

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 29

2025

熊野大花火大会(熊野市)
写真提供:(公社)三重県観光連盟

CONTENTS

- 学術助成活動実績 2
- 確認しよう! 健康診断の注意点 4
- ~健康だより~ 熱中症について 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

がん学術助成 活動実績

実施機関

令和6年4月1日～
令和7年3月31日

三重県健康管理事業センターでは毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進することを目的とした助成を行っています。

授与所属名

アイリーライフ
乳がん患者会 l'rie life 代表 伊藤恵美

この度は、数多くある団体の中から当団体へ授与していただきまして誠にありがとうございました。当団体は、三重県北勢地区を中心に「乳がん」を経験した女性の皆様が安心安全に過ごせる空間をつくり、気兼ねなく同じ経験をされた方々がゆっくりお話できる「メディカルカフェ」を毎月第三水曜日に開催しております。

毎週金曜日には4キロ弱のコースを、お話をしながら「ゆる～く歩く会」を楽しんでおります。(雨天中止)

同世代の乳がん経験者たちが、子育てをする中でのママ友との付き合い方、お仕事を続けながらの治療、また、治療を続けながらの社会での過ごし方など様々な悩み事について、経験者だからこそわかる気持ちに皆が寄り添い、声を掛け合う時間はとても温かいです。

皆さまのお力をお借りして地域の医療機関、社会福祉協議会、行政と必要に応じて連携をとり、少しでも私たちの活動を知っていただき、必要な方に必要な情報をお届け出来るように努めております。

活動事業

入浴着啓発活動

※入浴着とは…公衆浴場、旅館・ホテルの浴場、サウナなどで、乳がん手術や皮膚移植などの傷あとをカバーする専用入浴着です。

<入浴着の特徴>

- **脱着しやすい**→入浴着の生地が伸びる素材を使っているので着脱が容易です。
- **湯切れしやすい**→入浴着の生地が撥水性素材となっているので、お風呂上りも湯切れが良く、体に張り付きにくいです。
- **体全体が洗やすい**→入浴着の生地が伸びるだけでなく、フロントギャザーの上下にゴムを挿入しているため、アンダー部からも手を入れて洗うことが出来ます。また、背中部分がV字カットになっているため、背中も洗しやすい構造となり、入浴着を脱いで洗う必要がありません。
- **胸部分のバランスを保つ**→胸のギャザーが左右の胸のバランスを維持し目立ちにくくします。
- **お湯の中でも生地が浮かびにくい**→お風呂に入っても、フロントギャザー部分のゴム糸がアンダーバスト部に優しくフィットし、入浴着が浮かびにくい構造となっています。



≡ l'rie Life ≡

ホームページ： <https://irieirieirie.wixsite.com/irielife>

Instagram： @irielife987 (日々の活動を更新しています)

公式LINE： @462irxtf (1:1のメッセージのやり取りがスムーズに出来ます)

M A I L： irielife987@gmail.com

メディカルカフェ： 第三水曜日(桑名市善西寺向かい MONZEN にて)



実施報告

入浴着を広める活動を続けてきて、少しずつ社会の感心も高まってきたように感じます。実感の一つにメディアが取り上げてくださるようになったことです。

NHK（名古屋）から始まり、NHK（みえ）、更にNHKの全国枠のコーナーでも広げてくださり、反響も大きかったです。

「乙女温泉」には多くの参加者の皆様がお集まりくださいませ、とても有意義な時間をお過ごしになられました。皆さん様々な思いを抱えて「今日」を過ごされている方ばかりで、自己紹介する時間には、お話しする側もお話を聞きする側も涙を流しながら受け入れます。堂々とお風呂に入れたり、素直に悲しいんだ！と涙を流したりと、やはり同じ経験をした者同士が集まる場所だからこそ体験できるステキな優しい時間です。皆さまからは、「とても楽しい一日だった。心が少し楽になりました。また明日から頑張れます。また開催してほしい！」と嬉しいお言葉を頂きました。

今後、もっともっと「がん」を経験することになる可能性が高くなっていく時代ですが、治療やお薬が進歩し「がん」という病気が命を脅かす病気ではなくなり、「必ず治すことができる病気」となる日が来ることを願っています。そのためにも、「がん研究」はとても必要ですし、「がん征圧」は永遠の課題です。



今後の課題

入浴着については少しずつ認知度も上がってきたように思いますが、まだまだ浸透していないのが実情です。

がんを経験されていない方に限らず、当事者の方々にも「そんなものがあつたなんて知らなかった」「もっと早く知りたかった」などの声をお聞きます。

「傷を見られたくない」「見た人が驚くのでは」という気持ちをやわらげる効果がありますが、まだ認知が低く、「服を着たまま入るのはマナー違反では？」と誤解されることもしばしばあります。

厚生労働省がとったアンケート「公衆浴場法及び旅館業法の適用を受ける入浴施設における入浴着を着用した入浴に係る調査(R4年度)」結果概要によると、

※入浴着を着用した入浴を不可としている場合の理由

(複数回答)

- 衛生的でない 19 (30%)
- 配慮が必要と思わない 7 (11%)
- お客様同士のトラブル 33 (52%)
- その他 27 (42%)

✓ 問い合わせを受けたことがないため、必要性を感じていなかった

✓ 貸切風呂、家族風呂を推奨している

✓ 入浴着着用の入浴の認知度が不足している。認知されれば可

✓ 入浴着を用意していない等

と、入浴施設に向けてのご理解を得ていくことも併せて必要だと強く思いました。

厚生労働省も、入浴着の理解と配慮を求めるポスターを発行するなど、認知促進に取り組んでいますが、入浴施設での導入は進んでいないのが実情です。

裸で入るのが当然という入浴文化の中で、入浴着という選択肢もあることを、まずはもっと多くの人に知ってもらうことが入浴着普及への第一歩です。そこで私たちは、一般の方と一緒に入浴して入浴着姿を自然なかたちで目にしてもらい、理解を広げるきっかけがつけられるイベントを定期的開催しています。

「入浴着を着てお風呂に入ろうの会」や「乙女温泉」など、まずは、何よりも、病気を体験しいろいろなことを諦めたりしてしまう中、ゆっくりのんびり心休まるおふろの時間を楽しんでもらいたい。1人では中々行けなくなってしまった温浴施設も皆で入れば大丈夫です。

からだに傷があってもなくても、大好きなお風呂に入って自分を労わってあげましょう。





確認しよう!

健康診断の注意点

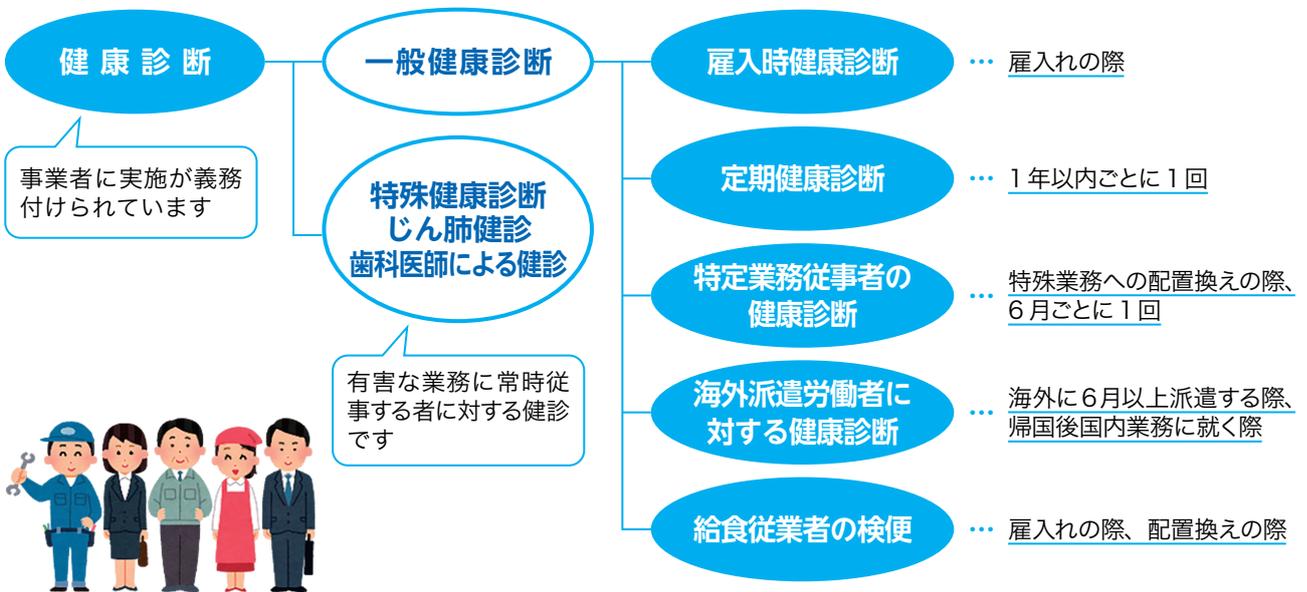


健康診断とは、労働者の健康状態を把握し、疾病の早期発見や健康意識の向上を目的とした重要な制度です。健康診断を正しく受診し健康管理に活用していきましょう。

1 健康診断について

職場における健康診断は、労働者の健康状況を把握するための基本となる対策です。労働者個人にとっては疾病の早期発見、健康確保のための健康意識の向上等の意義があり、事業者にとっては健全な労働力確保のため、医師の意見を勘案したうえで、労働者が該当作業に就業してもよいか、当該作業に引き続き従事してよいかなど判断するためのものです。

健康診断の種類



健康診断の検査項目

一般健康診断の主な項目 (常時使用する労働者を対象とした雇入時の健康診断及び定期健康診断)

- 既往歴及び業務歴の調査
- 身長^{*}、体重、腹囲^{*}、視力及び聴力の検査
- 血圧の測定
- 貧血検査(血色素量及び赤血球数)^{*}
- 血中脂質検査(LDL・HDLコレステロール、血清トリグリセライド^{*})
- 血糖検査^{*}
- 心電図
- 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- 胸部エックス線検査^{*}及び喀痰検査^{*}
- 肝機能検査(GOT、GPT、 γ -GTP)^{*}
- 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)

※定期健康診断の項目については、自覚症状及び他覚症状、既往歴等を勘案し、医師が総合的に判断し必要でないと認めるときは省略が可能です。雇入時健康診断については省略可能な項目はありません。

なお、特殊健康診断等については、それぞれの健診ごとに健康診断項目が定められています。詳しくは、お問い合わせください。

2 健診を受診する時の注意事項

適切に健診を受けて正しい結果が得られるよう、健診日の前日や当日に注意すべきことについて確認しましょう。

健診の前日

- 健診の前日よりアルコールの摂取や激しい運動は控えましょう。
- 健診の前日夜9時以降から当日健診受診まで食事制限が必要な方：胃部レントゲン、腹部超音波、胃内視鏡、血液検査（血糖、血中脂質検査）のいずれかを受けられる方。



健診の当日

- 体温が 37.5 度以上、風邪症状が持続している方は受診を控えましょう。
- 着脱しやすい服装（タイツ、ストッキングまたはボディスーツ、ワンピースなど胸部の開きにくい服装や腹部を圧迫するガードル、コルセットなどは事前に脱いでおく）で受診をしましょう。
- 血液検査（採血）を受診される方



▼ 血液検査がある場合、原則として前日夜9時以降は絶飲食です。糖分の含まれるジュース・牛乳・砂糖・ミルク入りコーヒーなどは控えましょう。糖分の含まれないお茶や水は飲んでいただいて結構です。



※内服等のための飲水は 100ml 程度にしましょう。
※朝服用する薬がある方（高血圧、糖尿病等）は必ず主治医の先生とご相談ください。



▼ 以下の方は、必ず採血前にお申し出ください。

- 過去の採血で気分が悪くなった方
- 出血の止まりにくい方
- アルコール消毒に過敏に反応する方
- 過去の血液検査で「血小板凝集」により再採血になった方

採血により皮下血腫、痛み、痺れ等の症状が発症する場合があります。過去にこのような症状で日常業務に支障をきたしたり、治療のために病院を受診されたことがある方は、十分に医療設備の整った医療機関での健康診断をお勧めします。



- 次の検査を受診される方

▼ 眼底検査を受診される方でコンタクトレンズを装着されている方は、健診当日は眼鏡にて受診いただくか、または健診会場ではずすことができるようケース等をご用意ください。



▼ 生理中の方は、尿検査で正しい結果が得られない場合があることをご了承ください。

参考

厚生労働省 | 労働安全衛生法に基づく健康診断を実施しましょう <https://www.mhlw.go.jp/content/001436958.pdf>



健康だより

熱中症について



「熱中症」は、**高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。**屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、**場合によっては後遺症を引き起こしたり、死亡することもあります。**熱中症による健康被害を防ぎましょう。

重症度	症状	対応
I度：軽症 (応急処置と見守り)	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい ●生あくび ●筋肉痛 ●立ちくらみ ●大量の発汗 ●こむら返り 	症状が徐々に改善している場合のみ、現場の 応急処置 と見守りで良い。
II度：中等症 (医療機関へ)	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛 ●判断力低下 ●応答がおかしい、自力で水が飲めない… 意識がはっきりしない!! ●嘔吐 ●虚脱感 ●集中力低下 	中等症の症状が現れたり、軽症の症状にすぐに改善がみられない場合、直ちに病院へ搬送。 119番
III度：重症 (入院加療)	<ul style="list-style-type: none"> ●中枢神経障害、肝・腎機能障害、血液凝固異常のいずれかを含む。 <p>※重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される。</p>	

熱中症が疑われる人への主な**応急処置**

応急処置を行うことで、重症化を回避し後遺症を軽減することができます。

★ 涼しい場所へ避難

エアコンが効いている室内や車内、風通しのよい日陰などへ移動して安静にしましょう。女性の場合は同性の救護者をお願いしましょう。



★ 衣服をゆるめ、体を冷やす

体を冷やすには、太い血管のある首の周り、脇の下、足の付け根などを、氷のう等を使って集中的に冷やしましょう。水に浸す、水をかけて団扇などであおぐことも効果的です。



★ 水分・塩分を補給

経口補水液やスポーツドリンク(食塩相当量:100mgあたり0.1～0.2gのもの)で水分や塩分を補給しましょう。

※経口補水液を一度に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、水分摂取について医師からの指示がある場合は従いましょう。

「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」

厚生労働省は労働災害防止団体などと連携し、職場における熱中症予防対策を徹底するため、熱中症が発生しやすい5月から9月まで、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。

また、令和6年には、職場での熱中症による死亡者を含む休業4日以上の上業務上疾病者の数は1,195人にのぼることから、以下について重点的に呼びかけを行っています。

1. 暑さ指数(WBGT)*の把握と評価をして、その値に応じた熱中症予防対策を適切に行う

※暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数です。

暑さ指数28越えは
発症リスクが高まる!

2. 熱中症のおそれのある者の早期発見、身体冷却や医療機関への搬送等適切な措置ができるための体制整備を行う

3. 糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して、医師等の意見を配慮した熱中症予防対策を適切に行う



熱中症対策は令和7年6月1日施行の労働安全衛生規則改正により事業者には義務付けられましたが、個人でも適切な対応をしましょう。

キャンペーン期間(5~9月)にすべきこと

暑さ指数の把握と評価を行い、測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底し、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底をしましょう。

- 暑さ指数を低減する設備対策・休憩場所の整備・服装の着用
- 暑熱順化(熱になれるため7日以上かけて作業時間の調整)
- プレクーリング(作業開始前に体を冷やす)
- 作業中の健康状態の確認
- 健康診断に基づく対応: 次の疾患を持った方には医師等の意見を踏まえた配慮の実施
①糖尿病 ②高血圧 ③心疾患 ④腎不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲の皮膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢
- 異常時の対応: 少しでも本人や周りが異変を感じたら、連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
※必ず一旦作業を離れ応急処置を実施し、症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送



重点取組期間(7月)にすべきこと

- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底
- 熱中症についての理解を深める
- 体調不良の者に異常を認めたとときは、躊躇することなく救急隊を要請

救急搬送者数
増加期間

環境省はテレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて、都道府県ごとに熱中症警戒情報を発信しています。

▼熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



参考

環境省 | 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル2022 https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php

厚生労働省 | 熱中症予防のために

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf

厚生労働省 | 令和7年「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を実施します https://www.mhlw.go.jp/stf/coolwork_20250228.html

厚生労働省 | 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド 予防法p10 https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/assets/pdf/guide_pdf03.pdf

Information & Topics

三重県健康管理事業センターからのお知らせ

●令和6年度学術助成受賞者が決まりました！

当センターではがん征圧を推進することを目的に、毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動に対して助成を行っています。令和6年度の受賞の方々です。(敬称略・五十音順)

杉野 友亮 所属：三重大学大学院医学系研究科 腎泌尿器外科
研究課題：膀胱癌の個別化治療に向けたゼブラフィッシュ異種移植モデル～エンフォルトマブベチチンの薬効判定への応用～

萩 智仁 所属：三重大学医学部附属病院 助教
研究課題：人工知能技術を用いた骨軟部腫瘍の早期病理診断ツールの開発



●令和7年度津市がん検診と健康診査の予約がはじまります！

お申込みにつきましては、ホームページ又は電話にてご予約ください。

ホームページ https://www.kenkomie.or.jp/medical_tsu/index.html

電話 津市予約専用ダイヤル (059-221-5115 平日 8:30～17:15)



津市予約専用の
ホームページ
二次元コード

●産業医契約の受託が可能です！

当機関の常勤医師2名は産業医認定を受けております。

従業員数が常時50名以上の事業場には産業医が必要となりますのでご相談ください。

日本対がん協会からのお知らせ

●令和7年度がん征圧スローガンが決まりました！

「健康は 予防と検診の 二刀流」

※スローガン使用に関することは、日本対がん協会の広報担当
(電話：03-3541-4771、メール：jcskouhou@jcancer.jp)へ
お問合せください。

●9月1日から9月30日は「がん征圧月間」です！



がん検診の予定は立てられましたか？ 早期に発見し、適切な治療を行うことで「がん」による死亡を減らすことが可能といわれています。がん検診は1回受けて終わりではありません。定期的にごがん検診を受診しましょう。



結核予防会からのお知らせ

●9月24日から30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です！

厚生労働省では、毎年9月24日～30日を「結核・呼吸器感染症予防週間」と定めています。また、結核予防会では、8月1日から12月31日まで「全国一斉複十字シール運動キャンペーン」を展開し、結核予防の大切さを伝えています。

結核は我が国の主要な感染症です。令和5年、新たに結核と診断され、保健所に登録された人は10,096人で、前年より139人減少しました。一方、三重県では152人で、前年より13人増加しました。1年に1回、胸部X線検査を受診しましょう。



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)

059-202-4300 (サンテ予約専用)

(平日9:00～16:00)

FAX：059-223-1611

mail：info@kenkomie.or.jp

URL：https://www.kenkomie.or.jp/

