

定期健康診断等における 診断項目の取扱い等について

平成29年8月4日に厚生労働省労働基準局長より通達が出され、定期健康診断等における診断項目の取扱いや健康診断を実施する場合の留意点等についての見解が示されました。特に血中脂質検査、血糖検査、尿検査においては結果値の表示方法の見直しや採血時間の確認等をする必要があるなど(平成30年4月1日からの取扱い)、健康診断の実施に際して事業所と健診機関が十分に意見交換・情報共有をしなければなりません。また、定期健康診断において医師が必要でないとする場合に省略が可能とされている項目については、適切に省略の判断が行われていないことが懸念されています。一律な省略ではなく、経時的な変化や自覚症状を勘案するなどにより、個々の労働者ごとに医師が省略可能と認める場合においてのみ可能としています。

事業所における労働者の健康管理を推進するために、労働者の健康状態を正しく評価できるよう適正な健康診断を実施しましょう。

お問合せ 聖隷健康診断センター 作業環境測定室
TEL:053-475-1229

作業環境測定室 課長補佐 軸丸 靖章

ストレス対策ワンポイントアドバイス

うつ病と 食生活の関係

次の項目に該当する人には、うつ症状が少ないといわれています。

- 朝食をしっかりと摂る・睡眠を十分にとる・運動をするといった生活習慣を持つ
- 野菜・果物・大豆製品・きのこ・緑茶などを多く摂取する「健康日本食パターン」
- 魚の摂取量が多い

魚油(EPA・DHA)やビタミンB群・アミノ酸などが、うつ病予防に有効の可能性があります。ストレスを感じやすい方は、日本食パターンの朝食とともに、下記の食品を意識して取り入れましょう。

うつ病に関連すると考えられる栄養素	
栄養素	多く含む食品
EPA・DHA	青魚(イワシ・サンマ・サバなど)
ビタミンB6	カツオ、マグロ、レバー、バナナ、サツマイモなど
ビタミンB12	レバー、サンマ、貝類など
葉酸	葉物野菜(ほうれん草・菜の花など)、枝豆、レバーなど
鉄	レバー、海藻、緑黄色野菜、納豆など
亜鉛	カキ、ウナギ、牛肉、レバー、小麦胚芽、種実類など
メチオニン	牛乳、牛肉、レバー、全粒小麦など
トリプトファン	牛乳、チーズ、大豆製品、種実類、バナナなど
チロシン	チーズ、大豆製品、しらす、ピーナッツなど

(独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 功刀浩氏の講演資料より)

保健看護管理室 産業保健企画推進課 保健師 神津 民子

聖隷健康診断センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

〒430-0906
浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505

健診センター

●バスを利用される場合
(JR浜松駅バスターミナル)
所要時間約20分

14番線(聖隷健康診断センターバス停下車)
[8] せいのいまいわり富澤じんかん [51] せいのい浜松 泉 高丘

15番線(和地上バス停下車)
[40] 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 ミヅ日
[43] 市役所 金指 気賀 [44] 市役所 浅川
[45] 市役所 奥山 [47] 市役所 美町 医大

16番線(和地上バス停下車)
[41] 美 高丘 ファイブガーデンス 花川運動公園
[46] 市役所 都田 [46-2] 市役所 美町 都田ノ テクノ
[48] 和合 西山

●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより6.6km、約20分
・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

〒433-8558
浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948

予検センター

●バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル)
所要時間約50分

15番線 [40] 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 ミヅ日
(聖隷三方原病院バス停下車)

●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより5.6km、車で約15分
・新東名高速道路浜松SAスマートICより10.5km 車で約20分
・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センターフリーコール
0120-283-170

〒422-8006
静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・サ・タワー東静岡2F~4F
FAX.054-280-6252

健康サポート

●電車を利用される場合
・JR東静岡駅 南口より徒歩2分
(グランシップ隣)
・「静岡鉄道長沼駅」徒歩15分

●バスを利用される場合
・しずてつジャストライン
「静岡日本平線」・「県立美術館線」
「東静岡静大線」乗車
(東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)

●車を利用される場合
・東名高速道路静岡ICより6.1km、約15分
・東名高速道路清水ICより10.2km、約25分

聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール
0120-283-170

〒420-0851
静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F~7F
FAX.054-280-6252

健診クリニック

●電車を利用される場合
・JR静岡駅 南口より徒歩1分

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
地域・企業健診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック

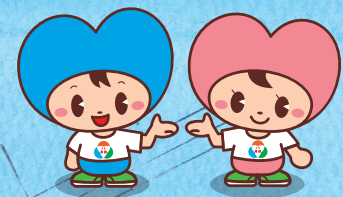
ホームページ <http://www.seirei.or.jp/hoken/>
2018年 新春号 VOL.64 2018年1月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典

みなさまに愛される保健機関をめざして—

すこやか & オアシス

vol.64

2018年 新春号



けんこう
ジャーナル

睡眠時無呼吸症候群について (sleep apnea syndrome:SAS)



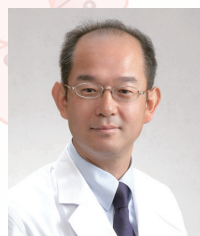
「着物でお出かけ——聖隷健康診断センター」

2018年 年頭のごあいさつ



保健事業部 事業部長
福田 崇典

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。
2017年は、利用者様のニーズに対応する目的で、膵臓がんリスク検診を人間ドックのオプション検査として開始いたしました。また、近年、少子高齢化による労働人口の減少から、「健康経営」は企業の大きな課題となっており、当事業部では、「健康経営」についての普及・啓発活動の展開にも力を入れました。
今後、健康・予防サービスに対する個人の嗜好の高まりや多様化等が進み、これに合わせて、「個別化健康サービス」の提供が必要とされます。2018年は保健事業の原点である1次予防（健康づくり）、2次予防（重症化予防）に重きを置き、問診情報、過去の検査結果から利用者様に合わせた健診項目の提案に取り組みたいと考えます。
今後も疾病の早期発見・早期治療に向け、たゆまぬ努力と研鑽を続けて参ります。
どうぞ、これまで同様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



聖隷健康診断センター
所長 武藤 繁貴

明けましておめでとうございます。昨年も多くの皆様にご利用いただきありがとうございました。
昨年は、新たに膵臓がんリスク検診を始めました。この検査では、腹部MRI、腫瘍マーカー、膵臓がん特化した腹部エコーおよび問診を行い、膵臓がんのリスクを明らかにすること、切除可能な膵臓がんを発見することを目指しています。
2018年度から第三期特定健診・特定保健指導が始まり、特定保健指導の運用が大幅に弾力化されます。弾力化の最大の目的は特定保健指導の実施率を向上させることにあります。この実施率は保険者の後期高齢者負担金の加算・減算に大きく関わるため、第三期の最重要テーマになると思われます。本制度が円滑に行われるよう保険者や事業者の皆様と協力して参りたいと考えております。



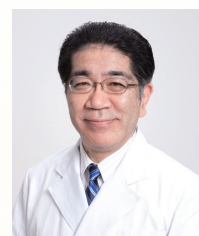
聖隷健康サポートセンター
Shizuoka
所長 鈴木 美香

明けましておめでとうございます。昨年も多くの皆様にご利用いただき感謝申し上げます。
昨年は、健康診断や特定保健指導の受診率向上のため、休日を利用した被扶養者向けのファミリー健診や、保健師が事業所にうかがう形での特定保健指導などに積極的に取り組んでまいりました。本年も、4月から実施される第3期特定健康診査等実施計画に向け、体制を整え、特定保健指導実施率の向上に努めてまいります。
また、健診後の精密検査・フォローアップにも力を注ぎ、年間を通して皆様の健康管理に尽力いたします。
本年も、ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



聖隷予防検診センター
所長 森 厚嘉

明けましておめでとうございます。
昨年也非常に多くの利用者の皆様に聖隷予防検診センターをお選びいただきました。心から御礼申し上げます。また、お褒めや励ましのお言葉も多く頂き、新年を迎えるにあたり改めて身の引き締まる思いであります。昨年は、内視鏡検診、婦人科検診機能の強化に加え、5階の食堂の全面改修を行いました。これにより、今まで以上にくつろいだ雰囲気の中、食事をお楽しみいただけるようになりました。新しくなった食堂で、ホテルコンコルドより提供される人間ドックのランチをぜひ、ご体験ください。本年も、利用者の皆さまに快適に安心して検診をご受診いただけるよう、職員一同努める所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



地域・企業健診センター
所長 鳥羽山 滋生

明けましておめでとうございます。
最近、働き方改革や過重労働問題など世間の耳目を集める中、国民の健康を守るがん検診を含め健診が、益々重要性を増してきております。昨年から、巡回健診では受診率の低い子宮がん検診や協会健保に属する本人とその家族に対して、受診をしやすいように、ホテルやショッピングセンターを利用した会場設定の工夫や、土日を利用したファミリー健診を増やして参りました。今年は、一昨年から義務化されたストレスチェックの中で、個人結果だけでなく集団分析を進め、各事業所の健康経営に寄与できる様、産業保健活動も充実させていく所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

グループ通信

保健事業部通信 ①

11/11(土)『肺の健康を考える日』開催!

営業契約室 営業契約課 増田 幸子

聖 隷健康サポートセンター Shizuokaでは、毎年「世界COPD※デー」にあわせて『肺の健康を考える日』を開催し、今年で5回目となりました。

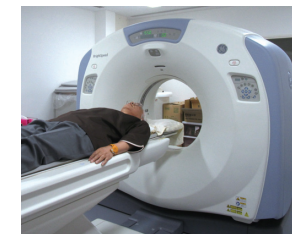
副 所長の影山医師による特別公開講座は、毎年継続して参加される方もいらっしゃいます。「肺がんCT検診の重要性がわかり良かった」「肺について新たな知識を学べた」「禁煙しようと思う」等の前向きなご意見が多く、大変好評でした。講座後は、スモーカーライザー（呼気中一酸化炭素濃度測定器、喫煙／禁煙の評価ができる）の体験をしていただきました。

「肺 の健康に関心を持っていただくきっかけになってほしい」という想いを込めて、肺がんCT検診（低線量胸部CT検査）や肺機能検査を、当日に限り割引受診料でご提供しております。

これからも地域の皆様の健康増進につながるよう啓発活動に努めてまいります。



▲影山医師による特別公開講座



▲低線量胸部CT検査



▲スモーカーライザー体験の様子

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…

肺に慢性的な炎症が起き、空気の流れが悪くなる疾患。進行すると呼吸不全となり、慢性的な咳やたん、体を動かした時の息切れ等が生じる。

保健事業部通信 ②

事務長就任のご挨拶



聖隷健康診断センター
事務長 岡野 淳

10月より聖隷健康診断センターの事務長となりました岡野でございます。日頃より、格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。
当センターは、高機能な医療設備を駆使した健康診断を住民の皆様、企業の皆様へ提供できるよう、取り組んでおります。

事業部理念のもと、安心して気持ちよく受診いただき「健康の実現」を実感いただけるよう、職員と共に全力で支援いたします。今後ともご指導の程、よろしくお願いいたします。



聖隷予防検診センター
事務長 池田 孝行

10月より聖隷予防検診センターの事務長となりました池田でございます。
当センターのコンセプト「心休まる癒しの場所〈オアシス〉」のとおり、利用される方々はもちろんのこと、スタッフにも笑顔があふれる〈オアシス〉になるよう施設運営を行う所存です。

前任地の聖隷佐倉市民病院のときから「現場を知る、現場から学ぶ」をモットーにしており、地に足をつけながらも新たな取り組みも積極的に取り入れていきます。今後ともご指導よろしくお願いいたします。

睡眠時無呼吸症候群

(sleep apnea syndrome:SAS)

について

聖隷健康診断センター 医務課 主任医長
内野 明日香

SASとは

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中に上気道が閉塞することにより引き起こされるいびきや無呼吸、それに伴う日中の眠気などで特徴づけられる症候群です。

ありふれた疾患

SASの有病率は30～60歳男性の4%、女性の2%といわれ、ほとんど自覚症状のない軽症まで含めると**男性の24%、女性の9%**にも達します。特に、働きざかりの男性、更年期以降の女性は要注意です。

社会問題の側面

重症SASは昼間の眠気と集中力の低下から重大な交通事故や労災事故を起こしやすく、社会的な損害も甚大であると指摘されています。

生活習慣病との関連

生活習慣病と密接に関連しており、高血圧や不整脈、狭心症や心筋梗塞などの循環器疾患、脳梗塞などの脳血管障害との関連が指摘されています。また、SASは心血管系疾患だけでなく、認知症やうつ病等との関連も指摘されています。

SASの治療法

軽症であればマウスピースなどの歯科装具(一部保険適応あり)、重症の場合はCPAP(シーパップ 保険適応あり)で治療します。肥満の方は減量によりある程度改善しますので、体重を減らすことも重要です。



おまけ

日本人はSASを発症しやすい民族だった!!

日本人は欧米人に比べ肥満が軽い割にSASの有病率が高く、モンゴロイド特有の顎顔面形態が発症に関与していると考えられています。顎が小さくのっぺりとした顔立ちは、SASを発症しやすいのです。



こんな症状のある方は検査をお勧めします

夜間の症状

- ☐ 毎晩いびきをかく
- ☐ 睡眠中に呼吸がとまる
- ☐ 何回もトイレに行く(2回以上)
- ☐ 寝汗をかく

起床時の症状

- ☐ 熟睡感がない
- ☐ 口内が乾燥している
- ☐ 頭が痛い

昼間の症状

- ☐ 強い眠気がある
- ☐ だるい 疲れやすい
- ☐ 集中力が続かない

保健事業部では

人間ドックオプション検査としてSAS簡易モニター検査を実施しております。お申し込みは人間ドック当日でも可能です。ぜひ、ご利用ください。

検査の流れ

1 受診
保健指導



2 検査機関から自宅に
検査機器が送られてくる

3 自宅で計測



4 検査機器を検査機関へ返送する。約1ヵ月後に受診先から自宅に結果が届く

結果を当日聞きたい方に
オススメ!

聖隷予防検診センターでは、宿泊時にセンサーが付いたマットの上でお休みいただきます。

実施施設・お問合せ ※電話受付時間:平日9:00～16:30/土曜日9:00～12:00

浜松地区

- * 聖隷健康診断センター(中区住吉)
- * 聖隷予防検診センター(北区三方原町)

☎ 0120-938-375

静岡地区

- * 聖隷健康サポートセンター Shizuoka(駿河区曲金)

☎ 0120-283-170

※聖隷予防検診センター・聖隷健康サポートセンターShizuokaでは、宿泊ドックのみの実施となります。

特定健康診査・保健指導

聖隷の10年間のあゆみ

2008年度から特定健康診査が始まり、10年目を迎えました。

改めて、特定健康診査とは？特定保健指導とは？

特定健康診査

対象年齢は40歳から74歳。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

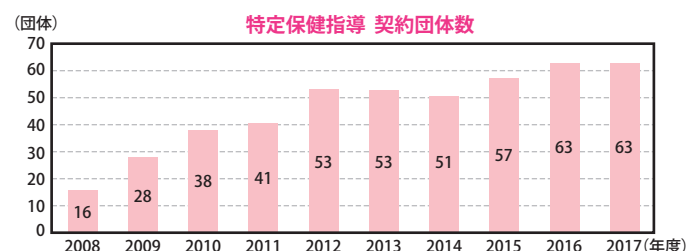
特定保健指導

腹囲・BMI・脂質・血圧・血糖の数値と喫煙習慣の有無によって、情報提供、動機付け支援、積極的支援の3つに階層化されます。

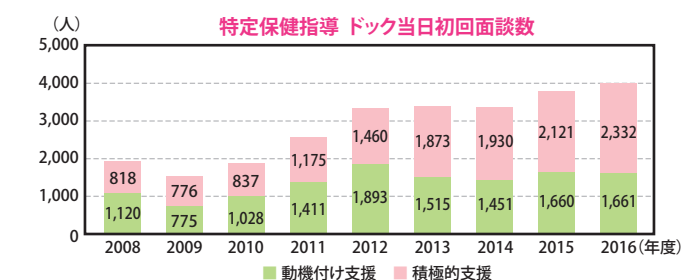
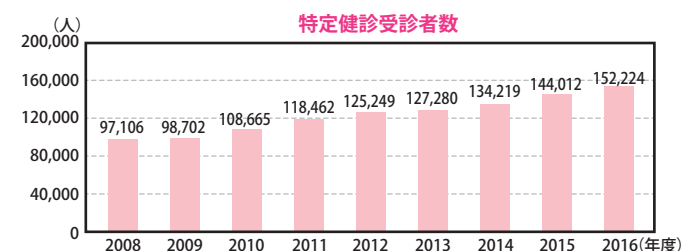
保健指導の対象は、動機付け支援と積極的支援。保健師、管理栄養士などの専門スタッフが6ヶ月間面談を行い、サポートをします。ただし、服薬中の方は対象外となります。

※いま一度健診制度を知り、有効活用しませんか。

▶ 聖隷(保健事業部)と 特定保健指導実施(人間ドック当日面談) を契約している団体数の推移



▶ 聖隷(保健事業部)で 特定健康診査・特定保健指導は どのくらい行われているの？



▶ 特定健康診査の受診当日に、 特定保健指導を 利用できるようになりました！

2016年までは健診当日の特定保健指導は人間ドックのみでしたが、人間ドック以外でも当日に利用したいという要望を多くいただきました。

そこで2017年度、巡回健診にて3社の団体様を対象に当日特定保健指導を開始しました。

2018年度から始まる第3期実施計画に向け、特定健診当日に初回面談を実施するため、体制を整えています。

健康レシピ

冬野菜のヒミツ うれしい

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 管理栄養士 大槻 さと美

冬は生野菜の摂取が減少するため、野菜不足になりやすい季節です。
そこで野菜をもっと食べたくなる、冬野菜のうれしいヒミツを教えます！



栄養価UP！ キレイをつくるヒミツ

冬野菜はビタミンA、Cを豊富に含んでおり、肌に潤いを与え、免疫力を高めてくれます。美容と健康維持には必須な栄養素です。



からだポカポカ！ からだを温めるヒミツ

夏野菜は体の熱をとる働きがありますが、冬にとれる根菜類(大根、にんじん、蓮根など)は、からだを温める働きがあります。



寒さが強い味方！ 冬野菜のあま〜いヒミツ

冬野菜は寒さから自分の身を守ろうとして水分を減らすため、糖度が高くなります。あま〜い冬野菜で苦手の野菜も克服しましょう！

おせち料理や お酒のおつまみにも！ カンタン！ 冬野菜の3種盛り♪



○ 春菊とくるみのからしマヨネーズ和え

材料 ●春菊……100g ●からし……小さじ1/3
●くるみ……6個 ●マヨネーズ……大さじ1 A

作り方 ① 春菊をゆで、粗熱をとった後、水気をしぼる。
② 2cmにカットして、くるみとAを混ぜる。

○ 焼き蓮根の塩昆布和え

材料 ●蓮根……100g(薄くスライス) ●塩昆布……少々
●サラダ油……少量 ●ゆかり……少々 B

作り方 ① フライパンに油を熱し、蓮根を焼き色がつくまで焼く。
② 熱いうちにBと和える。

○ 生姜香る にんじんしりしり

材料 ●にんじん……1/2本 ●しらす……大さじ1
●生姜……少々 ●ごま油……適宜
●油揚げ……1/2枚 ●めんつゆ……大さじ1 C

作り方 ① フライパンにごま油を熱し、千切りにしたCを炒める。
② ①にしらすを入れ、めんつゆで味を調える。