

Vol.12

2015 January

みんなの未来を守る健康診断

# けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



## Vol.12 CONTENTS

Message

### 新年のご挨拶

公益財団法人 茨城県総合健診協会 会長 金子 道夫

特集

## 睡眠による健康づくり

Topics

- ・平成26年度「茨城県表彰」を受賞
- ・各種がん検診追跡調査結果報告
- ・ひたちなか市保健推進員が視察来会されました

Information

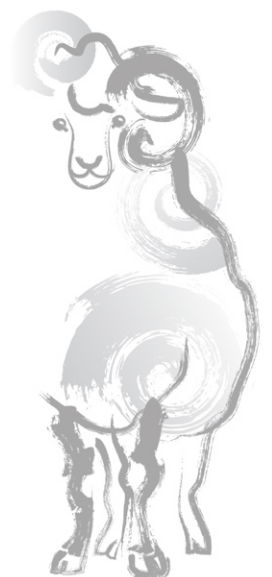
- ・胸部エックス線検査精度管理調査にて「A」評価取得
- ・複十字シール運動にご協力ありがとうございました

各部門めぐり ~第7弾 健康管理課~

 **けんこうリンク**  
公益財団法人 茨城県総合健診協会

平成27年

# 新年のご挨拶



公益財団法人  
茨城県総合健診協会

会長 金子 道夫

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。また、日頃より当協会の事業運営に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年6月に会長に就任してから、瞬く間に半年間が過ぎたように感じられます。この間、関係機関との意見交換や役職員との対話を重ねるほか、実際に健診会場に赴きできるだけ健診の現場を理解し、健診を受診される方、健診を行う側双方の要望等を確認することを重要視してまいりました。もちろん現場の声をすべて反映できるわけではありませんが、さまざまな声があるということを踏まえながら、受診者の立場に立ち、より質の高いサービスを実現するために全力で取り組んでいかなければならないとの決意を新たにしております。

さて、本年は、国が全ての健康保険組合に対して取り組みを求めるデータヘルス計画の実施年度にあたります。本計画の最大のポイントは、健診データとレセプトデータを用いてデータ分析を行い、データを最大限

に活用して効率的かつ効果的な保健事業を行うことにあります。主に、「予防・健康管理の推進」として、糖尿病性腎症等の重症化予防事業の好事例展開や特定健診・特定保健指導等を通じた生活習慣病予防等の推進が着目されています。

こうしたことから、今後データヘルス計画を行う上でも、私どもに寄せられる期待も益々高まってくると予想され、果たす使命の重要性は増すばかりです。乳幼児から高齢者に至るまで、法令に基づきできるだけ身近な健康増進事業に取り組んできたこれまでの実績を基に、本年も積極的に保健行政に寄与すると同時に、新たな視点で予防医学事業を展開し、引き続き県民の皆様の健康増進をサポートしてまいります。皆様におかれましては、日頃から健康には留意され、心身ともに健やかにお過ごしください。よろしくお願いいたします。

最後になりましたが、この二年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 特集

# 睡眠による健康づくり

【監修】茨城県総合健診協会

診療部長 金敷 真紀

みなさんは日頃から睡眠を十分とれていますか？

睡眠は、心身の疲労回復や身体の成長、免疫力の向上など様々な効果がありますが、睡眠不足や不眠症などが続くと、こころの病の発症や適切な判断力の低下など生活の質に大きく影響するだけでなく、高血圧や糖尿病など

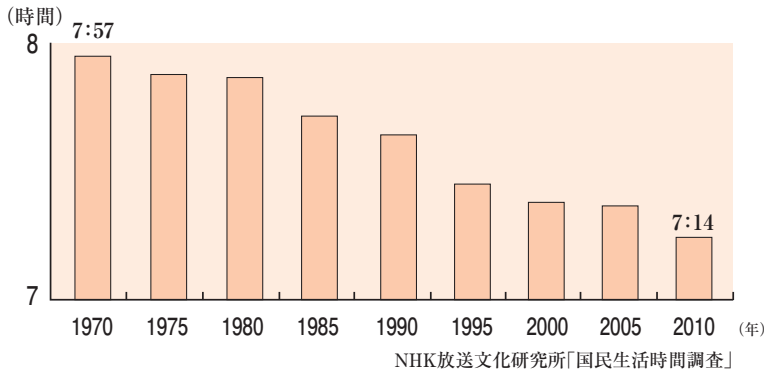
生活習慣病のリスクが高まることわかってきました。

そこで今号では、睡眠による健康づくりの大切さについて特集します。

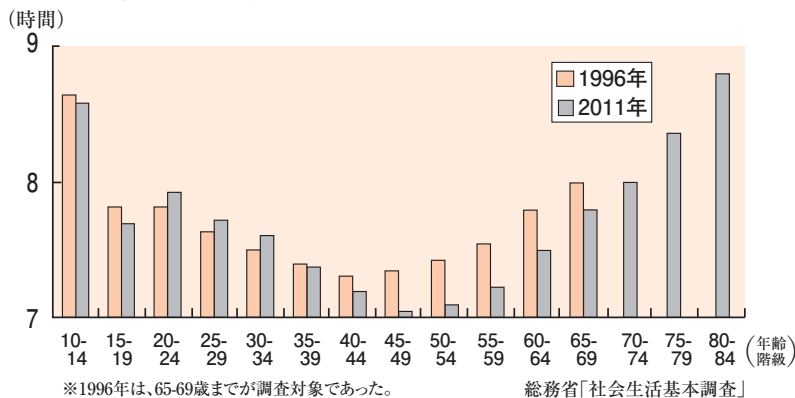
## 睡眠時間の変化

日本人の平均睡眠時間は、この40年間で減少傾向にあります。テレビゲームやインターネットなどの普及による夜更かしや24時間社会の拡大による生活習慣の夜型化、様々な要因によるストレスの蔓延など、社会環境の変化が睡眠時間に大きく影響を及ぼしています。年齢階級別の睡眠時間をみてみると、この15年間で働く世代の睡眠時間が大きく減っており、疲労の蓄積や労働力の低下が危惧されます。

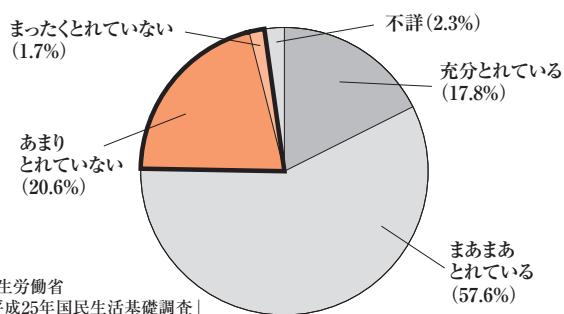
### 日本人の平均睡眠時間(平日)



### 日本人の年齢階級別平均睡眠時間



### 睡眠による栄養充足度別構成割合



また、12歳以上の男女を対象とした調査によると、**およそ5人に1人**が十分な睡眠をとれていないと感じています。



## 睡眠障害の主な原因

- 心理的原因 何らかのストレスによって起こる不眠  
例) 家族や仕事上の問題
- 身体的原因 身体の病気や症状が原因で起こる不眠  
例) 外傷や関節リウマチなど痛みを伴う疾患
- 精神医学的原因 不安や抑うつによる不眠
- 薬理学的原因 服用している薬やアルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因で起こる不眠
- 生理学的原因 睡眠を妨げる環境による不眠  
例) 海外旅行や出張による時差ボケ、交代勤務などによる生活リズムの昼夜逆転



## 代表的な不眠の症状

- 入眠障害 布団に入ってもなかなか寝つけない。不眠の中では最も訴えが多い症状。
- 中途覚醒 夜中に何度も目覚めてしまい、なかなか寝つけない。
- 早期覚醒 朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまう。
- 熟眠障害 眠りが浅くて熟睡できない。

※複数の症状が同時に起こることもあります。

## 眠れない原因

睡眠障害は、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、睡眠覚醒リズム障害など様々な症状があります。生活習慣を見直すだけで改善される場合や専門医による治療が必要な場合など、それぞれ対処法が異なりますので、まずは原因をよく把握することが大切です。

## 生活習慣病との関わり

人間には一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても体内時計の働きで夜になると自然な眠りに導かれ、毎朝光を浴びることによってリセットし新たなリズムを刻み始めます。睡眠不足や睡眠障害をはじめとする不規則な生活習慣が続くと体内時計の乱れに繋がり、血圧やホルモンなどのバランスが崩れ、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招くとされています。



## 体内時計の乱れ

身体のリズムの乱れ  
血圧やホルモンなどの乱れ



肥満  
高血圧  
糖尿病



いづれが進行するかわからない...

## 心血管疾患

(心筋梗塞、脳卒中など)

※以下の基準において、腹囲に加えて血圧、血糖、血清脂質のうち2項目以上に該当した者をメタボリックシンドローム有病者とした。

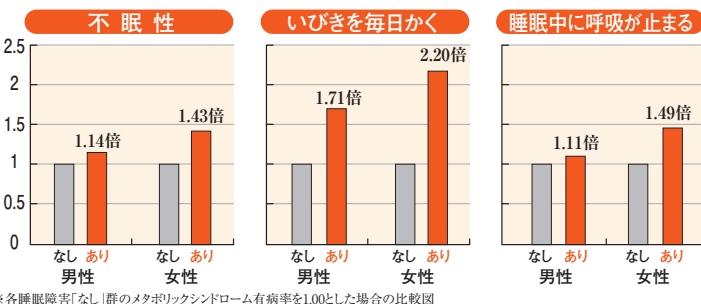
**腹囲**  
男性85cm以上、女性90cm以上

**血圧**  
収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

**血糖**  
空腹時血糖126mg/dℓ以上

**血清脂質**  
血清トリグリセライド150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満

### 睡眠障害の有無とメタボリックシンドローム有病率との関係



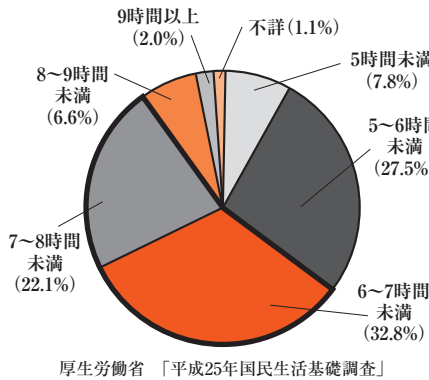
※各睡眠障害「なし」群のメタボリックシンドローム有病率を1.00とした場合の比較図

また「不眠やいびきなど睡眠障害を有する者と無症状の者とのメタボリックシンドローム有病率を比較した研究によると、男女とも睡眠障害を有する者のメタボリックシンドローム有病率の方が高いことが判明しました。睡眠障害の一つである睡眠時無呼吸症候群は、肥満によって睡眠時に気導(のどの空気の通り道)が詰まりやすくなる(発症し、心筋梗塞や脳卒中にかかりやすくなります)。

## 「睡眠の質」を意識する

日本人の睡眠時間は、6時間以上8時間未満がおよそ6割を占めています。適切な睡眠時間は人によってそれぞれ異なります。必要な睡眠時間よりも長く睡眠をとったからといって健康になるわけはありません。心身の充実には、睡眠時間だけでなく「睡眠の質」を意識して健康づくりに努めてください。

### 平均睡眠時間の構成割合



厚生労働省 「平成25年国民生活基礎調査」

## 睡眠による健康づくり

平成25年に国が策定した「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」では、人がいきいきと自分らしく生きるためには、「こころの健康の保持」と「健康寿命の延伸」が不可欠なものとしており、日常生活の中に睡眠などの休養を取り入れた生活習慣の確立を強く推奨しています。日々の睡眠問題を予防・改善するため、昨年、国において「健康づくり

## 健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

### 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠不足が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やこころの病に繋がるほか、交通事故や仕事のミスなどを招きます。適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善に努めましょう。

### 第2条 適切な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動と朝食は、ねむりとめざめのメリハリに繋がります。一方、就寝前の飲酒や喫煙、就寝前4時間以内のカフェイン摂取(コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなど)は眠りを浅くするため控えましょう。

### 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

適切な睡眠時間の確保と質の高い睡眠は、生活習慣病の予防に繋がります。一方、肥満は睡眠時無呼吸症候群を引き起こし生活習慣病の要因となりますので、適正な体重を維持しましょう。

### 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目覚めてしまうなど不眠の状態が続くと、こころの病の発症や集中力の低下、身体の不調など様々な影響を及ぼします。しっかり睡眠をとって、こころと身体の休養に努めましょう。

### 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

適切な睡眠時間は年齢や季節によって個人差があるため、時間にこだわらず、日中に眠気を感じない程度の睡眠に努めましょう。

### 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

いつもの睡眠時刻が近づくと、脳はリラックス状態に移り、やがて睡眠に入っていきます。ぬるめと感じるお風呂に入った後、寝室は適度な温度や湿度に調整するなど、心身ともにリラックスして、よい睡眠に努めましょう。

### 第7条 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

子どものうちから規則正しい生活習慣に努め、一日のめざめとねむりを調整する体内時計のリズムを一定に保つよう心掛けましょう。

### 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

日中、眠気を感じたときは睡眠不足のサインですので、十分な睡眠時間を確保しましょう。また、睡眠時間の確保が難しい場合は、休憩時間に短時間の睡眠をとりましょう。

### 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

高齢になると若い時と比べて睡眠時間が短くなりますが、昔と同じ睡眠時間を保とうとして無理に寝床で過ごす時間を長くすると、かえって熟睡することができません。日中しっかりと目覚めた状態で過ごすよう、適切な睡眠時間を確保しましょう。また、適度な運動に努めましょう。

### 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張感を高め、眠りへの移行を妨げます。就寝時刻にこだわらず、心身ともにリラックスして眠くなってから寝床に就きましょう。ただし、できるだけ毎日同じ時刻に起きましょう。

### 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ざしりは要注意です。医師や歯科医師に相談しましょう。また、十分眠っても、日中の眠気や居眠りが続くときは、医師による適切な検査を受けましょう。

### 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が続くなど、自らの工夫では改善できないと感じた時は、早めに専門家へ相談しましょう。また、睡眠薬などを用いて治療する際は、用法や用量を守りましょう。

のための睡眠指針2014」を策定し、新たな科学的知見に基づいた12の具体的な取り組み内容を定めまし

た。指針を参考に積極的に実践し、睡眠による健康づくりに努めましょう!

平成26年度

「茨城県表彰」を受賞



受賞者のコメント

シルバーリハビリ体操指導士養成事業の推進が受賞の理由でした。体操指導士の活躍が認められたことであり、例がない新しい事業を支えて下さったすべての人々を代表した受賞です。健康に気をつけ、これからも県民のためにいっそう努力をいたします。  
(大田副会長)



県勢の発展に著しい功績などがあつた方々をたたえる「茨城県表彰」が11月13日(木)に茨城県庁で行われ、当協会の大田仁史副会長が「特別功労賞」を、鈴木博一氏(当協会子宮がん細胞診断委員会委員)が「功績者賞」をそれぞれ受賞しました。

大田仁史副会長は、高齢者の健康づくり、介護予防のための「シルバーリハビリ体操」を考案して茨城県福祉の増進に大きく貢献したことが認められました。

また、鈴木博一委員は、子宮がん検診における細胞専門医として、県内産婦人科医療の充実及び発展に努め、地域医療の向上に寄与したことが認められました。

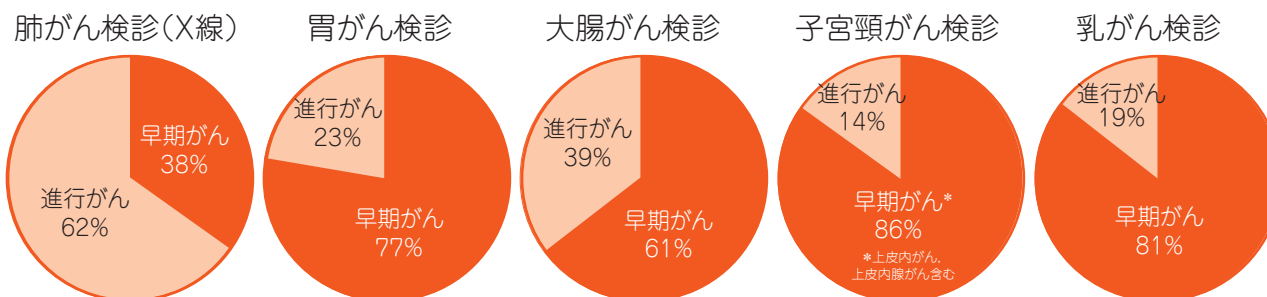
今回の受賞は当協会にとって大変喜ばしく意義深いものであり、引き続き県民の皆様の健康管理に貢献できるよう、各種健診検査及び普及啓発事業を推進してまいります。

各種がん検診追跡調査結果報告

当協会における平成25年度地域保健がん検診追跡調査結果がまとまりましたので報告します。

検査項目	肺がん		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん			前立腺がん	腹部超音波
	X線	喀痰				視触診	マンモグラフィ	超音波		
受診者数 A	189,229	3,104	80,746	142,703	90,340	4,300	34,867	30,235	46,339	12,865
要精検者数 B	6,381	8	7,763	10,308	2,197	11	1,898	815	3,229	834
要精検率(%) B/A	(3.4)	(0.3)	(9.6)	(7.2)	(2.4)	(0.3)	(5.4)	(2.7)	(7.0)	(6.5)
精検受診者数 C	5,492	7	6,539	7,673	1,911	7	1,733	742	2,290	658
精検受診率(%) C/B	(86.1)	(87.5)	(84.2)	(74.4)	(87.0)	(63.6)	(91.3)	(91.0)	(70.9)	(78.9)
がん発見数 D	144	6	120	269	11*	0	81	58	246	8
がん発見率(%) D/A	(0.08)	(0.19)	(0.15)	(0.19)	(0.01)	(-)	(0.23)	(0.19)	(0.53)	(0.06)
陽性反応適中率(%) D/C	2.6	85.7	1.8	3.5	0.6	-	4.7	7.8	10.7	1.2

\*「子宮頸癌取扱規程」の改訂により、子宮頸がんの発見数に上皮内がん、上皮内腺がんは含まれていません。



検診事業評価指標

- ① 要精検率** がん検診受診者のうち、精密検査が必要とされた者(要精検者)の割合  
この割合は高ければよい、低ければよいというわけではなく、異常所見を正しくチェックしているかどうか重要です。検診受診者層に高齢者や初回受診者が多い場合には、すでに病気がかかっている割合が高いことから、要精検率も高くなります。一方、若年層や経年受診者割合が高ければ、逆に要精検率は低くなります。また、受診者数が少ない場合、要精検率の変動が大きくなります。  
【求め方】 要精検率=(要精検者数/受診者数)×100
- ② 精検受診率** 要精検者のうち、精密検査を受けた者の割合  
この割合は高いことが望ましく、精密検査の必要ありと指示された方が専門の精密検査医療機関で正しく診断を受けていることが大変重要となります。精密検査を受けなかった方(精検未受診者)や、精検の結果が把握されていない方(精検結果未把握者)が多い場合は、精検受診率が低くなります。  
【求め方】 精検受診率=(精検受診者数/要精検者数)×100
- ③ 陽性反応適中率** 要精検者のうち、がんが発見された者の割合  
この割合は基本的には高いことが望ましく、精密検査でどのくらい本当にがんが見つかるか、といった指標になります。しかし、この指標は、要精検者を分母としますが精密検査を受診しない方も大勢いることから、当協会が用いる陽性反応適中率は従来より、分母を精検受診者数として算出し検証しています。  
【求め方】 陽性反応適中率=(がん発見数/精検受診者数)×100

「要精密」と判定された方へのお願い  
平成25年度の実績から、全体で「要精密検査」と判定された方のうち約5人に1人が精密検査を受けていません。しかし、この中にがんを診断される可能性がある方が、およそ200名いる恐れがあります。がんを早期に発見する好機を逃すことにもなりかねず検診を受けた意味をなさなくなってしまうかもしれません。精密検査が必要と判定された方は、自己判断することなく、必ず専門の医療機関を受診してください。

## ひたちなか市保健推進員 が視察来会されました

12月3日(水)、ひたちなか市保健推進員のみなさんが当協会へ視察見学に来られました。

まず始めに当協会の事業概要を説明し、信頼性のある健診を提供するための施設認証の取得、専門医による各種研究委員会の開催、検査機器の種類などを紹介したほか、特定健診・がん検診の内容や参加者がお住まいの「ひたちなか市」の健診実施状況などをご理解いただきました。



次に検査室の見学では、健診結果に至るまでの検査の作業内容や最新の検査機器をご覧いただいたところ、初めての光景に驚きの声が上がりました。検査技師の説明を熱心に聴き入っていました。

さらに、肺がん・子宮頸がん細胞の顕微鏡観察では、がん細胞を見たときに再び驚きの声が上がりました。この進行度を細胞検査士に質問するなど大変関心がある様子でした。

終了後のアンケートでは、「専門の話を聞くことができて、とても勉強になりました」「健診について理解を深めることができました」「義のあるものとなりました」などの感想が寄せられました。当協会にとって大変意義のあるものとなりました。

### 視察見学のお申込み

☎029-241-0011(代)

「視察見学」とお伝えください。

視察見学は、原則、月・水曜日の午前中に行っておりますので、希望される場合は、経営企画室までお気軽にご連絡ください。



## Information

### 胸部エックス線検査精度 管理調査にて「A」評価取得

このたび、(公社)全国労働衛生団体連合会(以下「全衛連」と記す。)が実施する「平成26年度 胸部エックス線検査精度管理調査」において、「A」評価を取得しました。

複十字  
シール運動に  
ご協力  
ありがとうございました  
ございました

結核や肺がんをはじめとした、胸部の疾患をなくすための募金活動である「複十字シール運動」に、今回もたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

結核は、国民の意識から薄れつつありますが、現在も身近で恐ろしい感染症であることにより変わりありません。茨城県内では、毎年約400人の方が新たに結核にかかり、40人以上の方が命を落とされています。私たちは、複十字シール運動を通じて、結核撲滅のため、結核の正しい



この調査事業は、健診機関が撮影した胸部エックス線画像の信頼性を全衛連の専門委員会が評価するものであり、全国から300を超える団体が参加しています。評価は、胸部エックス線画像の「肺血管などの見やすさ」や「濃度・鮮鋭度」など多項目にわたって点数化し、総合得点を

知識の普及啓発活動及び結核健診の受診勧奨をこれからも推進してまいりますので、今後とも皆様からの暖かいご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

#### 【募金の主な使途】

皆様からご協力いただいた募金は、結核の教育広報、結核の研究調査、発展途上国への結核対策支援など、多岐に渡り活用させていただきます。



### 複十字シール募金総額

4,125,424円

(12月末日現在)

#### 募金方法

募金は、年間を通じて受付けております。お電話をいただければ、手数料が免除になる振込用紙を送付させていただきます。

(お問い合わせ) 総務課

☎029(241)0011(内線114)

#### ご協力いただいた方々(※順不同、敬称略)

- ◇個人 高村 博明
- ◇団体 笠岡市役所、古河市役所健康づくり課、石岡市石岡保健センター、トレジャー保険、大平医院、茨城県健康をまもる女性団体連絡会
- 筑西市
- 北茨城市
- 取手市
- かすみがうら市
- 日立市
- 石岡市
- 笠岡市



※この他、たくさんの方から多大なるご支援をいただきましたが、紙面の都合上、3万円以上の募金者のみを掲載させていただきます。

# 各部門めぐり

## 各課紹介 第7弾

# 健康管理課

### 組織及び人員

健康管理課は、主に施設内の健康診断と保健指導を担当しており、臨床検査技師2名、保健師4名、看護師1名、薬剤師1名、事務職3名と複数の職種で構成しています。



### 業務内容

#### ①施設内健診

●働く方の健康診断(定期健康診断、特殊健康診断、各種がん検診)

●個人の方の健康診断(就職・進学等の健康診断)

●人間ドック

#### ②特定保健指導

### 施設内健診

県内各地の事業所にお勤めの方や、各事業所で実施した巡回健診時に受診できなかった方、あるいは就職や進学等を目的とした個人の方を対象に、毎週火曜日と金曜日に施設内で健康診断を行っています。

事業所の健康診断は年間約600社にご利用いただいております。多い時には1日40社を超えることがあります。定期健康診断に加え、人体に有害な物質を取り扱う方の特殊健康診断や各種がん検診も同時に行っていますので、多様な項目にきちんと対応できるよう、スタッフ間で入念な打ち合わせを行い、皆様をお迎えしています。

### 人間ドック

官公庁、一般事業所等にお勤めの方や個人の方を対象に、毎週木曜日に人間ドックを行っています。

皆様にゆつくりと受けていただくため、1回の受診人数は30名程度としており、プライバシーに配慮して男性と女性それぞれ別の日を設けています。特に女性の日には女性スタッフを配置してリラクセスできる環境を整えています。

また、医師の面談では、人間ドックの結果をもとに丁寧で分かりやすい説明と一人ひとりに合った健康づくりのアドバイスをしています。おかげさまで、これらの取り組みが皆様に好評を得ており、毎年受けていただくリピーターの方が増えています。

施設内健診や人間ドックは、事前予約制となっております。可能な限り皆様のご希望に添えるよう、受診日や受付時間等を調整いたしますので、お気軽にご相談ください。

健康診断のご予約や各種お問合せは

☎029-241-0053(直通)

\*当協会のホームページでも詳しくご案内しています。

けんこうリンク 健診 検索

### 快適な健診サービスの環境づくり

よりよい健診サービスを提供するため、当協会をご利用いただいた皆様へアンケートを行っています。皆様からいただいた貴重な声をスタッフ間で共有するとともに、皆様のご要望を迅速に反映したり、利用者目線に立って皆で議論しながら様々な改善に取り組んでいます。そこで、その一部をご紹介します。

●受付・待合室や各検査室は、明るく清潔感のあるホワイトを基調に、当協会のシンボルカラーであり安心感を表現するライトグリーンのソファや椅子で統一しています。また、心安らぐ癒しのBGMを流しています。

●受付・待合室から始まり、それぞれの検査室へ迷わずスムーズに移動いただくため、フロアに複数のカラーラインで導線を示しています。

●手荷物を入れるバックを貸し出し、会場内の移動の際にご利用いただけます。

### 特定保健指導

特定健康診査の結果に基づいて、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群と判定された方々を対象に特定保健指導を行っています。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクに応じて「積極的支援」と「動機づけ支援」に分けられ、食生活の改善や運動習慣の定

着など日頃の生活習慣を見直しながら健康的に体重を減らすことを目指しています。その実現可能な方法を6か月間継続できるように私たちが支援しています。

しかし、6か月間も生活習慣の改善意欲を保ち続けるのは大変なことです。利用者の状況を把握しながら、電子メールや手紙、電話等で問題解決のお手伝いをしたり、励ましたりしています。

これらの効果もあって、利用者のうち、およそ80%の方に体重、腹囲の減少がみられ、生活習慣の改善につながっています。(平成25年度実績)。

このように特定保健指導は、利用者同士が支えあえる共同作業といつても過言ではありません。



### メッセージ

私たちは、課名のとおり、健康診断や保健指導を通じて皆様の生涯にわたる「健康管理」を支援しています。

一人でも多くの皆様と信頼関係を築くことができるよう、これからも日々技術の向上に努めるとともに、皆様の目線に立ち、きめ細やかなサービスの提供に向けて今後も様々な改善に取り組んでまいります。



けんこうリンク

## 公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5  
TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

### 【全国組織】

- (公財)結核予防会茨城県支部
- (公財)日本対がん協会茨城県支部
- (公財)予防医学事業中央会茨城県支部

### 【施設認定】

- 労働衛生サービス機能評価機構認定施設
- 国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得
- プライバシーマーク認証取得 

<input type="checkbox"/> 県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
<input type="checkbox"/> 県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
<input type="checkbox"/> 茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

## 編集後記

毎朝、玄関を出て星の位置・雲の流れ・空の色を観ながら駐車場に向かいます。特に今(冬)の空は、とても澄み切って空気もピンと張りつめています。天気の良い日は星が綺麗で、オリオン座・北斗七星の位置が動いていくのを見て、日々の流れを感じています。

そんな早朝に、公道のごみを拾い集めながら歩いている方を見かけます。掃除するのが目的なのか、散歩しながら掃除しているのかわかりませんが……。人々がまだ動き出さない時間に、人知れず街の人たちが気持ちよく朝を迎えられるように、ごみを拾い続けている方に

気付いたのは数年前だったでしょうか。街の人のほとんどが当たり前のように綺麗な道を通勤・通学に利用しています。その方のおかげで、その当たり前が成り立っていることに気付いている人は少ないと思います。このような、自分のためだけでなく他の人のために何かをし続けることは、とても根気がいることであり、真似するのも難しいことです。その方を見かける度に心から感謝しています。

澄み切った空と人の優しさを感じながら私の一日が始まります!! (N.F)



### 個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、

<http://www.ibasouken.org/>