

# ほっと通信 NO. 59

春は、新しい職場や新しい仲間、転勤や異動など「変化」の多い季節です。新しい環境での精神的疲労など、変化にうまく順応することができず、自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので、こまめに息抜きをしながら、ストレスを発散していきましょう。

## 新役員による「役員会」開催 ～第16期事業計画が決まる～

2月5日に役員会が開催されました。当日は各部会も開催され、第16期の事業活動について具体的な協議が行われました。今期も計画に基づき、事業活動を充実させてまいりますので、会員皆様のご協力をお願いいたします。

### 第16期 事業計画

#### <総務部>

##### 今後の連絡協議会の運営について

- これまでと同様、諒解事項に基づき、役員を選出することとする。
- 退職者健診結果移行事業については、会員へ依頼及び同意書を送付し、同意を得ることとした。

担当役員：かなやの里 療護園（会長） 上新開発㈱ シマツ防水㈱ ㈱サトウ産業 社会福祉法人 上越あたご福祉会



#### <広報・渉外部>

##### 健康情報提供について

- これまでと同様、ほっと通信は年4回発行、メールマガジンは随時発信する。
- 新規会員募集については、今期は上越地域職域健診懇談会にて案内することとなった。

担当役員：中央電気工業㈱妙高工場（副会長） ㈱ジェー・シー・エス コンピュータ・サービス ㈱井上商会  
南小島組 ㈱ホテルハイマート ㈱自然芋そば



#### <事業部>

##### 1. 担当者研修会について

- 開催時期は5月、8月の年2回を予定。
- テーマは、「たばこについて」、「生活習慣病（保健・栄養・運動指導の実際）」の予定。
- 新潟産業保健推進連絡事務所との共催研修会は7月、9月に実施予定。

##### 2. 視察研修について

- 開催時期は9・10月中・下旬を予定。
- 視察地は、①北陸新幹線新駅（上越妙高駅）、または ②中部電力、国際石油開発帝石 を検討する。

担当役員：㈱大島組（副会長） 上越青果㈱ 大栄建設㈱ ㈱サトコウ 協同金属㈱  
㈱西協電気商会 ㈱松ヶ峯カントリー倶楽部 家's ハセガワ㈱ 三星工業㈱ ㈱三原田組



健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAX・メール等でご連絡下さい。

#### <連絡先>

TEL : 025-524-7111 FAX : 025-522-2434 E-mail : kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp  
住所 : 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内 連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係

## 私達の事業所紹介します!

### 有限会社 小島組

住所：新潟県上越市春日新田 4-2-17

電話：025-543-3839

#### I 事業所の概要

当社は、昭和39年4月に小島建材、建築資材販売業者として創業、その後昭和43年有限会社小島組となり、(株)丸互様の構内作業業者から始まり、現在の新日鐵住金(株)直江津製造所様をはじめ、シゲル工業(株)様、ヤマキユウ(株)新潟工場様の構内作業を請負させて頂いております。我社は特にステンレス製品の研磨等を得意とし、経験豊かな従業員と共に作る丁寧な仕事が取引様からの熱い信頼を頂いております。従業員数は全事業所合わせて50名。若年層から高齢層迄、年齢に幅のある会社ですが、技術と経験を継承するには丁度いいと思っております。これからも従業員一同、お得意様の大きな信頼を経る為一生懸命頑張りたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

#### II 健康づくり活動状況

当社の健康管理は1年に1回、医師会様の健康診断を実施しており、その結果に基づき再検査の受診を促すと同時に産業医からの健康指導も行っております。又、連絡協議会からの「ほっと通信」「メールマガジン」等を各職場に掲載をさせて頂き従業員への情報を提供し、全員に関心を持ってもらっています。退職者(40歳以上75歳未満)につきましても健康診断の結果等を医療保険者(国保)に情報提供し皆さんがいつまでも元気に健康に日々を送ることが出来るよう努めております。

年々、従業員の年齢も高齢化していくことも有り、それに伴い定期的に病院に通院をしている者もおりますので今後は、禁煙も含め一人一人の健康管理に十分配慮し対応できるよう努力していきたいと思っております。

今後とも皆様のご指導のほど宜しくお願い致します。

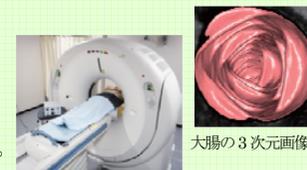
### 今話題の「大腸CT検査」について

#### (1) 大腸がん

日本における、がん死亡者数は年間約36万人(2012年)です。そのうち、大腸がんによる死亡者数は、男性が肺、胃に次いで第3位、女性では第1位となっています。一方で大腸がん検診の受診率は25%程度と低く、便潜血反応陽性で精密検査が必要とされた方の精密検査受診率も50%程度と低率です。

#### (2) 検査の特徴

大腸をガスの注入によって拡張させ、最新のマルチスライスCT装置を用いて撮影することで、大腸の3次元画像を得る検査方法です。内視鏡検診と比較して、苦痛がなくスムーズに大腸を検診することが可能です。欧米では、すでにCTを用いて大腸を診断することが一般化しています。



CTによる検査

#### (3) 今後の展望

大腸がん検診後の精密検査受診率が増加しない理由の一つに大腸内視鏡検査への不安が挙げられます。大腸CT検査は3D(3次元)、あるいはバーチャルといった検査名から被験者の心理的負担が軽減されるとの報告もあります。こうした状況から、内視鏡検査を希望されない場合のオプションとして臨床応用が始まっています。上越地域総合健康管理センターでは、H26年度から人間ドック健診のオプションとして受診可能です。