

健康あきた

INDEX

【特集】「ストレスチェックが始まりました!!」

【栄養情報】「ベジフルレシピ果実編～キウイフルーツ～」

【PR情報】「BNP血液検査でわかる心臓の元気度」

【運動情報】「ロコモティブシンドロームを知ろう!」



ストレスチェックが始まりました!!

健診事業部 企画調整課

労働安全衛生法の改正（平成26年6月25日公布）により、平成27年12月1日から従業員50人以上の事業所では、ストレスチェックの実施が義務となりました。皆さんがお勤めの事業所が50以上であれば、12月1日から1年の間に1回はストレスチェック受診の案内がされることとなります。

ストレスチェックって何をするの？

Check!

事業所が実施するストレスチェック制度の目的は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることです。

ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票（選択回答）に記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

質問票のイメージ

	そ ら だ	そ ら あ だ	ち が あ ら う	ち が う
あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
最近1か月間のおあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
次の人たちほどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4

自分のストレスの状況を会社に把握されるの？

Check!

ストレスチェック制度は、労働者の個人情報適切に保護され、不正な目的で利用されないようにすることで、労働者も安心して受け、適切な対応や改善につなげられる仕組みです。

ストレスチェックを実際実施する「実施者」は医師や保健師です。結果判定や集計、分析、結果通知書作成などの実務は「実施事務従事者」が行います。結果を知ることができるのは「実施者」と「実施事務従事者」だけです。結果は会社（事業者）には返しません。事業者が結果を入手するには、結果の通知後、本人の同意が必要ですし、結果の保存も「実施者」や「実施事務従事者」となります。また、「実施者」と「実施事務従事者」には、法律で守秘義務が課され、違反した場合は刑罰の対象となります。

ただし、ストレスチェック結果で「医師による面接指導が必要」となった方が、事業者に面接指導を申し出た場合は、結果の提供が必要となります。

不利益取り扱いの防止

Check!

会社（事業者）が以下の行為を行うことは禁止されています。

① 次のことを理由に労働者に対して不利益な取扱いを行うこと

- ・ 医師による面接指導を受けたい旨の申出を行ったこと
- ・ ストレスチェックを受けないこと
- ・ ストレスチェック結果の事業者への提供に同意しないこと
- ・ 医師による面接指導の申出を行わないこと

② 面接指導の結果を理由として、解雇、雇い止め、退職勧奨、不当な動機・目的による配置転換・職位の変更を行うこと



安心してストレスチェックを受診しましょう

Check!

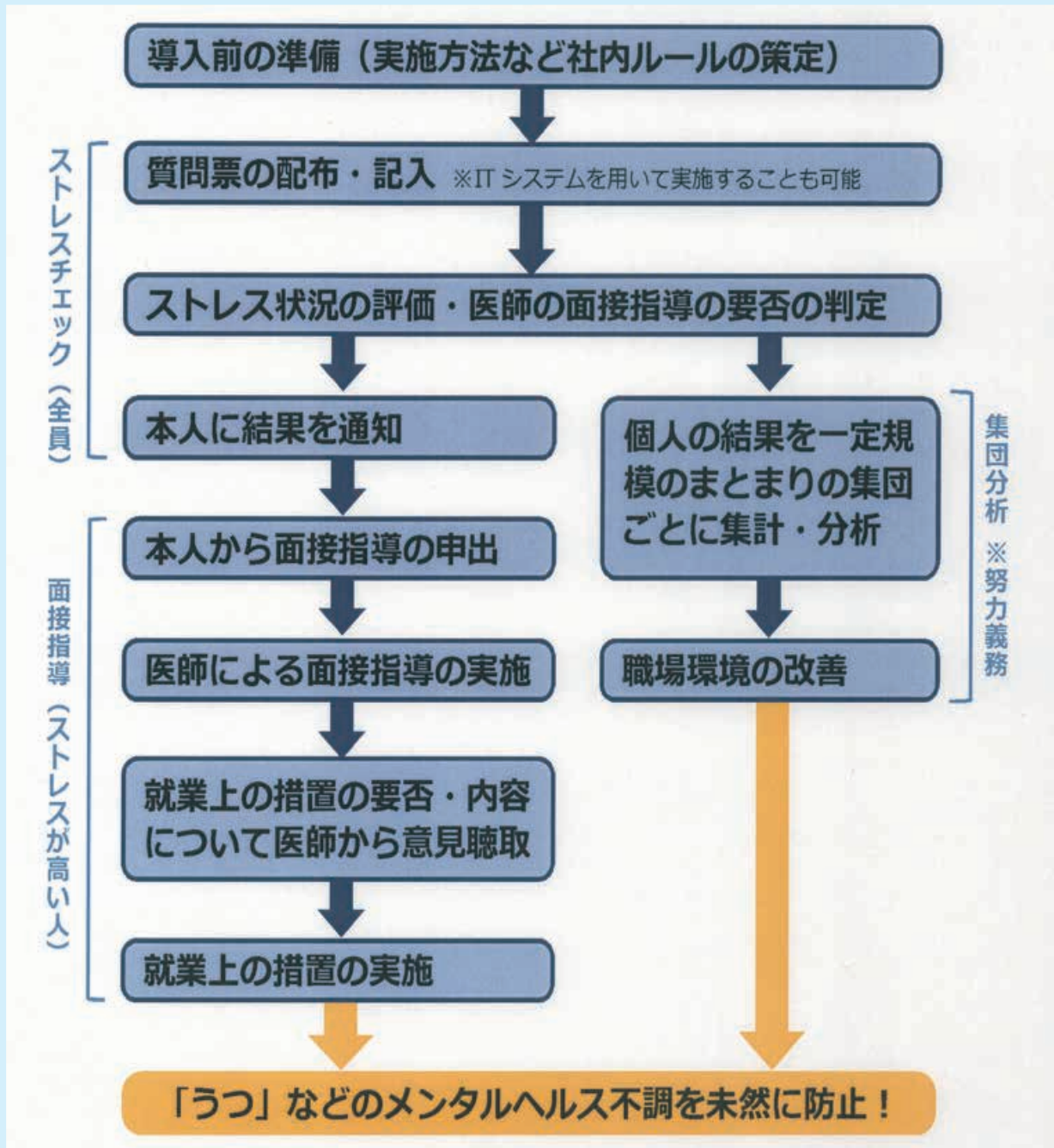
このようにストレスチェックは、受診することにより不利益が生じないように実施されるものです。事業者はストレスチェック制度や実施方法について、事前に労働者に説明しなければなりません。ストレスチェックの受診は強制ではありませんが、受診する前に不利益が生じないようにしているか確認し、安心してストレスチェックを受診しましょう。

正直に回答することで、自分のストレスの状態を知る目安となります。自分のストレスの状態に気づき、ストレスをためすぎない工夫をしましょう。



Check!

ストレスチェック制度の流れ



事業所でストレスチェック制度を担当される方へ

Check!

ストレスチェック制度の実施手順は、導入前の準備として実施方法など社内ルールの策定が必要です。そのルールでは、実施する体制の整備や前述の不利益取り扱いの防止など定めておくべき事項が多数あります。また、このルールを衛生委員会で審議する必要もあります。

保健事業団では、ストレスチェック制度を円滑に実施するお手伝いをいたします。事業所、産業医と連携を図りながら、「ストレスチェック」の実施が可能です。

ストレスチェック制度全般についてわからないことなどでも結構です。お問い合わせ等ございましたら、下記の担当者までご連絡をお願いいたします。

保健事業団ではストレスチェックを実施しています

秋田県総合保健事業団では、**ストレスチェック**のお手伝いをします。

- 実施している内容
ストレスチェック、個人結果通知及び集団分析結果の提供
- 回答方法
 - ・ Web でのストレスチェック
【パソコン・スマートフォン・タブレット対応】
 - ・ 紙(問診票)でのストレスチェック



お問合せ 公益財団法人 秋田県総合保健事業団

健診事業部 企画調整課	018-896-4019【担当	小野寺】
県北健診センター	0186-63-1837【担当	山田】
中央健診センター	018-823-1520【担当	貝田】
県南健診センター	0187-73-6200【担当	佐藤】

ベジフル レシピ

果実編

No.3



Kiwifruit

キウイフルーツ



分類：マタタビ科マタタビ属
原産地：中国 (China) 地方



甘味と酸味のバランスがよく、食べやすさから人気の高いキウイフルーツ!!
実は、原産は中国地方で「チャイニーズ・グーズベリー」と言われていました。
1900年頃に中国を訪れた女性旅行者によってニュージーランドに種が持ち込まれ、
品種改良されて現在のキウイフルーツの原種が誕生します。

その後、ニュージーランド産のキウイフルーツは輸出されるまでになり、諸外国にアピールするため「キウイフルーツ」と命名されたそうです。名前の由来はというと、姿の似ているニュージーランドの国鳥「キウイバード」といわれています。日本に登場したのは1960年代で、比較的栽培しやすいことから国内でも生産されるようになりました。現在は1年中食べられるキウイフルーツですが、12月から4月頃には国内産が店頭に並びます。

栄養面では、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどのミネラルが豊富で、高血圧予防、疲労回復、ストレス解消、整腸、美肌などに有効とされています。タンパク質分解酵素の「アクチニジン」を含むのも大きな特徴で、肉料理と一緒に食べると消化が促進され、胃もたれを防いでくれます。



キウイの酸味が
さわやかな味のマリネです!

【材料】

(2人前 298kcal 塩分2.7g)
帆立貝柱(刺身用) 3枚(90g)
キウイフルーツ 2個
大葉 2枚
マリネソース

(オリーブオイル：大さじ1杯
レモン汁：小さじ1杯
はちみつ：小さじ1杯
塩：少々
こしょう：少々)

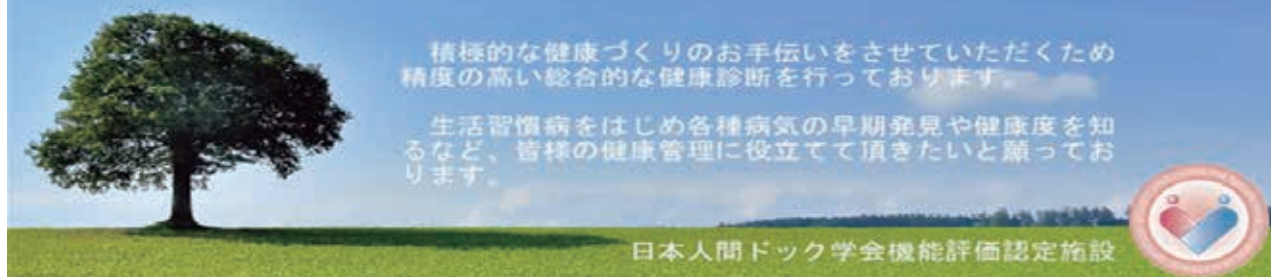


【作り方】

- ① 帆立の貝柱1枚を3枚にスライスする。
- ② キウイフルーツは皮をむいて輪切りにし、両端の部分のみじん切りにする。
- ③ ボウルに、オリーブオイル、レモン汁、はちみつ、みじん切りにしたキウイフルーツを入れ、よく混ぜあわせ、塩、こしょうを加えてマリネソースをつくる。
- ④ ③のキウイのマリネソースにスライスした帆立を入れてあえる。
- ⑤ お皿に大葉を敷き、キウイフルーツと帆立を並べ、マリネソースをかけてできあがり!!

オプション検査のご案内

秋田県総合保健センター 人間ドック



BNP 血液検査でわかる心臓の元気度

—心不全の早期発見のために—

BNPとは

BNPとは、心臓を守るため心臓から分泌されるホルモンです。心臓の機能が低下して心臓への負担が大きければ大きいほど多く分泌され数値が高くなります。

(心臓から出たホルモンが腎臓に効いて、尿を出し血管を拡げて、心臓を楽にしてあげるといった作用があります。)

心不全とは

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下するために全身に十分な酸素が送れず、全身の血液が滞るため、その結果として身体にさまざまな症状がでることをいいます。原因は心筋の障害、不整脈、高血圧(心肥大)、低酸素・貧血、甲状腺疾患などがあります。必ずしも心臓の病気ということではなく、他の色々な原因のこともあります。

心不全の症状

- ・体がだるい
- ・息切れ
- ・疲れやすい
- ・ゼイゼイする
- ・手足のむくみ
- ・呼吸困難 など
- ・動悸

心不全重症度分類

	症状
I 度	日常生活における活動では症状は起こらない
II 度	安静時には無症状であるが日常生活で疲れ、動悸、呼吸困難、狭心症状が起こる
III 度	軽い日常生活でも疲れ、動悸、呼吸困難、狭心症状が起こる
IV 度	安静時でも心不全症状や狭心症状が起こる

NYHA心機能分類より

BNPの検査方法

一般的な血液検査と同じです。静脈血を採血して行います。

BNP検査の心不全の病態把握の目安

単位：pg/ml

18.4以下	基準範囲	心不全の可能性は極めて低い
18.5～39	経過観察	心不全の可能は低い、可能であれば経過観察
40～99	経過観察、場合によっては要精密検査	軽度の心不全の可能性があるため経過観察、場合によっては要精密検査
100以上	要精密検査	治療の対象となる心不全の可能性があるので要精密検査

ドック健診では心電図・胸部エックス線検査でも心臓をみていますが、BNPを合わせることでさらに早期発見が可能となります。心疾患が心配、血圧が高い、たばこを吸う方など、ぜひ一度BNPをチェックしてみませんか。

(検査料金：1,500円(税込))

お申し込み・お問い合わせ先

秋田県総合保健センター ドック健診課

〒010-0874

秋田市千秋久保田町6-6

TEL 018(831)2013

FAX 018(831)2014

受付時間 8:30～17:15 土日祝日休み

ロコモティブシンドローム ～ロコモ度テストの紹介～

質問に答えることで運動器症候群の状態を知ることができます。

ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？

次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
3	下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
6	腰掛から立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
12	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）。	2～3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
17	2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど）は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください		問	問	問	問	問
回答数に次の点数をかけてください		0点	1点	2点	3点	4点
すべての点数を合計してください		合計				点

合計点数が 7点以上⇒「ロコモ度1」 合計点数が 16点以上⇒「ロコモ度2」

「ロコモ度1」は移動機能の低下が始まっている状態です。

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。

参考 日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓蒙公式サイト

次回は自宅でできる筋力トレーニングを紹介します。

「健康あきた」第67号

平成28年2月

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索

