



いきいきつうしん



鯉魚ちょうちん(白壁の町並み)・柳井

令和5年

8

月号

連載

山口県立大学から 身近な健康情報をお届けします

本誌(いきいきつうしん)では、今月号から、山口県立大学の先生方にご協力いただき、健康に関する幅広い情報をお届けする予定です。

皆様自身の健康に関する情報です。正しく理解して実践していきましょう。



今月号のテーマ、「身近な病気やけがのウソ・ホント ~正しい手当ができるようになるう!」です。

よくある日常の応急手当ですが、実はいつもしていたことが適切な手当ではなかった...ということもあるかもしれません。もう一度、正しい手当の方法を確認してみましょう。

身近な病気やけがのウソ・ホント~正しい手当ができるようになるう!

(記事提供)山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 教授 丹 佳子

みなさんは応急手当に自信がありますか? 応急手当とは急病または外傷を受けた時などの、さしあたって(一時的な)の手当のことです。傷病を発見後、重症度を判断し適切な応急手当を行うことは、ケガや病気の悪化を防ぐためにとても重要です。

■鼻血の手当

ホント

- ・鼻を強くつまんで下を向く
- ・出血が止まってもすぐに鼻をかまない



*頭を打って鼻血がでた時は119番!

ウソ

- ・上を向く*
- ・首の後ろをたたく



※上を向くと鼻から出た血液がのどに流れ込み気持ちが悪くなる

■ねんざ・突き指・打撲の手当

ホント

- ・安静にする、冷やす
- ・冷やすと、血管が収縮して内出血や炎症が抑えられる



ウソ

- ・温める*



※温めると、血管が拡張して(広がって)、内出血や炎症がひどくなる

■発熱時の手当

ホント

- ・安静にする
- ・熱の上がりをはじめや寒気がある時は体を温める
- ・発汗があれば体をふいて衣類を着替える



ウソ

- ・熱を下げるために額を冷やす*



※熱が上がりすぎて体が熱く感じるようであれば冷やしてもよいが、額を冷やしても解熱は期待できない

協会けんぽの各種申請書は 令和5年10月より新様式申請書(届出書)へ完全に切替わります。

令和5年1月から各種申請書(届出書)の様式を変更しております。これまでは、旧様式の申請書も対応しておりましたが、令和5年10月以降、旧様式の申請書をご提出された場合、申請書をお戻しすることがあります。お早めに新様式申請書(届出書)に変更いただきますようお願いいたします。

新様式申請書(届出書)ダウンロードはコチラ→



こころとからだに +10 プラス・テン

健康のために、からだをどれだけ動かせばよいのか、その目標をご存じですか? 厚生労働省は、ガイドライン「アクティブガイド」を公表し、+10(プラス・テン)すること、すなわち、今より10分多く毎日からだを動かすことを推奨しています。



+10の効果 +10を続けていけば、大きな効果があります。

減量効果	1年間でおおよそ1.5kgほど痩せる
生活習慣病の予防効果	生活習慣病の発症を1年ほど遅らせる
認知症の予防効果	認知症の発症を2年ほど遅らせる

「アクティブガイド」の詳細はコチラ→



厚生労働省 e-ヘルスネット

いくつかの研究データから、期待できる多くの効果がわかっています。

厚生労働省が示す健康のための目標は、10分を足し合わせて合計「1日60分」からだを動かすことです。65歳以上の方々の目標は「1日40分」です。

休日にまとめて行う方法でも、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の予防効果があることを示す研究データがあります。

18歳~64歳 元気からだを動かしましょう **1日60分**
65歳以上 じっとしていないようにしましょう **1日40分**



目的別の身体活動・運動で+10するのもオススメです

<ul style="list-style-type: none"> ・おなかまわりが気になるので減量したい ・悪玉コレステロールの値を下げたい ・血圧を下げたい 	→ 有酸素性の身体活動を	10分多く歩くことがオススメ 交感神経の活動↑ 副交感神経の活動↓
<ul style="list-style-type: none"> ・瓶の蓋をひねって開けにくくなった ・最近、足腰がふらつく ・立ち上がるのがしんどくなってきた 	→ 筋力トレーニングを	スクワットや腕立て伏せ、腹筋運動がオススメ 交感神経の活動↑↑ 副交感神経の活動↓↓
<ul style="list-style-type: none"> ・肩がこる、腰が痛い ・イライラする ・疲れがひどい、寝つきがよくない 	→ 柔軟運動を	ストレッチやヨガがオススメ 交感神経の活動↓ 副交感神経の活動↑

～生活習慣病予防健診の拡充を機に～

付加健診をプラスして一歩進んだ健康管理



付加健診とは? 生活習慣病予防健診（一般健診）に腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査などを追加できる検査です。
（一般健診にプラスすることで人間ドック並みにグレードアップさせることができます。）



令和6年4月
スタート

付加健診の **対象年齢拡大!!**

令和6年度 からの対象年齢

令和5年度までの対象年齢

40歳、50歳

追加
40歳、50歳
+
45歳、55歳、60歳、65歳、70歳

■各事業所様で利用されている健診について比較してみましょう。一言に、「健診」といっても、次の表のような違いがあります。

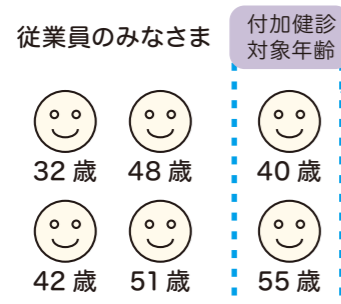
令和6年度から対象年齢拡大!

内容	健診種類	生活習慣病予防健診		一般的な人間ドック (任意)
		定期健康診断 (事業者健診) (常時使用されている労働者)	一般健診 (35歳以上の被保険者)	
労働安全衛生法上の定期健診項目 (事業者健診)	○	○		○
大腸がん検診	×	○	-	○
胃がん検診	×	○		○
腹部超音波検査	×	×	○	○
眼底検査	×	×	○	○
肺機能検査	×	×	○	○
詳細な血液検査 (I) (血小板数、血液像、総ビリルビン、LDHなど)	×	×	○	○ (健診機関によって異なります)
詳細な血液検査 (II) (CRPなどの免疫検査、血小板凝集能・HbA1c・ コリンエステラーゼ・MCVなど貧血検査)	×	×	×	○ (健診機関によって異なります)
自己負担額	約8,000円～10,000円程度	最高 5,282円	最高 2,689円	約30,000～50,000円程度
備考		※協会けんぽの補助があります。 (補助がない場合の費用) 一般健診+付加健診=約29,000円		※一般的な検査項目及び費用。 ※健診機関によって検査項目や金額は 異なります。

●●● 事業主・事業所ご担当者様へ ●●●

従業員の健康は会社の**財産**です。健診制度の拡充を機に、制度を有効活用して従業員の皆様の健康管理をさらに充実させてみてはいかがでしょうか？**健診時の有給休暇制度の導入など**、福利厚生を拡充してもいいかもしれませんね！

例えば令和6年度から



付加健診対象年齢の方をピックアップ。その対象者の方は**生活習慣病予防健診（一般健診）と付加健診**を受診。

※人間ドック相当の健診になり、費用は約 8,000 円程度で大変お得です。(定期健康診断費用と同程度の負担)

※付加健診の対象年齢以外の従業員の方は、例年どおり定期健康診断（事業者健診）や生活習慣病予防健診（一般健診）をご利用ください。



生活習慣病予防健診は協会と委託契約を締結した健診機関での受診となります。令和5年度の健診機関一覧はこちら→

市町が実施する健康づくり事業のご紹介



お住いの市町が実施されている健康づくり事業を利用して、健康づくりを実施しましょう！

市町	名称	内容	連絡先
下関市	働き盛り応援講座	専門職が職場にお伺いし、ご要望に即した健康づくりの講座を無料で行います。	健康推進課 ☎083-231-1408
山口市	働く世代健康コンシェルジュ事業	事業所にお伺いして活動量や身体データを『見える化』し、健康づくりを支援します。	健康増進課 ☎083-921-2666
宇部市	宇部市はつらつ健幸ポイント	歩いて！貯めて！もらおう！年最大3,000円分の景品と交換できます。	健康増進課 ☎0836-31-1777
周南市	しゅうなん健康マイレージ	検診受診やウォーキングなどに取り組んで、豪華賞品を当てよう！応募はこちら→	健康づくり推進課 ☎0834-22-8553
岩国市	岩国市いきいき・わくわく・にっこり健康マイレージ事業	健康に「いいこと」に取り組み、ポイントを貯めてプレゼントに応募ができます。	健康推進課 ☎0827-24-3751
防府市	幸せます！みんなで健やかチャレンジ	ケンシン受診や生活改善に取り組んでポイントを貯めると、協力店舗でお得なサービスが受けられます！	健康増進課 ☎0835-24-2161
山陽小野田市	山陽小野田市やまぐち健康マイレージ事業	県と市で協同し、県内の協力店のご協力のもと、市民の健康づくりを応援する取り組みです。	健康増進課 ☎0836-71-1814
下松市	くだまつ健康ポイント	ケンシンと健康づくりに取り組み、特典を手に入れよう！抽選で笠戸ひらめをプレゼント	健康増進課 ☎0833-41-1234
光市	みんなtoウォーキング事業 (2023) チーム対抗ウォーキングラリー	10月1日からの2か月間、チーム対抗でウォーキングの平均歩数を競います。詳細は「光市みんなtoウォーキング事業」で検索。	健康増進課 ☎0833-74-3007
萩市	萩市健康づくり応援隊「萩だいたい体操」	第2・第4金曜日、10時30分～11時15分、中央公園または萩市保健センターで体操をしています。	健康増進課 ☎0838-26-0511
長門市	あるいちやろう IN NAGATO	やまぐち健幸アプリを活用し、月間平均歩数を競い楽しみながら健幸づくりを推進します。	健康増進課 ☎0837-23-1133
柳井市	にこにこ健康づくり測定会	毎月、体組成や体力の測定会を実施して、市民の健康づくりをサポートしています。	健康増進課 ☎0820-23-1190
美祢市	みね健康マイレージ	健診を受け、健康づくりに取り組み、抽選でギフト券や秋吉台高原牛などをゲットしよう！	健康増進課 ☎0837-53-0304
周防大島町	ちょび塩健診	朝一番の尿で、何gの食塩を摂っているかが分かる健診です。詳しくはお問い合わせを！	健康増進課 ☎0820-73-5504
田布施町	たぶせ健康マイレージ	健診を受診して、健康づくり等に取り組んでポイントを貯めると、参加賞と交換できます。	健康保険課 ☎0820-52-4999
平生町	健康づくりに関する健康相談	健診結果の見方、生活習慣の改善、心の健康など、健康づくりに関する相談を受け付けています。	健康保険課 ☎0820-56-7141
和木町	和木町健康マイレージ	健診を受診したり、健康づくり等に取り組むと、ポイントを貯めましょう。	保健相談センター ☎0827-52-7290
阿武町	阿武町ハッピーマイレージ事業	健診受診や健康づくりに取り組んでポイントを貯めましょう！抽選で阿武町特産品などが当たるかも！	健康福祉課 ☎08388-2-3113
上関町	かみのせき健幸ポイント	健幸ポイント（健（検）診ポイント・生活目標ポイント・健康のために取り組んでいるポイント）をためて、賞品が当たり、楽しみながらできる健康づくり事業です。	保健福祉課 ☎0820-62-0324