

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第25号

特集

わかりやすい血液学の基礎



秋の三面川／村上市



一般財団法人

健康医学予防協会

特集

feature

わかりやすい血液学の基礎



新潟大学
医学部保健学科教授
高橋益廣

体の中を流れている血液は大きく分けて液性成分である血漿と血液細胞成分の2つに分けられます。体重当たりの循環血液量は男性80 ml/kg、女性75 ml/kgで、日本人の平均体重は男性67 kg、女性52 kgですから、男性は5.4リットル、女性は3.9リットルの血液が絶えず体を流れていることとなります。採血した血液を、抗凝固剤（血液を固まらないようにする薬物）を加えた試験管に入れて遠心することにより、血液は淡黄色の血漿部分と底部に沈殿する細胞成分とに分離されます。細胞成分は、比重の軽いものから重いものへの順に、上から血小板、白血球、赤血球の3層に分かれ、血小板と白血球を合わせた層をbuffy coat（血液成分の容積パーセントがヘマトクリット（Ht）で、健康成人のヘマトクリット値は男性42～45%、女性38～

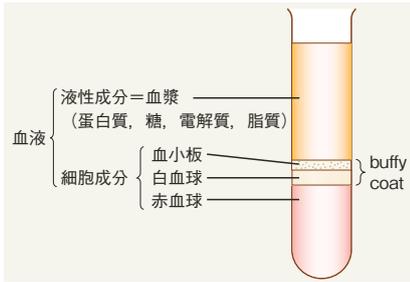


図1. 血液の成分は、遠心することにより分離される。抗凝固剤は、血液成分を凝固させないように入れている。抗凝固剤の種類は、試験管によって異なる。下条文武監修：ダイナミック・メディカル（西村書店）より転載

42%です。このヘマトクリット値が低下した場合が貧血と呼ばれます。

■血漿について

血液が固まる場合は、血液は線維素（フィブリン）を析出して細胞成分とともに血餅（フロック）をつくり、血清が分離されます。すなわち、血清＝血漿（線維素（I）+その他数種の凝固因子（II、V、VIII））

（ローマ数字は血液凝固因子の番号を示す）の関係が成り立ちます。この際、血小板の凝集がおこることから、血清中には血小板由来するセロトニンが多量に含まれています。血漿の重量の90%以上は水で、他は蛋白質が大部分を占め、そのほか糖、電解質、脂質、ビタミン類などが含まれています。血漿は男女とも体重の約4.5%を占め、そのpHは7.4と一定に保たれています。

■血漿蛋白質について

血漿に含まれる蛋白質成分を血漿蛋白といい、生体防衛にあたる抗体や補体、血液凝固や線溶に関する酵素蛋白とその調節蛋白、さらに栄養物、老廃物、ホルモン、サイトカイン、薬剤などの輸送を受け持つ蛋白、炎症や組織障害などで増加する蛋白、細胞外マトリックスを構成する蛋白などがあります。その中で量の多い蛋白質としては、浸透圧の維持や輸送タンパクとして作用するアルブミン（4.2～5.5 g/dl）、抗体として働く免疫グロブリンG（0.7～1.5 g/dl）、蛋白分解酵素で肺胞壁を防御しているα₁アンチトリプシン（200～300 mg/dl）、凝固・線溶にかかわる蛋白

分解酵素を阻害するα₂マクログロブリン（300～500 mg/dl）、鉄の輸送タンパクであるトランスフェリン（200～300 mg/dl）および凝固反応で形成されるフィブリンの前駆体であるフィブリノゲン（200～400 mg/dl）などがあげられます。

■細胞成分について

血液細胞は、肺から組織に酸素を運搬する赤血球、生体の防御をつかさどる白血球、出血を防止する血小板の3つに大別されます。このほか少数ですが、すべての血液細胞に分化・成熟する血液幹細胞、各血球に分化した血液前駆細胞なども血液中を循環しています。核のある赤芽球が脱核して間もない幼若赤血球である網赤血球は、細胞内にRNAが残っており、超生体染色で青い網状構造が認められます。正常時の網赤血球数は赤血球の0.5～2%を占めます。赤血球にはヘモグロビンが含有されています。白血球では、白血球の中で最も数が多い（約60%）好中球（細菌を貪食・殺菌することにより生体防御をつかさどる）、好酸球（寄生虫に対する免疫機能とアレルギー反応に関与する）、好塩基球（アナフィラキシー反応や慢性アレルギー反応に関与する）、単球（組織に遊走するとマクロファージとなり異物を貪食する）およびリンパ球（液性および細胞性免疫を担う）に区別されます。

血小板は血栓止血機構の中心をなす細胞であり、粘着・凝集・放出・凝固促進作用などにより、その役割を果たします。血小板数の正常値は15～35万/mm³です。

すべての血液細胞は多能性血液幹細胞に由来し、血液幹細胞は骨髄系前駆細胞とリンパ系前駆細胞に分化した後、各血球系等の細胞に成熟します。骨髄中には未梢血液中に存在する成熟血球のほかに未熟血球も存在し、これらの核を有する細胞を総称して有核細胞とよびます。白血球系細胞のうち、顆粒球は成熟度に従って骨髄芽球、前骨髄球、骨髄球、後骨髄球、桿状核球、分節核球に分類されます。リンパ球は主としてリンパ節で増殖・成熟します。赤血球系細胞については、骨髄には赤芽球が存在し、未熟な赤芽球は胞体にリボゾームRNAを豊富に含むため、普通染色で青色に染まりますが、成熟するに従いヘモグロビンが産生されるため赤色調となります。この様に、リボゾームRNAとヘモグロビンの相対量により胞体の色調がさまざまで、好塩基性赤芽球、多染性赤芽球、正染性赤芽球に分類されます。血小板の前駆細胞は巨核球という染色体数が通常細胞の3～16倍もある大型の細胞です。このほか骨髄にはマクロファージ、形質細胞、肥満細胞、骨芽細胞、線維芽細胞などが認められます。

■赤血球について

正常ヒト赤血球は直径7～8μm（コピー用紙の厚さの1/10程度）で、両面が凹となつています。これは表面積を大きくして酸素との接触面を拡大するための他、変形しながら細い毛細血管を通り抜けるのに有利な形となっています。赤血球には核はなく、寿命は120日で、老化するに従い小さくなります。赤血球の産生においては、胎生3週目に胎児の

卵黄囊（胎盤が完成するまで胎児に栄養を供給する囊）に血島が形成され、胎生2ヶ月頃まではそこで有核の赤血球が産生されます。卵黄囊造血は約9週で終わり、胎生2ヶ月頃から肝における無核赤血球の造血が始まります。胎生7ヶ月ごろまでは肝が造血の主要な場となりますが、胎生4ヶ月ごろから骨髓での造血が始まり、ここで初めて血小板や顆粒球も産生されるようになります。骨髓における造血はしだいに増大し7ヶ月ごろには肝と入れ替わり、新生児ではリンパ球以外のすべての血球産生は骨髓で行われるようになります（図2）。

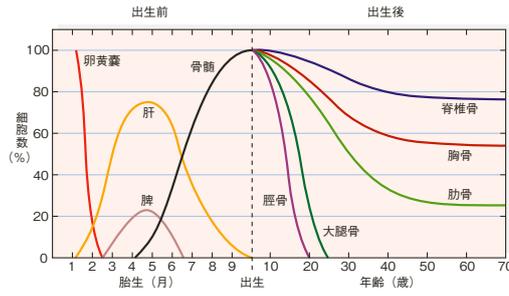


図2. 胎生期および出生後の造血組織の広がりとお退縮 下条文武 他監修：ダイナミック・メディスン 3（西村書店）より転載

骨髓系前駆細胞から顕微鏡で同定できる最も未熟な赤芽球系の細胞である前赤芽球への分化が起こります。前赤芽球から赤血球に成熟するまでには4〜7日かかり、この間3〜4回の細胞分裂を行います。前赤芽球↓好塩基性赤芽球↓多染性赤芽球↓正染性赤芽球と細胞が成熟するに従い、大きさが直径25μm程度からしだいに小さくなり、赤血球で約8μmとなります。また、核もしだいに小型化し、クオマチン凝集が粗大となります。正染性赤芽球にまで成熟すると細胞分裂能は消失し、その後、核は濃縮してついに細胞外へ放出される（脱核）ことにより網赤血球となります。

成熟赤血球は血液中を約120日間循環し、老化して、脾臓などのマクロファージに取り込まれ破壊されます。

■白血球について

白血球は大きく骨髓系とリンパ系に分けられ、さらにそれぞれのように分類されます。骨髄系…好中球、好酸球、好塩基球、単球・リンパ系…Tリンパ球、Bリンパ球、NK細胞、他

① 顆粒球

骨髄系前駆細胞が顆粒球・マクロファージ系前駆細胞に分化した後、数回分裂をくり返すうちに、形態学的に識別できる最も未熟な顆粒球である骨髄芽球に成熟します。骨髄芽球は次いで前骨髄球、骨髄球、後骨髄球と成熟しながら、同時に分裂を行って数を増やします。後骨髄球以降の顆粒球はもう分裂能はなく、次いで桿状核球、分節核球へと成熟します。成熟型である桿状核球や分節核球になれば、骨髓から血中へ流出することができます。

好中球は直径10〜15μmで、偽足を出して活発なアメーバ様運動を行います。いろいろな因子（菌体成分や宿主由来のサイトカインなど）に反応して炎症巣に遊走し、細菌や異物を貪食し、細胞質内に含まれるライソゾーム（水分解酵素）によりこれを消化処理します。好中球の流血中の滞留時間は短く、約10時間です。

好酸球は直径13〜20μmで遊走性があり、また好中球に比べれば弱いです。食作用もあり、好酸球は急性炎症や副腎皮質ホルモン投与時に減少し、種々のアレルギー反応や一部の肉芽腫性炎症の際に増加します。また、抗原抗体反応部位に遊走し、抗原抗体複合物を貪食するとともに、好塩基球や肥満細胞からのヒスタミン放出を刺激します。好塩基球は直径10〜15μmで、その顆粒にはヘパリン、ヒスタミン、ヒアルロン酸などの

酸性ムコ多糖類が含まれています。免疫グロブリンIgEはそのFc部分で好塩基球と特異的に結合しており、種々のアレルギー反応の際に抗原がIgEに結合すると、好塩基球は脱顆粒してヘパリンやヒスタミンを放出し、I型アレルギー反応（アナフィラキシー型）をおこします。

② 単球

単球は直径13〜22μmの大型の細胞で、活発な遊走能、貪食能をもち、組織内に遊走し、そこでマクロファージに移行します。炎症巣への遊出は好中球に比べると遅く、したがって炎症の後期ないし回復期に増加します。単球・マクロファージは体内に侵入した異物（抗原）を貪食処理し、リンパ球に抗原情報の伝達を行います。また単球は、種々のサイトカインを産生して顆粒球の数や機能も調節しています。

③ リンパ球

リンパ球は直径6〜12μmと小型で、円形の核をもち、免疫反応において主要な役割を果たしている細胞です。リンパ球は細胞表面の分子マーカーによりTリンパ球とBリンパ球それにNK細胞等に分けられます。

Tリンパ球は寿命が長く、血液中を循環して、直接異物を攻撃する細胞性免疫反応の主要な役を演じており、IV型（遅延型）アレルギー反応や臓器移植における拒絶反応に関与しています。

Bリンパ球は比較的寿命が短く、成熟すると形質細胞となって免疫グロブリン（抗体）を産生し、液性免疫の主役を演じています。T、Bリンパ球が特定の抗原に対する反応である獲得免疫を担当しているのに対し、NK細胞は抗原非特異的な自然免疫を担っています。実際NK細胞は、非自己であるがん細胞、ウイルス感染細胞、移植片などの排除にも働いています。

④ 形質細胞

形質細胞は、楕円形でリンパ球より少し大きく、細胞質は青くに染まりリボソームRNA含量の豊富な細胞で、骨髓に存在しています。免疫グロブリン（IgG、IgM、IgA、IgD、IgE）を産

生し、Bリンパ球の最終成熟段階の細胞です。

⑤ 肥満細胞

肥満細胞も骨髓中に見られる細胞で、好塩基球類似の顆粒が細胞質内に充満し、核の上にも乗っているのが特徴です。顆粒中にはヘパリン、ヒスタミン、ヒアルロン酸等が含まれ、好塩基球同様I型アレルギー反応に関与しますが、好塩基球とは異なる細胞と考えられています。

■血小板について

血小板は、血管が破綻した際の一次止血に重要な役割を果たしており、その量的異常により出血傾向が出現します。骨髄系前駆細胞から分化した巨核球前駆細胞が骨髓で成熟することにより巨核球となります。成熟巨核球では、細胞膜が陥入し、それに連続して細胞質を分割する分離膜が生成されます。その分離膜によって細胞質が断片化されることにより、1ヶの巨核球から多数の血小板が産生されます。血液中に放出された血小板の寿命は8〜10日です。平静状態の血小板は、直径が約2〜4μm程度の核のない円盤状で表面は平滑ですが、刺激により活性化すると球状となり細胞突起が細く延びて偽足を形成します。血小板は、毛細血管内皮細胞間の間隙部に付着し、血管内皮を補強しています。また、血管が損傷された（出血）際には、血小板は剥がれた血管内皮細胞の下にあるコラーゲンと結合する（血小板粘着）とともに、血小板同士で強く結合する（血小板凝集）ことにより、止血血栓を形成します。このように血小板は毛細血管の強化維持と止血血栓形成の中心的役割を担う細胞ですが、凝固促進作用も有しています。

高橋益廣 略歴

1951年生まれ。1976年新潟大学医学部卒業後、新潟大学医学部第1内科入局（血液内科）、1982年より2年間米国ワシントン大学医学部血液腫瘍科（フレッド・ハッチンソンがん研究センター、シアトル）に留学。1985年新潟大学医学部第1内科助手、1995年新潟大学医療技術短期大学部（衛生技術学科）教授。1999年より新潟大学医学部保健学科「検査技術科学専攻」教授（現在に至る）。専門は、血液内科、腫瘍免疫学。



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章



骨粗鬆症の予防と治療ガイド ライン2015年版が発表

高齢化が進行して骨折患者が増加するとともに、高齢者の骨折が寝たきり原因となることから、骨粗鬆症への対策が重要になっていきます。骨密度から見ると80歳以上の女性の50%が骨粗鬆症であることが報告されています。(図1) 骨粗鬆症にどのように向き合っていくべきかを周知するために今年、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」が刊行されました。この本では骨粗鬆症についてその予防から診断や治療まで幅広い内容が網羅され、現時点での正しい情報を医療関係者に伝えるための指針(ガイドライン)になっています。2011年に発刊されてから2回目になります。

様々な疾患でガイドラインが作成されていますが、その大きな目的は医学的根拠に基づいた診療を行うために役立てられます。骨粗鬆症の分野は大きな進歩や発展を遂げています。特に重視されたのは骨粗鬆症と他臓器や生活習慣病との関連性、そして新しい薬剤治療の内容とその有効性が記載されました。たとえば呼吸器の病気、糖尿病(2型)、慢性腎臓病の患者さんが骨折の危険性が高くなる

ことのメカニズムとその危険度が示され、その対策にも言及しています。これらは続発性骨粗鬆症としてまとめられ、骨折のリスクを高めることから注意が必要です。(図2) 骨粗鬆症は骨折だけが問題になるのではなくカルシウムの調整も含めて多くの臓器や血管に関与しています。骨の健康を維持することの重要性を知ることが必要です。骨粗鬆症治療薬はこの5年で大きく変化し、多彩なラインアップを持つようになりました。特に服用の仕方や注射薬の種類が増え、患者さんの年齢や状態、家族環境、嗜好にも対応可能で、治療の継続性にも良い影響が出ます。またその効果もA, B, Cでランキングされています。

で私たち医師にとっても治療の参考になります。骨粗鬆症という疾患が女性の閉経に伴うホルモンバランスの低下および加齢による全身的な臓器の老化の一つであると考えると、閉経後の30歳~40年の長期間に渡って骨の健康をどのように維持し、時には強化しなければならぬか、世界最高齢社会の日本にとって緊急課題であり、世界中が日本の取り組みを注目しています。私たちはもっと骨について骨粗鬆症について知識を深める必要があります。今、新潟市では骨粗鬆症の医療連携が運用され、内科と整形外科とのやり取りが増えています。骨のこと気になる方はどうぞ遠慮せずお近くの先生にご相談ください。

図1: 骨粗鬆症の年代別有病率

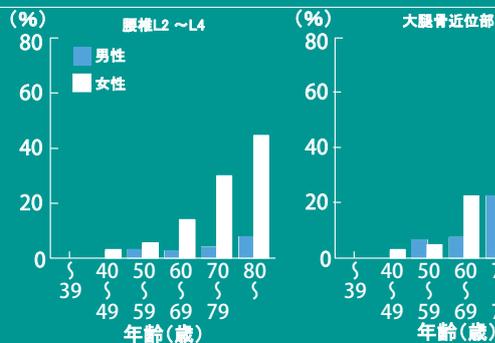


図2: 続発性骨粗鬆症の原因

内分泌性	副甲状腺機能亢進症, クッシング症候群, 甲状腺機能亢進症, 性腺機能不全など
栄養性	胃切除後, 神経性食欲不振症, 吸収不良症候群, ビタミンC欠乏症, ビタミンAまたはD過剰
薬物	ステロイド薬, 抗痙攣薬, ワルファリン, 性ホルモン低下療法治療薬, SSRI, メトレキサート, ヘパリンなど
不動性	全身性(臥床安静, 対麻痺, 廃用症候群, 宇宙旅行), 局所性(骨折後など)
先天性	骨形成不全症, マルフアン症候群
その他	糖尿病, 関節リウマチ, アルコール多飲(依存症), 慢性腎臓病(CKD), 慢性閉塞性肺疾患(COPD)など

現代人の

健康体力づくり

ウェルエイジング
プログラム

上月篤子

Vol.15

生涯現役の体作り

データヘルス計画と健康寿命

実りの秋

季節は、秋を迎え実りの時期となりました。言うまでもありませんが、秋は、夏と冬の間の季節です。太陽暦では九月から十一月まで、陰暦では七月から九月までを指し、天文学上では秋分（9月23日）から冬至（12月22日）までを秋というそうです。また、「秋」は稲が成熟する「黄熟（あかり）」、秋空が清らかで曇りの無い事を表す「清明（あきらか）」、飽きる程の収穫が得られる事を表した「飽き満る（あきみつる）」、草木の葉が「紅く（あかく）」染まり、情緒溢れるなどの意味を持った季節です。最近では、異常気象より梅雨入り、紅葉等の季節現象の時期が大きく変化し、「季節感が無くなった…」、「季節感が変化した…」とも言われていますが、徐々に日が落ちる時間

も早まり、気温が高い日もありながら、少しづつ「秋」へと移行していることが感じられます。「秋」は、「天高く馬肥ゆる秋」という言葉に代表されるように、気候も良く、穀類、果物が実る季節です。「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」等、様々な言葉が冠されるように、私たちの生活や身体も賑やかに豊かにしてくれる季節とも言えるのではないのでしょうか？

今回の内容は、今年から始まった「データヘルス計画と健康寿命」についてです。「データヘルス」という言葉は、馴染みの無い方も多いのではないかと思いますが、この計画が今年より開始され推進されることにより、健康寿命が少しでも長くなり、介護を必要とせず自立した生活を送ることが出来るようになれば、私たちの生涯もより捻り多いものに

なっていくことと感ずる次第です。

データヘルス計画とは

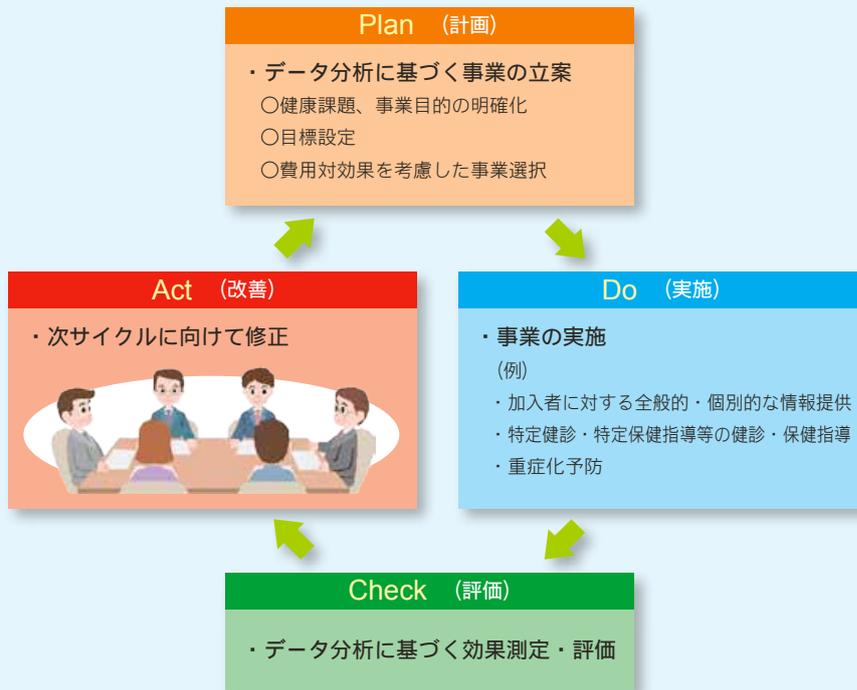
「データヘルス計画」は、2015年より実施されることになった、レセプトデータ（医療費データ）や健診結果を利用して行う予防事業のことです。今年度より全国の健康保険組合に実施が義務づけられました。この事業の背景には、深刻な高齢化率の上昇、少子化の進展等の社会現象があります。皆様もご存知のように日本は、他に類を見ない速度で超高齢化社会を迎えようとしています。やがて一人の現役世代が一人の高齢者を支える時代を迎えます。職場環境においても、平均年齢は、年々上昇を続け、60歳以上が占める割合も上昇傾向にあります。会社において、従業員の年齢構成は、職場

における生活習慣病のリスクを測る重要な指標となります。当然のことながらリスクの上昇は、医療費の高騰にもつながり、リスクが高まる程、生産性も落ちることは、海外の研究結果にもしめされています。企業において従業員の方々一人一人の健康づくりは、重要な経営戦略となっているのです。言い換えれば、企業の平均年齢が上昇しても、生活習慣病を予防、抑制して健康リスクを減少させることが出来れば、医療費を抑え、経験豊富な人材を活かし、仕事の質と生産性を高めることも可能になるということになります。最近見られた報道番組で、スタッフの平均年齢が60歳以上の会社で紹介されていますが、まさしく人生経験、仕事の経験豊富なシニアの方々がいキキとお仕事されている姿には、今後の日本の将来を垣間見た感じがしたの

と同時に生涯現役のたのもしさを感じました。

政府の経営戦略においても、「国民の健康寿命を延ばすこと」が重要な柱となっています。私共がお仕事させて頂いている企業様でも、この「データヘルス計画」の実施を社員の方々に浸透させるべくアクシオンを起こされています。それは、予防

保健事業のPDCAサイクル



厚生労働省HP 第1章 データヘルス計画の背景とねらいより

出来る病気は、予防することにより医療費の高騰を抑制し、引いては、企業だけでなく日本の医療保険制度が破たんしないように守って行くことにつながるからです。これまでの「特定保健指導」は、肥満の方が対象となりましたが、「データヘルス計画」では、リスクの高い方々全員が対象となります。これからは、健

康保険組合、共済組合、国民健康保険の枠を超えて、私たち日本人一人一人が、健康寿命を延ばすために何かの取り組みをしていかなければなりません。

この図のように、「データヘルス計画」は、計画・実施・評価・改善のPDCAサイクルで構成されている事業です。このことは、運動を安全、かつ効果的に進めて行く時も同じで、事前確認プログラム・運動の実施と継続・効果測定・プログラムの見直し(改善)というPDCAサイクルで進めて行きます。もともとこのPDCAサイクルは、事業を円滑に推進して行くために品質管理、生産性の向上を目的として発展して来たマネージメントツールですが、企業の健康管理、医療費の削減、個人やチームの体力向上、競技力向上においても、効果性を追求するところに、このPDCAサイクルが機能しているということに、意外な共通点を感じました。このことは、会社の資源、資産を活用するのと同じく、私たちの健康という財産を有効活用していくうえで、生活習慣病やロコモティブシンドローム等の健康リスクをいかにマネージメントして行くか?健康寿命をいかに伸ばしていくか?という大きな課題が、そこにあるからにはかなりません。

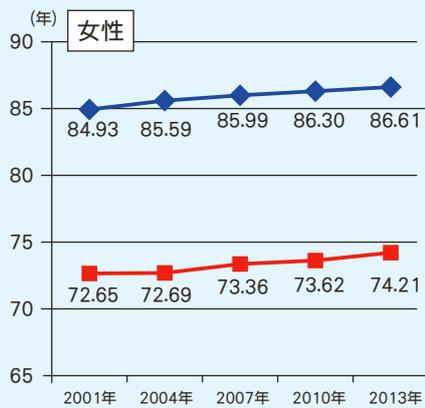
健康寿命と寿命

「健康寿命」とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず、自立した生活を送ることが出来る期間のことです。平均寿命は「今年生まれた子供が生きられる年数の期待値」ということで、現在、30歳の人が後何年生きられるか?というものではないのですが、日本の現状は、「健康寿命」が、2013年は男性71・19歳(同年の平均寿命は80・21歳)、女性74・21歳(同86・61歳)だったと公表されています。男女の平均寿命が世界1でありながら、健康寿命と平均寿命に約10歳の差があると言われていきます。言い換えれば、平均寿命は長くなっても、介護を受けて生活している期間が約10年あるということになります。この差を埋めることは、健康という「人間としての実り」を育むことであり、人生を豊かに過ごすことに他ならないのではないのでしょうか?そしてまた、健康寿命が伸びることが、日本全体の活力を保つことにもつながります。

健康寿命を延ばすには

それでは、この「健康寿命」を延ばすためには、どのような取り組みが必要なのでしょう?それは、各世代で身体活動量(安静にしている状態より、より多くのエネルギーを

平均寿命と健康寿命の推移



出典：厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会）（2014年）

消費する全ての活動 を維持していくことがとても重要になってきます。「健康日本21」では、一日の歩数は、男性9,000歩、女性8,500歩以上を目安としています。過去10年間で若い世代からシニア層まで平均1,000歩活動量が減っているのが日本の現状です。厚生労働省では、「健康寿命」を延ばす取り組みの一つとして、プラス10分活動量を増やすことが推奨されています。このプラス10分は、減少した活動量を取り戻す一つの指標となるものです。「年だから…」「この年になって…」ではなく、まさしく生涯現役の気概で日々の活動量をコツコツ維持していくが私たちの大切な実りである健康を維持して行くことにつながります。

厚生労働省から、「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」が示されています。この内容は、わかりやすく実用性に富んでいて、「いつでもどこでもプラス10分体を動かして「健康寿命」をのばしましょう」というものです。質問に答えると今の活動量が簡単に把握出来るようになっていきます。ここで目標とされているのに、次の3つの項目があります。

- ① 毎日60分以上歩いたり動いたりしている
- ② 1回30分程度の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している
- ③ 同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

さあ、皆さんは、いかがですか？ 3項目該当している方は、素晴らしいですが、この3項目の中で最も重

要なことは、①の毎日の活動量です。週1回、2回やっていることも重要ですが、十分では無いのです。皆さんも毎日の活動量を増やすよう、プラス10分から取り組みましょう。「継続は、健康寿命なり」です。このアクティブガイドーの内容を詳しくご覧になりたい方は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

そして、「健康」を損ねることなく病気を予防するには、「早期発見・早期治療」が出来るよう、定期的な健康診断、経過の観察等のケアを十分に行い、重症化の予防やコントロールを良好に保つことも重要です。今回は、「データヘルス計画と健康寿命」についてご紹介させて頂きました。季節は、「秋」そして、これから、「冬」へと移行して行きます。皆さんも「秋の爽り」「秋の夜長」を楽しみつつ、ご自身の「健康寿命」が少しでも長くなるよう、プラス10分多く活動することに取り組んでみては、いかがでしょうか？今、アクティブに過ごされている方は、是非、リーダー役になって、お友達や会社の周りの方々に誘って屋外を散策されるのも良いかもしれません。誰かと一緒に行くことで「コミュニケーション」を通じてより豊かな人間関係が出来ることでしょうか。

さあ、皆さんも日々の生活の中で「健康」への種まきをして行きましょう。

上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。





一般財団法人

健康医学予防協会 新潟健診プラザ

住所 / 新潟市中央区紫竹山2丁目6番10号(新潟市民病院跡地)

日本の
けんきを、
新潟から

新潟日報
LEADERS 倶楽部
2015

2016年
4月1日
移転
オープン



県内初・女性専用フロア完備 男女別健診の実現に向け新拠点へ 新潟市民病院の跡地に、健診施設が移転します。

当財団は、2016年4月1日に『新潟健診プラザ』として移転オープンいたします。

現在、新潟市の拠点は東区はなみずきに位置しますが、手狭になったこと等から市民病院跡地へ新築移転し健診施設のより充実を図ってまいります。現在の「東区はなみずき」は巡回健診の拠点および、近隣事業所様のご要望により集合健診会場として存続いたします。

新施設の延床面積は1300坪、現在の1.5倍になり、駐車場は200台収容可能です。

最大の特長は、人間ドック・生活習慣病健診の方々に県内初の男女別専用フロアで受診して頂ける環境を整えたことです。

女性専用の検査フロア(レディースフロア)では安心して受診いただけますよう主に女性スタッフが対応し、更衣室にはパウダールームを完備いたします。

また多様なライフスタイルに対応するため、早朝より予約時間の細分化を図り、スムーズな健診を提供いたします。

検査機器の大きな変化としては、最新のMR装置(MRI・MRA)を導入し脳ドックが可能になり、CT同様、精密検査(二次検査)等にも力を傾注してまいります。

予防医学の発展により、今日では様々な病気を未然に予防することが可能になりました。

当協会ではこれからもお客様を第一に考え、より豊かな人生を送っていただくために、充実した設備と確かな検査で大きな安心を提供いたします。

長岡健康管理センター



【協会概要】

所在地	〒950-0893 新潟市東区はなみずき2丁目10番35号	TEL.025-279-1100(代)	FAX.025-279-1070
設立	1984年3月28日		
事業内容	健康診断(一般健康診断、生活習慣病健診、特殊健康診断、特定健康診査、特定保健指導、巡回健診、産業医派遣)、人間ドック、学校健診、竹尾クリニック(内科)		
売上高	29億5,900万円(2015年3月期)		
職員数	262人		
施設	新潟本部・総合健診センター・竹尾クリニック、長岡健康管理センター、下越巡回健診センター		
ホームページ	http://www.kenko-i.jp/		

秋をまだまだ楽しみに折角の折角の秋、スポーツ・芸術の
事務局長 奈須野 清

本に大いに期待したいと思ひます。二名が受賞するなどの
快挙のニュースが、折角の折角の秋、スポーツ・芸術の
り、物理学者に梶田隆章さんと、二名が受賞するなどの
で、大いに期待したいと思ひます。二名が受賞するなどの
風・大雨が降る見舞われ心配される各地で、
り、物理学者に梶田隆章さんと、二名が受賞するなどの
で、大いに期待したいと思ひます。二名が受賞するなどの

編集後記

建設中の新プラザ

