

ばらんす



平成26年元旦

新年明けまして おめでとうございます

ご愛顧いただきありがとうございます



当協会は、新年より「一般財団法人」へ移行し、新しくスタートをすることとなりました。これもひとえに皆様のご愛顧の賜物と深謝いたします。当協会は、創立43周年を迎えることとなります、「保健指導・健康教育事業、及び広報活動」を通して、公共性・公益性の高い健診事業に引き続き専念して参る所存です。

平成26年は、医療を取り巻く環境も大きく変わる兆しが有ります。国は、「病気になる前の健康管理」に重点を置く「データヘルス計画」を推進しています。

これはアベノミクスの「日本再興戦略」で謳われるもので、「国民の健康増進を図り、健常な社会人を増やし、企業の人的資源の拡充を図り、同時に医療費の削減も図る」という狙いです。「予防医学」と「企業の健康経営」を結び付けることで国力、経済力の拡大を狙う大きな構想と言えます。過去50年間「長寿大国」を作り上げてきたニッポンは、さらに「経済大国」の企業風土と健康を連携させて企業活動の好循環化に結び付けることで、さらなる国民の長寿化や雇用(定年)延長へも結びつけようとする日本再興の壮大な戦略です。

私たち労働衛生協会は、健診事業を通して、この「予

防医学」の一翼を担い、公益性・公共性の高い活動を実施し、社会に貢献し続けて行く使命がある医療機関です。

当協会の理念に「I'm fineで暮らしていこう!!」として「日本中がI'm fine!の笑顔であふれるように、これまでも、これからも、ずっと、あなたのカラダとハートの健康を見守り続けていきたいと思います。」と掲げており、お一人おひとりの健康に役立つことこそ社会貢献と思っています。

目標を高くして、日々の仕事を着実に実施しながら、向上心を持って「午(うま)年に因んだ最高点」を目指して、職員一丸となって邁進する所存でございます。

協会方針の「顧客の皆様に信頼される健診機関として誠実かつ適切な行動をいたします。」ことを改めて心に刻み、引き続き、皆様のご厚誼を賜りながら精進してまいりますので、末永くご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

新年の年頭に当たり、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

理念

I'm fine で暮らしていこう

暮らしに笑顔があふれているのも、仕事にファイトがみなぎってくるのも
みんなあなたの健康のおかけです。

日本中がI'm fine!の笑顔であふれるように、
これまでも、これからも、ずっと、あなたのカラダとハートの
健康を見守り続けていきたいと思います。



一般財団法人としての事業への取り組み

一般財団法人 労働衛生協会
理事 虎岩 治

当協会は、昭和四十六年二月「産業保健衛生協会」として東京本部・長野県支部を設置し創立以来、働く人々の健康と職場における作業環境の向上を目的とした健康診断事業を行っています。昭和四十八年には、労働大臣より財団法人の認可を得ると同時に現在の「財団法人労働衛生協会」へ改称し、巡回健康診断を中心に行なう。

全衛生法における法定健康診断・各健康保険組合などが実施する生活習慣病健康診断等を実施しています。そして皆様のおかげをもちまして、今年で四十三年目を迎えることができました。

このたび、公益法人改革により当協会は、一般財団法人へ移行の運びとなり、本年は新たなスタートの年となります。スタートにあたり、主要事業である「健康の保持増進のために産業の現場および地域社会における勤労者・地域住民の健康診断」をより一層勢力的に実施していく所存です。そのためにも、巡回健診・当協会クリニックにおける施設内健診にとどまることなく、全国の医療機関と連携し、小規模事業所から全国規模で事業を展開する事業所まで多くの皆様に今まで以上にご満足いただけるような健康診断を

提供致します。そしていつでも、どこでも高品質で低廉な価格にて健康診断を提供できるよう、さらに組織体制の強化を図って参ります。

■ 主な実施健康診断とがん検診

- 1 労働安全衛生法に基づく一般健康診断・特殊健康診断
 - 2 健康の保持増進のための生活習慣病健診・人間ドック
 - 3 地域住民等に対する健康診断
 - 4 高齢者福祉の増進に寄与するための特定健康診査
 - 5 地域住民・働く女性のためのがん検診（乳がん・子宮がん検診）
- また、作業環境管理として作業の現場で使用されている、粉じん・石綿・有機溶剤・特定化学部質・鉛等の有害物質の測定を行い、作業環境の評価・作業環境改善アドバイス等を行って参ります。

■ 主な作業環境測定実施内容

1 作業環境測定法等に基づく作業環境測定

群とその予備群に対し、「積極的支援」と「動機づけ支援」を実施しています。

2 作業環境の改善に関する指導

3 有害作業環境の改善等に関連する相談

4 石綿含有建材の石綿含有率測定

公益事業としましては、健康診断等結果をもとに健康管理・予防医学に役立てるための各事後指導と勤労者・地域住民などの健康の保持増進を図るために疾病予防対策の指導や各種保健指導・メンタルヘルスチェックを実施します。また、地域住民をはじめとする多くの皆様のための健康教育セミナー・健康講座等を開催し、公益性の高い保健衛生活動を実施します。それらの活動を通して得られた結果を統計資料や広報誌として発行・配布し、広く社会に還元することが労働衛生の向上・保健衛生の普及に繋がるものと思います。

■ 主な公益事業の内容

1 健康診断後の医師・保健師等による保健指導

定期健康診断の結果に対し、栄養指導を含めた日常生活面の指導、健康管理のための情報提供、再検査・精密検査等の受診勧奨を行い、生活習慣病予防等の指導を実施しています。

2 高齢者の医療の確保に関する法律に基づく特定保健指導

特定健康診査の結果に基づきメタボリックシンдро́м該当

3 職場におけるメンタルヘルスの確保のためのストレッチエックと事後指導及びメンタルヘルス支援

健康診断時に勤労者や長時間労働者等に対し、ストレス調査を行い解析結果の報告とストレスへの気づきやセルフケアに有効なアドバイスを行うとともに、専門医にかかるための情報提供を行っています。またメンタルヘルスとしては心理相談、職場復職者面談等も実施しています。

4 医師・保健師等による健康教育セミナー・健康講座の開催

勤労者や地域住民等に対し健康教育セミナー・健康講座として、健康保持増進の普及に関する各種テーマを設け開催します。

5 健康診断結果の統計的処理と「事業年報」「広報誌」の発行・配布等

事業年報・広報誌を発行し配布しています。主な配布先は健診実施事業所、行政、健康保険組合、労働基準協会等であり、広報誌は地域の図書館、公共施設等においても頒布しています。

予防医学のあり方が変わっていく時代の中、これから健康診断においては、継続的な受診がベースとなり、その結果から個人の健康管理、集団の健康管理、生活習慣病予防に役立つデータの集計・統計もより重要な要素となります。今後は、そのようなさまざまなお客様のニーズに対応したサービスを提供して参ります。

食事から

風邪に負けない身体をつくろう

一般財団法人 労働衛生協会 健康管理部 管理栄養士 川崎玲子

抵抗力のある健康な身体づくりが、風邪を予防する近道です。規則正しい生活が大切なのはもちろんですが、日頃の食生活からウイルスを寄せつけない、免疫力を高める食事を考えてみましょう。冬の代表料理のひとつ『鍋料理』。この具材を検証して栄養素のバランスを考えてみます。

鍋 料 理

白菜



鍋の代表野菜の白菜はビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなどに富み、特に芯の部分が栄養豊富。ビタミンCは血管を拡張させ、血行促進作用も。

鶏肉



コラーゲンを多く含み水に溶け出しやすく、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップする。鍋料理なら、ビタミンの多い野菜と食べられるので理想的。

かき



冬の牡蠣は栄養価が高く海のミルクと言われる。ビタミンB12やタウリンを含有。タウリンが解毒作用を強化。

春菊



βカロテン、ビタミンCが豊富。老化予防・免疫機能強化に働き、風邪の初期に摂取すると効果的。

大根



辛み成分の殺菌作用とビタミンCが風邪に効くといわれている。根菜類は寒いほど甘さが増して美味しい。

ニラ



βカロテンも豊富ですが、アリシンが含まれ、ビタミンB1の吸収を高める作用があり。

豆腐



抗酸化作用と老化防止作用がある。また、味が淡白なので鍋料理に最適。



鍋のベースやつけだれには、
免疫力アップ、抗酸化作用のある、
ゴマ、トマトがおすすめです

長ネギ



ビタミンC、アリシンが含まれる。その他、体温上昇、発汗促進作用もあり。

きのこ類



ビタミンDは抵抗力を高める。生じいたけよりも干したものほど倍増。

豚肉



発熱などで失われやすいビタミンB群を含み、疲労回復に役立つ。ネギ、ニラと一緒に摂ることで効果倍増。

Point

鍋料理などのバランスの良い食事による風邪予防にも限界があります。過労、睡眠不足からも体調を崩しやすいので『休養』をしっかりとることも大切です。また湿度を70%前後に保つことで、ウイルスの勢いを弱めることができます。外出時はマスクを着用し、保温・保湿に心がけて、風邪を予防しましょう。





アンチメタボ 野菜のつぶやき

管理栄養士：武田 三花

大根は、大根おろしにされる（おろされることは多く、たくさん食べても食あたりしない（あたらない）ことから、芸が拙く売れない役者を「大根役者」と呼ぶようになりました。実は、大根おろしこそ、大根の特性が発揮される食べ方です。辛い部分は根の先端なので、辛い大根おろしが食べたければ先端を、辛味が苦手なら真ん中より上をすりおろしましょ。

大根おろしの辛味成分のイソチオシアネートは、大根そのものにはあまり含まれていませんが、おろして組織が壊れ、酸素に触ることで生成されます。これには抗がん作用や抗菌作用があり、例えば、魚や肉の焼け焦げ部分にわずかにできる発がん物質も、大根おろしと一緒に食べれば心配がなくなります。また、炭水化物を分解する消化酵素のアミラーゼが含まれるので、胃もたれにも効果があります。ただし、大根おろしのメリットといえるこれらの成分は、空気に触れるどんどん壊れてしまふので、食べる直前にすりおろすようにするのがいいでしょう。

ところで「大根おろしは、ニンジンのすりおろしをまぜたもみじおろしにする」と、酵素アスコルビナーゼによりビタミンCが破壊される」という記載がかつて見られ

おろして発揮される大根のパワー

ました。アスコルビナーゼという酵素は学術書にありません。ニンジンやキュウリの組織を壊すと生成されるのは、還元型ビタミンC（L-アスコルビン酸）を酸化型（デヒドロアスコルビン酸）にする、アスコルビン酸酸化酵素です。しかし1980年代に、ビタミンCは酸化型になつても体内でほとんどが還元型に戻り、効力に差がないとわかりました。食品成分表のビタミンCは酸化型、還元型の合計量です。ビタミンCは水溶性で水に接触すると分解されますが、酵素では破壊されないのでです。

肉や牛乳以上の ミネラルをもつ大根の葉



大根の葉は、体内に入ると必要に応じてビタミンAと同じ働きをするカロテンが多いほか、ミネラルも豊富です。鉄分は、同じ重さの赤味の牛肉や豚肉よりも多く、カルシウムは、同じ重さの牛乳の2倍以上も多く含んでいます。

他の青菜に比べて苦味やクセが強いので、軽くゆでてから漬物にしたり、細かく刻み、フライパンでジャコやゴマといってぶりかけにしたり、煮魚の煮汁でショウガと煮込んだりする食べ方などが向いています。冬場はおでんやすき焼きなど、鍋に加えるのもおいしいいただき方です。

