



まるごとけんこう

Vol.
48

令和3年4月1日発行
(2021.APR)



特集 脱 新型コロナの健康二次被害

要介護認定調査センター通信
SDGs未来都市における“まるごとけんこう財団”の使命
健康センターのコロナ対策・郡山歯科医師会より

健康づくりのご案内・まるごとけんこう館(土曜日開催)

電話でまるごと健康相談・ミニ健康講座



表紙：手洗い実験教室

感染症、食中毒などの感染予防のため、効果的な手洗い方法を毎日実践してもらおうと、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが小学校を訪問し、児童に指導しています。教室では、手洗いの必要性、タイミング、手洗い方法などを楽しく学んでいます。



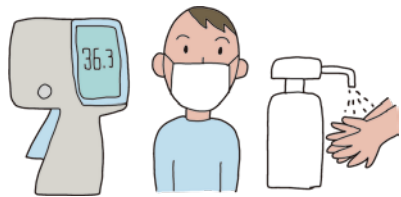
コロナ禍でも健診や健康管理は大切です。年に一度の健診は適切な時期に受診しましょう。

まるごとけんこう財団は安心して健診を受診いただくためにコロナ対策を行っています。

健康センターのコロナ対策

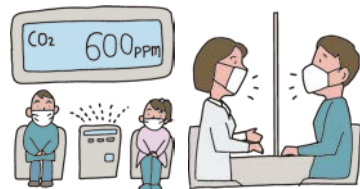
受診の対策

- 受付時間を分けてフロア内の密を回避
- 受診者全員にコロナの問診と体温測定
- 健診中はマスクの着用、会話は最小限に
- フロア内では常にアルコールの手指消毒



施設の対策

- フロア内の換気を徹底 (CO₂モニター設置)
- フロア内の椅子の間隔を確保
- 飛沫感染予防のためアクリル板、ビニール仕切り設置



スタッフの対策

- スタッフはマスク着用、毎日検温で健康管理
- 検査機器や受診者の方が触れる場所は常にアルコール消毒



個人で受ける健診

郡山市の健診 20代30代健診 就職進学健診 被扶養者の特定健診
各種がん検診 健康生活応援チェック 動脈硬化チェック

働く方の健診

事業所健診
協会けんぽ生活習慣病予防健診

予約・問い合わせ TEL 024-924-2911

要介護認定調査センター通信

一人ひとりに寄り添い、
介護保険認定調査を行っています

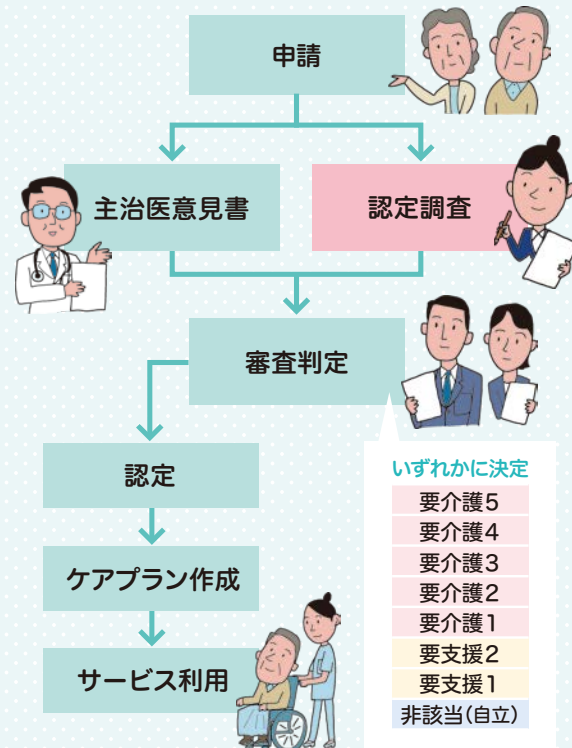
こんにちは。私たちは、まるごとけんこう財団の要介護認定調査センターで、介護保険の認定調査を行う調査員です。今回は、私たちの活動内容について紹介させていただきます。

介護サービスを利用する場合、要介護認定を受ける必要があります。市に要介護認定を受けたことを申請すると、お身体等の状態についての調査が行われ、その調査結果と主治医からの意見書をもとに、医療・保健・福祉分野の専門家で構成される介護認定審査会で、どのくらいの介護が必要か(要介護状態区分)が判定されます。

そのため、私たち要介護認定調査センターでは、平成18年に県内で初めて事務受託法人*の指定を受け、活動を開始して以来、公平で公正な調査の実施を心がけています。

*事務受託法人とは、都道府県が指定した法人で、市町村から委託を受けて要介護認定調査事務等の一部を実施する法人です。

介護保険サービス利用までの流れ



SDGs 未来都市 こおりやま



SDGs未来都市における“まるごとけんこう財団”の使命

まるごとけんこう財団 健康センター 所長 多治見 公高

郡山市はSDGs未来都市です。SDGsとはsustainable development goalsの略称で、日本語訳は「持続可能な開発目標」です。平成27(2015)年に国連サミットで採択され、国連加盟国全体で協働し取り組む「地球と人を守る」活動の目標です。

目標は「飢餓ゼロ」、「気候変動に具体的な対策を」、「平和と公正をすべての人に」など17あり、様々な領域に渡っています。それぞれの目標には具体的な標的(target)が定められています。標的の総数は169です。さらに、それぞれの標的には、達成の進捗状況を評価する指標(indicator)が設定されています。

健康に直接関係する目標は、目標3“ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages(日本語訳は、あらゆる年齢のすべての人の健康を確実なものとし安寧を促進する)”です。目標3には13の標的があります。まるごとけんこう財団の使命に関するは、目標3-標的3と目標3-標的4です。

標的3はcommunicable diseases(伝染性疾患)で、エイズ、結核、マラリア、熱帯病、肝炎、水系感染症及びその他の感染症(COVID-19など)の根絶です。標的4はnon-communicable diseases(非伝染性疾患)による早期死亡を減らすことです。Non-communicable diseasesの略称はNCDsです。NCDsには多くの疾病が含まれます。

主な疾患は心血管疾患、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病です。NCDsの多くは生活習慣の改善で予防が可能です。また、水系感染症であるピロリ菌感染による胃がん、肝炎を原因とする肝硬変、感染性心内膜炎を原因とする心不全などは、標的を超えた取り組みが必要でしょう。

標的3と4の指標は、平均寿命と健康寿命の差(疾病によって失われた年数と疾病による障害と暮らす年数の和)です。障害調整生存年数(disability-adjusted life years: DALYs)で示されます。

過剰な食糧生産と偏った開発がNCDs発症の一因となります。一方、過剰を再配分すれば飢餓の解決に、開発を緩めれば地球環境の改善に、それぞれ繋がります。つまり、目標3の標的4を達成することは、他の目標と横に繋がります。“Planetary Health(地球の健康)”や“Food-Planet-Health(食物と地球と健康)”と呼ばれる地球と人の健康を目指す世界協働活動が活発化します。

最後になりますが、まるごとけんこう財団は、開設時から今回のSDGs-3の標的3と4の達成を郡山市民の皆様への使命としてきました。今後「地球の健康」と「一人ひとりの人間の健康」の関連について郡山市民とともに考える場を持てたらと思っています。

郡山歯科医師会より

予防歯科のすすめ



医療法人弓弦会 しろうま歯科医院 院長 猪狩 司彦

新型コロナウイルス感染症の市中感染が目立ち始めて早くも1年が経過としていきます。「不要・不急」の外出を控え感染リスクを最小限にすることは重要です。実際に感染経路を絶つことによって、一定の成果は出ること過去のデータからも明らかです。

しかし、ウイルスの感染は抑えることができたとしても、地域の患者さんの身体的な衰え、もしくは病みを停止することはできないのです。私達が担当する「口腔内」でも、日々「口」を用いて食事をし、会話をし、呼吸をし、身体へ栄養を供給する手助けをしている訳です。「口の機能が低下してくると、身体的な能力が著しく低下してしまいます。

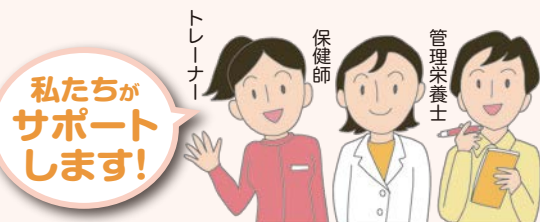
私がコロナの影響での受診控えで一番危惧しているのは、ストレスによる口腔内の機能低下です。ストレスは脳に蓄積されます。ストレスが蓄積された脳はストレスを半減させるために様々な行動を起こします。食いしばりや歯ぎしりといった行動もその一つです。歯ぎしりや食いしばりは「歯に直接的に負荷が掛かりますから、歯に大きなダメージを与え、歯を支える骨や歯肉にも直接的に負荷が掛かるために「歯肉からの出血や歯の動揺」といった症状が起きやすくなります。

常日頃から口腔内のメンテナンスを行っている患者さんと、行っていない患者さんでは、健康にはつきりと差が出ます。メンテナンスを行っている患者さんの口腔内は、歯垢・歯石といった歯周病菌等が管理されているため身体的なストレスの影響を受けづらいのですが、日々の口腔の手入れを怠り、口腔内環境が荒れている患者さんは、歯周病の管理もできていないので、ストレスで起こった歯ぎしり・食いしばりが引き金となり、「歯の動揺」「耐えられない程の歯痛」「口臭」「頭痛」「肩こり」といった生活環境の悪化へと転落しやすいのです。

口腔内は歯(硬組織)と歯肉(軟組織)で構成されています。とても複雑な構造のために、治療時間が他科と比べても長くなりやすく、長引けば治療費もかさみます。歯の治療が保険の対象にならない他国では、高い治療費を避けるためにメンテナンスに多くの時間を費やします。その方が「人生の得」ということを身をもって受けておられるのです。「痛くなったなら歯科医院に行く」という悪しき文化が早く無くなってくれることを祈るばかりです。

健康づくり

のご案内



健康づくり教室



5月 お仕事帰りに♪ リフレッシュヨガ

日時 5月14日(金) 19:00~20:00
※申込受付 4月14日(水)から

内容 かんたんなヨガのポーズと動作

参加費 500円

定員 先着25名



7月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 7月14日(水) 14:00~15:00
※申込受付 6月14日(月)から

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着20名



8月 疲れにくいからだづくり ストレッチ教室

日時 8月18日(水) 14:00~15:00
※申込受付 7月19日(月)から

内容 ストレッチ体操

参加費 500円

定員 先着25名



9月 生活習慣病予防の栄養学講座 脂質異常を改善する食事

日時 9月10日(金) 14:00~15:00
※申込受付 8月10日(火)から

内容 管理栄養士の講話(健診結果をふり取りながらお話しします)

参加費 無料

定員 先着20名



4月~全8回 生活習慣病予防教室 脂質異常改善コース

- 4月12日(月)~23日(金)いずれか1日 午前中
●事前検査(頸部血管超音波検査・血液検査等)
- 5月12日(水) 13:30~14:30
●検査結果の説明
●トレーナーの運動指導
- 5月19日(水) 14:00~15:00
●医師の講話(脂質異常について)
- 6月2日(水) 13:30~14:30
●管理栄養士の講話(脂質異常を改善する食事)
- 6月9日(水) 13:30~14:30
●トレーナーの運動指導
- 6月16日(水) 13:30~14:30
●薬剤師による脂質の薬等の勉強会
- 7月12日(月)~16日(金)いずれか1日 午前中
●事後検査(血液検査・身体測定等)
●個別栄養相談
- 8月4日(水) 13:30~14:30
●まとめ(検査結果の比較・質疑応答等)

日時・内容

対象

参加費

定員

以下に該当する郡山市民の方【初回者優先】
●脂質異常で治療中の方
●直近の健診結果で脂質異常のあった方
(※健診結果必須)

6,000円

先着10名 ※申込受付 4月2日(金)から

9月 気持ちよく汗をかいてリフレッシュ! エアロビクス

日時 9月15日(水) 14:00~15:00
※申込受付 8月16日(月)から

内容 初心者向けのエアロビクス

参加費 500円

定員 先着15名



健康寿命を延ばそう! 定期運動コース

新規参加者募集!! 限定30名

1回
500円

参加方法

STEP 1

電話予約

受付期間
4月12日(月)~4月30日(金)

「健康生活応援チェック」に申し込む

体力測定、血液検査、尿検査等 1,500円

実施日 ●5/11(火) ●5/18(火)
●6/1(火) ●6/8(火) ●6/15(火)

時間 13:00~16:00 **定員** 各回6名

※いずれの実施日にお申し込みください
※チェック時に、1年以内に受けた心電図の結果と血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

STEP 2

「健康生活応援チェック」を受ける

※安全で効果的に運動を行うため、必ず受けていただきます。



結果をもとに、
健康、運動、食事について
各専門職がアドバイスします。

STEP 3

「定期運動コース」に参加

完全予約制
(月3回程度)

1回500円

興味のあるコースへご予約・参加ください。

新型コロナウイルス感染拡大予防のために
対策を実施しています。

- 人数制限(予約制)
- 参加者の体調・体温を確認
- マスクの着用
- 手指・器具の消毒
- 換気(CO₂モニター設置)

コース内容(完全予約制)

月曜日	午前 生活習慣病予防の エアロビクス 10:00~11:00	午後 からだづくりの マシントレーニング 13:00~15:00
火曜日	午前 生活習慣病予防の エアロビクス 10:00~11:00	
水曜日	午前 からだづくりの マシントレーニング 9:00~11:00	
木曜日	午前 第1・3・5週 あし腰強化の 貯筋体操 10:00~11:00	午後 第1・3週 認知症予防のための エアロビクス 第2・4週 あし腰強化の 貯筋体操 14:00~15:00
金曜日	午前 第1・3週 心身の調和をはかる ヨーガセラピー 第2・4週 関節にやさしい 水中ウォーキング 10:00~11:00	

新型コロナウイルスの感染状況により、講師・内容の変更や運動を中止する場合がありますのでご了承ください。

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

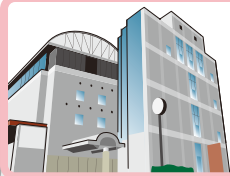
お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00~17:15



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! / まるごとけんこう館

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

質の良い睡眠とは

～夜は自然と眠れるわけではありません～

参加無料

5/8[±]

10:00～11:00

定員
先着15名

内容 | 睡眠健康指導士の講話

申込受付: 4/8(木)から



初めてのフラエクササイズ

～インナーマッスルを鍛えよう～

6/12[±]

10:00～11:00

定員
先着15名

内容 | フラを取り入れた簡単なエクササイズ

申込受付: 5/12(水)から



温泉保養士に学ぶ 温泉で若返り

参加無料

8/7[±]

10:00～11:00

定員
先着15名

内容 | 温泉と健康についての講話(泉質別効能、温泉の楽しみ方、入浴中にできる運動、家庭での入浴法と温泉入浴の違い など)



申込受付: 7/7(水)から

やさしいヨガ

9/11[±]

10:00～11:00

定員
先着15名

内容 | 初めての人でも無理なくできるヨガ

申込受付: 8/11(水)から



電話でまるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、生活習慣、メタボのこと等、電話にてお気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士・トレーナーが対応いたします。(1回15分程度)



実施日	相談受付時間
4月9日(金)	13:30～15:30
5月14日(金)	13:30～15:30
6月11日(金)	13:30～15:30

予約不要 無料 TEL024-924-2911

- 通話料はお客様負担となります。
- 病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできません。

要予約 無料 ミニ健康講座

時間 13:30～14:00

定員
各回先着
20名

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

開催日	お話の内容
4月28日(水) 申込受付: 4/2(金)から	保健師 知って得する元気のヒケツ ～フレイル・ロコモって知っていますか?～
5月26日(水) 申込受付: 4/26(月)から	管理栄養士 知って得する元気のヒケツ『栄養編』 ～低栄養を予防するための食事～
6月30日(水) 申込受付: 5/31(月)から	トレーナー 知って得する元気のヒケツ『運動編』 ～足腰元気を目指そう!～
7月28日(水) 申込受付: 6/28(月)から	ケアマネジャー 介護保険のおはなし
8月25日(水) 申込受付: 7/26(月)から	歯科衛生士 正しい歯の磨き方

※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907 e-mail: k kz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! まるごとけんこう 検索 <https://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車(西ノ内・安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。