

けんこう静岡

第161号

令和7年
(2025年)
4月1日(火)

季刊発行(1月、4月、7月、10月)

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
編集 けんこう静岡編集委員会 印刷 池田屋印刷株式会社

次の感染症に対する県の取り組み

新型インフルエンザ等対策行動計画の改定をはじめとして



静岡県健康福祉部感染症対策課長 塩津 慎一

はじめに

今冬は、国内各地で鳥インフルエンザが猛威を振るっています。養鶏の殺処分数は935万羽、国内飼育数の3.0%に達しています(令和7年2月28日現在)。

この鳥インフルエンザウイルスが変異してヒト・ヒトの伝播性を獲得すると新型インフルエンザへと変化します。過去のスペインかぜ(1918年)、アジアかぜ(1957年)、香港かぜ(1968年)なども、鳥インフルエンザウイルスに由来しています。

このように、感染伝播地域が拡大・継続することにより、鳥インフルエンザが「新型インフルエンザ」となり、次のパンデミックがいつ発生してもおかしくない状況となっています。

新型インフルエンザ等対策行動計画の改定

国では、平時の準備や感染症発生時の対策の内容を、「新型インフルエンザ等対策政府行動計画」として定めており、昨年7月、抜本的に改定しました。

これを踏まえ、県では平成25年9月策定の「静岡県新型インフルエンザ等対策行動計画(以下「県行動計画」という)」を改定しました。(図1及び図2)

県内市町やライフレイン等を担う企業等は、国や県と同様に行動計画を策定しており、今後計画の改定を行うこととなります。行動計画の策定義務がない施設・事業所においても、業務継続計画(BCP)は作成されて

図1 県行動計画改定のポイント

- 時期(準備期、初動期、対応期)、対策項目は政府行動計画に基づき設定
- 時期別に各対策項目で何を行うか整理
- 新型コロナウイルスの経験を踏まえ、対策項目を6項目から13項目に拡充
- 実効性のある訓練の定期的な実施等による平時の準備の充実
- 感染症対策の司令塔となる「ふじのくに感染症管理センター」の役割を追加

図2 県行動計画(改定後)の対策項目

- ※13の対策項目
- (1) 実施体制
 - (2) 情報収集・分析
 - (3) サーベイランス
 - (4) 情報提供・共有、リスクコミュニケーション
 - (5) 水際対策
 - (6) まん延防止
 - (7) ワクチン
 - (8) 医療
 - (9) 治療薬・治療法
 - (10) 検査
 - (11) 保健
 - (12) 物資
 - (13) 県民生活・地域経済の安定の確保
- (下線は新規項目)

いることと思います。ぜひ政府・県行動計画を確認いただき、施設・事業所の業務継続計画の再確認と必要な見直しをお願いします。

感染症対応訓練の実施

行動計画の改定を見据え、昨年10月に新興感染症の発生を想定した情報伝達訓練、患者対応訓練を実施しました。

情報伝達訓練(写真1)では、オンラインで72医療機関と保健所等との連絡調整会議を開催し、患者対応訓練(写真2)では、患者の自宅に見立てた中部保健所から、島田市立総合医療センターまで移送車両による移送を行いました。県ではこのような訓練を来年度以降も引き続き実施していきます。

写真1 情報伝達訓練



写真2 患者対応訓練



静岡県 新型インフルエンザ 行動計画



情報発信の強化

新型コロナウイルス感染症の際にも、わかりやすく、正しい情報の発信が課題となり、行動計画の対策項目に新たに、「リスクコミュニケーション」が追加されたことから、県では昨年10月に、情報発信の強化を目的とした「感染症発生状況見える化ダッシュボード」を稼働させています。

このシステムは、直感的な操作による表示形式の変更やビジュアル的な集計(図3)などが可能となっています。また、過去10年分の感染症の状況をオープンデータ化し、閲覧者が必要とするものを数値・画像データとしてダウンロード・加工・分析することもできます。

皆様の施設・事業所近辺のインフルエンザの流行状況といった表示も可能となっていますので、**自施設内での感染症情報の周知などに活用ください。**



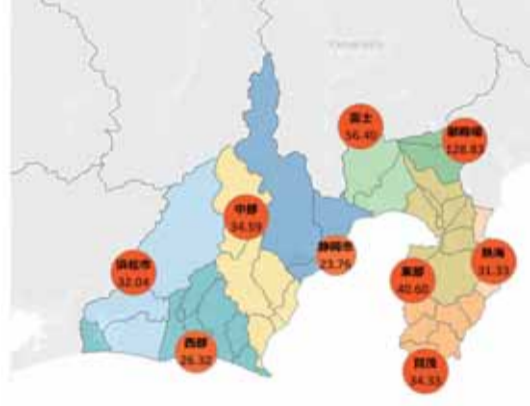
図3 感染症ダッシュボードの1例(インフルエンザの保健所別発生状況)

インフルエンザの保健所別発生状況

2025年(令和7年)までのデータに基づき

● 概要表示: 保健所別のインフルエンザ発症数を地図上で確認できます。

○ 詳細表示: 保健所別のインフルエンザ発症数を地図と併せて確認できます。



静岡県 感染症情報センター



社会福祉施設等の対応力向上支援

新型コロナウイルスの際には、社会福祉施設や医療機関等でクラスターが多く発生したことから、県では社会福祉施設等の感染症に対する対応力の向上に取り組んでいます。会場やオンラインで行う研修のほか、施設内研修や施設内訓練を実施するための資料(図4)や手指消毒などの動画(図5)、アクションカード



図4 掲載資料(施設内研修資料)

(図6)を「感染症対策研修ライブラー」として掲載しています。なお、社会福祉施設向けですが、その他の事業所や学校、医療機関等でも活用頂けます。

皆様の施設・事業所でもこれらのツールを活用して、感染症対応力の向上に取り組んでいただくようお願いいたします。

図5 掲載資料(手指消毒動画)



図6 アクションカード

静岡県 福祉施設 感染症対策



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

年一回は健康チェックを!

人間ドック

健康はあなたの財産です

すこやかな明日のために

脳ドック ものわすれドック

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見る事ができます。

https://www.shsa.net/ または「静岡県予防医学協会」で検索してください。

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

ものわすれドックのご案内 (50歳以上対象)

総合健診センター・ヘルスポート 西田 稜

どなたでも年齢を重ねるにつれて物忘れが多くなっていくものですが、認知症になるのではないかと悩まれる方もいるのではないのでしょうか。

「ものわすれドック」は画像検査や血液検査、問診などを行い、検査当日から約3週間後に結果説明や保健指導を行います。画像検査では、MRI機器を用いて脳の中の海馬傍回付近における脳の萎縮度を検査します。解析ソフトを使用し、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症の鑑別に役立てることができます。また、血液検査では血管損傷や炎症、アミロイドβの排出等に関わる様々なタンパク質を4つのカテゴリーに分類し、血中量を測定することでMCI（軽度認知障害）のリスクを評価します。



【アルツハイマー型認知症とは?】

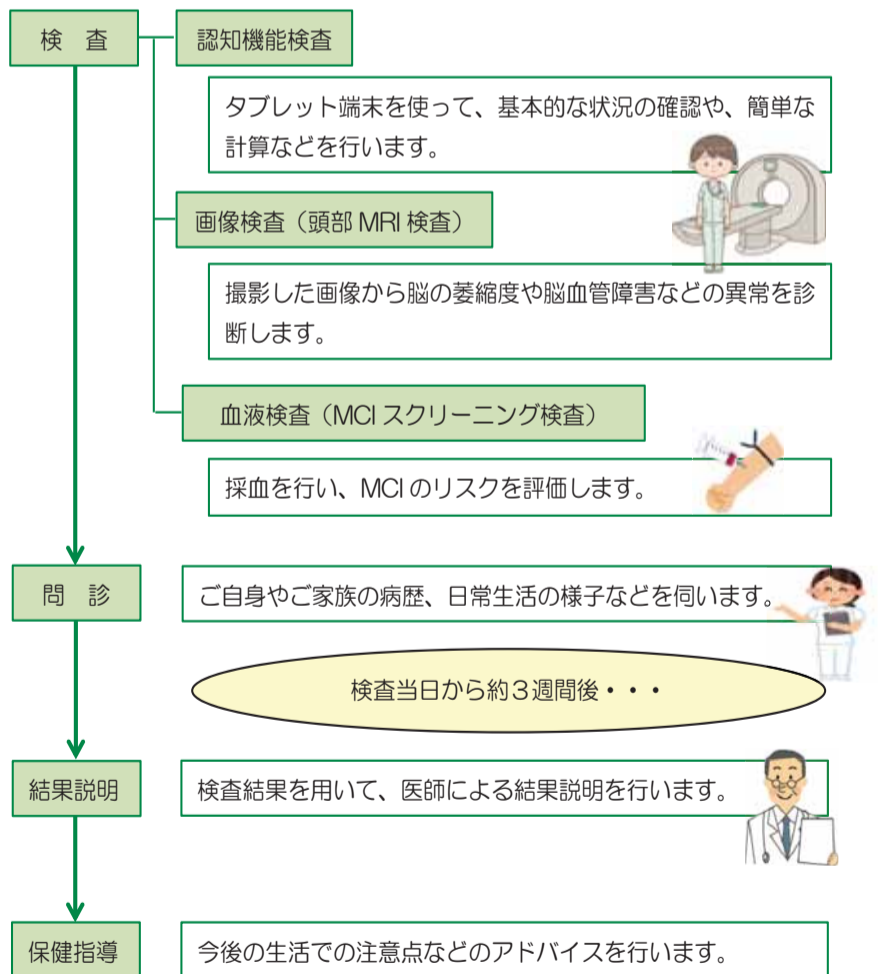
特定の異常なタンパク質（アミロイドβ）が脳にたまり、脳が萎縮することにより認知症の症状が出てきます。最近の出来事が記憶できずによく忘れてしまう、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、進行度合いによって暴力や暴言、徘徊などの症状が現れることがあります。

【レビー小体型認知症とは?】

異常なタンパク質の塊（レビー小体）が脳の広い範囲に現れることにより、認知症の症状が出てきます。ないものが見えてしまう幻視、睡眠時の異常言動などが特徴的です。また、手足が震えるなどのパーキンソン症状がみられることもあります。



【ものわすれドックの流れ】



※ご注意※

以下に該当する方はMRI検査を受けられない場合があります。
 ○心臓ペースメーカー（MRI非対応のもの）を埋め込まれている方
 ○体内に金属異物が入っている方
 ○刺青（タトゥー）やまゆ墨を入れている方など
 ※詳細はご予約時にお問い合わせください

＜保健指導講話＞

ストレスとの上手な付き合い方



川口 知香
浜松健診センター
保健師

新年度が始まりました。仕事の異動や日常生活環境の変化、家族や周囲の人々の変化であっても、それらの影響を受けて少なからずストレスを感じやすくなる時期だと思います。

ストレスというと、私たちに悪い影響をもたらすものと捉えがちです。

しかし、現実には外からの刺激のない社会は存在しませんし、刺激のない日常は空虚なものになってしまいます。ストレスは怒りや不安をもたらす反面、喜びや充実感を与えてくれる、プラスとマイナスの両側面を持ち合わせているものです。

1 ストレス反応に気づこう

私たちは日常のどんな場面でストレスを感じるのでしょうか。例えば、いつも使う道が今日は渋滞している、店員さんの態度が悪かった、子供がマイペースで思うように事が進まない、上司や同僚が何かイライラしているなど、自分の心に余裕のある時は気にならないことでも、自分も何かしらのイライラや不安を募らせている時は、他人の影響を受けやすくなってしまいます。そのような積み重ねがいつの間にか自分の対応できる範囲や容量を超えた時に、突如として感情があふれ出たり、コントロールを失ってしまいます。そこで、重要なのは、その出来事がどれだけ自分の心を占領しているのか、どれだけ対処できるのか、見通しが立っているかどうかということです。まず、自分を取り巻いているストレス要因に気づくこと、ストレス反応として現れている感情や身体症状に気づくことが大切です。いったん自分を客観視しアセスメントすることによって、進行する心身のダメージを軽減することに繋がると思います。

もし仕事でのストレスが多いと感じる方は、厚生労働省ホームページにある「疲労蓄積度セルフチェック」や「職場のストレスセルフチェック」などで把握してみたり、職場のメンタルヘルス相談室や「こころの耳の相談窓口」（厚生労働省）などを活用してみるのもよいでしょう。



2 ストレスコーピング

ストレスを感じた時、自分のなかで自然に湧き上がってくる思考（自動思考）やイメージに左右されたりする場合があります。自分の思い込みや考え方のパターンを知ることは、合理的に対処する上でとても重要です。どうしてもストレス場面に直面すると、ネガティブな情動反応が起こります。その心理的ストレス反応を軽減するための試みや行動を“ストレスコーピング”と呼んでいます。

ストレスコーピング方法

- ①積極的対処（問題の解決に向けて積極的に取り組む）
- ②思考回避（問題について考えることをやめる）
- ③サポート希求（周囲の人に援助を求める）
- ④解決先送り・静観（問題を問題としてみない、いったん問題から離れる）
- ⑤価値の転換（かえて良いことを学んだと考える）

ストレス状況によりませんが、どんな対処法を取ることが多いでしょうか。ズルズルと嫌な気持ちを引きずってしまう、不必要に自分を追い込んでしまうようなことがあれば、自分のコーピングスタイルを見直してみると解決に繋がられるかもしれません。

3 ストレスに強くなる健康習慣を身につけよう

ストレス性の疾患を防ぐためには、何と言っても資本である“身体が健やかである”ことです。日常のストレスを管理するためには、悩み事にどう立ち向かうのかを心配するだけでなく、自分にとって気持ちの良い健康習慣を維持して、免疫力を高め、ストレス耐性を向上させることも大切です。

健康的な生活習慣

- ・十分な睡眠（7～8時間）を取る
- ・1日3食を規則的に食べる
- ・間食を摂り過ぎない（1日200kcal以内）
- ・定期的に運動をする
- ・適正体重を維持する
- ・適度な飲酒、もしくは飲酒をしない
- ・喫煙をしない



参考・引用：稲谷ふみ枝 打和登「きちんとストレス管理」 全国社会福祉協議会
 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp>

本校は、浜松駅から西に2kmほど離れたところに位置し地元の方たちから「お鴨江さん」の愛称で親しまれている鴨江寺のすぐそばにあります。「出世城」で有名な浜松城にも近いことから日本の伝統文化が歴史に直接触れることができ、さらに周辺には市役所や図書館、博物館、美術館等の施設が集中しています。

地域や保護者の方々も普段から「学校と子供たちのために」と学校行事や授業等のボランティア活動に積極的に協力してくださり子供たちや教職員との大切な交流の機会となっています。

このような恵まれた環境の中、全校372名の子供たちが日々ともに学んでいます。本校は学校教育目標に「進んで学び共に世界で生きる子」を掲げています。本校の子供たちは好奇心旺盛で明るく



本校は全校生徒数206名の中学校で、静岡県西部の山間地に位置し、高い山々に囲まれ、町の中央には太田川が流れています。蔵のある街並みや由緒あるお宮やお寺も多く、古くから伝承されてきた舞楽や祭りは暮らしの中に息づいています。静かな展望のきく高台に建つ校舎からは、豊かな自然や、美しい田園の四季を望むことができます。

本校の学校教育目標は、「自ら学び、共に歩み、未来を拓く生徒」です。生徒は、素直で明るく、生徒同士・教職員との関係も良好で、落ち着いた雰囲気の中、諸活動に取り組んでいます。さわやかな挨拶ができ、ボランティア

素直な心を持ち、誰にでも分け隔てなく親しく関わることができる。

しかしその一方で、他者とコミュニケーションが上手にとれず悩む子供、自分の気持ちを言葉で表し伝えることに困難さを感じている子供も多数います。現に保健室来室者の中には、自分のけがの状態や体調について、また自分



養護教諭 太田 清巴

浜松市立西小学校

の気持ちを説明できず黙ったまま立ちすくんでしまう姿やただ一言「痛い」とだけつぶやぐ姿も多く見られます。保健室として目指す子供の姿に、自分のことを自分で考え整理し、言葉にして相手に伝えられることを挙げています。

その一つの取り組みとして令和6年度の学校保健週間では「リフレミング」について取り上げ、子供た

ちに自分のよいところや苦手なところに気付き考えてもらう活動を行いました。保健室の掲示板を使い、苦手なところを見方をひっくり返すよいところになるという体験をした子供たちの嬉しそうな笑顔が印象に残っています。

このような体験を積み重ねることで子供たちの自己肯定感の向上につながる取り組み実践後の子供の振り返りでは「友達から

自分自身のことにより興味をもち、考えられるよう働きかけていきたいです。そして自信をつけることで自分のことを言葉で表現し、相手に伝えられる子供を育てたいです。

学校全体の活動では毎年、子供一人ひとりが気持ちのよいコミュニケーションについて考え実践する取り組みとして『ふわふわ言葉週間』を学期ごとに一



をかけ合い助け合う姿が見られるようになってきた」と、子供たち一人ひとりの心の成長が伺える嬉しい声も届いています。

ありがとうと言ってもらえうれしかった。〇〇さんが頑張れと応援している姿に自分も誰かの背中を押してあげられるような声かけをしたいと思います。なごたくさんの素敵な場面が挙げられていました。また職員からは「子供たちが自分の使っている言葉や言い方・伝え方について見つめ直す良い機会となっている」「子供同士で言葉

活動に積極的に参加する生徒が多く、地域にも誇れる姿を見せてきています。一方で、生徒指導上のトラブルや不登校の問題など、モラルやレジリエンスに関する課題もありま



養護教諭 松浦知佐子

森町立旭が丘中学校

私は本校に就任して4年目になります。生徒数は年々減少する一方、保健室の利用者数は増加しており、ニーズが多岐に渡ることを日々感じています。睡眠不足や朝食欠食などの生活習慣が原因の不調、

健康課題といえます。毎月設定している「健康の日」では、年度当初に自分に合ったメディア利用の目標を立て、その目標と基本的な生活習慣を送ることができたかどうかの振り返りを行っています。

また、年2回、校区の小学校と合同でメディアコントロールデーを計画し、家庭の協力を得ながらメディア利用に関する課題解決に向けて進めています。どちらの取り組みに対しても子どもたちの意識は高いですが、実施以外の日に自ら意識して行動できているかという点、まだ十分とはいえません。子どもたちが

成長期ならではの悩み、人間関係のトラブル、家庭の問題、発達の課題への対応等、理由は様々ですが中には複雑な問題を抱えている生徒もいます。その中でも、メディア利用に関する課題は、就寝時刻や朝の目覚め、朝食摂取等の基本的な生活習慣への影響も大きく、本校生徒の多くが抱えている



静岡県庁

げんきな事業所

(静岡市葵区追手町9番6号)

静岡県職員厚生課は、駿府城外堀内の県庁東館十五階にあります。県(学校や警察等を除く)には、本庁と出先機関があり、職員数は約6,900人(正規5,700人、非常勤1,200人)です。

また、問診時にメンタル的な訴えがある、または相談希望がある職員を、担当保健師につなげるなど、ここから双方の健康に向けてアプローチしています。

職場の安全衛生として、本庁及び各出先機関に衛生委員会を設置し、産業医や衛生担当者と共に職場の安全衛生に関する対策を検討したり、職場巡視を行うなど、職員が安全で快適に働くための環境作りに取り組んでいます。

保健指導は、生活習慣病予防の観点から、二十歳〜三十歳代への予防的な関わりを強化しています。新規採用時等職員研修で若い頃からの心身の健康管理について啓発すると



健康づくり講習会 運動

もに、定期健康診断の結果、特に受診状況の確認や生活習慣病(含む重症化)予防が必要な職員約400人を対象に、本庁や各総合庁舎において保健師や管理栄養士による保健指導を行っています。

一方、予防や早めの対応が重要であることから、各種研修会や職員向け掲示板等を活用した職員自身によるセルフケアや管理監督者によるラインケアについての啓発や相談窓口の整備と利用促進を図っています。

加えてストレスチェック検査では、職員のストレスへの気づきを促し、高ストレス者には、カウンセラーや産業医等による面接の機会を提供しています。

また、集団分析で職場支援が良好であった所属への聞き取り、総合健康リスク値が高い所属に対し、総括産業医と所属長との面談やグループワークを実施し、その取組事



県庁と桜

【メンタルヘルス】メンタル不調による長期療養者支援として、所属衛生担当者とともに、本人の受診に同行して主治医と面談する機会や職場復帰前後に職場復帰相談医に所属の対応や配慮事項を相談する機会を設ける等、円滑な職場復帰と再発防止に努めています。



職員厚生課職員

このように、職員の安全衛生について、関連法令や通知に基づいた対応のほか、毎年、健康診断結果や長期療養等に関する分析を行い、必要な対策を講じています。

今後も職員一人ひとりの『ウェルビーイング実現』のため、職員健康管理施策を推進していきます。

静岡県予防医学協会 トピックス

<JICA研修>12か国の開発途上国の研修員 静岡事務所来訪！
～地方の健康診断施設の役割と運営を学ぶ～

けんこう静岡編集委員会 高木利夫

◆研修の目的

令和6年12月3日(火)午後、静岡市駿河区丸子の静岡事務所に独立行政法人国際協力機構(JICA)中部センターが実施する「生活習慣病予防対策」研修に参加の12か国の保健・医療分野の行政職員12名の一行が訪れました。これは日本の地方地域における健康診断施設の役割と運営状況を学ぶためです。

◆健診を視察 *2階 健診フロア



静岡事務所では三戸所長と栗下健康増進課長が出迎え、所内で行われている健康診断の様子をつぶさに見学し健康診断の説明に聞き入っていました。

◆質疑・応答 *3階 研修室



健診の様子を視察した後は、会議室にて日本の地域における健診施設の運営状況について活発な質疑応答が行なわれました。

研修生からは「1日に何名の受診者があり、その1人当たりの受診時間は」をはじめ、「健診結果の受診者への通知方法」「健診後のフォローアップ」など多岐にわたる質問が出されました。研修生の熱心な質問に所長、課長は丁寧に回答していました。

◆富士に感嘆 *3階 展望フロアから富士山



日本といえば「富士山」と「新幹線」。静岡事務所からは富士山が安倍川越しに眺望でき、事務所横を新幹線とJR東海道線が走るロケーションです。当日の天気は快晴。研修の最後を飾ったのはこの風景です。充実した研修になられたと思います。

編集後記

- ・編集長として令和4年7月号から「けんこう静岡」の編集に携わりました。この間に発刊40年を寿ぐことができました。
- ・昭和60(1985)年に「けんこう静岡」は協会「機関紙」としてスタート。当初はスタッフや協会内の様子が紹介され、基本4ページの紙面構成が12ページに及び号もあり、編集者の伊吹を感じました。
- ・協会は業務が拡大し組織・スタッフも拡充されました。加えて公益法人化は、協会の社会的立ち位置を一層高めました。既に「けんこう静岡」は「機関紙」の域を超えた「広報紙」だと思います。
- ・では広報紙「けんこう静岡」はこれから何を掲載するのか？それは編集者の手腕。一層の紙面の充実を祈念します。

しずおか健康長寿財団
だより

52

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者をはじめ県民の皆様の健康・生きがい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。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会「マラソン」の様子

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。

ねんりんピック彩の国さいたま2026(令和8年11月開催)の静岡県予選会(県すこやか長寿祭)を令和7年度に実施しますので、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、ねんりんピック岐阜2025(令和7年10月開催)の静岡県予選会は、令和6年度に実施済みです。

●「第36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競技程度で参加者を募集します。

参加資格	昭和42年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和7年9月から令和8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29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42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7年9月30日(火) (7月以降に当財団ホームページから申込ができます)

優秀作品を表彰します。申込みいただいた全作品を令和7年11月20日(木)～11月30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>



2025年4月よりトヨタレンタリース浜松は

『静岡トヨタ自動車 レンタリース営業本部』として新たにスタート!!

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



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

楽々気軽にレンタカー