



ヤブガラシ

# 兵庫県予防医学協会 産業保健情報誌

vol. **30**  
2013.4

■ 職場訪問	2・3
シリーズ⑧ 大阪ガス株式会社 人事部 大阪ガスグループ健康開発センターを訪問して	
■ 活動報告	4・5
■ トピックス	6・7
「特定保健指導の効果について」	
■ エッセイ 春夏秋冬	7
「近未来の健診」	
■ こんにちは 健康相談室です	8

## 人事部 大阪ガスグループ健康開発センターを訪問して



### ●概要

大阪ガス株式会社は明治30年4月10日に設立、明治38年に創業した歴史ある会社です。

ガスの製造、供給および販売だけでなく、LPG や電力の供給も行っており、我々の暮らしに欠かせない事業を展開しています。

従業員数は本社で約6,000名（2012年3月末）、グループ会社全体では約20,000名にも及びます。

今回はこの方々の健康管理を担っている健康開発センター（大阪市西区）を訪問し、健康づくり事業やリスクマネジメントの重要性についてお話を伺いました。

### インタビュー



統括産業医  
岡田 邦夫 氏

大阪ガスでは、創立70周年にあたる1976年に社員の健康づくりを長期方針として打ち出し、健康開発センターを設立しました。1989年には「心のバランスシート」によるストレス診断を開始、1991年には減量プロジェクトグループの設置、2000年には医師による禁煙指導開始など、常に先行した健康づくり事業を展開しています。健康開発センターには現在、産業医4名を含む46名が在籍しており、主な業務は以下のとおりです。

#### ① 健康診断

受診率が100%である健康診断は、健康開発センター内で行われます。午前中に全ての検査結果が判明し、医師の診察も終了するため、その場で就業区分判定まで可能です。また必要な精密検査の予約は当日に済ませ、受診フォローを徹底することで、精密検査の受診率は99%を超えています。

#### ② 健康づくり教室・③ 特定保健指導

健診当日には結果説明と個別指導を実施しています。指導内容は生活習慣改善指導やメンタルヘルス指導、口腔保健指導に特定保健指導の初回面談など、個人の状態に合わせて対応しています。

#### ④ 出張健康サービス活動

医療職が事業所に出向いて健診結果のフォロー、メンタルヘルス指導などのサービスを実施しています。

#### ⑤ 健康教育

大阪ガスグループ安全健康大会や新入社員研修、ヘルスマネジメント研修、新任監督者研修などを開催することで、健康の自己管理を目指した教育活動を組織的に展開しています。

#### ⑥ 健康相談

健康開発センター内では、心の不健康者への対応、疾病による就業制限についての相談、長期療養前後の復職についての相談などを毎日行っています。

●安全配慮義務

すべての事業者は労働者の生命及び身体等を危険から保護するよう配慮すべき義務、つまり安全配慮義務を負っています。近年、従業員の健康管理問題等に係る安全配慮義務違反や不法行為関係の民事訴訟では、その額が1億円を超えるものも出てきています。多額の賠償負担や、社会的信用の喪失、事業所に対する従業員の信頼性の失墜、管理監督者の働き甲斐の低下などマイナス面が非常に大きいため、安全配慮義務は十分に果たす必要があります。

管理監督者は、安全配慮義務の履行補助者にあたるため、安全配慮を怠った場合、事業者だけでなく、管理監督者にも損害賠償を求められることもあります。このため、事業者は管理監督者に対し、安全配慮義務について十分な教育研修や情報提供を行っておくことが必要といえます。

大阪ガスでは、管理監督者に繰り返し研修を行うことで、メンタルヘルスを含む安全配慮の重要性を学んでもらいます。1回の研修だけでは大きな成果は得られませんが、繰り返し行うことで理解を深め、幅広い世代に浸透させることができるため、組織としてよい風土作りができ、生産性が上がるとのことです。



健康開発センター

健康開発センターの概要

設 立	1976年 4月			
所 在 地	大阪市西区千代崎 (1996年に京セラドーム大阪横のドームシティガスビル内へ移転)			
面 積	1,800㎡ (大阪ガス業務ビル内の1フロアを全面使用)			
組 織	大阪ガス株式会社 人事部内の一組織			
スタッフ	産業医	4名	歯科医 (非常勤)	2名
	保健師・看護師	27名	歯科衛生士	3名
	薬剤師	1名	臨床検査技師 (非常勤)	4名
	放射線技師	3名	事 務	6名
	トレーナー	2名		
検査機器	DRX 線撮影装置 (胸部、胃部)、自動解析装置付心電計、電子走査型超音波診断装置 (腹部用)、無散瞳眼底カメラ等			

●今後の目標

高齢化や社会の動きによる社内環境の変化に伴い、事故の発生件数が増えると予想されます。そのようなリスクに対応するため、予防にむけた体力づくり事業が必要だと考えておられます。また、メンタルヘルスケアも大きな課題です。事後指導や健康相談に力を入れていても、様々なケースが問題になっており、現在はその対応に追われています。

メンタルヘルス不調を未然に防ぐためには、管理監督者のマネジメント能力を向上させることが必要です。そのためのコミュニケーションスキル向上の研修を行うなど、今後も業務に励んでいくとのことでした。

●訪問を終えて

今回お話を伺って、健康管理だけでなく産業医業務の重要性、そして難しさを再確認しました。そして働きやすい組織を作るためには長期間にわたる教育が必要であり、またリスクアセスメントを行った上で実際に対策を行うということが重要だと学びました。

常にアンテナを広げて知識や交流を深め、さらに前進する岡田先生の姿勢に感激しました。ありがとうございました。

## 第41回 働く人の健康管理研修会

平成24年12月7日(金) 神戸市健康づくりセンター健康ライフプラザ 5階多目的室

演題 ポジティブ・メンタルヘルス  
—職場改善は風通しの良いコミュニケーションと主体性から—

講師 有限会社 オフィス・ハーモ  
代表取締役 喜田 菜穂子氏

昨今、メンタルヘルスが社会問題にもなり、その対策が重要視されています。職場環境が個人のメンタルヘルスに与える影響は大きく、セルフケアだけでなく、職場改善も重要なメンタルヘルス対策といえます。

今回の研修会では、「相手の自立を促す関わり方」である自立型支援方法を基本とし、行政や各種団体などで人材育成者に対して多くのご講演をされている、有限会社オフィス・ハーモ代表取締役である喜田菜穂子先生に、職場改善のためのコミュニケーションにおけるポイントについてご講演いただきました。



伝わったことが全て」です。一方的にボールを投げるのではなく、相手としっかりキャッチボールをしないとイケません。話をしながら、相手からも情報を受け取り、確認しながら必要な情報を伝えるようにしましょう。

「過去と他人は変えられない。」これは使い古されている言葉で、皆さんもご存知だと思います。それでも他人に対して、「なんでやってくれないのだろう……」「こうやるのは常識なのに……」と思うことはありませんか？ しかし、自分がどう思おうが何と言おうが、その行動をとるかどうかは、相手が決めることです。

例えば、Aさんにミス指摘されたとします。普段からよい関係を築けていれば、その指摘やアドバイスはとてありがたく受け取ることができるでしょう。しかし、普段からよく思っていないBさんに同じミスを指摘されるとどうでしょう？ 同じように素直にアドバイスを受け取ることができず、「この人に言われたくないな」と感じてしまうのではないのでしょうか。心が開けるよい関係を築くことが、コミュニケーションの意図を伝わりやすくしますし、逆もまた然りです。

ただ、自分がどれだけ「心を開いて欲しい」と思っても、相手が「心を開こう」と思わないと心は開いてもらえません。心を開くかどうかは相手が決めることだからです。説得する、権力を使う、褒美でつるなど様々な挑戦方法はありますが、最終的に選択権は相手にあることを忘れないようにしましょう。

ではどうしたら相手に心を開いてもらえるのでしょうか？ それは、普段の接し方にポイントがあるようで

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

私たちは、それぞれ個人です。親子ですら関係性を築くのは簡単でないのに、職場でよい人間関係を築くのは難しいことです。しかし、「人を傷つけたい」と思って働いている人はいません。本当はみんな、気持ちよく働きたいはず。けれども何かはずれるとそこから悪循環になり、みんなが傷ついてしまうことになりかねません。よりよい関係性を築くことで職場改善につながり生産性があがる、という循環を目指したいものです。

仕事や日常生活において、「自分はこう言ったのに、相手が聞いていなかった。」と不満に思うこともあると思います。「私はちゃんと伝えたのに！」確かにそうかもしれませんが、自分を正当化するだけでは何も変わりません。振り返ってみるとどうでしょう？ 相手に自分の伝えたい内容が、ちゃんと伝わっていたでしょうか？ 実は、「人は自分の聞きたいようにしか聞かないし、見たいようにしか見ない」のです。同じように見て聞いた場合であっても、受け手によって、情報の受け取り方は少しずつ異なります。忘れてはいけないことは「コミュニケーションは伝えたことではなく、

す。話を聞くと、相手を主人公にして、相手の想いを受け止めるようにすればよいのです。話を聞いているとつい質問や助言、評価をしたくなりますが、それだと主人公が相手ではなく自分になってしまいます。自分の評価や価値観のフィルターを取り除いて、「相手のために聴く」。相手の想いを受け止めて少しずつ信頼を得ていくことが、良い関係性につながり、それが職場の改善につながるのです。

そして、コミュニケーションには必ず意図があります。その意図がぶれると、無駄に人を傷つけてしまうことにつながりかねません。例えば人を叱るとき。人は誰でも失敗をするものなので、そのときが来たら効果的に叱って改善の支援をすることは大切です。しかし、叱ることと自分の感情に任せて怒ることは違います。「その人がとった行動」を叱りたいのに、「その人自身」に怒りをぶつけては、自分の伝えたい意図は伝わりませんし、怒られた人の自尊心も傷ついてしまいます。なぜこのことを伝えたいのか、その意図がぶれないよう意識することで、上手にコミュニケーションをとっていけるとよいですね。



今回は2時間と限られた時間でご講演いただいたのですが、人と人との関係を築く上で重要な考え方のポイントをたくさん教えていただきました。「過去と他人は変えられない。変えることができるのは、自分と未来だけ。」そして、「他人を変える」のではなく、「他

人に変わってもらう」のが仕事です。自分を変えることは簡単ではありませんが、日々意識して、皆がよりよい職場環境や人間関係をつくっていけるとよいと思います。

喜田先生、素敵なお講演をありがとうございました。

**実技** 腰痛体操

**講師** 健康ライフプラザ  
健康運動指導士 清水 利江子

腰痛の原因は従来から動作や環境要因などが知られていましたが、最近では心理的要因も注目されています。

そこで、今回は椅子に座ったまま行える、腰痛予防・解消に役立つをご紹介体操しました。



Info....

**次の働く人の健康管理研修会**

**お知らせ**

## 第42回 働く人の健康管理研修会

**講演** 「職場復帰支援  
—最近の裁判例も踏まえて—」

大阪ガス株式会社 人事部 大阪ガスグループ  
健康開発センター 統括産業医 岡田 邦夫 氏

**実技** 「腰痛体操」

健康ライフプラザ  
健康運動指導士 清水 利江子

◇日時：平成25年5月21日(火)  
14:00～16:30 (受付13:30～)

◇会場：神戸市健康づくりセンター  
健康ライフプラザ 5階 多目的室  
(JR兵庫駅南すぐ)  
神戸市兵庫区駅南通5丁目1-2-300  
TEL (078) 652-5201

◇お申し込み・お問い合わせ先  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会 健康相談室  
TEL (078) 871-7820

# 「特定保健指導の効果について①」

医療費適正化を目的とした特定健診・特定保健指導が始まって5年が経ちました。当施設でも平成20年度から5年間でのべ約3,200名の特定保健指導を行ってきました。

そこで今回は、特定保健指導の効果について検証しましたので、参考にしていただければと思います。

## ▶その1 腹囲・体重を減らすことで、血液データは改善するのか？

検証の対象者は、A健康保険組合の207名で、特定保健指導を受ける前の平成20年度と、受けた後の平成21年度の特健健診の結果を比較しました。

腹囲・体重の経年変化と血液データの変化を分析したところ、腹囲が1cm以上減った腹囲減少群は、血圧（収縮期血圧・拡張期血圧）・脂質（中性脂肪・LDLコレステロール）・血糖（HbA1c）・肝機能（ALT・γ-GTP）が改善することが分かりました（図1参照）。同様に、体重が1kg以上減った体重減少群も、血圧（収縮期血圧・拡張期血圧）・脂質（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）・血糖（HbA1c）・肝機能（ALT・γ-GTP）が改善していました。

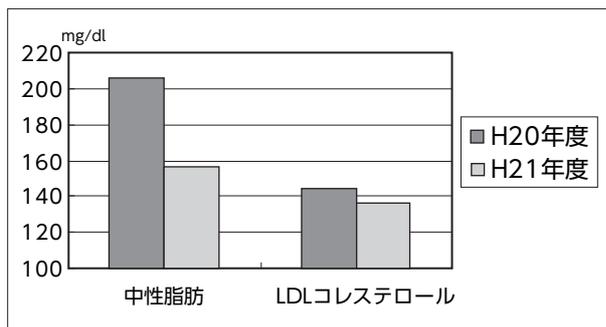


図1 脂質の変化

## ▶その2 特定保健指導に参加することで、本当に体重・腹囲は減少するのか？

図2のように、特定保健指導に参加した人と参加していない人の1年間の体重・腹囲の変化を比較すると、特定保健指導に参加している群の方が体重・腹囲が減少している人が多いことが分かります。特に男性は、特定保健指導に参加して、体重・腹囲が減少した人が全体の50%

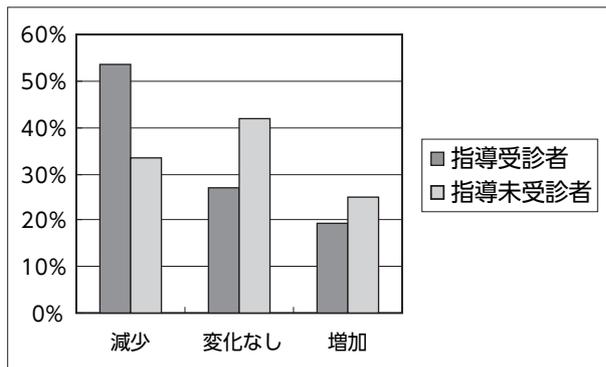


図2 1年間の体重の変化

%と高い効果があることが分かりました。

## ▶その3 行動変容ステージは特定保健指導によって変化したのか？

行動変容ステージとは、ご本人が健康行動についてどのように考えているのかを確認するための指標の一つで、「無関心期」から「維持期」までの5段階で表されるものです。このステージが改善することが、効果的な減量に繋がると言われています。

今回の対象者の特定保健指導を受ける前と受けた後のステージを比較すると、健康行動にあまり意識や関心がない「無関心期」や関心があっても行動にうつしていない「関心期」の割合が指導後に大きく減少し、適切な行動を始めている「実行期」やそれが半年以上継続している「維持期」の割合が増加しています。詳しい内訳は、図3の通りです。

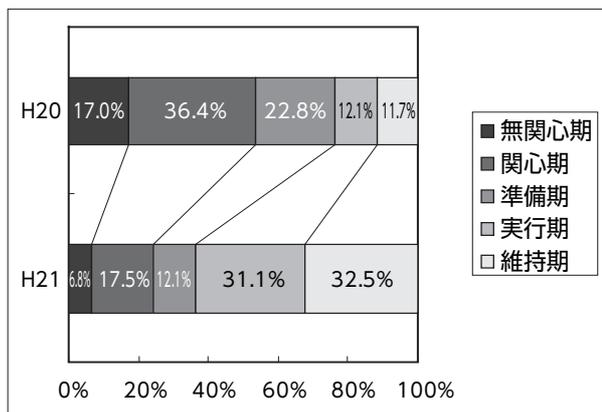


図3 行動変容ステージの変化

実に対象者の55.3%が特定保健指導をきっかけにステージを改善させていることが分かりました。

## ▶その4 どのような取組みをすれば、体重・腹囲は減少するのか？

特定保健指導では、初回の面接時にそれぞれの生活習慣を振り返り、運動や食習慣などの行動に少しでも良い変化をつけるために、行動目標を設定していただきます。

「減量」というと、「大変そう」というイメージを持たれる方も多いかと思いますが、体重・腹囲の減量に成功した方が実際にたてた行動目標についてまとめます。対象者の中で、1年間で体重・腹囲の減量に成功した「111名」が初回に作成した行動目標を図4に示します（複数回答あり）。

「食事に関する目標」をたてた方は、全体の半数でした。その中でも、「間食を控える」「菓子パンをやめる」など間食に関するものが28.8%、「ご飯のお代わりをやめる」「ご飯の量を半分にする」などご飯の量に関するものが22.0%、「缶コーヒーを1日1本にする」「缶コーヒーをブラックに変える」など缶コーヒーに関するものが16.7%でし

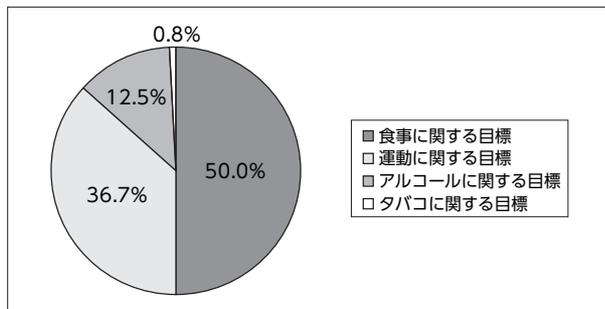


図4 行動目標について

た。ついで、「運動に関する目標」をたてた方は、全体の4割でした。「30分以内のウォーキング」(35.1%)を含む、ウォーキングに関するものが58.8%と高い割合でした。「アルコールに関する目標」では、「ビールの本数を減らす」「ビールをロング缶から通常缶に変える」などビールの量に関する目標が45.5%でした。

以上のように、体重・腹囲の減量に成功した方達の目標は、生活に取り入れやすく、あまり無理をせず少し頑張れば取組みを続けられるような目標が多いという結果でした。

#### ▶まとめ

特定保健指導参加者は日常生活を客観的に振り返り、実現可能な行動目標をたてることで、健康行動についての意識を変化させることができました。さらに、意識や日常習慣の変化によって、無理のない体重・腹囲の減少という効果につながる事が分かりました。それに伴って、各種血液データが改善されることも確認出来ました。今後も、特定保健指導の効果について検証を続けていきたいと思えます。

健診センター 健康相談室 保健師 大和田絵美

春

エッセイ 秋

## 近未来の健診

予防医学の目的は、①病気を早期に見つけて、すぐに治療を始めることで病気の進展をおさえる、②病気の発病につながる発病危険因子(身体の異常や不適切な生活習慣など)を早期に見つけて、それを是正することで発病をおさえることの2つです。現在、行っている健診では①②に重点を置いています、間に合わないことも結構あります。

最近、先制医療という研究分野が新たに創設され、アルツハイマー病、糖尿病、骨粗しょう症、関節リウマチ、動脈硬化、ある種の癌などの発病前診断、発病予防薬やワクチンの開発の研究が進んできました。先制医療の対象になる研究には、ゲノム解析、バイオマーカー、エピゲノム、プロテオーム、メタボローム、分子イメージングなどがあり、国も重点的にその推進に取り組んでいます。

先制医療の研究が進めば、病気の発病前に出現する眼に見えない異常を検査で見つけ出し、この超初期に治療を開始することで発病を完全に抑えることも夢ではありません。さらに、特

定の病気を発病しやすい人(これまで、体質という科学的でない言葉で語られることが多かったです)を特殊な検査で見つけ出すことも可能になりそうです。そうなれば、その個人を対象にした「発病を抑える薬やワクチン」の開発も考えられます。たとえば、症状が全く出ていないがそのうちにアルツハイマー病になる個人を特殊な検査で見つけ出し、発病予防の薬やワクチンを使うことで発病を抑えることが実現するでしょう。

おそらくここ10年以内には、健診で発病につながる体質を見つけ出し発病防止の対策(予防薬やワクチン)を始めることが実現するものと思われます。「健診の結果、あなたは将来、アルツハイマー病になることがわかりました。発病予防のためアルツハイマー病予防薬を始められることをお勧めします」、このような場面が見られるようになることが近未来の健診です。

健康ライフプラザ顧問 西尾 利一

夏

冬

イベント  
インフォメーション

## Event Information

## 土曜健康科学セミナー ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

このセミナーでは、それぞれのテーマの分野でご活躍されている方々を講師としてお招きし、ご講演いただいています。

また、講演後には受講いただいた皆様からのご質問に、講師の方々が丁寧に答えくださり、好評をいただいております。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

◇開催時間：13:30～15:00（受付13:00～）

\*事前予約は不要です。

◇受講料：500円

◇開催場所：健康ライフプラザ 5階ホール  
（JR兵庫駅徒歩1分）

◇お問い合わせ：健康ライフプラザ  
TEL (078) 652-5202

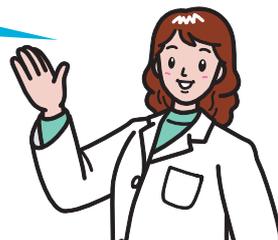
- 5/11 肺炎は重い病気です  
—高齢者の誤嚥性肺炎を中心に—  
神戸市立医療センター西市民病院  
呼吸器内科部長 富岡 洋海先生
- 5/25 目の救急  
—急性緑内障発作と白内障手術—  
西神戸医療センター  
眼科部長代行 三河 章子先生
- 6/8 健康食品の実力  
武庫川女子大学薬学部教授  
篠塚 和正先生
- 6/22 肺の病気  
—COPD（慢性閉塞性肺疾患）を中心に—  
神戸大学大学院医学研究科准教授  
西村 善博先生
- 7/13 感染症の基礎知識と対策のポイント  
神戸市保健所医師（感染症担当）  
三田 晃史先生
- 7/27 認知症予防  
—脳と生活習慣との関係について—  
国立長寿医療研究センター  
物忘れセンター外来部長 櫻井 孝先生

## こんにちは 健康相談室です

～健康づくりにちょっとアドバイス～

## 朝ごはん生活を始めよう —朝もおかずを大切に—

みなさん朝食を食べていますか？ 厚生労働省の統計では、朝食を欠食している人の割合は、男性が14.4%、女性は11.1%で、特に20代の男女の欠食率は約3割にも及ぶという調査結果が出ています。私たちに大切な「朝ごはん」について、もう一度見直してみませんか？



## ☆なぜ朝食が大切か？

朝食を抜くと、体はエネルギーを補うために、筋肉を壊してエネルギーをつくります。そのため筋肉量が減り、基礎代謝が低下し、太りやすい体になってしまいます。「これまで朝食を食べていなかった人が、朝食を食べるようになると太ってしまう」と思われがちですが、3食をバランスよく食べることで、基礎代謝があがり、太りにくい体をつくることができますということです。

その他にも、朝食を食べるかどうかの違いで、テストの成績や仕事のやる気、将来の年取や金銭感覚まで統計的な有意差が見られるそうです。おもしろいですね。

## ☆朝食に一体何を食べる？

朝食を食べている方の中にも、「パンだけ」「おにぎりだけ」という方もいらっしゃると思います。全国の小中学生の約半数はこれにあてはまります。実は、おにぎりやパンなどの糖質だけの朝食というのは、あまりおすすめできません。糖質を代謝するためにはビタミンB1やアミノ酸が必要なので、それらの栄養素がなければ、脳は上手に糖質をエネルギーとして使うことができないのです。おにぎりのみを食べた人の作業効率は、何も食べていない場合と同等であるというデータや、おかずが多いほど脳機能が高く、少ないほど低いというデータも出ています。

つまり、とにかく何か食べればよいということではなく、「主食を中心としたバランスのよい朝食」がやはり一番望ましいということです。

## ☆朝食をとるための一工夫

「忙しい朝にバランスよく食べる」というのは難しいかもしれません。ご自宅で朝食を摂られる方は、前日に下準備したり、煮物など作り置きのおかずがあると時間短縮になるでしょう。コンビニで朝食を買われる方は、おにぎりにゆで卵やサラダをプラスしたり、サンドイッチを選ぶとよいですね。また近頃はレストラン等でも朝食メニューを充実させているので、それらを利用しては？

新しい1年。朝食をとって、体も心も健康をめざしていきましょう。



健診センター 健康相談室 管理栄養士 辻村祥子

表紙写真 斎藤和郎