

よぼう

秋号

2026.AUTUMN

Vol.24



INFORMATION

連載
第4回

受けていますか?生活習慣病健診

メタボリックシンドロームを早期に改善しよう

- 学会報告：日本総合健診医学会第54回大会演題発表
- 職員紹介
- イベント報告、お知らせ、複十字シール運動のお願い

発行

公益財団法人
宮城県結核予防会

仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号
TEL.022-719-5161
FAX.022-719-5166

受けていますか？ 生活習慣病健診

メタボリック シンドロームを 早期に改善しよう！

ご自身の健康状態、きちんとチェックできていますか。

中年になると腹囲や体重がだんだん増え、健診の数値が少しずつ上昇したりして、「いよいよ来たか？」と苦笑いしていませんか。

そうです。年齢とともに誰もがだんだんメタボ的になっていくのです。早く気づいて芽を摘んでいけば、メタボリックシンドローム（症候群）に落ち込まずに済むはずです。

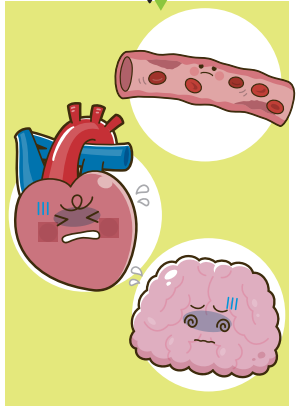
日々のちょっとした心がけをコツコツ毎日続けること。これですね。「千里の道も一歩から」

01 メタボリックシンドロームとは？

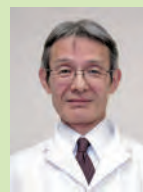
メタボリックシンドロームとは、不健康な生活習慣によって内臓脂肪が蓄積し、腹囲や体重が増え、血圧・血糖・脂質などにも異常が現れてきた状態をいいます。

原因としては、運動不足、栄養のアンバランス、喫煙、飲酒などがあります。内臓脂肪が増えると腹囲が大きくなり（男性85cm以上、女性90cm以上）、体重も増加し、高血圧、高血糖、脂質異常などにつながります。

02 放置するとどうなる？

不健康な生活習慣  ● 運動不足 ● 栄養の偏り ● 喫煙・飲酒など	内臓脂肪の蓄積 腹囲・体重の増加  ● 男性：85cm以上 ● 女性：90cm以上	血圧・血糖・脂質 などの以上 	動脈硬化の進行 心疾患・脳血管疾患 の発症 
---	---	---	---

メタボリックシンドロームを放置すると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが発症しやすくなります。さらに動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。心疾患・脳血管疾患による死亡は、すべてのがん死亡に匹敵します。



公益財団法人
宮城県結核予防会
副理事長
医師 齋藤 泰紀

略 歴

昭和50年4月 東北大学抗酸菌病研究所 外科
平成8年4月 仙台医療センター 呼吸器外科
平成22年4月 同 副院長
平成28年4月 宮城県結核予防会
複十字健診センター医師
日本人間ドック学会認定医
日本呼吸器学会専門医
抗酸菌指導医
ベストドクターズ

03 早期発見する重要性「どうやったら予防できる？」

生活習慣病健診を受診することで、体重、腹囲、血圧、血糖、脂質などの異常をいち早く察知することができます。メタボリックシンドロームが悪化する前に対応すれば、それだけ回復は容易になります。生活習慣を改善し、体重と腹囲を減らせば、内臓脂肪は付きやすい反面、戻るのも早いのです。

04 腹囲と体重の改善のための2つの対応策

基本は食習慣改善と運動習慣改善の両輪です。結果をあせらず、とにかく毎日積み重ねることが重要です。誘惑に負けないよう、気持ちをしっかり持ちましょう。

05 今日から始める生活改善

塩分は1/2、野菜は普段の倍を目安に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

体重は毎日測定し、記録しましょう。体重はまず2Kg減を目指して糖分摂取を控え、毎日測定し、記録しましょう。

運動は、従来の量に加えて、週150分程度追加し、分割してもよいので必ず続けましょう。

繰り返します!「まあいいか……」と思わずに、
短期間に結果を求めず、まずは続けることを第一とし、
1日にプラス10分でもよいので、毎日コツコツ続けましょう。

06 曲者のLDL（悪玉）コレステロールとタバコ

LDLコレステロールは、動物性脂肪、乳製品、モツ、魚卵、洋菓子などの摂り過ぎに注意しましょう。

タバコは、ニコチンによる依存性があり、生命に対する強力な危険因子です。禁煙外来を活用して楽に止めましょう。

終わりに

気持ちをしっかりもって、「やるぞ!」と、つつい急げなくなる「もう一人の自分」に言い聞かせましょう。欲張らずに、毎日続けられることを着実に実行し、当たり前の生活習慣として、いつのまにか 身につくことが理想です。

「継続は力なり」「雨垂れ石を穿つ」さあ、今日から始めましょう!



当法人では、生活習慣病の予防・改善に関する保健指導や栄養相談を行っています。生活習慣病の改善についてご興味のある方は、直近の健康診断結果をご用意の上、お気軽にお問い合わせください。



生活習慣改善のポイント

食 事



▶ 塩分は1/2、野菜は普段の倍を目安に

体重管理



▶ 体重は毎日測定し、記録しましょう

運 動



▶ 週150分程度追加しましょう
(例：1日30分×5日)

学会発表報告

日本総合健診医学会第54回大会

開催日 令和8年1月24日(土)

会場 パシフィコ横浜

テーマ

高血圧改善につながる要因を探る 「高血圧患者における血圧改善関連因子の検討」

研究概要

高血圧で通院する患者様を対象に、食事や運動などの生活習慣を定期的に確認しながら指導を行い、血圧や体重の変化を調査しました。生活習慣の改善が血圧低下にどのように関係するかを検討した研究です。

研究の背景

高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの原因となる身近な病気ですが、薬の治療だけでなく生活習慣の改善も重要です。食事や運動などの生活習慣のうち、どのような取り組みが血圧改善に効果的かを明らかにし、今後の患者支援に活かすため、本研究をテーマとしました。

研究の成果

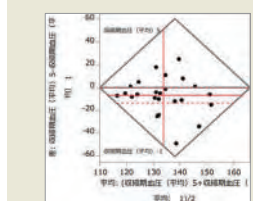
この研究から、食事や運動などの生活習慣について継続してアドバイスを受けることで、血圧の改善につながることがわかりました。特に体重が減った人ほど血圧が下がる傾向がみられました。問診票を活用することで、一人ひとりの生活上の課題を明らかにし、指導に活かすことができます。今後は、無理なく続けられる減塩や体重管理、運動習慣づくりを支援し、健康づくりや病気の予防に役立てていきたいと思ひます。

●研究スライド

結果

【血圧値の変化について】

初回と5回目※3)の収縮期血圧の差をt検定で比較



収縮期血圧 (平均) 5	130.375	自由度	23
収縮期血圧 (平均) 1	137.125	自由度	23
差の平均	-6.75	p値(Prob> t)	0.0477*
標準誤差	3.22707	p値(Prob>t)	0.9761
上側95%	-0.0743	p値(Prob>t)	0.0239*
下側95%	-13.426		
N	24		
相関	0.1914		

※3) 血圧変化は初回～9回目まで各回との差を確認し、5回目を代表点として解析(探索的解析)

- ◆収縮期血圧は初回から5回目で有意に低下
- ◆平均変化量: -6.75mmHg (P=0.048)

発表を終えて

今回の研究を通じて得られた知見を日々の業務に活かし、受診者様一人ひとりに寄り添った予防医療の充実に努めてまいります。

当法人では、より良い健診や保健指導に繋げるため、日頃の業務の中で感じた課題をもとに調査・研究に取り組んでいます。今回は学会発表を行った職員の取り組みをご紹介します。

テーマ

減塩を“わかりやすく”支援するために 「特定保健指導における減塩支援ツールの導入が 計測値や食塩摂取状況に及ぼす影響」

研究概要

特定保健指導利用者を対象に、減塩支援ツール(ナトリウム/カリウム比・推定1日食塩摂取量・塩分チェックシート)を用いた指導を行い、指導前後で体重・腹囲・血圧・食行動の変化にどのように影響するか検討しました。

研究の背景

当法人の特定保健指導利用者のうち約7割が血圧130/85mmHg以上に該当しており、血圧改善策として塩分摂取習慣を検査値や点数で「見える化」することが、利用者自らが行動変容を起こすことにつながるのではないかと考えました。

研究の成果

減塩支援ツールの1つである塩分チェックシートの点数改善と体重・腹囲・推定1日食塩摂取量・収縮期血圧の減少との間に相関関係が確認できました。ツールの活用で減塩への意識が高まり、具体的な改善策をイメージできたことが行動変容につながり、測定値の改善がみられたと考えます。今後も特定保健指導プログラムに継続してツールを取り入れ、利用者の生活習慣改善をサポートする支援を実践してまいります。

●研究スライド

塩分チェックシート項目と計測値の相関

多変量				
ノンパラメトリック: Spearmanの順位相関係数(p)				
変数	vs. 変数	Spearmanの順位相関係数(p)	p値(Prob> p)	-0.8 -0.6 -0.4 -0.2 0 .2 .4 .6 .8
ハム、ソーセージ差	食塩摂取量差	0.4119	0.0213*	
昼食内容(外食、コンビニ弁当)差	食塩摂取量差	0.3948	0.0279*	
みぞれ、スープ差	体重差	0.4091	0.0181*	
家庭の味噌汁、外食と比較差	体重差	0.4462	0.0093*	
食事量差	腹囲差	-0.4914	0.0037*	
合計点差	収縮期血圧差(2-1)	0.3986	0.0216*	
合計点差	拡張期血圧差(2-1)	0.3885	0.0255*	

発表を終えて

利用者が主体的に生活改善に取り組むことができる、効果的で質の高い支援を提供できるよう努めてまいります。

現在の仕事内容を教えてください。

外来・健診の受付や会計業務のほか、健診のご案内や予約対応を担当しています。

仕事で心がけていることは何ですか？

受診者の皆様に聞き取りやすいよう、声量を大きくし、声のトーンも高めています。また、内容を確認しながら分かりやすくご案内することを心がけています。

外来では、定期的に受診されている方と、再検査で受診される方、それぞれに合わせたお声がけを行い、小さな疑問にもすぐにお答えできるよう努めています。

やりがいを感じることは何ですか？

受診者の皆様へ笑顔で明るく「お疲れさまでした」「お大事になさってください」とお声がけし、丁寧なお辞儀を心がけています。その際に「ありがとうございました」「安心しました」と笑顔でお声をいただけると、とてもやりがいを感じます。

菅野さんから受診者の皆様へひとこと

何気ないことでも気軽にお話しただけのような、安心して利用できる施設を目指し、これからも私にできる精一杯の対応を心がけてまいります。

安心してご利用いただける
窓口を目指して



複十字健診センター
事務室
外来窓口担当
菅野 遥さん
(令和7年入職)

職員紹介

Staff Introduction

健診・外来を支える職員をご紹介します。

当法人では、受診者の皆さまに安心して受診いただけるよう、さまざまな職員が日々業務に取り組んでいます。今回は、受診者の皆さまと接する機会の多い職員に、仕事への思いや日頃心がけていることを聞きました。

競輪選手時代の経験を活かし
健診現場の安心・安全を
支えています



健診事業課
健診推進係
出張健診担当

阿部 正宏さん
(平成31年入職)

現在の仕事内容を教えてください。

出張健診業務では、血液端末を用いた受付業務や健診車両の運転を担当しています。また、担当する事業所や施設等の渉外業務全般を行っています。

元競輪選手という経歴を持つ阿部さん。これまでのご経験から、現在の仕事に活かされていると感じることを教えてください。

20歳でデビューし、26年間の競輪選手時代は、公正安全を柱に関係法規を遵守しつつ体調管理はもとより、ファン（お客様）に満足していただくために何をすべきなのか徹底的に叩き込まれました。また、競輪は個々の熾烈な戦いである一方、競技が終わった後は年長者を敬い、周囲との協調性を重んじ、仲間を大切にすることを大事にする環境で過ごしました。そして引退後は「いわき市役所公営競技事務所」で場外施設の統括責任者として従事し、スポーツの世界と全くかけ離れた運営の場で勉強させていただきました。こうした一つ一つの経験すべてが、現在の仕事でも活かされていると思っています。

仕事で心がけていることを教えてください。

出張健診業務や渉外業務では正確かつ迅速性が受診者様から求められていますので、期待にお応えできるように親切丁寧な対応で臨んでいます。

阿部さんから受診者の皆さんへ一言

健診スタッフとして皆様の健康寿命を少しでも伸ばすためのお手伝いをさせていただきたいと思っています。



選手時代の阿部さん

EVENT

複十字健診センター 「健診&クリニック冬まつり」を 開催しました！

イベント概要

日 時：令和8年2月28日(土)10:30~15:00
会 場：複十字健診センター
来場者数：213名
主な内容：●医師による健康講話
●無料検査(肺年齢測定、ベジメーターなど)
●無料体験(運転シュミレーター、スピード測定など)
●キッズコーナー、スタンプラリー
●検診車展示、パネル展示
●キッチンカー



医師による健康講話

令和8年2月28日、当法人施設 複十字健診センターにて健診&クリニック冬まつりを開催しました。医師講演、無料検査体験などを実施し、多くの地域の皆様にご来場いただきました。

参加者からは「家族で楽しめた」「健康について学ぶことができた」「かかりつけにしたい」といった声が寄せられ、大変賑わいのあるイベントとなりました。ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。

今年度も開催を予定しておりますので、ぜひお越しください。
(詳細はHPにて告知いたします。)



家族みんなで楽しくスタンプラリー



肺模型・タール模型に興味津々



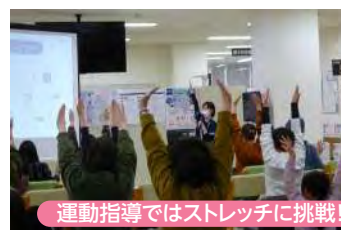
キッズコーナーは大盛況！



シールアートに挑戦！



検診車と記念撮影



運動指導ではストレッチに挑戦！



検査体験で健康状態をチェック



ドキドキの大抽選会！

MEDIA

NHK総合テレビ「あしたが変わるトリセツショー」にて 当法人の精度管理の取り組みが紹介されました

番組概要

放送日：令和7年9月18日(木)
番組名：NHK総合テレビ「あしたが変わるトリセツショー」
テーマ：新「がん対策」のトリセツ！命を守る切り札SP

NHK総合テレビの番組「あしたが変わるトリセツショー」において、当法人の精度管理に関する取り組みの一つである読影研究会の様子が紹介されました。

当法人では、胸部X線検診の品質を維持・向上させるため、継続的に精度管理を実施しています。今後も安心して検診を受診いただけるよう努めてまいります。



8/1▶▶12/31

複十字シール運動

にご協力をお願いします



複十字シール運動とは

複十字シール運動は、結核のない世界をつくる運動です。結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動を実施し、募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

結核の現状

令和6年(2024年)の日本では、新たに結核と診断された人は10,051人で、人口10万人当たりでは8.1人となりました。日本は「結核低まん延国」とされており、患者数の減少はここ数年緩やかになっています。結核患者が減ったことで、結核への関心や危機意識が薄れつつあることも課題の一つです。しかし、高齢者や外国出生者を中心に、今もなお結核は身近な感染症であり、一人ひとりの状況に応じた対策が求められています。今後も結核の発生状況を注視しながら、社会の変化に応じた対策を継続していくことが求められています。

宮城県の結核の状況(令和6年)

新たに結核と診断された人

130人/年

結核で亡くなった人

25人/年

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。
※振込方法によっては、手数料がかかる場合があります。

銀行振込

七十七銀行 宮町支店

普通 5510830

口座名義

公益財団法人 宮城県結核予防会

ゆうちょ銀行(郵便振替)

02270-1-405

加入者名

公益財団法人 宮城県結核予防会

2025年(令和7年)

複十字シール運動
募金実績

全国

146,225,157円

宮城県

7,291,270円

たくさんのご協力を
ありがとうございました。

皆さまの温かいご支援を心よりお待ちしております。



基本理念

「一人ひとりの健康を創り出すため
最善を尽くします」

- 一、私たちは受診者の皆様の人権を尊重し職務を遂行します
- 一、私たちは知識の習得と技術の向上に取り組み健診の質を高めます
- 一、私たちは誠実で正確な健診と医療を目指します



健康診断から再検査・治療まで県民の皆様の健康づくりをトータルでサポートします

公益財団法人 宮城県結核予防会

複十字健診センター ～健診&クリニック～

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

健康相談所 興生館 ～健診&クリニック～

〒989-0004 仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465



当法人の活動はHPよりご覧いただけます!

<https://jata-miyagi.org/> 宮城県結核予防会

