



公益財団法人
やまがた健康推進機構
健康情報誌

しあわせ

2013.3
VOL. 75



CONTENTS

平成25年度から ヘモグロビン A1c(HbA1c) の 結果表記が変わります

特定健康診査当日の
特定保健指導実施の効果について
シリーズ「普段からできる健康管理」
運動編「ロコモティブシンドローム」

♪健康って
いいね!



平成25年度からヘモグロビンA1c(HbA1c)の結果表記が変わります

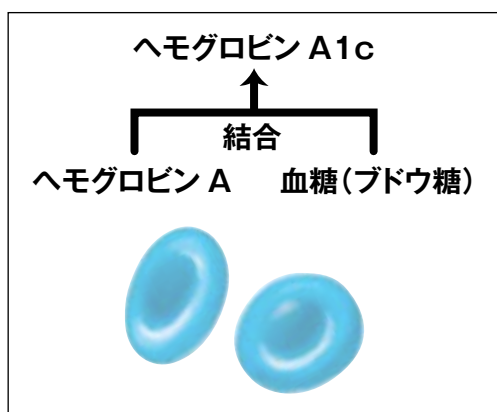
健康診断の項目の一つであり、糖尿病の診断にも使われる**ヘモグロビンA1c**の結果が、平成25年4月1日から**JDS値**(日本糖尿病学会値)から**NGSP値**(国際標準値)に変更して表記されます。

ヘモグロビンA1c(HbA1c)とは

赤血球中で酸素を運ぶヘモグロビンAに血糖(ブドウ糖)が結合したものが、ヘモグロビンA1cです。

ヘモグロビンA1cは「ヘモグロビン・エイワンシー」と読み、この結合は強固で離れないので、採血したときのヘモグロビンA1cは過去1~2ヵ月間の血糖値の平均を表します。

ヘモグロビンA1cの測定値は、血糖値や尿糖のように、直前の食事や精神状態などの影響を受けて大きく変動することがないので、**最近では健康診断で糖尿病の指標として多く用いられています。**



ヘモグロビンA1c(HbA1c)の結果表記がなぜ変更されるのか？

これまで、世界の大多数の地域で**NGSP値**が使用され、日本でのみ**JDS値**が用いられていました。米国糖尿病学会、欧州糖尿病学会などからヘモグロビンA1cの測定値の報告は国際標準化されるべきとの発表があり、平成24年4月には日常診療機関で、**平成25年4月からは検診機関でも国際標準値のNGSP値を使用することになりました。**

具体的に、何が変わるの？

NGSP値はJDS値におおよそ0.4を加えた値になりますが、正確には次ページの換算早見表をご覧ください。

また、**健康診断の判定基準値**も変わりますのでご注意ください。

区 分	改正後(NGSP値)	改正前(JDS値)
ヘモグロビンA1c(%) 基準値	5.5以下	5.1以下

健診結果を活用し糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、**1年に1回は必ず健診を受けヘモグロビンA1cや血糖値・尿糖の値を確認しましょう。**

糖尿病の疑いがあると判定された場合は、医療機関を受診してください。

JDS値から NGSP値への換算早見表

※「日常臨床及び特定健診・保健指導における HbA1c 国際標準化の基本方針及び HbA1c 表記の運用指針(平成24年1月5日)」抜粋

JDS(%)	NGSP(%)	JDS(%)	NGSP(%)	JDS(%)	NGSP(%)	JDS(%)	NGSP(%)	JDS(%)	NGSP(%)
4.0	4.3	6.5	6.9	9.0	9.4	11.5	12.0	14.0	14.5
4.1	4.4	6.6	7.0	9.1	9.5	11.6	12.1	14.1	14.6
4.2	4.5	6.7	7.1	9.2	9.6	11.7	12.2	14.2	14.7
4.3	4.6	6.8	7.2	9.3	9.7	11.8	12.3	14.3	14.8
4.4	4.7	6.9	7.3	9.4	9.8	11.9	12.4	14.4	14.9
4.5	4.8	7.0	7.4	9.5	9.9	12.0	12.5	14.5	15.0
4.6	4.9	7.1	7.5	9.6	10.0	12.1	12.6	14.6	15.1
4.7	5.0	7.2	7.6	9.7	10.1	12.2	12.7	14.7	15.2
4.8	5.1	7.3	7.7	9.8	10.2	12.3	12.8	14.8	15.3
4.9	5.2	7.4	7.8	9.9	10.3	12.4	12.9	14.9	15.4
5.0	5.4	7.5	7.9	10.0	10.5	12.5	13.0	15.0	15.6
5.1	5.5	7.6	8.0	10.1	10.6	12.6	13.1	15.1	15.7
5.2	5.6	7.7	8.1	10.2	10.7	12.7	13.2	15.2	15.8
5.3	5.7	7.8	8.2	10.3	10.8	12.8	13.3	15.3	15.9
5.4	5.8	7.9	8.3	10.4	10.9	12.9	13.4	15.4	16.0
5.5	5.9	8.0	8.4	10.5	11.0	13.0	13.5	15.5	16.1
5.6	6.0	8.1	8.5	10.6	11.1	13.1	13.6	15.6	16.2
5.7	6.1	8.2	8.6	10.7	11.2	13.2	13.7	15.7	16.3
5.8	6.2	8.3	8.7	10.8	11.3	13.3	13.8	15.8	16.4
5.9	6.3	8.4	8.8	10.9	11.4	13.4	13.9	15.9	16.5
6.0	6.4	8.5	8.9	11.0	11.5	13.5	14.0	16.0	16.6
6.1	6.5	8.6	9.0	11.1	11.6	13.6	14.1		
6.2	6.6	8.7	9.1	11.2	11.7	13.7	14.2		
6.3	6.7	8.8	9.2	11.3	11.8	13.8	14.3		
6.4	6.8	8.9	9.3	11.4	11.9	13.9	14.4		

注: NGSP(%)=1.02×JDS(%) +0.25(%) 小数点以下第三位まで計算し、第二位を四捨五入

糖尿病を予防する生活習慣は！

1. 食事は規則的に……………血糖リズムを守るためにも3食決まった時間に。
2. 腹八分目を心がけ、ゆっくり食べる……………食事時間が延びれば血糖値の上昇もゆるやかに。
3. 適度な運動で肥満解消……………消費エネルギーをアップして体脂肪を燃焼させる。
4. 甘いものはひかえめに……………余計な間食は血糖の正常なリズムを乱す要因。
5. ストレスは上手に解消……………強いストレスは血糖値を上昇させる作用がある。

「特定健康診査当日の 特定保健指導実施の効果について」

平成20年度から、特定健康診査の結果により特定保健指導を行うよう国で定められました。指導の対象者は、健診結果および服薬、喫煙等の質問項目により、動機づけ支援と積極的支援に階層化されます。動機づけ支援は、初回面接と6か月後の電話や面接での振り返りを基本とし、積極的支援は、初回面接後に手紙や電話での支援のほか、運動や食生活の健康教室、個別面談など3か月以上の継続的な支援を行い、6か月後に振り返りが行われます。

当法人では、国で掲げる平成24年度の特定保健指導終了者目標45%の達成に向け、階層化および初回面接を健診当日と健診後日に実施してきました。初回面接の実施時期の違いによる利用率・終了率・途中終了率を検証し、平成24年10月24日～26日に山口県で開催された「第71回 日本公衆衛生学会総会」にて発表致しましたので、概要を掲載いたします。

特定健康診査当日の特定保健指導実施の効果

公益財団法人やまがた健康推進機構 荒井弥栄子、衣袋千枝子、横山絃一

平成20～22年度に当法人が特定保健指導を受託している、特定健康診査受診者延べ127,182名のうち特定保健指導対象となった延べ18,599名を対象として調査しました。初回面接の実施時期を、健診当日と健診後日に分類し、それぞれの初回面接利用者および最終評価終了者について比較するとともに影響する要因を検討しました。

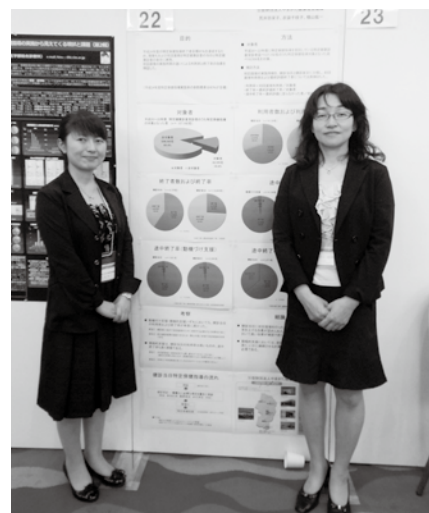
利用率は、健診当日69.9%、健診後日27.5%であり、健診後日は健診当日の半分以下の利用率に留まりました。(グラフ1) また、終了率も、健診当日59.6%、健診後日25.7%で、利用率同様に、健診当日が有意に高く、終了者目標の45%を上回りました。(グラフ2)

途中終了について、支援レベル別に検証したところ、動機付け支援の途中終了率は1.8%で、当日後日に有意差はありませんでした。(グラフ3) 積極的支援の途中終了率は22.5%で、これを当日・後日別でみると、当日は36.6%、後日は13.2%と健診当日の途中終了率が有意に高い結果となりました。(グラフ4)

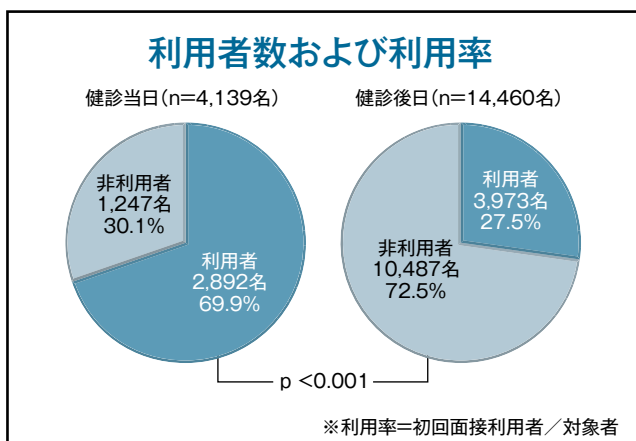
以上のことから、動機づけ支援・積極的支援いずれにおいても、健診当日に初回面接を実施すること

により、特定保健指導の利用率および終了率を上げる効果が認められました。要因として、健診後に改めて初回面接のために来所する必要がなく利便性が良いこと、即日健診結果を確認できるため関心の高い状態で初回面接を利用できたことなどが考えられます。

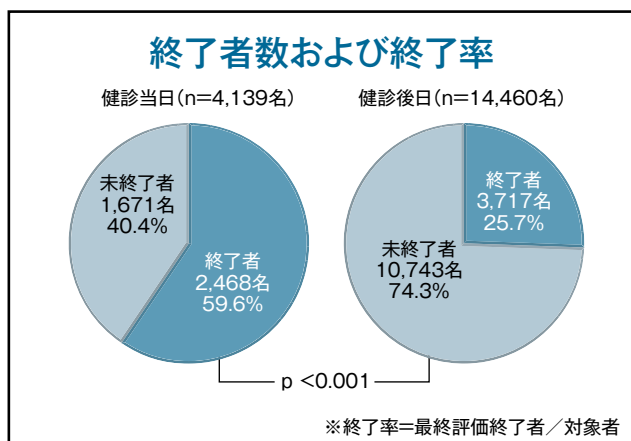
しかし、積極的支援においては、健診当日の利用率は高いものの、途中終了率も高い結果となりました。理由としては、初回面接後に再度来所する際、都合がつかない方が多いこと、また、健診の流れの一つとして初回面接を何気なく受けた方のモチベーションが維持できないことなどが挙げられます。積極的支援をいかに継続させるかは今後の課題であり、さらに検討していきたいと思えます。



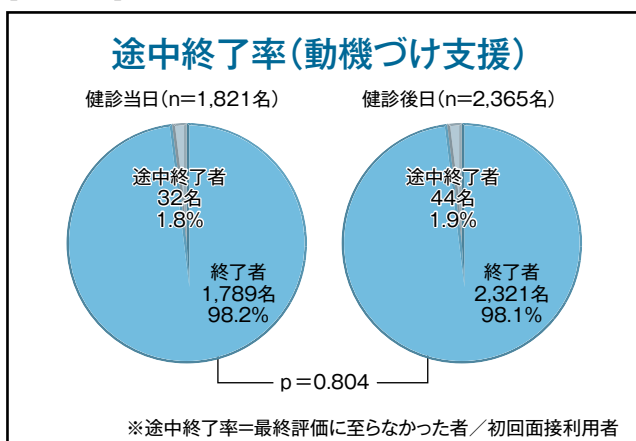
【グラフ1】



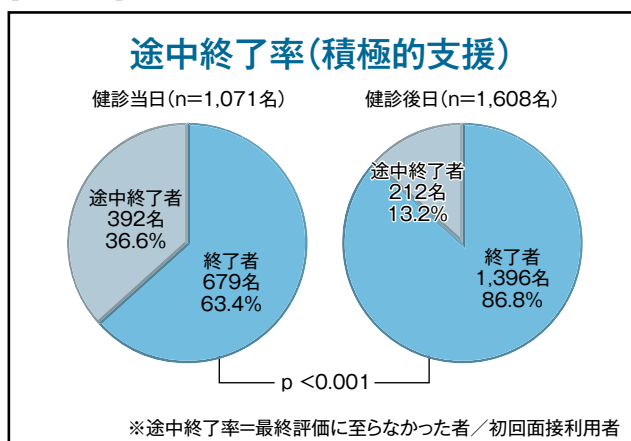
【グラフ2】



【グラフ3】



【グラフ4】



健診当日に階層化および初回支援を実施するためには様々な課題がありましたが、各部署の協力により、特定保健指導がスタートした平成20年度から、健診当日に特定保健指導を実施してきました。今後も、支援を受けた方から「参加して良かった」という言葉が多く聞かれるよう取り組んでいきたいと思えます。

車椅子を寄贈いただきました

当法人米沢検診センターで健(検)診を受託している、株式会社ルネサス北日本セミコンダクタ様では、地域社会への貢献と環境への取組みを目的に、従業員の家庭で不要となったアルミ缶を回収、その資源で車椅子を購入し地域の福祉施設等に還元する運動を展開されております。平成13年6月からスタートし8台目の寄贈となる今回、公益財団法人であり従業員の健康診断でもお世話になっている米沢検診センターへ寄贈したいとお申し出があり、8月8日に受贈の運びとなりました。からだの不自由な方々や緊急時の利用など受診者の対応に役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。



きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から 寄付金をいただきました



◇12月6日(木)きらやか銀行本店(山形市)において、きらやか友の会様から、がん・生活習慣病征圧のためにと寄付金をいただきました。

きらやか友の会は、同銀行の関連会社である寿商事が取り扱っているがん保険の加入者の出資金などで運営されており、がんなど生活習慣病予防を目的とした様々な事業を展開されております。当法人への寄付金もその一環で、今年で28回目となりました。



◇2月1日(金)東京第一ホテル米沢(米沢市)において、米沢市衛生組合連合会様から結核・生活習慣病征圧のためとして寄付金をいただきました。

米沢市衛生組合連合会では、主体となる環境衛生事業の他に、健康教室の開催や、各種検診の受診勧奨等、生活習慣病予防事業も積極的に取り組まれております。

いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効に活用させていただきます。

～ありがとうございます～

シリーズ「普段からできる健康管理」

運動編 ～油断大敵!ロコモティブシンドローム～

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器の障害により日常生活の自立度が低下し、要介護の状態や要介護となる危険性の高い状態をいいます。要介護を防ぐという観点から考えると、「いつまでも自分の力でしっかり歩く」ことが大切となります。運動器の障害によって要介護になる人が、ここ10年で大変増えています!「ちょっと心配…」という方も、「まだまだ介護の心配なんて必要ない!」という方も、まずはチェックしてみましょう!



いくつあてはまりますか?

チェック項目に1つでもあてはまれば、ロコモの心配があります!

●片足立ち

【バランス能力を鍛えるためのトレーニング】

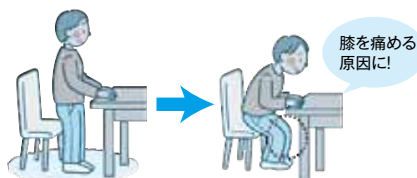
床につかない程度に片足を上げます。片足1分ずつ、1日3回行います。転倒防止のため、必ずつかまる物がある所で行いましょう。



●スクワット

【太ももの前と後ろを鍛えるトレーニング】

膝がつま先よりも前に出ないように注意して、椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下におろし、立ち上がります。ゆっくり行いましょう。1回に5～6回繰り返し、1日3回程度が目安です。



その他、ウォーキングや水泳なども骨や筋肉を鍛える運動になります。ただし、ウォーキングは膝から上の筋肉を鍛えるには十分ではないので、筋力トレーニングと組み合わせることをおすすめします★★

参考: 日本ロコモティブシンドローム研究会HP

年に一度は健康診断を受けましょう!

検診センターネットワーク

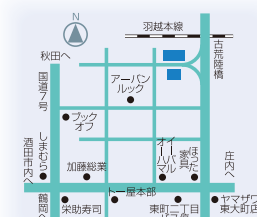
健康に関する
お問い合わせは、
お近くの
検診センターに
ご連絡ください。



庄内検診センター



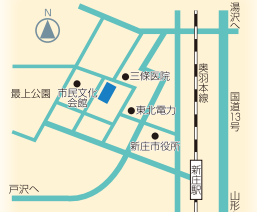
酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



最上検診センター



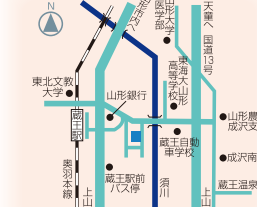
新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



山形検診センター・細胞診センター・事務局



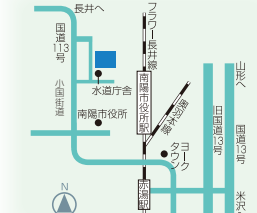
山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



南陽検診センター



南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センター



米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812

