

年頭のご挨拶



一般財団法人 北陸予防医学協会
理事長 永田 義邦

謹んで新春のお慶びを申し上げます。日頃から当協会の事業にご理解を賜り、厚く御礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に対しては、現在一律の行動制限なしのウィズコロナの中で、社会・経済活動を維持する政策が推進されていますが、感染者数は依然として多く引き続き警戒が必要状況であります。

この新型コロナウイルス感染症流行等の影響で、令和3年の平均寿命は前年と比べて男性は0.09年、女性は0.14年短くなったと発表がありました。肺炎や悪性新生物の死亡率が下がっており平均寿命が伸びている大きな傾向は変わっていません。また、健康寿命についても、昨年発表の高齢社会白書によれば令和元年は男性72.68歳、女性75.38歳であり、平成22年と比較してそれぞれ2.26年、1.76年伸びています。しかし、令和元年における健康寿命と平均寿命との差は、男性8.73年(81.41歳)、女性12.07年(87.45歳)と依然として大きな開きがある状況は変わっていません。一方、この対策として「がん・心疾患・脳疾患」の3大疾病の早期発見・重症化予防によって健康寿命が伸びると見込むデータも発表されています。

日本は法律で定められている健康の状態を調べる「定期健康診断」の受診率が高いが、がん・心疾患・脳疾患など「特定の疾患」に必要な単一検査による検診で疾病を早期に見出す「検診受診率」は低く、重症化前の治療が遅れている状況にあります。この「特定の疾患」の検診受診率を欧米諸国と比較してみる

と日本は下位の状況にあり、特に女性における「婦人科検診受診率」は欧米諸国と比べて最低水準であることが判明しています。この課題に対し、行政や国保・協会けんぽ・健保・共済組合などが進める「がん検診、生活習慣病予防健診・特定健診・特定保健指導」ならびに人間ドックなどの検診が推奨されています。しかし、受診率はいずれも目標に達していないことが大きな課題であります。

近年、健康経営の概念を採り入れ、先進的に取り組まれている企業が増加していますが、従業員・家族の健康は社会的に不可欠な健康投資であることを再認識すると同時に、健康経営の視点から質の高い検査項目の受診を促す仕組みづくりを構築し、3大疾病「がん・心疾患・脳疾患」の早期発見に効果的な検診受診率の向上に取り組むことで、健康寿命の延伸に寄与していただきたいものであります。

当協会はいこれらの受け入れ体制として巡回健診と3拠点の健診施設において健康診断・検診・人間ドック・クリニックの運営と受診後のフォローに鋭意努めております。また、高齢者の健康維持・増進のために温泉を活用した角川介護予防センターを運営しております。

皆様には自分の健康は自分で守る(セルフメイカーション)意識を高くお持ちいただき、ご健勝とご活躍を実現する、ウェルビーイングが高められる良い年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

スタッフを
紹介します

医療技術部 臨床検査科

医療技術部臨床検査科は、臨床検査技師常勤16名・非常勤3名のスタッフが在籍しており、健康管理センターでの施設内健診と事業所にお伺いする巡回健診で業務を行っております。

主な業務である生理機能検査では、心電図検査、肺機能検査、眼底検査、超音波検査、血圧脈波検査、SASスクリーニング検査などがあります。生理機能検査は直接受診される方に接して行う検査であり、リラックスして受診していただけるよう「目配り」「気配り」「心配り」を大切にしております。自覚症状などをお聞きし、より正確な検査結果につながるよう努めております。

当協会で行っている主な超音波検査には、腹部超音波検査、乳腺超音波検査、頸動脈超音波検査などがあります。施設内でのドック健診などや、ご希望があれば巡回健診でも受診していただくことができます。安全性が高く、検査中の痛みもないため安心して受診していただける検査です。現在、超音波検査士が2名在籍しており、担当スタッフ全員取得を目標に今後もスキルアップに取り組んでまいります。

比較的新しく導入したSASスクリーニング検査は、睡眠時無呼吸症候群の簡易検査で、自宅での普段どおりの生活で睡眠状態を検査することができます。センサーの装着方法などは説明いたしますので、希望がございましたらお問い合わせください。

また、協会施設内に検査室を設置しており、健康診断で採血した血液や提出された便などのさまざまな検体検査を行っております。施設内で行っているドック健診では、医師による当日結果説明を行っており、正確な検査結果を迅速に報告できるよう努めております。

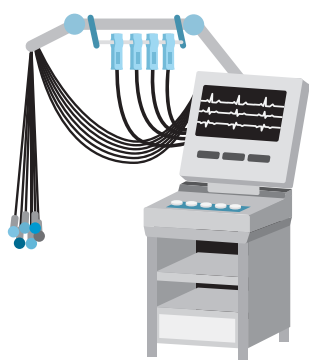
生理機能検査・検体検査とも、業務に携わる前に当協会の教育スケジュールに沿って研修を行い、十分な知識と検査技術を習得します。研修終了後に協会の内部認定を取得し、健診現場や検査室での業務を行っております。

いずれの検査も、高い精度であることはもちろんのこと、常に正確かつ迅速な検査結果を提供することが求められるため、外部の精度管理調査や各種研修会などに積極的に参加し、日々研鑽に努めております。

これからも信頼される検査を提供し、皆様の健康保持・増進に貢献できるよう努めてまいります。



一般財団法人 北陸予防医学協会 健康管理センター(富山市西二俣277-3)

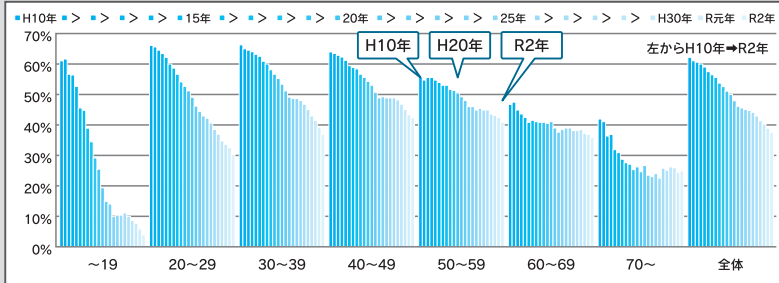


「23年間の喫煙率の推移」

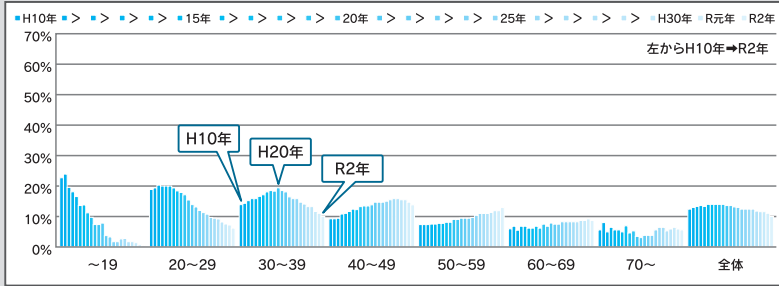
北陸予防医学協会 管理医師 山上 孝司

当協会では、健康診断の結果を活用していただくために健診実績を集計して年報を発行しております。今回は集計データの中から見えてきた23年間の喫煙率の推移についてお伝えしたいと思います。

■ 喫煙率／男性



■ 喫煙率／女性



男性の喫煙率は年々低下しており、平成10年に60%を超えていたのが、令和2年には38%まで低下していました。この傾向は、すべての年代に共通していましたが、特に若年代で顕著でした。喫煙禁止年代の19歳以下は、令和2年度には1桁まで低下しています。

一方、女性については、日本人の女性の喫煙率が元々低いこともあり、現在は11%とかなり低くなっていますが、この23年間の推移では、最初の10年くらいはむしろ増加していました。年代別の特徴も男性と異なり、若年層は減少を続けてきましたが、30代では平成20年ごろに最大となった後減少に転じ、40代から60代は、現在の方が喫煙率が高くなっています。

体を温めてくれる食材で寒い冬を乗り越えましょう！

北陸予防医学協会 健康推進課 管理栄養士 上田 梨恵

あけましておめでとうございます。年が明け、寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は寒い冬を乗り越えるための、体を温めてくれる食品についてご紹介します。

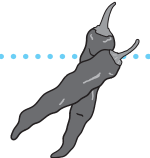
生姜

生の生姜に多く含まれるジンゲロールは、殺菌作用や**食欲増進作用**があります。また、加熱・乾燥させるとショウガオールに変わり、熱を産生して**体の深部を温める**働きがあります。風邪の予防には生の生姜を、冷え性の改善には加熱した生姜をとるのがおすすめです。



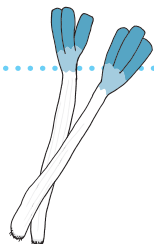
とうがらし

辛味成分のカプサイシンには、**発汗作用**と**免疫力を高める**働きがあります。加熱調理による変化がないため、炒め物や焼き物に少量使用するのがおすすめです。ただし、とりすぎると汗の蒸発が促され体温が下がってしまうのでご注意ください！



ねぎ

香り成分の硫化アリルには、**血行促進作用**や、**免疫力を高める**働きがあるため、風邪のひき始めには積極的にとりたいた食品です。硫化アリルは、ねぎだけでなく、**玉ねぎ**や**にんにく**にも多く含まれています。



他にも、冬が旬の野菜(大根、ほうれん草など)は、**血行促進作用のあるビタミンCやE**を多く含むため、**体を温める効果**が期待できます。旬の野菜は**栄養価が高く味も良い**ので、積極的に取り入れるようにしましょう！冬なので、野菜をたくさんとることができる、お鍋がおすすめです♪



ストレスチェック80項目の取扱いを開始しました！

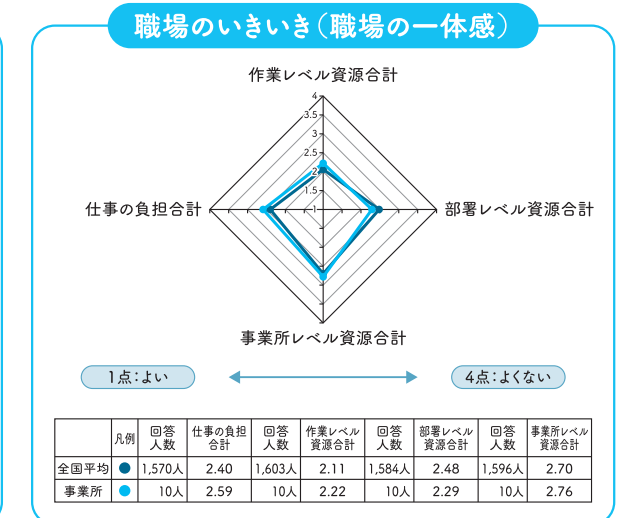
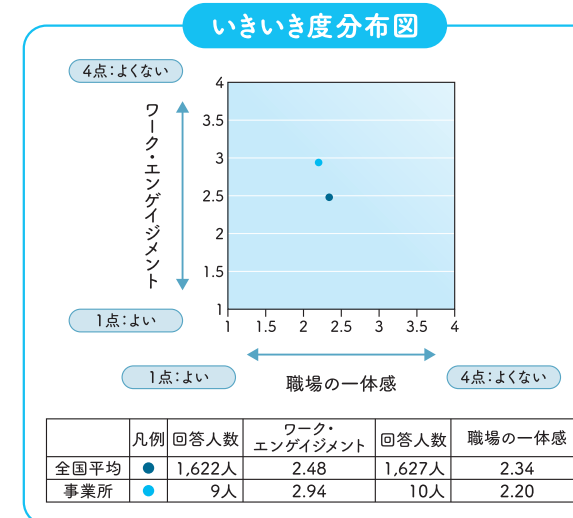
80項目版(質問数83)は、従来の59項目に、「情緒的負担」や「役割葛藤」など心理的ストレス要因の項目と、メンタルヘルスに影響を与える「仕事の資源」に関する項目(合計24項目)が追加され、より多面的な職場環境のストレス評価が可能となりました。重要な指標として、労働者の仕事へのポジティブな関わり(ワーク・エンゲイジメント)、職場の一体感(職場のソーシャルキャピタル)、職場のハラスメント等が測定できます。80項目では、いきいきとした職場かどうか、組織の強みがどこにあるのかを把握しやすくなり、より職場環境改善につなげやすくなります。ぜひ、事業所の健康経営にお役立てください。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

● 80項目版では、3つの職場分析レポートが作成されます

※個人別のストレスチェック結果には、24項目の結果は記載されません。従来と同じものをお届けします。

■ Aレポート(「いきいき度分布図」・「職場の一体感」等を掲載) ※サンプルを一部抜粋



■ Bレポート(現在の職場分析レポートと同じ内容です)

■ Cレポート(人事労務責任者様あてに、「ハラスメント項目」の回答結果をお伝えします)

ハラスメントに関する次の2項目について回答のあった人の集計結果

職場	回答人数	ハラスメント項目回答内容									
		職場で自分がいじめにあっていないと回答した人数					職場でいじめにあっていない人を見たことがあると回答した人数				
		そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	未回答	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	未回答
テスト企業(メンタル)	10人	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

相談窓口に関するお知らせです

ハラスメントの相談窓口設置は、令和4年4月より中小企業の皆様にも義務化されています。メンタルサポートセンターでは、外部相談窓口対応(別途料金がかかります)もっております。お気軽にお問い合わせください。☎(076)471-5696

