

健康いわて

vol.323 2022 夏号

- 2 会長就任にあたって
- 3-4 がん特集「企業におけるがん対策」
- 5 胸部 CT 読影支援システムを導入
- 6 ホット一息健康推進室だより
(岩手町 健康福祉課 保健師 伊藤 晴香 さん)
- 7 Q&A「夏の水分、上手にとりましょう」
- 8 Cocoa 運動「サッカーで遊ぼう!」
- 9 いきいき散歩②～高松の池・岩大編～
- 10 複十字シール運動 / 結核予防週間
- 11 お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.42



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがく協会

会長就任にあたって

公益財団法人岩手県予防医学協会
会長 本間 博



はじめにご挨拶申し上げます。

此度、小原紀彰前岩手県医師会長（現岩手県医師会顧問）の後任として公益財団法人岩手県予防医学協会の会長を務めることになりました岩手県医師会長の本間 博でございます。改めまして、よろしく願い申し上げます。

この2、3年は新型コロナウイルス感染症に振り回され、世の中の状況が大きく変化いたしました。まだ終息とはいいたるところですが、予防医学協会も協力したワクチン接種の効果もあってか、なんとなくうつすらとゴールが見えてきたようにも思えるところです。

さて、本業の健診事業に目を転じますと、受診控えの波をもろに受けた所はありますが、職員一人ひとりの頑張りで何とか前々年度並に『U』字回復といった状況でございます。

2018年国会でも健康・健診がやっと

取り上げられ『健診・健康が政治の本流にのってきた』という発言さえ飛び出しました。それに呼応するように与党自党内にも『幸齢社会実現プロジェクトチーム』が設置されたり、厚生年金の見直しで政府内で議論され始めたり、世の中が刻々と変化してきています。以前、専務は『脱皮しない蛇は死ぬ』と書きました。私たちも情報を公開・共有し、絶えず変化にシナやかに対応し、県内唯一の総合健康支援機関として行政、医師会をはじめ関係機関の指導の下、健診事業の一翼を担い、職員一丸となつて、県民の健康と福祉に寄与するという基本理念にたえず立ち返り事業を進める、そのような気持ちであります。

県内各市町村はじめ関連諸団体そしてご愛顧いただく方々の今まで以上のご支援・ご理解ならびにご協力をさらにお願い申し上げます。

企業におけるがん対策



“The Tree of Life” by Gustav Klimt

日本の就業人口6727万人、この一人ひとりを
がんから守るためには、
企業の協力が欠かせません。
ひとつでも多くの会社が、
がんと検診への理解と取り組みが進むよう、
今回は企業におけるがん対策がテーマです。

文：原田翔（企画広報課）

監修：武内健一（専務理事・呼吸器内科部長）

誰ががんになってもおかしくない

がんは高齢者だけの病気ではありません。働く世代にも多いのです。そのことを2つの数字から見てみましょう。

2018年のがん罹患者は約110万人でした。そのうち、生産年齢（15～64歳）は約30万人です。3～4人に1人です。

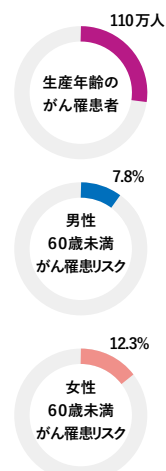
ある年齢になるまでのがんになるリスク（累積罹患率）によると、60歳までにがんになるリスクは、男性の約12人に1人、女性の約8人に1人です。女性は乳がん・子宮頸がんの影響によりリスクが高まります。

いかがでしょうか。会社の規模によりですが、10人以上いるところであれば、誰かに可能性があると云えます。現に、従業員ががんになった経験があるかもしれません。

若い従業員が多いから、みんな健康に気がつかっているから、喫煙率もほぼゼロだから、というのは、残念ながらがんにならない理由にはなりません。リスクを下げることはできても、がんは完全には防げません。誰でもがなる可能性のある病気です。

だから、がんに備える必要がある

コロナ禍で事業継続計画（BCP）が話題になりました。災害や非常時に、人的・物的資源が限られたときにも、事業の継続や早期復旧を目指すものです。



▲数字で見る就労世代のがん

*国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）を元に作成

がんに備えることは、これと似ています。専門知識や技術をもった従業員や管理職が突然いなくなってしまうことは避けたいはず。経営者であれば、廃業の危機にもなります。

BCPとの違いは、対策方法です。教育と検診の両輪で進めましょう。がん教育を行うことで、がんが不治の病ではなく、早期発見で復職できると分かります。社内の理解やサポート体制の構築にもつながります。がん検診をしつかりしていれば、早期発見につながり、病休は最小限になります。

また、守られていると感じる従業員が増えることは、会社への帰属意識の高まりと、安心して仕事に打ち込める環境にもつながります。

がん検診について何も知らない層がいる

がん教育を進めるにあたり、従業員・管理職の多くは何も知らないことを前提に進める必要があります。

ジョンソン・エンド・ジョンソン社の調査によると、20～30代男性の半数ががん検診の内容

や制度について何も知らないと回答しています。さらに、40～50代男性でも3人に1人が同様に回答しています。

関心の低さは、若くて医療情報に関心がない、検診もない、身内にもがんがないといった理由が考えられます。

このような無関心層には、研修と試験をセットにしたり、体験談を聞く機会を設けたり、さまざまな角度からアプローチする必要があります。それを自力で行うのは難しいと思います。まずは無料の教材やウェブサイトを活用してみましょう。

がん教育におすすめの3サイト

教育に予算を取れる企業であれば、講師を呼んでのセミナーや講演会を行いましょう。しかし、多くの企業はなかなか難しいと思います。そこで、厚生労働省や国の機関が無料公開しているサイトの活用をおすすめします。

①「がん対策推進企業アクション」

「あなたの会社のがん対策、しっかりサポートいたします！」というテーマで、がんについての基本情報や、専門医の動画、企業での取り組み事例が掲載されています。

<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/>



②「治療と仕事の両立支援ナビ」

がんに限らず、働きながら通院するために必要な情報がまとめられています。健康いわて320号でも紹介しています。

<https://chiryoutoshigo.mhlw.go.jp/>



治療と仕事の両立支援ナビのイメージキャラクター「ちりようさ」

③「がん情報サービス」

国立がん研究センターが運営するサイトです。弊誌でもたびたび紹介しています。

<https://ganjoho.jp/>



この他にもさまざまなサイトがありますが、営利目的のものも多く、取捨選択が難しいことが多いです。まずは基本をしっかりと学びましょう。

受診率を高める12の取り組み

潤沢な資金をもって取り組みれば、もちろん高い受診率につながります。しかし、限られた取り組みでも受診率を高められることが分かってきました。それが下図の12の取り組みです。

すべてを一度に行うことは難しいですが、規模の小さい企業であれば、声掛けや受診勧奨はすぐにできます。結果把握のためには同意を取得しなければなりません。これも受診したことを把握し、精密検査の勧奨を行うためには必

● 受診率を高める12の取り組み ●

受診勧奨について	① 受診対象者には文書・メール・口頭などで受診を促すお知らせをしている ② 管理職から従業員へ受診勧奨するよう管理職に対する通知をしている
啓発について	③ がん検診に関するポスターやパネルの掲示、社内報やセミナーなどを通じて、がんに対する情報を発信している ④ 専門スタッフ（産業医、産業保健師、産業看護師等）が主導して、がんに対する情報発信やがん検診の推進をしている
費用負担について	⑤ がん検診費用を会社・健保で補助している（全額または一部）
検診受診その他について	⑥ 各々検診に関するメリットとデメリット、結果の解釈などがわかるような説明資料を準備している ⑦ がん検診実施の際に、女性への配慮を行っている（例：技師等検診スタッフを全員女性にしている、レディース検診デーを設ける、等） ⑧ 大腸がん検診の検査キットを、申し込みを問わずに該当者全員に配布している
被扶養者の受診について	⑨ 被扶養者のがん検診費用を会社・健保で補助している（全額または一部）
検診の結果把握について	⑩ 従業員のがん検診（1次検診）の受診状況を把握する仕組みがある ⑪ 精密検査の受診状況を把握する仕組みがある ⑫ がん検診（1次検診）の結果を、会社もしくは健保が集取することに対して従業員もしくは被保険者から同意を取得している

出典:「がん対策推進企業アクション」事務局(厚生労働省)

要なことです。予算を確保して補助を行ったり、検診や精密検査を就業時間に含めることは、経営者の判断が必要になりますが、受診率向上につながります。

他企業で取り組まれている事例を導入しながら、自社に合わせていきましょう。

胸部 CT 読影支援システムの導入 ～ CT 検査の普及と読影精度の向上に向けて～

読影支援システムを導入いたしました。画像処理により読影補助だけでなく、これまで血管に紛れていた病変も見つけやすくなり、読影精度の向上と読影医の負担軽減が期待できます。（下部画像）



肺がんは、亡くなる方が最も多いがんであり、早期発見が難しいとされています。男性ではがん死亡全体の約24・1%を占め、女性でも約14・2%と大腸（15・3%）に次いで2番目に高い割合となっています（2020年）。そのような中で、胸部低線量CT検査は肺がんの早期発見と死亡率を下げるものとして、米国・欧州、国内では日立市からも報告されています。当協会においても、肺がん早期発見に向けて、同検査を実施しています。

胸部低線量CT検査は、胸部を5ミリの間隔で撮影し、体型にもよりますが150枚程度の画像を得ます。その後、医師が1枚ずつ病変の有無を確認していきます（これは読影と呼ばれます）。このように、一人当たりの画像数が多い検査の読影は、県内の限られた読影医にとって、大きな負担となっており、また、検査充実への障壁ともなっていました。

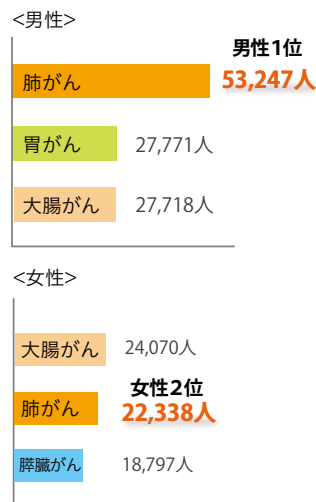
この問題を解決するため、2022年6月に



▲上：通常の CT
下：画像処理後の CT

当協会では2021年に胸部低線量CT検査の精度管理のため、東北地区初となる肺がんCT検診施設認定を受けました。また、2016年より同検査による死亡率減少を検討する研究（JECs Study）にも参加しています。

東北の健診機関では初の導入となる読影支援システムを活用し、県民の皆さまの健康増進に向けて、引き続き尽力して参ります。



▲部位別 がん死亡数トップ3

出典：国立がん研究センターがん情報サービス（2020年データ）



ホッと一息 健康推進室だより

No.70
岩手町の取り組み

岩手県の北部に位置する岩手町は「北上川の源泉の町」としても知られ、冷涼な気候の特徴を生かした県内有数の農業生産地域であり、特にキャベツについては東北一の生産量を誇っています。また、「令和2年度SDGs未来都市」に選定され、「誰一人取り残さない」とするSDGsの理念のもと、人や産業の交流を通じて、町の活性化と町が長期的に発展する仕組みの構築と実践に取り組んでいます。

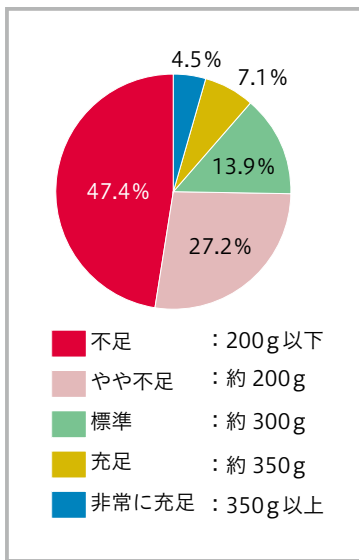
町の健康課題の一つは高血圧症です。高齢化率が40%を超え、ますます生活習慣病予防への取り組みの強化を図る必要があります。

そこで、生活習慣病予防のために、食生活を見直すきっかけとなるよう、特定健康診査会場でベジチェックを実施しましたのでご紹介します。

これは、野菜に含まれるカロテノイドという成分



▲岩手町のキャベツ畑



▲野菜摂取量充足度割合（全体）



▲測定時の様子



▲ベジチェックの画面

がどのくらい皮膚に含まれているかを測定し野菜摂取量（g）を推定するものです。健診期間中1794人の方に体験いただき約75%が不足しているという結果でした。

また、男女比では男性が不足、年代別では50代以下の約8割が不足という結果でした。

体験者からは「野菜を食べているつもりでも、足りていなかったんだ」「健康にいいと思って青汁を飲んでいたのに」「何の野菜を食べた方がいいのか？」など、様々な感想を聞くことが

出来ました。中には「やってみたくて健診を受けに来た」という方もいて、健診受診のきっかけにもつながったようです。

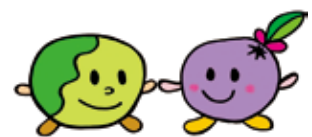
我慢ばかりの健康管理ではなく、旬の野菜を摂り体調を整え、おいしく健康管理をしていたきたいと思っています。

町では今後も町民自らが健康を意識できるよう、様々な角度からアプローチしていきたいと思っています。

「野菜生産基地岩手町 町民の野菜摂取状況は？」

「ベジチェックを活用した食生活改善予防の取り組み」

岩手町健康福祉課 保健師 伊藤晴香 様



▲たまなぼうや と ぶるべりーな



暑いので水分補給を心がけています。
どんな飲み物がいいですか。

熱中症予防のためにも夏は特に水分補給が大切です。体に合った上手な水分のとり方を紹介します。



文：小笠原彩（健康支援課保健師）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

◆のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を

基本は水、お茶でとりましょう。

1日1.2リットル（コップ8杯分）が目安です。

- ・1～2時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後はまず水分補給を！
- ・屋外での作業時など大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに（水に塩をひとつまみ入れる、塩あめ・タブレット、梅干しなど）



POINT

実は一日に必要な水分の半分は食事からとっています。しっかり朝食をとるなど、規則正しい食事をとることも熱中症予防の重要なポイントです。



◆どんな時に使う？経口補水液

脱水症状には水分の吸収をスピードアップしてくれる経口補水液がおすすめです。「経口補水液」は水と塩分と糖분을バランスよく含んだ飲料で速やかに吸収されます。スポーツドリンクとの違いは電解質（塩分など）濃度が高く、糖濃度が低いことです。



とてもはい



はい



ふつう

⚠ 清涼飲料水のとりすぎに注意

清涼飲料水に含まれる糖分は吸収が早く、血糖値が急激に上昇します。すると体は濃くなった血液を薄めるために水分が必要になり、余計にのどが渇きます。

また、尿量が増え脱水症状を引き起こすことになります。

清涼飲料水の糖分

1日砂糖 25gが目安
(スティックシュガー 8本分)



炭酸飲料
(500ml)

50g

約17本



スポーツ
ドリンク
(500ml)

30g

約10本

スティックシュガー



サッカーで遊ぼう 親子・子ども向け ボールタッチ 4step



幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoa の山谷です。前回に引き続き、子どもたちの大好きなボール遊び編です！

今回は、サッカーボールを使い、ボールにタッチする基本的な練習です。場所を選ばずどこでも行うことができますので、お父さん、お母さんも一緒に楽しみながらボールタッチにチャレンジしてみましょう！

1 足の裏でタッチ！

足の裏を使ってボールを前後に動かしてみよう。足の裏でコロコロしながらボールの感触や足の動きを確かめよう！前後ができれば左右にもチャレンジ！



2 ボールタッチ

左右交互に足の裏でボールの上を優しくタッチ。慣れてきたらリズムよく「トントントン♪」と交互にタッチしてみよう。ボールが動かないようにタッチできるかな？



3 ダブルタッチ

足の内側（インサイド）を使って左右にボールを動かしてみよう。ボールが足の間から逃げないように。慣れてきたらダブルタッチのまま移動してみよう！



4 ボールと一緒に散歩

ボールと一緒に大人の周りまわってみよう。右回り、左回りができたら足の裏やダブルタッチでまわってみよう！ここまでできたら「ボールと友達」だ！！





▲高松の池からスタート。のんびりお散歩を楽しむ方々がちらほら。



▲高松公園内のバラ園には、現在 40 種以上のバラが植えられています。



▲「七福や」さんのお団子を食べて一休み。もちもち、やさしい味で、とても美味しかったです。

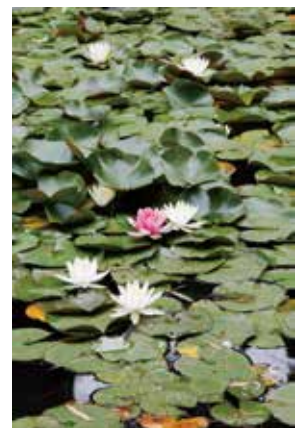
歩こう！楽しもう！
 ご好評につき、いきいき散歩企画第二弾です！あつという間に季節は巡り、夏の日差しが眩しいですね。みなさんも出かける時には、感染対策・熱中症対策をしっかり行い、お気に入りの場所や初めてのコースで散歩を楽しみましょう。きっとたくさんの方の発見や出会いが待っているはず。



今回のウォーキングコース
 スタート地点の高松公園は、JR盛岡駅から車で約15分。白鳥の飛来地として有名な高松の池を一周できる遊歩道が整備されており、気持ちよい散歩コースとなっています。「日本さくら名所100選」にも選ばれた桜をはじめ、四季折々の自然を楽しむことができる公園です。

景色を十分に楽しんだ後は、盛岡市北山にある「もりおかかいいうん神社」を目指します。生い茂る木々の中、心地よい風を感じながら少し起伏のある山道を抜けていくと、到着しました！なんと、こちらの神社の境内には8つの社があり、盛岡の開運パワースポットと呼ばれています。今回は金運アップを狙い「かねづくり神社」を参拝しました。階段が長く、ここを上るだけでも結構な運動になります。

参拝後は、岩手大学へ向かいました。大学内の植物園を通り、北水の池の前でしばし休憩した後、高松公園に戻りゴールです。自然豊かなコースをたくさん歩き、頭も心もリフレッシュすることが出来ました！



▲今回のお散歩コース

高松の池⇒かいいうん神社⇒岩手大学⇒高松の池をぐるっと回り約 4.3km。今回は少し起伏のあるコースで、前回の散歩コースよりも運動量があるように感じました。

結核をなくすための

複十字シール運動にご協力ください

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。皆様からの募金が、国内外の人々の健康を守ることに繋がっています。当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。新型コロナウイルスの感染拡大に見舞われた令和3年度でしたが、多くの方々よりご協力をいただきました。深く感謝申し上げます。

皆様からいただいた募金は結核に関する正しい知識を広めるために、また結核の蔓延する国々への支援や人材育成等の活動に使わせていただきます。

複十字シールの図案は昨年度に引き続き、あさいとおる氏が担当しています。今年度の複十字シールは、人々や動物たちの楽しい日常がテーマに描かれています。コロナ禍の生活で改めて気づいた当たり前の「日常のしあわせ」をテーマにしています。（下図、右が大シール、左が小シール）。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核をなくすため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。



令和3年度募金報告

全国の募金総額 202,576,853 円

岩手県の募金総額 1,601,847 円

岩手県募金額のうち、473,700 円は地域婦人団体協議会のご協力によります。



9月24日から30日

結核予防週間



▲複十字シール運動
イメージキャラクター
「シールぼうや」

結核と新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの世界的な蔓延で、受診控えや健康診断の中断で結核患者の発見が滞るといった影響がありました。コロナ禍の今こそ、普及啓発活動や結核対策支援を強化していく必要があります。

日本の結核

日本では、今でも1年間に1万人以上の人が結核を発症しています。結核を発症した人の約6割が70歳以上の高齢者です。また、20代で結核を発症した人の約7割が外国出生患者となっています。

予防には健康的生活

適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙。健康的な生活は、抵抗力や免疫力の低下を防ぎ、他の病気と同じく、結核の予防にもつながります。赤ちゃんは抵抗力が弱いので、忘れずにBCG接種を行いましょ。

参考：公益財団法人結核予防会結核研究所疫学情報センター <http://www.jata.or.jp/ntv/ekigaku/>

協会からのお知らせ



事業場向け令和4年度メンタルヘルス事業のお知らせ

1. 医師によるメンタルヘルス研修会

講師…当協会 医師

若年層（40歳未満）の管理・指導のための管理監督者向け研修です。ラインケアの基礎／ストレスチェック集団分析から職場支援へなどご希望のテーマがございましたらお知らせください。

2. メンタルヘルス・カウンセリング

相談員…当協会 公認心理師

若年層（40歳未満）の方のストレスや悩みなど心に関する相談や部下・同僚に関する相談でもご利用いただけます。

★令和4年6月1日～令和5年3月4日申込分まで「無料」で実施いたします。ただし、助成の上限に達した場合は受付期間中であっても終了します。

了します。

★地域自殺対策強化事業若年層対策の補助制度を利用していただくため、条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。担当までお問合せください。少人数でも実施可能です。

健康支援課 健康支援係 メンタルヘルス担当

電話…019（638）7288

検査スタッフのユニフォームを新しくしました

6月より、検査スタッフのユニフォームが新しくなりました。看護係は優しさや清潔感を感じるラベンダー、その他の検査スタッフは、「機知」（その場にに応じて対応できる鋭さ）を言葉に持つロイヤルブルーのユニフォームです。

新しいユニ

フォームで気

持ちも新た

に、より快適

な健診を提供

してまいります。



令和4年度公益財団法人全国労働衛生団体連合会功績賞および奨励賞受賞

長年にわたり労働衛生関係の業務に精励した方に送られる同功績賞および奨励賞を受賞しました。

○功績賞受賞

施設健診事業部 部長

高島 研二

○奨励賞受賞

医療技術部 放射線課 課長補佐

金濱 雄悦

情報管理部 情報管理課 課長補佐

林田 剛尚

引き続き、健診の向上に努めてまいります。

健康フェスタ中止について

新型コロナウイルス感染症予防と拡大防止のため、今年度の健康フェスタも中止することになりました。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



保育園



保育園のお友達やデイサービスの
 の方々、地域の方々の応援もパワーにし
 てみんな力いっぱい走り切りました！



マラソン大会

デイサービス



立派な入場行進の姿に拍手！



デイサービスの利用者さんが作ってくれた
 かわいいメダルをもらって大喜びでした♪



児童クラブ

Cocoa
 通信 No.42



たくさんの声援の中、
 精一杯走り切りました！



毎日日替わりでCocoa 教室を開催！
 サッカーやバドミントン也大盛況！



念願のプール活動が再開！
 みんなとても楽しそう！

編集後記

先日、娘から手紙をもらいました。「いつもがんばっているね。ありがとう。いつもでんきでいてね。」でんき…？と聞くと「げんき！」と。文字にすると「でんき」になってしまうのに笑ってしまいました。

複十字シールの今年のテーマ「日常のしあわせ」。娘とのこんなやり取りが「しあわせ」だと感じた出来事でした。さて、今月号はドタバタでしたが、何とか発行できて一安心です。ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。



協会キャラクター
 「アーリー」