

健康を大切に。環境を大切に。

中部公衆だより

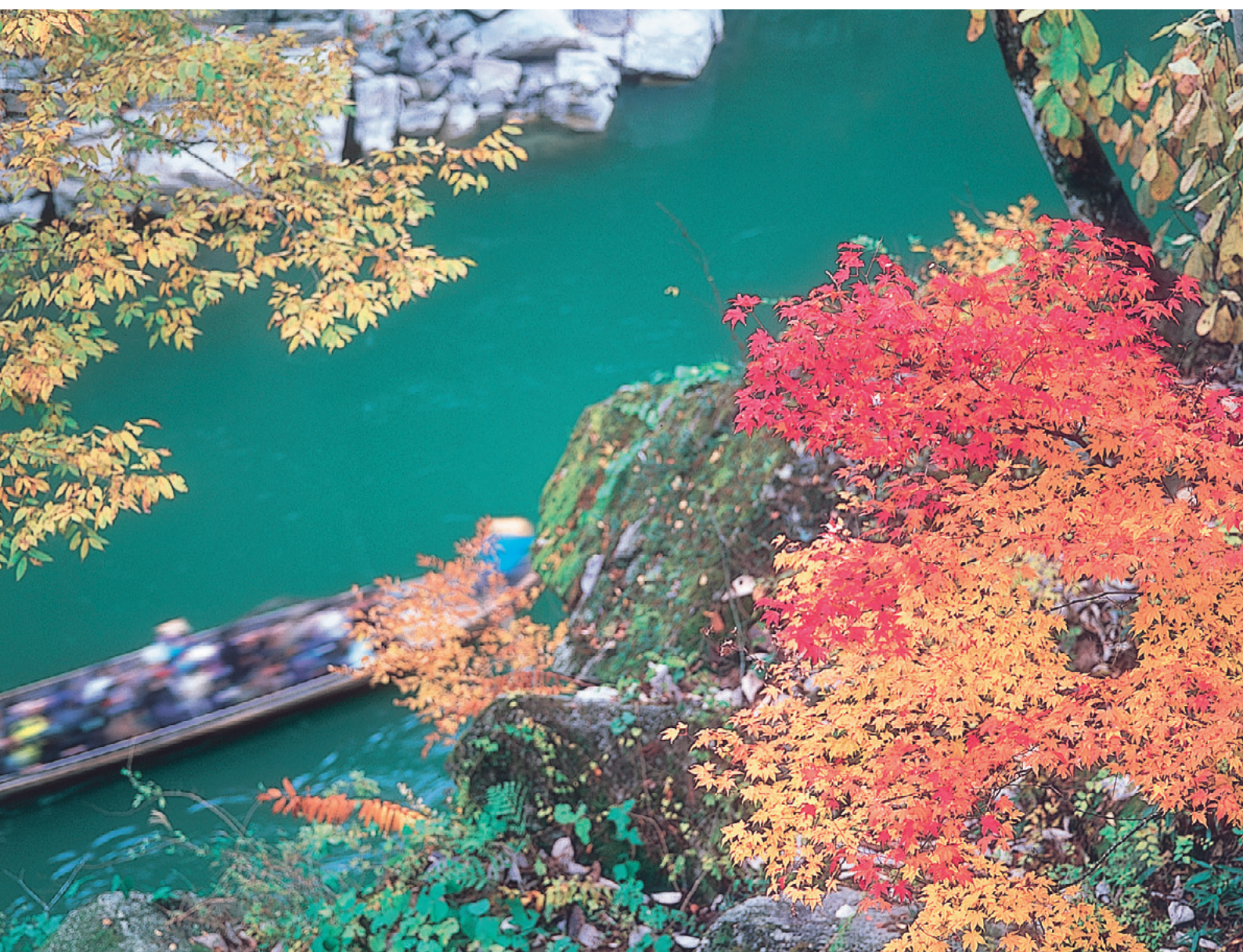


Photo: 天竜峡の秋



一般財団法人
中部公衆医学研究所

ストレスチェック制度がもうすぐ開始されます

みなさんご承知のとおり、本年12月1日より、ストレスチェック制度が開始されます。この制度では、労働者を50人以上雇用する事業所では、労働者への毎年1回のストレスチェックの実施が義務付けられ、また50人以下の事業所でも実施が努力義務となっております。

新制度実施には戸惑いを感じている担当者様も多いことと思います。そこでご要望があれば、当財団が御社産業医様と相談させて頂き、ストレスチェック等をおして本制度の実施をサポート致します。

是非とも当財団のストレスチェックサービスをご検討ください。

①ストレスチェックの実施

- ・ ストレスチェックシートの提供
- ・ 回収されたストレスチェックシートの入力

- ・ 個人へのストレスプロフィールの提供
- ・ 事業所へのストレスプロフィールの提供（労働者の同意がある場合のみ）
- ・ 事業所への職場の集団分析結果の提供（職場評価分析資料等）

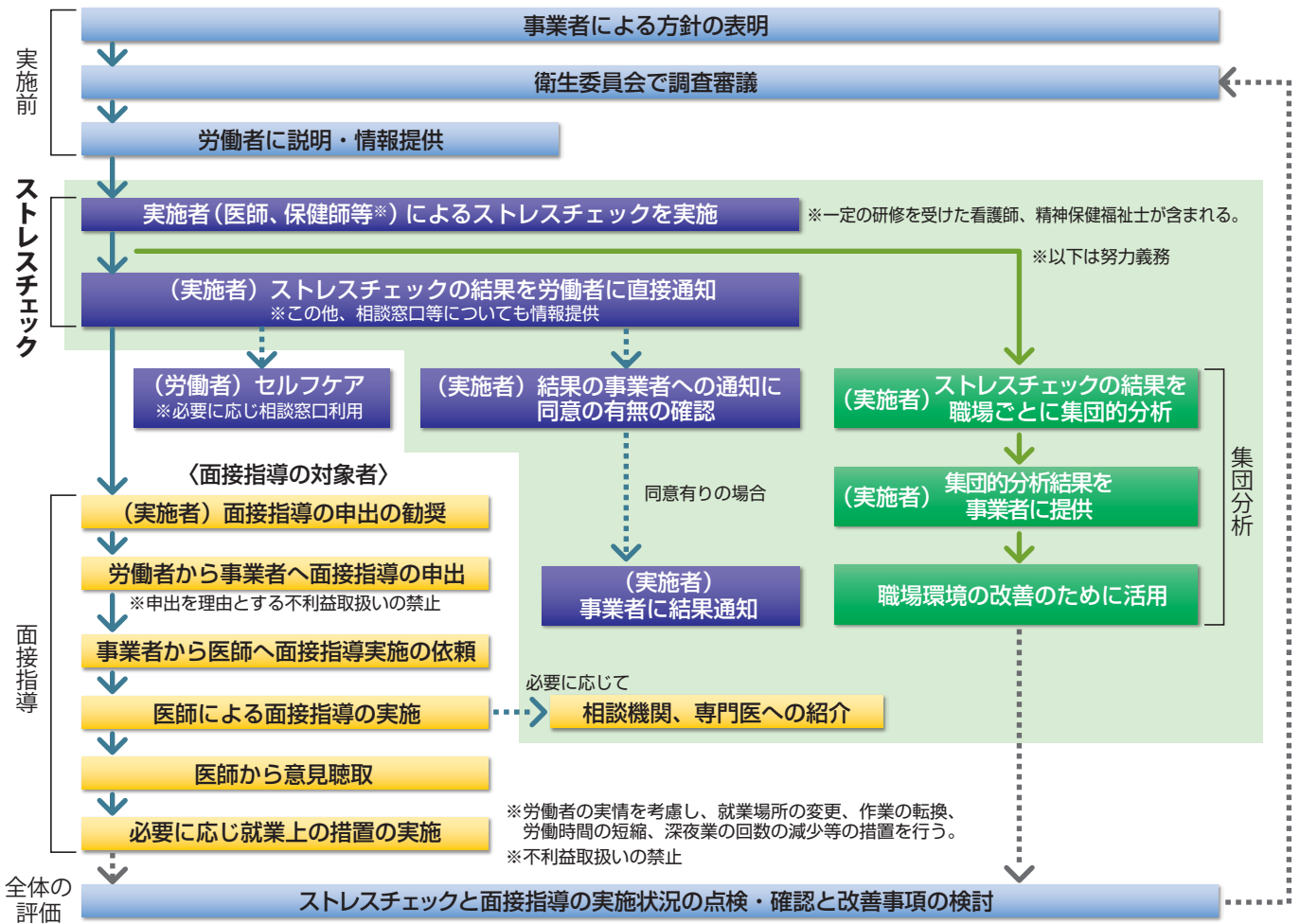
②ストレスチェック実施後の対応

- ・ ストレスチェックの実施により高ストレス者とされた労働者が、事業者へ申し出た際の医師による面接指導
- ・ 労働者個人からの相談により実施する相談指導

③その他メンタルヘルス対策事業

- ・ 事業所ご依頼による、個人及び職場を対象としたセルフケア・ラインケア等の研修

ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



問い合わせ先：健康づくり部 健康相談課 担当：ヘルスカウンセラー 木下恵美子 TEL.0265-24-1507

食中毒に 注意しましょう

この季節、私たちの身近なところにも危険は潜んでいます。夏は気温が高く、湿度があるために食品の腐敗が進みやすく、食中毒が発生しやすい季節です。そこで、日々の生活でできる食中毒予防の6つのポイントをまとめてみました。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を
使っていたら
水質に注意

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒の3原則

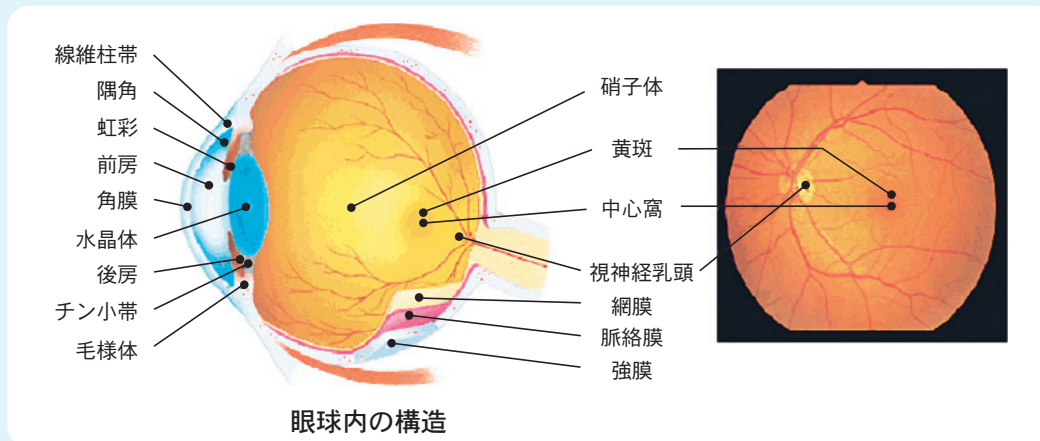
食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



厚生労働省ホームページより参照

Q. 健診で行われる「眼底検査」で何が分かるの？

A. 網膜の病気だけでなく、動脈硬化のすすみ具合が分かります。



眼球内の構造

Q. 眼底検査ってどうやってやるの？ 痛みはあるの？ 目に何かいれるの？ 視力検査じゃないの？

A. 眼底に見られる血管は、人間の体の中で唯一、外から直接血管を観察できる部位です。眼底検査では、瞳孔の奥にある眼底の様子を眼底カメラを使って写真撮影します。

撮影時にフラッシュを使用するため、しばらく眩しさが残りますが検査は数分で終わり痛みはありません。ソフトコンタクトレンズを使用している方は、装着したまま撮影できます。ハードコンタクトレンズを使用している方は、外していただくこともあります。

眼科の検査としても有効ですが、視力検査とは大きく目的が異なります。

Q. 眼底検査でどんな病気が分かるの？

A. 眼底検査では、動脈硬化の進み具合や、高血圧症による血管の変化などを確認します。また、緑内障、網膜剥離、糖尿病性網膜症などの、網膜の病気が分かることもあります。

動脈硬化が網膜の血管だけに起こることはまずないので、全身の動脈硬化の状態を反映します。動脈硬化は、心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な病気の原因になります。

Q. 眼底検査の結果をもらったら？ A. 眼底検査の結果は下記のような略号を使って表現されます。

項目	略語	評価	
キースワグナー度	KW	0度～IV度 (動脈硬化の進み具合を示す)	
シェイエ分類	高血圧性変化	H	0度～IV度 (数値が大きいほど高血圧性変化が進んでいると判断)
	動脈硬化性変化	S	0度～IV度 (数値が大きいほど動脈硬化が進んでいると判断)

例えば「KW I HI」~~S~~という報告であれば、網膜の血管に変化が見られ、軽度の高血圧性変化と動脈硬化性変化が認められると解釈します。

Q. 眼底検査の結果をどうやって活かせる？

A. 網膜の病気が見つければ早急に治療を開始します。特に眼底出血が認められた場合は、放置しておくこと失明の恐れが強いため速やかに治療することが必要です。また、高血圧や糖尿病で動脈硬化などの血管病変が進行している場合は徹底して生活習慣病に対する対策を行う必要があります。

最後に.....

健診で眼底検査を受けられた方は、今一度検査結果を見直してみてください。

眼底検査の目的を理解し、健診の結果を有効に活かして頂けると嬉しいです。



今夏も非常に暑い日が続きました。日中の外気温が35℃を超えると『猛暑日』というようですが、例年その日数が増えてきていると感じるのは私だけでしょうか？数年もすると、猛暑日の基準が40℃にならないかしらと不安な毎日です。夏の疲れが出やすい時期です。どうぞ体調管理にご注意ください。(機関紙発行委員会)

中部公衆だより
第9号



一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>
健康づくり部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509