

BLOOM

応援したい！働く人の輝く暮らし

＼ブルーム／

新春
2023
New Year

特集 CKDとDKD

- 新春のご挨拶
- おじゃまします！ステキな仕事場
摂津金属工業株式会社美作工場
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座
不眠症について
- 免疫力アップの食事と運動
- 健康経営への道のり
- 新入職員紹介

輝き人の
off time

かがやきびとの
オフタイム

ゴルフでリフレッシュ

摂津金属工業(株)美作工場
徳宿 良亮さん(写真中央)



公益財団法人
中国労働衛生協会

撮影協力 湯郷石橋ゴルフ倶楽部

健康長寿社会の実現に向けて 職員一同、最大限の努力を尽くしてまいります



公益財団法人 中国労働衛生協会

理事長 宮田 明

加が急ピッチで進んでいま

す。そういう情勢下、健康

寿命の延伸、健康長寿社会

の実現が国是として推進さ

れています。即ち「診断・

治療の医療」から「未病・

予防医療」への転換が図ら

れていると考えます。そう

いう状況下で、われわれの

ような総合労働衛生機関の

担うべき役割はさらに大き

くなりつつあると考えます。

当協会は「私たちは職域・

地域において働く人とその家族の健康の

保持・増進に貢献します」という理念を

掲げてまいりました。社会環境の変化に

対応して、最近では地域にも目を向け、地

域の皆様が特定健診・がん検診をはじめ

とした健診に当協会を利用しやすい環境

を整備するとともに、自治体と「健康増

進に関する連携協定」を締結して、地域

住民の認知症やフレイル予防などにも当

協会の機能が寄与できることを考えつつ

事業を展開しています。また、健診を受

ける機会の少ない定年後の方や、個人事

業主、主婦などに健康情報と健診情報な

どを提供することを目的として、「げんき

サポートクラブ」を設立しておりますが

好評にて引き続き会員増強に努めたいと

思っております。

また職域でも女性や高齢の就業者の増

加を鑑みて、オプシヨン検査を含めそれ

ぞれに対応した特色のある健診を展開し

てゆきたいと思っております。また、健

康保険組合と連携しつつ特定保健指導に

も力を入れ、保健師・管理栄養士のスキ

ルアップに努め、指導件数の増加を図っ

ておりますので是非ご利用ください。

「人間ドック・プレミアムコース」では

健診当日に医師による結果説明、保健師・

管理栄養士による栄養指導・生活指導を

行っており、福山本部健診センター、尾

道健診所にて実施し高評価を得ておりま

すが、本年4月より米子健診所でも開始

することに致しました。健康保険組合被

扶養者や、地域の国民健康保険被保険者

の方々にも気軽に受けていただける体制

を整えておりますので、相談ください。

経済産業省主導で、「従業員等の健康を

経営資源（投資）とみなす「健康経営」

の考え方が広がっており、「健康経営」

を実践している優良企業を顕彰する「健

康経営優良法人」認定を申請する企業が

増えております。当協会も昨年引き続き

き大規模法人部門（ホワイト500）に

認定されました。「健康経営」は本来当協

会が行って来た産業保健業務に経営の概

念を加えたものであることから、「健康経

営」の支援を当協会の行うべき事業と捉

え、令和2年より開始しています。当協

会は「健康経営アドバイザー」、「健康経

営エキスパートアドバイザー」の資格を

有する職員を多数有しており、支援事業

場も増えて実績を上げつつあります。当

協会は多種の医療職、ヘルスケア・トレー

ナーを有しており、特に健診を担当して

いる事業場については健診データも有し

ており、オールラウンドに的確な支援が

できることが強みと自負しております。

「健康経営」にご興味があれば是非ご相談

ください。

当協会は各種メディアやホームページ、

TABLET、LINEなどを通じても積極

的に健康情報、イベント情報を発信して

おりますので、是非ご利用いただければ

と存じます。

われわれの業務上のモットーは「正確・

丁寧・迅速」です。職員が「知識・技能・

接遇」の研鑽を重ね、自らの仕事に誇り

と自信を持ちながら、心身ともに健康に

働ける職場環境を実現し、皆様に質の高

い、満足できるサービスが提供できま

すよう職員一同奮励、努力してゆきたいと

思っております。

本年も引き続きご指導ご鞭撻を賜りま

すようお願い申し上げます。新春のご挨拶と

させていただきます。

皆様、明けましておめでとうございます。平素より当協会の事業運営につきま
して、ご協力、ご支援を賜り真にありが
とうございます。
昨年は新型コロナウイルスのオミクロ
ン株による爆発的感染拡大に加えて、ロ
シアのウクライナ侵攻によるエネルギー
危機と世界的インフレの進行、米中対立
の激化、北朝鮮のミサイル連発など国際
環境が激変し、国内では歴史的円安が進
行するなど激動の一年でした。さらに気
候変動などの環境問題も相まって、われ
われは世界的な大変動の最中にいるもの
と考えられます。
国内に目を向けますと、少子高齢化に
伴う労働人口の減少と、高齢者人口の増

地域において働く人とその家族の健康の
保持・増進に貢献します」という理念を
掲げてまいりました。社会環境の変化に
対応して、最近では地域にも目を向け、地
域の皆様が特定健診・がん検診をはじめ
とした健診に当協会を利用しやすい環境
を整備するとともに、自治体と「健康増
進に関する連携協定」を締結して、地域
住民の認知症やフレイル予防などにも当
協会の機能が寄与できることを考えつつ
事業を展開しています。また、健診を受
ける機会の少ない定年後の方や、個人事
業主、主婦などに健康情報と健診情報な
どを提供することを目的として、「げんき
サポートクラブ」を設立しておりますが
好評にて引き続き会員増強に努めたいと

「人間ドック・プレミアムコース」では
健診当日に医師による結果説明、保健師・
管理栄養士による栄養指導・生活指導を
行っており、福山本部健診センター、尾
道健診所にて実施し高評価を得ておりま
すが、本年4月より米子健診所でも開始
することに致しました。健康保険組合被
扶養者や、地域の国民健康保険被保険者
の方々にも気軽に受けていただける体制
を整えておりますので、相談ください。
経済産業省主導で、「従業員等の健康を
経営資源（投資）とみなす「健康経営」
の考え方が広がっており、「健康経営」
を実践している優良企業を顕彰する「健
康経営優良法人」認定を申請する企業が
増えております。当協会も昨年引き続き
き大規模法人部門（ホワイト500）に
認定されました。「健康経営」は本来当協
会が行って来た産業保健業務に経営の概
念を加えたものであることから、「健康経

営」の支援を当協会の行うべき事業と捉
え、令和2年より開始しています。当協
会は「健康経営アドバイザー」、「健康経
営エキスパートアドバイザー」の資格を
有する職員を多数有しており、支援事業
場も増えて実績を上げつつあります。当
協会は多種の医療職、ヘルスケア・トレー
ナーを有しており、特に健診を担当して
いる事業場については健診データも有し
ており、オールラウンドに的確な支援が
できることが強みと自負しております。
「健康経営」にご興味があれば是非ご相談
ください。
当協会は各種メディアやホームページ、
TABLET、LINEなどを通じても積極
的に健康情報、イベント情報を発信して
おりますので、是非ご利用いただければ
と存じます。
われわれの業務上のモットーは「正確・
丁寧・迅速」です。職員が「知識・技能・
接遇」の研鑽を重ね、自らの仕事に誇り
と自信を持ちながら、心身ともに健康に
働ける職場環境を実現し、皆様に質の高
い、満足できるサービスが提供できま
すよう職員一同奮励、努力してゆきたいと
思っております。
本年も引き続きご指導ご鞭撻を賜りま
すようお願い申し上げます。新春のご挨拶と
させていただきます。



健康診断では、さまざまな検査が行われています。
検査でわかることや病気について、当協会のドクターが解説します。

増えている脂肪肝

ライフスタイルの変化により脂肪肝になる人が増加しています。摂取したエネルギーより消費されるエネルギーが少なければ、余ったエネルギーは中性脂肪に変わり、皮下脂肪や内臓脂肪と並行して肝臓に溜まります。脂肪は肝臓の周りではなく、肝細胞の中にならずに溜まり、肝臓の機能が低下します。

自覚しないままに症状悪化

肝臓には糖、たんぱく質、脂肪をエネルギー源として貯蔵したり、アルコールや老廃物を分解し、無毒化する作用、脂肪の分解を助ける胆汁を生成し、分泌する作用等があります。肝臓の機能が低下すると、栄養が全身に届きにくくなったり、脂肪の消化が十分行われなくなる等により体調不良に繋がります。

しかし、肝臓はダメージを受けても、残った細胞が働くため、脂肪肝になっても自覚症状はほとんどありません。近年脂肪肝の一部に肝炎が生じ、長期持続すると肝硬変、肝臓がんへと進行することが分かってきました。

肝炎にならなくても、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化を発症するリスクが高くなります。自覚症状が少なからずといって放置は危険です。

原因は飲み過ぎ・食へ過ぎ

脂肪肝にはアルコールの飲み過ぎによるアルコール性脂肪肝と、食べ過ぎによる非アルコール性脂肪性肝疾患があります。最近では非アルコール性脂肪性肝疾患が増加しています。体重が2kg程度増えただけで脂肪肝の可能性があります。また軽度の脂肪肝は肥満体形ではない人にも生じます。

脂肪肝は血液検査と超音波検査やCT検査による画像から判定されます。血液検査では肝機能を調べるAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPが上昇します。肝機能の上昇がわずかでも画像検査で脂肪肝が認められることがあります。

生活習慣の改善が重要

脂肪肝と診断されたら、生活習慣

の改善に取り組みましょう。脂肪肝は運動不足やお酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ、偏った食事等生活習慣の乱れにより生じます。脂肪肝を改善するために、食習慣の改善と運動が有効です。

食事では、まず摂り過ぎている糖質を減らしましょう。間食を控え、ご飯は小盛りにするなど工夫をしてください。ただし、極端に糖質を減らさないようにしましょう。

甘い飲み物は要注意

ヘルシーなイメージのある果物ですが、果物に含まれる果糖は、ご飯より吸収されやすく、脂肪を蓄積させやすい性質を持ちます。果物を摂るなら丸ごと、デザートとして適量(片手の掌にのる位)を摂るようにしましょう。さらに果糖は多くの加工食品に含まれています。加工食品では表示されている原材料をチェックしましょう。ブドウ糖果糖液糖や果糖ブドウ糖液糖等液体としての果糖の摂り過ぎに注意しましょう。特に甘い清涼飲料水には吸収されやすい液体の果糖が含まれるため、できる



公益財団法人中国労働衛生協会
福山本部 医師

山口 孝子

Profile

平成13年より協会勤務。専攻は公衆衛生学。医学博士。労働衛生コンサルタント。日本産業衛生学会専門医指導医。産業精神保健専門職。

だけお茶や水に変更しましょう。糖質を減らした分、肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品等のたんぱく質はバランス良く摂りましょう。

お酒は適量にセーブし、必ずつまみを食べながら飲みましょう。おつまみには、たんぱく質、食物繊維の多い物を選択しましょう。

また、早食い、夜食の習慣はできるだけ避けましょう。運動では有酸素運動と筋トレの組み合わせがオススメです。有酸素運動では速歩での散歩等、筋トレではスクワット等が勧められます。

脂肪肝は自覚症状も少なく、すぐに命に関わる状態ではないため、放置されがちですが、将来の重大な病気に繋がります。根気よく生活改善に取り組みしましょう。



腎臓病

**CKD(慢性腎臓病)と
DKD(糖尿病性腎臓病)の診療**

高齢化や生活習慣などの影響で慢性の腎臓疾患を抱える人が増加し、今や国民病と言われるほどです。心血管疾患の重大な危険因子でもあるため、早期発見と総合的な治療が重要です。

腎臓のはたらきと腎不全

腎臓は背中側、腰の上あたりに左右1個ずつある、握りこぶし約1個分の大きさの臓器です。腎臓は血液をろ過して老廃物や水分を体外へ尿として捨てること以外に、

電解質(ナトリウム、カリウムなど)・血圧・酸塩基の調整、エリスロポエチンというホルモンをつくり

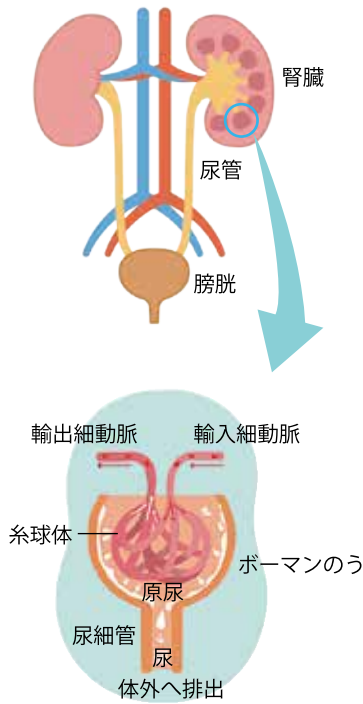
赤血球の産生を促す、ビタミンDを活性化して骨を強くするなど、たくさん仕事をしています。

腎臓の働きが大幅に低下した腎不全の状態になると、老廃物や余分な水分が捨てられず、尿量減少やむくみ、だるさ、食欲不振や吐き気などが現れます。また血圧や電解質などが調整できず、高

血圧や高カリウム血症などの電解質異常、からだが酸性に傾くアシドーシスが起きます。赤血球数が減少し貧血となり、さらにビタミンDの活性化が障害されいろいろな骨の病変が出現するとともに、血液中のカルシウムやリンのバランスがくずれ血管の石灰化が起きます。

腎不全がさらに進行し末期腎不全になると、失われた腎機能の代わりとなる方法として透析療法(血液透析・腹膜透析)や腎移植が必要となります。2020年末のデータではわが国で34万7671人の方が慢性透析療法を受けておられます。合併症のない安定した透析・移植生活を送るためには、日常生活での制限や注意が必要で、また透析治療は腎臓の働きを完全に補うことは残念ながらできません。そのため腎臓病を早期に発見し腎不全に進行させないことは大変重要なのです。

腎臓と糸球体



**腎臓が悪くなると
心臓が悪くなる?**

腎臓が悪くなると末期腎不全になる危険度が増しますが、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の発症や死亡率も増加することが分かってきました。心血管疾患や腎臓病を引き起こす共通の危険因子である動脈硬化、高血圧や塩分貯留のような体液調節障害、貧血などが、心臓・腎臓のいずれか一方が悪くなるとコントロール不良となり、他方に悪影響を与えてしまうのです。腎臓だけでなく心臓を守るためにも腎臓病を早期発見することが重要であり、2002年にChronic Kidney Disease (CKD:慢性腎臓病)という疾患概念が提唱されました。CKDは原疾患に関係なく腎臓の働きが60%未満に低下した状態、もしくはタンパク尿など腎臓の異常が続く状態のこと(表1)、わが国



岡山済生会総合病院
内科・腎臓病センター

木野村 賢 先生

平成12年岡山大学医学部卒業、岡山大学第三内科(現:岡山大学 腎・免疫・内分泌代謝科学)入局。2011年4月から倉敷中央病院腎臓内科、2014年10月から岡山大学病院血液浄化療法部勤務、2022年4月から現職。医学博士、日本内科学会総合内科専門医・中国支部評議員、日本腎臓学会専門医・指導医・評議員、日本透析医学会専門医・指導医。

表1 CKD (慢性腎臓病) の定義

1	尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか 特に 0.15g/gCr 以上の蛋白尿 (30mg/gCr 以上のアルブミン尿) の存在が重要
2	糸球体濾過量 (GFR) < 60mL/min/1.73m ² ①、② のいずれか、または両方が 3 カ月以上 持続する *GFR とは、1 分間に腎臓でろ過できる血液の量のこと、健康な人では GFR 100mL/min/1.73m ² 前後です。

日本腎臓学会編 CKD 診療ガイド 2012 p1 から引用。一部改変

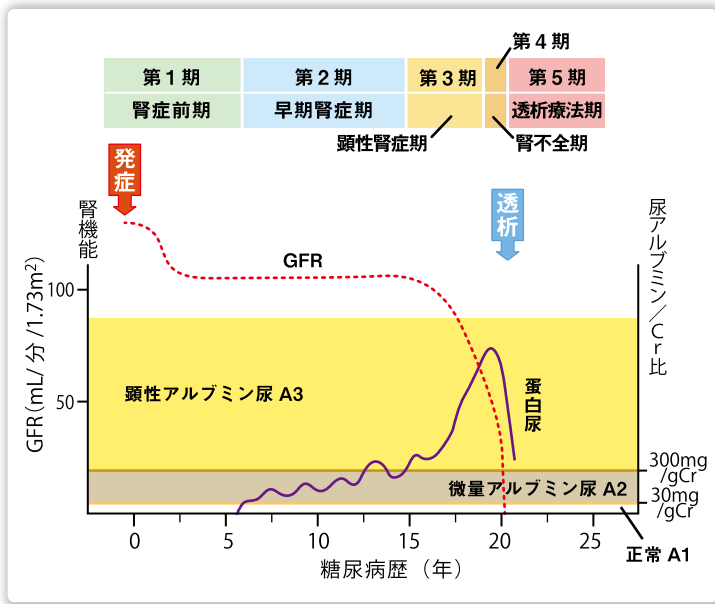


図1 2型糖尿病性腎症の臨床経過

(日本腎臓学会編 CKD 診療ガイド 2012 p32 から引用)

には約1330万人(20歳以上の8人に1人)の患者がいると推測されています。

糖尿病による腎障害の多様化

糖尿病は生活習慣病の一つですが、長年にわたり管理が不十分だとさまざまな合併症を引き起こします。そのうち太い血管の合併症には壊疽・脳血管疾患・虚血性心疾患が、細い血管の合併症には神経障害・眼の病変「網膜症」・腎症があり、これらの頭文字をとると「えのき」と「しめじ」になると「えのき」と「しめじ」になり

ます。美味しい食材ですが、糖尿病の「えのき」と「しめじ」は避けたいところです。また糖尿病は、腎臓の危険因子である高血圧や脂質異常症などの他の生活習慣病や動脈硬化を進めてしまいます。さて糖尿病性腎症は糖尿病発症後10数年でわずかなタンパク尿(微量アルブミン尿)が出現し、その後タンパク尿が増加、さらに腎機能が低下して末期腎不全に至るのが典型的な経過とされてきました(図1)。しかし糖尿病や高血圧・脂質異常症などの治療によ

り、タンパク尿が改善したり消えたりする経過もまれではなくなってきました。それに加え糖尿病患者が高齢化する中で、タンパク尿が陰性もしくは軽微にもかかわらず腎機能が低下する経過など、糖尿病患者の腎障害が多様化してきました。そこで典型的な糖尿病性腎症に加え、高血圧や脂質異常症など糖尿病の病態が関与するCKDを包括した概念として Diabetic Kidney Disease (DKD: 糖尿病性腎臓病) が提唱されました。

多職種連携による腎臓病診療

腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、腎機能がかなり低下しないと症状が現れません。また長い経過で悪くなった腎臓の働きは元に戻りません。CKDやDKDは、職場健診や住民健診等で行われる尿検査や血液検査が診断のきっかけとなります。健診を受けて腎臓の検査異常を指摘された場合は、必ずかかりつけ医を受診し早期発見に努めるようにしましょう。

またCKD・DKDに特効薬はありませんが、薬物療法の選択肢が増えてきました。タンパク尿の多い高血圧患者やDKD患者に降圧薬のレニン・アンギオテンシン系阻害薬やミネラルコルチコイド受容体拮抗薬を投与することで、タンパク尿を減少させCKD進行を抑えることが期待されています。またSGLT2阻害薬は腎臓でのブドウ糖の再吸収を抑えて尿から糖を排泄させ血糖値を下げる薬剤ですが、これまでの大規模臨床研究において心不全リスクの減少や腎保護効果が示され、糖尿病に加え慢性心不全やCKDの治療薬として注目されています。さらに脂質異常症や高尿酸血症に対しても、さまざまな治療薬が使用されます。

CKD・DKD診療では、原疾患の治療だけでなく腎臓病進行の危険因子を総合的に管理していくことが大切です。これには運動や禁煙などの様々な生活指導、食事療法、薬物療法が含まれ、医師だけでなく看護師、栄養士、薬剤師をはじめとする多職種が互いに連携しながら療養指導にあたります。あなたの腎臓の応援団はたくさんいますので、わからないことや心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

常に先鋭的な企業でいたい！ 改革の旗を振る若きトップのもと 「健康経営」の取り組みが実を結ぶ。



「スポーツ振興補助金制度」を利用してウォーキングやボウリングなどを楽しむ社員たち。過去2年間、年間で延べ100人が利用。年4回だった支給回数を今年度から毎月1回に変更、利用者のさらなる増加に期待。

2019年秋、摂津金属工業株式会社は健康経営をスタートした。きっかけは、伊藤高之社長が健康経営セミナーを受講したことにある。企業が従業員の健康に配慮することが生産性や業績向上にも繋がっている事例を聞き、すぐに取り組みことにしたのだと、取締役美作工場長の森本氏が振り返る。

「2014年に30代で父親から事業承継した高之社長は百周年を見据えた企業ビジョンやブランドメッセージを発表したり、SDGsなど新たな取り組みに着手していました。健康経営もその一環です。そんな社長の姿に我々年寄り連中も刺激を受けているところですよ。」

健康経営で魅力的な会社に

健康経営宣言には、以下のような取り組み項目を設定した。

- ①長時間労働削減の推進と有給休暇取得率の向上
- ②定期健診受診率100%の維持
- ③三疾病医療保険の全額会社負担
- ④熱中症撲滅
- ⑤スポーツ振興補助金支給
- ⑥ストレッチエクササイズの対策
- ⑦受動喫煙防止の7項目だ。

昭和25年設立の摂津金属工業株式会社は、情報通信・電子機器などの収納用ラックや関連製品の開発から製造販売までを手がけている。IT、放送映像、防犯、防衛、FA、医療など多彩な業界のニーズに対応している。美作工場は平成6年より板金・塗装・組立まですべての工程を担う同社のメイン工場として、ものづくりを支えてきた。同社では健康経営にも取り組み、「健康経営優良法人2021」「同2022」と2年連続で認定を取得している。その取り組みや安全衛生活動について聞いた。

①の長時間労働対策については既に2017年から取り組んでおり、4年で58%もの削減に成功。繁忙期は22～23時まで残業を行なうこともあったが、国が推奨する「勤務間インターバル」制度を導入し、遅くとも21時半までとしている。

健康経営は人材採用にも関連が深いと森本工場長。「板金や塗装はきついイメージがあるのか、人集めが難しい時代がありました。そのためさまざまな改善策を施行。交代制は随分前にもやめましたし、年間休日数126日は製造業の中では多い方だと自負しています。」

有給休暇取得率は長年6割で推移。低い社員の対策として、5月の大型連休中の平日を工場全体で休業にしたり、半日休暇を取りやすい制度にしたところ、評判は上々で、取得率も上がりそうだ。

肥満率と高血圧率が減少！

「定期健診の受診率はすでに100%となつていますが、問題はその後、有所見者の数をどうやって減らすかです。そう話すのは総務課・竹口課長代理だ。

「BMI25以上の肥満の社員には来年

摂津金属工業(株) Profile

- 1 美作工場全景。近年、屋根に遮熱塗料を施工したりエアコンをつけるなど、熱中症対策およびSDGsに取り組む。
- 2 「健康経営優良法人2022」認定証。
- 3 同社の代表的な製品、19インチラック。横幅が19インチ(約48cm)の機器を実装するラックのことで、JIS/EIA規格に準拠し、海外からのニーズにも応える。
- 4 溶接工場に新しく集塵機を設置した。
- 5 リスクアセスメント委員会が毎月1回開催するパトロール。機械・設備のリスクを中心に巡視し、高い箇所はすぐに対策。
- 6 19インチラックの実装風景。ITや放送映像、防犯、防衛など要求度の高い厳しい現場にも多く採用されている。
- 7 危険予知訓練。この時は、塗料がこぼれたことを想定して行われた。
- 8 産業医面談。産業医のアドバイスにより、再検査や精密検査を受診する社員が増えた。



摂津金属工業株式会社

- 所在地 本社 / 守口市八雲西町4-1-26
美作工場 / 美作市土居800-2
- 創立 1950年(昭和25年)12月11日
- 代表 代表取締役社長 伊藤 高之
- 従業員数 226名(美作工場/113名)

「働きやすい環境づくり」

「人材採用が厳しかった話をしました。が、幸いなことにここ数年、新卒・中途採用ともに20代〜30代の若い社員が増えています。彼らを含めすべての社員に気持ちよく、そして長く働いてほしい。そのためにも働きやすい環境づくりが重要だと考えています」と森本工場長。

たとえば、安全衛生委員会やリスクアセスメント委員会で安全対策やリスク低減をはかったり、コミュニケーションシートのやり取りを通して意見や要望にこたえたり、ストレスチェックの結果分析に基づき、高ストレス部署と個別面談を実施して不満や意見に対処、改善したり。

そうした取り組みの積み重ねがあるからこそ、社員たちの笑顔が眩しく輝いているのだと実感した。

「要精検のリスクの高い社員から順番に産業医面談を実施してきたことや、本人任せにしていた特定保健指導を、会社がセッティングして健康保険組合の保健師とリモート面談を行なったことなどが良い影響を与えたのかなと思います」と竹口課長代理。スポーツ振興補助金制度も、もっと多くの人に利用してもらい、健康意識を高めてほしいと願う。

「まにまに2〜3キロ痩せましたよ、そうすれば他の数値も下がるからと、毎年言うてきました。が、痩せる人は少なかった。しかしこの2年で変化があったんですよ」。

肥満率と血圧の有所見率を2020年と2022年と比較すると、肥満率は32・6%から26・7%に、血圧は43・8%から16・7%にまで減っているのだ。

輝き人の off time

かがやきひとのオフタイム

楽しくゴルフを
続けたい!

徳宿 良亮さん

入社一週間目にして初の朝礼当番。苦手な運転も毎日の通勤で楽しくなった。何事もやってみないとわからない。そんな話をしたらある先輩が声をかけてくれた。「ゴルフもやってみれば面白いかもよ」。

「人生経験」くらいの気持ちで始めたが、思いのほか楽しい。気がつけば、週1でクラブを持つ生活を5年以上続けている。

ゴルフを始めて良かったのはやはり健康に良いことだ。よく行くゴルフ場はアップダウンがきつく、自然に足腰が鍛えられる。また、一緒にプレーする会社の先輩や同僚の人となりを知れたこともメリットと言えよう。普段は話しかけづらい役職の人たちも、「あく、またバンカーやー」と悲鳴を上げる姿を見れば親しみがわき、仕事の話もしやすくなった。

今後もプレーや練習での成功や上達を喜びつつ、楽しみながらゴルフを続けていきたい。





橋梁診療所・精神科医師
藤本 明 先生

不眠症について

昔から多くの方が不眠の悩みを抱えてきましたが、本当に治療が必要な「不眠症」とは？

これまでずっと睡眠のことについて書いてきました。今日は不眠症について書いてみたいと思います。

人は必ず眠らなければなりません。しかし、うまく眠られなかったその苦しみは何とも形容のできないものです。そのため不眠の苦しみを抱えて精神科を受診する人はとても多いのです。でも不眠症の意味が正確ではありません。例えばいくら努力しても7時間しか眠れませんか？

これは病気ではありません。それなら毎晩二回も三回も目が覚める、あるいは一日3時間しか眠れない。これはどうかと言え、これもそれだけでは治療の必要はありません。眠れなくても生活に何の支障もなければ不眠症ではないのです。治療の必要はありません。何時間寝なければならぬということはないようです。

なかには不眠とは無縁の人たちもいます。たとえば天体趣味の連中、わたくしもの趣味があるのですが、活動は当然夜間です。そして、一晩寝ずに過ごして2時間ほど寝て家まで帰りその後は普通の生活ができる人たちがいるのです。睡眠時間に神経質になる必要はない

のかもしれない。実際、ずばりな人は不眠とは無縁ですから。しかし、そうは言ってもわたくしの場合は、天体趣味の遊びをした後はうまく眠れず、次の日がとてもつらいです。

そんな時、SF小説の一節を思い出します。『司政官』という小説のなかですが、ある惑星を統括する司令官がなかなか眠れないと副官のロボットが睡眠促進波を送りましょうかと訊いてくるというのがあります。これはいいですね。寝たいときにスイッチを入れるとストットと眠れてしまう。睡眠を自由自在にコントロールできるので、まだ残念なことに実用化はされていないようですが、スマホで睡眠状態が記録されている現状からすれば、こんなものが開発される可能性はありそうです。しかし、これが可能になると逆に気持ちが悪くなるかもしれませんか？

便利なのかもしれない。しかし、これが可能になると逆に気持ち悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

不眠と文学

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？



悪くなるかもしれませんか？

不眠の治療

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

【藤本明先生プロフィール】

昭和49年岡山大学医学部卒業。同年岡山大学医学部精神科入局。以後、津山市の高見病院、岡山病院を経て若国医療センター精神科勤務。平成27年同医療センター退職後、姫路市の恵風会高岡病院を経て、現在、倉敷市の医療法人社団青史会橋梁診療所に勤務。総合病院の経験が長かったため、神経症、適応障害、うつ病、統合失調症、認知症など幅広い症例の外来及び入院医療を経験している。なかでも高見病院時代よりアルコール依存症に興味を持ち、アルコール依存の治療に専門医として携わってきた。アルコール関連問題学会評議員も務めている。

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

悪くなるかもしれませんか？

新連載! /



栄養
+
運動

ポイント
アドバイス!

免疫力

を上げて、冬を乗り切る!

免疫力を高めることで、さまざまな病気や感染症にかかりにくく、感染しても回復しやすくなります。免疫力を高める食事・運動習慣を身につけ、この冬を元気に過ごしましょう。

食事編



管理栄養士
西口 菜李

バランスの良い食事を心がけましょう

免疫力を高めるためには、様々な栄養素が足りていなければなりません。いつも同じものばかり食べるなど偏った食事ではなく、様々な食品を食べるようにし、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

朝食をとることも大事

朝食をとることで体温が上昇し、免疫力が高まります。朝食に大豆製品や魚、卵、肉などのたんぱく質を含むおかずを食べると、より体温が上がりやすくなります。

免疫力を高める食品を取り入れましょう

◎体温を上げる食品



体温が1℃上がると、免疫力が最大5倍アップすると言われています。

◎腸内環境を整える食品

発酵食品の納豆
ヨーグルト、みそ



免疫細胞の約7割は腸にあり、腸内細菌の善玉菌を増やすことで腸内の免疫細胞を活性化できます。腸を冷やさないことや規則正しい食事を心がけることも大切です。

◎抗酸化作用がある食品

ビタミンA・C・Eを含む
緑黄色野菜や果物



体を老化させる活性酸素の働きを抑え老化を防ぎ免疫力を維持できます。

◎お酒の飲みすぎに注意

お酒は飲んだ直後は体温が上昇しますが、数時間後には低下します。過度な飲酒は免疫力の低下につながるため、適正な飲酒量(1日あたりビールなら500mlまで)を心がけましょう。

やってみましょう!

スロースクワット



背中
は真つ直ぐ

つま先は外側に向けて

肩幅よりやや広く



床と平行になるまで

膝はつま先より前に出さない

1 脚を肩幅よりやや広めに開き、つま先はやや外側に向け、軽く膝を曲げて立ちます。両腕は頭の後ろで組み、背中ピンと伸ばします。

2 太ももが床と平行になるまで5秒かけて膝を曲げます。膝が内側に入らないようにつま先方向に向け、さらにつま先よりも膝が前に出ないようにしましょう。

3 5秒かけて膝を伸ばし、①の体勢に戻ります。この時、膝を伸ばし切らないことがポイントです。

適度な運動で免疫力をアップ

運動することで体温が上昇し、免疫力が高まります。しかし過度な運動は血中コルチゾール(別名「ストレスホルモン」)を上昇させ免疫機能を低下させるので、注意が必要です。

免疫力アップに おすすめの運動

下半身には大きな筋肉があるので、ぜひ鍛えておきたい部分です。そこで、今回はスロースクワットをご紹介します。免疫力アップを目指して取り組んでみましょう。

運動編



ヘルスケア・トレーナー
藤原 和典

Q 何回くらいやれば効果がありますか?

A 最初は5回からスタートし、慣れてきたら5回×2セット、10回×2セットと、徐々に回数を増やしましょう。

「自力禁煙」のすすめ



公益財団法人中国労働衛生協会

保健師

石田 紗綾

理事長・医師

宮田 明

喫煙者であれば、多くの人が耳にしたことのある飲み薬の「チャンピックス」。ニコチンを補わずとも禁煙できる、禁煙補助薬の世界を変えた非常に画期的な薬でおなじみですね。しかし、2021年6月に出荷停止となつて以来、現在もその状況が続いており、出荷再開の見込みも立っていない状況です。せっかく禁煙しようという気持ちがあるのに、禁煙外来でチャンピックスの処方を得られないのであれば、禁煙はまたの機会にしようかな…なんて思う方もおられるのではないのでしょうか？

チャンピックスが禁煙に効く仕組みには、①ニコチンの代わりに少量のドーパミンを放出するので、脳が体内にニコチンが入ると勘違いをし、禁煙時の離脱症状を和らげ、タバコを吸いたくなる気持ちを軽減する②ニコチンの脳への作用をブロックするのでタバコを吸っても美味しく感じなくなる、の2つがあります。この2つの働きで、無理なく自然に禁煙へ導いてくれるのです。しかし、このチャンピックスの処方では全員が禁煙に成功するわけではありません。使用してもまったく効果のない方もおられるのです。

そこで、チャンピックスによる禁煙外来が利用できない今、禁煙外来などなかった時代と同じ、自力での禁煙法にチャレンジしてみませんか？自力と聞いて驚かれるかもしれませんが、タバコから離れた時に生じる身体的変化を予め知り、対処法を知って適切に行動することで、禁煙の成功率は上がります。

「こんな事？」と思うかもしれませんが、意外と自分に合った対処法が見つかるものです。

表2 体重増加が起こる理由

- 1. 体の仕組み**
 - ニコチンには脂肪組織に脂肪がたまるようにする抗肥満作用があり、禁煙によりそれが解除されるため
- 2. 禁煙により健康体に戻った証拠**
 - 味覚や嗅覚が改善され、美味しさが実感でき、食欲が増進されるため
 - 胃粘膜の血行障害が改善され、胃の調子が良くなり、栄養分の吸収が促進されるため
- 3. 口寂しさから、絶えず口に何かを入れてしまう習慣が起こるため**

2~3kgの増加は気にせず、まずは禁煙に専念しましょう！



生活で「ストレス」が生じてもタバコに頼らなくても大丈夫。これからは、別のより効果的な方法で、落ち着いてストレスへの対処をしていきましょう。

では、禁煙を開始して気をつけたポイントを4つご紹介します。

表1 禁煙を継続していくための行動療法

行動パターン変更法

- 洗顔、歯磨き、朝食など、朝一番の行動順序を変える
- いつもと違う場所で昼食をとる
- 食後、早めに席を立つ
- コーヒーやアルコールを控える など

環境改善法

- タバコ、ライター、灰皿などの身近なタバコ関係のグッズをすべて処分する
- タバコが吸いたくなる場所を避ける
- タバコを吸わない仲間との時間を増やす など

代償行動法

- イライラ、落ち着かないとき
深呼吸をする
水やお茶を飲む
- 口寂しいとき
糖分の少ないガムや干し昆布を噛む
歯を磨く
- 手持ちぶさたのとき
机の引き出しなどの整理をする
庭仕事や部屋の掃除をする
- その他
音楽を聴く
吸いたい衝動が収まるまで数秒を数える

自分に合った対処法を見つけましょう！

津山検診所は岡山県北部を中心に巡回及び施設での健康診断や特定保健指導等を行っております。

令和3年から新人職員が加わり、部署毎の雰囲気も変わってきました。

特に協会内の研修会後、1人ひとりが働きやすい職場に改善していこうという気持ちが高まり、会議での意見交換も活発となりました。

職場の環境改善はスモールチェンジを目指し、身近なことやちょっとした工夫からできることに着目するのがコツといわれています。この機会にストレスチェックの集団分析結果と職場の良いところや改善が必要な部分を共有する機会を設け、コミュニケーションの活性化や情報伝達をスムーズにしていくための取り組みを行いましたので、ご紹介します。

コロナ禍でバーテーションに閉まれた中、昼食は黙食、マスクで声が聞き取りづらく、表情もわかりづらくなっていました。そこで朝礼の方法を変えてみよう！と声が上がリ、集まって朝礼を行うスタイルに変更。

また、毎週月曜日に順番を決め「1分間スピーチ」をしてはどうかという提案に対し、職員

間で検討したところ「スピーチ」は気構えるので「トークしよう」と気軽な言い方に変えて行うことを再提案しました。



職場の雰囲気を変えた朝礼時「1分間トーク」～津山検診所の取り組み～

津山検診所 保健師 宇津見 瑛梨



「コミュニケーションの向上につながることで大歓迎です。」

「SOSを発信するのが苦手な人がいると思うので、小さなことから話しやすい環境を作っていくと、サポートの向上につながると思います。」

「事務所は常に電話対応や来客対応があり、皆の前でトークをすることで会話のアドリブ力や瞬発力が高まる効果が期待できますね。」という声が集まり、開始しました。

開始から2か月後にアンケートを行うと全員が朝礼の方法について「よくなった」と回答がありました。

質問がしやすく、顔色や表情がわかるようになった。要点がまとめて報告できるようになった。新人が自己紹介を兼ねてトークしたのが良かった。以前より声がかげやすくなったなどの良い反応がたくさんありました。



健康経営 事業場

中国紡織株式会社 (広島県福山市)



代表取締役社長 松本 壮一郎 氏

1年間の「運動奨励活動」で健診データが大幅改善！

中国紡織株式会社(広島県福山市一文字町6番1号)は、昭和23年設立の今年で74周年を迎えた、織物を製造している会社です。平成元年に帆布製造からデニム製織へ転換。加えて炭素繊維の織物の製造も軌道に乗り、デニム事業部と炭素繊維事業部の2本柱で創業100年を目指しています。

Q 健康経営を始められたきっかけは？

A 仕事において従業員が良パフォーマンスが発揮でき、家庭でも心豊かに過ごせるよう心身のサポートを図りたいという思いから始めました。これらを実現させるには、従業員が健康であることが必須であるため、健診の有所見者や要治療者を減らすのももちろんですが、健康意識向上に向けて働きかけていきたいです。

Q 具体的に取り組んでいることを教えてください。

A 従業員の運動不足を常々感じていましたので、昨年度まずは運動奨励活動から取

り組みました。これは中国労働衛生協会が取り組まれている「チャレンジエクササイズ」からヒントを得ました。奇数月を運動奨励期間として、年6回実施し、運動の強度と頻度に応じてポイントを設定しました。多くの人に参加してほしいので、ポイントはハードルを下げ、ゆるい設定としてポイント獲得数に応じてインセンティブとして商品をプレゼントしました。

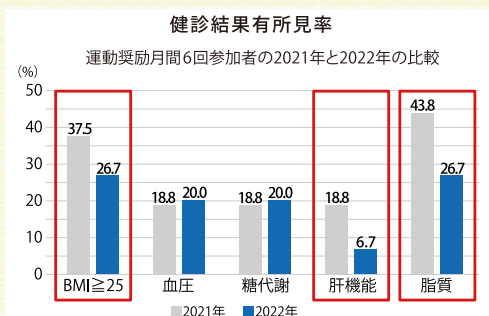
Q 取り組みができていますか？

A 2つの効果がありました。1つ目は参加率72.2%と多くの方に参加していただけたことです。もともと運動習慣がある従業員は30%程度でしたので、倍以上の方に運動に取り組むきっかけができました。2つ目は健診データの改善です。運動奨励をする前後の健診結果を

比較すると、特に6回すべて参加した従業員は肥満や肝機能異常、脂質異常の割合が減り、改善が見られました。中国労働衛生協会から運動奨励活動の効果があつたことを伺ったときはたいへん嬉しく思いましたし、今後の企画を進めていく上で励みになります。

Q 今後の予定や課題は？

A 食事も力を入れていきたいと思っています。野菜についての資料を中国労働衛生協会に作っていただき、野菜を食べたらポイントといったように食事もポイント化する予定です。企画がマンネリ化しないように定期的社内でも見直し、従業員がより明るく生き生きとやりがいを持つて働くことのできる会社にしていきたいと思っています。





間接照明



リクライニングベッド



待合スペース



巡回健診で使用される腹部超音波検診車をリニューアルしました。今回のリニューアルのポイント、リクライニングベッドの導入です。

腹部超音波検査はほとんどの場合、背臥位（仰向け）で行います。しかし観察が十分に行えない場合は、検査の精度を上げるために側臥位（横向き）や半座位（上半身を起こした状態）になつていただくことがあります。半座位の体勢はたとえ短い時間でも体にご負担をおかけします。少し

超音波検診車をリニューアル リクライニングベッド導入で 快適さグーンとアップ!

でも楽な体勢で検査を受けていただきたい思いから、リクライニングベッドを導入しました。

また、検査中は室内が薄暗いため、不安感を抱く方がいらっしゃいます。そのため暖色の間接照明を設置し、リラックスして検査を受けていただくことで、不安感を軽減できるようにしました。

これからも、職域・地域のみなさまへの超音波検査の普及に努めてまいります。ぜひ、リニューアルした超音波検診車をご利用ください。

また、検査中は室内が薄暗いため、不安感を抱く方がいらっしゃいます。そのため暖色の間接照明を設置し、リラックスして検査を受けていただくことで、不安感を軽減できるようにしました。



私たち、令和4年度新入職員です Fresh!

どうぞよろしく!



健診事務として健康診断を受けられた方に、健診結果を早く、正確に、丁寧にお届けするために日々励んでいます。まだまだ健康診断について知らないことがたくさんあるので、学ぶ姿勢を忘れず日々勉強していきます。

事務課 ● 三山 光瑠
尾道検診所

福山本部

健診課業務係 ● 桑田 竜一
検診車の運転や現場のマネジメント、健康診断の身体測定や視力聴力検査などの業務に携わっています。日々の業務は班行動で、チームワークを非常に感じながら充実した毎日を過ごしています。これからも学び続け、成長できるよう頑張っていきます。



福山本部

臨床検査課 ● 青陰 由紀
(臨床検査技師)

臨床検査課は、受診者様から採取された血液、尿、便等の検体の処理を行っています。先輩方のご指導のもと、少しずつできる事が増え充実した毎日を送っています。早く1人前になれるよう知識、業務を習得し、正確、丁寧、迅速に検査結果を返せるよう努力したいです。

参与・医師 ● 黒沢 洋一



香川県出身。1983年鳥取大学医学部卒業後同医学部健康政策医学分野助教、2006年同分野教授、2019年医学部長を務め、2022年医学部定年退職しました。医学部での専門は産業保健でしたので、中国労働衛生協会でも専門分野を生かしていきたいと思っています。

鳥取検診所

健診課健診係 ● 大久保 美佑
(臨床検査技師)

入社して一年近くが経ち、仕事に少しずつ慣れてきましたが、同時に自分の未熟さを実感しています。正確・丁寧・迅速な健診を目指して、先輩方から多くのことを吸収していきたいです。また、一日も早く超音波検査ができるよう知識と技術の向上に努めていきます。

津山検診所

事務課 ● 片山 夢菜

入社から半年が経ち普段は総務・経理業務を担っています。少しずつ健診結果等の作成業務にも携わるようになりましたが、まだまだ知識不足だと実感しています。これから資格取得などにも挑戦し、理解を深めていきたいです。



福山城

令和の大普請で「鉄板張り」を復元。 築城四百年博が賑やかに開催。

協会本部のある福山市はもと
もと1622年に「福山城」が築
城されたことに始まります。令
和4年はその400周年にあた
り、さまざまな記念イベントが行
われました。

福山城天守閣は国宝でしたが
昭和20年8月8日の空襲で消失、
現在の天守は昭和41年に復元さ

されたものでした。しかし、史実と
異なる部分があったため、この機
会に福山市は「令和の大普請プ
ロジェクト」と称し、天守閣を記
録に基づいて築城当時の姿に戻
す工事を行いました。福山藩は
十万石ですが、外様大名に囲ま
れた西日本の幕府の抑えの唯一
の譜代大名として、徳川家康の

母方の従弟の水野勝成が幕府の
要望で数十万石の規模の城を築
城したものです。近世城郭の完
成形としても貴重な城でした。
城の特徴として有名なのは天守
北面の全面「鉄板張り」で、これ
も今回復元されました。



復元された天守北面の「鉄板張り」

駅からすぐ。国重文も。 福山城は全国でも稀で貴重な城。

福山城は、西国鎮護の重責
を担って入封した徳川譜代の
臣、水野勝成が元和6年（1
620年）より3カ年の歳月
を費やし陸海の要衝である現
在の福山の地に完成させた平
山城です。駅から最も近い城
とされ、厳密にいうと、隣接す
る福山駅は城の敷地内に建設
されており、新幹線で通過す
る人を含めると、日本で最も
訪れる人の多い城ともいえま
す。福山駅新幹線ホームは、天
守閣や伏見櫓が望める絶好の
観光スポットでもあります。

福山城本丸の正面には、
西向きに建っている筋鉄御
門があり、伏見櫓と共に築
城時に京都伏見城から移築
されたものといわれており、
共に国の重要文化財に指定
されています。同じく伏見城
から移築されたとされる月
見櫓、御湯殿などがありま
す。

伏見櫓は、二階の梁から
「松ノ丸ノ東やく（ら）」の刻
字が見つかり、伏見城からの
移築であることが立証され、
伏見城から移築された伝承
（福山城内案内板及び福山
城博物館「福山城シアター」
より）



水野勝成

令和4年8月28日「福山城築城400
年博オープニングイベント開幕祭」
が開催され、多くの市民が築城400
年をお祝いしました。当協会は第生
命保険株式会社福山営業支社と共同
で場内に出展し、「フレイルチェック
会」を開催しました。来場者へフレイ
ル予防を呼びかけるとともに、希望者
へはフレイルチェックを実施しました。
記念イベントということもあり、たく
さんの幅広い年代の方へ情報発信が
できました。

開幕祭に出展
「フレイルチェック」が好評！



フレイルとは…加齢とともに心身の
活力が低下し、要介護となる危険性
が高まった状態のことです。フレイル
の兆候に気づいて、日常生活を見直す
ことで元気な状態を取り戻せます。

作業環境測定って何？

3年ぶりに行動制限のない年末年始をふるさとや旅先で過ごされた方も多いのではないのでしょうか。当協会職員もたつぷりと骨休めができましたので、気を引き締め、職務に邁進する所存です。

さて当協会には、5つの検診所にさまざまな部署があり、さまざまな仕事をしています。みなさまにお馴染みのものもそうでないものもあります。そこで、新シリーズ企画「ちゅうろう My 部署」で私たちの職場や仕事内容をお伝えしていこうと思います。トップバッターは福山本部

だけにある「環境測定課」。私、作業環境測定士の山田浩之が、紹介いたします。

環境測定課では、みなさまにはほとんど馴染みのない「作業環境測定」を日々行っています。

現在、9名のスタッフで業務を行っており、その内の5名が「作業環境測定士」として試験採取や分析を行い、他4名が報告書作成等の事務作業を行っています。



川古谷

篠原

山崎

より詳しい
仕事内容等は
ホームページで！



ちゅうろうくん

中田

山田

杉野原

木山

皆木

高橋

「作業環境測定」の説明を求められると、いつも困ります。それは、「作業環境測定」にみなさんが接する機会がほとんどないので、専門的な言葉で内容を説明しても伝わりにくいのが現実なのです。

粉じんや有機溶剤の濃度を測定

「作業環境測定」とは、有害物（たとえば粉じんやシンナーなどの身体によくない危険なもの）を取り扱う職場に、それらの有害物がどれくらい発散しているかを調べてお知らせするというものです。

具体的には、職場の空気中に存在している粉じん等をフィルターに採取したり、有機溶剤等「シンナー等のミスト（霧状のもの）や蒸気（気体）」を専用の袋等に採取して、それらの中に有害物がどれくらい含まれているかを分析します。

分析した結果から、その職場の空気環境の状況が良好か、または改善等が必要かを伝えます。

職場の空気環境が良好でない場合は、働く人が有害物にさらされた状態で仕事を行っていることになり、身体にとってよくない状況です。

有害物を取り扱う職場には、有害物を排出する装置等が設置され、良好に稼働していれば、その職場は健康上の問題がないと判断します。

「健康診断」が働く人の健康状態を調べるのに対して、「作業環境測定」は職場環境の健康診断だと思っています。ければよいです。

環境測定課では、測定や分析を行うだけでなく、事業場との折衝から報告書の作成、改善提案までを一貫して行っています。業務内容は多岐にわたり、測定士と事務職員の連携が欠かせません。

年間400事業場を測定

令和3年度は延べ419事業場、1725単位作業場の測定を行いました。広島県東部では福山・尾道・三原、北部では三次・庄原、西部では広島・東広島・呉の各市、岡山県では笠岡・井原・津山等、愛媛県では今治の事業場から依頼があり、すべて日帰りで実施しています。

「作業環境測定」は大切な仕事なんだなとご理解いただければ嬉しいです。これからも職場環境が健康であるよう、スタッフ一同、真摯に取り組んでまいります。

職場環境の健康状態を調べる仕事です



有機溶剤等の分析



有機溶剤を使用する職場

粉じんが発生する職場



粉じん等の分析

学会発表

当協会職員の種類学会での発表内容をご紹介します。

第69回日本栄養改善学会学術総会 (島根県立大学 名和田清子 会長)

教育講演 13

地元企業の「健康経営」推進を 支援する取り組み

理事長・医師 宮田 明

開催日 令和4年9月18日
場所 川崎医療福祉大学

向きに捉える。簡単に言えば「従業員が生き生きと働ける環境づくりをすること」である。この「健康経営」は経済産業省を中心として国策として進められており、その背景には、急速に進む少子高齢化による生産年齢人口の減少による人手不足と、従業員の高齢化による医療費の増加がある。

「健康経営」の効果を要約すると以下の通りになる。

経営者にとつての効果：①組織が活性化することにより労働生産性が向上する、②医療費の適正化や保険料の抑制が可能になりコストが削減できる、③企業のブランドイメージが向上する。特に③は人材確保上有利である。

「健康経営」とは、「従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法」のことである。ここでは、従業員の健康の維持・増進や職場環境整備などの取り組みにかかる支出を、コストでなく投資として前

従業員にとつての効果：①健康状態が改善し病気になるにくくなる、②柔軟な働き方と適切な労働時間管理により、ワークライフバランスが実現できる、③それらにより幸福感が醸成される。当協会の専門職の多くは「健

康経営」推進の専門資格である「健康経営エキスパートアドバイザー」「健康経営アドバイザー」を取得している。その機能を生かして、地域のパイオニアとして「健康経営」支援を通じて地元企業に活力を与えることは、当協会の公益法人としての使命にも合致すると考え、令和2年10月より主として中小企業を対象として「健康経営」推進事業を開始した。それぞれの企業の内情に応じてカスタマイズした支援のおかげで、昨年は契約企業すべてが認定を受け、「健康経営」推進により組織が活性化したと支援企業からは好評であったので、支援事例も交えて講演した。

「健康経営」の実践は認定取得が目的ではなく、経営者が「健康経営」の意義と必要性を理解し継続して企業内で実践することにより、従業員が幸福感を感じつつ生き生きと働ける環境が実現されることであり、その原点を忘れず、引き続き「健康経営」支援を続けたい。

第16回日本禁煙学会学術総会

職域における禁煙推進の効果と これからの課題



臨床検査技師 折坂 智恵子

開催日 令和4年10月30日
場所 ライブ配信セッション

職域健診で得られた当協会受診者の6年間の喫煙率の推移を用

いて、当協会が実施してきた禁煙推進の効果検証を行いました。加熱式タバコ使用者の増加を背景に、問診に加熱式タバコ使用の有無を追加したことにより、正確な喫煙率の把握が可能となりました。加熱式タバコ使用者を加味しても若年男性の喫煙率は大きく低下しており、当協会が禁煙推進の環として配布している啓発資料の効果が確認されました。

一方で、女性の喫煙率低下は緩やかで、女性の禁煙が進まない実態が浮かび上がってきました。職業別喫煙率を調査する

と、女性は「運輸業」が他職種に比し明らかな高値を示し、「運輸業」は喫煙し易い労働環境であることが示唆されたため、今後は職種を考慮した禁煙推進策も必要であることを報告しました。

質疑応答では、加熱式タバコ使用の有無を問診に追加している点を評価いただき、さらに行動変容ステージの追加について助言いただきました。今後も禁煙推進に努めてまいります。

日本禁煙学会学術総会の一般公募演題の発表の中から、草の根活動賞の優秀賞をいただきました。

第63回日本人間ドック学会学術大会

「健康経営」支援の健康診断結果へ与える影響 ～食習慣・運動習慣への介入の効果～

保健師 川久保 彩花

開催日 令和4年9月2日
場所 幕張メッセ国際会議場

当協会は「健康経営」の支援事業を令和2年度から開始して

います。今回そのうちの1支援事業場において、健診結果より健康課題を抽出し、その解決のため従業員に対し生活習慣の改善に向けた介入を行いその効果を検証しました。

健康課題を40歳未満と40歳以上に分けて抽出し、40歳未満には肥満の改善、40歳以上には高血圧の改善を目指した介入を行いました。1年後の健診結果では運動習慣・食習慣の改善が認められ、40歳未満の肥満者の割合、40歳以上の高血圧者の割合も改善しました。

この度の学会で「健康経営」関連の発表は私のみでしたが、

とともに、他機関の支援方法も参考にしつつ引き続き支援を拡大していきたいと思っております。



ますます便利に進化中！

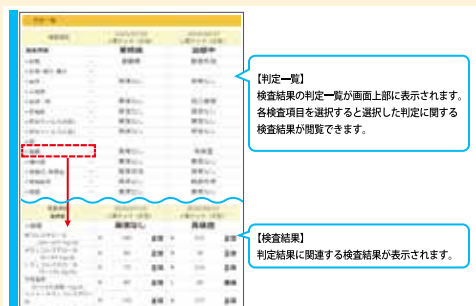
“健康診断のWEBサービス”

※1 令和4年10月、「健診結果のWEB配信」と「WEB予約サービス」を開始しました！
対象の健診コースや検診所は順次、拡大の予定です。ぜひご利用ください！

健診結果のWEB配信

おすすめポイント

1. いつでも、どこでも健診結果が確認可能
2. 過去データとの比較もOK



【判定一覧】
検査結果の判定一覧が画面上部に表示されます。各検査項目を選択すると選択した判定に関する検査結果が閲覧できます。

【検査結果】
判定結果に関連する検査結果が表示されます。

※1 人間ドック・プレミアムコース限定。紙の結果は今までどおり作成します。

WEB予約サービス

おすすめポイント

1. 日中お忙しい方でも24時間予約可能
2. 気になるオプション検査も同時に予約



詳しくはこちらから



※2 健診センター 午後後の定期健診限定です。

イベント開催報告

リニューアル

“健康お役立ち”セミナー

日時：令和4年10月22日(土)
会場：福山本部健診センター

健康寿命を延ばす秘訣が好評

地域のみなさまを対象にした健康セミナーを、より多くの方にご参加いただけるよう医師による講演をメインに大幅リニューアルしました。第一部では「健康寿命を延ばす 13 か条～人生 100 年時代に向けて～」をテーマに、当協会理事長で医師の宮田明が講演を行い、健康寿命を延ばすための秘訣をお話しました。

第二部では管理栄養士・西口菜李が「バランス食のすすめ」と題し、主食・主菜・副菜が揃い栄養バランスの整った食事の重要性をお話しました。

今後も地域のみなさまに有益な「健康お役立ち」情報をお届けしてまいります。



健康お役立ちセミナー



出張乳がん検診 in HOLM230

商業施設で出張乳がん検診

初開催

日時：令和4年10月1日(土)
会場：HOLM230

お買い物ついでに気軽に受診

10月のピンクリボン月間（乳がん月間）に合わせて、乳がん検診の普及・啓発イベントを開催しました。場所は初の試みである複合商業施設「HOLM230」（福山市駅家町）です。マンモグラフィ検査や乳房模型を使った「乳房セルフケア体験」などに、多くの方が参加くださいました。

参加者の 85%が定期的な乳がん検診を受診されておらず、本イベントが受診のきっかけづくりになったと喜んでいただきました。今後もこうしたイベントを通じて、地域のみなさまにがん検診の受診啓発を行ってまいります。

BLOOM(ブルーム) 2023新春号(通刊111号) 2023年1月1日発行

発行人 宮田 明
発行所 公益財団法人 中国労働衛生協会
〒721-0942 広島県福山市引野町5丁目14-2
Tel.084-941-8211 Fax.084-941-7577

編集 福山本部
※本誌に関するご意見ご感想は健康推進課までお寄せください

*公益財団法人中国労働衛生協会は、次の5つの検診所で健康診断等を行っています。

- 福山本部 〒721-0942 福山市引野町5-14-2 Tel.084-941-8211
- 津山検診所 〒708-0016 津山市戸島634-25 Tel.0868-28-7311
- 尾道検診所 〒722-0018 尾道市平原3-1-1 Tel.0848-22-3807
- 米子検診所 〒689-3541 米子市二本木501-6 Tel.0859-37-1819
- 鳥取検診所 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 Tel.0857-31-6666

ホームページ <https://churou-wp.sub.jp/>

