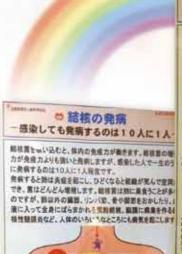


健康情報誌

2016.3 VOL. **8** 1

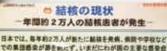








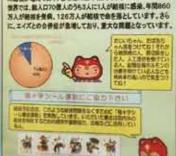




日本では、毎年約2万人が転たに結議を発験、機能や学校など での集団感染が勝乏地にず、いまだにわが国の主要な感染を です。70歳以上の高齢の患者が全新登録者の平数以上を占 ある一方で、経済的闘者など、治療を完了するのが難しい人々 に結携が増入ており、最非部に集中傾向です。 型界では、後入口70億人の756人に1人が動誌に成場、年期800

世界では、能入口70億人のうら3人に1人が結核に感染。年間800 万人が解核を開発。12名万人が執技で命を落としています。26 に、エイズとの合資産が急増しており、重大な問題となっています。





■ 結核の現状

年間約2万人の結核患者が発生

日本では、毎年約2万人が新たに結核を発病、病院や学校など

での集団感染が器を地にず、いまだにわが国の主要な感染症

です。70歳以上の高齢の患者が全新登録過者の平数以上を占

ある一方で、能済的資素など、治療を完了するのが難しい人々 に結核が増えており、都市部に集中指向です。

CONTENTS

『ストレスチェック制度』が始まりました!

機構初の「時間外乳がん検診」実施!

複十字シール運動にご協力をお願いします!!

きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から寄附金

広告媒体物のご紹介 靴選びは「体づくり」の第一歩! 旬の食材でおいしく健康レシピ春





「ストレスチェック制度」



が始まりました!

ストレスチェック制度とは <労

<労働安全衛生法第66条の10 平成27年12月1日施行>

労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、**労働者のメンタルヘルス不調の未然防止"一次予防"をはかることを目的とした制度です**。

事業者は、常時使用する労働者に対し、1年以内ごとに1回、心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェックおよび結果に基づく面接指導)を行うことが義務付けられました。

(*50人未満の事業場においては、当分の間、努力義務)



ストレスチェック制度の概要

- ・事業者による方針の表明
- ・衛生委員会で調査・審議
- ○実施体制・方法の決定
- ○ストレスチェックの目的、結果に関わる情報取り扱いと利用方法等 について労働者へ周知

事前準備

医師、保健師等によるストレスチェックの実施(実施者)

結果通知

※実施者は、実施の事務については、 "実施事務従事者"に行わせることができる。

①面接の申出

労働者

⑤就業上の措置

事業者

相談· 指導 ③面接指導の実施

※事業者は、実施事務が円滑に行われるよう"実務担当者"や"実施事務従事者"を選任するなど必要な措置を講じる。

医師(産業医等)

②面接指導の依頼

4医師からの意見聴取

労働者の同意を得て結果を取得

集団評価・分析による 労働環境改善等の措置

医療機関・情報提供機関 との連携

当機構では労働者様の『ストレスチェック』をお引き受けいたします

※指針・法令に基づき守秘義務を遵守し労働者様の結果をお取り扱いします。

料金 お一人当たり 500円(税別)

ストレスチェック実施にあたり次の点をご確認ください

- □ ストレスチェックの結果を、ストレスチェックの実施者 (産業医等医師、保健師など)、実施事務従事者 (産業保健スタッフ、事務職員<人事権を持たない者>)、労働者本人以外の第三者が把握することができないこと。
- □ ストレスチェックの結果を、労働者の同意を得ないで事業者へ提供できないこと。
- □ 受検した労働者が申し出た場合は、医師による面接指導が必要と なること。



ストレスチェック契約から結果通知までの流れ

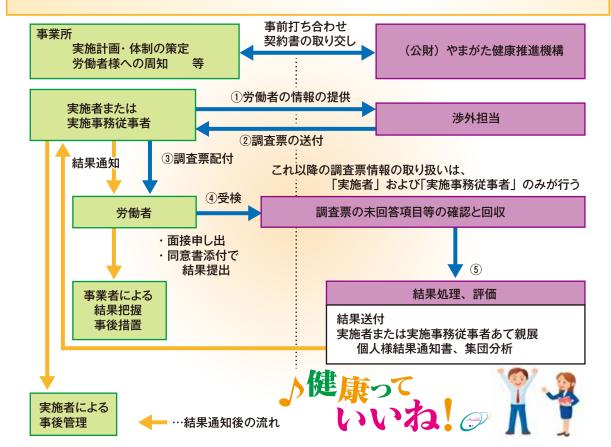
当機構では、以下の役割と業務内容を受託いたします。

○ 実 施 者 ○ 調査票および評価方法の選定と高ストレス者の面接指導の要否の確認

を行います。

※面接指導等、事後措置・管理については、お引き受けしておりません。

○実施事務従事者○ 調査票の回収、結果処理を行います。





機構初の「時間外乳がん検診」実施!



女性のがん罹患率第1位である乳がんは、有名タレントの罹患報道を機に検診 への関心がますます高まっております。山形検診センターではそうしたニーズに 応えるべく、当機構としては初めて、夕方の時間帯に乳がん検診を実施するこ とといたしました。その名も「時間外乳がん検診」!

1月~3月に5回実施し、冬期間ということもあり通常よりも安価に、結果も検 診日から5日以内にお届けしております。この新しい取組みにより、日中検診を 受けることのできない子育て世代や働き盛り世代の方々にも、たいへんご好評 をいただいております。

なお、初回 (1月26日)は、YBC山形放送の取材もあり、検診風景のほか受診 者や医師等へのインタビューを通して、広く検診の重要性を啓発しました。





結核のない明目をつくるために・・・

★複十字シール運動とは…

胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的とした、世界共通の 募金活動です。

平成26年度 結核予防会募金総額 2億4.230万163円

平成26年度益金使途内訳

- ①東南アジア・アフリカの結核対策(国際協力)
- ②結核予防の広報や教育資材の作成
- ③全国の結核予防団体の活動
- (山形県支部の募金額 569,248円) ④結核の調査研究費

温かいご協力 ありがとう ございます



平成27年度のシール





募金額のめやすは、小型シール1枚100円、 大型シール1枚1,000円以上でお願いしております。 下記まで、お気軽にご連絡ください

公益財団法人

やまがた健康推進機構

TEL.023-688-8333

担当:総務係



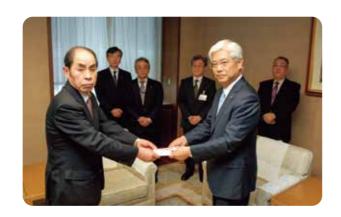
きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から各附金

平成27年12月7日(月) きらやか銀行本社(山形市) において、きらやか友の会様から30万円の寄附金を頂きました。

きらやか友の会様は、同銀行の関連会社である 寿商事様が取り扱っている、がん保険の加入者出 資金などで運営されており、がんなどの生活習慣 病予防を目的とした様々な事業を展開されている 団体です。

当法人への寄附金もその事業の一環として昭和 60年から行われ、今年で31回目となりました。 平成28年2月3日(水) 東京第一ホテル米沢(米沢市) において、米沢市衛生組合連合会様から結核・生活習慣病征圧のためとして寄附金(1,934,550円) を頂きました。

米沢市衛生組合連合会様では、主体となる環境 衛生事業の他に、健康教室の開催や、各種検診の 受診勧奨等、生活習慣病予防事業も積極的に取り 組まれております。





頂いた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効に活用させて頂きます。

~ ありがとうございます ~





◆維持会募金のお願い

維持会募金とは、がん及び生活習慣病征圧のために行っている募金運動です。

頂いた募金につきましては、早期発見・早期治療のための 調査研究や、がん予防パンフレット等の情報の提供、各種教 育用模型の整備や展示貸出をするなど普及啓発全般に使用さ せて頂いております。

趣旨ご理解のうえご協力くださいますようお願い申し上げます。

詳細につきましては、各検診センターの総務係・庶務係へ お問い合わせください。

【広報媒体物をご活用くだざい!!!】

当法人では、がんや生活習慣病、結核などの疾病予防に関する広報媒体物を整備しており、健 康まつりや健康教育などへ無償で貸し出しを行っております。

今年度、新たに整備しました 媒体物をご紹介します。

結核の基礎知識パネル

結核は、今でも1日に56人 の新しい患者が発生し、 6人が命を落としている、我 が国の主要な感染症です。

他にも各種媒体物を整備しており ますので、お気軽にお問い合わせく ださい。

(お問い合わせ先) 公益財団法人やまがた健康推進機構 山形検診センター 総務係 TEL.023-688-8333



靴選びは「体づくり」の第一

雪がとけるといよいよ春本番!体づくりを始めるにはおすすめの季節です。

運動するぞ!とはりきらなくても、何気なく履いている靴を動きやすい靴に替えるだけで、 日常生活がエクササイズに近づきやすくなります。

「動きやすい靴」の選び方(ウォーキングシューズ)

つま先立ちをして 窮屈でないものを



①自分の足に合っているものを選ぶ

大きさだけでなく横幅や甲の高さなど足の形は人それぞれ。 必ず一度は試し履きをし、歩きやすさを確認しましょう。 (できれば両足の試し履きが◎)

②クッション性のあるものを選ぶ

長時間歩くという方や運動が久しぶりという方は、かかとに 厚みがあり、衝撃を吸収してくれるものがお勧めです。

③時間帯を選ぶ

一日の中でも足のサイズは変わります。購入の日安は午後 または夕方の時間帯が好ましいとされています。

動きやすい靴は自然と動く量が増えます。まずは目のつくところに靴を置いて、「昨日 より少し余計に動く♪ |ことで、皆さんも「体づくり |始めてみませんか??





雪どけとともに山菜が芽を出すこの季節。 作り置きできる簡単ピクルスに旬の食材 を加えて、春の香りを食卓に♪

材料4人分

うど ······100 g	5
ゆでたけのこ·····100 g	5
かぶ100 g	5
にんじん1/3本	Z
きゅうり1本	Z

★ピクルス液★

水2/3カップ	,
酢2/3カップ	,
砂糖大さじ3	
塩小さじ1/3	
ローリエ1枚	
赤唐辛子(種を除く)…1本	

エネルギー	······61kcal
塩分	·····0.5 g
野菜	·····113g
	(1人分)

ほかにも







アスパラとイカの 明太子和え

作り方

- ①鍋にピクルス液の材料を入れて火にかけ、煮立つ たら冷ます。
- ②うどは皮を厚めにむき一口大に切り、酢水にさら しておく。他の野菜も一口大に切る。
- ③うど、たけのこ、にんじんはサッと茹で、水けをよく きる。
- ④保存用の瓶やタッパーに野菜と赤唐辛子を入れ、 ①を注ぎ入れる。冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

独活(うど)は、独特の香りが魅力で、葉先から根元まで無駄な く食べることができます。

あくが強いので、生で食べる場合は、切ったあと酢水にさらし、 あく抜きして使います。(あまり長く水にさらすと、せっかくの風 味が飛んでしまうので注意)

強い香りが苦手な方は、葉先を少し加えたかき 揚げにすると、ほんのりとした香りで春らしい一 品が楽しめます。





たけのこ入りぎょうざ

こちらのレシピはホームページに 順次アップされます。

ぜひご覧ください! | Q.健康っていいね |

URL→http://www.yamagata-yobou.jp



公益財団法人 やまがた健康推進機構

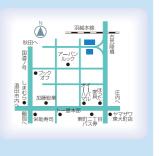


年に一度は健康診断を受けましょう!

庄内検診センター



酒田市東町一丁目 23-1 TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



健康に関するお問い合わせは、

お近くの検診センターに ご連絡ください。



山形市

南陽市

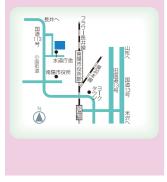
米沢市



南陽検診センタ



南陽市三間通 466-5 TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センタ-



米沢市西大通一丁目 5-66 TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812



山形検診センタ・

最上検診センタ-



山形市蔵王成沢字向久保田 2220 TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



