

OCT(3次元眼底像撮影装置)を導入しました

2025年5月、高岡総合健診センターにOCTを導入しました。これにより、3次元眼底検査が実施できるようになりました。

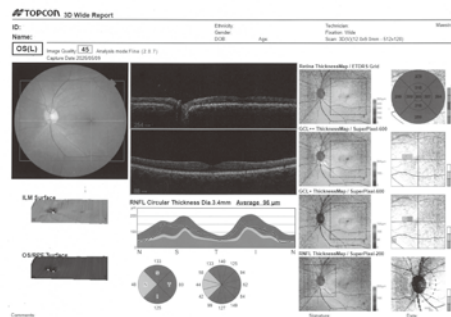
OCTとは、Optical Coherence Tomography(光干渉断層計)の略で、光の干渉現象を利用してものの立体構造を画像化する装置のことです。このOCTを目に使うと、迅速かつ低侵襲(体を傷つけることなく)で、眼の奥にある網膜などの断面を観察できるようになります。これにより、黄斑疾患や緑内障、網膜剥離といったさまざまな眼の疾患の早期発見や精密な検査が可能になります。



OCT(3次元眼底像撮影装置)

健康診断で行う眼底検査では、通常眼底カメラで撮影します。眼底カメラが網膜表面の状態を平面的に撮影するのにに対し、OCTは眼底を断層で撮影できる点が大きく違います。OCTでは、網膜表面だけでなく、断層や厚み、さらには窪みまで映し出します。このため、加齢黄斑変性や緑内障の発見に重要な視神経乳頭や黄斑部周辺の変化をより精密にとらえることができます。

最近、新聞や本の文字が読みにくくなったり、目が疲れやすいなどの自覚症状のある方、遠視や強度の近視がある方、パソコン画面を見る時間が長い方は、大切な目の健康のためにも、ぜひ一度OCTによる検査をお勧めします。



従業員50名未満の事業場のストレスチェックが義務化されます

メンタルサポートセンター 精神保健福祉士・公認心理師 鍛冶 葉月

2025年5月8日の国会で改正労働安全衛生法(「労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律」)が正式に可決されました。これにより、公布日の2025年5月14日から3年以内に50名未満の事業場でのストレスチェック実施が義務化となる見通しです。これに先駆けてストレスチェックを導入される事業場も増えています。

ストレスチェックの実施には以下の準備が必要です。

- 事業者による方針や計画の策定
- 社内規定やマニュアルの作成
- ストレスチェック実施者の選定 (所定の条件があります)
- 高ストレス者の面接指導に関する体制整備

産業医の選任義務のない小規模事業場では、適正な情報管理が困難な場合があるため、原則としてストレスチェックの実施は外部機関に委託することが推奨されています。

メンタルサポートセンターでは、ストレスチェックの導入サポート、心理師による補助的な面接や医師との連携等の事後対応、職場環境改善のコンサルテーション等、心理の専門職が事業場の皆様をサポートいたします。

注: ストレスチェックのご契約には、短期サポート契約『スタートアップ』の付帯が必要です。詳細につきましては、メンタルサポートセンターにお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉 北陸予防医学協会 メンタルサポートセンター
TEL 076-471-5696 FAX 076-471-5729



心理師コラム

「心理師」について どのようなイメージをお持ちですか？

「心理師」は、さまざまな心理検査や心理療法を用いて心の状態を分析するというイメージから、「心が読めるのでは？」と思われたり、ときにはつらい話を聞かなければならないため「心が強くないとできない仕事だ」と思われたりすることが少なくありません。

日常生活で心理師と出会う場面はそう多くないかもしれませんが、心理師も皆様と同じ普通の『働く人』です。相談者様の心理状態を読み解くために苦労したり、落ち込んだり、悩みを抱えることもあります。

カウンセリングというと少し堅苦しく感じるかもしれませんが、皆様がどうすれば気持ちよく働くことができるかを一緒に考え、整理する「作戦会議」のような機会になればと思っています。

ぜひ、皆様のお話を聞かせてください。

お気軽に
ご相談
ください



お待ち
しています!

心理師あるある

話を聞かせてください

今何考えてるか分かったりしますか?

読めません

①心を読むことができると思われる

精神科医をきくチームでケアします

神+ありそうです

②メンタルが強いと思われる

一緒に考えさせてください

かいつばい言います

ありです

③悩みがなさそうと言われる

心理師も皆様と同じ働く人です

メンタルサポートセンターの心理師は3名

ぜひ相談してくださいね

健康経営優良法人認定にも活用できる 受講証明書を無料で発行しています

ヘルスリテラシー向上セミナー 2025

毎月開催! 参加費無料!

会場 高岡総合健診センター・とやま健診プラザ

September	October	November	December	January	February	March
9	10	11	12	1	2	3
職場で取り組む体力測定	中小企業の健康管理	職場で取り組む循環器病予防	食事からの血圧管理	「要受診」と言われたら	メンタル不調の治療と復職支援	女性にうれしい栄養素

持続可能な健康経営のために、ぜひご活用ください!

〈申込方法〉2次元コードまたはお電話にて
北陸予防医学協会 健康推進課 TEL 076-436-1281
★申し込みの締め切りは、各セミナー3日前です。



参加申込は
こちらから
どうぞ!

「ヘルス・ビュー」読者の皆様！

誌面改善のためのアンケートにご協力をお願いいたします



- ・「ヘルス・ビュー」でこんな記事が読みたい
- ・健康診断のこの項目について詳しく知りたい
- ・他社ではどのような健康管理施策を行っているか知りたい
- ・職場の取り組みを紹介したい など



回答期限：10月31日まで

回答はこちらから▶▶▶



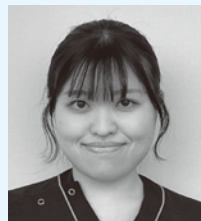
いただきましたご意見をもとに、今後のサービス向上に努めてまいります

新入職員紹介

医療技術部 臨床検査科
臨床検査技師

藤崎 百凛

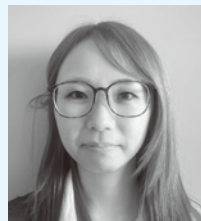
2025年3月に金沢大学検査技術科学専攻を卒業し、入職しました。臨床検査技師として、技術向上と皆様からの信頼を得られるよう日々努めていきます。今はまだ不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、精一杯頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



業務部
企画調整課

長谷 佑奈

入職から数ヶ月が経ち、少しずつ業務にも慣れてきました。まだ学ぶ事ばかりですが、早く戦力になれるように引き続き努力してまいります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



とやま健診プラザ
健康増進科 放射線技師

黒田 涼音

新潟医療福祉大学医療技術学部診療放射線学科を卒業後、出身である山形県の病院で3年間勤務した後、この4月から入職しました。健診業務の経験が浅いため、ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが精一杯努めてまいりますので、何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



DX推進部
情報管理課

高村 彰子

以前は別の会社で事務職をしておりました。「笑顔」と「感謝」の心を忘れずに勤務してまいります。今後は、多くのことを学び、スピード感をもって業務に対応していけるよう尽力いたします。ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



保健推進本部 健康推進課
管理栄養士

野口 彩加

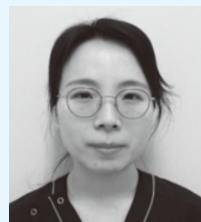
5月に管理栄養士として入職いたしました。何事も積極的に学ぶことを大切に、今後担当する保健指導では、対象者の方に受講して良かったと思っていただきたいです。そのために、先輩方の教えをよく聞き、日々正しい知識を身につけることに努めていきたいです。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



高岡総合健診センター
総合健診科 健診業務員

島 静香

この度、健診業務員として入職いたしました。皆様の健康を支える一員として正確かつ丁寧な業務遂行を心がけ一日も早く職場の戦力となるよう努めてまいります。不慣れでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、安心と信頼をお届けできるよう、健診の流れを早期に把握し、スムーズなご案内や丁寧なサポートを通じて貢献してまいります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



自動封入封緘機を導入しました

健康診断結果作成業務の効率化のため、自動封入封緘機を導入しました。

これにより、健康診断個人通知やその他ご案内などの封入速度が、従来使用していた機器に比べ格段に向上しました。

これまで手作業で行っていた健康診断個人通知と精密検査依頼書の同一受診者における照合封入も、今回導入した機器では「DataMatrix(データマトリクス)」と呼ばれる2次元コードを印字することで、照合しながら自動で封入封緘することが可能になりました。

別人を検知するとエラーで停止するため、誤封入も防止できます。

また、受診者情報に基づき条件を指定することで、企業様独自のお知らせなども自動封入できるようになりました。

加えて、最新インクジェットプリンターの導入により、各帳票の印刷速度も向上し、健診結果作成業務にかかる時間が大幅に短縮されました。

皆様のもとへ健康診断の結果を少しでも早くお届けできるよう、これからも誠心誠意努めてまいります。



保健師コラム

一般財団法人 北陸予防医学協会
保健師 荒木 安佑美

高尿酸血症を予防しよう！

よく汗をかく夏の時期は体内の水分が失われやすく、尿量が減ることで尿酸が排泄されにくくなります。また、秋は美味しい食材が増える季節で、尿酸値を上げてしまう食事や飲酒の機会が増えるため注意が必要です。

高尿酸血症とは？

尿酸の生成が過剰または体外への排泄が不十分で、血液中の尿酸値が高い状態のことです。尿酸は抗酸化作用があり、体内で増え過ぎた活性酸素を除去する役割があります。しかし、高い状態が続くと、痛風や尿路結石、腎障害の原因となります。また、高尿酸血症は高血圧、脂質異常症、高血糖とも関係が深く、メタボリックシンドロームの方は尿酸値が上昇しやすくなります。また、心血管疾患にも影響し、進行すると、結晶化した尿酸が関節等に蓄積し、炎症を起こして激しい痛みや腫れ(痛風発作)が起こります。

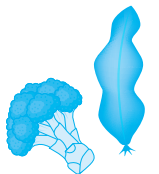
尿酸値を上げないポイント

①バランスのよい食事

- ・肥満度や体脂肪率が高いと尿酸値も高くなります。ご自身の適正な摂取エネルギー量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。肥満の予防、解消にもつながります。
- ・尿とともに尿酸の排泄を促すため、1日約2リットルを目安に水やお茶をこまめに摂取しましょう。



- ・体内に存在するプリン体のうち約2割が食品から取り込まれるため、プリン体を多く含む食品を摂り過ぎないようにしましょう。白子類、レバー類、干物(マイワシ、マアジ、サンマ)などに多く含まれ、肉・魚全般にも中程度含まれます。
- ・野菜や海藻類、きのこ類などは尿をアルカリ化する働きがあります。尿をアルカリ化することで尿酸の溶解度を高め、体外に排泄しやすくするため、積極的に摂取しましょう。



②飲酒を控える

- ・アルコールは、体内での代謝時に尿酸を過剰に生成し、その排泄も阻害してしまいます。酒類を問わず適量内に抑えましょう。

③適度な運動

- ・過度な運動や無酸素性運動は、尿酸値が上昇しやすくなります。有酸素運動(室内での体操、速歩、ジョギングと歩行の組み合わせなど)がお勧めです。



④ストレス解消

- ・十分な睡眠をとる、気分転換をするなどして、ストレスを溜め込まないようにしましょう。



健康診断で要受診判定の方は必ず医療機関を受診しましょう。



広報誌に関するご意見・ご要望等は健康推進課 南義・上田までご連絡ください。
TEL 076(436)1281 FAX 076(411)9075