

# あおぞら

2018.08  
vol. 7



松本城

## Contents

- 第3期 特定健康診査・特定保健指導 P.2
- 第53回 定時社員総会を開催しました P.3 / 健康体験チャレンジ P.3
- 医療情報 P.4 / 労働衛生対策の歴史 第6回 P.5
- 現場の風 P.6 / 野菜、食べていますか? P.6
- 健診管理部の紹介 P.7 / 今日から役立つ健康クイズ P.7
- 名城シリーズ P.8 / キーワードから読み解く P.8

## 松本城



松本城の歴史は、戦国時代の永正年間（1504-1520年）に築城された「深志城」からはじまります。信濃守護を務める小笠原氏（府中小笠原氏）が築城した「林城」の支城として建てられました。

天文年間（1532-1555年）に甲斐の武田氏によって林城は破却され、小笠原氏に代わって武田氏が深志城を拠点にこの一帯を治めました。天正十年（1582年）に武田氏が滅亡した後、幾度の戦乱を経て再び小笠原氏が城主に戻ると、城の名を「松本城」と改めました。

大天守と乾小天守、その両者をつなぐ渡櫓は戦国時代末期に築造され、辰巳附櫓と月見櫓は江戸時代初めに造られたと考えられており、日本国内に現存する五重六階の天守としては最古のものとなります。全身が漆黒であることから別名「烏城」とも呼ばれ、現在では松本市のシンボルとなっています。

所在地	: 長野県松本市
城郭構造	: 梯郭式+輪郭式平城
天守構造	: 複合連結式層塔型 5重6階
築城年	: 1504年
改築年	: 1633年
指定文化財	: 国宝・史跡

## キーワードから読み解く

## 仮想通貨

仮想通貨はインターネット上の理論をもとに2009年以降、価値を持った電子データとしてネット送金や決済に使われている架空のお金です。「取引所」と呼ばれる会社に口座を開いて使うのが一般的で、送金や決済に関わる複数のコンピュータでデータを管理する「ブロックチェーン」という仕組みで偽造を防ぎ、法定通貨の円やドルと交換もできます。なお、中央銀行のような公的な管理者はいません。

仮想通貨の代表的なものといえば、「ビットコイン」が有名です。ビットコインは2017年に20倍にも

値上がりし、2017年末には1コイン=220万円超をつけました。ビットコインをはじめとする仮想通貨と呼ばれるものは現在、世界で1,000種類以上あるとされ、全体の時価総額は約59兆円に達するといわれています。

仮想通貨による経済効果を期待する一部の専門家もいますが、仮想通貨は本物の通貨になり得るか、という議論が活発になってきています。法的整備も急ピッチで進むなか、ハッカーによる不正取引が行われ、社会問題にまで発展した事件もありました。

## A

### 今日から役立つ健康クイズ



きゅうりは6～8月の夏季に旬を迎えます。きゅうりの約95%は水分で、大量に汗をかく夏の水分補給にはぴったり。ほてったからだを冷ましてくれる効果もあるので、熱中症予防も期待できます。さらにカリウムも多く含まれています。カリウムには余分なナトリウムを排出して血圧を下げる作用があるので、血圧が高めの人にもうれしい食材です。



## 第3期 特定健康診査・特定保健指導



内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目した健診・保健指導を行うことにより、生活習慣病の予防と改善させることを目的として始まった特定健康診査・特定保健指導が、平成30年度より第3期の実施計画期間へと入りました。今回はその主な見直しポイントについて紹介します。

### 特定健康診査の見直し

#### 基本的な健診項目

##### ●血中脂質検査

中性脂肪 400mg/dl 以上または食後採血の場合、LDL コレステロールの代わりに non-HDL コレステロールを用いることができるようになりました。

##### ●血糖検査

やむを得ず空腹時以外で HbA1c を測定しない場合は、食直後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができるようになりました。

#### 詳細な健診項目

##### ●血清クレアチニン検査

当該年度の健診結果等において、血圧または血糖検査が保健指導判定値以上の方のうち、医師が必要

と認めた方を対象に血清クレアチニン検査（eGFR）を追加し腎機能を評価します。

##### ●心電図検査

当該年度の健診結果等において、血圧が受診勧奨判定値以上または問診等で不整脈が疑われる方のうち、医師が必要と認めた方を対象に検査します。

##### ●眼底検査

当該年度の健診結果等において、血圧または血糖検査が受診勧奨判定値以上の方のうち、医師が必要と認めた方を対象に検査します。

#### 標準的な質問票

1年間の体重の増減を問う項目が削除され、新たに歯科口腔に関する「食事をかんで食べる時の状態」の項目が追加されました。

BMI  $\geq$  30  $\Rightarrow$  腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上減少している方

#### 特定健診当日に初回面接を開始するための運用方法の改善

特定健康診査当日に全ての検査結果が判明しない場合において、初回面接を分割して実施することが可能となりました。

#### 初回面接と実績評価の同一機関要件の廃止

保険者と委託先との間で適切に特定保健指導対象者の情報が共有され、保険者が当該対象者に対する特定保健指導全体の総括・管理を行う場合は、初回面接実施者と実績評価を行う方が同一機関であることを要しないこととなりました。

### 特定保健指導の見直し

#### 特定保健指導の実績評価の時期の見直し

行動計画の実績評価期間が“6 か月経過後”から変更になり、“3 か月経過後”に行うことができるようになりました。

#### 2年連続積極的支援に該当した方への2年目の特定保健指導の弾力化

2年連続して積極的支援に該当した方のうち、1年目に比べて2年目の状態が改善（※）している方は、動機付け支援相当の支援を実施した場合でも、特定保健指導を実施したとできるようにしました。

※ BMI  $<$  30  $\Rightarrow$  腹囲 1.0cm 以上かつ体重 1.0kg 以上減少している方

《「第3期特定健康診査等実施計画期間における特定健診・特定保健指導の運用の見直し」より》

## 第53回 定時社員総会を開催しました

平成30年6月26日（火）、リビエラ東京にて第53回定時社員総会を開催致しました。

総会后、東洋大学 総合情報学部 准教授 喜岡恵子先生を講師にお招きし、『職場のストレスとメンタルヘルス』というテーマでご講演して頂きました。ストレス社会と言われる現代においては、多くの職場で「ストレスとメンタルヘルス」への対策が重要な課題となっており、皆様メモを取るなど真剣に耳を傾けられ関心の高さがうかがえました。会社としても個人としても積極的に取り組まなければならない内容であり、気づかされること考えさせられることの多い、とても有意義な講演となりました。

その後の懇親会にもたくさんの方がご出席され、大盛況のうちに終了しました。

ご多忙の中、ご参加頂き、有難うございました。



## 健康体験「ストレッチ」 チャレンジ

みなさま、暑さで寝苦しい夜が続いておりますが、体の疲れは充分に取れていますか。

肩こり、腰痛、姿勢、むくみ&冷え症、睡眠不足で悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

そんな現代人の悩みに効く、爽快感がすごいと話題のストレッチを「Dr.ストレッチ」で体験してきました。

こちらで施術するコアバランスストレッチは、メジャーリーガーのボディメンテナンスとして支持された技術で、専門のトレーナーが付き一人では難しいコアの筋肉を伸ばし、症状を改善してくれます。

このとき普段動かさない筋肉を動かすため筋肉痛になる方もいるようです。そもそも肩こりや腰痛などの体の痛みは、全く使わないことにより固まった筋肉が血管を圧迫して血流が悪くなり、溜まった老廃物が神経を刺激することが原因で起こります。



実際に体験し、少しきついストレッチもありましたが徐々に血流が良くなりほかほかと身体が温まっていき、体が軽くなるのを感じました。

着替えも無料で貸出いただけるので、会社帰りなどでも気軽に寄ることができます。

またご自宅でもセルフストレッチを続けていくことで筋肉の柔軟性が高まる効果がありますので、この夏はストレッチで体の悩みを改善してみたいはいかがでしょうか。

#### Dr. ストレッチ 池袋東口店

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-15-3 前田ビル2F

TEL：0800-600-9696(コールセンター予約)

営業時間：11:00～21:00



## 知っているようで知らない糖尿病

### 糖尿病とは？

人間の体は、食事をすると血糖値が上がるようになっていきます。その血糖値が高い状態が続くことを糖尿病といいます。血糖値が下がらないことで、尿から糖を排出しようとするため、尿中に糖が検出されることから、糖尿病と呼ばれています。

### 血糖って？

デンプン等の糖質（炭水化物）は、生命を維持するのに必要な栄養素の一つです。糖質は消化されるとブドウ糖となります。血液中のブドウ糖を血糖といい、血糖値とは血液中のブドウ糖の量を表しています。

### 血糖値が下がらないのは？

血糖値を下げるためには、膵臓から分泌されるインスリンが使われます。インスリンは血糖を下げる働きを持つ唯一のホルモンです。糖尿病で血糖値が高い場合、インスリンの効きが悪いか、分泌が少ないことが原因です。

### 糖尿病の種類

糖尿病は、原因により4つのタイプに分けられます。

#### ● 1型糖尿病

インスリンを精製する膵臓のβ細胞が壊れてしまい、インスリンが作られなくなり、糖尿病になります。子供や若年層に多くみられ、急激に発症し、悪化も急速に進行します。

#### ● 2型糖尿病

インスリン抵抗性物質により、インスリンの作用が効きにくくなったりすることによって血糖値が高くなります。日本人は遺伝的にインスリン分泌が弱い人が多いといわれています。それに加え、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢が加わり、発症するといわれています。そのため、「生活習慣病」ともいわれています。肥満はなくても、内臓脂肪が増えるメタボリックシンドロームになると発症しやすくなります。

#### ● その他の要因による糖尿病

遺伝の異常によるもの、糖尿病以外の病気や、治療薬の影響で血糖値が上昇し、発症することもあります。

#### ● 妊娠糖尿病

妊娠中は絶えず栄養を与えているため、空腹時の血糖値は、妊娠していない時と比べて低くなります。

一方で、妊娠中に胎盤が作るホルモンには、インスリンの働きを抑える作用もあるため、十分なインスリンが作られない場合に血糖が上昇します。妊娠中はわずかな高血糖でも胎児に影響を与えるため、糖尿病でなくても妊娠糖尿病と呼びます。

多くの場合、出産後には戻りますが、妊娠糖尿病を経験した方は、将来糖尿病になりやすいといわれています。

### 2型糖尿病の進行

2型糖尿病は本人が気づかないうちに発症し、ゆっくりと進行します。つまり、自覚症状がない状態のまま進行することがあるのです。

ヒトによって経過具合は異なりますが、年を追うごとに血糖コントロールが難しくなります。症状が進行すると、内服薬やインスリン注射による治療が必要となります。

治療によって血糖値が正常近くまで改善しても、糖尿病そのものが完治するわけではありません。治療を中止すると、再度血糖値が高くなってしまいますので、定期的な検査と治療継続することが大切です。

### 代表的な合併症

#### ● 糖尿病網膜症

高血糖が続くと網膜の毛細血管に影響が出ます。進行すれば失明の原因にもなります。

末期になるまで自覚症状がほとんどないので、定期的な眼底検査が重要です。

#### ● 糖尿病性神経障害

神経は全身にくまなく張り巡らされていますので、高血糖の影響は全身現れます。

手足のしびれ・痛みのために睡眠不足になったり、気持ちが落ち込んでしまう方もいます。

#### ● 糖尿病腎症

腎臓の主な働きは、血液中の不要なものを尿中に排泄し、血液をきれいにすることです。その働きは、細い血管の集合体である糸球体で行われます。糸球体は老廃物をろ過する役割を担っていますが、高血糖で糸球体内の細い血管が障害されると、血液をきれいにする働きが低下してしまいます。ろ過する機能が低下すると老廃物が溜り、腎症を起こします。

### 血液検査【空腹時血糖値】と【HbA1c (NGSP)】の違い

#### ● 血糖値とは

食後、一定時間を空けた空腹の状態、血液の中に糖の量がどのくらいあるかがわかります。食事によって影響し、食後30分頃が一番高くなり、時間が経過するとともに血糖値も下がります。

#### ● HbA1cとは

過去1～2か月間の血糖値の平均をみており、食事には影響されません。健康診断の数日前から規則正しい生活をしていても、HbA1cの結果が高いと、普段の生活が不摂生だということがバレてしまいます。

### 普段の生活で注意を

バランスの取れた規則正しい食生活によって血糖値を調整するのが食事療法です。「ゆっくり良く噛んで食べる」「3食規則正しく食事をする」「深夜や就寝前に食事を摂らない」などがポイントです。

運動することによって、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギーになることを促進します。「少しキツイな・・・」と感じるくらいの程よい有酸素運動や筋力トレーニングをすると効果があるとされています。

自分の体調に合った生活を送り、糖尿病の予防に取り組んではいかがでしょうか？

# 労働衛生対策の歴史

半田有通 一般社団法人日本ボイラ協会専務理事 元厚生労働省労働基準局安全衛生部長

## “これからの労働衛生／産業保健”

これまで、労働衛生に軸足を置きながら、労働安全衛生行政を概観してきた。

労働安全衛生行政は、仕事に伴う怪我、病気を防ごうというところから出発したが、法令、対策ともに進化・変化を重ねてきた。昭和22年、工場法から労働基準法へ。そして昭和47年、労働安全衛生法制定が大きな転換点であった。その労働安全衛生法も、大きなものだけでも11回に亘って改正されてきている。

その中で、最も重要な改正は、昭和63年。THP（トータルヘルスプロモーション）が導入された時であろう。それまでの「病気を防ぐ」というところから、「より健康的な職業生活を」という方向に拡大した。「職業性疾病の防止」を使命としていた「労働衛生」が、「健康」問題も扱うようになり、「産業保健」という言葉が使われるようになったのは、この頃だったと記憶する。

余談ながら、当時は、今以上に各省庁の壁が高く、「省益あって、国益なし」とか「かつての陸海軍も、斯くばかりか…」といわれたものであった。そういう時代なので、労働省が「健康」を取り扱おうとすると厚生省が反対し、「産業」というと通産省が「オイ、チョット待て」という具合。63年の法改正の時も、「健康」を巡っては熾烈な戦いが演じられたものであった。

斯くいう著者も自分の所掌する事項の担当係長として、厚生省の担当係長と激しい論戦を展開した。基本は、論理のぶつけ合いであるが、最後は「気合」というか「声の大きさを勝つ」という面があったのは否めない。その点、歳を食って入省した著者は、戦後の余韻残る中に生まれ育った「野人」であり、同じ係長でも、豊かな日本に生まれ、戦後民主主義にドブプリ漬かって育った若い係長などは、鎧袖一触であった（著者の一方的見立て）。

閑話休題。平成4年の法改正では、「快適職場」の規定が設けられた。「快適な職場環境の形成を促進すること」は、労働安全衛生法制定時から、第1条の目的の中に謳われていたが、具体的な規定が設けられたのは、実にこの時である。

そして、平成10年。法改正ではなかったが、この年に策定された第9次労働災害防止計画の中で、メンタルヘルスの維持を目的とする、「ストレスマネジメント対策」が新しい柱の一つとして打ち出された。ストレス対策としては、4つのケア、即ち、①セルフケア（自己の気付き）、②ライン（管理監督者）によるケア、③事業場内産業保健スタッフ（産業医、衛生管理者等）によるケア、④事業場外資源（専門医療機関）によるケアが打ち出された。

そして、平成26年の労働安全衛生法改正で、ストレス

チェック制度が導入された。

さて、平成29年度で、第12次労働災害防止計画が終了し、平成30年度からは、第13次労働災害防止計画が始まっている。

これに先立って、平成30年3月12日、ISO（国際標準化機構）において、労働安全衛生マネジメントシステム、ISO45001が発行された。

現在の労働安全衛生法令は、「～してはならない」、「～しなければならない」という、具体的な禁止規定や義務規定から成る「仕様基準」といわれるものである。しかし、労働安全衛生マネジメントシステムの思想では、「この現場にはどんなリスクがあるのか。それを低減させるのに、どんな対策を講ずべきか」という考え方が求められる。「結果」を求めるが、そのために「何を為すべきか、何を為さざるべきか」については、各事業場に委ねる。これは「性能要件」と呼ばれる。

すでに英国は、昭和49年（1974年）にローベンス報告で、仕様基準の規制から性能要件による規制への転換を求め、その方向に進んでいる。我が国が労働安全衛生法を制定した2年後のことである。今回のISO45001の基となった英国のBS規格は、こうした思想に立っている。

ISO45001の発行に伴って、現行の仕様基準規制が、直ぐに見直される予定はないようだが、性能要件化をさらに後押しすることは間違いない。

さらに、日本の産業社会に目を向けると、テレワークやダブルワークなど多様な働き方が模索され、職域と地域が連続的に繋がりつつあるようである。また、IT技術の進化に伴い、IoT、AIを目にしない日はない。そして、これを執筆していた6月29日、一連の働き方改革法案が成立した。

様々のことが劇的に変化しているが、働く人の安全と健康を守ることの重要性は変わりがない。そして、この激変の時代、どうやって安全を、健康を守るか。それは、「法令に書かれているから…」ではなく、「現場の状況をよく踏まえて、合理的な範囲で、やるべきことをやる」という姿勢が求められるであろう。

このような変化の時代。健康の維持においては、健康診断の意味合いがさらに重要になって行くであろう。一般健診、有害作業に関する特殊健診、そしてこれからの働き方の多様化を踏まえて導入されるであろう新たな健診。それらの結果を踏まえた対策が、極めて重要になっていくものと思われる。

このことを申し上げて、この連載を終わりとさせて頂く。これまで拙い文をお読み頂いたことに感謝しつつ筆を擱く。



早起きは三文の徳である、ということわざがあるように、朝早く起きることへのメリットは多いように思う。我々事務センターの仕事は健診現場に赴くことではなく、あくまで健診を受診される方々の事務手続きを補助する役割にある。早朝に各所へ出陣していく健診部門とは違い、基本的に毎日同じ時間、同じ場所で滞りなく健診を受ける前、受けたあとの事務作業を進めることが使命だ。

しかし、ふと思うことがある。特に早起きをした日の朝日を浴びるとき。「健康診断」は日を選ばない。今日もどこかで健診が執り行われているのだろうと。

そこに我々が今日までに予約を受け付けた受診者が居ること、受診したあとの補助請求や健診結果の処理を待っている受診者が居ること。そしてこの日の為に準備を怠らない病院や、労働保健協会の健診部門が居

ることを感じずにはられない。

直接会ってスタッフや受診者と話をする機会が少ない分、こうした瞬間は必ず身が引き締まる。関わる全ての人の努力に報いなければならないと強く思う。

こうした思いを再確認出来ることは、早起きの最たるメリットであると感じる。

常日頃の教訓として事務センターに伝わる、「今日までの評価は今日までのもの」という言葉に緊張感を持ちながら、全ての「健康診断」のため同じ時間、同じ場所へ今日も一歩踏み出す。



事務センター  
堀田 愛実



## 野菜、 食べていますか？

野菜は体の調子を整えるのに欠かせませんが、食べているつもりでも不足しがちです。1日に350g以上摂ることが推奨されているものの、20歳以上の摂取量は平均276.5gで、特に20～40代は男女とも少ない傾向にあります（平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省）。

350gの目安として、加熱しない状態で両手に山盛り1杯、汁物・おひたし・煮物・サラダなどの料理でいうと1皿約70gで、1日5皿です。忙しい人や、外食・コンビニ食が多い人にとってはハードルが高いかもしれません。手軽に摂るコツを幾つかお伝えします。

### ◆簡単に食べられる野菜を常備

プチトマト・キュウリ・レタスなど、そのままでも

食べられるものを冷蔵庫に常備しておく、調理の時間が取れない時でも野菜を食べることができます。

### ◆汁物は具たくさんに

おかずに手をかけられない時でも、野菜をたくさん入れた味噌汁やスープを1品だけ作れば、それだけで野菜をしっかり摂ることができます。しめじなど、きのこ類を加えても良いでしょう。

### ◆野菜飲料で補給

たくさん飲めばそれで良いというわけではありませんが、不足分を補うことはできます。果汁などの糖類や食塩が入っていないものがおすすめです。

野菜のカラフルな彩りは食欲を高めてくれます。また、それぞれの色素（トマトのリコピン、ナスのアントシアニン、ほうれん草やブロッコリーのクロロフィルなど）には強い抗酸化作用があり、病気予防や老化予防の効果も期待できます。

できるだけ彩りの良い食事にしようとすることは、栄養のバランスを整えることにもつながるといえます。見た目にもおいしい食事を心がけてみてはいかがでしょうか。

## 健診管理部の紹介

健診管理部は、旧渉外部（現渉外推進部）、旧健診部（現健診業務部）の事務担当が集結し、新しいメンバーを加えて2017年9月に新たに発足されました。

渉外業務、健診業務のすべての事務部門を担当し、協会を支える柱として、新しい協会を形作る一役を担っています。

### ・内部構成 三つの柱

お客様との健診打合せ内容を渉外推進部担当者と連携。ニーズに合った健診項目計画作りを始めとし、受診者様の情報の管理、請求書の発行までの一連の流れを担当する渉外事務チーム。

渉外事務チームが作成した健診計画に基づき、医師、看護師、スタッフ等の手配を担当。的確な人員配置を行ない、健診業務部担当者へと引き継ぐ。お客様の健診をスムーズかつ安全に実施することを目的に、完璧な健診実施計画を作り上げる健診事務チーム。

受診票、結果票を含めあらゆる封入封緘作業を行い、お客様のお手元へ正確にまた安全に健診書類をお届けする為、結成されている封入チーム。

以上の三つのチームを軸に、お

お客様の健診を実施する為の大切なラインを作り上げる部署として構成されています。

### ・今後の展望

健診管理部は現在、新しい部署として、より良い部を作り上げる為、一人ひとりが最案を出し合い、最善を尽くようチーム一丸となって努めています。それぞれの部署を繋ぐ役割を担い、各部署のスムーズな業務遂行を目的に、さらにお客様への満足する健診業務の提供を目指していきたいと考えております。



編集委員 守屋 貴輝・土橋 圭・板橋 良彰・岩田 敦子・小林 健吾・石塚 水面・都丸 英美・堀田 愛実



### 今日から役立つ健康クイズ

きゅうりを食べることで、夏場の水分補給ができる



▶答えと解説は裏面へ