

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

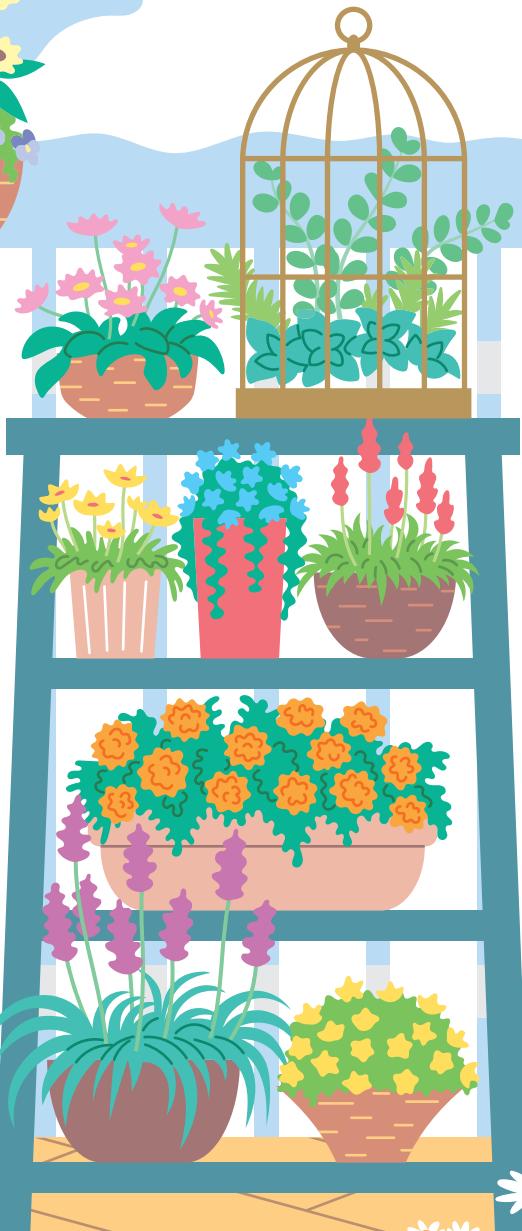


姿勢を正して腰痛予防！

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



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。

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。これからも地域の皆さまの健康を支えてまいります。

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す。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。



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の健診中も、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。



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はありませんので、何でも気軽にご相談いただけます。



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。

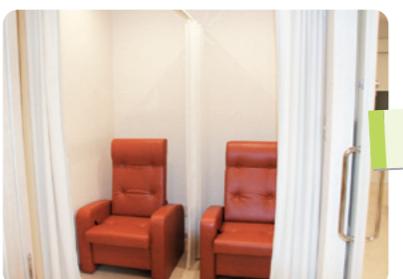


受付待合

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。



心を込めて皆さまをお迎えいたします。



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の健診中も、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。



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はありませんので、何でも気軽にご相談いただけます。



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。



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。



心を込めて皆さまをお迎えいたします。



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の健診中も、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。



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はありませんので、何でも気軽にご相談いただけます。



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。



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。



心を込めて皆さまをお迎えいたします。

■ 基本問診票①（サンプル）

This form is a sample of the Basic Health Examination Form (Basic Questionnaire 1). It includes sections for personal information, residence history,生活习惯について (Lifestyle Habits), and a general survey section.

■ 健康診断受診票（サンプル）

This form is a sample of the Health Examination Form (Health Examination Record). It includes sections for personal information, medical history, physical examination results, and laboratory test results.

Q.3 どこが変わるのでですか？

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、団体控え用など、対象ごとに必要情報を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 今後変わる点はありますか？

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んへ

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。新システムでは、そうした変更に迅速に対応できます。システムOSを変更(Windows7からWindows10)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

こつそ

整形外科医師 後藤英一

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あります。骨質を調べる簡易な方法は確立されています。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。

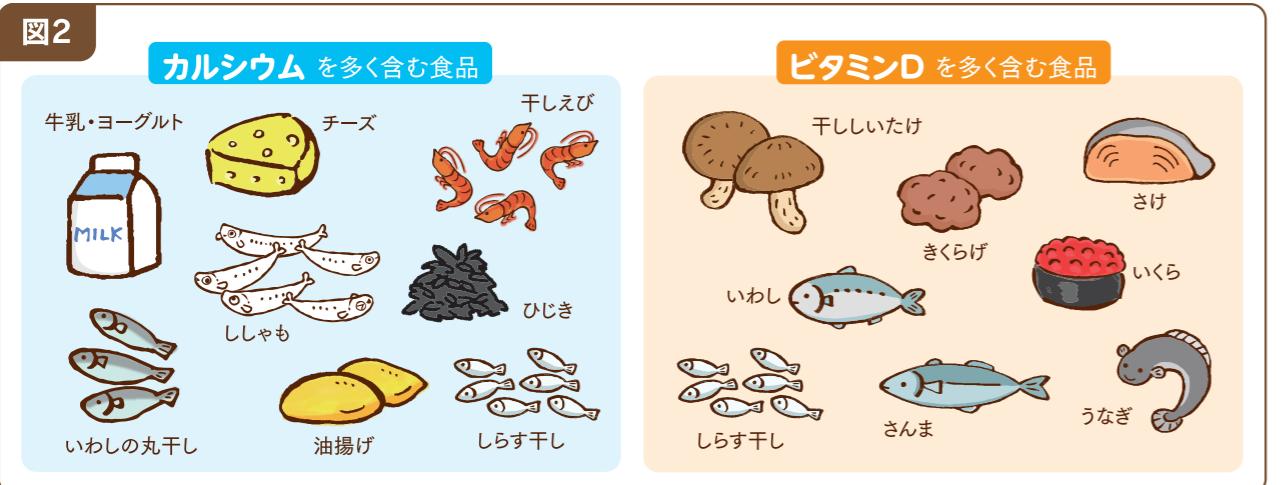
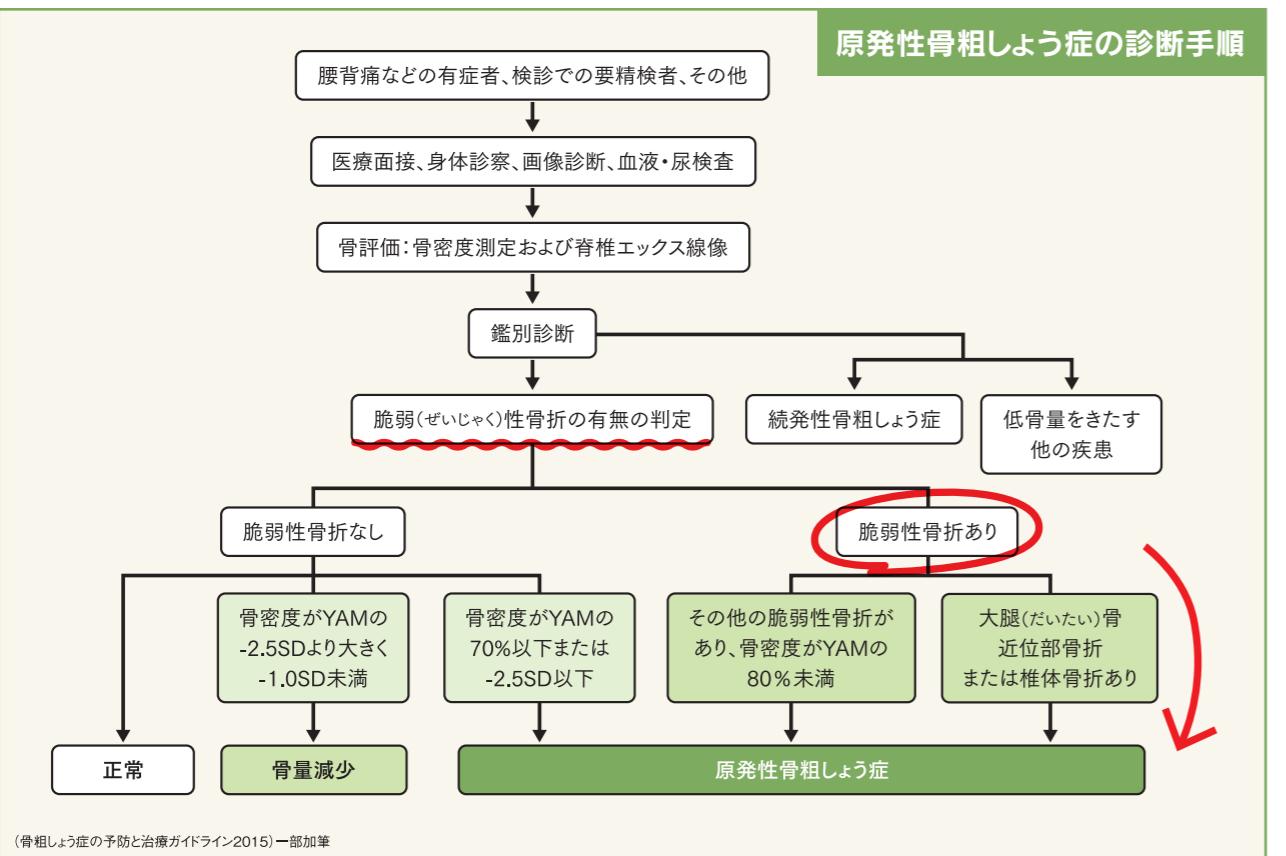
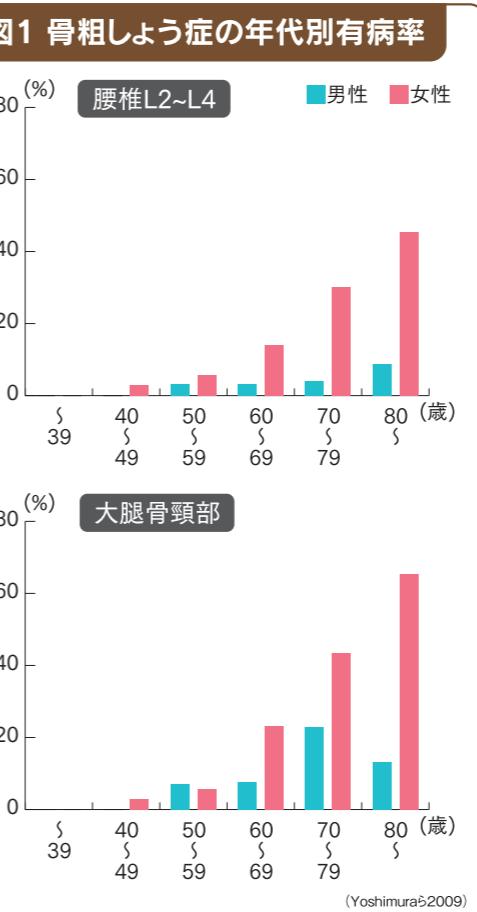
国内の患者数は
約1300万人！

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折が起こ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

(図1)。

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ありますが、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、



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存じます。

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浴が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。)

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」「身長の低下」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ありませんので骨粗しょう症のリスクが

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。

食事と運動、適度な日光

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

高いとされる背景がある方(表1)は骨密度が低くなくとも特に注意が必要です。

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♪

- 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を多く含み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

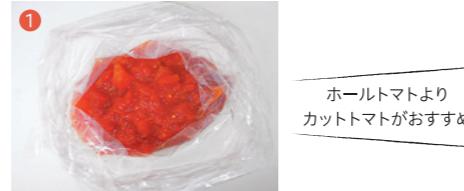
材料 (1人分)

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♪

- 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!



免疫力アップ！お手軽スムージー!!

ミキサー不要

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しておく。
- 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♪



- 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力アップ。
- 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。

薬膳甘酒スムージー

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♪



- 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力アップに繋がります。

こころの広場

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。



呼吸法

最初は5秒吐き、3秒吸って、2秒止め
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
たら、自分が一番心地よいと感じる秒数を
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

筋弛緩(しかん)法

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。
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。まだ力の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)
④①～③を手→肩→首→顔→お腹→脚→全身の順に行う
手..両手を身体の横にだらんと垂らして
肩..両肩を上に引き上げる
拳を握る

自分に合った「リラックス」を

力を抜くことが得意な人もいれば、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、他者にケアしてもう経験はリラックスの効果を高めてくれます。自分に合つたりラックス方法を探してみてくださいね。

【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分で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でも行うことができる、呼吸法や筋弛緩法とあわせて取り入れてみては。

Healthy Advice

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るのです。

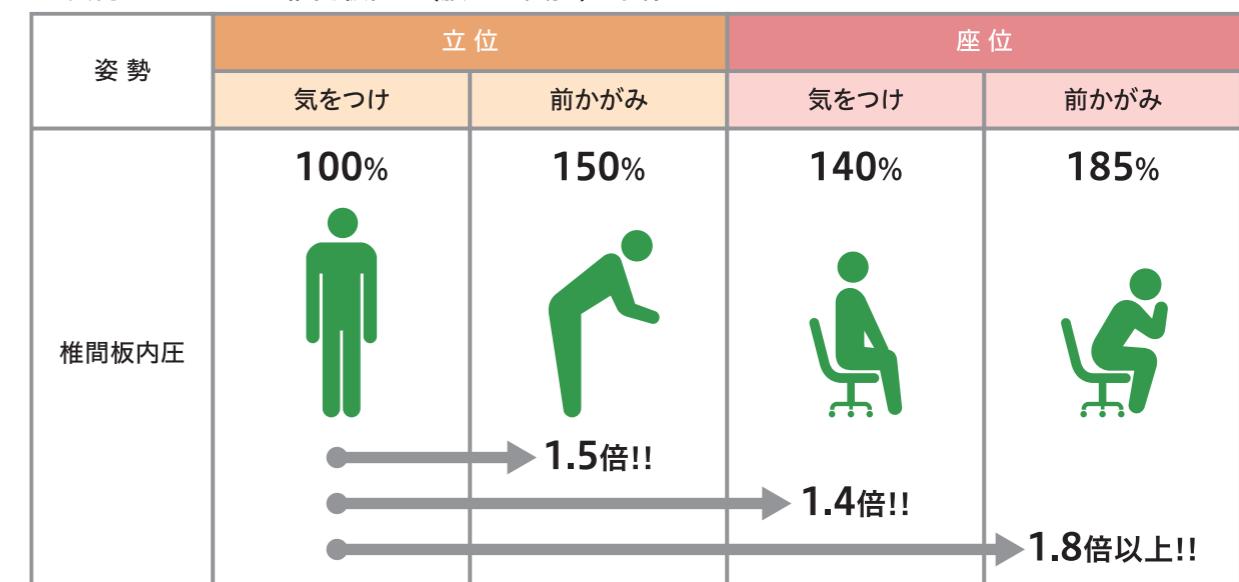
です。また、同じ立った姿勢でも、前かがみになると1.5倍の負担となります。前かがみは「楽な姿勢」といがちですが、体にとっては大きな負担になっているのです。

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」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



(Nachemson,1976を改変)

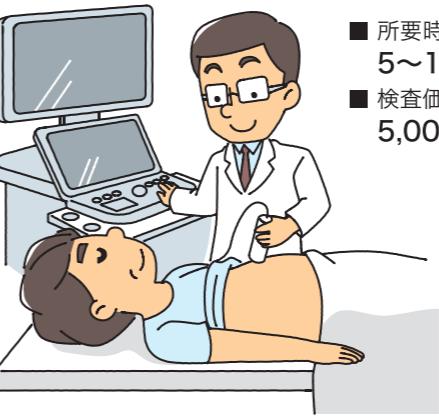
腹部エコー検査について知ろう!

検査画像例(肝臓)

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す。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)で押して検査していきます。検査中は、觀察しやすいように、吸つ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)

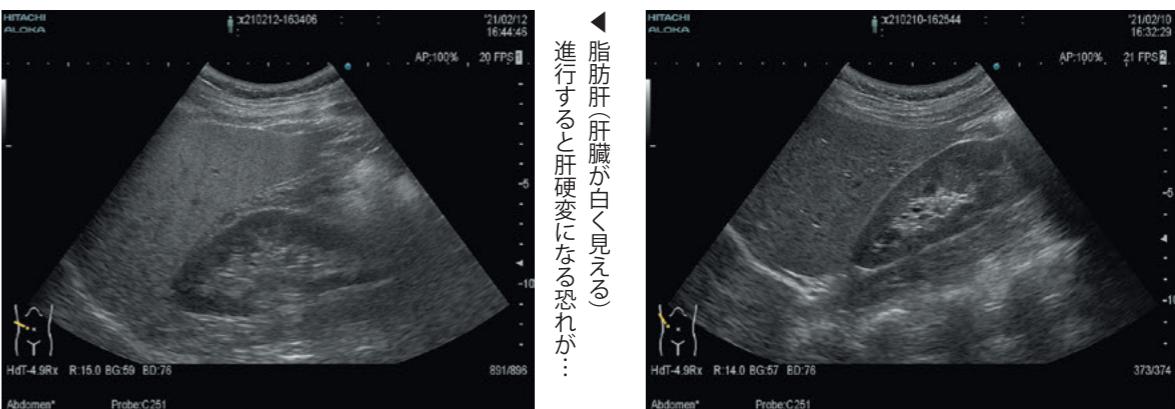
こんな方にオススメです

- 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

腹部エコード

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
脾臓・脾腫など
脾臍・脾のう胞、主脾管拡張など
大動脈・大動脈瘤など



◀ 正常(肝臓)

産業安全衛生トピックス

ホームページで 健康動画配信

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/>



オリジナルセミナー 動画を作成

ニユ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り動画を配信予定です(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。

ニユ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)

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 査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によっ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、労働者及び労働者の健康保持増進の推進により、労働者の健康保持増進につながり、また労働者が健康になることは、データヘルスやコラボヘルス等の動画作成も行っています。健康教育をしたくても「集まれない」「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を作成を行います。動画を作成することで、集合しなくとも時間がとれなくとも、いつでもどこでも視聴可能となります。

ニユーノーマル時代の健康教育、いかがですか?

オンライン資格確認等システムを利用して、マイナーポータルを通じて本人が自らの特定健診情報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診診断等の結果は、保険者を通じて才

とあります。

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でください。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。



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、お客様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)



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。お気軽にお問合せください。

お問い合わせ



公益財団法人

福岡労働衛生研究所

(涉外部)

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っただ中なのですが、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しなくては…。
(桑萬)

K編集長からたっての希望でスマ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。何とかしてスマージーを作らなければという気持

ちから、今回のミキサー不要でできるスマ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な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も多いでしょうが、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)