

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2021
WINTER
vol. 11
冬

津市安濃川河口

CONTENTS

- 新年の御挨拶 2
- 労働安全衛生法に基づく健康診断実施に向けて 3
- 検査とあわせて血液オプション検査を受けてみませんか! 4
- 健康便り ~眼精疲労からくる肩こり(VDT 症候群)にご注意を!~ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター



新年の御挨拶

公益財団法人 三重県健康管理事業センター
理事長 水谷 仁



あけましておめでとうございます。

2021年の年頭にあたり、一言、御挨拶申し上げます。

昨年来、世界各地において、新型コロナウイルス感染が蔓延し、様々な面において、我々を取り巻く環境が大きく変化してきております。

また、当時期は、季節性インフルエンザの流行期と重なり、この新型コロナウイルスと併せて、しっかり感染防止対策を講じていく必要があります。

このような中、三重県健康管理事業センターといたしましては、感染防止に努めながら、日々、健診・検査業務に取り組んでいるところです。

今後も、精度の高い健診・検査業務を通じて、県民の皆様に信頼される質の高いサービスの提供を行い、県民の皆様の健康の向上に寄与するべく、邁進していく所存です。

年頭に当たり、当センター職員一同気持ちを新たにし、健康づくりに取り組んでまいりますので、一層の御指導、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

【一般健康診断】

○=必須項目 ★=医師の判断

項目	定期健康診断 (1年以内ごとに1回)	医師の判断で 省略できる者 ★印の項目のみ	雇入れ時の健康診断 (雇入れの際)	特定業務従事者 健康診断(※1)
労働安全衛生法	第44条		第43条	第45条
身長	★	20歳以上	○	★2回目
体重	○		○	
腹囲	★	※2	○	★2回目
尿検査	○		○	○
視力	○		○	○
聴力	○		○	○
血圧	○		○	○
心電図検査	★		○	★2回目
胸部エックス線検査 (喀痰)	★	※3	○	★1年以内に1回
血液検査	貧血検査		○	★2回目
	肝機能検査	35歳未満の者及び 36～39歳の者	○	★2回目
	血中脂質検査		○	★2回目
	血糖検査		○	★2回目

参考：労働安全衛生法に基づく健康診断を実施しましょう～労働者の健康確保のために～厚生労働省

労働安全衛生法に基づく 健康診断実施に向けて



事業者は、労働者の健康確保のために、労働安全衛生法第66条に基づき、労働者に対して、医師による健康診断を実施しなければなりません。また、労働者は事業者が行う健康診断を受けなければなりません。来年度に向けて、実施の健康診断項目や内容を確認してください。

【法令に基づく特殊健診】

健診の種類	対象となる労働者について	実施時期
じん肺健康診断	常時粉じん作業に従事する労働者及び従事したことのある労働者	管理区分に応じて1～3年以内ごとに1回
石綿健康診断	石綿等の取扱い等に伴い石綿の粉じんを発生する場所における業務に常時従事する労働者及び過去に従事したことのある在籍労働者	原則として、雇入れ時、配置換えの際、及び6カ月以内ごとに1回
有機溶剤健康診断	屋内作業場等における有機溶剤業務に常時従事する労働者	雇入れ時、配置換えの際、及びその6カ月以内ごとに1回の定期
鉛健康診断	鉛業務に常時従事する労働者	雇入れ時、配置換えの際、及びその6カ月以内ごとに1回の定期
電離放射線健康診断	放射線業務に常時従事する労働者で管理区域に立ち入る者	雇入れ時、配置換えの際、及びその6カ月以内ごとに1回の定期
特定化学物質健康診断	特定化学物質を製造し、又は取り扱う業務に常時従事する労働者及び過去に従事した労働者（一部の物質に係る業務に限る）	雇入れ時、当該業務への配置替え時、およびその後定期的（6か月以内ごと、物質によっては1年以内ごと）

【行政指導による健康診断】

健診の種類	対象となる労働者について	実施時期
情報機器作業従事者健診	VDT作業に常時従事する労働者	情報機器作業への配置前と、その後1年以内ごとの定期
騒音作業従事者	騒音レベルが85db以上になる可能性が大きい60作業場の業務に従事する労働者	雇入れ時、配置換えの際、及び6カ月ごとに1回
腰痛健康診断	重量物取り扱い従事者や介護など腰部に著しく負担がかかる作業に従事される方	6カ月に1度の定期健康診断を行う

※1 労働安全規則第13条第1項第2号に掲げる業務（★=2回目は医師の判断で省略できる）

（配置替えの際、6カ月以内ごとに1回の定期健診）

- 多量の高熱物体を取り扱う業務及び著しく暑熱な場所における業務
- 多量の低温物体を取り扱う業務及び著しく寒冷な場所における業務
- ラジウム放射線、エックス線その他の有害放射線にさらされる業務
- 土石、獣毛等のじんあい又は粉末を著しく飛散する場所における業務
- 異常気圧下における業務
- さく岩機、鋸打機等の使用によって、身体に著しい振動を与える業務
- 重量物の取扱い等重激な業務
- 坑内における業務
- 深夜業を含む業務
- 水銀、砒素、黄りん、フッ化水素塩酸、硝酸、硫酸、青酸、か性アルカリ、石炭酸その他これらに準ずる有害物を取り扱う業務
- 鉛、水銀、クロム、砒素、黄りん、フッ化水素、塩素、硝酸、亜硫酸、硫酸、一酸化炭素、二酸化炭素、青酸、ベンゼン、アニリンその他これらに準ずる有害物のガス、蒸気又は粉じんを発生する場所における業務
- 病原体によって汚染の恐れが著しい業務
- その他厚生労働大臣が定める業務

※2 腹囲

40歳（35歳を除く）未満の者。妊娠中の女性。BMIが20未満またはBMIが22未満であって自ら腹囲を測定し申告した者

※3 胸部エックス線検査 40歳未満のうち次のいずれにも該当しない者

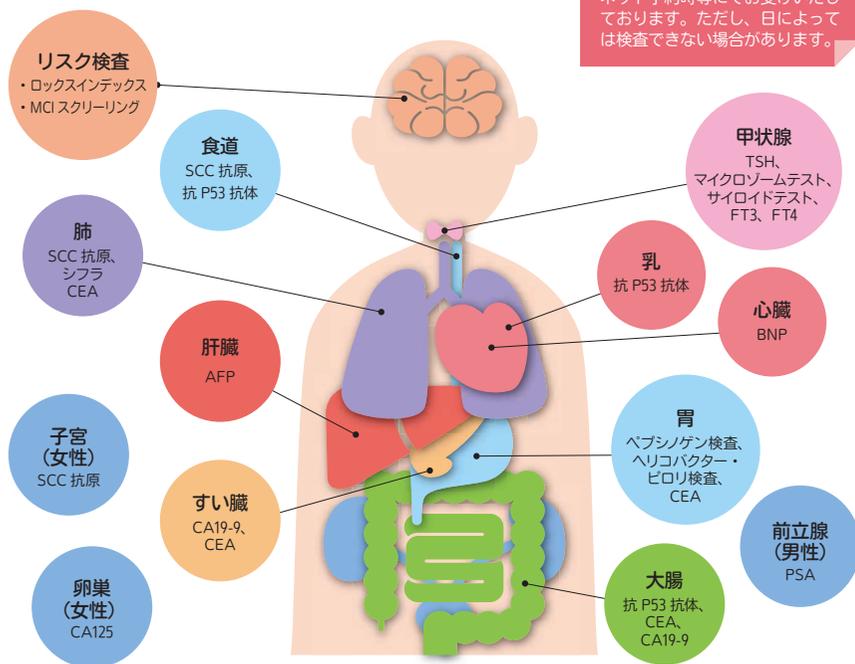
1. 5歳毎の節目（20歳、25歳、30歳、35歳）の者
2. 妊娠中の女性その他の者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと診断されたもの
3. じん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされているもの



検査とあわせて 血液オプション検査を 受けてみませんか！

健診センター「サンテ」では血液検査で、さまざまな異常を調べることができます。

お申込みは、サンテ受付または電話やドック受診申込時のインターネット予約時等にてお受けいたしております。ただし、日によっては検査できない場合があります。



腫瘍マーカー検査とは

腫瘍マーカーには数多くの種類があります。陽性であれば、がんの可能性はありますが、必ずがんがあるとは限りません。また、がんがあっても陽性にならないこともあります。がん以外の良性疾患でも陽性となることがあります。

● 数値はあくまでも参考に!!

腫瘍マーカーの値が上昇するのは、一般に、体中がなが広がっている「進行がん」の場合です。これらの検査は、病気があるかどうかのスクリーニング（ふるいわけ）です。100%病気を発見できるものではありませんので、この検査で異常なくても、自覚症状があれば必ず医療機関を受診ください。



● サンテ【血液オプション検査一覧】

検査項目	内 容
腫瘍マーカー PSA AFP CEA CA19-9 シフラ SCC 抗原 CA125 抗 P53 抗体	がんなどの腫瘍から作られたり、或いは腫瘍やその他の病気に対する反応として、体の細胞から作られる物質です。 ＜関連する腫瘍の部位＞ PSA：前立腺、AFP：肝臓、CEA：大腸・胃などの消化器、肺など、CA19-9：すい臓・胆道・大腸・胃など消化器、シフラ：肺、SCC 抗原：肺、食道、子宮、CA125：卵巣、抗 P53 抗体：大腸、食道、乳
リスク検査 ロックスインデックス MCI スクリーニング	将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する検査です。 認知症の前段階である MCI (軽度認知障害) のリスクを判断する検査です。
心 臓 BNP	BNP は心臓に負担がかかると心臓から血液に分泌されるホルモンです。この BNP の数値が高いほど心臓に負担がかかっているといえます。
リウマチ RF・CRP	RF (リウマチ因子) によって、関節リウマチなどの自己免疫疾患の発見に役立ちます。
肝 炎 検 査	B 型肝炎 (HBs 抗原) B 型肝炎ウィルスの存在を調べます。
	B 型肝炎 (HBs 抗体) B 型肝炎ウィルスに感染したことがあるかを調べます。また、B 型肝炎ウィルスワクチン接種後の抗体の有無を確認します。
	C 型肝炎 (HCV 抗体) C 型肝炎ウィルスの存在を調べます。
甲 状 腺 FT3・FT4・TSH・ サイロイドテスト・ マイクロゾームテスト	甲状腺の病気の発見に役立ちます。
胃 検 査	ペプシノゲン検査 胃がんの萎縮の進み具合を調べ、胃がんに罹る可能性が高いかどうかを知ることができます。
	ヘリコバクター・ピロリ検査 ピロリ菌の感染の有無を調べます。胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎の発見に役立ちます。
感 染 症	風疹ウィルス (HI) ※三日はしか 風疹 (三日はしか) に対する抗体の量を調べます。
	麻疹ウィルス IgG (EIA) ※はしか 麻疹 (はしか) に対する抗体の量を調べます。
	ムンプスウィルス IgG (EIA) ※おたふく風邪 ムンプス (おたふくかぜ) に対する抗体の量を調べます。
	水痘・帯状ヘルペスウィルス IgG (EIA) ※水ぼうそう 水痘 (水ぼうそう)・帯状疱疹に対する抗体の量を調べます。

健康便り

眼精疲労からくる肩こり VDT症候群 にご注意を!

コロナ家で家にいる時間も増え、家でテレビを見て時間を過ごしたり、パソコンやスマホを操作したりしている時間も多くなったのではないのでしょうか？

日常生活において欠かせない情報機器（VDT）ですが、実は、長時間使用することによって身体に大きな負担をかけていることもあります。そして、起こる様々な症状を「VDT症候群」といいます。

IT化も進み、VDT症候群の症状を訴える人は増えています。

ここで、一度、ご自身でチェックしてみましょう。



まずは、「VDT」とは、Visual Display Terminalsの頭文字を取ったものです。

具体的には、ディスプレイ、キーボード等により構成されるコンピュータの出力装置の一つで、文字や図形、グラフィック、動画などを表示する装置のことです。

例えば、パソコンやスマホ・タブレット、テレビなどのことです。

厚生労働省「職場のあんぜんサイト」より



VDT症候群の眼精疲労、肩こりの原因

長時間、パソコン等を操作することで、身体も固まり、同じ姿勢が続く。



肩こりの原因には、首や背中が緊張する姿勢や作業、長時間同じ姿勢が続く、精神的ストレス、運動不足など様々な原因があります。特にパソコンやスマホ・タブレットを使った前かがみの悪い姿勢、同じ姿勢が続くことで、眼精疲労だけではなく、同じ姿勢を続けたことによる肩こりの原因にもなっているのです。

眼精疲労と肩こりは、同じ原因から起こることもあります。

画面を凝視したことで眼精疲労やドライアイの原因に。同じ姿勢を続けることによって肩などに負荷がかかる。

血行も悪くなり、肩こりが酷くなる。



VDT症候群を防ぐには!

① 必ず休憩を取りましょう。

① 1日の使用時間…ほかの作業を組み込んだり、他のローテーションを実施することにより、連続の使用時間が短くなるように配慮する。

② 一連続作業時間…1時間を超えないようにすること。

③ 作業休止時間…1時間経ったら、10～15分の休憩を設けること。

④ 小休止…一連続作業時間内において、1～2回の小休止を設けること。

※目安としては45分の使用につき、10～15分の休止時間を設ける。



② 簡単なセルフケア

① しっかり休憩ができなかったときは、眼を閉じて視神経を休ませる。

② 意識的に瞬きをする。

③ 眼球体操でリフレッシュ…目をぎゅっと閉じる⇒パッと目を大きく開ける。
⇒眼球だけを上下左右にゆっくり2～3回動かす。

④ 軽いストレッチ…両手を回したり、両手を頭の後ろで組み背筋を伸ばしたまま頭を前に倒し首筋を伸ばす⇒数秒キープしたら頭を後ろに倒し、左右の肩甲骨を寄せて5秒キープ。2～3回気持ちの良い程度に。

⑤ 目や首・肩回りをあたたためて血行を良くする。



● 情報機器（VDT）の使用環境を見直してみましょう

光環境を改善する事

① 照明…室内の明暗はできる限り一定に

② 採光…直射日光で、眼に負担をかけない

③ グレアの防止（ざらざらした不快なまぶしさ）
……日光や照明がモニターに映らないように。

※その他にも、騒音の低減や換気、温度・湿度、空気調和、静電気除去、休憩場所



● 姿勢にも気をつけましょう！（例：パソコン）

画面・キーボード・書類の視距離はだいたい同じにする。

画面は清潔に保つ

下肢は、直角になるように

目線はやや下向き
画面から40cm以上離す

肘は、直角に
両腕は、水平に保つ

椅子に深く腰掛け、
背筋を伸ばす

靴全体が、床につくように



Information & Topics

● **新型コロナウイルス感染防止対策の「健診ガイドライン」に基づくチェックリストをすべてクリアしています。**
 ※このポスターは「健診ガイドライン」を遵守し、感染防止策に取り組み安心して健診を受けられる施設であることを示すものです。

● **新型コロナウイルス抗体検査(有料)を受けることができます。**

【こんな方におすすめです】

- ・ 2～3か月以内で新型コロナウイルスにかかっていたかどうか知りたい方
- ・ 最近、風邪の症状があり、症状は改善したもののそれが新型コロナウイルスだったか心配な方

※注) 気が付かないうちに感染していたかどうかを調べますがいつ感染したのか、現在も感染しているのかについてはわかりません。
 また、今後感染が予防できるかについては明らかになっていません。

● **津市住民検診(サンテ)の受診日程について**

- 1月…10日(日)・12日(火)・22日(金)・28日(木)
 ※12日(火)の胃がん検診は内視鏡検査です。
- 2月…4日(木)・13日(土)
- 3月…4日(木)



お申込みは、ホームページ
 または専用電話にて
 ご予約して下さい。
津市検診予約専用電話
☎059-221-5115



予約QRコード

結核予防会

● **複十字シール募金：令和2年8月1日～令和2年12月31日**
 ご協力、ありがとうございました。



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
 予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30
 TEL：059-228-4502(代表)
 FAX：059-223-1611
 mail：info@kenkomei.or.jp
 URL：http://www.kenkomei.or.jp/

