

みづかる
みつながる
ゆたかになる
.....

スマイル Smile

Vol.32
2021
春号



理事長就任のご挨拶

Interview くらしにスパイス

トライアンドエラーで
学びあえる環境を
プログラミングを学ぶ

連載！入門

ペップトーク編 第1回



理事長就任のご挨拶



この度、令和3年2月1日に一般財団法人宮城県予防医学協会理事長に就任いたしました。前理事長の故・角田行先生の後継者として、当協会の円滑な事業運営とさらなる発展に全力を注ぐ所存でありますので、よろしくお願ひ申し上げます。

私は、昭和58年に東北大学医学部を卒業後、リハビリテーション医学の専門医を経て、平成元年に東北大学医学部公衆衛生学教室に入局し、久道茂教授のご指導のもと、健康診査・がん検診の評価研究や健康寿命に関する研究などを行い、平成14年に東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野・教授に就任し、現在に至っております。

この間、健康日本21（第二次）の計画策定委員会・委員長や推進専門委員会・委員長として、国民健康づくり運動に関わってきました。また、厚生労働省が令和2年に「健康診査等指針」を改正した際には、その専門委員会・委員長として指針改正に関わりました。さらに、経済産業省の委員として健康経営の普及にも努めております。

以上のように私と健康増進・健診事業との関わりは研究面が主であり、実務には疎い面もありますので、ご指導をお願い申し上げます。とは言え、私もかつては当協会の住民健診・職場健診に従事しておりましたので、古巣に戻ったような懐かしさも感じております。

さて、ワクチン接種が始まったとは言え、新型コロナウイルス感染の収束は未だ見通せない状況です。当協会でも、受診者の皆様の安心、安全を第一に対策を検討し、健診事業を進めて参ります。

宮城県民は、メタボ該当割合が10年連続で全国ワースト3位以内であるなど、多くの課題を抱えています。当協会も、県民の皆様の健康課題の解決と健康寿命の延伸に向けて尽力いたします。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 辻 一郎

トライアンドエラーで学びあえる環境を プログラミングを学ぶ

「プログラミング」と聞いて、苦手意識を感じますか？ それとも学びたい、などの好奇心が先行しますか？ 学校教育にも組み入れられるようになり、昨今さらに注目度が増すプログラミングについて、シニアプログラミングネットワーク代表の小泉勝志郎さんにお話を伺いました。

プログラムの楽しさやメリットとは？

——小泉さんとプログラムの最初の接点とはどのようなものでしたか？

いとこの家が旅館を営んでいて、そこのゲームコーナーで遊ぶのが好きな子どもでした。ちょうどその頃、「ゲームセンターあらし」というまんがも一世を風靡していて、私も読んでいたんですね。その中に、自分でプログラムを作って主人公に戦いを挑むキャラクターが出てきて、漠然とプログラムに興味を持ったのがきっかけです。

——ゲームそのものに細工をしようという、個性的なキャラクターですね。

その後、「ゲームセンターあらし」の作者すがやみつる先生が、同作のキャラクターがプログラムを学ぶ「こんにちはマイコン」という本を出します。これが決定打になりました。実際にやってみたくなり、パソコンが欲しかったのですが、当時は大変高価なもので手が出せませんでした。

——ではどうされたんですか？

私の住む塩竈市内にも、その当時はまだ、いわゆる「まちの電気屋さん」があって、そこに置いてあったんです。ところが、電気屋さんの人も使い方がわからず、真っ黒な画面のままだったんです。そこでお店の人にプログラムの試し打ちをさせてもらいたいと頼んだんです。お店の人にしてみれば、勝手にデモをしてくれる人が現れて助かった、という面もあるかもしれませんが、私としても雑誌などで仕入れた色々なプログラムを試せたので、ここで学ぶことができラッキーでした。

——双方にメリットがあったんですね。

その後、MSXという当時としては低価格帯のコンピューターを買うことができ、さらに学びを深めることができましたね。

——何がそんなに小泉さんを夢中にさせたのでしょうか？

シンプルに、作りたいものを作って、動くという点の面白さだと思っています。自分の中の不便や叶えたいことなどの課題



解決を、自ら実現できるのが楽しいのだと思いますよ。

——その他、プログラムを学んだことで得られたことはありますか？

数学と英語については、学校で学ぶより早く身につけることができました。多くのプログラムは英語がベースになっていますしね。ちなみに私が小学生の時に最初に覚えた三角関数「アークトанジェント」は高校でも学習範囲外でした。

学校教育にプログラミングが 取り入れられて感じることは？

——2020年度から小学校においてプログラムが必修化となりました。プログラミングの先輩としてこうした動きをどう思われていますか？

プログラミングに早くから触れること自体は歓迎しています。ただ、「論理的思考」に偏りすぎている気がしています。論理的思考はプログラミングの一つの側面ではありますが、私自身としては、何かを形作っていくことを学んでほしいと思いますね。

——具体的にはどんなことでしょうか。

プログラミングはトライアンドエラーを繰り返してこそ、良いプログラムになっていくものです。他の人の意見を聞いたり、批判を受け入れたりしながら、改善していくんですね。すると、自分だけに便利なものが、他の人にも便利になったりしていくのです。

——批判にさらされることを怖がる必要は無いということですね。

最初から正解が見つかるとは限りませんし、最初から手直し無しで名プログラムが生まれるなんてことはありません。間違いを認めたり、他人の意見を素直に聞き入れたりしながら、課題を解決するプログラムになっていくのです。そしてその課題が大きければ社会に対するインパクトが大きいものも作れるようになる。そのような過程こそ体験してもらいたいと思います。

——これからの小学生は学校で学べるとして、それ以外の人でプログラミングを身につけたいと決意した人がすべきこととは何でしょうか？

これは私が初心者の人に必ず伝えることなのですが、「英語を勉強しましょう」ということです。先程も言いましたが、プログラムを構築する上で使われているプログラミング言語のほとんどが英語をベースにしています。何も英語を話せるようになるとか、受験勉強のような難しい英語を学ばなければいけないのではなく、マニュアルやエラーメッセージを読む際に、「うわ、英語だ」と拒絶せず、「こんなことが書いてありそうだ」と推測できるレベルで構わないのです。

これから学ぶ人たちに向けてのメッセージ**——シニアプログラミングネットワークについて教えてください。**

私は東日本大震災後に独立して、様々な活動に関与してきました。その頃に「お年寄りなのにお年寄りにスマホの使い方を教えるすごい人」として若宮正子さんを紹介してもらったんです。

——世界最高齢のアプリ開発者としてその名を轟かせたあの方ですか？

その通りです。初めてお会いした時に「年寄りが若者に勝てるゲーム作ってくださいよ」と言われていたんですね。それから約5年後に再会した時に、彼女はこのことを覚えていて、

シニアプログラミングネットワーク 代表
株式会社テセラクト 代表取締役
一般社団法人コード・フォー・ジャパン 理事

小泉 勝志郎 (こいずみ かつしろう)

東日本大震災を機に独立。2015年に株式会社テセラクトを起業。2016年に若宮正子さんを指導したことをきっかけにシニアプログラミングネットワークを立ち上げ、高齢者向けのプログラミング教育、学びの場の提供を行っている。このほか、大学非常勤講師、ラジオパーソナリティなどとして多方面で活躍している。

どんなゲームにしようかと話し合いました。その末に「せっかくなら自分で作ってみませんか」と促し、若宮さんが自らアプリを開発することになったのです。そこから私の指導のもとで若宮さんが自身の手で「hinadan」というアプリを作り、配信しました。

——すごいことですね。

私としては、高齢者へのプログラミング教育をテーマに大学院で学ぼうという思いがあったので、タイミングも良かったのです。そして、これを若宮さん以外にも広げたい、と思って、シニアプログラミングネットワークが生まれました。

——高齢者のプログラミングに特徴のようなものはありますか？

高齢者はシーズの塊なんですよ。体力が衰え、不便が次々出てきます。今まで出来たことが出来なくなっていくのです。先程プログラミングは不便を解決するもの、という話をしましたが、彼らはネタの宝庫なわけです。

——確かにそうですね。同団体は現在どのような活動をしていますか？

切磋琢磨したり、意見を言い合える自習会を開催するなど、場の提供をしていこうというのは意識しています。「シニア」とはありますが、年齢制限はありません。また、本格的に学びたい人のために有料のプログラミング講座も開催しています。現在「Python 講座」が開講中で、好評の場合は再度開講するかもしれません。他にも様々な企画がありますので、興味があれば「シニアプログラミングネットワーク」で検索してみてください。

——さて、プログラミングに少しでも興味が湧いた、という方にぜひメッセージを。

シニアの方がプログラミングを学んでいる姿、そして自身でアプリなどを開発しているのを間近で見ているので、何かをするのに遅いなんてことは無いと思います。ぜひプログラミングを学んで、自分の中の不便を便利にしていってほしいですね。

——ありがとうございます。

連載！まるまる入門

ペップトーク編



第1回

ペップトークは「言葉の力」で日本を元気にする！

皆さん「ペップトーク」をご存知ですか？日本を元気にする可能性を秘めたこのペップトークに、今各方面から注目が集まっています。今年度はこのペップトークに着目し、全4回にわたって紹介していきます。

ペップトークとは？

ペップトークは元々、アメリカのプロスポーツ界で生まれたもので、試合や本番の直前に監督やコーチが選手たちに送った激励のショートスピーチがモデルです。相手を勇気づけ、本来持っている実力を引き出す効果があるとされ、日本ペップトーク普及協会では、大切な誰かの応援団になれる「ドリームサポーター」が増えれば日本はもっと元気になれる、という思いで普及に向けた活動をしています。



出典：日本ペップトーク普及協会

科学的根拠×信頼関係=ペップトーク

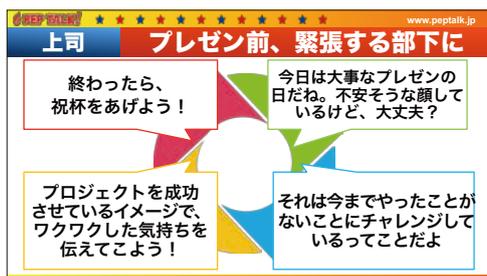
ペップトークには ①短く ②わかりやすく ③肯定的で ④魂を揺さぶるものである、という4つのポイントがあります。これらのポイントはすべて、発祥の地であるアメリカのスポーツ界で、選手のパフォーマンスを最大化するために脳科学と心理学を掛け合わせて、コーチからの発信力を高めてきた背景から生まれています。そして誰が誰に言うのか、という信頼関係も非常に重要です。



出典：日本ペップトーク普及協会

ペップトークの4ステップ

ペップトークでは、やる気にさせるトークモデルを発見し、これを実践しています。思考は現実化しますので、メッセージを届けたい対象に、どれだけポジティブに届けられるか、成し遂げたいイメージを持ってもらえるかが重要です。それでは、次号からより詳しくペップトークを解説していきます。



出典：日本ペップトーク普及協会

コラム 2019年ラグビーW杯でのペップトーク

対アイルランド戦での日本チームの劇的な勝利。その試合の直前、ジェイミー・ジョセフ監督が選手を激励した言葉は、まさにペップトークです。

「誰も勝つと思っていない、誰も接戦になるとも思ってない。誰も僕らがどれだけのものを犠牲にしてきたか知らない。勝利を信じているのは自分たちだけだ」。

志伯 暁子

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師、人財育成コンサルタント、キャリアトーク代表。アナウンサーのキャリアを活かし、1985年より、人財育成に従事。コミュニケーション、プレゼン等の研修事業で人々の幸せ度アップに貢献。「言葉の力で、人と企業の未来を拓く」がモットー。





教えて！ 健診部！

その疑問にお答えします



新型コロナウイルスの感染拡大を契機に、私たち宮城県予防医学協会では、様々な感染対策を実施しながらの健康診断を展開してまいりました。それでも健診への参加を不安に思う方もいらっしゃるかもしれません。今回は、特に巡回健診現場での感染対策を紹介し、皆さまが健診現場に対して抱かれている疑問を解消していきます。

職員もパートも、自身の健康管理を徹底し、さらに健診現場での感染拡大を招かないよう細かい点まで目配り・気配りをしています。



コロナ禍前との大きな違い

まずは朝の検温の徹底を義務化し、記録を取っています。また、受診者や職員相互の感染防止を目的に、健診現場でのマスク着用も義務化としました。加えて、必要に応じて使い捨て手袋やフェイスシールドが使えるよう、準備を行っています。

受診者にも体調確認の協力をお願いしております。発熱・風邪症状・消化器症状・倦怠感・味覚および嗅覚障害等がある場合は、体調が回復してからの受診となることをご理解いただければと存じます。また、手指の消毒は受診される皆様にも徹底を呼びかけております。

最後に、健診に使用する機器や車両についてですが、受診者の手や顔等が触れる部分については、使用すごとにアルコール消毒液での清拭を実施しております。

健診現場で気をつけていること

- 換気（常時または定時）
- イスの配置を見直し
- 分散受診できるような時間の再配分
- 会話は必要最小限に
- 健診バス内の人数制限



受付など混み合いそうなところの対策は？

- 受付時間の分散
- 番号札制の導入
- 間隔（ソーシャルディスタンス）の確保
- 会場内の流れが滞った際には受付をストップ



健診スタッフの作業量は大幅に増加しましたが、この1年でスムーズにできるようになりました。また、事業所や地方自治体、学校などのご協力をいただくことで、今まで以上に効率よく健診を実施できたこともありました。

これからも健診を実施する皆さまからのご協力をいただきながら、安心・安全で、かつスムーズな健康診断を心がけていきます。

なお施設健診においても、ほぼ同様の感染予防策を講じております。

「宮城オルレ」ご存じですか？



色とりどりの花々が咲き始める季節。運動不足になっていませんか？
春を感じながら運動不足を解消し、心も体もリフレッシュしましょう♪
そこで今回は「宮城オルレ」をご紹介します。



宮城オルレとは？

韓国・済州島から始まったトレッキングスタイルの宮城版で、2018年10月に始まりました。標識（カンセ・矢印・リボン）を目印に、美しい自然やその土地の歴史、食などの魅力を発見できる素晴らしいトレッキングコースです。現在4コースが設定されており、海岸線や山など自然を身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くことができます。

大崎・鳴子温泉コース

難易度：初級
距離：10 km
所要時間：約4時間

深い峡谷や奥の細道がある小さな道を歩きます。大自然の恵みと、温泉が有名な地域ならではの手湯や足湯も楽しめるコースです。

気仙沼・唐桑コース

難易度：中級～上級
距離：10 km
所要時間：4～5時間

光り輝く海と緑の半島を歩きます。リアス海岸が続く三陸ジオパークの絶景や、四季折々の草花など、多くの見どころがあるコースです。

奥松島コース

難易度：中級
距離：10 km
所要時間：約4時間

縄文の古から続く、松島の原風景を肌で感じられます。静かな海の上に、点々と浮かぶ島々が作り出す絵画のような美しい風景を楽しめるコースです。

登米コース

難易度：初級
距離：11 km
所要時間：4～5時間

春夏秋冬の季（とき）を感じながら、雄大な自然や地域の歴史・文化に触れられるコースです。

- *お出かけの際は、感染症対策をとり楽しみましょう。
 - *冬季閉鎖のコースもあるため、事前に最新情報をご確認ください。
- 詳しくは、「宮城オルレ」で検索♪



宮城県経済商工観光部観光課作成公式webサイトを元に作成
<https://www.miyagiolle.jp/>

TOPIC
1

令和2年度第二回理事会・評議員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決議の省略の方法により行われました。
「令和3年度事業計画書、収支予算書等について、理事会は令和3年3月5日（金）に、評議員会は令和3年3月22日（月）に原案どおり承認されました。

TOPIC
2

定期健康診断等における血糖検査の取扱いについて

定期健康診断等における血糖検査の取扱いについて、令和2年12月23日付（基発1223第7号）で厚生労働省労働基準局より通知がありました。

通知文書は以下の通り。

- 血糖検査は、空腹時血糖又は随時血糖によることを原則としてきたが、ヘモグロビンA1c検査を行った場合についても、血糖検査を実施したものとする。
- ヘモグロビンA1c（NGSP値）を測定せずに随時血糖による血糖検査を行う場合は、食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除いて実施することとする。

（厚生労働省労働基準局 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>）

健康診断を受診される方は、食直後（食事開始時から3.5時間未満）にならないように食事時間を調整して受診されますようお願いいたします。

TOPIC
3

新型コロナウイルス感染症対策の取り組み （ご理解とご協力のお願い）

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診（学童・住民・事業所）
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診（人間ドック・
一般健診・脳検診等）

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-0109-55
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

