

第2期目の検査についてのご案内

■ 第1期目の検査との違いについて

第2期目の検査は、第1期目の検査から5年後以降の健康状態や生活習慣の変化について調査します。第1期目の検査内容に加え、歯周病検診、唾液検査、東洋医学健診等の検査項目を引き続き実施し、さらに詳細な検査となっております。

■ 検査費用 無料

■ 申し込み方法・対象者

検査対象者は第1期目から5年経過した、平成21年度受診者の方です。封筒の宛名の下に皆様の受診年度を記入しておりますのでご確認ください。対象の方には、受診案内と返信はがきを同封しております。受診案内をご一読の上、返信ハガキにてご連絡をお願いいたします。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

■ 平成22年度以降に受診された皆様へ

平成27年度以降、順次受診のご案内をいたします。次回の東温スタディを受診されるまでの間、東温市や職場で実施している健康診査、がん検診を受診し、引き続き健康管理を続けていただきますよう、お願いいたします。

■ 問い合わせ先

愛媛大学医学部公衆衛生学教室 TEL 960-5283
(受付時間:平日 9~17時)

クイズの答え

栄養

1. ③ 2. ①

睡眠

1. ② 2. ④

運動

1. ④ 2. ③

メタボ

1. ③ 2. ④

歯科・東洋

1. ② 2. ③ 3. ①

ご挨拶

今年から、第2期目の『東温スタディ』がスタートします。5年前には実施していなかった、歯周病検査、東洋医学などの項目を順次追加することで、さらに詳細な健診となりました。5年前と比べ健康状態がどのように変化しているのか把握していただき、健康づくりにお役立ていただければと思います。

さらに、第1期目、2期目の結果から、生活習慣病の予防に活用できる情報を探索し、より効果的な健康づくりにつながる取り組みを目指しますので、ご期待ください。

第2期目の『東温スタディ』は、平成29年まで実施します。平成21年にご参加いただいた方から順次ご案内いたします。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



愛媛大学大学院
医学系研究科
教授 谷川武

東温スタディ年表

2009	平成21	東温スタディスタート	参加者 453人
2010	平成22	注意力を測る PVT検査方法変更	参加者 656人
2011	平成23	歯周病検診、唾液検査、東洋医学健診が追加	参加者 468人
2012	平成24	新たな歯周病検査(ペリオキャッチャー)が追加	参加者 456人
2013	平成25	準備期間	
2014)	平成26	2009年(平成21年)受診者 再受診	
2017	平成29	以降2010年~2012年受診者を順次案内予定	



メタボ
糖尿病予防

東温スタディ健康クイズ

今回の東温スタディニュースレターは『東温スタディ健康クイズ』と題して、東温スタディに関わる健康クイズを作成しました。クイズを通して、健康づくりや東温スタディへより興味を持っていただければと思います。さて、何問わかりますか？（※答えは裏面へ）

栄養

1. 野菜の目標摂取量は何グラムでしょう？

- ① 250g以上
- ② 300g以上
- ③ 350g以上
- ④ 400g以上



ヒント 右が目標量の写真です。東温スタディでは野菜の摂取量は平均約240gで目標量より少なく、野菜の摂取量が多い方ほど、糖尿病に関わる検査項目の結果が良い傾向でした。

2. 肥満の防止のためには？

- ① ゆっくり食べる
- ② 満腹まで食べる
- ③ よく噛まないで食べる
- ④ おやつを食べる

ヒント あわてて食べないようにしましょう。

睡眠

1. 東温スタディ参加者では平均睡眠時間が最も少なかった年齢層はどれでしょう？

- ① 40歳未満
- ② 40歳～50歳未満
- ③ 50歳～60歳未満
- ④ 60歳以上

ヒント 忙しくなると削られてしまう睡眠時間。元気に効率よく活動するためにもできるだけ7時間以上の睡眠をとることが必要です。

2. 治療が必要な睡眠時無呼吸がある人に多くみられるのはどれでしょう？

- ① いびき
- ② 歯ぎしり
- ③ 寝ぞうが悪い
- ④ すべて



ヒント 睡眠時無呼吸があると、体にさまざまな影響が出ます。

運動

1. 健康日本21における成人(20歳から64歳)の一日の理想的な平均歩数はどの程度でしょう？

- ① 3,000～4,000歩
- ② 5,000～6,000歩
- ③ 7,000～8,000歩
- ④ 8,000～10,000歩

ヒント 20歳から64歳では、男性9,000歩・女性8,500歩以上、65歳以上では男性7,000歩・女性6,000歩が目安となっています。

2. 運動の頻度はどの程度行うことが理想でしょう？

- ① 月に2、3回程度
- ② 週に1回程度
- ③ 週に3～4回程度
- ④ 毎日休みなく行う

ヒント 運動には持続効果があるため、糖代謝に及ぼす効果は運動後1～2日は維持されます。



メタボ

1. 糖尿病について間違っている説明はどれでしょう？

- ① 日本人で糖尿病の可能性のある人は6人に1人くらいである
- ② 過去1カ月～2カ月の血糖値の状態を示すヘモグロビンA1c (HbA1c)は糖尿病検査の指標の一つである
- ③ 肥満でなければ糖尿病にはならない
- ④ 年をとると糖尿病になりやすい



ヒント 欧米人に比べると、インスリンの分泌がもともと弱い日本人は太ってなくても、食事の内容や運動に気をつける必要があります。

2. 内臓脂肪(おなかの中の臓器の周りにつく脂肪)で間違った説明はどれでしょう？

- ① おなか周り(腹囲)を測る主な目的は、内臓脂肪の蓄積を調べるため
- ② 内臓脂肪の蓄積は動脈硬化や高血圧、糖尿病を引き起こす
- ③ メタボ健診での腹囲の基準は男性で85cm以上、女性で90cm以上
- ④ 内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、つきにくく燃焼しにくい

ヒント 女性らしい柔らかなスタイルを作っている皮下脂肪は「つきにくく燃焼しにくい」と言われています。

歯科・東洋医学

1. ギネスブックに「全世界で最も蔓延している病気」と掲載されている病気はどれでしょう？

- ① 睡眠時無呼吸症候群
- ② 歯周病
- ③ 糖尿病
- ④ 脳卒中

ヒント 東温スタディでは、検査を受けた方全員において、何らかの症状が見られました。日本人の成人の8割に症状がみられます。



2. 東洋医学では口の中のある部分を見て全身の状態を診察します。それはどこでしょう？

- ① 歯
- ② 歯ぐき
- ③ 舌
- ④ 口蓋垂(のどちんこ)

ヒント 東温スタディでも2011年からこの検査を始めました。

3. 東洋医学の治療で使われる体の表面にある気が集まる点のことを何と称するでしょう？

- ① つぼ
- ② かびん
- ③ さら
- ④ ゆのみ

ヒント 東温スタディで2011年から始まった良導絡という検査はこの状態を電気を使って測定します。