

健康だより

NO. 66

<春号>

発行日 2024年 4月
 (一財) 三重県産業衛生協会
 〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
 TEL : (0594) 22-1010
 FAX : (0594) 22-1011
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

2024年度は、協会けんぽの生活習慣病予防健診内容が大幅に拡充され、一層精度の高い健康診断が求められるようになりました。

くわな健康クリニックでは、本年新たに循環器検診車の導入を図り、これからも皆様から信頼される健診機関を目指して参ります。



全国健康保険協会（協会けんぽ）“生活習慣病予防健診”について

協会けんぽに加入している35～74歳までの被保険者の方は、年度内（2024年4月～2025年3月）に1回、“生活習慣病予防健診”を受診することができます。

検査項目は医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、胸部X線検査、胃部X線検査、便潜血検査です。労働安全衛生法上の定期健康診断より血液検査項目が多く、胃がんと大腸がん検査も含まれるため健診内容が充実しています。

検査料金は2023年度より協会けんぽの補助額が増額となり、7,169円から**5,282円**に軽減され受診しやすくなっております。

事業所様負担の健診経費削減、従業員の皆様の健康増進のため、この機会に制度をご活用ください。

付加健診の対象年齢が拡充されます！

2023年度から生活習慣病予防健診に追加できる“付加健診”の負担額が4,802円から**2,689円**に軽減されており、2024年度からは対象年齢がこれまでの40歳、50歳に加え**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳**まで拡充され、5歳刻みの節目年齢で受診できるようになりました。

付加健診は肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べる腹部超音波検査、高血圧や動脈硬化、目の病気などの発見につながる眼底検査、肺活量や肺の換気機能が正常に働いているかを調べる肺機能検査などが追加され、**人間ドック相当の充実した検査項目**が受けられます。

節目年齢で付加健診を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげましょう。

【2022年度】
 <対象年齢>
40・50歳
 <負担額>
4,802円

【2023年度】
 <対象年齢>
40・50歳
 <負担額>
2,689円

【2024年度】
 <対象年齢>
40・45・50・55
・60・65・70歳
 <負担額> **2,689円**

付加健診の検査項目

付加健診の検査項目は、下表の通りです。

検査項目		異常がみられる場合に考えられる病気
腹部超音波検査		肝臓の病気（脂肪肝、肝炎、肝がんなど） 胆のう・胆道の病気（胆石、胆のう炎など） 腎臓の病気（腎結石、腎臓がんなど）
眼底検査		高血圧、動脈硬化、糖尿病性網膜症 加齢黄斑変性、白内障、緑内障
肺機能検査		肺気腫、慢性気管支炎、気管支拡張症、肺線維症 間質性肺炎、慢性閉塞性肺疾患（COPD）
尿検査	尿沈渣	腎臓・尿路系の炎症や結石、感染症など
血液検査	血小板・血液像	高値…赤血球増多症、慢性骨髄性白血病 低値…貧血、急性白血病、血小板減少性紫斑病
	総蛋白	高値…脱水症、膠原病、感染症 低値…慢性肝炎、肝硬変、腎臓病、栄養障害
	アルブミン	腎臓病、肝臓病
	総ビリルビン	急性・慢性肝炎、肝硬変、胆石症、黄疸
	LDH	急性・慢性肝炎、肝硬変、心筋梗塞
アミラーゼ		高値…急性・慢性すい炎、膵臓がん、耳下腺炎、慢性腎不全 低値…重度の糖尿病

新たな循環器検診車を導入いたします！

JKA 競輪補助事業の補助金交付を受け、2024年度より新たな循環器検診車を導入いたします。

循環器検診車は心電図計が搭載され、車内で検査が可能のため、健診スペースを有効に活用できます。超音波機器も搭載することができ、労災二次健康診断など超音波検査を含む健診内容にも対応いたします。

付加健診を巡回にて希望される場合は、1日10名以上の方が受診いただく場合とさせていただきます。詳しくはお問い合わせください。



～地球環境にやさしい検診車～

- 【蓄電池式発電機】 ・検査用電源及び車内空調用電源 ・化石燃料の使用量削減 ・CO2削減
 ・エンジン式発電機を使用しないことによる騒音の出ない検診
- 【天井部遮熱塗装】 ・消費電力の省エネルギー化 ・検診車内の熱量抑制 ・エアコンの効率化

食育と健康 第50回は、「災害用備蓄食」をご紹介します。

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられ
また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止などで1週間は
食品が手に入らないことが想定されます。



食品の家庭備蓄は最低3日分~1週間分×人数分が望ましいといわれています。

備蓄食品は大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があり、日常食べている食品を少し多めに買い置き、必要なものを常に一定に家庭で備蓄していく循環方法が「ローリングストック」方式です。

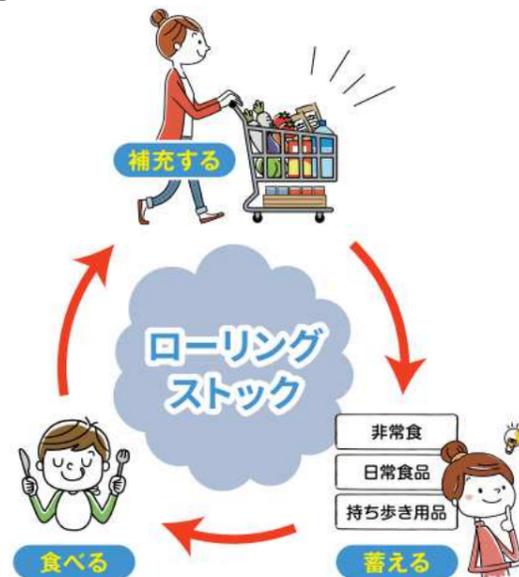


ローリングストック方式は「賞味期限切れによる廃棄を防ぐ」「非常時・災害時にも食べ慣れたものが食べられる」「いざという時に使いこなす練習になる」「いろいろな食品を食べておくことで好みの食料を備蓄できる」ほか、普段の買い物の範囲でできるため、費用や時間の短縮や買い置きのスペースを少し増やすだけなどメリットが多く、世界的にも問題になっている食品ロスを防ぐためにも推奨されています。

災害時には、生命維持に絶対必要な水をはじめ、カセットコンロとカセットボンベで温かい飲み物や食事を用意することができます。

備蓄食を選ぶ注意点は「常温保存で使い切りサイズ」「幅広く応用でき食べ飽きない」「栄養バランスを考える」などが大切ですが、乳幼児、高齢者、慢性疾患の方や、特に食物アレルギーの方は注意が必要です。

食品購入時に原材料表示やメーカーHPで必ず確認を行ってください。



家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、 あると便利!	カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事!

令和6年能登半島地震により被災された方に心よりお見舞いを申し上げます。

災害時の食事は空腹を満たすことから始まりますが、炭水化物に偏った食生活になりがちで栄養不足や体調不良の原因にもなります。栄養バランスを考慮し、食べ慣れた食事ですストレスに負けず心も体力も維持できるよう、日頃から非常時に備えましょう。



参考資料：農林水産省
「災害時に備えた食品ストックガイド」

～ 災害時にも “おいしく食べる” がキーワード! ～

スーパーキュリアス

ルビー・ウォリントン(英国出身ジャーナリスト)が自らの体験をつづった本 SOBER CURIOUS(2018.12)のタイトル Sober(しらふ)・Curious(好奇心が強い)を組み合わせた造語 “お酒は飲めるけれど あえて飲まない” というライフスタイル