

健康いわて

vol.311 2020.6/7

- 2-4 協会 1/2 世紀「設立趣意書」
- 5 ホッと一息健康管理室だより
(株式会社長澤工務店 長澤 博美 さん)
- 6 . . . みんなで Cocoa 運動「新聞紙で運動あそび」
- 7 Q&A「コロナにも、暑さにも負けない」
- 8-9 新入職員紹介
- 10-11 複十字シール運動／お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.30



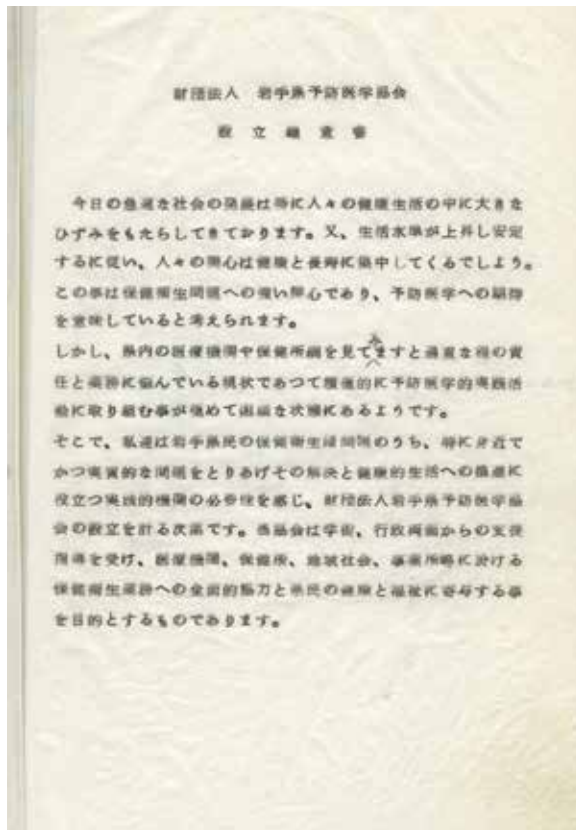
すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがく協会

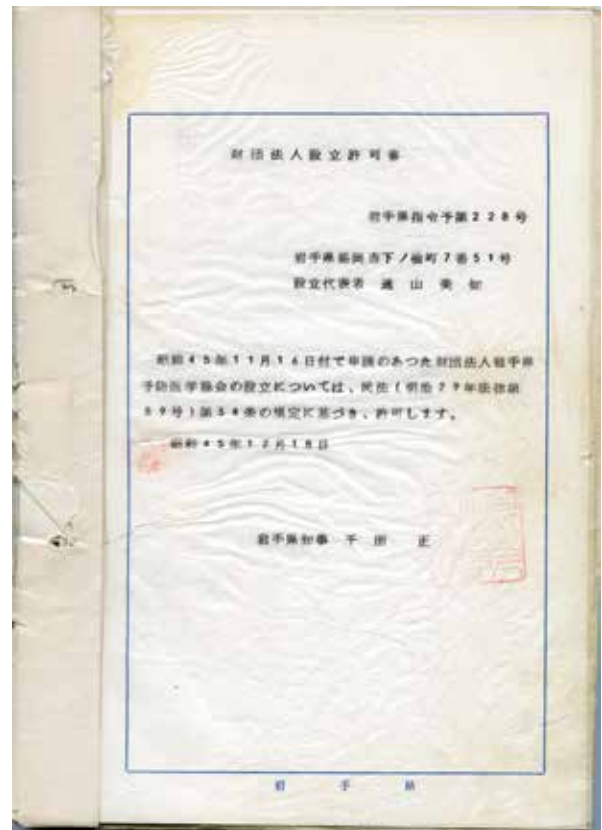


協会1/2世紀

協会はいよいよ50周年。今回は写真で見る今昔。懐かしの?機械や施設に、本誌初公開となる設立趣意書と設立許可書を紹介します。



設立趣意書



設立許可書

財団法人 岩手県予防医学協会 設 立 趣 意 書

今日の急速な社会の発展は特に人々の健康生活の中に大きなひずみをもたらしてきております。又、生活水準が上昇し安定するに従い、人々の関心は健康と長寿に集中してくるでしょう。この事は保健衛生問題への強い関心であり、予防医学への期待を意味していると考えられます。

しかし、県内の医療機関や保健所網を見てもと過重な程の責任と業務に悩んでいる現状であって積極的に予防医学的実践活動に取り組む事が極めて困難な状態にあるようです。

そこで、私達は岩手県民の保健衛生諸問題のうち、特に身近でかつ実質的な問題を取りあげその解決と健康的生活への推進に役立つ実践的機関の必要性を感じ、財団法人岩手県予防医学協会の設立を計る次第です。当協会は学術、行政両面からの支援指導を受け、医療機関、保健所、地域社会、事業所等に於ける保健衛生業務への全面的協力と県民の健康と福祉に寄与する事を目的とするものであります。



心電図検査（昭和61年）

検査の様子。机の上に鎮座する大きな機械が心電計です。現在は持ち運びも容易で高性能になりました。



検査室（昭和60年）

自動分析装置を導入した際の写真。現在はより大きく、高性能で自動化が進みました。



眼底検査（昭和59年）

検診車に備え付けられたフィルム式の眼底カメラ。現在はデジタルに進化。検査がより確実になりました。



胃部 X 線検査装置（昭和60年）

胃の検査といえばこの装置。見た目はあまり変わりませんが、デジタル化や線量の低減、バリウムを飲む量も減りました。



腹部超音波診断装置（昭和60年）

画面は小さく暗く、記録は写真とビデオという時代。現在は解像度や機能が格段に上がり、より詳細な観察ができるようになりました。



県南支所（昭和62年頃）

X 線撮影装置がなく、検診車を横付けしていました。受診者の増加に対応すべく、県南センターとして拡大移転します。





▲県南センター
平成5年開設。平成23年の改修で大きな天窓を設置。光がそぞく空間です。



▲旧施設敷地にあるドックセンター。このフロアにも天窓があり、外と優しくつながります。食堂からは岩手山がくっきり。



▲旧施設の農村健康管理センターと健診フロア。協会の10年から40年を支えました。



◀Big Waffle
現在の本所施設。人間ドックフロアからは紫波三山、健診フロアからは岩手山が望めます。



▲精密検査外来施設「ふわり」は、精密検査を多くの方に受けて欲しいという思いから開設しました。



最初の10年は組織が形作られる激動の時代でした（健康いわて308号にて特集）。そこからは飛躍的な拡大と、成熟・安定の時代へと進んでいきます。

平成3年、設立から22年のこの年、協会の検査・健診実施数が100万件を突破します。職員数も260名を超え、県内最大の健診機関へと成長します。

水沢にあった県南支所は手狭になり、金ヶ崎に用地を取得。平成5年に県南センターを開設し、県南地域の健診をさらに拡大させます。平成8年には世界初のCR検査車の整備に成功します（前号にて紹介）。

平成9年、結核予防会岩手県支部と統合。県の所管にあった結核検診などを引き継ぎ、地位を確固たるものにします。

平成16年には敷地内に人間ドックセンターを開設。大きな天窓から光がたっぷりと注ぐ優しい空間に、レディース

フロアの設置、健康げんき倶楽部「気楽良」の開始と、現在につながる事業がスタートします。

平成23年3月11日。東日本大震災が起こります。検診車2台、乗用車1台が被災、取り残されたスタッフがいたものの、無事に帰ることができました。沿岸地域の壊滅的な被害の前に、被災地支援の開始を決断します。当協会も支援をいただき、多くの方に支えられながら、支援・健診を実施することができました。

平成25年12月、現在の施設Big Waffleを建築し、移転。人間ドックやレストラン「食楽良」が始まります。

平成27年には裏表紙おなじみの幼老統合施設Cocoaがスタート。平成30年に精密検査外来施設「ふわり」を開設。現在の布陣が整います。

令和元年度の健診実績は延べ約110万人。令和2年4月の検診車は55台、職員399名となりました。





ホッと一息 健康管理室だより

No.59

株式会社長澤工務店
の取り組み

「社員は会社の財産！」

先代会長の想いをつないで

株式会社長澤工務店 長澤 博美 さん

当社は花巻市石鳥谷町の総合建設業者（土木工事・建築工事・宅地建物取引業・解体工事）で、地元花巻市や近隣地域のお客様を中心に、役職員30名で営業しております。

社員が働く現場はほぼ屋外作業ということもあり、熱中症等、特に体調や健康面に気を配らなくてはなりません。また、建設業は他業種に比べて喫煙者が多いと言われますが、弊社社員も例外ではありません。そのため禁煙推進はもちろんですが、毎年の生活習慣病予防健診がとても重要となります。健康診断後は、社員全員の診断結果をもとに会社が医師の意見聴取を行い、有所見者については会社の管理の下、受診から治療まで行ってもらよう努めております。

当社では平成30年と今年、費用を会社が全額負担し、社員の間ドックを実施しております。ここに至る経緯は、平成29年に急逝

した前会長の想いからでした。亡くなる前に

計画していた恒例の社員旅行が諸事情により

中止せざるを得なかったことを悔やんで、せめてその代わりに人間

ドックを全員に受けさせたいと提案がありました。会長は常々「社員は会社の財産で一人でも欠けたら困る、健康は資本」と申しておりましたので、その思いを酌みまして人間ドックの実施にいたしました。人間ドックを受診した社員からも好評で、例年の健康診断より詳しく健診できることで、更に健康に対する意識を持つことにも繋がっています。この取り組みは今後も継続していきたいと考えております。

社員一人ひとりが健康で会社も家庭もより円満に！を目指していきたいと思っております。



▲長澤工務店のみなさん



当協会のホームページ



アル！

ページ

長らくお待たせいたしました。当協会のホームページもスマートフォン対応いたしました。これまでスマホでは見づらい画面でご迷惑をお掛けいたしました。

50周年に合わせてリニューアル。各ページの情報を整理、再構成。スマホで参照されやすい電話番号やアクセスを見やすい位置に配し、パソコンで多い名簿取得はダウンロードコーナーや各健診コーナーにまとめ、使いやすい構成を心掛けました。お申込みもスマホで出来ます。優しく柔らかく、シンプルなデザインです。右記QRコードからご覧いただけます。





新聞紙で 運動あそび

3歳～高齢者向け

- ・足裏強化
- ・バランス感覚



幼老統合事業部
児童係 山谷 紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は新聞紙やタオルを使って足の指や足の裏の筋肉を鍛えたり、バランス感覚を養ったりできる運動あそびを紹介します。足の指や足の裏の筋肉を鍛えることは、踏ん張る力がついたり、姿勢を立て直す力がついたり、子どもから高齢者まで運動機能向上に大きな効果が得られます。さあみんなで楽しくCocoa運動！！



新聞ばくだん処理競争

爆弾に見立てた新聞紙を爆発解除ゾーンに多く集めた方が勝ち
足裏のアーチと足の指をしっかりと使ってたくさん集めよう！



よーいドン！！



足裏のアーチ



たくさん集めよう

解除ゾーン

解除ゾーン

座布団などを利用

ちょい
トレ！

タオルギャザー

足裏の強化にプロのアスリートもやっているトレーニングを紹介します



①タオルを床に
伸ばしてセット



くり返し

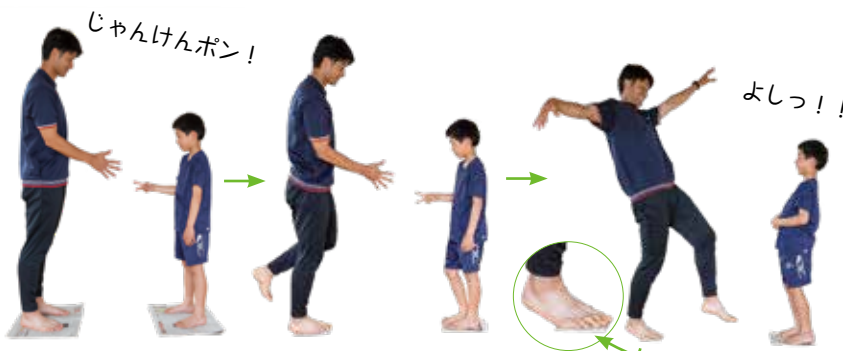
ぎゅっ！
ぎゅ！

②足の指を使って
タオルをたぐり寄せる



じゃんけん島とりゲーム

じゃんけんをして相手の島に見立てた新聞紙を小さくしましょう
負けた方が半分に折っていきます。先に落ちたり、転んだりした方が負けです
最後まで立っていられるように頑張ってみましょう！！



じゃんけんポン！

よしっ！！

じゃんけんに負けると島の面積
がどんどん小さくなります



転んでけがのないよう、広い場所で無理をせずに行いましょう

ハテナ？をわかるに ここが知りたい Q & A

*** コロナにも、暑さにも負けない ***



この時期、マスクが暑くて大変です。
でもマスクを外すのも心配です。

今年は外出を控えた人が多く、暑さに慣れる時間が少なかったことから、例年以上に熱中症のリスクが高まっています。コロナ対策も含めた熱中症予防のポイントを紹介します。



健康推進課長
保健師 阿部 千恵子
(イラスト 佐々木寛子)



こまめに水分補給

マスクで口の中の湿度が保たれ喉の渇きを感じにくくなるため、逆に脱水をおこしやすくなります

- ☑ 喉が渇く前に、こまめな水分補給を
- ☑ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ☑ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



▲水分補給の習慣例



適宜マスクを外す

- ☑ 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ☑ 屋外で人との距離（2 m）を確保できる場合はマスクを外す
- ☑ マスク着用時は負担のかかる作業や運動を避ける
- ☑ 休憩は周囲との距離をとった上でマスクを外す



暑さを避ける

- ☑ 早めにエアコン等を利用
- ☑ 感染症予防のため部屋の換気をしつつエアコンの温度調整を（下げる）
- ☑ 暑い日や時間帯は無理しない
- ☑ 涼しい服装
- ☑ 急に暑くなった日は要注意



高齢者、子ども、障がい者の方々は熱中症になりやすいので要注意
3密（密集・密接・密閉）を避けつつ周囲からも声掛けを！

参考：環境省・厚労省令和2年度の熱中症予防行動





放射線課

放射線に関わる検査を担当しています。

情報管理課

健診準備と健診結果を出力しています。

新入職員 紹介2020 vol.1

産業健診課

皆さまの職場へ健康診断に伺います！





生理機能検査課

心電図や超音波検査、眼底、骨検査を担当しています。



健康推進課

血圧、採血を担当しています。

県南センター

県南地域とセンターでの健診を担当しています。



総務課

協会を裏から支える諸業務を担当しています。

結核をなくすための

複十字シール運動にご協力ください

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しております。令和元年度も多くのご協力をいただきました。深く感謝申し上げます。

今年度の複十字シールの図案は、あさいとふる氏となり、大きくデザインが変わりました。複十字シール運動は8月1日から12月31日まで実施いたします。結核をなくすため、たくさんのご協力をお願いします。

令和2年度複十字シール

令和元年度募金報告

全国の募金総額 263,005,787 円
 岩手県の募金総額 2,248,544 円
 岩手県募金額のうち、1,180,000 円は地域婦人団体協議会のご協力によります。



募集種別	募集内容	募集額	募集内容	募集額	募集内容	募集額
1	岩手県	123456	岩手県	123456	岩手県	123456
2	岩手県	123456	岩手県	123456	岩手県	123456
3	岩手県	123456	岩手県	123456	岩手県	123456

風しん抗体検査をお忘れなく！

風しんの蔓延を防ぎ、先天性風しん症候群から赤ちゃんを守り、そして自分自身を守るため、抗体検査・予防接種にご協力ください。クーポン券による抗体検査は今年度と来年度に限り有効です。既に多くの方に受けていただいておりますが、まだの方は是非、クーポン券を持って最寄りの医療機関か健康診断へお越しください。その場ですぐに、健診と合わせて抗体検査が可能です。

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性。対象の方へは市町村よりクーポン券が送付されます。



県南センターで精密検査外来を開始

当協会では完全予約制の精密検査外来を開設しています。この度、県南センターでも呼吸器内科の精密検査外来を開始いたしました。ホームページからお申込みいただけます。

診療科：呼吸器内科
 担当医：佐藤 日出夫
 診療日：月・火・水
 受付時間：①10時～②10時半～③11時～

コロカラダコロコブ講座

8月22日（土） 14時30分～15時30分

「ちょっとした心がけで改善！～腰痛予防のストレッチング～」
実技を通して腰痛予防のストレッチングを身につけましょう。

定員20名 費用500円

9月17日（木） 10時30分～13時

「血管を丈夫にする食事～ランチ・推定塩分摂取量測定付き～」
バランスの良い食事を摂ることで、動脈硬化を予防することができます。実際にランチを食べて、普段の食事と比べてみましょう。今回は尿検査で、ご自分の塩分量を測定します。

定員20名 費用500円＋1240円（検査費・ランチ代）

10月15日（木） 10時30分～13時

「あなたの塩分大丈夫？塩分摂取量を確認しましょう」
～ランチ・推定塩分摂取量測定付き～」

尿検査で普段の塩分摂取量を知り生活習慣を振り返ります。高血圧予防についての食事のポイントを紹介します。ヘルスアップランチで適塩を体験します。

定員20名 費用500円＋1240円（検査費・ランチ代）



お申込みは健康推進課（電話：019（638）4886）まで。
各講座開催日1週間前締め切りです。なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止とさせていただきます場合がございます。

令和2年度 よぼういがく協会

若年層向けメンタルヘルス事業のご案内

1 個別相談会

1人30～50分程度の個別相談です。対象は40歳未満の方、40歳未満の部下や同僚に関してご相談のある方です。団体ごとのお申込みとなります。

2 働く人のためのメンタルヘルスセミナー

メンタルヘルスの基礎を学ぶセミナーです。職場での研修にご活用ください。ただし、参加者に40歳未満の方を含むことが条件です。

岩手県地域自殺対策強化事業により費用無料となります。
予定数に達し次第締め切ります。

お申込み・お問合せ先

健康推進課 メンタルヘルス担当

電話：019（638）7288

メール：menta-kenko@aogiri.org



お知らせ

今年度の健康フェスタおよび健康教育研究会は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止といたします。





保育園



6月18日に行われた「マラソン大会」
 3歳児から5歳児は、この日に向けてたくさん練習をしてきました。上位が取れず悔しがると、練習の成果が十分に発揮できた子、様々な子どもたちの表情を見ることができました。



ディサービス



児童クラブ

「マラソン大会」では園児の応援を力に精一杯走りました！



天気がいい日は公園で鬼ごっこ。外遊びはみんな大好き！



園児とお手紙の交流を始めました。
 お互い、ドキドキしながら手紙をポストに投函…。返事が来るまでわくわくしています。



50周年記念ロゴ



新キャラクター
 「アーリー」

編集後記
 あじさいの花に見える箇所は「がく」であって、花びらではない。それを知ったとき、愕然とした。…。昔から人間は構造を観察し、理解することを試みてきた。それは批判と修正の歴史。花ならまだしも、昔は空が回り、地球は平面だったのだ。今でこそ地球は丸くなり、宇宙の一部になった。当たり前が変化する。マスクを付けて、距離を取る。少し疑心暗鬼。こんな雨でもコロナでも、明るく地を彩るから「明地彩」なのだ、丸く収めたい。