

地元食材でフレイル予防

浜松パワーフード学会^{ちくせん}×竹泉×遠鉄ストア×保健事業部で共同開発した「浜松パワーフード弁当」発売中

聖隷予防検診センター 健診看護課 管理栄養士 池谷 佳世

保健事業部では、浜松ウエルネスプロジェクト※1の一環として、フレイル予防に役立つ栄養素が入ったお弁当の共同開発を行っています。高齢者の身体の虚弱を表す「フレイル※2」の予防には、多様な食品、特に10食品群(魚、油、肉、乳製品、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物)を、一日で摂取することが重要といわれています。共同開発するお弁当には、温暖で豊かな自然に恵まれた浜松・浜名湖地域の旬の地元食材“浜松パワーフード”をふんだんに使用しています。また、筋肉維持に必要な1食分のたんぱく質だけでなく、1食で『フレイル予防に役立つ10食品群』も摂取できるようになっています。『日ごろ不足しがちな栄養素をバランスよく補っていただくことで、高齢者の方が笑顔でいきいきと生活できる地域にしたい。』そんな想いをこめて開発しました。遠鉄ストア(静岡県西部を中心としたスーパーマーケットチェーン)全32店舗にて販売中のこのお弁当は、発売初日に1時間で完売し、現在でも大変好評をいただいています。

高齢者の元気を応援する「食材」と「想い」が「ギュ〜ッ!」と詰まったお弁当は、第2弾、第3弾と続きます。第2弾は、6月1日(火)より販売しています。ぜひお召し上がりください。

このお弁当はフレイル予防に役立つ10食品群がすべて揃っています

魚 油 肉 乳製品 野菜 海藻 いも 卵 大豆 果物
頭文字をとって「さあにぎやか(に)いただく」 参考:ロコモチャレンジ!推進協議会

第1弾
23品目のお弁当
3月10日から5月31日まで販売
販売初日 遠鉄ストア全店 1時間で完売しました

第2弾
25品目のお弁当
6月1日から8月31日まで販売

※1…浜松ウエルネスプロジェクト
病気の「予防・健康都市」の実現に向けた官民連携による健康増進事業

※2…フレイル
加齢により心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した「健康と要介護の中間の状態」を表します。予防には、バランスのよい食事・適度な運動・社会とのつながりが重要といわれています。

定期健康診断等における血糖検査の取扱いが変わりました

事業管理部 営業契約室 営業契約課 藤田 康祐

令和2年12月23日に厚生労働省より発せられた通達により、定期健康診断等における血糖検査の取扱いの一部が変更となりました。変更内容は以下の2点です。

- ①ヘモグロビンA1c(HbA1c)検査が血糖検査として認められる。
- ②随時血糖値の測定のみでは血糖検査として認められない。
(食直後3.5時間未満の場合)

血糖値のみの測定では、やむを得ず直近での食事や運動により測定値に影響が出てしまうことがあります。一方、ヘモグロビンA1cは、過去1~3か月の平均的血糖値を反映させたものであり、長期間の血糖コントロールの測定値として大変有用です。また、糖尿病の血糖コントロール状態を示す有用なデータ

にもなっています。保健事業部では、これらを踏まえ、ヘモグロビンA1c検査を標準の血糖検査項目として定期健康診断等において実施することを推奨いたします。また、保健事業部は、各種セミナーや講演・教室等、生活習慣改善プログラムを多数取り扱っています。適正な検査と予防の両面で皆様の健康の維持・増進をサポートさせていただきます。



F判定(通院継続)でも安心しないで! 検査データのコントロールが大切です

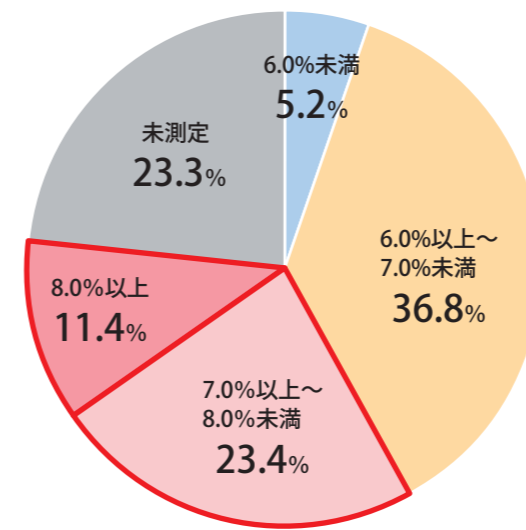
事業管理部 精度管理センター 統計情報課 課長 土屋 易寿美

生活習慣病は、通院をしても検査データのコントロールが悪い状態では症状がないまま動脈硬化が進行し、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などを発症する危険性が高くなります。今回は糖代謝に注目し、保健事業部(聖隷)での2019年度健康診断でF判定(通院継続)15,695名のHbA1cのコントロール状態を調べてみました。

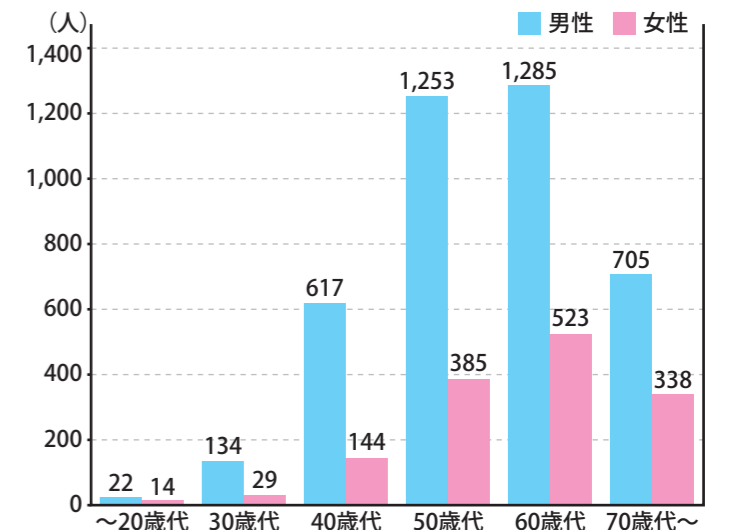
ヘモグロビンA1c(HbA1c)は、過去1~3か月の平均血糖値を反映しています。長期の血糖コントロール指標として有効です。合併症予防のためのHbA1c目標値は7.0%未満です。(糖尿病治療ガイド2020-2021より)



糖代謝F判定のHbA1c結果値



HbA1c7.0%以上の内訳



F判定(通院継続)のうち、HbA1c7.0%以上のコントロール不良の方は34.8%でした。内訳をみると、40歳未満の若い年代にもコントロール不良の方がみられます。



F判定(通院継続)でHbA1c7.0%以上5,449名のうち、翌年度健診でHbA1c検査を実施した3,843名の結果値

2020年度	6.0%未満	7.0%未満	7.0%以上~8.0%未満	8.0%以上	計
2019年度					
7.0%以上~8.0%未満	18	628	1,513	458	2,617
8.0%以上	4	101	357	764	1,226

で囲んだところが、翌年度、改善した方

通院中の方は、必ず主治医に今回の結果を提示・相談し、医師の指示どおりに通院できているか、服薬指示のある方は薬の飲み忘れがないかどうか確認しましょう。

