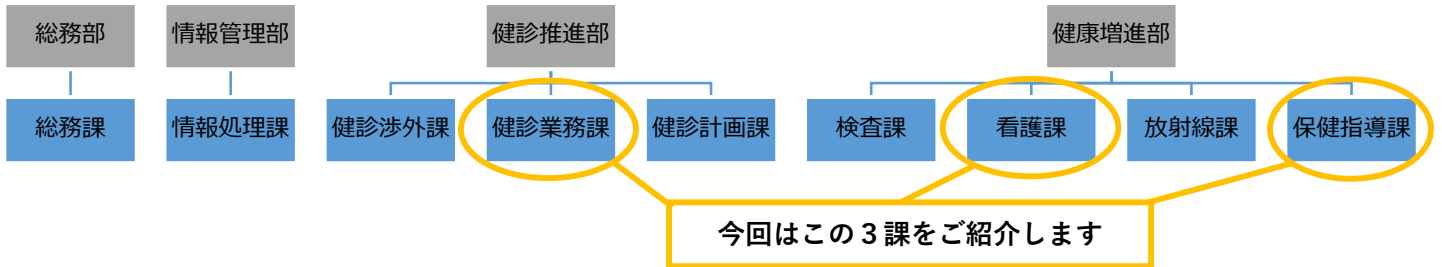


当協会の業務を支える課の紹介 ～健診業務課・看護課・保健指導課 編～

当協会では、医局＋4部9課にて日々業務を行っています。



健診業務課 健康診断の「実働部隊」として、

健診チームには色々な役割があります。その中で、主に健康診断の受付や健診バスの運転、身長・体重の計測、視力検査などを実施している課です。

★受付係・・・お客様の職種によって健康診断の内容は何パターンにもなるため、健診がスムーズに進むように、渉外課との打合せ等の事前準備を入念に行います。健診当日はお客様とコミュニケーションをとりながら必要書類や記入箇所の確認をして受付をします。チームスタッフとの協力・連携が欠かせない日々です。

★健診バスの運転・・・スタッフと健診機材をのせ、安全運転に努めながら福井県中の事業所に出向いています。健診会場へのルート確認（大型車通行可能か・健診開始時間に間に合うか等）、車両の安全点検を日々実施しています。

私たちは1日に15～20の事業所の健康診断を毎日行っていますが、トラブル無く終了すると一安心します。受診者様にとっても、丁寧な接遇や健診の疑問解消などをおこなう事で、気持ちよく健診を受けていただけるよう課員一同、今後も努力してまいります。



看護課 コミュニケーションを大切に、お客様が安心して検査をお受けいただけるよう心がけています

当協会では、施設内健診（診療所・人間ドック・労災二次健診など）、巡回健診（健診バスで事業所に向って行う健診）、学校健診、住民健診などを実施しています。また、秋～冬の間はインフルエンザ予防接種も実施しているため、健診と一緒に予防接種を受けていただく事もできます。

看護課の業務は、健診における「尿検査、聴力検査、血圧測定、血液検査、内視鏡検査、婦人科検診の補助、インフルエンザ予防接種業務」などで直接お客様と関わります。お仕事の合間に健診を受けられるお客様も多く、限られた時間の中でスピーディーさを求められる事もあるため、スムーズな健診を目指してスタッフ一同協力し、日々業務にあたっています。

お客様が出来るだけ楽な気持ちで健診をお受けいただけるように明るい雰囲気づくりを心がけていますが、検査の内容によっては、お客様が負担を感じられる事もあるかと思えます。

そのような不安を少しでも取り除けるような接遇を心がけるとともに、技術の向上にむけて日々努力してまいります。





保健指導課は、皆様を受診された健康診断の結果を踏まえた保健指導を行う事が主な役割です。特にメインの仕事は、メタボリックシンドロームによる生活習慣病を予防する「特定保健指導」です。日々の食事や運動、喫煙などの生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病を予防するためには、健康に良い生活習慣を身につけることが重要となります。

しかし、長年の生活習慣を改善していくことは、ご自身の力だけではなかなか難しい部分もあると思います。そこで、保健師や管理栄養士が皆様の職場に直接お伺いし、健康診断の結果や生活習慣について詳しくお話を伺いながら、その方に合った改善方法を一緒に考え、習慣化がはかれるようサポートを行っています。その後も、手紙・電話・Eメール・アプリなどを駆使し3ヶ月～半年間にわたって支援を継続することで、翌年の健診結果が少しでも良い方向に向かうことを目指しています。あまり目立たない黒子（くろこ）のような役割ではありますが、毎日健康にお過ごしいただけるよう今後も皆様に寄り添った支援を提供していきたいと思ひます。

ちょこっと健康アドバイス check

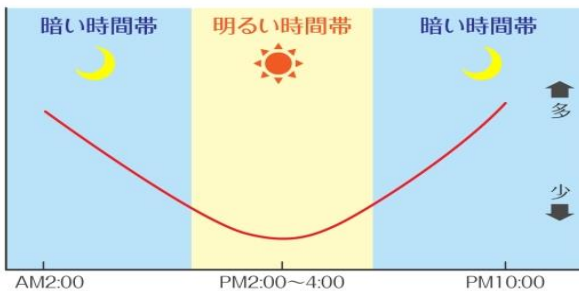
間食の習慣を見直しましょう

間食とは、朝昼夕の食事以外に摂取する食べ物（飲み物）のことです。今回は「時間」「回数」「選び方」に分けてポイントをご紹介します。お菓子が好きな方、つい甘い物に手が伸びてしまう・・・という方は、これを機に一度ご自身の間食習慣を振り返ってみましょう。

間食の「時間」を見直しましょう

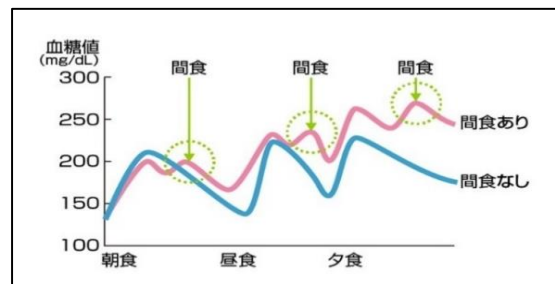
人の基礎代謝量は朝から日中にかけて上がり、夕方から夜にかけて下がります。また「ピーマールワン」とよばれる脂肪の蓄積を促すタンパク質は、午後の14時～16時に最も少なくなる一方で、22時～深夜2時に最も多くなるといわれています。そのため、間食はなるべく日中にとり、夜間はひかえるようにしましょう。

「ピーマールワン」量の日内変動イメージ




間食の「回数」を見直しましょう

下のグラフは間食「あり」「なし」それぞれにおける血糖値の変動を示したものです。食事をした後、血糖値が下がりきらないうちに間食をすると、血糖値は再び上昇し高血糖状態となります。高血糖状態が長く続く事は合併症などのリスクが高まるため危険です。1日に何回も甘い物を食べる習慣がある方は、間食をする時間ある程度決めておきましょう。



間食の「選び方」を見直しましょう

 **間食にはこのような食品がおすすめです**

ナッツ類



低糖質でビタミン・ミネラル食物繊維が豊富。脂質が多いため片手1杯程度の量を目安にしましょう。素焼き（無塩）のものがおすすめです。

牛乳・チーズ・ヨーグルト



カルシウム・タンパク質を補給できます。ヨーグルトは脂肪分が少なく無糖のものがおすすめです。牛乳は1日に200mlを目安にしましょう。

果物



ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。糖分が多いため1日200gを目安にしましょう。※約100g＝りんご1/2個、みかん1個、バナナ1本

寒天(こんにゃく)ゼリー



ゼラチンを使ったものよりも食物繊維が豊富な寒天ゼリーやこんにゃくゼリーの方がおすすめです。低カロリーの上、小腹も満たしてくれます。