

沿革

昭和30年	・神奈川県寄生虫予防協会として発足 寄生虫予防運動を開始
	・日本寄生虫予防学会が設立され、神奈川県支部となる
38年	・中央診療所を横浜市中区長者町に開設 学童腎臓病検診・消化器検診を開始
39年	・財団法人神奈川県予防医学協会設立 予防医学運動を推進
40年	・日本対がん協会の神奈川県支部になる 各種がん検診を開始 がん征圧運動を展開
41年	・財団法人予防医学事業中央会が設立され、神奈川県支部となる
44年	・全国労働衛生検診機関連合会（後の全国労働衛生団体連合会）の設立に参加 労働衛生運動を推進
	・人間ドックなどの施設検診を拡充
47年	・集団検診センターを開所
55年	・事務局・中央診療所を横浜市中区日本大通の「日本大通ビル」に移転
平成 2年	・県民の公衆衛生活動に貢献したことにより第42回保健文化賞（団体賞）を受賞
4年	・集団検診センター新館が竣工し、各種検査の受け入れを拡大
17年	・創立50周年を迎える
18年	・ピンクリボン運動を展開
24年	・公益財団法人の認定を受ける
令和2年	・創立65周年を迎える

変化を恐れず時代に即した 総合健康支援活動を目指す

（公財）神奈川県予防医学協会 新理事長・根本克幸



コロナ後の新たな時代へ 向けた健康支援の構築を

社会に貢献する役割を 担い続けていきたい

公益財団法人 神奈川県予防医学協会では、令和2年7月29日付けで、根本克幸（前専務理事）が新理事長（代表理事）に就任しました。今回は、根本理事長に協会をめぐる状況やコロナ禍を踏まえた今後の展望についてお聞きしました。

（医療ライター・北林あい）

——65年という歴史ある協会の理事長に就任して、現在の心境と抱負をお聞かせください

流れとともにさまざまなニーズにお応えするべく、幅広い分野で予防医学事業を展開し、今年65年を迎えています。私自身の心境としてはコロナ禍のなか、身の引き締まる思いです。

現在、少子高齢化が進む日本では、人生100年時代を迎えています。協会は、健康な心と身体、そして健康に暮らせる環境を創るために、各年代の方々に、長年にわたって培ってきた予防医学の技術、即ち、健診・検査と栄養、運動、生活習慣の改善などを包括する総合健康支援活動を通して社会

着する姿勢が求められていると思います。もちろん、既存事業の充実拡大が基本姿勢ですが、時代に即した事業構造の再構築が必要だと考えています。

また、糖尿病や心疾患、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方は新型コロナウイルスで重症化しやすいことがわかり、予防医学に對する関心が高まり、協会の役割はますます重要になると考えています。そして議論されている「人々の健康と経済回復」を両立させるためにも、私はあらためて健康の重要性と健康診断、予防医学の必要性を痛感しています。協会は、コロナ後の新たな時代に向けた健康支援や新商品を「健康への投資」として提案します。

また、Zoomなどを活用したWebミーティング形式の実践を進め、健康セミナーや顧客との協議会、打ち合せ、健康教育と実践、専門スタッフ（保健師、健康運動指導士、シス

新たな時代に向け

「健康への投資」を提案します

に貢献したいと思っています。予防医学の重要性を再認識

——新型コロナウイルスを発端にこれまで予想もできなかった状況になっていますが、協会を取り巻く現状や新しい時代における予防医学の重要性についてお聞かせください

疾患がある方は新型コロナウイルスで重症化しやすいことがわかり、予防医学に對する関心が高まり、協会の役割はますます重要になると考えています。そして議論されている「人々の健康と経済回復」を両立させるためにも、私はあらためて健康の重要性と健康診断、予防医学の必要性を痛感しています。協会は、コロナ後の新たな時代に向けた健康支援や新商品を「健康への投資」として提案します。

——「非対面」の状況が増えるなか、総合健康支援活動の今後のあり方について具体的に教えてください

協会が新型コロナウイルスの感染拡大により、4月、5月は休業に近い状況でした。6月より3密対策を取りながら健康支援事業を再開しましたが、終息には長期化が予測され、不確実で難しい状況です。

——コロナ禍の今、協会が抱える課題についてどのようにお考えですか

社会環境はコロナ禍によって非対面、リモート、

面談。加えて、「集団（個人）形式の運動指導」や「メンタル対策」をオンライン指導形式のコンテンツ（有料）を準備しており、さらに健康関連アプリを活用して、受診された方との情報連携システムの充実を目指します。

——最後に、県民へ向けてメッセージをお願いします

協会では、設立以来、「神奈川県民の健康の増進と福祉の向上に寄与すること」を目的とする「ことで公益法人として活動しています。設立の目的を実現する組織として、社会に貢献する重要な役割を担い続けてまいります。

——ピンクリボンかながわ

https://www.pinkribbon-kanagawa.jp



多方面の角度から質問に応える根本新理事長（写真撮影のため、マスクをはずしています）

デジタル化へ移行しました。それに伴い新たな時代に向けた健康支援や新商品を準備していくことが現在の課題とされています。デジタル化においてはホームページ等を活用した予約システムの充実を視野に入れており、電話が混み合ってしまうなど、煩わしさを解消し、よりスムーズに予約が取れる状況を確立していく所存です。しかしながら非対面やリモートに完全移行するわけではなく、既存事業と連携

協会が新型コロナウイルスの感染拡大により、4月、5月は休業に近い状況でした。6月より3密対策を取りながら健康支援事業を再開しましたが、終息には長期化が予測され、不確実で難しい状況です。

——コロナ禍の今、協会が抱える課題についてどのようにお考えですか

社会環境はコロナ禍によって非対面、リモート、

面談。加えて、「集団（個人）形式の運動指導」や「メンタル対策」をオンライン指導形式のコンテンツ（有料）を準備しており、さらに健康関連アプリを活用して、受診された方との情報連携システムの充実を目指します。

オンラインを活用した産業保健活動

在宅勤務・テレワークが増加するなかで
どのようにオンラインを活用するか

第1回かながわ健康支援セミナー
2020年9月25日 Zoom配信

企業 働く人たち

新型コロナウイルス対策において在宅勤務が増えるなか、産業医や産業看護職がオンラインで従業員と面談する機会も多くなっている。今回は法制度上の問題や実務上の課題、今後の産業保健活動への応用などについて労働衛生コンサルタント事務所オークスの竹田透所長が講演した。オンラインセミナーの参加者は産業保健に関わる産業医や保健師など84名。

法的側面を検証

まず気になるのは、産業医のオンラインによる面接指導や保健指導はオンライン診療にあたるのかという点だが、これは臨床的な医療業務と異なる労働衛生管理業務と位置づけられている。労働衛生に関する業務を労働安全衛生法に基づいて行っているために、診療行為とは異なると法律上で定められている。昨年改正された「オンライン診療の

適切な実施に関する指針」においても、これらの産業医活動は遠隔医療相談にあたり、オンライン診療との線引きが明確にされている。

情報通信機器を用いた面接指導においては、適切な指導のために一定の条件が定められている。面接指導を実施する医師は対象従業員の所属する事業場の産業医であることなど、4つ設けられた条件のいずれかに該当すること。また面接指導に

産業保健スタッフとのオンライン面接のメリット・デメリット

メリット

直接面接より緊張感が少ない

海外や地方勤務の従業員のケアも容易に可能

小規模事業場の健康管理にも導入しやすい



デメリット

通信機器の準備、通信環境の設定など、事前準備が必要

個人情報保護、セキュリティ対策を確実に行う必要がある

コロナ後のオンライン活用 今のうちから整理が求められる

ただきたい。

オンラインでの職場巡視については、現場の人にカメラで写してもらい巡視するという考えがあるようだが、巡視そのものは五感を用いるものだ。視覚である程度は確認できるだろうが、聴覚、触覚、嗅覚、温感感覚などを使わないと的確な判断ができないと思うので、これは難しいと思う。

オンライン活動の実態

次にオンラインでどのようなことができるか、自身の産業医としての取り組みを例に面接指導の方法を紹介したい。週1回訪問していた事業場に、現在は週1回のオンライン面接指導を実施。オンライン面接時の画面設定は、相手が大きく表示されて、表情をはっきり見えるようにするのが

ポイントである。全体の流れは、①面接希望者からストレスチェックの結果を提供してもらう。②テレビ会議の設定は私が行い、面接希望者に直接連絡を行う。この連絡のメールアカウントは事業場が持っている専用のもので、パスワードは私と本人しか知らないのプライベートが守られる。③実際の面接後は意見書、報告書を作成するが、その内容は本人の了解をとる。それらの書類は事業場へオンライン提出となるので、パスワードをかけてメールで送付する。④必要であれば、私と面接者の上司との面接、あるいは措置内容の報告を人事から受けるといったことを行っている。

オンライン面接のメリットとしては、直接対面より緊張感が緩和されフランクで話しやすいことや全員面接の実現性が高くなっていること。また緊急事態への対応力アップや小規模事業場への面接導入の実現などがあげられる。

今後のオンラインによる産業保健活動において、個々の従業員の自宅での通信環境の整備、個人情報保護の規定の整備、ICTリテラシーの向上とサポートなど何点か課題もあるが、コロナ後もオンライン活用する場面は今まで以上に増えていくだろう。そこでは、対面でなければならぬシーンとの使い分けを明確にするなど、どのように活用していくのかきちんと整理しておくことが必要だと思われる。



ココロサプリ[®]

With コロナ時代のセルフケア

公認心理師・臨床心理士 尾崎 健一

皆さんは1日にどの程度の運動をしているでしょうか？

週末はスポーツをしているという人もいるでしょう。また、「健康診断の保健指導で運動不足を指摘されたから」とか、「ペットの散歩を兼ねて」とか、何かのきっかけでウォーキングしているという人もいます。一方、「特に運動をしていない」「運動は通勤くらい」という人も多いのではないのでしょうか。運動不足は体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。コロナ禍により、ストレスは増加しているが、運動は不足しているという人も多くいます。

①気晴らし
自宅にこもっているとついテレビやネットからネガティブな情報を受け取り、考えすぎてしまうことがあります。屋内に居る状態とは全く違った視覚や聴覚、嗅覚への刺激が気分を変えてくれます。刺激が多いほど気晴らしの効果が期待できます。

②自己効力感の向上
散歩をしていると普段見落としていた景色やお店を発見したりします。それが散歩へのモチベーションになり、知らずのうちに長い距離を歩いているうちに、日々継続することにつながるでしょう。こうした「自分はここまでできる」という自己効力感の向上はストレスに打ち克つために役立ちます。

③睡眠の質
運動による筋肉と脳神経への刺激は、心身の疲労感を呼び起こし、回復のために脳が睡眠を要求すること、より質の高い睡眠が得られます。コロナ禍による屋内のみの慢性的低刺激と運動不足からくる睡眠への悪影響を防ぐためには、適度な運動が必要です。次に効果的な散歩のイロハをお伝えします。

イ・朝起きてから1時間以内 朝はまだ交感神経と副交感神経のバランスが安定しません。これから起きて活動するための心と体の切り替えに、脳と筋肉に刺激を与えてやります。体内時計をリセットするためにも起きてから間があかない時間帯に散歩をしましょう。

ロ・1回30分程度 負担になりすぎると続きません。「30分以内でいいのだ」場合によっては休んでもいいのだ」と気楽な心構えで、散歩が義務やストレスにならない程度に、自分に合ったペースで続けましょう。15分以上続けると幸せホルモンといわれるセロトニンが生成されることが知られています。

ハ・日光に当たる 日光の紫外線は体内でビタミンDの生成を促します。ビタミンDは骨や筋肉の強化に有効であるだけでなく、免疫機能を調整する機能をもつことからコロナ禍で一気に注目されています。

以上のことを意識しながら、散歩してみたいか？ 散歩がこころのサプリメントになるに違いありません。



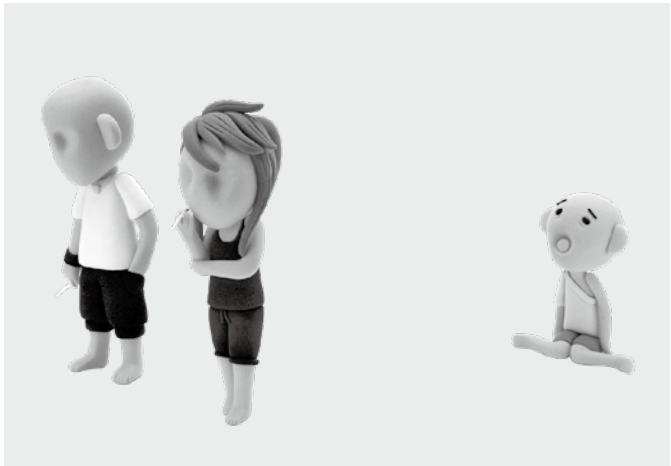
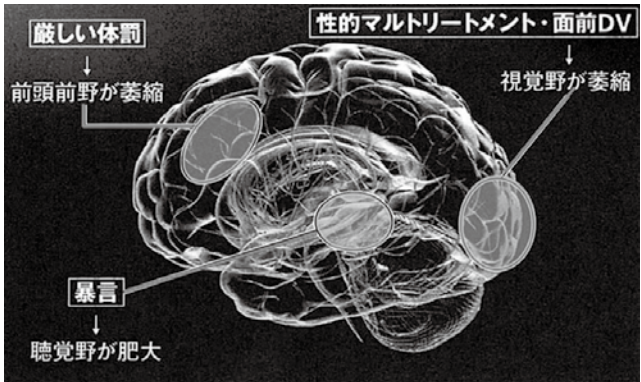


図1



(改編: 友田明美『子どもの脳を傷つける親たち』NHK出版新書)

虐待は子どもの発達に深く関わり、脳に及ぼす影響も大きい。特に6〜8歳頃にひどい体罰を受け続けると学習や記憶を司る前頭葉が萎縮し、記憶力の低下や感情のコントロールに支障をきたす。

暴言によって聴覚の言語中枢が肥大すると聴覚過敏になり、人の話を聞けず、

虐待は脳にも悪影響

虐待は子どもが育てられなかった経験に基づくため、幼少時に承認された記憶のない

子育てでは自分が育てられなかった経験に基づくため、幼少時に承認された記憶のない

早期発見のために 見えなかったものに気づく力を養う

のストレスにより精神疾患を発症している③心理的、社会的な孤立④望まぬ妊娠や育てにくい子どもなど親の意に沿わない子どもを抱えている、この4つの要素があると分析する。

親はわが子に愛情を注ぐことが難しい。また虐待する親の93%が高卒以下、32%は就労不安定、28%は無職という現実がある。低学歴が不安定就労や失業を招き、心身の健康が悪化。そ



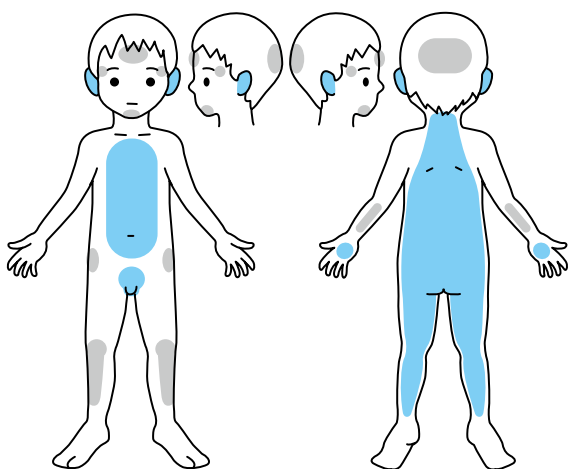
講師の五月女先生

会話をすると疲れ、てしまい心因性難聴を発症して人との関わりを恐れるようになる。前頭D.V.だと視覚野が過敏・過活動になり暴力性が増して自尊心が低下。性的虐待を受けると、嫌な記憶を呼び起こさないように視覚野の容積が減少する。このようにに暴言を聞きたくない、前頭D.V.を見たくないという自己防衛本能によって、関連する感覚器官に障害が生じることがわかっていく(図1)。

また虐待された子どもは感情調節機能が混乱する一節機能の乱れによるもの。それだけでなく衝動的であつたり、自己肯定力が育たず自信を持てなかったりする傾向が強く、乳幼児期に母親から安定した愛着形成がなされないとこのような調節障害が起こりやすい。保健室で児童と接する機会が多い養護教諭には、児童にこうした特徴がないか注意深く観察してほしい。転んだだけでは傷が付きにくい部分(図2)に切り傷やアザがあれば虐待を疑い、挫傷や熱傷が多発性、新旧混在、不自然に分布していたり、放置の可能性が疑われる感染合併も要注意。虐待のシグナルを発見したらカメラ(スマホでも可)で遠近両方から患部を撮影し、接写では患部にコインやメジャーを添えて大きさがわかるように記録するとよい。

児童虐待防止法規定では「守秘義務が通告をする義務の遵守を妨げるものと解釈してはならない」と定められている。何かおかしいと思ったら素通りせず、本日の学びを活かして声を上げられない児童に寄り添い虐待の早期発見に努めたい。

図2 「挫傷・熱傷の存在部位」



虐待の可能性が高い 虐待の可能性が低い
*被服部位、手背、足底、大腿内側に存在した場合も虐待を考慮

Withコロナ時代の健康経営 オンラインセミナーを連続開催

LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター

くコロナと共生していくために、安全安心な企業活動を持続するために、そのヒントを探るセミナーをオンラインで開催します。

内容の詳細、申込みはLINKAI横浜金沢ウエルネスセンターホームページをご覧ください

出張健康セミナー

各社の課題にあわせた健康支援のためのセミナーや研修を直接、職場や指定の場所またはオンラインで行います。集合研修の1コマとして、また、健康づくり活動の一環として、専門の講師やトレーナーを無料で派遣します。

企業防衛としての健康管理対策の一環として、またメンタルヘルス対策の一助としてご利用ください。

※同センターは当協会が運営母体となり、横浜市経済局の「健康経営支援拠点モデル事業」として、横浜市経済局・健康福祉局、横浜市立大学と連携しながら横浜市金沢区を中心に企業の健康経営を支援しています

11月5日(木) 14:00~15:00

Withコロナのセルフケア

講師: 尾崎 健一(公認心理師・臨床心理士、(株)ライフワークストレスアカデミー代表取締役)



11月26日(木) 14:00~15:00

これからこうなる!?

Withコロナにむけた

健康管理と労務管理

講師: 西埜植 規秀(医師、にしのうえ産業医事務所所長、医学博士)



12月16日(水) 16:00~17:00

レジリエンス withコロナ時代 ~変化に求められる力~

講師: 市川 佳居(公認心理師・臨床心理士、医学博士、(株)レジリエ研究所所長)



快適 WORK のススメ

労働衛生コンサルタント事務所オックス
所長・産業医 竹田 透



③

職場のコミュニケーション

新型コロナウイルス対策のため、積極的に在宅勤務・テレワークを取り入れている会社の管理職や従業員から、「最近、部署内のコミュニケーションが悪くなっている」という声を聞く機会が増えています。準備をせずに在宅勤務を始めたために、職場内の情報共有や連絡の方法について手探りでやっているなかで、ネットワーク環境の制約からチャットやメールでの連絡が中心になっていることも多いようです。

同じ職場の同僚であるはずなのにほとんど顔をあわせる機会がない、しばらく話をしていない、という状況になり、意思疎通が図りにくくなってしまいます。また、オンラインで会議を行っても、必要な事柄についてのみの発言になることが多く、会議の進行はスムーズですが無駄話や雑談をする機会がなくなってしまっています。

チームとして仕事を行っていく上では、やはり顔を合わせた上でコミュニケーションが重要です。しかし、オンラインでのコミュニケーションでは、ノンバーバルな（非言語の）情報が伝わりにくくともいわれており、コミュニケーションの取り方に工夫が必要になります。通信環境や機器を整える必要がありますが、コミュニケーションの質が落ちる分、量や頻度で補うことを考えるとよいのではないのでしょうか。

コロナ禍前からテレワークを導入している企業では、同じ職場のメンバーが自由に入室できるオンライン会議室を常時開設しておいて、会議室内にいる同僚に気軽に話しかけることができるようにしたり、オンラインで一緒に昼ごはんを食べるようにしたり、打ち合わせや報告などの業務とは異なるコミュニケーションの機会を作っているという事例もあります。テレワークでは、そもそも職場という場所の概念が大きく変容しています。仮想空間に場を用意して、同僚が集えるようにする、といった発想や対応が必要なのでしょう。

ピンクリボンかながわ『感謝の盾』贈呈式

— 横浜磯子ロータリークラブで開催 —



日頃よりピンクリボン活動に尽力されている方々へ感謝の思いを含めて、ピンクリボンかながわ（事務局＝当協会）から毎年贈られる『感謝の盾』。例年は9月に主催するイベント「ピンクリボンかながわ」で贈られていたが、今年はコロナ禍でイベントが中止となったため、横浜磯子ロータリークラブご協力のもと、クラブ内を会場として8月27日に贈呈式が行われた。

今回の贈呈者は、エフエムジー&ミッション(株)と特定非営利活動法人カンパニー デ カンパニー ピンクリボンよこはまの2団体。エフエムジー&ミッション(株)は、ピンクリボンかながわの創成期のころから（当時の社名はエイボン・プロダクツ(株)）、ピンクリボン活動に支援・協力をいただいている。また特定非営利活動法カンパニー デ カンパニー ピンクリボンよこはまは、横浜市内の母親が中心となり、がん患者や家族が安心して集える場所づくりを展開。PTA向けの乳がん講座の開催や地域・学校でのイベントなどで啓発活動をしている。

この2団体の活動に感謝を含めて、事務局代表の土井卓子医師から『感謝の盾』が贈られた。



写真左から、横浜スカーフ親善大使（3人）、カンパニー デ カンパニー ピンクリボンよこはま・藤原緑代表と山谷淳子さん、土井卓子代表、横浜磯子ロータリークラブ・新田英道会長、エフエムジー&ミッション・中陽次取締役社長、横浜スカーフ親善大使（3人）

協会の健診状況について

健診の重要性は変わらない

新型コロナウイルス感染症の影響により当協会では4月から5月まで検査・健（検）診を休止。6月から受診者の方々と職員に健康に十分に配慮し、徹底した感染防止対策を行った上で徐々に再開し、県民の健康を守り、公益法人としての役割を担うべく活動を再開している。今回は、再開後約6カ月を経過した当協会の検査・健（検）診の現状について報告したい。

4月に発出した「緊急事態宣言」を受け、当協会は健診事業を自主的に5月まで休止した。緊急事態宣言解除後、6月1日から全国労働衛生団体連合会や予防医学事業中央会など8団体の推奨する感染予防対策を徹底し、健診事業を段階的に再開した。3密（密閉・密集・密接）を避け、人が触れる場所を消毒。受診する方にもマスク着用を協力してもらい、発熱やせきなどの症状があれば受診を控えてもらうなどできる限りの対策を行い、受診者数を

徐々に拡大しながら今日に至っている。

現在の状況について当協会業務部長の両宮徹は「学校は一部6月から授業が開始されましたが、本格的に再開されたのは7月以降です。学校保健安全法に基づき、児童生徒等の定期健康診断は毎年6月30日までに実施することになっていますが、今年度は文部科学省から『当該年度末日までの間に、可能な限りすみやかに実施すること』と通知され、当協会でも2学期から本格的に検査を実施し

ております」と説明。

また地域保健では、6月から一部の市町村でがん検診が実施され始め、9月には全面的な実施となった。日本対がん協会によると同会各県支部の3分の2が「今年度の受診者は3割以上減」となっている。同様に「当協会の住民検診は例年の3割減を見込んでいます。中止した検診の再募集の予定はなく、また高齢の方が主な対象となり、減少はやむを得ないと考えています」と両宮はいう。

「産業保健分野（巡回・施設健診）では、6月1日以降、感染防止対策を徹底して再開しているものの、延期された健診日程の再編成に苦慮しており、例年とは異なる実施体制が求められています。特に施設健診は3密を避けるため、受診者数の制限を設けることもあり、一部のお客さまにご迷惑をおかけしております。今後も感染防止対策を徹底して進めてまいります

子宮頸がん検診ガイドライン改定 HPV検査単独法も推奨

国立がん研究センターは7月29日、子宮頸がん検診のガイドラインを11年ぶりに改定し、これまで推奨していた細胞診検査に加え、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）に感染しているかどうかを調べるHPV検査も推奨（推奨グレードA）するとした。HPV検査の対象年齢は30～60歳、検査間隔は5年。現行の細胞診検査は20～69歳を対象に、間隔を2年とした。

子宮頸がんは日本で1年

ので、何卒ご理解ください」と両宮は現状について話す。一方、受診を控える方も多く、その影響を危惧する声もある。当協会中央診療所長の小林理医師は「医療機関に足を運ぶのをためらう人もいますが、コロナ禍にあっても病氣、特にがん

の早期発見の重要性は変わりません。また『精密検査』が必要とされた人は放置せず、必ず検査を受けてください。こんな時期だからこそ自身の健康と向き合い、健（検）診と必要な検査を受けてほしいと思います」と注意を促している。

HPV検査は子宮頸部にがんを罹患する可能性のあるウイルスのDNAがあるかどうかを調べる検査。検診間隔が延びるというメリットはあるが、偽陽性が出る可能性も高く、さらに発見されたらかなり長い年月をかけてフォローアップする必要がある。またガイドラインでは国として統一された診断アルゴリズム（診断手順をルール化したもの）の構築が必須条件であるとされた。今後、厚生労働省で自治体が行う検診に反映できるか検討される予定である。

平均寿命 最高更新
男性 81・41歳
女性 87・45歳

2019年の日本人の平均寿命は女性が87・45歳、男性が81・41歳となり、と

もに過去最高を更新したことが7月31日、厚生労働省が発表した簡易生命表でわかった。前年に比べ、女性は0・13歳、男性は0・16歳延び、いずれも8年連続の更新となった。主な国・地域の平均寿命を比較すると、女性が香港（88・13歳）に次いで世界2位、男性が香港（82・34歳）、スイス（81・7歳）に次いで世界3位となっている。

平均寿命は、その年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きるかを予測した数値で、各年齢の死亡率が今後変わらないと仮定して算出している。厚労省によると男女ともに「がん、心疾患、脳血管疾患」の3大疾患による死亡率が改善した影響だという。仮にこの3大疾患を克服した場合は、女性で5・45年、男性で6・65年、寿命を延ばすことができる」と試算している。

個人情報の取り扱いについて

当協会では、本紙を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

『健康かながわ』は、当協会のホームページからご覧になることができます

健康かながわ 検索



今後、WEB上で見るので郵送は不要だと思われる方は、下記アドレスまでご連絡ください。また、『健康かながわ』についての、ご意見・ご感想などもお寄せください。
✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp