

健康づくり推進セミナー

医学協会業務部・健康づくり推進部主催

平成27年
3月4日(水)

東映ホテル1階
「白鳥の間」

参加者
110名

健康経営(社員の健康増進で企業価値アップ)をめざす企業が集結



本年度の特別講演で、「ストレスチェック制度の最新情報」をいち早く参加者にお知らせします。

当会の渉外部門(業務部・健康づくり推進部)では、毎年、人間ドックや健康診断をご利用いただいている事業所や健康保険組合など当会のお客様をお招きして、『健康づくり推進セミナー』を開催しています。

毎年、県内外から著名な講師をお招きして、最近の関心事を主題に、タイムリーな情報をお伝えするとともに、当会の医師や職員の日頃の研究成果や実績をご報告しています。

本年度は、2015年12月1日よりストレスチェック制度が施行されることから、厚生労働省のストレスチェック制度に関する検討委員を務められている岡田邦夫先生をお迎えし、『ストレスチェック制度の最新情報』をテーマに特別講演をいただき、110名の方々からご参加いただきました。

当日のプログラムにつきましては、右ページの通りです。

はじめに、当会の野沢幸男副会長より開会の挨拶として、ご参加いただいたお客様に対し、日頃からの当会事業へのご協力に対する感謝の言葉と、お客様に第一に選ばれ続ける健康増進事業を推進していくための当会の取り組みや評価についてのお話がありました。

健康づくり推進セミナー

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会

新潟大学卒業後、5年間、当会の保健師として活動し、今年、産業カウンセラーの資格をゲットした努力家です!
ついでに!?ダンナさんもゲットし、ただ今、新婚ホヤホヤ。



ストレスチェック制度は企業の最大の関心事です。毎年行っているこのセミナーでは、当会の「確かな安心」をお客様にお伝えしています。質疑応答も活発で、参加者の熱気が感じられます。

健康づくり推進部 保健師
うえまつ まさこ
上松 容子

当日のプログラム

開会挨拶

副会長 野沢 幸男

演 題

1.平成26年の人間ドック集計結果から
総合企画部・臨床検査部常務理事
松田 和博

2.医学協会の研究改善発表より

3.健診結果から見えてくること・活かせること

新潟大学大学院医歯学総合研究科
生活習慣病予防検査医学講座 特任教授
加藤 公則

4.あたらしい健康的な食生活
～食事摂取基準2015～

新潟大学 医学部
血液・内分泌・代謝内科学分野
管理栄養士
へいあんざ よりこ
平安座 依子

特別講演

ストレスチェック制度の最新情報

プール学院大学教育学部教育学科教授
健康・スポーツ科学センター長
NPO法人健康経営研究会 理事長

岡田 邦夫

閉会挨拶

副会長 岩淵 眞

情報交換会

13:00～



野沢副会長から当会の大切なお客様である優良企業からの110名の参加者へのあいさつ。

13:10～



当会のがん発見率は全国平均の1.48倍を誇ります。人間ドックの状況に関する松田常務の報告。

13:30～



ブルーカからの発表は、視野検査の受診状況と結果。緑内障の早期発見には、まず検査から。

13:40～



胃がん検診での良質画像の秘訣は介助者のきめ細やかな対応にあり。佐渡センターからの報告。

続いて演題1では、総合企画部門・臨床検査部門の松田和博常務理事より、当会の人間ドックの状況に関する報告がありました。当会のがん発見率は全国平均の1.48倍と高く、認定資格を持った検査員の高い技術や、専門医による読影と検査員への指導育成などが、高いがん発見率の維持に結びついていること。また、同時に、がん検診においては、精検受診率は40%台と低い状況であることがわかりました。

せっかく精度の高いがん検診を受診していただいても、次のステップである精密検査をご受診いただける方が少ないことは、とても残念なことだと思います。今後は、より多くの方々の早期発見・早期治療に結びつけるため、課題である受診率の向上を図れるよう取り組んでいきたいと思われました。

演題2では、当会の研究改善発表より、スクリーニング検査導入の有用性や、胃介助者のスキルアップについて、2題の発表がありました。

視野スクリーニング検査は精度が高く、特に正常眼圧緑内障の早期発見には極めて有用であるとの研究結果がみられています。オプション検査として勧めることにより、多くの眼疾患を早期に発見でき、健診精度の向上につながると考えます。

当会としては、リスクが高くなる40歳以降の受診者に、さらに視野検査の受診をお勧めしていくことを検討していきたいと思えます。また、ご契約団体先へ、人間ドックのオプションとして、受診を働きかけていきたいと考えます。

また、胃がん検診では、技師と介助者が一体となり、撮影に適したタイミングを計るとともに、介助者が受診者の体型・性別・撮影時間を理解することが、常に質の良い画像を提供することにつながるのと発表がありました。

胃がんの早期発見には、撮影者だけでなく、介助者のスキル向上にも力を注いでいることが、質の良い画像の提供に結びついているのだと分かりました。

当会は、平成26年7月に、県民の皆様方の健康増進に寄与する目的で、新潟大学大学院医歯学総合研究科に『生活習慣病予防検査医学講座』という寄付講座を開設いたしました。

演題3では、同講座の特任教授もお務めでいらっしゃる加藤公則先生より、「健診結果から見えてくること・生かせること」についてご講演いただきました。

動脈硬化を予防するため、運動など生活習慣を見直すことの必要性を、エビデンスを基にご説明いただきました。

認知機能低下のみられるアルツハイマー病のリスクファクターには、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・喫煙・飲酒があげられ、これらのリスクは動脈硬化のリスクファクターでもあります。これらを予防すると、将来認知症になるリスクを4割減らすことにつながるお話がありました。

健診結果で異常値が出始めていても、30・40代では「忙しくて、病院に月1回もなんていけない」という声が多く聞かれますが、リスクが重なる前に、早め早めの対処をし、予防していくことが大切であると感じました。

また、「食後血糖値が高い人は、HbA1cがちょっと高いだけでも注意が必要です」や「HbA1cや空腹時血糖がそれ程高くない正常高値であっても尿糖が出るという人は、食後高血糖が始まっているのかなと思ってほしい」とのお話がありました。

この食後高血糖を防ぐには、ひらがな食品をとるようにすることや、食後30分から1時間に運動を始めてみるのがお勧めですが、なかなか運動を実践するのは難しいものです。エレベーターは使わない、駐車場は遠くを利用するなど、何かプラス10分始めてみるのが大切であることが分かりました。

演題4では、新潟大学の平安座依子先生より、「あたらしい健康的な食生活 ～食事摂取基準2015～」についてのご講演をいただきました。

セミナーの司会と進行をつとめる健康づくり推進部

田代 稔 部長代理

当会のお客様に健康づくり支援事業(ご希望のテーマに沿った教室やセミナーを企画し、医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士を派遣するアフターフォロー体制)を提供するなど、まさに働く人の健康を守るキーマンとして活躍しています。

食事摂取基準は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために、摂取することが望ましいエネルギーと栄養素の量の基準を示すもので、5年に1度、国が見直して公表しているものです。

人が健康に生きていくため、エビデンスに基づき、何をどの位食べたらいいいのか、基本となるものが食事摂取基準で、当会の栄養指導や保健指導を行う際の重要な根拠ともなるものです。

新しい2015年版では、適切なエネルギー摂取の指標の計算に、従来の性別、年齢、活動量という要素に加えて、BMIが追加採用された点が大きな変更点です。また、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防に加え、生活習慣病の重症化予防の観点から、食事摂取基準の対象者が拡大し、疾病をお持ちの方も対象に入っている点も変更されました。

まずは、摂取エネルギー量を評価し、その上で、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスを考えるという、摂取するものの質と量をみていく必要があります。この摂取基準の考えを理解し、その他、個々の状況を総合的に判断し、用いていくことが大切であることが分かりました。





14:00～
動脈硬化予防の実践をうながす、豊富なデータ分析に基づく加藤Dr.の毎年人気のセミナー。



14:40～
新しい食事摂取基準は今の時代にマッチした多面的な要素が含まれます。平安座セミナーで最新の変更点を学ぶ。



15:35～
働く人の60%以上が感じているストレス。社員の精神面を守る、メンタルヘルス予防の制度がいよいよ実施。



17:00～
岩淵副会長から当会の取り組みを理解し、応援して下さる企業の参加者への感謝のあいさつ。

特別講演では、岡田邦夫先生より、「ストレスチェック制度の最新情報」についてのご講演をいただきました。120ページにおよぶストレスチェック制度に関するマニュアル内容を、労災の判例など具体的な事例を交え、短時間で分かりやすく解説していただきました。

具体的なマニュアルや研修会の予定などについては4月になってからですが、現在お話いただける範囲でご説明いただきました。

コミュニケーション不足など、業務に起因した精神障害は増加傾向にあり、長時間労働が原因ではない労働の質に起因した健康障害は増えています。また、弱者救済として損害賠償の求償額は高額化しており、経営者のみならず管理職の健康管理責任が追及されるようになってきています。

これら心の健康問題が、労災申請件数として表面化してきており、現在、精神障害における労災認定件数は多い現状となっています。その中でも上司とのトラブルなど対人関係が問題となっているものが多くみられています。

また、仕事に関し強い不安、悩み、ストレスを感じている方は60.9%で、そのうち「職場の人間関係」がストレスとなっている方が一番多くなっている現状もあります。

このような、ストレス、不安を放置すると、従業員の休職につながる可能性があります。職場に不安を持っている人は、休職する割合が高く、職場の生産性の低下につながります。さらに抑うつが加わると、休職が長期化する可能性が高くなるのお話がありました。

ストレスチェックを行い、この不安と感じる要因を検出し、職場環境の改善を行うことで、不安軽減、要因除去につながり、生産性の低下や労災を防ぐことにつながります。ストレスチェックの結果より、職場のストレス判定図から職場環境等の評価と問題点を把握し、職場環境改善を図っていく必要性を感じるお話がありました。

ストレスチェック制度は、精神疾患の発見ではなく、メンタルヘルス不調の未然防止を主たる目的としたメンタルヘルスの一次予防に重点を置いた制度です。2015年12月1日よりスタートし、50人以上の事業場では1年以

内ごとに1回以上の実施をする必要があります。

このストレスチェックは、事業者には実施義務が課せられており、実施しない場合には法令違反となりますが、労働者の受検は自由意思となっています。そのため、事業者は強制することはできませんが、ストレスチェック受検の勧奨は、事業者、実施者に課せられています。

ストレスチェックの実施者は、医師または保健師、その他厚生労働省令で定めるものと限定されています。検査結果は、検査を実施した医師等から直接本人に通知され、あらかじめ本人の同意を得ないで、検査結果を事業者に提供してはならないことになっています。

ストレスチェックの結果、高ストレスとなった場合、高ストレス者は、申出をしない限り面接指導を受けることありませんが、本人の申出がなくても、健康管理をしなければならない健康管理義務があるため、高ストレス者を放置しておくことはできません。

事業者は、申出を理由をとして、不利益な取扱いをしてはならないことになっています。個人情報情報を慎重に取り扱う必要があることが、ひしひしと伝わる講演でした。

今回のセミナーの合間に、来年度4月よりリニューアル予定の健康度チェックグラフについての説明や、今年度から導入予定のQUPIO(クピオ)についての紹介もありました。

ブール学院大学教育学部教育学科教授
健康・スポーツ科学センター長
NPO法人健康経営研究会 理事長

岡田 邦夫 先生

厚生労働省が開催した「職場におけるメンタルヘルス検討会」「ストレスチェック制度に関する情報管理及び不利益取扱い等に関する検討会」などの委員をつとめられた先生から、制度の内容と事業場で必要となる対応など、ストレスチェックの最新情報についての解説をお話いただきました。

健診結果を受け取った直後は生活習慣を改善しようと思いがちですが、その気持ちは時間が経つにつれいつの間にか忘れてしまいがちです。

QUPIOは、東京大学内のベンチャー企業であるヘルスケア・コミッティーと当会が提携して実施する、スマートフォンやパソコンを使った新しい健康づくり支援サービスです。

QUPIOは、ご自身の経年的な健診結果をご覧いただけるほか、2週間に1回その方に相応しい健康づくりのための情報が届きます。また、次回の健診の3カ月前には受診勧奨メールも届きます。

漫然と次回の健診を迎えるのではなく、健診の受診を起点として、健康に対する意識を高く保ち、生活習慣の見直しをおこなったうえで、次回の健診を迎えることが容易となります。また、このサイクルを繰り返すことで、健康度がよりスパイラルアップされることが期待されます。

最後に、当会の岩淵副会長より閉会の挨拶をもって、今年度のセミナーは終了しました。講演やご紹介など盛沢山の内容のセミナーとなりましたが、学ぶことがとても多く、大変有意義な時間を過ごすことができました。



2005年に設立した「健康経営研究会」の理事長として、従業員の健康が企業と社会にとり、不可欠な資本であるとの認識に立ち、健康経営の普及に努められています。