

第30回 特別健康教室開催のご報告書

2018年12月1日(土)に特別健康教室を開催いたしました。今回は節目となる30回目の開催という事で、これもひとえに皆様もご愛顧とご支援によるものと深く感謝しております。当日は事業所ご担当者様、健康保険組合ご担当者様、代行機関ご担当者様、受診者様など129名の方々にご参加いただきました。

年末の忙しい時期にもかかわらずご参加いただきましたことをこの場をお借りして心よりお礼申し上げます。

第1部 試食会・理事長発表



第一部では、身体によくて美味しい食事の冬メニュー「血圧」の試食会が行われました。

試食会後は会場を移し、当センター院長・理事長の大坪より開会の辞と発表をいたしました。「本院に於けるヘリコバクターピロリの感染状況」と題し、ピロリ菌による胃がんのリスクなどの説明をさせていただきました。

第2部 特別講演・パネルディスカッション



第二部では寺本民生先生(帝京大学理事)より、「～いまからできる予防対策～がん 脳卒中 心筋梗塞そして認知症」と題しまして、生活習慣病のリスクや因子、その予防のための食生活の改善といったような講演をしていただきました。パネルディスカッション前には、浜口伝博先生(株)ファーストリテイリング統括産業医)が働き方改革と産業医の立場のお話しをしていただいた後、質疑応答が設けられました。以下に質問などをまとめさせていただきます。

・Q 働き方改革で仕事量は減らない中、残業をするなどというジレンマを解消するためには? A 睡眠時間が削ればパフォーマンスが落ち、終わらなくなる悪循環が生まれる。改善案を社員が皆で決めたという事で決めごとを守る意識を生む。
 ・Q 娘が医療機関で働いているが、その中での働き方改革はどうなっているのか? A 医療機関でも労働基準法を守れなければ法律違反になる。とはいえ医療機関の働き方改革が遅れてしまっているのも事実。改善に向けて話し合いをしている。

特別健康教室のあゆみ

since 1989~2018

- | | | | | | |
|------|---|-------------------------------|------|---|------------|
| 第1回 | 1989.12.9 (ご出席者 127名)
「ガン予防のための心得」 | 講師 河内卓先生 | 第16回 | 2004.12.4 (ご出席者 114名)
「人・社会と感染症」 | 講師 岩本愛吉先生 |
| 第2回 | 1990.12.8 (ご出席者 131名)
「習慣病としての成人病の予防」 | 講師 日野原重明先生 | 第17回 | 2005.12.3 (ご出席者 115名)
「ピロリ菌と胃がん-最新の話題について」 | 講師 上村直実先生 |
| 第3回 | 1992.2.22 (ご出席者 118名)
「健康な生活への誘い」 | 講師 山澤靖宏先生
渡辺満利子先生 | 第18回 | 2007.3.10 (ご出席者 135名)
「メタボリックシンドロームに挑む」 | 講師 梶尾裕先生 |
| 第4回 | 1992.12.12 (ご出席者 112名)
「大腸ガンの現状と予防について」 | 講師 竹下俊隆先生
堀向文憲先生 | 第19回 | 2007.12.8 (ご出席者 126名)
「メタボリックシンドロームに挑む」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第5回 | 1993.11.27 (ご出席者 128名)
「胃癌で死なないための積極的予防と対策」 | 講師 川口実先生
鶴井光治先生 | 第20回 | 2008.12.6 (ご出席者 146名)
「続・メタボリックシンドロームに挑む」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第6回 | 1994.11.26 (ご出席者 155名)
「最近の肝臓病、その予防と治療」 | 講師 安田清美先生 | 第21回 | 2009.12.5 (ご出席者 101名)
「メタボリックシンドロームに挑む(総括編)」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第7回 | 1995.12.16 (ご出席者 178名)
「成人病を防ぐ! 知恵のある食卓!」-身体によくて美味しい食事- | 講師 米田公丸先生
草地道一氏
渡辺満利子先生 | 第22回 | 2010.12.4 (ご出席者 141名)
「がんを遠ざける生活習慣」 | 講師 津金昌一郎先生 |
| 第8回 | 1996.11.30 (ご出席者 109名)
「新しい時代の健康づくりと食文化」-身体によくて美味しい食事- | 講師 奥村彪先生
渡辺満利子先生 | 第23回 | 2011.12.3 (ご出席者 130名)
「質の高い健康寿命のために」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第9回 | 1997.11.29 (ご出席者 128名)
「合理的で節度ある生活習慣とは何か」-人間ドックの上手な利用の仕方- | 講師 赤塚宣治先生
渡辺満利子先生 | 第24回 | 2012.12.1 (ご出席者 141名)
「これからの健康と栄養を考える」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第10回 | 1998.11.28 (ご出席者 123名)
「健康と声」-最近話題の健康情報- | 特別講師 新美成二先生
講師 河合隆先生 | 第25回 | 2013.12.7 (ご出席者 128名)
「食道・胃 がん予防と早期発見」 | 講師 河合隆先生 |
| 第11回 | 1999.11.27 (ご出席者 132名)
「生活習慣病」 | 講師 白川弥先生 | 第26回 | 2014.12.6 (ご出席者 146名)
「健康長寿の秘訣」 | 講師 大内尉義先生 |
| 第12回 | 2000.12.9 (ご出席者 104名)
「21世紀のよりよい人間ドックに向けて」-生活習慣病改善のために- | 講師 植木彬夫先生 | 第27回 | 2015.12.2 (ご出席者 57名)
「ストレスチェックのその後で」 | 講師 野村総一郎先生 |
| 第13回 | 2001.12.1 (ご出席者 146名)
「生活習慣の見直しで動脈硬化の危険因子を減らそう」
-生活習慣病改善のために- | 講師 鈴木晟時先生 | 第28回 | 2016.12.10 (ご出席者 141名)
「あなたの健康寿命を延ばすには」 | 講師 寺本民生先生 |
| 第14回 | 2002.12.7 (ご出席者 106名)
「喫煙が及ぼす健康への影響」-生活習慣病改善のために- | 講師 新美成二先生 | 第29回 | 2017.12.2 (ご出席者 115名)
「健康経営と産業保健-健康指標としての健康診断-」 | 講師 浜口伝博先生 |
| 第15回 | 2003.12.8 (ご出席者 126名)
「生活習慣の変容をめざして」-健康は健康意識の変革から- | 講師 久代登志男先生 | 第30回 | 2018.12.1 (ご出席者 129名)
-いまからできる予防対策-「がん 脳卒中 心筋梗塞そして認知症」 | 講師 寺本民生先生 |



第2回 日野原先生



第8回 奥村先生



第12回 植木先生



第13回 鈴木先生



第25回 河合先生



第26回 大内先生



第27回 野村先生



第29回 浜口先生



第30回 寺本先生