

いきいき

REK

vol.011
Spring

延岡センター
「リニューアルの紹介」

基幹システムが
変わります！

REK健康講座
骨粗しょう症

法改正のご案内

宝くじ号導入

免疫力アップ
お手軽スムージー

姿勢を正して腰痛予防！

こころの広場

腹部エコー検査について知ろう！

労衛研からのご報告



延岡エリアの 受診率アップを目指して

スタッフみんなで「健診を受けるお客さまにとっての快適な空間」を考え、実現した新しい延岡健診センターは、いかがでしょうか？

今回、胃カメラとマンモグラフィを新設し、総合健診施設としての充実も図ることができました。通常健診も総合健診(人間ドック)も、年間を通して、午前・午後、どちらでも予約できますので、ご都合に合わせてお選びいただけます。

当センターは、これからも延岡市内唯一の健診専門機関として「信頼」と「親しみやすさ」をモットーに、地域の受診率の向上、皆さまの健康増進に貢献してまいります。



延岡健診センター

〒882-0872
宮崎県延岡市愛宕町2丁目1番5号
センコービル5階

健診曜日

月曜日～土曜日(※土曜日は隔週)

受付時間

午前 / 8:00～10:30
午後 / 13:00～15:00

健診科目

人間ドック / 定期健診 / 特殊健診 /
生活習慣病 / 胃がん(胃カメラ新設) /
乳がん(マンモグラフィ新設)

アクセス

無料駐車場有り
宮崎交通愛宕町1丁目バス停
JR南延岡駅 徒歩20分

お問い合わせ

TEL:0982-29-4300
FAX:0982-29-4301
予約専用ダイヤル
TEL:0982-29-4302

バリアフリーにも配慮。明るく快適な上質空間です。



新設

マンモグラフィ

2方向から検査できる機器を導入。担当スタッフは、女性なので安心です。検査室は、淡いピンクを基調とし、やや照度を抑えた照明を用いているので、落ち着いた安心感のある空間です。



前処置室

胃カメラの前の処置も、ゆったりしたソファに座ってリラックスして過ごせます。検査後の休憩スペースとしてもお使いいただけます。

新設

胃内視鏡室

胃カメラは、鼻から挿入(経鼻内視鏡)タイプを採用しているので、挿入がスムーズで、痛みもほとんどありません。検査中、モニターに胃の映像がリアルタイムで映し出され、医師の説明を確認することができます。



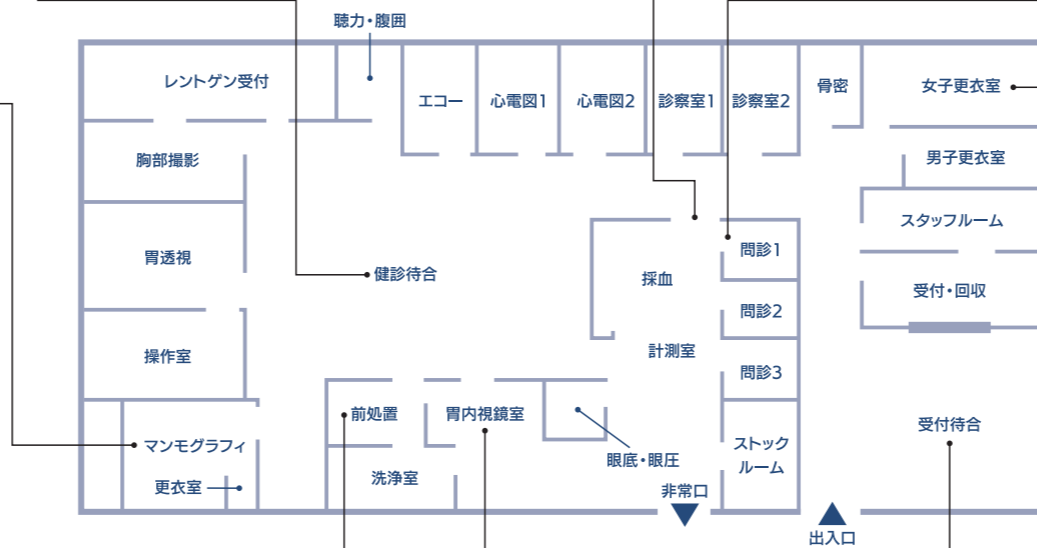
健診待合

健診待合室には、明るい色のソファをゆったりと配置。立ったり座ったりが多くなりがちな健診中も、ソファの座面の高さが程良く、奥行きが深めなので、体への負担を軽減します。



計測室

採血やレントゲンなどの計測・検査室を健診待合を囲むようにレイアウトしました。移動する距離が短く、快適に受診することができます。



更衣室

女性用の更衣室には、パウダーコーナーを設置。窓からの自然光のもとで身だしなみを整える事ができます。



問診室

プライバシーに配慮し、問診室を3部屋設けました。周りの方を気にする必要がありませんので、何でも気軽にご相談いただけます。



受付待合

ホテルのフロントをイメージしたシックな色調の空間です。新型コロナウイルス対策も兼ねて、椅子の間隔を離して配置しているので、ゆったりとした雰囲気。前方には延岡の街が一望できる大きな窓があり、開放感があふれています。



受付

心を込めて皆さまをお迎えいたします。



2021年1月 延岡健診センター リニューアルオープン

延岡市唯一の健診専門機関として7年目を迎えた延岡健診センターが、明るく快適な空間に生まれ変わりました。ちょっとおっくうになりがちな健康診断も、心地よいBGMを聞きながら、ゆったりと受診いただけます。また、皆さまのご要望にお応えして、胃カメラとマンモグラフィを新設。人間ドックにも対応できる総合健診施設として、これからは地域の皆さまの健康を支えてまいります。

■基本問診票① (サンプル)

This is a sample of a basic medical questionnaire. It includes sections for:

- Header: Patient ID (0040002676), Date (20/00/00), and Clinic Name (テスト ロウエイケン).
- Section 1: General Information (e.g., gender, age, occupation).
- Section 2: Medical History (e.g., hypertension, diabetes, past illnesses).
- Section 3: Physical Examination (e.g., blood pressure, heart rate, lung sounds).
- Section 4: Laboratory Tests (e.g., blood sugar, cholesterol, liver enzymes).
- Section 5: Medication (current and past).
- Section 6: Allergies.
- Section 7: Family History.
- Section 8: Social History (e.g., smoking, alcohol consumption).
- Section 9: Patient's Concerns and Reason for Visit.

■健康診断受診票 (サンプル)

This is a sample of a health checkup reception form. It includes:

- Header: Patient ID (0040002676), Date (20/00/00), and Clinic Name (テスト 労働健 様).
- Section 1: Examination Results Grid (e.g., Blood Pressure, Heart Rate, Blood Sugar, Cholesterol, Liver Enzymes, etc.).
- Section 2: List of Examination Items (e.g., Blood Pressure, Heart Rate, Blood Sugar, Cholesterol, Liver Enzymes, etc.).
- Section 3: Additional Information (e.g., Patient's Concerns, Reason for Visit).
- Section 4: Signature and Stamp Area for the Doctor and Receptionist.

Q.3 どこが変わるのですか？

A 健康診断受診票の種類やレイアウトが変わります。

健康診断受診票や結果票などの種類や枚数、レイアウトなどが変わります。また、より幅広いお客様ニーズに対応するため、2022年度中には、判定基準等を各学会のガイドライン基準での構成に変更する予定です

Q.4 メリットは何ですか？

A 帳票類が見やすくなります。また個人情報保護が強化されます。

健康診断受診時の問診票などの帳票類のレイアウトが、より見やすくなりました。また、問診票は、受診者がマークするので、担当者の記入負担が軽減します。結果出力項目をシステムで制御することにより、受診者用、団体控用など、対象ごとに必要情報のみを印刷することができるので、受診者のプライバシー保護につながります。

Q.5 今後変わる点がありますか？

A 精度とスピードのアップを目指して、改善を進めます。

画像系検査の医師読影処理のシステム化(論理チェック)などを進め、読影のスピードアップと読影精度を向上させます。また、健康診断の実施から結果報告までの期間短縮を目指しています(2024年度以降実施を予定)。

健康診断担当の皆さまへ

新しくなった 基幹システムの Q&Aガイド

弊所では、4月より、さらなる品質向上・サービス向上を目指して、新健康診断処理システムを導入いたします。新しいシステムのポイントをご紹介します。

Q.1 いつから変わるのですか？

A 2021年4月1日
健診実施分からです。

2021年4月1日以降に健康診断を実施した分より、新システムになります。それ以前の実施分の結果票等は、4月1日以降も旧レイアウトでお届けします。

Q.2 なぜシステムを変更するのですか？

A さまざまなニーズへのスピーディーな対応や、セキュリティ機能の向上のためです。

健康診断においては、労働衛生行政などからの多様な変更が求められますが、新システムでは、そうした変更にも迅速に対応できます。システムOSを変更(Windows7からWindows10)にすることによって、セキュリティ機能も強化されます。

【骨粗しょう症】

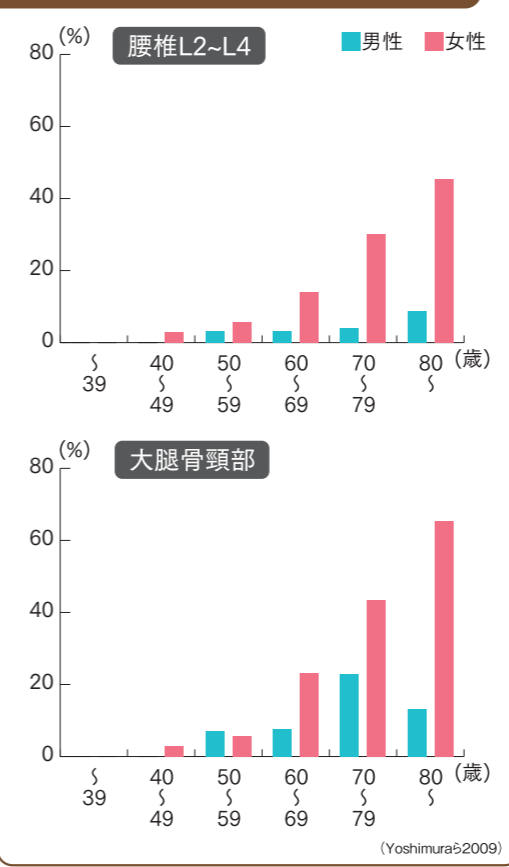
整形外科医師 後藤 英一

国内の患者数は約1300万人！

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折が起りやすくなる疾患です。国内での患者数はおよそ1300万人程度といわれ、年齢とともにその割合は増加し、特に女性は70代では2人に1人が該当するとも言われています

ひとたび骨折を起こすとその瞬間から生活が大きく障害されることになり、ひいては生命予後にも影響を与えることが知られています。その代表的な骨折に大腿骨近位部骨折が挙げられますが、過去の調査では骨折前に骨粗しょう症治療薬を処方されていた方の割合はわずかに8%との報告もあり、

図1 骨粗しょう症の年代別有病率



一方で現在の診断基準では、一部の脆弱性骨折(軽微な外力による椎体骨折・大腿骨近位部骨折)の既往があれば、骨密度によらず骨粗しょう症と診断されることにもなっています。特に脊椎は、いつの間にか骨折とよばれる不顕性の骨折が隠れていることがあるため、「腰背部痛が続く」「身長の下下」などがある場合は整形外科などを受診してみましょう。また、前述したように骨密度のみで骨強度が決まるわけではありませんので骨粗しょう症のリスクが

骨密度が問題なくても要注意

未治療の方へのより積極的な介入が必要と考えられています。骨の強度は、「骨密度」と「骨質」と呼ばれる二つの要素でまみります。骨質を調べる簡易な方法は確立されていませんが、現在の骨粗しょう症検診では主に「骨密度」を評価し疾患を推定します。上肢や踵の骨で測定・評価し、骨粗しょう症が疑われる場合には医療機関を受診して精密検査を行う流れとなります。

食事と運動、適度な日光

予防のための生活習慣では食事・運動が大切になります。カルシウムの十分な摂取は以前からよく聞かれると思いますが、近年日本ではビタミンDの欠乏・不足も高頻度であると言われます(約3〜4割はビタミンD欠乏症に該当)。ビタミンDが十分でないと骨折リスクが上昇することも知られており(不足状態でリスク2.3倍、欠乏状態だと3.5〜6.3倍!)、健診の場でも血液検査でビタミンDを評価することが多くなっています。

表1 危険因子

- ・ 過度のアルコール摂取
- ・ 現在の喫煙
- ・ 大腿骨近位部骨折の家族歴
- ・ 糖尿病、慢性腎臓病などの病歴など

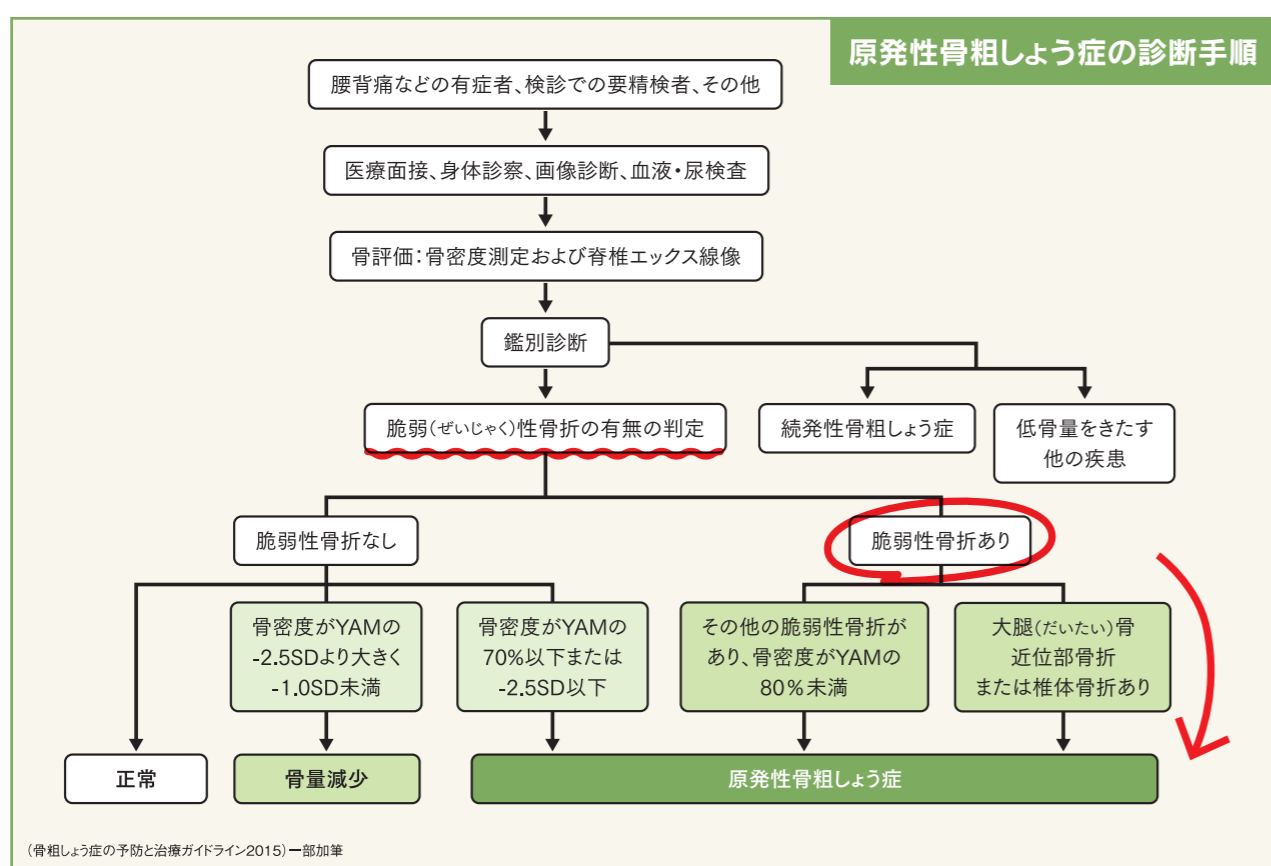


図2 カルシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは食物からの摂取(図2)も大切ですが、それに加え室内に閉じこもり日光を浴びない場合に欠乏・不足するといわれています。屋外での活動・運動を行うことはビタミンDの生成を助け、さらに運動による骨への刺激が加わることで骨密度などに良い影響を与える大切な習慣といえます。(ただし、過度の紫外線の曝露は人体に有害な面もあり注意が必要です。国立環境研究所地球環境研究センターはweb上で地域ごとに紫外線量や有害となる曝露時間の目安を示されており参考となります。)

骨の健康を維持し健康寿命を延ばしていくためにも、日頃から生活習慣に気を付けて定期的に骨の検査も受けていただきたいと思います。





▶電動式昇降リフトと車椅子

車椅子は、検査時に安定した姿勢を保てるように、手すりの高さを変えることができます。現場で検査にあたるスタッフのアイデアから生まれた特注品です。



◀多言語対応タブレット

日本語を含む8カ国語+手話に対応。確実なコミュニケーションを図ります。



▲マンモグラフィ

検診車の前後に2台設置されているので、検診がスピーディに進みます。



▲更衣スペース

カーテンを閉じれば、プライバシーもしっかり確保。ゆったりとしたスペースで、着替えにもゆとりが。

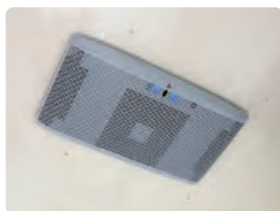


▲ベッドに変身

待合椅子の間の仕切りを外せばベッドに早変わり。エコー検査をすることも可能です。

▶イオン発生器

天井の4カ所のイオン発生器で、車内の空気を常に浄化します。



一般財団法人「日本宝くじ協会」は公益法人等が行う公益事業への助成を行っています。このたび、同協会の令和2年度社会貢献広報事業の一環として、当研究所の検診車導入に際し助成をしていただきました。

今回、同協会の助成で導入した検診車は乳がん検診車で、昨年(令和2年)12月に納車され、今後は当研究所が行う職

で働く人たち、地域住民および高齢者・社会的弱者等不特定多数の皆様へ実施する精度の高い乳がん検診で使用します。

九州・山口地区を中心に中国・四国地方全域で、がん検診の推進や疾病の早期発見・早期治療、がん検診の受診率アップに寄与したいと考えております。

車内に検診車への昇降用の電動式昇降リフトと撮影専用の車椅子を装備するこ

とにより、体に障がいをお持ちの人への安全性を高めることができ、安心して受診していただけます。また、更衣スペースを広くし、個室化することでプライバシーに配慮しました。さらに新型コロナウイルスの影響が収まらないなか、検診車内の空気をきれいにすることで受診者の方の安心感・満足感を高めることが期待されるイオン発生機を搭載しました。

日本宝くじ協会の助成事業で 新しい乳がん検診車を導入いたしました

法改正のご案内

「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」が 特定化学物質(第2類物質)になりました

(令和2年4月22日公布・告示/令和3年4月1日施行)



「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」が、労働者に神経障害等の健康障害を及ぼすおそれがあることが明らかになったことから、**特定化学物質(第2類物質)**に加えられる等の改正が行われました。

アーク溶接作業とは、金属を**アーク溶接**する作業、アークを用いて金属を**溶断**し又は**ガウジング**する作業です。

溶接ヒューム、塩基性酸化マンガンの新たな必要事項

作業主任者の選任が必要になります (安衛法第14条)

- 「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」を製造し又は取り扱う作業(屋外作業、屋内作業を問いません)が新たに対象に加わります。
- 上記作業については、「特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習」を修了した者のうちから特定化学物質作業主任者を選任することが必要となります。

- 「塩基性酸化マンガン」を製造し又は取り扱う屋内作業場が新たに対象に加わり、6ヵ月以内ごとに1回、定期的に作業環境測定を行う等の措置が必要となります。
- 「溶接ヒューム」に係る作業を行う屋内作業場は適用除外されます。
(ただし、「空気中の溶接ヒューム濃度の測定等」に留意してください。)

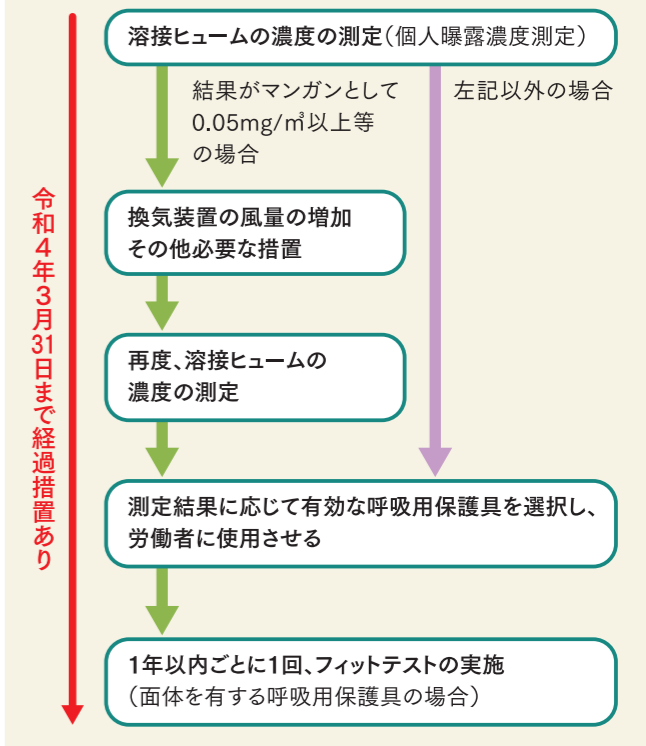
特殊健康診断の実施(安衛法第66条第2項)

- 「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」を製造し又は取り扱う業務(屋外作業、屋内作業を問いません)が、新たに対象に加わります。
- 上記業務に従事する労働者に、雇入れ又は配置替えの際及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、医師による健康診断を実施すること等が必要です。

作業環境測定の実施(安衛法第65条)

- 健康診断項目は、「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」とも、従来のマンガン及びその化合物に係る項目と基本的に同じです。
- 金属アーク溶接等作業については、従来、**じん肺法に基づくじん肺健康診断が義務付けられているため、両方の健康診断を実施することが必要**となります。

測定から改善までの必要な流れ



お問い合わせ 公益財団法人 福岡労働衛生研究 TEL(092)526-1036

すりすりグリーンスムージー

材料 (1人分)

- 小松菜……………1株
- キウイフルーツ……………1個
- アボカド……………1/4個
- はちみつ……………大さじ1/2
- 豆乳……………100ml

作り方

- 1 小松菜は水洗いし、茎と葉の部分に分けて切る。ラップで棒状になるように包み、冷凍庫で凍らせる。
- 2 適当な大きさに切ったキウイフルーツとアボカド、はちみつを入れる。
- 3 冷凍した小松菜をおろし器ですりおろし②に加え、手で材料をまんべんなく潰す。
- 4 ③に豆乳を加えて混ぜる。コップに注いで完成♪



166 kcal

葉の上に茎を乗せるようにして包んでみよう / キウイフルーツ、アボカドは柔らかいので潰すのも簡単



- 小松菜はビタミンA、キウイフルーツはビタミンC、アボカドはビタミンEを多く含む体の免疫力を高めるビタミンACE (エース) を同時に摂取できます。
- 葉野菜は凍らせてすり潰すことで簡単に飲みやすい細かい状態になります。

トマトのホットスムージー

材料 (1人分)

- カットトマト……………120g
- 塩……………少々
- だし汁……………70ml
- オリーブオイル……………小さじ1
- コショウ……………少々

作り方

- 1 ポリ袋にカットトマトを入れ、トマトの果肉を手で潰す。
- 2 ①に塩、だし汁を入れ、よく混ぜる。
- 3 耐熱コップに注ぎ、電子レンジで加熱する。
- 4 オリーブオイルとコショウをかけて完成♪



87 kcal



ホールトマトよりカットトマトがおすすめ

- カットトマトはすでに切れているのでミキサーなしでも簡単に調理できます。
- ホットスムージーなら体が冷えないので冷え性の方にもおすすめです。
- 抗酸化作用のあるトマトのカロテンはオリーブオイルと一緒に摂ると吸収率アップ!

免疫カアツプ お手軽スムージー!!

ミキサー
不要



寒い冬も終わり、いよいよ春到来。うきうき楽しい気分の春ですが、新型コロナウイルスや、花粉症などにも備えておきたいですね。新型コロナウイルスや花粉症に打ち勝つために、野菜や果物の栄養がそのままとれるスムージーで腸内環境を整え、免疫カアツプを目指しましょう。ミキサーを持っていないからスムージー作りを諦めていた方でも大丈夫。今回は、ご家庭にあるポリ袋で簡単に作れるレシピを紹介いたします。ミキサーで作るよりも程よく食感が残って食材の良さを感じることができます。ぜひ作ってみてくださいね♪

管理栄養士えじーの

ミックスベリーの酢ムージー

材料 (1人分)

- 冷凍ミックスベリー……………80g
- 牛乳……………120ml
- 酢……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1/2

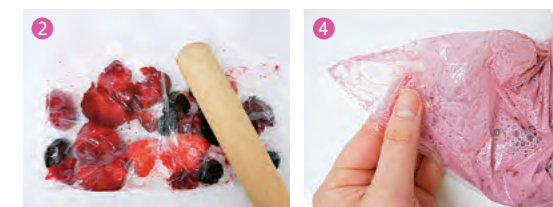
作り方

- 1 ミックスベリーは冷凍の場合、潰せるくらいの硬さまで少し常温におく。
- 2 ポリ袋にミックスベリーを入れ、めん棒でまんべんなく潰す。
- 3 ②に牛乳と酢、はちみつを加えてよく混ぜる。
- 4 コップに注いで完成♪



145 kcal

少し解凍した方がめん棒でつぶしやすくなるよ / ポリ袋の端っこをハサミでカットするとコップに注ぎやすいよ



- ベリー類は低カロリーでビタミン豊富。抗酸化作用もあり免疫カアツプ。
- 酢は疲労回復や腸内環境の改善に効果があります。
- 牛乳+酢で飲むヨーグルトのようなトロトロ食感になります。

葉膳甘酒スムージー

材料 (1人分)

- バナナ……………1本
- 甘酒……………100ml
- きな粉……………適量
- シナモン……………適量
- クルミ……………2粒

作り方

- 1 ポリ袋に皮をむいて適当な大きさに切ったバナナを入れる。
- 2 手でバナナをまんべんなく潰す。
- 3 クルミは包丁で適当な大きさに砕く。
- 4 ②に甘酒を加えて混ぜ、コップに注ぐ。
- 5 きな粉とシナモン、クルミをのせて完成♪



197 kcal

あらかじめ適度な大きさに切っておくと潰すとき楽チン / キッチンペーパーの上でカットするとまな板が汚れなくて便利



- 甘酒は腸内の善玉菌を増やし、バナナは食物繊維やオリゴ糖を多く含むため、腸内環境を整える働きがあります。
- きな粉やシナモンは体を温めて免疫カアツプに繋がります。

公認心理師 川上 夏季

職場の人間関係や家庭との両立など、働くヒトには、大なり小なり悩みがあるもの。REKの公認心理師が、そんなココロをめぐるさまざまな悩みや疑問にお答えします。



積極的に「リラックス」していますか？

メンタルヘルスに興味のない方でも、「リラックス」がこころの健康に良い、というイメージは持っているのではないのでしょうか。緊張した状態やストレス状態が過度に続くと、心身は不調に陥りやすくなります。そんな時、意識的に心身をリラックス状態にすることで、ストレスの悪影響を緩和することができ、また、そこで今回は、能動的なリラックス方法を2種類ご紹介します。

呼吸法

腹式呼吸を行いながら、呼吸のリズムを整えるリラクゼーション法です。お腹を膨らませることを意識しながら、以下のサイクルを繰り返します。

- ①口から細く長く、遠くへ息を吐く
- ②鼻からゆっくり、大きく息を吸う
- ③息を止める

最初は5秒吐き、3秒吸って、2秒止めるリズムで行ってみてください。慣れてきたら、自分が一番心地よいと感じる秒数を

全身の順に行う

- ①筋肉にぎゅっと力を入れる(5秒間)
- ②ストンと力を抜く。まだ力が入っているところがあれば、動かしながら抜く
- ③力の抜けた感覚を味わう(10秒間)
- ④①②③の手を肩↓首↓顔↓お腹↓脚↓

入れる力は8割くらいにして、身体を傷めないように気をつけてください。それぞれの力の入れ方は以下の通りです。

手…両手を身体の横にだらんと垂らして拳を握る

肩…両肩を上へ引き上げる

筋弛緩(しかん)法

筋肉を緩め、全身をリラックス状態にする方法です。椅子に座るか、横になった状態で行うのがおすすめです。

探してみましょう。

腹式呼吸を行うことで、横隔膜を動かすし、自律神経のバランスを整えることができます。例えば座りっぱなしの姿勢が続いているときは、横隔膜が動かず呼吸が浅く速くなりがちです。デスクワークが多い方や在宅ワークの方は、1時間おきに作業の手を止めて、呼吸法やストレッチを取り入れてはいかがでしょうか。

自分に合った「リラックス」を

力を抜くことが得意な人であれば、苦手な人もいます。苦手な方は、無理に力を抜こうと頑張るよりも、日常で自然に力が抜ける場面を探す方が有効かもしれません。意識的に力を抜くのが苦手な方には、アロマセラピーやマッサージなどもおすすめです。アロマセラピーでは精油の薬理成分の力を借りられますし、他者にケアしてもらう経験はリラクゼーションの効果を高めてくれます。自分に合ったリラックス方法を探してみてくださいね。

姿勢を正して腰痛予防!

健康の悩みとして上位にあげられるのが「腰痛」です。腰痛の原因はさまざま、病気が隠れていることもあるので油断は禁物。一方で、「姿勢」を意識するだけで、予防・改善につながることもあります。日常の姿勢と腰痛の関係を見てみましょう。

「正しい姿勢」してますか？

腰痛は、日本人に多い症状の一つです。男性女性ともに多くの方が、腰痛の経験があるのではないのでしょうか。実は、腰痛には姿勢が大きく関係しています。小学校の時は、「姿勢良く授業を受けましょう」や「気を

つけ！」など、姿勢を正す場があったと思います。でも、大人になった今の姿勢はどうでしょうか。「正しい姿勢」をしている自信はありますか？

腰への負担は「姿勢」で大きく変わります

下の図は、姿勢の違いによる椎間板内圧の変化を表しています。「気をつけ」で立った姿勢での圧力を100とすると、座った姿勢は140。なんと、座った姿勢では、立った姿勢の1.4倍の圧力が腰にかかっているの

です。また、同じ立った姿勢でも、前かがみになると1.5倍の負担となります。前かがみは「楽な姿勢」と思いがちですが、体にとっては大きな負担になっているのですね。

体への負担軽減を心がけましょう

この一年は、テレワークの導入や外出自粛の影響で「座って過ごす時間が増えた」という方も多いと思います。前述したように座った姿勢では、体への負担が大きく、座った状態で前かがみや背もたれにもたれる

姿勢になると、さらに負担が増します。「座りっぱなしだな」と思ったら、時々立ってストレッチしたり、姿勢を正したりしましょう。それだけで、腰への負担が軽減され、腰痛予防につながります。

■ 姿勢の違いによる椎間板内圧(腰への負担)の変化

姿勢	立位		座位	
	気をつけ	前かがみ	気をつけ	前かがみ
椎間板内圧	100%	150%	140%	185%
		1.5倍!!	1.4倍!!	1.8倍以上!!

(Nachemson,1976を改変)

【耳寄り情報】厚生労働省によるHP「東京ストレッチ物語 https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html」に、1分のできるストレッチやリラックス方法が動画で紹介されています。短時間で仕事の合間にも行うことができるので、呼吸法や筋弛緩法とあわせて取り入れてみてください。

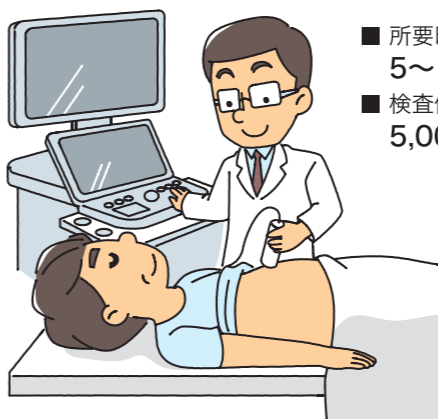
腹部エコー検査について知ろう！

人間ドックで、エコー検査を受けたことのある方も多いでしょう。エコー検査は、痛みもなく安心して受けられる検査で、甲状腺や乳腺、心臓など、体のさまざまな部位の検査に使われています。その中から、今回は、腹部エコー検査について紹介します。

腹部エコー検査とは

「腹部エコー」とは、腹部に超音波をあて、臓器を観察する検査です。ゼリー剤を塗った腹部をプローブ（探触子）で押しつけて検査していきます。検査中は、観察しやすいように、吸ったり吐いたりした状態で息を止めます。

- 所要時間 5～15分
- 検査価格 5,000円(税抜)



こんな方にオススメです

- 肝機能障害を指摘された（γ-GTP、AST、ALT、総ビリルビンなど）
- 健診で経過観察を勧められた（胆石、胆のうポリープ、血管腫など）
- B型、C型肝炎がある。またはその既往がある
- 糖尿病である。または糖尿病予備軍である

腹部エコーで

観察できる臓器と疾患

- 肝臓：脂肪肝、血管腫など
- 胆のう：胆のうポリープ、胆石など
- 腎臓：腎結石、腎のう胞など
- 脾臓：脾腫など
- 膵臓：膵のう胞、主膵管拡張など
- 大動脈：大動脈瘤など

検査画像例（肝臓）

◀ 正常（肝臓）



◀ 脂肪肝（肝臓が白く見える）
進行すると肝硬変になる恐れが：



腹部エコー Q&A

Q. どうして食事をしてはいけないの？

食事によっておなかにガスが増えたり、胆のうの中の胆汁が排出され、胆のうがつぶれて見えなくなってしまうためです。そのため、健診前日の夕食は、消化の良いものを取り、午後9時以降～当日の検査終了まで食事を一切取らないください。水・お茶・牛乳・コーヒーなどの飲み物も同様です。



Q. ゼリーはどうして塗るの？

超音波の伝わりをよくするためです。冷たさ、気持ち悪さを軽減するため、極力ゼリーを適温に温めています。



健康増進部からのお知らせ

ホームページで健康動画配信

ニューノーマル時代の今、テレワークやオンラインでの情報発信や情報共有が増えてきました。こうした時代の変化に合わせ、労衛研では、新たな情報発信の場としてホームページでの健康づく動画配信を配信予定です（5月頃～）。

動画では、「R（リラックス）」「E（エクササイズ）」「K（健康づくり）」について、保健師、管理栄養士、公認心理師、健康運動指導士が紹介します。



オリジナルセミナー動画を制作

是非、お気軽にホームページを覗いてみてください。
<http://www.rek.or.jp/>



「事業所様向けオリジナルセミナー」の動画制作も行っています。健康教育をしたくても「集まらない」「リモートワークが多い」などの理由から、実施が難しいのが現状です。そこで労衛研では、ご要望に応じたセミナーの動画制作を行います。動画を作成することで、集合しなくても時間がとれなくても、いつでもどこでも視聴可能となります。

ニューノーマル時代の健康教育、いかがですか！？

詳細につきましては、健康増進部までご連絡ください。
(092-526-1059)

産業安全衛生トピックス

厚生労働省より令和2年12月23日付で「定期健康診断等及び特定健康診断等の実施に関する協力依頼について」と題する通知が出ました。そのなかに「略（事業者から保険者に安衛法に基づく定期健康診断等の結果を提供することは、データヘルスやコラボヘルス等の推進により、労働者の健康増進につながり、また労働者が健康になることによつて企業の生産性向上、経営改善及び経済成長にもつながるため、労働者及び事業者の双方にとつて、取組を進めていくことが望ましいものです。〈略〉さらに、令和3年3月からは、社会保険診療報酬支払基金及び国民健康保険中央会が共同で運営するオンライン資格確認等システムを利用し、マイナポータルを通じて本人が自らの特定健康診断情報等を閲覧することができる仕組みを稼働させることとしており、事業者から保険者に提供された定期健康診断等の結果は、保険者を通じてオ

ンライン資格確認等システムに格納されることで、特定健康診断情報としてマイナポータルを用いた本人閲覧の用に供することができるようになります。これらを着実に進めていくためには、事業者から保険者に定期健康診断等の結果を迅速かつ確実に情報提供することが必須であり、事業者と保険者が一体となって取組を進めていく必要があります。〈略〉とあります。また別紙2の（一）のなかで、「血糖検査の取扱いについては、「定期健康診断等における血糖検査の取り扱いについて」（令和3年12月23日付基発1223第7号）により、定期健康診断等において、ヘモグロビンA1c検査を血糖検査として認めるとともに、随時血糖による血糖検査を行う場合は食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除いて実施することとしたため、特定健康診断における取扱いと揃っていることに留意すること。」とあります。

巡回健診のご案内



巡回健診は、受診率アップの決め手です!

巡回健診とは、お客さまが医療機関に足を運ぶ代わりに、健診機関が事業所、ホテル、公民館などに出向いて行う健康診断です。「社員の人数が多く、健康診断の予約を取ることが大変!」、「病院に出向いての健康診断だと、どうしても受診率が上がらない!」と、お困りの企業さまには特にお薦めです。

巡回健診3つのメリット

① 受診時間の短縮

- ・医療機関へ出向く時間、交通費の節約
- ・検査等の待ち時間がかなり短縮され、施設内よりも短時間で健診が終了
(目安)午前中で50~80人可能です

② 受診率と業務効率のアップ

- ・社内等での健診実施のため、受診しやすくなり、健康診断の受診率が向上
- ・短時間で検査が終わるので、お仕事への影響を最小限に抑えることが可能

③ ご担当者様の業務軽減

- ・従業員が個別に健診予約をする必要がなくなる
- ・受診の把握もスムーズ、請求書も一枚にまとめて処理が簡単
- ・団体としての健診受診により、健診料金割引等のご検討も可能
- ・統一フォーマットでの結果納品(監督者への報告書も併せて作成)
- ・健診結果の一元管理ができ、データ分析等に有効活用が可能

巡回健診時にご用意いただくもの

● 検診車の駐車場所

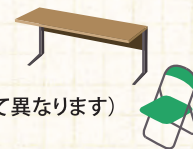
- ・観光バス程度の大きさ
(長さ11×幅3.5×高さ3.5m程度)

● 健診会場

- ・15畳程度の会議室等
(検査項目によって異なります)
- ・医師健診とオージオ検査
(聴力検査)は別室があると効果的

● 検査時に使用するイスと長机

- ・イス20脚、長机10脚程度
(検査項目や待合のイスによって異なります)



会議室や休憩室を利用して健診会場を設営します。



健診項目のカスタマイズや、実施時間についてのご相談も承っております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ



公益財団法人
福岡労働衛生研究所

(渉外部)

TEL: 092-526-1036

編集後記

易では「180年に一度の大変化の年」だとか…。コロナ騒ぎのドサクサで新しい生活様式を強いられ、どの業界も大変な時代の真ただ中なのですが、いつの世でも健康だけは大事!ビールとポップコーンの食べすぎには注意なくては…。 (桑萬)

K編集長からたっつの希望でスムージー特集を依頼され、その気になっていた私ですが、いざ自宅のミキサーを出してみるとなんと故障して作動せず。何とかしてスムージーを作らなければという気持ち

ちから、今回のミキサー不要でできるスムージーが誕生しました。今考えてみると、ミキサーをお持ちでない方がほとんどなので、そんな方でも実践できるレシピができました。皆様の目に留まり、作っていただければ嬉しいと思う今日この頃です。 (えじー)

今年は桜や菜の花を見に、母校もある能古島に行く予定です!能古うどんをご存じの方は多いでしょうが、能古島で食べられる「のこバーガー」や「能古島サイダー」もおすすめです♪ (とん)