

これからもずっと

だま

げんき玉

ぜろじ

第11号

～0次予防・1万人の輪～



白鳥(ハクチョウ)

撮影場所／長浜市内 撮影者／虎姫診療所 医師 廣田光前氏

白鳥は、冬季は温暖な日本などへの渡りをおこない越冬する大型の渡り鳥であり、琵琶湖には毎年多くの白鳥が飛来し、豪快な雄姿を見せてくれます。離水の際は、翼を広げて水面を走って飛び立ち、雪景色と白鳥が幻想的な世界を作りだします。

果報は0次健診から

私どもは第2期0次健診から参加させて頂いています。私の自宅は大阪で平日は京都に毎日通い、健診日には米原まで新幹線、乗換そして長浜につきます。長浜に到着すると大阪に比べ胸いっぱいに空気が吸え、長浜城、小谷山と歴史的匂いを楽しんでいます。

第2期0次健診では自宅に腕時計型の睡眠時間と身体活動と測定する機器、睡眠時無呼吸と夜間の酸素状態を測定する機器、血圧計を手提げ袋に入れて持って帰っていただき、健康にかかわる、睡眠時間、睡眠の質、睡眠時無呼吸、日常の活動及び家庭内血圧を1週間にわたって測定して、その他の健診項目、アンケート項目などの関連を調べています。睡眠と身体活動はそれぞれ健康の元、また健康にも影響するを考えられますが、1週間にわたる睡眠と身体活動を血圧を含めて健診に統いて測定する世界でも初めての試みです。

「果報は寝て待て」ということわざがありますが、0次健診と健診日から1週間の睡眠も含めた身体活動の記録が健診参加者の健康に役立つとともに、これから将来世代の睡眠と身体活動を通しての健康増進に役立てられるように努力したいと考えていますので、よろしくお願ひいたします。

京都大学大学院医学研究科 呼吸管理睡眠制御学講座 特定教授 陳 和夫

あなたは自分の身体の状態を知っていますか？

メタボリックシンドロームや高血圧・糖尿病は生活習慣病とよばれ、予防や治療をしないと心臓病・脳卒中をひきおこします。生活習慣病は、重症化するまで自覚症状はありません。しかし、健診を受けることで、今のあなたの生活習慣病の進行状態がわかります。

長浜市では、生活習慣病を防ぐために下記の健診をご用意しています。

詳しくは4月1日号の広報と一緒に届けする「健康づくり日程表」をご覧いただき、健診をお申込みください。

※0次健診に参加されている方は、0次健診の対象でない年は必ず職場での健診や右の表の市の健診を受けてください。



ご予約・日程などお問い合わせは 長浜市健康推進課 ☎0749-65-7779 (平成26年3月28日まで)
☎0749-65-7759 (平成26年3月31日以降)

生活習慣病を防ぐための健診についてのQ&A

Q1. 健康だから受診する必要がないと思う。

A1. 生活習慣病は、重症化するまで自覚症状はありません。自分の健康を確かめるためにも、年に一度は健診を受けましょう。

Q2. 生活習慣病を防ぐための健診は毎年受診する方がいいの？

A2. はい。毎年健診を受けることで前回の数値と比較でき、体の変化や改善点がわかります。

Q3. 検査項目は？

A3. 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲） 血圧測定
尿検査 血液検査 問診（質問票） 医師の診察



Q4. 受診券を紛失しても受診できるの？

A4. 受診券は再発行できます。
詳しくは長浜市健康推進課までお問い合わせください。

未来につながる0次予防

長浜市と京都大学大学院医学研究科が共同で「ながはま0次予防コホート事業」を実施しています。この事業の一環である第1期0次健診（平成19年度～22年度）では合計10,082名の方が受診され、0次健診の参加目標である1万人を達成いたしました。

今後は、0次健診参加者の検査結果から得たデータを、病気の原因の解明や新しい予防・治療方法の研究・開発など医学の発展への貢献と、さらには長浜市民の健康づくりに役立てるとともに、自分たちの子や孫、将来世代に引き継がれる未来につながる新しい健康づくりを目指しています。

ながはま0次予防コホート事業についてのQ&A

0次健診って
どんなもの？

Q1. 0次予防ってなに？

A1. 0次予防とは、生まれもった体質を知り、体質にあったより効果的な病気の予防や生活習慣の改善を行うことです。

Q2. コホート研究ってなに？

A2. コホートとは、ある地域や集団に属する人々を対象に、長期間にわたって病気や健康状態と生活習慣や環境要因との関係を調べる研究方法です。

Q3. ながはま0次予防コホート事業とは？

A3. 0次健診で蓄積した試料（血液、尿等）を京都大学大学院医学研究科が実施する様々な医学研究に提供し、活用することで、がんや脳卒中、心筋梗塞やメタボリックシンドロームを中心とする生活習慣病等の発症メカニズムを解明し、広く医学の発展に寄与することを目指します。



Q4. 0次健診はいつ受けられるの？

A4. 第1期の参加者が5年毎に受けさせていただきます。

第1期0次健診	第2期0次健診
<受診年>	<受診年>
平成19年	→ 平成24年
平成20年	→ 平成25年
平成21年	→ 平成26年
平成22年	→ 平成27年



Q5. 新規で0次健診を受けたい。

A5. 現在は新規での募集はおこなっておりません。

平成19年度～22年度にご参加いただいた方が、第2期を受診していただけます。

Q6. 0次健診の長浜市民への効果は？

A6. 0次健診を通じて、京都大学大学院医学研究科の医療に関する豊富な知識と最新の情報が市民に提供されることで市民の健康意識が高まり、自ら健康増進を図り心と体の健康な地域づくりの輪を広げることにつながります。

Q7. 0次健診参加者の男女比や年代は？

A7. 第1期0次健診参加者の約7割が女性で、約3割が男性です。年代では、60～70代の方が多いですが、30～50代の方もたくさん参加されています。



「ながはま0次コホート事業」お問い合わせは 長浜市健康推進課 ☎0749-65-7779 (平成26年3月28日まで)
☎0749-65-7759 (平成26年3月31日以降)

第2期O次健診について

O次健診は、大動脈波速度測定（血管年齢測定）や中心血圧測定、健康と生活習慣病に関する質問票などO次健診独自の検査項目がある健康診断です。

平成24年度から第2期O次健診が始まりました。新たな検査項目として頸動脈エコー、骨密度測定や睡眠障害になる睡眠時無呼吸症候群の検査などがあります。

第2期O次健診の検査項目

- ・中心血圧測定
- ・歯科診察
- ・大動脈派速度測定（血管年齢測定）
- ・心電図検査
- ・眼科検査
- ・呼吸機能測定（肺年齢測定）
- ・健康と生活習慣に関する質問票
- ★体脂肪測定
- ★頸動脈エコー
- ★骨密度測定



など

特定健診の検査項目

- ・身体測定（身長、体重、腹囲）
- ・血压測定
- ・尿検査
- ・内科診察
- ・問診
- ・血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査など）



60歳以上対象の検査項目（希望者のみ）

- ★運動器機能測定
- ★記憶力検査
- ★MRI検査（頭部、腰椎のいずれか）
- ★膝X線

※MRI検査と膝X線については、健診会場で予約を受け付けます。
実際の撮影は、後日、長浜市内の病院（市立長浜病院、長浜赤十字病院、長浜市立湖北病院）で行います。

持ち帰り検査

- ★睡眠時無呼吸症候群検査
 - ★家庭血圧測定
- ※★印は第2期より新たに追加された項目です。
※参加者の健診についての費用負担はありません。
※O次健診には各種がん検診は含まれません。
別途、市のがん検診をお申し込みください。



検査項目についてのQ&A

Q1. 検査結果はどのように返却されるの？

A1. 健診当日に返却できる検査と、後日郵送にて返却する検査があります。研究段階の検査は、結果を返却できませんのでご了承ください。

- 健診当日に結果を返却できる検査項目
- ・身体測定（身長、体重、体脂肪率、腹囲）
 - ・歯科診察
 - ・骨密度測定
 - ・大動脈派速度測定（血管年齢測定）
 - ・呼吸機能測定（肺年齢測定）



Q2. 眼科の検査内容（眼底、眼圧、眼軸長、屈折率、OCT検査）の違いは？

A2. 眼底、眼圧、OCT検査では、網膜剥離、眼底出血、緑内障などの眼病の有無を調べます。眼軸長、屈折率の検査では、屈折異常の有無を調べます。視力検査はありません。

Q3. 持ち帰り検査とは？

A3. 睡眠時無呼吸症候群の検査と家庭での血圧測定を行っていただきます。健診スタッフが個別に丁寧に検査方法を説明させていただきますのでご安心ください。

Q4. 中心血圧とは？検査方法はどのようなもの？

A4. 中心血圧とは、大動脈が始まる心臓部分の血圧のことであり、上腕で測定した血圧と手首の脈の形から、本当の血圧と言われる中心血圧を推計します。

Q5. 血管年齢測定とは？検査方法はどのようなもの？

A5. 上腕と足首の血圧を測定します。
その値を比較して血管の詰まりと硬さから血管の年齢を推定します。



Q6. 肺年齢測定とは？検査方法はどのようなもの？

A6. 息を限界まで吸って一気に吐いたとき、最初の1秒で吐くことできた息の量を測定し、肺の年齢を推定します。



Q7. 高齢なので検査がすべて受けられるか不安。

A7. 平成25年度のO次健診では受診者のおよそ半数の方が60歳以上の方でした。
O次健診の会場にはたくさんの中高年の方々がおり、お気軽に声をおかけください。



コラム

医療・健康づくりと「共通番号」

2013年、個人や法人に割り振る社会保障と税の「共通番号」制度—いわゆる「マイナンバー」が国会で成立しました。当初、税務・年金・医療・介護保険、そして災害の被災者の確認にも利用される予定でしたが、健康や医療の情報は特に「慎重に扱うべき」ということで、今は別に議論されています。この番号、以前は「国民総背番号制」と呼ばれて、あまり良くないイメージでしたが、世界では欧米先進国を始め、東欧や南米、韓国・台湾でも、このような番号が社会に定着して、広く活用されています。いくつかの病院や診療所、薬局を利用した際に、これまでの病歴やどんな薬が処方されたか、からだに合わない薬は無かったかといった情報が、必要な医療関係者に把握してもらえば、より安心した気持ちで医療にかかることがあります。旅先で体調を崩して初めての病院を受診することになっても、その番号から以前の診療情報が分かれれば、より良い治療を受けることが可能になります。薬の副作用も、こうした仕組みを利用して国や研究者が取り組めば、より早く対策を立てられます（「薬害肝炎事件の検証及び再発防止のための医薬品行政のあり方検討委員会」[2010年]にはそのような提言がされています）。

個人情報はきちんと保護した上で、必要な部分を適切に共有し、自分のため、そして世の中全体の安全のために活用するー。日本でも、新しい社会の仕組み作りに向けて、地域から国のレベルで、さまざまな話し合いが必要とされています。

「いきいき健康フェスティバル2014」を開催！ ～幸せは心と体の健康から～



日時 平成26年5月18日(日)10:00～16:00

会場 長浜バイオ大学

参加
無料

◆講演会

京都大学大学院医学研究科や長浜バイオ大学の先生の心と体の健康をテーマにした講演。

◆子どものサイエンス

大学の教授と楽しく学び、体験できることのためのサイエンス講座。

◆0次カフェ

子どもや女性のメンタルヘルスなどをテーマにした、管理栄養士や産婦人科、内科の先生による健康座談会。



◆体のひろば

大人気の血管年齢測定や、病気のことなどについて専門の医師に気軽に相談したり、簡単に測定できるブースがたくさんあり、自分の体を知って健康づくりに役立てることができます。



血管年齢測定、骨密度測定、歯科検査、糖尿病相談、血糖値測定、救命救急体験、体力測定、体のバランス測定、医師・看護相談、睡眠・いびき相談、介護予防と認知症相談、がん相談、ピンクリボン運動、小さな手術体験、リハビリ体験、献血など

※内容について一部変更になることがあります。

■ご協力頂いている皆様

長浜市／京都大学大学院医学研究科／長浜バイオ大学／（社）湖北医師会／（社）湖北歯科医師会／市立長浜病院／長浜赤十字病院／長浜市立湖北病院／（公社）滋賀県放射線技師会／（公社）滋賀県看護協会／1000人献血の会 ほか（※順不同）

◆ちびっこひろば (一部有料)
子どもを対象とした作って学べる講座や、長浜バイオ大学の学生による科学実験教室、救急車や消防はしご車の見学もできます。



【飲食ひろば】 (有料)
焼きそば、フランクフルト、カレー、具だくさん味噌汁 など



【野外ステージ】

健康エクササイズ、吹奏楽演奏など



皆様のご来場をお待ちしております！

健康づくり0次クラブについて

健康づくり0次クラブは、人ととのつながりを通して、心も体も健康なまち、誰もが思いやりと優しさを持って心豊かに暮らせるまちの実現を目指し、心と体の健康づくりの普及啓発活動を行っています。

長浜市と京都大学大学院医学研究科が進める「0次予防（0次健診）」という健康づくりの取り組みに積極的に関わることで、自分たちの子や孫、将来世代の健康づくりを応援していきます。

活動内容

★「心と体の健康づくり」イベント

- ・「いきいき健康フェスティバル」の開催



★ 0次カフェ、おでかけ0次カフェ(健康講座)

医師や研究者と市民が交流し、健康知識を啓発することを目的とした健康座談会「0次カフェ」を開催しています。

「0次カフェ」を「出前」して市民の集まりのあるところで開催する「おでかけ0次カフェ」は新しい健康づくりのきっかけの場になっています。



～0次クラブの活動への参加方法～

ウェル会員（年会費無料）の会員入会をいつでも行っておりますので、興味のある方は是非お電話ください。

健康づくり0次クラブ
(TEL:0749-50-3191)



★ 広報誌「げんき玉」の発行

- ★ 「なかはま0次予防コホート事業」の協力

健康づくり0次クラブは、長浜市と京都大学大学院医学研究科が行う『0次予防健康づくり推進事業』の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ



〒529-0341 長浜市湖北町速水1910 長浜市保健センター湖北分室内

TEL:0749-50-3191 FAX:0749-50-3193 e-mail:info@zeroji-club.com

ホームページ: <http://zeroji-club.com/>

健康づくり0次クラブ

検索

