

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 32

2026

青山高原のつつじ(津市)
写真提供:(公社)三重県観光連盟

CONTENTS

- 紫外線との上手なつきあい方
～紫外線対策を考えてみよう～ 2
- 健診センター「サンテ」からのお知らせ
がんによる死亡率 死亡原因の第1位! 4
- ～健康だより～ こころの健康 6
- Information & Topics 8



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」



紫外線との上手なつきあい方 ~紫外線対策を考えてみよう~

晴れた日の外出は、気持ちが良いものですが、紫外線との付き合いが大切な季節でもあります。

紫外線は、私たちの生活に身近なものです。カルシウムを代謝する際に、ビタミンDを皮膚で合成する役割もありますが、同時に、紫外線の浴びすぎや長年浴び続けている場合、健康被害を引き起こすことがあります。正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意して生活することが重要です。

1 紫外線の基礎情報

紫外線は、波長によって種類が異なります。

UV-A

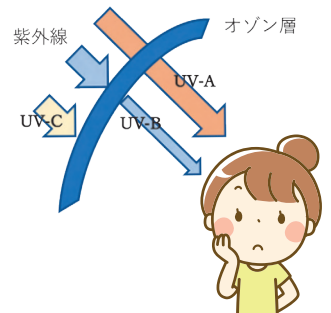
地上に届く紫外線の約95%を占めます。UV-Bほど有害ではありませんが、皮膚の深い層までに達する浸透力を持つことから、肌の老化の大きな原因になります。

UV-B

地上に届く紫外線の約5%です。皮膚をやけどのようにしたり、シミ・そばかすをつくるため、屋外での日焼けの原因とされています。

UV-C

空気中の酵素分子とオゾン層で完全に遮られるため、地表には届きません。



紫外線にまつわる うそ？ほんど？

Q: 曇った日には、日焼けはしないの？

A: 曇りの日でも日焼けはします。薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル(もや)は、紫外線ばく露を増加させることがあります。

2 紫外線による健康障害

急性

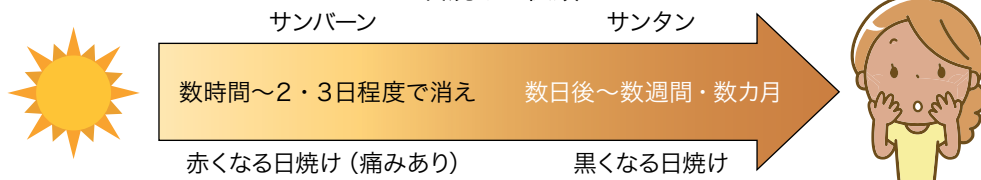
- ①日焼け※
(サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下



慢性

- | | |
|-------------------|------|
| 皮膚 | 目 |
| ①しわ(菱形皮膚) | ①白内障 |
| ②しみ、日光黒子 | ②翼状片 |
| ③良性腫瘍 | |
| ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) | |
| ⑤皮膚がん | |

※日焼けの種類



紫外線にまつわる うそ？ほんど？

Q: 紫外線は、からだにいらぬものなの？

A: 私たちのからだに必要なビタミンDは、紫外線と深い関係があります。ビタミンDを食物(きのこ類や魚類など)から、摂取するには量が少なく、日光(紫外線)を使って、体内でビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収率をあげています。適度な日光浴(紫外線)は、心身の健康を保つために必要です。





3 紫外線対策

① 紫外線の強い時間帯を避けましょう

紫外線は時刻別にみると正午前後（午前9時～15時頃）、正確には各地区で太陽が最も高くなる時（南中時）に、最も強くなります。積極的な活動は、**できるだけ早朝・夕方に行いましょう。**

② 日陰を利用する

外にいるときには、**日陰を利用するのもよいでしょう。**しかし、私たちが浴びる紫外線には、太陽からの直接のものだけではなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。直接日光のあたらない日陰であっても、紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。



③ 日傘を使う、帽子をかぶる

日差しが強いときの外出には、**日傘や帽子の利用も効果的です。**最近では紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子の着用で眼の紫外線ばく露は20%程度減少します。特に、麦わら帽子などの幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。

④ 衣類で覆う

袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。ただし、通気性や吸収性が悪いと暑い時期には**熱中症の可能性があるので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。**

⑤ サングラスをかける



紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用すると、眼の紫外線ばく露を最大で90%カットすることができます。**サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。**

⑥ 日焼け止めを上手に使う

衣類などで覆うことのできないところには、大人は勿論のこと、子どもも上手に日焼け止めを使うのが効果的です。2～3時間を目安に塗りなおし、不要な時にはしっかり落としましょう。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、また覆いをするなどの工夫をすれば、必ずしも日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。

日焼け止めの使用のめやす

条 件	防御対象 波長	防御効果		備 考
		SPF ※1	PA ※2	
日常生活	UV-B UV-A	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど		10	++	サンバーン、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など		20	+++	サンバーン、光老化予防、 耐水性のあるもの
熱帯地方での屋外活動		30以上		

※1 SPF (Sun Protection Factor) : UV-Bを防ぐ効果

※2 PA (Protection grade of UV-A) : UV-Aを防ぐ効果

参考

紫外線環境保健マニュアル2020(2020年3月改訂版)|環境省|<https://www.env.go.jp/content/900410651.pdf>
皮膚科Q & A |公益財団法人日本皮膚科学会|<https://qa.dermatol.or.jp/qa2/q13.html>

健診センター「サンテ」からのお知らせ



- ◆ 令和8年度の健診センターサンテの予約を開始しました！
- ◆ 令和8年度より「協会けんぽの健診が手厚く、新しく！」になります！

【おもな変更点】

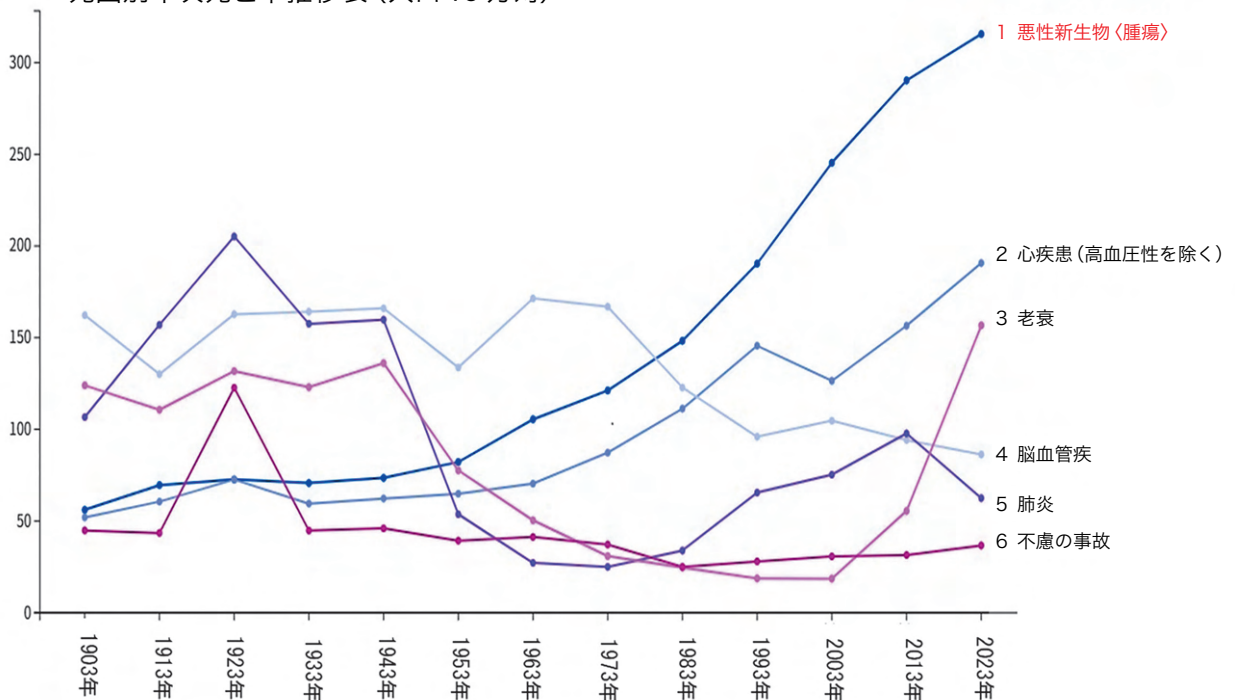
項目	変更内容
人間ドックへの補助	35歳以上の被保険者に最大25,000円の定額補助を実施
若年層の健診実施	20歳、25歳、30歳の被保険者も健診対象に追加（胃・大腸がん検診を除く）
生活習慣病予防健診の項目見直し	40歳以上の偶数年齢の女性被保険者に骨粗しょう症検診を実施
「節目健診」を新設	一般検診と付加健診を併用する場合、新たに「節目健診」を新設
喫煙者へのサポート	50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×年数）が600以上の方に喀痰細胞診を追加

このほか、健診センターサンテでは、骨密度検査や血液オプション検査、各種がん検診なども豊富に取り揃えております。予約枠が埋まる前にお早めのご連絡をお待ちしております！

- **お電話でのご予約** サンテ予約専用ダイヤル：059-202-4300（平日 9:00～16:00）
- **WEBでのご予約** <https://www.kenkome.or.jp/yoyaku/>

がんによる死亡率 死亡原因の第1位！

死因別年次死亡率推移表（人口10万対）



※厚生労働省「令和6年人口動態統計（確定数）」より作成

2023年がん登録罹患数

	男性	女性 (上皮内がんを除く)	総数
全部位	556,059	437,406	993,469
口腔・咽頭	16,813	6,957	23,771
食道	20,977	4,912	25,889
胃	71,135	33,729	104,864
大腸(結腸・直腸)	85,208	68,830	154,039
結腸	52,994	49,441	102,436
直腸	32,214	19,389	51,603
肝および肝内胆管	22,325	10,348	32,673
胆のう・胆管	11,451	9,475	20,926
すい臓	23,761	23,779	47,540
喉頭	4,222	426	4,648
肺	81,381	42,607	123,989
皮膚	14,364	12,989	27,353
乳房	832	102,592	103,424
子宮	-	30,738	30,738
子宮頸部	-	10,457	10,457
子宮体部	-	19,945	19,945
卵巣	-	12,926	12,926
前立腺	102,094	-	102,094
膀胱	17,901	6,069	23,970
腎・尿路(膀胱除く)	20,731	10,114	30,845
脳・中枢神経系	3,135	2,642	5,777
甲状腺	4,445	12,060	16,505
悪性リンパ腫	20,073	17,528	37,601
多発性骨髄腫	4,292	3,646	7,938
白血病	8,992	6,172	15,165

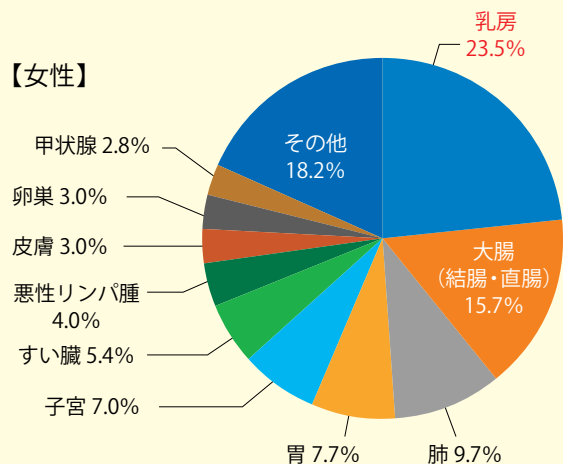
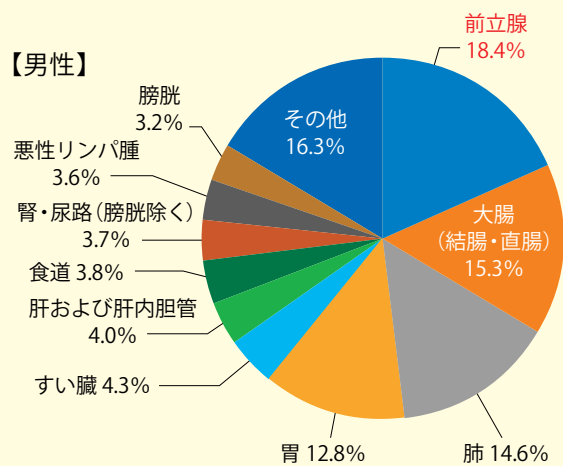
※厚生労働省『令和5年全国がん登録罹患数・率報告』より作成
 ※「総数」は男女および性別不詳の合計



厚生労働省は2023年に新たにがんと診断された患者数を公表しました。

最新のがん統計によると、日本人が一生のうちのがんと診断される確率は、男性63.3%、女性50.8%と2人に1人となっています。また、現在わが国のがんによる死亡者数は年間38万人を超え、1981年から死亡原因の第1位が続いており、がんで死亡する確率は、男性24.4%で4人に1人、女性17.2%で6人に1人となっています。

2023年の男女別・部位別の罹患割合



※男女とも上皮内がんを除く
 ※厚生労働省「2023年全国がん登録罹患数・率報告」より作成



こころの健康



1 こころの健康とは

こころが健康な状態とは、こころが病気ではないということだけではなく、自分らしく、いきいきと過ごせている状態のことを指します。これには次の4つの健康がバランスよく保たれていることが大切です。

【こころの健康を構成する要素】



情緒的健康

自分の感情に気づき、それを表現できること



知的健康

その時々状況に応じ適切に考え、問題解決ができること



社会的健康

他の人や社会と建設的で良い関係を築けること



人間的健康

人生の目的や意義を見だし、主体的に自分の人生を選択できること

2 こころの健康とストレス

こころの健康を保つためには、「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

(1) ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けた時の緊張状態を指し、日々の生活を送るうえで生じるさまざまな刺激、変化などが要因となりえます。



【ストレスの要因例】

身体的要因

からだの病気・睡眠不足・疲労など



心理的要因

不安・恐怖・失望・喜び・悲しみなど



環境的要因

天候・光・冷暖房・臭気など



社会的要因

家族の病気・受験・転勤・昇進・結婚など



悲しいことやつらいことだけでなく、喜ばしいことであっても人生の節目となる大きな変化（進学や就職・結婚・出産といったライフイベント）は、ストレスの要因となりえます。春先は異動や引越等、大きな変化がある方も多いため、ストレスによる心身の不調に注意が必要です。

「こころの不調のサイン」を見逃さない事が大切です。

(2) こころの不調のサイン

労働安全衛生調査（令和5年）によると、**仕事や職業生活に関することで、強い不安、悩みストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は、82.7%に上る**ことがわかりました。ストレスによる心身の不調のサインは人それぞれ異なりますが、自分にとってのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。下にこころやからだに表れるサイン例を示します。

こころ

- 気分が沈む
- 眠れない
- おこりっぽくなる
- イライラする など



からだ

- おなかが痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 疲れがとれない
- 食欲がない など



厚生労働省の「こころの耳」では働く人の疲労蓄積度セルフチェックを行うことができます。「働く人用・家族支援用」で、本人・家族の視点から、疲労蓄積度を簡単にチェックすることができます。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

働く人の疲労蓄積度セルフチェック



働く人（本人用）



家族支援者用



こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。場合によっては、専門の医療機関などを受診しましょう。

(3) ストレス対処法としての生活習慣

私たちには、疲労回復を支える3つの充電機能「**食う・寝る・遊ぶ**」があります。これらの機能は、ストレス耐性を保つために重要な役割を果たしています。

- ① 「**食事**」を楽しめること（食う）
- ② 良質な「**睡眠**」がとれること（寝る）
- ③ 「**興味・関心**」のあることを楽しむこと（遊ぶ）

3つの充電機能を上手に使って、ストレスに対処し、毎日を健康に過ごしましょう。



3つの充電機能

(4) 50人未満の事業所でもストレスチェックが義務化へ

2025年5月14日に、「労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律」が公布され、これまで努力義務だった従業員50人未満の事業場にも、ストレスチェック義務化を拡大することが決まりました。2028年5月までには、企業規模を問わずストレスチェックが義務化となる見込みです。

当センターでは、事業所のストレスチェックを承っております。ストレスチェックの導入等のご相談があれば、お問い合わせください。（お問い合わせ先：059-228-4502）



参考

こころの健康 | とうきょう健康ステーション | <https://www.hokeniryoi1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>
 こころの耳 | 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト | <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
 労働安全衛生調査（令和5年）| 厚生労働省 | [r05-46-50_gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001513749.pdf)
 労働安全衛生法の改正について | 厚生労働省 | <https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001513749.pdf>

Information & Topics

日本対がん協会からのお知らせ

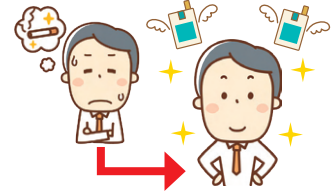
厚生労働省は2024年の国民健康・栄養調査の結果をまとめ公表しました。この調査は健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養摂取状況、生活習慣の状態を把握するために毎年実施しており、今回は2024年10～11月に調査した結果です。

がんや生活習慣病のリスクを高める喫煙については、習慣的に喫煙(毎日吸う、時々吸う)をしている20歳以上の割合は全体の14.8%(前年15.7%)で、男性は24.5%(同25.6%)、女性6.5%(同6.9%)となっています。年齢階級別にみると、男性では40～50代での割合が高く、3割を超えています。

一方、習慣的に喫煙している人のうち、たばこをやめたいと思う人の割合は18.6%で、男性は17.2%、女性は23.1%となっています。



また、がんや生活習慣病のリスクを高める量のお酒を飲んでいる20歳以上の割合は11.4%で、男性13.9%(前年14.1%)、女性9.3%(同9.5%)となっています。年齢階級別にみると、男性では60代、女性では50代が最も高く、それぞれ21.6%、18.4%となっています。



結核予防会からのお知らせ

第56回肺の健康世界会議において、世界各国の複十字シールが展示され、コンテストが開催されました。オンラインによる一般投票の結果、結核予防会が3位に入賞しました。

結核予防会が実施している複十字シール運動は、結核をはじめとする胸の病気をなくし、健康な社会を目指すための募金活動です。この運動では、病気の理解を深め、予防の重要性を伝えています。



複十字シールとは

◆健康への願い

複十字シールには、健康を願うメッセージが込められています。

◆運動への参加

募金に協力するとシールが渡され、シールを使うことで運動の輪が広がります。

◆デザイン

シールのデザインは毎年新しくなり、例えば2025年のシールは日本の昔話がテーマです。2020年からはイラストレーターのおさいとおる氏がデザインを担当しています。

◆歴史

1904年にデンマークで始まったクリスマスシール運動が起源で、結核で苦しむ人々のために役立てられました。日本では1952年から結核予防会が複十字シールを発行しています。



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/

