

いきいきと生活するための健康づくり情報誌

すこやか 熊本

SUKOYAKA
KUMAMOTO

33号
2018



〈特集〉

働く人のヘルスケア（産業保健活動）

新入職員紹介・レッツ!ストレッチ・レッツ☆ヘルシークッキング

研修会・保健活動報告 施設装置更新

「SOUHO革命」表彰 健康経営優良法人ホワイト500認定 禁煙への取り組み

結核予防キャンペーン 事業者の皆さまへ 精度管理について

すこやか熊本
33号

平成30年3月10日

編集／公益財団法人 熊本県総合保健センター

この広報誌はリサイクル推進のため古紙
配合率100%の再生紙を使用しています

1200

美味しく・楽しく レッツ☆ヘルシークッキング!!

熊本県総合保健センターでは、調理実習とセミナーを通して、生活習慣病に関する知識を習得し、食生活を改善するための健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的とした、料理教室を開催しています。

《ひじきのサラダ》 管理栄養士 堀川善恵



からだのコンディションを整えるために必要な、ビタミン・ミネラルを豊富に含む食品「ひじき」。煮物で使われることが多いですが、さっとゆでてドレッシングをかけると簡単サラダの完成です。

1人あたりの
エネルギー＆塩分

エネルギー
30kcal 塩分
0.3g

材 料 2人分

- ・ひじき……………40g
- ・バブリカ……………1/2個(40g)
- ・きゅうり……………1/2本(60g)
- ・しらす干し……………適量(5g程度)
- ・ドレッシング……………15g(大さじ1杯)

※乾燥ひじきを使う場合は、大さじ2杯(6g)程度が目安です。

【作り方】

- ① ひじきをさっとゆで、水洗いする。
- ② バブリカときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、しらす干しとドレッシングで和える。

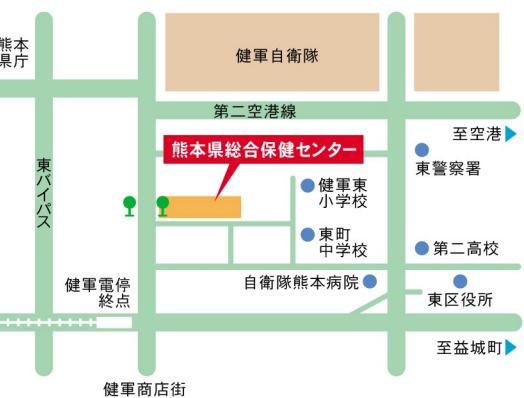


フェイスブックページを開設しました。活動内容やイベント告知、各種健（検）診などを紹介していますので、ぜひ「いいね！」をお願いします！



編集後記 つい最近引っ越しをしたのですが、次々と出てくる不用品の多さに驚きました。ずいぶん断捨離しましたが、いつの間にかモノが増えてしまうというのはきっと私に限ったことではないでしょう。モノに限らず、私達のからだにおいてもストレスや内臓脂肪をため込むのはあまり好ましくないですね。身の回りだけでなく、自分のからだにも不要なモノがたまらぬよう、生活習慣やセルフケアに気を配りたいものです。（ゆかD）

表紙は、私ども総合保健センターで働く職員です。今回、働く人のヘルスケアに焦点をあて本誌を編集しました。どこの職場でも働く人は財産であり、職員一人ひとりの健康が職場を支えています。



公益財団法人
熊本県総合保健センター

結核予防会熊本県支部・日本対がん協会熊本県支部

TEL.096-365-8800 (代表)
096-365-2323 (健診予約係)

〒862-0901 熊本市東区東町4丁目11-1

熊本県総合保健センター 検索

URL: <http://www.souho.or.jp/>



特集

働く人のヘルスケア（産業保健活動）



産業保健推進室
保健師
堀口 真愛

コントロール法はセルフケア

ストレスチェックは「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の3領域で分析されますので、結果から自分自身のストレス要因、反応がわかります。ストレスコントロールに重要なのは、セルフケアです。セルフケアとは「自分自身をケアすること」つまり「自分で自分を守ること」です。

ここではおすすめの「セルフケア」を3つ紹介します。

怒りのコントロール

6秒ルール

●数を数える

●魔法の言葉を心の中で言う

●「怒り」に点数をつけてみる

6秒の間に怒る必要のあること、「ない」とを線引する。
怒る必要のあることは「イメージ」で相手に伝える。



LET'S

オフとオンの切り替え法

オフとオフの切り替え法とは、1日を「睡眠」「仕事」「自由時間」の3つの要素に分け、脳のスイッチを切り替えることです。自由時間のときは「今は自由時間」と気持ちを切り替えることで、仕事の緊張状態を引きずりにくくし、脳を休めることがあります。

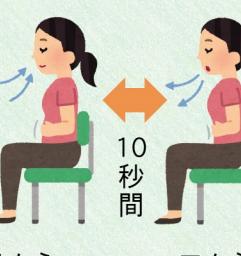
切り替えが難しい人、午後から疲労がたまる人は、昼休みの約15分の昼寝がおすすめです。

「怒りのコントロール」のカギになります。

LET'S

腹式呼吸

気分が落ち込んだとき、イラしたとき、ゆっくりと腹式呼吸を行います。神経のバランスを整え、リラック



10秒間
鼻からゆっくりと息を吸う
口からゆっくりと息を吐く
「1・2・3・4」「5・6・7・8・9・10」



他には、好きなことを楽しむ、自然に触れ合う、身近な人に相談する等、日常生活の中すぐできるストレス解消法をできるだけたくさん持つことが大切です。

サポート機関の活用も必要

いきいき従業員がいきいき職場で働くことができるよう、寄り添い型のトータルサポートを心がけ、ストレスチェックを活用しています！



人は、大なり小なり様々な悩みやストレスを抱えています。セルフケアでは解決できないストレスが積み重なってしまうと、心や身体に様々な反応がでてきます。専門医療機関の受診や、社内相談窓口、産業医・保健師との面談、外部機関の相談窓口等、一人で抱え込まずに、様々なサポート機関を活用することも必要です。

当センターのストレスチェック

当センターでは、平成28年度約1万件のストレスチェックを実施しました。その中でも産業医契約事業場（約40事業場）における結果を報告します。

ストレスチェック実施後は、産業医・保健師が中心となり、高ストレス者面談、安全衛生委員会での結果報告、メンタルヘルスセミナー、Let'sいきいき職場づくり（参加型職場環境改善プログラム）等の活動で職場環境改善のサポートを行っています。

受診者数	受診率	高ストレス者率	医師面接実施率
2,710名	96.1%	15.6%	1.2%

（産業医契約40事業場）

ストレスチェック活用術

ここがポイント！結果をどう活かす？！

ストレスチェック制度の目的は、

①一次予防：自らのストレスの状況について気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させる。

②二次予防：検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげる」として、

③三次予防：メンタルヘルス不調のリスクの高い人を早期に発見し、医師による直接指導につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する。

この3点です。特に、①の一次予防が一番の目的です。

労働安全衛生法の改正により50名以上の事業場を対象に義務化されたため、事業場内では「実施する」とに力点が置かれてしまいがちですが、本当に大事なことは「実施結果をどう活かすか」という点です。自分のストレスの状態を知り、ストレスコントロールをしていくことが大切です。

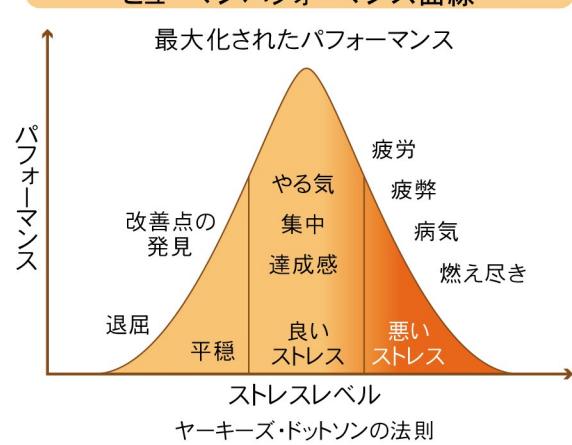


「ストレス＝悪いもの」ではないストレスチェック制度の中でも「ストレスの軽減」という文言が多用されており、ストレスは減らせる限り減らさなければならぬ存在だと思われがちです。しかし、全てのストレスが悪いものではなく、ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」が存在します。

例えば、何かをやり遂げようという目標をもっていた時、新しいことへの挑戦は必ずストレスを伴います。しかし、目標に向かってがんばろうとする意欲や気持ちの高まりは、やりがいとなつてエネルギーに変わっています。

このことは、「ヤーキーズ・ドットソンの法則」という心理学の基本法則として、よく知られています。つまり、ストレスをできる限り軽減するのではなく、自分自身の有するパフォーマンスが適切に發揮できるレベルに「コントロール」することが重要だとれます。

ヒューマンパフォーマンス曲線



「胸部X線とマンモグラフィ(乳房X線)の装置をリニューアル!」

今年度、当センターの胸部とマンモグラフィのX線装置を新しく更新いたしました。

胸部X線撮影装置は、従来よりも形がスマートになって威圧感や圧迫感を感じなくなった作りになっており、装置の右上には本人確認の為ご自身の名前が表示されるiPad(アイパッド)が付属されております。



※カラフルな装置へ変わりました。



※1人1人お声をかけますので、お名前を呼ばれた方から撮影室に入っていただきます。

マンモグラフィは、今まで無機質だった装置が、よりリラックスして検査を受けられるようカラフルな色合いになりました。また、従来の装置ですと撮影技師は撮影する際、一旦部屋の外へ出なければならず、受診者様が一人になる時間がありました。新しい装置では部屋の中で撮影可能になったため会話しながらでも撮影ができるようになりました。今は、撮影技師が常に近くにありますので、少しでもマンモグラフィに対する不安が解消できれば幸いです。

これからも皆様に快適に検査を受けて頂き、より正確な検査結果をお渡しできるよう日々努力して参ります。

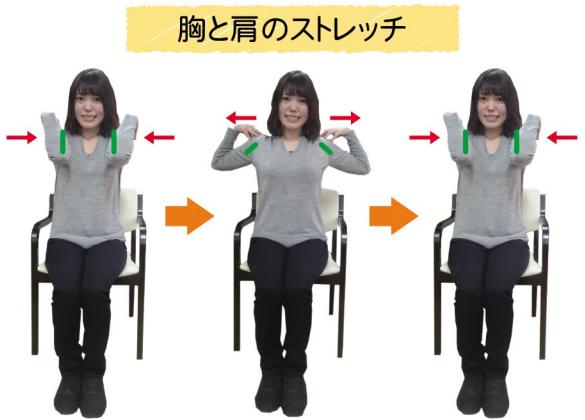


ちょこっと
休憩

仕事の合間、椅子に座って…お風呂に入りながら…など
Let's stretch!!

効果

柔軟性の向上・けがの予防・
血液循環の向上・疲労の除去



どのストレッチもゆっくり行なうことがポイントです。使っている筋肉を意識するようにしましょう。

【監修】運動指導士 濱崎周一

平成29年度 地域保健研修会

10月16日(月)ホテル熊本テルサにおいて、市町村・事業場の保健師及び健診担当の方などを対象とした「平成29年度地域保健研修会」を開催し、約120名の参加をいただきました。



今年は、健(検)診の未受診者対策に焦点をあて、(株)キャンサースキャン代表取締役社長 福吉 潤様を講師としてお招きし「受けない人の、受けない本当の理由」というテーマでご講演いただきました。限られた講演時間でしたが行動科学理論に基づいた実用的な受診率向上の手法についてのお話は大変好評で、参加者からは早速実践したいという声を多数いただきました。また、当センターからは「健診現場の取組」、「精密検査受診率向上モデル事業」、「産業保健活動」をテーマとした3題を発表しました。さらに、熊本県健康づくり推進課からも「熊本県のがん検診の現状」等の情報提供をいただき、盛りだくさんの内容で研修会を終えました。

今回の研修会の内容を踏まえ、今後健(検)診の受診率向上に向けての取組みをさらに加速させ、皆さんの健康維持、向上のため、より信頼される健診機関を目指して邁進して参ります。

がんの早期発見は“えがおのエッセンス”

～モデル地区の精検受診率向上プラン～

健康指導課 保健師 宇土 星香

日本人の死因第1位は、悪性新生物であることはご存じだと思います。がんは、現代病のひとつで、2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなるという、とても身近な病気です。だからこそ、『がん検診を受けること』が重要であることは、様々なメディアでもトピックスとして取り上げられています。しかし検診は、受けなければそれでいい…というわけではありません。やはり、検診を受診された方の、死亡率や罹患率を低下させることが大切なのです。そのひとつとして、検診を受けた後に精密検査となった場合は、必ず医療機関で精密検査を受けることが重要です。



早期がんは、自覚症状がないことが多いので『自覚症状がない(どうもない)から、精密検査を受けない。』ではなく、『自覚症状がない今こそ検査を受ける』ことが、早期発見につながり、しいては治る病気へとつながります。

そこで今回は、モデル地区を選定し、精密検査を受けていない方を対象に、家庭訪問や電話、お手紙という方法で、精密検査の受診をお勧めしていきたいと思います。

スタッフが一丸となり、皆さんの更なる『えがお』の手助けとなるよう活動していきたいと思います。

SOUHO EVENTS



平成29年8月5日(土)に開催された「第40回 火の国まつり おてもやん総おどり」に参加しました。

今回が初参加でしたが、毎日少しづつ練習を重ね、本番に向けて準備を行ってきました。

本番当日は、新調したばかりの赤法被をまとい、約1時間踊りました。家族で参加された方も多く、にぎやかで楽しくおてもやん総おどりを盛り上げることができました。また、当センターのマスコットキャラクター「そうほくん」も参加し、皆様が健康な生活を長く続けるために、健康診断を受けられるよう呼びかけました。

今後も地域とのつながりを大切にし、健診の大切さを皆様に伝えられるよう活動していきます。



日曜 検診



忙しいあなたに日曜日の検診を!

今年度で7年目となる日曜日検診を10月と2月の2回実施しました。

受診された方の多くは平日仕事や家事でなかなか時間を取れないということで、

当日実施したアンケート調査をみると

「日曜日に受診できてうれしい」「毎年受けたい」など毎回好評を頂いています。

次年度も実施を予定しておりますのでお楽しみに!

がん征圧推進協力会員募集中!

当センターでは、がん予防のための普及啓発活動や

がんの調査研究に活用するため「がん征圧推進協力会員」を募集しております。

平成28年度の寄付額は、903,522円。

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

香典返しに代えての寄付金等も受付しております。

SOUHO EVENTS



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017くまもと

リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族等を支援するため交代でタスキをつなぎながら24時間歩き、また会場での様々な催し物を楽しみながら、地域社会全体でがん征圧を呼びかけるチャリティーイベントです。

さわやかな新緑の中、5月13日(土)から14(日)にかけて、今年度も熊本市白川公園で開催されました。



♥来場者 / 1,071名

♥募金総額 / 1,894,550円



リレー・フォー・ライフ・ジャパンくまもと実行委員会事務局

〒862-0971 熊本市中央区大江3-2-55 高野病院内
TEL.096(384)1011 FAX.096(385)2890

メール kenshin@takano-hospital.jp

<http://relayforlife.jp/kumamoto/>



熊本大学学園祭で子宮頸がん検診を行いました

平成29年11月3日(金・文化の日)に熊本大学の子宮頸がん検診啓発活動サークルK発プロジェクトのみなさんと協力して、無料の子宮頸がん検診を行い、20歳代の学生を中心に52名の方に受診していただきました。



▲当日の問診の様子

子宮頸がんは20歳代から30歳代の若い世代で増加しています。また、30歳代から40歳代で出産する方が増えていますが、子宮頸がんはこの世代の方に最も多く発見されています。好発年齢にさしかかる前の若い世代に向けて、子宮頸がんに対する正しい知識と検診の重要性について普及啓発を行うことができ、毎年とても有意義な活動になっています。

新入職員の紹介

今年度は5名のメンバーが新しく仲間に加わりました!!
よろしくお願いします。

★所属 ①趣味/特技 ②尊敬する人or好きな芸能人 ③2018年の抱負 ④自己PR・メッセージ



医局

医師
にしむら りゅういち
西村 龍一



- ①読書、音楽、筋トレ、ゴルフ(ただしヘタ)、猫(只今家猫6匹、外猫3匹)
- ②ブッダ(ただし仏教徒ではない)、アドラー、大島弓子
- ③仕事を通じて少しでも世の中の為になりたい。
- ④還暦前の新人ですがよろしくお願いします。



医局

医師
いしい まさこ
石井 雅子

- ①温泉、ドライブ、女性医療
- ②仕事と家庭を両立させている全ての女性
- ③産業医・泌尿器の専門医資格の維持に努め、さらに、労働衛生コンサルタント、排尿機能認定医などの専門性を強化していきます。
- ④昨年9月からお世話になっています。
1人でもたくさんの方と心を通じられることを願っています。よろしくお願いします。



医局

医師
みやざき ゆうじ
宮崎 勇次

- ①スポーツ観戦、映画鑑賞
- ②土龜先生(当センター所長)、イチロー選手
- ③ケガ(骨折)をしない。
- ④専門は循環器です。気になることがあれば何でもご相談下さい。



検査科

臨床検査技師
いしい まさる
石井 勝

- ①野球観戦、旅行
- ②イチロー選手
- ③業務に1日でも早く慣れてセンターに貢献できる様に頑張ります。
- ④以前は、病院で超音波検査をしていました。千葉県出身なので熊本にはまだ慣れないところもありますが、よろしくお願いします。



業務調整課

運転・事務
きむら ひろふみ
木村 浩文



- ①魚釣り
- ②小泉今日子
- ③“一步前進”
- ④業務調整課のパンダ(木村)です。
今年も真っ黒に日焼けをして、パンダ(シャンシャン)に負けない様頑張ります。よろしくお願いします



結核予防のための

「複十字シール運動」



毎年8月1日から全国一斉にスタートする「複十字シール運動」開始に伴い、協力団体の「熊本県健康を守る婦人の会」の皆様と熊本県の小野副知事へ表敬訪問を行いました。

この運動は、8月1日から12月31日までの期間中、結核や肺がん、COPDなどを含む胸部の病気をなくし、明るい社会を目指すための運動です。小野副知事からは、「熊本県を挙げ結核の撲滅のために協力していく」という力強いお言葉を頂き、運動開始に際し良い励みとなりました。



結核予防週間・がん征圧月間 街頭キャンペーンを開催

当センターでは、毎年「結核予防週間」と「がん征圧月間」に合わせ9月に街頭キャンペーンを実施しています。

今年度は、9月30日(土)に上天草市「ゆめマート松島店」で健康を守る婦人の会天草支部の皆様にご協力頂き、総勢40名で結核やがん予防のための情報提供や保健師による健康相談、結核撲滅のための「複十字シール運動募金」など、普及啓発活動を行いました。



※熊本市動植物園にて予定していた「ヘルシーデイくまもと2017」は、台風のため中止となりました。

①平成28年度(昨年度)の募金報告

全国 2億1,150万3,303円
(うち熊本県 6,743,386円)

②募金グラフ(使途)

頂いた募金は、結核予防の普及啓発や国際協力として開発途上国への結核対策支援援助、調査研究、全国の結核予防団体の活動に使わせていただきました。

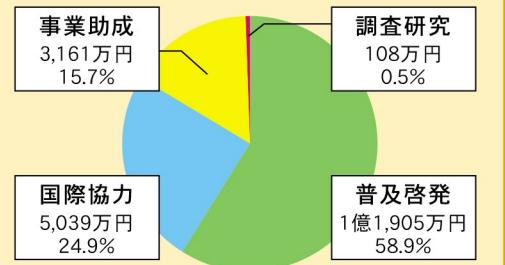
ご協力いただき深く感謝いたします。

募金の使いみちについて

平成28年度 複十字シール運動[募金報告]

募金総額 2億1,150万3,303円
益金(諸経費除く) 2億212万6,624円

平成28年度 募金使途内訳



事業者の皆様へ

労働安全衛生法に基づく定期健康診断は、労働者の健康状態を把握することで、労働時間短縮や作業環境の転換などの事後措置を行い、脳・心臓疾患（脳梗塞や心筋梗塞など）の発症防止や生活習慣病等の懐悪防止を図るために事業者によって行われるものです。

今回、平成29年8月4日付基発第0804第4号で
厚生労働省労働基準局長より、各都道府県労働局長宛に

「定期健康診断等における診断項目の取扱い等について」 通達がありました。

今回の通達では下記の2点が求められています。

- ① 労働安全衛生法に基づく健康診断の項目の一部省略（血液・尿検査等）は、医師の判断なしでは省略することができないこと。
また、年齢要件等により一律に健診項目を省略することもできないこと。
- ② 健康診断を実施する機関においては、
健康診断の適切な実施及び精度（品質）管理が行われていること。



リンク先/厚生省HP

この通知を受け、当センターでは下記の取り組みを強化いたしました。

- ① 当センターを利用いただいている事業場様を中心に、
医師の指示なく検査項目を省略することができないことを周知し、理解を求めていくこと。
- ② より質の高い健康診断を提供するため、精度（品質）管理に日々努めること。

定期健康診断（安衛則第44条）項目

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| ①既往歴及び業務歴の調査 | ⑦肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP) |
| ②自覚症状及び他覚症状の有無の検査 | ⑧血中脂質検査 |
| ③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査 | (LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド) |
| ④胸部エックス線検査及び喀痰検査 | ⑨血糖検査 |
| ⑤血圧の測定 | ⑩尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査) |
| ⑥貧血検査(血色素量及び赤血球数) | ⑪心電図検査 |

当センターの 精度（品質）管理の取り組み

当センターでは、健康診断の精度（品質）管理のため定期的に第三者機関からの認定を受けております。今後も皆様の健康向上に貢献するため、より精度（質）の高い健康診断を実施して参ります。



主な認定
(機関)

全国労働衛生団体連合会、日本医師会、日本消化器内視鏡学会、^{※1}
日本消化器がん検診学会、^{※2} 日本臨床衛生検査技師会、日本臨床細胞学会、
日本乳がん検診精度管理中央機構、結核予防会 など

^{※1②}は指導施設認定も受けております。

健康経営プロジェクト

「SOUHO革命」活動報告

SOUHO革命



熊本県総合保健センターは、平成28年1月から3か年計画で健康経営プロジェクトを実施しています。

「熊本県健康づくり県民会議」表彰

平成29年11月22日（火）に、熊本テルサで行われた「熊本県健康づくり県民会議」において、「健康経営部門」で表彰を受けました。



「健康経営優良法人2018 ホワイト500（大規模法人）」認定

平成30年2月20日（木）に東京で行われた経済産業省主催の健康経営優良法人2018発表会にて、大規模法人として県内初！認定を受けました。

今後は、産業保健活動を通して県内事業場にも「SOUHO革命」で培ったノウハウを紹介し、働く方の健康づくりを応援していきます。



「禁煙・受動喫煙対策プロジェクト」実行中

健康意識が高まる中、タバコの害については、
吸わない人にも関心が高まってきています。

当センターでも健康経営の取り組み（SOUHO革命）の一環として、勤務時間内の禁煙・公共の場での禁煙、職場での宴会席上での禁煙を目標にプロジェクトを実行しています。プロジェクトの一部内容として、館内ポスター（敷地内禁煙、就業時間内禁煙）の掲示や禁煙外来の利用勧奨、職員のアンケート調査などがあげられます。

このアンケート調査の結果を基に、職場の禁煙対策に向けた方向性が示されました。また、12月には熊本市民病院の橋本洋一先生を講師としてお招きし、禁煙セミナーを開催して、喫煙者の禁煙治療はもちろんのこと、タバコを吸わない人が関心を持つことも重要なポイントだと感じました。禁煙セミナーを通して、禁煙の重要性と社会全体の関心を高めることが重要な学ぶことができました。

