

げんきめる

ずっとそばに。笑顔と元気をささえたい。

No.67

P2 特集Ⅰ

健診医師の井田先生に聞く

コロナ禍のケンシン

JA兵庫厚生連 医師 井田 恭正

P4 特集Ⅱ

運動を生活に取り入れよう

関西福祉大学教育学部保健教育学科 准教授 吉岡 哲

P6 NEWS & TOPICS

- 新健診システムを導入し、町ぐるみ健診をモデル市町で実施
- コロナワクチンの職域接種を実施
- 胃部検診車を購入しました!
- 近日ホームページをリニューアルOPEN

P7 Healthy Life Cooking

新しい仲間が入会しました

P8 健診会場インフォメーション

令和3年度町ぐるみ健診スタート

令和2年度特定基本健診(町ぐるみ健診)
8万1,317人が受診しました



健診医師の井田先生に聞く コロナ禍のケンシン

コロナ禍で、健診会場に出向いたり健診のため病院へ出掛けたりするのは、なかなか気が向かない人もいるのではないのでしょうか。そんなモヤモヤとした気持ちへの対処法、現場の実際を、JA兵庫厚生連の井田恭正医師が解説します。

この特集を読み終わる頃には、きっとあなたもケンシンを受けることの大切さが分かるはずです。

コロナ禍でも安心して ケンシン会場へ

皆さま、こんにちは。健診医師の井田と申します。

この冊子を手にとって拙文に目を通していらっしゃる方に、よもや「コロナが怖いのでケンシンには行きたくない」「なんて方はいない」と信じていますが、周りにそんな方はいらっしゃいませんか？

実はこっそり「ほんとは怖いんだけど…」と怖くないフリをしたりしませんか？

結論から申し上げますと、「コロナ禍でもケンシンは安全に受けていただけます。行かないと損です。」となります。

これは決して私や厚生連がお金を儲けたいがため(だけ)ではなく、厚生労働省も言っております。※

私たちスタッフも受診者の皆さまに安心してケンシンを受けていただけるよう、耳の痛いマスクをし、曇って見えにくいフェイスシールドをし、作業しづらい手袋をし、いちいち消毒をし、暑さ・寒さにもメゲずに換気をしてお待ちしております。

実際のところ、ケンシン会場を直接の原因とするクラスター発生は、これを書いている2021年6月初旬現在までに日本全国でも

には、そこそこ進んでいるのが普通です。

素直にケンシンで検査した方がお得です。

そしてもし「要医療／要治療／要精密検査」という判定が返ってきたら、今のうちに病院に行ってください。

お願いします。

コロナ禍ということで、自粛自粛で気が滅入る毎日ですが、そんな中でもわざわざケンシン会場にお越しいただいた皆さまには、何か一つでも「元気の芽」を持ち帰っていただければ、スタッフ一同笑顔でお待ちしております。



PROFILE



い だ やす ま さ
井田 恭正

相生市出身。

1996年自治医科大学卒業。

へき地医療(内科)、保健所勤務等を経て現職。昨秋から野球観戦(オリックス)が趣味。

※ 参考

上手な医療のかかり方.jp.

“新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診(上手な医療のかかり方)について”

厚生労働省

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>,
(参照: 2021-06-05)

ケンシンは大いに受ける意味あり

ただ、そもそもとして、「どこも痛くも痒くもないのに、なんでそこまでしてケンシンを受けないてはならないのか？」という疑問もあるかと思えます。

もっともです。

もちろん答えとしては「大いにケンシンを受ける意味があります。」です。

今まで「ケンシン」とカタカナで書いて来ま

起こっていないはずですが。

確率論で言えば、人口540万人の兵庫県内で既に4万人の感染確認者がいますので、135人に1人はコロナに罹ったことがあると言えます。

厚生連では、私だけで年間1万人ぐらいの受診者さんと接していますので、単純計算で最大限に見積もって、すでに1万人÷135≒74人のコロナ患者さんと接していてもおかしくないわけです。

でも、私はコロナに罹っていませんし、厚生連のケンシン会場でクラスターも発生していません。

ほら、安全でしょう？
皆さまも安心してケンシン会場にお越しください。

実践 おうち運動

家庭でできる運動をご紹介します。以下の点について、意識しながら、実践してみてください。

＼ここに注意しましょう／

- ☑ 動かしている部位を意識しましょう
- ☑ 動きが小さくなり過ぎないように注意しましょう
- ☑ 運動中は呼吸を止めることがないようにしましょう
- ☑ 負荷や回数は少しずつ増やすようにしましょう
- ☑ 周囲の安全を確認しましょう
- ☑ 体調が悪い時や疲れている時は無理をしないようにしましょう
- ☑ 頑張りすぎないようにしましょう

お腹の運動



- ① 椅子に座った姿勢で、両手で持ったタオルや手のひらを片側の太もも(膝の上)に当てます。
- ② 手のひら(タオル)と太ももで押し合います(5～10秒程度)。
- ③ 肘は伸ばし、お腹(特に下部)を使うことを意識します。

※背中や首が丸まらないようにしましょう。
 ※太ももと手の間にタオル等を挟んでもよいでしょう(滑らないように注意)。
 ※押し合っているときに、膝から手が外れないように、注意しましょう。

お尻の運動

- ① 仰向けの姿勢で、両膝を曲げます(足の裏は床に付ける)。
- ② ゆっくりお尻を持ち上げ、5秒程度、維持します。このとき、肩から膝までが一直線になるようにします。また、お尻の穴を締めるようにし、お尻に力が入っていることを確認します(お尻の外側がくぼむように)。
- ③ ゆっくりとお尻を下ろします。

※首に力を入れ過ぎず、肩で体を支えるようにします。
 ※横に転がらないように、脇を開き、両手・両腕を床に付けるようにします。ただし、手や腕に力を入れるのではなく、お尻に力を入れて、体を持ち上げるようにしましょう。



太ももの運動



- ① 背筋を伸ばし、椅子に座ります。両手は、太もも(膝に近いところ)に乗せます。
- ② ゆっくり片膝を伸ばし、5秒程度、維持します。このとき、乗せている手で、太ももに力が入っていることを確認します。
- ③ ゆっくりと足を下ろします。

※膝を伸ばし、維持している時は、つま先を自分に向けてるようにします。

特集Ⅱ

運動を生活に取り入れよう

感染症の予防のために、不要不急の外出をしないことは大切です。しかしながら、体に影響するものは、ウイルスではありません。近年、座りすぎがもたらす健康リスクが注目され、多くの研究がなされています。家の中で過ごす時間が増えた現在の状況であっても、座っている時間を減らし、体を動かす時間をいかに増やせるかが重要です。そのポイントに関西福祉大学教育学部保健教育学科の吉岡哲准教授に伺いました。

運動を生活に取り入れましょう

ウォーキングや体操、筋力トレーニングといったいわゆる「運動」を生活に取り入れ、歯磨きなどのように習慣化することができれば、継続しやすくなります。習慣化には、「ながら運動」がおすすめです。例えば、食事の準備をしているキッチンで、スクワット(膝の曲げ伸ばし)やかかとの上げ下ろしをする、テレビの視聴中やCM中にストレッチや腹筋運動を行うといったようなものです。短時間、少ない回数を何回か繰り返すことによって、運動量を増やすことができます。

次のページに家庭でできる運動を3つ紹介しています。「ながら運動」と合わせて取り入れることができると思いますので、ぜひ実践してみてください。

身体活動を増やしましょう

「運動」だけが体を動かすことではありません。買い物や通勤、掃除、子どもと遊ぶなどといった際にも体を動かすこととなります。人が体を動かすことを総じて「身体活動」といいますが、運動だけではなく、買い物等の日常生活を送るために必要な活動「生活活動」も含めた「身体活動」を増加させることが、健康づくりには有用であると

されます。

例えば、買い物は、まとめ買いするのではなく、行く回数を増やすことにより、生活活動が増えることとなります。店内にいる時間を短縮することにもつながることになるでしょう(もちろん、店内が混雑している時間は避け、感染予防に努めるようにしましょう)。また、生活空間を見直すことも生活活動を増やすことにつながります。

普段、生活している机の周りを見てください。手の届く範囲に、リモコンや雑誌、ペン、お菓子などが揃っていませんか? 必要になるたびに立ち上がり、動けば、生活活動の増加につながります。お菓子などの軽い物は、戸棚の上に置く等することにより、取り出すたびに肩を動かすこともできますし、食べる量も減るかもしれませんね。その他、これまで、なかなか手を付けることができなかった場所の掃除をしてみる、模様替えをしてみる、こまめにお風呂やトイレなどの掃除をしてみることも身体活動量を増やすことにつながるといえます。

日常のチェックで体と対話を

日々の簡単な測定やチェック、何気ない瞬間に自分の体の状態を知ることができます。例えば、歩数や体重を測定し、記録してみると、前日の反省や

次への動機づけにつながりやすくなります。最近の携帯電話やスマートフォンには、歩数計の機能が付いていることが多いです。測定は容易にできるでしょう。体重測定と記録は10秒程度で実施できるでしょうから、生活に取り入れてみてはどうでしょうか。ただし、体重は、条件により変動しますので、起床後、トイレを済ませた後に測定するなど、毎回の測定条件を統一すると良いでしょう。

太ももやふくらはぎの周囲径(太さ)を測ることもおすすめです。太ももであれば膝のすぐ上を、ふくらはぎであれば一番太いところをメジャーなどで測ることにより、左右に差があることや少し変化していることに気付けるかもしれません。メジャーでなくても、紐にマジックなどで印をつけるだけでも違いを知ることができます。その他、体重は変わらないのに、ズボンやスカートを履いた時のウエストの状態やベルトの穴が変わっている、服が少し緩くなった(きつくなった)と感じるということを経験された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体重の変化と体の形の変化は同時に生じるとは限りません。いずれかの変化は、何らかのサインかもしれません。自分の体と対話し、ちょっとした変化に気づきましょ。

著者プロフィール

吉岡 哲 (よしおか あきら)
 関西福祉大学教育学部保健教育学科 准教授
 香川大学、岡山大学等を経て、2018年4月より現職

＼運動のモデルのご紹介／

柴田 祥吾 (しばた しょうご)
 関西福祉大学教育学部保健教育学科 4年生



新型コロナウイルスの流行で、免疫力アップが注目されています。免疫力を高めるためにはストレスを解消する、体を冷やし過ぎない、適度に運動するなどいろいろな方法がありますが、特に毎日の食事を工夫することが大切です。食生活が乱れたり栄養が偏ると、いつの間にか免疫力が落ちてしまい、ウイルスに感染しやすくなるので注意が必要です。免疫力を高める食材である肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・野菜・きのこ・発酵食品（納豆、キムチ、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油）を積極的に摂り、病気に負けない体をつくりましょう。そこで簡単に作れる「免疫力アップ料理」を紹介します。

免疫力を高める食事で病気に強い体づくり！

豚肉と小松菜の生姜あん

1人当たりエネルギー／184kcal、たんぱく質13.9g、脂質10.3g、炭水化物9.2g、塩分0.8g

材料 4人前

- 豚もも肉（薄切り）……………240g
- 小松菜……………200g
- 人参……………100g
- しめじ……………100g
- 生姜……………80g
- 顆粒チキンスープの素（洋風）………小さじ2杯（8g）
- 片栗粉……………大さじ1½杯（12g）
- サラダ油……………大さじ1½杯（16cc）
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① 豚肉は一口大（3cm幅）に切る。生姜は皮をむいて、1/2量は薄切りにし、残りはすりおろす。小松菜は4cmの長さに切り、茎と葉を分けておく。人参は4cmの長さの短冊切りに、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚肉を強火で炒め、生姜の薄切り、①の人参としめじ、小松菜の茎を加えて炒め合わせる。
- ③ 小松菜の葉、水カップ2杯、スープの素を加え、煮立ったら中火にし、3～4分間煮て、塩・こしょう各少々で味を調える。
- ④ 片栗粉を水大さじ6で溶き、すりおろした生姜を加えて混ぜる。③に加え、とろみがついたら火を止め、器に盛る。

新しい仲間が入会しました

保田 ちひろさん

（健診部保健指導課／保健師）
令和2年11月入会



Q1 プロフィール

本会に入職する前は、看護師として小児専門病院の集中治療室で働いていました。子どもが好きで、前職では子どもたちの笑顔や成長にたくさん元気をもらいました。最近では親戚などの子どもに癒されています。

Q2 今後の抱負

今年度から、丹波地区と三田地区を担当させてもらっています。今までの健診では担当業務だけに必死になっていましたが、これからは全体を見ることができるよう頑張ります。保健指導も勉強中なので、先輩方のいろいろな方法を見て学んでいきたいと思っています。

須貝 媛乃さん

（検査部検査課／臨床検査技師）
令和3年4月入会



Q1 プロフィール

臨床検査技師の国家試験に合格し、4月から臨床検査技師として働いています。中学から大学まで運動部に所属していましたが、インドア派で絵を描くことが好きです。休みの日は、実家で飼っている白柴と遊んだり、散歩にいらっています。

Q2 今後の抱負

入会して6か月が経ちましたが、健診現場にも何度か行き、多くのことを学びました。これからは学んだことを自分のものにして、わからないことはわからないままにせず、日々勉強を積み重ねながら、安心して仕事を任せてもらえる臨床検査技師になりたいです。

NEWS & TOPICS

新健診システムを導入し、町ぐるみ健診をモデル市町で実施

受診者の利便性の向上を最優先とし、県内6市町でモデル実施しています。

記入の手間が軽減・健診受診時間が短縮に

前回の問診内容が受診票に印字されているため、受診者は内容の確認、修正で済み、記入の手間が軽減され、健診受診時間が短縮されました。

結果をより速くお手元に

胸部・胃部・心電図・眼底等の判定をオンラインで行うため判定日数、結果報告日数が短縮されました。

より見やすい・わかりやすい結果表に

健診結果表や各種帳票をカラーで作成し、より見やすく、わかりやすい帳票になりました。

コロナワクチンの職域接種を実施

国内では職域接種が開始され、JA兵庫厚生連では、7月5日のJA兵庫西を皮切りに県内3会場で延べ34日間、県内9JAをはじめ、兵庫県関係団体の方々を対象に4,300名に接種を行いました。



胃部検診車を購入しました！

町ぐるみ健診や事業所健診に近々登場予定です。JA共済連兵庫が取組まれている地域貢献活動の一環として、五穀豊穡兵庫県内JAの食と農の取組みをラッピングしてJAグループのPRを行います。



近日ホームページをリニューアルOPEN



「ずっとそばに。笑顔と元気をささえたい。」をキャッチコピーに、JA兵庫厚生連のホームページをリニューアルオープンします。JA兵庫厚生連の事業について知りたい時、健診を受けられる時、健康情報について知りたい時、下記の二次元コードからお気軽にアクセスしてください。



令和3年度町ぐるみ健診スタート

令和3年度の町ぐるみ健診は、4月22日から神戸市（JA兵庫六甲）を皮切りにスタートしました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、健診の中止、延期などを余儀なくされ、受診者数も例年の約8割にとどまりました。

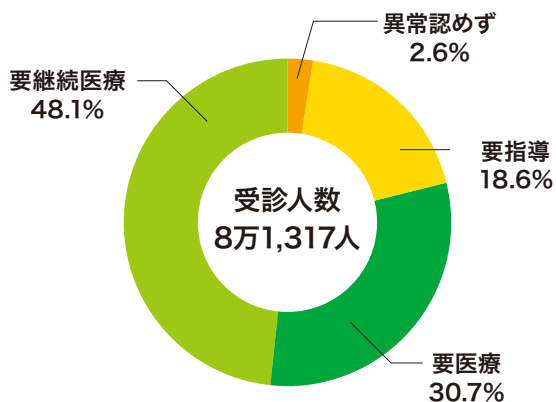
今年度もまだまだ“コロナ禍”ではありますが、安全・安心な健診をモットーに一人でも多くの方に受診していただけるよう、市町、JAと一体となり、健診受診勧奨、健診体制の充実強化、結果発送日数の短縮などに取り組んでいきます。その他、事業所健診の受託や、けんぽ組合への受診勧奨なども行います。これからもJA兵庫厚生連はJA組合員、地域住民の健康づくりを応援するために、JA・市町と連携し、より一層充実した健診を目指していきます。



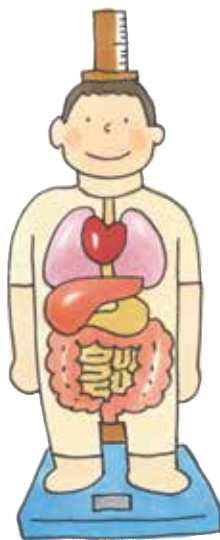
令和2年度特定基本健診（町ぐるみ健診）8万1,317人が受診しました。

令和2年度は兵庫県内14JA管内・30市町で特定基本健診（町ぐるみ健診）を実施し、延べ536日間8万1,317人が受診しました。令和3年度も新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底し、受診者や市町、JAの方々に安心し、喜んでいただける健診を実施しています。

判定結果



項目別異常率



血圧	20.9%
脂質	24.5%
心電図	5.6%
眼底	0.5%
貧血	3.8%
肝臓	6.1%
糖尿病	4.1%
腎臓	4.8%
血清尿酸（痛風）	2.0%

体格	
BMI やせ	8.8%
肥満	22.8%
腹囲	27.8%

メタボリックシンドローム	
基準該当	15.7%
予備群該当	8.7%
非該当	74.9%
判定不能	0.7%

げんきめ~るのつぶやき

今年度もげんきめ~るを手にとりいただきありがとうございます。“コロナ自粛”ばかりの日々ですが、その中でも、元気でいることをテーマに、「げんきめ~るNo.67」を作成しました。健診を受けてくださる方の未来を支えられるよう、厚生連はこれからも健康管理活動が続けていきます。今後とも厚生連をよろしくお願いいたします。

(K・M)

◆Eメールアドレス

hoken@hyogo-kousei.or.jp

◆お便りの方

〒650-0024

神戸市中央区海岸通1番地

JA兵庫厚生連 保健指導課まで