



Hokkaido roudouhoken kanrikyokai

2025.1/1
Vol.60

創立60年

感謝還暦ありがとう

歴史と革新

守りきるもの・変えてゆくもの

第2の創業へ

HOROKA 還暦

- 1 HOROKA60年
北海道労働保健管理協会
これまでとこれから
すべての方の
- 2 “受けてよかった”のために
HOROKAの健康診断
60周年記念事業
- 3 2025
協会 information
健康診断結果 - 基準値
巡回健診 デジタル化
ホームページ刷新
- 4 新規オプション検査
セミナー・講習
かえうた
- 5 法改正情報
働く高年齢者に
安全な作業環境を
健康経営 - エイジアクション推進
- 6 HOROKAの労災対策
健康ひろば
坂道のすゝめ

60

2025.3.15

還
暦

おかげさまで
ありがとう

60

HOROKA

公益財団法人 北海道労働保健管理協会

還暦とは60年で生まれた年の干支に一巡して戻ることから、「暦」が「還る」というところからきています。

生まれた年に戻るというところから、赤ちゃんに戻る・第二の人生に生まれかわるという意味で「還暦」と呼び、長寿を祝うそうです。60秒、60分、60年…60の区切りで進むものには時間があります。

当協会も創業60年を迎え、これまで積み重ねてきた歴史をふまえつつ、生まれかわった気持ちで時代の流れやお客様のニーズを受けとめながら歩みを進めていきたいと考えています。

けんこうであしたをつなぐ



2023

2025

1965

HOROKA 60年時計

1965年

3月 社団法人 北海道労働保健管理協会 設立（札幌市中央区）

1979年

1月 現在地 札幌市白石区本郷通3丁目南2番13号に移転

1987年

4月 財団法人 北海道労働保健管理協会 設立

2001年

4月 札幌総合健診センター 開設（中央区南2条西2丁目）

2014年

「労働衛生」で公益認定を受けた総合的労働衛生機関
2月 公益財団法人 北海道労働保健管理協会 設立

2023年

2月 現在地 白石区 新健診センター「HOROKA」新築オープン

1979

1987

2001

2014

これまで、大切にしてきたこと

すべての方々に、“受けてよかった”と満足していただくために

「正確・迅速・わかりやすさ」の健診

- 正確な検査をして、正しい結果を出して、早くお届け -
- 健診の精度を維持するために、スタッフは日々研鑽を重ね、内部・外部の精度管理に参加、検査機器の定期点検など、たゆまぬ取り組みをしています。

“健診は受けっぱなしにしない”をモットーに

- 健康診断と事後措置(アフターフォロー)はセット -
- 健診結果を次に生かすお手伝いをしています。すぐにでも専門医を受診していただきたい場合には健診中、結果を待たずにご連絡するなどの体制を整えて対応しています。

総合的労働衛生機関として、働く人が安全に健康に働くために

多職種による様々な方向からのアプローチ

医師や保健師、管理栄養士、作業環境測定士等の専門スタッフが、産業医活動や健康相談・健康教育、作業環境測定等のサービスを通し企業や個人をサポートしています。

60周年記念事業 - お客様の健康をサポートするサービスの充実

健康講話 … 企業内で従業員の方への健康教育にご活用ください

当協会ホームページ上にて動画「健診結果の見方について」無料提供（2025年4月予定）

ホームページの刷新 … 構成を大幅に変更・健康診断内容などをわかりやすく確認いただけます

健康診断内容の解説「健康づくりガイド」無料提供（2025年4月予定）

レディース検診の充実 … 空き状況によっては健診当日追加も可能となります

施設で受診いただける「乳がん・子宮がん検診」の受診枠を拡大します

そして、これからも白石の地で

皆様の生活・幸せのベースとなる「健康」を支えていくために

白 レタラ
retar

何色にも染まる柔軟性・全ての色の可能性を持ち、
“無”であるからこそ、そこには何でも生み出せる

と

石 シュマ
suma

基礎安定
皆様の生活の基礎となる健康を支える存在でありたい

の思いを胸に

HOROKAIは「健康診断」を中心に **生涯を通じた健康のトータルサポート** をめざし、また総合的労働衛生機関として個人一人ひとりと企業の健康管理をあらゆる側面からサポートします

2025 協会 information

健康診断結果に関連するお知らせ

変更

健康診断 項目基準値変更 2025年 1月～

			現 行	変 更 後
判 定 ▶			A1 異常なし	A1 異常なし
項 目	肝機能	GOT (AST)	0 ～ 45	0 ～ 30
		GPT (ALT)	0 ～ 45	0 ～ 30
		γ-GTP	0 ～ 85	0 ～ 50
		総蛋白	6.3 ～ 8.5	6.5 ～ 7.9
		ALB	3.8 ～ 5.9	3.9 ～
血中脂質	総コレステロール		120 ～ 219	参考値として 数値のみ表記し判定しない
		LDLコレステロール	70 ～ 139	70 ～ 119
	HDLコレステロール	男	40.0 ～ 80.0	性別による分けなし
		女	40.0 ～ 90.0	40.0～129.0

各学会、ガイドラインなどの基準を参考に
2025年1月より基準値が変更となります。

* 基準値変更された項目の判定は過去と
比較できません。

巡回健診 デジタル化 2025年 4月 ～ 受診票、必ずお持ちください

クラウド型健診データ収集システム スマート ジェイワン 導入

従来、紙媒体で実施していた健診のデジタル化を推進し「スマートジェイワン」を
2023年より段階を経て施設健診に導入、2025年4月から巡回健診にも導入いたします。
スマートジェイワンは、iPadなどのスマートデバイスを活用し、入力した検査・測定
データがネットワークを経由してリアルタイムに反映されるシステムで、健診の精度が
向上します。

本システム導入後は受診者様ごとに発行した専用の
バーコードを健診会場にて読み取り、受付をさせて
いただきます。受診票がお手元に届きましたら、
必ず健診会場にご持参いただきますよう、ご協力の
程よろしくお願い申し上げます。



協会ホームページがうまれかわります 2025年 4月1日



◀ 2025年4月1日～
うまれかわったホームページをご覧ください！

01 目的の情報が探しやすくなります

02 見やすく理解しやすくなります

03 特徴・施設の雰囲気が伝わります

知りたいことがどこにあるのか・・・
探すのが大変。
結局たどりつけない・・・。



60周年を機に、お客様が目的の情報を探しやすく、
また巡回合同健診の情報などをタイムリーにお伝え
することができるよう、内容・構成・デザインなど
ホームページを刷新いたします。
もちろん、スマートフォンにも対応いたします。
ぜひ、ご活用いただけますと幸いです。

ご自身の健康管理に＋α 2025 NEWオプション検査

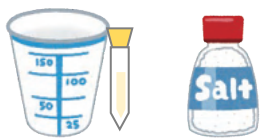
施設限定

■ 推定塩分摂取量 ￥1,650(税込)

生活習慣が気になる方や血圧が高い方に特にオススメ!

あなたはどのくらい塩分をとっていますか? と聞かれても…食べたものから直接塩分摂取量を測定することは困難です

健診時の尿でわかる



申込み 健診当日の申込みが可能

検査方法 健診時の尿で塩分摂取量(田中式)を測定

検査内容 推定塩分摂取量・推定カリウム摂取量
(野菜や果物の摂取量の目安)

※ 前日や当日の食事の影響を受けるため、参考値としてご利用ください
※ 推定塩分摂取量の計算式(田中式)は日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」に記載されています

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、放置することで腎臓や心臓に負担がかかり、様々な病気を引き起こしてしまいます。予防のためには「減塩」! それに加え、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」をとることが大事です。カリウムにはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

この検査では「推定塩分摂取量」、「推定カリウム摂取量」を測定することができ、推定カリウム摂取量は野菜や果物の摂取量の目安となります。カリウム摂取量が少ない場合は野菜不足や果物不足であることを表します。



自分自身の推定塩分摂取量を知り、とり過ぎの場合は **減塩+野菜・果物** で高血圧を予防しよう

■ CT検査パック ￥12,100(税込)

当協会で働く診療放射線技師のオススメ をパックにしました

施設(白石)限定



撮影時間は2つあわせて 数分程度 です

肺がんCT ▶ 15秒程度の息とめ撮影で、厚さ1mmの画像を 約400枚 作成
内臓脂肪CT ▶ お腹まわりの画像をカラー印刷したレポートでご報告

当協会主催のセミナー・講習 ▶ オンデマンド配信にて開催

事前登録

2024年度 労働衛生セミナー



当協会HP 申込フォームはこちら ▶



■ テーマ「安全・安心な職場づくりを!増加する転倒災害を防ごう

— 企業での取り組み事例や対策ポイントをご紹介します —

■ 期 間 2025年1月15日 ~ 2月14日 録画配信(オンデマンド配信)によるWeb開催(再生時間 約1時間)

■ 講 師 公益財団法人 北海道労働保健管理協会 社会医学系指導医・医師 飯田 和久

少子高齢化や定年の延長等に伴い、2023年には雇用者のうち60歳以上の高年齢労働者が占める割合は18.7%となりました。また、休業4日以上労働災害で60歳以上が占める割合は29.3%と近年増加傾向にあります。

高年齢になるにつれ転倒災害発生率は増加しており、事業場は労働者の安全と労働力確保が求められています。転倒災害対策として転倒因子ごとの原因を解説し、事業場で取り組める対策のポイントについて、産業医が事例をふまえわかりやすく説明します。

事前申込

衛生管理者免許試験「受験準備講習会」

詳細についてのお問い合わせ先 ▶ 産業保健部研修課 ☎ 011-862-5022

か え う た

おサライ ~ 胃バリウム検査について ~

健診で胃の検査はバリウムを受ける準備から検査後までの流れ説明します
前日の晩御飯はいつもより早く食べ終えて深酒もせずいざ明日(あした)への旅立ち

お腹空いても喉乾いても布団抱え 朝来るまでじっと寝ていて

検査の朝のおサライします
注意事項言いますので胸に刻んで
血圧の薬だけは飲んできてほしい
その他の薬について主治医に相談して朝いつもしていること習慣でしがち男はね コーヒー飲みがち 女味見しがち

医師確認で中止あるある
正しくする 検査のためみんな守って食べたときには隠さず言ってお腹空いても喉乾いても布団抱え 朝来るまでじっと寝ていて

検査場(けんさば)で紙コップと発泡剤もらう
この重み忘れられずに受ける ぎっとバリウム発泡剤のどに入れてバリウムで流す
したくなるゲップは我慢あごをぐっと引いて

機械に乗れば 技師の指示聞き
3度まわり 斜めになり 手すりつかんで

検査終了 水と下剤をすぐに飲んで ご飯食べて たくさん水飲む
動きはじめた 腹のバリウム
歩く先にトイレ確保 これは鉄則
白い便出て 茶色の便に
いつか戻る いつか飲める 酒はこらえて

1992年 加山雄三・谷村新司

『サライ』より

2024年 HOROKAなかも 替え歌歌詞

働く高齢者に安全な作業環境を 企業の労災対策が努力義務に

人生100年時代を迎え、厚生労働省によると2023年労働者全体に占める割合は、60歳以上が18.7%まで増えています。働く高齢者の増加で職場での労働災害も増えている状況から、厚生労働省は高齢者に配慮した作業環境の整備を企業の努力義務とするとして2025年の通常国会に労働安全衛生法の改正案を提出する方針であるとされています。

ここで、現在の状況を整理

- ① 働く人5人に1人が60歳以上
- ② 60歳以上の労災発生率の高さ・増加傾向

労災は60歳以上が29.3%

30歳代と比べ、男性で約2倍、女性は約4倍

事業者の努力義務



- ① 高齢労働者の体力・健康状態の把握 状況把握
- ② 状況に応じた作業環境対策

高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくり

HOROKA 2024労働衛生セミナーは「転倒防止」です。取り組みのヒントが見つかるかも?! Horoka P4をご覧ください



ポイント 自分が思っているように身体は動くのか?!

自分の認識
(自分は動ける)



実際の身体機能
(機能テスト結果)



思っているより動けない → 転倒リスクが高い

STEP1 身体機能の把握

STEP2 自身の気づき

自分の認識と実際の身体機能に乖離がないのか、を知ることが大切
認識すれば、気をつけるようになる

STEP3 作業環境対策

知っていますか?

厚生労働省 エイジフレンドリーガイドライン

検索

エイジフレンドリーガイドライン (高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)

厚生労働省は令和2(2020)年3月、高齢者の労災防止に向けて策定

企業に対し、高齢労働者の体力や健康状態を把握した上で、照度の確保、段差の解消、補助機器の導入等の対策を呼びかけている

HOROKA 健康経営

エイジアクション推進 - 労働災害発生件数の減少

- 衛生委員会と健康経営プロジェクトチームが連携 -



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

過去 冬期間 当協会の労働災害「転倒」6件発生
※多くが50歳以上の女性

労働災害発生予防対策 実施内容

- 啓発ポスター掲示
「上手な転び方」「労災事故発生に注意」
- ロコモ度測定 *対象 - 50歳以上にロコモ25質問票→ロコモ度が高い上位50名を選定
- 実施前測定・効果測定 ①立ち上がりテスト ②2ステップテスト
*ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態
- ロコトレ (下半身の筋力強化運動)
4種類のうち2種類 月ごとに变えて ●週1回 ●3ヶ月

実施結果 ロコトレ 一定の効果を確認
ロコトレ参加者では過去2年冬期間の転倒による労災事故発生 0件



▲ トレーニングメニュー

健康寿命をのばそう!人生100年時代

健康寿命とは…

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。

日本の健康寿命は74.1歳と世界No.1。

また、平均寿命も延伸しており、高齢化が進んでいます。健康寿命と平均寿命の差が大きくなると、介護が必要な期間が長くなり、生活の質が低下、医療費などの社会保障負担も大きくなります。日本はこの差が長いと言われ、差を縮めることが大切です。

参考: 令和5年度版高齢者白書、WHO統計



健康な人生を 歩むために…

健康寿命をのばすこと、そして健康寿命と平均寿命の差を縮めるために、適切な食事や睡眠、歯の健康を保つ以外に、日常的に運動習慣を身につけることが重要です。

令和4年国民健康栄養調査によると、運動習慣*のある日本人は約3割。

年代別では、20代が最も低く17.0%、65歳以上は43.6%です。

若いうちからカラダを動かす習慣を身につけることが健康への第一歩です。

*…「週2回以上、1回30分以上、1年以上運動をしている」

今より少しカラダを 動かしてみませんか?

運動習慣がない人も、日常生活のなかで今より少しだけ体を動かすこと意識してみませんか?

普段の生活の中で、敬遠しがちな「坂道」ですが、坂道を歩くと適度な負荷がかかり、消費カロリーを増やすことができます。

坂道の すゝめ

健康ひろば

坂学会イチオシ 北海道の「坂」

北海道では、小樽市や函館市が坂の街として有名です。

坂学会によると、小樽市に31、函館市に24の坂があります。札幌市の坂はあまり多くありませんが、豊平区にある「油沢の坂」が坂学会に名を連ねています。

家の周りを散策してみると、緩やかな坂から急な坂までさまざまな「坂」に出会えます。いつもより意識して、坂のある場所を歩くのはいかがでしょうか?

意外と身近に、あなたが歩くのにぴったりな坂があるかもしれません。



坂道で鍛えられる筋肉 歩く時のポイント

【上り坂】

大腿四頭筋(太もも前側)

ヒラメ筋(ふくらはぎ)

Point

- 背筋を伸ばして前を向く
- 体を少しだけ前傾させる
- つま先で地面を蹴りかかとから着地
- 歩幅は広げすぎない



【下り坂】

臀筋(おしり)

大腿二頭筋(太もも後側)

前脛骨筋(すね)

Point

- 背筋を伸ばして前を向く
- 体が垂直になるように
- 少し膝を曲げるように着地

坂が近くにはないときは…

坂道が近くにはないときは、階段を登ることもオススメです。

階段を登ることは、坂道を歩くと同じくらい効果があります。

椅子に座って安静	…1.0Mets
平たんな道を歩く	…3.0Mets
階段をゆっくりのぼる	…4.0Mets
階段を降りる	…4.0Mets
坂道を歩く	…8.0Mets
階段を速くのぼる	…8.8Mets

Mets…身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位



四十、五十は^{はなた}漢垂れ小僧
六十、七十は働き盛り
九十になって迎えが来たら
百まで待てと追い返せ

by 渋沢栄一



あなたの人生のびしろだらけ
いつまでも元気に働こう!

施設・巡回健康診断のご案内

施設 健診

白石区

健診センター診療所 ☎ 011-862-5088

中央区

札幌総合健診センター ☎ 011-222-0710

特徴

【主な実施内容】

- 人間ドック
- 生活習慣病予防健診
- 一般健康診断
- 特定健康診査
- 特殊健康診断
- 二次精密検査

CT機器を完備しておりますので
肺がんCT・内臓脂肪CTもご受診いただけます

【主な実施内容】

- 人間ドック
- 生活習慣病予防健診
- 一般健康診断
- 特定健康診査

人間ドックは午前中に各種検査をご受診いただき、
近隣のお店でランチの後、午後から医師による
面談で結果説明・健康相談を行います

アクセス

地下鉄【白石駅】 徒歩10分
JR【白石駅】 徒歩15分

地下鉄【大通駅】 ③⑥カナリヤ出口徒歩1分

駐車場

あり（無料）第1～第3駐車場 140台程度

なし（近隣有料駐車場）

受付時間 完全予約制

*土・日・祝日
休診

2F 主に人間ドック・生活習慣病予防健診

1F 主に一般健診・特定健康診査・二次精密検査

受付時間		月	火	水	木	金
2F	午前	8:10-10:40	○	○	○	○
	午後	8:40-11:10	○	○	○	○
1F	午前	8:40-11:10	○	○	○	○
	午後	13:00-14:50	○	○	○	○

※4月～6月のみ1F受付時間 8:10～11:10 となります

午前 主に人間ドック・生活習慣病予防健診

午後 主に一般健診 3月～4月は午後の受付を行っておりません

受付時間		月	火	水	木	金
午前	8:10-10:10	○	○	○	○	○
	午後	13:30-14:30	○	○	○	○

札幌総合健診センター限定

- レディースデー ● 毎月 第2・4木曜【午前】
女性専用の受診日
レディース検診が同時に受けられます



レディース検診について

上記 健診と同時実施が可能です



		月	火	水	木	金
午前	子宮がん検診	○				○
	乳がん検診	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金
午前	子宮がん検診		○		○	
	乳がん検診	○	○	○	○	○

巡回 健診

道内全域【健診企画部】

2通りの実施方法をご用意しております

☎ 011-862-5131



直接

貴事業場の社屋内スペースをお借りして実施
30名程度のお申込み・会場・駐車スペース確保が必要です

合同

全道各市町村の公共施設等をお借りして複数の事業場をご案内して実施
合同健診の予定は、下記ホームページトップ画面「巡回合同健診の情報」に
掲載しておりますので、ご確認ください（毎月25日頃更新）

お申込み・お問い合わせはこちらまで

巡回健診 ☎ 011-862-5131（健診企画部）

作業環境測定

☎ 011-862-5635（環境管理課）

施設健診

衛生管理者免許試験受験準備講習

☎ 011-862-5022（研修課）

白石区 ☎ 011-862-5088（健診センター診療所）

健診結果 保健・栄養相談

☎ 011-862-5605（保健相談課）

中央区 ☎ 011-222-0710（札幌総合健診センター）

個人情報

☎ 011-862-5037（お客様サポートセンター）

