

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2021年夏号(令和3年6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:検診車の感染予防対策について



雨あがり(鳥取市)

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

Information & News & Topics

- 1) 理事長就任のご挨拶
- 2) 新型コロナワクチンの医療従事者早期接種に協力しました
- 3) 令和3年度鳥取県がん征圧大会



皆既月食(鳥取市)



ひなたぼっこ(鳥取市)

特集：検診車の感染予防対策について

当事業団では、マニュアル「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」に基づいて健診時の感染防止に取り組んでいます。



マスクの着用

十分な換気

手洗い・消毒

密集を避ける

体調チェック
(検温など)

定期的な消毒



検診車の感染予防対策について

多くの方にご利用いただく検診車も、感染予防対策をしっかりと行っています。安心してご利用ください。

コロナウイルス感染対策のお願い。

検診車への乗車人数は、密を避けるため
2名までにさせていただきます。

何かとご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

検診車内の密を避けるために、一度に乗車する人数は2名までとしています。順番待ちの際は、検診車の外で密にならないよう間隔をあけて待機いただくようにしています。



乗車の前に、入り口に用意したアルコールで手指消毒をしていただきます。



手すりなど受診者様が触れる部位は、適宜スタッフが消毒しています

特集：検診車の感染予防対策について

換気も徹底しています



車内の換気扇を常時稼働！
前方・後方に1つずつ設置

カーテンは閉めた状態で検診を行いますが、30分ごと、また受診者が常時いない時には、入り口のカーテンを開け換気を行っています。

検診車内には換気扇を2つ設置しており、常時稼働させています。また、換気扇だけでなく、検診中は前方・後方の窓を少し開け、換気を徹底して行っています。



入り口カーテンを開けて換気！

受診される方へご協力をお願い

- ・受付時の検温
- ・問診票の記入

現在受診される方には、「新型コロナウイルス感染症対策問診票」をご記入いただいております。この問診の中で、咳や鼻水などの症状に1つでも当てはまる場合は、その症状はいつからか、また受診はされたかといった詳細を聞き取り、最終的にドクターに相談し受診していただけるかの判断を仰ぎます。安心安全な健診のために、ご協力をよろしくお願いします。



医師の一言

「新しい生活様式×熱中症予防」



新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用が習慣化してきています。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために「屋外で人と2m以上離れている時」はマスクをはずしましょう。また、マスク着用時は激しい運動は避けましょう。のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。気温・湿度が高い時は注意しましょう。熱中症にかかる人は真夏日(30℃)から増加します。35℃を超える日は運動は原則中止し、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理も大事です。暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境でややきついと感じる強度)を毎日30分程度行いましょう。このとき、水分補給も忘れずにしましょう。

また、「新しい生活様式」で毎朝など定時の体温測定と健康チェックを行うことは熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで発熱に早く気づくこともできます。体調が悪い時は無理せずに自宅で休みましょう。

環境検査部門のご紹介

～海水浴場の水質検査について～

夏といえば海水浴！！

海水浴を楽しみにしておられる人も多いのではないのでしょうか。皆様が安心して海水浴を楽しんでいただくために、海開き前のまだ海水の冷たい時期と海水浴シーズン中に水質検査が行われます。当事業団は環境検査の一つとして水質検査をおこなっていますが、今回は海水浴場の水質検査について紹介させていただきます。



皆生温泉海水浴場 (2020.8)

海水浴場の水質判定基準等について

海水浴場の水質は、4つの項目(ふん便性大腸菌群数、油膜、COD、透明度)に判定基準が設けられており、その結果に基づいて5ランクに判定されています。テレビニュースや新聞で鳥取県内の海水浴場の「水質AA」や「水質A」の発表をご覧になられた方もおられると思います。水質AAが一番きれいで、次いでA、B、Cの順となっています。

水浴場水質判定基準

区分		ふん便性 大腸菌群数 (個/100mL)	油膜	COD (mg/L)	透明度 (m)
適	水質 AA	不検出 (検出限界2)	認められない	2以下	1以上
	水質 A	100以下			
可	水質 B	400以下	常時は認められない	5以下	0.5以上1未満
	水質 C	1,000以下		8以下	
不適		1,000を超える	常時認められる	8超	0.5未満

人や動物のふん便で汚染されていない、油が水面に浮いていない、排水等からの有機物で汚染されていない、海水が透き通っていることを検査して海水浴場として開設されます。

他に参考項目として、pH、気温、水温、腸管出血性大腸菌O-157を測定しています。

採水の様子

(海水浴場開設前)



まだ、海水も冷たいところの採水です。(2021.5)ブルブル



海水浴は、監視員のいる開設中の海水浴場で、泳ぐ前には十分な準備運動をしましょう。

水難事故を起こさないために、体調不良時や飲酒をして泳がない、遊泳禁止区域では泳がないなどルールを守って海水浴を楽しみましょう。

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)

Advice

健康診断 Q&A

Q. 予約した健診内容を変更できますか？

A. 変更できます。下記のように対応をお願いします。

前日まで: 健診ご担当者様にお伝えいただくか、直接お電話ください。
 東部(本部 健診センター) 0120-976-039 (健診予約専用フリーダイヤル)
 中部健康管理センター (0858)27-1223(代)
 西部健康管理センター (0859)39-3288(代)

当日: 受付時にスタッフにお伝えください。

ご契約内容によっては、変更できない場合もありますので、ご了承ください。



栄養と食生活 意外と多い！飲み物のカロリー・糖質量

夏に向けだんだんと暑くなっていくこれからの時期、冷たいジュースなどが飲みたくなる方も多いですね。ところが、特にこの冷たい飲み物は甘さを感じにくいいため、気づかないうちに大量の糖質を摂取している場合があります。以下に、清涼飲料水に含まれる砂糖の量をスティックシュガー(3g)の本数で表します。

コーラ 500ml 約225kcal   19本	オレンジジュース(加糖) 500ml 約220kcal   18本	缶コーヒー小(砂糖) 約70kcal   5本
スポーツドリンク 500ml 約125kcal   10本	ストレートティー(加糖) 500ml 約80kcal   7本	缶コーヒー小(微糖) 約40kcal   3本

『ペットボトル症候群』にご注意を

ペットボトル症候群とは、上記のように砂糖がたくさん入った清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる**急性の糖尿病**です。清涼飲料水に含まれる糖類は吸収が早く血糖値が急激に上がりやすいため、特に血糖値が気になっている方は注意しましょう。運動時や外での作業時で汗をかいた時以外は、喉が渇いたら水かお茶に。

普段、コーヒー等に入れる砂糖の量と比べてみていかがでしたか？糖分の摂り過ぎは肥満の原因になるだけでなく、血液中の血糖や中性脂肪の数値も高くなってしまいます。検査値が気になる方もそうでない方も、飲みすぎには注意して、程よく楽しみましょう！



心の健康

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど心理面に多大な影響が生じている可能性があることから、心理面への影響を把握することを目的に『新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査』が実施されました。

【主な調査結果】調査期間：R2.9.11～9.14 調査対象：一般の方(15歳以上) 調査人数：10981人

令和2年2月～9月にかけて、半数程度の人は何らかの不安を感じています。緊急事態宣言の発出された4月～5月においては63.9%と最も高い割合となりました。不安の対象は下の表を見てください。『自分や家族の感染への不安』はいずれの時期も6割以上を占めていました。

時期	1位	2位	3位
R2.2月～3月	自分や家族の感染	生活用品などの不足	自粛等による生活の変化
R2.4月～5月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	生活用品などの不足
R2.6月～7月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入
R2.8月～9月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入

新型コロナウイルスによる日常生活の変化に伴い、今まで感じていなかった不安やストレスを感じている人が多くいることがわかります。

コロナによる自粛生活も長期戦になっています。不安やストレスを上手に乗り切るためにも、ご自身にあった発散方法を見つけ解消していきましょう！

Information & News & Topics

理事長就任のご挨拶



このたび、公益財団法人鳥取県保健事業団理事長に就任いたしました。
当事業団は、全ての鳥取県民が健康で活力ある生活を送れるよう、公衆衛生の向上に寄与することを目的として設立され、県内全域で健康診断と環境検査を行っております。
急速な高齢化の進展などの社会構造の変化により、健康を取り巻く環境は大きく変化しており、その要求は高度化、多様化しております。さらに、今回の新型コロナウイルス感染症の流行は社会生活に多大な影響を及ぼし、三密の回避や身体的な距離の確保など、健診事業のあり方そのものが問われる大きな転換期を迎えております。
このような情勢のなか、新しい体制のもと役員が一丸となって事業に取り組んでまいります。従前に引き続き皆様の一層のご指導とご支援賜りますようお願い申し上げます。

令和3年6月吉日

公益財団法人鳥取県保健事業団
理事長 平尾正人

◎ 新型コロナワクチンの医療従事者早期接種に協力しました

鳥取県の依頼により、4月7日から5月27日にかけて、医療従事者等の方々へ新型コロナワクチン接種を行いました。
早期接種の対象になったのは主に下記の方です。

- ・病院等で新型コロナ感染症患者に頻繁に接する機会のある職員
- ・自治体等の感染症対策業務を行う職員
- ・感染症患者を搬送する救急隊員等

県内3か所（鳥取市・倉吉市・米子市）の健診センターにて、接種1回目と2回目の合計約2700回の接種を実施しました。



◎ 今年は東京オリンピックです

開催も不透明な中、各地で聖火イベントが開催されています。当事業団職員も、聖火ランナーとして参加しました。とても良い記念になったかと思えます。
新型コロナウイルス感染症の変異種の拡大もあり不安はありますが、開催された場合は、TVの前で全力で応援したいと思います。



○ 令和3年度

鳥取県がん征圧大会（2021.9.14 米子市予定）

昨年は、新型コロナウイルス感染症の関係で中止となりました。今年は、令和2年度各がん検診の受診者数も減少していることもあり、がんについて情報発信する場が必要だと考えています。

現時点では開催についての決定はできていませんが、決定次第、ホームページ等で報告させていただきます。

熱中症に気をつけましょう！



暑い日はエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
汗をかいたときは、塩分を含んだ水やスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給しましょう。

◎ 閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、閉庁させていただきます。
2021年8月13日(金)

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

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



西部健康管理センター

〒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 (立川事務所)

〒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

中部健康管理センター

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

