

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2020
WINTER

vol. 7

冬



安濃川河口

CONTENTS

● 新年のごあいさつ	2
● 知っておきたいがん検診について	3
● 検体検査のご案内	4
● 健康便り ～脳梗塞と心筋梗塞～	6
● Information & Topics	8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

新年のごあいさつ

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

2020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、団塊の世代が後期高齢者に入る2022年がいよいよ目前に迫ってきています。国は健康寿命の延伸や健康格差の縮小に向けた、様々な健康づくり活動の取り組みを進めています。こうした中で、健康診断による早期発見と健康づくりの重要性がますます増大してきています。

私ども三重県健康管理事業センターといたしましても、精度の高い健診・検査を通じて健康づくりのサポートを行い、県民の皆さまの健康寿命の延伸のため邁進していく所存です。

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。

新年にあたり、皆さまのご活躍が実を結ばれ、より佳き年になるようご祈念申し上げまして、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、お申込みできます。
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承ります。

知っておきたい がん検診 について

市町からのがん検診の通知や、広報誌に掲載された予定表を見かけたことがあると思います。

でも、がん検診の内容や受け方について、よくわからなく受診している方も多いと思います。

以下では、がん検診について知っておきたいがん検診について、まとめました。



1. がん検診とは?

がん検診は、健康な方(日常生活を送る上で特に健康上の問題を抱えていない無症状の人)を対象とした検査で言えば「健康な人」と「多少でもがんの疑いのある人」を振り分けるものです。

自覚症状のある人はがん検診を受けず、必ず医療機関を受診してください。

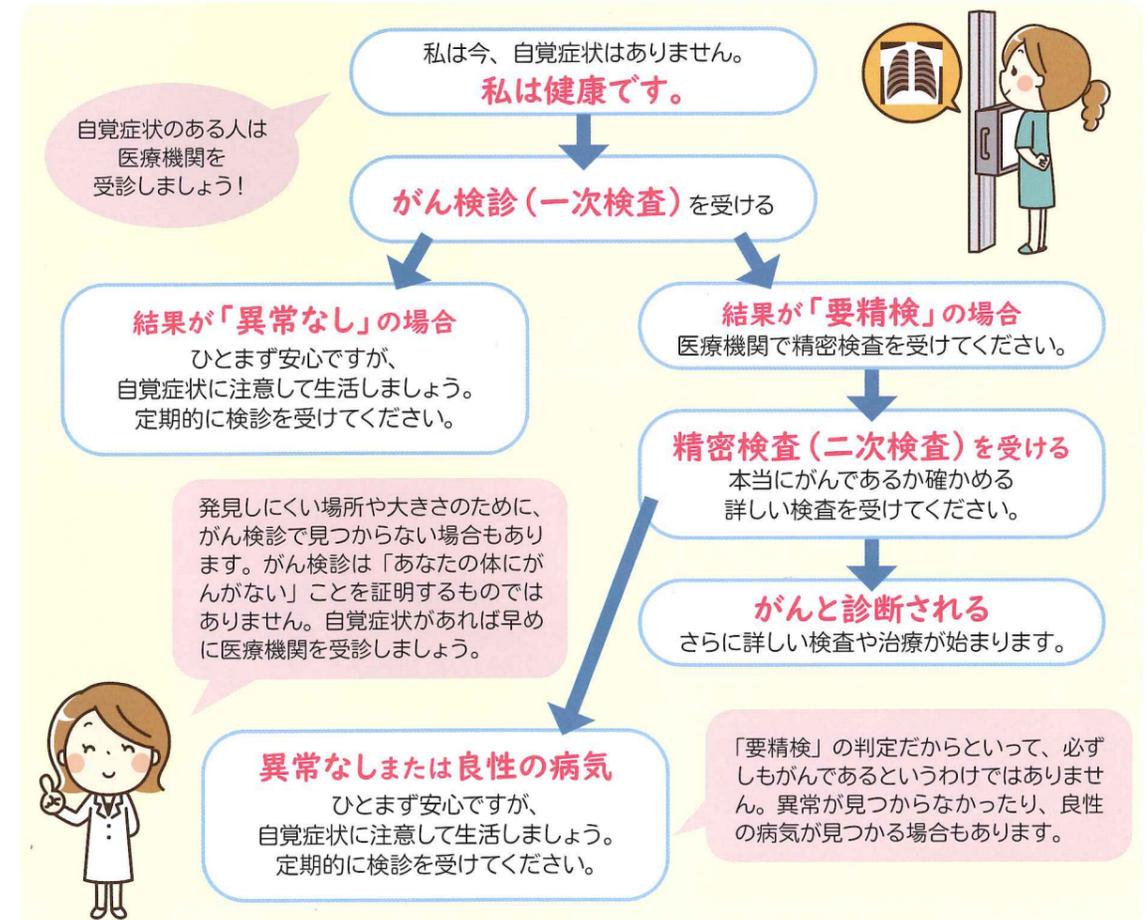
2. がん検診の目的は?

市町が実施する、がん検診の目的は、検診を受けた人たち(集団)の死亡率を下げることです。

5つ(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)のがん検診については、特定の方法で行う検査を正しく受けることで、早期発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

3. がん検診の受け方

がん検診は「精密検査」までが検診です。次のような流れで検診を受けましょう。





検体検査のご案内

三重県健康管理事業センターでは、腸内細菌検査および食品環境微生物検査などを行っています。以下では、それぞれの検査とその流れについてまとめてみました。



腸内細菌検査(検便)

① 腸内細菌検査(検便)とは

病原菌を保有しているが、菌による症状がない人のことを健康保菌者といいます。健康保菌者が食品の取扱いを行った場合、食中毒事故につながるケースがあります。定期的に腸内細菌検査(検便)を行うことで、健康保菌者の判別が可能となり、食中毒発生や他者への感染のリスクを低減させることができます。従事者に対して健康管理や手洗い等の重要性を教育することにもなり、施設全体の衛生管理の向上につながります。

② 検査項目

- 指定菌セット
(赤痢菌、サルモネラ菌、チフス菌、パラチフス菌)
- 腸管出血性大腸菌 O157、O111、O26、ノロウィルス、寄生虫卵



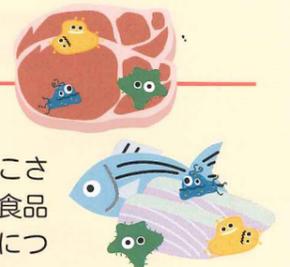
細菌検査の機器と検査の様子



食品環境微生物検査(食材・環境)

① 食品環境微生物検査とは

食品における食中毒事故や品質低下の多くは微生物によって引き起こされています。食品の安全性を確保するためには、食品や厨房の環境、食品の製造工程、流通・販売の各段階における食中毒菌等による汚染状況について定期的に検査を行い、衛生状況を把握、管理することが必要です。



② 検査項目

①食品細菌検査

食材そのものの食中毒菌・衛生指標菌の検査を行います。原料や製造加工された製品、流通や販売時の各段階での食品取扱い方法の管理に必要な検査です。

②食品保存検査

一定の温度、時間等で保存後に食中毒菌・衛生指標菌の検査を実施することが可能です。食品の賞味期限、消費期限等の設定に利用できます。

③食品環境拭き取り検査

食品取扱者の手指、厨房設備のまな板、包丁、水道の蛇口など対象箇所を綿棒で拭き取ったものを検体とし、食品環境の管理に利用できます。



STEP 1

お申込み

お電話・または窓口にてお申込みください。

STEP 2

検査容器のお受取り

採便容器を郵送、または窓口でお受取りいただけます。
*ノロウィルス検査容器は異なります。



STEP 3

検体の採取

検体必要量は米粒大程度以上が必要となります。



STEP 4

検体の提出

郵送にてご提出下さい。

STEP 5

結果報告

郵送・または窓口にてお受取りいただけます。



「検査成績書」
陰性は異常のないことを示します。

検査室では尿の検査もしています

尿の異常の有無

児童・生徒を対象に腎臓病及び糖尿病の早期発見を目的として実施もしています。



健康便り

脳梗塞と心筋梗塞

脳・心臓疾患は、血管病変等が長い年月の生活の営みの中で、形成、進行および増悪するといった自然経過をたどり発症します。しかしながら、業務による明らかな過重負荷が加わることによって、血管病変等がその自然経過を超えて著しく増悪し、脳・心臓疾患が発症する場合があります。特に脳卒中や心筋梗塞など、入浴事故は冬季に増加しています。脳血管疾患と虚血性心疾患の症状は下図のとおりです。

脳血管疾患



脳血管疾患の症状

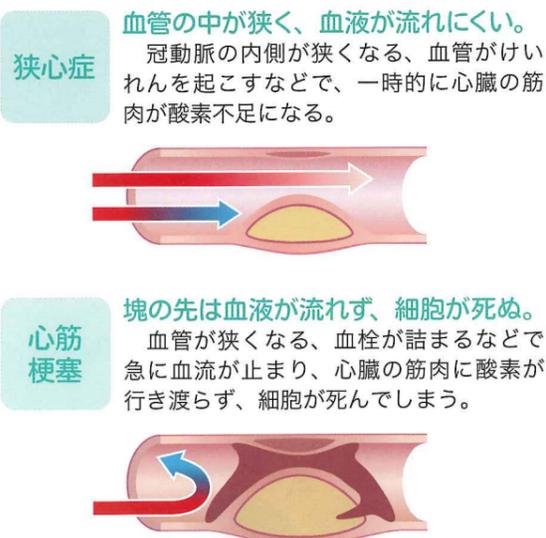


このような症状が突然現れ、どんどん悪化したり、他の症状が現れたり、一時的に消えた症状が再び起こるようなことがあれば、軽い症状でも救急車を呼んでください。脳梗塞に効果のある治療（血栓を溶かす薬を点滴する、細い管を血管に入れて血の塊を取る）を行うには、症状が起こってから早い時間に治療を始めることが重要です。躊躇せず早く病院へかかってください。

虚血性心疾患等



虚血性心疾患の症状



心臓の血管が狭くなるまたは詰まったりすることで血流が悪くなり、心臓を動かすのに必要な酸素やエネルギーを送ることができなくなって、一時的に酸素不足になったり、細胞が死んでしまうものです。運動時は特に多くの酸素を必要とするため症状が現れやすいです。

予防するには

① 適正体重の維持

ご自身の体重が適性がどうかは、BMI（体格指数）で知ることができます。

BMI（体格指数）= 体重（Kg）÷（身長 m×身長 m）

BMI	18.5～24.9	正常
	18.5未満	低体重
	25.0以上	肥満

理想は、BMI = 22.0とされています。



② 禁煙

1998年の人口動態統計による、肺がんの死亡数は50,867人、虚血性心疾患は71,612人、脳血管疾患は137,767人、慢性閉塞性肺疾患は11,962人である。（厚生労働省統計より）

禁煙や受動喫煙対策を心掛けましょう。



③ 運動不足の解消

- ウォーキングや水泳などの有酸素運動を中心に行いましょう。
- 1日30分、週3回を目標に
- 楽な運動から、ややきつと感じる程度で行いましょう
- 運動以外に日常生活でもこまめに歩きましょう



④ 食事

- 食べ方
腹八分目、規則正しく3食を摂ることが基本です。
- 控える食品
ア) 脂質の多い食品：肉の脂身、動物の脂（ラード・バターなど）、トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング等）、加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコン等） これらを含むお菓子・パン・揚げ物など
イ) 糖質の多い食品：炭水化物（ご飯・パン・麺類）、お菓子、ジュースなど
ウ) アルコール：適量（アルコール換算25g/日以下）にしましょう
エ) 塩分の多い食品：インスタント食品、寿司、塩鮭、にぎり寿司、梅干など



● 血液検査で、心筋梗塞・脳梗塞のリスクを調べてみませんか！

健診センター「サンテ」では、血液検査で心筋梗塞・脳梗塞のリスク検査を受けていただく事ができます。

「ロックスインデックス」…将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する検査です（有料）。

血液検査だけでも、健診の同時実施でも電話や受付にてご予約を承っています。

予約電話番号：059-228-4502 まで



Information & Topics

- 令和2年度健診センター「サンテ」の健診実施（予定）について
令和2年3月頃に日程表を公開しますので、詳しくはホームページにてご確認ください。

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

令和元年8月から12月末までに数多くの団体・個人などから募金にご協力いただきました。
募金は結核予防会本部に集約され、様々な結核予防活動に活用されます。

● 婦人会と協働した結核予防啓発と複十字シール募金運動

9月28日に三重県婦人会スポーツフェスティバル（四日市市）において、結核予防啓発と複十字シール募金運動に取り組みました。

▶ 9月17日～24日に県庁県民ホールにてポスターなどを掲示しました。



日本対がん協会

2019年度日本対がん協会 がん征圧スローガン

がん検診 あなたを守る 新習慣

● 「がん征圧全国大会」が愛媛県において開催されました。

昭和35年（1960）から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんと、その予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。この月間のハイライトは「がん征圧全国大会」（昭和43年、神奈川県小田原市で第一回大会）です。大会で採択した大会宣言・決議にもとづいて、がん対策の要望を国会と政府諸機関などに提出します。

2019年度は、愛媛県において「愛媛で はぐくむ 心と体」をテーマに9月13日に開催されました。



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/

