

けんこう静岡

第148号

令和4年
(2022年)
1月1日(土)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
http://www.shsa.net/
 (静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054)278-7716
 (藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054)636-6461
 (総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054)636-6460
 (沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055)921-1934
 (浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田町951 (053)422-7800
 発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社



迎春



新年を迎えて



公益財団法人 静岡県予防医学協会
理事長 横田 通夫

新年あけましておめでとうございます。皆様には、新年を清々しくお迎えのこととお慶び申し上げます。年の始めに当たり、県・市町、医師会や学校をはじめとする関係各位のご指導とご協力のおかげで、当協会の健診検査業務が着実に進展し、微力ながら、県民の皆様の健康の保持増進にお役に立っていることに心から感謝申し上げます。さて、昨年を顧みますと、新型コロナウイルスが蔓延する中で、協会を挙げて感染対策に重点的に取り組みました。何より受診者の皆様や職員の安全確保のため、消毒・検温・換気等の感染防止対策の徹底に努めました。また、特定保健指導のWeb面談(遠隔面談)も一層の拡大を図りました。併せて、コロナワクチン接種への対応として、地元市の要請を受けて、総合健診センター、藤枝健診センター及び浜松健診センターにおいて住民の方々へのワクチン接種を行うとともに、公的機関や民間事業所の職域接種等にも積極的に協力させていただきました。加えて、インフルエンザも含めたワクチン接種を一層円滑に行うため、昨年十一月に接種担当職員の移動専用車両も二台導入いたしました。

そのほか、健診機器の整備として、藤枝健診センターに最新のデジタル側彎症検査装置を導入するなど、健診検査の一層の精度向上を図りました。なお、年間の受診者総数につきましては、コロナ禍ではありましたが、通年では一昨年とほぼ同程度となりました。

本年も、引き続き新型コロナウイルス感染防止対策に万全を期すとともに、県内東・中・西部に跨る五つの事業所を有する総合健診(検診)機関としての特徴を活かしながら、受診者の皆様の多様なニーズにお応えするための健診事業をきめ細かく展開してまいりたいと考えております。

さて、厚生労働省の調査によると、二〇二〇年の日本人の「平均寿命」は、男性が八一・六一歳、女性が八七・七四歳となり、ともに過去最高を更新し、国別では、男性がスイスに次いで世界二位、女性は六年ぶりに世界一位になりました。また、介護や支援が必要なく自立した生活を送れる期間である「健康寿命」については、WHOの二〇二二年版の世界保健統計によると、日本人の健康寿命は、男性が七二・六歳、女性が七五・五歳で、ともに世界一で、まさに我が国は世界に冠たる長寿国となっております。その一方で、「平均寿命」と「健康寿命」の年齢差を短縮していくためにも、平均寿命を上回る健康寿命の延伸を図っていくことが大変重要であり、私ども健診機関として、県民の皆様の疾病予防と健康の保持増進をサポートさせていただき、その一端を担うことが使命であると考えております。

静岡県は、全国上位に位置する健康長寿県です。この誇れる郷土で、今後とも、『みんなの健康を守る』の理念のもとにより質の高い健診を提供するとともに、「お客様満足」の視点を立って、安心・安全そして快適に受診していただけるよう一層のサービス向上に努め、県民の皆様により信頼される協会となるよう職員一同、誠心誠意取り組む所存です。

終わりに、本年も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染の一刻も早い収束を切に願いつつ、皆様方のご健康ご多幸を祈念しまして、新春のご挨拶に代えさせていただきます。

令和四年 元旦

年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460



令和4年 知事年頭挨拶

静岡県知事

川勝平太

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年コロナ禍の一年となりました。医療従事者をはじめ、皆様には感染防止に丸となって取り組んでいただき、感謝申し上げます。

昨年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の成功に開催県として貢献できた一方、熱海市伊豆山の土石流災害にも見舞われました。

今年、新しい総合計画を策定します。「東京時代から静岡時代へ」をスローガンに、具体策を講じながら、県民幸福度の最大化を目指し、誰一人取り残さない富国・有徳の美しいふじのくにづくりを推進します。

最優先する政策は命を守る危機管理です。防災だけでなく防疫を加えた防災・防疫がこれからの本県の危機管理の2本柱です。

防災については、地震・津波・台風・集中豪雨などへの対策を一段と強化します。特に県内の盛土の危険箇所を徹底調査し、厳格な規定を盛り込んだ条例を制定します。防疫については、新型コロナウイルスに対する医療提供体制の充実を図り、今後の感染症の流行も視野に入れ、感染症対策の拠点施設の設置を検討しています。

経済政策については、昨年来の「生産と消費の新しい好循環」を創出する「フジノミクス」を充実させます。短期政策として、大きな打撃を受けた飲食・観光産業を励ますため、DXをフルに活用して、食文化（ガストロノミー）と観光とを一体化させた「ガストロノミーツーリズム」を、山梨・長野・新潟の三県と連携した「バイ・山の洲」で推進します。中期政策として、本県の医薬品・医療機器生産金額が十年連続全国一であり、かつ健康寿命が世界トップクラスであるという地域特性を生かし、ヘルスとウェルネスを一体化させる医療健康産業をリーディング産業に育てあげます。中長期的な政策として、脱炭素とSDGsを実現する地域循環共生圏を地域ごとにつくり上げます。

スポーツ・文化政策については、本県開催の「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の自転車競技」と「ラグビーワールドカップ2019」の成功を未来につなぐレガシーに昇華させるため、今年稼働する「スポーツコミッション」と昨年設置した「アーツカウンシル」という二つの推進母体によって、スポーツの聖地と文化芸術の花咲く地域を目指します。

静岡県は富士山をはじめ豊かな自然に抱かれています。白雪は溶けて清冽な水になります。

富士の峰、幾年くくる、白雪の清き水湧く、柿田川かな

という歌にあるように、霊峰に降る白雪は美しい水の循環のシンボルです。富士山や南アルプスなど世界クラスの絶景を擁する私たちは改めて自然のもたらす恵みとともに「水」について考え、見直す一年にいたしましょう。

結びに、今年一年の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます、年頭の御挨拶といたします。

しずおか健康長寿財団 だより 39

第8回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品紹介

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、創作過程を通じて学校や家庭などで健康づくりについて考えてもらう機会を増やしたいという目的で、県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康づくりに関するポスター・標語を募集しました。

「運動・身体活動」「食育」の2つをテーマに出品を募集したところ、ポスター526点、標語793点、計1,319点の応募があり、各部門で入賞作品を決定しました。今後は県内各地で展示を実施する予定です。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀賞（静岡県知事賞）を御紹介します。

ポスターの部

<p>静岡県教育庁附属浜松小学校3年 堤谷 柚希さん</p> <p>小学生低学年</p>	<p>浜松市立有玉小学校6年 後藤 柚月さん</p> <p>小学生高学年</p>
<p>袋井市立周南中学校3年 小島 葵さん</p> <p>中学生</p>	<p>静岡県立浜松工業高等学校2年 和久田 悠奈さん</p> <p>高校生</p>

標語の部

<p>運動・身体活動</p> <p>夕焼けに 歩いてふれる ふじの四季 浜松日体中学校3年 菊池 優利菜さん</p>	<p>食育</p> <p>もく食でも 心は感しやの いただきます 浜松市立有玉小学校4年 高林 陽香さん</p>
--	--

<保健指導講話> AYA世代のがん ~思春期・若年成人のがん~



川口 知香
浜松健診センター 保健師

「AYA世代」という言葉を知っていますか？ AYA (Adolescent and Young Adult) 世代とは、15～39歳の思春期・若年成人のことを指し、さらにA世代 (15～24歳)、YA世代 (25～39歳) と細分類することもあります。従来であれば、がんを想定していないこの若年層の世代にもがん患者が存在することが知られるようになってきました。今回は、AYA世代のがんについてお話したいと思います。

● 頻度と種類

AYA世代のがんは、年齢階級ごとに頻度の高い疾患が異なります。15～19歳では、小児期と同様に白血病、脳腫瘍、リンパ腫が上位を占めますが、性腺腫瘍、骨腫瘍、軟部肉腫、甲状腺がんがそれに続きます。20～29歳では、性腺腫瘍 (特に胚細胞腫瘍)、甲状腺がんが多く発症します。30～39歳では、乳がん・子宮頸がんが急増し、性腺腫瘍、大腸がん、胃がんがこれに続きます。



● AYA世代特有の課題と対策

AYA世代は、「患者も医療者もがんを疑にくい先入観」や「健康診断や医療機関が身近にない環境」のため、確定診断に至るまでに時間がかかる傾向があります。またいったん診断がついたとしても、標準的治療が不順守となりやすい特徴が明らかとなっています。前半のA世代では、同世代との交流、親密な情緒的関係の構築、親からの自立等の社会性が発達段階にあることに加え、学業や就労の遅れや中断が不安材料になります。家庭や社会での活動が生活の中心となるYA世代では、子育て・親の介護・就労への影響が懸念されます。一方で、40歳以上であれば、自宅療養で利用できるはずの介護保険制度がAYA世代では適応されていないという制度上の空白地帯があります。

そんな中、AYA世代がん支援体制の構築として、医師の研修の他、多職種専門職の育成、希少がん拠点病院に症例を集約する動きも出てきています。経済的なサポート体制として、静岡県内の一部の市町では「若年がん患者等支援事業」として補助金が利用できる制度があります。

● 終わりに

「まだ、自分のがんができるような年代じゃないから」と思わずに、クーポンを利用し積極的に検診に行き、身体不調のチェックを欠かさないようにしていただきたいと思います。



参考・引用資料

厚生労働省：平成27-29年度厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）「総合的な思春期・若年成人（AYA）世代のがん対策のあり方に関する研究」（研究代表者：堀部敬三）、「医療従事者が知っておきたいAYA世代がんサポートガイド」、金原出版株式会社

やさしさのブレンド

これでなく茶 活命茶

中北薬品株式会社

販売協力会社 / 有限会社キスラ

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかくたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

Vol.5 オプション検査のご案内 <おすすめ検査 -その1->
~当協会各施設での健診、巡回健診で受けられます~

総合健診センター・ヘルスポート、藤枝健診センター、浜松健診センターの各施設での健診及び巡回健診（出張健診）で受けられるオプション検査をシリーズで紹介しています。
今回は、「おすすめ検査 -その1-」です。

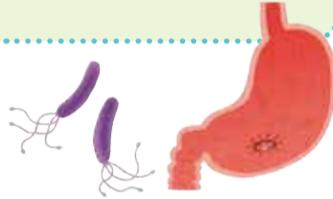
ピロリ菌検査（抗体）

胃がんや胃・十二指腸潰瘍などの原因となるピロリ菌感染の有無を調べます

ピロリ菌は胃がんの主たる原因です。小児期にピロリ菌に感染した胃は徐々に萎縮性胃炎を生じ、そのなかの数%の方が胃がんになってしまいます。ピロリ菌の除菌治療により、胃がんの発生が抑制されることが知られています。

こんな方におすすめ

- 胃がん、胃炎になったご家族がいる方
- 胃の調子が悪い方



検査方法

採血のみ

検査ができない方

- 除菌後の方
- 過去に検査して陰性だった方

B型肝炎検査（抗原・抗体）

B型肝炎ウイルス感染の有無を調べます



血液中のB型肝炎ウイルスに対する抗原と抗体を調べる検査です。

B型肝炎ウイルスは、本人の自覚がないまま感染していることもあるため、これまで検査を受けたことのない方は、確認しておくことをおすすめします。

こんな方におすすめ

- B型肝炎ウイルスキャリアのご家族（特に母親）がいる方
- 長期に血液透析を受けていた方
- 新たに性的な関係を持つ相手があった方

検査方法

採血のみ

C型肝炎検査（抗体）

C型肝炎ウイルス感染の有無を調べます

血液中のC型肝炎ウイルスに対する抗体を調べる検査です。日本の慢性肝炎のうちの約70%がC型肝炎によるものです。慢性肝炎のまま治療しないと肝硬変や肝がんになることもあるため、これまで検査を受けたことがない方は、確認しておくことをおすすめします。

こんな方におすすめ

- 平成4年（1992年）以前に輸血を受けたことがある方
- 長期に血液透析を受けていた方
- 輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与されたことがある方
- フィブリノゲン製剤を投与されたことがある方
- 大きな手術・臓器移植を受けたことがある方
- ボディピアスを施している方

検査方法

採血のみ

オプション検査に関するお申し込み・お問い合わせ先

総合健診センター ヘルスポート
0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-19-8

藤枝健診センター
0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-11-5

浜松健診センター
0120-012-195

*受付 平日9:00～16:00
浜松市東区下石田町951

鈴木裕子課長補佐（公財）予防医学事業中央会 奨励賞を受賞



当会の上部団体である公益財団法人 予防医学事業中央会は、本部および各支部の中堅職員を対象に、職務に専念し、他の模範となりさらに今後の活躍を期待しうる職員に対して、毎年、予防医学事業推進全国大会の開催に合わせて表彰を行っている。本年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、同全国大会での表彰式は中止となったが、当会藤枝健診センター情報管理課の鈴木裕子課長補佐が奨励賞を受賞した。

鈴木裕子課長補佐は、平成8年の入職以来、25年間、情報処理第一係、情報処理課情報担当、現在の藤枝健診センター情報管理課と一貫して情報部門の業務に従事してきた。また、その間、役職者（主任・係長）としての役割も果たしつつ、情報管理課内の費用管理や精度管理の向上に寄与してきた。平成31年4月からは、課長補佐として、課内の日常業務のとりまとめや調整役として管理職である課長をサポートしている。

誠実で快活な人柄と、その確実な仕事ぶりから、周囲の信頼も厚い。部下の人材育成や円滑な業務運営のために欠かせない存在として、今後より一層の活躍が期待されている。

静岡県予防医学協会 総合健診センター
ヘルスポートだより

結果説明をお待ちの間に
肌年齢・脳年齢の測定ができます！

総合健診センター・ヘルスポート2階リラクゼーションルームには、どなたでも自由に無料でご利用いただける、肌年齢測定器、脳年齢測定器を設置しております。



●肌年齢測定器

こちらの肌年齢測定器では、お肌のセルフチェックを約2分と手軽に行うことができます。簡単な質問への回答と機器による測定で、肌の推定年齢・肌の健康度（A～Eの5段階）を算出します。また、それだけではなく、基礎代謝量・1日に必要なカロリーなども含め、多彩な結果をプリントアウトしてお持ち帰りいただくことができます。



さらに、肌のタイプ別にコメントが添付され、スキンケアに対するアドバイスはもちろん、体の中からよりキレイになれる美肌アドバイスも受けることができます。運動やマッサージ、入浴などについての助言もあり、日々の生活に役立つ情報が満載です。

●脳年齢測定器

脳年齢測定は、約3分間のゲーム感覚で行うことができます。タッチパネルの数字を順番にタッチしていくことで、脳の有効活用度・元気度・処理速度を測定し、脳年齢を計算します。脳の活性化を促すトレーニング方法など、様々なアドバイスが表示されます。また、併せてストレス度チェックを行うこともできます。



脳は、普段の生活の中でも、「手足を動かす」「家事をする」「身の回りの整理整頓をする」ことで活性化されます。詳細な結果をプリントアウトして、お持ち帰りいただくことができます。健康診断の受診と共に、ご自身の脳年齢をチェックしていただき、ぜひ皆様の生活にお役立てください。

また、リラクゼーションルームには、ほかにも待ち時間にお楽しみいただけるよう雑誌や漫画はもちろん、脳の活性化を期待できる塗り絵や数独などもご用意しております。ぜひご利用ください。

保健相談・栄養相談を受けて
今後の生活にいかしましょう！

人間ドックをご受診いただいた方には、午後の医師からの結果説明の後、保健師との保健相談や、管理栄養士との栄養相談を行っております。食事や運動、睡眠などの生活習慣についてのアドバイスを中心とした、幅広いご相談に対応させていただきます。保健相談・栄養相談につきましては、ご受診当日朝の受付でご希望の有無をお伺いしております。



なお、検査中でも健康面について気になることが出てきましたら、午後の相談を追加させていただきますので、お気軽にスタッフにお申し付けください。

また、加入されている健康保険組合様によっては、特定保健指導のご案内をしております。相談をご希望されていない場合にも、お声をかけさせていただくことがありますが、こちらもぜひ生活習慣の改善にお役立てください。

