定期健診が
あなたの健康
を守ります

健診センターだより

編　集　発　行
公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構（徳島県総合健診センター）
公益財団法人 日本対がん協会徳島県支部
公益財団法人 結核予防会徳島県支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL(088)633-2266㈹ FAX(088)633-1811

コロナ禍における健康診断について

～健康で長生きするために～

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 徳島県総合健診センター センター長 本田浩仁

1．新型コロナ感染症について

昨年の年明けから始まった新型コロナウイルス感染症はいまだに感染拡大が続いており、先の見えない状況が続いていますが、様々な研究結果も集積されつつありますので、正しく恐れて正しく冷静に対処することが必要です。

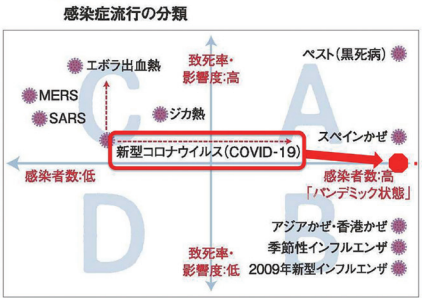
新型コロナウイルス感染症は感染症法に基づく分類では、現在は2類に分類されていますが、致死率がそれほど高くなければ、将来的には見直しも検討されるものと思われます。

感染症法の分類

	主な措置	主な感染症
1類	入院勧告、消毒、交通制限	エボラ出血熱、ペスト
2類	入院勧告、消毒	結核、SARS
3類	就業制限、消毒	コレラ、腸チフス
4類	動物を含む消毒	E型肝炎、狂犬病
5類	発生動向調査	インフルエンザ、梅毒

新型コロナは2類相当

すなわち、世界的に感染者数は増加し『パンデミック状態』になっていますが、致死率については、ペスト（治療した場合は致死率 10% 程度だが、未治療では 60 ～ 90% にもなる）程高くはなく、季節性インフルエンザ（0.1% 以下）よりは高いものの、スペイン風邪（2 ～ 3%）よりは少し低いぐらいでしょうか?



いずれにしても、人類の英知を結集し、さらなる研究が必要なことは言うまでもありません。

2．健康で長生きするために

コロナ感染症予防のための対策として、自粛生活を強いられる状況が続いていますが、このような状況は、人々の健康維持のためには決して好ましいことではありません。

自粛生活は社会活動全体の停滞を招き、ひいては失業率の増大などにより人々のストレスはますます増大するばかりです。

ストレスの増大が個人の健康に悪影響を与えることは想像に難くないと思われます。

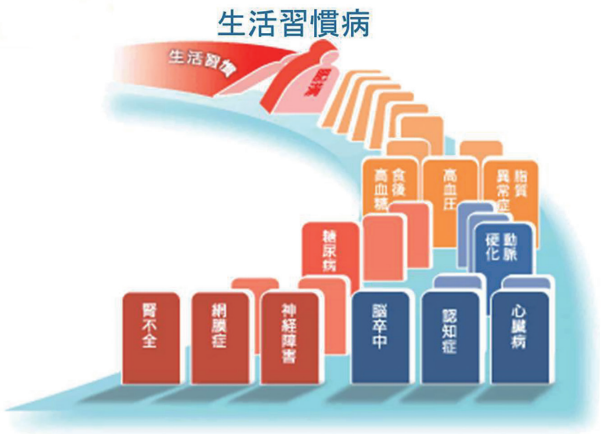
健康で長生きするためには、さまざまな病気の原因を知り正しく対処するとともに、ストレスを避け、体力（免疫力）をアップすることも大切です。

『自分の健康は自分で守る（あるいは維持する）』ことが基本とは思いますが、個人では自分の状態をすべて把握することは困難なことでもあり、また、自分では気が付かないことも多々ありますので、時には専門家の意見を聞くことも大切ではないでしょうか。

3．生活習慣の改善と疾病の早期発見早期治療が大切です

平成20年にスタートした特定健診は、生活習慣病を予防するために年に1度は健診を受け、その結果も踏まえた上で生活習慣を

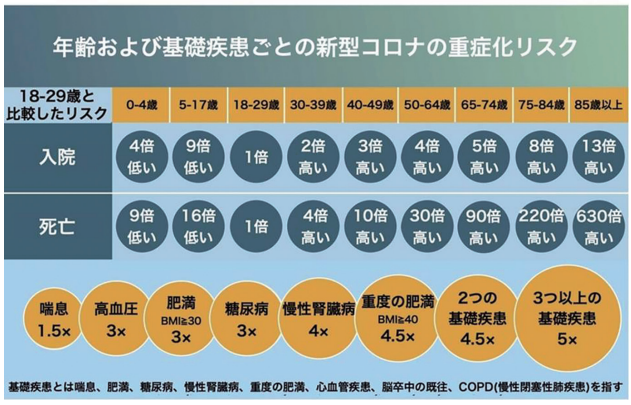
見直しましょうとの高い理想のもとに始まっており、その意義は大きいものがあります。



また、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんでなくなる時代でもありますので、がんの早期発見早期治療も大切です。

つまり、特定健診とがん検診とは車の両輪のごとくどちらも大切です。

一方、コロナ感染症による重症化率･死亡率は、持病を持っている方や高齢者にその割合が高くなっています。



年齢および基礎疾患ごとの新型コロナの重症化リスク

18-29歳と比較したリスク	0-4歳	5-17歳	18-29歳	30-39歳	40-49歳	50-64歳	65-74歳	75-84歳	85歳以上
入院	4倍低い	9倍低い	1倍	2倍高い	3倍高い	4倍高い	5倍高い	8倍高い	13倍高い
死亡	9倍低い	16倍低い	1倍	4倍高い	10倍高い	30倍高い	90倍高い	220倍高い	630倍高い

喘息 1.5×　高血圧 3×　肥満 BMI≧30 3×　糖尿病 3×　慢性腎臓病 4×　重度の肥満 BMI≧40 4.5×　2つの基礎疾患 4.5×　3つ以上の基礎疾患 5×

基礎疾患とは喘息、肥満、糖尿病、慢性腎臓病、重度の肥満、心血管疾患、脳卒中の既往、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を指す

CDC資料より データはアメリカでの新型コロナ入院・死亡データに基づく

言い方を変えれば、あらゆる病気は人々の弱点を襲ってくることが多いとも言えるのではないでしょうか。例えば、水をためる桶に例えてみますと、一か所でも不備があるとそこから水がもれてしまうというようなものではないでしょうか。

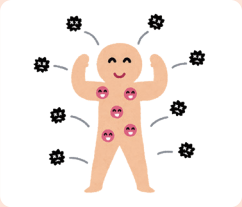
健康で長生きするためには、自分の健康上の弱点を知っておくことがとても大切です。そのためにも健康診断を活用することをおすすめしたいと思います。

当センターでは、感染予防も徹底しておりますので、安心して年に1度は健康診断を受けていただき、また、専門家の指導等も受けていただければと思います。

皆様が健康で長生きするために少しでもお役に立てれば幸いです。

新型コロナウィルスに負けない健康づくり
～免疫力を高めるための健康習慣について～

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構　業務課　保健指導担当



①バランスのよい食事をとる

多くの免疫細胞が働くには、腸内環境を良い状態にしておかなければなりません。
腸内環境を良くするためには、食物繊維や発酵食品（納豆、ヨーグルトなど）を意識して、
バランスに配慮した食事を心がけましょう。

『バランスのよい食事』とは？

エネルギーに過不足がなく、炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を偏りなくとれる食事のことです。
いつもの食事の食材や組み合わせを少し考えるだけでも、色々な栄養素をとれる食事に変わります。
次のポイントに気をつけて、日頃から健康的な身体づくりを心がけてみましょう。

①毎食、【主食】【主菜】【副菜】をそろえましょう。

常備菜や冷凍食品、インスタント食品も上手に利用して、毎食意識しましょう。

②1日1回以上、【牛乳・乳製品】や【果物】をとりましょう。

1回の食事だけでは不足しがちな、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどを補えます。

主食

ごはん・パン・麺類など
主に、身体を動かすエネルギーになります。

1食の目安量
●ごはん1杯（150g）●パン1枚（6枚切）

主菜

肉・魚・たまご・大豆製品の料理
タンパク質が多く含まれ、身体をつくります。

1食の目安量
●たまご1個（50g）●肉や魚（80～100g）
●片手にのるサイズが目安です。

副菜

野菜・海藻類・きのこ類の料理
ビタミン・ミネラルが、身体の働きを整えます。

1食の目安量
●小鉢や汁もの1～2品
　1品で野菜が約70gとれます。
●1日5品（約350g）が目安です。

牛乳・乳製品

タンパク質・ビタミン・ミネラルを補います。

1回の目安量
●牛乳1杯（180ml）●ヨーグルト1個（150g）

果物

ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。

1回の目安量
●りんご1/2個 ●みかん1個

③積極的に、【食物繊維】をとりましょう。

食物繊維は、腸内環境をととのえ、血糖値やコレステロール値を改善する作用があります。
食物繊維の多い食材をいつもの食事に追加したり置き換えたりしてみましょう。

穀類・豆類

白米に雑穀や豆類を混ぜて、混ぜご飯に。パンやシリアルは、全粒粉や豆類を使っているものを。おからや大豆の煮もの、納豆などは、常備菜としても重宝します。

野菜類・イモ類

葉もの野菜は、加熱すると量が減って、たくさん食べられます。冷凍野菜やカット野菜、ミニトマトやもやしなども、手軽です。汁ものは、数種類を組み合わせて。身体も温まります。

海藻類・きのこ類・こんにゃく

食物繊維が豊富で、エネルギーが少ない食材。和えものやサラダに加えると、ボリュームが出ます。もずくやめかぶ、刺身こんにゃくは、1品あると便利です。

②体温を上げる運動（ウォーキング、筋トレ）をする

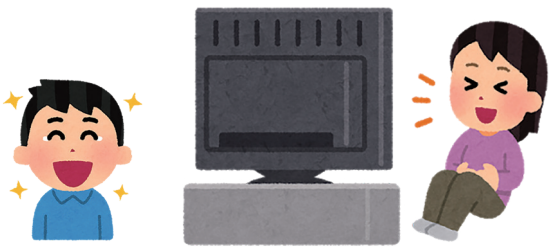
体温が1℃下がると免疫力も大きく下がってしまいます。
体温を下げないために、体を動かす時間を増やしましょう。
できるだけ、人混みを避けて散歩をしたり、テレビやインターネットの動画を活用して、
家の中でできる運動を取り入れましょう。

③質の良い睡眠をとる

寝不足などが続くと、生命維持対である【脳】が疲労し、健康を壊してしまいます。
【生活リズムを整える】【入浴で体を温める】
【寝る前にテレビやパソコン、スマホを使わない】ことが
睡眠の質をよくしてくれます。

④たくさん笑う

おもいっきり笑うと心も体も元気になった気がしませんか？
【笑う】ことには、免疫システム全体のバランスを整える力があります。
家族や知人など信頼できる人と話をしたり、
趣味など自分が楽しくできることを見つけて、
心をリフレッシュしましょう。



～全国一斉複十字シール運動開始～
都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部が各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で徳島県知事を訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について広く一般に伝え一層の普及を図っていただくよう運動への協力をお願いしました。

～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部の病気をなくすため、世界の各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は皆様の貴重な援助や寄付に支えられてます。

複十字シール運動を通じて結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

平成31年度　募金額　2,774,749円

受賞者紹介
（敬称略）

多年にわたり、がん及び結核予防対策推進のため献身的に活動を行っている功労者に対して、理事長表彰を行いました。

★ がん並びに結核予防対策功労者理事長表彰

〈個人〉

西　岡　恵　子　　遠　藤　美　佳

世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ！

糖尿病の患者数は世界でも、日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日であり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。

当機構でも、11月13日から30日までの約2週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。

お知らせ

ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ
URL　http://www.toku-souken.ne.jp/

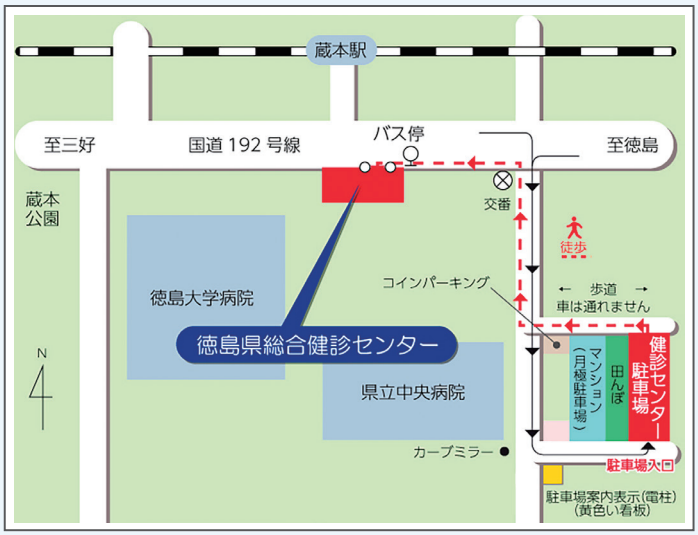
健診センター地図 ――駐車場案内――

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。（近道になります）

※実線 ―：駐車場までの自動車進路、
点線 ┈：徒歩進路

バス

徳島バス･市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

JR

JR蔵本駅下車 徒歩3分