

杜の都産業保健

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH

財団法人 杜の都産業保健会

34号

労働衛生の三管理

- 健康管理
- 作業環境管理
- 作業管理

Contents

特定健診・特定保健指導の現状

平成19年度杜の都産業保健懇話会研修会開催

(財)杜の都産業保健会「東京事務所」を開設

全衛連東北・北海道地方協議会
第16回職種別打合せ会議開催

表紙のデザインは、「杜の都仙台」の
緑と生命をイメージしたものです。

特定健診・特定保健指導の現状



財団法人 社の都産業保健会
理事長 加美山 茂利

ここ2、3年の間、導入準備が声高に進められてきた上記のいわゆる「メタボ健診・メタボ保健指導」も本年4月から正式に実施されました。導入後2～3ヶ月ということですのでその結果を報告するのは時期尚早ですが、編集担当からの要求ですので、導入の現状といくつかの問題点について簡単に述べておきたいと思えます。

「特定健診・特定保健指導」が実施されることになったのは、昭和57年に制定された「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づくのですが、実際に実施に向かって動き出したのは、平成18年6月に成立した「医療法・健康保険法関連法案」により医療制度の見直しが具体化した頃からです。その目的は、将来の医療費の伸びを抑えることであり、そのためにメタボリックシンドロームという概念を導入し、糖尿病などの生活習慣病の有病者や予備軍の25%削減を目標に、医療保険者に「特定健診・特定保健指導」を義務化したものであります。私どもの所属する全国労働衛生団体連合会をはじめ、主な健診機関の団体や日本医師会は、各健康保険組合からのアウトソーシングに備えて、健康診断の精度管理や保健指導の品質保証、医療保険者・健診機関間でのデータのやり取りをする「健康情報センター」の設立ならびに個人情報保護などに多大の準備を行いました。しかし、「健康情報センター」については、社会保険庁の「社会保険診療報酬支払基金」が一括して引き受け

ることになり、健診機関の団体は撤退しました。

労働安全衛生法による事業所での定期健康診断の項目も「特定健診」に対応する形で改正が行われましたので、40歳から74歳までの従業員の健康診断は、そのまま「特定健診」にもなります。しかし、若い年齢層にも肥満者が少なくないことと生活習慣改善の必要性を考えれば、若年従業員にも「特定健診」や「特定保健指導」が実施されるべきであると思われます。また、被保険者の扶養家族については、従来、市町村で「住民健診」を受けていたのですが、今回からは、「特定健診」を受けることとなります。実際に「特定健診」を受けた方々からは、従来受けていた胸部エックス線検査や心電図検査がないということ、せっかく受診をしても物足りなく感じるとの訴えが聞かれました。

従来の健康診断では、健診会場での事後指導や健診結果報告書による保健指導が行われていましたが、今回の「特定健診」では、メタボリックシンドローム該当者や予備軍を健診結果で階層化し、高リスク者には積極的な保健指導、中程度のリスク者には生活習慣改善の動機付け指導、非該当者には健康情報の提供を行うことが医療保険者に義務付けられています。私どもは、これらについても医療保険者の要望に応じられる態勢を整え、アウトソーシングに備えております。

平成19年度杜の都産業保健懇話会研修会開催

- 講演 「事業所における健康づくりの展開」
講師 ホンダ健康保険組合栃木支部 池田 浩之氏
- 講演 「健康管理にお金はからない」
講師 ソニーイーエムシーエス株式会社千厩テック
人事総務部総務課健康管理室 菊地 優子氏
- 講演 「当会における特定健診・特定保健指導の取
り組みについて」
講師 財団法人杜の都産業保健会 健康推進課主任
及川 栄子

平成20年2月14日(木)、仙台卸商センター産業見本市会館(サンフェスタ)において、杜の都産業保健懇話会主催の研修会が開催され、各企業の健康管理担当者など約130人が参加しました。

始めに、杜の都産業保健懇話会の佐々木茂範会長(東北特殊鋼株式会社取締役企画管理部長)と当会の加美山茂利理事長が挨拶をし、次に、ホンダ健康保険組合栃木支部の池田浩之氏が「事業所における健康づくりの展開」を演題として、“健診事後指導(保健指導)体制導入”にあたっての当会とのかかわり合いを「3ヶ年の中期計画」、「年度ごとの展開スケジュール」など事例を紹介しながら説明し、健康づくりは、継続事業として取り組むことが大事であることを強調しました。



池田 浩之氏の講演



菊地 優子氏の講演

続いて、ソニーイーエムシーエス株式会社千厩テック人事総務部総務課健康管理室の菊地優子氏が「健康管理にお金はからない」を演題として、健全な食生活の基礎知識や生活習慣改善の大切さを分かりやすく説明しました。

最後に、当会の及川健康推進課主任が「当会における特定健診・特定保健指導の取り組みについて」を演題として、医療制度の構造改革に触れながら、「フェニックスケア※」を活用しての個別性を重視した保健指導の取り組みについて話をし、参加した方々は、ITを活用した健康管理に耳を傾けました。

研修会終了後、参加者相互の親睦交流を目的とした懇親会があり、その中で「フェニックスケア」の一部を体験していただき、健康管理担当者間の意見交換の場として盛会のうちに終了しました。

※「フェニックスケアは、個人の健康管理を総合的にお手伝いするサービスです。携帯電話やパソコンを使った健診結果の確認や健康手帳の記録、専門家による的確なアドバイスなど、至れり尽くせりの健康サポートを様々なカタチでお届けします」

職場のメンタルヘルスケア

忙しい時こそ疲れ知らず



「忙しい、忙しい！」最近こうした発言が多くありませんか？忙しい時の“疲れ”は慢性化しやすいものです。慢性疲労とは、なかなか疲れがとれないとっても厄介なものです。みなさん、忙しい時期の疲れに負けないようにしましょう！

慢性疲労を防ぐ「質的休息」5つのキーワード

- ① **会話**.....何でも気がねなく話せる友人とおしゃべりする。
- ② **外出**.....仕事や家事をいったん中断して戸外へ。できるだけ日の光を浴びる。
- ③ **運動**.....気分がリフレッシュし、健康づくりにもなる。
- ④ **深呼吸**.....最も手軽に冷静さを取り戻せる。
- ⑤ **ユーモア精神**.....大切なのは心のゆとり。



休日も活動したら、ますます疲れませんか？

answer いつもは使わない体の動きや脳を使うので、疲れが増すものではありません。

忙しくて、休む時間なんて取れない・・・。

answer 本当にそう？時間は自分で作るもの。実態以上に忙しかっていませんか？

どうい休息が望ましいの？

answer 自分が楽しいと思える、スポーツなど非日常的な行動をすることです。

休息は仕事のために体を休めることではありません。普段使わない**心**と**体**を動かすことです。

休息の達人度チェック

心の病にならないための心と身体をチェックリスト（関谷透）

設問に○×で答えてみましょう。 ※心の疲れ度に○が多いと、より上手な休息が必要です。

心の疲れ度

- 1.寝つきが悪い
- 2.お酒を飲む量が増えた
- 3.朝早く目覚めてしまう
- 4.頭痛がする、頭が重い
- 5.やる気が起こらない
- 6.妙に焦ることがある
- 7.肩がこる、目が疲れる
- 8.仕事量のわりに疲労感が強い
- 9.何に対しても感動しない
- 10.些細なことで腹が立つ
- 11.根気が続かない
- 12.うつ状態が続く
- 13.何事にも失敗するような気がする
- 14.義務感や責任感が先行する
- 15.寝起きが悪くなった

身体疲れ度

- 1.首がこる
- 2.腰痛がする
- 3.手足が重い
- 4.しゃべるのがおっくう
- 5.食欲がない
- 6.食べても味が分からない
- 7.朝すっきり起きられない
- 8.目がよく疲れる
- 9.下痢や便秘が続く
- 10.仕事量のわりに疲れが残る
- 11.荷物が妙に重たく感じる
- 12.スポーツをしなくなった
- 13.電車を遅らせてでも座りたい
- 14.お酒が妙に飲みたい
- 15.暑さ、寒さがこたえる

	心の疲れ度	身体疲れ度
判定（○の数）	0～4個	5～10個
チェック	ストレス解消が上手。気分を楽にできる。ストレスがたまっている。気分転換を試みよう。	疲れの解消が上手。ただし過信は禁物。疲れた時には休息を。
11個以上	かなりストレスがたまっている。自分を見つめ直し、気持ちを楽にしてみよう。	かなり肉体的疲労がたまっている。ひどいようなら心身症の疑いがあります。

ストレスが加わるとどうなる？

体の中でストレスに対抗しようとするホルモンが分泌され、**ビタミンB**や**ビタミンC**、たんぱく質に含まれる**アミノ酸**が**普段以上に消費**、体に必要なミネラルの**カルシウム**が**尿から排泄**されます。また、免疫機能の低下を招き、かぜやさまざまな病気にかかりやすい状態になります。

ストレスを感じたら意識して食べよう！！

- **ビタミンB**.....豚肉、豆類、緑黄色野菜、卵など
- **ビタミンC**.....果物、野菜、芋類、緑茶など
- **カルシウム**.....小魚、牛乳、乳製品など

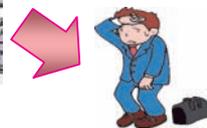
～身近にあるこころの憂うつ～

燃え尽き症候群（バーンアウト）

まめ次郎さんは、自他共に認める**仕事中毒者**でした。入社以来、**全力**で仕事に取り組んできましたが、なぜかこの頃、体調が優れず頭はモヤモヤ。何事にも集中できずボーっとしています。

燃え尽き症候群とは？

あるひとつのことに夢中に取り組んでいた人が突然**パワーダウン**してしまう症状です。頑張りすぎて、心身のエネルギーを使い果たしてしまった状態です。



〔財〕社の都産業保健会「東京事務所」を開設

平成20年4月1日に営業活動の拠点として「東京事務所」を新たに開設しました。

厚生労働大臣認可機関として活動範囲の拡大ならびに首都圏におけるお客様への迅速な対応、情報の収集、発信などを実施してまいります。

住所 〒101-0032

東京都千代田区岩本町3-3-4(701号室)

TEL 03-5833-5415

FAX 03-5833-5416



東京事務所が入っているマンション(中央)

**胸部検診車「みどり17号車」更新
胸部デジタル撮影装置を搭載し今年4月より稼働**

今回、更新しました検診車「みどり17号車」は、胸部デジタル撮影装置を搭載しており、従来のフィルムを使用する方法よりも少ないエックス線量で鮮明な画像を撮影することができます。また、一度撮影した画像のデータをもとに様々な画像処理を行うことも可能であり、より精度の高い健診を実施することができます。

さらに、車内の後部で心電図検査を実施することも可能な構造になっていますので、心電図検査の実施場所を確保できない事業所から非常によい評価を頂いています。



みどり17号車の外観

心電図検査も
実施可能な車内



**全国労働衛生団体連合会より
渋谷健診企画部長、菅原臨床検査課主任 奨励賞受賞**

(社)全国労働衛生団体連合会主催の平成19年度全衛連運営研究協議会が平成19年11月20日(火)、東京・品川プリンスホテルで開催され、当会からは、斎藤専務理事、渋谷健診企画部長および菅原臨床検査課主任が出席しました。

協議会の席上において奨励賞の表彰式が行われ、渋谷健診企画部長と菅原臨床検査課主任が「永きにわたり労働衛生管理業務に従事し、その向上に貢献をした」として表彰されました。

2人は、この受賞を機に「健康診断の業務に携わる者として、今までの経験を十分に生かし、精度の高い健診業務を展開できるよう、より一層努力します」と抱負を述べ、今後ますますの活躍が期待されます。



健診企画部長
渋谷 宏



臨床検査課主任
菅原 和江

**春の全国交通安全運動
仙台東地区街頭キャンペーンを実施**

平成20年春の全国交通安全運動が、4月6日(日)から15日(火)までの10日間、全国一斉に実施されました。

運動期間中の4月10日(木)が「交通事故死ゼロを目指す日」とされたことを踏まえ、当会健診センター前の交差点で「仙台東地区安全運転管理者会・事業主会」の方々と当会職員が街頭キャンペーンを実施し、今回の運動重点である「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」、「自転車の安全利用の推進」および「飲酒運転の根絶」をドライバーへ呼び掛けました。



安全運転を呼び掛ける参加者

**岩手・宮城内陸地震の被災者の皆様に
お見舞いを申しあげます**
このたびの岩手・宮城内陸地震により被害を受けられました皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。くれぐれもご健康に留意され、1日も早く復旧されますようお祈り致します。

全衛連東北・北海道地方協議会第16回職種別打合せ会議開催

「全衛連東北・北海道地方協議会第16回職種別打合せ会議」が平成20年2月7日(木)、8日(金)、(財)シルバーリハビリテーション協会八戸西健診プラザを担当機関として八戸市内のホテルで開かれ、健診機関10機関が参加しました。

この会議は、(社)全国労働衛生団体連合会に入会する

東北・北海道地区の健診機関の交流と健診技術の向上を主な目的としており、今回は「渉外・事務部会」、「放射線技師部会」、「臨床検査技師部会」の3部会に分かれ、主に平成20年度から義務化される「特定健診・特定保健指導」の取り組みについて意見が交わされました。



職種別部会

渉外・事務部会

開発課長 石川 悟

渉外・事務部会は、10機関、23人の参加で会議が行われ、当会からも渉外の担当者が2人参加しました。初日の会議は、事前に各機関から提出された協議事項に従って進められ、主に「特定健診・特定保健指導」に関する内容を中心に協議が行われました。特に渉外活動においては、健康保険組合などと「特定健診・特定保健指導」の契約に至っていないという機関が多く、今後の渉外活動が重要であるという結論になりました。また、料金、判定、帳票類については、一部の機関が既に決定しておりましたが、多くの機関は、“近日

中に決定”または、“検討中”という回答でした。

2日目は、フリートークという形で各機関より新たに提案された「プライバシーマークの取得」、「健診システムの流れ」、「パート職員の活用状況」、「健診料金の未回収」などについて活発に意見が交換されました。

最後に、全体会議として各部会の代表の方から報告があり、まとめとして(財)北海道労働保健管理協会の森幸将専務理事より「今回の会議は、経営に直接結び付いた話が多く、各機関が苦慮している状況がうかがわれた。協議の内容を各自持ち帰り、平成20年度に向けて業務に励んでほしい」と挨拶があり、2日間にわたった会議が終了しました。

放射線技師部会

放射線課主任 大西 良幸

放射線技師部会は、7機関の参加で会議が行われました。始めに、良質な胸部エックス線撮影を実施するにあたり、どのように工夫しているかを協議しました。撮影条件、使用フィルム、現像処理などは、各機関にほとんど相違がなく、撮影機器の始業時・終了時の点検および自動現像機などの管理を確実に実施していることを確認しました。また、すべての機関で(社)全国労働衛生団体連合会の評価に対するの改善努力をしており、一部の機関では年1回、県技師会の「胸部画像検討会」の開催・運営や前年のエックス線フィルムとの比較読影を実施していることには感心しました。

次に、マンモグラフィ（乳房エックス線撮影）の実施状況についての協議では、1日の受診者数は、巡回健診（1方向撮影）で60～80人、施設内健診（2方向撮影）で10～30人の機関が多く、認定技師が1人の機関では、年間約2,000人、認定技師が多い機関では、年間約15,000人の撮影を実施していました。なお、認定医師や認定技師の人数は、各機関によって多種多様でしたが、認定技師のほとんどが女性であり、受診

者が健常者であるため、男性の技師による撮影は、あまり行われていないのが現状でした。

また、エックス線撮影装置のデジタル化対策の協議では、「読影方法」、「個人IDとフィルム番号の相関」、「読影医師の確保」などデジタル化の動きの中で、各機関が多くの問題を抱えていました。当会としても他機関の良い部分を取り入れ、デジタル化のシステムを早急に構築していかなければならないと実感しました。



全体会議

臨床検査技師部会

臨床検査課主任 斉藤 和香子

臨床検査技師部会では、主に平成20年度から実施される「特定健診」について、2日間にわたって活発に協議が行われました。

当会のように、労働安全衛生法の健康診断を主体とする健診機関と違って、住民健診を実施している比率が高い健診機関は、危機感を持って新しい検査項目のPRや、「特定健診」では、省略される心電図検査などの有用性を臨床検査技師サイドから発信し、営業活動に生かしているようでした。

今回の会議に参加して感じたことは、より正確な

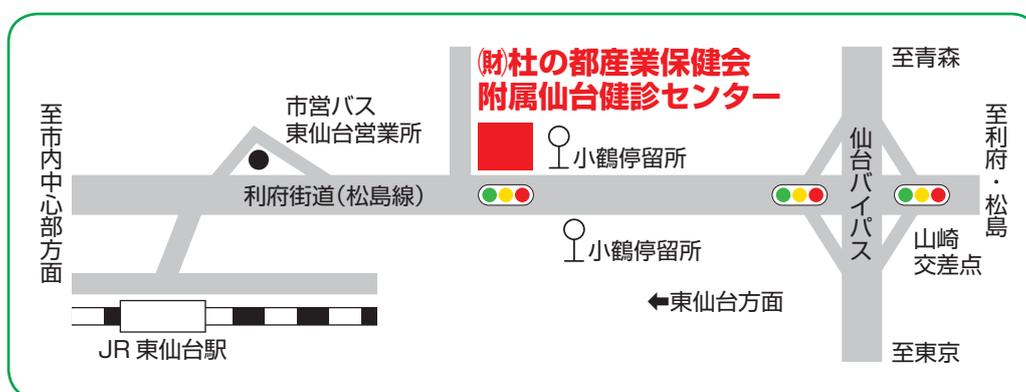
データを迅速に提供することは、もちろんのこと、いかに検査部門が健康診断のかなめを担っているかが個々の臨床検査技師が自覚をして取り組んでいくことが重要であると改めて認識しました。この経験を生かして、今後の職務に努めてまいりたいと思います。

最後に、「特定健診」がスタートして2ヶ月がたちますが、腹囲測定などは初めて経験される方が多く、メタボリック健診という言葉は知っていても、詳しい内容は、まだまだ浸透していないのが現状のようです。受診者の方々がより健診内容を理解し、活用していただけるように、私自身がさらに勉強をしていかなければいけないと痛感しています。



財団法人 杜の都産業保健会

〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号
 TEL 022 (251) 7261 (代表) FAX 022 (251) 7291
 ホームページ <http://www.morisanho.or.jp>



当会の基本理念

私たちは、公益法人の役割を認識し
 働きがいのある明るい職場づくりに努め
 お客様のニーズに的確に応えて、
 労働衛生の発展と心豊かな社会福祉に貢献します。

お客様が求めているより良い健康診断、さらには社会が求めている
 真の心豊かな生活の実現のため、斬新な発想と技術をもって、お手伝
 いをさせていただくことが当会の普遍的“心”です。

発行

平成20年6月17日

財団法人 杜の都産業保健会
 機関誌編集委員会

〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号

TEL 022 (251) 8211

印刷所

今野印刷株式会社