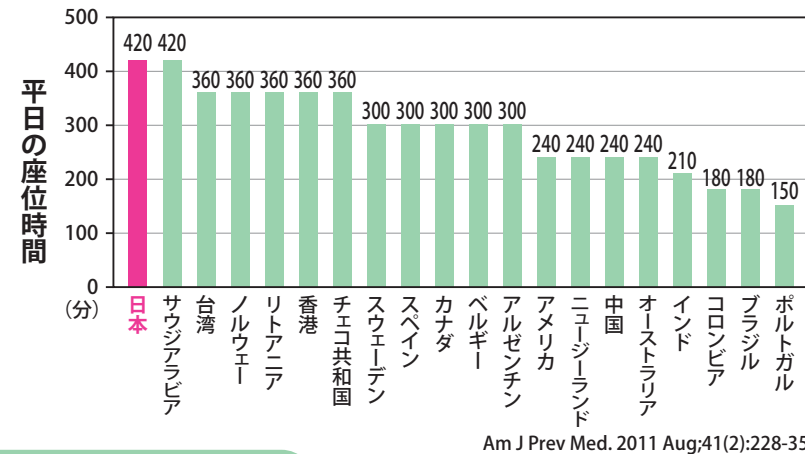


座りすぎ 要注意!!

事業管理部 保健看護管理室 健康支援課 健康運動指導士 北野 佳美

日本人の平均座位時間は世界最長「7時間」

オーストラリアの研究機関の調査で、日本が世界で最も座っている時間が長い国と報告されました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。



Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):228-35

日常生活で動く

座りすぎの健康リスクを緩和させるには、できるだけ日常生活で動くことを心がけましょう。

ポイント 自宅編

- テレビのCM中は立ち上がる
- 家事をする
- 読書の合間にストレッチをする
- 積極的に外出する……など



ポイント 職場(デスクワーク)編

- 30分に1回立ち上がる
- 階段を使う
- メールや内線を使わず歩いていく
- こまめにコピーやプリントを取りに行く
- 立って仕事や会議をする……など



座ってできる運動の紹介 10回程度を目安に

■ すねのトレーニング
つま先を上げて下ろす



■ ふくらはぎのトレーニング
かかとを上げて下ろす



■ 足の付け根のトレーニング
太ももをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろす



■ 太もものトレーニング
膝をゆっくり伸ばし、ゆっくり元に戻す



無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう!

精度管理センター紹介

精度管理センターは2020年10月に発足しました。全国有数の受診者数がある保健事業部健診事業の質を管理する部門として、健康診断の精度の向上に貢献しています。

精度管理センター次長 落合 和弘

精度管理センターは“品質・フォローアップ・結果処理・請求・統計”を主軸とした職場で構成されています。利用者様から信頼される精度管理を行い、運用や基準の統一を積極的にスピード感を持って行うことを方針としています。保健事業部各施設の特色を生かし、精度・運用効率の向上に向け活動しています。



フォローアップ課 秋田 有加里

フォローアップ課は、健診結果で“要再検査・要精密検査・要治療”等に判定された方が早期に治療を受け、生活改善の見直しができるようご案内し、病気の予防につながる健康診断の事後フォローに関わる部門を担当しています。再検査や精密検査の受診勧奨および検査予約を推進し、近隣医療機関との連携を図り、利用者様の健康を守る支援をしていきます。



結果処理事務課 伊藤 剛

保健事業部の3施設で約40名と、精度管理センター内で職員数が一番多い課です。健診結果のデータ入力および健康診断結果報告書の作成・出力・発送を担当しています。各施設の健診結果の一元管理を行い、保健事業部のどの施設を利用しても質の高い健診結果を迅速に届けられるよう日々取り組んでいます。



精度管理センター長 丹羽 宏

健康診断の精度向上のための目標は、統計処理されたプロセス指標の改善です。そのためには健診の入口から出口にいたるすべてのプロセスを組織横断的に捉え、“正確性・効率性・働きやすさ”に至るまで一つ一つ見直す必要があります。皆様に信頼され、安心して健診を受けていただけるよう優れた精度管理を実現し、がん死亡率の低減と健康長寿に貢献していきます。



品質マネジメント課 伊藤 和彦

安全で適正な健康診断をお受けいただくために、健康診断事業の品質を管理し改善する仕組みを整える役割を担っています。保健事業部のどの施設においても高い精度を保ち続けるために、内部評価による課題抽出に取り組んでいます。課題への対応は組織横断的に実施します。



請求事務課 山崎 亜由美

請求事務課は、保健事業部全施設の各種人間ドックや健康診断の請求処理を担当しています。当課は、健康診断の出口として正確な請求書類を発行することが役割です。2022年4月稼働の新健診システムにより更なる効率化を目指していきます。



統計情報課 土屋 易寿美

“私たちは、保有する健診データを活かして統計情報を先取り発信し、利用者様の健康を支援します。「正確・わかりやすく・リアルタイムに」をビジョンに掲げています。がんの早期発見、生活習慣病の重症化予防のために、各種健康診断結果の統計と解析を行い、健康診断の精度向上に取り組み、利用者様の健康を支援する情報を提供しています。

