

事業団だより



第182号 2025年6月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

特定健診・がん検診を受診しましょう！

～住民健診が始まります～

日本人の死因の中で多い、がん、心臓病、脳卒中の発症には生活習慣が関わっていることが多い、生活習慣病とも言われます。生活習慣病の多くは自覚症状がないため、気づかないまま進行し、身体に大きな影響を及ぼします。そのため、定期的に健診を受けることが大切です。

各市町村が実施主体となっている住民健診(特定健診・がん検診)が順次始まります。受診券やクーポン券がお手元に届きましたら、ぜひ健診を受けましょう！

特定健診

…生活習慣病の予防のために、対象者(40～74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

身体計測

- ・身長
- ・BMI
- ・体重
- ・腹囲

血圧測定

- ・収縮期血圧
- ・拡張期血圧

血液検査

- ・脂質
- ・血糖
- ・肝機能

尿検査

- ・尿糖
- ・尿たんぱく

その他、医師が必要と認めた場合には、心電図、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査を行います。

がん検診

国が推奨するがん検診

胃がん検診

大腸がん検診

肺がん検診

子宮頸がん検診

乳がん検診

特定健診やがん検診は各市町村や職場で受診することができます。
健診の検査項目や実施時期、自己負担額などは、実施主体によって異なります。
詳しくは、お住まいの市区町村や職場の健診担当者へお問い合わせください。



生活習慣病の予防のために

生活習慣病を予防するためには、普段の生活習慣の改善も大切です。

食事

- ・1日3食バランスの良い食事を摂る
- ・野菜を摂るように心がける
- ・塩分を摂りすぎないようにする
- ・適正体重を意識する(身長(m)×身長(m)×22)



運動

- ・運動習慣を身につける
 - ・日常生活の中でこまめに体を動かす(階段を使う、ストレッチなど)
 - ・今より10分多く動くことを心がける
- ※治療中の疾患がある方は、必ず医師と相談してから行いましょう



嗜好品

- ・飲酒は適度な量にする
(1日に男性1合、女性0.5合まで)
- ・休肝日をもうける
- ・禁煙する



ストレス・休養

- ・生活リズムを整え、睡眠時間を十分確保する
- ・自分に合った気分転換をしてストレス解消！



<裏面もご覧ください>

栄養コーナー 食中毒予防のポイント～夏のお弁当編～

これからの季節、気温や湿度はどんどん上がり食材も傷みやすくなっています。今回は食中毒を予防するためのお弁当作りのポイントをご紹介します。



お弁当作りの前に…

- ・弁当箱は良く洗い、熱湯消毒までするのが望ましい
- ・手洗いはしっかりと行う

お弁当作りの時は…

- ・生野菜は洗ったらしっかりと水気を切る
- ・食材はしっかりと中まで火を通す、卵は固まるまでよく加熱する
- ・素手で食材に触れない…おにぎりを握る時もラップ等の使用を
- ・ご飯やおかずはよく冷ましてから詰める…冷めないまま詰めると弁当箱内に水滴がつき、細菌が繁殖しやすくなる

注意が必要なおかず

水分の多いもの、時間経過とともに水分の出てくるものなど傷みやすいものは要注意！

- ・生野菜
- ・果物
- ・煮物
- ・チャーハン、混ぜご飯など具材が含まれるもの
- ・魚介類、魚の加工食品(ちくわ、かまぼこ、はんぺん) など…

持ち歩く時は保冷材で冷やし、なるべく冷蔵庫で保冷することがおすすめ◎



傷み防止の一工夫

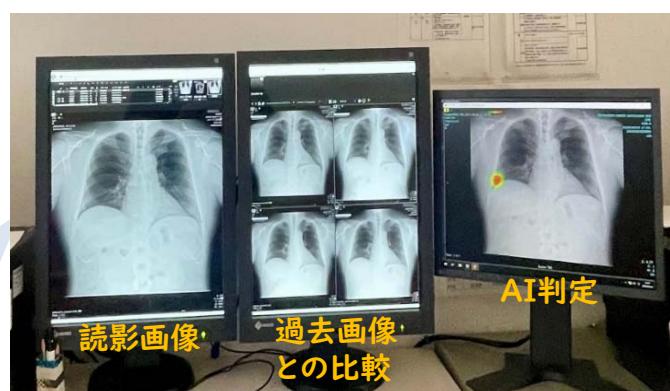
梅干しやシソ、ネギ、生姜などの薬味は抗菌・防臭作用があるので、お弁当に取り入れることで食中毒予防効果が期待できます！

中国四国地方初 胸部X線読影支援システム(AI)を導入しました

今回、導入したシステムは数十万件以上の胸部X線画像をAIに深層学習させたものです。2024年4月時点で、健診機関のAI導入は中国四国地方で初の試みとなります。

当財団での胸部X線検査(肺がん検診)は職域健診、学校健診、地域健診で年間約10万件実施しています。X線画像の読影は鳥取県肺がん検診実施指針に沿って2名の医師で実施しており、過去の画像がある場合は比較読影を実施したあとにAI解析を行い精度を担保しています。(図1)

AIによる画像解析は、異常所見の検出が目的であり、肺がんを診断しているわけではありません。所見の検出はヒートマップ表示(色による確信度の表示)とスコア表示(確信度を数値化した表示)で行い、医師の読影を補助しています。(図2)



実際の読影風景(図1)



ヒートマップ表示(左)とスコア表示(右)(図2)

日本対がん協会の全国統計によると、2020年の部位別がん罹患率は男女ともに肺がんが3番目に多くなっています。また、2022年の部位別のがん死亡率は男性で肺がんが最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に肺がんが多くなっています。早期に発見するためには検診が重要であり、その精度が重要となります。皆様に安心して検査を受けて頂ける医療機関として、早期発見・早期治療に貢献していきます。