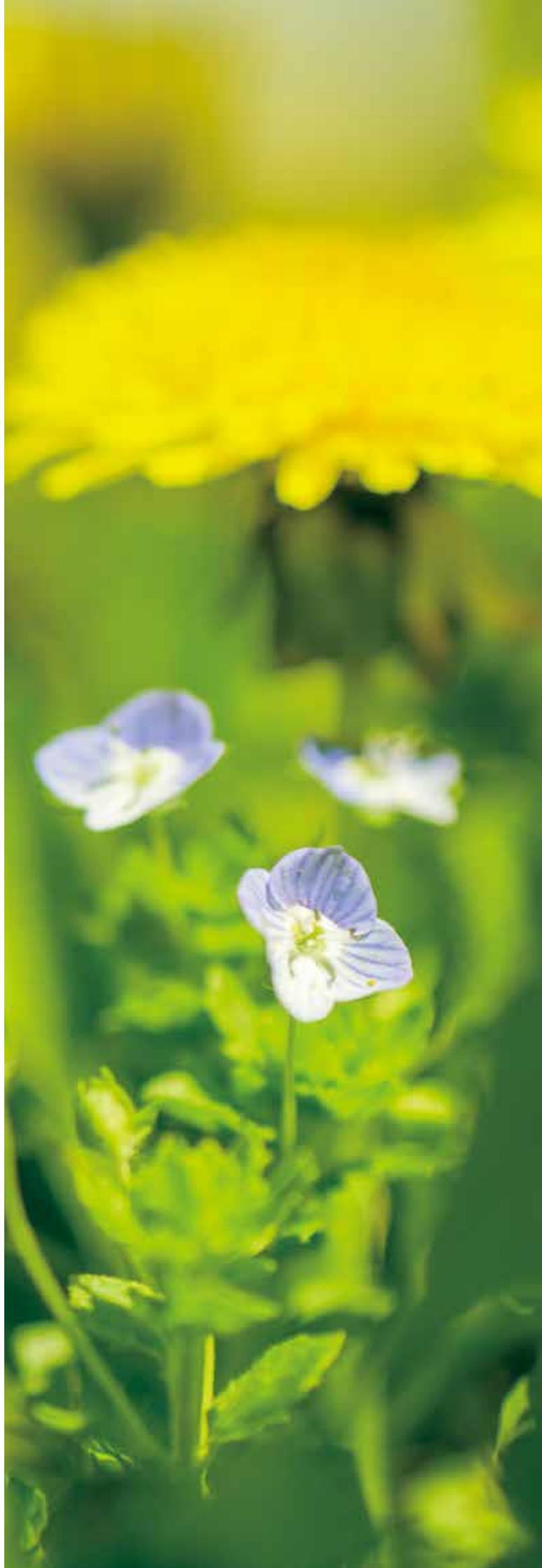


健康いわて

vol.310 2020.4/5

- 2-3 ・ 令和元年度の振り返りと令和2年度に向けて
- 4-5 ・ ・ ・ ・ ・ 協会 1/2 世紀「検診車編」
- 5 ・ ・ ・ ・ ・ ワンポイントエクササイズ～動画版～
- 6 ・ ・ ・ ・ ・ ホットと一息健康推進室だより
(釜石市健康推進課保健師 青柳 泰香さん)
- 7 ・ ・ ・ ・ ・ みんなでCocoa運動 (新)
- 8-9 ・ ・ ・ ・ ・ ここが知りたいQ & A
- 10 ・ ・ ・ ・ ・ 常勤医師紹介／お知らせ
- 11 ・ ・ ・ ・ ・ 組織図
- 12 ・ ・ ・ ・ ・ Cocoa 通信 No.29



令和元年度の振り返りと 令和2年度に向けて

常務理事 岩城 勝典



令和元年度の振り返り

平成31年度は、5月1日の新天皇即位により令和元年度と改められました。新元号「令和」は、「良き（令）」「穏やかな（和）」時代をイメージさせてくれる元号であると思います。

また、昨年開催されたラグビーワールドカップでは、日本チーム初のベスト8と共に、「ワンチーム」という言葉が、日本人の心に大きな感動と勇気を与えてくれました。未来の日本人の可能性を大きく膨らませてくれる出来事でした。

一方、毎年のように起こる自然災害は、台風15号の強風による被害、台風19号の豪雨による被害と、私たちの想像を絶する規模となっている様な気がします。岩手県では、東日本大震災後8年ぶりに全線開通した三陸鉄道リアス線が、再び多くの地域で寸断される被害を受けました。被災された皆様に心からお見舞い申し上げますと共に、被災地域の一日も早い復興を願っております。また、例年に無いほどの暖冬で迎えた令和2年は、新型コロナウイルス感染症によって、全世界が先行きの見えない状況に陥っています。目に見えぬ敵との戦いは長期間続くと予想されますが、感染予防のために全国民が「ワンチーム（一丸）」となって「感染しない」「感染させない」行動をとることが重要であると思います。「今、この時を乗り越えた

向こう側には、強くなった自分と明るい未来が待っているはずですよ。絶対に見せましょう、東北（日本）の底力を」東日本大震災慈善試合で、楽天イーグルス嶋選手のスピーチに感動したことを思い出します。

さて、当協会の令和元年度を振り返ってみますと、産業保健分野は協会けんぽ健診受診者数が増減率12・5%、特殊健診が10・7%の他は、ほぼ事業計画通りに実施することができました。しかし、地域保健分野は高齢化の影響で、特定健診受診者数の減少分が後期高齢者健診の増加分となっていることから、特定健診受診率の向上が重要課題であると考えています。

岩手県は広大な面積と山間地が多く、また、医師不足による医師過疎地域であることから、巡回健診は必要不可欠なものであると考えています。当協会は公益財団法人として、また、総合健康支援機関として、県民の皆様へ健診の受診機会を提供することを使命と考えています。

令和2年度に向けて

令和2年度に開催予定であった東京オリピック・パラリンピックが、新型コロナウイルス感染症拡大によって令和3年度に延期することとなりました。当協会にとって創立50周年を迎

える節目の年であり、残念でなりません。「予防に勝る治療なし」という信念から、昭和45年に4名の職員で寄生虫卵検査を事業として開始し、「右手県民の健康と福祉に寄与する」ことを基本理念として、現在では約660名の職員で事業運営を行っています。当協会をご支援頂いている岩手県民の皆様へ感謝を申し上げると共に、50周年を一つの通過点と考えて、より一層の努力と責任ある事業運営に取り組んでまいります。

1. 健康診断・健康増進事業

学校保健・地域保健分野は、人口減少及び少子化の影響を受け減少傾向であります。しかし、地域保健の特定健診受診率は、目標値の60%には程遠い状況であり、各市町村と連携を取り受診率の向上を目指します。昨年度より実施している風しん抗体検査は、予想より検査希望者が少なく、特定健診同時実施の働きかけを推進します。また、学校保健では、胃がんの主な原因であるピロリ菌の検査として、尿中ピロリ菌検



査を推進します。産業保健分野は、全体的に増加傾向であり、増加の主な要因は協会けんぽ健診であります。協会けんぽ健診は、特定保健指導や健診受診者数の増加を要請されていることから、引き続き協力体制を強化してまいります。また、働く女性の乳がん検診の推進は、早急な対策が必要であり、健康経営に取り組む企業への積極的なアプローチを行います。人間ドック事業は堅調に増加していますが、3施設の受診者数のばらつきが大きくなり、3施設の受診者率の低い人数とすることで、新たな施設利用を考えるとまいります。精密検査外来事業は、健康診断で所見のあった方々が、日々の仕事で忙しく精密検査を受診出来ないことのないように、当協会の精密検査外来の利便性（完全予約制・検査から結果説明までを1日で実施する）を広く周知してまいります。また、精密検査外来施設「ふわり」の新たな活用を検討します。健康教育分野は、メンタルヘルス事後指導と特定保健指導をより一層推進します。また、トレーニング施設気楽良は、機器更新を行い快適なトレーニング環境を提供いたします。



2. 幼老統合事業

幼老統合事業は、各事業基盤の一層の安定と充実を図ります。保育部門は、待機児童の解消に貢献できるように、定員より10名多い81名の受け入れを計画しています。児童部門は、「ふわり」施設に児童クラブの学習室と運動スペースを増設したことにより、令和2年度は新生19名を受け入れて83名とします。また、当協会の特色である食育や健康増進（運動）などのプログラムを取り入れて、児童の健全育成に取り組んでまいります。介護部門は、介護保険制度利用者に加え、対象者以外の方々への介護予防活動の普及啓発に取り組むことで、健康寿命の延伸に寄与してまいります。

新型コロナウイルス感染症が予断を許さぬなか、健診事業への影響を危惧しておりますが、既存事業と共に新規事業にも積極的に取り組みながら、円滑な事業運営に鋭意努力して行く所存です。今後とも関係各位のご指導ご協力をお願い申し上げます。



協会1/2世紀

広大な岩手を巡回する足となる検診車「あおぎり号」。今回はその歴史を振り返ります。



▲あおぎり3号車。協会初の胸部X線検診車でした。

1972

S.47

あおぎり1号車
(循環器)

1977

S.52

あおぎり3号車
(胸部X線)



▲あおぎり1号車。初の検診車として13年活躍し、148,308km 走行しました。

1986

S.61

あおぎり14号車
(胃部X線)



▲あおぎり14号車。初の胃部X線検診車。

1988

S.63

あおぎり18号車
(婦人科)



▲あおぎり1号車
フロントエンブレム



▲あおぎり1号車
運転席まわり

1996

H.8

あおぎり31号車
(CR胸部X線)



▲現在の駐車場



▲旧施設の車庫

昭和63年に婦人科検診車を県より無償譲渡され、婦人科検診を県から引き継ぐ形で開始します。

昭和61年、胃部X線検診車を購入。装置は岩手県医師国民健康保険組合より貸与され、同年から事業所巡回胃部検診も開始します。それまで対がん協会との調整が必要だった胃がん検診を単独で行えるようになりました。

昭和52年には胸部X線検診車「あおぎり3号」を購入。早速フル稼働し、結核検診や肺がん検診、職域における健康診断への取り組みを大きく前進させます。

昭和47年、循環器検診車「あおぎり1号」を労働局の補助を得て購入し、本格的に検診を始めます。この「あおぎり」という名前は、昔、鳳凰というおめでたい架空の鳥が留まったといわれる木で、協会の将来を託した職員の願いが込められていました(協会30周年誌より)。

昭和46年。協会は前沢町にて循環器系検診を実施。検診車は借り物だったため、自前で整備する必要を感じ、故栗原常務が奔走します。

昭和47年、循環器検診車「あおぎり1号」を労働局の補助を得て購入し、本格的に検診を始めます。この「あおぎり」という名前は、昔、鳳凰というおめでたい架空の鳥が留まったといわれる木で、協会の将来を託した職員の願いが込められていました(協会30周年誌より)。

動画版 Mr.KAZUの
**コンパクト
 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。50年の振り返りの途中ですが、ここでひとつエクササイズ!動画を見ながら、家でも、オフィスでも、一緒にエクササイズしましょう!

※QRコードを読み込むと動画が再生され、音が出ます。またデータ通信料が発生します。ご注意ください。

つまづき予防編 305号より

すねの筋肉とももの付け根の筋肉を鍛えて、つまづき予防、転倒予防を目指してエクササイズします。



腰痛予防編

306号より

背面の筋肉を鍛えて腰痛になりにくい体をつくります。



体幹編

307号より

姿勢を美しく保つため、体をしっかりと支える体幹を鍛えます。



スクワット編

309号より

体の中で一番大きな筋肉、太ももとお尻の筋肉を鍛えて、基礎代謝アップを目指しましょう。



▲最新のおおぎり34号車



▲ストレッチャー対応39号車



▲今も現役60号車

2019

H.31

おおぎり8号車
 おおぎり21号車
 (蓄電池車)

2003

H.15

保有台数が
 50台を超える

2000

H.12

おおぎり39号車
 (胸部X線)
 ストレッチャー対応

1999

H.11

おおぎり60号車
 (CR乳房X線)

時代の要請に応え、時代を作ってきた検診車の歴史は、協会の歴史と重なります。雨でも雪でも、暑さにも寒さにも負けず、皆さまの健康を守るため、今日も早朝から検診車が走ります。見かけた際は手を振ってくださいね。

(編集部)

その後、胸部・胃部検診車はデジタル化が進み、検診車自体の安全性・環境性能も向上していきます。平成31年、検診車に備え付けの発電機を蓄電池と替えた車両を整備。健診会場における静粛性と排ガスのないクリーンな環境を実現しました。

平成11年、乳房X線撮影装置を岩手県医師国民健康保険組合より貸与され、同検診車を整備します。翌平成12年には、ストレッチャー対応胸部X線検診車を購入。車いすやストレッチャーのままでも撮影ができるようになりました。

平成8年には世界初となるCRシステム搭載のデジタル胸部X線検診車を整備します。当時のデジタルX線撮影装置は振動の影響から車載が不可能とされていた。しかし新しい装置の開発や、関係者の努力により搭載に成功。とても画期的な出来事でした。



ホッと一息 健康推進室だより

No.58

釜石市の取り組み

「空気のおいしいまち」をめざして

禁煙・受動喫煙防止の取り組みから

釜石市健康推進課 青柳 泰香 保健師

釜石市は、岩手県の沿岸部に位置し、海と山に囲まれ四季折々の風景が楽しめます。近代製鉄発祥の地、三陸漁場の中心港として発展し、昨年はラグビーワールドカップが開催された「鉄と魚とラグビーのまち」です。市の人口は、令和2年2月末時点で32821人、高齢化率は39・3%です。

現在実施しているたばこ健康に関する取り組みは、禁煙チャレンジ事業、受動喫煙防止対策、COPDに関する普及啓発事業です。禁煙チャレンジ事業は、初回面接時、禁煙教育と禁煙支援剤の配付を行ない、数か月後に電話や手紙で禁煙状況を確認し、状況に合わせた支援を行っています。禁煙チャレンジ事業への参加をきっかけに卒煙をする方もいますが、職場や家庭でのストレスなど、些細なことがきっかけで、喫煙を再開してしまう方もいます。禁煙教育の際に、吸いたくなかった時の対処方法をイメージするように支援し

ますが、日常生活の様々な場面に喫煙再開のきっかけが潜んでおり、支援の難しさを感じます。

受動喫煙防止対策では、改正健康増進法の趣旨を踏まえ、望まない受動喫煙を避ける観点から、チラシを活用したキャンペーン活動や飲食店等への普及啓発を兼ねた状況調査、禁煙店へのステッカー配布を行いました。令和2年4月には、改正健康増進法が全面施行となり、喫煙者を取り巻く環境が変化しています。たばこを吸う人、吸わない人、禁煙したいと思っている人、それぞれの立場や思いに寄り添いながら、「空気のおいしいまち」を目指して取り組んでいきたいと思えます。



▲成人保健係のみなさん
(青柳さんは前列中央)

令和2年度「禁煙週間」 5月31日～6月6日

2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達をまもろう～

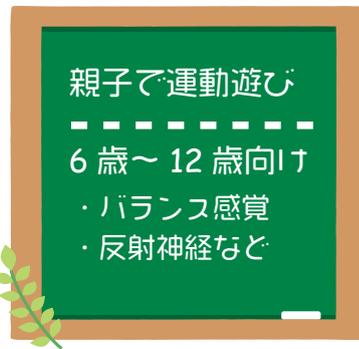
年間1万5千人が、

受動喫煙を受けなければ「脳卒中」「肺がん」「乳幼児突然死症候群」「虚血性心疾患」といった疾患で死亡せずに済んだと推計されています。特に受動喫煙を受けた赤ちゃんの「乳幼児突然死症候群」のリスクは4・7倍にもなります。たばこの害は本人だけでなく、周囲の人にも及びます。

本年4月1日から「改正健康増進法」が全面施行されました。望まない受動喫煙をなくすため、屋内での喫煙が原則禁止されました。これによりお店や会社の中では、喫煙室や一部の例外を除き、たばこが吸えなくなりました。

自分自身の疾患リスクだけでなく、周辺の人にも多くの悪影響をもたらす喫煙。吸える場所も少なくなつた今、禁煙にチャレンジし、子どもや周りの人たちにたばこの害から守りましょう。

出典：厚生省特設HPより
(<https://jyudokitsusen.mhlw.go.jp/>) 5月11日閲覧



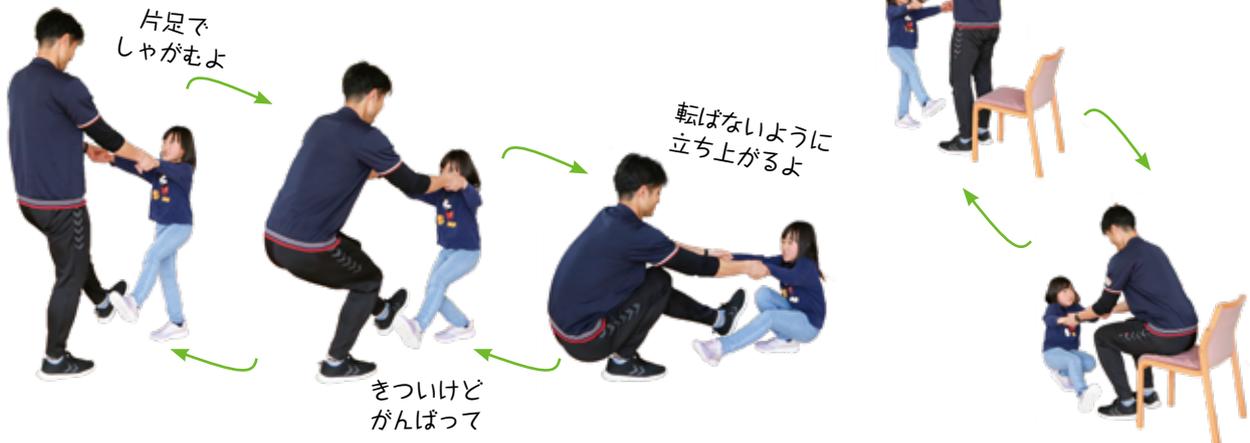
幼老統合事業部
児童係 山谷 弘大

幼老統合事業部「ココア」では健康をテーマに「食育」「運動」「世代間交流」に重点をおき日ごとの活動に取り組んでいます。その活動の中から、幼児や児童と大人や高齢者が一緒に取り組むことのできる運動遊びを紹介していきます。

子どもたちにとっては運動機能の発達だけでなく、ふれあいの中で心の成長につながっていくと思います。大人や高齢者にとっても日頃の運動不足解消に役立つ内容を発信していきます。

片足しゃがみチャレンジ

手をつなぎ、協力して片足でしゃがみましょう！
左右5～10回ずつを目標に



片手だけつなぐとさらに難易度が上がります
体に痛みを感じたときは無理せずやめましょう

椅子を上手に使って負荷をコントロール

うでたてトンネルくぐり

腕立て伏せの下をトンネルに見立て
くぐって→ジャンプ→くぐって→ジャンプ
10回を目標に頑張ってみましょう！！

きついようなら膝をついて腕立てしてもOK





食事について

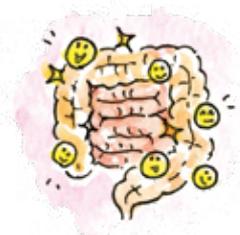
免疫力アップにはバランスの良い食事、腸内環境を整える食事を。「さあにぎやかにいただく」を合言葉に、一日の食事ですさまざまな食品を揃えましょう！



食べたらチェック！目指せ全種類！

- さ** かな  動物性タンパク質やカルシウム、ビタミン D、DHA、EPA が豊富
- あ** ぶら  適度な油脂分は細胞を作るのに必要
- に** く  良質なタンパク源の代表
- ぎ** ゆうにゆう  タンパク質とカルシウムが豊富
- や** さい  ビタミンや食物繊維を十分にとれる
- か** いそう・きのこ  低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富
- い** も  糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む
- た** まご  いろいろな調理法で簡単にタンパク質がとれる
- だ** いず  タンパク質の元になる必須アミノ酸やカルシウム、レシチンが豊富
- く** だもの  ビタミン、ミネラルが多く、食物繊維もとれる

腸内環境も大切。悪玉菌が増えると免疫力低下の原因に。発酵食品（納豆・ヨーグルト）や食物繊維（野菜・海藻）を意識して摂取！



作ってみよう

『アジの胡麻みそ焼き』

【材料（2人分）】

	アジ（切り身）	40g × 2切
(A)	みそ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ2/3
	酒	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1弱
	すり胡麻	小さじ2
	いり胡麻	少々

《付け合せ》

リーフレタス	20g
ブロッコリー	30g
じゃがいも	30g
油	適宜
パセリ粉	適宜
ドレッシング	適宜

【作り方】

- ① アジに酒（分量外）をふり、臭みをとる。
- ② ①を調味料（A）に10分程度漬け込む。いり胡麻をふり、熱したフライパンでこんがり焼く。
- ③ リーフレタスは一口サイズにちぎる。
- ④ ブロッコリーは小房に分け茹でる
- ⑤ じゃがいもは半月切りにして素揚げし、パセリ粉をふる。
- ⑥ アジと野菜を皿に盛り付け、野菜にドレッシングをかける。



令和元年度厚生連一日人間ドックの昼食「すこやか膳」で提供したメニューです。



ここが知りたい Q & A

「感染症」に負けない免疫力をつけたい!



手洗い、マスク、密を避けるなど気を付けています。よく免疫力アップも大事と聞きますが、何かいい方法がありますか？

免疫力とは、がん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを監視し、撃退する自己防衛システムをいいます。免疫力アップの生活習慣を紹介します。

* 体を温める

免疫細胞は体温が上昇すると活発になることから、運動や入浴がオススメ。体を温める食材（しょうが、にんにく、ねぎ、とうがらし）も活用しましょう。



* ぐっすり眠る

睡眠には疲労回復や栄養吸収を高める効果があり、免疫力アップに。気道が確保され、脳に酸素が送られる横寝がオススメです。



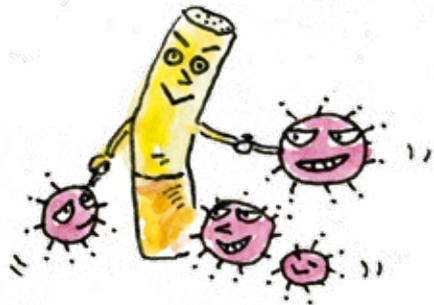
* 笑う

ウイルスの侵入を撃退するNK細胞の動きが活発に。また脳の血流も増加し、ストレス解消にもつながります。



* 禁煙を！

喫煙は血流が悪化。身体の隅々に栄養がいきわたらず免疫力ダウン。さらにウイルスを排出する腺毛を損傷させ、肺の炎症を修復する物質の産生も邪魔するなど、たくさんの悪さをします。



* こまめな水分補給

粘膜が乾くとウイルスが入りやすくなります。



常勤医師紹介



氏名：松田 壯正（まつた もりまさ）

役職：婦人科総括部長

学歴：昭和55年3月岩手医科大学医学部

大学院卒業

経歴：平成14年11月1日～平成26年3月31日

盛岡赤十字病院産婦人科第一部長

平成26年4月1日～令和2年3月31日

盛岡赤十字病院院長

所属学会：資格等…

日本産科婦人科学会・専門医

趣味：庭いじり

ひとこと：座右の銘は「初心忘るべからず」

よろしく願います。



氏名：近藤 宗廉（こんどう むねきよ）

役職：巡回健診部長

学歴：岩手医科大学大学院医学科

経歴：岩手医科大学第一外科

岩手県高次救急センター

岩手県立一戸病院

共生会松園第二病院

啓愛会孝仁病院 など

所属学会：資格等…

日本外科学会、日本救急医学会、

日本熱傷学会、日本消化器外科学会、

日本医師会認定産業医

趣味：フライフィッシング、ゴルフ、

サイクリング など

ひとこと：できるだけわかりやすく丁寧な

説明を心がけます。

気楽良リニューアル

健康げんき倶楽部「気楽良」をリニューアルしました。新しいマシンを3台導入し、料金体系も刷新。年会費を廃止、入会費もゼロ円とし、2つのコースによる月会費制としました。ジムとプールがどちらも使えるようになりました。

通常会員	2950円 (税抜)
月4会員	2150円 (税抜)

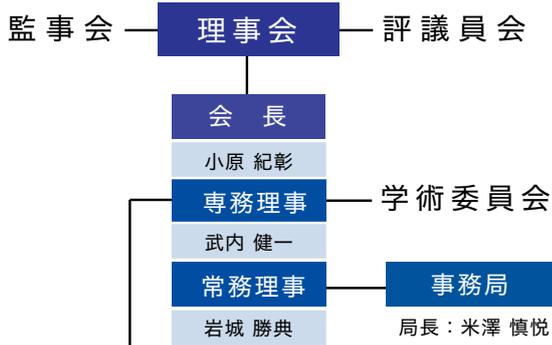
通常会員は月に何度でも利用可能。月4会員は月に4回までの利用となります。

詳しいお問合せは健康推進課健康推進係まで。
☎019(638)4886

新型コロナウイルスに対する取り組み

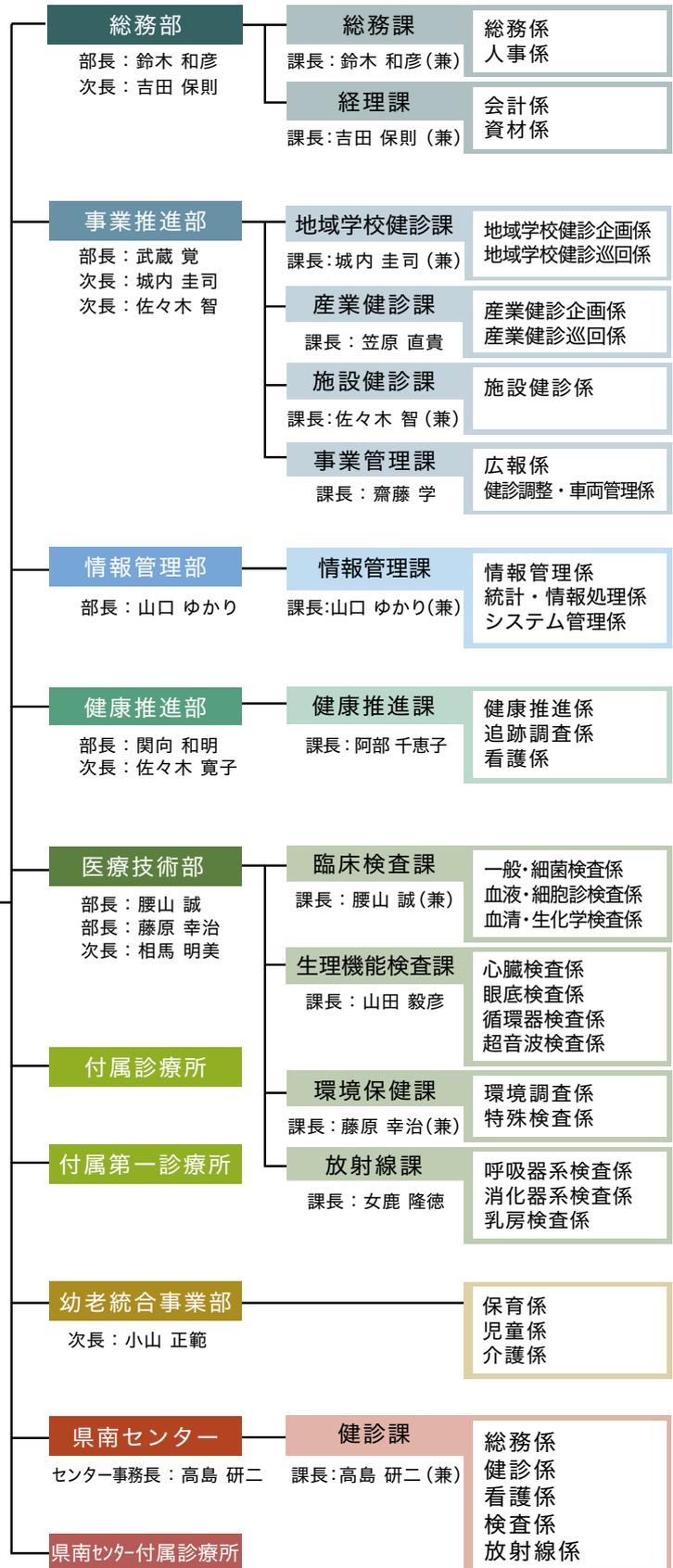
5月15日現在、各種健康診断・人間ドックについては基本的な感染対策を講じたうえで継続しておりますが、呼吸機能検査については当面の間、休止とさせていただきます。

詳細および最新情報はホームページにて公開しております。



医 局

医局長・循環器科部長：田巻 健治
呼吸器内科部長：武内 健一
健診部長：遠藤 憲幸
外科部長：阿部 正
小児科・内科部長：千田 勝一
産業保健支援部長：立身 政信
婦人科総括部長：松田 壮正
巡回健診部長：近藤 宗廉
消化器内科総括部長：黒澤 照男
婦人科健診部長：鈴木 浩基
消化器内科部長：伊藤 聡
産業保健部長：茂木 隆
県南センター長・診療所長：佐藤 日出夫
県南センター婦人科健診部長：川又 靖貴





南イオンに展示される「園児創作こいのぼり」を作りました。1歳児クラスから5歳児クラスまでうろこづくりを頑張りました。
こいのぼりのように、Cocoa保育園の子どもたちもたくましく元気に大きくなりますように。



保育園



春休みには小岩井農場で遠足を楽しみました。遊具広場では思いっきり体を動かして遊び、牛舎の見学では牛の大きさにビックリ!

児童クラブ



マスクが品薄なので手作りマスクを作っています！
材料もあるものを使って工夫しながら作成。完成品をみて笑顔。
上手にできました!!

デイサービス

編集後記

ひとつとして同じ形はなく、同じ色もなく。花や雲を見てみると、そんな当たり前を思い出す。人も同じ、時と同じ。そのことを真面目に考えれば息が詰まり、忘れてしまうとからっぽだ。バランスを取るといっても、西風と雲に触れながら行き来する。通勤路にタンポポが開き、山に新緑、川に雪解け。1970年から50年。社会問題や数多の災害を乗り越えてきた現在。いつかの未来、コロナを良く乗り切ったと言われる世代でありたい。

64



50周年記念ロゴ



新キャラクター
「アーリー」