

あづな

K I Z U N A

特集

健康診断の結果は誰のもの? P2-3
~「個人のプライバシー」と「社会で守る健康」のいい関係~

医療
コラム

在宅医療のすすめ P4-5

シンガポール工科大学 見学実習受け入れ
おすすめレシピ「鮭のタルタルはさみ焼き」 P6
おしらせ他 P7



健康診断の結果は誰のもの？ 「個人のプライバシー」と「社会で守る健康」のいい関係

健康管理課

保健師 内山 博幸
うちやま ひろゆき

毎年受けている健康診断。その結果は「自分だけの通知表」だと思っていませんか？ 実はそのデータ、個人情報として厳重に守られながらも、巡り巡ってみなさんの健康を守る「社会の財産」として活躍しています。

「では、私の情報はどこへ行くの？」今回はそんな疑問にお答えしながら、意外と知られていないデータの行方と、社会全体で健康を作っていく仕組みについてお話しします。



例えば、みなさんが受けた企業健診の結果を例に考えてみましょう。結果報告書は、まずご本人に届きます。同時に、お勤め先の人事・健康管理部門や、健康保険組合にも共有されることがあります。これにより、特定保健指導の案内が届いたり、産業医との面談が組まれたりします。「会社に知られたくない」と思う方もいるかもしれませんが、これらはいくまで「社員の健康を守るため」に限定して利用が認められているものです。もちろん、人事評価や不当な扱いに利用されることは法律でも固く禁じられていますので、ご安心ください。

さらに視野を広げると、みなさんのデータは国の健康づくりにも役立っています。たとえば特定健康診断（いわゆるメタボ健診）で得られたデータは、健康保険組合経由で国のデータベースに蓄積されます。このデータベースは厳密な審査を経て許可された研究等に限り利用ができました。検査値の割合など個人情報に含まれない一部のデータはオンライン上で公開^[2]されたりしています。このデータを活用し、自分たちが持つデータと比較することで「この地域の方は高血圧の方が多い」といった健康課題を探

2021年度の受診者データ比較

	全国男性	ドック男性	全国女性	ドック女性
BMI	24.3	24.0	22.5	22.4
腹囲	86.0	84.4	80.1	77.2
空腹時血糖	102.1	104.1	94.6	96.1
HbA1C	5.7	5.9	5.6	5.7
収縮期血圧	127.7	129.3	122.7	122.0
拡張期血圧	79.6	82.4	73.7	77.0
γ-GTP	51.5	47.4	26.3	24.2
eGFR	74.1	69.3	76.7	69.7

*全国平均と当院ドックを比較して 緑色:良い ピンク:悪い (表1)

すことに役立てられ、事業の提案材料として活用されていきます。当院の健康管理課でも、こうした国のデータと比較することで、「当院の人間ドック受診者は糖尿病および予備軍が多い^[3]」ことがわかっており、今後院内で連携をしていく予定です^(表1)。

なぜ、このようにデータを社会で共有する動きが進んでいるのでしょうか。かつて健康管理は「個人の責任」や「不注意によるケガの防止」が中心^[4]でした。しかし、ストレス社会によるメンタルヘルスの不調や自殺、生活習慣病の増加に伴い、「個人の努力だけに任せるには限界がある」と考えられるようになりました^[5]。現在、国が進める「健康日本21(第3次)^[6]」では、個人の頑張りに頼るだけでなく、「自然と健康になれるような環境づくり」が重視されています。歩きたくなるような街並みや、健康的な食事が選びやすい職場づくりなど、社会全体で健康を後押しする方向へ変わってきているのです。

会社にとっては社員が元気で働けること、国にとっては医療費の適正

化や国民の幸福度向上など、健康づくりは社会全体の利益にもつながります。しかし、最終的にその健康という果実を受け取り、人生を楽しむのは、ほかならぬ「あなた自身」です。ご自身の健康データを社会に役立てつつ、ご自身にとっても、生涯現役で楽しめる「大事なもの」を見つけていく。そのために私たち医療職も、直接対話することを通じ、データを活用しながら全力でサポートさせていただきます。



- [1] 厚生労働省, 匿名医療保険等関連情報データベース
- [2] 厚生労働省, NDBオープンデータ
- [3] きずな2024年9月号
- [4] 労働安全衛生法 第66条、労働安全衛生規則 第43条～第45条
- [5] 2000年度電通事件の判例後
- [6] 厚生労働省, 健康日本21(第三次),
- [7] 厚生労働省, ナッジとは
| 生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット) |
健康日本21アクション支援システム Webサイト

在宅医療のすすめ

住み慣れた地域で、慣れ親しんだ景色と音に包まれて暮らすこと。在宅支援科は、病気や障害があっても、病院ではなく「生活の場」で過ごしたいと願う方々を支えるため日々活動しています。地域のみなさまにもお力添えをいただき、医師、看護師、リハビリ、介護福祉士、薬剤師、ケアマネジャー、ソーシャルワーカーなど様々な専門職が協力しながら、それぞれの立場で暮らしを支える地域医療のあり方を考え、交え、実践しています。



在宅支援医療の役割は、病気を治療するだけではなく、「最期まで家でお風呂に入りたい」、「家族と一緒にご飯を食べたい」、「トイレは自分でできる限りいきたい」、「ペットと一緒にいたい」。そんな患者様ご本人やご家

北アルプス医療センターあづみ病院
血液内科 在宅支援科

なかむら あやこ
仲村 彩子

族の「願い」に耳を傾け、その「願い」を大切にしていく医療や福祉のかたちを提案します。病院のベッドの上だけでは見えない、その人の人生や物語を尊重し、医療と生活をつなぐ架け橋となることが私たちの使命です。



訪問に使用している車です。

生まれることと同じように、老いること、病むこと、そして死を迎えることは、本来誰にでも自然に訪れるものであり、日々の暮らしの延長線上にあります。在宅医療はこうした生老病死を非日常である病院から日々の暮らしの中に戻すお手伝いを通じて、ご本人もご家族もご友人もそれぞれが生きていく上で本当に大切にしたいことを大切にできるよう支援したいと考えています。



人生の最期が近づいたとき、わたしたちが望むことは何でしょうか。旅行にいきたい、あの景色をもう一度みてみたいなど特別なことを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。一方で特別なことではなく、いつものお茶を飲み、いつもの窓から空を眺め、家族の笑い声が聞こえる日常こそ何より幸せだとおっしゃる方がとても多いように感じます。慈しんだ何気ない日常とともに過ごせること、これこそ私たちが大切にしたい風景です。肩肘はらず、完璧を目指さず、自分たちの日常を大事にしながら、ただそばにいたいことほど尊いことはないのかもしれませんが。家族だからできること、友人だからできること、あなただからできること

とが必ずあります。そしてそれはどんな最先端の治療やケアより私たちの心を満たし、私たちに幸せにする力があるのではないのでしょうか。家にかえってみようかなと思ったときは、ソーシャルワーカー又は、担当医にご相談ください。

在宅医療の対象地域



対象地域：池田町・松川村・生坂村
(大田市東北部・安曇野市南部は要相談)

シンガポール工科大学 見学実習受け入れ

当院の通所リハビリテーションでは、身体機能の維持・回復を目的としたリハビリテーションに加え、社会参加や活動参加を目標とした短時間通所リハビリテーションを実施しています。その一環として、毎週水曜日の午前中に、池田町・松川村からの委託事業である介護予防・日常生活支援総合事業「あすらく あづみ」を行っています。

「あすらく あづみ」は、地域在住高齢者を対象に、トレーニングマシンを用いた運動療法や自宅で行える体操、生活上の工夫などを、約3か月間の短期間で指導する介護予防プログラムです。

昨年12月10日には、信州大学医学部保健学科の海外協力校であるシンガポール工科大学理学療法専攻の学生16名と関連病院職員2名が、本事業の見学研修に訪れました。当日は、利用者の皆さんと学生が挨拶や簡単な会話を交わしながら、トレーニングや体操の様子を見学しました。学生の皆さんは、病院と地域が連携して介護予防に取り組む体制に強い関心を示していました。

今回の見学受け入れは、学生との交流を通じて、当通所リハビリテーションの取り組みを見つめ直す良い機会となりました。今後も、地域の皆さんが住み慣れた環境でその人らしい生活を継続できるよう、より良いサービスの提供に努めてまいります。



シンガポール工科大学の学生たちと集合写真



熱心に説明を聞く学生たち



鮭のタルタルはさみ焼き

鮭にタルタルソースを挟んで焼く、いつもとはちょっと変わった魚料理はいかがでしょう？
タルタルソースの油分でパサつきやすい魚の身も食べやすく、ボリュームUP！
市販のタルタルソースを利用すればもっと手軽につくれます。

材料 (2人分)

	タルタルソース	付け合わせ
生鮭 …………… 2切れ	☆ゆで卵 …………… 1個	キャベツ …………… 80g
塩コショウ … 適量	☆らっきょう …… 20g	人参 …………… 10g
小麦粉 …………… 適量	(甘酢漬け)	きゅうり …………… 15g
	☆パセリ …………… 適量	ミニトマト …… 2個
	マヨネーズ …… 30g	

作り方

- 1 付け合わせのキャベツ、きゅうり、人参は千切りし、水にさらした後よく水気を切っておく。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- 2 タルタルソースを作る。☆の材料をすべてみじん切りにし、分量のマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 3 生鮭の中心に厚みを半分にするように切れ目を入れ、表面全体に塩コショウをする。
- 4 3の鮭の切り目に2のタルタルソースを入れ、表面に小麦粉をまぶす。
- 5 オリーブ油(分量外)を薄く塗るか、オープンシートを敷いた天板に4の鮭を並べ180度のオープンで15分焼く。
- 6 焼きあがったら1の付け合わせの野菜と一緒に盛り付けて完成。



栄養量 (1人分)

エネルギー …… 319Kcal
たんぱく質 …… 26.9g
塩分 …………… 1.1g

ほそかわ なおみ
● 調理師 細川 直美

ご意見内容

宝の箱

お返事

医師はじめすべての職員の皆さん、いつも優しい笑顔と言葉掛けで接していただき、何の不安もなく入院生活を送ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。そして、三度のお食事美味しかったです。又、誕生日や退院のメッセージカードなど、お心遣いがとても嬉しかったです。年老いての膝の手術でしたが、家での生活でさらに良くなることを願いながら養生していきたいと思えます。本当にありがとうございました。

外来棟の西側の建物について
窓のカーテン、荷物などだらしく見えるので整理してください。

入院中大変なことも多かったと思いますが、励みになるお言葉をいただき本当にありがとうございます。

退院されてからの生活が、不都合なく快適に過ごしていただけることを願っております。何かご心配なことがございましたらいつでもお声がけください。(看護部長室)

ご意見ありがとうございました。早速整理をいたしました。今後も定期的に点検し整理に努めます。(総務人事課)

社会保険労務士による 個別相談

がんと診断され働き方に 悩まれている方

社会保険労務士による個別相談は、
随時受け付けています。

◆時間：14:00-16:00

◆お問い合わせ：

がん相談支援センター

※個別相談は随時受け付けています。

無料
要予約

おてがるマンモ

New

- ◆2D+3Dセットマンモグラフィ 7,700円
- ◆2Dマンモグラフィ 4,400円
- ◆乳腺エコー 3,630円
- ◆受付 13:30~16:00

- ・専門資格を持った女性スタッフが担当
- ・トモシンセス機能(3D)装置導入
- ・詳しくは当院ホームページをご覧ください。

予約
不要

がん患者サロン 「てるてる サロンあづみ」

テーマ

「がん検診について」

- ◆講師：保健師
- ◆3月23日(月)
- ◆時間：14:00~15:30
- ◆場所：あづみ病院2F会議室
※いつもと違う会場になっています。

予約不要
参加無料
見学OK



求人情報

お問い合わせ 総務人事課
☎0261-62-3166

募集職種は
こちらから



自然ゆたかな環境で働きませんか？

私たちと一緒に働いてくれる方を募集しています。長野県に1ターン・Uターンを考えている方。地方への移住を考えている方。

【勤務地】 ●北アルプス医療センターあづみ病院
●北アルプス医療センター白馬診療所

休日
緊急当番医

3/8(日)

あづみ病院(大北南部地区)

3/20(金)

白馬診療所(大北北部地区)

表紙のひとこと

「モルゲンロートを舞う(安曇野市)」
撮影者：原井秀雄(はらい ひでお)
北アルプスが紅色に染まる中を優雅に舞う白鳥を見ていたら感動しました。

北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

3月 | 担当医表 |

受付時間:平日7:30~11:30
第1・3土曜7:30~11:00
問い合わせ:0261-62-3166

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認下さい。
※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2026年3月1日現在

診療科目	日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	初診	麻生 真一 松田 正之	東方 壮男 松田 正之	岡田 光代 松田 正之	天野 仁至 松田 正之	百瀬 智康 松田 正之	林田 研介 百瀬 智康 岡田 光代	林田 研介 東方 壮男 麻生 真一
	循環器内科	東方 壮男 百瀬 智康 麻生 真一	東方 壮男 桑原 宏一郎(予約制)	東方 壮男 百瀬 智康 麻生 真一	大熊 ゆかり(5.19日) 信 大(12.26日) (予約制)	東方 壮男 百瀬 智康 麻生 真一	東方 壮男 百瀬 智康	東方 壮男 麻生 真一
	消化器内科	天野 仁至		村木 崇	天野 仁至	村木 崇		
	呼吸器内科	池川 香代子	岡田 光代	岡田 光代	池川 香代子 岡田 光代	花岡 正幸(10.30~)(13.27日)(予約制) 松原 美佳子 (予約制)	岡田 光代	岡田 光代
	脳神経内科	林田 研介	林田 研介	林田 研介	林田 研介	林田 研介	林田 研介	林田 研介
	リウマチ・膠原病内科 (予約制)		松田 正之	杉本 州(4.18日) 倉科 淳一(11.25日)			岸田 大	杉本 州
	総合内科		林田 研介					
	専門診療 (予約制)	仲村 彩子(血液内科)	仲村 彩子(血液内科) 島田 恭輔(予約制) (糖尿病13:30~)		上條 祐司 (腎臓内科)	仲村 彩子(血液内科) 北原 茉莉(血液内科)(予約制) 田中 榮司(肝臓)(予約制)		
循環器病センター (予約制・午後)					デバイス診療			
精神科	精神科 (予約制)	中村 伸治 由井 寿美江 武田 宣真 樋端 祐樹(23日)	荻原 朋美 竹下 孝平	中村 伸治 由井 寿美江 小出 温 武田 宣真	荻原 朋美 中村 伸治 由井 寿美江(午前) 小出 温	荻原 朋美 中村 伸治 山田 浩貴	中村 伸治 白石 健	
	初診(午前)/認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番		
小児科	午 前 (予約制)	小口 弘子 保刈 健(10:30~)	保刈 健	小口 弘子	保刈 健 小口 弘子(予約制10:30~) 予防接種 小口 弘子(慢性疾患16:00~)	小口 弘子 又は 保刈 健	信 大	
		小口 弘子(慢性疾患)	予防接種・乳児検診			保刈 健(慢性疾患)		
NEW 外科	一般外科・消化器外科	信 大	本山 博章	信 大	本山 博章	江原 毅人	本山 博章又は江原 毅人	
	呼吸器外科	花岡 孝臣	手術日(急患対応は要相談)	小野 祥太郎	花岡 孝臣	小野 祥太郎	花岡 孝臣	
	脳神経外科 (受付14:00まで)		石川 真実 (14:00~)		石川 真実 (14:00~)			
	形成外科(予約制)		常川 主裕(9:00~)					
	専門 診察	乳腺 (予約制) 甲状腺 (予約制) 心臓血管外科 (受付15:00まで)			森川 大樹(4.18日) 大場 崇臣(11.25日)		伊藤 研一(6日) 金井 敏晴(13.27日)	
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来								
整形外科	初診 (受付10:30まで)	太田 浩史 (下肢) 百瀬 陽弘	太田 浩史・狩野 修治 (下肢・輪番) 政田 啓輔	狩野 修治(下肢) 秋元 郁恵	向山 啓二郎(脊椎) (受付10:00まで) 渡邊 柊	三村 哲彦	小林 博一	
	再診 (予約制)	狩野 修治 渡邊 柊	向山 啓二郎 秋元 郁恵 高橋 淳(17.31日)	太田 浩史 向山 啓二郎 政田 啓輔	百瀬 陽弘 石垣 範雄(12.26日午後)	政田 啓輔	村上 成道 (スポーツ障害・予約制)	
	肩関節治療センター (予約制)	整形外科医師(輪番) 畑 幸彦	手術日	畑 幸彦	手術日	畑 幸彦	畑 幸彦	
	上肢再建外科センター (手・ひじ/受付10:30まで)		中村 恒一・磯部 文洋 (初診・輪番)		磯部 文洋(初診) 中村 恒一(予約制)	中村 恒一(初診)(9:30~) 磯部 文洋(予約制)		
皮膚科 (受付10:00まで)		芦田 敦子(輪番) 山浦 麻貴				小川 英作(輪番) 枝光 智大(輪番)		
泌尿器科		平林 直樹 (受付10:00まで)	塩崎 政史(4.18日) (受付10:30まで)	小川 典之 (受付10:30まで)		平林 直樹 (受付10:00まで)		
ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来								
女性骨盤底医学センター (予約制)				西澤 理(11.25日)				
産婦人科(予約制)		小松 登			塩沢 丹里			
眼科	太田 いづみ (初診受付10:00まで)	信 大(9:15~) (初診受付10:00まで)			太田 いづみ 寺島 紀子(9:30~) (初診受付10:00まで)	太田 いづみ・増尾 史織 (初診受付9:30まで) (再診受付10:00まで)	信 大 (初診受付9:30まで) (9:15~)	
耳鼻咽喉科 (平日受付16:00まで)		信 大 (14:00~)				信 大 (14:00~)	信 大	
放射線科	鈴木 孝司	鈴木 孝司	鈴木 孝司	鈴木 孝司	信 大(午後)	鈴木 孝司(午後)		
麻酔科 (予約制)		新倉 明和 (手術前診察)		小林 浩一 (ペインクリニック)	新倉 明和 (手術前診察)			
リハビリテーション科(予約制)	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	狩野 修治	
歯科口腔外科	長汐 沙千穂 久根下 紀香	手術日 (急患対応は要相談)		長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂 久根下 紀香	長汐 沙千穂	久根下 紀香
緩和医療外来 (予約制)		花岡 孝臣(10日) 間宮 敬子(24日)						
在宅支援科(予約制)	仲村 彩子 (9:30~12:00)	仲村 彩子 (9:30~12:00)			池川 香代子 (13:00~14:00)	仲村 彩子 (9:30~12:00)		

白馬診療所

問い合わせ TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

内科・人工透析 リハビリテーション科 精神科	下里 修一	下里 修一 木村 知子	下里 修一 木村 知子	下里 修一 荻原 朋美(第1.予約制)	下里 修一 木村 知子	下里 修一 木村 知子
------------------------------	-------	----------------	----------------	------------------------	----------------	----------------



2026年3月号 vol.469 毎月1日発行 発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田3207-1 TEL:(0261)62-3166(代)
JA長野厚生連北アルプス医療センター あづみ病院 発行責任者:事業所長 松田正之 編集:さずな編集作業部会
https://www.azumi-ghp.jp/ 印刷:PO印刷(株)

