心とからだの健康づくり推進月間特集

実は知らない!? 健康診断の本当の見かた

定期的な受診義務のある健康診断。結果によっては再検査や治療、生活習慣の改善が必要ですが、きちんと実行できているでしょうか。また、ストレスチェック診断を受けた 結果を基に、メンタルヘルスマネジメントを実施していますか?

働く皆さんの能力や技術を十分に発揮するために、心と体の健康を維持することは とても重要です。皆さんの健やかな毎日に役立つ知識を、保健師に教えてもらいました。

心とからだの健康づくり推進月間(7月)

厚生労働省では、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」 に基づいた、働く人の心とからだの健康づくりを推進しています。



まずは知っておきたい!

健康診断の検査結果に「要治療」「要精密検査」の文字。「怖い病気だったらどう

禁物です。再検査の場合、どこでどの検査を受けるべきか知っておきましょう。 しよう」「自覚症状もなく、忙しいし、とりあえず様子を見よう」などの自己判断は

この結果は何を意味する?

B···軽度基準外

支障はありません。 基準値から外れていますが、日常生活に

BF…要観察

けるべき数値です。今後は要経過観察。 日常生活には支障がないものの、気をつ

C…要注意

を目指し、生活習慣の改善に努めま 病気にかかる|歩手前!来年はA判定 しょう。

D…要治療

要なレベル。 異常が認められ、医療機関での治療が必

F…要再検査

場合、月経中の方の尿検査等はF判定 異常が認められ、再検査が必要。女性の になるため、機会を見つけて再検査を。

G…要精密検査

必ず精密検査で確かめてください。 査が必要な状態。自覚症状がない人も、 何らかの病気の可能性もあり、詳しい検

Z…治療中

治療中のため、判定を保留。



う前に生活習慣の見直しを。

再検査のお知らせに慣れないように。

必ず病院で確かめて!

う場合は、何らかの病気にかかってしま 値内の数値でも徐々に上がっているとい しょう。体重が少しずつ増えている、基準

前年度の判定とどう比べる?

数値例:体重



少しずつ 増えている?

正常の範囲でも



あっても数値に変化がないか見てみま さい。また、前年、前々年と同じA判定で 療とは:要精密検査があるかの確認を。

まずは全体の判定を確認し、D:要治

あった場合は必ず病院で受診してくだ

有希子 保健師

業務に従事されています

通知書のここをチェック!

検査項目		check!	V
身長			
体重		前年からの変化の確認を	
ВМІ		身長と体重のバランスをチェック	
腹囲		男女で基準が違います。男性は85cm以上、女性は90cm以上は要注意	
視力		老眼や緑内障、白内障の検査は入っていないため、異常を感じたら眼科へ パソコン作業で目に疲れを感じたら適宜休憩をとりましょう	
聴力		騒音作業や大音量で音楽を聴くことにより、4,000ヘルツの高音域が聞こえにくくなることも	
循環	血圧	上130~140·下80~89は高値血圧と呼ばれ、高血圧の一歩手前の数値。血圧が高くなると心臓病や脳血管疾患、腎臓疾患など他の病気を引き起こすことがあるので、毎日血圧を測り、塩分のとり過ぎや体重増加に注意を	
循環器系	心電図	不整脈や弁膜症、心筋症、狭心症や心筋梗塞等の疑いを検査します。結果に異常がなくても動悸や脈の乱れ、 胸の痛みがある際は循環器内科で受診しましょう	
血中	総CHO	血液中に含まれるコレステロールの全ての量。多すぎると動脈硬化が進行しやすく狭心症や心筋梗塞のリスクが 高まりますが、少なすぎても病気の原因になることも	
	HDL-CHO	善玉コレステロール。血管の掃除役なので40を切らないように、数値が低い時は禁煙や運動を	
中脂質	LDL-CHO	悪玉コレステロール。高い場合は動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸や加工食品を減らし、食物繊維の摂取を。 運動にもぜひチャレンジを	
	中性脂肪	生きるためのエネルギー源ですが、増えすぎると血液がドロドロになります。体重を落とし、お酒、甘い物、炭水化物のとり過ぎにはご用心!	
肝臓·胆道·胆囊系	AST·ALT	肝臓から漏れ出た酵素の量を測って肝臓病や脂肪肝の疑いをチェックします。有機溶剤などの影響で肝機能異常となることも。ASTは心臓病や骨格系疾患で数値が上がる場合もあります。40歳以上の方で、B・C型肝炎の検査を受けたことがなければぜひ受けてみてください	
	ALP	胆道や胆嚢の異常、肝臓の病気があると数値が上がります	
蒸	πνマ GTP	お酒を飲む人が上がりやすい数値。50を超えたら酒量を減らしましょう	
	尿蛋白	腎臓の病気や膀胱炎などでタンパクが出ることがあります。疲れた時や発熱時に一時的に出る場合もありますが、 原因を確かめておきましょう	
京屋	尿潜血	腎臓や尿管に異常がある可能性があります	
腎·尿路系	クレアチニン	腎臓の機能に異常がある可能性があります	
	eGFR	2019年から新たに検査項目に加わった、腎機能のチェックのために重要な項目。60を切ると詳しい検査が必要。 慢性腎臓病や腎不全への進行予防のためにも、早い段階から対処をしましょう	
尿酸		数値が高くなると、痛風になる可能性も。お酒や体重を減らす、水を飲むなど生活習慣の改善を	
	HbA1c	糖尿病の検査項目。6.5を超えると要精密検査、7を超えると糖尿病の合併症が出やすくなります。かかりつけ医を持ち、減量や食事・運動療法を	
貧血		検査値が低い場合は貧血、高い場合は多血症や脱水症状、喫煙の影響も考えられます。貧血は原因の確認が 大切。多血の方は水分を多目にとり、ぜひ禁煙を	
胃		胃がん検診です。十二指腸潰瘍やポリープが見つかることも	
便潜血		大腸がん検診です。異常がある際は必ず精密検査を受けましょう。放置せずに早めに対応することがポイント!	
呼吸器系		肺炎、結核、肺の腫瘍(がん)、胸膜、大動脈瘤などをチェックしています。肺がんや肺気腫等の予防のためにも ぜひ禁煙に挑戦を!	

● 「医師の意見」の部分はこう読む

異常値が出ている時は「このような生活をしましょう」などのアドバイスがあります。体重を落とす、禁煙チャレンジなどぜひ生活習慣改善に取り組んでください。病院に行くように指示があれば必ず行って再検査を!

基準値は、病気がない人の検査データを95%の数値の範囲を平均したもの。基準を外れているといって必ずしも病気があるわけではありません。時系列で数値の変動を確認し、健診で異常がなくても体調が悪ければ病院で検査を受けてみてください。

震艦券の7つの心得

おくべきこと、心がけることを聞きました。 この先の長い人生を健康的に過ごすために、知って「70歳まで働くのが当たり前」ともいわれている今。年金の受給開始年齢が段階的に引き上げられ、もはや

喫煙をしない

今吸っている方は禁煙に挑戦しましょう。本数を減らしても、無意識に煙を深く吸い込むこともあるので、思い切ってスパッと禁煙すむこともあるので、思い切ってスパッと禁煙するほうが良いでしょう。禁煙の方法としては、



います。酒席では<mark>たば</mark>います。酒席では<mark>たば</mark>

に座ってください。

定期的に体を動かす

家中をピカピカに掃除してみては。 家中をピカピカに掃除してみては。 家中をピカピカに掃除、窓拭き、草むしり、洗濯もいい運動になります。ステイホームのついでにた。 がい運動になります。ステイホームのついでにまします。 家事や拭き掃除、窓拭き、草むしり、洗濯もいい運動になります。ステイホームのついでにない。 また、は家の周りでもの人です。約10分の散また、 は事などで座りっぱなしもよくありません。 意識的に仕事の合間に体を動かしましょう。 家事や拭き掃除、窓拭き、草むしり、洗濯もいい運動になります。ステイホームのついでにない。



お酒は適量を守る

一ル量20gといわれています。身近な飲み物で換算すると、ビール500配缶で1本、物で換算すると、ビール500配缶で1本、焼酎(25度)で100配、チューハイ(7%)焼酎(25度)で100配、チューハイ(7%)でクラス2杯、ウイスキーはダブル1杯程度です。適量を好って、休肝日は1週間のうち、連続して2日とるのがおすすめです。



してください。

質の良い眠りをとる

ことが大事です。 さい。体のリズムをつくり、寝不足にならない 出ない長さの睡眠をとるように心がけてくだ しい時は朝スッキリ起きられて、昼間に眠気が 1日に7~8時間眠るのが理想ですが、難

で。寝過ぎると夜眠れなくなります。 べましょう。昼寝をする場合は15~30分ま テンを開けて。また、朝ごはんをきちんと食 の時計がリセットされるので、まずはカー 良い睡眠に関わります。朝日を浴びると体内 3 交代勤務の方は、朝方に眠りづらいこと 朝の過ごし方はスッキリした目覚めと質の

外の音が気になる時は えるなどの寝やすくす の光を遮る、寝酒は控 る、遮光カーテンで外 ではサングラスをかけ るので、コンビニの店内 光を浴びると目が覚め の刺激をシャットアウト 耳栓や雨戸などで周囲 る環境を整えましょう。

体重の管理

肥満の人はまずは体重の5%を減らす BM-値を保つように心がけましょう。 す。やせすぎず、太りすぎない、適正な まな病気の原因になる可能性がありま なることがあります。また、太るとさまざ 疫力が低下したり、スタミナが足りなく 体重だといわれています。やせすぎると免 BM-値22前後が、最も病気が少ない



もあると思います。強い

と体の負担が軽くなりますよ。

間食と上手に付き合う

の負担が少ないといわれています。果物や す。1日200キロカロリーまでだと体へ する時は摂取カロリーと時間帯が大事で 時には甘いものがほしくなるもの。間食を できれば間食をしないのがベストですが…

ヨーグルトだと栄養もあって体にやさしいで お誕生日の時など特別な時にしましょう。 ので気をつけましょう。夕食後のおやつは、 はんの後にとるのは血糖値が上がりやすい すよ。また、食べるのは昼の15時まで。夜ご



朝ごはんを食べる

は、パンはサンドイッチ(炭水化物/パン、タンパ やせやすい体になります。コンビニで買う場合 ましょう。これらの栄養素を同時にとることで ク質/ツナや卵、ビタミン/ 炭水化物とタンパク質を一緒にとるようにし せてしまいがちですが、これはNG!できれば 時間がない時はついつい菓子パン一つで済ま

ばサラダも食べるとさらに 栄養価が高くなります。 物/米、タンパク質/魚、納 は鮭や納豆巻き(炭水化 野菜)がおすすめ。おにぎり 豆)がgood゚余裕があれ

タンパク質の摂取基準:男性60g/日、女性50g/日(厚生労働省)

	あなた	事業場平均
仕事のストレス要因 (最小 17~最大 68)	35.0	36.7
心身のストレス反応 (最小 29~最大 116)	51.0	52.4
周囲のサポート (最小 9~最大 36)	13.0	18.4

あなたのストレス点数

	あなた	事業場平均
仕事のストレス要因 (最小 17~最大 68)	35.0	36.7
心身のストレス反応 (最小 29~最大 116)	51.0	52.4
周囲のサポート (最小 9~最大 36)	13.0	18.4

あなたのストレス位置図

あなたのストレス点数は、下表の☆の位置です。 高 ストレス 低 7 ストレス反応 1 ☆ 最小 29 最小 26 76 <u>—</u> 最大 104 低

ストレス要因と周囲のサポート

合えています。 る場合、ストレスとうまく付き 味します。左下☆の位置にあ ⑦の位置にある場合は高スト 位置を示したものです。⑦や ト」を評価し、あなたのストレス のストレス反応」「周囲のサポー レス者と判定されたことを意 「仕事のストレス要因」「心身

ストレス点数の見かた 点数が高いほど用心

2

いるので、自身のストレス状況 のストレス反応」「周囲のサポー など上司に相談をの の原因を探り、周囲のサポート す。数値が高い場合はストレス と比較し客観的に把握できま する事業場の平均も示されて ト」を数値化した表です。勤務 「仕事のストレス要因」「心身

活気

疲労感

不安感

抑うつ感

身体愁訴

上司からのサポート

同僚からのサポート

家族や友人からのサポート 仕事や生活の満足度

イライラ感

グラフ2

グラフ 3

3

U

付き合えているかを見て、実際に対処していきましょう。

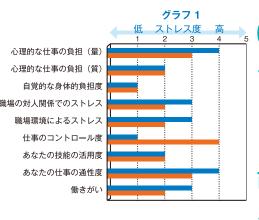
の反応が出ているのか、周囲のサポートがあるのか、ストレスとうまく 年に1回の受診の際には、まずは総合評価を参考に。その後、何にストレス ストレスの度合いや原因などを客観的に見つめられるストレスチェック。

ストレス位置図の見かた

ア・イの判定は注意

グラフの見かた

つらくなる前に手を打つ!



果です。 今回、オレンジは前回の結 ストレス度が高いことを意 度が低く、3は普通、5は フ3は「周囲のサポート」 身のストレス反応」、グラ 味します。棒グラフの青は しています。1はストレス についてのストレス度を示

レス要因」、グラフ2は「心

グラフ1は「仕事のスト

が必要だと感じたら周囲 に相談を じ方は違うもの。サポート 人によってストレスの感



体調の変化に気をつける

*我慢強い人、はささいな

で、社内の制度を利用するの が整理されることもあるの 誰かに話すことで自分の感情 小さな変化がないか、観察を。 うかは違います。まずは、チェッ 痛、腹痛など、体のどこかに影 我慢強い方は「これくらい大丈 覚しましょう。ストレスに対して ク表を見て視覚的にとらえ、自 響が出ていることがあります。 夫」と思っていても、肩こりや腰 また、産業医との面談など、 人によって何をストレスに思

ストレスを感じたらどうしたらいい?



ているサインかも。疲れている時に体力を お茶を飲むなど簡単な発散法も見つけて な人とごはんを食べる、人に話す、おいしい 休息をとりましょう。そして日頃から大事 使うストレス発散法は難しいので、まずは おっくう、といった状態はストレスが溜まっ 出かける気力がわかない、人と話すのが

2 話し相手になる

う気持ちが伝われば、スムーズなコミュニ なたのことをちゃんと見ていますよ」とい 聞くよ」と声をかけてみましょう。「私はあ ケーションが可能に。 「つらそうだ」と感じたら、「大丈夫?話を 相手を見て「何かにイライラしている」



怒りをコントロールする **_アンガーマネジメント**_

につけましょう。 に、自分の意見を上手に伝える方法を身 からです。とはいえ、相手を変えようとす からないことに無駄にエネルギーを使わず るのは難しいもの。変化するかどうかがわ 事」に対して理想と現実のギャップがある 怒りが生まれるのは、「誰か」や「出来

呪文を唱える

文(コーピングマントラ)を唱えたりするの の場から離れたり、自分で決めておいた呪 に湧き上がる怒りをコントールします。そ 怒りを感じたら6秒間数えて、瞬間的

★呪文(コーピングマントラ)とは?

といった相手への言葉は怒りを増幅する いた言葉。「相手が悪いからしようがない」 問題に対処する、あらかじめ決めてお

例)イライラした時に「1時間後はどうで 夫、なんとかなる」 もよくなっているよ」、不安な時に「大丈

2 怒りにくい体質づくり

が違っているから。あらかじめルールを共 て大事ではないことは時には切り捨てま きことだろうか?」と自問し、自分にとっ 有するのも一つの手です。 「これは怒るべ 怒りを感じるのは自分と相手の基準

3 紙に書く

たら対処できるはず。 観的に判断できます。次に同じ状況になっ と、「毎日同じことで怒っている」「そんな に大事なことではないかもしれない」と客 書き出してみましょう。俯瞰して眺める 怒りやストレスを感じたら、原因を紙に

4 怒りの原因を知る

こうしてね」と伝えられればベスト。 づき、「私はこれが悲しかったから次からは ワークがうまくいかない寂しさ―――怒りが と違っていた結果になった悲しさ、チーム 湧き上がる前に、自分が何がつらいのか気 怒りは原因があってあらわれます。期待

の感情が芽生えることが多くあります。 そのストレスや怒りの感情とうまく付き 仕事場では対人関係のストレスから怒り



食と人とのコミュニケーション 健やかな生活は

パーのお刺身などを活用して の塩焼きや煮付け、副菜、スー ンビニの惣菜売り場にある魚 野菜も便利です。 和定食を作ってみては。カット 合、栄養が不足しがちです。コ 一人暮らしや単身赴任の場

と、かえって回復に時間がかか 治っていないときに無理をする も?」と思ったら早めに病院へ。 かない、面倒くさい……「うつか まずに、積極的に会話を。 ことがあります。一人で考え込 ニケーションが減ってしまい、ス トレスの解消がうまくいかない また、家族や友人とのコミュ 気分が落ち込む、気力がわ

は、焦らず治療を続けられる ることも。当事者の周りの人

ようサポートをお願いします

7月号

見つけた! Kirari 輝く人

納期と品質を徹底して守る!

アクティブな、きれい系SE

アイコムソフト 福岡支社

大野 有以さん(27歳)

2016年4月に入社。北九州市出身。システムエンジニア(SE)として、ひたむきな姿勢で仕事に取り組み、最前線で活躍中。上司・先輩からはかわいがられ、同僚・後輩からは頼られる、明るい性格の持ち主。



音楽 30% 安室奈美恵と WANIMAが 大好き



- **同僚・友人との** 食事 70% 飲み会やランチを 楽しむことが ストレス発散に

知識と経験を身に付け、ステップアップ

地方自治体で使用される、国民健康保険システムの開発や保守を行っています。実務ではSEとしての知識に加えて、専門外の知識も必要です。学習ファイルを作成し、用語・解説を中心に、自分が押さえるべきポイントをまとめています。

品質管理も担当しており、システムの品質を最大限に高めることも私の使命です。自分が作ったシステムで、お客さまから喜びの声を頂くことが、やりがいにつながっています。



知識だけでできることは限られているので、経験とつなげながら仕事を体得しています。

全体感を持ち、チームの進捗管理

昨年から、チームメンバーの進捗管理を任せてもらっています。各人の進捗状況を把握し、フォロー体制を整えることが大切です。納期管理意識を強く持ち、お互い助け合いながら取り組んでいます。

また、最初はお客さまや先輩からの指示通りに動いていましたが、現

在では要望を受けて、進め方や内容などを提まった。目標はきました。目標は「大野さんに」を頼みたい」を頼みたい」となっていただけるようなSEになることです。



システム開発に要する期間を基に、毎日目標を立て、始業時と終業時のミーティングで進捗確認

仕事の合間に世界へ羽ばたく

趣味は旅行です。国内旅行にはほぼ毎月行き、長期的な 仕事が一段落したときの合間には、海外旅行へ行くことも。 ハワイはアクティビティー、台湾は観光やグルメなど、行先 によって目的はさまざまです。

新型コロナウイルスの影響でしばらく外出ができなかったため、休日はAmazon Primeで映画やローカル番組を楽



旅行で京都へ行った際に 小倉山二尊院の前で

しんでいました。アクション やホラーは映画館で鑑賞し、 びっくりすることが、ストレス 発散にもつながります。



大分県のアフリカンサファリにて、可 愛い鹿たちと。マイカーで動物の近 くを回れるので楽しさ倍増でした!

ご飯や音楽で元気をチャージ

終業後は、ヨガに行ったり、上司・先輩と飲みに出掛けたりして、メリハリをつけています。休日に友人とおいしいランチを食べることもリフレッシュに。 お肉が大好物です。

通勤中や家では、音楽を聴いて気分を 高めています。安室奈美恵やWANIMAの ファンで、ライブにも行きました。安室奈 美恵が引退した今でも、ライブ映像をよく 鑑賞します。



土砂降りの中、夏フェスの ナンバーショットに参戦。 WANIMAも出演していて テンションMAXでした!

私も応援!

明るい笑顔の頼もしい存在

プラス思考で向上心が高い、エネルギッシュなシステムエンジニア。 思いやりがあり、周囲から頼られる存在です。 仕事の合間にグアムやシンガポールへ旅行に行くなど、抜群の行動力も光ります。 今後もプロジェクトリーダーと、楽しい職場づくりを頑張っていきましょう。



中原 義宏 支社長

◆次号は八幡支店 コークス課のKirari輝く人をご紹介します。