

## インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。感染してしまうと重症化しやすいため、十分な予防対策をしてこの冬を乗り越えましょう。

## 【主な予防対策】

- 咳エチケット** ・咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。  
・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 予防接種** ・インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。早めにインフルエンザワクチンの予防接種を行いましょう。



## 第58回日本人間ドック学会学術大会 当クリニック一般演題

去る8月24日(木)、25日(金)の2日間、第58回日本人間ドック学会学術大会を大宮ソニックシティ、パレスホテル大宮にて開催いたしました。今回も、当クリニックから発表した演題の一つをご紹介します。

## 『当日保健指導の有用性について』

看護部 松澤 範子

当院では2008年から始まった特定健診・特定保健指導に合わせ、人間ドック受診者に、質問票の確認やリスク予防も含めた健診前面談を導入しました。2011年には希望者に当日の結果に基づいた集団指導を、2014年には希望者に個別の禁煙指導を開始しました。

また2015年10月からは当日の結果に基づき個別に当院独自の保健指導を開始しました。保健指導対象は、腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI 25以上、またそのどちらかに該当した受診者(ただし高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症の薬剤治療中は除く)としました。そのうち同意を得られた方に指導を実施し、2015年10月～2017年6月までに10,125名に実施しました。(実施率84%)

今回は、2016年4月～2017年6月までの保健指導実施者のうち、保健指導が2回目となる方の健診結果の経年比較を行い、保健指導の有用性について検討しました。対象者は1,701名で、男性1,423名(84%)、女性278名(16%)、平均年齢49.2歳となっています。

そのうち生活習慣改善に取り組んだ方は1,114名(65%)、生活習慣改善に取り組まなかった方は587名(35%)でした。以下、生活習慣改善に取り組んだものを実行群、取り組まなかったものを非実行群とします。

実行群が取り組んだ改善項目は大きくわけて3種類あり、49%が「食生活改善」、20%が「有酸素運動の実施」、18%が「身体活動量の増加」でした。また、非実行群がそれら改善に取り組まなかった理由は、45%が「忙しいから」、37%が「面倒だから」、13%が「環境の変化があったから」というものでした。

健診結果の改善率は、腹囲が実行群で44%、非実行群で22%、BMIが実行群で50%、非実行群で22%、体重が実行群で54%、非実行群で23%、空腹時血糖が実行群で53%、非実行群で46%、中性脂肪が実行群で52%、非実行群で46%、HDL-Cが実行群で52%、非実行群で45%となりました。

このような結果から、次年度の健診までに実行群で65%、非実行群でも20%以上の方に腹囲、体重、検査数値が改善されており、健診当日の保健指導に効果があったと示唆されます。今後は、継続的な保健指導実施と生活習慣改善実行に向け、行動変容を見極めた保健指導の介入方法の検討と評価を行っていく必要があると考えます。

## ストレスチェック制度の実施状況を初公表

厚生労働省は平成29年7月26日、労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度の実施状況を施行後初めてとりまとめ公表しました。

ストレスチェック制度とは、職場におけるメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、常時50人以上の労働者を使用する事業場に対し、平成27年12月から年1回のストレスチェックとその結果に基づく面接指導などの実施を義務付けているものです。実施結果は所轄の労働基準監督署に報告する必要があります。この報告を取りまとめた結果、平成29年6月末時点で、8割を超える事業場がストレスチェック制度を実施済みであることがわかりました。

厚生労働省では、「労働局・労働基準監督署において、ストレスチェック制度の実施徹底を指導するとともに、小規模事業場を含めたメンタルヘルス対策を推進するため、産業保健総合支援センターによる教育・研修の実施、企業の取組に対する補助金といった各種支援事業の充実を図っていく」としています。

以下にストレスチェック制度の実施状況について掲載いたします。

## 【ストレスチェック制度の実施状況】

※厚生労働省労働衛生課調べ

## ○ストレスチェック制度の実施義務対象事業場のうち、82.9%の事業場がストレスチェック制度を実施

## ＜事業場の規模別＞

「1,000人以上」の事業場	…99.5%
「300～999人」の事業場	…93.0%
「100～299人」の事業場	…86.0%
「50～99人」の事業場	…78.9%

## ＜業種別＞

「金融・広告業」	…93.2%
「通信業」	…92.0%
「教育・研究業」	…86.2%
「製造業」	…86.0%



## ○ストレスチェック実施事業場の労働者のうち、ストレスチェックを受けた労働者の割合は78.0%

## ＜事業場の規模別＞

「1,000人以上」の事業場	…77.1%
「300～999人」の事業場	…79.1%

「100～299人」の事業場	…78.3%
「50～99人」の事業場	…77.0%

## ○ストレスチェックを受けた労働者のうち、医師による面接指導を受けた労働者の割合は0.6%

## ＜事業場の規模別＞

「1,000人以上」の事業場	…0.5%
「300～999人」の事業場	…0.6%

「100～299人」の事業場	…0.7%
「50～99人」の事業場	…0.8%

## ○ストレスチェックを実施した事業場のうち、78.3%の事業場が集団分析を実施

## ＜事業場の規模別＞

「1,000人以上」の事業場	…84.8%
「300～999人」の事業場	…83.6%

「100～299人」の事業場	…79.7%
「50～99人」の事業場	…76.2%



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

※ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください※

ホームページURL: <http://www.omiyacityclinic.com/article-letters/>

ご意見・ご感想: [sodan@omiyacityclinic.c](mailto:sodan@omiyacityclinic.c)

医療法人 大宮シティクリニック 健康相談室

