

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 30

2025

辰水神社の紅葉（津市）
写真提供：（公社）三重県観光連盟

CONTENTS

- 冬の感染症にご用心（インフルエンザとノロウイルス） …… 2
- ～健康だより～座りっぱなしにご用心、身体を動かそう … 4
- 三重県健康管理事業センターからのお知らせ …… 6
- Information & Topics …… 8



MHC 公益財団法人
三重県健康管理事業センター



冬の感染症にご用心 (インフルエンザとノロウイルス)

冬に流行しやすいインフルエンザとノロウイルスについて、まとめてみました。病気のことを知り、感染予防に努めましょう。

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。
感染経路には、「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。

感染

飛沫感染

感染者のくしゃみ、せき、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、それを別の人が吸い込むことで感染する。

注意 学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

ウイルスのついた手などで周りの物に触れて、それを別の人がさわって手にウイルスが付着。さらにその手で口や鼻を触って感染する。

注意 ドアノブ、スイッチ、電車やバスのつり革など

症状

発熱

・38℃以上の発熱

局所症状

・頭痛
・関節痛
・筋肉痛 など

全身症状

・のどの痛み
・鼻水、くしゃみ
・せき など

発熱や全身症状は、比較的突然現れます。

お子さんではまれに急性脳症を発症し、ご高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎を伴うなど重症になることがあります。

インフルエンザを予防するには

①流行前のワクチン接種

②こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などに流水・石鹸による手洗いをする。
アルコール製剤による消毒も効果的です。

③適度な湿度とこまめな換気

加湿器などを使って湿度を50～60%に保つ。
こまめに換気し、ウイルスが室内で増えないようにする。

④十分な休養と栄養バランスのとれた食事

⑤人ごみをさける

サテでは、インフルエンザワクチン接種を実施しています。詳しくは、サテまでお問い合わせください。

☎059-202-4300



3つの咳エチケット



インフルエンザに感染してしまったら

急に38℃以上の熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

また、脱水予防のためこまめに水分補給したり、咳エチケットを心がけ感染拡大の防止に努めましょう。

ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）ってどんな病気？

ノロウイルスが手指や食品などを介して口から入り、感染することで起こる病気です。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいです。

感染

約24～48時間

人からの感染

- 感染者の便やおう吐物から人の手を介して感染する
- 家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する

食品からの感染

- 感染者が調理などをして汚染された食品を食べて感染する
- 加熱不十分な食品を食べて感染する

症状

吐き気

おう吐

下痢

腹痛

微熱



これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症はありません。お子さんやご高齢の方などでは、重症化することがあります。

ノロウイルスを予防するには

ノロウイルスにはワクチンがないため、日ごろからの予防対策が重要です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐ4つのポイントは、次のとおりです。

①ノロウイルスを「持ち込まない」

腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱わないようする。

②ノロウイルスを「つけない」

ノロウイルスをつけないように、しっかり手洗いする。

手洗いのタイミング

- 調理の前
- 食事の前
- トイレのあと
- 帰宅した時

手洗いのポイント

- 指輪や時計などを外し、石鹸を使う
- 指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲などは汚れが残しやすいので注意する



③ノロウイルスを「やっつける」

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85 ～ 90℃、90 秒以上が必要です。

調理器具は、洗剤で十分洗浄後、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸す。

④ノロウイルスを「ひろげない」

調理する場所やトイレなどは、定期的に清掃・消毒する。

おう吐物などの汚物は、塩素系消毒液を使用し適切に処理する。



ノロウイルスに感染してしまったら

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。このため、特に体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

参考

インフルエンザ（季節性）対策 | 首相官邸 | <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html>

ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策 | 首相官邸 | <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/noro.html>

ノロウイルスに要注意！感染経路と予防法は？ | 政府広報オンライン | <https://www.gov-online.go.jp/article/201811/entry-7449.html>

健康だより

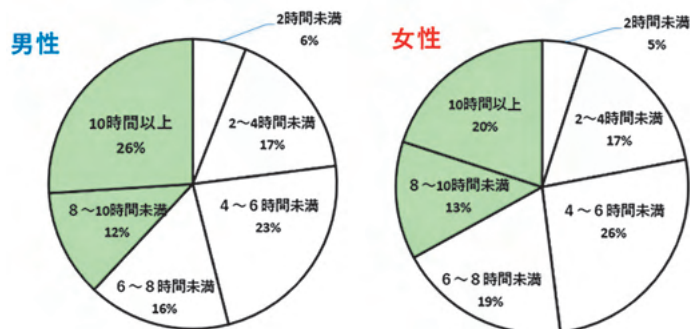
座りっぱなしにご用心、身体を動かそう

① 座っている時間、長くなっていませんか？

平日1日の総座位時間が8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%にのぼり、長時間座り続けている＝「座りっぱなし」の時間が長い人が多いことがわかっています。しかし、座りっぱなしは、健康を大きく損なうリスクのある行動であることが明らかになってきました。



日本人成人における平日1日の総座位時間の割合



平成25年国民健康・栄養調査より作成

こんな方は要チェック

- ✓ デスクワーク等で一日中座っている。
- ✓ 在宅ワークが増え、通勤回数が減った。
- ✓ 体力が落ちた・体重が増えた。
- ✓ 座りすぎて肩こりや腰が痛い。

② 座りっぱなしがつづく…

長時間座り続けることで、血流の悪化、エネルギー消費量の減少、筋肉の衰えなどにつながります。さらに心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がんなど健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

血流が悪くなる



肩こりやむくみ

エネルギー消費量が減る



肥満や生活習慣病リスクが上がる

筋肉が衰える



筋力・体力の低下など

さらに深刻な健康リスクを招くことも



心筋梗塞や脳血管疾患



糖尿病などの生活習慣病



1日に11時間以上座っている人は、座っている時間が4時間未満の人と比べて、**死亡リスクが40%も高まる**と言われています。

③ こまめに立ち上がろう！

座りすぎの健康リスクを軽減するには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。ポイントは、「座りっぱなしの時間を今より10分減らすこと」です。まずは、立ち上がることを意識してください。30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

日常でトライ



テレビを観ている時に立ったり CM 中に家事をする



インターネットを見る時間を短くする



歩いて買い物に出かける



紅葉など外出を楽しむ

職場でトライ



立って打ち合わせをする



1時間経ちました。
立ち上がりましょう。
アプリのお知らせ機能を
活用して立つ



こまめにコピーなどを
とりに行く



階段を使う

④ どうしても座る時間が長くなるときは

デスクワーク中心の方や、トラックやタクシー運転手などの運転業務を担っている方など、長時間座り続ける必要のある方たちにとっては、座る時間を短くすることが難しい場合もあります。もし、仕事で立ち上がることができない場合は、かかとの上げ下げなど足の運動をしてみましょう。

ふくらはぎの運動

10～20回



かかとを上げ下げする

すねの運動

10～20回



つま先を上げ下げする

足首まわし

右・左まわし
各10回



ひざを両手で抱えて、足の力を抜いて足首を回す

参考

健康日本 21 アクション支援システム Web サイト | 厚生労働省 | <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-03-005>
健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 | 厚生労働省 | <https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>
座位行動を減らして、身体活動量を増やそう | 東京保健医療局 | <https://www.hokeniryoi.metro.tokyo.lg.jp/kensui/undou/zai.html>
スポーツ庁 Web 広報マガジン | スポーツ庁 | <https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html>

三重県健康管理事業センター からのお知らせ



結核のない世界をめざして！複十字シール運動 活動中！ 運動期間：8月1日～12月31日

「複十字シール運動」は、**結核のない世界をつくる**ことを目的に 1952 年に始まりました。
結核予防会および全国の協力団体が窓口となり、「複十字シール募金」を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを伝えるための活動を推進しています。



募金をいただいた方に差し上げるシールには、健康を願うメッセージが込められています。このシールをお使いいただくことで、健康の輪が広がります。



8月5日（火）、複十字シール運動（募金活動）の趣旨説明と協力依頼に服部三重県副知事を表敬訪問しました。

（左から 野間総務課長、湊藤理事長、服部副知事、三宅事務局長）

結核は過去の病気ではありません！

令和 5 年、全国の新登録結核患者数（新たに結核と診断され保健所に登録された人）は 10,096 人で、前年より 139 人減少しました。一方、**三重県では 152 人で、前年より 13 人増加しました。**

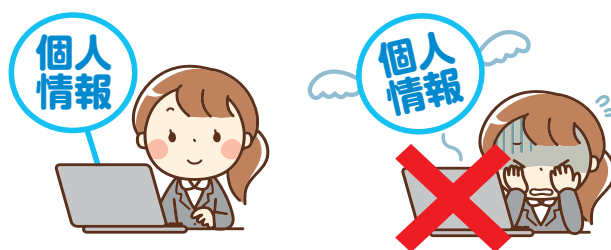
新登録結核患者数のうち、**外国生まれ**の患者数は 1,619 人で前年より 405 人増加しています。
三重県では、35 人で前年より 13 人増加しています。

新登録結核患者数のうち、**65 歳以上**の患者数は 6,740 人で前年より 449 人減少しています。
三重県では、102 人で前年より 5 人増加しています。

情報セキュリティマネジメントシステム (ISMS)を取得しました!

令和7年8月27日、ISMS(情報マネジメントシステム)の国際規格「JIS 27001:2025 (ISO/IEC2001:2022+Amd 1:2024)」について、ISO27001の認証機関(MSA)より認証されました。

今後も、情報マネジメント管理体制の維持・向上を図り、より一層安心してご利用いただけるよう努めてまいります。



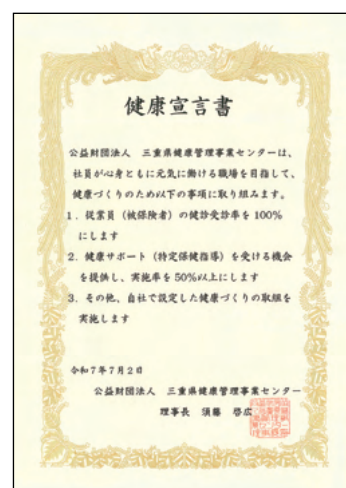
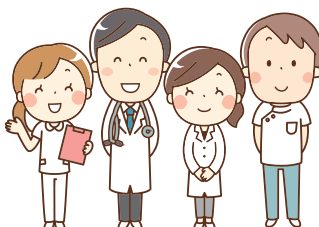
「健康事業所宣言」参加事業所として認定されました!



令和7年7月2日、「健康事業所宣言」参加事業所として、全国健康保険協会三重支部より認定されました。

健康事業所宣言は、職員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」に取り組むことを宣言するものです。

県民の皆さまの健康の向上に寄与することはもちろん、職員が心身ともに元気で働ける組織を目指し、職員の健康増進のための様々な取り組みを実施してまいります。



健康保険証は令和6年12月2日以降新たに発行されなくなりました!

当センターでは、健康診断受診時に所属の事業所や受診資格の確認が必要となるため、健康保険証の提示をお願いすることがあります。令和6年12月2日以降、既存の健康保険証は新たに発行されないため、マイナ保険証またはご自身が加入している医療保険者(勤務先や各自治体など)から交付される「資格確認書」で確認させていただくことになります。

【健康保険証】

- 令和7年12月1日まで：既存の健康保険証は有効期限内(経過措置として有効期限最大1年)において利用できます。
- 令和7年12月2日以降：既存の健康保険証は利用不可となります。

【資格確認書】

- 令和6年12月2日以降：既存の健康保険証の有効期限内に順次交付されます。



Information & Topics

日本対がん協会からのお知らせ

厚生労働省は、「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」を公表しました。2021年1～12月に新たにがんと診断された罹患数(上皮内がんを除く)は98万8,900人。部位別では大腸がんが最も多く、次いで肺がん、胃がんとなっています。罹患数及び男女別に多い部位は【表1】のとおりです。

また、三重県の主ながん罹患数は【表2】のとおりです。



【表1】

(単位:人)

合計	988,900	大腸(結腸・直腸)	肺	胃	乳房	前立腺
		154,585 (15.6%)	124,531 (12.6%)	112,881 (11.4%)	99,449 (10.0%)	95,584 (9.7%)
男性	555,918	前立腺	大腸(結腸・直腸)	肺	胃	肝及び肝内胆管
		95,584 (17.2%)	86,271 (15.5%)	82,749 (14.9%)	76,828 (13.8%)	23,677 (4.3%)
女性	432,982	乳房	大腸(結腸・直腸)	肺	胃	子宮(上皮がん除く)
		98,782 (22.8%)	68,314 (15.8%)	41,782 (9.6%)	36,053 (8.3%)	30,111 (7.0%)

【表2】

(単位:人)

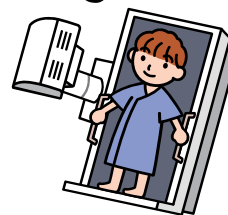
総数*	13,951	大腸(結腸・直腸)	肺	胃	乳房	子宮(上皮がん除く)
		2,210	1,878	1,520	1,298	152
男性	7,944		1,306	1,050	10	—
女性	6,007		572	470	1,288	152

総数*は男女および性別不詳の合計

続いて、「2024年人口動態統計月報年計(概数)」も公表され、死亡数は160万5,298人で前年の157万6,016人から2万9,282人増加しました。このうち、がん(悪性新生物(腫瘍))による死亡は38万4,099人で死亡数全体の23.9%を占めました。がんは1981年から連続して死因の第1位になっています。主な死因の構成割合は【表3】のとおりです。

【表3】

第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
がん (悪性新生物(腫瘍))	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰	脳血管疾患	肺炎
23.9%	14.1%	12.9%	6.4%	5.0%



多くのがんは早期発見で約9割が治ります。
定期的な検診で、あなたの命を救う強力な一手を。



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)

059-202-4300 (サンテ予約専用)

(平日9:00~16:00)

FAX: 059-223-1611

mail: info@kenkomie.or.jp

URL: https://www.kenkomie.or.jp/

