



日本赤十字社

2024
Summer
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

ハイ！健康です

Health for All, All for Health

特集

健康経営 応援隊



「ゼロ」から始める健康応援メディア

カラダにプライチ
「高血圧」

健康を支える職員紹介オン・オフ

夏のクッキングノート

健管ニュースレター

ハートラちゃんが行く！
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

VOL.
162

HEALTH × COMPANY

健康はじめ
0 to 1

”

健康経営

当センターは健康経営サポート事業を展開しています！

“

応援隊



企業と人が、

もっと健康になれるお手伝いを。

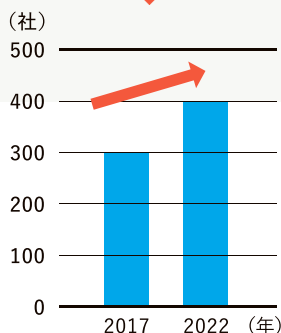
Interview

中野 裕美 保健師

Interview

野波 善郎 医師
日本産業衛生学会指導医

健康経営に取り組む企業
(熊本県)



出典：
「令和4年度事業所等における健康
づくりに関する状況調査報告書」より

健全な企業運営を行う上で、従業員の健康はとても重要です。企業に在籍している一人一人のパフォーマンスを最大限に発揮していくためには、まずはしっかりとした健康管理、「健康を守る」とが求められます。

企業として成長するためには、年1回の健診だけでは難しく、普段からの企業内での取り組みがとても重要になってきます。私たちは企業単独では課題解決が難しい部分に寄り添い、企業も人もっと健康になれるお手伝いができればと考えています。

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが将来的に収益性を高める投資であるという考え方のもと、健康管理に積極的に投資するという経営手法です。

年々注目が高まっている「健康経営」。

社員の健康が企業に与える影響について健康増進部長の野波医師、地域産業保健課長の中野保健師に聞きました。



MERIT



※健康保険料や傷病休暇などの減少

- 健康経営のメリット
- ①従業員の健康に着目した取り組みを行うことで欠勤を防ぎ、仕事のパフォーマンスが上がり生産性の向上につながります。
 - ②「従業員を大切にする企業」としてイメージアップになります。
 - ③企業におけるリスクを把握することで、今後予想されるリスクに対処でき、損失を回避することができま。
 - ④従業員の医療費は一部を企業が負担しており、多くの企業が取組むことで健康保険料上昇に歯止めをかけることができます。
- 健康経営は従業員にもメリットがあり、健康を意識することで自身のワークライフバランスを高め、仕事に対するモチベーションが向上し、仕事にも良い影響が期待できます。

●身近なところから実践

健康経営の取り組みは特に難しいことを行うわけではなく、健康診断を100%受診する、その後の精密検査に行ってもらう、従業員のストレスチェックを100%行うなど、身近なできる部分から始められるものです。経営者が率先して健康診断を受ける姿勢を見せるなど、働く環境や健康に対して関心を持っていることを社内で浸透させることが何より大切です。

CHECK!

健康経営サポートについてはwebでもご紹介しています

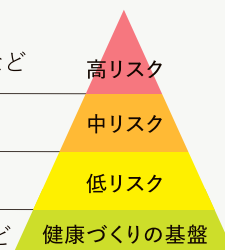
<https://www.kenkan.gr.jp/health-management/>



これから求められるアプローチ

■個人へのアプローチ

- ・医師面談・高ストレス者面談 など
- ・特定保健指導・事後指導 など
- ・生活習慣改善
- ・健康診断・ストレスチェック など



■職場環境や従業員全体へのアプローチ

- ・受動喫煙防止
- ・職場環境に応じた食事アドバイス
- ・腰痛予防体操 など
- ・ヘルスリテラシー(自己健康管理能力)の向上

職場の健康課題を明確にし
職場にあわせた
取り組みをサポート

VOICE

健康経営優良法人(中小規模法人)認定取得もサポート!

当センターが行う健康経営サポートは医師や保健師、健康経営エキスパートアドバイザーが専門家の目線で支援します。

必要に応じて管理栄養士・運動指導士なども加わり、具体的にアドバイスするので安心です。

また、オプションとして健康経営優良法人認定取得サポートにも対応。人材確保、自治体や金融機関などのインセンティブが受けられます。

詳しい内容や料金については下記までご連絡ください

●お問い合わせ先：事業推進課 ☎096-387-8272

取り組みでよかったこと

- ・喫煙率が下がった
- ・社員のヘルスリテラシー向上
- ・健康経営優良法人認定

実際に取り組んだ内容

- ・健診受診率アップ
- ・受動喫煙防止
- ・運動・食事の健康情報提供

取り組みのきっかけ

- ・職場のストレスが気になっていた
- ・皆に体を動かしてもらいたい
- ・喫煙率が県平均より高い

健康経営サポートを利用されたA社さまの声



「知る」ことは健康な体を「作る」こと



カラダにプライチ

今回のテーマ

高血圧

血圧が高いと言われたこと
ありませんか？

INTERVIEW

窪田 健一（医師）

森永 由美（健診保健看護師）

高血圧の目安

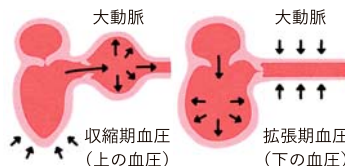
- Ⅰ度高血圧
…140/90
- Ⅱ度高血圧
…160/100
- Ⅲ度高血圧
…180/110

高血圧にはⅠ度～Ⅲ度まで段階があり、上が140、下が90以上の状態から高血圧と診断されます。数字が上がるとほど危険な状態です。まずは自身の血圧を把握しましょう。

どこからが高血圧？

●血圧とは？

血管内の壁を押す圧力のことです。



●血圧の上と下って？

上の血圧／収縮期血圧（心臓が収縮したときの血圧）

下の血圧／拡張期血圧（心臓が拡張したときの血圧）

ちゃんと知ろう、高血圧のホント

5月17日は「世界高血圧デー」。自分の血圧を年一回の健診のときにしか測らない方も多いのではないのでしょうか。サイレントキラーとも呼ばれる高血圧は、全く症状がない、またはすぐ症状が出にくいということもあり、放置していると心臓や脳に合併症を引き起こす原因になります。健康な生活を送るためにはまずは自身の状態を知ること、定期的な健診受診や内科の受診などを活用した早期の把握が求められます。



高血圧の要因とリスク

直接的な原因があるものとならないものに分けられ、遺伝的、環境的な要因に加え、他の病気を原因とする二次性の高血圧も存在します。

【遺伝的要因】遺伝や体質など生まれてからの要因

【環境的要因】運動不足、睡眠不足やストレス、喫煙、飲酒、肥満など

予防対策とポイント

・適正体重の維持…目安としてBMI 25以内を目指してください
・喫煙・飲酒をできるだけ控えましょう
・有酸素運動…血管が硬くなると血圧が高くなるので、ウォーキングや水泳、ストレッチなど20分以上を目安と

加齢による留意点

男性は加齢と共に動脈硬化のリスク等があり、女性も閉経後、女性ホルモンの減少によるエストロゲンが低下するたに、血管のしなやかさが減少し、血圧が上昇しやすい傾向にあります。



した適度な運動を行ってください（ウォーキングの場合は7000歩～8000歩）
・寒いと血管が収縮するため、季節の変わり目の寒暖差に備えましょう
・ストレスを溜めない環境づくり：疲労や睡眠不足を解消し、運動するなど体をリラックスさせましょう

自分でできる予防とは

やはりポイントは塩分です。日本人の塩分摂取量は過剰と言われ、一日あたりの塩分目標摂取量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満が理想とされています。高血圧対策としては一日6g未満を目標にします。減塩のための方法としては、料理に香味野菜や出汁を活用する、漬物・加工食品を控える、調味料は仕上げにのみ少量使うなど日々の食生活を意識するだけでも効果が期待できます。また、カリウムを摂り込むと水分を体外に排出する作用があるので野菜を積極

日々の自分の血圧を知る

血圧は年一回の健診だけでは、その方に合った生活指導などが判断しづらい点があります。普段から定期的に血圧測定を行うことが大切で、家庭内でも一日二回、血圧を計測することで生活習慣とのバランスを見直しましょう。





健康を支える職員紹介

オン ↔ オフ

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.1

原田 将希

事業推進課 / 入職2年目(令和5年入社)

「誰かのためになる仕事をしたい」と就職活動で健診の業界に興味を持ったのがきっかけで入職。事業所と健診をつなぐ事業推進課に所属、趣味はサッカー観戦。実直な人柄がお客様に好評です。



健管のトレーニングルームでリフレッシュ。

健診の大切さを伝えるとともに、
健康支援に向けた提案を考えています。

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

私の所属する事業推進課は、各健康保険組合や共済組合、全国健康保険協会、各市町村と担当が分かれています。私は主に各健康保険組合や共済組合にご加入の事業所の窓口として、センター内外の健康診断や人間ドックの契約や調整業務を担当しています。事業所の担当者様と直接やり取りする機会をできるだけ多く設けるように心掛けながら、事業所の職員の方々の健康支援に向けた提案を日々考えています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

受診者の方に安心して健康診断を受けていただくために「健診とはなにか」その大切さを伝えられるように心掛けています。年1回の健診でもご自分の体を見つめ直す機会を持っていただけたら嬉しいですね。

Q3. 内勤・外勤の両方は大変だと思いますが、ストレス発散方法は？

小学校から大学までサッカーをしていたので、サッカー観戦が大好きです。シーズンが始まり、好きな選手がリーグに戻ってきたので食い入るように観ています。職場のフットサル部にも所属していて、自分で体を動かすことも大切にしています。

Q4. 今後の目標は？

これまでは先輩に同行することが多かったのですが、入職から1年経ったので、一人で担当することも増えてきました。常にお客様の健康に寄り添う気持ちを忘れずに、ご担当者様とのスムーズなやりとりを目指して業務にあたっていきたいです。

一日の流れ(一例)

- 8:30 ● 朝礼
- 9:00 ● 見積書の作成
名簿/アンケートの
チェックなど
- 11:00 ● 事業所の方と日程調整
- 14:00 ● 社外での打ち合わせ
- 17:10 ● 業務終了

おうちでカンタン健康薬膳

夏の Cooking Note

クッキングノート



今夏の日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。

管理栄養士オススのヘルシーな時短メニューに

ご家庭でもトライしてみてください。

recipe no.2 トマトマリネ



RECIPE 02：材料2人分

- ・トマト 60g
- ・サラダ玉ねぎ 10g
- ・りんご酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1/4
- ・イタリアンパセリ 適宜

りんご酢を使った
塩分0gのマリネ

[作り方]

- 1 トマトは一口大の乱切りにし、
サラダ玉ねぎはみじん切りにする。
※通常の玉ねぎを使用する際は、水にさらす
- 2 りんご酢と砂糖を混ぜ、そこにオリーブ油を
少しずつ加えながら混ぜ、乳化させる。
- 3 2に1を加えてよく混ぜ冷やす。
- 4 器に盛りイタリアンパセリを飾る。

○ 20kcal ○ 塩分0g ○ 調理時間：約10分

recipe no.1 鶏肉の香草みそ焼き



RECIPE 01：材料2人分

塩ひとつまみは約0.2g
親指と人差し指で
つまんだ量

- ・鶏もも肉 25g×4枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・酒 小さじ1/2
- ・みょうが 適宜
- ・油 小さじ1/2
- ・サラダ菜、ミニトマト 適宜

- A
- ・麦みそ 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/3
 - ・みりん 小さじ1/3
 - ・青しそ 1～2枚(粗みじん切り)

[作り方]

- 1 皮を取った鶏肉に塩を振り、酒をまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1の上に塗る。
- 3 フライパンに油を敷き、2を焼く。
- 4 焼き上がった器に移し、みょうがと
サラダ菜、ミニトマトを合わせて盛る。

○ 120kcal ○ 塩分0.5g ○ 調理時間：約15分

日赤健康薬膳はトータルの栄養素まで考え抜いたメニューを提供しており、食材や味はもちろん、提供温度、器にいたるまで、管理栄養士のこだわりが詰まっています。



健康を意識した料理で特に気をつけたのが「塩分」。香草みそ焼きでは塩分量を0.5gに抑え、しそやみょうがを用いて鶏肉の焼ける旨味と共に味を引き立てます。トマトマリネは、トマトの美味しい季節、常備菜にもおすすめです。冷蔵庫で一晩冷やすと味も染み込んでさらにおいしくなります。ミニトマトで作っても美味しいですよ。

(管理栄養士 石橋 香織)

！ ヒットポイント

Letter
01

よりよい健診サービスへとリニューアル

新型の胸部X線検診車を導入!

「誰もが利用しやすい検診車」をコンセプトに構想から約2年かけて開発された胸部検診車。お客さまや、職員の声を反映させて試行錯誤を繰り返しながら、新しい検診車が誕生しました。皆様に気持ちよく検診を受けていただけるように、随所に安全・安心のための工夫を盛り込んでいます。



▼胸部X線検診車

従来は1部屋の更衣室が4つの個室に

POINT

座席がついた各個室での着替えが実現しました。プライバシーの配慮だけでなく、手荷物間違いなどの不安解消にもつながります。



昇降台がなくなり機械が動く最新仕様に

POINT

従来の装置では人を昇降させる仕様でしたが、人を動かさずに機械が動く最新型撮影装置を導入。さらに段差を解消し、足元の不安や乗り降りのストレスを軽減しました。急な貧血の心配なども含め、高齢の方でもより安心して利用できるようになりました。



乗り降りしやすい出入口を設置

POINT

手すりを設け、ステップに滑り止め加工を施しました。さらに段差を低く、幅を広く取り、どんな年齢層の方でも安心してご利用いただけます。



ハートラちゃんが行く! くまもと元気探訪



ユナイテッドトヨタ熊本株式会社様

- + メタボ対策: 社内の階段1段ごとに消費カロリー表示/自動販売機に摂取カロリー&砂糖量表示
- + 喫煙場所の変更
- + 腰痛頭痛予防の体操マニュアル表示
- + 精密検査受診率向上のための未受診者の受診勧奨 など

社内での取り組み例を聞きたいがー!



日赤熊本健康管理センターの健康経営サポート

4年連続「健康経営優良法人」に認定!

総務室が鍵となって動く、次世代企業の健康のあり方

当センターがサポートして、「健康経営」を実践している

ユナイテッドトヨタ熊本株式会社様を訪問しました

会社の健康は社員の健康あってこそ

社員全体のヘルスケアについて、

当初は健康診断の再検査・精密検査の受診率アップを目標としていた

したが、その対象者自体を減らすという方針に180度シフトしました。そのため、県内の各店舗へ

総務室メンバーが自ら健診結果を手渡しに行くなど、健康意識の向上に努めています。具体的には健診

結果の数値の見方を朝礼で伝え、しっかりと開封して見てもらえるよう一人一人に声かけしています。

ただ本社から配るより、現場に向くことで健康に関する会話が

増え、意識の高まりを感じるようになりました。

全社員の健康診断のワースト部分から、対策を練っていきま

また日赤さんから配信される健康情報サービス(日赤S.A.N.P.O.)に、

総務室が社員好みの季節のモチーフを使ったデコレーションと、一言を

そえて社内でのネットワークに配信しています。社員の評判と注目度

はググッと上昇中です。全社員の健診結果を改善できるような情報発信を大切にしています。



今日から始める簡単セルフケア

ウチトレ



夏の疲労に効くツボ

今回からシリーズでお送りする「ツボ押し」。当センターのあん摩マッサージ指圧師がこれから夏に向けて気になる暑さ対策や、むくみなど、予防としても効き目のあるツボをご紹介します。人体にあるツボは左右対称のものや1つしかないものなど、なんと360以上。生まれたときからツボの数は決まってお子様にも効果的です。

●ツボとは?…東洋医学を基本とし、ツボに沿って気の流れ、血流の流れを促進し、それにあった食事を整えることで健康を目指すものです。

ツボ押しのポイント

- ゆっくりと痛気持ちいい程度に3~5秒押す
- 指を離すときもゆっくり
- 繰り返し2~3回押すのがおすすめ

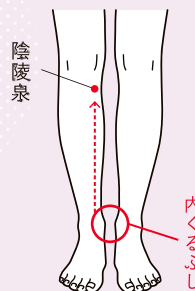
CHECK!

人間ドックや健康診断の待ち時間や検査終了後にマッサージをご利用いただけます。



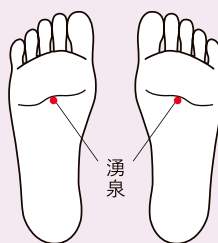
[20分] 1,650円
[40分] 3,300円

- 受付時間／9:30~17:00
- 完全予約制



陰陵泉(いんりょうせん)

- ・場所／内くるぶしから脛骨に沿ってあがった膝下のくぼみの部分。指2~3本でゆっくり押す。
- ・効果／水分代謝の改善や胃腸の冷え、暑さ対策に。



湧泉(ゆうせん)

- ・場所／足の裏の真ん中、つま先から1/3、土踏まずの斜め上あたり。指を曲げてできるくぼみを目安に。
- ・効果／体のだるさ、疲れに。足や下半身の血流を良くしたり、水分代謝を良くするむくみ対策に。

Present Corner

以下の質問の答えと必要事項①~④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。ご回答いただいた方の中から抽選で3名様に「クロス防災セット」を進呈します!

[アンケート]

- 当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
- 誌面へのご要望
- その他当センターへのご要望(任意)

[必要事項]

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢



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「アンケート」係

メール / kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

- 締切…2024年8月31日(土)必着

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。
当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

機関誌「ハイ!健康です」が今号からリニューアル!



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

〒861-8528 熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100(代)

YouTube



Webサイト



労働衛生サービス
機能評価認定
認定第75号



人間ドック・
健診施設機能評価
第68号