

季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「カマンベールチーズとトマトの牛肉包み 香草オーブン焼き」

今回ご紹介するのは簡単で目で見ても楽しめるパーティーやお祝いの席にもおすすめの料理です。

材料 (2個分)
・カマンベールチーズ2個
・トマト.....1個
・牛薄切り肉 (もも)16枚
・塩・こしょう.....適量
・ローズマリー・タイム適量
・オリーブオイル.....適量

作り方

- ① トマトを厚めの輪切りにし、カマンベールチーズを横に2等分する。
- ② 2等分したカマンベールチーズの間にスライスしたトマトを挟み、牛肉8枚で包み、両面に塩こしょうを振る。
- ③ ②をオーブンの天板の上に並べ、オリーブオイルを回しかけ、ローズマリーとタイムをのせる。
- ④ 200度に温めたオーブンで15分焼く。



お肉は柔らかくチーズは濃厚、トマトはさっぱりジューシーで各層ごとに違った味と食感を楽しめます。

今回こちらのお料理に合わせるお酒は、赤ワインです。3大品種である「カベルネ・ソーヴィニヨン」が主体となる銘柄を選んでみました。

チリワインでトップクラスの造り手である名門ヴィーニャ・エラスリスが手掛けるワインは奥深い果実味と数種類のベリー系の香り、そしてハーブのニュアンスが感じられます。口に含んだ後の余韻は長く、エレガントな仕上がりです。バランスの取れた深いコクと渋みは、フルボディのワインならではの魅力です。

マックス レゼルヴァ
酒類総合専門店：フェリシティー
品種：カベルネ・ソーヴィニヨン、
カベルネ・フラン
タイプ：赤 / フルボディ
生産者：エラスリス
生産地：チリ / アコンカグア・ヴァレー
価格：750ml 3,168円 (税込)



あおぞら

vol. 16

2023.02

特集

健康管理最前線 4

最新医療情報

ニーズが高まるアレルギー検査

タウン情報

池袋氷川神社、池袋御嶽神社

～今回は池袋周辺のおすすめ神社の紹介～

池袋は乗降客数ランキング上位の巨大ターミナル駅がある町ですが、すこし散策すると思わずほっとするような神社に巡り合うことができます。

池袋氷川神社

下板橋駅から徒歩6分、池袋駅から歩くと20分の場所にあります。住宅街の中にある広々とした参道を進むと、正面に社殿が見えてきます。こちらでぜひご覧いただきたいのは、社殿の横に築かれている池袋富士塚です。富士塚は、富士登山が出来ない人でも、こちらに登れば富士山に登ったのと同じ霊験が得られるとされています。毎年7月1日にお山開きがおこなわれ、年に1回この日のみ登拝することが可能です。
住所：東京都豊島区池袋本町 3-14-1



池袋御嶽神社

池袋駅から徒歩10分です。また労働保健協会からは徒歩5分の場所にあります。神社はみたけ通りに面しており、迷わずたどり着くことができるでしょう。鳥居をくぐると、かわいいふくろうの像が目をつけます。こちらではふくろうを象ったお守りも授かることができます。また境内には子育て稲荷もあり、子育て・子授けにもご神縁があるとされています。
住所：東京都豊島区池袋 3-51-2



総務部

- Q1 出身地は？
- Q2 趣味を教えてください
- Q3 特技（保有資格 etc.）はありますか？
- Q4 好きな食べ物は？
- Q5 どんな性格ですか？
- Q6 これは自信があるという事を教えてください
- Q7 どのような学生時代を過ごしましたか？
- Q8 将来の夢や希望を教えてください

1 栃木県

2 銭湯めぐり（貴重な施設も多く、意外と楽しいですよ）

3 衛生管理者、販売士、けん玉検定3級

4 牛タン

5 頼まれると断れない性格です。これが、仕事に活かせていたら良いのですが…（苦笑）

6 健康食品について（悪玉コレステロールが高いため）

7 中学、高校とテニス部と昔の体育会系で鍛えられました

8 定年後は1坪ビジネスで焼き鳥屋を開業！



大橋 寛之 さん

【労働保健協会ってどんな会社？】

長い歴史もあって良い意味での伝統が受け継がれていると思います。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

まだまだ成長出来る会社だと思うので一緒に頑張りましょう。

1 兵庫県

2 おいしいものを食べること・作ること、動物の動画を観ること、ヨガ

3 和菓子が作れます

4 海鮮丼、粉もの

5 普段はゆったりしているが、思い立ったら考えるより行動する方です

6 嗅覚

7 旅行、テニス

8 北海道へ野生のラッコを見に行きたい



篠 典子 さん

【労働保健協会ってどんな会社？】

個性豊かな人が多く、お互いの個性を認め合える会社です。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

もっと自分の体に関心を持って、健康第一でいきましょう。

事務センター



事務センターは健康保険組合様向けの健康診断に伴う事務全般の代行を行うための部署で、設立8年目となります。事務センター内の業務を8つのグループに分けて運営しており、今回は各グループの業務内容についてご紹介します。

- **配送管理グループ**
事務センターに到着した全ての配送物の仕分けを行うグループです。
健診機関などから到着した結果票・請求書などは全て配送管理グループで仕分けられ、各グループや担当者へ回付されます。そのため、各グループの形式を熟知したグループとも言えます。月平均で約5,000通の処理を行っています。
- **予約管理グループ**
予約者名簿の処理を行うグループです。
健診機関に受診の予約が入った時点で予約情報を送ってもらい、受診するための資格があるか受診コースが正しいかなどを確認を行い、その情報を健診機関へ連携しています。健診手続きの入り口部分を担っているグループです。
- **結果管理グループ**
健診結果データの精査を行うグループです。
健診機関から結果データを送ってもらい、個人情報に間違いがないか結果の数値の抜けやおかしな数値が入っていないかなどを精査していきます。健診結果についての知識と正確性が重要視されるグループです。
- **標準フォーマット管理グループ**
日本医師会総合政策研究機構（日医総研）開発の健診結果データ形式「健診標準フォーマット」を運用するにあたり、健診機関へ導入に向けたサポートを行うグループです。
開発元の日医総研および導入先の健診機関へ、標準フォーマット変換ツールが円滑に導入運用されるよう架電等での開発サポートを主に行っています。
- **請求管理グループ**
健診機関から到着した請求書・請求明細の精査を行うグループです。

請求金額と契約内容に相違がないかを確認していきます。また請求処理を進めていくうえで、予約の情報や結果票の到着有無など他グループとの連携が重要です。厳しいチェックが必要で正確性重視のグループです。

- **立替管理グループ**
契約外の健診機関で立替受診を行った分の補助申請処理を行うグループです。
受診者様に結果票と領収書を提出していただき、提出された書類に不備がないか請求可能な受診内容かなどを精査していきます。また、事業所で取りまとめた補助申請についても処理を行います。事務センター内では唯一事業所様、受診者様と直接やり取りをするグループです。
- **特定保健指導管理グループ**
特定保健指導の請求と結果の処理を行うグループです。
健診機関から特定保健指導実施者の請求書と指導結果データ等の必要書類を提出してもらい、書類の不足や不備等がないか確認を行っていきます。特定保健指導に関する契約以外のほぼ全ての業務をグループ内で完結させています。
- **システム情報処理グループ**
事務センター内のシステムやパソコンの管理等を行うグループです。
クラウド経由で到着した健診機関からのデータを取りまとめて各グループへ展開を行い、送受信ツールの保守も兼ねています。
各グループで利用しているシステムをより利便性の高いものに改善するため各システム会社と調整、不具合対応なども行います。

以上が事務センター各グループ業務内容についての紹介でした。皆さんが毎年受診している健康診断の裏ではこのようなことが行われています。
事務センターは現在、繁忙期を迎えています。これからも各グループ同士の連携を大切にし責任感と緊張感を持って業務に取り組んでまいります。

健康づくり施策の評価とこれから 健康日本21（第二次）の最終評価から

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 福田吉治

厚生労働省は令和4年10月に、健康日本21（第二次）の最終評価を公表しました。平成25年度より開始した健康日本21で設定された53項目の目標について、データ分析等を踏まえ5段階で評価したものです。結果は、表1のとおりで、A（目標値に達成）が8項目、B（現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある）が20項目、一方、C（変わらない）が14項目、D（悪化している）が4項目でした。また、コロナ禍の影響などのためE（評価困難）が7項目ありました。

表1 健康日本21（第二次）の最終評価：策定時のベースライン値と直近の実績値を比較した結果

A 目標値に達成	8項目 (15.1%)
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	20項目 (37.7%)
C 変わらない	14項目 (26.4%)
D 悪化している	4項目 (7.5%)
E 評価困難	7項目 (13.2%)
合計	53項目 (100.0%)

1 改善した項目

目標値を達成した項目（表2）に、健康寿命の延伸の他、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患の死亡率（年齢調整）あるいは血糖コントロール不良者の割合の減少が含まれています。主要な生活習慣病のがん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病が目標どおり減少したことは特筆すべきです。

表2 目標値に達した項目（A）

- 健康寿命の延伸
- 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少
- 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
- 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少
- 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加
- 認知症サポーター数の増加
- 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制
- 共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）

2 悪化・変化なしの項目

悪化している項目や改善していない（変わらない）項目の中でいくつか気になるものがあります。表3に示した悪化している項目（D）には、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者が含まれています。また、睡眠による休養を十分にとれてい

ない者の割合の減少が悪化しているのは、メンタルヘルスが重要となっている昨今の状況を示しているのかもしれませんが。

変化なしの項目で気になるのは、「適正体重を維持している者の増加（肥満ややせの減少）」、「適切な量と質の食事をする者の増加」、「日常生活における歩数の増加」、「運動習慣者の割合の増加」などです。つまり、適正体重の維持、食事、運動・身体活動といった基本的な生活習慣は改善していません。また、特定健康診査・特定保健指導の実施率の評価は、B*（現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある。ただし、目標年度までに目標達成が危ぶまれるもの）でした。

表3 悪化している項目（D）

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- 適正体重の子どもの増加
- 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

3 まとめと今後に向けて

健康づくりに関することをまとめてみると、多くの生活習慣の改善がなく、健診・保健指導の受診率は目標値達成が難しく、メタボリックシンドロームも減少していないものの、脳血管疾患や心疾患の死亡率が減少し、健康寿命が延伸したことになります。結果オーライということでしょうか。コロナ禍を含めた不安定な社会の中で、健診や保健指導を受ける人が増え、生活習慣はよくなっていないものの悪化していないことはよしとすべきかもしれません。国、自治体、企業、産業界等が団結して、国民の健康づくりや疾病予防に取り組んだ成果と言えるでしょう。

最終評価では、次期プランに向けた課題として、データの活用による行動変容を促す方策、エビデンスや最新の知見を伝えるための情報発信、健康無関心層を含めた健康づくり施策の推進、健康格差縮小を進めるための方策などが挙げられています。また、自治体と大学や企業、保険者、民間団体などが協力・連携を深めるための方策も課題とされています。

来年度（令和5年度）は、健康日本21（第三次？）、医療費適正化計画、健康増進計画、データヘルス計画など、国、都道府県、市町村の多くの計画が策定される年です。新しい羅針盤のもと、関係者が共働しながら国民の健康を支えていきましょう。

参考資料：厚生労働省. 健康日本21（第二次）最終評価報告書. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html

ニーズが高まるアレルギー検査

健康診断や人間ドックのオプション検査と言えば、以前から実施されているのは腫瘍マーカーや胃癌リスク検査が一般的でした。最近では、受診者の健康増進意識の高まりもあり、動脈硬化のリスク検査や、腸内フローラ検査、遺伝子検査など、オプション検査の種類も増えてきています。そのなかで、最近ではアレルギー検査のニーズが高まっています。アレルギー疾患は、アレルギー性鼻炎（花粉症含む）や、気管支喘息、食物アレルギーが代表的ですが、これらのアレルギー疾患の患者数は増加傾向にあり、平成23年の調査では**国民の2人に1人が、何らかのアレルギー疾患に罹患している**と、おどろきの調査結果が出ています¹⁾。ところが、アレルギー症状が軽症の場合は、医療機関を受診せず、ドラッグストアで市販薬を購入するだけで済ませているケースも多い様です。一方、眼科医の行ったインターネット調査では、検査で**自分が何のアレルギーが原因になって症状が出ているかを知りたい**との回答が多数でした²⁾。これらのことは、人間ドックや特定健診のオプションでアレルギー検査実施ニーズ向上と合致しており、各企業様や事業所からの問い合わせが増えてきています。

1) リウマチ・アレルギー対策委員会報告書 平成23年8月 厚生科学審議会疾病対策部会 リウマチ・アレルギー対策委員会
2) 新薬と臨床 58 (12) 2086-20982009

労働者の生産性に影響を与える疾患はアレルギーが第1位

プレゼンティーズム（疾病就業）という言葉があるように、労働者の生産性に影響を与える疾患が注目されています。関東地区の事業場における慢性疾患による仕事の生産性への影響を調査した結果によると、**第1位がアレルギー**であったとの報告があります³⁾。

また、耳鼻咽喉科医の調査では、アレルギー性鼻炎患者の鼻閉症状が睡眠に悪影響を及ぼすことで、**労働生産性の低下や交通事故などを招く恐れがあると指摘し**、結果的に企業の経済的損失が非常に大きいとの報告も出ています⁴⁾。もし労働者がアレルギーなら、原因となるアレルゲンを特定し、しっかりとそのアレルゲン対策を講じることが、労働生産性を安定させることにつながるとも言えます。

3) 産衛誌 2007; 49: 103-109
4) Medicine and Drug Journal Vol.50, No.3, p.103-111, 2014

39種類のアレルゲンを一度に調べられるアレルギー検査

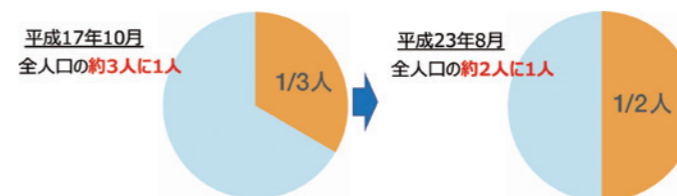
アレルギーの原因を調べる検査のひとつとして、国内のアレルギー疾患において原因となりやすい**39種類を1回の採血**で調べることができる「**View アレルギー39**」があります。健康診断や人間ドックの採血検査時に、追加採血なく簡単にアレルギーのスクリーニングを行うことができます。一般の保険診療でも幅広く使用されており、健診のオプション検査でも使用が増えてきている人気の検査です。

【測定項目一覧】

吸入系・その他のアレルゲン				食物系アレルゲン			
室内塵	サケヒョウセダニ ハウスダスト1	イネ科 雑草	カモガヤ オオアワガエリ	卵	卵白 オボムコイド	豆類	大豆 ピーナッツ
動物	ネコ皮膚 イヌ皮膚	雑草	ブタクサ ヨモギ	牛乳	ミルク	肉類	鶏肉 牛肉 豚肉
昆虫	ガ ゴキブリ	真菌	アルテルナリア(スカタ) アスペルギルス(コウジカビ) カンジダ、マラセチア(菌)	穀類	小麦 ソバ 米	魚類	マグロ サケ サバ
樹木	スギ、ヒノキ ハンノキ(国) シラカンバ(国)	職業性	ラテックス	甲殻類	エビ カニ	果物	キウイ リンゴ バナナ
						その他	ゴマ

青文字はアレルギー物質を含む食品の表示義務・推奨食品に該当する項目です

アレルギー疾患を有する患者は増加しています



リウマチ・アレルギー対策委員会報告書 平成23年8月 厚生科学審議会疾病対策部会 リウマチ・アレルギー対策委員会

こんにちは。まだまだ出勤の朝が辛い、寒い日が続いていますね。寒さが苦手な私ですが、花を咲かせる準備をしている梅のつぼみを見ると、春も近づいているのだなと元気が湧いてきます。



さて、この2月に新しいレントゲン車が仲間入りをしますので、今回は皆さまにレントゲン車がどのように出来るのか、一部ご紹介させていただきます（※原稿締め切りの関係で、写真のレントゲン車は今回のものと異なります）。

当協会のレントゲン車は『一般財団法人日本宝くじ協会』と『公益財団法人 JKA』の助成を受けて整備されています。宝くじ売り場でお馴染みのクーちゃんや KEIRIN の自転車のマークが入ったレントゲン車をご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

整備が決定するとそこから約半年をかけて車両（トラックの車体）や医療機器（レントゲン装置など）の選定～設計、製造や検査まで進めていきます。

意外に思われるかもしれませんが、レントゲン車にはパッケージ商品のようなものは無く、1台1台がすべてオーダーメイドです。

設計の打ち合わせは、設計図を見ながらどの様にレイアウトすれば受診者にとって安全で利用しやすいか、スタッフにとっても使用しやすいか、またカーテンや床はどの様な色にすれば受診者の気持ちが和らぐかを繰り返し、狭い車内の設計図に私たちの思いをたくさん詰め込みます。

そしてプラモデルのようなフレームだけの状態のトラックに、機器や備品が設置され、内側から外側へ車両が組立てられ、塗装されていくという工程を経ていきます。

実際の工場内には全国の医療機関のレントゲン車が並んでおり、レントゲン車のカラーは多種多様です。それぞれの地元の事業所や住民の方々に幅広く利用していただくことが、疾病の早期発見・予防に繋がります。

そんなお役に立ちたいという思いを乗せて、今日も当協会のレントゲン車は走り続けます。



以上

編集部よりメッセージ



2023年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
記憶を風化させないように改めて思い返しますと、2011年の東日本大震災からちょうど干支が一巡しました。あれから12年の歳月が流れたことになります。
今年の干支は兔年です。

12年前、日本中が悲しみのどん底にある中、なでしこジャパンがW杯において優勝したことは記憶に新しく、頑張れば光が見えるということを証明した功績は、被災地の活力に繋がったことは言うまでもありません。この3年間、出口が見えない「コロナウイルス」という未知の悪魔と戦い続け、疲弊しながらも全国民が前を向いて歩き続けております。兔年は、その跳び姿から、「飛躍」や「向上」を象徴すると言われております。

2023年は、皆さまにとって健やかに飛躍する1年となりますことを祈念いたします。

編集員 高坂徳昭

耳より情報

脳科学の「脳は否定形を理解できない」をお知らせいたします



イメージしてしまうという現象です。

脳には否定形を理解できないという特性があります。分かり易く言うと、否定形を理解するために否定された内容や行動をイメージ化してしまうという意味です。

「危ないから走らないで」というフレーズも、まずは走るというメッセージが届き、その後走る行為がNGなのだとして理解するそうです。

ここからが耳より情報です！

日ごろ皆さまの職場では、意外と否定形で指示している方が多いのではないのでしょうか？人間の脳の構造上否定形が理解できないのであれば、肯定形をお願いするだけで生産性がUPするかもしれません。

遅刻したスタッフに「明日は絶対に遅刻するな！」というよりも、「明日は時間までに来てね！」という方が効果的ですし、勝負の瞬間に掛ける言葉も「負けないで！」よりも「今日は勝つぞ！」という方がメンタル的にも効果を発揮します。肯定形の話し方で効率が改善されるのであれば、すぐにでも実践してみる価値があります。

皆さまの職場のコミュニケーション向上の一助になりましたら幸いです。

脳科学の理論をお話する前に上のイラストをご覧ください。中央の●はどちらが大きいという質問です。

答えは両方とも同じ大きさです。

人間の脳は簡単に錯覚を起こしてしまう反面、物凄い量の情報を1秒にも満たない速さで処理してしまう優れものなのです。

今回は、そんな脳科学の知識をお伝えいたします。日ごろのお仕事にも役立つ情報です。

「脳は否定形を理解できない」

突然ですが、「ピンク色のパンダを想像しないで下さい」という質問をいたします。

しないで下さいと指令されても、言われた瞬間