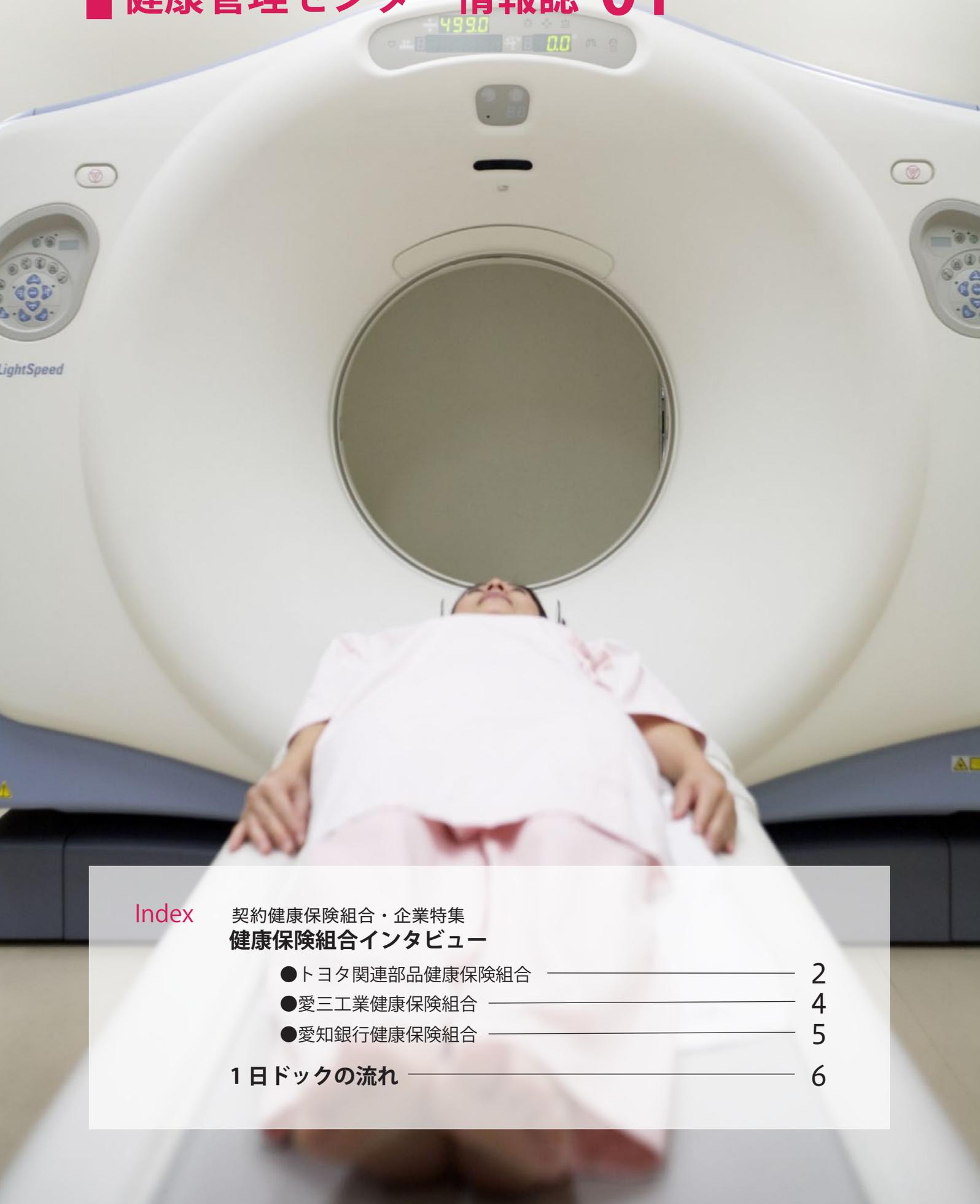


小林記念病院

健康管理センター情報誌 01



Index

契約健康保険組合・企業特集 健康保険組合インタビュー

- トヨタ関連部品健康保険組合 ————— 2
- 愛三工業健康保険組合 ————— 4
- 愛知銀行健康保険組合 ————— 5

1日ドックの流れ ————— 6

健康保険組合インタビュー

トヨタ関連部品健康保険組合



―平成20年度から特定健診・保健指導が実施されるようになり、各健保組合では従来以上に健康づくり事業に取り組んでおられることと思いますが、貴健保ではどのように展開されていますか。

当健保では、組合員の豊かな充実した生活のために「健康」は不可欠なものと位置づけ、特定健診・保健指導の制度がスタートする前から、自らの運動不足・喫煙などが原因で起きる生活習慣病と本人および職場にとっても影響の大きいメンタルヘルスを2本柱に健康づくり（予防）事業を展開しています。具体的には、運動習慣、禁煙、歯のケアを通じて健康な生活習慣の基礎づくりを促進しています。毎年9月から11月の3ヶ月間を健康づくりの取り組み期間とし、全事業所で展開してもらっています。その結果、運動をした日数が7割以上の人は、私が着任した平成17年度の15%から昨年は42.7%に、また禁煙達成者もタバコの値上げも重なった昨年は1254人と例年の5〜6百人の倍増となりました。依然全国平均を上回る喫煙率ではありますが、着実に禁煙が進んでおります。さらに、特定保健指導の対象者などリスクのある方には、独自で開発した個人別保健指導書「ヘルスマナビ」を毎年13000人に配布し、保健指導に繋げております。

―保健事業は、関係者の理解がなかなか得られず、展開が難しいという声をよく聞きますが

確かに、健保や各社の窓口担当者がいくら頑張っても組合員が実践してくれなければ、健康づくりはできませんし、いい数値の結果は出てきません。各社のトップや組合員一人一人が健康の大切さを理解してもらうことが大切です。トップの方には全体懇談会と各社訪問の年2回のコミュニケーションの機会を作り、各社ごとの健診・生活習慣の分析結果の報告や健康評価のランキングを伝え、理解を求めています。また、組合員にも直接働きかけようと、ここ3年健康づくり、禁煙、歯のケアのセミナーを実施しています。正直、痛みなど自覚症状の全くない方々に、真剣に生活習慣の改善を実践してもらうことは安易なことではありません。しかしながら1時間半のセミナーも受講者の9割から「健康づくりの大切さがよく理解できた」と評価をいただいております。今後とも展開していきたいと考えています。

―ご自身も健康づくりを熱心にされているということですが、何か実践されていることはありますか。

実は、健保に着任した当初は腹囲91センチ、体重77キロ、BMI^{23.4}のおデブちゃんでした。健康づくりを指導していく立場であり、これでは

人は説得できないとメタボ脱出の大決心をしました。毎日往復4キロの通勤は徒歩に切り替え、土日も8000歩以上を目標にひたすら歩きました。毎日記録した体重グラフを眺め、歩くことと食過ぎ注意を中心に続けた結果、一年後には腹囲81センチ、体重68キロ、BMI^{23.4}とメタボ脱出に成功し、4年後の現在も概ね維持できています。自分自身のこの成果もトップや組合員への説得力アップにつながったと思っています。

―我々健診機関への要望は

健康づくりの基本はまずデータで自分自身の健康状況をしっかり把握することです。健診はそのデータを作ることであり大変重要です。でも健診だけでは不十分。生活習慣改善を行動に移していただけるよう健診受診する合間にも、少しでも健康づくりのヒントになる情報提供をお願いしたいです。



常務理事
中村 貞次 様

株式会社 杉浦製作所



所在地：本社工場 〒444-0393 愛知県西尾市寺津町宮越 22
古居工場（本社機能） 〒444-0393 愛知県西尾市寺津町二ノ割 33
URL：<http://www.ssc-ltd.co.jp/>
事業内容：自動車用機能部品・締結部品製造（ナット・ボルト類）

担当者の声

昨年は糖尿病予備軍の社員を対象に、自己血糖測定を通して血糖コントロールに有効な食事・運動などに自ら気づき生活改善をはかることを目的とした活動を行いました。今年は、健康づくりに関するセミナー等を企画し、社員の健康に対する意識をより一層高めたいと思っています。

豊生ブレーキ工業 株式会社



所在地：本社 〒470-1293 愛知県豊田市和会町道上 10 番地
URL：<http://www.hosei.co.jp>
事業内容：自動車用部品製造：ブレーキ部品（ドラム・ディスク）
足回り部品（アクスルハウジング、エアサスチャンバー等）

担当者の声

生活習慣病予備軍に対する産業医との健康相談に加え、職制に対し部下のメンタル対応指導を実施しています。昨年は食堂業者の協力のもとヘルシーメニューやレシピを提供して、生活習慣改善を図る活動を展開しました。今年度はさらに、社内報等に健康情報の掲載や健康セミナーを実施して、より一層健康に対する意識付けをしていきたいと思っています。

株式会社 オティックス

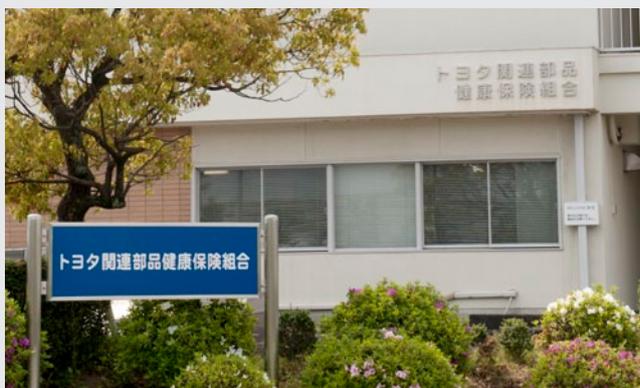


所在地：愛知県西尾市中畑町浜田下 10 番地
URL：<http://www.otix.co.jp/>
事業内容：自動車部品製造（エンジン部品、ドライブトレイン部品）
自動車開発部品製造 専用工作機械設計製作

担当者の声

昨年度は、健診でメタボリックシンドロームに該当した社員の家族に向けて、全4回の「けんこうレター」を送付しました。自宅での食生活改善の提案や最新の健診結果と分析などを掲載し、社員の健康管理を担う家族からは好評を得ています。また、昨年度から本社と高岡工場の食堂で健康定食メニューを導入しています。栄養群とカロリーを意識し、栄養士が毎日日替わりで献立を設定。社員にも好評です。

組合プロフィール



健 保 名	トヨタ関連部品健康保険組合
所 在 地	〒471 - 0826 愛知県豊田市トヨタ町 530 番 1
U R L	http://www.toyota-groupkenpo.jp/
加入事業者数	155 社
加 入 人 数	被保険者：64,194 名 被扶養者：64,381 名 扶養率：1.00

(2011 年 5 月現在)

健康保険組合インタビュー

愛三工業健康保険組合



組合プロフィール

名 称	愛三工業健康保険組合
所在地	〒474 - 0061 愛知県大府市共和町四丁目 28 番地の 1
URL	http://www.medias.ne.jp/~aisan-pf/
加入人数	被保険者：3,537 名 被扶養者：3,981 名

(2011 年 5 月 31 日現在)

「貴健保で特に積極的に進めている健康づくりの施策があれば、その工夫している点などをお聞きしたいのですが」

2009 年より、メタボ予防のための独自プログラム「愛三ファイトクラブ」と「禁煙チャレンジ」を事業所とのタイアップで始めました。これは、本人の自主性ややる気だけに継続や成果が左右されてしまう特定保健指導だけに方法を限定せず、何とか成果が出せるプログラムにしたいという思いから作り出したものです。とにかく、「無理なく継続的に取り組めるような環境作り」に力を入れました。特に「愛三ファイトクラブ」は、事業所とのタイアップで実施して対象者の職場へもプログラムに関する理解を促進すること、20 名以下の少人数グループで実施することで共通意識を持ち団結して取り組めるようにしたこと、夜勤にも対応した日程設定などが挙げられます。その結果、昨年の 4 月から本社で実施したコースにおいて、参加者全員が体重減、体脂肪に至っては 3% 以上減少が 15 名中 9 名という成果が出ました。参加者の健康に対する意識の高まりが成果に結びついたのでと思います。参加者の満足度も高く、継続して推進していく予定です。今年も安城工場で 5 月からノルディックウォーキングを取り入れたメニューでスタートしたところです。

また、当健保が実施している「健康づくり教室」は、昭和 63 年にアイサンスポーツセンターを開設以来 20 年以上続いている事業ですが、「いつでも誰でも楽しく参加できる機会を提供する」という考え方で行っています。現在はエアロビクス教室・ヨーガ教室・レクスポーツ教室の 3 教室を開催しており、開始当初からの参加者もいる長寿事業です。エアロビクスやヨーガと言うと一般的には女性の参加者ばかりになりますが、男性の参加が多いのも特徴となっています。

「近年は健康事業にかけられるコストも厳しくなっていると思うのですが、そのような中で工夫していることなどはありますか」

健康ウォーク等のイベントは健保連愛知さんの企画した「けんぽれん健康ウォーク」に参加したり、事業所と共同でイベント事業を実施しています。自分たちだけでは手が回らないことも、タイアップすることで PR も人手確保も効率良く行うことができます。被扶養者が対象の巡回健診はトヨタグループの健保組合の共同事業に参加して実施しています。単独では巡回健診を実施することとは無理ですが、共同で実施すれば居住地に近い場所でも実施でき、被扶養者へのメリットも大きいと思います。また、毎月発行する医療費のお

知らせ等通知書類の裏面が真っ白でもつたないないので、発行の都度、さまざまな健康に関する情報を社内印刷で掲載したり、事業所の食堂テーブルにメニュー立て式の健康情報を設置したりと、限られたスタッフと費用でどう効率的に事業を展開するかは、常に知恵を絞っています。

「我々健診機関への要望は」

特定保健指導に関しては、健診当日に結果がでて情報提供・動機づけ支援・積極的支援までできる健診機関が増えれば特定保健指導の実施率も上がるでしょうが、そこまで対応していただける健診機関はまだ多くありません。健診当日にどれだけ対応していただけるかに期待したいところです。また、大きな課題としているのは、勤務時間内に呼び出してでも特定保健指導ができる被保険者と違い、簡単には呼び出しがでない被扶養者への特定保健指導をどう実施していくか、です。被扶養者へのきめ細かい対応こそが、地域医療も担う健診機関として果たす役割が大きいと考えています。



事務長
高橋 英司 様

健康保険組合インタビュー

愛知銀行健康保険組合

―平成20年度から特定健診・保健指導が実施されるようになり、各健保組合では従来以上に健康づくり事業が重要になってきていると思います。貴健保ではどのように展開されていますか。

当健保では、特定健診・保健指導については、重大疾病に繋がりやすい生活習慣病予防のため、事業主健診データも活用する中で階層化を行い、計画に沿って保健指導対象者を抽出し、指導を行っています。配偶者に対しても、全員に特定健診を意識付けるための小冊子と受診券を配布し、受診勧奨を呼びかけています。また、人間ドック・脳ドックの受診者に対する補助制度の充実も図

り、受診者数は年々増加しています。自ら進んで健康の保持・増進を目指す被保険者、被扶養者をサポートするため、スポーツクラブとの提携をはじめ、ウォーキングイベントも他の健保組合と共同でキャンペーンを実施。目標をクリアした被保険者全員に様々な健康グッズを配布し表彰を行っています。同じく共同事業として携帯を利用したウォーキングの促進活動も昨年11月から開始しました。

他には、職場の同僚やご家族で参加し楽しんでいただくため、レジャー・スポーツの契約や各種契約保養所も拡充。また全店向け行事・ふれあいスポーツフェスタ等の従業員組

り、受診者数は年々増加しています。自ら進んで健康の保持・増進を目指す被保険者、被扶養者をサポートするため、スポーツクラブとの提携をはじめ、ウォーキングイベントも他の健保組合と共同でキャンペーンを実施。目標をクリアした被保険者全員に様々な健康グッズを配布し表彰を行っています。同じく共同事業として携帯を利用したウォーキングの促進活動も昨年11月から開始しました。

他には、職場の同僚やご家族で参加し楽しんでいただくため、レジャー・スポーツの契約や各種契約保養所も拡充。また全店向け行事・ふれあいスポーツフェスタ等の従業員組



理事長
夏目 寛二様

組合プロフィール

名	愛知銀行健康保険組合
所在地	〒460-8678 名古屋市中区栄三丁目14番12号
URL	http://www.aiginkenpo.or.jp/
加入事業所	8事業所
加入人数	4,160人（被扶養者含む）

（2011年6月現在）



合主催の健康づくり行事に協賛するなど、心身のリフレッシュ・行員の親睦にも一役買い、利用者から大変好評を得ています。

また、インフルエンザ対策として、被保険者の職域巡回による予防接種及び被扶養者に対する補助を実施するなど、流行や重症化に備える体制を整え、夏季・冬季の年2回の救急薬品・感冒薬品等の無償配布などの予防対策を実施しています。

出産した被保険者または配偶者に対しては、付加給付制度の他、育児と家族の健康を応援する育児辞典・月刊誌（1年間）をお届けしています。



―我々健診機関への要望は

特定健診・保健指導の開始から3年が経過し、制度への理解は浸透してきましたが、特定保健指導への参加意識はまだまだ低く課題となっています。

健診機関におかれましても、受診者に対して特定保健指導の重要性和健康づくりや生活習慣の改善等に積極的に取り組むように、アドバイスをしていただきますようお願いいたします。

人間ドックって何するの？

人間ドックには、定期健診には含まれてない、より多くの精度の高い検査項目が含まれています。

定期健診では発見できない病気の早期発見も可能になるため、自分が健康だと自負している人でも、何らかの病気が見つかる場合もあります。

また、医師からの結果説明、それを踏まえた保健師からの生活指導を通して、どこが悪いのかを理解し、どう改善できるのかアドバイスを受けることができます。現在健康であるかだけでなく、将来に向けて健康を維持・改善するために自分の体を知ることが大切です。

ここでは、「人間ドックってどんな検査があるの？」という方のために、当センターでの1日ドックの流れをご紹介します。



1日ドックの流れ

1 受付

「おはようございます！」

スタッフが皆様を笑顔でお迎えいたします。

事前に郵送にてお送りした問診票・検査容器及び保険証等をご提出ください。

健康保険組合等発行の書類（利用券等）があれば一緒にご提出ください。

※お越しいただく時間は予約状況によって変動しますが、8:30～10:30頃になります。



2 問診・採血・診察

まずは問診を行います。

気になる点があればご相談ください。

当日に追加できるオプション検査もたくさんあります。

更衣室にて着替えていただいたあと、採血を行います。

その後医師による内科診察を行います。

お体の状態を質問しますので、自覚症状などをお話ください。



3 胸部X線検査

肺・気管支の病気、心臓の大きさなどを調べます。



4 計測、眼底・眼圧検査

身長・体重・血圧測定・視力検査・聴力検査・眼底検査・眼圧検査を行います。

眼底検査では、体の中で唯一肉眼で直接動脈の状態を観察できます。

目の病気だけでなく高血圧や動脈硬化の進行度、糖尿病や脳に起こる異常を知ることができます。

眼圧検査では、緑内障、網膜はく離の有無を調べます。





心電図検査・腹囲測定

5

心臓が動くときに発生するわずかな電流を読み取って、心臓の状態や機能を調べます。

左右の手足にクリップを、胸に6つの吸盤をつけて検査します。

この検査では心筋障害、不整脈、心肥大などを調べます。

心電図検査の後、腹囲を測ります。



肺機能検査

6

スパイロメーターという機器を使って、肺に空気を入れたり出したりして検査します。

検査技師の指示に従って、息を思いっきり吸い込んだら、最後まで息を吐き出してください。

肺が硬くなっていないか、気道が狭くなっていないかなどを調べます。

この検査で肺年齢も分かります。



腹部超音波検査

7

腹部の体表面から臓器に超音波を当てて、反射波を画像化して調べる検査です。

肝臓、腎臓、すい臓、胆のう、脾臓の病変（結石・腫瘍など）を調べます。

超音波検査は腹部の他にオプションで頸動脈・甲状腺などがあります。



胃部 X 線検査

8

いわゆる「バリウム検査」です。

前日の夜9時以降は飲食できませんのでご注意ください。

胃の動きを止める注射をして、バリウム・発泡剤を飲みます。

台の上で放射線技師の指示に従って動いていただきます。

食道・胃・十二指腸を検査し、がん・潰瘍・粘膜の荒れ・ポリープなどを調べます。

胃部 X 線検査に代わり胃部内視鏡検査（胃カメラ）も実施しております。

ご希望の方はご予約の際にお申し出ください。

①～⑧までの工程で約2時間です。

結果が出るまで休憩タイム（30分）

♪病院内に併設されている喫茶サンウッドにて軽食を取りながらお待ちいただくことができます♪



当日結果説明（希望者）

9

医師から検査結果の説明を聞いていただきます。

ただし、X 線検査・心電図などの画像診断は専門医によるダブルチェックをしていますので当日には確定診断はできません。

後日郵送にてお届けする結果が最終結果となることをご理解ください。

すべての結果が出た後での説明を希望される方には、後日結果説明（検査より1週間後以降）をお勧めいたします。

（15分）



保健指導（希望者）

10

当日の検査データから、保健師・管理栄養士等の専門スタッフが個別に日常生活と食生活等について改善のアドバイスをいたします。

（15分）

「お疲れ様でした」本日の検査はこれで終わりです。

後日結果説明を受けられる方は、受付にて予約をお願いいたします。

検査結果は1週間ほどで出来上がります。

※当日の状況によりますが、3時間程度ですべて終了しお帰りいただけます。

※受診人数や当日の状況により、検査の順番は前後いたします。

終了

何かご不明点ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

当センターの人間ドックの特徴

■検査内容

男性には前立腺腫瘍マーカー（PSA）・消化器系腫瘍マーカー（CEA）、女性には甲状腺のマーカー（FT4・TSH）が一日ドックの項目に含まれています。

■フォロー体制

健診当日に結果が分かるものに関しては、その日に医師から結果説明を受けることが可能です。保健師からの生活指導も実施しておりますので、日常生活における健康管理のアドバイスも受けることができます。

■限定デー

5～12月の第2土曜日を女性デーとし、受診者・医師・スタッフともに女性限定で実施しております。また、同期間中の月1回、受診者を男性限定とする男性デーも実施しております。

オプション検査のご案内

種類	検査項目	料金	内容説明	受診をお勧めする方
動脈硬化	動脈硬化検査（ABI）	¥3,150	動脈硬化（血管が弾力を失い、血液の通り道が狭くなった状態）を調べます。	・高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満などの動脈動脈硬化を促進する危険因子のある方
	頸動脈エコー検査	¥3,675		
心臓	BNP	¥1,470	血液で、心臓に負担がかかっているか、また自覚症状のない潜在的な心疾患にかかっているかを調べます。	・心電図検査で引っかかったことのある方 ・心臓が気になる方
上腹部臓器	胃セット	¥5,250	ペプシノゲン検査+ヘリコバクターピロリ抗体	・胃の調子が悪いと感じる方 ・慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍にかかったことのある方 ・血縁に胃がんの多い方 ・胃部レントゲン検査、胃内視鏡検査を実施しない方
	ヘリコバクターピロリ抗体（血液）	¥2,100	血液でヘリコバクターピロリ（ピロリ抗体）の感染の有無を調べます。（ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍および一部の胃がんの原因になります。）	
	ペプシノゲン検査（血液）	¥4,200	血液で血中ペプシノゲン濃度を調べます。（血中ペプシノゲン濃度は胃粘膜萎縮の程度を反映し、胃の粘膜が萎縮すると、胃がん発生の危険度が増すと考えられています。）	
	ヘリコバクターピロリ菌（便検査）	¥2,100	便でヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）の感染の有無を調べます。	
婦人科検診	婦人科セット	¥5,250	子宮がん検査+乳がん検査（乳腺エコーまたはマンモグラフィー）	・女性の方
乳がん検診	乳腺超音波検査	¥3,150	超音波を用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳未満の方、乳腺の発達の良い方
	マンモグラフィー	¥4,200	レントゲンを用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳以上の方
子宮がん検診	頸部細胞診	¥4,200	子宮頸部より細胞を擦り取り、顕微鏡で観察し、がん細胞の有無を調べます。	
	HPV検査	¥3,780	細胞診検査同様、頸部より細胞を擦り取り、ヒトパピローマウイルス感染の有無を調べます。	
糖尿病	インスリン検査	¥1,260	血液で空腹時の基礎インスリン量を調べます。2型糖尿病、予備軍を調べる糖尿病負荷試験もあります。（インスリンの追加分泌等を調べます。）	

上記以外にも多種多様なオプション検査をご用意しております。実施曜日が限定される検査もありますので、気になる項目があればお問い合わせください。また、ホームページでも詳細をご覧くださいませ。

小林記念病院 健康管理センター

TEL：0566-41-6548

FAX：0566-41-0084

受付時間：月・火・水・金・土
午前8：30～午後5：30（祝・祭日を除く）

〒447-8510 碧南市新川町3-88

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

eigy@aiseikan.or.jp（担当：山科）



- 小林記念病院
- 健康管理センター
- 小林記念病院デイケアセンター
- しんかわ訪問看護ステーション
- しんかわヘルパーステーション
- しんかわデザイナーサービスセンター
- しんかわ介護サービスセンター
- 老人保健施設ひまわり
- 碧南市養護老人ホーム

