

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2023年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

健康コラム

「運動について～できる範囲で身体を動かすこと～」.....2

わが社の健康管理活動

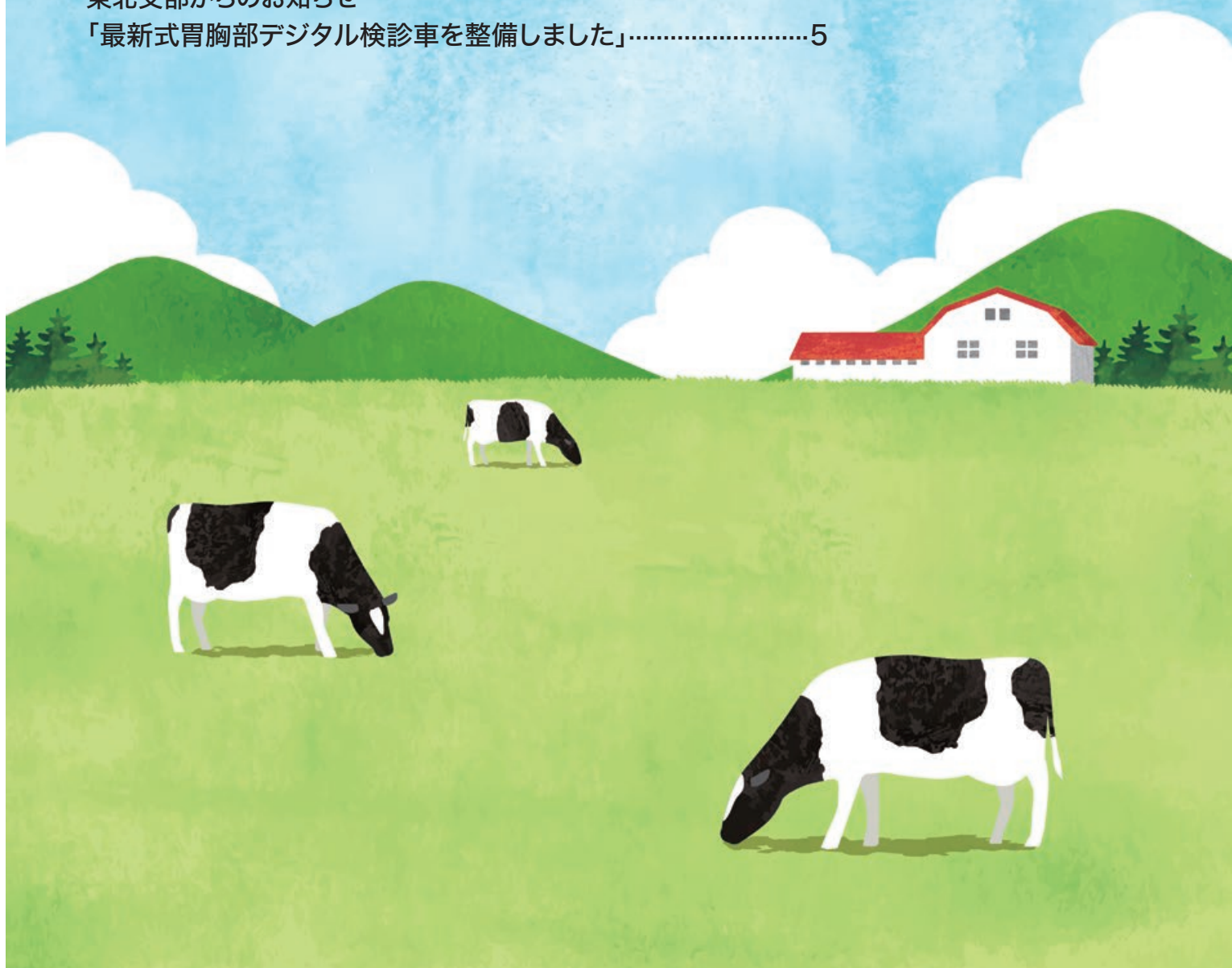
「茨城トヨタ自動車株式会社」.....3

名所名跡

「出世の街 浜松」.....4

東北支部からのお知らせ

「最新式胃胸部デジタル検診車を整備しました」.....5





運動について

～できる範囲で身体を動かすこと～



九段クリニック院長代行 西原 浩憲

今のクリニックに勤務するようになり、産業医活動の一環として、衛生委員会でもさまざまな健康に関するテーマで、月1回お話しをするようになりました。そして以前にもまして健康に気を付けるようになりました。今回は運動について取り上げたいと思います。

なぜ運動しなければいけないのか？

①生活習慣病の予防

摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランス良く保たれていることが健康には必要です。もし食べる量が変わらず、運動をしないで消費するエネルギーが少なければ、使われなくなったエネルギーは脂肪として蓄えられ、肥満となります。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病のリスクが高くなります。

②筋力や身体の機能の維持

人間の身体機能は加齢とともに低下していきます。筋肉もその例外ではありません。加齢に伴い筋肉がやせ衰えて行くことをサルコペニアといいます。一般的に筋肉量は20歳代をピークに徐々に減少しはじめます。若い方はサルコペニアなんて関係ないと思うかもしれませんが、サルコペニアはゆっくり進行し、すでに30歳代から始まっているのです。だから運動が必要なのです。また、運動には、血行の改善、基礎代謝の向上、気分転換やストレス解消といった効果もあります。

アクティブガイドとプチトレーニング

多くの人が運動不足を感じており、運動した方が良いと理解し

ていても様々な理由（忙しい、面倒くさい、お金に余裕がないなど）により運動を習慣化するのが難しいのが現状です。

この現状を打破するキーワードがアクティブガイドとプチトレーニングです。厚生労働省は健康づくりの身体活動指針（アクティブガイド）として、「今より10分多く身体を動かしましょう」と提案しています。10分多く動くという事は、歩数にすると約1000歩多く歩くということになります。たとえば、通勤の時、エスカレーターを使わず階段を使うとか、少しの距離なら自転車を使わず歩くなどすると歩数が多くなります。また短時間でできる筋トレ（プチトレーニング）としては、スクワットや片足立ちがおすすです。

これらの運動は自宅で短時間でできますし、私も歯磨きの時に行っています。字数の関係で詳しく紹介できませんでしたが、運動は身体を動かすことと考え、日常生活で、できる範囲で身体を動かしてみてください。もちろん体調が悪いときは無理をしないでください。

プロフィール



にしはら ひろのり
西原 浩憲

医学博士、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、総合内科専門医、日本医師会認定産業医

1980年 信州大学医学部卒

同年東京女子医科大学第二内科入局

1987年 埼玉医科大学総合医療センター第一内科入局

2007年 赤羽中央総合病院内科診療部長に就任

2014年より九段クリニックに勤務

2019年6月より九段クリニック院長代行

わが社の
健康管理活動



茨城トヨタ自動車株式会社

「従業員の健康は企業の誇り」

～活気ある職場は従業員の健康づくりから～

会社紹介

当社「茨城トヨタ自動車株式会社」は、茨城県水戸市に本社を置くカーディーラーです。

先代が会社を引き受け、新生茨城トヨタとなってから、今年で75年となる会社でございます。

設立当初より「クルマを通して豊かな社会創りに貢献する」をモットーに、茨城トヨタは、茨城県で最も古くから

トヨタ車の取り扱いを始め、現在、県内に55拠点を展開し、さらなるお客様との密接な関係の構築に努力しています。

茨城トヨタ自動車は、たくさんのエネルギーを注いでお客様に愛され続け、社員がいきいきと働き続けられる企業を目指し、「nakama」と協力し日々邁進しています。

健康への取り組み

当茨城トヨタ自動車は、心身ともに健康な従業員が会社の基盤と考え、従業員の自発的な健康維持・増進を支援し、常に活力を維持し明るくイキイキと笑顔で仕事ができる職場づくり、健康増進の実現を目指して、次のことに組織的な健康活動として取り組んでおります。

●健康診断受診率100%を目指すとともに健診結果を活用しています。

健康診断の結果はすべて産業医に確認していただき、産業医から「再検査・精密検査」や「要治療」を指導された従業員へは総務部より個別に案内、受診をお願いしております。

●従業員の健康課題に基づき、運動機会の増進に取り組んでいます。

健康保険組合と協力して「歩け歩けキャンペーン」を実施し万歩計を配布し、運動習慣を身につける活動を行っております。

●「心の健康」に取り組んでいます。

外部の相談窓口を設置し、店舗内に周知、支援体制の整備を行っております。

今後の取り組み

●健康診断受診率100%（令和4年度は97%）の達成と、産業医からの「再検査・精密検査」、「要治療」者の再受診率100%を目指し、会社からの健康に対する意識向上の働きかけや再受診に対するチェックの強化が求められます。健康診断結果をデータ化することで、よりシステムチックにチェックしていきたいと思っております。

●健康診断時に、希望者ではありますが、腫瘍マーカー検査を取り入れがんの早期発見につなげていきたいと考えております。

●労働組合と共同で、喫煙者に対する禁煙外来を推奨し、禁煙成功者には自己負担分の18,000円を補助し、現在の喫煙率38%を30%以下にしていきたいと考えております。

概要

社名 茨城トヨタ自動車株式会社

住所 〒310-0851

茨城県水戸市千波町1887

TEL 029-241-1511

URL <https://www.ibaraki-toyota.jp>



出世の街 浜松

東海診療所 崎山由紀



▲秋葉山からの風景

静岡県浜松市。「何事もやってみよう」という精神が根付くこの地は、2023年の大河ドラマ「どうする家康」の徳川家康が29才〜45才まで過ごし、天下人となるための礎を築いた「出世の街」として知られています。浜松市の中心には家康公ゆかりの浜松城がありますが、今回は同じ浜松市内で、杉・檜がうっそうと繁り、俗塵を離れた秘境を訪ねてみました。

皆さんは秋葉山本宮秋葉神社をご存じでしょうか。全国に約400社ある秋葉神社の総本宮で、東海随一の霊山と呼び声も高い秋葉山をご神体としています。



▲写真1:はるか遠くに遠州灘を望む



▲写真2:定められた輪に投げられたら願いが叶うといわれている



▲写真3:火のお祓いは一番強いお祓いといわれている

秋葉神社は「火の幸を恵み、悪火を鎮め、諸厄諸病を祓い除く火防開運の神」を祀っています。「雲海に浮かぶ上社」「気田川のほとりに鎮まる下社」に分かれており、下社には火防の神への信仰で鉄鋼業の崇拝者が多く、巨大な鉄製の十能^{*1}、火箸^{*2}があります。

上社には人々の幸福を願う、幸福の象徴である鳥居(写真1)が標高866mのところにあります。その黄金に輝く鳥居は、背景に映る空、雲と重なる雲海に浮かんでいるように見えて、とても神々しい風景です。

また、秋葉山には昔天狗が住んでいて、皿を投

げて願力を競っ

ていました。そ

れに倣い自分の

願いを皿に書

き、輪に向かっ

て投げる皿投げ

があります(写真2)。ほかに厄祓いや邪気を祓

う切り火を体験することが出来ます(写真3)。

切り火とは秋葉山系から産出し奉納された火打石

を打ち金で2・3回こすらせるように打ち付け、

火花を起こすことです。そうすることで厄除け、

お清め、大願成就を祈願します。

秋葉山一帯は国定公園に指定されており、山頂への道は東海自然歩道になっています。点々と茶屋や渡世場の跡、常夜燈も残されていて、江戸時代の雰囲気と神聖な空気を肌で感じられます。自分の脚で日常とは違った景観、幸福を体験すること、新たな自分と出会えると思います。

*1 炭や灰を運ぶための農具

*2 炭や灰をつかむための箸



最新式胃胸部デジタル検診車を整備しました

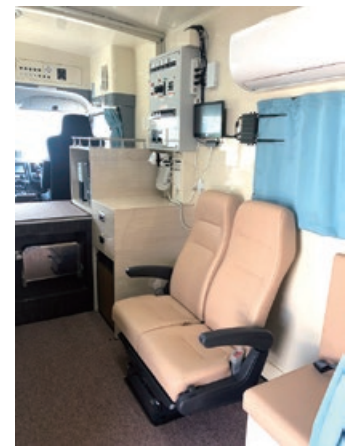
東北支部 放射線科長 三浦 智勝

胃部の透視にFPD(フラットパネルディテクタ)を搭載した最新機器を導入しました。従来のI.I-DRシステムに比べダイナミックレンジが広く、解像度が向上し歪のないクリアな画像になります。微細な変化が顕著になり描出性能の高さを実感しています。

東北支部拠点の山形県の夏は、2007年まで日本歴代最高気温の記録を保持するほどの猛暑となり、冬は豪雪地帯となります。暑さ寒さの対策として、検診車体の屋根に遮熱塗装を施し空調の省電力化を図り、融雪剤による塩害に対しては、シャーシ周りに塩害ガード加工を施し腐食対策を行いました。また、回転式待合席の採用により走行時と健診時待合空間の有効活用や低騒音型発電機収納庫仕様による静かな検診車を実現しました。

今後も受診者の皆様には安心して健診を受けていただけますよう安全を第一に、負担の軽減と効率的で質の高い検査を提供してまいります。

■胃胸部デジタル検診車(SV-22号車) 全長 1063cm、全幅 249cm、全高 340cm、総重量 15990kg、総排気量 9839cc



健康セミナーのご依頼を承っております

当協会では、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは右記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちら

一般財団法人 全日本労働福祉協会 渉外部

☎ 03-5767-1713 ✉ kenkou@zrf.or.jp

これまでに
開催した
セミナー



- ◆ 健診結果を120%活用しよう!
～今日から始める生活習慣改善～
- ◆ 今から始める認知症予防
～体と脳を活性化するワーク～
- ◆ 「腰痛借金」をためない!
～働く人の腰痛予防～
- ◆ 腸内環境を良くする生活
～美腸セミナー～

- ◆ たまっていませんか? 「睡眠負債」
～よい睡眠で、体も心も健康に～
- ◆ ライフステージに応じた女性の健康
～更年期障害と女性がかかりやすい病気～
- ◆ 本当は怖い、高血糖
～できることから糖尿病予防～
- ◆ 効果的に内臓脂肪を落とそう
～すべての原因は内臓脂肪だった?～

脳年齢
測定

血管年齢
測定

ヘモグロビン
測定

骨密度
測定

肺年齢
測定

など...

測定と合わせたセミナー
も実施しております

コロナ禍 だからこそ健診を

コロナ後も
元気に生き抜く
ためには

年に1回の
健診が
必要です

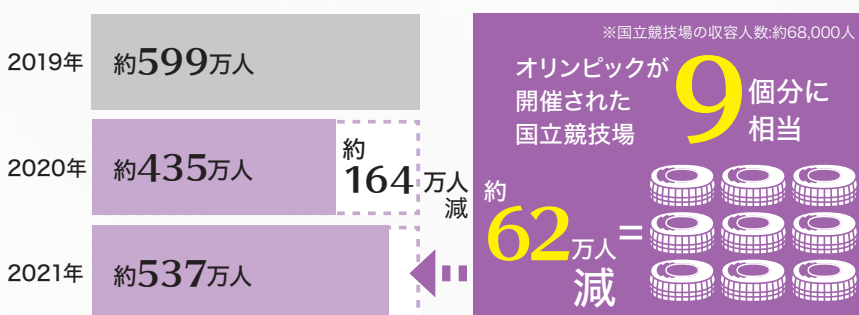
新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいない**のでしょうか？ また、**基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかった**ということはありませんか？

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年と比べるとまだ約62万人下回っています。**



■ 5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年はどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまっ**てから発見されるケースもみられます。がんは早期発見できれば治る確率が高いので、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのもよし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。

内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

尿たんぱくとは?

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化する**CKD (慢性腎臓病)**が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙など関連性が深いので、減量や禁煙を。



弱陽性(±) ▶ 「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



陽性(+)以上 ▶ 「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関を受診を。

放置していると...



進行すると腎機能が戻らない!?

CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら**腎臓の機能が慢性的に低下している状態**で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとても辛抱強い臓器といわれ、**病気の初期は自覚症状がほとんどありません**。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、**自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげるのが重要です**。

CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン (eGFR)」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG① 塩分の摂りすぎ
- NG② 喫煙
- NG③ 過度な飲酒
- NG④ 運動不足
- NG⑤ 不規則な生活

再検査・要治療といわれたら...



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。



理想の姿と実際の自分との ギャップに苦しめられています

入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスを犯してしまったり、理想とはかけ離れた人間になってしまいました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまうのです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じています。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



まだあわてるような 時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名な人で、私も早くその人のようになりたいと考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるところになりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようなとは思えません。

あきらめたら そこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、こころが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後に生かせるものもあります。

そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし、信頼してもらえたい人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「こころコンディショナー」でこうしたところの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「こころコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センター
がん情報サービス

リスクが約4割低下! がんのリスクを減らす 5つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。
(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1) 禁煙する

タバコは肺がんほか
多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2) 節酒する

飲酒は食道がん、
大腸がんと強い関連
(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶 (633ml) …1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

4) 食生活を見直す



- 減塩する。

塩分の摂りすぎは
胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



- 野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないと
がんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g



- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

熱いまま食べる・
飲むは食道がんの
リスクが高い

3) 身体を動かす

身体活動量が少ないと
がんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

5) 適正体重を維持する



- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

太り過ぎ・
やせ過ぎは
がんのリスクが高い

BMI値のめやす

(男性) 21~27 (女性) 21~25

※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

感染もがんの原因になります

できる
対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がん
の原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がん
の原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げるができる。

ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がん
の原因

- ワクチンを接種する。
(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。
(20歳以上の女性・2年に1回)

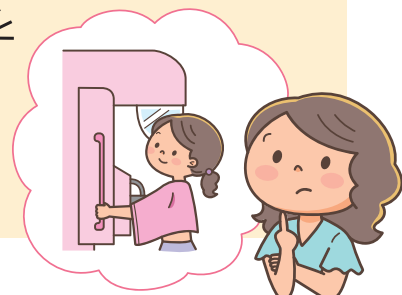
早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

今すぐできる がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。
※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

知っておきたいがん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



厚生労働省が推奨する5つのがん検診

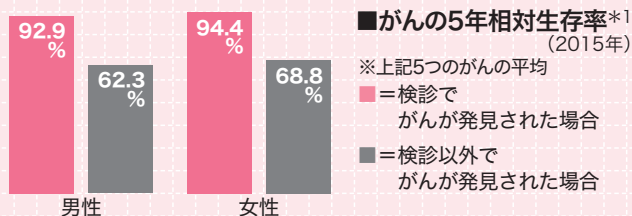
	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等と比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

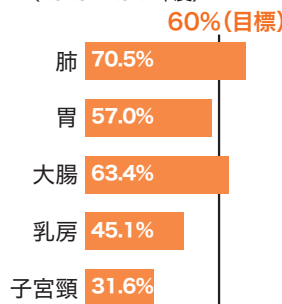
*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。

■健保組合加入者のがん検診受診率*4 (2020・2021年度)



*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より

日本?!

異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

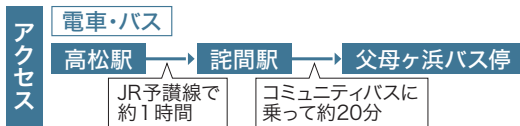
日本のウユニ塩湖

ちちぶがはま

父母ヶ浜

香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。



撮影の条件

- 1 干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- 2 干潟に大きな潮だまりがある
- 3 風がなく水面が波立っていないとき



ポイント②
潮だまりの淵に立つ



潮だまりを活用!

ポイント①
カメラを低く構える



ウユニ塩湖 (ボリビア)
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

父母ヶ浜周辺散策マップ

ルート

父母ヶ浜バス停

80m
(1分)

百歳書店

1,200m
(15分)

伊藤製パン所

270m
(3分)

長兵衛

500m
(6分)

賀茂神社

230m
(3分)

賀茂神社バス停

合計距離
2.3km

合計時間
28分

浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。



START!

父母ヶ浜バス停



百歳書店

書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。

伊藤製パン所

創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんが作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



賀茂神社

賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



長兵衛

やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。

仁尾の町並み

この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。

GOAL!
賀茂神社バス停

ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
A 味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
 - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
 - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
 - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
 - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- *大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消! ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

腰痛解消

30秒キープ
×
左右

1分
ストレッチ



1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。



座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アンガーマネジメント・

怒りと上手につき合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ぎず

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くて6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

怒りを抑えるテクニック

1 深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。

2 考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。

3 心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。

4 怒りの強さを数値化する

感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。

5 別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。

6 その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
					A		
		6					
7	8				9		10
							G
11		12		13		14	15
		16		17	18		
19				20			21
22		23			24		
25				26			B

タテのカギ

- 「つかかけ」もある履物
- イキがって、いからして歩く
- ケーキなど、甘いお菓子
- シビレエイが発するのは50V位だって
- パンにもビールにもなる穀物
- 車に乗ったら締めましょう
- 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 「アロハ」と首に
- 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- カーカー群れると、ちよい不吉
- 桃源郷やエデンの園
- 海豚はイルカ。海鼠は?
- メドゥーサさん、シャンプーのたび噛みつかれ
- 最近チン!じゃなくピーもある調理器
- 美味しいサツマイモをとえる木の実

ヨコのカギ

- 観客の頭にブランコ、ゆらーん
- ジーンズの生地といえば
- 37.5℃……風邪?恋?
- 祭りで引っ張る。山車と書く
- 白雪姫、どうすりや目ざめる?
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 樋と書く。屋根のフチに
- 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- すき焼きには鉄製よね
- ギリシャ神話の英雄。大カブトムシの名にも
- Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 異なる味の味なもの
- 飼いたいナ、文鳥やインコ
- カムイや忍たま乱太郎

ヒント 医療・ヘルスケアのイノベーションに不可欠

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---



漢字間違い探し



文章内の漢字間違いを見つけ、正しい漢字に直しましょう

1

遊園地の人気の乗り物の一つには、絶景を楽しめる観覧車がある。

2

私利私欲に走り、地位や権力を悪用した者には必ず波滅が待っている。

3

ビールと発砲酒は、原料と麦芽比率によって分類できる。

4

新商品は何度も試行索誤を重ねた結果の賜物である。



あ!あれはこの漢字じゃない気が…!

観 ← 観 ① 波 ← 波 ② 誤 ← 誤 ③ 索 ← 索 ④



拠点・健診施設一覧

① 東京支部・大森事務所

〒143-0016 東京都大田区大森北1-18-18 3F・4F・5F
TEL: 03-5767-1713 FAX: 03-3765-1662



⑦ 九段クリニック

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-9-5
TEL: 03-3222-0071 FAX: 03-3222-0073



② 青森県支部

〒030-0921 青森県青森市原別1-2-35
TEL: 017-736-8955 FAX: 017-736-8988



⑧ 長野県支部

〒381-0022 長野県長野市大字大豆島字中之島3223
TEL: 026-222-5111 FAX: 026-222-5115



③ 東北支部・山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西崎49-6
TEL: 023-643-6778 FAX: 023-645-0540



⑨ 東海支部

〒457-0832 愛知県名古屋市南区浜中町1-5-1
TEL: 052-602-4747 FAX: 052-602-6821



④ 茨城県支部

〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1
TEL: 0299-37-8855 FAX: 0299-37-8857



⑩ 東海診療所

〒450-0003 愛知県名古屋市南村区名駅南1-24-20
名古屋三井ビル新館3階
TEL: 052-582-0751 FAX: 052-582-6968



⑤ 群馬県支部

〒370-0006 群馬県高崎市間屋町2-7ピエント高崎5F
TEL: 027-384-4380 FAX: 027-384-4381



⑪ 三重県事務所

〒514-0006 三重県津市広明町112-5第3いけだビル3F
TEL: 059-222-1081 FAX: 059-222-1082

⑥ 旗の台健診センター

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11
TEL: 03-3783-9411 FAX: 03-3783-6598

