

健康診断

病気を予防しよう

メタボ予防のために 特定健康診断は重要です！

メタボリックシンドローム（メタボ）の予防をメインテーマとして始まった特定健康診断。みなさま、どのように活用していますか？

特定健康診断が始まったのは平成20年ですが、そもそも健康診断の目的とはなんですか？ 病気を発見すること？ 1年に1回の決まりごとだから？ いえいえ。健康診断の本来の目的は、治療をすると余命が伸びる病気をなるべく早期に見つけること、そして早期発見・早期治療によって元気でいられる時間を長くすることです。そして特定健康診断の目的はメタボを早期発見し、それが原因の脳卒中や他の病気を減らすことです。

メタボは腹部肥満をはじめ、糖代謝異常（糖尿病の手前）、脂質異常、血圧異常（血圧が高め）を複合した状態です。これらの前病段階はいずれも長い年月をかけて血管を傷つけて動脈硬化をきたし、やがて糖尿病や高血圧になります。そして、さらに年月を経て脳卒中や心筋梗塞へと至ります。脳卒中や心筋梗塞は動脈硬化の最終段階です。発症したときにはほかの血管も詰まりかけている可能性があります。目の血管が閉塞すれば失明、足の血管が詰まれば壊疽となり足を切断することになります。自律神経の血管、腎臓の血管。人間の身体は血管だらけですので、動脈硬化を予防するのはとても大切なことです。もちろん、

図1 メタボリックドミノ



年1回の健康診断を 健康と向き合うきっかけに

メタボは20歳以降、徐々に増えていきます。メタボになると高血圧、糖尿病を発症する可能性が高くなります。30代からのメタボ予防が将来の脳卒中予防につながるのです。

そんな遠い未来の話はピンと来ないよ！という方。健康診断の結果と図2を使って、まずは10年間で脳卒中を起こす確率を算出してみましょう。先日、国立がんセンターの先生が学術発表された「10年間の脳

卒中発症確率」の計算表です。点数が高いようでしたら、一度近くの病院に受診してみませんか？

特定健康診断でメタボ等の要件に該当する人は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、専門の保健師さんや栄養士さん等が具体的な生活改善のポイントを教えてくださいます。全国31の医療保険者が、6カ月間の特定保健指導を終えた方を対象に行った調査によると、平均で体重が3kg減り、54%の方が脱メタボに成功したというデータもあります。

残念ながら、健康診断を「毎年受ける」だけで効果が出るという確定的な報告は出ていません。せっかく受けている健康診断です。受けっぱなしにせず、

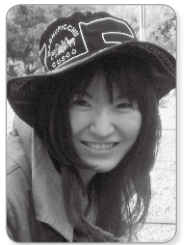
毎年の結果を継続的に見つけ、来年の健康診断に向けてなにか1つ、目標を立ててみましょう。エスカレーターを使わずに階段で歩く。夜食をやめる。ごはんの量を少し減らす。音楽番組に合わせて1曲踊るのもおすすめです。血圧が130/85mmHgを超えはじめたら、定期的に血圧を測ってみるのもよいですね。測り始めると意識するのでも、それだけで血圧が下がる人もいます。年に1回の健康診断が、みなさまにとって健康と向き合うきっかけになれば幸いです。

図2 リスクスコアによる脳卒中発症確率の算出の流れ

年齢(歳)	点数	血圧	点数	10年間で脳卒中を発症する確率	
40~44	0	降圧薬内服なしの場合		合計点数(点)	発症確率(%)
45~49	5	120未満 / 80未満	0	10以下	1未満
50~54	6	120~129 / 80~84	3	11~17	1~2未満
55~59	12	130~139 / 85~89	6	18~22	2~3未満
60~64	16	140~159 / 90~99	8	23~25	3~4未満
65~69	19	160~179 / 100~109	11	26~27	4~5未満
		180以上 / 110以上	13	28~29	5~6未満
		降圧薬内服中の場合		30	6~7未満
喫煙	点数	120未満 / 80未満	10	31~32	7~8未満
男性の場合	4	120~129 / 80~84	10	33	8~9未満
女性の場合	8	130~139 / 85~89	10	34	9~10未満
肥満度(BMI)	点数	140~159 / 90~99	11	35~36	10~12未満
25未満	0	160~179 / 100~109	11	37~39	12~15未満
25~30未満	2	180以上 / 110以上	15	40~42	15~20未満
30~	3	点数を合計する		43以上	20以上
糖尿病	点数				
あり	7				

※肥満度(BMI)……体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 ※糖尿病あり……治療中または空腹時血糖値126mg/dL以上
 ※血圧……収縮期/拡張期(mmHg)

資料：独立行政法人 国立がん研究センターホームページより



全日本労働福祉協会 産業医
長濱 さつ絵

プロフィール 長濱 さつ絵

平成8年4月 産業医科大学 医学部医学科入学
 平成14年3月 同卒業
 平成14年5月 医師国家試験合格
 川崎協同病院勤務
 産業医科大学産業医学基本講座修了
 産業医免許取得
 平成16年6月 産業医免状取得
 平成17年7月 全日本労働福祉協会勤務
 平成18年6月 以後、日本内科学会認定内科医、産業医として同財団の健診業務、産業医活動に携わり、現在に至る。

「職域健康診断の概論」と「有所見率の改善に向けた取り組み」について

トラック協会品川支部様の会員事業場を対象とした研修会の講演依頼があり、医師・長濱さつ絵が講師として健康セミナーを平成 25 年1月 22 日に実施しました。

講演は、ⅠとⅡの二つのテーマで行われ、1 つ目のテーマ「職域健康診断の概論」では、「健康診断に関する法的なこと」として、事業主の安全配慮義務に関する判例等を織り交ぜ、解説を行いました。また、「健康診断の効果」として、事後措置の保健指導等を行うことで、健保組合の医療費や疾病休業率が改善されることを説明しました。

続いて2つ目のテーマ「有所見率の改善に向けた取り組み」では、メタボリックシンドロームの概要説明と高血圧、糖尿病、肥満の原因や、具体的な対策方法としての生活習慣改善の提案までを解説しました。さらに、メタボのリスクファクターとして、喫煙の有害性を「禁煙への取り組み」と題し、放射線被曝の発がんリスクと比較してわかりやすく解説を行いました。最後に、陸上貨物運送業等の運転業務従事者特有の疾病「腰痛予防」に関する「予防体操」等のストレッチを紹介しました。

講演終了後の質疑応答では、生活習慣改善による血圧の降下方法に関する質問があり、参加者のみなさまの健康診断や普段の生活習慣病の予防への関心の高さがうかがわれました。



「腰痛予防のポイントとエクササイズ」について



上野労働基準協会様より、企業セミナーのご依頼があり、保健師・加未彩子による健康セミナーを平成 25 年1月 24 日に実施しました。

健康セミナーでは、「腰痛の発生に関連する複合的要因」「腰痛の予防対策の進め方」「適切な姿勢」「作業管理、作業環境管理、健康管理のポイント」「腰痛予防のエクササイズ 職場で簡単にできるストレッチ」を中心とした説明を行いました。

当日の講演終了後に実施されたアンケートでは、「わかっているけど運動やストレッチができていないことが再認識できました」「職場で気軽にできるストレッチが参考になりました」「体を動かしてリラックスすることができました」「職場で取り入れられればよいと思いました」等のご意見をいただきました。

腰痛や肩こりに関しては、当協会の健康セミナーのテーマとしてお問い合わせをいただくことも多く、健康セミナー実施後の参加者のみなさまのご意見や感想の内容からも、日頃から感じている症状を解消するためのストレッチ等も含めて、日常生活の中で身近なテーマであるという印象を受けました。

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様からの
ご依頼や紹介、または健康診断顧客からの直接依頼により、実施しております。

講演会依頼の 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、以下までお問い合わせください。

全日本労働福祉協会 健康事業部 TEL 03-3783-9411 Mail kenkou@zrf.or.jp

日本ナショナル製罐株式会社

第一次予防対策の充実に向けた取り組み 健康の維持・増進へのサポート



従業員の家族招待会



工場の床を磨きながら、心も磨きます

1 会社のご紹介

日本ナショナル製罐(株)は、昭和47年、石岡の柏原工業団地に創立したアルミニウム缶の製造・販売会社で、現在は東洋製罐グループの一員です。主要取引先はアサヒビール社で「スーパードライ」「クリアアサヒ」「ドライゼロ」などの缶をお使いいただいております。

会社の考え方の柱は、2つです。1つは「世のため、人のために貢献する」2つめは「従業員を幸せにする」と掲げています。この考えから、お客様に「安心・安全・感動」をお届けするために、「6S」を標榜しております。

6Sとは、「作法」「躰」「整理」「整頓」「清潔」「清掃」です。特に「作法」は、相手に対する思いやり、と位置づけ、例えば、社員間で「ありがとう」の気持ちを紙に書いて「ちよっとよい話」の箱に入れ掲示しています。書いた人と書かれた人には缶ビールを提供し、この相応金額を1年間貯めて、石岡市に寄付しています。

また、従業員の家族招待会を行った際も、休



日に関係なく「いつでも、ご都合のよい日にお越しください」としました。ご家族に「会社」を知っていただくことで、安心していただきたい、働く父親、母親を見ていただきたいという思いで招待したのですが、従業員は素晴らしい家族に支えられていることを痛感しました。

東洋製罐グループは「環境保護・保全活動」にも力を入れております。3年前には、太陽光発電を柏原工業団地で初めて導入、事業活動のあらゆる面において省エネルギー化、廃棄物の排出削減の推進を図っております。

当社は、食品容器を作っている会社ですから工場の床は食卓です。そのため、工場の床は手で拭いています。飲食店で使われている正方形のおしぼりを使って床を磨き、実は心を磨いています。

2 健康診断および健康管理

春(5月)は定期健康診断を実施し、秋(11月)は生活習慣病健診、人間ドック、法定の健康診断項目を年齢により振り分けて実施しております。会社独自のPSA等の腫瘍マーカーを付加したり、体組成測定などを年度により企画し、健康診断のマンネリ化防止や健康診断への意識アップを図っております。

また、特殊健康診断として騒音検査、VDT検査、有機溶剤等検査を該当従業員に年2回必ず行い、あわせて作業環境測定を実施しながら、ハード、ソフトの両面から安全や健康を推進しております。



社員間の交流を深める「ブルーシートの会」

3 健康増進への取り組み

当社では、ワーク・ライフ・バランスの充実に向けた「リフレッシュ休暇」、春には家族を含めたレクリエーションの実施、秋には社員旅行と定期的な行事を取り入れていきます。コミュニケーションや社員間の交流を深める機会であり、メンタルヘルスの一次予防施策ともなっております。

また、相手を知り、自分を知ってもらうための場として、「一般的にはオフサイトミーティングといわれる「ブルーシートの会」があります。ブルーシートを囲み車座になり、言いたいことが気楽に言い合える場です。

さらに、メンタル面につきましては、定期的に管理者向け研修、従業員向け研修を実施し、ラインケアの充実に努めております。

従業員出入り口近くには健康相談室があり、専任の看護職が従業員の健康管理全般を担っています。インフルエンザ等の感染症情報の発信、熱中症対策、健康診断結果の事後指導から二次検診などをメインに、いつでも誰でも利用できるようなっております。

5年後、10年後を見据えた心と身体の健康保持・増進活動で、「世のため、人のために貢献する」「従業員を幸せにする」企業文化を継承していきます。

会社概要 日本ナショナル製罐株式会社

住所 茨城県石岡市柏原 9-2

事業内容 アルミニウム飲料缶の製造、販売

名所名跡
特産品
の
紹介コーナー



群馬県

自然・温泉、食、歴史…

見どころ満載！群馬の魅力にふれる

全日本労働福祉協会 群馬県支部 武井 佳奈子



安中市指定史跡 新島襄先生旧宅

新島襄旧宅



▲富岡製糸場



万座ハイウェイからの山並みと浅間山



▲榛名山と榛名湖

みなさんこんにちは！今回は群馬県からのレポートです。群馬県のイメージを都内などで調査すると、「特によくわからない」と答える方が大多数だそうです。しかし、大自らのキャンパスに雄大な風景画を描いたような尾瀬、雄々しいロッククライマーが喜びそうな妙義山、葉の出で湯と呼ばれる草津温泉等、一つひとつをあげればみなさんよくご存じですね。

養蚕は全国でもいち早く行われ、日本初の官営器械製糸工場「富岡製糸場」は、世界遺産の登録を目指しているそうです。

旬な話題としましては、「八重の桜」でおなじみの新島襄先生のご生誕の地が群馬県安中市にあります。歴史に詳しい方はもちろん、テレビを通じ興味を持たれた方が年代間わず足を運ばれている生家もあります。「八重の桜」といえば会津や京都がイメージされやすいですが、群馬も捨てたものではありません。

関東と信越をつなぐかなめの高崎では、慈悲深い表情でみなさんをお迎えする高崎白衣大観音様（立位像）が有名です。毎年お盆に行われる「万灯会」ではたくさんの方のソクが炎がゆらめき、幻想的な風景をつくり出します。

群馬で一風変わっていることといえば、運動会や体育祭で「赤城団・榛名団・妙義団・浅間団・白根団」など、群

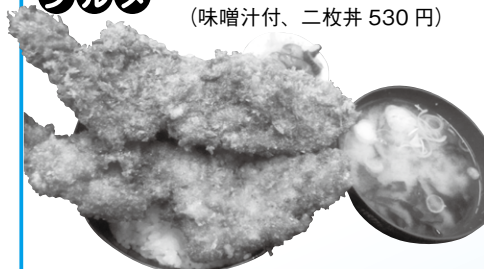
馬を代表する山々の名前をつけた団に別れ戦う学校が多いことです。市民運動会や町民運動会などでも、小学校時代から受け継いだ団ごとに別れ戦う終生団を採用している地域があるほどです。お近くに群馬出身の方がいましたら、前置きなしに「何団だったの？」と聞いてみてください。ほとんどのの方が自分の団を答えてしまうと思います。

食いしん坊の私としましては、上州牛やブランド豚などの発展が今後も気になるところです。とてもおいしいですよ。山ばかりの群馬ですから、山菜はいたるところで安価で売られ、食通にはたまらない県といえるでしょう。

また、水沢うどんの老舗で田丸屋さん、大澤屋さんなどは遠方からのファンも多く、私もご案内させていただくと必ず喜んでいただける自慢のお店です。ちょっと近そうで遠そうな群馬は、自然あふれる素敵なところですから、ぜひみなさん遊びにお越しくださいませ。私の時間が空いているときなら、喜んでご案内いたします。

ソースカツ丼

「ニコニコ亭」のソースカツ丼
(味噌汁付、二枚丼 530円)



群馬といえば焼き饅頭や焼きそばが有名ですが、ブランド豚の産地ですから、イチオシはトンカツです。特にソースカツが有名で、店ごとに趣向をこらした甘めの秘伝のたれをたっぷり含んだジューシーなソースカツ丼は、至福の喜びを与えてくれるでしょう。価格は店によってまちまちですが、500円程度からのリーズナブルなものが多いです。

「デジタル撮影式胃胸部検診車」 を整備しました



財団法人日本宝くじ協会の平成24年度事業の助成で、胃胸部デジタル検診車の宝くじ号を整備いたしました。最新の低線量デジタル機器を搭載しており、健康診断受診者の被曝線量に配慮しながら、デジタル撮影画像が検査中に確認でき、画像の調整などでもできることから高画質の画像診断が可能です。職域の多くの勤労者や地域のご家族の疾病を早期発見し、健康の保持・増進に貢献いたします。

また、環境にも配慮されており、デジタル化された画像診断ではフィルムを使用しないため、現像にかかる廃液処理の必要もありません。もちろん、移動時に検診車のエンジンから排気される排気ガスも、環境省の自動車NOx・PM法をクリアしております。

これからも最新の機械を導入し、みなさまによりよい健診が提供できるように最大限努力してまいります。



検診車詳細

全長 1,075cm 全幅 249cm 全高 336cm
総重量 15,985kg 総排気量 9,830cc

風疹(三日はしか)に要注意

20～40代の
男性患者急増中

全日本労働福祉協会 健康事業部
宮原 美樹

昨年の春ごろより風疹の患者数が大きく増加しており、東京都内の流行は2004年以来9年ぶりの流行となっています。今回の流行を専門的な見地から分析したところ、今後さらなる患者数の増加と流行の長期化が懸念されています(東京都感染症情報センターより)。2013年5月1日現在、すでに昨年1年間の風疹累積報告数(2,392人)の2倍以上の患者数が報告されています。

これまで風疹は子どもに多い病気と考えられてきましたが、最近では成人の男子にも多くの患者さんが発生しています。風疹は一度かかると一生免疫がつくといわれていますが、最近の調査では20歳代では10人に1人が免疫を持っておらず、30～50歳代では5人に1人が免疫を持っていないことが判明しま

した。

成人が風疹にかかると、ひどい関節痛や血小板減少性紫斑病、溶血性貧血など怖い合併症を起こすこともあり、注意する必要があります。また妊婦、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、おなかの中の赤ちゃんに先天性風疹症候群という難聴や心臓疾患などの問題が起こることがあります。

風疹はワクチンの予防接種で防ぐことができます。ご自身の健康と生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、成人の方ならびにこれから妊娠を考えている方、妊娠中の女性の家族、風疹にかかったことがない方も風疹ワクチンの接種をおすすめします。



風疹累積報告数の推移 2009～2013年(第1～17週)

Cumulative number of rubella cases by week, 2009～2013(week1～17) (based on diagnosed week as of May 1, 2013).

※今後の追加や修正により、各年の累積報告数は変わる可能性があります。



※国立感染症研究所ホームページより(診断週にもとづいた報告、感染症発生動向調査 2013年5月1日現在)