

サンデ

宮崎

【健康みやざき】

「サンデ」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

【特集】

ストレス チェック制度

家族性高コレステロール血症とは？
健診部次長 浅田 敬子

【運動】
運動前後のおすすめストレッチ

【ゆるっと休日計画】
家族で！仲間で！
貸し切り温泉パラダイス

【協会ニュース】
役員・医師・各事業所紹介

【Cooking】
免疫力アップ。しっかり食べて風邪予防！



Happy

New Year

年頭のご挨拶を
申し上げます
旧年中は格別のご厚情を賜り
誠にありがとうございました。
本年もなにとぞよろしくお願い申し上げます。
平成二十九年元日

宮崎県健康づくり協会
理事長 楠元志都生
職員一同



ストレスチェックはお済みですか？

平成27年12月1日から義務化

50人以上の事業場・年1回の実施

ストレス
チェック
って何？

「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）に労働者が記入し、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。

「労働安全衛生法」が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、平成27年12月から、毎年1回、この検査を全ての労働者*に対して実施することが義務付けられました。

※契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

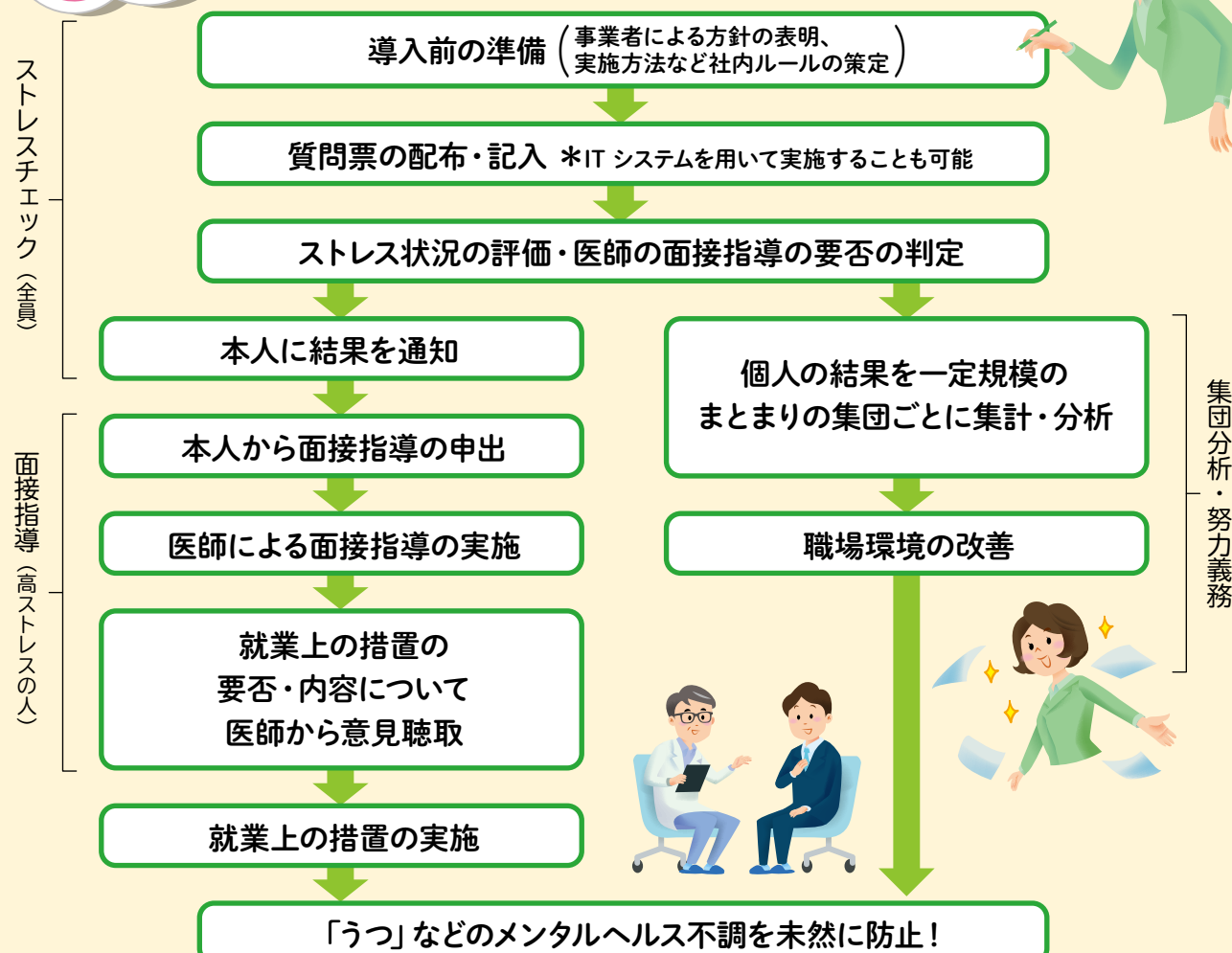
労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。



何のために
やるの？

何をやれば
いいの？

ストレスチェック制度の実施手順



ストレスチェックと面接指導の実施状況は、毎年、労働基準監督署に所定の様式で報告する必要があります。

何に
気をつければ
いいの？

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。このことを念頭において、情報の取扱いに留意するとともに、不利益な取扱いを防止しましょう。

プライバシーの保護

- 事業者がストレスチェック制度に関する労働者の秘密を不正に入手することがあってはなりません。
- ストレスチェックや面接指導で個人の情報を取り扱った者（実施者とその補助をする実施事務従事者）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。
- 事業者に提供されたストレスチェック結果や面接指導結果などの個人情報は、適切に管理し、社内でも共有する場合にも、必要最小限の範囲にとどめましょう。

不利益取扱いの防止

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



実施確認チェック

実施者（ストレスチェックの実施）

- ☐ 衛生委員会に出席したか
- ☐ ストレス者の選定基準について意見を述べたか
- ☐ 面接指導対象者は自らの判断で選定することになっているか

制度担当者（実施計画の策定、実施管理等）

- ☐ 実施スケジュールを立てたか
- ☐ 衛生委員会を開催して、議事録を作成したか
- ☐ 事業所の方針を決定し、告知したか
- ☐ 実施規程を作成し、告知したか
- ☐ 面接指導医を手配したか
- ☐ 集団分析を行う母集団は部署別でも10名以上か
- ☐ 外部機関との契約に際して「ストレスチェック申込書」を作成し、外部機関に送付したか
- ☐ 必要文書を用意したか
- ・ストレスチェックの案内文
- ・実施期限前の受検勧奨の社内告知文
- ・セルフのアドバイスシート
- ・面接指導対象者に対する告知と申し出の案内文
- ・面接指導申し出者に対する情報の取扱いに関する同意書
- ・面接指導実施の案内文
- ・職務状況通知書
- ・面接指導結果報告書
- ☐ 苦情等の申し出先をストレスチェックの案内文に掲載したか

実施事務従事者（実施者の補助）

- ☐ 全体の流れと役割を理解したか
- ☐ ストレスチェックの「受検者名簿」を作成したか
- ☐ 数を確認することの重要性と移送時の紛失リスクを認識したか
- ☐ 面接指導の受付け記録を作成したか
- ☐ 面接指導の申し出者に説明すべきことを文書にまとめたか

健康づくり協会は、当協会では健診を行っていただいている事業場に対し、健診機関としてのノウハウ等を活かし、ストレスチェック実施に関するサポートを行っています。

家族性 高コレステロール 血症とは？



健診部次長 浅田 敬子

健診の際に、自分がコレステロールが高いのは、遺伝だから家族性だから、仕方がない、あるいは大丈夫という人を時々見かけますが、それって本当に大丈夫でしょうか？

家族性高コレステロール血症は、血液中のLDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が、遺伝子の変異により異常に増える病気です。

遺伝子の型により「ホモ（一对2本の遺伝子双方の異常）接合体」と「ヘテロ（一对2本の遺伝子の1本の異常）接合体」の2種類があり、ホモ接合体は100万人に一人、ヘテロ接合体は200～500人に一人と推定されています。LDL コレステロールは、肝臓表面にあるLDL 受容体と呼ばれる蛋白質によって細胞の中に取り込まれて代謝されます。しかし、家族性高コレステロール血症の患者さんは、このLDL 受容体の遺伝子などに変異が生じ、血液中のLDL コレステロールが細胞に取り込まれないで、血液中に溜まってしまう病気です。

家族性高コレステロール血症のホモ接合体の患者さんは、血清総コレステロール値が生まれつき異常に高く、通常、450mg/dlを超えます（健常な人は120～220mg/dl）。このため、適切に治療がなされないと、幼い頃から全身の血管の動脈硬化が進行するリスクが一般の人より高くなります。心臓の血管（冠

動脈）に強い動脈硬化が起こると、心臓を養う血液の流れが悪くなったり詰まったりして、若くても狭心症や心筋梗塞を起こすことがあります。また、頸動脈や脳の血管に強い動脈硬化が起こると、脳に行く血流が不足して脳梗塞を発症することもあります。ヘテロ接合体の患者さんはホモ接合体の患者さんほど重症ではありませんが、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクは高まります。

このような血管の動脈硬化は外からはわかりにくいのですが、外見上、特徴のある身体所見を呈することがあります。それは黄色腫と呼ばれ、アキレス腱が異常に太くなったり、こぶのような膨らみができたり、幼少期から、手の甲、肘、膝、臀部などに「いぼ状」の盛り上がりができることがあります。また、角膜輪と呼ばれる目の症状があり、角膜（黒目）の外輪部分に白いリングが見られます。これらは50歳以下の若さでも見られることがあります。

心臓や脳の症状が出ていなくても、家族や親戚にコレステロール値が異常に高い人が多いとか、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の人が多くて、このような身体的な所見が見られる人は、家族性だからとか、遺伝性だからと放置せず、早めに専門の内科に相談されることをお勧めします。

参考文献：家族性高コレステロール血症アフェレーシス患者会HP 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012版（日本動脈硬化学会編）

運動前後の おすすめ ストレッチ

今回は運動前後におすすめのストレッチをご紹介します。運動の前にはゆっくり伸ばす静的ストレッチだけでなく、反動をつけて行う動的ストレッチにより関節の動きや筋肉の柔軟性を高め、筋肉の温度を上げて運動に向け準備をします。運動後には時間をかけてゆっくりと筋肉を伸ばし、運動で使った筋肉のケアを行います。運動とストレッチをセットにして、効果的に運動を継続しましょう。

ストレッチの効果 | ●柔軟性の改善 ●運動機能の改善 ●血行促進 ●代謝アップ ●リラックスできる

運動前

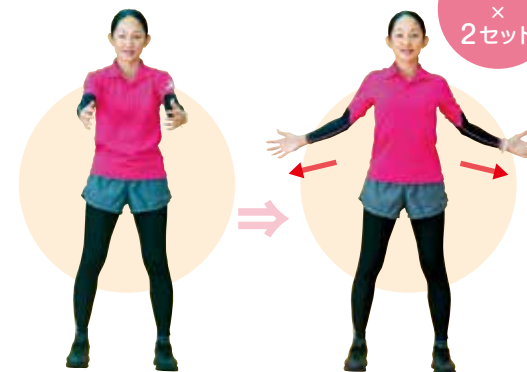
体を動かしながら筋肉を伸ばすストレッチがおすすめです。これから使う筋肉を刺激し体を動かしやすい状態に準備することができます。

POINT

- リズミカルに反動を利用して行う
- 勢いをつけすぎないようにする

上半身

各10回
×
2セット



- 1 胸の前に両腕を上げる
*腕を広げるときに大きく胸を張る
- 2 両腕を大きく横へ開き
1へ戻す

股関節まわり

各10回
×
2セット



- 1 左手で椅子の背もたれを持つ
2 左足を振り子のように前後に振る
*膝をできるだけ伸ばした状態で行う
- 3 反対側も同様に行う

運動後

ゆっくり長く伸ばすストレッチがおすすめです。使った筋肉を中心にゆっくりと伸ばし疲労した状態から回復させる効果があります。

POINT

- ゆっくり20秒かけて伸ばす
- 心地よいハリを感じるまで伸ばす

肩・背中を伸ばす

各20秒
×
2セット



- 1 両脚を肩幅に開く
- 2 両手を組んで前に伸ばす
ボールを抱えるように
背中を丸める
*ふらつきが心配な場合は
手すりなどにつかまり伸
ばしましょう

ふくらはぎ・太もも裏を伸ばす

各20秒
×
2セット



- 1 片足を一步前に出しかか
とを支点にお尻を後ろへ
ひく
- 2 反対側も同様に行う

伸ばしている筋肉を意識しながら息を止めないよう自然な呼吸で行いましょう！



家族で! 仲間で! 貸し切り温泉パラダイス

あったか〜い温泉の恋しくなる季節。このぬくもりをひとりじめできたら……そんなあなたに、最近増えているおすすめの貸し切り湯をご紹介します。家族や仲間で気兼ねなく、プライベートな温泉タイムを満喫しましょう。

家族湯

貸切湯

小窓から海と鬼の洗濯板を一望

宮崎市

青島サンクマール

美人の湯として有名で、湯上りはしっとりすべすべに。2室ある家族湯は、海側の扉を開けると名物・鬼の洗濯板を一望できます。絶景を眺めながら、大きめの岩風呂でゆっくりと過ごせます。



大浴場からは日向灘を一望

宮崎市折生迫7408 ☎0985-55-4390
 図 10:30~21:00*受付20:00まで(貸し切り湯は10:30、11:45、13:00、14:15に利用可*受付14:15まで) 困なし 囲家族湯1時間2160円、大浴場大人600円・子ども400円

ヘルシーバイキングが人気

小林市

恵の湯 神の郷温泉

本館と別棟にある貸し切り湯は、全室内湯と露天、休憩室付き。さらにトイレやエアコン、テレビも完備しているので、わが家のようにリラックスできます。源泉かけ流しの湯ですすべ肌に。

小林市細野5273-19 ☎0984-23-2006
 図 7:00~22:00(貸し切り湯は10:00~22:00) 困不定休 囲家族湯1時間1500円(土日・祝日は2000円)、大浴場大人500円・子ども300円



くつろげる空間

かかし の里 ゆぽぽ 家族湯

12室すべての部屋に坪庭がついた贅沢な家族湯。「さくら」「もみじ」の2室には浴槽にマイナスイオン発生タイルが施されています。各部屋デザインが異なるので、いろんな部屋を楽しむのもおすすめです。

都城市山田町中霧島3340-2 ☎0986-64-2131
 図 9:00~22:00*受付21:00まで 困第2水曜日 囲家族湯1時間1440円、大浴場大人420円・子ども210円



家族湯は当日朝8時半からの予約受付



高原にあるリゾートホテルの湯

日南市

ホテルジェイズ 日南リゾート

家族湯から内庭を眺められ、木造の屋根があたたかな雰囲気。「やすらぎ」「いこい」の全2室で、「やすらぎ」は脱衣所も広く、子ども連れでも利用しやすい造りです。家族湯のほか、充実のサウナ施設もおすすめ。



高原からの眺めは最高

日南市北郷町郷の原甲2821-1 ☎0987-55-3333
 図 平日10:00~22:00*受付21:00まで、金~日曜日10:00~23:00*受付22:00まで(貸し切り湯は12:00~21:00) 困不定休 囲家族湯1時間2500円、大浴場大人600円・子ども400円

温泉保養士に聞く! 毎日のお風呂、ちょっとした入浴のコツで身体の不調を解決!!



教えてくれたのは温泉保養士 NPO さんはるの村田昭代さん

問合せ/NPO さんはる ☎0987-55-2700

- 38~40℃のぬる湯でゆっくり
ぬる湯は副交感神経を刺激し、リラックス効果があります。ゆっくり15~20分浸かると、体の芯まで温まります。
*注意:40分以上上だと血液がドロドロになり老化を促進してしまいます
- 湯船に浸かっている時にリンパ流し
お風呂で血行がよいときに、足首から膝にかけて手でなぞり、リンパを流してあげると疲労回復につながります。
- 不眠症を解消できる入浴法
一度温まった体温が下がる時に眠りが訪れるので、就寝1~2時間前に、ぬるめのお湯に15~20分程度浸かります。
*注意:熱いお湯(42℃~)は交感神経を優位にさせ、目が冴えやすくなりますのでおすすめできません

本年も宮崎県健康づくり協会をよろしくお願いします

役員・医師・各事業所を紹介します♪



理事長
楠元志都生



副理事長
堀野誠



常務理事
湯田敏行



健康一番!

事務局長
矢野雅博



皆さんの健康を守ります



画像診断
お任せください

都城事業所



はめつけ
頑張ります!

県北の御用は
何なりとお申し
付けください



延岡事業所

健診に
来っくいや〜



小林駐在



日向駐在

一人ですが
よろしく
お願いします



高千穂駐在

Sante Quiz

ストレスチェック制度は年1回、○人以上の事業所に義務付けられたでしょうか

A 50

B 100

C 150

D 200

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合もあります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: A スロージョギング

〈送り先〉
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係
★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
★応募締切:平成29年4月7日(金) 当日消印有効

免疫力アップ しっかり食べて風邪予防!

冬本番!風邪やインフルエンザの対策は万全ですか?日々の手洗い・うがいは勿論ですが、しっかり食べることも予防につながります。食生活が乱れると、免疫力の低下に繋がり病気にかかりやすくなります。今回は「免疫力アップ」をテーマに、**風邪に負けない体づくり**のポイントをお伝えします!

免疫力を高める 栄養3か条!

その1

免疫力アップの主役は たんぱく質!

免疫を担う組織や体の調子を整えるホルモンは、主にたんぱく質からつくられています。無理なダイエットや、欠食や偏食をすると、たんぱく質が不足する恐れがあります。普段の食事では、たんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・大豆製品を使った料理(主菜)を、毎食1皿取り入れましょう!



その2

免疫系を守る守りのビタミン! ACE(エース)

生活習慣の乱れにより、私たちの体内には、活性酸素が増えます。すると、健康な細胞を傷つけ(酸化)、免疫低下や老化の原因になります。この活性酸素の働きを抑える作用(抗酸化作用)を持っているのが、ビタミンA,C,Eです!他にも、ビタミンA,C,Eには以下のような、免疫系を守る働きもあります。

ビタミンA...のどや鼻腔の粘膜を健康に保ち、病原菌の侵入を防ぐ働き。

ビタミンC...ウイルスや細菌の増殖を抑制する免疫物質の生成を促進する働き。

ビタミンE...血行をよくする働きがあり、体温の低下を防ぐ効果があります。



その3

免疫活動は 食物繊維がサポート!

腸内環境が良好に保たれていると、免疫系の働きが活発になります。食物繊維は、体内で不要になった物を外へ排出し、腸内環境を整えてくれます。

食物繊維を多く含む食品



一メモ

腸内環境が悪くなるのはなぜ?

腸の働きは、高脂肪食や野菜不足、また運動不足によっても低下します。乳酸菌飲料や発酵食品など、ある特定の食品に頼るのではなく、まずは**日々の食事のバランス**を見直しましょう!

温まる〜♪

バイタン

白湯鶏鍋

一人前 [エネルギー270kcal 食塩量1.6g]

【材料 4人分】



【調味料】

にんにく.....1かけ(スライス)
料理酒.....1/2カップ
鶏ガラスープの素...大さじ1と1/2杯
みりん.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
すりごま(白).....適量
黒こしょう.....少々
ごま油.....大さじ1
コーヒ用クリーム.....2個
※ 無くてOK!入れるとコクが出ます。
★お好みで生姜、七味、赤唐辛子を加えると Good!

【作り方】

- ① 土鍋に鶏もも肉、にんにくを入れ、水800mlと料理酒1/2カップを注ぐ。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火にし、5分ほど煮て出汁をとる。
- ③ 白菜はざく切りに、ニラは5cmに切る。もやしはサッと洗う。しめじは石突きをとり、ほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 土鍋に②を入れて混ぜ、コーヒ用クリームを入れる。
- ⑤ 豆腐、白菜、もやし、しめじ、ニラを順に入れ、火を通し、仕上げに③をかける。

レンジで簡単!

かぼちゃの温サラダ

一人前 [エネルギー92kcal 食塩量0.1g]



【材料 2人分】



かぼちゃ
1/8カット(200g)

レーズン
小さじ2

お好みのナッツ
小さじ2

ナッツにも
ビタミンEが
含まれます

【調味料】

マヨネーズ.....小さじ2
黒こしょう.....少々
バセリ.....適量



プロセスチーズ
1個

枝豆(冷凍)
小さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
- ② ナッツは袋に入れ、麺棒で細かく砕き、チーズは小さくちぎる。
- ③ ①のかぼちゃの実をくり抜き、つぶして温かいうちに枝豆を混ぜる。
※かぼちゃは熱いので注意!
- ④ ③に②とレーズンを加え、調味料で味を調える。
- ⑤ バセリをそえる。

一メモ

「笑い」で免疫力アップ!

笑うことや微笑むことにより、体内の器官や脳に刺激が伝わり、**免疫機能を活性化**させるホルモンが分泌されると言われています。また、がん予防が期待される**NK細胞**(ナチュラルキラー細胞)の活性化や、認知症予防にもつながります!



(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL0985-38-5512(代表)

FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都 城 事 業 所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日 南 駐 在	〒885-0012	都城市上川東3-14-3 都城保健所内
小 林 駐 在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
高 鍋 駐 在	〒889-2536	日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
延 岡 事 業 所	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
日 向 駐 在	〒886-0003	小林市堤3020-13 小林保健所内
高 千 穂 駐 在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
	〒884-0004	高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
	〒882-0803	延岡市大貫町1-2840 延岡保健所内
	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
	〒883-0041	日向市北町2-16 日向保健所内
	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
	〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内