

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.105
2017.5
[MAY]



診療所長 健康講話	2
健康アクション宣言にエントリー	3
事業所紹介「近畿配送サービス株式会社」	4
SHRCニュース1	5
SHRCニュース2	6
SHRCニュース3	7
第38期事業計画	
健康一口メモ・編集後記	8

『命芽吹く』

撮影場所:アニラオ(フィリピン)

写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- プ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)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 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

寒い冬が過ぎ、華やかな春、そして新緑の季節と新たな生命の芽吹きに心躍るような季節がやってきました。写真は、「ニシキテグリ」という魚のペアです。よく見てください。右側に写っている少し小さな方のメスのお腹に、たくさんの卵塊がついているのに気づきますか？彼らの産卵に季節性はありませんが、こうした自然の営みの瞬間、特にその誕生に立ち会うことは、何度見ても感動を覚えます。2017年度も皆さまに心躍る感動がたくさん訪れる一年となりますように。

“高齢者の定義” 見直し論議

診療所長 安田 斎



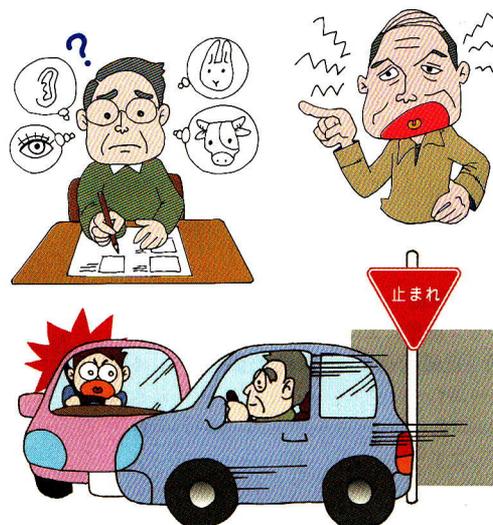
最近、高齢者の定義をめぐる論議が盛んである。わが国は、世界保健機関（WHO）や他の先進国と同じように、65歳以上を高齢者と定義している。しかし、以前と比べて若々しい高齢者が増えていることが種々の調査でも明らかになっている。社会活動を営む十分な能力のある高齢者が、就労やボランティア活動などに参加できる社会をつくるのが、今後の超高齢社会を活力あるものにするための一つの方策であることは間違いないであろう。

このような社会情勢を背景にして、本年1月5日に日本老年医学会から高齢者の定義に関する提言が出された。それによると、現在65歳以上とされている高齢者を75歳以上として見直し、前期高齢者とされている65-74歳は准高齢者として社会の支え手と捉え、平均寿命を超える90歳以上を超高齢者としている。

内閣府の意識調査では、高齢者を「70歳から」と捉える人が増えているという。また、65～79歳の人が脳卒中、骨折、肺炎などで治療を受ける割合、死亡率、要介護認定率などが1995年から徐々に低下しており、5～10歳の生物学的な若返りを指摘する調査研究がある。さらに、咀嚼に必要な20本の歯数を維持する年齢は上昇しており、昭和時代の65歳の歯数は、現在の80歳前後に相当するという。一方、心理的にも、最近の70歳代はかつての50～60歳代に匹敵するほど、老化が始まるのが遅くなっているらしい。このように、最新の科学データでは、高齢者の身体機能や知的能力は年々若返る傾向にあり、10～20年前に比べて5～10歳は若返っているという。

ただ視点を変えると、65-74歳の准高齢者はまだまだ現役として元気に働けるとの理由のもとに、増大する年金や社会保障費を削減するための政治的な言い訳として利用される懸念を指摘する向きもある。そのような中、老年医学会の提言が行われた翌日に、絶妙のタイミングで行われた閣議後記者会見で、塩崎厚生労働大臣は、「社会保障制度における高齢者の定義を見直すことは、企業の雇用確保などの状況も踏まえ、慎重に議論しなければならない」と注意深く言葉を選ぶように発言した。

高齢者の積極的な社会参加についての考え方は一通りではない。高齢者の就業継続は若年者の就業や高齢者自身の生き方の多様性にも影響を与える。心身ともに健康そうな高齢者も少なくないが、健康そうに見えても、複数の病気をかかえていることが多いのも高齢者である。高齢者による交通事故が増えており、各所でのクレーマーも高齢者に多い。新しい高齢者の定義は、高齢者を集団で捉える予防医学的見地からは妥当性が高く、納得せざるを得ないが、運用に当たっては、余りにも大きな生物学的個人差を念頭に置くべきであろう。



滋賀保健研究
センターも

協会けんぽ滋賀支部主管の

「健康アクション宣言」に エントリーしました!!

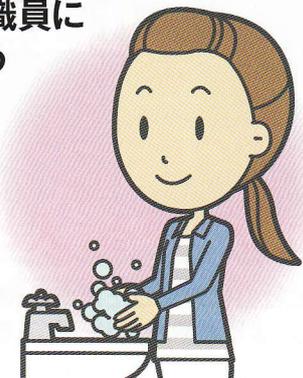


■基本の取組み

- ①従業員の健康診断の受診率100%とする
- ②健診データを協会けんぽに提供する
- ③健診結果が要検査や要治療の職員に医療機関への受診勧奨を行なう

■プラスの取組み

- ④長時間労働防止のための対策を行う
- ⑥管理職や一般職員にメンタルヘルスの教育機会を設定する
- ⑧事務所内で挨拶運動を実施する
- ⑭職員にたばこの害について正しい知識を周知する
- ⑮受動禁煙防止対策を実施する
- ⑯食中毒・熱中症・インフルエンザなどの予防を行う
- ⑰1ヶ月あたりの時間外・休日労働が80時間を超える職員に対し、医師による面接指導を実施できる
- ⑲独自の健康づくりの取組みを行う
 - ※禁煙推進活動を行う
 - ※健康体操を行う



宣言証	
一般財団法人 滋賀保健研究センター 様	
貴事業所は、健康経営に取り組むことを宣言されましたので、ここに「健康アクション宣言」登録事業所であることを証します。	
平成29年3月10日 全国健康保険協会滋賀支部 支部長 若林 善文	

※○内の数字は、同宣言のチェックシートの番号です。

健康経営については、Active Life1月号（前回発行）の紙面に、協会けんぽ様からご提供くださった資料を掲載したところでありますが、滋賀保健研究センターにおいても、「安全衛生美化委員会」にて取組みを検討した中で「協会けんぽ滋賀支部」が推奨されている「健康アクション宣言」にエントリーすることを決定しました。その重点取組み項目は上記の通りですが、今後一年間で各項目に対して具体的な活動を行っていく予定です。総合健康管理事業を営んでいる滋賀保健研究センターとしては、先ず全職員が自分の体と心の健康意識を高め健康に留意して、その上で受診者様の健康を心から願ひまして、お客様との打合せや健診の現場では元気で笑顔をもって対応するスタッフをめざしていきます。

事業所紹介

モノではなく、ココロを運ぶ。
Heart to Heart
近畿配送サービス株式会社

街がひろがる、人とつながる。

時代と社会に適応した新たな物流システムを構築し、より細やかなサービスをめざして。

◆会社概要◆

- 商号 近畿配送サービス株式会社
本店所在地 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目1番43号
本社事務所 八尾市南亀井町5丁目2番28号
近鉄流通センター八尾内
電話 072-922-6300(代表)
- 創業 昭和32年5月10日
資本金 3,000万円(発行済株数60,000株)
株主 株式会社近鉄百貨店(100%出資)
従業員数 464名(社員120名・パートタイマー344名)
平成29年2月28日現在
- 車両保有台数 150台(大型~小型トラック・軽四貨物・冷蔵車等)

- 事業内容
1. 宅配サービス
 2. 各種輸送サービス(月極・臨時)
 3. 企業様・個人様向け引越サービス
 4. 包装・ピッキング等物流付帯サービス
 5. 検品・納品代行サービス

安心・信頼の近鉄グループ

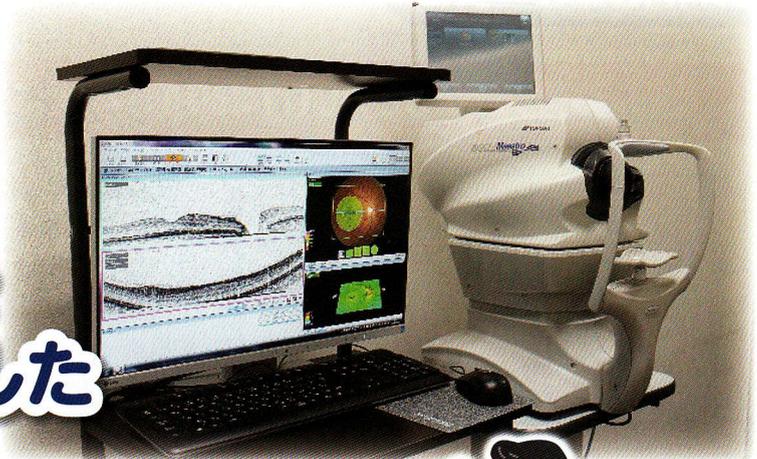


当社では、滋賀保健研究センター様に定期健康診断・ストレスチェック等を実施いただいております。従業員が安心して生き生きと働けるよう、法定健診だけでなく様々なオプション検査をご用意いただき、任意で誰もが受診できるようご協力いただいております。今後も、滋賀保健研究センター様のアドバイスや産業医の健康指導には真摯に耳を傾け、健康管理に取り組んでまいります。

お問い合わせ:TEL.072-922-5786 FAX.072-922-5534

SHRCニュース1

3次元眼底像 撮影装置 (OCT検査)を 導入いたしました

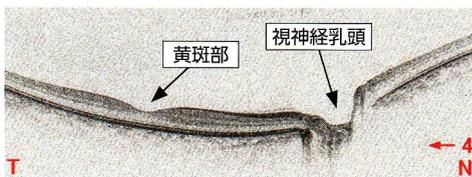


最近、「目が疲れやすい」「字や物が見えにくい」「ゆがんで見えるなどの症状はありませんか?それは目に異常が起きているサインかもしれません。

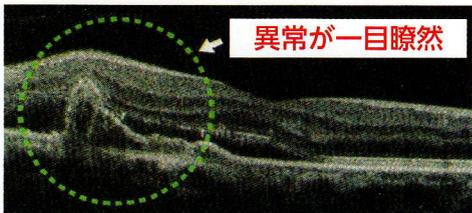
当センターでは、人間ドックのオプション検査として眼科領域の画像検査である3次元眼底検査を導入いたしました。



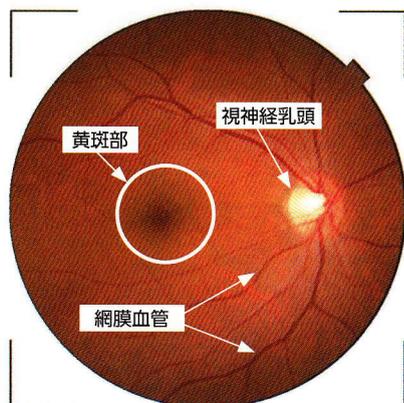
3次元眼底検査(正常例)



加齢黄斑変性



眼底検査(正常例)



•どのような検査?

この検査は光干渉断層計 (Optical Coherence Tomography) という機器を使用するためその頭文字をとってOCT検査とも呼ばれます。

検査は、装置のレンズをのぞくと視線を誘導するマークが見えます。このマークを注視すると測定が始まります。測定時間は数秒で、一瞬眩しく痛みは全くありません。測定は片眼づつ行います。

•何が分かるの?

眼球の後ろ側にある網膜断面を記録し、「断層像」として観察します。失明の原因となる「網膜剥離」「加齢黄斑変性」「糖尿病網膜症」などはこの断層像に特徴的な異常が現れる為、疾患を早期発見することができます。

また、網膜の神経線維層が薄くなる「緑内障」の早期発見も可能です。

眼圧が高くなることで知られる緑内障ですが、日本人緑内障患者の7割は眼圧が正常(正常眼圧緑内障)であるという報告があります。眼圧測定だけでは見つけられない緑内障の発見に役立ちます。

•眼底検査との違いは?

網膜の状態を観察する為に、健康診断では眼底検査が広く行われています。

眼底検査は、網膜の表面を撮影し様々な変化を確認できますが、早期の異常は変化も乏しく専門医でも判断が難しい場合があります。

3次元眼底検査は、眼底検査のような平面に断層像を加え網膜を3次元で観察することにより、早期の異常も的確に判定を行なうことが可能となりました。

視力障害は、自覚症状を感じた時にはすでに病状が悪化しています。より早い発見が必要です。将来の「生活の質」確保の為、症状のないうちから人間ドック受診を機会に3次元眼底検査の受診をお勧めします。

事前のお申し込みはもちろん、健診当日の追加お申し込みも対応可能ですのでお気軽にお問い合わせください。

SHRCニュース2

品質マネジメントシステムISO9001:2015年版にて更新、認証されました。



登録証

登録組織：一般財団法人滋賀保健研究センター
診療所 本館

所在地：滋賀県野洲市永原上町664番地

登録の品質マネジメントシステムは、当社による審査の結果、下記の適用規格の要求事項に適合していることを証します。

適用規格：ISO 9001:2015/JIS Q 9001:2015

登録範囲：診療所施設内における労働安全衛生法等による健康診断、人間ドック、生活習慣病予防健診、がん健診、健康づくり（保健指導、栄養指導、運動指導）サービスの提供及びメニューの開発

登録範囲に含まれるその他の事業所：
診療所 別館：滋賀県野洲市永原上町681番2
（登録範囲に同じ）

登録番号：3711 更新日：2017年 3月18日
初回登録日：2007年12月20日 有効期限：2020年 3月17日
更新決定日：2017年 2月16日




日本検査キューエイ株式会社
東京都中央区新富二丁目15番5号
代表取締役社長 **川崎 博史**



去る2017年1月19日、20日の2日間で適用規格JISQ9001:2015への更新審査を受け、更新認証されました。2015年版は、PDCAサイクルに沿った要求事項10章に細分化され、主要な要求事項として内部外部の課題の明確化、密接に関係する利害関係者のニーズ及び期待の理解、意図する結果の明確化（期待されるアウトプットの明確化）、リスク（不確かさの影響：起こるかもしれないけど、起こらないかもしれない事象等）と機会への取組み等が加えられました。

滋賀保健研究センターは、この更新をひとつのステップとして品質マネジメントシステムをより機能的なものとするために、職員は同システムを周知、理解そして実行に努めていきます。そしてなによりも、お客さま、受診者の皆様が、ご満足される健診をめざしてまいります。

今後とも、アンケートを含め、ご意見ご協力よろしくお願ひいたします。



胸部・胃部X線検診車「BM17号車」の整備を行いました。



この度、皆様のご支援のお力により、新しく胃部・胸部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にお役に立つように努めていく所存です。

全長9mのこの車両は、最新のデジタル装置を搭載しており、颯爽と春風をきって三重のお客様の健診会場に登場する予定です。

従来のカメラ装置より、被曝線量が少なく、受診者様に安心して検診を受けていただけたらと思っております。機器の高性能・高度化のハードな面だけでなく、ソフトの診療放射線技師の技術の向上にも努め、より精度の高い検診結果を提供できる様にめざしていきます。

どうぞ、ご利用される機会をお待ちください。

SHRCニュース3

北大阪診療所 兼 営業所開設のご案内



駐車場より彩都を一望

建物全景

診療所・営業所玄関

看板

玄関・診療室

今般、大阪府茨木市と箕面市にまたがる国際文化公園都市、愛称：彩都（さいと）に、弊財団として県外拠点の2番目となる診療所兼営業所を開設いたしました。

この彩都地区は大阪大学箕面キャンパスが隣接して都心に近いベッドタウンであると共に、「ライフサイエンスパーク」として研究開発施設が多数誘致され、「準工業地区」として大型物流センターの建設も進められています。今後は大手化粧品メーカーの本社移転も計画されるなど文化学術や研究開発、産業振興へと今後より一層の発展が期待できるユニークな都市です。

その地に、この度弊財団の業務提携機関である㈱メディック様が北大阪ラボを建設されましたので、その一角に「北大阪診療所兼営業所」を開設する運びとなりました。

今後は、大阪に本社や事業所、工場また健康保険組合を有しておられる事業所様、またご紹介をいただきますお客様のお声に迅速にお応えできる健診事業の確立をめざす所存であります。

何卒、皆様のご指導ご支援を賜りますように、よろしくお願い申し上げます。

北大阪診療所
兼 営業所

所在地

〒567-0086

大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL.072-643-8085 FAX.072-643-8087



第38期(2017年度)事業計画

一般財団法人 滋賀保健研究センター

【基本方針】

1. 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のマネジメントシステムを活用し、信頼される総合健康管理機関として活動する。
2. 事業収入及び営業利益の目標を達成する。
3. 各種健康診断・健康づくり・環境管理の事業に関する法規の改正に、迅速な対応と工夫で顧客満足の更なる向上をめざす。
4. 更なる作業の効率化を進め、全部署が就労時間の短縮を行う。
5. 職員個々が自己研鑽を行い、具体的な目標活動と有効な資格取得に努める。
6. 社会ニーズに適合したコンピュータシステムを構築する。
7. 人間ドック健診施設機能評価認定の上、受診者増大に応える。

【各種事業】

1. 健康診断事業

職域健康診断・地域健康診断・学校健康診断

1) 職域健康診断事業

- ア) 各種健康診断の受診率向上を図る。
- イ) 特殊健康診断の省令変更に対応する。
- ウ) 労災保険二次健康診断事業に協力する。
- エ) 健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
- オ) 緊急作業従事者の健康相談及び健康診断の事業に協力する。
- カ) 協会けんぽが実施する生活習慣病健診の拡大を図る。
- キ) 健康保険組合と連携して人間ドック健診受診者の拡大を図る。
- ク) ストレスチェックの運用充実を図る。

2) 地域健康診断事業

- ア) 各市町が実施する健康診断事業の受診率向上に協力する。
- イ) 各種がん検診事業の普及拡大に協力する。

3) 学校健康診断事業

心電図検査・血液検査・尿検査等の県及び各市町の事業に協力する。

2. 健康づくり事業(公益目的支出計画事業)

- 1) 労働安全衛生法に基づく「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組み」を支援する。
- 2) 健康診断の事後措置を支援する。
- 3) 健康保険組合及び事業場と連携して、特定保健指導(動機づけ支援・積極的支援)を推進する。
- 4) 職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
- 5) 各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
- 6) 保健衛生関連情報を発信し、健康管理への意識向上に寄与する。
 - ア) 機関紙を定期発行する。
 - ・「アクティブライフ」を発行する。

・「へるす」を発行する。

- イ) ホームページを活用して「安全管理」「衛生管理」等の最新情報を提供する。
 - ウ) 産業安全衛生活動を支援する。
 - ・産業安全衛生講習会を開催し、産業保健衛生の知識向上を図る。
 - ・「安全管理」「衛生管理」「環境管理」に関わる講習会・研修会等へ講師を派遣する。
- 7) 学術向上を目的として保健衛生関係の調査研究の成果を関連学会等において発表または投稿して、医療分野の発展に寄与する。

3. 環境管理事業

- 1) 作業環境測定の実施と測定結果に基づく措置への説明と指導を充実する。
- 2) 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善等を支援する。
- 3) 環境計量証明事業(音圧レベル・振動加速度レベル)を推進する。

【参画と支援】

- 1) 医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
- 2) 各地域産業保健センターが行う各種事業への参画と支援を行う。
- 3) 労働基準協会が行う各種事業への参画と支援を行う。

【信頼される総合健康管理機関としての使命】

- 1) 法令を遵守し倫理の向上に努める
- 2) 品質管理システム(ISO9001)の仕組みを活かし各種サービスの品質を保証する。
- 3) プライバシーマーク認定機関として個人情報を確実に保護する。
- 4) 環境マネジメントシステム(エコアクション21)の認定機関として、二酸化炭素排出量・水の使用量・廃棄物の排出量等の削減を図る。
- 5) ネットワークシステムの安全管理を励行し、情報漏洩の防止に努める。
- 6) リスク管理システムの仕組みを活かし事故防止に努める。
- 7) 精度管理に努め、正確な結果を迅速に報告する。
 - ア) 日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会・日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し精度の向上に努める。
 - イ) 内部精度管理を継続的に実施し、精度の維持と向上に努める。
 - ウ) 成績管理委員会を中心に成績管理の充実を努める。
 - エ) 検査技術の向上をめざし、各種認定技師の養成に努める。
 - オ) 内部教育を充実し、職員の資質向上に努める。



健康一口メモ

「マインドフルネス」という言葉をご存知ですか? “今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること”と定義され、単純には“無心になる”と言い換えることもできます。没頭している状態を意図的に得ることにより、集中力や意思決定能力、創造性の向上、感情のコントロールなどに役立つことが明らかにされつつあり、精神医学やビジネスの現場で注目されています。例えば目を閉じて自分の呼吸を数えたり、味覚や嗅覚、聴覚を利用するなどがあります。現在、マインドフルネスに関する書籍は多く出版されていますので、一つ手にとってみてはいかがでしょうか? 健増II課 中村 真悠子

編集後記

新緑が鮮やかな季節になりました。青空も、葉の間から降り注ぐ光も美しく、職場から飛び出したい衝動を抑えつつ仕事に励んでいます。

こんな爽やかで、暑さ寒さを気にしないいい頃は、思い経った日を吉日として、日帰り旅行をしたいそんな気分です。

近場の神社や温泉へ、たまには電車であつくりと景色を見ながら、神社の由来を読んだり撰社末社もお参りし、心を落ち着かせる1日を持ちたいものです。

総務部 藤村 弘子

