

# 保健管理センターだより



## はじめませんか <sup>こころ からだ</sup>心と身体の健康づくり・・・ 保健管理センター THPルームが Open !

保健管理センターTHPルームが Open します（6月予定）。健康運動指導員（インストラクター）にメニューを作成してもらってジムマシーンによる筋力トレーニングに励むもよし、ストレッチエクササイズやエアロビクスプログラムに参加するのもよし。メタボ対策にもお勧めです。

### 健康づくり運動 “THP”

“THP”はトータル・ヘルスプロモーションプラン（Total Health promotion Plan）の略称で、昭和63（1988）年に厚生労働省が策定した「事業所における労働者の健康保持増進のための指針」に基づいた総合的な「心と身体の健康づくり運動」のことです。もともとは働く人の健康づくりをめざしたのですが、神戸大学では学生の皆さんも含めた全ての方々の健康づくりを応援します（注1）。

### 増え続ける健康診断での有所見率

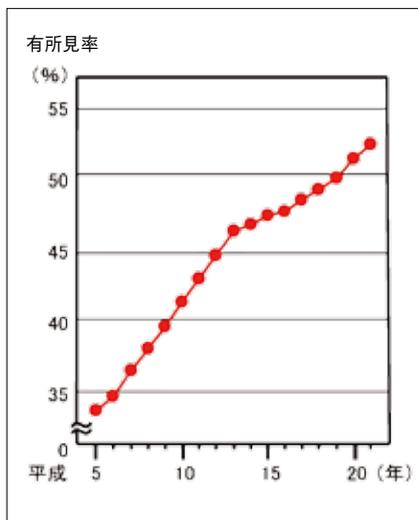
定期健康診断で異常を指摘される方の率（有所見率）は毎年増加し、全国統計でも働く人の半数以上が何らかの健康上の問題を抱えています（図1）。また、一億総ストレス社会と言われるように、現代日本では約60%の人がストレスを感じているとされています。心と身体は不可分ですから身体の調子が悪いと気分も塞ぎますし、ストレスが過度になると身体の変調をきたします。

### 早期発見・早期治療から発症予防へ

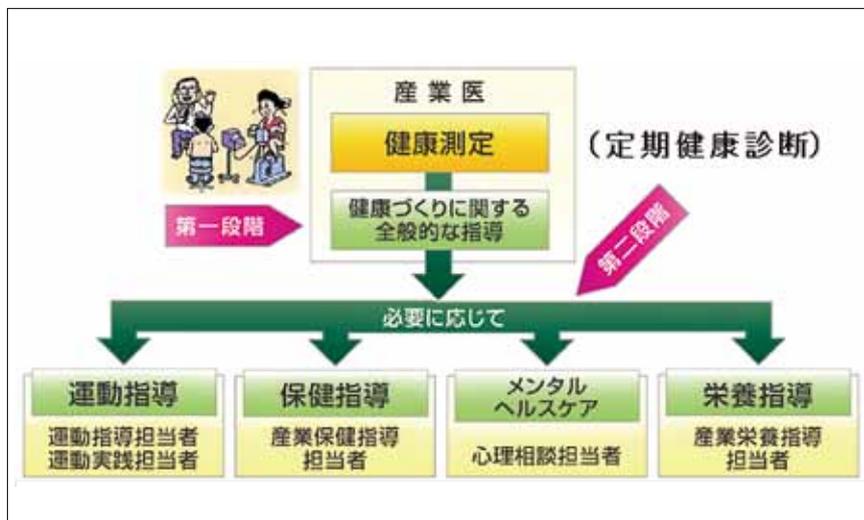
THPでは健康診断の結果をもとに、必要に応じた保健指導や栄養指導、運動指導、メンタルヘルスケアをおこない、病気の予防に繋がります（図2）。これは、早期発見・早期治療のための健康診断から、発症予防のための健康診断へと一歩進めたものです。保健管理センターではこれまでも、内科医や看護師による保健指導・栄養指導や、精神神経科医・カウンセラーによるメンタルヘルスケアを進めてきましたが、THPルームの稼働によって健康運動指導員（インストラクター）による運動指導が加わり、従前よりも具体的な健康づくり運動を展開できるようになります。メタボになってしまっている方も、予備群の方も、今は健康な方も、対策は早めの方が良いのです。

### 生活習慣病・メタボリックシンドロームにならないために

心疾患、脳卒中、高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満といった生活習慣病やメタボリックシンドロームへの対策は食事・運動療法が基本です。お薬が必要な方でも食



（図1）定期健康診断における有所見率の推移  
（参考文献2より改変）



（図2）THP (Total Health promotion Plan) における「心と身体の健康づくり」の流れ  
（参考文献3より改変）

事・運動療法に取り組むことによって服薬量を減らしたり、場合によってはお薬を飲まなくてもよい状態にまで改善することができます。また、若い頃から食生活に気を付けて規則正しい生活と適度な運動をしていると、生活習慣病やメタボリックシンドロームにならなくて済みます。学生の皆さんにとっては、大学時代の毎日の生活そのものが、将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームへの鍵を握っているのです。

### 軽いメニューから筋力アップまで

THPルームでは健康運動指導員(インストラクター)が一人一人に合った運動メニューを作成します。生活習慣病やメタボリックシンドロームになってしまっている方では軽いメニューの継続が大切で、健康運動指導員(インストラクター)と相談しながら体をほぐすことから始めてみられてはどうでしょう。日常の運動についてのアドバイスを受けることもできます(注2)。健康で筋力アップを図りたい方にはジムマシンを用いた段階的に強度の高いメニューも。ヒップアブダクション・アダクション、レッグエクステンション、チェストプレス、アークトレーナー、トレッドミル等のジムマシンを用意しています(図3)。



(図3) 保健管理センターTHPルーム

### THPルームの利用には・・・

THPルームを利用していただくには心電図検査を含む健康診断で、運動をしても支障がないという結果が出ていることが必要です。また、ジムマシンの利用のためには、健康運動指導員(トレーナー)による操作講習を受けていただきます。操作講習や特殊プログラム(ストレッチエクササイズ、エアロビクスプログラムなど)の詳細は決まりしだい保健管理センターホームページや学内広報等でお知らせします。個人でもグループでも参加いただけます。一人一人が心と身体の健康づくりに励み、将来の夢に向かって元気に毎日を送られることを願っています。

(注1) THPでは各事業者(例えば神戸大学)に実施の主体があります。働く人は年齢にかかわらず対象となり、予防の段階から生活習慣病やメタボリックシンドロームに取り組みます。一方、平成20(2008)年から始まった「特定健康診査・特定保健指導」(いわゆる「メタボ健診」)は個人が加入している医療保険の保険者に実施の主体と義務があり、「高齢者の医療の確保に関する法律(高齢者医療確保法)」に基づいて、40～74歳の被保険者と被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームのハイリスク者に対してリスクの度合いに応じた保健指導が行われます。特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率に応じて、医療保険者から後期高齢者医療制度に支払わなければならない支援金の額が10%を限度として増減されることになっています。

(注2) 日常生活の中での運動について、運動強度「メッツ(METs)」という考え方があります。その運動が安静時の消費エネルギー(基礎代謝)の何倍の消費エネルギーに相当するかという値です。値が高いほど激しい運動ということになります。継続的な健康作りに適した運動強度は3メッツ以上6メッツ未満とされています。例えば普通に歩くことは3メッツ、散歩や自転車は4メッツです。また、運動量を表す指標として「エクササイズ」という単位が提唱され、運動強度×時間で計算します。例えば普通に2時間歩けば3(メッツ)×2(時間)=6エクササイズとなります。生活習慣病の予防には1週間に23エクササイズの活発な(3メッツ以上の)身体活動が必要とされています。例えば、1週間に歩行を380分、軽い筋力トレーニングを80分行なえば、目標となる23エクササイズに到達します。エクササイズの値に体重の1.05倍を掛けると消費エネルギーも計算できます。消費エネルギー(kCal)=体重(kg)×1.05×運動強度(メッツ)×時間です。

#### 参 考

1. 事業場における労働者の健康保持増進のための指針(昭和63年9月1日,平成9年2月3日,平成19年11月30日)
2. 厚生労働省,中央労働災害防止協会編,働く人の心とからだの健康づくりパンフレット
3. 中央労働災害防止協会ホームページ,健康づくり(THP)・メンタルヘルスクア(<http://www.jisha.or.jp/health/thp/index.html>)
4. 厚生労働省 運動所要量・運動指針の策定検討会編,健康づくりのための運動指針 2006～生活習慣病予防のために～<エクササイズガイド2006>

## 保健管理センターは・・・

六甲台キャンパス(本部管理棟2階)と深江キャンパス、楠キャンパスにあり、毎年の健康診断やその結果に基づく再検査・精密検査をはじめ、日常の救急処置、健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)、保健指導、栄養指導、健康教育、産業医活動、調査研究活動などを通じて、学生や職員の皆さんの健康をサポートしています。また、名谷キャンパスには「からだの健康相談」のための保健管理室と「こころの健康相談」室が設置されています。

### ● お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町1-1  
 [神戸大学保健管理センター] ☎ 078-803-5245  
 〒658-0022 神戸市東灘区深江南町5-1-1  
 [神戸大学保健管理センター深江分室] ☎ 078-431-6232  
 〒650-0017 神戸市中央区楠町7-5-1  
 [神戸大学保健管理センター楠分室] ☎ 078-382-5006

### ● 保健管理センターだより 78

(神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載)  
 保健管理センターの詳細につきましては、  
 保健管理センターホームページでも案内しています。  
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>