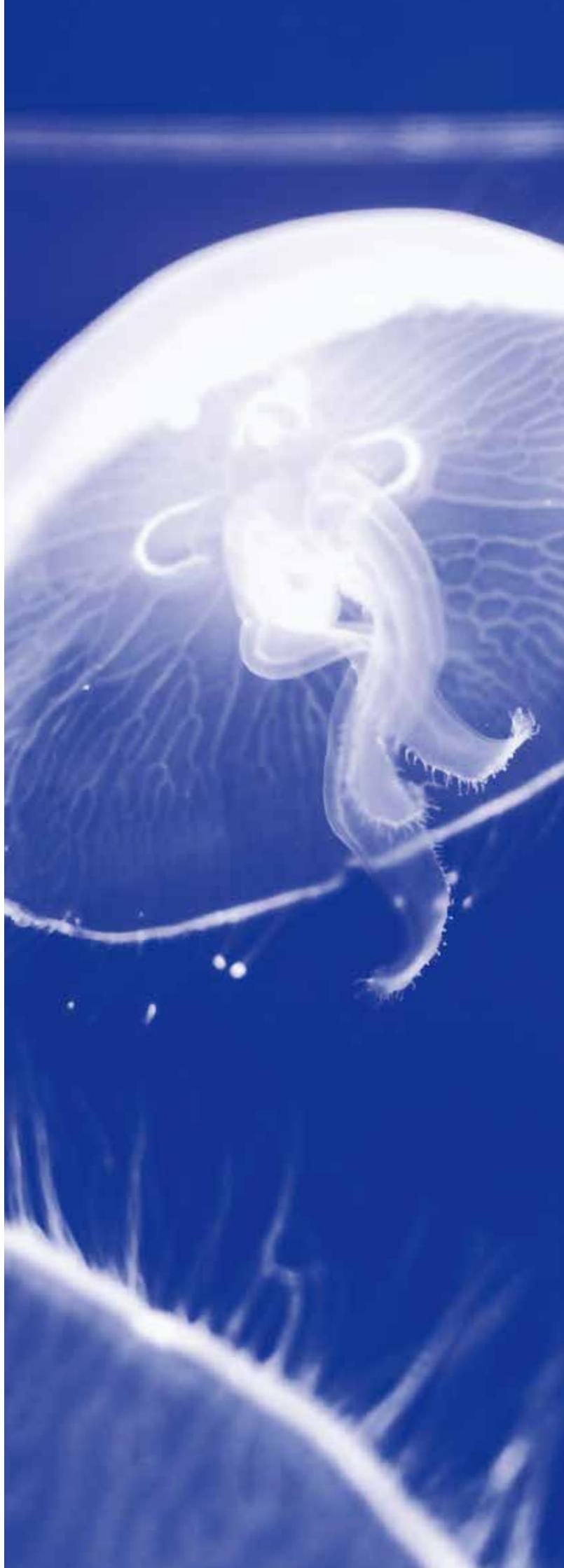


健康いわて

vol.309 2020.2/3

- 2-4 令和元年度保健活動検討会
講演「行動科学やナッジ、ソーシャルマーケティングを
活用したがん検診受診勧奨の取り組み」
- 5-7 第8回健康支援セミナー
講演「絶対に残業しない仕事術」
- 8 ホット一息保健室だより
(水沢工業高等学校 養護教諭 小田島 尚子 先生)
- 8-9 トピックス
- 10 Q&A 「たかが手洗い されど手洗い」
- 11 ワンポイントエクササイズ (完)
- 12 Cocoa 通信 No.28



令和元年度

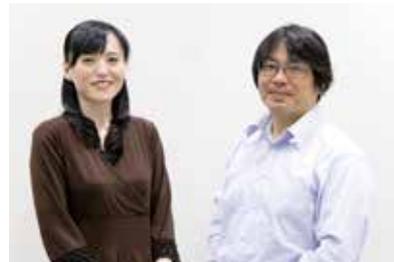
保健活動検討会

講演

行動科学やナッジ、ソーシャルマーケティングを活用したがん検診受診勧奨の取り組み

講師略歴

講師 山本精一郎氏
社団法人世界経済フォーラム第四次産業革命日本センターヘルスケア・データ制作プロジェクト長
国立がん研究センターがん対策情報センター 特任研究部長



講師 溝田友里氏
厚生労働省 健康局 健康課 課長補佐
国立がん研究センターがん対策情報センター 健康増進科学研究室 外来研究員

がん検診の意義

喫煙や飲酒、ウイルス感染、肥満。これらはがんのリスクを上げる要因です。生活習慣改善や除菌によってリスクを下げることで、がん予防が可能です。しかし原因の分からない、予防できないがんも、実は多くあります(図1)。そこでがん検診が重要となります。検診により早期発見し、早期治療とつなげることで治癒の可能性が高まります。早期と進行後で比較すると、生存率に平均8.5倍もの差が出ます。

「環境的アプローチ」へ

がん検診を受診する人が増えれば、多くの命が助かります。そのため各自自治体では受診率を上げるために様々な努力をしてきましたが、伸び悩んでいるのが現状です。そこで国が主導となり、現場をサポートしつつ、新しい効果的・革新的な方法の開発が必要と考えられます。これまでのがん検診受診の働きかけは、検診

令和2年2月25日、当協会BigWaffleにて、地域保健活動を担う市町村の保健担当者や、保健担当者を対象とした「保健活動検討会」を開催し、55名の方にご参加いただきました。

初めに岩手県保健福祉部健康国保課健康予防担当課長海上博氏より「健康づくり事業の取組について」として、県の主要政策の報告をいただきました。次に岩手県後期高齢者医療広域連合事務局より「後期高齢者の質問票」の変更についての解説をいただきました。

当協会からは地域学校保健課長城内圭司より平成30年度健診結果・追跡調査結果、令和元年度健診・検査実施状況について報告し、次年度の事業計画を説明しました。また同課川原充より令和2年度変更事項を説明しました。

講演は「行動科学やナッジ、ソーシャルマーケティングを活用したがん検診受診勧奨の取り組み」として、国立がん研究センターの溝田友里氏と山本精一郎氏に登壇いただきました(略歴下段)。次段より講演要旨となります。

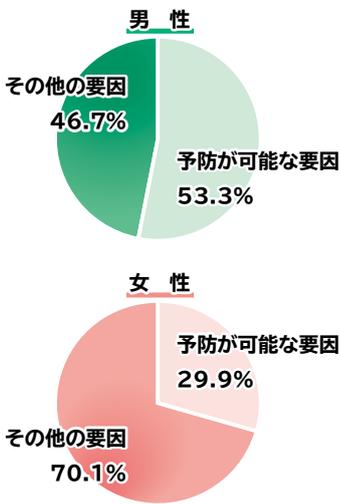


図1. がん発生の要因について

健康支援セミナー

令和2年2月21日、企業の健康管理担当者を対象とし、行政からの情報提供や協会事業報告、講演を行う「健康支援セミナー」を当協会 BigWaffle にて行い、66名の方にご参加いただきました。

行政からは、岩手労働局労働基準部健康安全課長高橋友行氏に情報提供をいただきました。「令和2年度に向けての行政動向」として労働安全衛生法関連法令の改正ポイントを解説。産業医・産業保健機能の強化として、産業医への情報提供や衛生委員会等との関係強化、健康相談の体制整備が挙げられました。また、長時間労働者への面接指導、そのための労働時間の適切な把握も必要となります。他に、令和2年7月施行を予定している特殊健康診断の項目の見直しについても紹介されました。

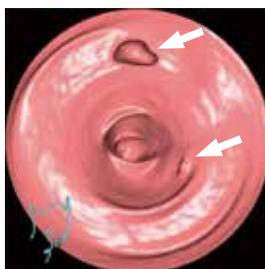
当協会からは産業健診課長笠原直貴より、平成30年度健診結果と平成29年度追跡調査結果を報告。がん検診の精密検査未受診者が多くいる現状を指摘しました。

続いて放射線課久

保田憲宏から、大腸CT検査を紹介しました。大腸がん検診の精密検査はこれまで、下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）

が一般的でした。しかし痛みや抵抗感、前処置などハードルを感じる人が多くいます。一方、大腸CT検査は内視鏡が入らない方にも対応でき、下剤の量も少なく、検査時間も短くなります。一部に発見が苦手な病変もありますが、精密検査で悩まれている方の選択肢として活用していただきたいと思っています。

同課本田久美からは、乳がん検診について、特にマンモグラフィ検査を中心に解説。圧迫の必要性や所見を説明しました。最後に健康推進課高橋力より、フレイル・認知症予防としてのコグニサイズを紹介。当広報紙でも何度か取り上げていますが、今回も参加者の皆さまに体験



大腸CT検査での画像
(矢印が病変部)



コグニサイズ体験の様子

いただきました。

講演「絶対に残業しない仕事術」では時間管理スペシャリスト石川和男氏が登壇。残業を減らす方法だけでなく、上司と部下のコミュニケーション術や難しい仕事の処理術にも言及。聞いて良かったと終わらせず「ひとつでも取り組み、習慣化してほしい。命である時間を無駄にしないほしい」と結びました(次頁から講演要旨)。

講演

絶対に残業しない仕事術

講師 石川和男氏

略歴 平日は建設会社総務部経理担当部長として勤務し、その他の時間を「大学講師」「時間管理コンサルタント」「セミナー講師」「税理士」と5つの仕事を掛け持ちする時間管理の専門家。時間管理や勉強法に関する書籍も多数執筆。



講演要旨へ

絶対に残業しない仕事術

講師…石川和男氏
文責…編集部

ポイント1 上司と部下、ワンチームになるコミュニケーション

123

数字で伝える！

「いつできる?」と聞かれたら、「もうすぐです!」ではなく「あと10分です!」と数字で伝えましょう。「なるべく早め」は厳禁。「明日の昼まで」と明確に頼みます。ここで一歩踏み込んで「今抱えている仕事は?」と聞き出して、優先順位を付けてあげたり、付けさせたりすることも良いでしょう。



「えいっ!」

問題やミスが起こると「なぜ?」「どうして?」と聞いてしまいがちです。部下の返事は言い訳に聞こえ、叱責となります。これでは委縮させてしまいます。



そこで、「どうしたらいい?」をセットにしましょう。この一言で、部下は考えます。委縮ではなく成長につながります。言い訳ではなく、再発防止を一緒に考えましょう。「どうして?」そして「どうしたらいい?」委縮ではなく成長を目指しましょう。



人に任せる!

仕事を人に任せる。簡単な言葉ですが、難しいのが現実です。しかし、自分の時間をぐっと増やせます。部下に任せたり、専門的な作業は費用次第ですが、税理士や社労士の活用も考えます。自身のパソコン作業を速くするのも手段ですが、部下に任せれば最初は遅くとも、最終的には仕事を代わってできるようになるでしょう。

ポイント2 時間は金で買う。仕事に「やらない!」を



慣習を打破する!

1万円だけで4分で髪が乾くドライヤーと、4千円だけで14分かかるもの。どちらを選びますか? 購入時は6千円の差ですが、1年毎日使うとすると1日当たりは16円差しかありません。それで10分という「時間」を買えるのです。

しかし究極の時間術は「やらない!」です。慣習で行われている無駄な仕事をやめたいところですが、無駄と思われていないからこそ続いているのです。慣習を打破しましょう! セミナーの内容や、同業他社や異業種の意見、転職者や新入職員の言葉にヒントがあります。耳を傾け、「やらない!」につなげましょう。

ポイント3

期限を決める ～最も重要な習慣～

🕒 期限を決める！

仕事を速くし、集中する一番の方法が「期限を決めること」です。しかし、決め方を間違えると逆効果。「仕事の量は完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」という法則があるように、7日とすれば5日の仕事も7日、会議も1時間とすれば45分の内容でも1時間かかります。残業が当たり前だと、誰もが残業を前提に仕事を組みます。

🌸 45分で80点を！

だからこそ、期限はシビアに決めます。そして1時間で満点ではなく、45分で80点を目指しましょう。上司も完璧を求めてはいけません。1時間で15分浮けば、1日で2時間にもなります。

子どものお迎えや、外せない食事の約束、ライブ、飲み会…誰もが一度は定時に帰るため、必死になったことがあると思います。その時の感覚、それがあなたの力です。残業なしは、あなたにも出来るはずですよ。

ポイント4

先延ばししたい仕事を終わらせる技術

ひとつでも取り組み、習慣化してください。

🗨️ 仕事は細かく砕く！

なかなか進まない仕事や、重要で難易度の高い仕事を終わらせるには「アイスピック仕事術」が有効です。大きな氷はなかなか解けません。細かく砕くと簡単に解けます。仕事も同じです。「決算処理」ではなく「決算―帳簿コピー」「決算―現金確認」というように細分化しましょう。人に任せるにも有効な技術です。

🏃 すぐ動き出す！

人は5秒で言い訳を考え、動かなくなると言われます。「嫌な上司から判子を…機嫌悪そう！やめよう！」というように。5秒数えるうちに動いてしましましょう。動きだせば進めます。

ポイント6

時間は命

80年生きるとすると、私たちに与えられた時間は7万8000時間です。時間は誰にも等しく限られています。命である時間を無駄な残業や嫌なことに使うよりも、自分のため、人のため、家族のために使う方が良いと思います。しっかりと眠り、身体を動かし、たくさん笑って、時間を無駄にせず生きてほしいと思います。



ポイント5

ワンチーム仕事術

👥 夕方ミーティングを！

P D C A サイクルを職場に当てはめると、朝ミーティングがP、その日の仕事はDです。それで終わりと思わず、夕方にも一度集まって進捗を確認し(C)、それを翌日以降の仕事に反映させるのです(A)。仕事の均衡を図るのはもちろん、上司と部下のコミュニケーションの場としても有効です。パソコン作業によってお互いの仕事が見えづらくなっています。仕事の把握と共有でチームをまとめましょう。



ホッと一息 保健室だより

No. 57
岩手県立水沢工業
高等学校の取り組み

「委員会活動を通して」

生徒と様々な学びの場面を」

岩手県立水沢工業高等学校

養護教諭 小田島 尚子 先生

水沢工業高校は、奥州市の北部に位置し、機械科・電気科・設備システム科・インテリア科の4学科があり、全校生徒442名です。インテリア科があるためか工業高校としては女子が多く、生徒会や部活動でも活躍しています。

今回は本校の保健委員会の活動を紹介いたします。保健委員会は、各クラスより2名選出され全校24名で様々な活動をしています。主な活動内容は、健康診断の補助や大掃除の準備片付け、保健講話の会場設営・撤去、水工祭での展示、校内ゴミ捨て場での分別作業補助、花の水やり、加湿器の管理等です。年間を通して様々な活動がありますが、生徒たちのモチベーションも高く、しっかり仕事をしてくれるのでとても助けられています。

水工祭展示のテーマは、毎年生徒の健康課題や社会の話題にマッチした内容にし



▲委員会の生徒達と小田島先生

ています。今年度は胆江支部研究テーマでもある『肥満対策〜運動〜』について模造紙にまとめました。自分のからだを

知り、からだを動かす必要性を理解してもらう一助になったと思います。また、ゴミの分別作業は学校技術員さんの元で、清掃時間に福祉委員会と一緒に当番制で各掃除区域から集まるゴミを分別します。分別側に生徒が関わることで、全校のゴミ分別の意識化が高まっていると感じています。

今後も保健委員会活動を継続していきながら、生徒達と一緒により活発に活動していきたいと思っています。

トピックス



最新型検診車を整備！

新たに3台の胸部X線検診車を更新いたしました。うち1台は昨年の21号車に続き、電源に蓄電池を採用しました。検査中の発電機による騒音や排ガスがゼロになり、静かでクリーンな検診に活躍します。室内も広く取れるため、コンパクトな設計ながらも着替え室を完備しました。プライバシー確保にも努め、時代のニーズに応じた検診車となっています。27号車、32号車、34号車です。よろしく願います！

▼イスの下に蓄電池

▼着替え室



世界結核デー2020

3月24日は、細菌学者ロベルトコッホが結核菌を発見したことにちなみ「世界結核デー」とされています。世界での結核は貧困やエイズと結びつき、今も多くの人命を奪っています。日本では服薬により治る病気ですが、依然重大な感染症であることは変わりません。結核も高齢化が進み、国内の新登録結核患者のうち65歳以上が約7割を占め、特に全結核患者の3人に1人が80歳以上です。一方で働き盛りの発見が遅れています。また外国生まれの患者が増えています。

当協会は結核予防会岩手県支部として、結核のない世界を目指し、引き続き検診と普及啓発活動に取り組んでまいります。

令和元年度生活習慣病検診等 従事者指導講習会

令和2年2月19日、当協会BigWaffleにて同講習会を開催し、44名の方が参加しました。

講師として岩手医科大学医学部内科科学講座・高血圧内科分野教授の旭浩一氏を招き、「CKD：その概念と重症化予防への活用」と題した講義を行いました。CKD（慢性腎臓病）とは、何らかの



講師の旭浩一氏

腎障害の存在を示す概念であり、蛋白尿とGFR（糸球体ろ過量）低下により判断されるものです。CKDは透析導入に関わるだけでなく、心血管疾患や死亡のリスク上昇にもつながります。重症化するとさらなる悪化の可能性も高まります。未受診者や受診中断者を医療につなげ、またかかりつけ医と専門医の医療連携により重症化を防いでいくことが必要と旭氏はまとめました。

講習会後半では当協会臨床検査課山秀樹より尿沈渣検査について標本の作成方法、尿中有形成分等の鑑別法、症例を紹介。最後にオリンピックディカルサイエンス販売株式会社より顕微鏡の取扱方法についての演習を行いました。

予防医学事業中央会 全国予防医学技術研究会

令和2年2月27・28日、ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイングにて、同研究会を開催いたしました。当協会は予防医学事業中央会岩手県支部として、本年度の開催を主催いたしました。中央会



開会挨拶
(当協会会長小原紀彰)

に所属する各県の支部から約350名が集まり、健診に関わる様々な議題について発表や意見交換がなされました。

テレビCMリニューアル

当協会は今年、創立50周年を迎えます。これに合わせCMをリニューアルいたしました。登山ガイド・スキーガイドとして活躍する平山順子さんのインタビューを中心に、岩手山の壮大な風景を収めています。テレビではお伝えしきれないシーンを含んだ完全版をHPにて公開しました。ぜひご覧ください。



協会HPにつながります



ここが知りたい Q & A

たかが手洗い されど手洗い

新型コロナウイルスが話題ですが、感染を防ぐための正しい手洗いの方法を教えてください！



効果的な手の洗い方や細菌・ウイルスが付着しやすいものを紹介します。
打倒新型コロナウイルス！！

健康推進課長
保健師 阿部 千恵子
(イラスト 佐々木 寛子)

生活の中の接触感染経路



衛生的な手洗いの方法

時計や指輪は外しましょう



※濡れたままだと消毒効果が落ちます

Mr.KAZUの コンパント エクササイズ

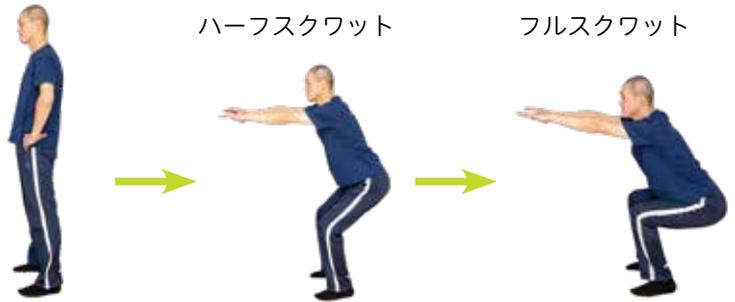
みなさんこんにちは。Mr.KAZU こと健康運動指導士の千枝和貴です。今回は身体の中で最も大きな太もとお尻の筋肉をエクササイズします。大きな筋肉なので基礎代謝を上げる効果があります。普段意識しないと鍛えられません。衰えると姿勢が悪くなったり、腰痛の原因になります。

最終回 「スクワットで大腿四頭筋・大臀筋を鍛えよう！！」

基本のスクワット ゆっくり10回×1~3セット

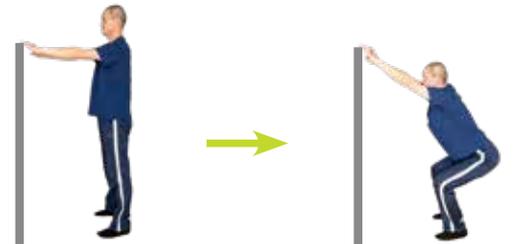


スクワット (補助なし)



スクワット (補助あり)

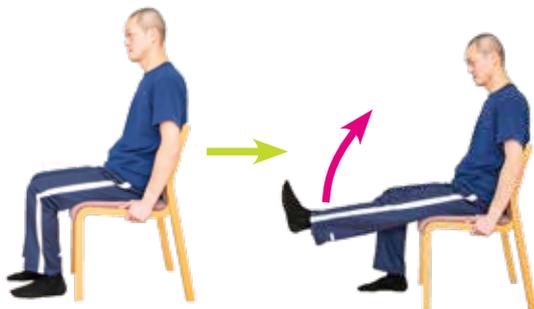
壁や窓枠など倒れないものにつかまりスクワット
腕の力に頼りすぎないようにしましょう



座ったままで太ももエクササイズ

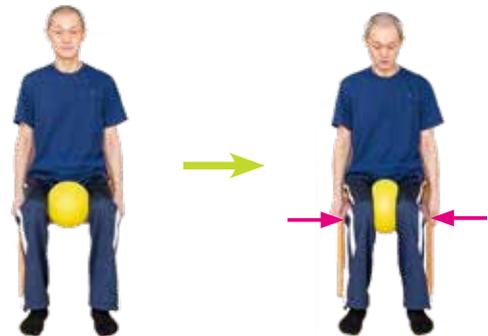
座ったままのエクササイズは膝が痛い人でもOK！
オフィスの椅子で気分転換もGOOD！！

大腿四頭筋を鍛える ゆっくり左右交互に20回



椅子に腰かけたまま膝をのびます

太ももの内転筋を鍛える 10秒×5回



膝の内側でボールをつぶして10秒キープ

普段の生活の中には視点を変えることで多くのエクササイズのチャンスがあります
意識的に生活の中のエクササイズを探すことを心がけましょう！！ See ya!!



おにはそとー!

保育園



毎年恒例の豆まき会。元気に豆を投げて心の中の悪い鬼も退治しました。



スケート遠足をしました



保育園児に優しくお手伝いをする児童クラブの小学生!



退散じゃ〜

歳の数だけ豆を食べてハイ、ポーズ!



児童クラブ

遠足のお昼はフードコートで「お買い物学習」を。真剣なまなざし!



園児と一緒に味噌作り。手で大豆をつぶしたり混ぜたりと味噌作りの大変さを職員も一緒に体験することができました。

みんなでチョコフォンデュパーティーをして楽しみました。ハッピーバレンタイン♡



ディサービス

編集後記

新しい感染症の拡大に、わが子が突如の春休み。マスクや消毒液の不足に、パニック的な品不足。早期収束を願うばかりです。

今回は協会での講演から仕事術とナッジについて取り上げました。先延ばしにしないため「すぐ動き出す」を取り入れたら、諸々の事務作業を見直しています。伝わりやすい誌面作りに向けて勉強と試行錯誤を続けます。編集も3年目。協会は50周年の年へ。引き続きよろしくお願い申し上げます。



50周年記念ロゴ



新キャラクター「アーリー」