

小林記念病院

健康管理センター

情報誌

no.15

TAKE FREE

情報誌 第15号 2025年9月発行

- INDEX
- 01 企業に訊く!社員の健康づくり実践レポート
 - 03 健康管理センタースタッフインタビュー
 - 05 腸内フローラ検査 & 大腸がん検診



企業に訊く！

社員の健康づくり 実践レポート

従業員の小さな声が、 現場を動かした。

「もっとちゃんと見てもらえる健診って、できないんですか？」その一言が、職場の健診内容を見直す大きなきっかけになりました。従来はバスによる法定健診だけが実施されていました。形式的な項目は網羅されていても、胃がんや大腸がんといったがん検診は含まれていません。従業員たちもそれを「仕方がない」と受け入れていましたが、本音では不安を抱えていたのです。

その声をすくい上げたのは、新たに配属された徳田工



場長でした。以前の職場では健診内容が充実しており、「ここでも、もっとできることがあるのではないかと感じた」といいます。長年同じ環境にいと、それが“当たり前”になり、見直す機会を失いがちです。だからこそ、何気ない一言や外部の視点が、大きな変革の呼び水となるのです。

「段取りも仕事のうち」 —— 時間は“つくる”もの

健診内容の見直しにおいて最大のハードルは、「時間がない」という現場の事情でした。繁忙期には機械を止める余裕などなく、少しの隙間も生産に影響します。これまで多くの職場が、「理想だけど現実的ではない」として、改善を見送ってきました。

しかし、この現場では「時間はないものではなく、つくるものだ」という考え方が共有されました。工程の見直し、スケジュールの調整、作業の分担——工夫と段取りで乗り越える努力が重ねられました。

徳田工場長は語ります。「正直、面倒くさいと思いましたよ。でも、それより大事なことがあるって気づいたんです。段取りするのも仕事のうち。それができるかどうか、組織の力なんです。」

職場の健診では がんは見つからない？

職場で行われる健康診断は、健康状態や職業特有の健康リスクを確認するために行っており、＜がん＞を見つけるための検査は行われていません。検査項目が少ない健康診断のため、それだけで大丈夫と安心してしまうことは禁物です。

	問診	身体検査	視力・聴力	心電図
法定健診 (定期健診)	○	○	○	△
協会けんぽ (一般健診)	○	○	○	○

これまで以上に
企業様からの
際に従業員
見直しに取り
健康づくりを
みて下さい。



健診に時間を“使う”のではなく、“投資する”という発想の転換。これが、現場の空気を変え、社員の意識を変えるきっかけとなりました。

健診で守れるものがある —— 早期発見の現実

健診内容のグレードアップによって最も期待されているのが、がんの早期発見です。実際に徳田工場長は、前任地での経験からその重要性を実感しています。

「健診でがんが早期に見つかった、今も元気に働いている社員がいます。あのとき見つかっていなければ、きっと今ここにはいなかったでしょう。」

がんは自覚症状がないまま進行することが多く、早期に見つけることができるかどうかで、その後の人生が大きく変わります。定期健診が「命を守る」だけでなく、「働き続けることを支える」手段であることは、まさにこの事例が証明しています。

そして、その従業員の姿を見て、周囲の健康意識も自然と高まっていくのです。

「自分も健診、ちゃんと受けようと思った」「会社がここまでしてくれるのはありがたい」—そんな声が現場から聞こえてくるような気がします。

病気も待ってくれない時代に、 企業ができること

仕事は待ってくれません。しかし、病気もまた待ってはくれません。だからこそ、健康を「後回しにしない」仕組みを会社が用意することは、これからの時代における企業の責任であり、従業員への誠意でもあります。

健診を「やらされるもの」から「守られていると感じるもの」へ。そして、「時間がない」から「時間をつくる」へ。今回の取り組みは、工程の改善にとどまらず、職場の文化や意識そのものを変えるきっかけとなりました。

“誰かの声に気付き、行動に移す”。そんな一歩が、企業の未来と従業員の人生を支えていくのです。

インタビュー協力企業



共栄株式会社 衣浦工場

1927年に創業。

兵庫県神戸市に本社を置き、金属を中心としたリサイクル事業を展開し、資源循環型社会の実現に貢献されています。

胸部レントゲン	胃部レントゲン (胃がん検診)	血液検査	尿検査	(大腸がん検診) 便検査
○	—	△ 9項目	○	—
○	○	15項目	○	○

△ 40歳未満(35歳を除く)は省略可

私たち健康管理センターでは、地域の皆さまや企業様の「健康づくり」を応援しています。健康診断はもちろん、内容のご相談や希望に応じたプランのご提案も行っております。各種健康診断の内容についてのご相談も受け付けております。

「より充実した健康診断を受けたい」などのご要望がございましたら、まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。



健康管理センタースタッフインタビュー /

スタッフに聞いてみた

健康管理センター
3名のスタッフに、
普段の仕事内容から
おすすめの検査まで、
健診についていろいろ
教えていただきました！



医師

温泉が大好き。
湯谷温泉（奥三河）に
よく行きます。



検査技師

趣味は息子の野球観戦。
ほぼ毎週のように試合を
見に行っています。



保健師

趣味はヨガ。
リフレッシュのために
やっています。

● まずは、みなさんの普段のお仕事について、
どんなことをされているのか教えてください。



検：はい。臨床検査技師として、血圧測定や身体測定をはじめ、眼底、心電図、エコー（超音波）などの検査をしています。



保：私は保健師として、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善のためアドバイスをしています。また、結果に基づく保健指導や再検査の勧奨を行っています。

● 先生は外来や病棟業務も兼任されていますよね。健診での医師の仕事って何ですか？



医：健診医の業務は、
①健診業務（診察・結果説明）
②産業医業務
③次世代の健診医養成 予防医学専門医の養成業務
④健診スタッフの指導・管理 です。
健診業務と産業医業務について具体的に説明しますね。



健診を受診するのは、通常は訴えがない方で、自分では健康だと思っている人が多いです。そういう方々が、健診結果で異常があればどう対応するのかを決めます。治療の必要否について、生活改善で治るものなのか、休業して疾病治療が必要なのかなどを総合的に判断します。

慢性的な異常であれば、生活様式の改善についてアドバイスします。その後のフォローアップの必要性についても説明します。

要するに正常か異常か、その程度を判断して受診者に伝え、個々に適切に対応します。

● なるほど。仕事内容は職種ごとに大きく違うのですね。では次の質問です。

なぜ健診の仕事をしているのですか？



保：看護師として病棟で勤務していた際、緩和ケアやターミナルケアに携わる中で、「もっと早い段階で診断や治療ができていれば、異なる予後があったのでは



ないか」と感じる場面が何度もありました。そうした経験から予防の重要性を改めて実感し、保健師を目指す大きなきっかけとなりました。現在は、予防医学に関わる仕事に強い関心を持ち、保健師としての業務に従事しています。

● 実体験から予防医学に関心を持たれ、保健師資格を取得されたと。素敵です。



医：この病院へ来てから、“人間ドック健診専門医”の資格をとって、健診業務に携わるようになりました。20年以上健診業務に携わっています。必要に駆られて…

● ちょっと聞いてみたかったことなのですが、ご自身が健診を受けるならどんなオプション検査をしてみたいですか？健診スタッフとして関わっていて、**オススメの検査**ってありますか？



検：CTかな。肺がんの早期発見なら胸部CTがオススメなので。



保：乳がん・子宮頸がんなどの婦人科検診。また当センターではMRIもやっているの、子宮卵巣MRIを受けたいですね。画像系の検査は早期発見のためにおすすめです。



医：若い人には脳ドック（脳血管疾患）や肺ドック（肺がんなど）。男性なら前立腺がん検診。
また、タバコを吸っている人にはぜひ禁煙してほしいですね。

● そうですね。禁煙は健康にとって重要です。では最後になりますが、**受診者の皆さんに伝えたいメッセージ**をお願いします。



検：健診は受診した後が大切です。せっかく異常が見つかって、放置したまま受診されずに気づいた時には病が進行してしまうケースもあります。毎年要精密検査判定だからと放置せず、受診してほしいです。

● 放置される方が結構多いと伺いました。心配ですね。このページを読まれている方は毎年健診を受診されているでしょうから、ぜひ**結果表はきちんと見て下さい！**



医：健診を受診した人は、自身の健診結果を真摯に受け止め、例え**健康であっても毎年健診を受けて必ずフォローアップしてください！**

● **最後は先生にまとめていただきました！
ご協力ありがとうございました！**

イベント情報

日曜日に乳がん検診が受けられる
マンモグラフィ・サンデー

10/19 (日)

8:35-10:30

乳がん検診を実施します。
ご予約はWEB、お電話にて。

☎ 0566-41-6548

WEB予約はコチラから▶



健交庵
健康のためのプチ講座

12/20 (土) 14:00-

どなたでも無料で参加できます。
ご予約はお電話にて。

☎ 0566-41-6548



腸内フローラの検査が始まりました

腸内フローラとは？

ヒトの腸内には1,000種類以上、約100兆個もの細菌が住みついています。腸内の壁面に多くの細菌がびっしりと生息している様子を、お花畑に例え「腸内フローラ」と呼ばれています。

「腸内フローラ」と呼ばれる腸内のさまざまな菌は健康だけでなく、ダイエットや便秘改善などの美容にも大きく関係しています。腸内フローラ検査で自分の腸内フローラタイプを知ること、生活習慣を見直してみませんか。

こんな方におすすめです

- ✓ 便秘や下痢、お腹の張りに悩んでいる
- ✓ 生活習慣病など健康に不安がある
- ✓ ダイエットが成功しない
- ✓ 免疫力や代謝をあげたい
- ✓ 美肌など美容にいいことをはじめたい
- ✓ 自分にあった腸活に取り組みたい

腸内フローラ検査でわかること

1 腸内フローラのタイプ

腸内に存在する細菌の種類や菌類の構成によって5つのタイプに分類されます。自分の腸内フローラにはどのような特徴があるのか簡単に知ることができます。



2 身体に良い菌と悪い菌の割合が分かります

日本人の平均と比べて、悪い菌の減らし方、良い菌の増やし方をアドバイスしてくれます！

3 生活習慣病との関連

腸内フローラのバランスが崩れると、肥満や糖尿病、心疾患、うつ病などの精神疾患との関連が示唆されています。直接的に病気を診断するものではありませんが、リスクの評価を知ることができます。

検査の流れ

健康管理センターで検査キットを購入

ガイドブックに従って便を採取

検査会社へ郵送

検査結果を閲覧（4～6週間程度）

腸内フローラは健康のカギ！

腸内フローラが、あらゆる疾患と深く関わっていることが分かってきています。消化管は全身の司令塔として機能しており、腸内フローラのバランスが悪くなると、下痢・便秘などの不調はもちろん、腸以外の病気の発症や悪化の原因にもなります。腸内フローラのバランスを保つことは、病気を予防し、健康を維持するために重要であると考えられます。ご興味のある方は当健康管理センターへぜひお問合せください。

お腹に異変がでる前に!

大腸がん検診

受けていますか?



大腸がんは罹患数第1位、死亡数第2位(男女計)*に位置しており、罹患する人は40歳代から増加します。

血便、腹痛、便の性状や排便の回数が増えたなどの症状がある場合には、検診ではなく、すぐに医療機関を受診してください。

*出典 国立がん研究センター がん統計より
がん罹患率: 2020年全国がん登録罹患データ がん死亡数: 2023年人口動態統計がん死亡データ

検査方法

便潜血検査(2日法)

2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、目に見えない微量な血液を検出します。

検診の判定

精検不要 だったら...

→ また1年後に検診を受けましょう。

要精密検査 だったら...

→ 大腸がんは毎日出血しているわけではないため、1日分でも便潜血検査陽性となったら精密検査をうける必要があります。



便潜血検査で陽性が出たら

一般的には**消化器内科**や**消化器外科**のクリニック・病院へ行きましょう。主治医がいる方は、医師と相談の上で消化器内科を受診することをおすすめします。

大腸がんがあっても症状が出ないことはよくあります。「**症状がないから大丈夫**」などと**自己判断はしない**ようにしましょう。もともと痔がある場合でも、痔が原因で出血しているのか、大腸がんやポリープのために出血しているのかは精密検査をしないと分かりません。軽視せず、必ず精密検査を受けましょう。

精密検査

下部消化管内視鏡 (大腸カメラ)

下剤で大腸を空にしたあと肛門から内視鏡を入れ、直腸から盲腸までの大腸の全部位を観察し、がんやポリープなどの病変の有無を確認します。ポリープなどが見つかった場合は状態によって治療を行う場合があります。

40歳からの常識。

年1回の検査で未来をつかみましよう。

大腸がん検査(便潜血検査や内視鏡検査)は、「**自覚症状ゼロ**」でも早期発見できる有効な手段です。早期発見が“治るチャンス”に変わります。検査をするか、後悔するか。選べるのは今だけです。迷ったら、すぐに検診へ。

「検査」か「後悔」か
選べるのは今だけ!



AISEIKAN MAP



愛生館グループ事業所 MAP



事業所

FACILITIES



小林記念病院
碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004



**小林記念病院
デイケアセンター**
愛知県碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000



**小林記念病院
健康管理センター**
碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548



**しんかわ訪問看護
ステーション**
▶訪問リハビリ
▶はとぼっぼ保育所
碧南市庵田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522



**特別養護老人ホーム
ひまわり**
▶デイサービスひまわり
▶ヘルパーステーションひまわり
碧南市鶯林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865



**碧南市
養護老人ホーム**
碧南市鶯林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895



老人保健施設ひまわり
▶デイケアセンター
▶トレーニングセンター
碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007



**小規模多機能ホーム
ひまわり**
碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505



ケアプランセンターひまわり
碧南市鶯林町 1-117
電話 (0566)41-0280
▶碧南東部地域包括支援センター
電話 (0566)93-4585



複合施設 CORRIN
▶幼保連携型認定こども園
ひまわり
▶児童発達支援事業所 さんさん
▶放課後等デイサービス たいよう
▶放課後等デイサービス ひだまり
▶高齢者デイサービス 碧カレッジ
▶地域交流サロン
ハーマニーホール
碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001



**特別養護老人ホーム
ひまわり・安城**
▶デイサービスひまわり・安城
▶ひよっこ保育所
安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088



**小規模多機能ホーム
ひまわり・福釜**
安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100



**ケアプランセンター
ひまわり・安城**
安城市横山町浜畔上 59
電話 (0566)95-7580



TEL (0566)41-0004
FAX (0566)42-5543

〒447-8510 愛知県碧南市新川町 3-88
メールアドレス info@aiseikan.or.jp



LINE



Instagram

