

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2020年春号(令和2年3月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:がん検診について

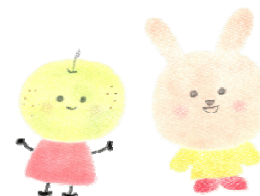


2020年01月 予防医学事業中央会から配車された「宝くじ号」 中部健康管理センターに配備

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

Information & News & Topics

- 1) 胸部デジタルX線検診車の配備について
 - 2) リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり2020
 - 3) 「新型コロナウイルス」等の発生に伴う対応について
- etc



リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり2020
9月26日・27日開催!

特集：がん検診について

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。また、生涯でがんにかかる確率は、男性60%、女性45%と、非常に高い確率です。

日本人の死因

第1位：がん
第2位：心臓病
第3位：肺炎
第4位：脳卒中
第5位：老衰

部位別にみると、

(引用：がんのしおり2018)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
鳥取県	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

鳥取県の死因でも、がんが1位です！

がん検診について

これまでの研究によって、**胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん**の5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、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。

しかし！

がん検診の受診率(目標50%)
一番高いもの…男性肺がん検診(51%)
一番低いもの…女性胃がん検診(35.6%)
(平成28年国民生活基礎調査より)



意外と低いんですね…

さらに…

精密検査受診率(目標90%)
一番高いもの…乳がん検診(87.2%)
一番低いもの…大腸がん検診(68.8%)
(平成28年度地域保健・健康増進事業報告より)

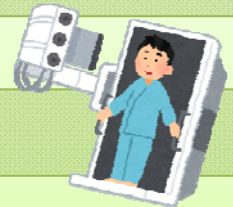


早期発見できるかもしれないのにもったいない！！

がん検診を受けましょう！

がんは症状が出るころにはかなり進行してしまっているため、定期的に検診を受け、症状が出る前に見つけましょう！
厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(平成28年一部改正)」

	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診※1	50歳以上	2年に1回	問診、胃X線検査または胃内視鏡検査のどちらか
肺がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸X線検査及び喀痰細胞診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診及び乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診及び便潜血検査
子宮頸がん検診※2	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診



※1 当分の間、胃部エックス線検査に関しては40歳以上、年1回の実施も可 ※2 現在、子宮頸がん検診は年1回の実施も可

特集：がん検診について

「要精密検査」の判定となったら・・・

早期発見できれば完治する可能性も上がります。早めに精密検査を受けましょう！！

精密検査受診までの流れ

紹介状が
届く

- がん検診の判定が“要精検”の方には、健診結果とは別に『紹介状』が付きます。事業所控えの結果には、「判定6」として載っています。
- 医療機関に提出いただく紹介状は、「開封厳禁」となっていますので封をしたままでお願いします。

医療機関
を予約

- 紹介状とともに、『医療機関一覧』を同封していますので、参考にいただき、受診を希望される医療機関へ事前にご連絡をしてください。

精密検査
を実施

- 保険証を持参し、紹介状をご提出していただきます。あとは、医療機関の指示に従い、ご受診ください。

がんを防ぐための新12か条

食事については、栄養と食生活
コーナーもご覧ください★

タバコは吸わない

他人のタバコの煙を避ける

お酒はほどほどに

バランスのとれた食生活を

塩辛い食品は控えめに

野菜や果物は不足に
ならないように

適度に運動

適切な体重維持

ウイルスや細菌の
感染予防と治療

定期的ながん検診を

身体の異常に気がいたら
すぐに受診を

正しいがん情報で
がんを知ることから

医師のひと言

～ 貧血について ～

貧血は血液の中の赤血球やヘモグロビン(Hb)が基準値を下回る場合に診断され、その原因によって、鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血、溶血性貧血、巨赤芽球性貧血、腎性貧血、二次性貧血に分けられます。その多くを占めるのが鉄欠乏性貧血で、女性の場合、10人に1人いるとされています。

貧血の症状として、めまいや立ちくらみが挙げられることがありますが、これらは脳貧血や自律神経の疾患による症状のことが多いです。自覚しやすい貧血の症状としては、疲れやすさ、労作時の息切れが挙げられます。しかしながら自覚症状が乏しく、健診で指摘されながらも無治療で過ごされる方を時々見受けます。閉経前の女性であれば婦人科疾患、高齢者であれば胃癌や大腸癌などの悪性疾患が見つかることもあり、必要に応じた検査および治療を行うことが大切です。

鉄剤による治療の場合、錠剤は苦手という方は小児用のシロップだと内服できることもあります。また、酢の物、香辛料などで胃酸の分泌を高めたり、食後のコーヒーや紅茶などタンニンが多く含まれる食品を控えたり、リン酸が多く含まれるインスタント食品を控えたりすることも鉄の吸収のためには有効です。

環境検査部門のご紹介

～令和元年度 鳥取県市町村等水道事業担当者連絡会～



令和2年1月31日鳥取県保健事業団中部支部にて、「令和元年度鳥取県市町村等水道事業担当者連絡会」を開催しました。各市町村等の水道事業担当者、鳥取県くらしの安心局水環境保全課、鳥取県衛生環境研究所より19名参加していただきました。



情報提供①「最近の水道行政の動向について」
鳥取県くらしの安心局水環境保全課 増川 正敏 氏

厚生労働省の資料に基づいて、現在の水道行政を取り巻く環境や、水道事業の運営状況についてわかりやすく説明していただきました。これに関連し、今後数十年の地方水道事業の見通しに触れ、「若い世代への技術継承と課題」についてお話いただき、持続的な水道事業運営を目指して、どのような取り組みができるのか考える機会になりました。



情報提供②「六価クロムの基準変更について」
公益財団法人鳥取県保健事業団
吉方温泉分室 室長 並川 幹子室長

当事業団の検査室より、令和2年4月より改定される六価クロムの水道水質基準値変更について、変更内容の確認と情報提供をしました。また基準値変更に伴う検査方法の変更や対応状況について、当事業団の妥当性評価の結果などを紹介しました。



情報交換会&施設見学会

日頃水道事業に携わっている参加者からの疑問点、他の事業体への質問など、貴重な情報交換を行いました。
午後からは、希望された担当者の方々に吉方温泉分室検査室へ来所していただき、実際に水道水質検査をしている検査室、分析機器等を見学していただきました。



通常、水道水質維持管理、水質検査、行政等それぞれの立場で水道事業に携わっている水道事業担当者の情報共有ができた有意義な会となりました。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部：総合保健センター（立川事務所）
環境検査課・試験検査課（TEL：0857-30-4859）
西部・・・・・・・西部健康管理センター
環境検査課 西部分室（TEL：0859-21-3343）

News & Topics

健康診断 Q&A

Q. がん検診はどのように受けたらいいの？

A. 大きく分けて3つの方法があります。



①市町村実施の がん検診を利用する

お住まいの市町村の住民健診をご利用いただくことができます。各市町村担当窓口（健康福祉課・福祉保健課など）にお問い合わせください。（年齢などの条件があります。）

②事業所（会社）の 健診時に受ける

健診時に、一緒に受診できる場合もあります。お勤め先の健診ご担当者様に、お問い合わせください。

③個人で受ける

医療機関または事業団など直接個人で申込もできます。（上記①も可能な場合もあります。）

栄養と食生活

食事でがんを予防しよう！



今回はがんを予防する食生活のポイントをまとめました！下記を参考に普段の食生活を振り返ってみてください。

①バランスの良い食事・ 適正体重の維持	肥満はがんの要因の上位を占めています。 主食 （ご飯・パン等）・ 主菜 （肉・魚・大豆製品等）・ 副菜 （野菜・キノコ・海藻等）のそろった食事をもとに、腹八分目を意識して食べすぎないように！
②野菜・果物は十分に！	野菜や果物に豊富な 食物繊維 の摂取量が少ないと、がんのリスクが高まるといわれています。がん予防のためにも、1日に野菜小鉢5皿（350g）＋果物一皿（50～100g）を目指しましょう！
③熱い飲み物・食べ物は 冷ましてから	熱い飲み物や食べ物を熱いまま摂取すると、 食道がん や 食道炎 のリスクが高まるといわれています。
④減塩しましょう	食塩摂取量が多いほど胃がんのリスクが高いことが分かっています。塩分の高い漬物や練り物は食べすぎない、麺類の汁は全部飲まない、汁ものはだしをとって薄味をカバー、酢などの酸味や香辛料でアクセントを付ける、調味料は味を見ながらかけるなど減塩を心がけましょう。
⑤がんを誘発する可能性が 高いものをとりすぎない	ハムやベーコン、ウインナー等肉の 加工食品 、肉や魚の 焦げた部分 など
⑥がんの予防に有効である 可能性が高い食品を取り入 れるように心がける	ビタミンA：カボチャ、ニンジンなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギ等 ビタミンC：キウイ、レモン、じゃがいも、ブロッコリー等 ビタミンE：ごま、アーモンド、オリーブオイル等 イソフラボン：豆腐、味噌、納豆などの大豆製品 ポリフェノール：柿、ブルーベリー、緑茶、ごま等

3つそろって
ビタミンのエース（ACE）

心の健康

心の健康対策について～第7弾 自殺総合対策大綱について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。

自殺総合対策大綱 【基本理念】誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

目標数値：2026年までに自殺死亡数を30%以上減少

⇒様々な要因が積み重なっていることが多い。総合的な自殺対策が必要

うつ病対策

自殺既遂者における精神疾患は、うつ病等の気分障害が多く、うつ病患者の医療機関受診率は低い。⇒うつ病について普及啓発をし、地域・職場での早期発見へ。治療や支援などの施策。
※詳しくは、第1～3弾をご覧ください。

アルコール健康問題対策

特に中高年男性の自殺者において、飲酒量の増加や飲酒した状態での自殺企図等のアルコールの有害使用が認められる。⇒アルコールと自殺との関連について普及啓発。依存症対策の関連機関や地域連携体制の構築等。※依存症については第8弾よりご紹介します。

自殺未遂者対策

自殺未遂者は自殺のリスクが高いと考え、十分なケアが必要。⇒自殺未遂者が再企図しないためのノウハウやガイドラインを作成し、厚生労働省と日本臨床救急医学会や日本精神科救急学会と共同で研修会を開催し、対応技術の普及を進めている。

職場のメンタルヘルス

職場のメンタルヘルスや自殺対策が重要な課題となっている。⇒「職場における自殺の予防と対応」の作成やメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」の設置などで様々な情報を提供。また、メンタル不調の未然防止のためのストレスチェックを事業所へ実施義務とした。

Information & News & Topics

◎ 胸部デジタルX線検診車の配備について

令和2年1月、新しい検診車が配備されました。
これは、日本宝くじ協会の社会貢献広報事業の助成金を受け予防医学事業中央会が整備し、その鳥取県支部である当事業団に配備されたものです。

この検診車は、高齢者や身体の不自由な方など、従来の検診車では胸部X線撮影が困難な方々にもご利用いただけるよう、車椅子に乗ったまま乗り降りが可能な昇降装置（リフト）を搭載しています。

詳細はお問い合わせください。0857-23-4841（企画調整課）



納車式（R2.1.16）



車椅子のまま乗り降りできます

H&PE がん証圧・がん患者支援チャリティイベント

リレー・フォー・ライフ・ジャパン とっとり2020
山陰で初開催！

低えよう つなげよう 未来のために

境港に集まれ！
日時：9/26（土）16時オープニング
27（日）12時フィナーレ
会場：夢みなと公園（境港市竹内団地255-3）

「がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。」

主催：公益財団法人日本がん研究振興会 リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり実行委員会
共催：公益財団法人鳥取県がん研究振興会 公益財団法人鳥取県がん研究振興会
後援：公益財団法人鳥取県がん研究振興会 公益財団法人鳥取県がん研究振興会
協賛：公益財団法人鳥取県がん研究振興会 公益財団法人鳥取県がん研究振興会

◎ リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり2020

開催に向けて準備を進めています。

日時：2020年9月26日（土）16時オープニング
9月27日（日）12時フィナーレ
会場：夢みなと公園（境港市竹内団地255-3）

リレー・フォー・ライフとは、がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す、年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

★ホームページ近日開設予定
ボランティアスタッフやイベントの案内・募集を開始します。

リレー・フォー・ライフとは
がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

リレー・フォー・ライフの活動は「Run Walk」の3つのテーマで
「走る」「歩く」「遊ぶ」の3つの活動があります。がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

「走る」がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。
「歩く」がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。
「遊ぶ」がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指す。年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

◎「新型コロナウイルス」等の発生に伴う対応について

当事業団では、**発熱など、体調の悪い方の健診受診をお断りさせていただきます。**

体調が回復後、改めて健診受診をお願いいたします。
その場合、別日のご案内をさせていただきます。

また、感染予防対策として、一部職員のマスク着用を実施しております。これは、職員が体調不良によりマスク着用しているわけではございません。あくまでも予防であり、受診者の方ならびに職員等の健康と安全確保を考慮したものです。

ご理解・ご協力、よろしくお願いいたします。

◎3月1日から下記直通電話を開設します

内容	東部	中部	西部
健診計画・契約	0857-30-4883	0858-27-1231	0859-21-3286
施設健診予約	0857-30-4882	0858-27-1230	0859-21-3285
健診結果・請求	0857-30-4885（結果書進捗状況・請求）		
細胞検査など	0857-30-4860（子宮がん・喀痰検査の組織診断）		
細菌検査など	0857-30-4860		0859-21-3286
食品検査	0857-30-4859		
環境検査全般	0857-30-4859		0859-21-3343
総務部門	0857-30-4851		

吉方温泉分室を除き、従来の電話番号（代表）は音声ガイダンスとなります。

本部：健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841（代）
Fax:0857-23-4892



西部健康センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288（代）
Fax:0859-39-3277



本部：総合保健センター

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843（代）
Fax:0857-23-4862

本部：吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223（代）
Fax:0858-27-1224

