

けんこう静岡

第157号

令和6年
(2024年)
4月1日(月)

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
https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田186-5 (054) 270-5177
 (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 浜松市中央区下石田町951 (053) 422-7800

印刷 池田屋印刷株式会社

静岡県予防医学協会 静岡事務所 令和6年4月新築移転オープン!



各種健康診断を承ります

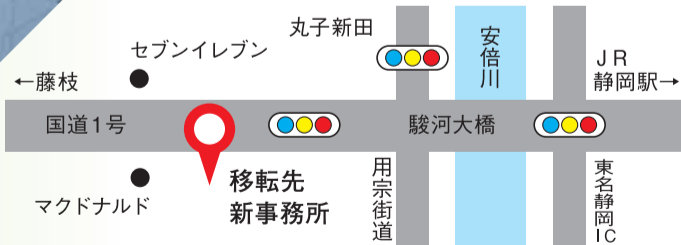
定期健康診断・雇用時健康診断・特殊健康診断・特定健康診査・特定保健指導・婦人科検診・各種がん検診

施設認定・検査実施機関

公益財団法人予防医学事業中央会静岡県支部・公益社団法人全国労働衛生団体連合会会員・労働衛生サービス機能評価認定施設・プライバシーマーク認定施設・全国健康保険協会管掌予防検診実施機関・新生児マススクリーニング検査実施機関

施設概要

名称 公益財団法人 静岡県予防医学協会
 所在地 〒421-0111 静岡県静岡市駿河区丸子新田186-5
 電話番号 054-270-5177



健診予約先・受付時間

☎ 0120-22-5177

予約受付時間：9時00分～16時00分

「令和4年度版事業年報」を発刊しました。

●当協会ホームページ「新着情報」をご覧ください!



予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

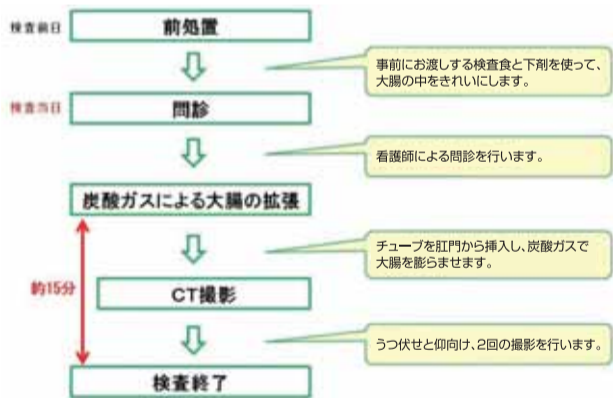
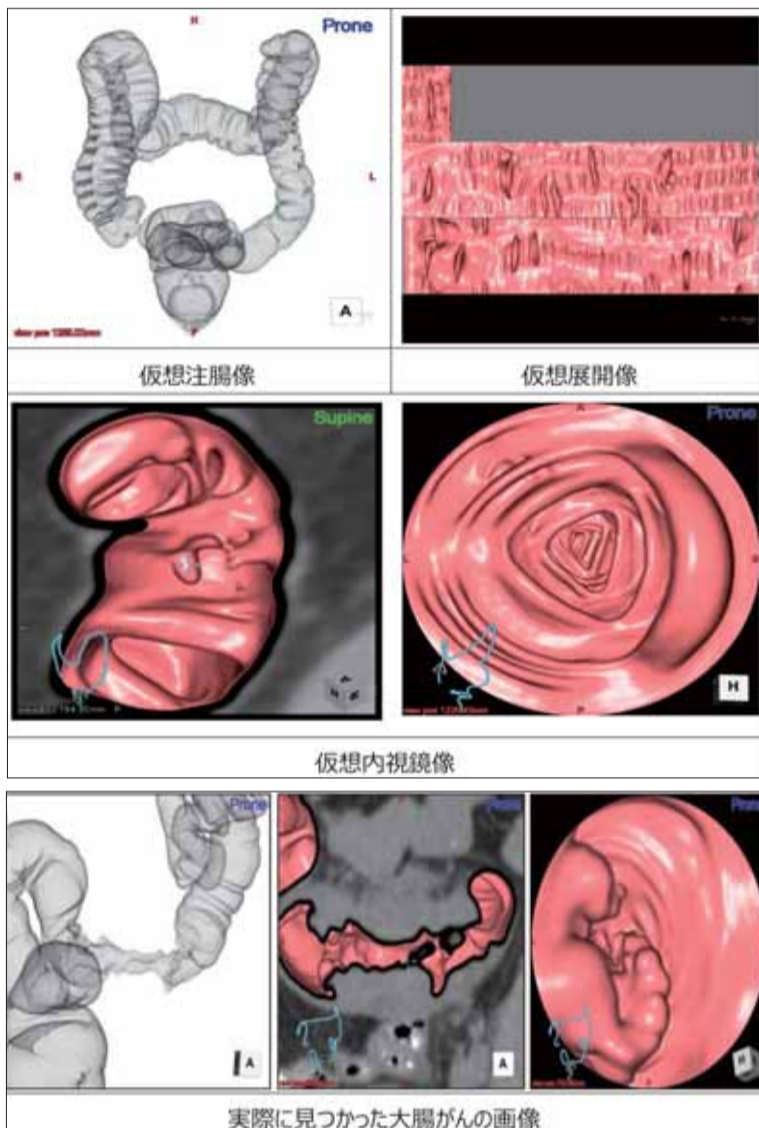
人間ドック オプション検査のご案内 大腸CT検査 (CTコロノグラフィ)

総合健診センター・ヘルスポート 清水 有香里

【大腸CT検査 (CTコロノグラフィ) とは】

内視鏡を使用せずに大腸がんやポリープを見つける検査方法です。

炭酸ガスの注入によって大腸を拡張させCT撮影を行い、得られたCT画像をもとに大腸の3次元画像を作成し、画像診断を行います。



検査の説明と検査食・下剤などをお渡しするため、事前に来院していただきます。前日から検査食を食べてもらい、下剤により便を出し、大腸の中をきれいにする。

当日、検査前に看護師による問診を行います。撮影室に移動後、細いチューブを肛門から挿入し、炭酸ガスを注入して大腸を拡張します。うつ伏せと仰向けの撮影を行い、検査終了となります。検査時間は約15分です。

【CTCの長所】

- 15分程度の短い時間で検査ができる
- 大腸内視鏡検査と比べ苦痛が少ない
- 腹部全体を撮影するため大腸の外側の情報も把握できる
- 大腸の形や他臓器との位置関係が把握できる
- 炭酸ガスは速やかに体内に吸収されるので、検査後の膨満感や腹痛もほとんどない

【こんな方におすすめ】

- 痛みが心配で大腸カメラ検査を受ける決心がつかない方
- 過去に大腸内視鏡挿入が困難だった方

※検査が受けられない方もいますので、事前にお問い合わせください。

＜保健指導講話＞

幸せホルモン「セロトニン」を増やしてハッピーに



早野 雅代
浜松健診センター
保健師

新年度が始まり、社会生活の面で大きな変化を迎える季節となりました。新たに始まる日々には期待が膨らむ一方、変化には不安や心配事がつきものです。普段よりストレスをため込みやすい時期であるとも言えます。そんな時こそ一息ブレイクタイム。気分を高める神経伝達物質「セロトニン」を高めるための生活習慣を考えてみましょう。

【セロトニンとストレスの関係】

セロトニンとは、脳内で分泌される神経伝達物質のひとつです。セロトニンには、怒りや焦りなどのマイナスの感情を抑制し、精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなる作用があるため、「幸せホルモン」とも呼ばれています。



私たちは程度の差こそあれ、様々なストレスの影響を受けながら生活をしているのですが、セロトニンの働きには、ストレスをうまく受け止め、時間の経過とともに心のバランスを改善させる役割があると言われています。しかし、大きな精神的ストレスが長期にわたって影響するような場合、脳内のセロトニンがストレスの緩和に追いつかず、結果的にセロトニンが不足し、心身のバランスが崩れ、イライラしがちになったり、落ち込みやすくなったりします。ストレスを上手にコントロールするためにもセロトニンの分泌は欠かせないものなのです。

【セロトニンを味方につける生活のコツ3つ】

①太陽の光を浴びる



セロトニンは日中の明るい時間帯に多く分泌されることがわかっており、朝目覚めたときに日光を浴びることでセロトニンの分泌を促します。また、室内の明るさに比べると、曇り空であっても屋外のほうが明るさのレベルは高いので、なるべく毎日カーテンを開ける習慣をつけましょう。

さらに日光は体内時計をリセットする効果もあるため、適切な時間に起きることは、適切な時間になると眠ることにつながり、睡眠の質を高めることにも貢献します。

②有酸素運動

軽い運動を行うことは血行を良くして疲労回復に役立つだけでなく、脳内のセロトニン分泌を促し、ストレス解消にも役立ちます。体を動かすといっても、息が上がってしまうほどのハードな運動ではなく、会話を楽しみながら運動できる程度の負荷（ウォーキングなど）が続けやすくお勧めです。



③食生活

セロトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンというタンパク質から合成されます。そのため、トリプトファンを含む大豆製品、乳製品、肉、魚を毎日の食事にプラスすることが大切です。



また、セロトニンの合成には、タンパク質だけでなくビタミンB6などの栄養も必要です。ビタミンB6を含む主な食品はニンニク、ショウガ、魚、鶏胸肉やささみなどの脂身の少ない肉類等です。

セロトニンを増やすためには、このようにさまざまな栄養をバランスよく摂取することが大切です。バナナはトリプトファン、炭水化物、ビタミンB6をすべて含む良質な栄養源です。

さらに、食事をする際にしっかり噛んで食べると、セロトニンが活発になります。

毎日の生活習慣を見直し、朝の習慣や食事、運動などによってセロトニンを活性化させるようにすると、気分も明るく過ごせるようになるでしょう。ぜひ、できることから始めてセロトニンを味方に幸せな心身を目指しましょう。

保健室

本校は、静岡市の市街地北部に位置し、三方を美和の山並みに囲まれ、東は安倍川と境をなしています。元々は豊かな農村地帯でしたが宅地化が進み、一時は児童数が1800名を超える時期もありましたが、現在は少子化や学区の再編成により全校児童200名ほどです。令和6年度には150周年を迎える歴史ある学校です。地域ではお茶づくりが盛んで、お茶について中学までを据えて系統的に地域とともに学んでいます。

本校の教育目標は「心豊かなたくましい子」、重点目標は「共にチャレンジする子」「自分から友だちと」です。保健委員

と共にICTを活用してチャレンジした取組を紹介いたします。本校の保健教育は中学校区の4校で連携しながら行っています。令和4年度から、規則正しい生活で健康的な生活習慣を身につけることを目的に、「健康ウィーク」の取組を中学校区の4校で始めま

そのために、令和5年度学校保健委員会で「排便」について取り上げることにし、保健委員の児童たちとICTを活用して準備をしました。保健委員は、睡眠・朝食・排便のリズムを整えるための生活の工夫を調べ、その中から誰でも取り組めるような内容（「早起き

を回って指導しました。健康的な生活習慣を定着させるのは難しいですが、「健康ウィーク」の度に自分の生活を振り返る時間にしてほしいと思います。令和6年度の学校保健委員会では、中学校区4校の共通課題である「姿勢」について取り上げます。児童が姿勢を意識した生活にチャレンジしたくなるような計画を、保健委員と共に考えるのが今から楽しみです。

袋井市は、豊かに広がる田園地帯と美しい茶畑、さらには太田川や原野谷川、南には遠州灘と、自然環境にも恵まれています。また、温暖多雨の気候や長い日照時間を活かして、水稲・温室メロン・茶などの農産物を中心に栽培が行われ、その中でも、温室メロンは、「クラウンメロン」ブランドを確立して全国から高い評価を受けており、産出額は全国トップシェアを誇っています。

若く、県下でも指折りの「若い」まちです。袋井市では、平成22年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体の健康はもちろんのこと、家族や地域が温かく、都市と自然が調和しているなど、人もまちもすべてが健康で、住みやすく、活力あふれる都市を目指し、市民と一緒に「健康」を柱としたまちづくりを進めています。

袋井市役所では、「人材確保」、「人材育成」、「職員の適正配置・処遇」、「職場環境の整備」の4つの要素の効果を発揮し、組織力向上の好循環を生み出すことで、職員一人ひとりの能力を最大限に引き出すとともに、職員の心「思いやり」の心を持ち、絶えず変革を求め、失敗を恐れず「挑戦」し、市民はもとより、自分自身や周りの職員も笑顔にしていけるための行動「チャレンジ&スマイル」を実践できるよう

【職員の健康管理】職員の健康管理については、健康診断や人間ドックの受診の結果、特定保健指導の対象とならなかつた職員のうち、生活習慣病の予備軍となる職員には、総務課の保健師から保健指導を直接受ける機会を設けています。また、健康診断の検査項目のうち、糖尿病

の数値が県内市町職員の平均と比較して高い状況であったことから、過去には、市内にある企業と東京の大学による市職員を対象とした健康に関する調査に協力し、自己血糖測定検査キットを用いて、食後の血糖値を測定し、血糖値スパイクが起きにくいという糖尿病リスクの検査を実施するなど、自身の健康への意識を高めることに積極的に取り組んでいます。その成果が出ているのか、その後、数値が改善されてきています。

そのほか、令和2年の「袋井市たばこによる健康への影響から市民を守る条例」の制定に合わせ、市内ドラッグストアと連携し「職員禁煙挑戦プロジェクト」として、アロマテラピーや運動療法を含めた薬剤師や管理栄養士による指導など禁煙したい職員の支援を行い、禁煙を達成した職員もいます。

本校は、浜松駅から北東に10kmほど離れたところに位置し、学区には浜松を南北に運行する電車の駅があり交通の便もよく、静かな住宅街の中にあります。全校生徒は3学年とも5クラス、発達支援学級が4クラスの合計454名の中学校です。保護者は、本校出身の方も少なくなく、来校の際には「懐かしい」という声も聞かれます。

本校の校訓は「自立・敬愛」です。かけがえのない自分の人生を自分で創り上げ、仲間もかけがえのない存在として認め合う生徒を目指し、学校教育目標に「自分に誇りを持って生徒の育成」を掲げて

います。本校の生徒は、素直で明るく、物事を実直に受け止め、何事にも一生懸命取り組みます。また人のためになろうという献身的な気持ちで自然と持っています。先日、保健委員会と生活委員会が企画した「元気を届け

ます。本校の生徒は、素直で明るく、物事を実直に受け止め、何事にも一生懸命取り組みます。また人のためになろうという献身的な気持ちで自然と持っています。先日、保健委員会と生活委員会が企画した「元気を届け

そして、保健室には、日々、様々な困り感を抱えて生徒が来室しています。今どんな気持ちで、どうしているか、生徒の言葉に耳を傾け、一緒に考えて、動いていくことが大切だと考えています。そんな生徒の

が湧き、愛おしさが溢れてきます。そんな日々の繰り返しが、子供たちにとって安心できる環境と学校生活につながっていると信じています。

生徒たちが、幸せな未来を創り上げていけるよう、一人ひとりをよく見て、個を大切にした養護教諭であるように、これからも関わる全ての方たちと共に頑張っていきたいと思っています。

【職員健康管理】職員の健康管理については、健康診断や人間ドックの受診の結果、特定保健指導の対象とならなかつた職員のうち、生活習慣病の予備軍となる職員には、総務課の保健師から保健指導を直接受ける機会を設けています。また、健康診断の検査項目のうち、糖尿病

の数値が県内市町職員の平均と比較して高い状況であったことから、過去には、市内にある企業と東京の大学による市職員を対象とした健康に関する調査に協力し、自己血糖測定検査キットを用いて、食後の血糖値を測定し、血糖値スパイクが起きにくいという糖尿病リスクの検査を実施するなど、自身の健康への意識を高めることに積極的に取り組んでいます。その成果が出ているのか、その後、数値が改善されてきています。

そのほか、令和2年の「袋井市たばこによる健康への影響から市民を守る条例」の制定に合わせ、市内ドラッグストアと連携し「職員禁煙挑戦プロジェクト」として、アロマテラピーや運動療法を含めた薬剤師や管理栄養士による指導など禁煙したい職員の支援を行い、禁煙を達成した職員もいます。

今後も、職員全員が「チャレンジ&スマイル」を実践できるような職員へ寄り添った対応を心掛けるとともに、職員の健康意識を更に向上させる取組を行い、袋井市が目指す「日本一健康文化都市」の実現に向けて、職員一丸となって取り組んでいきます。



養護教諭 杉浦 歩美

浜松市立中郡中学校

本校は、浜松駅から北東に10kmほど離れたところに位置し、学区には浜松を南北に運行する電車の駅があり交通の便もよく、静かな住宅街の中にあります。全校生徒は3学年とも5クラス、発達支援学級が4クラスの合計454名の中学校です。保護者は、本校出身の方も少なくなく、来校の際には「懐かしい」という声も聞かれます。

本校の校訓は「自立・敬愛」です。かけがえのない自分の人生を自分で創り上げ、仲間もかけがえのない存在として認め合う生徒を目指し、学校教育目標に「自分に誇りを持って生徒の育成」を掲げて

います。本校の生徒は、素直で明るく、物事を実直に受け止め、何事にも一生懸命取り組みます。また人のためになろうという献身的な気持ちで自然と持っています。先日、保健委員会と生活委員会が企画した「元気を届け

そして、保健室には、日々、様々な困り感を抱えて生徒が来室しています。今どんな気持ちで、どうしているか、生徒の言葉に耳を傾け、一緒に考えて、動いていくことが大切だと考えています。そんな生徒の

が湧き、愛おしさが溢れてきます。そんな日々の繰り返しが、子供たちにとって安心できる環境と学校生活につながっていると信じています。

袋井市は、豊かに広がる田園地帯と美しい茶畑、さらには太田川や原野谷川、南には遠州灘と、自然環境にも恵まれています。また、温暖多雨の気候や長い日照時間を活かして、水稲・温室メロン・茶などの農産物を中心に栽培が行われ、その中でも、温室メロンは、「クラウンメロン」ブランドを確立して全国から高い評価を受けており、産出額は全国トップシェアを誇っています。

若く、県下でも指折りの「若い」まちです。袋井市では、平成22年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体の健康はもちろんのこと、家族や地域が温かく、都市と自然が調和しているなど、人もまちもすべてが健康で、住みやすく、活力あふれる都市を目指し、市民と一緒に「健康」を柱としたまちづくりを進めています。

袋井市役所では、「人材確保」、「人材育成」、「職員の適正配置・処遇」、「職場環境の整備」の4つの要素の効果を発揮し、組織力向上の好循環を生み出すことで、職員一人ひとりの能力を最大限に引き出すとともに、職員の心「思いやり」の心を持ち、絶えず変革を求め、失敗を恐れず「挑戦」し、市民はもとより、自分自身や周りの職員も笑顔にしていけるための行動「チャレンジ&スマイル」を実践できるよう

【職員の健康管理】職員の健康管理については、健康診断や人間ドックの受診の結果、特定保健指導の対象とならなかつた職員のうち、生活習慣病の予備軍となる職員には、総務課の保健師から保健指導を直接受ける機会を設けています。また、健康診断の検査項目のうち、糖尿病

の数値が県内市町職員の平均と比較して高い状況であったことから、過去には、市内にある企業と東京の大学による市職員を対象とした健康に関する調査に協力し、自己血糖測定検査キットを用いて、食後の血糖値を測定し、血糖値スパイクが起きにくいという糖尿病リスクの検査を実施するなど、自身の健康への意識を高めることに積極的に取り組んでいます。その成果が出ているのか、その後、数値が改善されてきています。

そのほか、令和2年の「袋井市たばこによる健康への影響から市民を守る条例」の制定に合わせ、市内ドラッグストアと連携し「職員禁煙挑戦プロジェクト」として、アロマテラピーや運動療法を含めた薬剤師や管理栄養士による指導など禁煙したい職員の支援を行い、禁煙を達成した職員もいます。



職員いきいき通信 Vol.22

～「血糖値スパイク」ご存知ですか？～

血糖値スパイクとは、下の図のように、食事で糖質を摂取した後すぐに血糖値が急上昇し、数時間で正常化する「トゲ」のような血糖値の乱高下のことです。

血糖値スパイクが起これば、

- ・空腹時の血糖値が上がる
- ・食後の血糖値が急激に上がる
- ・血糖値の変動が大きくなる

血糖値スパイクが起これば、

- ・空腹時の血糖値が上がる
- ・食後の血糖値が急激に上がる
- ・血糖値の変動が大きくなる

血糖値スパイクを防ぐ7つの対策

- ①よく噛む
- ②ゆっくり食べる
- ③朝食をしっかり食べる
- ④甘いものを最初に食べない
- ⑤野菜系のおかずを主食の前に食べる
- ⑥食後の食事を控える
- ⑦食後1～2時間後に軽めの運動をする

ご自身の生活習慣を改善していきましょう！

職員への情報発信誌



袋井市役所本庁舎



相談室



相談室

袋井市役所

袋井市新屋二丁目1番地の1

メンタルヘルスの取り組み

メンタルヘルスではセルフケアが大切であるため、ストレスチェックを全職員を対象に年1回実施し、自身のストレスへの早期の気付きを促しています。あわせて、一人で抱え込むことがないよう、総務課職員が相談員となり、常時相談窓口を開き、早期に職員へ寄り添った対応を心掛けるとともに、外部の産業カウンセラーによるカウンセリングを月1回開設するなど、職員が気軽に相談しやすい体制づくりに取り組んでいます。

新静岡事務所 各フロア紹介

FLOOR MAP

3F レディースフロア

待合フロア
婦人科検診室
乳房X線室



2F 待合フロア

待合フロア
男子・女子更衣室
採血及び各種検査
心電図検査室
エコー検査室
胃部X線室
胸部X線室
診察室



1F 玄関ロビー・受付



第24回産業保健セミナーの開催報告

当協会では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止していた産業保健セミナーを4年ぶりに開催いたしました。その概要を報告します。

日時	令和5年12月1日(金) 14時~16時
会場	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ
講師	静岡県公認心理師協会理事 K-LINK代表 久米典子(くめ のりこ)氏
テーマ	~誰もが働きやすい社会・組織の実現に向けて~ 「Well Being (ウェルビーイング) を考えよう」
受講者	県内官公庁及び事業所の総務・人事・保健担当者 29名

内容



講師 久米典子氏



セミナー風景

【講演】

- ・一般社団法人静岡県公認心理師協会のご協力で開催いたしました。
- ・職場には、高年齢者や障害を持った方、がん等病気をもちながら仕事をしている方など、事情を持った方が働いています。様々な就業者がいる職場では何が求められているか。また、精神的に不安を抱えている方へのメンタルヘルス面での対応が急務です。

【アンケート結果】

- ・25名の方から回答をいただき、うち「良かった」が24名でした。

しずおか健康長寿財団 だより

48

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)及び静岡県予選会の御案内

「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています(令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により令和3年に延期後、中止)。60歳以上の方を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会 佐古大会会長

「ねんりんピック岐阜2025(令和7年10月開催)」の静岡県予選会(「静岡県すこやか長寿祭」)を令和6年度に実施しますので、以下のとおり、お知らせします。皆様の御参加をお待ちしています。

6月以降に、申込先の各競技団体の連絡先を当財団ホームページに掲載しますので、御覧ください。

なお、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024(令和6年10月開催)」の静岡県予選会は、令和5年度に実施済みです。

●「第35回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集!

卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋など40競技(予定)で参加者を募集します。

参加資格	昭和41年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和6年9月から令和7年3月の間(競技によって異なります)
会場	県内各会場(競技によって異なります)
申込方法	各競技団体にお申し込みください。 (いずれも7月頃から申込受付開始予定です)

●「第28回静岡県すこやか長寿祭 美術展」の作品を募集!

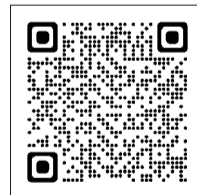
日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和41年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします。
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切	令和6年9月30日(月) (7月以降に当財団ホームページから申込ができます)

優秀作品には、賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和6年10月31日(木)~11月10日(日)の間、県立美術館 県民ギャラリーに展示する予定です。

【問い合わせ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221

【ホームページ】 <https://www.sukoyaka.or.jp>



トヨタレンタリース 浜松

<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店
0120-61-0097
- 磐田駅前店
0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー