

# \* \* \* \* \* 健康事業団だより \* \* \* \* \*

## NEWS 健康経営推進企業に認定されました。

9月1日、長崎県と全国健康保険協会長崎支部より「健康経営推進企業」の認定証が交付されました。

当健康事業団が「健康経営」宣言事業に申し込みをしたのは平成30年5月…あれから2年の月日を経て、やっと認定証をいただくことができました。



協会けんぽ野口支部長 野嶋常務理事



### 健康事業団の取り組み内容は？

- ① 生活習慣病予防健診を職員全員実施（自己負担金なし・就業時間内）
- ② 特定保健指導の初回面談100%達成、受診者全員に対する健診結果についての産業医意見書を発行
- ③ ラジオ体操の実施、自動血圧計の設置、卓球部・野外活動部の発足
- ④ 敷地内禁煙の徹底、喫煙者への調査・面談の実施
- ⑤ ストレスへの対処方法と相談窓口にかかるリーフレット配布



認定取得にあたり、生活習慣病予防健診受診率 **80%以上**、特定保健指導利用率 **50%以上**の達成は必須条件です。当健康事業団では、健康診断だけでなく特定保健指導も実施しております。お気軽にご相談ください。

「健康経営」ってなに?? 詳しくは→ [健康経営 協会けんぽ長崎支部](#)



## 「日本対がん協会賞」を受賞しました。



当健康事業団の富田医局長兼健診部長が「日本対がん協会賞」に選ばれ、9月18日、オンラインで開かれた「がん征圧全国大会」にて表彰されました。この賞は、長年にわたりがん征圧活動に携わり、功績を挙げた人に贈られます。富田先生は、1988年に当健康事業団が肺がん検診を開始するにあたり呼吸器内科専門医として入職。30年以上にわたり読影システムの構築、精度管理に貢献されています。

## 「週刊 健康マガジン」でがん検診についてお話ししました。

**長崎県はがんにかかっている人の割合（年齢調整罹患率）が全国ワースト1位※です！**

9月25日放送の「週刊 健康マガジン」(KTN)で「がん検診」をテーマにお話ししました。「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が厚生労働省より作成されていますが、がん検診を実施している企業は少ない状況です。長崎県で1番多いがんは大腸がんです。まずは大腸がん検診だけでも、定期健診に追加してみませんか??自宅で専用のキットに便を採取して提出するだけの簡単な検査です。

※2017年全国がん登録



バックナンバーはこちらから→

[週刊 健康マガジン](#)



# 11月14日は世界糖尿病デーです。



糖尿病は怖い病気って  
よく聞くけど…  
何が怖いの？

## 糖尿病とは？

血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くこと。高血糖の状態が続くことで全身の血管が傷み、動脈硬化を進行させて脳卒中や心臓病を招くほか、細い血管が障害され、さまざまな合併症を起こします。

### 糖尿病の3大合併症

#### 糖尿病性網膜症

《リスク》視力低下、失明

目の奥にある血管から出血を起こし、網膜剥離から視力低下や失明に至る。

健診では、眼底検査で血管の状態を調べることができます。

#### 糖尿病性腎症

《リスク》腎不全による透析

老廃物を排泄する働きをもつ腎臓の毛細血管が障害され、尿中にたんぱく質がもれてくる。悪化して腎不全になると透析や移植しか治療法がない。

健診では、尿たんぱく検査や血清クレアチニンで腎臓の状態がわかります。

#### 糖尿病性神経障害

《リスク》足の壊疽による切断

手足のしびれ、こむら返りが起こる。足の小さな傷をきっかけに壊疽を起こすことがあり、そうなれば切断を余儀なくされる。

ご自身の日々の観察が重要！

合併症はこの3つの他にもたくさんあります。空腹時血糖 126mg/dL・HbA1c6.5%以上の方は糖尿病の可能性が高いといわれていますので、一度、ご自身の健診結果を振り返ってみてください。



## もしかして、控えてませんか？



過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナなどのウイルスに抵抗できない状態になることがあります。

2人に1人はかかるといわれている“がん”も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。定期的に健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。

★健診会場では、受診者様のご協力のもと感染防止対策を行なっています。

厚生労働省の公式ウェブサイト→ [上手な医療のかかり方.jp](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-iseki/000010001-00001.html)



＼今日も県内を走っています／



## 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>