

健康スマイル

LOVEこころとからだ

2024.4 発刊

Vol.22

Take Free ¥0

巻頭特集 職場レポート

継続は力なり 全社で取り組む健康づくり

「株式会社 太陽」

公益財団法人
高知県総合保健協会



第4期特定健診・ 特定保健指導の解説

健康特集 教えて 田代先生

高血圧の話～後編～

幡多健診センター経膈エコー機導入のお知らせ

学園祭で子宮頸がん検診の体験型学習

Smile Staff

高知県総合保健協会 スタッフ紹介

付加健診の対象年齢が大幅に拡大されます

令和6年4月から協会けんぽ被保険者(本人)の付加健診の対象年齢が
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。
※節目年齢にオススメ!

そもそも...
付加健診ってなに?

- 腹部超音波検査
肝臓・胆のう・すい臓・腎臓など、腹部の臓器を調べます
- 眼底検査
高血圧・糖尿病にともなう網膜の変化をみます
- 肺機能検査
肺のチカラを数値で確認できます

一般健診	付加健診
5,282 円(税込)	2,689 円(税込)
問診・診察等・身体計測 血圧測定・尿検査・血液検査 便潜血反応検査・心電図検査 胃部レントゲン検査 胸部レントゲン検査	一般健診に追加して受けられます 腹部超音波検査 眼底検査 肺機能検査 尿沈渣顕微鏡検査 血液学的検査 生化学的検査

新着情報

新CMが完成しました!

健康診断の受診率向上に向けて、県内で「キモかわいい」と人気上昇中のキャラクター「はりまとやばし」に出演していただきました。当協会HPまたはYouTubeからもご覧いただけます。

令和6年度 健診ご予約受付中!



街頭で 複十字シール運動を 実施しました

当協会は結核予防会高知県支部として、令和5年10月1日(日)中央公園北口にて結核予防の声かけや啓発グッズの配布、シール募金、結核・がんに関するクイズなどを企画し、疾病予防に関する正しい知識の普及を行いました。なお、ご協力いただきましたシール募金は、国内外で結核と胸の病気をなくすための活動に役立てられています。

事業所の衛生担当者を 対象にがん予防に関する 啓発活動を行いました

労働基準協会が、全国労働衛生週間の準備期間(9月)に実施している説明会に、当協会からは医師及び保健師を派遣し、参加者された方々に、がん予防やがん検診について知識を深めていただきました。

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

公益財団法人
高知県総合保健協会

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター 〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号 TEL.(088)831-4800

幡多健診センター 〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号 TEL.(0880)66-2800



みなさまのお声をお聞かせください

『思わず手に取りたくなるような広報誌』を目指しています。アンケートへのご協力をお願いします。



スマホで簡単
すぐ回答!





「一方的な指導ではなく、健康を意識するきっかけを設けられたということですね。その他の取り組みについても教えてください。」
小野 個人レベルに限定せず、多くの人が参加できるように、高知県総

「社員が積極的に参加するように」

「具体的にはどのような内容でしょうか。」
中平 『健康チャレンジ』と題して、生活改善に取り組み、数値改善した方には『ご褒美』を用意しました(笑)。これも2022年から続けていますが、賞品への関心から少しでも本題の健康を意識してもらうことが目的です。今年は対象となる方のうち26名に参加していただきました。



職場レポート Vol.1 継続は力なり 全社で取り組む健康づくり

「今後の健康経営に関する取り組みについて教えてください。」
小野 社員全員に関心を持ってもら

「全社一丸での取り組みへ」

「全社一丸での取り組みへ」
中平 『元気アップ教室』については社員間で大変話題にもなり、普段の身体の使役と健康のための運動とは違うことを痛感したと話し合っていました。健康チャレンジ他の健康増進への取り組み全般についても概ね好評で、会社の姿勢も評価していただいています。

「社員の皆様からの評価はいかがでしたか。」
中平 『元気アップ教室』については社員間で大変話題にもなり、普段の身体の使役と健康のための運動とは違うことを痛感したと話し合っていました。健康チャレンジ他の健康増進への取り組み全般についても概ね好評で、会社の姿勢も評価していただいています。

「今までの取り組みによって何かメリットは感じられていますか。」
小野 何より労使を含めて健康への関心が醸成されてきたことです。普段は気付かないことですが、体調が損なわれた時に必要となる医療機関への通院、手術、入院などの具体的な面倒や、就労、生活、金銭の心配など、すべてに『心身の健康』が関わっているということを意識するようになりました。

「一経営者の健康経営優良法人に認定」

今回は取締役総務部長の小野様と係長の中平様にお話をお聞きしました(以下敬称略)。
「健康経営優良法人」の認定を取得せよと考えたきっかけを教えてください。」
小野 社内では毎年健康診断を行っていますが、他の製造業の企業様と比べて弊社社員の検査数値全般が著しく悪かったことにまず問題を感しました。そこで加入している保険者に協力を依頼して、改善に向けて個別の特定保健指導や講演等を行っていただき、社員の健康への関心を高めてまいりました。その過程で経済産業省が主導する健康経営優良法人認定制度の存在を知り、ひとつの目標として全社でがんばってみようということになりました。
「初認定は何年でしょうか。」
中平 取り組みを開始して2年目の2022年に中小規模法人部門で初認定され、その後も3年連続で認定されています。ただし認定そのものが目標ではなく、健康



元気アップ教室の様子

「将来的には文字通り全社で取り組んでいる態勢にまで高めたいと考えています。そのためには地道な活動を続け、飽きられない仕組みを提示することが大事です。このような活動も、目標である健康への努力自体も、すぐに結果が出ることはありません。『継続は力なり』の言葉を胸に、健康経営の実現に努めていきたいと思っています。」



健診受診後のフォローアップ

当協会では事業所様の健康づくりを支援するため、健康診断受診後のフォローアップを行っています。

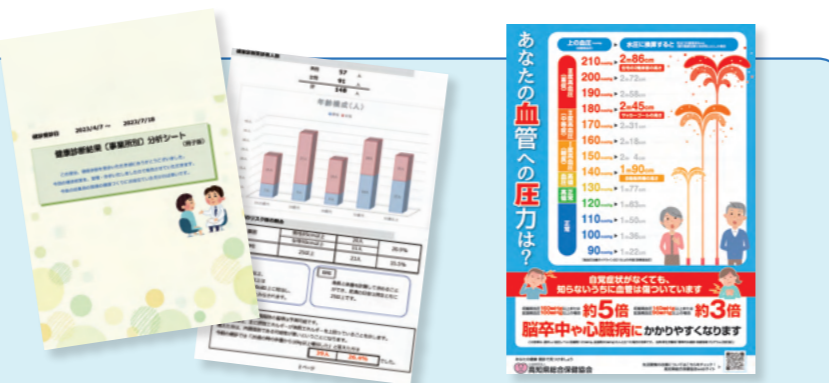
フォローアップの内容

- ①健康診断結果分析シートを活用した保健師による分析内容のご説明
- ②血圧ポスターや各種パンフレットなど、健康づくりに関する資料のご提供
- ③健康セミナーの開催
 - ・がんの学び舎～みんな知りたいがんの話～
 - ・がんと仕事の両立支援
 - ・生活習慣に関する講義と運動指導「元気アップ教室」

その他、精密検査や健診結果の見方についてのお問い合わせなどにもご対応いたします。ご希望される事業所様は以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

公益財団法人 高知県総合保健協会
経営企画室 ☎088-831-4800 ✉keiei-kikaku@hokyo.or.jp



▲健康診断結果分析シート
事業所ごとに検査結果および問診内容についての分析を記載。検査結果を日々の生活習慣と関連付けて捉えることができます。

▲血圧ポスター
まずはご自身の血圧をきっかけに、健康に興味を持ってみませんか。2次元コードで生活習慣の改善ポイントまでご案内しています。



健康セミナーの申し込み受付中!



株式会社 太陽 (本社:高知県高知市布師田3950)

国内初の耕うん爪製造会社として設立以来、全国各地からのニーズに応え続け、現在では耕うん爪全国シェア40%を誇る。2013年にはインドに現地法人TAIYO INDIAを設立し、国内に限らず海外においても専用メーカーのノウハウを活かした事業を展開中。2023年には設立70周年を迎え、高い技術力をもとに、「野菜の洗浄機」や「袋詰め機」、「ECOシステム」等を製造販売し、あらゆる側面から農業と環境分野への貢献を目指している。



株式会社 太陽

株式会社太陽は2024年3月11日付で「健康経営優良法人2024」に認定されました。社員が心身ともに健康で働き続けることができる事業所を目指し、全社で健康経営に取り組んでいます。

「第4期特定健診・特定保健指導の解説」 研修会の報告

令和5年12月1日(金)、当協会において
高知県内の特定保健指導に関わる方を対象に研修会を開催しました。



研修中は「一言も聞き漏らすまい」と真剣



おかむら ともりの
～岡村智教先生の
プロフィール～

1988年筑波大学医学専門学群卒業後、旧厚生省を経て高知県土佐山田保健所長として5年間高知県民の保健予防に尽力。2010年からは現職である慶應義塾大学医学部の教授として後進の指導に当たる他、日本循環器病予防学会理事長、日本衛生学会理事、全国健康保険協会理事を兼任。また、「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」座長代理をはじめ、現在も厚生科学審議臨時委員など厚生労働省の政策に多数携わり、長きに渡って日本国民の健康づくりの中心的な存在として幅広く活躍をしている。

第4期特定健診・特定保健指導研修会を開催

【第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会】座長代理を務められた岡村智教先生から、高知県内の関係者及び当協会職員合わせて66名の参加者に、第4期の見直しに至る経緯や変更点について解説していただきました。

慶應義塾大学医学部公衆衛生学教授の岡村智教先生を講師にお招きし、令和6年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」についてのお話を伺いました。

特定健診・特定保健指導について

特定健診とは、40～74歳の被保険者・被扶養者に実施する、生活習慣病の予防を目的としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。

また、特定保健指導は特定健診の結果を受けて、各個人のリスクに応じた生活習慣の改善をサポート、生活習慣病の発症予防効果を高めることを目的に行う保健指導です。

平成18年の医療制度改革により医療保険者による特定健診・特定保健指導制度が創設され、平成20年4月より、第1期特定健診等実施計画が始まりました。以降、実施状況や課題に合わせて3回の運用見直しが行われ令和6年4月より「第4期特定健診・特定保健指導」が新たにスタートします。

第4期 ここが変わる!主な変更点

問診項目の見直し

特定保健指導を実施するうえで重要

- 1.たばこ
 - ・過去に喫煙していたが、現在は喫煙していない者を区別するための回答選択肢を追加
 - ・現在習慣的に喫煙している者についても、わかりやすい表現に修正
- 2.飲酒
 - ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者をより詳細に把握できるように、飲酒頻度と飲酒量の回答選択肢を細分化
 - ・禁酒者を区別するための回答選択肢を追加
- 3.保健指導
 - ・特定保健指導の受診歴を確認する質問に変更

保健指導判定値の見直し

- 随時中性脂肪の基準値追加
- ・中性脂肪の「保健指導判定値」及び「階層化に用いる標準的な数値基準」に、随時採血時基準値(175mg/dl)を追加

特定保健指導評価方法の変更

- これまでのプロセス評価(保健指導の介入量の評価)に加え、アウトカム評価(成果が出たことへの評価)が導入される
- ・実績評価時の主要達成目標を腹囲2cm体重2kg減とし、達成できれば介入量を問わずに終了可能
 - ・主要目標が達成できない場合は、プロセス評価と実績評価時のアウトカム評価を合わせて180ポイントとすることで終了可能

参加者の声



- 見直しに至った経緯が聞けてとても勉強になりました。
- アウトカム評価、プロセス評価のポイントの加算の仕方、組み合わせについて理解できました。
- 今後、健診や保健指導を行う際のヒントがたくさんありました。

- 改正された項目について、その理由を具体的に聞けて良かったです。問診項目の改正をうまく保健指導に活用していきたいと思いました。
- 健診現場で実際に行っていることの意味を再確認でき、モチベーションが上がります。

研修会を終えて…

本研修会を通じて、マニュアルだけではわかりづらい部分に理解を深めることができ、大変意義深い研修会となりました。また、今回特定保健指導に携わる専門職が同じ目的で集まり、情報を共有することの必要性を改めて実感することができました。それは、本事業だけに限らず、互いの名前と顔を一致させることで平時に起こる様々な課題を共に理解し、協力できる一体感を生むきっかけになりうるからです。

今後、当協会としましては、可能な限り同様の学習機会を設け、高知県内の関係機関と連携を深めていければと考えています。



Smile Staff

高知県総合保健協会の
スタッフを紹介します。

Vol.5



高知県総合保健協会
検査業務課 臨床検査技師 **片岡 友和**

出張先でのふれあいと 地域貢献の実感が大きなやりがい

検査業務課で、運転業務を含めた健診車で巡回健診を中心に、採血、聴力検査、尿検査等を行っています。

高校時代に卒業後の進路について先生に相談したところ、「性格的に医療関係が良いのでは」とアドバイスを受けたことがきっかけで臨床検査技師を目指しました。民間病院での仕事を続けるうち、自分には病院内よりも病院の外へ出て仕事をする方が向いているのでは？と考えるようになり、高知県総合保健協会への転職を希望しました。これは、自分の世界を広げるひとつの挑戦でもありました。

現在の仕事は、出張先のスタッフの方々、地域の皆さんと交流が持てるという点でとても魅力的で大きなやりがいにもつながっています。現場では、時に臨機応変の対応を求められ厳しい場面もありますが、健診業務を通じて仲間との絆も深まり、何よりお客様の健康増進のお手伝いのできていることを実感できて喜びを感じています。

休みの日にはトレッキングや登山などのアウトドア活動全般を広く楽しんでおり、中でも今はキャンプにはまっています。それぞれがソロキャンプの装備で複数の仲間と一緒に「ソロデュオ」というスタイルが好きで、色々な場所への遠征も計画しています。日常から解放されて、焚火を見つめる時間が最高の癒しです(笑)。



幡多健診センター 経膈エコー機導入のお知らせ

幡多健診センターでは、2023年4月より従来の子宮頸がん検診に加え、子宮や卵巣を観察するための経膈エコー機を導入しました。幡多地域では、子宮頸がん検診時にエコー検査を実施している施設が少ないことから、当センターをご利用される皆様から導入へのご要望がかねてよりありました。

子宮頸がん検診は、「怖い」「痛い」「恥ずかしい」などの理由から、検査をためらう方も多く、少しでも受診しやすいよう前年度より更衣室改修に合わせて壁紙や扉を明るく色に変更、内診台も新しい電動式に入れ替えるなど、リラックスできる雰囲気作りを心がけました。

今後も、「ご利用される皆様のニーズに沿った保健サービスの提供」という目標をかかげ、日々の業務に取り組んで参ります。

受診者様からの嬉しいお声が続々!



婦人科に行くのは
勇気がいるけど、
検診と一緒に診て
もらうことができたので、
来年もこちらで
受けたいと思います。

子宮筋腫をずっと
指摘されていましたが、
どのくらい大きいか
先生が写真を見せてくれたので
説明してくれたので
わかりやすかった。

今までより
スムーズで診察室や
更衣室がとても
明るく気持ちよかったです。

学園祭で子宮頸がん検診の 体験型学習

10月21日(土)高知学園大学・短期大学の学園祭に、がんの啓発活動として、子宮頸がん検診車の展示や顕微鏡検査体験コーナーを設置し、男女合わせて150人近くの方に参加いただきました。参加いただいた方は初めて座る内診台に驚きの声を上げたり、検査器具に触ってみたり、顕微鏡で細胞を観察したりと、体験型学習により子宮頸がん検診について理解を深めてくださいました。私たちは、今後もこのような活動を通して、若い世代を含む多くの方々の子宮頸がん検診に対する不安を払拭し、がん検診の受診率向上、そしてがんの早期発見に努めていきたいと考えています。



健康特集

教えて
田代先生

高血圧の話

後編



当協会で健康診断を担当している医師の田代未和です。今回も高血圧についてお話しします。

皆さんこんにちは。前編では、高血圧の原因や治療の目標、年齢や持病の有る無しで適正な血圧の値が一人ひとり違うことについてお話ししました。後編では、**高血圧の治療**についてお話ししたいと思います。



高知 協子さん

私は**健診で血圧が高い**と言われますが家で測るともっと低いです。これは治療が必要?

高知さん。診察室のみでの高血圧は、**白衣高血圧**と呼ばれ、**基本的には内服治療を行いません¹⁾**

■治療では家庭での血圧をより重視します。家庭血圧が適正である場合、基本的には内服治療は行いません。ただし「診察室でも家庭でも適正な血圧が維持できる方」に比べると、**脳卒中のリスク**が高かったり、**持続的な高血圧**に移行しやすいとする報告もあります。¹⁾ 油断せず、生活習慣を見直して、家庭血圧の測定を続けてください。

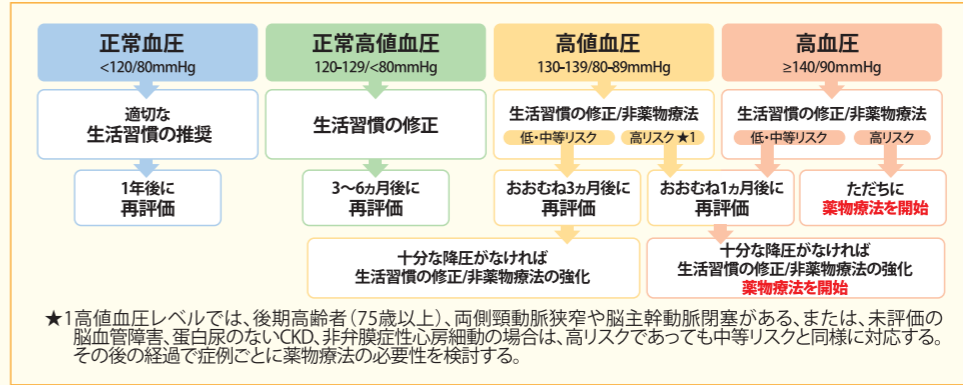


湯の水 博士さん

この前の健診でも血圧が高いと言われて病院にいったけど、**何の治療もされなかった**。何もせずに大丈夫ってことなが?

湯の水さん。高血圧の治療は薬だけではありませんよ。自分で自分の生活習慣を改善することは、高血圧の治療の重要な要素のひとつです。薬が処方されなかったからといって、放っておいてよいわけではありません。

はじめて受診した際の治療はこのような始まります¹⁾



■**すぐに薬による治療が始まるのは**、高血圧の方の中でも年齢・喫煙状況・併存疾患からみて**リスクが高いと判断される方のみ**です。 ■**その他の方は**、生活習慣の改善などによる血圧の改善の様子を確認し、必要に応じて薬による治療が検討されます。



土佐 健太郎さん

高血圧の薬は、一旦始めると**やめられない**と聞きました。飲みたくないんですが…

土佐さん。薬がなくても血圧が正常に維持できていれば、医師は中止を判断することがあります。ただ、「**薬がないと正常な血圧が維持できない**」人が多いように思いますね。

薬の減量 または 中止を検討

- 薬のせいで、降圧目標(前編参照)を大幅に超えて血圧が下がる
- 薬のせいで、低血圧による症状が出た(立ちくらみやめまい・朝起きられない・頭痛・頭重等)
- 非薬物療法による効果が大きい(生活習慣の改善効果あり)

薬を続ける 非薬物療法だけでは効果がない場合

- 薬物療法+非薬物療法では効果があり、**薬物療法をやめるとともに戻ってしまう**
 - 原因疾患治療に必要
- やめられない薬とのイメージにつながりやすいのではないかと考えます

いかがでしたか?皆さんが受診される際の参考になったのであればうれしく思います。血圧は上がったり下がったりするものですから、一回一回の結果に一喜一憂する必要はありません。ぜひ、ご自分の普段の血圧が『どのくらいか…』を知っていただき、生活習慣の見直しのきっかけや、適切な受診のタイミングにつなげていただければと思います。



もともと濃い味が好きでねえ。塩分を摂りすぎちゃったき、塩づけを減らしてみろるか。それと、アルコールもちょびつとやけど減らしてみろるか。

(参考文献)

- 1) 日本高血圧学会: 高血圧診療ステップアップ 診断と治療.2019
- 2) Lewington S, Clarke R, Qiizilbash N, Peto R, Collins R; Prospective Studies Collaboration. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet*. 2002;360(9349):1903-1913.
- 3) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会: 高血圧治療ガイドライン2019ライフサイエンス出版.2019