

平成 27 年度 足腰いきいき回コモ健診 速報!

～鳥取大学と日野町の共同プロジェクト～



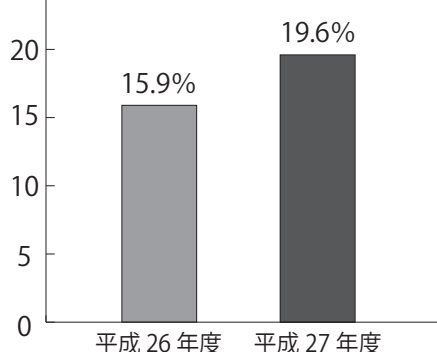
筋トレで体脂肪の減少と筋力の維持を!!

平成 27 年度の足腰いきいきロコモ健診が、特定健診・後期高齢者健診に合わせて行われました。昨年に引き続き 2 回目となった本健診ですが、今年は昨年を上回る 237 人の町民の皆さんに参加いただきました。また、今年から受診された人も 99 名あり、ロコモ健診登録者数は 322 人となりました。多くのご参加、ありがとうございました。

昨年、今年と 2 年連続で受診した 138 人（平均年齢 73.6 歳、男性 51 人、女性 87 人）の健診結果より、ロコモ健診結果経年推移を速報します。

ロコモに該当と診断された人（ロコモアンケートで 6 点以上だった人）は 15.9% から 19.6% と増加していました（下の図を参照）。運動検査の結果では、歩行速度・歩幅・歩行バランスは維持していましたが、筋力、筋量や骨量が減り、一方で体脂肪は増加していたことが分かりました（下の表を参照）。

(図) ロコモ該当者の比較



(表) 変化のあったロコモ健診検査項目

	平成 26 年度	平成 27 年度	
握力 (kg)	28.6	27.3	低下
四肢骨格筋量 (kg/m ²)	6.7	6.6	低下
骨量 (超音波速度 m/秒)	1497.9	1486.9	低下
体脂肪 (%)	24.1	24.4	増加

筋力、筋量の低下と体脂肪の増加がロコモ状態を招いている可能性があり、筋力トレーニングで体脂肪の減少と筋力、筋量、骨量維持が必要かもしれません。今後、その原因についても調査、解析していきます。

(報告) 鳥取大学医学部保健学科 教授 荻野 浩
鳥取大学医学部附属病院 理学療法士 松本浩実

休日健（検）診の申込み受付中 （胃・肺・大腸がん検診、特定健診）

まだ、がん検診を受けていない人へ朗報です!

今回受診してもらおうと、いつもは別々に受けるがん検診・特定健診を一度に受けることができ、とてもお得です。仕事などの都合で健診に行くことができなかった、健診を受け忘れていたという人は、この機会にぜひお出かけください。ただし、胃がん検診については、定員 40 人程度とさせていただきますので、申込みはお早めをお願いします。

申込先 役場健康福祉センター / 申込期限 10月16日（金）午後5時まで

健（検）診日 10月18日（日） / 会場 山村開発センター

受付時間 午前8時～午前10時（胃がん検診がある人は午前9時までにお越しください）

※健（検）診の料金など詳細については、5月に郵送した受診券をご覧ください。

【問合せ】 健康福祉センター（役場健康福祉課内） 電話 72-1852



献血は「命を救うボランティア」

～ あなたの献血で救える命があります～

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

家族や自分自身に輸血が必要になった経験がないと、献血を身近に感じることはできないかもしれません。しかし、事故や病気などで輸血が必要な状態になる可能性は誰にでもあります。献血は命を救える身近なボランティアです。

町では、次の日程で400mL献血を行います。現在、県内でも血液不足が深刻な問題となっています。1人でも多くの協力をお待ちしています。

【問合せ】 役場健康福祉課（電話 72-1852）

町内を献血車が回ります！

400mL 献血にご協力ください

【実施日】 10月9日（金）

【会場と受付時間】

- ・午前9時～午前10時：日野振興センター
- ・午前11時～正午：黒坂警察署
- ・午後1時45分～午後2時45分：鳥取西部農協日野支所
- ・午後3時30分～午後5時：日野町役場

- 【その他】
- ▼事前予約は不要です。当日都合がつく時間帯にお越しください。
 - ▼献血カードまたは運転免許証など、本人確認ができるものをご持参ください。
 - ▼献血車では、400mL全血献血のみ実施します。

献血に関するQ&A

よくある質問にお答えします！



Q1 誰でも「400mL献血」ができるの？

400mL献血の基準（※献血車では400mL全血献血に限ります）

年齢	男性：17歳～69歳 女性：18歳～69歳	※65歳以上の人は、60歳～64歳の間に献血経験がある人に限る
体重	男女とも50kg以上	
最高血圧	90mmHg以上	
血色素量（ヘモグロビン濃度）	男性：13.0g/dL、女性：12.5g/dL以上	
年間献血回数	男性：3回以内、女性：2回以内	
年間総献血量	男性：1200mL以内、女性：800mL以内	
献血の間隔	前回の献血から、男性：12週間後、女性：16週間後の同じ曜日から献血できます	

Q2 治療中、服薬中でも献血はできるの？

病気の種類や薬の種類によって献血を遠慮していただくことがあります。しかし、ビタミン剤などのサプリメントや、ごく一般的な胃腸薬、降圧薬、高脂血症治療薬などについては内服していても献血ができます。

また、薬の種類や献血者自身の健康を考慮し、献血を遠慮していただく場合があります。受付の際にご相談ください。

Q3 献血はどのような手順で、時間はどれくらいかかるの？

受付後、当日の体調などに関する質問に回答していただき、問診や血圧測定を行います。その後、ヘモグロビン濃度が採決基準を満たしているかの測定と血液型の事前判定を行い、基準を満たしていれば採血を行います。採血にかかる時間は、全血献血では10～15分程度です。受付から採血後の休憩時間なども含め、30分程度で終了します。