

季節のおすすめ料理～お酒とのリアージュ～ 「9種類の香辛料をブレンドした スパイシーカレー」

寒い季節は
スパイスの力を借りて、
体の芯から温まってい
かがでしょうか



材料 (4名分)



- スパイシーカレー
 - クローブ・唐辛子・ジンジャーパウダー・シナモン・ブラックペッパー・クミン・カルダモン・コリアンダー・ガラムマサラ……………各小さじ1
 - サラダ油……………大さじ2
 - 牛すね肉……………300g
 - しょうが……………1かけ
 - ニンニク……………1かけ
 - 玉ねぎ……………小2玉
 - ブイヨン……………5g
 - 塩……………小さじ2
 - 水……………100ml
 - トマト缶(ダイスカット)……………1つ
 - ヨーグルト……………100g
- ターメリックライス
 - 米……………2合
 - ターメリック……………小さじ1
 - バター……………10g

作り方

- ① 米を研ぎ、ターメリックとバターを加え、通常通りの水量で炊く。
- ② 牛すね肉としょうが半量をスライスして鍋に入れ、ほぐせるくらい柔らかくなるまで2時間程度煮る。
- ③ ギャルにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを1～2時間水切りする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、クローブを弱火で炒める。
- ⑤ 香りが立ったらクローブを取り除き、みじん切りにした半量のしょうがとニンニクを加える。
- ⑥ 軽く色が付いたら、みじん切りにした玉ねぎを入れて強火にする。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたら、ブイヨンと残りのスパイスと塩を入れ、よく炒め合わせる。このとき、スパイスが焦げやすいので適宜少量ずつ水100mlを入れる。
- ⑧ ②の牛すね肉をほぐして入れ、トマトと③の水切りしたヨーグルトを入れてひと煮立ちさせる。

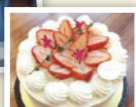


ボンベイ・サファイア 詳しくはこちら▶
輸入：バカルディ ジャパン株式会社
タイプ：スピリッツ(ジン) アルコール度数：47%
内容量：750ml オープン価格



今回、この料理に合わせるのには1761年に誕生した、「ボンベイ・サファイア」のジントニックです。10種のボタニカルを使った華やかな香りは、スパイシーなカレーと相性ピッタリです。トニックウォーターで割ることで、スッキリと爽やかな後味が楽しめます。

タウン情報



戸田市



当協会の駐車場がある「戸田市」の紹介です。
街中に緑が多く特に公園が多い戸田市ですが、自然豊かな環境にありながら、都心や郊外へのアクセスが良いのも魅力です。JR埼京線の他、首都高速や東京外郭環状道路、国道17号が縦横に走る交通の要衝です。
通勤や買い物、車での移動などとても便利になっております。
ちょっとしたぞいてみると
des gateaux dor (デ・ガトー・ドール)
北戸田駅西口にあるデ・ガトー・ドールは、当会が所有する検診車両の駐車場から徒歩で9分。電車ですと埼京線で池袋駅から約20分です。
デ・ガトー・ドールとは、フランス語で『金のお菓子達』という意味です。フランス・日本で培った素材・製法のこだわりが詰まったお菓子やケーキを提供しています。
●焼き菓子…新鮮な素材を使用し職人の手によって丁寧に焼き上げられています。バターの香りとサクサクした食感が特徴で口に入れた瞬間に幸せな気持ちにさせてくれます。
●ホールケーキ…新鮮な卵、風味豊かなバニラエッセンス、上質なチョコレートなど、最高品質の食材を選び抜いており、一切

の妥協を許さず最高のケーキをお届けしています。
彩香の湯
検診車両の駐車場から車で約5分のところにあります。露天風呂には天然温泉使用の源泉岩風呂や壺湯、寝湯、漢方薬蒸湯、内湯には天然温泉の檜湯をはじめ、ジェットバスやリラクゼーションバス、遠赤外線サウナなどがあります。
マッサージやアカスリ、カットサロンなどボディケア施設のほか、カラオケ付きの多目的室や、個室、また食事処も併設。都心からも近く無料送迎バスも運行しています。
戸田市スポーツセンター
検診車両の駐車場から徒歩で2分のところにあります。
戸田市の施設ですが、市外の人も利用できて屋内・屋外ともに様々なスポーツ活動が出来ます。
戸田駅から歩いて行けませんが、105台分の駐車場も完備されています。
まだまだ戸田市にはたくさん街中の豊かな緑、ポートコース、公園や憩いの場などほっと癒されるオアシスのような空間があります。ぜひ、足を運んでみませんか。

あおぞら

vol. 18

2024.02

特集

健康管理最前線 最終回

最新医療情報

運輸業事業主様必見！
心疾患・脳疾患によるリスクを回避せよ！



事務センター

- 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 東京都

2 アニメ・音楽鑑賞

3 医療事務・簿記・MOS (Excel)

4 炊き立ての白米

5 おっとりとしていて、頼まれると断れない性格です。また、人の話を聞くことが好きなので、仕事に活かしていきたいいなと思っています

6 今は自信をもって言えるものがないので、これから見つけて、身に付けていきたいです

7 部活動に力を入れていました (吹奏楽部)

1 東京都

2 ゲーム・手芸・アニメ・マンガ

3 衛生管理者・管理栄養士・フードスペシャリスト

4 オムライス・お菓子・ケーキ

5 几帳面・興味がある事への探究心が強い

6 手先の器用さで、細かい作業が得意です

7 勉強・課題に追われながら、バイトをする日々でした

8 犬を飼って、のんびり暮らしたいです

8 現在保有している資格の知識をもっと深め、業務の幅をもっと広げていきたいです。また、日本の色々な所に旅行に行って様々な景色を見てみたいです

佐藤 慧香 さん

澤田 有加 さん

【自己PR】

入社後より磨くことができた、チーム作業での経験や決められた時間で正確に業務を行う経験を活かして、今後のキャリアアップに繋がりたいです。また、これからも忠実に作業に取り組み、業務内容の精度向上や知識をより深め、組織に貢献していきたいと思っています。

【労働保健協会へひとこと】

意見交換が行える場所がしっかりと設けられており、意見が言い易く、1つの問題に対して、みんなで解決していく協力体制も整っており風通しが良い会社だと思います。今後とも宜しくお願いします。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

未熟な部分が多々あり、ご迷惑をおかけする場面があるかと思いますが、組織貢献できるよう努めてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

【自己PR】

これまで給食会社や検査機関での残留農薬分析、食品会社での試作業務など食や健康に関わる仕事をしてきました。生活習慣や健康状態の確認ができる健診業務は多くの人の健康に関わるやりがいのある仕事だと思っています。今後は健診業務や検査値などの知識を深め、業務で得た知識や資格を生かして多くの人の健康増進・疾病予防に関わっていきたくたいです。

【労働保健協会へひとこと】

いろいろな業務を幅広くらせていただけます。少しずつできることを増やしていき、労働保健協会の一員として貢献できるよう努力してまいります。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

まだまだ頼りないところもありますが、今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。

活動紹介

総務部



総務部は何をしている部署か多くの人はあまりピンとこないかもしれません。来客や電話の対応はもちろんのこと、組織全体を管理する事務全般を扱っている部署で社内で担当する部署がない作業を行ったりしています。例えば、備品・消耗品・固定資産などの管理や契約書・各種建屋の点検記録の保管がそれにあたります。会社で使用する機械や建屋のメンテナンスの依頼も行っています。

当協会の総務部は、大きく分けると総務部門と経理部門に分かれます。総務部門は、給与計算・採用業務・勤怠管理・社会保険の手続き等の個人に係わることを主にしていて、毎月支払われる給与や職員の入退職がスムーズにいくようにしています。



経理部門は、売上や毎日の取引先への入金確認・支払、税金に関する処理をしています。売上や支払を月ごとに纏めて会社の業績を報告しています。



そして部としては、社内の各種研修会、社員総会や理事会の日程・案内等の作成・運営を行っています。年に1回だけのもの、数回あるものもスムーズに運営できるように資料を作成したり、現地に複数回行き打ち合わせをして準備をすることもあります。また、事業年報を作成することも行っています。あまり表には出ないかもしれませんが、総務部ではこういった業務内容を行っております。

たばこ対策、再び

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 福田吉治

新型コロナウイルスのパンデミックにより、多くの命や健康が失われた一方で、よかったことも少なからずありました。かなり内輪の話ですが、よかったことのひとつが、私の勤務する大学キャンパスの敷地内にあった喫煙室が閉鎖されたことです。コロナ禍で密になりやすい喫煙室がいったん閉鎖され、特に苦情がなかったことから、閉鎖されたままとりました。

コロナ以前、特に東京オリンピックの準備期間、たばこ対策、特に受動喫煙防止が盛り上がり、健康増進法の改正や受動喫煙防止条例の制定などによって、日本全体や東京都で受動喫煙対策が進みました。その後はどうでしょうか。たばこ対策はもう十分できたという雰囲気が、健康づくりをしている人にもあるように思います。また、禁煙補助薬のチャンピックス（バレニクリン）に、発がん性物質が含まれているとされ、出荷停止が続いていることも禁煙モードに水を差しているのかもしれませんが。本稿のタイトルを見て、なんで今さらたばこ対策？と思った方もいるのではないのでしょうか。

1 喫煙の状況

日本人の喫煙率は毎年低下しています。厚生労働省の2022年国民生活基礎調査によると、たばこを吸う人の割合は男性25.4%、女性7.7%です。3年前の前回調査から、男性は3.4ポイント、女性は1.1ポイント低下し、いずれも減少傾向が続いています。では、この減少で安心してよいのでしょうか。

健康日本21第2次では、策定時（平成22年度）19.7%で、令和4年度の目標値は12%に設定されました。しかし、令和元年度の喫煙率は17.5%（年齢調整）で、2.8%しか減少しておらず、「B*現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある（目標年度までに目標到達が危ぶまれる）」と判定されています。先ほどの国民生活基礎調査の結果を、年代別に見ると、男性は30代29.9%、40代34.6%、50代32.6%。つまり、壮年期男性の約3分の1が喫煙者なのです。

もうひとつの注目すべき状況は、加熱式タバコの普及です。男性で、20代から40代では約40%以上が加熱式タバコを使用しています（併用含む）。紙巻たばこよりも健康被害は少ないと思われませんが、確実に健康被害はある

ことがわかっています。また、吸っているたばこが、加熱式たばこから紙巻たばこに変わることもあります。なお、増税が議論されている昨今、紙巻たばこより税が優遇されていた加熱式たばこの税率をどうするかがホットな話題のようです。国会議員には、優遇をそのままとする“加熱式派”と優遇をなくそうとする“紙巻き派”に分かれているとのことです。

2 問題にすべきは喫煙率の格差

日本全体の喫煙率は低下していますが、喫煙率の“格差”は拡大しているようです。例えば、職場や職業によって喫煙率が大きく違っています。ほぼ喫煙者がいない職場がある一方、半数以上が喫煙者の職場もあります。皆さんの職場はどうでしょうか。

職場での対策にも大きな違いがあります。敷地内や施設内が全面禁煙のところもあれば、喫煙所（しかも、りっぱな）があるところもまだたくさんあります。社員への健康教育や禁煙デー・禁煙週間を通じて、たばこの害をしっかりと伝えていける場所もあれば、社内のたばこ対策に反対し続ける社長や部長などのいるところもあるようです。

では、どのような対策が必要なのでしょう。たばこ対策はなかなか難しいのが現実です。社長などが強い決意をもって進めるのが一番ですが、そうでない場合でも、たばこを止めたい人への禁煙相談・支援、禁煙したいあるいは喫煙を始めないようにする健康教育や普及啓発、受動喫煙を防止し、喫煙しにくい環境をつくるために喫煙室・所の撤去など、コツコツを根気強くやっていくことが必要です。そうすることで、たばこをやめやすく、吸いにくい風土が醸成されていくことでしょう。

喫煙は、健康に大きなリスクであり、まだ日本人の多くがばく露されているのが現状です。健康づくりに関わる方には、これからも強い関心をもって、たばこ対策に取り組んでいただきたいと思います。

参考まで、日本禁煙学会では、毎年度、禁煙CMコンテストを行っています。2023年度の受賞CMがホームページで公開されています。是非、ご覧ください。

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

運輸業事業主様必見！ 心疾患・脳疾患によるリスクを回避せよ！

いつもの検診に **NT-proBNP** を追加しませんか？

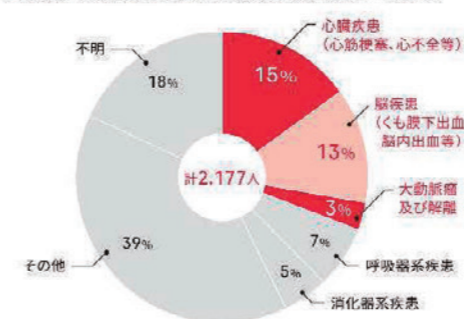
健康起因事故防止のために、

NT-proBNP

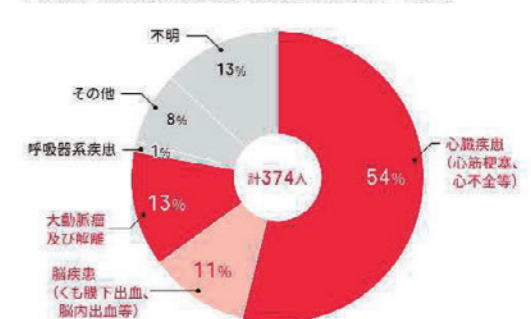
監修：新潟大学大学院 生活習慣病予防・健康医学（健康・人間ドック学）講座 特任教授／新潟県労働衛生医学協会 理事 加藤 公剛 先生

事故報告のうち約30%、死亡した運転者の約75%に、心臓・大血管・脳疾患が確認されています。

■健康起因事故を起こした運転者の疾病別内訳（平成25年～令和2年）



■健康起因により死亡した運転者の疾病別内訳（平成25年～令和2年）



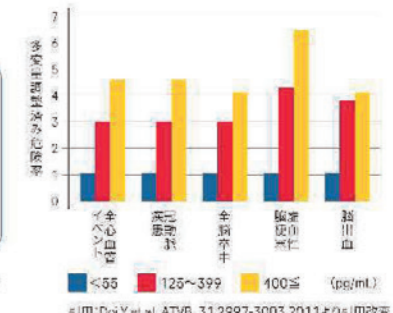
心臓疾患(心筋梗塞、心不全等)や、大血管疾患(急性大動脈解離、大動脈瘤破裂、急性脳血管障害等)が起こると、ショック状態、意識障害、心停止等を生じ、運転者が事故を回避するための行動をとることができなくなり、重大事故を引き起こすおそれがあります。健康起因事故を防止するには、発症する前の早期発見や予防が重要です。

NT-proBNPで心血管疾患・脳血管疾患リスクを確認

血液検査：NT-proBNP

心臓に負担がかかる中で血中で上昇する物質で、臨床では心不全マーカーとして活用されています。値が高いほど将来の心血管疾患発症リスクが高いと予測されます。この検査は、多くの健診機関などでオプション検査として実施することができます。

NT-proBNP値が400pg/ml以上の人には、55pg/ml以下の人と比べ、心臓病と脳出血、脳梗塞などになる危険率が4～6倍に増えた結果となりました。



通常の血液・血清検査項目にオーダーを追加するだけ

胸部X線検査 心臓や肺の画像をみる

心電図検査 心臓の電気信号波形をみる

血液検査：NT-proBNP 心臓から出る血液内物質をみる

定期健診では心臓陰影の拡大を確認する胸部X線検査、心筋梗塞や不整脈などの病気の有無を波形から確認する心電図検査が、心臓の検査項目として該当します。心血管疾患・脳血管疾患リスクの早期発見を目的として「NT-proBNP」を健康診断時の血液検査(オプション検査)で確認することをお勧めします。



お問い合わせは労働保健協会まで
03-3530-2132

2023年7月1日付より当協会は新体制となり、今回は新しく就任した3名の役員の方にこれからの抱負等を述べていただきました。



私の抱負

専務理事 谷島 伸幸

お取引先の皆様、そして関係各位の皆様、この度、令和5年度6月開催の第58回定時社員総会で役員承認後、その後の理事会にて専務理事を拝命させて頂きました事、改めてここにご報告いたします。

私が行うべき事は、まず、現時点でのお客様からのニーズへのご対応や様々な課題や問題点の解決、そして、将来に向けた行うべき事業等をいかに早く判断し正確に到達点に導く事こそが、私の最大の使命であると痛感しております。私以下、全役職員一丸で目標達成とともに達成感と幸福感を共有し、顧客満足度の更なる向上を目指して参ります。

令和6年度当協会は、新しい取り組みに着手致します。時代の変化に迅速に対応する為に必要と思われる取り組みに関して実行して参る所存でございます。このような新たな取り組みが、皆様へご提供する健康診断の実施のみならず、それに付随する健康増進・健康経営のご支援に繋がるものと考えております。引き続き皆様からのご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

年始の広報誌の発刊にあたり、簡単ではございますが、私の挨拶とさせていただきます。

常務理事就任にあたり

常務理事 宮内 保行

この度常務理事に就任いたしました宮内保行と申します。平成元年に入職し労働保健協会一筋で今日に至りました。社屋の建て替えを始めとして、残業時間の削減、作業環境の改善、職員の処遇改善等解決すべき課題が山積みとなっておりますが、一つずつ対応・解決し、職員一人一人の“満足度”を上げていくことを目標に精進したいと思います。

数年前より某健康保険組合様と連携して健診データの一元化に取り組んでまいりました。今現在は特殊健診データの一元化に向けて某企業様と連携し推し進めております。

健康診断データの一元化は健診業界でも出来そうで出来ない難題でありましたが、日本医師会と協定を結び「標準フォーマット」を利用することでなし得ることが出来ました。

次は基本的に紙での保存が多い特殊健診結果を一元データ化することにより数十年の保管も可能となり、また転勤等によるデータの持ち運びも簡便になります。なにより定健データ同様どこの健診機関で受けてもデータは標準化しているため産業医の判断も同一基準で行うことが出来、経年比較も容易になります。

この一大プロジェクトをやり抜くことで健診業界も新たなステップを踏出すことに繋がればと考えております。

今後とも皆さまのご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

新役員体制発足

理事 和田 嘉章

この度、新役員体制となり新たな船出となりました。これまでも安心安全な健康診断を提供すべく努力を重ねてまいりましたが、今後も社運の隆盛に向けて努力邁進してまいります。

コロナも5類に移行したとはいえ、今だに感染は収まらず、現在は同時にインフルエンザの流行も重なっており、例年にも増して感染予防が重要な年となっております。

弊社としても、職員一致団結のもと受診者様の健康を守る事を第一に健康診断はもちろんのこと、ヘルスケア管理や健康相談、予防接種のお手伝いなど受診者様の健康を守る事を第一に色々なサービスを提供する活動を行ってまいります。

今後は、新役員体制のもとこれまで以上に業務発展にまい進し健康をキーワードとしたさまざまなご提案をしてまいります。皆様方のあたたかいご理解ご協力を心からお願い申し上げます。

編集部よりメッセージ

2024年が始動いたしました。今年の干支は、辰でございます。十二支の中で、唯一空想の生き物でありながらにして選ばれた所以は権力誇示や国家の隆盛の象徴として親しまれていたのは、龍であるからと言われております。

辰は「振るう」という文字に由来しており、世の中の神羅万象が躍動、振動する様を表すのだそうです。皆さま方に於かれましても、今年は躍動感ある幸せに満ち足りた1年になることを祈念しております。当協会も今年は忙しい1年となりそうです。

5年間ほどお世話になった現行の健診システムを入れ替える予定です。

また、春先には皆さまの事業所と健康診断実施医療機関、そして受診者様の健診予約や結果取りまとめの一元管理が可能となるシステムを導入する予定です。

未知の世界への挑戦となる言わば「種まきの年」の後には、「大きな収穫の年」となる実り多き2025年の到来を見据えて、本年1年精進して参る所存です。

何卒よろしくお願い申し上げます。

編集員 高坂徳昭

耳より情報

チェアリング



Helinox サンセットチェア

使用時サイズ：58cm × 70cm × 98cm（幅・奥行き・高さ）
収納時サイズ：15cm × 46cm（直径・高さ）

座面の高さ：46cm 使用時：1440g 収納時：1580g
商品URL：<https://aandfstore.com/products/19750029>



チェアリングとは最近話題を集めてきている新しい言葉で、チェア=椅子を好きな場所に持って行ってリラックスする過ごし方のことです。本を読んだり、お酒を飲んだり、風景を眺めたりと人によって過ごし方はさまざまです。アウトドアやキャンプではなく、椅子1つ持っていくだけなので気軽に始められますし、レジャーシートに座るのでもないの、長時間のんびり座っていても疲れません。また、公園などにすでに設置してあるベンチに座るのではなく、自分の好きな所に椅子を設置できるので自分だけの「特等席」を作ることができます。チェアリングは椅子1つでできるものですが、ここで使う椅子は普通の椅子ではなく、通常は軽量で持ち運びと折り畳みができるアウトドアチェアを使います。

私が使っているのは Helinox（ヘリノックス）のサンセットチェアです。折りたたみ式でコンパクトな上に、約1500gと軽量なので女性でも持ち運びやすく、組み立ても非常に簡単です。ハイバックチェアなので、ハンモックのようなゆったりした座り心地で長時間座っていても身体が痛くなりなく、快適に過ごせます。ほとんどのアウトドアショップに置いてあるので、皆さんもぜひ実際に持ってみてください。

寒い時期ですが、昼間の日差しは暖かいですし、朝の時間・夕方の時間の光もとてもきれいです。お気に入りの場所や時間、過ごし方を見つけて、自然を感じながら（他の人に迷惑がかからないように）リラックスしてみたいかがでしょうか。