

健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka

OSAKA

2009

No.14

ホームページ : <http://www.jata-osaka.or.jp>

Index

page
1~2

特定保健指導を効果的に
豆ちしき 血管年齢検査

page
3

女性健診日もスタートです
プライバシーマークが
認可されました

page
4

ドック体験記

Info

インフォメーション



特定保健指導を効果的に

開始からこれまで当支部で行った特定保健指導の現状を取り上げ、そのなかでの問題点や改善策を挙げてみました。

6ヶ月の継続支援の成果

特定健康診査を受けられた方**全体のうち、対象者となられた方の割合は、積極的支援が約16%、動機づけ支援が約9%**でした。

このうち特定保健指導で6ヶ月間の終了を迎えられた方々(H.21.2.20現在)の結果を見ますと、実際に事後の検査ですばらしい結果が出た方、惜しくも検査結果は良くなかったけれど生活習慣がガラリと良い方に改善された方などさまざまです。ただ、誰一人として、以前(面談にこられる前)の状況のままという方はおられず、全員に改善傾向が見られました。

継続の秘策

特定保健指導を7ヶ月間実施してみて一番大切だと実感したのは、ご本人の**6ヶ月継続支援を受けるという充分な意思を確認**することです。

実際、対象者ご本人に、特定保健指導を受けるという意識がない場合(ご送付した初回面談のご案内を開封されず、面談日に来所されないケースが多々ありました。)や、ご自分が特定保健指導を受けることを十分納得されないまま受ける場合(中には承諾しておられないような場合も)があり、このような場合、まず**何故受けるのか**というところからはじめることになります。

せっかくご予約いただいても、途中で中断されたり、結果に思うように反映されなければ時間の無駄・費用の無駄になってしまいます。支援者である私たちも、継続していただけるよう、良い結果がでるよう精一杯サポートする努力は惜しみませんが、なかなかそれだけでは目標を達成しがたいのも事実です。

初回面談は、現在もっている健康状態のリスクについて知り、どこを改善していくべきか考え、今後の改善目標を具体的に決めるという、これからとるべき行動や未来の自分をイメージする大事な時間です。対象者の方がスムーズにその行程に入られることは、面談時間を有意義に利用していただけることになり、ひいては良い結果が得られたり、初回面談以後の脱落を防ぐことにもつながります。

そして、前向きな**こころの準備**が充分であれば、言葉や知識はこころに響き、意識の中に浸透していくものです。まずは事前の心構えが大切と思われるので、ご担当者様から保健指導を受けられる対象者の方へ**気持ちの下地づくり**を担っていただくことが大変重要であり、効率のよい成果に結びつくはずです。

職場環境で変わる

私たち支援者が挙げる対象者様の大きな課題の1つに、**遅い時間での夕食**があります。残業が多く自宅に帰ってからの食事が22時を過ぎてしまう方が実に多いのです。遅い時間に満腹に食べる夕食が続くと、摂り過ぎたエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。

そこでこの改善策として

●食事を分食する

夕食を2回に分けて摂ります。できれば、夕方の5時から6時頃に軽食を摂り、遅い夕食にはその分を差し引いた食事をします。そうすることで、22時以降の遅い夕食での早食いやどか食いを防ぎ、摂取エネルギーを抑えることができるというわけです。また、この夕方の軽食は残業で使う脳へのエネルギー補給に効果的です。

軽食の例(摂取の目安は200Kcal前後)

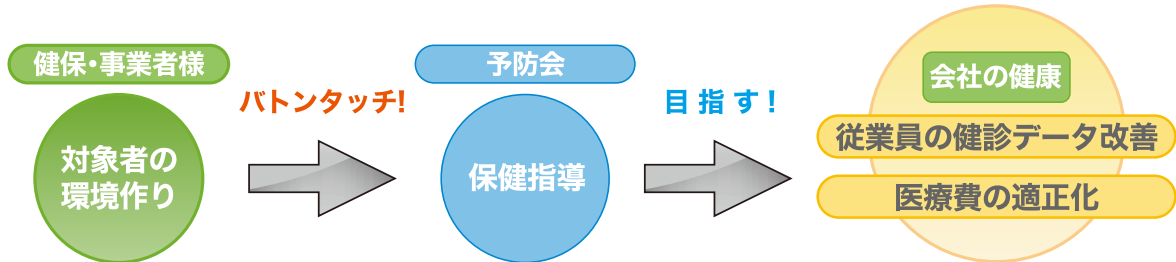
おにぎり1個、ざるそば一枚、
バナナ1本と野菜ジュース1缶、
栄養調整食品
(クッキータイプ、ゼリータイプ)



●残業を減らす工夫をする（すでに取り組まれている事業者様もあります）

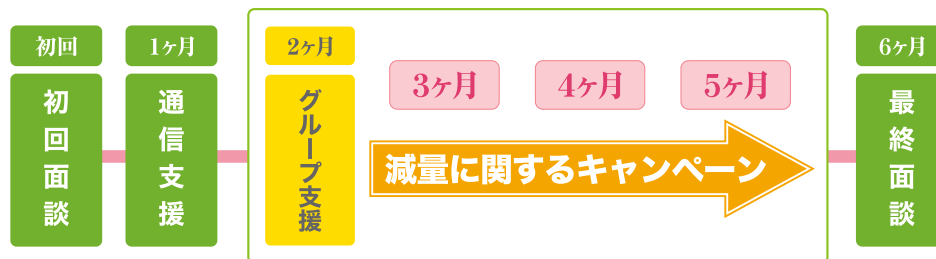
これは経費節減や地球環境ばかりでなく、社員の健康づくりの近道でもあります。健康は集中力を高め、仕事の効率も上げます。社員個人の健康は会社の健康そのものだと言えるのではないでしょうか。いずれにしても職場環境を整えることが求められます。

当支部は、健康保険組合・事業者様と相互の理解と協力のもと、特定保健指導に取り組んでいきたいと考えています。『社員の健康は会社の健康である』と私たちは信じています。



『特定保健指導の新メニュー』考案中！

ただいま、グループ支援を取り入れた『キャンペーン型特定保健指導』のご提案を計画しております。



特定保健指導の6ヶ月間という期間は、対象者様次第では大変長く苦痛にも感じられる期間でもあります。そこで、対象者の皆さんが、初回面談で決めた最終目標体重に向けて、中だるみすることなく楽しく効果的に目標を達成していただくための強化期間として、3ヶ月間の《キャンペーン》の準備を始めています。この『キャンペーン型特定保健指導』は2ヶ月目に「グループ支援」を組み込み、4名様から8名様毎に、キャンペーンを開始します。「グループ支援」では、個人情報への厳守を前提に無理なく継続出来る効果的な減量方法を再確認し、体重の変化や取り組み状況をモニタリングしていきます。キャンペーンに参加している仲間が存在を意識することも時には予想以上に効果があがるものです。

健康保険組合様・事業者様毎で、効率よく、効果アップを図る『キャンペーン型特定保健指導』を取り入れてみてはいかがでしょうか？

詳細については、決まり次第お知らせいたします。

豆 ち し き 〈血管年齢検査〉

この検査は、心電図波形を得るため心電図電極を両腕に、心音図波形を得るため心音図マイクを胸部に、上腕下肢脈波・血圧を得るため血圧測定カフを四肢に装着して測定します。



この検査からは、動脈硬化の指標となる「脈波伝搬速度：PWV」や閉塞性動脈硬化症の指標となる「足首と腕との血圧比：ABI」などが測定値として得られます。このうち、PWV測定値から5歳刻みの推定血管年齢が算出されますので、これを血管年齢検査として表示しています。特定保健指導と生活改善により、推定血管年齢の若返りが期待されます。

〈表：検査結果の1例〉

検査目的	検査項目	測定値	標準値	検査結果
動脈の硬さの程度	R-PWV	1170	～1400cm/s	血管の硬さは30代前半に相当します。
	L-PWV	1190		血管の硬さは30代前半に相当します。
動脈の詰りの程度	R-ABI	1.16	0.9～1.3	正常範囲です。
	L-ABI	1.10		正常範囲です。

「女性健診日」もスタートです

一昨年より実施しております人間ドックのレディースデイに続き、新たな試みとして女性の方に、より快適な環境のもとで生活習慣病予防健診(一部例外あり)や婦人科健診をお受けいただけるよう、毎週火曜日午後、4階ドック健診フロアを女性受診者専用フロアとして女性健診日を設け、4月からはじめております。

早速、第一回日の4月7日に
ご利用いただきました女性の方
に感想をお聞きました。

Aさん.....

午後での受診ではありましたが、ホテルのロビーをイメージするようなゆったりとした気分で心地よく受診することができました。



Bさん.....

会社の男性社員と同じ健診日程でしたが、フロアが別々の受診でしたので、人目を気にすることがなく、安心して受診できました。来年もぜひ利用させてもらいます。

Cさん.....

以前の健診に比べて待ち時間も少なく、スタッフの対応もとても親切で好感が持てました。

なお、乳がん健診において当支部は、マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設として、専門医(マンモグラフィ精度管理中央委員会認定読影医)、専門技師(マンモグラフィ精度管理中央委員会認定技師)が健診にあたっております。

プライバシーマークが認可されました

平成17年4月に施行されました個人情報保護法に基づき、当支部では、個人情報保護マネジメントシステムを整備し、受診者様の個人情報保護について対応して参りました。法人の個人情報保護体制の第三者評価機関として、(財)日本情報処理開発協会が、プライバシーマーク(JISQ15001)使用の許諾証を発行していますが、プライバシーマークを付与された事業者は平成21年2月現在、全国で10,070法人、医療、保健衛生、社会保険・社会福祉に限ると194法人となっているようです。当支部はこの度、平成20年4月21日付で提出しましたプライバシーマークの付与申請に対し、平成21年2月10日から平成22年2月9日を有効期限として、認定されるに至りました。このプライバシーマーク制度の権威を貶めることなく、支部長以下職員一同、受診者様の個人情報保護について鋭意努力していく所存ですので、各位の更なるご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



14200043(01)
JISQ15001:2006準拠

ドック
体験記

私と家族の幸せのために

2月3日、日本人間ドック学会の機能評価認定施設である新館で人間ドックを受診しました。さあ、スタートです！

竹中工務店
中村 課長



4F受付

専用受付にてドック内容の確認、オプションの有無などを確認します。



専用ラウンジ

更衣室で検査着に着替えた後は広々とした専用ラウンジで、名前を呼ばれるまでゆっくりとテレビや雑誌を観て過ごします。



採血

視力検査に続いて採血です。痛くないようにお願いしたら、本当に痛くありませんでした！



胃内視鏡検査

オプションの胃内視鏡検査をお願いしました。検査をしながら、先生が丁寧にディスプレイ画面上でポリープの有無などを説明してくれました。



腹部エコー検査

肝臓、胆のうなどの腹部臓器を検査します。こちらも画像で丁寧に説明してくれました。



眼底検査

視力検査、眼圧検査、身体測定、血圧、肺活量、聴力検査と続きます。



心電図検査

緊張すると正確な心電図がとれないそうです。美人の臨床検査技師さんに少し緊張！この後は動脈硬化度検査です。



保健指導

全ての検査が終わった後、保健師の方が時間をかけて丁寧に、血液検査の結果に基づく生活指導をしてくださいました。ラウンジで暖かいココアを飲んで一休み。帰りには、グランドオープン記念として**エコバッグ**をいただきました。

感想

受付から、最後の保健指導までとてもスムーズにご案内いただき、オペレーションの完成度の高さを感じました。また、臨床検査技師の検査の際に検査の目的、検査方法などを丁寧に説明してくださり、とても安心感がありました。今回、全国土木建築健康保険組合で受診出来るようになりましたので、是非皆さんもご自身の健康管理にお役立てください。

CASBEE大阪 (大阪市建築物総合環境評価制度) **Aランク取得**

結核予防会大阪府支部は、地球温暖化防止に取り組んでいます。本制度は、建築主の環境に対する自主的な取組みを促進し、快適で環境に配慮した建築物の誘導を図ることを目的としている大阪市の制度です。本年1月度、当施設はCASBEE大阪のAランクの認定を受けました。

※**エコバッグ**についてのお問い合わせは
財団法人結核予防会大阪府支部
事務局総務部(内線2804)までお願いします。



インフォメーション

INFO 01 第60回結核予防全国大会

財団法人結核予防会創立70周年記念第60回結核予防全国大会が、天皇皇后両陛下の行幸啓を仰ぎ、当会総裁秋篠宮妃殿下ご臨席のもと、平成21年3月17日、18日の両日東京都で開催されました。陛下におかれては、ご自身の治療経験を明らかにされた上で、患者の高齢化や社会的・経済的弱者での感染者が目立つなどの問題点と、現状認識と予防の重要性に理解を深めることが極めて大切なこととお言葉を賜りました。大会では、国および地方公共団体への要請を主とした決議・宣言を行い、閉会いたしました。



INFO 02 人間ドック レディスデイ日程のお知らせ

大変ご好評をいただいております人間ドック レディスデイにつきまして**21年度は第3木曜日の午後**を基本に実施いたします。

なお、上記以外の追加日程につきましては、ヘルスケアプランニング課までお問い合わせいただくか当支部ホームページをご覧ください。

INFO 03 新骨塩量測定装置で所要時間が1/2 (堺高島屋内診療所)

昨年11月中旬に新しい骨塩量測定装置を導入しました。走査時間が従来は90秒程度かかっていたところ、10秒程度に短縮され受診者のみなさまからもスピーディになったと好評をいただいております。骨粗鬆症が気になる方はお気軽に受付までお問い合わせください。



INFO 04 健康への関心を高めます

大阪病院では、毎月第4金曜日の午後、当院玄関前ロビーにて「健康教室」を開催しております。毎回テーマを決めて、当院の医師をはじめとするスタッフが、医療を中心とした情報をわかりやすくご提供しております。また、年1回ではありますが、「看護の日」や「健康チェック」と題し、無料で健康相談など、地域の皆様にご参加いただける機会を設けております。詳しくは下記大阪病院ホームページをご参照ください。

INFO 05 特定健康診査(メタボ健診)の普及 一朝日放送TV番組企画に協力

朝日テレビ「最終警告!たけしの本当は怖い家庭の医学」の企画による特定健診をテーマに番組制作が行われ、特定健診を広める趣旨に賛同・協力し、去る2月22日当相談診療所にて応募当選者211名の方に特定健診に準ずる項目をご受診いただきました。3月5日にはザ・シンフォニーホールにて全体の結果発表会が公開収録され、この模様は同番組で3月17日にTV放映されました。

番組収録後、メタボ予備軍以上の方を対象に相談診療所増田所長による集団説明会が実施され、メタボリックシンドローム症候群にならないための生活習慣の重要性を訴えました。



相談診療所ヘルスケアプランニング課への集団健診予約受付はこちらの直通電話をご利用ください。

電話番号 **06-6202-6667**

財団法人結核予防会大阪府支部

支部・相談診療所 / 結核研究所	大 阪 病 院	堺 高 島 屋 内 診 療 所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL: 06-6202-6666(代表) FAX: 06-6202-6686 URL: http://www.jata-osaka.or.jp E-mail: info@jata-osaka.or.jp	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL: 072-821-4781(代表) FAX: 072-824-2312 URL: http://osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店内5F TEL: 072-221-5515(代表) FAX: 072-223-8534 URL: http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/ E-mail: sakai@jata-osaka.or.jp

平成21年4月 発行 結核予防会大阪府支部