

健康事業団だより

令和4年4月第33号

令和4年度が始まりました。当健康事業団にも15名が入職し、新たな体制でスタートしています。今年度も何卒よろしくお願い申し上げます。



風しん抗体検査・定期接種期間が延長されました

厚生労働省は、2019年度より開始している「風しんの追加的対策」を2024年度まで延長することを決めました。

クーポンをお持ちの方は、早めの抗体検査、定期接種を受けましょう。当事業団でも集団健診時に風しん抗体検査（EIA法）を実施しています。

対象者は抗体検査及び予防接種が原則無料🌟

- 1962年4月2日～1979年4月1日までに生まれた男性は過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあります。
- まずは、風疹への抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。
- 対象者は、お住まいの市町から届いているクーポン券に従って抗体検査を受けてください。
- 2021年度までのクーポン券が送付されない・届いていない・紛失した方は、お住まいの市町へご相談ください。
- 抗体検査の結果、抗体が十分でない場合は予防接種の対象となります。

詳しくはこちら→

風しん 厚生労働省



長崎県がん検診精度管理医師等研修会を開催しました

3月6日、27日に令和3年度長崎県がん検診精度管理医師等研修会を開催しました。

長崎県がん対策推進計画（第3期）の中で、科学的根拠に基づくがん検診の実施体制の充実を図るため、「事業評価のためのチェックリスト」を活用することとしており、当該チェックリストでは、がん検診従事者を対象とした講習会を開催することとしています。

コロナ禍で Web 開催となりましたが、がん検診従事者の資質向上を図るため、県内のがん検診に携わる医師、細胞検査士、診療放射線技師、臨床検査技師等 延368名が参加されました。講演では、読影のコツや最近のがん検診の話題などお話ししていただきました。





接遇研修会を開催しました



3月25～29日に田中美吉子先生(合同会社ヒューマンナガサキ)を講師にお招きし、接遇研修会を開催しました。コロナ禍ということもあり、全職員6回に分かれて受講しました。練習問題を解きながらの講義はとてわかりやすく、日頃の言葉づかい等振り返る機会となりました。この研修を活かし、事業団職員一同、サービスの向上に努めて参ります。

⚠ “コロナ太り”にご用心 ⚠

新型コロナウイルスが流行し、2年が過ぎました。日々の生活や仕事の仕方が変化した方も多と思います。自粛生活・巣ごもり生活で体重が増えた方はいませんか??肥満は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肝機能障害・CKD(慢性腎臓病)などの生活習慣病を悪化させてしまいます。また、肥満、生活習慣病は新型コロナが重症化しやすいともいわれています。

ポイント 肥満を防ぐには…?

体重をはかる習慣を身につけましょう!!毎日をはかるだけでも体重は増えにくくなります。以前より体重が増えている場合は生活習慣を改善し、減量することが大切です。

まずはBMI(体格指数)を計算してみましょう。



●BMIの計算方法

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

●BMI判定表(日本肥満学会)

18.5未満	18.5以上25未満	25.0以上
低体重	普通体重	肥満



メモ 座りすぎにも要注意!!



仕事に集中して気づいたらずっと同じ姿勢で座っていることはありませんか? オーストラリア・シドニー大学の研究[※]によると1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%も高まると報告されています。30分に1回は立ち上がって動き、座りすぎによる健康リスクを軽減しましょう。

※Hidde P van der Ploeg, et al. Arch Intern Med. 2012; 172

＼ CT検診も請け賜ります －



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>