

季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「戻りかつおのたたき 韓国風 香味野菜添え」

8月から9月にかけては、戻りかつおの季節です。
この時期のカツオは脂が乗った濃厚な味わいで、ビタミンDも多く栄養価も高い
と言われています。

かつおのたたきと言えば、しょうゆやポン酢で食べるのが一般的ですが、今回は
夏バテの時期でも食欲アップにつながる韓国風ソースと香味野菜でアレンジしてみ
ました。夏にぴったりなクラフトビールと合わせてみてはいかがでしょうか。

材料 (2～3名分)	
・かつおのたたき	一冊
・みょうが	1個
・青じそ	5枚
④	
・おろしにんにく	少々
・おろししょうが	少々
・マヨネーズ	大さじ1
・水	大さじ1
・オイスターソース	小さじ1/2～1
・コチュジャン	小さじ1/2～1
・白・黒いりごま	適量
・一味とうがらし	適量

作り方

- ① みょうがはせん切りにし、青じそは粗みじん切りにする。
- ② ④の材料を合わせて混ぜる。
- ③ かつおはキッチンペーパーなどで水けをふき、1～1.5cmの厚さに切る。
- ④ 器に③を盛り、みょうが、青じそ、いりごまをかける。最後に②をまわしかけ、好みで一味とうがらしをふる。



今回、この料理に合わせるお酒は奈良県のクラフトビール「OVAL」にしてみました。香りは熟したメロンのようで、口に含むと色々な果実感が広がり、清涼感が喉を通り抜けていきます。後味は爽やかな苦みもあり、コクのあるピリ辛ソースによく合います。

ビールは西武池袋本店の地下2階で購入しました。最近リニューアルされて、珍しいお酒・最近流行りのお酒が充実しています。時には普段と違うビールを選び、夏のお料理と合わせて楽しんでみてください。

OVAL (オーヴァル)
原材料名：麦芽（ドイツ産）、ホップ
スタイル：エールビール
IBU：30 アルコール分：6.0%
製造者：奈良醸造株式会社（奈良県）
価格：350ml 838円（税込）



あおぞら

vol. 17

2023.08

特集

健康管理最前線 5

最新医療情報

怖い歯周病！失うものは歯だけではない？

タウン情報

椎名町～トキワ荘跡地

～今回はトキワ荘跡地の紹介～

椎名町にあるトキワ荘は労働保健協会の板橋本部から歩いて30分ほどのところにあります。電車ですと西武池袋線で池袋から一駅になります。

数多くの昭和のマンガ家を輩出したトキワ荘。老朽化のため1982年に取り壊されてしまい、現在は日本加除出版株式会社の社屋が建っています。

その敷地内にトキワ荘の跡地であることを記したモニュメントが設置されています。

また、区と地域が地域文化として後世に残すために様々な取り組みを行っています。

トキワ荘通り昭和レトロ館・トキワ荘通りお休み処・トキワ荘マンガミュージアムがこれによって建てられました。マンガが好きな方は一度見に行ってみることをお勧めします。



情報管理部

- Q1 出身地は？
- Q2 趣味を教えてください
- Q3 特技（保有資格 etc.）はありますか？
- Q4 好きな食べ物は？
- Q5 どんな性格ですか？
- Q6 これは自信があるという事を教えてください
- Q7 どのような学生時代を過ごしましたか？
- Q8 将来の夢や希望を教えてください



1 埼玉県

2 映画鑑賞、音楽鑑賞

3 衛生管理者、認知症介助士、行動心理士、介護口腔ケア推進士等

4 たこ焼き、うどん

5 温厚、やさしい、たまにボケる

7 帰宅する時にまっすぐに帰らず寄り道ばかりする学生時代を過ごしていました

8 一度で良いからオーロラを見たい

齋藤 淳一 さん

【自己PR】

私の前職は、子供の頃から好きだったガンダム・ドラゴンボールを扱う玩具業界の営業として勤めていました。デフレに勝てず倒産をしてしまいその後、弊会に入職し、前職で習ったお客様との信頼を重きに置いた親切丁寧な人間関係を築くことに努めながら働いております。業界は変わりましたが、社内では協調性をもって働く事を学びました。働いていて思うことは、定期的に健康診断を受けることで、大切な人や家族の健康を守ることの尊さを学びました。

【労働保健協会へひとこと】

当協会は、昭和 28 年創業の伝統ある組織です。信頼評価があつての協会だと思います。これからも信頼のある協会として未来へ繋ぎましょう。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

情報管理部の皆さまへ！働きやすい職場環境を構築するために、全員で協力体制を強化していきましょう！



1 大分県

2 ゲーム（今、龍が如くをやっています）

3 情報処理検定、電卓検定、簿記検定など

4 餃子

5 O型ですが几帳面だと思います

6 ブラインドタッチ

7 田舎だったのでカラオケとイオンを周回していました

8 海外に行ったことがないので海外旅行に行ってみたいです

清田 侑希 さん

【自己PR】

仕事はかなり真面目にしていると思います。情報管理部の仕事は「ミスがない状態が当然」だと思うので成果が出にくいのですが、その環境でも何か、ミスがないだけではなく情報管理部でプラスとなる仕事をしたいと思っています。

【労働保健協会へひとこと】

意見が言い易く、皆さんお話をきいてくださる風通しが良い会社だと思います。今後とも宜しくお願いします。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

情報管理部の方には日々お世話になっておりますが他部署の仕事内容などはあまり知らないのですが、機会があれば教えてください。意外と他部署とのお話の中に仕事の効率化の糸口があるのかなと思っています。

活動紹介

健診部

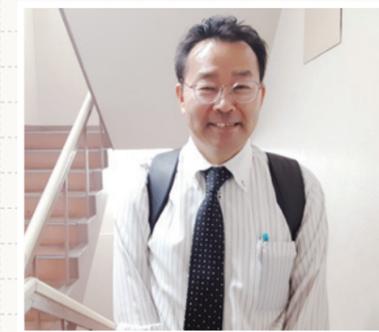


●**健診業務グループ**
健診実施先のコーディネーターとしてレントゲン車を運転、現場の設営、お客様との窓口、健診後のデータの確認、受渡し、当日の健診実施のすべてをになうグループです。実施外ではスタッフの調整、車両の点検、整備、機器の整備など。すべてはお客様に気持ち良く健康診断を受けていただくよう日々、体力・知識・精神力向上を目指しております。

●**医療技術グループ**
専門職の集団となる医療技術グループとして健康診断の実施、機器点検整備、精度管理、日々予防医学としてお客様に満足のゆく健診サービスの提供を第一としているグループです。

そのために、各専門分野において個人の知識と向上心を持ち、分野を越えてスタッフの技術向上を図り、日々の健康診断実施を支えています。

●**手配グループ**
渉外部が作成した健診計画に基づき個班管理、健診計画作成、スタッフ（医師・看護師・レントゲン技師等）手配・健診実施のための準備（消耗品・診療所開設、ホテル手配など）健診をスムーズかつ正確に実施できるよう健診実施計画を作り上げるグループです。



宮内理事

私たちが
皆様の地域、職場に
お伺いします



鈴木部長

データヘルスの正念場

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 福田吉治

今年度は、健康に関連したさまざまな計画が策定される年で、健康保険組合や国民健康保険等の保険者はデータヘルス計画を作成しなければなりません。

1 データヘルス計画の課題

データヘルスは平成25年の閣議決定「日本再興戦略」において鳴り物入りで開始されました。電子化されたレポートや健診データを活用し、PDCAサイクルを回しながら、被保険者に対して効果的な保健事業を行い、増加する医療費の適正化をはかることを目的とするものです。

では、その成果は期待通りだったのでしょうか。約8割の健康保険組合が赤字となったとの報道がありました。期待されていた医療費適正化には成果が表れていないようです。また、全国的にみて、メタボリックシンドロームや肥満者の割合も減少していません。

特に国保では、健康増進を重視した保健事業について、医療費適正化の観点から財務省から見直しの指摘がされています。より直接的に医療費への効果が期待できるリフィル処方の推進などの重視が求められています。

2 特定健診・保健指導や重症化予防の現状

メタボリックシンドロームの削減を目的にした特定健診・保健指導はすっかり定着し、特に健保ではかなり高い受診率や実施率になってきています。一方で、徐々に保健指導の効果も薄れ、形骸化も心配されます。

令和6年度からは、アウトカム評価と言って、腹囲2cm、体重2kg減で指導完了となるなどの制度改訂が行われます。さっそく、保健指導実施業者はこの制度を利用した新しいプログラムを売り出しています。特定保健指導の実施率の向上は期待されますが、複雑になりすぎた制度をいかにうまく利用して、効率的に行うかということが重視され、形骸化が進むことも懸念されます。

糖尿病性腎症重症化予防も期待の大きな事業で、多くの被保険者で実施されるようになってきました。しかし、腎症予防までの効果を得るには、専門的なスキルも時間もかかるため、期待された効果が得られるかどうか心配されています。

なお、これらの事業の効果についても、必ずしも十分なエビデンス（科学的根拠）があるわけではありません。政

策が先で、その効果を走りながら検証している状況ですが、当初期待された生活習慣病の改善あるいは医療費抑制に対するエビデンスは検証途中です。

3 保険者による保健事業のこれから

このように効果が明確でない中で、保健事業に対する被保険者のモチベーションの維持も難しいのではないのでしょうか。医療費適正化を目指しても、保険者（特に健保）の財政を圧迫しているのは、自分の被保険者の医療費ではなく、後期高齢者の医療費に基づく支援金です。健康増進や予防を進めても、自分のところへの見返りはあまりないと思ってしまうがちです。

重要なのは、今一度、保険者にとって保健事業の意義を考えることです。国の方針に従うことは重要ですが、しばしば変更になる保険者努力支援制度や後期高齢者支援金加算減算の指標をフォローするのも大変です。保健事業には、対象者の健康保持増進、自保険者での医療費適正化、将来の医療費適正化、後期高齢者支援金の加算減算など、いくつかの意義があります。コラボヘルスの観点からは、健康経営の促進、生産性の向上、休職や離職あるいはプレゼンティーズムの予防なども目的のひとつです。これらを全部達成できるような事業はありませんので、それぞれの事業の意義や目的を整理して進めることが大事です。

4 次期データヘルス計画への期待

このように、いくつかの課題を抱えるデータヘルス計画およびその中の保健事業は、引き続き保険者で実施されていきます。保険者だけでなく、事業所、医療機関、健診機関等が連携して取り組むことで、事業の効果を高めることができるでしょう。また、事業効果をしっかりと客観的および学術的に検証し、エビデンスを蓄積することで、保健事業をより効果的に、そして、継続的に展開することができます。皆さんで「医療費適正化」と「健康増進」に取り組んでいきましょう。

怖い歯周病！失うものは歯だけではない!?

歯周病、あなたは大丈夫??

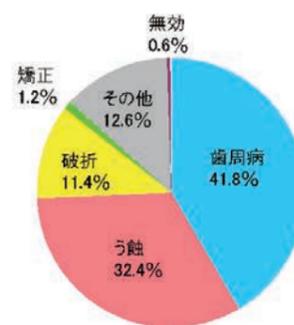
(監修)岩手医科大学歯学部口腔医学講座(予防歯科学分野) 稲葉大輔



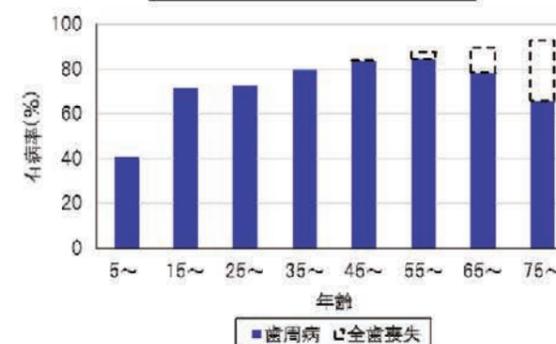
歯は一度失ってしまうと二度と元には戻りません!

歯の喪失の大きな原因は歯周病です。平成23年歯科疾患実態調査(厚生労働省)によると、25才以上のおよそ8割に何らかの症状が認められるという報告があります。具体的には、35~44歳の約79%、45~54歳の約84%が歯周病に罹っているといえます。

抜歯の主な原因



年齢別歯周病有病状況



(財団法人8020推進財団 平成17年永久歯の抜歯原因調査報告書より)

(厚生労働省 平成23年歯科疾患実態調査より)

歯周疾患検診

歯周疾患検診は、がん検診と同様に健康増進法によって定められています。

『市町村は40、50、60及び70歳の住民を対象として歯周疾患検診を実施するよう努めること』

現在、歯周疾患検診は2通りの方法があります。歯周疾患マニュアルに記載され、現在最も主流な方法はCPI (Community Periodontal Index)です。プローブを歯と歯茎の間に挿し、歯周ポケットの深さを測定します。しかし、この方法は歯周組織の刺激をはじめとした患者への負担、疾患の見逃し、操作の煩雑さ、集団検診に不適、リスク判定ができないなど様々な問題があります。



CPIプローブ検査

ヘモグロビン → 歯肉の出血
LD (乳酸脱水素酵素) → 歯肉の炎症

そこで、唾液による歯周疾患検診です。唾液中のHb(ヘモグロビン)やLDを測定すれば、歯周病のスクリーニングが可能であり、リスク判定が行えます。この検査は患者の唾液を測定するだけの非常に簡単な検査なのです!

※唾液中LD測定は適用未申請です。

まずは検診！歯周疾患検診を受けましょう!!



まだ寒さが残る 2023 年 3 月、箱根にて一泊二日の職員研修会が開催されました。

コロナウイルスの影響により 3 年ぶりに、例年の新人研修会ではなく、職員研修会として開催されました。各部署から総勢 28 名が参加。業務のスケジュールにより途中参加となった職員もいましたが、無事に研修を終えることができました。

また、研修以外の自由時間には各部屋で談笑や卓球台を借りるなどして、通常の業務時間内にはない和やかな雰囲気でのコミュニケーションをとることができました。普段あまりスポーツをする機会がないので、体を動かしながらのやり取りはとて新鮮でした。最初は球を打ち返すことに一生懸命でしたが、慣れて来ると会話をしながらラリーを続けることができました。また、体を動かすと頭がスッキリして気分も晴れるような感じがしました。最近リモート会議の際にウォーキングをしながら参加する方もいるみたいですが、体を動かしながらミーティングをしたら新しい案が生まれるかもしれませんね。

2 日間とも晴天にも恵まれ、宿泊施設のすぐ近くにある広大なすすき野原は、遊歩道が整備されているため、早朝散歩に行った職員もいたようです。

今回の研修会を通して違う部署で話す機会がない職員同士、部署の情報交換もでき、横のつながりも強くなりました。



編集部よりメッセージ

2023 年も折り返しを過ぎ、後半にさしかかりました。

振り返りますと、ワールドベースボールクラシックに於いて日本が優勝した事は大きな出来事であり、多くの方が元氣と勇気を貰ったのではないのでしょうか？華やかな話題の一方で、国の判断の良し悪しは別として、コロナウイルスの感染症法の分類を 5 類にしたことにより、人々の行動の制約が緩和されて経済も上向きになるという予測の反面、感染状況次第では、再び類型を見直すとも言われております。その昔、フランスの著名な哲学者パスカルは、「人間は考える葦である」という言葉を残しましたが、私たちが悩みながら出した答えは、決して無駄にはなりません。

今こそ私たちは、コロナ禍で学んだ事を経験則として生かし、錯綜する情報に惑わされることなく、冷静な対応を取らなければいけないと思うのです。

考える葦は、時として近代の AI をも凌駕するのかもしれない。

令和 5 年の後半も皆様のご健勝を祈念しております。

編集員 高坂徳昭

耳より情報

花王株式会社「ビオレ 冷タオル」



〈会社名〉花王株式会社
 〈商品名〉ビオレ 冷タオル
 〈価格〉オープン価格



楽しい夏休みも目前！1 年で最も暑いこの時期を、少しでも快適に過ごしたいですね。

今回は、火照った肌を冷やすことができる「ビオレ 冷タオル」をご紹介します。

この商品は、46cm × 23cm の厚手の大判シートにたっぷり冷却ウォーターが含まれており、首にかけて使用します。体を拭きとるタイプのボディシートはよく使われているかと思いますが、こちらは直接肌にのせることでひんやり感を

得ることができます。27℃の室内で使用した場合、肌の表面温度が 3℃下がり、その効果が 1 時間続くそうです。

私はカンカン照りの屋外でも使用しましたが、長時間乾くことなく効果を感じ続けることができました。シートタイプなのでべたつく汗も拭きとれ、快適です。1 枚ずつの個包装になっているため、衛生的で、持ち歩きに便利な点もポイントです。