

ハイ! 健康です

Vol.150



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 新所長就任 特別対談
小山和作名誉所長×吉田稔新所長
- P.6 4コマまんが「元気くん」/感染対策に取り組ん
でいます! /自宅で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「所長退任(名誉所長就任)のお知らせ」
「令和元年度 健診・保健事業担当者研修会」
「簡単ヘルシーレシピ動画配信中!」ほか
- P.8 スタッフボイス「新入職員紹介」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集 P.2~3

生活習慣改善に効果的— 特定保健指導

生活習慣の改善によって生活習慣病の予防が期待できる方
に対して行う「特定保健指導」。当センターの実施・改善の状況や
途中中断防止のための取り組みなどを紹介します。

特集

生活習慣改善に効果的

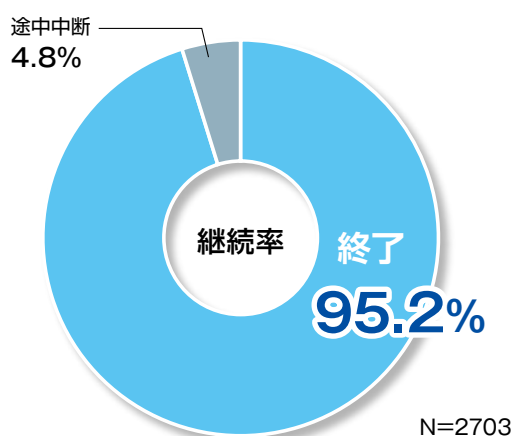
特定保健指導



生活習慣の改善によって生活習慣病の予防が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣の見直しをサポートする「特定保健指導」。当センターの実施・改善の状況に加え、途中中断防止のためのさまざまな取り組みや工夫を紹介します。



特定保健指導の実施状況



2018年度に当センターで実施した特定保健指導は2,703件。そのうち、「途中中断」はわずか**4.8%**で、95.2%が最終評価まで「終了」と、継続率が高いのが特徴です。全国労働衛生団体連合会保健指導研究会から発表されたデータ(H23.11月発表)では、特定保健指導実施者25,118人のうち、途中中断は**8.9%**(2,240人)となっており、当センターの途中中断率の低さが際立っています。

「特定保健指導」の対象は、健診結果で腹囲やBMI、血圧、血糖値、脂質、喫煙の項目に複数該当する方です。サポートする期間は3カ月以上。健診結果によって、「積極的支援」と「動機づけ支援」があり、「面談や継続的な通信サポートを行います。中には、連絡が取れなくな

る等の理由で途中中断になってしまう方もいます。しかし、当センターでは、初回面談を受けた皆さんが期間中継続して生活習慣の改善に取り組めるよう、各種サポートのほか、実践グッズをお配りし、途中中断の防止に努めています。

多様な支援策で継続率アップ

途中中断防止のためのサポート

1 多様な連絡方法

携帯へ電話、職場へ電話、パソコンメールや携帯メール(ショートメール可)など、本人の希望や、より負担の少ない方法で連絡しています。また、電話の場合は都合のいい時間を事前に確認した上で、できるだけご希望に合わせた時間に連絡を行っています。

2 ドック、健診の結果を基にアドバイスを実施

ドックや健診の結果を基に、保健師・管理栄養士・看護師などの専門職が、生活習慣改善のアドバイスを行います。また、再検査や精密検査、治療が必要な方については随時受診勧奨を行い、「いつ」「どの診療科に」「どのように受診したらよいか」を再度お伝えすることで、未受診防止につなげています。さらに、お一人おひとりに合ったアドバイスを行うことで、受講者のモチベーション維持に努めています。

3 目標が実行できていなくても、体重が減っていても大丈夫!

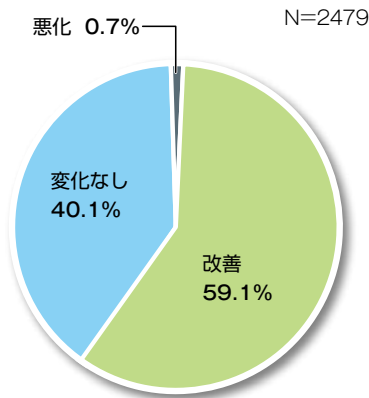
日々体重を減らし続けるのは難しく、宴会や季節のイベントなどでつい食べ過ぎてしまうこともあります。そこで、面談時の目標は「少し頑張ればできる」「すぐに始められる」など、無理せずやりたいたいと思えるようなものを一緒に考えます。まずは皆さんが立てた目標を継続できるようにサポートしながら、体重が増えてしまったときの対策もお伝えしています。

4 個人情報システム上で管理

ドックや健診の結果、特定保健指導の面談内容は、専用のシステムで管理しています。受講者の方々から伺った情報は関係する専門職種のみで共有できるようになっており、そのスタッフがー丸となって皆さんをサポートしています。

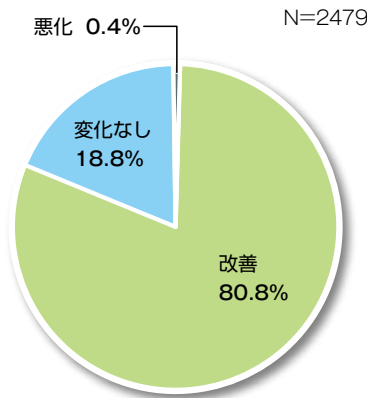
改善状況

運動習慣



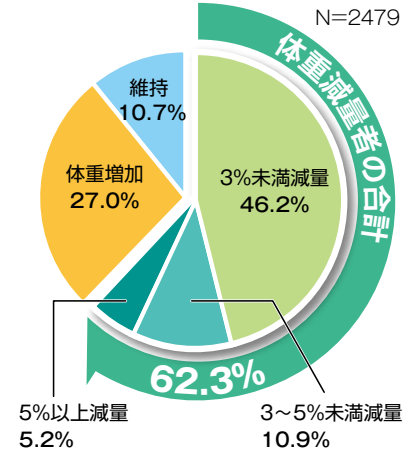
特定保健指導を受講した方のうち**約6割**が、特定保健指導を通して運動習慣が改善しました。

食生活



特定保健指導を受講した方のうち**約8割**が、特定保健指導を通して食生活が改善しました。

終了時の体重増減



初回面談時と比較して体重が減少した割合は**6割以上**という結果でした。また、体重が減少した方のうち、生活習慣病のリスクが減少する「体重の3%以上の減量」に成功した方が**約2割**に上り、健診結果の改善を見込める成果となりました。

生活習慣改善実践グッズの紹介

特定保健指導の途中中断者を少しでも減らすため、面談の際に、実践グッズをお配りしています。グッズを活用して、上手に生活習慣の改善につなげていってください。



※写真はイメージです

醤油スプレー

ワンプッシュすると少量の醤油をまんべんなく吹きかけられるボトル。醤油のかけ過ぎ防止に効果的です!



BMI機能付きメタボリックメジャー

腹囲が男性85cm、女性90cm以上の場合、メタボリックシンドロームと診断されます。このメジャーは、その部分が赤色になっており、警告表示をしています。身長と体重の数値を合わせると簡単にBMIが分かるうれしい機能も。



健康体操タオル

タオルを使って簡単にできる健康体操が描かれたタオル。イラストのクマが行う「もりもり体操」は、足踏みや速歩と組み合わせると消費カロリーもアップします。「日本赤十字社熊本健康管理センター」の名称入り。

日本赤十字社熊本健康管理センター

初代所長
[名誉所長]

小山 和 作

こやま わさく

日本赤十字社熊本健康管理センター

所長 吉田 稔

よしだ みのる

4月1日付で当センター新所長に、吉田稔前副所長が就任しました。就任にあたり、広報の重要性や特定保健指導について、さらに、今後のセンターのあり方などを、初代所長である小山和作名誉所長と対談しました。

予防医学の旗を掲げて40余年 これからも「健康」に全力を

設立当初から情報発信を重視
昭和54年に広報誌第1号発行

吉田 当センターの広報誌「ハイ健康です」は、センター設立

1年後の昭和54年から発行されてはいますが、当時としてはタイトルもハイカラですね。

小山 実は、「ハイ健康です」というタイトルは、当センターの前身である健康管理協会で作っていた広報誌から引き継いだものです。「ハイ健康です」の中には、漢字・ひらがな・カタカナと、日本語のすべてが入っています。いろいろな案が出た中で、それが決め手となりました。

吉田 小山先生は、広報誌を通じた情報発信にいち早く取り組まれただけでなく、健診先や地域に向いて講話を行ったり、テレビに出演されたりもしました。その意味で、予防医学の中に占める「広報」の役割を重視していらっしやいましたね。



小山 まだ、予防医学自体になじみがなかった時代ですから、「健康な時こそ、病氣予防を考えよう」と訴えました。「健診を受けてください」と言うと

共に、健診後の健康づくりに対する意識づけも重要だと考え広報して行きました。健診をして終わりではなく、それをどう生かすかが問題ですからね。

特定保健指導の原型がセンターに、一貫して事後フォローの大切さ強調

吉田 ところで、今行われている「特定保健指導」は、当センターの取り組みが原型となっていると聞きました。

小山 当時の潮谷県知事を通じて、厚生労働省から「センターでの事後フォローの取り組みについて聞きたい」という話がありました。そこで東京へ行き、当時の担当者に説明を行いました。話をしたのは、ただ健診するだけではなく、その結果を基に成果を出さなくてはいけないということでした。では、その成果を何で見るといって、健診を受けた人に健康になってもらうこと。それが一番分かりや



すい形で見えるのが「医療費」です。健康な人が増えれば、それだけ医療費は減ります。そうした話と併せて、住民健診を行った甲佐町などのデータを示しました。それによつて、健診後の事後フォローの大切さと、その効果が国にも伝わったと思います。

吉田 昭和50年代から、すでに先を見据えた健康づくりの枠組みを作っていたらっしゃったのがすばらしいですね。小山先生の活動があったからこそ、現在の特定保健指導があると言っても過言ではない。その意味で、管理栄養士や運動指導士が、センター設立当初から職員として働いていたのも、事後フォローを重視する表れの一つですよ。受診者に寄り添い、その方の変化を見て必要に応じて介入をしていく。そして、その介入ができる人材を育てるといって

新所長就任あいさつ



日本赤十字社
熊本健康管理センター
よしだ みのる
所長 吉田 稔

【学歴・職歴】

昭和62年3月 熊本大学医学部卒業
昭和63年4月 健康保険組合八代総合病院内科勤務
平成3年10月 ニューヨーク州立ロスウェルバーク癌研究所研究員

平成6年3月 熊本大学大学院医学研究科卒業

平成9年10月 公立玉名中央病院内科勤務

平成10年4月 熊本赤十字病院勤務

平成29年4月 熊本大学医学部血液内科臨床教授

平成30年4月 熊本赤十字病院診療部長兼血液腫瘍内科部長

平成31年4月 日本赤十字社熊本健康管理センター副所長

【資格・免許】

● 日本がん治療医認定医機構 がん治療認定医

● 日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医

● 内科学会 内科認定医

● 日本サイコロジョロジー学会

● 日本サイコロジョロジー学会 / CSTFアシリテーター

● 日本プライマリケア連合学会 / プライマリケア認定医

【所属学会】

● 日本内科学会、日本癌学会、日本癌治療学会、

● 日本臨床腫瘍学会、日本緩和医療学会、

● 日本サイコロジョロジー学会、

● 日本プライマリケア連合学会、アメリカ癌学会

地域の皆さまが健康で幸福な生活をおくられるお手伝いを

2020年4月より4代目の所長を務めさせていただいております吉田です。この場をお借り致しまして皆様にご挨拶申し上げます。

当センターは、日本赤十字社創立100周年にあたる1978年、日本赤十字社唯一の予防医学専門施設として誕生いたしました。以来40余年、「1



割も、センターにはあると思います。そうした意味で、当センターの管理栄養士や運動指導士などがテレビやラジオなどのメディアで食事や運動の大切さをアピールするのも、事後フォローまで視野に入れた広報の一環と言えます。

小山 我々にそれができたのは、「使命感」があったから。だからこそ成果が上がるし、そうした事後フォローまでをしつかりと使命感を持ってやらないと、本当の意味での予防医療ではない。

吉田 事後フォローというと、「精密検査をどれだけ受けたか」が目玉ですが、本当に大事なものは、一人ひとりの行動変容をどこまで起こせたか。だからこそ、経年的に受診していただくことが大切だと思います。

小山 予防医学に携わる人には、哲学や理念が必要です。仮に健診で病気が見つかったも、それを治療し、(患者から感謝されるのは臨床の医師。しかし、そのきっかけを見つけてるのは、当センターの働きがあつてこそです。皆さんの健康を支える、縁の下の力持ち)として活動を続けるには、一人ひとりが確固たる理念を持つことだと思えます。

吉田 職員に対して、そうした部分を見える化してあげることが、彼らのモチベーションを高めることにも繋がりますよね。

小山 それが所長の大切な仕事のひとつ。「皆のやっていること

で、これだけ成果が上がっている」ということを、外部だけでなく内部にも発信しなければならぬ。それによって、職員も自分たちの仕事の意味や意義を感じてくれると思います。

新たなメディアも活用しながら、予防医学の重要性をさらに発信!

吉田 これまで医師としてさまざまな経験を積み、今回、所長の大役を任せられました。長く臨床の現場にも携わった者として、予防医学と臨床医学が互いに尊敬し合えるよう、つなぎ役や架け橋になればと思います。

小山 吉田先生は、がん治療の現場に長く関わってこられました。そういう方ほど予防医学に深い関心を持たれるように感じます。「もつと早く(がんが)見つかっていれば助けられたかも」という思いがありますからね。

吉田 医師一人が頑張っても、救える患者さんの人数には限界があります。しかし、予防医学のシステムがしっかりと働けば、その何倍もの人たちの命を救えるばかりか、健康でよりよい生活を送ってもらうことができます。

小山 今、世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスも、一番大事なのは「ならない」ための予防。がんであれ、

生活習慣病であれ、治して救うことも大切ですが、それ以上に「ならない」健康な体づくりこそ必要です。

吉田 当センターの変わらない理念は、「すべての人に健康を、健康に全力を」。それが明確だからこそ、設立当初から健診だけでなく、事後フォローまで含めた予防医学の重要性を県民に周知・啓蒙してきて、成果も上がっているのだと思います。さらに、そうした受診者への事後フォローができる保健師、管理栄養士、運動指導士の育成を続けてきたことも特筆すべきです。そうした活動や思いを、これまでのような広報誌、テレビ、ラジオ、新聞、ホームページはもちろん、時代に合わせたSNSやYouTubeなども活用しながら発信していく必要があると思います。それがひいては、当センターへの信頼や支持につながっていくと信じています。

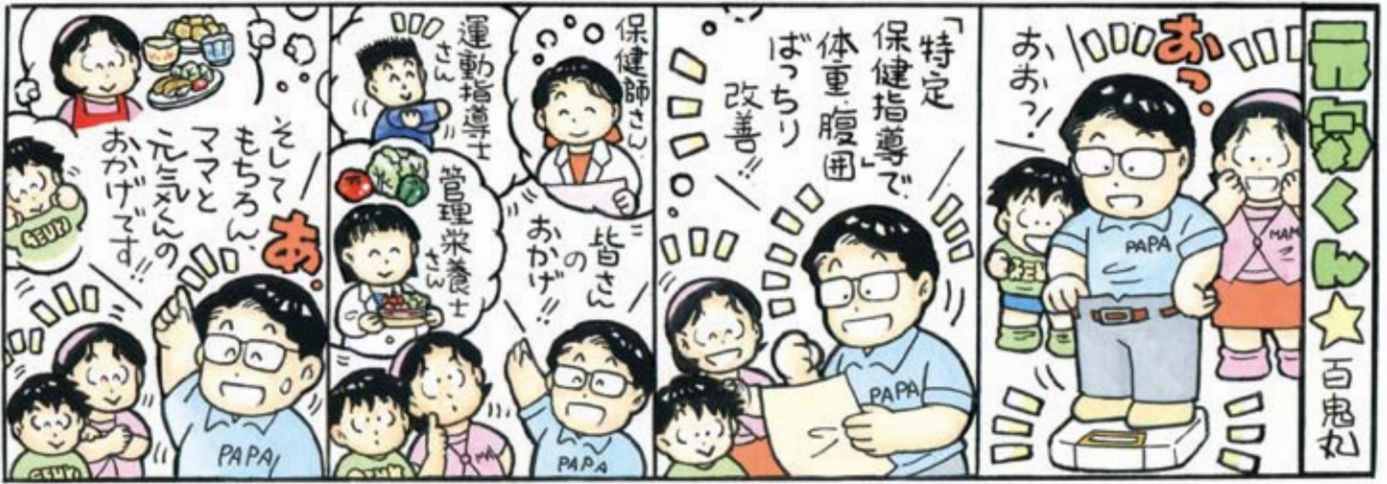


次、2次、3次の包括的な健康支援」を基本方針とし、時代と共に変化するニーズに合わせ、適宜検査項目や健康に関する相談をアップデートしながら地域の予防医学に邁進してまいります。おかげさまで皆さまの信頼をいただき、現在では年間3万件の人間ドック、12万人の健康診断をご利用いただいております。

高齢化に伴い増加してきているがん、心臓病、脳血管障害、糖尿病、認知症等の生活習慣病等に焦点を当てて包括的な健康支援を行っている当センター。がんを例に取れば、がんになりにくい生活・食事・運動習慣の定着のお手伝いや、細菌やウイルス感染の同定・治療を行う「1次予防」。検診によるがんの早期発見・早期治療を目指す「2次予防」。そして、がんを克服された方々の健康管理を行う「3次予防」を切れ目なく行っております。

「2次予防」に関しては、毎年の人間ドックや健康診断で異常がないことが一番ですが、再検査や精密検査が必要な場合は、ご納得のいく説明と共に迅速に連携医療機関へのご紹介をしております。生活習慣の改善が必要な場合は、受診者の生活とお気持ちに寄り添いながら、特定保健指導、運動指導、栄養指導等を提供し、健康増進のお手伝いを行っております。例えば、2020年4月より開始した「MCI(正常な状態と認知症の中間の状態)検査」では、認知症に移行する前の状態の方を見つけ、生活習慣の改善を支援。認知症への進展を防ぐことを目指しています。

健康診断で最も大切な精度管理には万全を期しておりますが、経年的な受診をしていただくことで、さらに精度を高めております。



感染対策に取り組んでいます！

当センターでは、日頃から感染対策部会を中心に、感染予防教育・啓発のほか、定期的にラウンド（見回り）を行うなどして施設内の環境改善にも取り組んでいます。

令和元年度には、全職員を対象に「感染管理職員研修会 講義編」を実施。健診機関での感染対策について「標準予防策（スタンダードプリコーション）」の必要性を学びました。また、感染予防対策の基本である「手洗い実技研修」も実施。手洗いに特殊ライトを手当ると洗い残し部分が光り、指先や指の付け根を中心に、思いのほか洗い残しが多いことを確認しました。

新型コロナウイルス感染対策では、咳エチケット・手洗い・相談機関や対応についてのポスター掲示を早くから実施。加えて、2月下旬からは皆様に安心して受診していただくために、来館者全員に入館時検温を開始したほか、こまめな換気や拭き上げ消毒、間隔を空けた椅子の配置なども行っています。

今後も、職員一人一人が「自分が感染源にならない」「自分を守る」ことを意識し、安心・安全な検査を提供できるように、感染対策に取り組みます。



全職員を対象にした研修会の様子

【図1】特殊ライトを使った洗い残し部分のチェック



手洗いが不十分になりやすい部位を知り、洗い残しがないように手全体を洗うことを心掛けましょう！

出典：「新訂版 根拠から学ぶ基礎看護技術」
（編著）江口正信／2015年3月刊行／サイオ出版

※写真の研修会は、令和元年12月27日以前に行われたものです

運動不足解消や免疫力アップのためのトレーニング動画を配信！

宅トレ②／自体重体幹筋トレ編



<https://youtu.be/L8NpiGZXWWg>

宅トレ①／サーキット編



<https://youtu.be/PqAqpAjCuI8>

動画は、当センターホームページやフェイスブックでもご覧いただけます。



家で簡単！
うちトレ

2月から流行している新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当センターのトレーニングルームも一時休館しました。運動施設の利用制限などが増え、運動不足を感じている方も少なくないと思います。そこで、当センター運動指導士監修の免疫力アップトレーニング「家庭で出来る5分宅トレ」を制作し、YouTubeで動画配信しています。皆様の健康づくりに、ぜひお役立てください！

前所長・緒方康博が「名誉所長」に就任

10年間にわたり当センターの所長を務めておりました緒方康博が定年退職を迎え、4月から名誉所長に就任しました。以下、緒方名誉所長の挨拶です。

私事で恐縮ですが、3月で定年退職となりました。熊本赤十字病院19年間、健康管理センター10年間、計29年間の日赤生活を“卒業”します。長い間、皆様には大変お世話になり、心よりお礼申し上げます。

尿や血液で、がんを発見するリキッドバイオプシーやICTを活用した健診サービスなど、技術革新により健診事業は今、大きな転換期を迎えようとしています。センター職員一丸となって困難を乗り越え、よりよいサービスを提供し続けていけることと信じております。皆様方のご健康とご活躍をお祈りします。

令和2年3月 緒方 康博



「RKK女子駅伝」で、今年も楽しく“たすき”を繋ぎました！

2月11日に、熊本県民総合運動公園で「第49回RKK女子駅伝競走大会」が開催されました。当センターからも、職員の健康づくりや親睦を目的に3チームが出場。暖かい日差しが降り注ぐ中、たくさんの方の応援をもらいながら楽しく走り、無事にゴールまでたすきを繋ぐことができました。3チームとも、全286チーム中100位以内と、成績も上々でした。

3チームのメンバーが勢ぞろい。どのチームも全力を尽くしました！



管理栄養士監修の簡単ヘルシーレシピ動画を配信中！

新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、学校休校などで家にいることが多くなったお子さまの食事作りにお困りの方も多いのではないでしょうか。レトルト食品やインスタント食品は手軽で助かりますが、栄養バランスが気になるところ。そこで、当センターの管理栄養士が、簡単でバランスにも配慮したレシピ動画を制作しました。今後も新たなメニューを随時配信しますのでお楽しみに！

「時短♪カンタン♪ヘルシーレシピ」はこちら！

第1回／カレードリア

<https://youtu.be/A9IRv41MuUQ>



「令和元年度 健診・保健事業担当者研修会」を開催

1月31日、県民交流館パレアで当センター主催の「健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。毎年、健康診断や保健事業を実施している団体の担当者の皆さんをお招きし、情報提供や啓発、業務紹介を兼ねて実施しているもので、今年は92名の参加がありました。

講演Ⅰでは、当センター所長・吉田稔が「がん」について、予防のための“健診”、早期発見のための“検診”の2つの観点から重要性を説明。また、近年注目されているリキッドバイオプシーや受診率向上のための行動経済学の応用など、タイムリーな情報を次々と提供しました。講演Ⅱでは、当センター診療部長・山本恵三が脳卒中、認知症予防の取り組みを、実際の手術の動画を交えて詳しく解説。重症化予防のための頭部MRI検査や頸動脈超音波検査の有効性を伝えました。また、認知症予防について、4月から導入している認知機能チェック(MCIスクリーニング)についても実際の検査方法や内容、生活習慣改善のポイントなどを説明しました。

参加者アンケートでは、「がん検診(健診)の最新情報が知れてよかった」、「認知機能チェックをぜひ受けたい」などのご意見をいただき、改めて「がん」「認知症」への関心度の高さを実感しました。当センターでは、今後ともお客様のご意見・ご要望に耳を傾け、ご期待に応えられるよう日々精進してまいります。



吉田所長の講演に聞き入る各団体の担当者の皆さん





新入職員紹介

フレッシュな新入職員を紹介します！



第一検査課 **小嶋 志歩** (写真左)

課の先輩方から知識や技術を吸収し、少しでも早く受診者や職員から信頼される技師になれるよう努力してまいります。まだまだ未熟な点も多いと思いますが、地元・熊本の皆さまの健康増進に貢献できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

第一検査課 **松本 直三** (写真右)

早く戦力になれるよう、一つ一つの業務を確実に身に付け、余裕を持って受診者と関わっていけるよう努力していきます。そして、予防医学を通して多くの方々の健康向上に貢献したいです。ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、よろしくお願いいたします。



情報管理課 **住本 美咲** (写真左)

広島を卒業後、熊本に帰ってきました。先輩方にご指導いただきながら業務に取り組んでいますが、日々新しいことの連続で、充実した毎日です。至らない点も多く、ご迷惑をお掛けすることもあります。一日でも早く戦力になれるよう頑張ります。

業務管理課 **松土 莉愛** (写真右)

先輩方に基本的なことから教わりながら業務に取り組んでいます。常に相手の立場で考え行動し、センターに貢献できればと思っています。まだまだ分からないことばかりですが、常に笑顔を忘れずに精一杯頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。



健康栄養課 **原田 優羽美** (写真左)

食と栄養の専門家として、受診者一人一人に寄り添いながら、生活の中で実践できる取り組みと一緒に考えたいと思います。まだまだ分からないことばかりですが、皆さまの健康増進に貢献できるよう日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

健診保健課 **宮下 涼** (写真右)

今年3月まで熊本赤十字病院で看護師として務め、4月から当センターで保健師として働くことになりました。病院では循環器疾患や糖尿病の患者さんと関わることが多く、生活習慣病の予防の重要性を学びました。臨床現場での経験を活かし、個性のある保健指導を行いたいと思います。



3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント！

特定保健指導で行っている2つの支援。「積極的支援」ともう一つは？

【答え】 □□ づけ支援

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」を呈呈します。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2ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切/8月31日(月)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「日赤健康菜膳」の春のメニューから、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！

ビタミンCたっぷり！
夏に向けての紫外線対策に
ブロッコリーとパプリカ
のごま酢和え

[1人当たり 35kcal/食塩相当量 0.3g]

材料(2人分)

ブロッコリー	50g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
白すりごま	小さじ1・1/3
砂糖	小さじ1
(a) みりん	小さじ1/2
りんご酢	大さじ1/2
うす口醤油	小さじ2/3



- 作り方
- ① ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは2cm角に切る。
 - ② ①をゆで、よく混ぜ合わせた(a)と和えて器に盛る。

春のドック食・昼食の献立

雑穀ごはん、あおさの味噌汁、鮭の醤油バター蒸し、揚げないチキン南蛮、ブロッコリーとパプリカのごま酢和え、バジルポテト、季節の果物

