

健診だより Vol 12

発行2015年12月1日

☆ご存知ですか？☆

ストレスチェック制度が始まります。

平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、**ストレスチェック**と**面接指導**の実施などを義務づける制度が創設されました。これにより平成27年12月1日より従業員数50人以上の各事業場の義務で**ストレスチェック**が導入されます。従業員数50人未満の事業場では、当分の間努力義務となります。

今回新たに導入される**ストレスチェック**制度は、定期的に労働者の**ストレス**の状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らの**ストレス**の状況について気づきを促し、**個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減**させるとともに、検査結果を集団ごとに集積・分析し、職場における**ストレス要因**を評価し、職場環境の改善につなげることで、**ストレスの要因**そのものも低減させるものであり、さらにその中で、**メンタルヘルス不調のリスク**の高いものを早期に発見し、**医師による面接指導**につなげることで、**労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取り組み**です。

一定以上の**ストレス**を抱えている人は、**産業医**などの**面接指導**を受けることができます。事業場は**産業医**より意見を聞き必要に応じて**労働環境の改善**を行うことが求められます。実施は**医師**や**保健師**などにより行われ、結果は本人に通知されます。また、**検査を受ける人が不利益にならないよう配慮**されています。働く人は、この制度により自身の**ストレス**に気づいたり、かかりつけ**医師**などに相談するきっかけになります。ぜひ、「**ストレスチェック**」の検査を受けてください。

☆健診センターよりお知らせ☆

健康教室 毎月第2金曜日14時～15時(予約不要)

健康相談 同日15時～16時

日時

日時	教室内容	講師
12月11日(金)	脂質異常(高脂血症)の話し	保健師
1月 8日(金)	生活習慣病について全般	保健師
2月12日(金)	生活習慣病を予防・改善する運動療法	健康運動指導士
3月11日(金)	脂質異常(高脂血症)の食事療法	管理栄養士

毎月1回テーマを変え、講師によるお話があります。病気や食生活についてお話を聞いたり、また実際に運動を行ったりしています。教室・相談ともに**無料**となっております。お気軽にお越し下さい。

☆人間ドックご案内☆

おすすめ人間ドックコース 月・火・木の実施日

☆ベーシックコース…38,880円

健康診断を受けたことがない方・総合的な検査を受けてみたい方にオススメなコースになっています。

☆腫瘍マーカーコース…41,040円

ベーシックコースの内容に男性は**前立腺腫瘍マーカー**・女性は**子宮・卵巣腫瘍マーカー**が追加されます。

☆大腸造影コース…57,240円

便秘気味な方・ご家族に大腸がんの家族歴がある方にオススメです。

☆糖負荷コース…65,880円

ベーシックコースの内容に**糖負荷検査**が追加され、検査は**2日間**かかります。糖尿病が気になる方にオススメです。

また、上記のコースに**オプション**として追加できる検査を多数ご用意いたしております。

【オプション例】

◎脳血管ドック…25,200円

(高血圧・糖尿病・肥満・ヘビースモーカーなど動脈硬化のリスクが高い方にオススメです。)

◎レディースドック…14,300円

(乳がん検診・子宮がん検診・骨密度検診が入った、女性にオススメのコースです。)

◎ABC検診…5,400円

(ピロリ菌とペプシノゲン両方の検査をし、胃がんリスクを判定します。)

◎ABI検診…1,000円

(動脈硬化の程度を知る検査です。血管のつまり具合が分かり、血管年齢が分かります。)

◎アミノインデックス検査…21,600円

(血液中のアミノ酸濃度バランスを解析し、がんであるリスクを評価する検査です。)

その他のオプションも取り揃えております。ご希望がございましたら、お気軽に健診センターまでお問い合わせ下さい。

☆アミノインデックスがんスクリーニング検査：AICSについてのお知らせ☆

前回の[健診だよりVol. 11]でご紹介いたしました、**アミノインデックスがんスクリーニング検査**におきまして、今回新たに**すい臓がん**が加わりました。

男性 AICS[5種]	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん・ すい臓がん
女性 AICS[6種]	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん・ 卵巣がん ・ すい臓がん

* 女性は6種のみになりました。

血液検査のみの簡単な検査になっておりますので、ご希望・ご興味のある方は、健診センターまでお問い合わせください。

☆NEW スタッフ紹介☆



橋本 佐々木 岩本

☆編集後記☆

技術革新は生活を豊にしましたが、一方で、OA化、IT化などの急激な発展は、**ストレス**の要因となって心身の不調をきたす原因となっています。身の回りで起こる出来事は、いずれも**ストレス**になる可能性があり、その**ストレス**が大きくなり、また長期間継続することで身体は適応限界を超え、結果として**ストレス関連疾患**という心身の不調状態が発生することになります。もし、**ストレス**に押しつぶされそうになったときには、専門家にいち早く相談して大事に至らないようにすることが大切です。

ストレスによる心身負担軽減の一環として**ストレスチェック**を上手に活用しましょう。【健診センター長】

