

健康いわて

2025
秋
vol.336



新型コロナウイルスワクチン1000日のまとめ

主編著…高島研二（エグゼクティブアドバイザー）

当時…事業推進部長

「密閉・密集・密接」の三密回避、味覚・嗅覚障害や長引く咳、濃厚接触、クラスター、緊急事態宣言、ステイホーム、GoToキャンペーン……。協会が創立50周年を迎えた2020年から新型コロナウイルス感染症が拡大し、社会は一変しました。私たちは集団健診で培った知見を生かし、ワクチン接種に協力してまいりました。今回の特集では、約1000日間にわたる取り組みの記録をご紹介します。

円滑実施を目指し、検討とシミュレーションを行いました。



ワクチンの受け取りは本人確認を徹底して行われていました。



分注は練習と作業動線の工夫で精度と速度を高めました。

「これは災害です」

2019年に確認された新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に広まりました。当時は対症療法と「三密」の回避という予防策しかありませんでした。20年末には世界各国でワクチン接種が始まりましたが、日本の開始は21年2月のことでした。

21年1月、岩手県から協会へワクチン接種について協力を打診されました。専務理事武内の「災害モードで行きましょう」という号令のもと、すべてが手探りの中で、協会は接種に向けて検討や関係機関との協議を重ねました。

Big Waffle にはマイナス80℃対応のデュープフリーザーがあったことから、ワクチンの配送を直接受ける基本型接種施設の役割を担い、連携型接種施設のワクチンも管理することになりました。

最初の接種対象は医療従事者でした。効率的かつ一斉に接種するため盛岡地域の医療従事者約5000人に対して集団接種を行うことが決まりました。



アピオでの大規模接種は受診者が迷わないように、また混成チームでも職種が分かるように、ブースごとに色を分けました。



接種の準備

最初に協会で扱ったファイザー社製のワクチンは、マイナス75℃という超低温での管理が必要でした。接種に至るまでには、適切な時間での解凍、生理食塩水による希釈、注射器への分注、そして接種直前までの安全な保管と、多くの段階で人手と大変な注意力を要しました。供給量が限られていたワクチンを無駄にしないよう、スタッフ一人ひとりが細心の注意を払って取り組みました。

事務作業も、予診票の運用や接種記録書の作成、本人確認の方法など、いずれも確立された手順がない中、効率的な方法を模索し、試行錯誤を重ねました。

接種会場の動線設計や所要時間の計算を入念に行い、21年4月19日 Big Water で協会職員を対象に1回目のワクチン接種を実施し、一連の手順を見直しました。そして4月24日には、紫波郡医師会の医療従事者への1回目接種を無事に終えることができました。

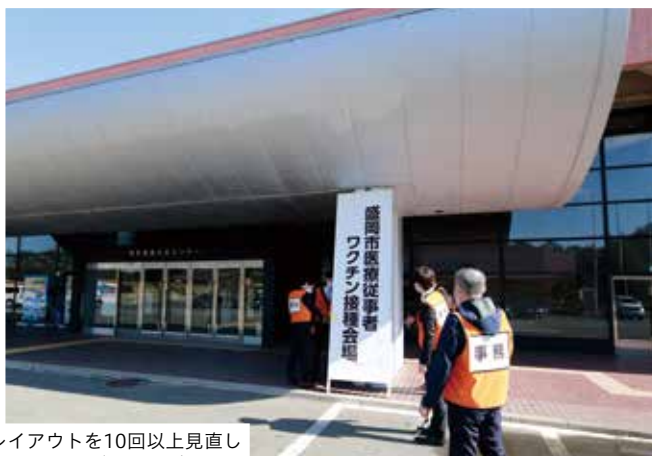
大規模接種（アピオ）

協会の主業務は集団健康診断で

す。集団健診では、一人ひとりへの丁寧な対応と同時に、効率良く多くの方に検査を提供する必要がある。1時間あたりの対応可能人数の算出、スタッフ配置と会場レイアウトの最適化など、ワクチン接種で求められる事柄は集団健診のノウハウと共通する点が多く、その経験は大規模接種への準備に生かされました。

そこに、ワクチン特有の視点、薬剤や注射器の管理、体調不良者への対応、感染拡大を防ぐための密集回避などを検討し、準備を進めました。

21年5月1日、盛岡地域の医療従事者を対象とした大規模接種初日。滝沢のアピオが会場となりました。受付・予診15レーン、接種20レーン、接種後の観察席343席を準備し、協会からは医師・看護師・臨床検査技師・事務の28人が従事しました。さらに、岩手県、県・盛岡市医師会、各医療機関からも多くの応援スタッフが駆けつけました。特にも、盛岡市医師会には各医療機関からのスタッフ手配や接種時間割作成で多くの協力をいただきました。



アピオは下見をふまえて、レイアウトを10回以上見直しました。当日は混成チームにも関わらず、誰もが未体験の事業でしたが、滞りなく接種を進められました。



1日目は1968件の接種を事故なく終えられました。8人に副反応が見られましたが、協力機関である盛岡赤十字病院に対応していただきました。初日の反省を踏まえてスタッフや体制を一部見直し、翌日は3072件の接種を実施。3週間後の2回目接種も同様の体制で行い、延べ9966件の接種を、いづれも無事故で終えることができました。

盛岡市民への接種

21年6月には、盛岡市民を対象としたワクチン接種への協力も決まりました。Big Waffleを活用し、土日にそれぞれ600人規模の集団接種を行うほか、健診業務終了後の平日夕方に毎日78人分の接種枠を設ける体制を整えました。

7月4日、1回目の集団接種を20人（医師2人、看護師5人、事務13人）の体制で実施し、594人への接種を行いました。

ファイザー社製ワクチンは1バイアル（小瓶）から6人分の接種が可能だったため、予約は6の倍数で調整していました。キャンセルが出ると最大5人分のワクチン

が破棄されてしまうため、対策としてキャンセル待ちの待機リストを作成しました。当日もキャンセルが発生しましたが、リストを活用することで、ワクチンを破棄することなく終えることができました。

その後、一時的なワクチン供給不足に見舞われたものの、住民接種は順調に進み、同年度内に延べ1万件超を実施しました。

また、アピオでの実績を踏まえ、盛岡市が実施した集団接種会場へのアドバイスやコーディネートも担当しました。タカヤアリーナでの大規模接種では、アピオで利用した資材の提供や、会場レイアウト、業務内容、ワクチンの分注・接種手順などのノウハウを全て盛岡市へ提供し、当日の円滑な運営に協力しました。

3回目接種以降、接種希望者が減少したため段階的に規模を縮小し、23年12月22日をもって終了。延べ2万5757件の接種を行いました。

県南センターでの接種

21年1月に県からの要請を受け



過密を避けつつ、1人でも多くの人に接種の機会を提供するため、試行錯誤を重ねました。ワクチンの前にはドライブスルー型PCR検査も実施しました（左下）。



た後、県南センターでも対応の準備が始まりました。2月には奥州医師会所属の医療従事者への接種協力が決まり、重篤な副反応への対応については県立胆沢病院の協力を得るなど、様々な準備を重ねました。ワクチン破棄を防ぐための待機リストを作成し、会場レイアウトの検討や運営シミュレーションも入念に行いました。

5月8日、奥州医師会の医療従事者111人を対象に、2階の施設健診フロアで接種を実施。5月中に延べ780件の接種を行いました。

並行して、金ケ崎町民を対象とした接種についても、町の担当者と協議を進めました。当初県南センターは連携型接種施設として登録していましたが、町からの要請を受けて基本型接種施設となり、ディープフリーザーを設置して自施設でワクチンを管理できる体制を整えました。接種会場は高齢者に配慮して1階の多目的ホールに変更し、動線やレイアウトを全面的に見直しました。キャンセル対策としては、金ケ崎町が運用する待機リスト「もったいないバンク」

を活用しました。5月からはファイザー社製に加えてモデルナ社製のワクチンも扱うことになり、2種類のワクチンが混在する中で誤接種を防ぐよう、管理体制をより強化しました。

最終的に24年3月14日まで続き、1万2338件の接種を行いました。

ワクチン接種センターへの協力 ／ 職域接種

21年11月、県からの依頼を受けてBig Matleに「ワクチン接種センター」を開設しました。これは、県が運営していた集団接種会場の一時的な閉鎖に伴い、ワクチン接種の機会を県民に提供するためのものでした。ここでは新たにアストラゼネカ社製のワクチンが加わり、ファイザー社製、モデルナ社製、さらに翌年にはノババックス社製と、最大4種類のワクチンを管理することになりました。

誤接種を防止するため、検査室内での多重確認、接種を受ける方にワクチンの種類を明記したネームホルダーを着用していただくなどの対策を徹底しました。同セン

ターは22年度にも開設し、2年間で延べ21日間、728件の接種を行いました。

職域接種については、健診日程との調整が難しく、実施できたのはキオクシア岩手株式会社社の1社のみとなりました。21年7月7日に、まず役員を対象に接種の流れを確認し、本格的な接種は同月12日から開始しました。医師1人・看護師1人の体制で1日かけて行い、9月9日までに1770人への1・2回目接種を完了しました。さらに翌22年には3回目接種を1700人に、同年末には950人に追加接種を行いました。

おわりに

2011年の東日本大震災では、これまで健診等でお世話になった沿岸自治体に対し、私たちにできることはないかという思いから支援活動を行いました。今回の新型コロナウイルス感染症の拡大に際しても、その思いは同じでした。ワクチン接種を効率よく進めるために、集団健診で培った経験を活かし、岩手県、盛岡市、金ケ崎町などと連携して取り組みま

した。

ワクチン接種は、21年1月から24年3月までのおよそ1000日間にわたり、総力を挙げて取り組み、累計で5万件を超える接種を行いました。またノウハウを提供する形で、間接的にも支えることができました。

この活動を通じ、県民の皆様健康に貢献できたとすれば、協会として社会的な使命を果たせたものと考えております。

協会の理念は「岩手県民の健康と福祉に寄与する」ことです。平時においては健康診断を通じて、そして災害時においてはその時々私たちにできる最善の形で、一人でも多くの県民の皆様により添う活動を、これからも続けてまいります。

末筆ではありますが、接種の様々な場面において、岩手県、岩手県医師会、盛岡市医師会をはじめご支援ご協力いただきました関係者の皆様方に心より感謝申し上げます。

『いざという時、力を発揮できる組織に』

2011年3月に発生した東日本大震災の時に当時の常務理事が職員に託した言葉である。10年経って再びその時が訪れることとなった。

喉元を過ぎれば熱さを忘れるというが、私なりに当時のことを振り返ってみた。

岩手県からコロナワクチン接種業務の依頼を受け準備に取り掛かったが、すべてが手探り状態だった。各担当部署や全体での打ち合わせを重ね、シミュレーションを行いそして反省を踏まえ実施にこぎつけた。

しかし、実施体制は整ったものの肝心のワクチンがいつ、どれくらい入荷するか分からなかった。さらに3週間という接種間隔は日程を決めるうえで苦勞をした。施設内での健診は土日もあり、1回目・2回目とも休診であることが条件だったからだ。

開始当初はワクチンを無駄にすることは許されず、キャンセルが発生した場合は待機者名簿の登録

者に次々と電話をかけ接種を呼びかけた。

間違い接種の防止にも大変気を使った。ワクチン種別、対象年齢、接種間隔そして体温などに誤りがないか、受付も看護師も細心の注意を払い業務にあたった。

副反応の対応では、薬品等の準備やアナフィラキシー時の対応などにも万全を期した。

医療従事者への接種においては、協会以外の医療従事者と一緒に業務にあたったが、時に協会の常識が他とは異なることを実感する場面もあった。

平日においては、健診業務を終えてからのワクチン接種業務で、早朝から夕方まで、業務命令とはいえ誰一人体調を崩すことなく、またワクチンに怯えることもなく各課職員が協力・連携し、無事に終わることができた。協会職員の結束力と日々の健診業務で培った知識・行動力が今回も十分に発揮できたと思う。

協会職員をはじめ、接種業務に携わったすべての方に感謝したい。(高島研二)



GOGO! アーリーフェスタ

創立55周年記念感謝祭



10月4日(土)、秋晴れのもと、アーリーフェスタを開催しました！来場者数は約2,200名。みなさまへ感謝の気持ちを込めて、様々な企画を用意しました。当日ご来場いただきましたみなさま・出店にご協力いただきました団体・企業様には改めて御礼申し上げます。

これからも予防医学協会をよろしくね！



そぼっちも来てくれたよ♪



▲カピバラにエサをあげています



▲スタンプラリー抽選会



▲ふわり体育館のボルダリングを楽しむ子供たち！



▲ペーパークラフトで検診車を作ったよ



▲はたらくかっこいい車が大集合！



▲輪投げ、射的、ダーツ、かたぬきなどの縁日コーナーも大人気でした♪



▲検査室ってどんなところ？
検査の裏側をのぞいてみよう～



▲岩手大学工学 GIRLS によるサイエンスショー！みんな興味深々です！



▲ミニカーが当たる抽選会！何が当たるかドキドキワクワク♪



ハテナをわかるに！
ここが知りたいQ&A

頭痛対策

- 緊張型頭痛を予防しよう -

文・イラスト：健康推進部

首や肩のこりがひどいせいか、頭痛が悩みです。



頭痛はつらいですね。専門科があるくらい頭痛に悩む方が多い現状です。中でも「緊張型頭痛」がもっとも多いようです。

緊張型頭痛の症状

頭の両側で感じる事が多く、圧迫感や締め付け感が数十分から数日間続くのが特徴。首の痛みや肩こり、めまい感を伴うこともあります。片頭痛でみられるようなひどい吐き気や嘔吐はありません。

引き起こすメカニズム

身体的なストレス

頭から肩にかけての筋肉が緊張し、血流が悪くなると痛みを引き起こすとされています。



精神的なストレス

精神的に緊張した状態が長時間続くと、脳の痛みを調整する部位が機能不全を起こし頭痛を引き起こしてしまいます。



予防法

★血行の改善

適度な運動やストレッチ、入浴やマッサージなどがおすすめです。



★正しい姿勢を保つ

デスクワーク時は画面と目の距離を適切に保ち、肩の力を抜いて背筋を伸ばしましょう。定期的な休憩をとることも大切です。



★睡眠環境の改善

自分に合った高さの枕を使用し、寝る前にはリラックスできる環境を整えましょう。



ためしてみよう！頭痛体操

デスクワークの合間や疲れを感じた時のリフレッシュにおすすめ！



★腕をふる体操



正面を向き、ひじを軽く曲げて両腕を水平に上げ、頭を動かさずに両肩を左右に大きく回す

★肩を回す体操



ひじを軽く曲げ、両肩を前後に回す

埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦先生 考案

頭痛の症状が続くときは専門の医師に相談してみましょう！



お!やさい!



vol.10



生しいたけ・乾しいたけ

日本食にうま味や風味をもたらす名脇役の「しいたけ」。生のしいたけは、しっかりとした食感や独特の風味から、炒め物や煮物、スープなどに使用されます。調理の際、洗うと水っぽくなり風味が逃げてしまうため、洗わずに汚れを軽くはらって使用します。

一方、生しいたけを乾燥させた乾しいたけ（干しいたけ）は水で戻して使用しますが、戻した汁にはうま味成分のグアニル酸やグルタミン酸が豊富に含まれているため、出汁として汁物や煮物に利用されます。

しいたけ



生しいたけのおすすめ保存方法

【冷蔵で保存】

水分に弱いいため個々をキッチンペーパーに包み、余分な水分を吸収させてからポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に保存します。約1週間程度は鮮度を保つことが可能です。

【冷凍で保存】

長く保存したい場合は、冷凍保存がおすすめです。冷凍する場合はかたい石づきは除いて、傘と軸を切り分けて保存しましょう。冷凍することで細胞膜が壊れ、調理した時にうま味成分が出やすくなる効果があります。

丸ごと しいたけの 肉巻き



材料（4人分）

しいたけ・・・・・・・・・・ 8個
豚肉（スライス）・・ 8枚（160g）
塩こしょう・・・・・・・・・・ 少々
片栗粉・・・・・・・・・・ 適量
サラダ油・・・・・・・・・・ 適量
小ネギ・・・・・・・・・・ 適量

A 酒・・・小さじ1・1/2
みりん・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1

作り方

- しいたけは軸を切り落とす
- 豚肉を広げて塩・こしょうをふり、①を手前にのせ、くるくると巻く（8個作る）
- ②に片栗粉をまぶしておく
- フライパンにサラダ油をしいて③を並べ、焼き色がついたらひっくり返し、フタをして3分程度焼く
- 全体に焼き色がついたら調味料Aを入れ、煮からめる
- 皿に盛り付け、小ネギを飾って完成

軸はきんぴらやみそ汁の具に！

1人分

171kcal
塩分量 0.8g



とってもおいしいたけ！





幼老統合事業部
児童係 山谷 弘大

こんにちは、Cocoa の山谷です。今回は「とび箱しよう！」です。とび箱って何かこわいな、苦手だな、と思っている子ども多いのではないのでしょうか？いきなりとび箱に挑戦する前に、下記の準備運動を行い、とび箱を跳ぶために必要なバランス力や支持の感覚を掴んでみよう！

すぐに跳べなくても大丈夫。何度も挑戦してみることが大事だよ！



◀準備運動①ウシガエル跳び
とび箱を跳ぶ動作は、このウシガエル跳びから！
床に両手をついて、跳びながら手の横に両足をつくよ。手は足がつくまで離さないよ！



▲準備運動②その場で足あげ

床に手をついて両足で踏み切り、足を高く上げよう。慣れてきたら空中で両足たたきに挑戦してみよう！



▲準備運動③親子で馬とび

大人は卵の姿勢から！慣れてきたら少しずつ馬を高くしてみよう。



▲とび箱に挑戦してみよう！

助走して、手はとび箱の奥の方へつくようにしましょう。前傾姿勢になり両足を開き、バランスを取りながら着地するよ。

結核予防会だより



▲「シールぼうや」

県知事表敬訪問

8月18日、当協会（結核予防会岩手県支部）と特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会は、複十字シール運動と結核予防の普及啓発の推進のため、達増拓也知事を表敬訪問しました。知事からはシール運動への期待の言葉をいただきました。



▲県知事に岩手県地域婦人団体協議会と共同で複十字シール運動をアピールしました。

複十字シール運動募金

ご芳名一覧

今年度も多くの方にご協力いただいております。この場を借りて、御礼申し上げます。

H2 有限会社 代表 四倉 曉子
川上医院 川上 格
株式会社岩手銀行
内村 正義
医療法人社団 立正堂医院
菊池 昌弘
中軽米 由子
松森 恭一
株式会社 盛岡臨床検査センター
株式会社 寿広
平井医院 平井 大士
亀井眼科
共立医科器械株式会社
代表取締役 餘目 義信
胃腸クリニック 小野寺 美緒
岩手県医師信用組合常勤役員一同
正蔵寺
和同産業株式会社
牛崎 芳恵
石川 洋子
医療法人杉の子会 マリオス 小林 内科
リニツク 理事長 小林 仁
杉江 琢美
株式会社オイラー
根本 薫
医療法人若葉会 理事長 小野寺 幸男
医療法人社団 松誠会 滝沢 中央病院
第一印刷有限会社 代表取締役 新田 和央

有限会社北関東メディカルサービス

株式会社木津屋本店

いわて平泉農業協同組合

岩手自動車販売株式会社

代表取締役 山田 康夫

渡邊 朝子

有限会社岩手自動車電機

代表取締役 日山 健一

たかのほし皮膚科 鷹野 研一

医療法人優親会及川脳神経内科クリニック

有限会社大塚クリーニング

岩手トヨペット株式会社

及川 弘子

北日本通信株式会社

代表取締役社長 石月 一志

医療法人社団寺崎内科胃腸科医院

理事長 寺崎 公二

ホテルロイヤル盛岡

永代印刷株式会社 代表取締役 佐々木 裕

岩手県農林水産部流通課

千葉耳鼻咽喉科医院 院長 千葉 秀樹

有限会社フヂクラドライブクラブ

代表取締役 松坂 陽子

岩手県保健福祉部医療政策室

岩手県赤十字血液センター

日興酸素株式会社 盛岡営業所

医療法人社団帰厚堂 南昌病院



敬称略・入金日順10月8日現在

募金総額 36万7900円

複十字シール運動は引き続きご協力をお願いしております。詳細は広報室までお問合せください。

無料

協会からのお知らせ



こころとからだの勉強会
(第40回健康教育研究会)
開催のお知らせ

演題…叱るには効果がないってホント？〈叱る依存〉の理解と対応
講師…村中直人先生

（一般社団法人子ども・青年育成支援協会代表理事）
Neurodiversity at Work 株式会社代表取締役）

日時…令和7年11月4日～11月28日
オンデマンド配信（90分予定）

受講料…無料（岩手県地域自殺対策強化事業助成により開催）

申込方法…左記URLまたはQRコードからお申込みください

<https://forms.gle/QrLNbStfaUmlZGp6>



★詳しくは担当までお問合せください

担当…健康支援課 健康支援係

電話…019（638）4886

保育園



Cocoa 運動会



体を動かす楽しさを感じながら、様々な競技に取り組みました！

親子競技も大盛り★



夏祭り



さんざ踊り、お面、ヨーヨー、屋台など、たくさん楽しめました♪

児童クラブ



夏休みお泊り会♪高学年は自分でテントをたて、低学年も親元を離れお泊りできました。



Cocoa
通信 No.55



遠足で「いわて子どもの森」へ！水遊び最高☆



峰南支援高等学校の生徒さんとの交流会♪

敬老会でお祝い♪



デイサービス



作品紹介では目が釘付けになる利用者さんたち！



表紙のご紹介

岩手県立花巻清風支援学校高等部では、学校生活の後期段階として「働くことを学ぶ」作業学習に重点を置き、地域の方や地元企業の協力を得ながら学習活動を展開しています。「手すき和紙オーナメント」は手仕事課、「いわての木材ブローチ」は手仕事課と木材加工課で連携しながら製作しています。その様子は「花巻清風高等部公式 Instagram」でも発信中です。

編集後記

ヒトは社会性動物で、集まり触れ合うのが基本、子どもたちもそうやって育つのだと言われる。8月のさんさでは集う若者の姿に安心し、今回のフェスタでは、小さな子供たちの笑顔や歓声に触れた。

さて、フェスタに来て下さった皆さま、ありがとうございました。5年前のワクチンの時も思ったのですが、私の拙い枠組み設計を、見事な形にする現場の機転と果敢さには圧倒され、美しさすら感じます。感謝です。きつという美しさがあるのだろうと思っています。