

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

公益財団法人
福岡労働衛生研究所

いきいき REK

vol.009
Spring

特集「タカガール♡デー」
女性に優しい
検診を実施！

REK健康講座
COPD（慢性閉塞性肺疾患）

お客さま訪問
日本タングステン
株式会社

比べてみよう!!
マンモグラフィーとエコー

朝ごはん
食べよう宣言!!

とみーの3分
フィットネス♪

こころの広場

産業医のつぶやき
健康診断

延岡健診センターからのお知らせ

労衛研からのご報告





2019年5月11日・12日のタカガール♡デーと7月15日と8月17日のタカガール♡チャンスデーに乳がん検診を行いました。



2019年度 タカガール♡デー、タカガール♡チャンスデー REKの乳がん検診車での受診者数				
タカガール♡デー		タカガール♡チャンスデー		合 計
5/11(土)	5/12(日)	7/15(月祝)	8/17(土)	
192人	154人	57人	73人	476人

ボン活動」への取り組みを始めたのは、2009年。当時のソフトバンク2軍監督の鳥越裕介氏(現千葉ロッテマリーンズコーチ)が夫人を乳がんで亡くしたことがきっかけで球団に働きかけ、乳がんから女性を守る活動続ける「認定NPO法人ハッピーマンマ」とのクラブによりスタートしました。その活動は、ハッピーマンマの乳がんの啓発を行うブリス展から、ピンクリボングッズの商品化、ホークス選手の積極的なサポート、「タカガール♡デー」に合わせた球場やユニフォームのピンクリボンイメージのデザイン化、そして乳がん検診と大きく広がってきました。

今年も、福岡ソフトバンクホークスによるピンクリボン活動の支援は継続していただけます。女性の皆さんもぜひ福岡PayPayドームに足を運んで、ホークスを応援するとともに、自分の健康を守りましょう！

福岡ソフトバンクホークスが、乳がんの啓発活動である「ピンクリボン活動」

ドームで広がる ピンクリボン活動

昨年5月11日・12日に開催された「タカガール♡デー」。福岡ヤフオク!ドーム(現福岡PayPayドーム)がピンク一色になり、女性向け特典満載でホークスの女性ファンタカガール!にとって、心躍る楽しいイベントです。そして、その日ドームの大階段横では、REKの乳がん検診車でのマンモグラフィによる乳がん検診が行われていました。予約無しでもOKとあって、のぼりやチラシを目にしたタカガールたちが、試合前や試合の合間に、「空き時間に受診できるのはうれしいですね」「昨年受けられなかったので、今年受診できて良かったです。」など、笑顔で受診されていました。

熱戦のさなかの 女性のための取り組み

特集 「タカガール♡デー」 女性に優しい 検診を実施！

2019年、日本シリーズ優勝に輝き、球団初の3年連続日本一を達成した福岡ソフトバンクホークス。レギュラーシーズン中、優勝を目指し熱い闘いを続ける一方で、「ピンクリボン活動」へのサポートも続けてきました。

福岡労働衛生研究所(REK)も、一昨年より健(検)診機関として参加させていただいている取り組みをご紹介します。



▲ドームがピンクに染まるタカガール♡デー。塁ベースやネクストバッタースサークルなどは「ピンクリボン」デザイン

チカラをひとつに。女性の命と健康をサポート

日本人女性の11人に1人がかかるといわれている乳がんは、早期発見であれば、約90%以上が治る病気です。

乳がんの早期発見に向けて、正しい知識の普及と検診受診を促す

「ピンクリボン活動」に取り組む皆さまに、これまでの活動と想いを伺いました。

福岡ソフトバンクホークス

タカガールの健康と笑顔のために

当社のピンクリボン活動は、鳥

越裕介氏の「乳がんで悲しむ人を

一人でも減らすために、検診の大

切さを知ってほしい。そのために何

かできないか」との思いから始まり

ました。ハッピーマンマさんの力を

借り、「タカガール♡デー」に乳が

ん啓発のためのブースを出展した

だいたり、選手のユニフォームにも

ピンクリボンを入れたり、活動

の強化を図りながら、10年以上継

続してきました。これらの活動に

は、当球団のコーチや選手たちも

「ファンや地元のために貢献した

い」という思いから、積極的に参加

しています。

3年前に乳がん検診を始めてか

らは、年々受診率も上がっており、

「受けて良かった」という方が9割

以上です。がん検診の受診は、少し

も、「ホークスの応援に行く」という

楽しい時に受診することで、少し

でも気持ちの負担を減らし、気軽に

に受診していただけたらうれしく

思います。試合観戦の楽しい一日

の中で、「自分の体に良いこともす

る」、「そんな環境を今後も整え、女

性の皆さんの元気を応援していき

たいと思います。



事業統括本部 マーケティング本部
営業戦略部 部長
若山 鉄兵さん



事業統括本部 マーケティング本部
営業戦略部 戦略企画課
中野 瑞恵さん

福岡市

積み重ねてきた活動が大きな成果を

福岡市の「乳がん検診」の受診

率は全国平均に比べて低いため、

受診率を上げるための取り組みを

続けていますが、タカガール♡デー

での受診者数は、予想以上に多く

驚いています。これは、福岡ソフト

バンクホークスさんとハッピーマンマ

さんが、乳がん検診についての啓発

キャンペーンを長年継続してきた成

果でしょう。今後も「5月のタカ

ガール♡デー」は乳がん検診受診

デー」との認識が定着するように

します。



福岡市保健福祉局健康医療部
健康増進課 健診推進係長
平田 俊浩さん

認定NPO法人ハッピーマンマ

ホークスの選手と一緒に

ハッピーマンマは、乳がん早期発

見のための啓発活動や乳がん患者

さんと家族のケア・サポートを中

心に活動中です。「タカガール♡

デー」には、乳がんについての正し

い知識を知ってもらうためのパネ

ル展示や自己検診の方法などの指

導を行っています。イベントでパン

フレットを配るときなど、選手の

方が積極的に参加してくださるの

でうれしいですね。福岡ソフトバン

クホークスは、誰からも愛されてい

る球団。ファンの皆さんにとって

は、大好きな選手やコーチが賛同

してくださることで、ピンクリボン

活動への関心も高まりますし、受

診への力強い後押しになっていると

思います。

乳がんは、早期発見し治療すれ

ば、治る可能性の高い病気。大切な

のは、正しい知識を身につつけ、常に

自分の乳房に気をつけることで

す。「症状がないときに行くのが検

診」ということを心に留め、ぜひ試

合観戦を楽しみながら受診してく

ださい。



理事 田中 万貴さん

福岡労働衛生研究所 受診率の 向上を目指して

2018年度より、福岡市が行う「よりみち健診」の一環として、「タカガール♡デー」の乳がん検診を実施させていただいています。多くの皆さまのお力で、検診ができることに感謝しながら、予防医療に携わるものとして、今後も受診率の向上を目指して努力を続けてまいります。

応援していきたいと思っています。福岡市としても、正しい知識の普及・啓発や、継続的な検診受診を推進し、より一層の受診率向上を目指します。

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 〜いわゆる肺気腫・慢性気管支炎など

労働研健診センター所長 馬場 郁子

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

COPDとは、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することにより生ずる肺疾患で、呼吸機能検査で気流閉塞(息が吐きにくくなる状態)を示すものです。

従来は、肺気腫や慢性気管支炎などの病名で呼ばれていましたが、肺気腫は病名というより、「肺の組織が壊れた状態」を指し、慢性気管支炎は少なくとも2年以上、年間3ヶ月以上慢性の咳が続くという症状を定義された疾患のため、今日ではそのほとんどがCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と呼ばれるようになりました。喫煙者の20%前後、ほぼ5〜6人に罹患するといわれており、緩やかに進行し、高齢者に多い疾患です。

COPDの主な症状は、

- ・咳が続く
 - ・痰がからむ
 - ・労作時に息切れがする
- などですが、初期は無症状で、症状は徐々に現われることが多く、進行すると呼吸不全になり、安静時でも息切れが起こるようになります。

COPDに必要な検査は呼吸機能検査と胸部X線検査です。呼吸機能検査では、主に肺活量や1秒率(最初の1秒で吐き出せる量が肺活量に占める割合)などを測りますが、COPDは1秒率が70%を切るほど低下する病気で、息が吐き出しにくい状態です。また、予測値に対する1秒間に吐ける量の比率で、さらに病期(重症度を分けることができます。また、胸部X線検査は、進行した肺気腫では有用ですが、早期ではわかりにくく、胸部CTによる診断がすすめられます。

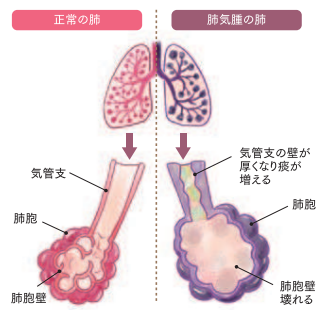
COPDの治療

この病気にかかる人のほとんどが喫煙者であることから、禁煙がまず第一に重要です。また、薬物療法も有効で、気管支を拡げるための気管支拡張剤、炎症を抑えて気道の崩壊を防ぐためのステロイド剤、痰の切れをよくするための去痰剤などがあります。病気が進行してしまつと、ひどい場合には在宅酸素療法といつて一日中酸素を吸入しなければならなくなり、そうなる前に禁煙することが大切です。

COPDの予防 〜私たちにできること

我が国のCOPDの推定患者数は500万人を超えています。実際に治療されている人は数十万人です。咳・痰・息切れなどのありふれた症状のため、罹患を自覚しにくく、喫煙し続けて重症化してしまうケースが多いのが現状です。一旦進行した肺気腫病変は不可逆性ですが、禁煙することにより、進行を遅らせることはできます。気づきにくい病気ですが、私たちにできる

ことは、まず禁煙を心がけ、病状に気づいたら、早めに検査を受けることです。人生100年時代といわれる今、予防できる病気はぜひ予防し、定期的な検診で早期発見に努め、健やかなより良い人生を送りましょう。



▲肺気腫のCT

※喫煙者、特に喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400を超える方は、COPDだけでなく、肺がんのハイリスク群でもあり、低線量による肺がんCT検診(6ペー)が勧められます。

胸部CT検査を受けて肺がんを早期発見しましょう

肺がんとは

がんは日本人の死因の第1位で、一生のうちで2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡するといわれる時代です。肺がんは肺の入口(肺門)や末梢部(肺野)に発生する悪性腫瘍で、年間12万人以上が肺がんになり、7.7万人が肺がんで死亡する病気です。部位別に見た「死亡数は第1位」です。この肺がんの死亡リスクを低下させるためには「早期発見・早期治療」が必要不可欠です。

特に右記のチェック項目に該当する方はハイリスク群となります。是非、胸部CT検診を受けましょう。

■ 部位別に見たがんの死亡数と罹患数(2019年)

死亡数	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
合計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

罹患数	1位	2位	3位	4位	5位
男性	大腸	胃	肺	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
合計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

肺がんチェックリスト

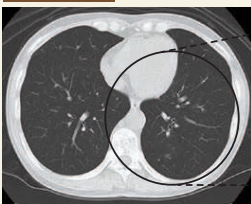
- ☐ 喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が400以上である
- ☐ 喫煙年数が20年以上である
- ☐ 胸部に気になる症状(せき・たん)があった
- ☐ 血縁者に肺がんの人がいる
- ☐ 同居者や同じ職場にヘビースモーカーがいる
- ☐ 粉じんや石綿を取り扱う業務に従事している

胸部CT検査の有用性

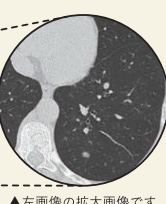
胸部を輪切り状に撮影し、右の画像のように観測できるため、他臓器や骨などとの重なりが弱点となりやすい胸部X線検査に比べて、「より小さくて淡い早期の肺がんを発見」することができます。

また、当施設は「被ばく低減認定施設」ですので、通常より1/3程度の低線量で撮影します。低線量胸部CT検査の各臓器の被ばく線量(成人男性)を右下に示します。

胸部CT検査



▲5mm程度の淡い肺がん陰影です



▲左画像の拡大画像です

胸部CT検査の各臓器の被ばく線量(成人男性)



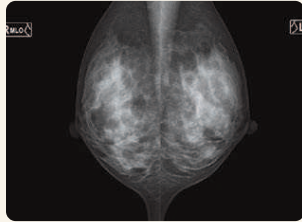
低線量胸部CT検診 mGy	
肺	4.4
食道	4.4
乳腺	2.8
心臓	4.7
肝臓	6.0
胃	7.0
睾丸	0.01
実効線量	3.56
	(mSv)

比べてみよう!! マンモグラフィーとエコー

乳がん検診には、マンモグラフィーとエコー（超音波）の2種類があり、それぞれ得意とする病状が違います。特徴を知って、自分にあった検査方法を選びましょう。

マンモグラフィー

乳房をプラスチックの板で挟んで薄く伸ばして、乳房専用のX線装置で全体を撮影します。

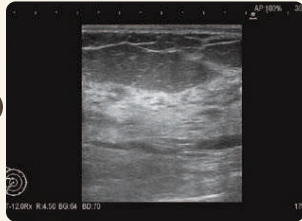


▲この写真は1方向・2方向いずれの場合にも撮影されます。白く写っているのが乳腺です。

- | | |
|-----------|---|
| 時間 | 5分～10分 |
| 価格 | 1方向:4,500円～／2方向:6,500円～ |
| 禁忌 | 妊娠中(疑い含む)、授乳中、豊胸術、その他、体内に異物が入っている方※1 |
| 利点 | <ul style="list-style-type: none"> ●しこりとして触れることのできない早期がんのサインである微小石灰化の描出に優れている ●検診による死亡率減少効果が科学的に証明されている ●乳房の全体像が把握できる ●過去画像と比較できる |
| 欠点 | <ul style="list-style-type: none"> ●痛みを伴う(個人差あり) ●被ばくを伴う(1回の撮影で被ばくする量は、東京～ニューヨーク間(往復)を行くときに浴びる自然放射線の量です) ●乳腺の発達している女性(若い方に多い)は乳腺密度が高く、がんと乳腺の判別が難しい |

エコー

乳房にゼリーを塗り、超音波をあて、上下左右に動かしながら超音波装置に乳房の断層面の画像を映し出し検査します。



▲正常乳房の超音波画像です。画像の真ん中に白く写っているのが乳腺です。

- | | |
|-----------|---|
| 時間 | 5分～10分 |
| 価格 | 3,500円～ |
| 禁忌 | 特になし※2 |
| 利点 | <ul style="list-style-type: none"> ●痛みを伴わない ●被ばくがない ●乳腺の発達している女性(若い方に多い)でもしこりを発見できる |
| 欠点 | <ul style="list-style-type: none"> ●早期がんのサインである微小石灰化を見つけにくい ●乳房の全体像が把握しづらい ●検査術者の技量や経験に左右される |

※1 心臓ペースメーカーを装着・植込み型除細動器(ICD)を装着・脳室・腹腔(VP)シャントを挿入・前胸部静脈(CV)ポートを留置
 ※2 妊娠、授乳中の乳腺は、発達しており、通常の乳腺の状態と異なっている為、検査には痛みを伴ったり、十分な検査が出来ない場合もあるため、断乳後も必ず検査を受けるようにしましょう。

教えて! 検診Q&A

- | | |
|---|----------------------------------|
| Q どちらを受診した方がいいの? | Q 何年に1回受診したらいいの? |
| A それぞれが特徴を持っていますので、両方の検査を組み合わせさせていただくことで、より精度が向上します。 | A 2年に1回は受診しましょう。(40歳以上の方) |

第7回 お客さま訪問

日本タングステン株式会社

新しい取り組みを
次々にスタート

日本タングステン(株) 人事部
 労務グループは、保健師と産業医を中心に、基山・飯塚・宇美の3工場、そして福岡市の本社、全国の支店まで、約500名の社員の健康を守っています。年間計画を着実に進め、健康診断の結果説明では、従業員全員と面談し、生活習慣を振り返るきっかけづくりを行っています。

2019年度には、新たな取り組みもスタートしました。同社の高品質な製品づくりを支えるのは、最先端のテクノロジーと共に、高い技術を持つ「匠」とも言うべきベテラン社員たちで



和気あいあいの雰囲気の中行われた「転倒防止」教室

す。これらのシニア層を対象とした健康教室を実施。REKの健康運動指導士も協力させていただき、自分の体力を把握するためにセルフチェックや転倒防止のための簡単な運動指導を行

社員の健康意識を高めながら
より良いワーク・ライフ・バランスを目指します

1931年創業の日本タングステン株式会社は、タングステンを主体としたレアメタル材料製品やファインセラミックス製品を製造・販売しています。粉末冶金技術をベースとする高品質のものづくりで産業界を支え続けてきた同社の健康を守る取り組みをご紹介します。

いました。

また、働き方改革に向けて、長時間労働の削減にも力を入れています。国の基準より厳しい時間外労働の上限規制を設け、業務の効率化、平準化を進めることで、長時間勤務労働対象者は前年比約6割減と大きな成果を上げています。また次年度からは、年間休日3日増とともに、年内に2日間休日自由設定できる制度を予定しており、更に仕事との両立を活性化していきます。「社内チームを組むなど、スポーツイベントに参加してきたと感じています」と、人事部労務グループリーダーは笑顔で語ります。

作業環境の整備と
働きやすい職場を目指して

「粉末冶金」という特殊な技術を扱う同社にとって、工場の衛生管理は重要なテーマです。粉じんを局所排気するなど、衛生的な作業環境を保つ設備はもちろん、製造・営業・事務部門すべてで5S活動を推進しています。「各工場の安全衛生委員会に参加することで情報を共有し、連携をはかりながら、全社一丸となって安全衛生レベルの向上を目指します」と全社安全衛生担当者は語ります。



基山工場のさが健康企業宣言優良企業認定を目指す！

また、健康管理は当然のこととして推進してきました。今後は社外に発信することも視野に入れ、新たな取り組みにも挑戦していきたいと思っています」と、人事部長は、今後の目標を語られました。



とみーの3分
フィットネス♪

「座りすぎていませんか？」

3分フィットネスで心も体もリフレッシュ♪

日本人の1日の座位時間は平均7時間と「世界一長く座っている」といわれています。長く座ることで血液の流れや代謝が悪くなり、さまざまな病気を引き起こす原因となります。1時間に1回は、椅子から立ち、心と体をリフレッシュしていきましょう！



健康運動指導士 とみー

さあ、立ち上がろう！今からできる3分フィットネス♪



下肢
筋トレ



上肢
ストレッチ



下肢
ストレッチ

ポイント

★筋カトレーニング

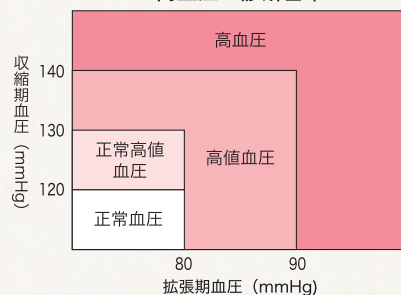
- 自然な呼吸を繰り返しましょう！
- 使っている筋肉を意識しましょう！
- 体の姿勢に気をつけていきましょう！
- ゆっくりと無理なく行いましょう！

★ストレッチ

- 自然な呼吸を繰り返しましょう！
- 伸びている筋肉を意識しましょう！
- 反動をつけず無理のないように。
- 痛みを感じるところまでは伸ばさない。

※ 現在、痛みなどの不調がある方は、専門医に相談してください。体調が悪いときは無理せず休んでください。

高血圧の診断基準



変更点のポイント

- 高血圧とされる基準値
以前と変わらず 140/90mmHg 以上のまま
- 正常血圧
130/85mmHg 未満
↓
120/80mmHg 未満 に引き下げ

※日本高血圧学会の指針より

昨年、高血圧治療ガイドラインが改定され、正常血圧の範囲が引き下げられました。良い血圧を維持するためには、朝ごはんから減塩を心がけましょう。

新ガイドラインでは、これまで正常とされていた領域にも脳心血管病のリスクが潜んでいるとして、正常血圧の値が引き下げられました。良い血圧を維持するためには、やはり減塩が大切です。1日あたりの

食塩相当量の目安量は、男性で7.5g未満、女性6.5g未満とされています（食事摂取基準2020より）。この目安を守るためには、朝ごはんから「塩分控えめ」を意識することが大切です。



管理栄養士えじーの
朝ごはん
食べよう宣言

朝からぽかぽか♪朝ごはんにピッタリな減塩アレンジみそ汁レシピ♪

お酢の酸味がアクセントになり、とろろ昆布のうまみも加わるため、塩分少な目でも満足できます。

1人あたり
エネルギー：98kcal
塩分：1.0g

お酢でさっぱりとろろみそ汁

材料 (2人分)

だし [かつお節パック …… 1袋
水 …… 350cc
白菜 …… 80g
人参 …… 20g
えのきたけ …… 30g
厚揚げ …… 40g
みそ …… 大さじ1
とろろ昆布 …… 適量
青ネギ …… 適量
酢 …… 小さじ2]

作り方

- 1 鍋にかつお節パックと水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮出し、かつお節パックを取り出す。
- 2 ①に白菜、人参、えのきたけ、厚揚げを入れ、火にかける。
- 3 最後にみそを溶かし、器に盛ったらとろろ昆布と青ネギをのせ、酢をかける。

まろやかな味の豆乳みそ汁

材料 (2人分)

だし [かつお節パック …… 1袋
水 …… 250cc
玉ねぎ …… 50g
キャベツ …… 60g
しめじ …… 30g
ベーコン …… 2枚 (20g)
豆乳 …… 100ml
みそ …… 大さじ1]

作り方

- 1 鍋にかつお節パックと水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮出し、かつお節パックを取り出す。
- 2 ①に玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ベーコンを入れ、火にかける。
- 3 豆乳を加えひと煮立ちしたら、火を止めてみそを溶かす。



1人あたり
エネルギー：62kcal
塩分：0.9g

豆乳のコクで減塩でも美味しく感じます。ベーコンにも塩分が含まれるため、みそは少な目でも大丈夫です。

『災害』とメンタルヘルス

昨年、日本各地が台風や大雨による被害を受けたことは記憶に新しいでしょう。九州でも、九州北部豪雨災害や熊本地震などの爪痕はまだあります。

毎年、日本のどこかで発生している『災害』。そして『災害』に遭遇したとき、当人のメンタルヘルスも強く影響を受けます。今回は、そんな『災害』とメンタルヘルスについて、よくあるご質問とともにご紹介します。

Q 『災害』に遭うと、メンタルヘルスにはどんな影響があるのでしょうか？

『災害』は、非日常で命も脅かされるような危機的な出来事。そこに遭遇するとき、多くの人には一時的なストレス反応が生じます。不安が強くなったり、落着かない感じなどがあるかもしれません。身体面でも、動悸や息苦しさ、持病の悪化などがあります。酒や煙草が増えるかもしれません。パニックになる人もいれば、一見冷静だけど感情が押さえ込ま

れる人もいます。

ここで大事なことは、そういったストレス反応は危機的な出来事のなかでは当然生じるもので、決して心が弱いからではないこと、多くは数日から数週間です少しずつ楽になることの2点です。時間が経つても楽にならないときは、医師等の専門職に相談すること。一人で悩んだり気力で乗り越えたりしようとせず、誰かに頼ることを忘れないでください。

Q 身近な人が『災害』の被害を受けたとき、心理的な面で支えることはできるのでしょうか？

周りの誰かが『災害』の被害を受けたとき、自分には何ができるんだろう？と考えますね。物資の支援、ボランティア活動等、多様な支援の仕方がありますが、『こころ』の支援ももちろん大事な部分です。

でも、実は『こころ』だけにこだわらないことが重要です。確かに、側に寄り添い不安な気持ちを聴くだけでも、その人の心を落ち着かせる手助けができます。ただし、『話すことを無理強いしな

い』。その上で、『こころ』にこだわらず、困っていることの相談に乗る、ニーズや心配事を確認する、また『その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをすることです。』

その人のニーズが不安な気持ちを聴いてほしいなら、その『こころ』に寄り添うことが手助けになるでしょう。一方で、『何が起きているか教えてほしい』『ネットが見られず必要な情報にアクセスできない』ことをニーズとして持っている人もいます。その時は、必要な情報の提供等自体が、その人の不安を軽減する助けになるでしょう。

実は、こういった災害時における『こころ』の支援の方法論は、『サイコロジカル・ファーストエイド』と呼ばれています。誰しもが『災害』に遭遇した身近な人と接することになるかもしれない点で、支援の仕方は誰にとっても必要な情報です。『サイコロジカル・ファーストエイド』は、まさに一般の方々に向けた支援の仕方の情報です。ぜひ、記憶の片隅に留めておいてください。

こころの広場

公認心理師 村上 碧海

職場の人間関係や家庭との両立など、働く人には、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。

健康診断

産業医のつづき Vol.7



産業保健事業部 田中 政幸

春！ 今年は暖冬だったので春の訪れも早いかと想像しつつ書いています。書いている時期はどうぞ、お察しください。

暖かくなってくると、かなりの方によってくるもの。そう、健康診断です。企業によって時期は異なりますが、4～6月に行う企業が多いのが実際のところ。今回は、健康診断について産業医の立場で触れてみたいと思います。

産業医の仕事の中で、『健診事後措置』というものがあります。コラムの

初回にも書かせていただきましたが、『自分のことを棚に上げて色々な企業で健診結果に関する面談をさせていた』ということがあります。そのなかで、最近聞くようにしている事があります。『そもそも、健康診断の目的って何ですか？』

ほとんどの方が『病気を見つけるため』と答えられます。それも正解です。皆様の健診の結果が戻ってきたときに、真つ先に自分の結果に異常があったかどうか見ていると思います。中には『興味ないから見な

い！』なんて方もいらっしゃいますが（汗）。そして弊所の結果表の場合、一番左の欄に治療や二次検査が必要な項目、経過観察が必要な項目などが記載されております。皆様にはこれを確認し、その記載内容に沿って、御自身の健康を考えていただくべく存じます。

しかし、しかしです。実は『労働安全衛生法（以下 安衛法）ではもっと大きな目的があります。それは…、弊所の健診結果の場合、右下にあるのですが『産業医の意見』という欄があります。各個人の健診結果ではこ

こは使用していないのですが、法律上、会社にも控えておく必要があります。その会社控えてはこを使用中です。何に使うのか？

実は安衛法第六六条の四には『事業者は、中略、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について、厚生労働省令で定めるところにより、医師又は歯科医師の意見を聴かなければならない。』と定めてあり

ます。そしてその意見が、『通常勤務』『要就業制限』『要休業』の3つとなります。そう、悪い状態を放置しておくと、会社からある日『残業禁止』『だとか』『夜勤禁止』といった制限をされる可能性があります。さらには『治療のために今は休みなさい』と言われる可能性だってあるのです。ちなみに第六六条の七には『労働者は、前条の規定により通知された健康診断の結果及び前項の規定による保健指導を利用して、その健康の保持に努めるものとする。』とも定められております。ですので、もつと健診結果に意識を持っていただければと思っております。もう一つ付け加えると、健診は受ける権利ではなく『受ける義務』ですので、悪しからず（第六六条 5）。と書きながら、常々思っているのは、『誰か私に『要就業制限』とか『要休業』なんて言ってくれないかなあ…』。その前に自己保健義務に努めなければ…（大汗）。

【耳寄り情報】サイコロジカル・ファーストエイドは、WHO（世界保健機関）版と米国版があります。WHO版のほうが、より一般の方向けです。「ストレス・災害時こころの情報支援センター」のHPにて全文閲覧ができますので、ぜひご参照ください。

延岡健診センターからのお知らせ

(公財)産業医学振興財団の
職域健康診断実施機関の認定を受けました

延岡健診センターが、宮崎県の
健診機関の中で唯一、産業医科
大学医学部修学資金貸与規則に
規定する産業医学の実施機関で
ある「職域健康診断実施機関」の
認定を受けました。

認定を受けたことにより、産業
医の資格を持つ医師が、嘱託産業
医として事業場様のご希望に応
えられる体制づくりを進めていま
す。

労働安全衛生活動において、産
業医活動を求められている事業
場様から、延岡健診センターにご
用命いただければ、従業員の皆様
の健康診断と共に労働衛生管理
対応をさせていただきます(労働
者が50人以上の事業場では産業
医の選任が必要となります)。

延岡健診センターの産業医活
動エリアは、宮崎県全域・大分県
南部(大分市以南)・鹿児島県大
隅半島地域です。

産業医でお困りの際は、下記
(ページ下)電話番号へお問い合わせ
ください。



健康セミナーで
頑張る企業・従業員様を応援します！

労働研では、ご要望に応じて、
企業・従業員様向けのさまざまな
健康セミナーを開催しています。
従業員様の身体のお悩みを少
しでも解消し、健康経営を目指し
ましょう！

最近では、企業様主催の運動
会に呼ばれることも増えており、
健康ブースを設けさせていただ
き、血管年齢や体成分、肌年齢等
の測定を実施し、好評いただい
ております。

イベント出店につきましても、
お気軽にお問い合わせください。

健康セミナーの例

- 腰痛・肩こり解消セミナー
- 禁煙セミナー
- 転倒防止セミナー
- メンタルヘルスセミナー
- 生活習慣予防セミナー
- 食生活から糖尿病予防
セミナー

その他にもご要望に応じて開
催できますので、何なりとご相談
ください。



宮崎県内の企業様で行われた「健康セミナー」の様です



延岡市の健康イベント(どんだけ健康会)で血
管年齢測定と体成分測定を行いました



延岡市のイベント(のぼりざるフェスタ)に、健
康ブースを出店しました

延岡健診センター 渉外担当 電話 0982-29-4300

2019年度：健康増進事業のご報告

労働研は、福岡県・市町村及び福岡県看護協会、企業等の健康イベントに積極的に
参加しています。2019年度は、前年度に比べてさらに実施件数が増えました。

健康イベントでは、①血管年齢測定、
②骨密度測定、③脳年齢測定、④体成
分測定⑤、肌年齢測定、⑥肺年齢測定
などの健康測定を実施しています。ど
の測定もイベント開始とともに長蛇の
列ができるほどで、特に血管年齢測定
と骨密度測定は人気です。参加者から
は「ふだん測る機会がないので測定す
ることができて嬉しい」「これをきっか
けに食事や運動に気をつけます」とい
う声を多くいただきました。

労働研のホームページにはイベントの
様子やセミナーのご案内等をリアルタ
イムで更新しています。

ぜひご覧ください。また、「うちでも
してみたい」「測定についてもっと知りた
い」などのご相談は、直接健康増進部ま
でご連絡ください。



血管年齢測定 骨密度測定 脳年齢測定 体成分測定 肌年齢測定 肺年齢測定



産業安全衛生トピックス

昨年12月25日、厚生労働大臣は、
労働政策審議会に対し、「作業環境
測定法施行規則の一部を改正する省
令案要綱」について諮問を行いました。

進めるとしています。省令等の施行は
令和3年4月1日を予定しており、
所要の経過措置を設けます、とし
ています。

本年1月24日、厚生労働大臣は、
労働政策審議会に対し、「労働安全
衛生規則等の一部を改正する省令案
要綱」について諮問を行いました。こ
の諮問を受け、同審議会安全衛生分
科会で審議が行われ、同審議会より
妥当であるとの答申がありました。

改正の趣旨の一部には、「(略)化学物
質取扱業務従事者に係る特殊健康
診断の健診項目の見直しについて検
討し、その結果に基づき、関係省令の
改正を行うものです。」とあります。

厚生労働省はこの答申を踏まえて、
速やかに省令の改正作業を進めると
のことです。また、省令等の公布は令
和2年2月下旬、施行は令和2年7
月1日を予定しており、所要の経過
措置を設けます、としています。

令和ゆかりの地・坂本八幡宮



かつて「遠の朝廷」と称された大宰府。坂本八幡宮は、当時の中心だった大宰府政庁跡の北西に位置しています。

戦国時代に、村の鎮守として勧請されたと伝えられる神社は、地元の人々によって大切に守り継がれてきました。閑静なこの神社が、令和ゆかりの地として、一躍注目を浴びたのです。

新元号「令和」の典拠は、万葉の歌人、大伴旅人の邸宅で開かれた宴で詠まれた32首の歌の序文とされています。その宴の舞台となった大伴旅人邸がどこであったかは、未だ特定されていませんが、坂本八幡宮も有力な候補地とされ、多くの人々が万葉の時代に思いをはせながら参拝に訪れています。

どんなに時代が変わっても、幸せな日々への願いは変わりません。新しい令和の時代も、平和が続き、健康な日々を過ごせるように、静かに祈りを捧げます。

坂本八幡宮
太宰府市坂本3-14-23
アクセス
令和の里 都府楼前駅から徒歩16分
大宰府政庁跡バス停から徒歩7分



編集後記

春の訪れといえば桜を想像する方が多いでしょうか？収集癖が高じて集めたものの一つにSAKURASAKU glassというのがあります。底が桜の花びらの形状で、グラス表面の水滴が底に溜まるとテーブルなどに桜の花びらの形を描きます。風流ですので検索してみてください☆。(道長の一句)

春から長男が小学生になります。新しい環境になじめるかドキドキですね。友達100人できるかな(笑)。春はキャンプ、夏は海、秋は登山、冬はスノーボードと今年も大忙しです。あつ、まずはタケノコ掘りから♪(サンジのパパ)

春と言えば、スポーツ！宮崎はさまざまなプロスポーツ球団が1月から2月に掛けてキャンプで訪れる場所ですね。冬でも暖かいのでゴルフやサーフィンをしたい為に移住する方も多いとか…。自然豊かな宮崎に一度は足を運んでみてください。(延岡太郎)

3月は卒業の時期です。ついこの間まで小さかった甥っ子が高校受験を終え、中学を卒業します。大きくなったなあ。時間が経つのはあっという間ですね。(ひえさん)