

# みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health  
Service Association

2021年秋号(令和3年9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

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

特集:健診・がん検診を受診しましょう



初秋の雨滝

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



見えますよ…

## ・Information & News & Topics

- 1) 令和3年度(第49回)鳥取県がん征圧大会
- 2) 9月はがん征圧月間です
- 3) 結核予防週間(令和3年9月24日~30日)

etc



夏も夕暮れ

## 特集：健診・がん検診を受診しましょう

前回の号（2021.6月号）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」に基づいた健診時の感染防止について、事業団の実際をお届けしました。

今回は、コロナ禍の健診・がん検診受診控えによる影響をお伝えし、より多くの方に健診・がん検診を受診していただきたいと考えています。

### 新型コロナウイルス感染症による様々な影響



#### ①健診・がん検診受診控え

健診についての調査（日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会）

167の健診機関に調査を行ったところ、、、

2019年度	2020年度	増減
21,478千人受診	19,357千人受診	2,120千人減(9.9%減)

がん検診についての調査（日本対がん協会）

全国グループ支部の32支部の回答は、、、

2019年	2020年	増減
567万796人受診	394万1491人受診	172万9305人減(30.5%減)

2020年、多くの方が健診やがん検診を受診されていない実態がわかってきました。2020年未受診の方が2021年も受診しなければ、約3年の間隔が空くこととなります。生活習慣病の治療が遅れたり、がんについても早期発見の機会が失われます。がんについて日本対がん協会は、こんなことも・・・

2018年度の各がん発見率から計算すると

⇒がん検診で計約2100人のがんの未発見の可能性が！

その他、別の病気の治療中に偶然発見されるがんなども合わせれば、

**2020年少なく見積もって日本で1万人以上のがんが未発見**となっている可能性が！

未発見による更なる影響は、次ページ「がんについて」をご覧ください。

#### ②医療機関受診控え

ある調査では、、、（2020.12.17時点）

緊急事態発令後の2020.4月以降の医療機関受診についてどうしたかを尋ねたところ



自覚症状	体調不良	手足のしびれ、激しい頭痛、舌のもつれ等	動悸、息切れや脈の乱れ
受診を延期・一時期控えた	36.1%	23.6%	19.0%

怖い自覚症状が出て、医療機関の受診を控えた方が多いのがわかります。治療の遅れ、その他にも治療継続や経過観察の必要がある方が、受診せず病状を悪化させることにつながります。また日常の診療で発見されるがんも少なくないようです。早期がんの発見の機会も失われますし、このことによる更なる影響については次ページ「がんについて」をご覧ください。

#### ③在宅勤務の生活習慣の乱れががんのリスクを上げる！？

日本糖尿病学会と日本癌学会の発表では、、、

糖尿病でない人のがんリスクを1とした場合、**糖尿病は、がんリスクを1.2倍にする**

（がんの部位別に見ると、・肝臓がん 1.97倍 ・すい臓がん 1.85倍 ・大腸がん 1.4倍）

「コロナ太り」という言い方もあるほど、コロナ禍で生活様式が大きく変わり、在宅勤務等で動くことが少なくなったり、食生活の乱れによって体重が増える方が多くなっています。体重増加により生活習慣病となり、発がんリスクを高めることとなります。



## 特集：健診・がん検診を受診しましょう

### がんについて



※1 進行がんとは  
がんの部位によって基準は異なりますが、発生したがん細胞が組織内部の深く（筋層より深い部位）まで進行しているがんのこと。

早期がんで見れば、**95%が完治**されると言われている。  
ただ、自覚症状がないことが多い。  
早期発見のため、元気であっても1~2年ごとの検診が必要。

早期で発見できるか、進行してからの発見になるかでは、**5年生存率が大きく変わる※2**

肺がん	: 早期 (I期) → 82.0%	進行後 (IV期) → 4.9%
胃がん	: 早期 (I期) → 97.4%	進行後 (IV期) → 6.9%
大腸がん	: 早期 (I期) → 98.5%	進行後 (IV期) → 22.0%

※2 5年生存率 がんと診断された患者が、診断から5年後に生存が確認できた割合のこと。

### 健診・がん検診、ぜひご受診ください

私たち、事業団スタッフも皆さまに安心して健診を受診いただけるよう、感染予防対策を引き続き行っていきます。

皆様にも、安心安全な健診のためにご協力をお願いしたいと思います。



- ・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

皆様は健康診断のあと、「要精密検査」、「要医療」、「要治療」などと記された項目について、きちんと医療機関を受診されていますか？「なぜ人の健康診断結果について、会社が病院へ行くように口を出すんだ、自分の体のことだから放っておいてくれ」と、うるさかって無視していませんか？もし健康診断結果を放置して病気が悪化すると、仕事を制限されたり、場合によっては就労させてもらえない事があります。これは、労働契約法第5条で、会社には「安全配慮義務」が課せられているからです。労働者は、労働安全衛生法第26条で健康診断を受ける義務(労働安全衛生法第66条)だけでなく、「自分の健康を保つための努力をする義務」を負っています。「労働者は、会社と契約した業務を提供できるように、健康状態を自分自身でも可能な限り整える義務がある」ということです。

システムコンサルタント事件をご存知でしょうか。この裁判では、会社側の安全配慮義務違反があったと認めたものの、労働者側の自己保健義務違反もあるとされ、賠償額が過失相殺によって50%減額されてしまいました。「毎年会社から健康診断の通知を受けており、自ら高血圧であったことを知っていたにもかかわらず受診しなかった等、自らの健康保持について何ら配慮していないこと」が過失相殺の理由の一つとされています。もう一つ、健康診断後の受診行動は会社だけでなく家族を守ることにもつながることをお忘れなく。



# 環境検査部門のご紹介

## ～飲料水の水質検査の流れ～

保健事業団ではご家庭の井戸水や飲料水の水質検査依頼も受け付けております。現在ご利用されている湧水や井戸水の水質は大丈夫なのか気になったことはありませんか？井戸水や湧水は気象や環境の変化によって影響を受け、水質が変化する場合があります。そのため安心して水を利用するためには定期的な水質検査を行うことをおすすめします。



### 水質検査のお問い合わせから完了まで

- お問い合わせ**      まずはお電話にてご相談ください
- 容器の配布**      窓口にて採水容器、委託書、採水の手引きをお渡しします
- 採水**              お客さまご自身での採水をお願いしています。手引きに沿って採水してください
- 持込**              採水当日に下記の受付窓口へお持ち込みください
- 検査**              お預かりした水を専門のスタッフが大切に検査いたします
- 結果の発行**      受付から1週間程度で検査結果をお送りします



井戸を新しく設置した、とりあえず水質を知りたい、水の濁りが気になるなど、ご相談内容にあわせて専門のスタッフが検査項目をご提案いたします。お気軽にご相談ください。

#### 飲料水に関するお問い合わせ

TEL: 0857-30-4859

お問い合わせ・容器配布受付時間  
月～金 8:30～17:30

#### 検査受付時間

総合保健センター(立川) 月～木 8:30～15:00

中部健康管理センター 月～木 8:30～12:00

西部健康管理センター 月～木 8:30～12:00

※上記時間以外の対応については事前にご相談ください。



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. コロナワクチン接種後でも健診は可能ですか？**

**A. 問題ありません。**

ワクチン接種自体は健康診断に影響はありません。しかし、副反応があり体調が優れない場合は無理をせず予約日を変更してください。

ワクチン接種後に問わず、発熱がある方や、当日ご記入いただく問診で咳や鼻水などの症状がないか聞き取りさせていただき、症状がある方は医師との相談の上、受診していただけるか判断させていただきます。



### 栄養と食生活

#### 旬の食材 キノコを食べて健康に



秋の味覚のキノコには、身体にうれしい成分が豊富に含まれています。今回は、おいしいだけではないキノコの魅力についてご紹介します。



#### きのこの効能について



- ☆低カロリーで食物繊維が豊富
- ☆カルシウムの吸収を助ける「**ビタミンD**」が豊富で、骨を丈夫にし骨粗鬆症予防に
- ☆血圧を下げる効果のある「**カリウム**」が豊富で、高血圧の改善・予防に
- ☆キノコ類に多く含まれる「**βグルカン**」という食物繊維には、がんの予防効果が期待されるほか、整腸作用もあり便秘の予防・改善に
- ☆しいたけに特有の「**エリタデニン**」という成分には、血中の余分なコレステロールを減らし動脈硬化を予防する効果があるとされている

#### 干すことで栄養価が変わる



どのキノコも、生のまま食べるよりも、天日干しすることでビタミンD量が増加します。日当たりの良い場所で2~3時間程度干してあげましょう。

#### おすすめの食べ合わせ

キノコに豊富なビタミンDは、カルシウムの吸収を助けるので、カルシウムが豊富な牛乳・チーズなどの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚、小松菜などと一緒に食べることで骨の強化をより効果的に



### 心の健康

コロナ渦においてマスクの着用は必須になっています。しかし、この暑い中でのマスク着用はストレスにもつながります。そして暑い時期は熱中症も心配です。**ウイルス感染対策は忘れずに**、マスクを外しても良いタイミング、マスクをしている時は気を付けていただきたいことをお伝えします。

#### マスクを外しても大丈夫な時

- ・屋外で人と2m以上離れている時。

#### マスク着用時の注意点

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。



この点に注意してマスクの着用とうまく付き合ってください。

