

# げんきとちぎ

2024  
No. 44



「とちぎ de ピンクリボン」イベント @ブレックスアリーナ(11月4日・11月5日)



## 01 からだ新発見

・第4期 特定健康診査・特定保健指導の変更点について

## 03 TOPICS

・協会けんぽ生活習慣病予防健診における付加健診補助対象年齢の拡大  
・騒音障害防止のためのガイドラインの改訂について

## 04 事業団インフォメーション

・腸内細菌検査(検便検査)受付窓口移転のお知らせ  
・とちぎ健康の森工事に伴う施設健診及び人間ドックについてのお知らせ  
・人間ドックで“軽度認知障害リスク検査”の開始  
・人間ドックでWeb読み放題サービス導入  
・「リレー・フォー・ライフ2023とちぎ」への参加

・街頭キャンペーンの実施  
・「とちぎ de ピンクリボン」イベントの実施  
・ホームページをリニューアル!  
・がん征圧募金にご協力いただきました



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団  
Tochigi Public Health Service Association

コチラから  
スタート!

# からだ新発見

File Number

44

## 第4期 特定健康診査・特定保健指導の変更点について



### 特定健康診査とは

平成20年度から始まった、保険者(40歳～74歳)を対象とした健診の制度です。  
「おなかまわりの脂肪」(内臓脂肪)に着目し、病気のリスクの有無を検査することで、生活習慣病の予防などを目的として実施されています。

### 第4期特定健康診査

令和6年4月から開始される第4期目では、下記の通り変更となります。(赤字が変更点)

#### (1) 質問項目の見直し

- ①喫煙や飲酒について、質問内容・回答が細分化されました。
- ②特定保健指導について、利用意思の確認から受診歴の確認に変更されました。

	質問項目(変更後)	回答(変更後)
喫煙	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
飲酒	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)
飲酒量	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安:ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・500ml、同7度・350ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上
保健指導	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ

#### (2) 検査項目の見直し

健診実施のしやすさの観点から、食事の影響が大きい中性脂肪に空腹時以外の基準値が追加されました。

第3期(～令和5年度)		第4期(令和6年度～)	
項目名	保健指導判定値	項目名	保健指導判定値
中性脂肪	≥ 150mg/dL	空腹時中性脂肪	≥ 150mg/dL
		随時中性脂肪	≥ 175mg/dL

※ 空腹時:食後10時間以上が過ぎている状態  
随時:食後10時間未満の状態

#### (3) HDLコレステロール受診勧奨判定値の廃止

HDL-Cのみ低くて医療機関を受診しても、治療薬がなく対応が困難なことから、受診勧奨判定値から外れました。

第3期(～令和5年度)		第4期(令和6年度～)	
項目名	受診勧奨判定値	項目名	受診勧奨判定値
HDL-C	≤ 34mg/dL	HDL-C	—

参考 厚生労働省 保険局「第4期特定健診・特定保健指導の見直しについて」



## 1 協会けんぽ生活習慣病予防健診における付加健診補助対象年齢の拡大

全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)では、疾病の早期発見等の目的や健診実施状況、定年延長の状況等を踏まえ、令和6年4月から付加健診の補助対象年齢を現行の40・50歳から**40・45・50・55・60・65・70歳**へ拡大します。

**Q** 付加健診とは?

**A** 協会けんぽの生活習慣病予防健診(一般健診)に追加できる健診です。

追加項目は、腹部超音波、眼底、肺機能、尿沈渣、血液学的(血小板数、末梢血液像)・生化学的(総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH)検査です。一般健診に追加することで、充実した検査項目になります。

また、健診費用については協会けんぽが約7割を補助しますので、自己負担額\*がかなりお安くなっています。

\* (例) 一般健診のみ……………最高 5,282円(税込)

一般健診+付加健診……最高 7,971円(税込)

※ 婦人科(乳がん・子宮頸がん検診)の補助対象年齢は変更ありません。

※ 健診の詳細については、下記よりパンフレットをご覧ください。

【全国健康保険協会】ホームページ→【健診のご案内】→【健診パンフレット等】→【令和6年度用各種パンフレット】→【生活習慣病予防健診のご案内】

※ 付加健診対象年齢以外の方で【付加健診】項目を希望される場合は健診機関へご相談ください。

## 2 騒音障害防止のためのガイドラインの改訂について

厚生労働省より、「騒音障害防止のためのガイドラインの改訂について」(基発0420第2号) 通達があり、当事業団におきましても令和6年1月から、ガイドラインの改訂に対応した聴力検査が実施可能となっています。

	雇入時等健康診断(雇入れ時・配置換え時)	定期健康診断
変更前	オーディオメータによる気道純音聴力検査 250Hz、500Hz、1000Hz、2000Hz、 4000Hz、8000Hz	オーディオメータによる選別聴力検査 1000Hz:30dB 4000Hz:40dB
変更後	オーディオメータによる気道純音聴力検査 250Hz、500Hz、1000Hz、2000Hz、 4000Hz、 <b>6000Hz</b> 、8000Hz	オーディオメータによる選別聴力検査 1000Hz:30dB 4000Hz: <b>25dB、30dB</b>

騒音作業健康診断における検査項目の見直しのほか、いくつかガイドラインの改訂がございますので、詳細につきましては、厚生労働省のホームページをご覧ください。



厚生労働省 騒音 改訂

検索



## 腸内細菌検査(検便検査)受付窓口移転のお知らせ

令和6年4月1日から、腸内細菌検査(検便検査)の受付窓口が、とちぎ健康の森から食品環境検査所に移転します。これにより、食品取扱に従事する皆さまにつきましては、食品検査やノロウイルス検査などと同じ窓口での対応となります。郵送での受付もしていますので、お気軽にご利用ください。

なお、今回の移転に伴い、検体受付は下記のとおりとなります。

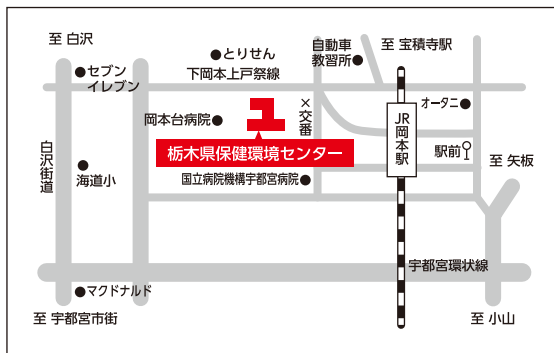
ご利用いただいている皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

### 腸内細菌検査 受付日のご案内

とちぎ健康の森 受付最終日	令和6年3月25日
食品環境検査所 受付開始日	令和6年4月1日

※ 郵送については、上記の日付に必着となるようお願いします。

栃木県保健衛生事業団 食品環境検査所 〒329-1194 栃木県宇都宮市岡本町2145-13(栃木県保健環境センター2F)



これからも食の安全・安心は事業団にお任せください。



アシスト君

お問い合わせ先:食品環境検査所 TEL:028-673-9900

## とちぎ健康の森工事に伴う施設健診及び人間ドックについてのお知らせ

とちぎ健康の森本館は、空調整備の「長寿命化工事」のため、長期間にわたり各施設が使用できません。受診する皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程よろしく申し上げます。なお、工事期間は変更となる場合がございます。

### 施設健診(1F 多目的フロア)

工事期間:令和6年8月から令和8年2月頃まで

対応:健診会場をコンサーレ(栃木県青年会館)に変更して実施

住所 〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生1-1-6

※詳しい日程や会場につきましては、当事業団ホームページ内の【2024年度 小規模集合型健康診断の日程のご案内】をご覧ください。

お問い合わせ先

健診推進課 TEL:028-623-8383

### 人間ドック(3F 人間ドックフロア)

工事期間:令和7年2月から5月頃まで

対応:休業

※休業の前後の期間は混み合うことが予想されますので、ご予約はお早めをお願いします。

お問い合わせ先

人間ドック課 TEL:028-623-8282

## 人間ドックで“軽度認知障害リスク検査”の開始

令和6年4月から、人間ドックオプション検査として、「MCIスクリーニング検査プラス(軽度認知障害リスク検査)」を開始します。

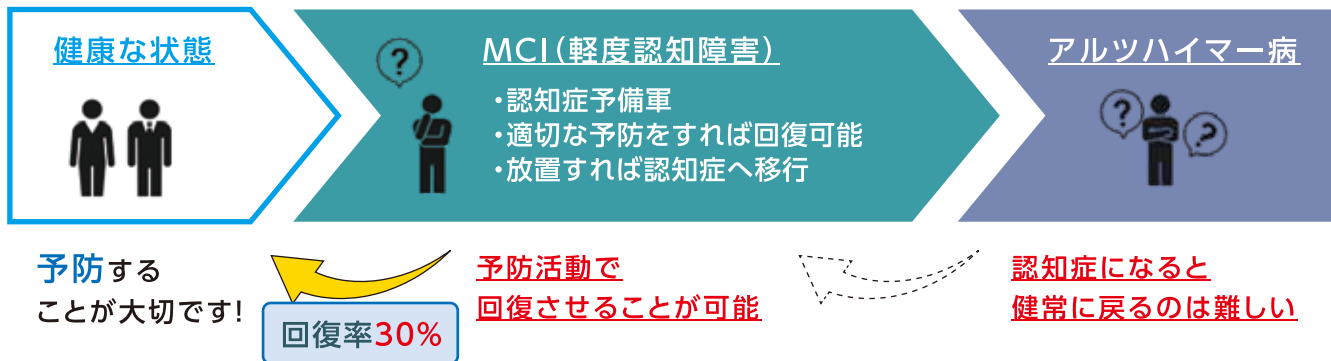
### 【MCI(軽度認知障害)とは?】

認知症予備軍といわれ、日常生活には問題ありませんが、認知症の一手手前の状態のことです。放置すると5年で50%近くが認知症に進行すると言われています。

認知症は、一度発症すると健康な状態に戻ることが難しいと言われています。発症の20~30年前、いわゆる中年期(40歳~65歳)からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。MCIの段階で適切な予防や治療を行うことにより認知症の発症を防ぐことや進行を遅らせることが可能であると立証されています。

### 【MCIスクリーニングプラスとは?】

アルツハイマー型認知症の原因や進行に関わるたんぱく質を測定しMCIのリスクを評価します。認知症の診断で行われる検査とは違い、物忘れの自覚のない段階から、将来の発症リスクを評価でき、認知症予防のための早期発見・早期予防の手段として有用な検査です。



☆検査で今の状態を知り、将来MCI、認知症にならないよう早期から生活習慣の改善が必要です。

検査方法:血液検査



## 人間ドックでWeb読み放題サービス導入

人間ドック受診者様の待ち時間活用の一環として、Web読み放題サービスを導入しました。雑誌の種類を増やしてほしい!読みたい雑誌を他の人が読んでいる!複数の人が触れるもので衛生面が気になる!などの声に対応できるようになりました。

ご自身のスマートフォンやタブレット等にて施設内Wi-Fiに接続後、専用QRコードの読み取りを行うことで閲覧可能です。ぜひ受診の際にはご利用いただき、有意義な一日をお過ごしください。

※タブレット等の貸し出しは行っておりません



## 「リレー・フォー・ライフ2023とちぎ」への参加

令和5年9月2日(土)～3日(日)に「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023とちぎ」が壬生町総合公園陸上競技場(わんぱく公園内)にて開催されました。

「リレー・フォー・ライフ」はがんサバイバーやその家族を支援し、地域全体でがん征圧を目指すチャリティー活動です。新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年は規模を縮小して開催されましたが、4年ぶりに2日間に渡り開催されました。

当事業団も実行委員として運営に携わる他、当日は47名の職員が参加し、リレーウォークを通じてがん患者とその家族の支援に向けて想いをつなげました。



## 街頭キャンペーンの実施

### がん征圧街頭キャンペーン

令和5年9月10日(日)宇都宮オリオン通りにて、がんに関する正しい知識の普及とがん検診の啓発を行うため、街頭キャンペーンを実施しました。募金活動をはじめ、がんに関するパネルの展示やがん検診の受診を促すリーフレット・グッズの配布を行いました。

リーフレットを受け取った方の中には、がんについて職員に質問するなど、関心をもってくれた方もいました。これからもキャンペーンを通して、幅広い世代への啓発活動を展開していきます。



### 複十字シール運動街頭キャンペーン

令和5年9月23日(土)宇都宮オリオン通りにて、結核について理解を深めていただくための街頭キャンペーンを実施しました。栃木県結核予防婦人連絡協議会と協力し、募金活動や結核に関するパネルの展示、リーフレット・グッズの配布を行いました。

今回展示した全てのパネルは、今年度から新しいデザインに生まれ変わりました。立ち止まって見ていただいた方もいて、結核に関する正しい知識や検診の重要性について興味を持ってもらうことができました。今後とも婦人会の皆様と協力しながら活動を広めていきます。



## 「とちぎ de ピンクリボン」イベントの実施

乳がんを中心としたがんに関する正しい知識の普及とがん検診受診率の向上を目的とした「とちぎ de ピンクリボン」イベントを令和5年11月4日(土)・5日(日)の2日間、ブレックスアリーナ宇都宮(宇都宮市体育館)にて実施しました。

今年は募金した方全員に限定コラボステッカーを渡しました。また、500円以上の募金をした方に1日目と2日目でデザインを変えた限定コラボ缶バッジをお渡ししました。

ブースでは、今年度新たに作製した「プレスト・アウェアネス」啓発パネルを展示したほか、がん予防に関するパンフレットを配付しました。また、天井に吊るされている4面ビジョンに、「プレスト・アウェアネス」についてのスライドショーや乳がん予防CMを放映しました。ピンクTシャツを着用した宇都宮ブレックス専属チアリーダー「BREXY」による特別ダンスパフォーマンスで会場を盛り上げました。

2日間で約8,800名の方が来場したほか、動画配信サービスや地元テレビ局で生放送され、多くの方ががん征圧や「プレスト・アウェアネス」について普及啓発活動を行うことができました。



# 事業団インフォメーション

## ホームページをリニューアル!

見やすさ、使いやすさを向上させるため、令和6年4月1日からホームページをリニューアルします。画面サイズに応じて自動で文字サイズやレイアウトが切り替わる「レスポンシブデザイン」を採用し、スマホでもパソコンでも見やすく使いやすいサイトを目指します。

また、PDFやイラストを活用して、事業団の取組や健康に関する情報がより伝わるように工夫しています!

ぜひ新しい事業団のホームページをのぞきにきてください!

URLはこちら→→→ <https://tochigi-health.or.jp>



## がん征圧募金にご協力いただきました

令和5年10月17日(木)に、「第19回北総警CUP栃木県女子アマチュアゴルフ選手権大会兼第1回北総警レディースカップ」が開催され、主催者である(株)とちぎテレビ様と特別協賛の北関東総合警備保障(株)グループ様より、がん征圧募金として寄付をいただきました。いただいた募金は、がん征圧のための普及啓発活動に活用させていただきます。



## お知らせ

各種メディアを利用して、健康に関するメッセージや情報を随時発信しています♪

下野・読売・朝日・毎日新聞  
にて告知掲出

新聞

エフエム栃木にて  
告知CM放送

ラジオ

とちぎテレビにて  
45秒CM放送

テレビ

公式Xにて配信中

SNS

健やかな未来のために



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森3F)  
TEL:028-623-8181(代表) / FAX:028-623-8586

## 食品環境検査所

〒329-1194 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13 (栃木県保健環境センター2F)  
TEL:028-673-9900(代表) / FAX:028-673-9955

ホームページ <https://tochigi-health.or.jp>

公式 X [https://twitter.com/kenko\\_tochigi](https://twitter.com/kenko_tochigi)



### 【個人情報の取扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事務所名、住所等は、当事業団の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運営しております。個人情報の訂正及び削除をご希望される場合には、お手数ですが健康情報課(028-623-8181)までご連絡ください。