

旗の台健診センター婦人科がん検診

1 旗の台健診センターの特徴

品川区にある「旗の台健診センター」は、全日本労働福祉協会の施設健診として、職域健診と一般健診の両方に対応しており、また乳がん・子宮頸がん検診も行っています。月に4日、女性専用健診日（レディースデー）を設け、受付から検診を行う医師まですべて女性スタッフで対応しています。また、乳がん・子宮頸がん検診を同日に受診でき、乳がん検診では過去のマンモグラフィと比較して検査結果の判定を行う「比較読影」を行っています。

絵本やスタッフの手作り玩具、色鉛筆などをご用意し、お子様連れの方も安心して受診していただける雰囲気づくりを心がけており、継続して当健診センターをご利用して下さる方も多くいます。

当健診センターの特徴

- 女性スタッフによるレディースデーを開催
- 乳がん・子宮頸がん検診の両方を同日に受診可能
- 乳がん検診（マンモグラフィ検査）は、比較読影を実施
- お子様連れの受診歓迎（受診中お困りのことがあれば、スタッフがお手伝いします）
- 毎年受診なさる受診者様が多数

婦人科検診の女性スタッフ



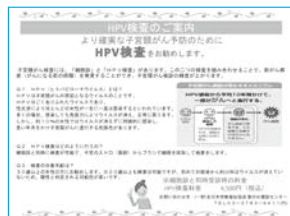
2 リーフレットの活用

受診者の皆さまに、検診の正しい知識を得ていただくため、掲示物やリーフレットを利用して検診の流れや乳がん検診について説明をしています。

配布リーフレット

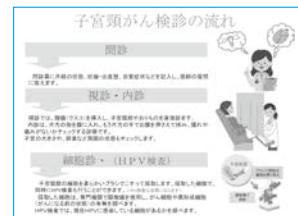
オプション検査

HPV（ヒトパピローマウイルス）検査のご案内



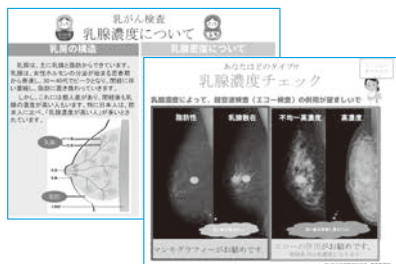
子宮頸がん検診

検診の流れ



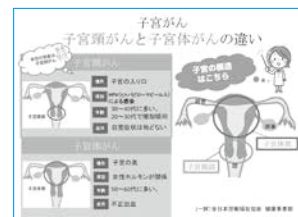
乳がん検診

乳腺濃度について



子宮頸がん検診

子宮頸がんと子宮体がんの違い



乳がん検診では乳腺濃度について、子宮頸がん検診では子宮頸がんと子宮体がんの違いやHPV（ヒトパピローマウイルス）についてのリーフレットをご用意しています。乳腺濃度の濃い受診者の方は、マンモグラフィ検査ではレントゲンフィルム上に写る、がんの疑いがある影の発見が難しい場合があります。また、乳房超音波検査の併用も勧められています。また、子宮頸がんの原因となるHPV感染の有無を調べることで、子宮頸がんにつながる子宮頸部の異常を早期発見できます。

乳房超音波検査やHPV検査などのオプション検査をご希望される場合は、当健診センターにお問い合わせください。

3 受診者数・要精密検査率

当健診センターの受診者数は、平成26年度から平成27年度にかけ急激に増加しています。

マンモグラフィ検査の受診者数が平成28年度に減少しているのは、毎年のマンモグラフィ検査を隔年にして乳房超音波検査を導入した企業があったこと、集計が平成28年4月から12月までのためです（表1参照）。平成29年1月から3月までの受診予定者数は各検査とも2000〜3000人で、最終的な平成28年度の受診者数は平成27年度より増加が見込まれます。

がん検診の要精密検査率は、検査ごとに厚生労働省が基準値を定めています。当健診センターの乳がん検診の要精密検査率はこの基準値を満たしています。子宮頸がん検診は基準値よりやや高めですが、東京都保健福祉局の集計による東京都内の施設や自治体の要精密検査率と比較すると、都内の平均値であると考えます（表2参照）。当協会では基準値を参考に継続的な精度管理を行うことで、質のよいがん検診を受診者の皆さまに提供できるように努めています。

表1 乳がん・子宮頸がん検診受診者数（人数）

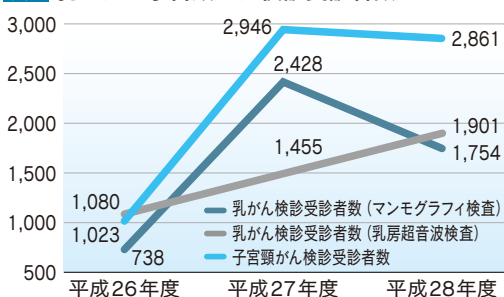


表2 乳がん・子宮頸がん検診の要精密検査率

	国が示す基準値	東京都（H26）※	当健診センター（H27）
乳がん検診	11%以下※※	9.4%	7.7%
子宮頸がん検診	1.4%以下	2.7%	2.2%

※出典：東京都保健福祉局のがん検診の統計データ

※※マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の目標値を合わせた値
引用：厚生労働省「今後の我が国におけるがん検診事業評価の在り方について」報告書（がん検診事業の評価に関する委員会、平成20年3月）によるプロセス指標

監修 旗の台健診センター
勤務医 西野るり子
長濱さつ絵

執筆者 一般社団法人全日本労働福祉協会
保健師 佐藤葵

最新式胃胸部デジタル検診車を整備しました

一般財団法人 日本宝くじ協会「平成 28 年度公益事業振興補助事業」の助成により、胃胸部デジタル検診車を整備しました。今回の検診車の特徴は、映像付き多言語対応ナイスコールを胃部撮影装置にも装備したことにより、聴覚障害者や外国人受診者へより丁寧な対応が可能となりました。監視モニターの増設による死角の削減、落下防止システムの設置による安全対策の増強、業界初のリアルタイム画像転送システムの導入による個人情報に関するセキュリティーの強化、AED（自動体外式除細動器）搭載による受診者への緊

急対応など、『安全・安心』に最大限の配慮をしました。ほかにも、QR コードによる現場マッチング採用により、結果返送までの処理時間を大幅に短縮することで顧客満足度のさらなる向上にも努めました。

今回の最新機器導入により、微細な病変をより早く、より確実に発見し、多くの勤労者やそのご家族の健康保持・増進に貢献できるものと自負しております。今後とも皆さまに質のよい健康診断を提供できるよう、より一層努力します。



検診車詳細

全 長	1,070cm
全 幅	249cm
全 高	322cm
総 重 量	15,790kg
総排気量	9,830cc

大好評!

心臓についてセミナーを実施しました

平成 29 年 3 月 19 日（日）、東京土建品川支部シニア品川総会にて「心臓の病気と最近の治療法」の講話を実施しました。講師は当協会常務理事の川口医師が務め、「心臓の働きについて」「心臓の病気と治療法」「心臓病の予防について」等、川口医師の実体験を交えて具体的な内容をお話しました。

川口医師の話を聞きながらメモをとる姿、真剣な表情でうなずく姿が見られる一方、時おり笑い声が聞こえる場面もありました。また、質疑応答では参加者さまから健康に関する相談があるなど、大変熱心に聴いていただいている様子が見受けられました。

「大変勉強になった」「食生活において大事なことがよくわかった」「ユーモアがありわかりやすかった」など、多数ご好評をいただきました。



健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、実施しております。

（講演依頼のお問い合わせ）

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

TEL 03-3783-9412

Mail kenkou@zrf.or.jp

株式会社 岡部工具製作所

社員の健康を 会社のセンタードリルに

岡部工具製作所は、昭和13年6月に東京都目黒区原町で創業以来、センタードリル一筋に80年もの間歩んできた、世界唯一の専門メーカーです。「センタードリル」は、一般には聞き慣れませんが、精密加工の工作物の下穴加工や面取りに使用される、センター穴加工用のドリルです。当社は自動車、航空機、鉄道、船舶等、多岐にわたる業界や関連分野の支持を受けており、センタードリルでは国内トップのシェアを誇っています。近年は海外への輸出も増加しています。

安全衛生委員会の活動

当社では、昨年度から定期健康診断を全日本労働福祉協会さまに依頼した関係もあり、産業医を変更し、安全衛生委員会のメンバーを刷新して健康管理活動を強化してまいりました。季節ごとの

健康に関する掲示や、産業医の職場巡視、有機溶剤の教育、安全靴や帽子の着用徹底の呼

びかけなどを行い、少しずつ従業員に取組みが浸透してきております。

定期健康診断

年に1回の定期健康診断、年に2回の有機溶剤健診と、3年に1回のじん肺健診を実施しています。昨年から健診結果に基づいた産業医との面談を始めましたが、衛生委員から朝礼での呼びかけなど従業員が相談しやすい環境をつくることで、自主的に面談を希望する人が増えました。面談結果については、個人ファイルを作成し定期的なフォローを行っていく予定です。

健康セミナー

年に1回行うこととなった、産業医による講演会の昨年度のテーマは「ストレスチェックとがん」でした。ストレスチェックは新たな試みでしたが、全日本労働福祉協会さまにご協力を

今後の課題

当社は製造業ではありますが、「機械での単純なライン作業」というより「個々に高い能力が要求される職人的な作業」が多く、プロ意識の高い従業員の集まりであるため、生産に直接関係のないと思われるがちな健康管理活動をどう周知してもらうかが課題の1年でした。従業員の意見も取り入れつつ、健康への意識を高め、職場の環境改善を進めていきたいと考えています。

概要 株式会社 岡部工具製作所

住 所 東京都目黒区原町1丁目34番8号

事業内容 JIS規格品をはじめ、業界ではスタンダードとなっている、当社独自に開発した岡部規格センタードリルや、個々のユーザーニーズに応えた特殊センタードリルを設計・開発・製造している。

名所名跡
特産品の
紹介コーナー



群馬県

天高くそびえ立つ

「東洋一の観音」と

と

群馬を代表するB級グルメ

「永井食堂」

一般財団法人 全日本労働福祉協会
群馬県支部 小暮俊一

こんにちは。今回は群馬の有名な観光スポットと美味しいお店を紹介させていただきます。

まず、高崎市にある高崎白衣大観音です。高崎観音山の標高190mの地点に存在し、高さは約42mの観音像です。建立時は東洋一の大きさを誇り、肩の部分

にある最上階からは高崎市街地を一望でき、上毛三山と呼ばれる赤城・榛名・妙義といった群馬の壮大な山々も望めます。高崎のシンボルとして今もなお愛され、県外からもたくさんのお客が訪れます。

春には観音像を囲むように山全体が桜色に染まり、ソメイヨ

シノ約3000本が咲き誇ります。参道には土産店も軒を連ね、賑わいを見せています。夜にはライトアップされた夜桜も楽しめます。自然が溢れる魅力たっぷりの群馬県に、皆さんぜひ足を運んでみてください。

高野山真言宗慈眼院 高崎白衣大観音

群馬の隠れた名物

もつ煮



皆さんは群馬の食べ物といえば何を思い浮かべますか。有名なところというと、焼きまんじゅうやおつきりこみでしょうか。ですが、群馬にはほかにも美味しいものがあるんです。そこで今回、知る人ぞ知る群馬で有名な美味しいお店を紹介します。

関越自動車道赤城I.C.より車で5分、「うまい・安い・早い、もつ煮は日本一」がスローガンの永井食堂です。平日でも常に行列で、駐車場も満車状態。でも席に案内されてから食事がくるまで1分以上待つことはまずありません。一番人気は「もつ煮定食」で、9割の方がこれを注文されるそうです。ご飯の量も非常に多く、一度食べたらくせになること間違いなしです。そこで、私事ですぐ先ほど行ってまいりました。いつもながら非常に美味しく、もつが硬めで、味噌の味もしっかりしています。そして何よりすごい量でした。今日はもう何も喉を通りそうにありません…。

熱中症に 気をつけよう！

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ったりすることもあるので、予防法や対処法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。

Check

あなたは大丈夫？

こんな熱中症対策では不十分です！

- ☐ 気温は注意しているが湿度は気にしていない。
- ☐ 少しぐらい暑くても、節電のためにできるだけエアコンの使用を控えている。
- ☐ 水分はのどが渇いたときにだけ摂る。
- ☐ 熱中症の症状を知らない。

熱中症予防のポイント

こんなときに熱中症が起こりやすい！

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 激しい運動や労働
- 体調不良や脱水（二日酔いや下痢など）

気温がそれほど高くなくても湿度が高いと熱中症になることがあるので注意！



こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を利用

医師から塩分や糖분을制限されている人は、かかりつけ医に相談を



暑さを避ける工夫をしましょう

- 屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用
- 室内では扇風機やエアコンを使用する
- ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる



室内温度は28度を超えないように

暑い日に屋外作業や運動を行うときはWBGT値（暑さ指数）※の確認を

環境省の熱中症予防情報サイトや、WBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。

環境省熱中症予防情報サイトではWBGT値（暑さ指数）の使い方も紹介されています



※WBGT（暑さ指数）…熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。

こんな症状に注意！

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下

意識障害（呼びかけに対する反応がおかしい、会話がおかしいなど）、けいれん、運動障害（普通に歩けないなど）

対 処

涼しい場所へ移動、安静、水分補給

涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

医療機関への受診は？

症状が改善すれば受診の必要はありません

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要です

ためらうことなく救急車（119）を要請

まわりの人と声を掛け合って熱中症を防ぎましょう



自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

仕事**が**忙しすぎるとき

秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事**が**忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。

- 一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。
- 次々と仕事**が**舞い込んできて、積み重なってしまう。
- 想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事**が**できない。
- 長期にわたる本格的な仕事**が**、目先の仕事に追われて、着手できない。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなしてストレスを強く感じない人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。

「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできていて、肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

コントロール感をもつために必要な要素

- 1 仕事の全体像が把握できている
- 2 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- 3 タスクリストができていて、優先順位を決めている
- 4 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- 5 やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

A やらされ感 **低**

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

B やらされ感 **高**

- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われない

秘訣その2 やらされ感をなくそう

ストレスを強く感じてしまう2つの要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ち**が**もてれば、その仕事をする意味や価値が高まり、

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれか**が**欠落していて、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事**が**どんどん積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さ**と**つらさが増していきます。「コントロール感」がある人は、しっかりとしたタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終えた」と仕事**が**減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。



主体的に積極的に取り組めることとなります。

しかし、Bのような気持ちをもってしまう**は**、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。

仕事**が**忙しすぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態**が**一番ストレスを高めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不満を常に言っている人は、仕事**が**多いことで「仕事のできる人」と見られてると勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事**が**遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまいます。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事**を**こなして次々と効率よく仕事をさばっている人は、周りの人から見ても「仕事**が**できる人」「仕事**が**早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのように見られていてることを感じ取ったり、実際にそのように言葉をかけてくれたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。

あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会

0248-25-5795

<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こるで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

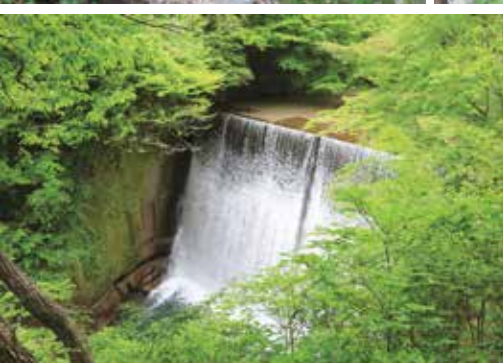


みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

西郷村の湯&食

かし だいこくや
甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00（日帰り入浴）
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす

しも ごと
下郷町



大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

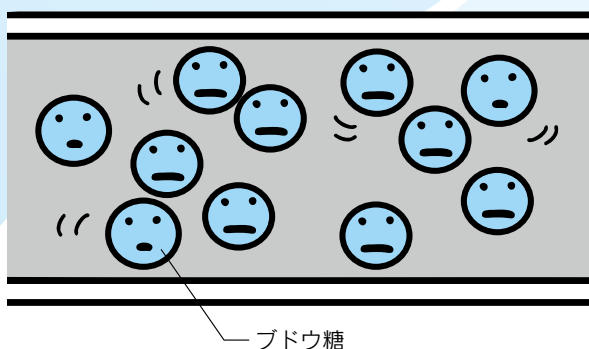
🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料（駐車場は有料）
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

流れでわかる！生活習慣病

1 血液中のブドウ糖が急激に増える

ドカ食いや炭水化物、甘いものの摂りすぎによって、血液中のブドウ糖は急激に増加します。



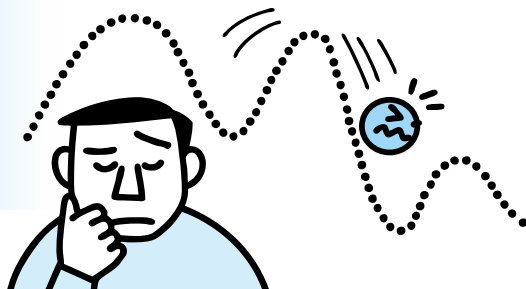
糖尿病

放置すると神経・目・腎臓などの深刻な合併症につながる

血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気を「糖尿病」といいます。食事をする、血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって体内に取り込まれるのに対し、糖尿病の人ではインスリンの働きや量が少なく、体内にうまく取り込まれません。

血液中に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけ、放置してしまうと深刻な合併症につながります。健診結果の数値は、よく確認しましょう。

空腹時血糖と HbA1c どちらを重視すべき？



空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きますが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖と HbA1c は両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけを受けた場合でも、医師が問診や再検査などと合わせて総合的に判断します。

血糖値は、食事やインスリンによって上がったり、下がったりしています。重視すべきは、高血糖の状態が続いていないかどうかです。自己判断せず、健診結果をよく確認し、判定に応じた行動をとってください。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

空腹時血糖

食事の影響がない状態でのブドウ糖の量を測定します。そのため、誤って検査前に食事を摂ってしまうと、正確な判定をすることができません。健診の案内に従って絶食してください。

保健指導判定値…100mg/dL 以上 受診勧奨判定値…126mg/dL 以上

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c (NGSP 値)

血液中のヘモグロビンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合 (HbA1c) しているかを調べることにより、過去1～2カ月間の血糖の状態がわかります。なお、ふだんの食事に大きくばらつきがあると、正確な判定をすることができません。

保健指導判定値…5.6%以上 受診勧奨判定値…6.5%以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無を調べる検査です。通常、血液中のブドウ糖は腎臓の糸球体で濾過され、尿管で100%再吸収されるため、尿中にはありません。尿中にブドウ糖がある場合、血液中のブドウ糖が多すぎる状態や、腎機能が低下している状態が考えられます。なお、尿糖＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。

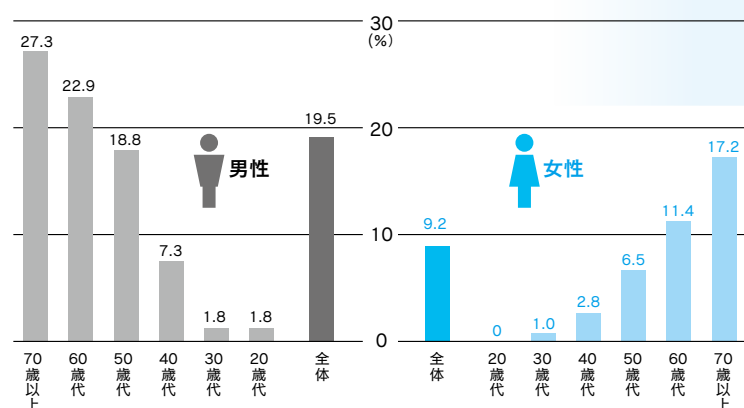
判定値…陽性 (+) 以上

※空腹時血糖と HbA1c の基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

成人男性の5人に1人は 糖尿病の疑いあり！

厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成27年）」によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性19.5%、女性9.2%です。男性は、5人に1人が糖尿病の疑いがあることになります。糖尿病には、早期の自覚症状がありません。他人事と思わずに、健診結果をよく確認しましょう。

●糖尿病が強く疑われる人※の割合（20歳以上）



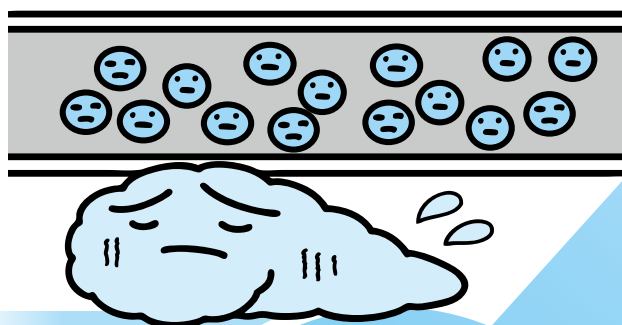
※「HbA1c 値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人

すい臓から インスリンが大量に分泌される

増えすぎたブドウ糖を体内に取り込もうと、すい臓はインスリンを大量に分泌します。



(1・2が続くと…)

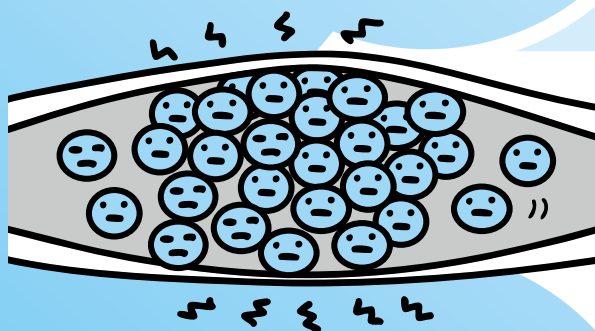


インスリンの 作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌しなければなら
ない状態が続くと、すい臓が疲弊してしま
い、血液中のブドウ糖が減らなくなっ
てきます。これが糖尿病の始まりです。

血管や神経が傷ついていく

血液に残った大量のブドウ糖が、
血管や神経を傷つけていきます。そ
の影響は、体内の細い血管や末梢神
経から現れていきます。



神経・目・腎臓などに合併症を発症

手足の先に痛みやしびれなど（糖尿病神経障害）

→さらに進行すると、足のけがから壊疽も…

網膜症から視力低下、飛蚊症など（糖尿病網膜症）

→さらに進行すると、失明も…

腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など（糖尿病腎症）

→さらに進行すると、人工透析も…



ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

材料 (2人分)

大麦（茹でたもの）……400g※
チャーシュー……50g
ねぎ……4cm (20g)
生姜……1 かけ分
卵……1 個
塩・こしょう……少々
しょうゆ……大さじ 1
酒……大さじ 1
サニーレタス……6 枚
※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

作り方

- ①大麦（もち麦）は熱湯で 18 分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは 1cm 角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦（もち麦）を入れ茹でる。

血糖値が気になるときのメニュー

1人分

353kcal

塩分 2.5g



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左)
今回使用した
もち麦
(右)
押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

ゴーヤの和え物



1人分
42kcal
塩分 0.4g

材料 (2人分)

ゴーヤ……………50g
乾燥わかめ……………3g
ミニトマト……………4個
A 塩……………少々
酢……………大さじ 1/2
こま油……………大さじ 1/2



ゴーヤ



ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく摂りましょう。

作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

レモンシャーベット

材料 (2人分)

レモン……………2個
水……………1/4 カップ
はちみつ……………大さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ①レモンを縦半分に切り、果汁を絞る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分
75kcal
塩分 0.0g

食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態で糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、“セカンドミール効果”といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので、朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

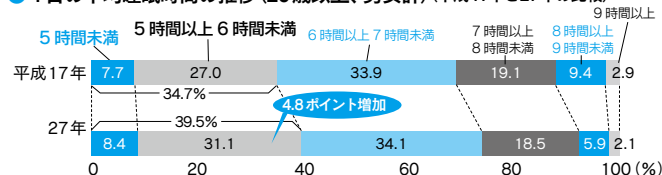
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

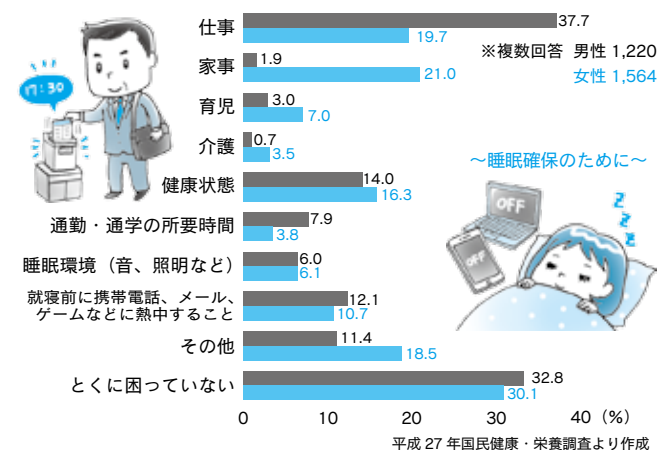
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

● 1日の平均睡眠時間の推移 (20歳以上、男女計) (平成17年と27年の比較)



● 睡眠の確保の妨げとなっていること (20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満)



Health Information

禁煙の誤解を解く

「たばこをやめると太る」 禁煙しない理由にしていますか？

ウソ・ホントを問えば、体重が増加する報告はあるが

禁煙治療中の体重増加についての研究※によると、「禁煙後は体重が増えやすいため、禁煙外来ではニコチン依存度の高い喫煙者の体重増加に対して何らかの介入の必要性がある」とされます。体重増加の原因としては、ニコチンによる食欲抑制の解除、味覚・嗅覚の改善や、口寂しさからの食事摂取量の増加などが示唆されています。体重増加は離脱症状の1つと考えられており、とくにニコチン依存度の高い人が太りやすいことが報告されています。

※国立病院機構 京都医療センター 展開医療研究部「禁煙治療中の体重増加に関連する因子についての検討」より

体重増加は、喫煙を継続する理由にならない

肥満は生活習慣病のリスクを高めるため、「たばこをやめると太る。だからやめない」というのも一理あるように思うかもしれませんが、しかし、喫煙は内臓脂肪を増えやすくし、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めると考えら

多くの喫煙者から「たばこをやめると太る。だからやめない」という話を耳にします。これって本当の話なのでしょうか？



れています。また喫煙者がメタボリックシンドロームになると、循環器疾患の発症リスクが高くなることも報告されています。まずは禁煙を優先し、離脱症状が落ち着いたら体重コントロールに取り組みましょう。



「歯」と「お口」のはなし

お口の健康と全身の関わり

歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。

お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と全身の病気の関わり

★糖尿病

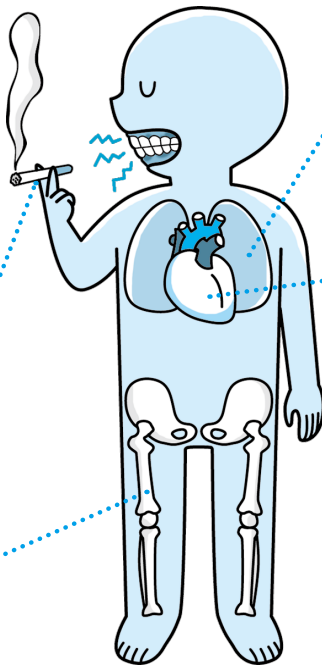
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

★喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいので、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。

★骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



★肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

★循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因で作られた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

★低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

Health Information

話題の健康情報

マイナンバー制度による情報連携が始まります



平成29年1月より健保組合への提出書類にも、マイナンバーを記入していただいています。

今後マイナンバー制度については、「情報提供ネットワークシステム（以下、情報提供NWS）」による情報連携、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の運用開始や、医療保険のオンライン資格確認の導

入などが予定されています。

情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。なお、本格運用開始までは、従来同様の添付書類のご提出をお願いします。

今後の予定

	平成29年7月	秋	平成30年以降	4月頃
情報連携NWS	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始		
マイナポータル	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始 ●PCログインアプリ利用開始等		●スマホ専用画面の利用開始等
個人番号カード			保険証としての段階的運用開始（平成30年度） →本格運用開始（平成32年～）	

マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178 無料

※おかけ間違いのないようご注意ください。

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30（年末年始12/29～1/3を除く）

サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な
エアリアル[※]は
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。
回転したり、ボードをつかんだり
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、
パワー、技の
組み合わせによる
流れるような美しさが
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西 優司 選手



自然が
生み出す
波の変化に
いかに順応するかも
ポイント！

西元・梨乃・ジュリ 選手



サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗りこなすライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟

健康のひろば

●発行／2017年 vol.2（非売品） ●編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部
●発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会（本部）

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11 TEL.03-3783-9411（代） FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●本部（第二ビル）TEL.03-3786-5360 ●本部（大森事務所）TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081