

健康モーニング

2013 June

No.
83

発行所 ■ 一般財団法人 近畿健康管理センター
発行人 ■ 木村 隆
〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号
TEL.077 (525) 3233

- | | | | |
|-----------------------------------|----|----------------------------------|----|
| ● 一般財団法人のスタートにあたり | 2 | ● KKC サポートダイアル | 16 |
| ● 「ウエルネスフェスタ」開催のお礼 | 3 | ● INFORMATION | 17 |
| ● 温泉療養 ～温泉に行って健康づくりをしよう～ | 4 | 平成 25 年度入社式 | |
| ● 「二つの矛盾」(ビジネスマンうつからの脱出) | 6 | KKC オープンクリニックを開催しました | |
| ● KKC より愛をこめて | 7 | 「KKC ポジティブアクション」について | |
| ● 健康へのトリオ ー運動・栄養・休養ー | 8 | ～女性力活性化研究会のこと...～ | |
| ● お手軽ヘルシーレシピ | | 第 41 期営業全体研修会 | |
| ～同じ食材でもカロリーが変わる!?～ | 10 | 情報セキュリティと活動標準化を目的とした | |
| ● KKC 血液オプション検査 bPlus ビープラス | 11 | 「営業用かばん」の運用を開始しました | |
| ● X 線撮影装置デジタル化の遷移とその恩恵 | 12 | ● 「KKC ころのあんしんサロン」のご案内 | 20 |
| ● 新世代 低線量 | | ● 「KKC ころのあんしんサロン」からのメッセージ | 21 |
| マルチスライスCT (16 列) 検診車導入 | 14 | ● 診る健康から創る健康へ | |
| ● 肺がん検診CTキャンペーンを実施 | 15 | 「KKC ウエルネス神戸健診クリニック」 | 22 |
| | | ● あなたの街で健康づくりをしっかりサポート | 24 |

一般財団法人のスタートにあたり

謹啓 初夏の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

KKCは昭和48年設立以来、40年間 労働者並びに地域住民など、すべての人々が健やかで心豊かに生活できる活力ある健康社会の実現を目指し活動してまいりました。おかげさまで、平成24年度は延べ183万人の各種健康診断・検査を実施させていただくことができ、これもひとえに皆様方の温かいご支援の賜物と深く感謝申し上げる次第でございます。

さてこの度、公益法人関連法の規定に基づき、平成25年4月1日より「一般財団法人 近畿健康管理センター」として新たにスタートいたしました。KKCは一般財団法人として「診る健康から創る健康へ、生涯健康管理の視点で、安全で安心な健康管理事業を展開し、豊かな健康社会に貢献する」をコンセプトに、労働者並びに地域住民など、すべての人びとが健やかで心豊かに生活できる、活力ある健康社会の実現を目指し、これからも予防医療を中心に、精神的・身体的機能増進の支援、これらの調査研究及び普及啓発を行い、もって人類の公衆衛生の向上に寄与してまいります。

このため、KKCはコンプライアンス経営を基本に、情報セキュリティ体制の構築、健診精度の更なる向上とお客様の利便性、安全性を最優先に考え、多様化するお客様ニーズに応える真心のこもった高品質なサービス提供に努めてまいります。その一環として昨年 KKCは肺がん検査の有効な手段となる最新鋭の医療設備を搭載した「16列マルチスライスCT検診車」を配備いたしました。年々高まる肺がんの死亡率低減に寄与し、平成24年から厚生労働省の提唱する「がん対策推進基本計画」による「がん検診の受診率を5年以内に50%を達成する」を主眼に、より多くの方々に受診機会の提供ができるよう、肺がん検診専用車として製作し、「いつでもどこでも受診できる肺がん検査」を可能にしました。また、情報セキュリティインシデント撲滅に向けた大型封入封緘機の導入、デジタル技術を駆使した遠隔読影システムの利用拡大と、コンピュータ支援による比較画像診断技術の実用化による読影精度向上や、タブレット型パソコンを活用したKKCオリジナル開発の人間ドックサービスの提供など、ハード・ソフト両面から品質の向上と充実を図ってまいりました。

更には、社会問題でもあるメンタルヘルス対策の推進などに取り組み、予防医療を中心に生涯健康管理の視点で公衆衛生の向上に寄与できるよう役職員一同一丸となって邁進する所存でございます。

今後ともより一層のご指導ご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



理事長 木村 隆

謹白

「ウエルネスフェスタ」 開催のお礼

日頃のご愛顧に感謝して「ウエルネスフェスタ」を、昨年に引き続いて開催いたしました。

8会場で延べ600人を超えるお客様にご参加いただきました。血液検査「bPlus」や「脳年齢測定」「血管年齢測定」などの身近な健康をご体験いただきました。

KKCウエルネス栗東健診クリニック

今回は「KKC40周年！働く人の健康づくりを応援します！！」をキャッチフレーズに、肺がん・胃がん検診の啓発や、新たに導入したマルチスライスCT検診車(16列)を展示させて頂きました。最終日にはウエルネスなんば健診クリニック所



フェスタ風景

長 瀧 俊彦 医師による「これからの肺がん検診」と題した講演をさせて頂き、専門医の視点から肺がん検診についてより深い情報を発信できたと思います。 藤田 洋平

KKCウエルネスひこね健診クリニック

今回ひこね健診クリニックでは血液オプション検査【bPlus】と、各種検査をご体験いただくと共に、この度導入のマルチスライスCT検診車を展示させていただき、CT検



フェスタ風景

診の重要性をご説明させていただきました。普段CT検診を受診されないお客様からもCT検診の重要性・有効性についてご理解いただけたとのことでした。 戸倉 大輔

KKCウエルネス津健診クリニック

今年のウエルネスフェスタは「今の健康を見つめて これからの健康を楽しく考える」を開催テーマに、楽しみながら健康について学んでいただきました。真剣な中にも脳年齢測



フェスタ風景

定やお肌チェックなど、笑い声のたえないコーナーもありました。今後も地域の方々と地元企業様と触れ合い、共に健康について考えるクリニックを目指し取組んでいきます。 宇山 克志

KKCウエルネス名古屋健診クリニック

KKCウエルネスフェスタ2012を2月22日(金)に開催させて頂きました。ご来場頂きましたお客様からは、「今まで体験した事のない検査ができてよかった」「多種多様な健康情報を



フェスタ風景

知る良い機会になった」等、好意的なお声をたくさん頂きました。今後も皆様の健康管理に役立つ情報を発信し、サービスの向上に努めてまいります。

渡部 琴美

KKCウエルネス新大阪健診クリニック

KKCウエルネス新大阪健診クリニックにおいて、平成25年2月7日(木)と2月8日(金)に「ウエルネスフェスタ2012」を開催いたしました。

2日間で95名の方にご来場いただき、お客様からは「普段受けることのない検査が体験できて楽しかった」等多数のお声をいただきました。スタッフ一同より御礼申し上げます。



フェスタ風景

今後も引き続きKKCウエルネス新大阪健診クリニックのご利用をお待ちしております。 田中 紀行

KKCウエルネスなんば健診クリニック

平成25年2月14日(木)と2月15日(金)の2日間にわたり、KKCウエルネスなんば健診クリニックにおいてウエルネスフェスタ2012を開催させていただきました。

今回は、血液オプション検査bPlusのほか、動脈硬化検査や内臓脂肪測定検査など、今までとは違った検査をご体験いただくような内容を工夫いたしました。



フェスタ風景

2日間で合計89名の方にご参加いただき、アンケートでは「健康意識が高まった」とのお喜びの声も多数いただきました。 桂田 雅也

KKCウエルネス神戸健診クリニック

平成25年1月15日(火)にウエルネス神戸健診クリニックがリニューアルオープンし、初めてのウエルネスフェスタを2月27日(水)28日(木)に開催しました。お客様からは、「落ち着いた雰囲気ですぐに受診が受けやすいと思いました」「女性も安心して受診させていただける設備ですね」といったお声をいただきました。



フェスタ風景

これを励みに、豊かな健康社会に貢献できるよう、スタッフ一同、より一層取組んでまいります。

池内 貴

KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック

フェスタ期間限定で、ハンドトリートメントの施術を体験いただきました。「思っていた以上に気持ちがいい」「これほどリラックスできるのは驚いた」など嬉しいお声をたくさんいただきました。今後もお客様に喜ばれる健診クリニックを



お土産としてお持ち帰りいただいた KKCオリジナルキャラクター「ウエル君」のチョコレート

目指してサービスの向上に努めたいと考えております。ご来場ありがとうございました。

倉橋 秀晃

シリーズ①

温泉療養

～温泉に行って健康づくりをしよう～

KKC 近畿健康管理センター ウエルネスひこね健診クリニック所長
医療統括本部指導医 西村 明芳



「健康づくりアドバイザー」「温泉療養医」の資格を持つドクター西村明芳が、日本人にとって親しみのある”温泉”についてシリーズでご説明します。身近な情報から奥深い知識まで盛りだくさんの内容です。



皆さんは、疲れがとれないとき、気分転換がしたいとき、何を思いうかべるでしょうか。「温泉」を思いうかべる方が多いのではないのでしょうか。温泉旅館や温泉入浴施設などの広い湯船にゆっくりと浸かり、美味しいものを食べ、ゆっくり眠る。このようなことをしたいと誰しも考えることは、昨今のテレビ番組や旅行雑誌で温泉旅行の企画が多いことから想像できます。以前には湯治という習慣があったことを知っておられる方も多いと思います。日本では農閑期の習慣として、あるいは慢性病の療養などを目的として定着していた湯治ですが、現代では、そのようなゆったりした温泉での逗留はできにくい時代となってしまいました。湯治と同じような習慣は、世界でも特に欧州で盛んに行われていて、温泉医学の研究もまた行われています。日本での湯治のイメージとは異なって、温泉を活用した種々のプログラムが発達している国もあります。このシリーズでは温泉療養を中心に様々な話題を提供していきたいと思っています。今回は、温泉療養についてどのようなものかを説明します。

温泉療養とは温泉療法での疾患治療やリハビリテーションなどの医療に加えて、健康づくり、休養、保養

などもおこなうことを含みます。つまり、広い意味で、温泉のある環境を活用した健康創作活動ということができます。現代西洋医学が隆盛の日本の医療情勢の中で、温泉療養の役割は代替療法としての位置づけとの理解がありますが、両者は互いに補うべきものというのが本質と考えられます。温泉療養は生体リズムの正常化という目的で、温泉地での入浴、食事養生、運動等をおこなうことといえます。

温泉療養をおこなうための構成要素で一番重要なものは、何といたっても温泉の湯そのものです。温泉については温泉法によって規定されています。泉源での泉温が25℃以上、あるいは25℃未満でも指定の成分が規定値を満たしている場合、温泉ということになっており、勝手に温泉と名乗ることはできません。温泉の作用としては温熱効果、浮力、水圧等の温水としての物理的作用と、温泉有効成分の科学的作用に大きく分けられます。物理的作用の結果、身体の代謝改善や柔軟性改善が得られます。また、神経筋疾患のリハビリテーション等にも用いられています。温泉有効成分については一部の泉質では有効性が認められていますが、科学的な解明はあまり進んでいないのが現状です。

温泉の中でも、医療効果が認められているものを療養泉とっていて、成分によって9種類に分けられています。(表1)

温泉によっては個々の成分のみでなく何種類かを含むこともあります。また、単純温泉は泉温が25℃以上で、指定成分が一定の基準値以下のものであって、様々な温泉が含まれ、効能も多様です。古来より

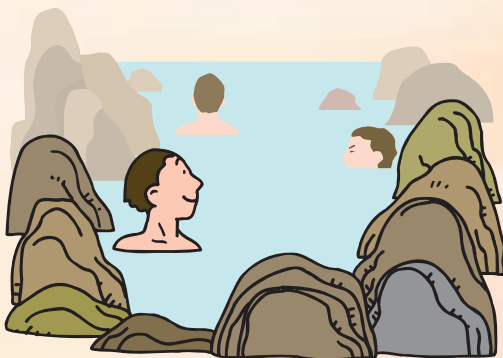


表1

種 類	概 要
二酸化炭素泉	1キログラム中に遊離炭酸を1グラム以上を含む温泉や鉱泉のこと。旧泉質名は単純炭酸泉であり、今日でも「炭酸泉」という名称が多用されている。また、俗称として「ラムネの湯」なども一部で使用されている。
炭酸水素塩泉	炭酸水素塩(HCO ₃)を含む化合物を主成分としていることからこの名称が付いている。アルカリ性を示す温泉が多く「美人の湯」と称されるものもある(これは効能ではないが、一種の美肌効果が期待できる)。
塩化物泉	主にNaCl、すなわち食塩の形で温泉水中に存在することがおおい。食塩系の塩化物泉は汗の蒸発を防ぐ効果があるので、湯冷めしにくいという特徴を持つ。また殺菌効果があるので外傷治療にも利用される。
硫酸塩泉	アルカリ金属・アルカリ土類金属の硫酸塩を主成分としていることからこの名称が付いている。俗に薬効が高いと言われる。
含鉄泉	湧出後の酸化により、温泉が黄色、赤色を示すのが特徴。赤湯と呼ばれる温泉は鉄泉であることが大半である。また、炭酸を含有する場合もある。
硫黄泉	卵が腐ったような臭い、また湧出後湯船にて湯の花により白濁する温泉も多いのが特徴。掲示用泉質名では硫黄泉と一括りにされるが、硫化水素の含有の有無により、全く含まない硫黄泉と、これを含む硫化水素泉に大別される。
酸性泉	多量の水素イオンを、多くの場合遊離した硫酸・塩酸などの形で含有する温泉である。酸性であるため殺菌効果、肌を剥がすことによる新陳代謝促進などの特徴がある。
放射能泉	微量のラジウム、ラドンおよびアスタチンから水銀までの原子核崩壊によって生じる放射性同位体が含まれるのが特徴。
単純温泉	温泉水1kg中の溶存物質の含有量が1g未満の温泉が該当する。含有成分量が少ないことにより、刺激が少なく肌にやさしい。概ね無色透明で無味無臭。

Wikipediaより抜粋

名湯といわれている温泉が単純温泉に含まれていることが多いのですが、これは成分が少ないため刺激が少ないことが万人に受け入れられやすかったのではないかと考えられます。ただし、単純温泉には例外もあり、指定成分以外が高濃度である場合も単純温泉ということとなります。

次に重要なのは温泉のある環境です。温泉療養では、温泉そのものに加えて、周辺環境が大切です。環境因子としては気温、湿度、風、空気、陽光、紫外線、森林、土地の高度(気圧)、海浜等、様々な要素が影響しあっています。温泉療養はこのような自然気候を含む環境の影響が加味されるものであり、より高い療養効果を求めるのであれば、温泉の選択は環境も含めて考慮する必要があります。気候は身体に対して刺激となることから、保護性気候と刺激性気候に大きく分けられます。保護性気候とは、気温、湿度等の変化が穏やかで、日内変動が少なく、気圧変動も少ない環境で、空気汚染がなく、植生が豊かであること等で、身体にやさしく作用することとなる環境です。病中、病後、高齢者等、健康への不安がある方にも適応できる環境と言えます。対して刺激性気候とは、保護性気候とは反対で、気温、湿度等の変化が大きく、強風が吹き、紫外線が強い等のような環境で、身体にとっては刺激が強い環境です。体力がある



場合は、身体の鍛錬への応用ができます。温泉を選ぶ際、このような気候条件を考えて選択することは、療養効果の面のみでなく、安全性の面からも推奨されるべきです。

皆さんも、ご自分の体力、嗜好に応じた温泉を探して滞在されてはいかがでしょうか。体力回復、ストレス解消、慢性病の療養など、さまざまな目的にかなうのが温泉療養の良いところです。長期滞在とまではいなくても、短期滞在でも効果を得ることはでき、なにより非日常の環境に身体を置くようにすることが、温泉活用の本質なのです。

「二つの矛盾」(ビジネスマンうつからの脱出)

楠木 新



平成24年11月から翌年2月まで、東京、大阪をはじめとする全国5か所で、KKCヘルス・アップセミナーの講師を務めました。主題は、「ビジネスマンうつからの脱出」。

セミナーの前半では、うつ状態で、休職、復帰を繰り返した私の3年間の体験を率直に語りました。転職をきっかけに環境変化に飲み込まれた状況や、休職中に行き場を失ったこと、復帰した時の不安などです。またこの間に会った医師とのやりとりや家族に助けられたことも話しました。

セミナーの後半では出席者に提出いただいた質問表に私が答えるというスタイルで進めました。参加者は、主に産業医、看護師、保健師、人事担当の方々。現場で日々メンタルヘルスの課題に取り組まれているので、質問を通じたやり取りで多くのことを学びました。また皆さんが真剣に耳を傾けていただいたおかげで気持ちよく話すことができました。

会場でいただいた123枚の質問表を読み返してみると、メンタル不全の社員が職場に復帰するタイミングや復帰後の再発に関する質問が目立ちます。休職から復帰した社員の対応に悩んでいる姿がうかがえます。

質問表に目を通しながら「やはり回復には時間がかかるのだ」とあらためて思いました。メンタル不全の社員からすると、「すぐに良くなりたい」「早く会社に戻らなければ」という焦りから、結果として復帰を急ぎがちになります。私もそうだったので。無理かもしれないと感じていても、先走って復帰のテーブルについてしまうのです。再発の一つの課題はここにありそうです。

おそらくメンタル不全は一気に良くなるのではなく、少しずつ新たな状況に適応していくプロセスが不可欠なのでしょう。

質問表の中には、回復には時間がかかることを考慮せずに、すぐに結果を求めようとする意見も見受けられました。また「休職期間満了前に復帰して、またすぐ休むことを繰り返す社員がいて、とても優しい目では見てあげられない」との見解もありました。たしか

にいろいろな社員がいて、その対応も一筋縄ではいかないのが現実でしょう。

一方で「休職期間は、何年が妥当だと思われますか」という質問もありました。社員の立場からいえば回復には時間がかかる、しかし会社側は慈善事業をやっている訳ではないので、働けない状態をそのまま長く放置はできない。この両者の調整点が休職期間の長さであると理解したうえで質問だったのでしょう。

以上の話をまとめると、どうやら二つの矛盾がありそうです。一つは、回復には一定の時間が必要であるが、どうしても当該社員は復帰を焦ってしまうという矛盾、また回復までには時間の経過を要するが、会社の規定では休職できる期間の限度が設けられているという矛盾です。メンタルヘルスの担当者は、この二つの矛盾を念頭においてメンタル面で不安を抱えた社員に対応していただきたいと思っています。

そういう姿勢でどしりと構えていただくと当該社員は安心できます。なぜならそういう社員の多くは、焦っている自分自身に手を焼いているので、自らを理解してもらえている実感につながるからです。

次回は、メンタルヘルスに対する対応策について少し考えてみたいと思っています。



セミナー風景

楠木 新(くすのき あらた)

1979年、京都大学法学部卒業後、大手企業に入社。人事・労務関係を中心に、企画、営業、支社長等を歴任。勤務の傍ら、新聞での連載、本の出版、講演などに取組む。一昨年まで関西大学で非常勤講師(「学部学生のための会社学」)をつとめていた。

著書など

- ・『ビジネスマン「うつ」からの脱出』(創元社 2003年)
- ・『こころの定年』(朝日新聞beのキャリア欄に、一年間連載 2007年)
- ・『わが子を失敗させない「会社選び」』(ダイヤモンド社 2009年)
- ・『会社が嫌いになったら読む本』(日経プレミアシリーズ 2009年)
- ・『会社が嫌いになっても大丈夫』(日経ビジネス人文庫 2010年)
- ・『就活の勘違い』(朝日新書 2010年)
- ・『人事部は見ている。』(日経プレミアシリーズ 2011年)
- ・『サラリーマンは、二度会社を辞める。』(日経プレミアシリーズ 2012年)



KKC近畿健康管理センター 大阪事業部医局
 医師 宮上純子

あじさい

今回は雨音にのせて、大阪事業部より・・・愛をこめて・・・お送りします。

この季節の花といえばアジサイ(学名 Hydrangea)。このアジサイについて、少し知識を拾ってみましょう。

学名はギリシア語に由来し「水の容器」という意味です。語源ははっきりしませんが、もっとも有力とされているのは、「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」がなまったものとする説。日本語で漢字表記に用いられる「紫陽花」は唐の詩人・白居易が別の花に名付けたもので、平安時代の学者・源順がこの漢字をあてはめたことから誤って広まったといわれています。

また、花の色がよく変わることから、「七変化」「八仙花」とも呼ばれます。

この花の色(一般に花といわれている部分は装飾花で、花びらに見えるものは萼(がく)なのですが・・・)は土壌の酸性度やアルミニウムイオン量、開花からの日数など、複数の要因が重なって色が変わるとされています。花(萼)の色はアントシアニンという色素によるもので、これに補助色素(助色素)とアルミニウムのイオンが加わると、青色の花となります。同じ株でも部分によって花の色が違うのは、根から送られてくるアルミニウムの量に差があるためだそうです。また、開花から日を経るに従って、花の色は変化します。最初は薄い黄緑色で、徐々に赤や青に色づいていく。さらに日が経つと、いわゆる花の老化により、青色の花も赤味を帯びるようになります。



このような花の色の変化と雨の組み合わせは、あの

有名な歌を連想させませんか？

花の色は うつりにけりな いたづらに

わが身世にふる なかめせしまに 小野 小町

[さくらの花の色はすっかりあせてしまったことよ。長雨がふっていた間に。わたしの美しかった姿かたちもおとろえてしまった。むなしく世をすごし、もの思いにふけていた間に。]



咲くあじさいの花の色のうつろいを見ると、つい、この歌を思ってしまう。

では、あじさいを歌った歌は・・・と探していたら、素敵な歌に出会いました。

あぢさゐの 下葉にすだく 螢をば

四ひらの数の 添ふかどぞ見る 藤原 定家

[黄昏時の情景。上の方の葉には花が群がり咲いていた。あじさいの花は夕闇に隠れ、それが見えなくなったあと、それと入れ替わるように、螢が乱舞を始め、あじさいの下葉に集まる。下葉はあたりでいちばん暗いところ。そこに螢が群れをつくり、光を発する。そのさまを、四ひらの花の数が増えたかのように見ているのです。今度は下葉にまぼろしの花が咲いた・・・と。(解説:安東次男氏)]

素晴らしい解説で幻想的な情景が思い浮かびます。本当に素敵な歌だと思いませんか。

さあ、憂鬱な梅雨と思っているあなた。しばし、花にふる雨を眺めながら、そして雨音を聴きながら、うつろう季節の一端を全身で感じてみましょう。普段は楽しめない雨でも花といっしょだと、その風情が心の癒しに変わってくれるでしょう。

〔季節のことば36選〕日本気象協会

6月＝あじさい、梅雨、螢舞う]



健康へのトリオ — 運動・栄養・休養 —

KKC近畿健康管理センター 顧問 医師 阪上 皖庸

序奏

昨年10月1日のわが国の人口は、総務省の推計によると1億2751.5万人。前年より0.22%、大津市の人口に近い28.4万人も減り、減少幅は推計が確かな1950年以来で最も大きいそうです。一方、65歳以上の高齢者は3千万人を超えました。すべての都道府県で高齢者数が14歳以下の年少者数を上回り、少子高齢化が益々際立ってきています。

人口が減ると労働力が減り、国力の衰退につながります。高齢者が増えると年金支給の総額が増え、医療費や介護費用もかさみます。この4月1日施行の改正高年齢者雇用安定法が目指すように、高齢者が元気に働ける環境を整えば、労働力減少に歯止めがかかり、働くとそれ相当の収入も得られて購買力が高まり、国の税収も増え、巨額の赤字財政も幾分か助かって、論議の的の消費税率アップも先送りできるのではないのでしょうか。

齢を取っても元気に何かの形で社会活動に参加できるなら、それは何にも増す幸せ、生き甲斐だと思います。退職後に悠々自適を楽しむとしても、健康でなければそれは叶いません。齢をとっても健康を保つには、若い頃から「元気に老いる習慣」を身に付けることがとても大切です。その基本は、一に運動、二に栄養、三に休養です。多くの人はこれが分かっているながら、そのための行動が伴っていません。分かっているだけでは健康は約束されません。

ということで、まずは「分かっているが不足がちになりやすい運動」の話から…。

第1楽章 運動

人間は動物の仲間です。動物はつまり「動くもの」、英語の“animal”も同じ意味です。動くべき人間が動かないと病気になりやすく、動けないのは即ち病気です。動く健康に良いことは貝原益軒以来の常識で

すし、高血圧や糖尿病や骨粗しょう症などの生活習慣病だけでなく、がんや認知症の予防や進行防止にも有効であることは、医学的にも明らかにされています。

例えば米国ハーバード大のE.L.ジオバヌッチ公衆衛生学教授は、65歳以上の男性が毎週3時間以上活発な運動を行えば、運動しない場合に比べて前立腺がんの発生率が70%下がり、たとえがんが発生しても進行が遅くなって死亡率も明らかに減ることを明らかにしました。同じく米国ピッツバーグ大のK. I. エリクソン助教授らは、13年間にわたって高齢者の身体活動レベルと脳のサイズとの関連を調べ、「1週間の歩行距離が長かった人ほど、その後の脳（灰白質）のサイズが保たれ、認知症にかかる危険度も低かった」と発表しています。

足腰に不自由がない限り、日常一番手軽にできる運動は歩くことでしょう。健康を保つには日に1万歩程度歩くのが良いとされますが、あなたはどうでしょうか。普通に働いている人なら、血圧が少々高くても、心臓病などで医師に運動を制限されていなければ、心配要りません。歩かないほうが有害です。メタボや糖尿病の人はさらに積極的に歩かないといけません。

忙しくて歩く暇などとか、冬場は寒くてどうも、という人も多いですが、駅でエスカレータ、エレベータに乗らない、電車待ちの時間にプラットホームを歩くなど、ちょっとした時間を利用すれば、日に1万歩はさほど難しくはないはずです。細切れの運動でもよいのです。並んで待たないと電車で座れないこともありますが、揺られて立っているのも消費エネルギーを増やし、バランス感覚を養う良い運動です。筋肉も骨も、心臓も血管も、運動しないと老化が進みます。走りこむとガタが来る自動車とは違って、人の体は適度に使いこむほど長持ちしますし、使わなければ弱ります。その上、タイヤやバッテリーなど車の部品とは違って、心臓や血管などの人間の部品はそう簡単に取り替えることはできません。丈夫に長持ちさせることが肝心です。

さて、本年4月から始まった「健康日本21（第二次）」に合わせ、このほど「健康づくりのための身体活動基準2013」が策定されました。身体活動は運動と、労働・家事・通勤・通学など、日常生活でのすべての活動を含みます。この基準にはちゃんとした科学的裏付けがあって、子供からお年寄りまですべての年齢層に当てはまります。健診で血糖・血圧・脂質の値がすべて正常範囲内の人には、表1の身体活動基準が当てはまります。

表1

	身体活動 (生活活動・運動)	運動
18～ 64歳	3メッツ以上で 毎日1時間以上 (週にメッツ×時間が23以上)	3メッツ以上の 運動を週に1時間以上 (メッツ×時間が4以上)
65歳 以上	強度を問わず 毎日40分以上 (週にメッツ×時間が10以上)	本人任せ。 してもしなくてもよい。

メッツとは何かというと、Metabolic equivalentsの略語で、活動・運動時の消費カロリーが、安静状態での消費カロリーの何倍に当たるかを示す値です。3メッツ以上の強度の身体活動とは、歩行またはそれと同じレベル以上の身体活動で、運動なら、息が弾み汗をかく程度の運動です。1万歩を普通の速さで歩けば、メッツ×時間は4～5になるでしょう。3メッツ以上の主な運動や生活活動は表2の通りです。

表2

おおよそのメッツ	運動・生活活動
3	普通の歩き、カートを使うゴルフ、ボーリング、バレーボール
4	早歩き(平地で1分90～100m程度)、自転車(時速15km程度)、卓球
5	かなりの早歩き(平地で1分110m程度)、野球、ドッジボール
6	軽いジョギング、ボディビル、ジャズダンス、バスケットボール
7	家財道具の移動、ジョギング、サッカー、テニス、背泳ぎ
8	階段上がり、ランニング(1分130～140m程度)、クロール泳ぎ

歩いたりジョギングする際は、意識して呼吸を整えることも、カロリー消費や心肺機能を高めるのに役立ちます。歩調に合わせて2回続けて「スー、スー」と鼻から息を吸い、2回続けて口から吐くのがよいようですが、3回づつの6拍子でも構いません。3回吸って4回吐くという7拍子で呼吸すると頭の中まですっきりし、良いアイデアも浮かんでくるという人もいます。

なお、健康な人が運動する場合、どの程度の強さまでなら安全で効果的か、という目安になるのが、1分間の脈拍数がおおよそ(220-年齢)×0.8になるような運動です。40歳なら144、60歳なら128辺りです。肥満解消のためなら、5分間一定のペースで歩いた後、15秒間の脈拍数がおおよそ「32-年齢÷8」になるような、ニコニコペースが適当だといわれます。片方の手の人差し指、中指、薬指を揃えて、もう一方の手首の親指側で拍動する動脈に触れ、15秒間の脈拍数を数えてください。

健診を受けて、血糖・血圧・脂質のどれかの値が正常範囲を超えている場合でも、医師に運動を制限されるほどの病気がなければ、体調が悪くない限り、積極的に生活活動や運動を行うことが勧められます。健診の結果、医師受診が必要と判断されたり、病気で治療中なら、どの程度の生活活動や運動が適当なのか、かかりつけの医師にご相談ください。

次号第2楽章へつづく

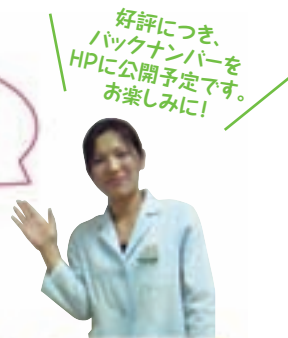


おなじみになりました 管理栄養士 川嶋由貴によるお手軽レシピを紹介いたします。

お手軽ヘルシーレシピ

~同じ食材でもカロリーが変わる!??~

なすを使ったレシピを
3種類ご紹介します。



好評につき、
バックナンバーを
HPに公開予定です。
お楽しみに!

同じ食材を同じ量使った料理でも、調理法によってカロリーが変わります。
油を使う量が多い料理ほどカロリーが高くなりやすいので、1食に油を使った料理が重ならないように
しましょう。今回は、油を使う量が違うなすのレシピを3種類ご紹介します。



レシピは、どれも主材料になす1本分(80g)を使ったものです。

トースターで簡単!
焼きなす

24 Kcal
(塩分 0.4g)

油を使用
しない



材料
なす 1本(80g)
ポン酢 小1
かつお節 少々

作り方

- ① なすは、へたを残してがくを切りとり皮に竹串で数ヶ所穴を開ける。
- ② ①をアルミホイルにのせ、オーブントースターで10~15分皮が少しこげるまで焼く。
- ③ やけどに注意しながら皮をはがし、縦半分に裂く。
- ④ かつお節とポン酢をかけてできあがり。

レンジで簡単!
なすのごまだれ和え

63 Kcal
(塩分 0.7g)

油を使用
しない



材料
なす 1本(80g)
大葉 1枚
ごま 大1/2
砂糖 小1
醤油 小1弱
酒 小1/2

作り方

- ① なすを7mm程度の輪切りにし、水につけてアクを抜く。大葉は刻んでおく。
- ② ①をお皿に並べてラップをかけ、電子レンジで4分程度加熱する。
- ③ なすの水気を軽くしぼり、Aに入れて和えてできあがり。

めんつゆで簡単!
なすの生姜あんかけ

110 Kcal
(塩分 0.7g)

油を少し
使用する



材料
なす 1本(80g)
片栗粉 小1
めんつゆ(3倍濃縮) 小1
おろし生姜(チューブでも可) 3g
油 小2

作り方

- ① なすを食べやすい大きさに切って水につけてアクを抜き、水気を切って薄く片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまで焼く。
- ③ めんつゆ、水(大2)、生姜を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたらできあがり。

なすの天ぷら

229 Kcal

油をたっぷり
使用する



★野菜には健康に役立つ栄養がたっぷり含まれますが、油の吸収も高いので気をつけましょう。



KKC血液オプション検査

bPlus ビープラス

健康診断では足りない項目を「bPlus」。
生活習慣に合わせた検査にカスタマイズできます。

「血液を調べればカラダの状態が8~9割わかる」といわれています。
そんな血液の検査を通して、今のあなたにマッチした項目で健康チェック!!
「bPlus」は健康診断では足りない項目を、ご自身で選択していただけるKKCオリジナルの血液オプション検査です。



人気No.1!

総合的ながん検査

いぶし銀の男達へおくる…男性版

若さを保つミセスにおくる…女性版

一般保険診療では希望する検査を自由に選択できません。bPlusなら気になるがん検査などをピンポイントで調べ、しかも保険点数に比べリーズナブル!

新メニュー追加!

胃がんリスク検診(ABC検診)

胃の健康チェックはお任せください!

胃の健康度に応じて、胃がんになりやすいかどうかをリスク(危険度)分類します。
ご自身の胃の健康度を把握して、病気の予防に役立てましょう。

上記以外にも全36セットの検査をご用意しております。

結果は受診者のみに通知

検査結果については、定期健康診断結果とは別に受診者ご本人様へのみ通知いたします。
会社への報告はありません。

お客様相談センター設置

お電話にて検査結果に関するご相談・ご質問などお問い合わせができるコールセンターを設置しています。



365日
24時間

みんなに優しい、ユニバーサルデザイン

ユニバーサルデザインとはみんなのためのデザイン。受診票には読みやすくなりやすい、ユニバーサルデザインフォントを採用。また、結果表はフルカラーで過去の結果も含めわかりやすく解説しています。

UD
FONT



お客様相談センターは365日・24時間対応。
ご都合のよい時間にお気軽にお問い合わせ頂けます。

費用について

追加検査にかかる費用は自己負担になります。 ※お支払い方法は健康診断ご担当者へご確認ください。
【ご注意】会社で実施する血液検査項目と重複されましても返金等はできません。

詳しくはホームページをご覧ください。下記までお気軽にお問い合わせください。

滋賀事業部 | TEL 077-551-0500
名古屋事業部 | TEL 052-331-2325

大阪事業部 | TEL 050-3541-2320
東京事業部 | TEL 03-5500-6777

三重事業部 | TEL 059-225-7426

ホームページからもご予約が可能です

KKC

検索

<http://www.zai-kkc.or.jp/>

X線撮影装置デジタル化の遷移とその恩恵

医療統括本部 医療技術部

今回より3回に分けて、KKCが
取り組んだ画像診断技術について
報告します。

- 第1回 健診機関に課せられた課題
- 第2回 比較読影の重要性と最新技術(経時差分画像)
- 第3回 専門医による遠隔画像診断

なぜデジタル化なのか？

写真用のカメラをはじめとしたあらゆる映像機器は、最近ではそのほとんどにデジタル技術が採用されています。一見X線装置も同じようにデジタル装置に置き換わっているかのように見えますが、実は大きな変革がありました。

その変革とは「2005年施行の薬事法改正(以下、法改正)」が大きく影響しています。薬事法と聞くと医薬品を想定しますが、医療機器に係る安全対策が含まれています。これは1990年代から2000年前半にかけて、医療機器に起因する死亡事故が多発したことから、この事態を重く見た厚生労働省は、改正に踏み込んでいます。主な法改正内容はリスクに応じたクラス分類制度の導入と、第三者認証制度の導入、特性に応じた安全対策の充実等が図られました。

この法改正により、X線撮影装置の一部であるミラーカメラ本体及び付属品の全面的な設計変更が必要になり、2007年3月をもって全メーカーの製造が打ち切られることになりました。我々も含めた多くの健診機関では、バスや施設にこのカメラを採用しており、部品供給限度を上限に、少しずつ装置を更新していくことになりました。(平成24年3月現在のレントゲン車デジタル普及率:78%)

コスト面の課題

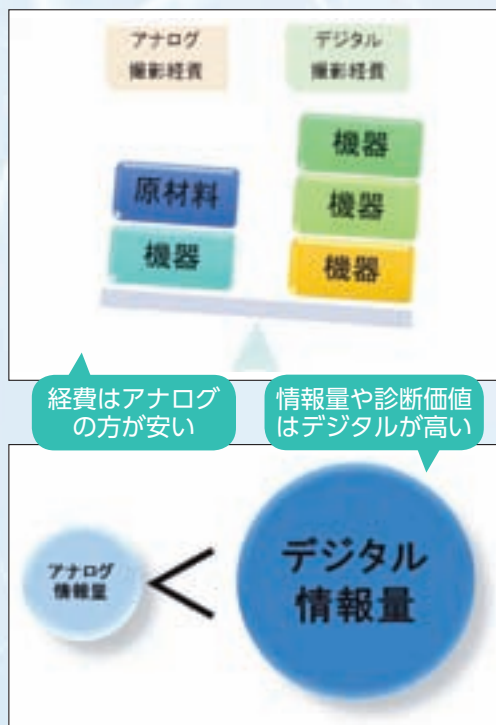
健診機関の場合、健康診断の法定項目に胸部X線(平成22年4月定期健康診断における胸部エックス線検査等の対象者の見直しに関する改正で40歳以上)が含まれています。

つまり健診を受診される大半は胸部X線があり、それ相当の保管容量が必要になります。

容量計算

- ・胸部100万件×5年保管×11MB 55TB
- ・胃部20万件×5年保管×20MB 20TB
- ・他のモダリティ(医用画像機能) 25TB

かつ、拠点の多いKKCでは、自社内にサーバーを設置すると、お客様に適正な価格で健診サービスの提供ができなくなってしまう事態になりかねません。



外部保管が可能に！

従来、診療録及び診療諸記録は院内以外の場所に保管することは許されていませんでしたが「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン 第4.1版」の

適用により、診療録及び診療諸記録を外部に保存する際の基準が変更になり、民間のデータセンターに保管が可能になりました。

これらを追い風にデータセンターに医療用画像管理システム(PACS:Picture Archiving and Communication System)を設置し一元管理とし、画像データ専用のネットワークを通じて各拠点からデータセンターへ送信する仕組みを構築することで、セキュリティ対策、地震等の災害対策等、画像データを厳重に管理することが可能になりました。

**デジタル化のメリットを追求するためには！？
(受診者属性マッチング)**

デジタル化したメリットとして一番大きいのは、「比較読影」ですが、実現するためには、過去画像を参照する紐付けが必要になります。つまり撮影した画像の個人を特定しておく必要が発生します。

PACS一連のシステムはそもそも病院向けに構築されており、受付で個人を特定した後、検査オーダーを作成した上で撮影を実施するため容易に実現できませんが、健診の場合は、複数日程の間に数千人規模の健診を実施する場合など、事前に情報を連携することが難しくなります。多くの健診機関は撮影後に、個人情報紐付けするための事後マッチング作業を行いますが、読影までの処理工数が増える傾向にあり、得策ではありません。



KKCでは、この課題解決として撮影から読影までのリードタイムを短縮することを目的に健診時に使用する受診票に暗号化したQRコード(二次元バーコード)を印刷し、撮影時にこのQRコードを読み込み個人を特定できる仕組みを構築しました。

KKCが掲げたコンセプト

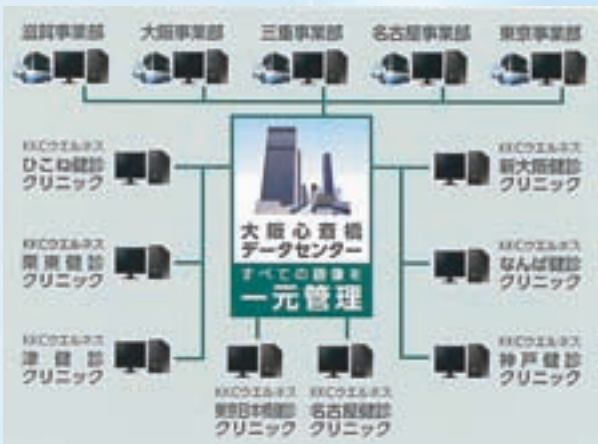


精度向上

デジタル撮影された画像データを一元管理。過去画像との比較読影がよりスピーディかつ容易になり精度向上に寄与。遠隔画像診断の採用により各分野の専門医による画像診断の提供。

ネットワーク

画像データ専用ネットワークを構築。撮影場所を問わず読影が行える為、読影日数の短縮、判定結果の早期化を図る。



セキュリティ

画像データ専用ネットワークを通じて、データセンターへ送信。セキュリティ対策、地震等の災害対策、停電対策、冗長な空調設備等により、画像データを厳重に管理している。

環境貢献

地球環境の保全を考慮し、フィルム・現像処理薬品を大幅に削減、産業廃棄物の低減を図り環境に配慮した健康診断を推進し、その活動による節減費用の一部を公益事業に還元する。

次回は、コンセプトの詳細として比較読影の重要性と、テレビCMでも取り上げられた経時差分画像について報告いたします。



新世代 低線量

マルチスライスCT(16列)検診車導入

KKC近畿健康管理センターは法人設立40周年を迎え、この度、肺がん検査として最新鋭の医療設備を搭載した「マルチスライスCT検診車」を配備いたしました。

このことは、年々高まる肺がんの死亡率低減に寄与し、厚生労働省の提唱する『がん対策推進基本計画』による『がん検診の受診率を5年以内に50%を達成する』を主眼に、より幅広く多くの方に受診機会の提供ができるよう、肺がん検査専用車として「マルチスライスCT検診車」を製作し、「何時でも何処でも受診できる肺がん検査」を可能にしました。



マルチスライスCT検診車の特徴

1. CTによる肺がん検査が巡回検診で可能に!
2. 車椅子対応リフト、発電機搭載により、何時でも何処でも実施OK。
3. 最新鋭16列 マルチスライスCTのメリット…
 - ・ 16断面を一度に撮影し、従来より格段に検査時間が短くなりました。
 - ・ 最新技術でX線被曝を抑え、低線量でのX線撮影が可能となります。
 - ・ 微小な病変を診断でき複雑な血管描出も可能です。
 - ・ 肺がんをはじめ、微小ながんの早期発見、予防に有効な検査です。
 - ・ 同時に内臓脂肪面積の測定ができ、メタボリック対策に有効。

CT検診車による肺がん検査ご希望など、詳しくは最寄のKKC事業部までお問い合わせ下さい。

肺がん検診CTキャンペーンを実施

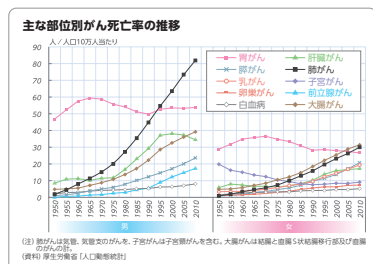
KKCでは、厚生労働省の提唱する『がん対策推進基本計画』に基づく、がん検診の受診率を5年以内、50%を達成する取組みの1つとして、昨年末より肺がん検診キャンペーンを実施いたしました。例年、1月から3月にかけてKKCの8つの健診クリニックで実施します『ウエルネスフェスタ』では、昨年秋に導入しましたCT検診車を公開し、パネル展示や診療放射線技師による、実際のCT画像を見ながらの説明をさせていただきます。その中でも胸部X線単純撮影では発見出来ない1cm以下の病変や他臓器の死角となる画像についての説明は、質問が出る程好評で、早速実



施を検討いただいた企業様も有りました。

また三重事業部では、今回のキャンペーンに賛同いただいた企業様と禁煙活動と併せ、CT検査の重要性を啓発する為『ゆめが丘工業団地・大山田工業団地』へCT検診車を配車しました。キャンペーン当日、受付付近に肺がんの資料パネルや禁煙を勧める特設ブースを設置し、喫煙者にはリーフレットなどを配布するなどの活動をしました。受診者様にお話を聞いてみたところ、みなさん禁煙の必要性は認識されていましたが“きっかけ”が無い様で

した。受診者様の中には、『今日から禁煙にチャレンジする』と宣言された方もおられました。また中でも印象に残ったのは、肺がんの死亡率が1998年には男女合わせて第一位である事をご存知で無い方が殆どで、みなさん一様に驚いておられました。



今回のキャンペーンにご賛同いただいた企業様である株式会社東芝四日市工場様のキャンペーン(3月12日実施)風景や受診者様のお声の一部をご紹介します。なお株式会社東芝様は、今回CT検査を実施するにあたり、全従業員を対象に『ブリンクマン指数』を活用され、案内対象とされました。

株式会社東芝四日市工場様より

《受診者の感想》

- 測定時間も短く、かつ会社で受診できとても有効であった。
- 自発的に受診する人は少なく、今回のように会社で受診できれば受けたい人も多いと思う。
- 普段とはことなる取り組みであり、喫煙について考えさせられた。

《株式会社東芝四日市工場健康支援センター様より》

今回の実績(受診者の声)を踏まえ、今後も引き続き実施を計画しております。この取り組みが禁煙への一助となればよいと思っています。



KKCは、今後もお客様の期待に応えられる様『何時でも何処でも受診できる肺がん検診』を目指し取組んでまいります。

最後に今回のキャンペーンのご賛同いただきましたたくさんの企業様におかれましては誠に有難う御座いました。



健やかな暮らしをバックアップ

24時間

年中無休

無料

KKCサポートダイヤル

受診後も安心な、健康相談サービスです。

KKCでは専門機関と提携し、電話によるお客様健康相談

「KKCサポートダイヤル」をご提供しております。

相談には、保健師、看護師、心理カウンセラーなど

すべて有資格者があたり、検査結果のお問い合わせ以外にも、

日常生活での些細な健康相談や医療全般におけるご相談に

お応えしております。

定期健康診断で
所見があったけれど
どういう意味?

要精密検査となったけれど
どこに病院があるのかしら?



Q: どうしたら利用できるの?

A: KKCで受診いただくと無料でご利用いただけます。

対象健診(検診)

NEW 定期健康診断 新たに加わりました。

人間ドック 血液オプション検査 **bPlus**

対象者

左のいずれかを受診いただいた
ご本人様およびご家族の方

Q: どんなことを相談できるの?

A: ご自身の健康や医療全般についてご相談にお答えします。

- 人間ドックなどの検査結果
- 病気について
- 心の相談
- 病院・福祉施設などのご案内
- 介護について
- 健康について
- 妊娠・出産・育児の悩み

※月～金 9:00～20:45
土・日・祝 10:00～16:45

日常生活上のご相談は、健康、医療等に関する一般的な内容の範囲とし、薬の服用を含めた治療上の指示・診断を行うものではありません。
人間ドックなどの検査結果に関しては、所属される健康管理窓口もしくは主治医の指示があれば優先して下さい。

24時間年中無休! すべて無料!! お気軽にご利用いただけます。

KKC 近畿健康管理センター

<http://www.zai-kkc.or.jp/>

※このサービスは、KKCが、アズビルあんしんケアサポート株式会社との提携によりご提供いたします。

INFORMATION

平成25年度入社式

平成25年4月1日 KKCは第41期をスタートし、同時に新しい仲間として、新規採用20名、中途採用8名、合計28名の職員を迎えました。入社式当日、理事長から1人1人に辞令が交付され、訓示が述べられると新入職員の表情は、いよいよKKCへの期待と希望満ちた面持ちとなり大変印象的でした。

入社式は本部社屋2階のウエルネスホールで行っておりますが、毎年、総務部職員が生花を分け、ハレの舞台に華を添えております。また、今年度は少し趣向を凝らし、本部社屋エントランスにも、入社歓迎の言葉(メッセージカード)とアレンジ花を装飾しました。



さて、KKCでは平成23年12月に本部隣接地に研修センターを設置し、職員の教育にも力を入れております。特に新入職員には6か月の研修期間を設けておりますが、導入から今年で3年目となります。

カリキュラムとしては、本部での講義および医療シミュレータを活用した基本研修、そして、KKC各事業部に分かれての現場研修があります。

事業部での現場研修では、医療資格者にも営業部門での研修を行っています。お客様へのサービ

ス提供には前工程・後工程の連携が不可欠です。よって、仕事の流れの全容を理解した上で、各自で考えて行動することが重要となります。同様に研修センターでは、医療シミュレータによる採血実習を総合職やその他資格の職員にも実施しています。実際に模擬採血を行うと、「貴重な体験ができて、お客様には痛みも伴うことなので、営業としても全力でサポートしたいと思う」「健康診断の各種検査をトータルに学ぶことができ、自分の役割を再認識できた」などの報告もあり、レポート用紙にしっかりと書かれた内容を見ると、新入職員のこの先の成長を期待すると共に、今後もお客様への信頼へと繋がる人材育成に全力で投資していかなければならないと感じております。

企業はひとり。自らが学び、考え、行動できる、そんな人材育成を今後も進め、お客様と共に成長できるKKCであり続けるため役職員一同日々研鑽努力してまいります。



INFORMATION

KKCオープンクリニックを開催しました



平成25年1月から2月にかけてKKC初の試みである「オープンクリニック」を開催しました。「オープンクリニック」とはオープンキャンパスからヒントを得て命名した造語です。

将来、医療従事者を目指す医療系学校の学生の多くは、健診機関の業務内容や健診事業のやりがいなどを知らないまま、病院だけを対象に就職活動をしていることが殆どです。そこで、KKCを通して健診機関の理解を深め、就職先選択の参考にして頂く

うとKKC健診クリニックに学生を招待し、見学会を行いました。

今回の会場は、新大阪、神戸、津の各健診クリニックで、十数名の学生の方にご参加頂き、特に三重事業部の津健診クリニックでは見学ツアーで骨密度測定やバリウム試飲(ごく微量です)ができるよう準備し、学生や保護者の方からも好評でした。

今年度の開催についてはKKCホームページにてお知らせする予定です。



INFORMATION

「KKCポジティブアクション」について ～女性力活性化研究会のこと...～

KKCは、平成18年4月、事業方針書にポジティブアクションの取り組み方針を盛り込み、「女性の職域拡大」「女性の管理職登用」「女性の継続就業」を目標に掲げ、ワークライフバランスを積極的に推進してきたことが評価され、平成24年度厚生労働省「均等・両立推進企業表彰」均等推進企業部門で滋賀県では6年ぶりという「滋賀労働局長優良賞」を受賞いたしました。



ポジティブアクションに取り組んだことで、「女性よし」「男性よし」「会社よし」全てがプラスに動いていく「KKC三方よし」が実現し、組織を成長させるには非常によい戦略となり、大きな成果があったと確信しております。そして、今日の少子高齢化社会が抱える様々な課題に対して、男女が共に支え合い、地域社会の担い手として責任を果たしていくことが一層求められている中で、次は「厚生労働大臣優良賞」受賞に向けて、行動計画を策定し、職員一丸となって更なる成長を目指して邁進していく所存でございます。

行動計画の対策として、KKCが力を入れている活動のひとつに「KKC女性力活性化研究会」があります。当研究会の活動を少し紹介させていただきます。「KKC女性力活性化研究会」は女性役員をリーダーに平成22年に発足し、「女性の潜在能力の再発掘とキャリアアップ」を図る為、「職場定着・組織活性化」を目標に活動しております。弊社は、女性職員が半数以上を占める女性比率が高い職場です。以前は女性が結婚・出産・育児で退職するM字型の雇用形態が続いておりました。又、弊社は形あるものではなく、形のないものを提供する企業であり、職員一人ひとりの能力で仕事をさせて頂いておりますので、「経験」が非常に大きな力になります。これらを背景に、長くキャリアを積んだ女性職員が泣く泣く辞

めていく状況を何とかくい止め、女性職員が自分自身のキャリア形成について考える機会や意見交換の場を設け、当研究会を通じて意識改革のきっかけになれるよう情報発信していくことが役割と考えております。

「KKC女性力活性化研究会」のメンバーから、毎年数名が滋賀経済産業協会様主催の「女性力活性化研究会」に参加させて頂いております。弊社からは昨年度までに4名が参加し、今年度は2名が参加させて頂く予定です。県下企業の代表メンバーが参加し、年間を通じて同メンバーで活動するため互いに信頼関係が芽生え、異業種間の意見交換ができ、視野や人脈が拡大します。去る平成24年10月18日(木)にはKKCが「滋賀県内先進企業」に選ばれ、「女性力活性化研究会」に参加されている県下企業の代表メンバー23名がKKC本部を来訪されました。弊社役員の講話の中で「仕事の成果は勤務時間ではない」という言葉に多くの参加メンバーから「大変印象に残った」との声を頂戴しました。

又、この「女性力活性化研究会」への参加がご縁で株式会社イシダ様とKKCとの異業種交流会を開催させて頂くことができました。平成23年は「KKC女性力活性化研究会」が株式会社イシダ滋賀事業所様へ訪問し、事業所見学と意見交換をしました。翌年は11月29日(木)株式会社イシダ様の女性力活性化グループである本社「なでしこプロ」様、滋賀事業所「I-WIN」様をお迎えし、研究の活動報告、女性の社会進出について「ワークライフバランスの必要性」というテーマで意見交換をさせて頂きました。男性管理職の方々からは「今日の交流会でたくさんの気付きが得られた」との意見を頂戴し、「女性力活性化研究会」の活動が着実に男性の意識改革にも繋がると実感しました。



株式会社イシダ様との意見交流会

今後もKKCは、男女の性差なく職員誰もが自分の夢に向かって熱意と希望と使命感を持って働き続けられる職場環境に向けて、「人財」というかけがえのない宝石を大切に、その宝石がより力強く光り輝く組織作りを実践してまいります。

INFORMATION

第41期営業全体研修会



お客様へ提供するサービスの更なる質の向上と、営業職員のスキルアップを図るため、平成25年度教育計画に基づき、営業全体研修会を4月20日(土)、KKC本部にて開催いたしました。



今回はお二方の外部講師をお招きし、午前と午後それぞれ特別講演を行っていただきました。

午前は、東レ株式会社 滋賀事業場 健康管理センター長 中西一郎先生より「健診機関に期待すること～産業医の立場で～」と題して、ご講演をいただきました。

事業場の健康管理の取り組みや、最近の産業保健の動向、産業保健スタッフの皆さんが置かれている状況、そして、健診機関に期待することなど、詳

しくわかりやすくお話いただきました。

午後からは、公益社団法人 滋賀県環境保全協会 専務理事 藤井正男様より「トンボの眼玉にア



リの脚 攻撃は最大の防御」と題してご講演をいただきました。藤井様の豊富なご経験に基いた歯に絹を着せない厳格的確なご指導を受け、営業職員の士気高揚が図られました。

午前・午後ともに非常に貴重で価値あるご講演を拝聴することができました。

また、提供サービスの質と安全の確保を目的に、営業職員の業務と作業手順の標準化を図るため、K



KC内部講師による勉強会も併せて行いました。

このように、KKCはこれからもより良い健康診断サービスを皆様に提供できるよう、人材育成に継続的に取り組んで参ります。

INFORMATION

情報セキュリティと活動標準化を目的とした「営業用かばん」の運用を開始しました。

KKCでは今年度5月より、営業部門で取り扱う大切な情報の安全性を高めることを目的として、仕様統一した「営業用かばん」の運用を開始致しました。

重要書類・電子媒体の授受には同一仕様の「営業かばん」にダイヤル錠を使用して、お客様の情報を大切に取扱います。

男性用は黒、女性用は黒色・茶色・紺色として、機能とセンスのバランスを取りました。「営業用かばん」の仕様を標準化することで行動の徹底と、信頼と安心をご提供する営業を推進し、より一層皆様のお役に立てるよう活動してまいります。



男性用(黒色)



女性用(黒色・茶色・紺色)

『KKCこころのあんしんサロン』のご案内

多くの企業が取り組んでおられるメンタルヘルスカケアは組織活性化の第一歩です。
社員一人ひとりが心身ともに健やかに職務に励むことができる環境をつくるために「KKCこころのあんしんサロン」のご利用を提案いたします。

KKCこころのあんしんサロン

全て臨床心理士が対応いたします。

【メンタル講演】*1

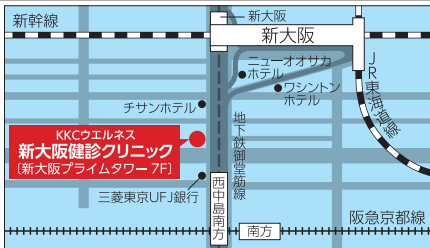
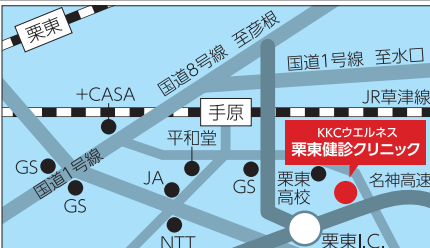
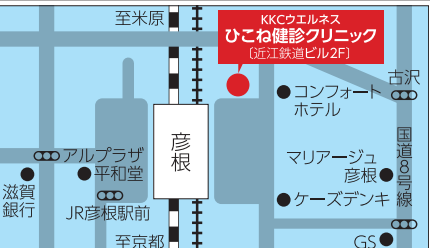
セルフケア・ラインケアなど
対象者にあわせた内容を
グループワーク等を交えた
様々な形で実施いたします。

【個別カウンセリング】*2

ご自身やご家族に対して
個別のカウンセリングを
実施いたします。
状況により、専門医療機関への
受診提案もいたします。
(1回40分～50分)

【企業コンサルテーション】*3

個別のカウンセリングや
集団カウンセリングを
実施いたします。
実施後の傾向をご担当者に
フィードバックいたします。

KKCウエルネス 新大阪健診クリニック	KKCウエルネス 栗東健診クリニック	KKCウエルネス ひこね健診クリニック
大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F	滋賀県栗東市小野501-1	滋賀県彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2F
第2週金曜日 13:00～17:00	第2週火曜日 13:00～17:00	第1週土曜日 10:00～16:00 第2週土曜日 10:00～16:00 第3週土曜日 10:00～16:00 第4週土曜日 10:00～16:00
		
<ul style="list-style-type: none"> • JR東海道線・地下鉄御堂筋線 新大阪駅より徒歩5分 • 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩3分 • 阪急京都線南方駅より徒歩6分 	<ul style="list-style-type: none"> • JR草津線手原駅より徒歩15分 • JR琵琶湖線 草津駅よりタクシーで10分 	<ul style="list-style-type: none"> • JR琵琶湖線・近江鉄道 彦根駅東口すぐ

*2 【完全予約制】

受付時間	月曜日～金曜日11:00～17:00
受付TEL	077-525-3232
受付e-mail	nayami@zai-kkc.or.jp
Web予約	http://www.zai-kkc.or.jp/mental/

*2 【ご利用料金】

KKCで健診をご受診いただいたお客様	5,500円(税込)
その他のお客様	7,000円(税込)

*1,3: 実施方法その他、詳しくは営業担当にご相談下さい。

http://www.zai-kkc.or.jp/ KKC

KKC 近畿健康管理センター

「KKCこころのあんしんサロン」からのメッセージ

環境の変化で疲れていませんか

KKC こころのあんしんサロン カウンセラー 臨床心理士 高松 みどり

新年度がはじまり数ヶ月がたちました。春は、変化が多い時期です。立ち止まって今のご自身の状態を丁寧にみてみましょう。部署が異動になった、転勤したという変化だけでなく、上司が変わった、職場の隣の席の人が変わった等、自分の中ではたいしたことじゃないと思っていることも含めると沢山の変化があったのではないのでしょうか？また仕事のことだけではありません。子どもが小学校に入学した、受験生になった、或いは親の介護が必要になった等、家族の変化がご自身の生活に大きく影響していることがとても沢山あります。

私の生活にもちょっとした変化がありました。数ヶ月前に小さな生き物を飼い始めたのです。ハムスターです。とっても愛らしくて見ているだけでも飽きません。が、私が考えていたよりもハムスターはデリケートな生き物でした。飼ってからしばらくは、ハムスターが怖がるため必要最低限の接触しかしないようにしていました。エサを入れ替えるのに、ケージにそっと手をいれるだけでも、ハムスターは怖がって「ジジジ」と威嚇してきます。思わず私は、「ヒヤァ！」と声をあげてエサ入れを落としてしまったり。。どうしたものかと頭を悩ませた結果、世話をする時以外は、ハムスターのケージに布をかけておくことにしました。そっとしておこうと思いつつ、どうしても気になってケージをのぞいてしまうし、それだときっとハムスターも落ち着かないだろうと考えたからです。

こんなふうに、どうしたら環境の変化に慣れてくれるだろうと真剣に考えている時に、「あれ？人だって同じ生き物なのに、自分たちのことは、こんなふうに気遣っていないじゃないか！」と思いました。なぜなのでしょう？私たちの生きている社会は弱音を吐くことを良しとしません。だが

ら、自分は頑張りが足りない、もうちょっと頑張ればなんとかなるはずだと、つつい自分自身の「疲れ」や「辛いと感じている気持ち」に蓋をしてしまうのです。例えば職場で「周りを見渡すと自分よりもっと頑張っている人が沢山いる」、「自分は、ともしんどいのに他の人は平気な様子で仕事をこなしている」ように見えて、「もっと頑張らないと！」と休むことができない方も多くおられます。しかし、他の人と自分とを比べることは意味のないことです。仕事のとらえ方も、家に帰ってからの生活だって違いますよね。あなたが「辛い」という思いだけが本当のことです。

ハムスターとの生活は、しばらくすると楽しいものになってきました。ハムスターが手のひらに乗ってきたりと、新しい環境にも慣れてきた様子で、私にとってもほっこりする時間が増えるという嬉しい変化になりました。つまり、変化自体が全て良くないということではありません。良くないのは、自分自身の環境や生活の変化を振り返らず、無理をし続けてしまうことです。「新しい職場で毎日気が張ってしんどい」、「仕事のやり方がかわって覚えるだけで大変だ」、「やるべきことが増えて毎日いっぱいいっぱいだ」等。そんなご自身の状態に気がついたら、まずは自分をねぎらいましょう。十分頑張っているんだと。そして、こんなに頑張っている自分を気遣いましょう。少しでもほっとできる時間を作ったり、休める時間を確保できるように工夫をしたりとできることを探してみましょう。

「KKCこころのあんしんサロン」では、さまざまな悩みに対応しています。「もっともっと頑張らないと」と追い立てられるような気持ちでしんどいと感じておられたら仕事や人との付き合い方をカウンセラーと一緒に考えていきましょう。

診る健康から創る健康へ



12Fクリニックからの景色。フラワーロード沿いにある「花時計」は季節ごとに花の植え替えが行われます。

KKCウエルネス神戸健診クリニックは、平成25年1月15日、神戸市役所前フラワーロードに面した明治安田生命神戸ビル12階に移転し、リニューアルオープンいたしました。

リニューアルオープン後は、これまで以上に多くのお客様のご予約をいただき、「駅から近くて立地が良くなった」「施設がきれいでも雰囲気も落ち着いた感じになりました」などのうれしいお声をたくさんいただいております。

人間ドック受診のお客様には、タブレット端末を使用したペーパーレスの新システムをご利用いただいております。お客様には、問診を入力していただき、スタッフが各検査データを入力しますと、検査終了後す



グリーンがたっぷりの明るい室内。海と山が見渡せます。

べての検査・画像データが仮報告書としてプリントアウトされ、当日お持ち帰りいただけるようになりました。タブレット端末の操作に慣れておられない方にはスタッフがわかりやすくご説明いたしますので、どなたでも安心してご利用いただけます。

検査終了後の医師による面談をお待ちいただく間はドック受診者様専用のリラクゼーションルームにご案内し、お好みのテレビプログラムを楽しみながらマッサージチェアでおくつろぎいただいております。今までには無かったサービスで、お客様にもご好評いただいております。

ドック面談では当日データと過去データを同時にPCモニターに表示し、医師から結果説明や健康に関するアドバイスを受けていただくことができるようになりました。

KKCウエルネス神戸健診クリニック
～ここまで歩いて～

この地図は、KKCウエルネス神戸健診クリニックからスタート

- 水の科学博物館まで 3.0km 37分
バナナアイス50g (130kcal消費)
- 北野工場のまちまで 1.4km 17分
たこ焼き1個 (60kcal消費)
- 新築園まで 2.0km 25分
おにぎり(梅)1/2個 (65kcal消費)
- JR元町駅まで 1.0km 12分
シューマイ1個 (43kcal消費)
- 神戸駅まで 3.0km 37分
プリン1個 (130kcal消費)
- モザイクまで 2.3km 28分
キサーロインステーキ 20g (100kcal消費)

無料足湯スポット
神戸サウナ 神戸美術館
大塚温泉の神戸出張店が
楽しめます

※上記の情報は2013年3月1日現在のものであり、変更される可能性がありますので、詳しくは直接現地へお問い合わせください。

KKCウエルネス神戸健診クリニックの紹介映像をYouTubeにアップしました。

「KKCウエルネス神戸健診クリニック」

以前は健診終了後、お食事にでていただき、クリニックに戻って面談をさせていただいておりましたが、現在は午前中に面談を実施することで、お食事をゆっくり楽しんでいただくことも可能となりました。検査が終了しましたら、気の向くまま、旧居留地や元町、北野などを散策するなど神戸の町を楽しんでいただくのはいかがでしょうか。

また、新施設には予めより、多くのお客様からご要望がございました内視鏡検査を導入いたしました。オープン以来、ほとんどの方が順調に経鼻検査を受けていただいております。現在は火曜日・木曜日の週2日の実施ですが、今後さらに多くのお客様のご要望にお応えできるよう準備を進めております。

そのほかにもCT検査を新設、胃部レントゲン装置



広く温かみのある雰囲気のある待合室で、検査の待ち時間を落ち着いてお過ごしいただけます。


を増設し、また、お客様のさまざまなご要望にお答えできるようなオプション検査もご用意しております。

KKCウエルネス神戸健診クリニックは他のKKCのクリニックと比較して女性のお客様の割合が高く、従来から月曜日をレディースデーとして開催するなど婦人科実施日を多く設定してまいりました。新施設のレディースゾーンはプライバシーに配慮した落ち着いた雰囲気になっており、安心してゆったりとご受診いただけるようになりました。

当クリニックでは、ほとんどの検査を女性スタッフが担当しており、女性のきめ細やかな心配りと柔らかな雰囲気を大切にしております。確かな技術でお客様から信頼され、安心して快適に受診していただけるよう、引き続き努力して参ります。

ご家族、職場のお仲間やご友人同士等、皆様のご利用をお待ち申し上げます。





KKCウエルネス 神戸健診クリニック

神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12F

料金、内容、予約について、詳しくご説明させていただきます。

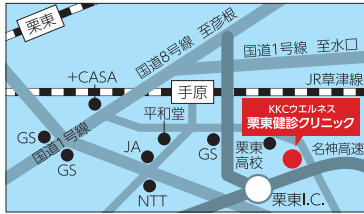
予約センター
TEL.050(3541)2320

ホームページよりご覧下さい。HP▶<http://www.zai-kkc.or.jp/>

充実した設備と確かな検査で、大きな安心をご提供します。

●あなたの街で健康づくりをしっかりサポート●

KKC ウエルネス 栗東健診クリニック



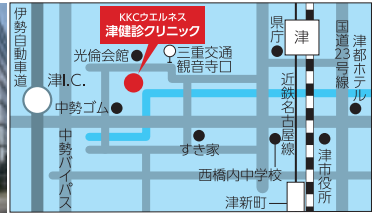
〒520-3016 滋賀県栗東市小野501-1

TEL 077-551-0500 FAX 077-551-0650

- JR草津線 手原駅より徒歩15分
- JR琵琶湖線 草津駅よりタクシーで10分



KKC ウエルネス 津健診クリニック



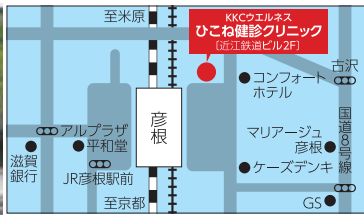
〒514-0051 三重県津市納所町42-1

TEL 059-225-7426 FAX 059-225-7779

- 伊勢自動車道 津インターより車5分
- 近鉄 津新町駅よりバス5分 (安濃線観音寺口下車)



KKC ウエルネス ひこね健診クリニック



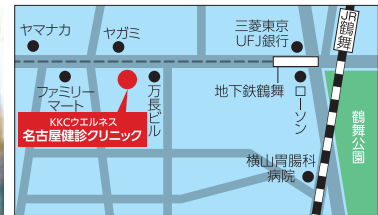
〒522-0007 滋賀県彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2F

TEL 0749-24-3011 FAX 0749-24-3030

- JR琵琶湖線・近江鉄道 彦根駅下車東口すぐ



KKC ウエルネス 名古屋健診クリニック



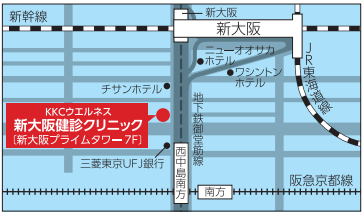
〒460-0012 名古屋市中区千代田3-8-5

TEL 052-331-2325 FAX 052-331-2327

- 地下鉄鶴舞線 鶴舞駅(6番出口)より徒歩3分
- JR 鶴舞駅(公園口)より徒歩5分



KKC ウエルネス 新大阪健診クリニック



〒532-0011 大阪府淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F

TEL 050-3541-2320 FAX 06-6300-5711

- 地下鉄御堂筋線 新大阪駅より徒歩5分
- JR新大阪駅より徒歩5分
- 阪急京都線 南方駅より徒歩6分
- 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩3分



KKC ウエルネス なんば健診クリニック



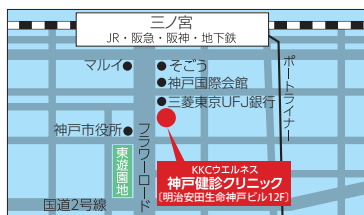
〒556-0011 大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F

TEL 050-3541-2320 FAX 06-6300-5711

- 地下鉄 御堂筋線・四つ橋線・千日前線 なんば駅 6号出口より徒歩1分
- 南海 なんば駅より徒歩3分
- JR・近鉄 難波駅より徒歩5分



KKC ウエルネス 神戸健診クリニック



〒651-0086 神戸市中央区磯上通 8-3-5 明治安田生命神戸ビル 12F

TEL 050-3541-2320 FAX 06-6300-5711

- JR・阪神・阪急・地下鉄 三ノ宮駅より徒歩5分



KKC ウエルネス 東京日本橋健診クリニック



〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1F

TEL 03-5500-6777 FAX 03-5500-6778

- 東京メトロ 日比谷線・東西線 茅場町駅(4b出口)より徒歩5分
- 東京メトロ 半蔵門線・水天宮前駅(2番出口)より徒歩5分



本

部

〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号

TEL.077-525-3233 FAX.077-525-3900 URL <http://www.zai-kkc.or.jp/>

健康情報事務センター

TEL.077-525-5418 FAX.077-525-5420

「健康モーニング」は、皆様に最新の健康管理に関する情報などをご提供させて頂いております。
ご不要の場合は、各事業部までご連絡をお願い致します。次号より送付を停止させて頂きます。

● 主たる登録・登録

- 労働者健康保持増進サービス機関 第1-2号 ISO9001:2008 認証取得 (登録 No.JQA-QM5829)
- 日本総合健診医学会優良総合健診施設 ISO14001:2004 認証取得 (登録 No.JQA-EM2699)
- 生活習慣病予防健診実施機関 ISO/IEC27001:2005 認証取得
- 日本人間ドック学会機能評価認定施設 (登録 No.JQA-IM1112)
- 全国労働衛生団体連合会「労働衛生サービス機能評価認定」機関



この印刷物は、有害な廃液を排出しない水なし印刷を用い、その製造及び廃棄におけるCO₂排出量は東日本大震災支援型国内フレットを活用することで、被災地を支援しています。この印刷物1部あたりのCO₂排出量は上記の通りです。また、大豆油インキを包含した植物油インキと適切に管理された森林の木材を利用したFSC認証紙を使用しています。