

Web みやぎ

2008. **VOL.8 12月号**

Webみやぎ (第8号)
 発行所/建設連合 宮城県建設組合
 〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目5番22号
 宮城県管工事会館4F
 TEL.022-264-4221 FAX.022-265-9460

第8号

集団健診・集団特定健診を開催

本年四月より「特定健診・保健指導」がスタートしました。当組合では、四〇歳以上七四歳以下の組合員及び家族を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪型疾患）対策のための特定健診と、四十歳未満を対象とした健診を去る十月十九日と十一月十六日の両日、エスエスサーティ健康管理センターで開催しました。

受診された組合員・家族の方からは、今まで市町村で受診した健診や他の施設で受けた健診よりもスムーズに進行し、時間的にも三〇分〜四五分程度で終わられたので良かったと感想を頂きました。更に、夫婦で受診できたので安心で

■受診者の年齢構成と男女比率

年代	性別	男性	女性
10代		1名	2名
20代		8名	6名
30代		29名	18名
40代		38名	26名
50代		49名	24名
60代		23名	11名
70代		2名	2名
合計		150名	89名



すとお話されていきました。他に、市町村では、特定健診用に受診票を出しているのにその様な物は出さないの？ と問合せを受けました。特定健診については、通常の健診と内容や受診金額に違いが有るため、今後の課題とさせて頂きました。四〇歳以上の組合員・家族の方で、今回の特定健診の結果、保健指導を受けるよう通知をいただいた方（メタボリックシンドローム又その疑いのある方）は、保健指導に関して費用負担がありませんので、是非、受けられるようお願いします。毎日の生活や軽い運動でメタボを吹き飛ばしましょう。

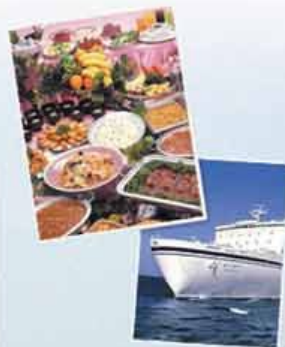
本年より実施している集団健



診・集団特定健診を受診した組合員・家族については、毎年の健診記録を保存し、五年間の健診結果を比較できる報告をさせて頂きます。

新年度は四月を予定しておりますので、お仕事の都合等で特定健診に参加できなかった組合員・家族の方は是非来年度、ご家族揃って特定健診又は健康診断の受診をお願い致します。

仙台湾 ランチバイキング クルーズ



平成二〇年

九月一二日、仙台湾に就航している、太平洋フェリー

『きそ』に乗船して仙台湾を三時間余りランチバイキングクルージングを行いました。今回は、私どもの団体のほか、四〇〇名近い一般参加の乗船客で船内にもぎやかでした。

当日は天候にも恵まれ、組合員・家族の参加者も一〇〇名を超える楽しい一日になりました。滅多に乗れないし入れないと言うことで、フェリー内のお風呂で入浴



を楽しまれた組合員も多数いらっしゃいました。

船内で行なわれたビンゴゲームでは組合員のお孫さんが高価なゲームプレーヤーを射止め最高の思い出になったと思います。

次回も、このような気軽に参加できる企画をお願いされました。

おもしろ食学

痛風と食事

(増えている高尿酸血症)

痛風とは「風が吹いても痛い!」と言われるほどの激痛を伴う病気です。一昔前は中年男性特有の病気のように思われていましたが、最近では女性や若い年齢の人たちにもみられるようになりました。痛風の基礎となる「高尿酸血症」を改善しないと、心臓病や腎臓病などの合併症をおこす恐れ病気で、これを防ぐためには運動などの生活改善と共に食生活の改善が必要です。

● 痛風ってどんな病気?

痛風の起こる前期には、「高尿酸血症」といって、検査の結果、血液中の「尿酸値」が高いと言われます。この時期は、症状がありませんが、放っておくと「痛みの中でも最強の痛み」と言われる痛風の典型的な痛みが起ります。これが痛風の急性期です。この時期になると、たいてい腎臓に障害がおこって行くことになり、継続的な治療が必要になります。急性期が繰り返して起こっても、痛みに対処するだけでは、体に溜まっ

た尿酸が関節の中で常に炎症を起こし続ける状態で絶えず痛みに悩まされることになり、さらに放置しておくと、尿酸が体のあちこちに沈着し、塊を作るようになってしまいます。これを「痛風結節」と呼び、慢性結節性痛風期を迎えてしまうようになると命にかかわるような合併症を起こす可能性も高まります。

このような状態を予防するためには、早い時期からの生活改善が重要となります。

● 痛風(高尿酸血症)の原因は?

今まで少なかった、女性や若い年齢層にまで痛風が増えてきたことの一の原因は「肥満」の増加と考えられています。高度の肥満者に、かなり痛風の発症率が高いことが解ってきているからです。最近では、食生活の欧米化によって「グルメ嗜好」が広がり、脂肪の摂取量が増えそれに伴って「肥満」が増加してきています。このような時代の食生活の変化によって、肥満(特に内臓脂肪型肥満)

が増え、それに伴って痛風が増え
てきていると考えられるわけです。
また、女性の痛風が増えた理由と
しては、女性ホルモンとの関係も
考えられており、それは女性ホル
モンが尿酸の尿中排泄を促す働き
があるため、中年以降の女性は、
閉経後に痛風が発症するというこ
とが言われていたのですが、いま
まで稀にしか見られなかった若い
女性にも痛風が増加している原因
は、現代社会が生み出したストレ
スや食事による「無月経」の増加
によるのではないかと考えられて
います。

● **エネルギー制限と
バランスの良い食事**
痩せた若い女性の無理なダイエ
ットも月経異常をおこし、その結
果痛風が増えているのではと言わ
れています。それ以外の誘因とし
ては、飲酒・脱水・ストレス・激
しい運動のし過ぎ・プリン体の多
い食品の摂りすぎがあげられます。

● **エネルギー制限と
バランスの良い食事**
高尿酸血症の人がまず第一に気
をつけることは、「摂取エネルギ
ーの制限」です。高尿酸血症のひ
とは肥満者が多く、肥満を招いた
エネルギーの過剰がなんらかの形
で、尿酸の代謝に関わっているも

のと考えられています。エネルギ
ーを制限した食事は、プリン体を
制限した食事よりも、血液中の尿
酸値が下がったという結果が多く
みられ、高尿酸血症の食事療法に
は、エネルギー制限が重要である
と言えます。また、高尿酸血症の
人は、肉や魚に片寄った食事をし
ている人が多いのも特徴で、この
ような場合、芋類・野菜・海藻・
キノコ類などを適度に取り入れた
バランスの良い食事を心掛けるこ
とが必要です。

● **エネルギー制限と
バランスの良い食事**
併症となる動
脈硬化や腎臓
病の予防のた
めにも必要で
す。



※エネルギー制限食やバランス食は、
糖尿病の献立例や構成表を参考にして
下さい。高尿酸血症では、腎臓結石か
ら腎臓を壊す危険があるので、それを
避けるために尿をアルカリ性にして溶
かす必要があります。そのためには野菜や
果物を十分摂る必要があります。(特
に「尿酸排泄促進薬」を飲んでいる人
は、大量の尿酸が排泄されることによ
って腎臓結石を起こしやすいので尿を
酸性に傾けないようにしなければなり
ません。)

● **プリン体の多い食品を減らす**

プリン体は遺伝子の一部なので、
多かれ少なかれ総ての食品に含ま
れていることになり、まったくプリ
ン体を摂らないというわけにはい
きません。最近では、良い薬の開
発により「食事によるプリン体の開
制限は必要ない」という考えもあ
りますが、日常プリン体を多く含
む食品ばかりに片寄った食事をす
ることは好ましくありません。食
品中の「プリン体」を減らすこと
や、料理法によってプリン体を体
に取り込まないような工夫が必要
です。

● **エネルギー制限と
バランスの良い食事**
食品に含まれる「プリン体」は
水溶性で、料理するときに水中に
溶け出す性質があるので肉や魚は
茹で汁を捨てることによりかなり
プリン体を減らすことができます。
肉を焼いたあとの「肉汁」は、料
理に使用しないようにしたほうが
良いでしょう。他にも「だし」に
使用される旨味成分の「イノシン
酸」もプリン体の一部なので、調
味料を使う時には注意が必要です。

● **アルコールの制限**

アルコールの飲み過ぎは高カロ

● **水分を十分に摂る**

血液中の尿酸値を高くしないよ
うに、尿酸をうまく排泄させるた
めには、日頃から水分を十分にと
ることが必要です。しかし水分と
いっても、ジュースやアルコール
飲料では、高カロリーとなるので、
水やお茶などカロリーを気にしな
くて良い飲み物を摂るようにした
いものです。

★アルコールの限度と度数

ビール	500ml	22.5g
日本酒	80ml (一合)	29.7g
焼酎 (25度)	70ml	17.5g
ウイスキー	60ml	25.8g
赤ワイン	200ml	24.0g
白ワイン	200ml	24.0g
ブランデー	60ml	25.8g

宮城県支部からの お知らせ

コラム BMIって何のこと?

BMIは肥満度検査のことです。体重(kg)÷身長(m)の二乗、この式に当てはめて算出します。二五以上でメタボの疑いありとなります。ご自宅でも簡単に計算できますので、日々の健康にお役立て下さい。

建設連合国保領収証明書は

コラム

一月から二月にかけて
発送します。

建設連合国保保険料を振込をご利用になって入金された方には、今年納入分の建設連合国保領収証明書を来年一月から二月にかけて発送します。十二月の納期分は年末のため郵便局での取扱に遅延が生じる場合がありますので、普段よりも早めの納入をお願いします。納入の遅延がありますと発送が大幅に遅れる場合がありますのでご了承ください。なお、建設連合国保領収証明書を年内に必要な方は支部へご連絡下さい。

従業員を雇用している事業主の方へ
一人でも雇ったら、必ず入るもの。
それは『労働保険』です。

社員、従業員、アルバイトなど1人でも雇っている会社は、
すぐに労働保険(労災保険・雇用保険)に加入を!

労働保険は、労働者が安心して働ける職場作りと、安定した事業経営に欠かせない国が直接管掌する保険制度です。労働保険のうち労災保険は、働く方が業務上又は通勤途上の災害により被災した場合に、療養等に対する給付や社会復帰のための援助を行う制度です。

一方、雇用保険は、働く方が失業した場合に、再就職のための給付を行うほか、失業の予防並びに高齢者や障害を持った方など就職が困難な方の雇用の促進を図るための援助を行う制度です。パートタイム労働者も一定の基準に該当すれば、雇用保険に加入しなければなりません。まだ加入していない場合には、すぐにご加入下さい。



お問合せ 022-264-4221

建設連合・東北地区労働保険振興会

お電話の際には
「労働保険(労災保険もしくは雇用保険)の件」
とお話下さい。

労働保険

労災保険 雇用保険

万全な知識と対策で 12月から3月は特に注意が必要です!

インフルエンザの冬を乗り切りましょう

気温が低く乾燥している『冬』には、空気中に漂っているウイルスが生存しやすい環境にあります。また、乾燥した冷たい空気ですたちの「のど」や「鼻の粘膜」が弱っているため、日本でのインフルエンザは12月から3月にかけて流行します。

インフルエンザの予防対策

- ◆帰宅時と食事前には「手洗い+うがい」を忘れずに
- ◆帰宅時には家に入る前に外で「上着をたたいて」はirimashou
- ◆外出するときは、できるだけ「人ごみ」を避けてマスクを着用しましょう
- ◆部屋を「定期的に換気」して「適度な湿度」を保ちましょう
- ◆食事で十分な栄養をとり、疲労したときには「休養」を心がけましょう
- ◆他にインフルエンザ予防接種が有効です!

建設連合国民健康保険組合では、被保険者1名につき
年度内4,000円までの実費補助を行っています。

制度の利用方法



■年末年始の休業のお知らせ

当組合は、平成二〇年十二月二十七日(土)〜平成二一年一月四日(日)まで年末年始の休業となります。年末は二六日午後五時まで受付業務は通常通り行っております。翌年五日は朝九時より通常営業になります。

■建設連合・宮城県建設組合の携帯電話番号ホームページのお知らせ

ちょっとした確認やご紹介者へ当組合の案内などにぜひご利用下さい。(QRコードを読み取り使用して下さい)



パソコン版ホームページアドレス
<http://www.hotweb.or.jp/fatboy/p/index.htm>

●各種申請や不明な点があれば
支部へご連絡ください。営業時間は
平日午前九時から午後五時までです。

建設連合国民健康保険組合に加入できる資格は、個人事業主、又は個人事業主の事業所に勤務する従業員数が五人未満の従業員です。従って、法人に勤務する従業員は加入できません。