

安全・安心な健診への取り組み

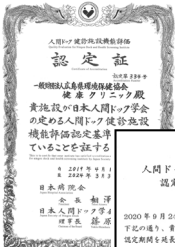
第三者認定で客観的に評価



<当会HPへリンク>



36 第三者認定と精度管理



皆さまに安全・安心な健診を受診していただくためには、設備・機器、人的な体制、検査技術、検査精度やデータの管理、健診後のフォローアップなど、多くの事項を確実に管理しなければなりません。健康クリニックでは、これらの事項を確実に管理していることを客観的に評価するため、人間ドックなどの個人を対象とした健診については、(公社) 日本人間ドック学会による「人間ドック健診施設機能評価」を、事業主が実施する法定の健診については、(公社) 全国労働衛生団体連合会による「労働衛生サービス機能評価」のそれぞれの第三者認定を受けています。

当クリニックの認定期間は、「人間ドック健診施設機能評価」が2019年4月1日から2025年3月31日、「労働衛生サービス機能評価」が2021年6月1日から2025年5月31日までとなっております。認定

定を更新するために、それぞれ認定機関が定める要件への適合性審査に再度合格する必要があります。

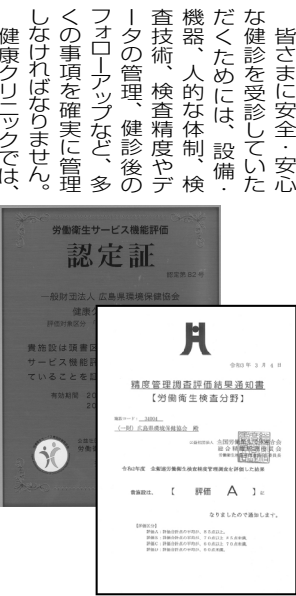
また、私たちの検査精度が適切に管理されていることを客観的に評価するため、外部精度管理調査にも積極的に参加しています。

全国労働衛生団体連合会が実施した最新の外部精度管理調査(令和2年度)では、臨床検査分野、腹部超音波検査分野、労働衛生検査分野、胸部X線検査分野のいずれにおいても「A評価」を受けています。その他、予防医学事業中央会や日本医師会、広島県医師会が実施する精度管理調査においても良好な結果

を残しています。当クリニックでは、今後も皆さまに安全・安心な健診を提供するための取り組みを継続してまいります。

※右上QRコードで当クリニックの第三者認定及び外部精度管理の詳細をご覧ください。

企画調整課 石本雅清



労働衛生サービス機能評価認定証(左上)と外部精度管理調査評価通知書(右下)

腸内フローラ(腸内細菌叢)のなかで善玉菌といえ、乳酸菌やビフィズス菌がよく知られていますが、酪酸菌をご存じですか。酪酸菌は、もともとヒトの腸内にいる常在菌で、乳酸菌やビフィズス菌と共生し整腸効果を発揮します。日本では「宮入菌」と呼ばれる株が著名で、芽胞を製剤化して整腸剤としても市販されています。

大腸粘膜上皮細胞が必要とするエネルギーの60~80%は、腸内細菌が産生する酪酸で賄われます。粘膜上皮は、水分・ミネラルの吸収、バリア機能を担う粘液の分泌、全身の免疫系の調節といった重要な機能があり、私たちの健康と密接な関係があります。大腸が正常に機能するためには、酪酸菌が不可欠です。また、新型コロナウイルスとの関連も指摘され、酪酸菌の消失が免疫力の低下や体内での炎症の誘導の原因となり、重症化へのリスクを増加させると言われています。

話題の健康づくり

アラカルト

④酪酸菌

酪酸菌を含む食品は、ぬか漬けや臭豆腐など非常に限定的です。塩分のとり過ぎには注意が必要ですが、ぬか漬けを食生活に取り入れ、酪酸菌を補いましょう。摂取しにくい酪酸菌ですが、腸内で育てることは可能です。酪酸菌は、食物繊維を発酵・分解して酪酸を産生するため、雑穀や豆類、海藻、キノコ類、根菜や葉野菜、果物類を中心とした食物繊維の多い食事が有効です。

動物性脂肪や塩分、砂糖のとり過ぎは腸内環境に悪影響を及ぼします。また、運動も重要で、息が上がるようなやや強度の高い運動を30~60分間、週に3回行うと酪酸菌が増えるとの報告もあります。まずは無理のない範囲で適度な運動を習慣にしましょう。腸内環境を整えることは、感染症予防にも有効です。発酵食品と食物繊維の豊富な伝統的な和食、規則正しい生活習慣で酪酸菌を育てましょう。

(健康支援課 笠毛 郁江)

酪酸菌を増やそう 感染症予防にも有効

<酪酸菌を増やすアイデア>

1. 発酵食品(ぬか漬けなど)を毎日食べる
2. ご飯を、大麦・もち麦入りや、玄米、雑穀米にする
3. 毎食、野菜類を食べる
4. 炭水化物は冷えたもの(冷ご飯、おにぎり、ポテトサラダなど)を選ぶ
5. 砂糖の代わりに、はちみつやオリゴ糖を使う



酪酸菌を増やすアイデア

酪酸菌を増やすには、発酵食品(ぬか漬けなど)を毎日食べる、ご飯を、大麦・もち麦入りや、玄米、雑穀米にする、毎食、野菜類を食べる、炭水化物は冷えたもの(冷ご飯、おにぎり、ポテトサラダなど)を選ぶ、砂糖の代わりに、はちみつやオリゴ糖を使う

酪酸菌を増やすには、発酵食品(ぬか漬けなど)を毎日食べる、ご飯を、大麦・もち麦入りや、玄米、雑穀米にする、毎食、野菜類を食べる、炭水化物は冷えたもの(冷ご飯、おにぎり、ポテトサラダなど)を選ぶ、砂糖の代わりに、はちみつやオリゴ糖を使う

自主認証制度は、広島県が定めた認証基準を満たしていることを認められた食品事業者に対し認証する制度です。認証取得に取り組む食品事業者は、衛生管理マニュアルを作成し、広島県が指定した第三者機関の審査を通して、認証されます。認証事業者には認証書が

発行され、認証マークを製品に貼付することができ、自社の食品衛生の取り組みを消費者にアピールすることができます。認証施設は

機関として54施設の認証を行いました。さて、食品衛生法の改正で、令和2年から原則すべての食品事業者はHACCPに沿った衛生管理を導入した施設としてみなすことができることとなりました。認証マーク中にはHACCPの文字が盛り込まれたデザインが追加され、消費者へ取り組みの発信もやすくなっています。

この認証マークは、衛生管理が基準を満たしている証しです。日々の買い物にお役立ちです。

当会は、引き続き、認証機関として食品事業者の衛生管理の向上に役立てよう努めてまいります。

(文責:食品衛生課)

28 県認証制度について

皆さまは、右のマークをご存じでしょうか。このマークは、広島県が平成16年に創設した「広島県食品自主衛生管理認証制度」という「自主認証制度」といふ。において、食品事業者の衛生管理が適切に実施されていることを第三者機関が認証したことを表すものです。

品事業者は、衛生管理マニュアルを作成し、広島県が指定した第三者機関の審査を通して、認証されます。認証事業者には認証書が

発行され、認証マークを製品に貼付することができ、自社の食品衛生の取り組みを消費者にアピールすることができます。認証施設は

機関として54施設の認証を行いました。さて、食品衛生法の改正で、令和2年から原則すべての食品事業者はHACCPに沿った衛生管理を導入した施設としてみなすことができることとなりました。認証マーク中にはHACCPの文字が盛り込まれたデザインが追加され、消費者へ取り組みの発信もやすくなっています。

この認証マークは、衛生管理が基準を満たしている証しです。日々の買い物にお役立ちです。

当会は、引き続き、認証機関として食品事業者の衛生管理の向上に役立てよう努めてまいります。

(文責:食品衛生課)

適切な衛生管理が行われている証し

広島県HACCP

HACCPに沿った衛生管理を導入した施設としてみなすことができることとなりました。認証マーク中にはHACCPの文字が盛り込まれたデザインが追加され、消費者へ取り組みの発信もやすくなっています。

この認証マークは、衛生管理が基準を満たしている証しです。日々の買い物にお役立ちです。

当会は、引き続き、認証機関として食品事業者の衛生管理の向上に役立てよう努めてまいります。

(文責:食品衛生課)