



石垣市健康福祉センター 保健師 木島修子

6月24日に始まった集団健診も8月2日
いよいよ終了となりますが、みなさん健診はも
う受けられましたか？集団健診終了後は市内の
契約医療機関で個別受診も出来ますので、ぜひ
受診をお願いいたします！

そして気になる健診結果ですが、受診後約5
～6週で健康福祉センターに届き、保健師・管
理栄養士による結果説明会にて、ご本人に説明
しながら手渡しをしています。おひとり20分
程度の時間でご本人の健診結果を見ながら、項

目について説明し、数値から考えられること、身
体の中で起こっていることについてお話させてい
ただいています。「これってこういうことを調べ
ていたんだね」「毎年のことだけ検査項目の意
味を知らずに受けていた」などなど様々な声をい
ただいており、私たちも毎年お会いする皆さんに
専門職として新しい何かをお伝えできるよう努力
しています。

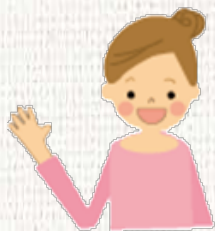
ここで私がお会いしたAさん（61歳男性）の
事例を紹介します。

		H24	H25	H26
健診 結果	体重	78.1kg	70.7kg	68.3kg
	BMI	25.9	23.6	22.8
	中性脂肪	260mg/dl	102mg/dl	98mg/dl
	血糖	107mg/dl	100mg/dl	95mg/dl
	HbA1c	5.7%	5.5%	5.4%
	生活 習慣の 変化	<ul style="list-style-type: none"> 缶コーヒー（微糖）が好き 揚げ物が大好き 甘いものをよく食べる 晩酌は毎日する 	<ul style="list-style-type: none"> ブラックコーヒーに変えた 揚げ物は週に1～2回に減らした ご飯は1膳でおかわりしない マンジェリコのお茶を飲むようになった 間食に甘いものも食べるが、21時以降は食べないと決めた 	
生活	<ul style="list-style-type: none"> 現場で機械に乗っている時間が長い 	<ul style="list-style-type: none"> ハルサーになって、身体を動かす時間が増えた 		

晩酌の量はあまり
変わらないけど、
体重は落ちた

痩せたらこんなに数
値が変わるんだね

体重落ちて、ハウスの
仕事が動きやすくな
った



保健師は内臓脂肪が全身の血管に及ぼす影響について説明しました。2次検査を受けて
もらい、軽度動脈硬化があり、インスリン抵抗性があることが判明したのでインスリン
の働きや食事の摂り方について説明しました。内科受診をお勧めし、採血検査した結果
を定期的に見せてもらって変化を確認していました。
Aさんは奥さんがとても協力的だったのも大きかったと思います。

結果説明会については健康福祉センター（電話：0980-88-0088）までお問い合わせください！

・ 沖縄高専 平成27年度学校説明会・小中学生向けわくわくチャレンジ実験教室

沖縄工業高等専門学校では、下記の日程で学校説明会・実験教室を開催します。

1. 日時・場所 平成27年8月17日（月）10時～19時 石垣市総合体育館 研修室
 2. 対象 主に小中学生と保護者、及び一般の方
 3. 時間・内容 ○実験教室 下記の5つのテーマで、科学や技術に関する実験・工作を行います。
「深海のお話と水圧実験」「地球温暖化実験」「地球を救え！エネルギーバスターズ！」
「なぞって拡大図をえがこう」「車型ロボットを動かそう」
○学校説明会（2回開催） 11:00～12:00 17:00～18:00
 4. 実験教室協力機関 GODAC（国際海洋環境情報センター）・沖縄公衆衛生協会（気候アクションセンターおきなわ）
ALLやんばるまなびのまちプロジェクト
 5. その他 事前申し込みは必要ありません。参加ご希望の方は、直接ご来場ください。
- 【お問い合わせ】 沖縄工業高等専門学校 学校説明会：教務係（0980-55-4028）
実験教室：研究連携推進室（0980-55-4070）