

健康を大切に。環境を大切に。

# 中部公衆だより

No.  
**28**  
2022.1



Photo : 下條村 どんど焼き



一般財団法人  
中部公衆医学研究所

## 年初にあたり

明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また日頃より地域の皆様からは、温かいご支援ご協力を賜り心より御礼申し上げます。



2019年に発見された新型コロナウイルス、COVID-19は、またたく間に世界的な流行となり、長く続くマスク生活と行動制限には、皆様、気持ちの上でも疲れておられるかもしれません。

更にここきて、この原稿を書いている間にも、新たなオミクロン株による再びの感染拡大がニュースとなっております。オミクロン株は重症化率が従来型よりも低いという報道もあります。しかし、どうぞ皆様には気を抜かず、改めて、マスク装着と手洗い、三密を避けてのこまめな換気など、感染防御の基本に立ち返った日々の対応をお願いしたいと思います。

当研究所においても、今回の未曾有の感染症に対しては、地域における対策として、ルミパルスによるコロナウイルス抗原定量検査をいち早く開始し、2020年度には1101件、2021年度には2633件の検査を実施致しました。

また当研究所が受け皿となって、中小企業の職域接種を担い2756件のワクチン接種を行うことが出来ました。今後も、当研究所はコロナ感染対策としては“出来ることは即実施する”という心構えで、地域の皆様に貢献したいと考えております。

令和4年(2022年)は、壬寅(みずのえとら)年にあたります。

東洋において、虎は動物の頂点に君臨する百獣の王でした。その強さにあやかろうと、古来より中国では虎には悪霊を恐れさせる効果があると信じられ、魔除けのモチーフとされてきました。日本においても、例えば端午の節句には張り子の虎を飾るなど、無病息災の象徴ともされてきました。

虎年である今年、どうかそんな虎の力を発揮して、悪霊退散とばかりに、コロナウイルスも退散!...となればいいと、そんなことを思います。

本年が、長いコロナ禍からの脱却の年となりますよう、そして、多くの皆様にとりまして、より良い一年になりますことを願ってやみません。

一般財団法人 中部公衆医学研究所  
理事長 西澤 良斉



### 日本消化器がん検診学会様より 感謝状を頂きました

この度、一般社団法人日本消化器がん検診学会様より、日々の検診結果や精密検査結果の収集・提供に関し感謝状を頂きました。今後も個人情報の取り扱いには十分に留意した上で、引き続きがん検診の発展に寄与したいと思います。

#### 感謝状

一般財団法人中部公衆医学研究所 殿

貴施設は「消化器がん検診の全国集計」に於いて2018年度における消化器がん検診結果と検診事業管理のデータ収集活動に深い理解と多大な御協力を賜り我が国における消化器がん検診の発展に寄与されましたその功績に対して深甚なる敬意と感謝の意を表します

2021年8月1日

一般社団法人日本消化器がん検診学会  
理事長 渋谷 大助



# 健康診断の結果から 職場の健康づくりへつなげるお手伝いをします

健康づくりに（医療保険者による）**特定保健指導事業（無料）**のご利用をお勧めします

## こんな人もいました！

メタボ（腹囲等肥満）は、糖尿病や高血圧などを悪化させます。減量することで医者いらず。医療費を減らし、健康保険料の削減にもつながります。

	基準値	改善前	改善後
体 重		87.6kg	<b>78.7kg</b>
中性脂肪	30~149	↑↑ 400	<b>143</b>
肝 機 能	~30	↑↑ 253	<b>↑33</b>
尿 酸	~7.0	↑7.6	<b>6.4</b>

## 1年で9 kgもの減量に成功

減量により血液所見が全て改善！健康への自信につながり、継続しています。精密検査の受診や治療などで仕事を休む必要がなくなりました。

## 動脈硬化の実際がみえたことで、減量ができました

## 頸部エコー検査をお勧めします

			相談時	3ヶ月後	1年後
		基 準	定期健診	頸部エコー検査	定期健診
肥満度	BMI	~24.9	33.5	32.8	<b>33.1</b>
	腹 囲	~84.9	106.0	106.0	<b>101.5</b>
脂肪肝	AST	~30	31	36	<b>17</b>
	ALT	~30	54	52	<b>25</b>
	γ-GTP	~50	150	150	<b>86</b>
血中脂質	中性脂肪	~149	183	152	<b>102</b>
	HDL-コレステロール	40~	47	47	<b>51</b>
	LDL-コレステロール	~119	127	116	<b>127</b>
糖尿	HbA1c	~5.5	6.4	6.6	<b>6.2</b>
	血糖	~99	129	132	<b>118</b>

運動により内臓脂肪改善  
腹囲 5 cm減  
体重で 5 kgの減量

脂肪肝 改善

減量にてインスリンの負担が減り改善

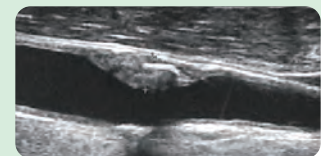
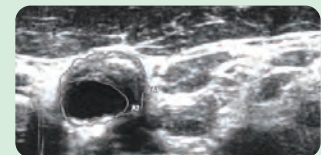
動脈硬化検査の結果を見て、これではまずいと実感する。生活リズムを整えて食事・運動に取り組みたい。

1. 運動… 3回/週 2時間ジムに通う
2. 食事… 夕食のご飯を1杯にした

仕事が忙しい、夜が遅くて健康改善のゆとりがない。食事の改善はなかなかできない。ウォーキングなどしたいが、時間が持てない。

動脈硬化あり  
頸部エコー  
プラーク所見 狭窄58%

## 頸部エコー検査の結果



お問合せ・お申込みは、下記担当者までご連絡ください。

（一財）中部公衆医学研究所 健康管理部 健康相談課 Tel 0265-24-1507

## 保険者への40歳未満の方々の健診結果の提供が始まります

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年6月11日法律第66号）」の施行により、令和4年1月より40歳未満の方々の健診結果を、保険者からの求めに応じて提供することとなりました。従来より40歳以上の健診結果の保険者への提供は実施されていましたが、今回の施行により健康診断を実施した全年齢が結果提供の対象となります。

### 【期待されるメリット・効果】

#### ①データヘルスの一層の推進

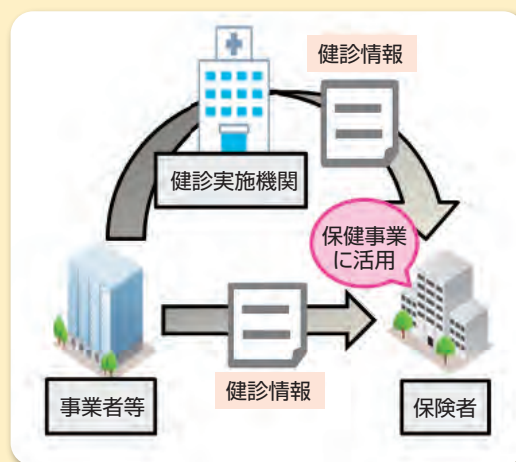
加入者の状況に応じた効率的・効果的な保健事業が可能になる。また、集まった情報を協会けんぽや健保連等で統計・分析することで、地域間や業種間、事業所間のデータ比較が可能になり、保険者や事業者等による加入者（労働者）の健康課題の把握・対策にも活用できる。（40歳未満の者の生活習慣病予防対策等にも役立つ）

#### ②コラボヘルスの促進

保険者と事業者等が同じ情報を基に連携して加入者の健康確保を進めることが可能になり、コラボヘルス（保険者と事業者等の積極的連携による加入者の予防・健康づくりの推進）の実現につながる。

#### ③マイナポ等での健診結果の閲覧が可能になる

事業主健診等の結果をマイナポータル等で閲覧できるようになる。



### 【提供する内容】

40歳以上の方々と同様に特定健診項目が対象となります。

個人情報の取り扱いとしましては、現行の40歳以上の情報提供が「保険者が事業主から提供を受ける場合については本人の同意は不要である」とされており、これに準ずる形となりそうです。

当所では各種データフォーマットに対応しており、ご希望により健保様及び事業所様へデータ提供を行っております。ご不明な点がございましたら、何なりと下記担当までお問い合わせください。

(一財) 中部公衆医学研究所 健康管理部 企画渉外課  
Tel 0265-24-1505 Fax 0265-21-3008

### 編集 後記

昨年はオリンピックがあり、58個のメダルを獲得し輝かしい年でもありましたが、その反面オミクロン株による再感染が広がっており気が抜けない日々が続いています。皆様、再度感染対策を徹底し、今年も健康で穏やかに過ごして行けますよう願っています。（機関紙発行委員会）

中部公衆だより  
第28号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2  
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>  
健康づくり部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509