

協会創立記念講演会兼第18回産業保健セミナーを開催

「健康長寿のために、生活習慣の何を見直しますか？」と題した、協会創立記念講演会兼第18回産業保健セミナーを、3月27日、静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて開催した。講師には、静岡県立総合病院糖尿病・内分泌代謝センター部長である井上達秀先生をお招きし、市町や事業所の保健衛生関係者及び当協会職員約200名が熱心に耳を傾けた。

講演では、糖尿病により発がんリスク、心筋梗塞のリスクが2倍以上となる上、高齢化と共に有病率が高くなることについて多くのデータを示し最新の知見に基づき説明していただいた。日本人の40歳以上は4人に1人、65歳以上は3人に1人の割合で糖代謝異常がみられるが、食生活の制御と運動を実施することによってリスクを軽減させることが可能である。具体的には、野菜、タンパク質、炭水化物の順に、30分以上かけてよく噛んで味わって食べることが理想的であり、これによって血糖値の上昇が緩やかになる為、内臓への負担を減らすことが出来る。また、「楽」または「ややきつい」と感じる運動を一週間に3日以上することで、血糖値を下げる事が出来る。ただし、無理をし過ぎると却って負担になってしまう為、10分から30分程度、多くても60分迄の範囲で収めることが重要であることなどが説明された。

参加者との質疑応答も活発に行われ、今後の健康増進の為の活動や、自分自身の生活改善に大いに参考になった。



新規採用職員研修を実施

当協会では、去る4月3日、過去3年間に新規採用した職員45名を対象に、資質向上の一環として、「接遇マナー」と「ビジネスコミュニケーションと仕事の進め方」について3時間にわたり研修を実施した。

「接遇マナー」では、当協会総合健診センターヘルスポートの西尾職員を講師に迎え、ビジネスシーンにふさわしい礼儀作法や立居振る舞い、清潔感ある身だしなみ、電話対応の作法などより良い接客について学んだ。また、講師を手本に、実際に挨拶・お辞儀のレッスンを「丁寧に」「相手に安心感を与える」ということを体感した。



西尾講師



橋ヶ谷講師

「ビジネスコミュニケーションと仕事の進め方」では、(株)東海道シグマ委託研修講師でキャリアカウンセラーとして活躍されている橋ヶ谷郁子先生をお招きし、組織・職場でのコミュニケーションの取り方から社会人としての振る舞い・在り方・意識の持ち方まで多くのロールプレイングを交えながら、学生を卒業し、社会との関わり方が大きく変わるこれからの人生の歩み方の「いろは」を学んだ。

全国情報統計研修会に参加して

藤枝健診センター情報管理課 佐藤恵里子

公益財団法人予防医学事業中央会と千葉県支部共催の第32回全国情報統計研修会が昨年8月に、北は秋田県、南は沖縄県までの、30弱の支部からの80名余りが参加して行われた。主に情報処理専任担当者が参加していたが、営業担当者、総務課との兼任の方等、多彩な顔触れが集まっていた。

1日目には、職域や地域健診等のグループに分かれ、私が参加した部門では、「職域健診成績処理担当者の情報交換」と題されたグループディスカッションが行われた。時折事例発表を挟みながら、多数の質問に対する回答の補足説明と、更なる質疑応答が行われ、活発な議論が行われた。また、参加していた25支部の帳票サンプルを入手できた。やっていることは同じ健康診断なのだが、その結果帳票は、それぞれ全く違った書式を採用しており、今後の帳票作成の検討に大いに役立てられるものだった。そして、当協会に困っていることは他支部でも困っているし、解決策を見つけることはなかなか難しいという印象を受けた。

2日目は、「成績処理部門に有効なシステムを考える」という題目で、全体討論が行われた。その中では、「Web結果照会」や「ICカードを利用した健診」、「アウトソーシングの利用」、「データセンターの利用」の4つの事例発表があった。また、千葉県支部による「受診率向上に向けたモデル事業の取り組み」の講演が行われた。地域健診として、県下各自治体と連携をとって広報等を行い、より効果的・効率的な健診を模索していた。

日本全国から集まった方々とお会いすることができ、とても良い経験になった。余談だが、懇親会で出された地酒が美味しく、それがきっかけで色々な方と話せたことと、千葉県支部のマスコットキャラクターの「けんしーくん」が可愛かったことも、とても印象的であった。

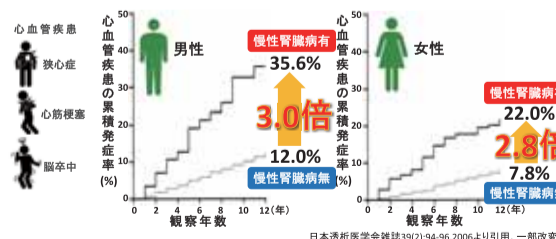
知らないうちに腎機能が低下しているかも・・・

慢性腎臓病ってなに？

慢性腎臓病は慢性的に経過する腎臓の病気で、“腎の障害”か“腎機能の低下”のいずれか、または両方が(3ヵ月)一定期間以上続く状態のことをいいます。発症の原因として、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関係も深く、私たちの誰もがかかる可能性のある病気とされています。

自覚症状がなく、目に見えづらい病気

慢性腎臓病が怖い病といわれる理由のひとつに、“初期にはほとんど自覚症状がない”ことが挙げられます。むくみ・だるさ・貧血・吐き気・食欲低下などの症状が目に見えてあらわれたときにはすでに病気が進行していることがほとんどなのです。



慢性腎臓病は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子です

最近になり、中程度の腎機能低下や蛋白尿があると心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険が高まるようになってきました。慢性腎臓病では心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています。

腎機能の検査は尿検査で簡単に行えます

L-FABPは、もともとみなさんの腎臓に存在している蛋白の一種です。L-FABPの排出量を測る尿検査を行うことで腎臓の働きが正常かどうかを知ることができます。



資料提供：シミックホールディングス(株) L-FABP事業部

予防医学協会総合健診センター

ヘルスポートだより

女性限定・リラックスマッサージ

平成27年4月から、女性限定でハンドマッサージを受けられるようになりました。

午後の結果説明の待ち時間に気軽にご利用ください。

- ・女性限定で無料
- ・月1、2回(金曜日13時から15時30分に開催予定)
- ・所要時間は5分から10分程度
- ・ご利用いただいた皆様に口紅のサンプルをプレゼント



ハンドマッサージの効果には血行が良くなり、冷え性を緩和する効果や疲労回復、むくみを改善する効果、ストレスを軽減する効果などがあるとされています。

ヘルスポートではH27年4月より、化粧品やエステなどの美容サービスを行っている(株)ポーラのビューティーカウンセラー様をお呼びし、プロのビューティーカウンセラーによる施術を無料で受けることができます。開催日時に限りがありますが、女性限定でどなたでも体験することができます。

日常生活では、何度も水で洗ったり、洗剤を使ったりしますが、なかなか手のケアをしていない方が多いのではないのでしょうか。手は年齢が出やすい場所です。ふとした時、手に目が行くことはありませんか？ハンドマッサージで手もと美人に近づいただけでなく、普段の疲労やストレスを、ヘルスポートでリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

待ち時間にお気軽にご利用ください。

第43回学校保健セミナーのお知らせ

先着130名

演題 『心臓病検診の現状と今後』

講師 静岡県立こども病院 循環器科医長 芳本潤先生

日時 10月28日(水) 14:00~16:00(予定)

会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」2階大会議室

問合せ 予防医学協会(セミナー担当) TEL 054-636-6461 FAX 054-636-6462