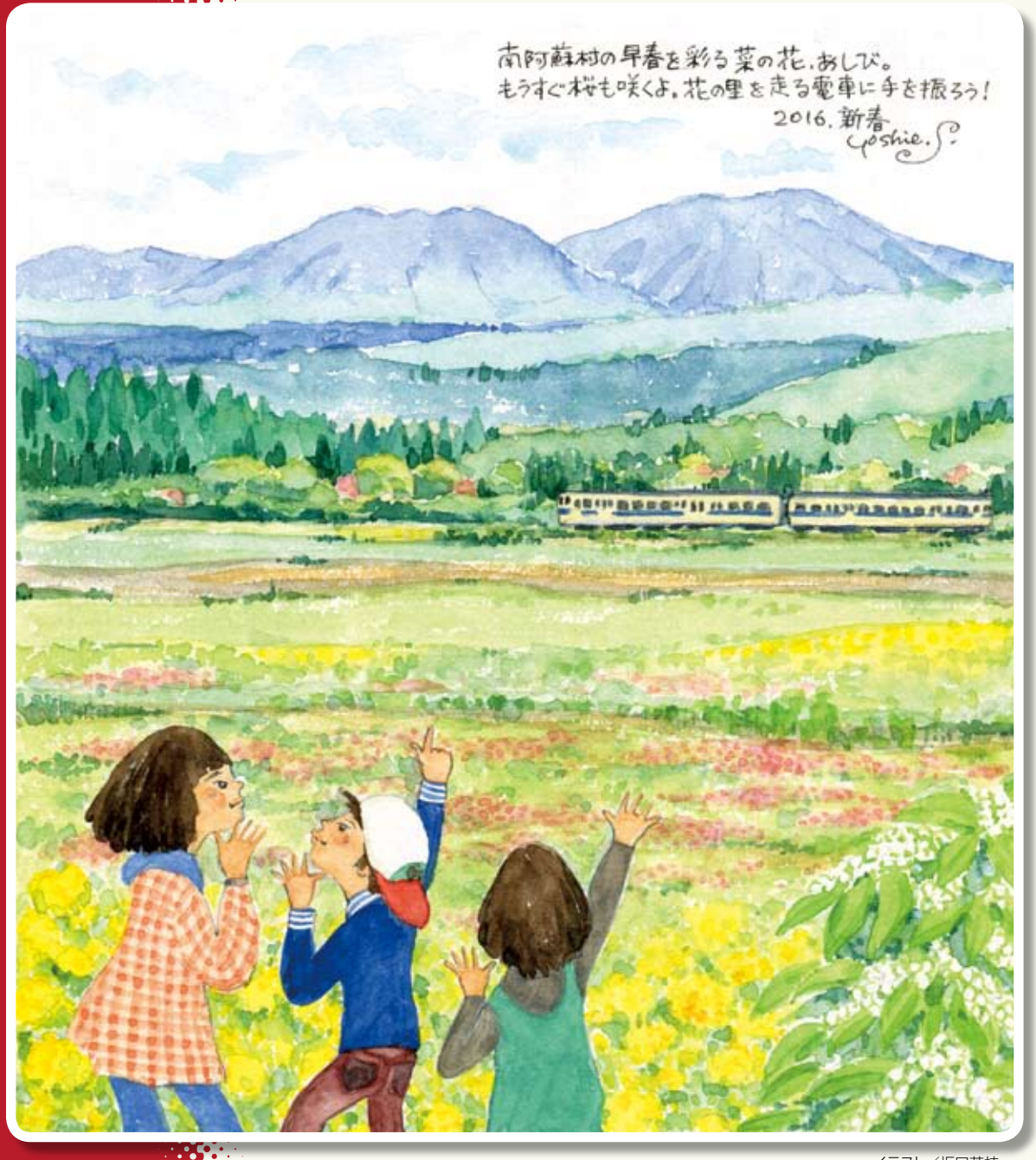
# ハイ！健康です

Vol.135

Health for All, All for Health

あけまして おめでとうございます




イラスト／坂口芳枝

CONTENTS


2 年頭所感
4 読んで健康＋1
「『人間ドックオプションガイド』で自分に合った検査を選ぼう!」
5 いきいきファイル
「日赤＋走（ラン）プロ　藤田香織さん」
6 4コマまんが「元気くん」／もっとクロス!赤十字／家庭で簡単!うちトレ
7 あれこれトピックス
「第19回 河津寅雄賞」
「赤十字健康講座開催」
8 スタッフ・ボイス／お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ


## 特集 2-3 始まりました！ストレスチェック制度

昨年12月からスタートした、各事業所での「ストレスチェック制度」。その中身とともに、普段の生活の中でストレスに気づくためのサインや対処法を紹介します。


日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　熊本健康管理センター

人間ドック・健診施設機能評価認定施設　労働衛生機関評価機構施設認定

日赤　健康　検索

特集

# 始まりました！ストレスチェック制度

平成26年６月に公布された「改正労働安全衛生法」に基づき、昨年12月から事業者に労働者のストレスチェックを義務付ける「ストレスチェック制度」が施行されました。これは、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する一次予防を目的としたものです。そのためには、日頃から自分自身の心身の状態を意識し（＝気づき）、ストレスを溜めないようにする（＝対処）、そして一人で悩まず相談することが大事です。

## Point 1 気づく

### 3つのサインをチェックして ストレスに気づきましょう！

ストレスが溜まってくると、その人の「行動」「身体」「心理面」などに、さまざまなサイン（予兆）が表れます。それに本人や周囲が早めに気づき、対処することがメンタルヘルスの不調を未然に防ぐことにつながります。

**行動のサイン**
- 食欲がない
- 気がはりつめている
- 活気がない
- 落ち着かない
- 物事に集中できない
- 仕事が手につかない

など

**身体のサイン**
- 目が疲れる
- 腰が痛い
- よく眠れない
- 首筋や肩がこる
- 頭が重かったり頭痛がする
- 便秘や下痢をする

など

**心理面のサイン**
- イライラしている
- 憂鬱だ
- 気分が晴れない
- 不安だ
- 悲しいと感じる
- 何をするのも面倒だ

など

## Point 2 対処

### 「STRESS」を実践して 自分なりの対処法を持ちましょう！

ストレスに気づいたら、次にそれを溜めないように「対処」することが重要です。大切なのは、「自分なりの対処法」を持つこと。例えば、ストレスの対処に効果的な「STRESS」を実践してみるのも、その一つです。

| | | |
|---|---|---|
| S | ＝Sports（スポーツ） | 楽しみ |
| T | ＝Travel（旅行） | 自然満喫 |
| R | ＝Rest（休息） | レクリエーション |
| E | ＝Eat（食べる） | 美味しく・楽しく |
| S | ＝Smile（笑顔） | おしゃべり・歌う |
| S | ＝Sleep（睡眠） | よい眠り |

※引用：山本　晴義「職場のメンタルヘルス」

## Point 3 相談

### 一人で悩まず身近な相談相手を ネットや電話の活用もおすすめ

ストレスチェックの結果、医師が必要と認めた場合は面談の申し出ができます。ただ、そうなる前に日頃から一人で悩まず身近に相談できる人を作っておくと、医師面談に至る前にストレスを軽減できるかもしれません。また、各種相談窓口を活用するのもおすすめです。

**厚生労働省からのご案内**

- **働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**（インターネットによる情報提供）
- **こころホットライン**（労働者やその家族、企業の人事労務担当者などからの電話相談）

☎0120-565-455（無料）
月・火曜／17:00～22:00、土・日曜／10:00～16:00

## 年頭所感

### 受診者に「選ばれ」、地域や医療機関に「支持される」センターを目指して

日本赤十字社
熊本健康管理センター
所長　緒方（おがた）　康博（やすひろ）

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年は、著名人のがん報道もあり、これまで以上に世間のがんに対する意識が高まりました。がんは、誰がなっても当たり前といえるほどの国民病ですが、診断・治療技術の発達による早期発見・早期治療で、ほとんどが〝治癒できる病気〟となりました。しかし、初期のがんは自覚症状がないため、気がついたときには治癒が難しくなっているケースが少なくありません。がんの早期発見には、がん検診や人間ドックで定期的なチェックをすることが重要です。

しかしながら、たくさんの検査やコースがある中で、自分に合ったものが分からないというお客さまの声を多くいただいておりました。そうした声にお応えするため、昨年は「人間ドックオプション

# ストレスチェック制度 Q&A

平成27年12月にスタートしたばかりの「ストレスチェック制度」について、皆さまから寄せられる「よくある質問」にお答えいたします。

## Q いつやるの？

**A** 事業主は平成27年12月１日から平成28年11月30日までの間に、全ての労働者に対し少なくとも１回のストレスチェックを実施しなくてはなりません。また、ストレスチェック実施と医師の面談指導状況については毎年、労働基準監督署に報告する必要があります。

## Q 「ストレスチェック制度」ってなに？

**A** ストレスに関する質問に回答し、それを分析することで自身のストレス状態を知ることができる検査です。これは、労働安全衛生法が改正され、労働者が50人以上いる事業所に対し、年に１回以上、労働者に実施することが義務づけられました。

## Q 注意することはありますか？

**A** ストレスチェック制度は、労働者の個人情報が適切に管理され、不正な目的で利用されないようにしなければなりません。また、事業主が以下の行為を行うことは禁止されています。

①次のことを理由に労働者に対して不利益な取扱いを行うこと
- ★ストレスチェックを受けない
- ★ストレスチェック結果を事業者に提供することに同意しない
- ★医師の面談指導の対象にもかかわらず面談指導の申し出を行わない

②面談指導の結果を理由に、解雇、雇い止め、退職勧告、不当な動機･目的による配置転換･職位変更をするなど。

## Q 何のためにやるの？

**A** 働く人が自身のストレス状態を知ることでストレスを溜めないように対処し、それでも高ストレス状態の場合は、医師の面談指導を受けることで「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するためのものです。

ストレスチェック制度の詳細については下記へお問い合わせください。

**お問い合わせ｜業務推進課　☎096-387-8272（直通）　受付／8:30～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）**

ガイド」を制作し、受診される皆さまへの提供を開始しました。ご自身に合ったコース、オプションは何かを分かりやすく解説しております。ぜひ、今後の検査選択にお役立てください。

また、これまで人間ドックを受診されたことのない方を対象に〝はじめてドックキャンペーン〟を展開し、今年５月まで、お得な料金で人間ドックを受診いただけるようになりました。しっかりと自分の体をチェックしたことがない方にとって、今後、定期的に人間ドックを受ける良いきっかけとなることを期待します。

## 多彩な増進事業で皆さまの健康に寄与

健康増進のために一昨年スタートしたマラソン教室「日赤＋走プロ」もご好評をいただき、２年目を迎えることができました。料理教室や日赤健康歩こう会など、検査だけでなく日頃の生活習慣改善にお役立ていただける健康増進事業まで、トータルな健康支援ができる施設として、受診者の皆さまに「選ばれ」、地域の皆さまや医療機関から「支持される」健康管理センターを目指し、情熱を傾けていく所存です。

どうぞ、これまで同様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

# 「人間ドックオプションガイド」で自分に合った検査を選ぼう！

人間ドック受診時に、オプションで「どんな検査を選べばいいか分からない」という皆さまの声にお応えし、昨年12月から受診の事前資料として「人間ドックオプションガイド」の提供を始めました。ご自身の年代、症状・疾患ごとに、受けておきたい検査を提案しています。その中身を、一部ご紹介します。

ドック受診時の事前資料として皆さまのお手元に送付される「人間ドックオプションガイド」

## 例えば…年代ごとに異なる疾患のリスクや、おすすめの検査を分かりやすく解説

オプションで選べるさまざまな検査は、受診される皆さまの年代や、それに伴う疾患のリスクの高さによって、おすすめしたいものが異なります。「人間ドックオプションガイド」では、そうした点もしっかりと説明しています。

### 50歳代以上　がん、心臓病、脳卒中などの三大疾患のリスクを徹底的にチェック！

50歳を超えると体調に変化が出やすく、いわゆる〝がん年齢〟に突入するとともに、脳卒中や心疾患に罹患するリスクが一気に高まります。

### 40歳代　1日標準コースをベースに自覚症状、既往歴、家族歴からオプションをチョイス

男女ともに働き盛りのこの年代は、忙しさやストレス、さらに運動不足などから高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満といった生活習慣病のリスクが高まる年代でもあります。

### 30歳代以下　まずは1日標準コースで幅広く危険因子のチェックを！

がん罹患率上位を占める胃がんや大腸がんなど、消化器系のがんや生活習慣病の危険因子をチェックしましょう。女性は標準コースにプラスして子宮頸がん、HPV-DNAや乳がん検診がおすすめです。

## 検査の選び方だけでなく情報提供も充実！

また、「人間ドックオプションガイド」では、分かりやすいオプション検査の選び方に加えて、受診される皆さまへのさまざまな情報提供も行っています。「健康コラム」と題して、ドック受診や健診の際に皆さまが抱く疑問にお答えしています。

## 健康コラム　素朴なギモンにお答えします！

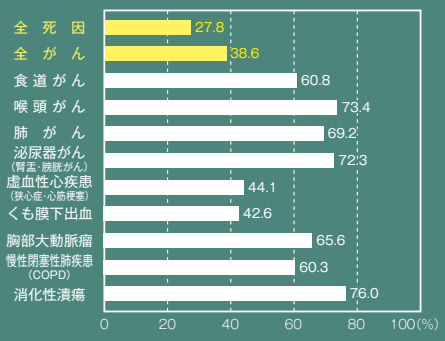
### タバコによる「がん」は、肺がんだけ？

**「タバコとがんの関係」**といえば、誰もが「肺がん」を思い浮かべるでしょう。実際には、喫煙による死亡者数は毎年約13万人と推定され、喫煙は成人死亡の最大の危険因子となります。がん全体の４割は喫煙が原因ですが、例えば肺がんや喉頭がんでは約７割、その他のがんでは約３割を占めます。

その他にも、虚血性心疾患やクモ膜下出血で４割、COPD（肺気腫等）は実に６割が、喫煙が原因とされています。また、女性にとっては美容の大敵でもあり、シワが増えやすいのも問題です。

**喫煙は多くの病気に強く関与**し、死亡に対する原因の第１位は喫煙です。しかし、禁煙することで、これらのリスクを下げることが可能です。今、喫煙しているあなたも早く禁煙することをお勧めします。

■喫煙が原因として占める割合（男性の場合）




出典／「Katanoda Ket al:J Eqidemiol. 18:251-264.(2008)」より抜粋

「人間ドックオプションガイド」では、さらに詳しい情報やためになるコラムが満載です！
ぜひ、人間ドック受診時にご一読ください。

# 走る楽しさを知り、健康への関心もアップ。走れる自分になっていつかは100kmに挑戦！

FILE 004 藤田（ふじた） 香織（かおり）さん

平成26年から始まった、当センター主催のビギナー向けランニングプロジェクト「日赤✚走（ラン）プロ」。好評につき、平成27年10月から第２期がスタートしています。その「走プロ」に、第１期から２期連続で参加している藤田香織［写真右］さん。走る楽しさを知ったきっかけや、ランニングを始めてからの体調の変化などを伺いました。

**―ランニングを始めたきっかけは。**

平成24年から始まった「熊本城マラソン」です。それまでは運動もしておらず、学生時代は、体育の授業も走るのが一番きらいだったほどです（笑）。周りにランニングをしている人がおり、「せっかく熊本であるのなら」と気軽に応募してみました。しかし、２年続けて途中棄権になり、「次こそ完走したい！」との思いで「走プロ」に申し込みました。

**―「走プロ」に参加して、体調の変化や練習の成果は？**

これまでは、少しの距離でも歩くと息が切れたり、乗り物を使っていましたが、「走プロ」で走るようになり体力や筋力が付いたのか、「これぐらいの距離なら歩こう」と思えるようになりました。実際に肺活量も上がっています。そして、フルマラソンも、２０１５年の第４回熊本城マラソンで念願の初完走！　最後は嬉しさのあまり飛び跳ねながらゴールしました。最近は、「走プロ」の練習日以外の日も走るようになり、少しずつ「走れるようになった」という実感を得ています。何より、練習やレースが終わった後に飲むビールが、とてもおいしく感じられます。

## 走りの指導だけでなく、医師や栄養士のアドバイスも魅力

**―「走プロ」に参加して良かったのは、どんな点ですか？**

クラブの皆さんと一緒に練習できるので、お互いに励ましたり刺激し合いながら走れるのがいいですね。また、医師や栄養士が（練習に）帯同してくれるため、万一ケガなどがあった場合も安心ですし、走るのに必要な栄養面でのアドバイスも、初心者にとってはありがたいです。何より、最初にメディカルチェック（健康診断）を受けられるのが、医療機関が主催するランニングクラブならではだと思います。

**―今後の目標などは。**

いつか阿蘇で開催される１００kmマラソンに出場し、完走したいと思っています。また、「走プロ」に参加して健康の大切さを知り、センターで人間ドックを受診するようになりました。大好きなランニングを続けるためにも、今後も定期的に受診していきたいと思っています。

### Pick-Up

当センターが主催している「日赤✚走プロ」では、単にランニングの指導を行うだけでなく、健康スポーツ医や運動指導士、保健師、管理栄養士がトータルでサポートします。シーズン開始前には、参加者のメディカルチェック（問診、身体所見、胸部X線、血液検査、体組成測定など）を行い、それぞれの健康状態を把握した上で指導に当たります。

練習前には入念なストレッチ

メディカルチェックで参加者の健康状態を把握

健康づくりメニューについての内容や料金については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ ｜ ☎096-387-6877（健康支援課）　受付時間／8:30～17:00（土日・祝日を除く）

このコーナーでは「赤十字」の事業内容の紹介や活動報告、歴史などを紹介します。

どっとクロス！赤十字

# 「田原坂西南戦争資料館」がリニューアルオープン！

## ～日本赤十字社発祥きっかけの地～

日本赤十字社発祥の地・熊本。そのきっかけとなったのが、明治10（1877）年に起こった西南戦争最大の激戦「田原坂の戦い」です。当時の激戦の様子や時代背景を伝える歴史学習資料館が昨年11月15日にリニューアルオープンしました。

旧館の老朽化に伴う全面改築工事で、館内は約2倍の広さになりました。史料や出土品の展示に加えて、新たに「体感展示」も。戦場をイメージしたジオラマで戦いを再現した映像、銃弾の飛来音や砲弾が着弾した際の振動などを体感することができます。

現在、資料館の企画展示ホールには日赤の特設ブースが設置され、日赤誕生の経緯や当時の活動が分かりやすく展示されています。皆さんもぜひ一度見学されてはいかがですか？

展示の目玉である「体感展示」

日赤県支部から大西熊本市長へ寄贈品目録を贈呈

開館記念特別展示（日赤特設ブース）

家庭で簡単！うちトレ

## ２つの運動を組み合わせて、減量＆体力維持を一度に実現！

今回は、有酸素運動と筋トレを交互に行なう「サーキット運動」を紹介します。２つの運動を組み合わせることで消費カロリーが上がり、減量にも体力維持にも効果的です。

また、軽い負荷で行なうので、体力に自信のない方でも気軽に取り組めます。室内でもできるので、好きな音楽などを聴きながら行なってみましょう。

有酸素運動を30秒、その後筋トレを30秒と交互に行ないます。トータル10分ほどがおすすめです。

スクワット

❻スクワット30秒

その場足踏み

❶その場足踏み30秒

腕立て伏せ

❷腕立て伏せ30秒
❸その場足踏み30秒

上体起こし

❹上体起こし30秒
❺その場足踏み30秒

●筋トレ　●有酸素運動

**ポイント**

★有酸素運動と筋トレの間はできるだけ休まず、心拍数を落とさないように続けましょう。

※有酸素運動は、踏み台昇降やスロージョギングでも可。筋トレの内容は、体力に合わせて選んで下さい。

## 「第19回 河津寅雄賞」

### 県民の健康増進に貢献した2氏が受賞

昨年10月６日、当センター５階ホールで「第19回 河津寅雄賞」（主催：一般財団法人熊本県健康管理協会）の授賞式が行われました。同賞は、協会初代会長・河津寅雄氏の功績を称え、地域や職域の保健活動等を通じて県民の健康増進に貢献した個人・団体を表彰します。

**受賞者のご紹介**

**與田（よだ） 千枝子（ちえこ） 氏**
熊本県健康福祉部
子ども・障がい福祉局
子ども未来課 課長補佐
（母子保健担当）

昭和54年に熊本県庁に入庁した與田さん。県庁や県内各地の保健所で長年に渡って精神保健、母子保健などの公衆衛生看護の実践活動で大きな業績を築いてこられました。また、食の安全や食育推進にも関わり、県庁食堂への「食育弁当」の導入等も行いました。

受賞に際しては、「宝物をいただいたような気分。間もなく定年ですが、今後も地域の中で皆さんの〝生きる力〟の向上につながる活動をしていきたい」と、今後の抱負を述べられました。

**丸尾（まるお） 律子（りつこ） 氏**
あさぎり町役場
保健環境課 主幹

昭和52年に、栄養士として球磨郡の旧上村学校給食共同調理場に採用された丸尾さん。平成15年からは、あさぎり町役場の行政栄養士として、町民の栄養改善、特に乳幼児の栄養指導に熱心に取り組みました。また、50歳で管理栄養士の資格を取るなど、常に向上心を忘れない姿勢が管内の栄養士にも大きな影響を与えています。「受賞は通過点。今後も町民が健康に暮らせるまちづくりに邁進したい」と、次なるステップを見据えておられます。

## 赤十字健康講座「かしこく受ける人間ドック」開催

### 人間ドックに関する疑問にお答えしました！

昨年11月29日、当センター５階ホールにて赤十字健康講座「かしこく受ける人間ドック」を開催し、約50名が参加されました。「いざ人間ドックを受診しようとしたら、コースやオプションがたくさんあり自分では選べない」という皆さまの声にお応えする講演会。「検査方法は？」「本当に自分に合った検査は？」「人によって受けなくても良い検査は？」などについて医師、保健師、技師などの専門職がシンポジウム形式でお伝えしました。

また、当センター副所長の川口が、参加者の前で超音波検査のライブ解説を行い、「検査では、どこを見ているのか」「所見が見えやすい体型は」などを、実演を交えて説明しました。

講演会終了後には人間ドックフロアの見学ツアーを実施。普段は立ち入れない検査室の裏側を見た参加者からは、「検査の流れや装置の仕組みが分かって良かった」といった声が聞かれました。

好評を博した超音波検査のライブ解説

見学ツアーでは胃透視装置の操作も体験

ハイ！健康です Vol.135
平成28年1月1日発行　発行所/日赤熊本健康管理センター　発行人/緒方 康博
編集/日赤熊本健康管理センター企画広報課　熊本市東区長嶺南二丁目1番1号 TEL.096-384-3100

STAFF VOICE スタッフ・ボイス

高澤（たかざわ） 英人（ひでと）
診療部
■専門分野／産婦人科
■趣味／バイクツーリング

# 熊本が気に入って移住 女性特有のがんは定期的な検診を

平成27年10月1日から当センター勤務になったばかりです。出身は群馬県で、これまでは地元で産婦人科の開業医をしていました。自身のクリニックでも婦人科の検診を行うことはありましたが、群馬には当センターのような健診専門施設がないので、毎日の勤務も新鮮な気持ちで臨んでいます。現在は、婦人科系のがん検査を担当していますが、同僚医師の皆さんを見習いながら丁寧な検査を心がけています。

女性特有のがんは、近年、子宮頸がんワクチンの副反応の危険性が指摘されたり、有名人が乳がんに罹患したりと注目を集めていますが、それぞれのがんの検診受診率はあまり上がっていないのが現状です。（女性特有のがんは）喫煙が原因の一つとされる肺がんなどと違い、生活習慣に由来するものが少なく、食生活や運動習慣の改善よりも、年１回の確実な受診が有効といえます。まだ受診していない方や、最近受診していない方には、ぜひ検査を受けてほしいですね。私も、人間ドックや健診での検査を通じて、皆さんの健康に少しでも寄与できればと思います。

熊本には、これまで縁もゆかりもありませんでしたが、数年前から移住を計画していて、その候補の筆頭が熊本でした。何度か訪れる中で、気候が温暖で水や食べ物がおいしい熊本は、住むには最高の土地だと気に入っていました。またバイクが趣味で、阿蘇や天草にもツーリングに行きましたが、山も海も景色が美しいのも素晴らしい。熊本の方は、意外にも自分たちの住んでいるところが「どれだけ恵まれているか」ということに気づいていない人が多いと聞きます。私のように外から来た者にとっては、熊本市の都市機能も含めてとても便利で住みやすい街だと感じているので、今後の熊本での生活が楽しみです。

## QUIZ クイズ&クイズ

**3名様に「赤十字グッズ」をプレゼント！**

**Q** 当センターの人間ドックのオプション検査の選び方や健康情報を掲載した冊子の名称は？

［答え］ 人間ドックオプション□□□

クイズ正解者の中から抽選で、３名様に「赤十字グッズ」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは４ページにあります。

締切／２月26日（金）必着

宛先／〒861-8528（住所不要）
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係

FAX／**096(387)8278**

E-mailアドレス／**kikaku@kenkan.gr.jp**

［いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません］

## お手軽！ 健康薬膳

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の冬のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください！

和食材の切干大根を粒マスタードで洋風にアレンジ！

### 切干大根のマスタード和え

［1人当たり 35kcal／塩分 0.8g］

材料（2人分）

| | |
|---|---|
| 切干大根 | 12g |
| ミニトマト | 4個 |
| 貝割れ大根 | 20g |
| 粒マスタード | 小さじ1・1/3 |
| うす口醤油 | 小さじ1・1/3 |

●作り方

① 切干大根は水に戻し３㎝位に切る。５～６分ゆでたら、ざるに取って冷まして水気を絞る。ミニトマトは４つ切りにする。貝割れ大根は二等分にして、さっと湯をかける。

② 粒マスタードと醤油を混ぜ、①を和えて器に盛る。

**冬のドック食・夕食の献立**

七分つきごはん・太平燕（タイピーエン）・魚の竜田揚げ風・チキンのクリームソースかけ・三点盛り［切干大根のマスタード和え、こんにゃくの柚子みそ田楽、じゃがいもの小判焼き］・春菊のごま酢和え・りんごのカラメルソテーwithヨーグルトソース