればよいでしょう。ただし、左R高電位（左室高電位）のほかに別の所見（ST低下やＴ波の異常）を伴う場合は、心肥大（左室肥大）や心筋症などが考えられます。「要精密検査」と判定されたら心臓超音波検査などの精密検査を行い正確な診断を受けましょう。
当協会の循環器外来でも心臓超音波検査を受けられますので、ご予約の上ご受診ください

【循環器外来】ご予約・お問合わせ先：運営部 ☎045（641）8814

あなたの質問に誌上でお答えします

健康診断について、ドクターに聞いてみたいと思うことをメールで教えてください。kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

TOPICS 1

第45回 予防医学実務研修会

がん検診受診率向上施策

第45回予防医学実務研修会が8月22日㈫、「がん検診受診率向上施策」をテーマに開催されました。この研修会は県内各市町村の保健衛生担当者を対象に、当協会と神奈川県都市衛生行政協議会ならびに神奈川県町村保健衛生連絡協議会が共催しています。

講演は「がん検診受診率向上施策全国の動向」として株式会社キャンサースキャン代表取締役の福吉潤氏が登壇しました。キャンサースキャンは厚生労働省の依頼で『受診率向上施策ハンドブック』を制作し、最新の第3版はがん検診のアクセシビリティ（利用しやすさ）向上策等の実証事業における成果を紹介しています。

どうすれば人は検診を受けるか、を研究してきたキャンサースキャンの見解では、検診の有用性を知ることと、行動することは別物だといいます。検診の意義を理解し行動に移すために大切なのは、受診者の知りたい情報を提供し、受診勧奨の見せ方を変えるソーシャルマーケティング手法が有用。たとえば、杉並区は乳がん検診の受診勧奨で「区役所から補助が出る」旨を記載したチラシと、記載しないチラシを未受診者に送った結果、前者は1、489人中131人、後者は1、500人中1人が受診し、ソーシャルマーケティング手法の有効性が明らかになりました。

『受診率向上施策ハンドブック』第3版

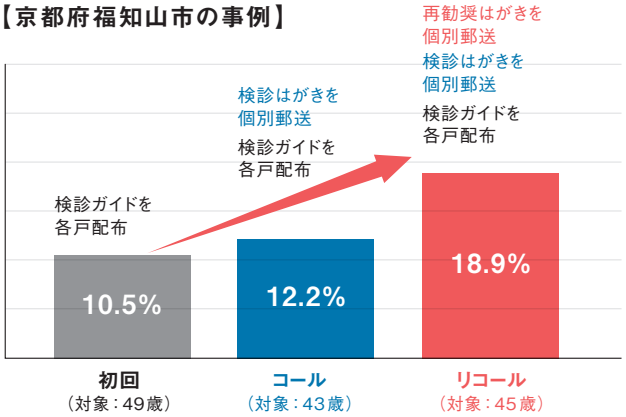
そこで、国立がんセンター内に「希望の虹プロジェクト」を立ち上げ、同手法を用いた受診勧奨リーフレットを制作し、全国の自治体に無償提供したところ受診率は向上。しかし、受診率は自治体間で差があることも判明しました。その後、自治体へのアンケート調査で見えてきたのは、受診勧奨の向上を最も左右するのは「申し込み方法のわかりやすさ」という点です。受診したいと思った人がどう行動するべきか行動指示を明確にするのが、受診率向上への近道といえます。

受診率向上につながる3つの施策

受診率向上につながる施策は、①新しいことを始める ②やり方を変える ③見せ方を変える、という3つに分類されます。①の例として、京都府福知山市が個別に追加の受診勧奨をしたところ受診率が約2%、さらに再勧奨を行うと約7%上昇しました。②は、がん検診と特定検診の同時受診を勧めたり、検診当日に来ない人に再度受診を勧めたりすると受診につながりやすくなります。③はソーシャルマーケティング手法に加えて、検診ガイドや広報誌の内容を見やすく整えるだけで受診率が変化した例もあります。各自治体が取り組みやすい施策からトライし、可能であれば過去データを分析し自治体の強みと弱みを理解するところから始めるのがベスト。その際、受診率を構成する新規受診者、リピート受診者、離脱者の割合と離脱の理由を把握し、離脱率を減らすと受診率向上につながります。

神奈川県のがん検診受診率は、男性の大腸がんと肺がんは県目標値ラインの50%を超えているものの、国目標値ラインの60%は、いずれのがん検診も未到達です。さらなる受診率向上には、各自治体が問題点を把握し3つの施策を参考に取り組みを進めることが求められています。

【京都府福知山市の事例】



TOPICS 2

かながわ健康支援セミナー

若年性認知症について考える

Webにて
全文を公開中

2023年度 第1回 かながわ健康支援セミナー（主催＝当協会）が7月12日（水）にオンライン開催されました。「若年性認知症」をテーマに2部構成で行われたセミナーを産業保健に関わる産業医や保健師など104人が視聴しました。

■『認知症とともに生きる』

講師　丹野智文氏

丹野氏は39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された当初、「アルツハイマー＝終わりと思っていた」と語ります。車のトップセールスマンだった丹野さんは、会社の理解を得て事務職に異動し、さまざまな工夫を凝らして仕事を続けています。

丹野さんに力を与えたのは、笑顔で元気に生活する当事者の存在でした。「認知症を悔むのではなく、共に生きる道を選ぼうと決意。認知症になって家族と過ごす時間が増え、たくさんの人の優しさに触れた。悪いことだけではなく、アルツハイマー＝終わりではないと気づいた」といいます。

若年性認知症の当事者として伝えたいことの1つが、すべてを奪わない環境と病気に対する正しい理解だと丹野さんは語ります。「重度になると介護が必要だが、認知症初期はできることが多くある。何もできないと決めつけて行動を制限すると、工夫と自立心を奪い本当に何もできなくなってしまう。周囲の人は時間がかかっても根気よく待つ、1回でできなくても次はできると信じる気持ちを持ち、失敗しても怒らないことが当事者の気持ちを安定させて進行を遅らせる」と話します。

■『若年性認知症～生活・就労への影響と就業配慮～』

講師　産業医科大学病院　認知症センター部長　池ノ内篤子准教授

若年性認知症は18歳から65歳未満で発症する認知症。現在、全国で3万5,700人が発症し、高齢者の認知症では女性が多いのに対して、若年性認知症は男性に多く、平均発症年齢は54・5歳といわれています。発症時期が仕事、子育て、親の介護などと重なり、自分の役割を果たせない不完全感を抱えやすいという問題があります。

職場では、当事者の変化に気づいた時点で早期受診を勧めるのが重要です。気をつけたい変化には、商談の内容を思い出せないなど、今までやっていた仕事における支障、うつ病のような症状、焦りから出社時間が早まる、道に迷い目的地に辿り着けないなどがあげられます。業務を軽減しても改善が見られなければ、かかりつけ医や若年性認知症支援コーディネーターに相談して専門医につなげることが必要です。

若年性認知症の就労状況を見ると、診断確定時に仕事を続けている人は50・6％。約2年半後には11・7％に減り、多くは退職または解雇されているのが現状です。認知症は軽度認知障害から初期の認知障害の間は仕事の継続が可能で、できるだけ長く働ける状況を作るには職場での合理的な配慮と支援が問われます。

TOPICS 3

横浜市SDGs認証制度

〝Y-SDGs〟のSuperior認証事業者になりました

SDGsに取り組む事業者を認証する横浜市のY-SDGs認証制度に、神奈川県予防医学協会も申請し、2023年8月より、Superior（スーペリア）として認証されました。

総合健康支援機関として、今後も持続可能な社会の実現に向けて努力してまいります。

横浜市SDGs認証制度

Y-SDGs

– superior –

（横浜市SDGs認証制度 / 私たち）は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

TOPICS 4

ピンクリボンかながわ

「ピンクリボンライトアップ2023 inかながわ」フォトコンテスト開催中！

ピンクリボン運動を広く知ってもらうため、今年も神奈川県内のさまざまなスポットがピンク色にライトアップされています。

今年は、インスタグラムを使っての「フォトコンテスト」を開催。ピンクリボンかながわの公式アカウントをフォローし、県内52ヶ所あるライトアップスポットのお気に入りの場所を撮影した写真に「#ピンリボかながわ2023」のハッシュタグをつけて投稿してください。優秀作品には多彩な賞品を用意しています。

ライトアップは、10月31日まで。コンテスト応募期間は11月10日まで。

コンテストの詳細はこちら

ピンクリボンかながわの公式HPはこちら

TOPICS 5

令和5年度 全衛連表彰

「功績賞」「奨励賞」を受賞

労働安全衛生法に基づく健康診断、保健指導、産業医による職場改善指導などを実施する労働衛生機関の集まりである「全国労働衛生団体連合会」の令和5年度定時総会が6月15日（木）に開催され、その後の表彰式で、当協会から3名が表彰されました。

「功績賞」を環境科学部の太田聡部長が、また「奨励賞」を運営部の山本絵梨子担当課長と庵前泰佳主任が受賞しました。

昨年度までコロナ禍の影響で中止されていた表彰式ですが、今年度は浅草ビューホテル（東京都台東区）に集まっての開催となりました。

協会の感染症対策について

当協会は、新型コロナウイルス感染症対策として、健康診断に訪れる皆様が安心して受診いただけるように、検査機器等の定期的な消毒、室内の換気、職員の健康管理やマスク着用などを引き続き実施してまいります。

2023 横浜健康経営 ★★★

神奈川県予防医学協会は、「横浜健康経営認証」クラス AAA 認証事業所です。

予防医学を「日常」に――。
健康かながわ
AUTUMN 2023
2023年10月15日発行 第641号

発行人／根本克幸
発行所／公益財団法人神奈川県予防医学協会
〒231-0021
横浜市中区日本大通58 日本大通ビル
☎045-641-8501（代表）
✉kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

編集・制作　株式会社クリード
　　頓所直人
デザイン　小田原宏樹
印刷　ONE-B 株式会社

『健康かながわ』は当協会ホームページからもご覧いただけます。
https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

次号 健康かながわ642号は2024年1月15日発行予定です

AUTUMN 2023 | VOL. 641 | 健康かながわ | 健康情報をアップデート
2023年10月15日 発行 通巻641号
発行人＝根本 克幸 発行所＝公益財団法人 神奈川県予防医学協会 〒231-0021 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル
☎045（641）8501（代表） 予防医学事業中央会神奈川県支部 全国労働衛生団体連合会会員

50歳を過ぎたら

帯状疱疹（たいじょうほうしん）

予防接種を考えてみませんか？

帯状疱疹は、体の片側の一部にピリピリとした痛みがあらわれ、赤い発疹が出てきます。痛みは徐々に増して、夜も眠れないほど激しい場合もあります。加齢などによる免疫力の低下が発症の原因で、特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれていますが、予防することが可能です。

神奈川県予防医学協会で
予防接種が受けられます。

対象は
50歳以上
の方です。

接種料金

1回 22,000円（税込）×2回

合計 44,000円（税込）

1回目の接種から2ヶ月～6ヶ月の間隔をおいて2回目の接種が必要です。

お申込み・お問合わせ

運営部 045（641）8502

帯状疱疹について
詳しくはこちらへ