

# BLOOM

2025年 秋号

応援したい!すべての人の輝く暮らし



公益財団法人  
中国労働衛生協会

特集

## 生活習慣病は 患者さん一人一人の努力が 最も報われる病気です

- おじゃまします!ステキな仕事場:福山ゴム工業株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座:「同一視」について
- 健康ワンポイントアドバイス:高血糖は食事と運動で予防する!
- 目指そう、タバコゼロ社会

輝き人の  
かがやきびとの  
オフタイム off time

楽しくマラソンと  
付き合っていきたい  
福山ゴム工業株式会社  
佐藤 弘隆さん





# 理事長就任ご挨拶

公益財団法人中国労働衛生協会  
理事長 高尾 俊弘

令和7年6月25日付けで宮田明会長より理事長職を引き継ぎました高尾でございます。責任の重さに身が引き締まる思いです。

当協会は、昭和24年の設立以来、地域に根ざした労働衛生活動を展開し、広島県福山市に本部を含め2か所、尾道市、鳥取市、米子市、津山市に健診センターを設けております。年間約40万件にのぼる健康診断の実施をはじめ、産業医活動、保健指導、作業環境測定、健康教育、社会貢献活動など、多岐にわたる事業を通じて、中国地方における中核的な労働衛生機関としての責務を果たしてまいりました。

令和6年1月には、福山本部健診センターが福山市で唯一、日本人間ドック・予防医療学会の「人間ドック健診施設機能評価認定施設」として認定され、当協会の健診の質の高さが公的に評価されたことは、大きな誇りであり、今後の更なる品質向上への励みとなっております。

また、平成30年度より「健康経営優良法人(大規模法人部門)」として認定を受け、令和2年度からは上位500法人に与えられる「ホワイト500」に5年連続で選出されております。「健康経営」は、従業員の健康管理を経営戦略の一環として捉える考え方であり、これはまさに当協会が長年にわたりに取り組んできた産業保健活動の延長線上に位置づけられるものと確信

しております。

令和5年10月からは、人間ドック受診者を対象に「タック健診システム結果配信Webサービス」の提供を開始。多くの方々にご利用いただいております。健診後のフォローアップもよりスムーズになりました。

スマホひとつで健診結果を確認できる新時代へ——私たちの取り組みは確実に進化を遂げています。さらに、令和6年度には、全衛連ストレスチェックWebサービスを本格導入。年間約1万人(全体の25%)の受診者にご利用いただき、結果の完全ペーパーレス化を実現しました。環境負荷の軽減と業務効率化の両立を達成しています。今後は、Web問診の導入、電子決済導入によるさらなる業務の効率化も考えていきます。

令和7年度の特筆すべき点として、本人用結果の完全ペーパーレス化を実現するため、「CARADA健診サポート」アプリを導入しました。これにより、受診者の利便性が大幅に向上し、協会内部の事務負担も大きく軽減されることが期待されます。

今後は検査機器と健診システムの連携強化により、検査結果の自動収集・記録を実現し、入力ミスや検査漏れ、過剰検査のリスクを低減していきたいと思っております。さらに業務効率化・品質向上・コンプライアンス強化を図り、受診者満足度の向上と、信頼性の確

立に努めたいと思っております。

特定保健指導に関しては、健診当日に初回面接を実施するスタイルで実績を伸ばしていきたいと思っております。ストレスチェックにおいては、高ストレス者への医師面談の受け皿として、公認心理師による面談体制を整備し、他機関との差別化を図ります。また、産業医契約を軸として健康診断、ストレスチェック、保健指導、健康経営など産業保健サービス全般を一括して受託できる体制を整えたいと考えています。

近年、「治療」中心の医療から「予防」重視の医療への転換が強く求められております。病気を未然に防ぎ、健康を維持することこそが真の豊かさであるという認識が広がるなか、私たちは最新の医療機器の導入や職員教育の充実を図り、安心・信頼いただける健診サービスの提供に努めております。あわせて、職員一人ひとりが誇りを持ち、生き生きと働ける職場環境づくりにも取り組んでおります。

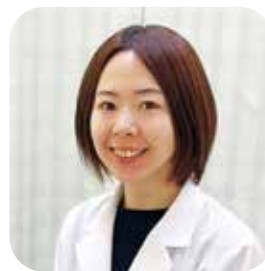
浅学菲才ではありますが、地域の皆さまの「健康という財産」を守るパートナーとして、より一層の努力と挑戦を重ねてまいります。今後とも、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

公益財団法人中国労働衛生協会  
理事長 高尾 俊弘



未来の健康を守るために

# 今から始めるフレイル予防



公益財団法人 中国労働衛生協会  
福山本部健診センター

常勤医師 宮崎 真菜美

2009(平成21)年、高知大学医学部卒業。中国労災病院勤務を経て、休職期間を挟み、2023(令和5)年より中国労働衛生協会福山本部健診センター勤務。

2024(令和6)年の日本の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.13歳で、女性は40年連続で世界第1位を維持しています。一方、自立して生活できる期間である「健康寿命」は、2022(令和4)年時点で男性72.57歳、女性75.45歳です。平均寿命との差は、男性で約8年半、女性で約11年半に及びます。この差の期間は、介護や支援が必要となる可能性が高く、健康寿命の延伸は長寿社会における重要な課題です。こうした背景の中で注目されているのが「フレイル」という概念です。

## ■フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、要介護状態になる危険が高まっている状態を指します。英語のFrailty(虚弱)を語源とし、2014(平成26)年に日本老年医学会により提唱されました。「健康」と「要介護」の中間段階に位置づけられ、身体的・精神的・社会的側面が複合的に絡み合い進行します。重要なのは、フレイルは可逆性があるということです。つまり、適切な介入や生活習慣の改善によって、健康な状態へ回復できる可能性があるという点です。



### 主な要因：筋力低下と関連症状

フレイルの大きな要因の1つが筋力低下です。特に、以下の2つの状態は身体的フレイルの中心的な要素です。

#### ロコモティブシンドローム

運動器(骨・関節・筋肉など)の障害により移動能力が低下した状態

#### サルコペニア

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、全身の筋力および身体機能が低下した状態

筋力低下は高齢者だけの問題ではありません。個人差はありますが、骨格筋量は40代から減少し始め、運動習慣のない人ではその傾向が顕著です。また、若年女性の過度なダイエット志向は、筋肉量や骨密度の低下を招き、将来的なフレイルのリスクを高める可能性があります。運動不足や栄養不良が続くと、40～50代でもサルコペニアになる危険があるため、年齢に関係なく、自分事として予防に取り組むことが大切です。

### 予防の3本柱

#### 1 栄養

筋肉の維持に不可欠なタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)をバランス良く摂取しましょう。根菜類など歯ごたえのある食材をよく噛むことで咀嚼力を保つことや、歯磨きや定期的な歯科受診などの口腔ケアも重要です。

#### 2 身体活動

筋力の維持・向上にはレジスタンス運動(筋トレ)が効果的です。特別な器具はなくても、自重(自分の体重)を負荷にしたスクワットや腕立て伏せなどで十分鍛えることができます。日常での活動より少しだけ強い負荷の活動を増やし、継続することが大事です。

#### 3 社会参加

人とのつながりを持つことは、フレイル予防において非常に重要です。地域活動への参加、趣味のサークル、ボランティア活動などを通じて、積極的に人と関わる機会を持ちましょう。社会的な交流は、精神的な活力の維持にもつながります。

## 今から始める、未来への備え

フレイルは誰にでも起こりうる現象ですが、早期に気づき、予防に取り組むことで健康寿命を延ばすことが可能です。働く世代にとっても、定期的な健診や生活習慣の見直しは、将来の健康を守るための重要なステップです。人生100年時代を健やかに生き抜くために、今日からできることを始めてみませんか。

福山本部健診センターでは、**フレイル予防ドック**や**フレイル・サルコペニア予防講座**を実施しています。**ぜひご活用いただき、健康づくりにお役立てください。**

そこが知りたい!

# 生活習慣病は患者さん一人一人の 努力が最も報われる病気です

生活習慣病と呼べる病気は多くあります。例えば、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが代表例です。これらが遺伝的素因によってもたらされることもありませんが、実際には生活習慣(過食、食生活の偏り、肥満など)によって引き起こされていることがかなり多いです。従って、これらの合併症である心血管障害(狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など)も生活習慣にかなり依存していると考えられます。

## 生活習慣病の要因となる 危険因子を減らしましょう

肥満は様々な病気の危険因子になります。そこに糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患が重なると、動脈硬化、さらに狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの心血管イベントの危険度が相乗的に増えます。こうした概念はメタボリックシンドロームとして広く知られています。このようなイベントを避けるためには、肥満をはじめとする危険因子をできるだけ減らすことが重要です。標準体重、肥満度の指標であるBMIなどがありますので、ご自身の標準体重、肥満度を一度計算して、過体重となつている方は少しでも標準体重に近づけるように心がけてください。

### 標準体重、肥満度(BMI)の計算方法

【標準体重】身長(m)×身長(m)×22

例えば、身長が160cmの場合

標準体重:  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$

【肥満度(BMI)】体重÷(身長(m)×身長(m))

例えば、身長が170cm、体重が86kgの場合

BMI:  $86 \div (1.7 \times 1.7) = 29.8$  (正常値は25未満)

## 患者さん自身の努力が 報われる病気「糖尿病」



糖尿病に関しては、日本の糖尿病患者数は急増しており、糖尿病患者数は約1000万人、糖尿病予備軍も約1000万人、合計すると約2000万人に達しています。それに伴って(糖尿病合併症で



川崎医科大学  
糖尿病・代謝・内分泌内科学  
金藤 秀明 先生

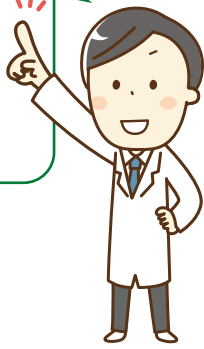
1989年 大阪大学 医学部 卒業  
1989年～ 大阪大学 第一内科 研修  
1990年～ 大阪厚生年金病院、警察病院 勤務  
1992年～ 大阪大学 医学部 大学院  
1996年～ 大阪大学 第一内科 勤務  
1999年～ ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター 留学  
2002年～ 大阪大学 第一内科 勤務  
2006年～ 大阪大学 内分・代謝内科 助手  
2010年～ 同上 講師  
2011年～ 同上 准教授  
2014年～ 川崎医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授

ある)腎症、網膜症、神経障害などの細小血管障害、心血管病変、脳血管病変、足病変などの大血管障害を有する患者数も増加しています。糖尿病に関する新しい薬剤が開発されてきているにもかかわらず、このように糖尿病患者数が増加しているのは、やはり食生活の乱れなどが原因ではないかと考えられます。私は患者さんから「糖尿病になつてしまつたら、もう治ることはない。」「インスリン注射を始めたら、もう一生やめることはできない。」「将来透析や下肢切断が必要となつてくるのなら、それまでは楽しく暮らしたい。」「といった言葉を時々耳にします。これらはすべて認識が誤つていると思いません。

まず、糖尿病は最も患者さんの日々の努力が報われる病気です。

例えば、種々の悪性腫瘍などは医師がどのような治療をするかによつて、その予後が大きく変わってきますが、糖尿病の場合には（医師の治療ももちろん重要ですが）患者さんがどのように取り組んでいくかということが極めて重要です。糖尿病と診断されても減量や食生活の改善により血糖値が正常化することはよくあります。インスリン治療がいったん開始となつても、皆さんの努力でインスリンが不要となることもよくあります。合併症を併発し始めていても、適切な治療を行えば重篤な合併には至らないこともよくあります。ぜひ皆さん、糖尿病だからといってあきらめたりしないで、現時点で何ができるかを考えて、医療スタッフ（医師、看護師、栄養士、薬剤師）と相談しながら前向きな姿勢で治療に取り組んでください。

皆さんのお知り合いの患者さんにもこのようにお伝えください。糖尿病は本当に皆さんの努力が報われる病気です。



## 「高血圧」の要因となる塩分、喫煙、ストレス



血圧に関しては、定期健診だけでなく、自宅などでも血圧測定することが望ましいです。生活上の注意としては、やはり塩分制限、禁煙、またストレスの軽減も重要です。漬物、汁物を控えることによりかなり塩分制限ができます。比較的年配の方で漬物を好まれる方、さらにご自宅で漬物を作成されている方など多いようですので、食べ過ぎないように気を付けてください。また、汁物、特にラーメンは塩分がかなり多いですので、その汁を飲まないように心がけてください。喫煙をする方は、禁煙する、あるいは本数を減らすことが重要です。ご自身で禁煙が難しい場合は、禁煙外来などを利用するのはいかがでしょうか。タバコは万病の元です。心血管イベントを増加させるだけでなく、様々な病気の元

となります。例えば、タバコの本数と肺癌の発症は非常に強く関連することが明らかとなっています。



## 油物を控えて「脂質」をコントロール



脂質異常症に関しては、「悪玉」といわれるLDLコレステロールの一般的な目標は140mg/dL未満とされていますが、糖尿病や心血管障害を有する患者さんではさらに下げておくことが望ましいです。食生活では、卵類、油物を控えることが重要です。毎朝卵を食

べる習慣のある方は控えるように心がけてください。また、一般的に中華料理には脂質が多く含まれていますので、食べ過ぎないようにして気を付けてください。ただ家族歴を有する場合は生活習慣の改善だけでは正常化しない場合もあります。

## 一人一人が生活習慣を改善することが大切

最後となりますが、生活習慣病のリスクマネージメントとして最も重要なことは、定期的に検査を受けること、またその結果に異常がある場合には早期に医師と相談をすることです。不運にも、悪性腫瘍（癌）を有してしまった場合、あるいは心血管障害（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）を有してしまった場合、どのような医療が施されるかが極めて重要になってきます。生活習慣病の場合も、もちろんどのような医療が施されるかは極めて重要なのですが、それ以上と言つていいほど重要なのが、一人一人の患者さんがきちんとした病識を持ち、生活習慣を改善していくことです。生活習慣病は患者さん一人一人の努力が最も報われる病気です。

おじゃまします!ステキな仕事場

## 【福山ゴム工業株式会社】



本社所在地 広島県福山市松浜町3-1-63  
創業 1947(昭和22)年3月6日  
代表 代表取締役 松岡伸晃  
従業員数 168名

# 社会の足回りを支えるためには 自社が安全・安心であること

履物の生産・販売からスタートし、工業用品部門に進出。現在、工業用品部門では建設機械や農業機械用の足回りに使われるクローラーなどを、2つの自社工場で製造しています。履物部門では、ワークシューズなどをマーケティングからデザイン、開発設計、検品まで自社で行い、海外の協力工場で生産。近年はECサイトでの販売や、若手メンバーを中心としたSNSによる情報発信にも力を入れています。

### つらい経験から 本格的に健康経営を

機械と人の足元を支えるものづくりを通して、すべての人がハッピーになるように。それが福山ゴム工業のめざす姿です。そのためには自社が安全・安心であることが大事という考えから、健康経営をベースに働き方改革やワークライフバランスの充実に取り組んでいます。健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)では、ネクストブライト10000に入っています。

健康経営への意識が高くなったのは、つらい経験を踏まえてのことでした。2021年に現役従業員が2人病気で亡くなったのです。そのため、健康診断の結果を受けた精密検査の受診率向上にも注力。「該当する従業員の上長にも働きかけてもらうよう、こまめに声を掛けています」と管理部の八木真弘さんは話します。

中国労働衛生協会と連携した、専門家によるセミナーも実施しています。現場では重量物を取り扱うため、2024年は腰痛に関するセミナーを、2025年は健康診断の結果の見方や糖尿病予防に関するセミナーを開催。また安全衛生面においては、全従業員にポケットサイズ

# 輝き人の

かがやきびとの  
オフタイム

off time



楽しくマラソンと  
付き合って  
いきたい

佐藤 弘隆さん  
(2022年入社)

社内にマラソン好きが集まるグループがあります。私は未経験でしたが、メンバーである上司に声をかけられ、入社2年目にいきなりフルマラソンに出場しました。完走したときは体がフラフラでしたが、達成感がありました。出張時には関東や東北の町でも走っています。普段走っている福山の風景と違って、刺激的です。個人としては「もっといいタイムを」と目標を立てる一方で、ランニング系ユーチューバーの方が主催するマラソンイベントに参加(会社も物販ブースを出店)するなど、楽しくマラソンと付き合っていきたいと思います。



ココにも注目!

SNSで若手が  
伸び伸びと情報発信



石原 有起さん(2013年入社)

出張にも行けなかったコロナ禍のとき、YouTubeチャンネル『ふくゴムTV』を始めました。撮影も編集もすべてゼロベースからのスタートでしたが、「自由にやってみろ」と上司に背中を押され、単なる商品紹介ではなくお役立ち情報や楽しいコンテンツの作成に取り組んできました。今ではXやInstagramにもそれぞれ担当がいて、多くの部署を巻き込んだ全社的な活動へと広がっています。動画を作ることで自社商品への理解が深まるというメリットも感じています。これからもモチベーションを維持しながら続けていきたいです。

データで見ると、ここ2〜3年で有休の取得率は15%上昇し、平均残業時間は3・5時間減っています。

安全で健康的な職場づくりのためには、従業員の満足度やエンゲージメント(自発的に会社に貢献したいという意欲)の向上も図る必要があります。同社では、育休をはじめとする制度の充実、性別を問わず活躍できるジェンダー平等の推進など、さまざま

柔軟な発想で  
より働きやすい職場に

なるところに目を配っています。また2024年は「若手育成プロジェクト」の名のもとに、従業員たちが会社に求めることを広く募りました。制度に関する提言から、休憩スペースにフリーWiFiを設置してほしいといった要望まで、さまざまな意見が集まりました。こうした一つひとつに丁寧

に耳を傾け、柔軟な発想でより働きやすい職場をかなえていくことが、人材採用においても大きな強みとなるに違いありません。

「業務の効率化や平準化はもちろん、みんなの意識が変化した結果でしよう」と常務取締役の今岡大輔さん。

また2024年は「若手育成プロジェクト」の名のもとに、従業員たちが会社に求めることを広く募りました。制度に関する提言から、休憩スペースにフリーWiFiを設置してほしいといった要望まで、さまざまな意見が集まりました。こうした一つひとつに丁寧



今岡 大輔 常務取締役





# 「同一視」について

## 防衛機制のなかに「逃避」「昇華」「受容」がある

現実からの逃避として趣味や仕事にのめり込むのも「逃避」の方法です。なかには、「去っていった人を思いながらその夏は竿を振り続けた」なんていうかわいものもあります。ギャンブルにひたるような要注意のものもあります。

ほかに「昇華」という方法があります。これは怒りを生産的なものに向ける方法です。相手を見返してやろうと仕事や学業に打ち込むことです。うまくいけばいいですね。

このほかに「受容」があります。「俺の人生こんなもの」と心の傷を意識はしていますが、抵抗しません。受け入れます。「黒パン俘虜記」(著者・胡桃沢耕史)では、シベリア抑留の日本兵たちは「運命は従う者を波に乗せ、抗う者を引いていく」というセリフを聞いて理不尽な抑留生活に耐えたとありました。

### 他人に自分を

### 重ね合わせる「同一視」

さて、今回一番書き上がったこ

とに移ります。それは「同一視」で、私は本の中に現実逃避してみることをお勧めしたいです。徒然草の「ひとり灯のもとに文をひろげて、見ぬ世の人を友とするぞ、こよなく慰むわざなる」です。決して問題が解決できたわけではないし、なにかが変わるわけではないのですが、本の中で偉人たちがどう生きたのかを知ると自分が変わるようです。

私は思うのですが、ベートーヴェンや正岡子規などはその作品だけでなく、生き方そのものが人類への貢献ではないかと。ベートーヴェンはご存じの通り難聴者で、しかもピアノ奏者で作曲家でした。だから、難聴を知られるわけにはいかなかった。「そのために、もともと社交的な性格なのに、社交を避け引きこもるようになった。人一倍優れていた耳の能力が失われていく、それを甘受し続けるのにもう耐えられない」と、自殺を決意し弟たちに別れを告げた「ハイリゲンシュタットの遺書」で述べています。でも彼は立ち直って作曲を続けるのです。

音楽評論家の志鳥栄八郎氏が書いています。「この遺書を読むたびごとにベートーヴェンの絶

望の深さを思い、死の縁から這い上がった強靱な精神力に畏敬の念を抱いていたが、人一倍健康に恵まれていた当時はベートーヴェンの苦しみをどこまで理解できたかは怪しかった。それが、思いもかけない病気に倒れてスモンという視力に障害のある病気にかかり、ものを書く商売もこれでお別れだ、別の仕事で生計を立てないといけないと悩むようになった。そうした私に仕事を続ける勇気を与えて立ち直るための元気を授けてくれたのはベートーヴェンの熾烈な生きざまと音楽への情熱であつた。」(大作作曲家とそのCD名曲名盤上 ベートーヴェン)。

志鳥氏の書き込みにも心を打たれますね。



### ロールモデルを持つことが必要

これで何が変わるわけでもないのに心が明るくなりませんか？

人はロールモデルが必要なのです。「あの人のようになりたい」が絶対に必要なのです。両親であれ、恩師であれ、友人であれ、ベートーヴェンのように会ったこともない人でもロールモデルになります。ロールモデルを持ちましょう。ベートーヴェンの一生は生まれた時から嵐の予兆があり、成人してからも嵐の連続であつたけれど(ロマンロラ・フランクスの小説家、評論家)、そんな生活に挫けず人類に宝を届け続け、生き抜いた人がいたことを何かの折に思い出してください。

### 榎築診療所精神科医師 藤本 明先生

昭和49年岡山大学医学部卒業。同年岡山大学医学部精神神経科入局。以後、津山市の高見病院、県立岡山病院を経て岩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榎築診療所に勤務。総合病院の経験が長かったので神経症、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ている。アルコール関連問題学会評議員も務めている。

今回のテーマ

## 高血糖は食事と運動で予防する!

日頃から血糖値が気になる方は多いと思います。空腹時に血糖値が正常でも、食後に血糖値が急上昇する「食後高血糖(血糖値スパイク)」を繰り返すと、糖尿病の発症や動脈硬化のリスクが高まります。ここでは、今日から実践できる食事と運動のコツをご紹介します。

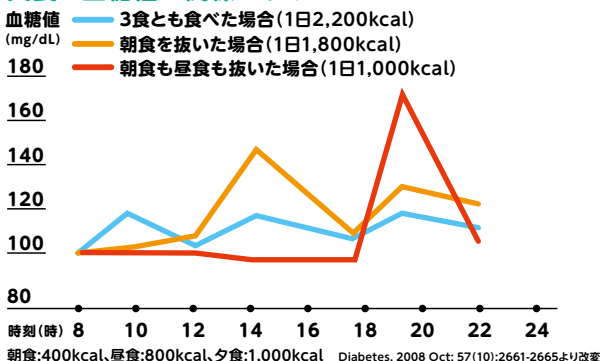
### 食事編

福山本部健診センター 管理栄養士 小林 祐子

#### ● 1日3食(朝、昼、夕)規則正しく食べよう

欠食をすると、次の食事で血糖値が急上昇しやすくなります。特に遅い時間の夕食は、睡眠中も高血糖が続き、脂肪をため込みやすくなります。

#### 欠食と血糖値の関係のグラフ



#### ● よくかんでゆっくり食べよう

よくかむことで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎ、インスリン分泌を促すホルモン「インクレチン」が増え、高血糖予防につながります。目安は一口30回。

#### ● 食べる順番を「カーボラスト(炭水化物を最後)」に変える

野菜(食物繊維)や肉・魚など(たんぱく質)を先に食べ、ご飯などの炭水化物を最後に食べると血糖値の急上昇を防げます。

#### ● 糖質をコントロールする

ご飯やパン、めん類など糖質が多いものを食べ過ぎないことが大切です。ただし「糖質抜き」はNGです。白米、白パン、うどんなどの「白い糖質」より、雑穀米や全粒粉パン、そばなど「茶色の糖質」を選びましょう。食物繊維が多く、糖の吸収がゆるやかになります。

#### ● 甘味飲料は控える

甘いジュースや加糖ヨーグルトなどは糖の吸収が早く、血糖値を上げやすいので注意しましょう。500mlのペットボトル飲料にはスティックシュガー(3g)約20本分が入っていることもあります。

### 運動編

福山本部健診センター ヘルスケア・トレーナー 藤原 和典

#### ■ 継続が最大のポイント

糖尿病予防には運動の継続がカギとなります。おすすめは簡単にできる「骨トレ」です。短時間ででき、骨を強くするだけでなく血糖値の安定にも効果があります。今日から骨トレを気軽に取り入れてみましょう。

#### 手のひら押し

- ① 胸の前で両手の指を組み、手のひらを合わせる。
- ② 両肘から手首までを床と水平にして、5秒間全力で押し合う。

これを10回繰り返します



#### ■ 骨トレで骨に負荷をかけましょう!

骨に負荷がかかると骨芽細胞が活性化し「オステオカルシン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは、インスリンの分泌を促し、インスリンの働きを良くすることで、血糖値の上昇を抑えます。さらに糖尿病の方は骨密度が低くなり骨折しやすいため、その予防にも役立ちます。

#### ウミガメ体操

- ① 床にうつ伏せになり、身体の内側に手をつく。
- ② 上体を上げるのではなく、手で床をグッと10秒押す。

これを10回繰り返します



● 医師の指示により運動制限がある場合は、事前に医師に相談しましょう。 ● 無理せず、痛みのない範囲で行いましょう。



絵画を愉しむ<sup>たの</sup>

岡本 誠

爽薫静佇<sup>そう くん せい てい</sup>(薫風に佇む)



## ESSAY

日本を代表する樹木であるブナであるが、その語源を紐解いて見ると、コミカルな説が流布されている。風が吹くとブーンと音がするから「ブン」なりするので「ブナ」。もう一つは、水分を多く含むために、木材としては使いにくく、「ぶん投げる木」であることから「ブナ」というもの。

そのようなやや不名誉な名前の由来ではあるが、ブナ林は、山の王様とも、母なる森とも言われている。新芽が膨らみやがて新緑となる春。木々の葉が成熟して緑を増す夏。錦秋の森と化す秋。ひっそりと静まり返り眠りにつく冬。どの季節を取ってもブナ林に佇むと心が落ち着く。

この絵は八月の大山二ノ沢からのブナ林。太い木、細い木、まっすぐな木、少し曲がった木。木漏れ日の中、そよ風に耳を澄ませば、ブナの柔らかな葉擦れの音が聞こえて来るようだ。

手前の下草の濃い緑。中腹の光を纏ったブナの葉の黄緑。樹間を漂う薄緑。オカモトの緑が、軽やかなタッチで夏色に染まった大山のブナ林を彩る。右下に描かれている夕焼け色の蝶。蝶のように、このブナ林を無心に飛んでみたいという画伯の思いが描かれている。

文・高橋 齋

## 目指そう、タバコ<sup>ゼロ</sup>社会

### 肺胞はテニスコート1面分?!

私たちは無意識のうちに呼吸をしています。その重要な役割を担っているのが「肺」です。口や鼻から吸い込んだ酸素を体内に取り込み、二酸化炭素を排出する「ガス交換」は、肺の中にある「肺胞（はいほう）」という組織で行われています。肺胞はブドウの房のような形をしており、人の肺にはおよそ3億個の肺胞が存在するといわれています。その総表面積は約70㎡とされ、「テニスコート1面分」と表現されることもあります。実際にはそこまで広くはないものの、酸素を効率よく交換するために広大な表面積が肺内に確保されていることは確かです。

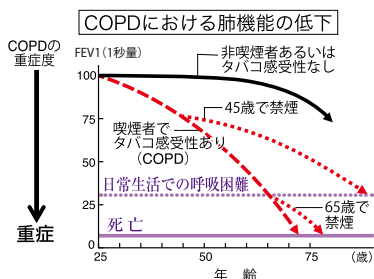
しかし、加齢により肺胞の数は減少し、弾力性も低下していきます。肺胞の壁が壊れると、ガス交換が行える面積が減少し、酸素を十分に取り込めなくなります。若い頃は楽に走れたのに、年をとると運動時に息切れがするのは、こうした肺機能の低下によるものです。

喫煙は、肺胞を直接的に破壊します。タバコを吸えば吸うほど肺胞の表面積が減少し、ガス交換が困難になり、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を発症します。一方で、若いうちに禁煙を始めれば、それ以上の肺胞の破壊を食い止めることができ、残された肺胞を活かして肺機能の低下は年齢相応

に緩やかになります。一度破壊された肺胞は元に戻りません。現在の肺胞面積を維持するためにも、できるだけ早く禁煙することが重要です。

現在、自分の肺胞がどの程度ダメージを受けているかを確認する方法として、「スパイロメトリー（左図参照）」と「低線量CT検査」の2つがあります。COPD患者さんのCT画像では、壊れた肺胞が弾力性を失い伸びきった風船のようになり、黒くスカスカに穴が開いたように見えるため、簡単に診断できます。

2025年度版の「肺がん検診ガイドライン」では、50〜74歳の重喫煙者※に対して低線量CTによる検査が推奨されました。これは、低線量CT検査を受けることにより、肺がんによる死亡率を減少させる効果が科学的に証明されたことによるものです。低線量CT検査は、肺がんの早期発見以外にCOPDの診断にも有用です。



※重喫煙者とは喫煙指数（1日平均喫煙本数×喫煙年数）600以上の方

公益財団法人  
中国労働衛生協会  
臨床検査技師  
折坂智恵子  
会長・医師  
宮田 明

ちゅうろうの健康経営への道のり  
福山本部健診センター 保健師 佐名木美智子

## 公認心理師による相談窓口の設置

当協会では、職員のメンタル的な悩みに対応するため、保健師による相談窓口を設置してきました。しかし「同僚には話しにくい」等の意見があり、令和元年7月からは非常勤の公認心理師による相談相談窓口を、毎月1回・半日体制で開始しました。

当初は相談希望者が少ないことを想定し、「入職3か月後・異動・昇格・復職者」など一定の条件で対象を絞って面談を実施しました。また、ストレスチェック後に高ストレス者の産業医面談を申し出る職員が少ない状況であったことから、それを補完する健康相談も兼ねて実施しました。相談内容は本人の同意がない限り第三者には知らせないことを約束し、安全性を担保した体制を整えました。

面談前は『何を聞かれるのか』『何を話せばよいのか』と不安そうな職員も、面談後には『思った以上に話しやすく、話を聞いてもらえてすっきりした』『自身のストレスに気づけた』『また面談を希望したい』など

の感想が寄せられ、ごく自然に職員へ浸透していききました。令和4年5月からは尾道健診センターでも同様の相談窓口を開設しています。ここ数年はメンタル疾患による休職者が減少するなど一定の効果を感じています。公認心理師面談により個々のストレス耐性を高め、ストレスと上手に付き合いながら、生き生きとした働き甲斐のある職場を目指していきます。

事業者には、職員の心の健康の保持増進を図ることが求められており、その対策の一つに職員が相談できる体制の整備が挙げられます。実際、健康経営優良法人認定申請書では、「こころの健康についての社内外の相談窓口の設置および周知を行っているか」という設問があります。公認心理師による相談窓口の設置は特に先進的な対策ではなく、中小企業でも導入可能な対策であると思われます。皆さまの事業場でもご検討されてはいかがでしょうか？

## 全衛連「功績賞」 「奨励賞」受賞

令和7年6月17日(火)に全衛連の定時総会・表彰式が浅草ビューホテルで行われ、当協会から職員1名が功績賞を、2名が奨励賞を受賞しました。受賞者からコメントが届いています。



### 功績賞

福山本部  
健診センター  
医師

山口 孝子



今回の受賞は私一人の力ではなく、勤務を支えていただいた周囲の皆さんのサポートのお陰と深く感謝しております。今はデジタル機器やインターネットの普及で瞬時に多くの人や情報に繋がることができそうですが、心身の健康への不安は少なくありません。皆さんの心身の健康の保持に少しでも伴走できればと存じます。

### 奨励賞

尾道健診センター  
健診課 健診科  
臨床検査技師

青木 豊美



この度は奨励賞をいただき誠にありがとうございます。業務を通じて多くの方々にご支援ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。今回の受賞を励みに、さらなる成長を目指して自己研鑽に努めてまいります。

### 奨励賞

鳥取健診センター  
健診課 放射線科  
診療放射線技師

奥田 正義



この度は、奨励賞をいただき誠にありがとうございます。ひとえに皆さまのご指導・ご鞭撻の賜物であり、深く感謝申し上げます。これからも健診業務を通じて、一人の医療人、一人の人間として高みを目指し精進してまいります。

## 第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会

■会期: 令和7年8月22日(金)・23日(土)

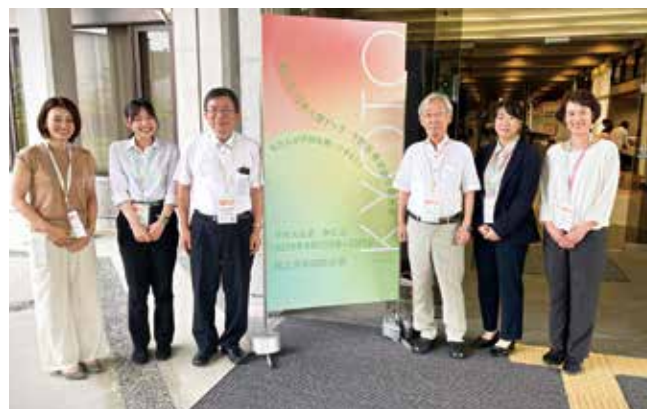
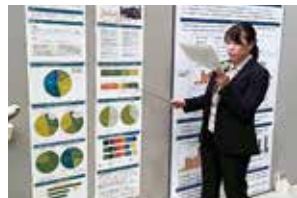
■会場: 国立京都国際会館

### 一般演題(ポスター発表)



「特定保健指導1」  
アウトカム達成に向けた  
生活行動アンケートの評価  
保健師 大越 あやか

「受診者サービス4」  
イベント型がん検診による  
受診率向上の試みと展望  
医療情報課 今利 佑子

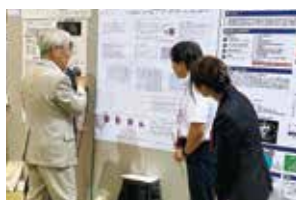


今回の学会では、第4期特定保健指導のアウトカム達成に向けた効果的な計画立案や、自治体と連携して実施しているイベント型がん検診の有効性について発表しました。

本研究を通じて新たな課題が明らかになるとともに、自治体との連携協定の取り組みについてはフロアから高い評価をいただき、今後の方向性がより明確になりました。

今回得られた学びや刺激を糧として、今後の取り組みをさらに充実させてまいります。

### 一般演題(ポスターセッション)座長



「血液疾患」  
サラセミアの症例報告など  
について進行役を務めました  
会長・医師 宮田 明

# 福山北部 健診センター特集

【健診実施日】 事前にご予約ください

実施日：月曜日～金曜日

受付時間：8:30～10:30/13:00～16:00

休診日：土曜・日曜・祝日・GW・お盆・年末年始

## 週5日の健診体制で皆さまの健康を支えます



おかげさまで福山北部健診センターは、令和6年11月5日の開設から1年を迎えます。地域や関係者の皆さまの温かいご支援、ご協力のおかげで、順調に受診者を増やすことができ、開設当初の週3日の健診体制を、本年3月からは週5日(月曜日～金曜日)体制に変更しております。健康診断だけでなく、色々な面から地域の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう鋭意努力していきたいと思っております。

今後とも地域の皆さまには個人、会社を問わずお気軽にご利用いただければうれしく思います。スタッフ一同、引き続き心を込めて取り組んでまいります。皆さまにはお気軽にお立ち寄りいただき、ご意見やご要望などお伝えいただければ幸いです。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

福山北部健診センター診療所長 宮田 明

### 無料健康講座

### ふくきた健康ひろば

■開催：毎週金曜日 15:00～16:00

令和7年3月より、毎週金曜日の15:00～16:00に、健康づくりのための無料講座「ふくきた健康ひろば」を開催しています。内容は、簡単な体操・ストレッチや、健康に関する講話などです。

#### 参加いただいた方からの声

- ・すごくおもしろく、楽しくて大笑いしました。最高です。毎回運動が楽しみです。
- ・よく動けました。一週間後も楽しみです。
- ・整形外科のリハビリに行かなくてよくなり、とても嬉しいです。
- ・がんが死亡原因の1位と知り、生活習慣を見直すきっかけになりました。健診も毎年受けます。

予約不要・参加費無料、どなたでもご参加いただけます。

ぜひお気軽にお立ち寄りください。



#### 施設のご案内

所在地：福山市御幸町森脇714-1

電話番号：084-993-9495

ホームページは

福山北部健診センター

検索

と検索いただくとご覧いただけます。



## 心とからだの健康講座

■2025(令和7)年7月11日(金) 会場:広島県立ふくやま産業交流館ビッグローズ(福山市御幸町)

川崎医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科学教授 金藤秀明先生を講師にお迎えし、「知っておくと得する糖尿病の知識」と題してご講演いただきました。糖尿病の基礎知識をはじめ、肥満や高血圧などのメタボリックシンドロームとの関連性、さらには食事や日常生活での注意点などについて、専門的な立場からわかりやすく解説していただきました。当日は企業の衛生担当者や一般市民106名に参加いただき、「具体的で分かりやすかった」「知識が深まった」といった感想を多数いただきました。



## 健康お役立ちセミナー

■2025(令和7)年6月28日(土) 会場:福山本部健診センター



第一部では、当協会医師 宮崎真菜美先生が「ちょっとした衰えが危険信号?今から始めるフレイル予防」をテーマに、フレイルの基礎知識や予防の重要性、健診の意義について講演しました。

第二部では、当協会ヘルスケア・トレーナー 藤原和典が「一緒にやろう!貯筋運動」と題し、ストレッチやスクワットなど、自宅でも簡単にできるフレイル予防に役立つ運動を参加者と一緒に実践しました。

## フレイル・サルコペニア予防講座 特別版

■2025(令和7)年6月7日(土) 会場:福山北部健診センター 2階 多目的ホール

今回は、日本スロージョギング協会認定・上級指導者 坂本誠先生を講師にお迎えし、「スロージョギングで健康長寿大作戦」と題してご講演いただきました。

毎回好評の実践編では、スロージョギングを実際に体験していただき、楽しく身体を動かしました。スロージョギングは、屋外だけでなく自宅の隙間時間でも手軽に取り組める、おすすめの運動です。

参加者からは「楽しかった」「家の中でも出来るのが良い」「早速始めてみたい」「次回も参加したい」といった感想をいただきました。



今後も様々な取り組みを通じて、皆さまの健康づくりに  
役立つ情報をお届けしてまいります。

# 気軽に・手軽に、特定健診・がん検診を！ イベント型特定健診を実施しました

■2025(令和7)年5月31日(土) 会場:福山市の商業施設「ゆめタウン福山」

イベント型特定健診を実施しました。この取り組みは、福山市と締結している「健康増進に関する連携協定」に基づき、福山市と協同で開催したものです。特定健診のほか、肺がん・大腸がん・乳がん検診も行い、当日は86名の方にご受診いただきました。

参加者特典として、ベジチェック(野菜摂取量測定)や血管年齢測定、お子さま向けワークショップも実施し、楽しみながら健康状態をチェックできるイベントとなりました。参加者の約6割は「初めて受診」または「定期的に受診していない」方で、未受診者の掘り起こしや受診率向上につながりました。

今後も中国労働衛生協会は、健診機会の提供と地域住民の健康増進のため、様々な取り組みを進めてまいります。



## オプション検査人気ランキング(令和6年度)

「ちゅうろう」のオプション検査ランキング、今回はどんな結果だったでしょうか。トップ10以外にも、皆さんにピッタリの検査がきっとありますよ。

チェックしてね!



オプション検査の詳細はホームページでご確認いただけます



### ●男性部門

| ランキング | 内容   | 検査方法 | 料金(税込)  |
|-------|--|------|---------|
| No.1  | PSA(前立腺がん腫瘍マーカー)検査   | 血液   | 2,200円  |
| No.2  | 腫瘍マーカー男性セット(PSA・CEA・CA19-9)                                      | 血液   | 5,500円  |
| No.3  | 胃がんリスクセット(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査)                                      | 血液   | 4,400円  |
| No.4  | 低線量胸部CT検査 <small>国が推奨!喫煙者にオススメ</small>                           | CT   | 5,500円  |
| No.5  | 頸動脈超音波検査   | 超音波  | 3,850円  |
| No.6  | 心臓スクリーニング検査(NT-proBNP) <small>高血圧や糖尿病の治療中の方に特に受けていただきたい!</small> | 血液   | 1,540円  |
| No.7  | 内臓脂肪CT検査   | CT   | 2,200円  |
| No.8  | 血圧脈波検査   | 血圧脈波 | 1,650円  |
| No.9  | 甲状腺ホルモン検査(FT3・FT4・TSH)   | 血液   | 4,400円  |
| No.10 | LOX-index®(ロックスインデックス)-脳梗塞・心筋梗塞リスク-                              | 血液   | 13,200円 |

### ●女性部門

| ランキング | 内容  | 検査方法 | 料金(税込) |
|-------|---|------|--------|
| No.1  | マンモグラフィ検査 <small>2年に1度は必ず受けていただきたい<br/>2大がん検診</small>                       | X線   | 5,500円 |
| No.2  | 子宮頸部細胞診検査   | 細胞診  | 5,500円 |
| No.3  | 腫瘍マーカー女性セット(CA125・CEA・CA19-9)   | 血液   | 5,500円 |
| No.4  | 胃がんリスクセット(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査)   | 血液   | 4,400円 |
| No.5  | 乳房超音波検査   | 超音波  | 3,850円 |
| No.6  | フェリチン検査(鉄欠乏性貧血) <small>隠れた鉄不足を見逃さない!<br/>不調の原因は隠れ貧血かも?!</small>             | 血液   | 2,200円 |
| No.7  | HPV(ヒトパピローマウイルス)検査  | 遺伝子  | 2,750円 |
| No.8  | 低線量胸部CT検査   | CT   | 5,500円 |
| No.9  | 甲状腺ホルモン検査(FT3・FT4・TSH) <small>だるさ・体重変化の原因は“甲状腺”?<br/>気づきにくい不調をチェック!</small> | 血液   | 4,400円 |
| No.10 | 心臓スクリーニング検査(NT-proBNP)  | 血液   | 1,540円 |

新オプション  
検査

尿検査でがんリスクをチェック

# 「マイシグナル検査」を導入しました

このたび、新たなオプション検査として、尿によるがんリスク評価検査「マイシグナル検査」を導入しました。この検査では、男性のがん死亡原因で最も多い「肺がん」、女性で最も多い「大腸がん」をはじめとした、男女あわせて10種類のがんについて、それぞれのがん種別ごとにリスクを評価できます。また、早期発見が難しいとされる「すい臓がん」にも対応しており、幅広いがんのリスク評価が可能です。

セットに含まれるがんの種類

|           |    | 大腸 | 肺 | 胃 | 乳房 | すい臓 | 食道 | 卵巣 | 膀胱 | 腎臓 | 前立腺 |
|-----------|----|----|---|---|----|-----|----|----|----|----|-----|
| オール・イン・ワン | 男性 | ●  | ● | ● |    | ●   | ●  |    | ●  | ●  | ●   |
|           | 女性 | ●  | ● | ● | ●  | ●   | ●  | ●  | ●  | ●  |     |

## マイシグナル検査とは

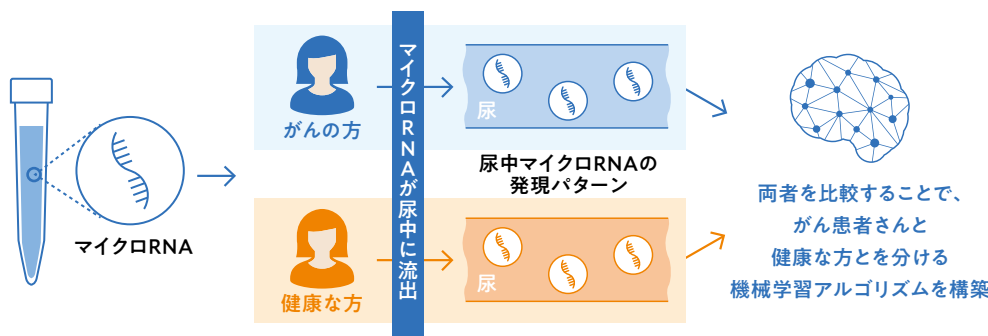
がんの早期発見や予防に役立つ新しい検査です。気になる方は、ぜひこの機会にご検討ください。

### ●尿を用いた、体に負担の少ない検査

少量の尿を採取するだけで実施が可能です。採血や食事制限もなく、痛みもありません。

### ●AI解析による精度の高い評価

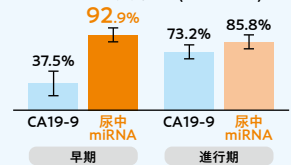
尿中のマイクロRNAのパターンを、独自の技術とAI(人工知能)を用いて解析し、「現在のリスク」と「将来的なリスク」の両面からがんの可能性を評価します。



尿中マイクロRNA検査は、早期すい臓がんの検出性能に優れています。

本検査は、従来のCA19-9と比較して、早期のすい臓がん(ステージI/IIA)で高い検出精度を示しました。

血液マーカーCA19-9と尿中マイクロRNAのすい臓がん検出感度(ステージ別)



お申し込み・お問い合わせは、渉外課まで。

令和7年度  
特別キャンペーン価格

通常価格 63,000円(税別) ▶ 期間限定価格 **55,000円(税別)**

注意  
事項



妊娠中・生理中の方、また20歳未満の場合は本検査を受けられません。

※マイシグナル・シリーズは医療機器ではありません。解析した情報を統計的に計算することによりリスクを判定するものであり、医療行為としてがん罹患しているかどうかの「診断」に変わるものではなく、リスクが低いと判定された場合でもがんが無いまたは将来がんにかからないとは限りません。  
※がんの再発、転移について確認するための検査ではありません。

BLOOM(ブルーム)2025秋号(通刊123号)2025年10月1日発行

発行人 高尾 俊弘

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 福山本部健診センターBLOOM部会

※本誌に関するご意見ご感想は下記のメールアドレスまでお寄せください

E-mail bloom@churou.or.jp

ホームページ <https://churou-wp.sub.jp/>

印刷 青葉印刷株式会社



公益財団法人 中国労働衛生協会は、次の6つの健診センターで健康診断等を行っています。

■福山本部健診センター 〒721-0942 福山市引野町5-14-2 TEL.084-941-8211

■福山北部健診センター 〒720-0003 福山市御幸町森脇714-1 TEL.084-993-9495

■尾道健診センター 〒722-0018 尾道市平原3-1-1 TEL.0848-22-3807

■鳥取健診センター 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-9-51 TEL.0857-31-6666

■津山健診センター 〒708-0016 津山市戸島634-25 TEL.0868-28-7311

■米子健診センター 〒689-3541 米子市二本木501-6 TEL.0859-37-1819

健康情報  
発信中

LINE

友だち  
募集中



Facebook

いいね・フォロー  
お願いします!

