

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.132
2024.1
[JAN]



Mie

新年のご挨拶 三原理事長	2
伊賀診療所長講話 池野先生	3
全国健康保険協会 三重支部から	4
事業所紹介「住友理工株式会社」	5
第4期特定健康診査(特定健診)・特定保健指導について	6
第98回・99回産業安全衛生講習会の報告	7
胸部・胃部X線検診車「BM23号車」の整備を行いました	8
健康一口メモ・編集後記	8

白銀の世界に咲く『御在所岳(ございしょだけ)の樹氷』!
雪が花のように木々を美しく飾ります。真新しい雪のように、
まっさらな気持ちで2024年をスタートしましょう。

■ 認定・登録・指定等

- ブライバシーマーク認定(認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ● 健康経営優良法人2023



年頭所感

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

明けましておめでとうございます。今年も滋賀保健研究センターを宜しく申し上げます。

さて昨年はようやく新型コロナウイルスに対して対策が進行して来ましたが、しかし世界各地では未だに紛争や自然災害が起こっています。

今年はどんな事が新たに人類に立ち塞がるのでしょうか。その心構えとして以下の話が役に立てば幸いです。

約70,000年前、地球上にはホモサピエンスという人類の一種が存在していました。彼らはアフリカ大陸に住んでおり、狩猟や採集をしながら生活していました。

しかし、ある時彼らは、アフリカ大陸を出ることを考えるようになりました。彼らがアフリカを出るには、さまざまな障害がありましたが、その中でも最大の障害は、サハラ砂漠という特大の砂漠地帯でした。

サハラ砂漠は、当時のホモサピエンスたちにとって、非常に厳しい環境でした。そこは砂漠地帯であり、水や食料が不足していました。彼らがそこを越えて、アフリカを出ることは非常に困難なものでした。

しかし、彼らはなんとかして、サハラ砂漠を越える方法を模索することにしました。彼らは、砂漠地帯を旅するための装備を温存するため、水を確保

しようとした。彼らはまた、食物を多く持ち運ぶことも考え、そこには、枯れ木や灌木、果物、根菜など、アフリカ大陸の食物が多く含まれました。

そして、ついに彼らは、サハラ砂漠を越え、アフリカ大陸を出ることに成功しました。彼らは、地中海を渡ってヨーロッパ大陸、アジア大陸、オーストラリア大陸、そしてアメリカ大陸まで広がっていきました。

これによって、彼らは、地球上のあらゆる地域に進出し、新しい文化や種族を作り出すことができました。そして、人類史上、最も偉大な進化の一つがこの出アフリカであることは疑いの余地がなく、私たちが現代の地球上で生きることができるようになった要因の一つであることは間違いありません。

繁栄をもたらす人類史上の進化の中で、ホモサピエンスがアフリカ大陸を出ることは、地球史上においても非常に重要な節目となっています。彼らの勇気、技術、知識、そして創意工夫がこれからの人類進化を支えるようになっていくことは間違いありません。

如何だったでしょうか？我々の祖先達が成し遂げた事を考えると今年何が起ころうとも、乗り越えていけると思えるのではないのでしょうか。という事で、滋賀保健研究センターは今年も新たな挑戦をしていきたいと考えています。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



伊賀診療所長講話

がんの予防と検診

伊賀診療所長 池野 浩司

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回は、健診、検診、人間ドックの大きな軸であるがん対策についての話です。代表的な疾患、検査についての押さえておきたいポイントをお教えします。

便ヘモグロビン検査は簡便な検査ですが、1回の感度が56%と低いので、できるだけ2回法かつ毎年受けてください。このことにより、大腸がんの死亡率を33%(隔年では21%)減らせます。また、1回でも陽性なら必ず大腸内視鏡検査を受ける必要があります。しかし精検受診率は60%と低く、大きな課題です。検査してもがんが見つかる可能性は2.1%と低いので、不安がらずに受けてください。

ピロリ菌感染者の胃がん発生率は0.3%/年であり、未感染者のおよそ20倍です。除菌者でも12倍程度と高いです。また、早期で除菌した人ほど胃がん発生率の低下は大きく、早期の除菌が望まれます。ピロリ菌既感染者(除菌者)は毎年の胃カメラが望ましく、このことにより万が一がんが見つかったとしても、内視鏡的粘膜切除術(EMR)や内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)にて容易に治療できます。ピロリ菌未感染者は、胃透視でも差し支えありません。なお、ピロリ菌感染は、判定が難しく、どの検査も10%程度の誤判定があります。したがって、内視鏡検査と血液検査による抗体検査等の複数の検査が必要になる場合が多いです。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルスによって引き起こされますが、ワクチンによって80%以上(9価の場合)予防でき、2年ごとの検診(20歳以上が対象)にて80%程度前がん状態(異形成)で発見できます。ワクチン接種率は4%、がん検診受診率は40%前後と低迷しており、毎年1.1万人が罹患し2900人が亡くなり、約1000人が子宮を失っています。若年層へのワクチン接種とがん検診の啓蒙が喫緊の課題です。なお、50歳以上の方は子宮体がんの方が多く、注意が必要です。不正性器出血、帯下が初発症状で、子宮頸がん検診ではわかりません。経膈超音波検査等があるものの感度はあまり高くないので、症状が少しでもあれば、婦人科を受診してください。

B型慢性肝炎、C型慢性肝炎は肝がんの主たる原因ですが、現在では、C型慢性肝炎はほぼ完治でき、B型肝炎も十分コントロール可能です。しかし、肝炎から肝硬変に進行するとすると予後不良となります。一度はHBs抗原、HCV抗体検査を受けて、陽性ならできるだけ早く消化器内科を受診してください。

最近では、ウイルス肝炎の治療が進歩し、ウイルスによるがんは大きく減っています。アルコール性の肝がんと並んで増加しているのが、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)から進展した肝がんです。50歳以上で肥満や生活習慣病(特に糖尿病)がある人は脂肪肝になりやすく、非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)と呼ばれる状態になります。現在、日本には約2000万人がいますとされます。酸化ストレスがかかると非アルコール性脂肪肝(NASH)に進展し、肝線維化をおこし、肝硬変、さらには肝がんへと進みます。脂肪肝があるので、超音波検査でがんを発見しにくい上に治療が難しく、今後大きな問題になると思われます。2023年6月15日、肝臓病学会で奈良宣言が採択され、ALT30以上の人に注意を呼びかけています。NASHは現在推定300万人、うち15%程度は肝硬変、肝がんに行進します。超音波検査で脂肪肝を指摘され、ALT30以上で血小板の減少(15万/ μ L未満)や脾腫のある人はNASHの可能性が高いと考えられます。生活習慣の改善と減量、食事運動療法が治療の基本です。早期発見、早期治療を心がけましょう。

なお、NASH、NAFLDについては、諸事情により、2023年9月29日からMASH、MASLDに病名変更されています。日本語病名も変わる予定です。

乳がんは一貫して増加しており、40歳以上の人は2年に1回、マンモグラフィーを受けてください。これにより31%死亡率が低減しますが、受診率は上昇してきているものの47%と不十分です。特に若年層が低く、啓蒙が必要です。乳腺が発達している人や若年者では、乳房超音波検査も有効です。

肺がんは部位別死亡数で男性1位、女性は大腸がんに次いで2位であり、最も注意すべきがんです。胸部レントゲン検査では、骨に重なるなどして、がんが写らないことがあります。CTに比べて感度が落ちるので、胸部レントゲン検査は、毎年受ける必要があります(死亡率50%低減)。また、前回と比較することで感度が上がりますので、同じ施設で検査を受けることが望ましいです。当センターではAIを使用して前回と比較しながら読影しており、実績が上がっています。喫煙者では発見が困難ながんが比較的多いので、喀痰細胞診や4年ごとの胸部CTも考慮してください。

がんのリスクが低下する健康習慣として、禁煙、節酒、食生活改善(減塩、野菜・果物の積極的な摂取、高温の飲食物は冷ましてから摂取など)、定期的な運動、適正体重の維持があります。心がけてください。

以上、がんの予防と検診について知っておきたい要点を述べました。参考になれば幸いです。最後になりますが、本年も皆様のご健勝を祈念いたします。

全国健康保険協会 三重支部から

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
 胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
 便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

! 特定保健指導って?!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

! 未治療者への受診勧奨!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。



全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

TEL 059-225-3315 (受付時間)平日8:30~17:15
〒514-1195 三重県津市栄町4-255 津栄町三交ビル



特設ページは
こちらから▶▶



《当センターにてご受診の場合》

生活習慣病予防健診の『一般健診』の自己負担額は、5,270円となります。

また、『付加健診』の自己負担額は、2,680円となります。

事業所紹介

住友理工株式会社 松阪事業所

【事業所紹介】

松阪事業所(1943年稼働)では燃料系ホース、ラジエーターホース、エアコンホースなどの各種自動車用ホースの生産を通じて、自動車産業の発展を支えてきました。

次世代モビリティの開発に向けて世界が動き出した今、これまでの生産における技術を継承しつつ、特にCASEにおける【Autonomous(自動運転)】【Electric(電動化)】領域を軸に、さらに技術を進化させ、安全・快適・環境の側面から社会に貢献します。

【自動車用ホース紹介】

① 燃料系ゴムホース



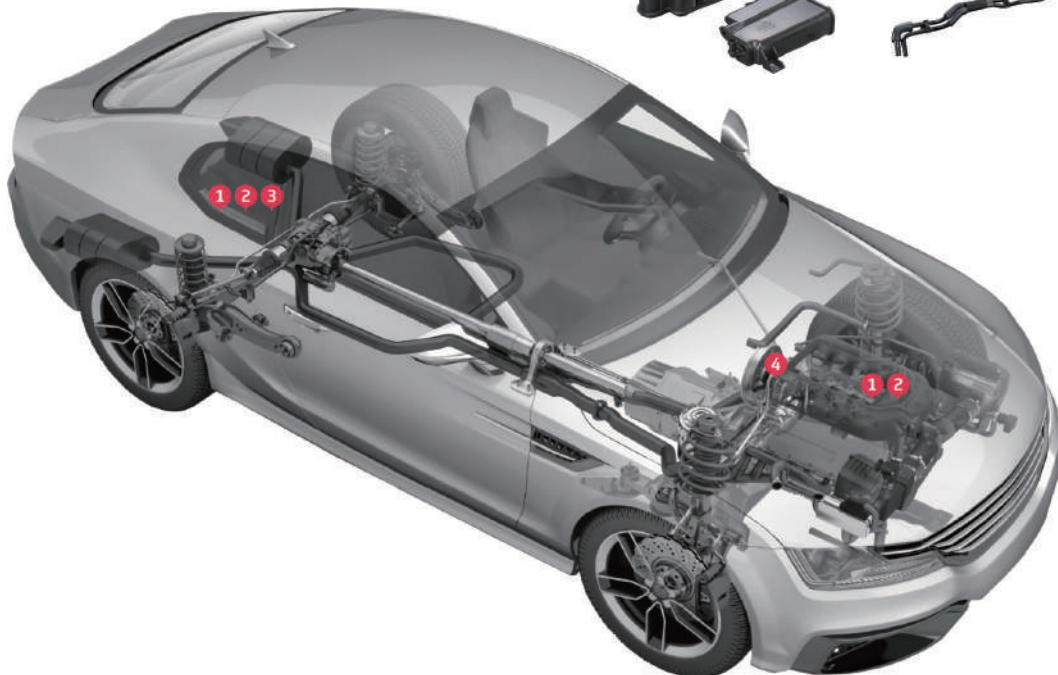
② 燃料系樹脂ホース



③ キャニスター



④ エア・コントロール系ホース



●衛生事業の取り組み

松阪事業所では、滋賀保健研究センター様より各種健康診断等の実施、労働安全衛生に関する法改正の情報提供等を行っていただき、従業員の健康管理に対するご支援をいただいております。

住友理工グループは、社員の健康管理を重視し「健康経営」の実現に向けた取り組みを推進します。本健康経営宣言に基づく、健康増進活動に取り組む社員への積極的な支援と、組織的な健康増進施策の推進により、社員の健康意識を高め、「社会から高く評価され、信頼されるとともに、社員が健康でいきいきと活躍できる」企業グループを目指します。

住友理工株式会社 松阪事業所

〒515-0005 三重県松阪市鎌田町1001番地
TEL:0598-52-2121 FAX:0598-52-2815

第4期特定健康診査(特定健診)・特定保健指導について

特定健診・特定保健指導は、平成20年4月から40～75歳未満を対象に生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム該当者及び、予備群を減少させることを目的に実施されています。健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

令和6年4月から第4期特定健康診査・特定保健指導が始まります。改訂内容は以下の通りです。

〈主な変更点〉

○特定健診

	第4期	現行
基本的な項目	空腹時中性脂肪:150mg/dl以上 随時中性脂肪 :175mg/dl以上	中性脂肪:150mg/dl以上
標準的な質問票	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている 回答 ①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※「(現在、習慣的に喫煙している者)とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者) 回答 ①はい ②いいえ
	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。 ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者 回答 ①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 回答 ①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安:ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) 回答 ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) 回答 ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 回答 ①はい ②いいえ	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。 回答 ①はい ②いいえ

○特定保健指導

	第4期	現行																																
評価体系	プロセス評価とアウトカム評価で180ポイント 支援Aと支援Bの区別を廃止する 健診当日から1週間以内であれば、初回面談の分割実施として取り扱える	プロセス評価のみで180ポイント																																
	<table><tr><th>プロセス評価</th><th>ポイント</th></tr><tr><td>個別支援</td><td>1回70p(最低10分以上)</td></tr><tr><td>グループ支援</td><td>1回70p(最低40分以上)</td></tr><tr><td>電話支援</td><td>1回30p(最低5分以上)</td></tr><tr><td>電子メール支援・チャット等支援</td><td>1往復30p</td></tr><tr><td>健診当日の初回面談</td><td>20p</td></tr><tr><td>健診後1週間以内の初回面接</td><td>10p</td></tr></table>	プロセス評価	ポイント	個別支援	1回70p(最低10分以上)	グループ支援	1回70p(最低40分以上)	電話支援	1回30p(最低5分以上)	電子メール支援・チャット等支援	1往復30p	健診当日の初回面談	20p	健診後1週間以内の初回面接	10p	<table><tr><th>プロセス評価</th><th>ポイント</th></tr><tr><td rowspan="4">支援A</td><td>個別支援</td><td>5分20p(最低10分以上、上限120p)</td></tr><tr><td>グループ支援</td><td>10分10p(最低40分以上、上限120p)</td></tr><tr><td>電話支援</td><td>5分15p(最低5分以上、上限60p)</td></tr><tr><td>電子メール支援</td><td>1往復40p</td></tr><tr><td rowspan="3">支援B</td><td>個別支援</td><td>5分10p(最低5分以上、上限20p)</td></tr><tr><td>電話支援</td><td>5分10p(最低5分以上、上限20p)</td></tr><tr><td>電子メール支援</td><td>1往復5p</td></tr></table>	プロセス評価	ポイント	支援A	個別支援	5分20p(最低10分以上、上限120p)	グループ支援	10分10p(最低40分以上、上限120p)	電話支援	5分15p(最低5分以上、上限60p)	電子メール支援	1往復40p	支援B	個別支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)	電話支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)	電子メール支援	1往復5p
	プロセス評価	ポイント																																
	個別支援	1回70p(最低10分以上)																																
	グループ支援	1回70p(最低40分以上)																																
	電話支援	1回30p(最低5分以上)																																
	電子メール支援・チャット等支援	1往復30p																																
	健診当日の初回面談	20p																																
	健診後1週間以内の初回面接	10p																																
	プロセス評価	ポイント																																
支援A	個別支援	5分20p(最低10分以上、上限120p)																																
	グループ支援	10分10p(最低40分以上、上限120p)																																
	電話支援	5分15p(最低5分以上、上限60p)																																
	電子メール支援	1往復40p																																
支援B	個別支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)																																
	電話支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)																																
	電子メール支援	1往復5p																																
<table><tr><th>アウトカム評価</th><th>ポイント</th></tr><tr><td>腹囲2cmかつ体重2kg減</td><td>180p</td></tr><tr><td>腹囲1cmかつ体重1kg減</td><td>20p</td></tr><tr><td>食習慣の改善</td><td>20p</td></tr><tr><td>運動習慣の改善</td><td>20p</td></tr><tr><td>喫煙習慣の改善(禁煙)</td><td>30P</td></tr><tr><td>休養習慣の改善</td><td>20P</td></tr><tr><td>その他の生活習慣の改善</td><td>20P</td></tr></table>	アウトカム評価	ポイント	腹囲2cmかつ体重2kg減	180p	腹囲1cmかつ体重1kg減	20p	食習慣の改善	20p	運動習慣の改善	20p	喫煙習慣の改善(禁煙)	30P	休養習慣の改善	20P	その他の生活習慣の改善	20P	支援A(積極的関与タイプ) 支援B(励ましタイプ)																	
アウトカム評価	ポイント																																	
腹囲2cmかつ体重2kg減	180p																																	
腹囲1cmかつ体重1kg減	20p																																	
食習慣の改善	20p																																	
運動習慣の改善	20p																																	
喫煙習慣の改善(禁煙)	30P																																	
休養習慣の改善	20P																																	
その他の生活習慣の改善	20P																																	
※生活習慣の改善が2ヶ月以上継続した場合に評価する																																		

産業安全衛生講習会の報告

第98回産業安全衛生講習会

日 時	2023年9月27日(水) 13:30~14:30
会 場	サンヒルズ甲西(湖南市市民学習交流センター)
講 師	独立行政法人 労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 副所長 吉川 昌毅 様
演 題	職場のメンタルヘルス対策について ～治療と仕事の両立支援ガイドラインを中心として～
主 催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

働き方に関する概念が大きく変わり少子高齢化が進む現在、治療と仕事との両立支援(ワークライフバランス)が求められる中、生き生きと働きやすい職場・社会とは何かの解説をいただきました。また、変革の時期でもある社会保障制度の概要とそれを踏まえて会社としてはどのように社内環境を整備していく必要があるかを具体的な事例を基に講演をいただきました。

第99回産業安全衛生講習会

日 時	2023年12月5日(火) 14:00~16:00
講 師	独立行政法人 労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 副所長 吉川 昌毅 様
演 題	これからは始める! 化学物質取扱の基本からリスクアセスメント健診まで ～職場で健康被害を起こさないために 自律的管理から健康管理へ～
主 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

前半は「マンガでわかる働く人の安全と健康」(厚生労働省)を中心に化学物質の取扱いの基本についてと、その話を基に化学物質の自律的管理の重要性について講演をいただきました。後半は「CREATE-SIMPLE ver 2.5」を実践として使用できるように具体的なわかりやすい解説をいただきました。



胸部・胃部X線検診車「BM23号車」の整備を行いました



この度、皆様のご支援により、新しく胸部・胃部X線検診車を整備することが出来ました。感謝申し上げますと共に、大切にこの検診車を使用してお客様の検診のお役に立てられるように努めていく所存です。

この検診車は全長9m、幅2.49m、高さ3.62mとなっており小回りが利くサイズになっています。またX線装置はX線量が少なくても鮮明な画像が写し出される高感度装置を今回も搭載し、被曝軽減に努めました。

こちらの検診車を使用する診療放射線技師の技術向上にも努め、より精度の高い検診結果の提供を目指します。

どうぞ、ご利用できる機会をお待ちください。



健康一口メモ

新年あけましておめでとうございます。「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。一年の始まりがやってきましたが、皆様はどのような計画を立てますか？

健康面では、食事・運動・睡眠・喫煙といった生活習慣の中で、何か一つ、今年は生活改善に取り組んではいかがでしょうか？例えば、食事では毎食野菜を食べる、運動では歩数を確認して現在よりも1000歩多く歩く、睡眠では湯船でしっかり入浴して睡眠の質を上げる、喫煙では思い切って禁煙にチャレンジするなどです。今年は辰年です。龍の如く猛々しく、新しいことに挑戦するために、元気な体作りの計画をしてみませんか。 管理栄養士 辻本 正子

編集後記

新年あけましておめでとうございます。2024年は、辰年です。中国では、龍は皇帝の象徴であり、「力強さ」や「成功」から新たな始まりやチャンスへの兆しと考えることができるそうです。さて龍の付く言葉はたくさんありますが、その中でも「登龍門」という言葉があります。これは、龍門という急流の滝を登った鯉が龍になったことから「突破すれば出世につながる、難しい関門のたとえ」となっています。現在の社会情勢も急流のごとく激しさを増しています。ここを登り、「龍」と成る輝かしい1年になりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

事務局長 伊吹 仁

