

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2019
WINTER
vol. 3
冬



青山高原

CONTENTS

- 年頭のごあいさつ 2
- 教えて! 定期健康診断等における診断項目の取り扱い等について 3
- 胸部 X 線検診車と放射線技師の一日 4
- 健康便り ~やってみようプラス生活~ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター



年頭のごあいさつ



公益財団法人 三重県健康管理事業センター
理事長 水谷 仁

2019年の年頭にあたりまして、皆さまにごあいさつ申し上げます。

少子高齢化が進む中で、国は健康寿命の延伸や健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防等に焦点をあてて、各種の保健事業を積極的に展開しています。こうした中で、健康診断による早期発見と健康づくりがますます重要になってきています。

私ども三重県健康管理事業センターとしても、精度の高い健診・検査を通じて健康づくりをサポートし、県民の皆さまの健康保持に努め、より豊かな社会づくりを目指していく所存です。

年頭にあたり、当センター職員一同気持ちを新たに、健康づくりに取り組んでまいりますので、いっそうのご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が、より佳き年になるよう心より祈念いたしまして、私からのあいさつとさせていただきます。

健診センター「サンテ」では健診・検査を通じて健康づくりをサポートします

人間ドック(半日)	任意の健診です。どなたでもお申込できます。 ご自身が加入している健康保険(健保)の人間ドックをお申込の方は、検査項目が異なりますので健保にご確認ください
全国健康保険協会(協会けんぽ)	全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している方が対象となります。
定期健康診断	労働安全衛生法第66条に基づく、定期健康診断・雇入れ時健康診断・特定業務従事者健康診断のほか、検査項目を+αした生活習慣病コース・推奨コースもご用意しております。
特定健診	メタボリックシンドロームに着目した健診です。
各種がん検診	肺がん検診・胃がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)・子宮頸がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診をご用意しています。 人間ドックや定期健康診断等に併せてお申込できます。
血液オプション検査	人間ドック等の健康診断時に、血液にてオプション検査の追加をお申込できます。

教えて! 定期健康診断等における診断項目の取り扱い等について

(平成29年8月4日 基発0804第4号 厚生労働省労働基準局)

定期健康診断等の診断項目については、今までは40歳未満(35歳を除く)の方については、表1の項目は省略の判断を年齢や医師ではない者が一律に行うなどの不適切な適用がされていたところもありましたが、次のように変更になりましたのでご注意ください。

■表1

項目	省略することのできる者
身長検査	20歳以上の者
腹囲検査	<ol style="list-style-type: none"> 40歳未満の者(35歳の者を除く。) 妊娠中の女性その他の者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと診断された者 BMI(次の算式により算出した値をいう。以下同じ。)が20歳未満である者 BMI = 体重(Kg) / 身長(m)² 自ら腹囲を測定し、その値を申告した者(BMIが22未満である者に限る。)  <p>腹囲 男性: 85cm以内 女性: 90cm以内</p>
胸部エックス線検査	40歳未満の者(20歳、25歳、30歳及び35歳のものを除く。)で、次のいずれにも該当しないもの <ol style="list-style-type: none"> 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律施行令(平成10年政令第420号)第12条第1項第1号に掲げる者 じん肺法(昭和35年法律第30号)第8条第1項第1号又は第3号に掲げる者
喀痰検査	<ol style="list-style-type: none"> 胸部エックス線検査によって病変の発見されない者 胸部エックス線検査によって結核発病のおそれがないと診断された者 胸部エックス線検査の項の下欄に掲げる者
貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査及び心電図検査	40歳未満の者(35歳の者を除く。) 血液検査 ●貧血検査(血色素量及び赤血球数)…貧血の有無や多血症等を発見する検査 ●肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)…血液中に含まれる成分を調べ肝臓の働きや肝臓病を診断する検査 ●血中脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール、LDLコレステロール)…脂質異常症等を発見する検査 ●血糖検査…糖尿病等を発見する検査 心電図検査 ●心臓の筋肉に流れる体表面から記録する検査です。電流の流れ具合に異常がないかがわかります。 

このような診断項目の省略は、個々の労働者について健康状態の経時的な変更や自覚症状・他覚症状等を勘案しながら医師が必要でないときと認めるときは省略する事ができるとされています。

医師の判断とは 個々に判断するのは、産業医等の医師の事であり、健康診断時の診察医ではありませんので、ご注意ください!





胸部X線検診車と放射線技師の一日

● 胸部検診は、どんなことをするの？ なぜ必要なの？

胸部のレントゲン車では、肺がん検診・結核健診を行っています。

- 肺がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位です。40歳以上の方は、症状の出ないうちに年1回は受診しましょう。
- 結核健診は、結核菌による空気感染等より肺に炎症が起こる病気の感染を防ぐため、年1回は受診しましょう。



検診車と密着

1 出発前のミーティング

健診先の注意事項等について確認します。



みんな、真剣です

2 出発前の胸部車の点検



細部までしっかり確認します。

3 安全運転で出発

大型検診車も運転します。



3 現場に到着



検診車を停めて安全確認。機械の設置・確認…OK！始めましょう。

5 お疲れ様でした



無事、帰社。今日もお疲れさまでした。

これから、職員は内勤で書類の整理と翌日の準備をします。

4 検診開始



楽にしてくださいね



はい、吸って～



車いすに乗ったまま受診することもできるんですよ。

放射線技師に聞きました。



Q どうして、放射線技師になろうと思ったのですか

A 中学生の時に部活のケガでレントゲンを撮られたり、高校生の時にCTを撮られたりした事もあり、これらの体験と友人の親が放射線技師をしていたことから目指しました。

Q 放射線技師になってよかったことは

A 祖父が以前がんになりましたが、健康診断で早期発見し助かりました。医療職として健診で地元三重県の人々の健康に携わっている事です。

Q 大変だったことは

A 健診は出勤時間が早く、最初はしんどい時もありました。今は、慣れて早寝早起きが身につきました。

Q 検診実施時に気をつけていること

A 肺がん検診は年1回。撮影時間も1分程と接する時間は僅かですが、また来年も受けていただけるように、丁寧に接しよう心掛けています。

Q これからの、目標を教えてください

A 今は胸部撮影しか行っていません。胃透視の研修を受け、胃がん検診認定技師の資格を取得することを今の目標としています。

当センターの放射線技師は21名（男性11名、女性10名）

【乳がん検診】

日本乳がん検診精度管理中央機構認定の検診マンモグラフィ撮影診療放射線技師……………9名
日本乳がん検診精度管理中央機構認定の乳がん検診超音波検査実施技師……………3名

【胃がん検診】

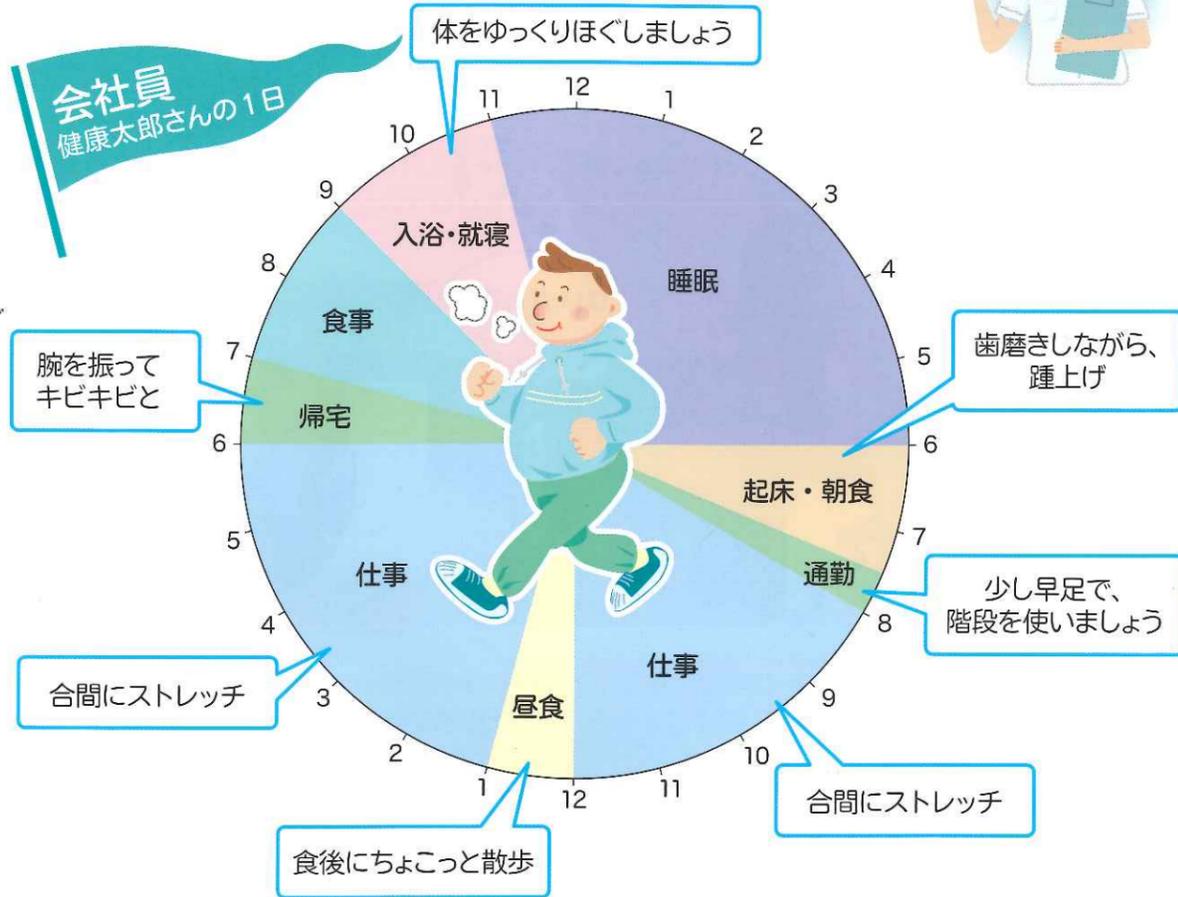
日本消化器がん検診学会認定の胃がん検診専門技師……………9名

健康便り

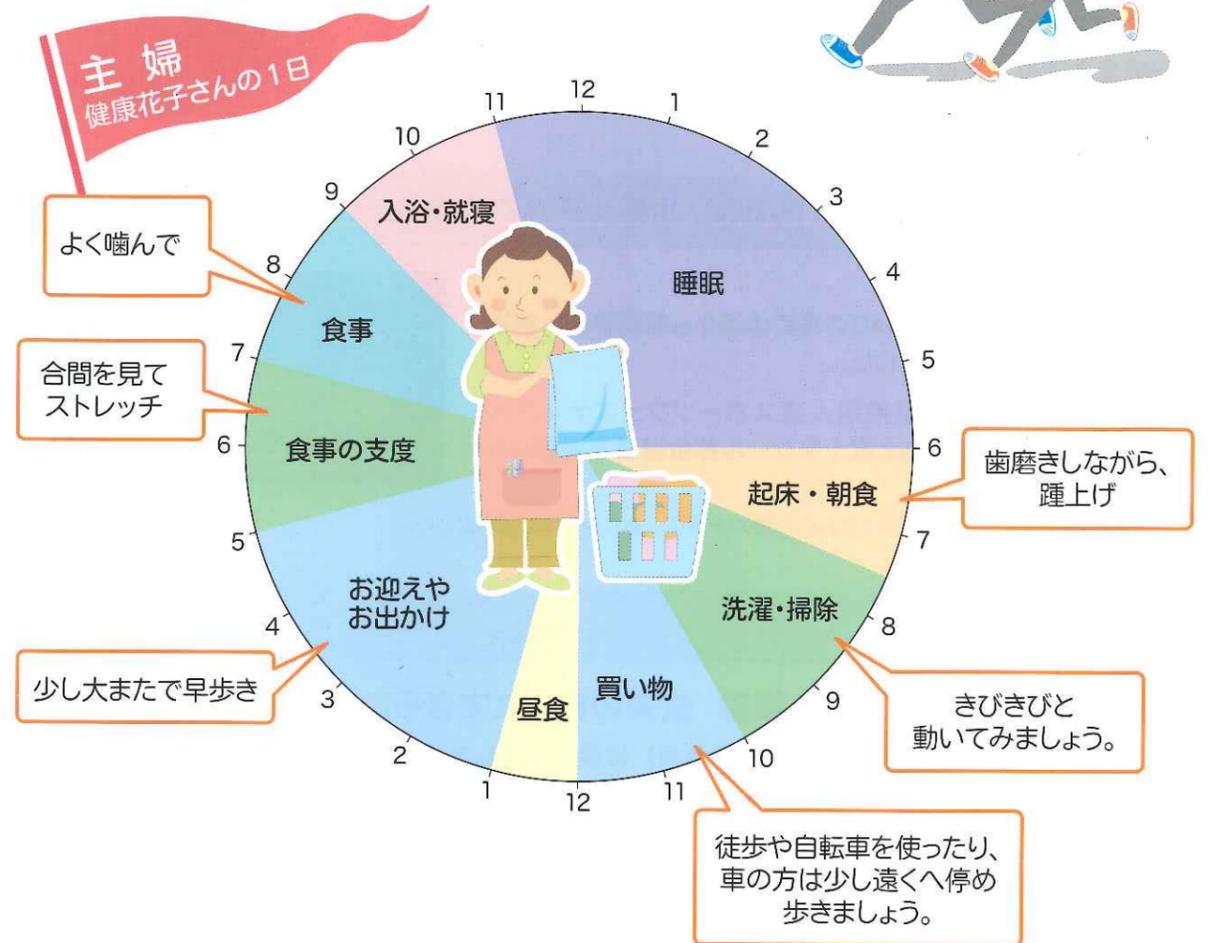
やってみようプラス生活

運動は体にもこころにも良いことはわかっているけど「忙しいから無理」「準備するのが面倒」などと言い訳していませんか？

今年から、プラス10分を目標に、日常生活にほんの少しプラス意識して活動の強化をしてみませんか。



各自治体の「健康マイレージ」の活用や、スポーツイベントなどに参加するのも良いですね。



プラス生活

今の生活に
プラス10分多く
体を動かすには、
どんなことができるか
考えてみよう！

普段の生活



プラス意識して運動

歩く



少し歩幅を広くして

掃除・洗濯などの家事



きびきびと。
合間にストレッチ

テレビを見ながら 仕事の合間に

筋トレ・ストレッチ



車でお買い物

少し遠いところへ
停めて歩きましょう



階下、階上へ移動



階段を使いましょう。

Information & Topics

- 三重県健康管理事業センターが公衆衛生事業功労者知事表彰を受賞しました。
表彰の目的： 事業歴が10年以上で、公衆衛生事業のために貢献的活動を続け、その功績が顕著であり公衆衛生事業に携わる者の規範となる者を表彰することにより、公衆衛生の向上に資する。
- 平成31年度 健診センターサンテの開催（予定）について
 3月頃に日程表を公開いたします。
 ※詳しくは、HP等でご確認ください。
- 11月24日(土)に三重県総合文化センターにおいて三重県臨床検査技師会主催の「検査と健康展」にマンモ車内の見学会として参加いたしました。



結核予防会 「結核のない世界」をつくるため

- 複十字シール募金運動
 8月～12月末までに約340の各団体等から組織募金・郵送募金にご協力いただきました。
- 10月20日(土)に三重県婦人会スポーツフェスティバル(鈴鹿市)にて結核予防と複十字シール募金運動を実施いたしました。
 ※募金運動につきましては、たくさんのご協力を賜り、ありがとうございました。



日本対がん協会

2018年度がん征圧スローガン **がん検診 未来の自分にできること**

- 9月13・14日にがん征圧全国大会(千葉県)に参加いたしました。
- 10月21日(日)によっかいちキャンサーリボン実行委員会主催のがん普及啓発活動(四日市市)において大腸がんの無料検診を実施しました。



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
 予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30
 TEL: 059-228-4502(代表)
 FAX: 059-223-1611
 mail: info@kenkomei.or.jp
 URL: http://www.kenkomei.or.jp/

