

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 33

2026



CONTENTS

- ～夏の健康づくり～ 暑い夏と生活習慣病 2
- 三重県健康管理事業センターからのお知らせ 4
- 健診センターサンテからのお知らせ 5
- ～健康だより～ 熱中症予防 6
- Information & Topics 8

子安観音 (鈴鹿市)

写真提供: (公社) 三重県観光連盟



MHC



MSA-IS-778

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」





～夏の健康づくり～

暑い夏と生活習慣病



暑い日が続くと、「食欲がわかない、疲れがとれない、からだがだるい…」といった不調が続くことはありませんか。夏におこりやすい体調不良や食欲不振は、時に生活習慣の乱れにもつながります。今回は夏と生活習慣病の関係に注目していきます。

【夏にこんな事ありませんか?】

✓ 清涼飲料水を飲みすぎている

暑い日や食欲のない日でも飲みやすい、冷たい飲み物ですが、清涼飲料水やスポーツ飲料の中には、糖分・塩分が多いものがあります。こうした飲み物の飲みすぎは、**肥満**や、**高血圧**、**糖尿病**などの生活習慣病のリスクを高めます。



✓ 食欲がない、、、栄養バランスが偏りがち

暑い日が続くと、食欲が落ちたとき、エネルギー補給となる炭水化物を摂ることは大切です。ただ麺類のみなど炭水化物メニューが続くと、栄養バランスが偏りがちになり**肥満**の原因になります。



✓ 冷たいビールが美味しい!けど、、、飲みすぎてしまう

アルコールは利尿作用が強く、お酒を飲んだ量以上に水分を排出してしまうので、**脱水**に注意が必要です。またビールは 350ml 缶 1 本で 150kcal 程度のエネルギー量があります。さらに飲みすぎは**痛風**リスクも高めます。



✓ 体を動かすのが億劫、、、活動量が低下

暑さで体を動かすのが億劫になると、運動不足になりがちです。活動量の低下は、**肥満**や、**高血圧**、**脂質異常**などにつながります。また**筋力の低下**も招きます。



✓ 暑さで眠れない、、、睡眠不足

寝苦しさを十分な睡眠がとれないと、疲れがとれず仕事の効率が低下します。さらに睡眠不足は**肥満**や**高血圧**などの発症リスクとなることが分かっています。



**夏の疲れや体調不良は
生活習慣病のリスクを
高めてしまう可能性があります**

高血圧

痛風

肥満

脂質異常

【夏の健康づくりのヒント】

① 水分を十分に摂る

日常生活では、食事以外に飲み物から1日1.2ℓの水分を補給するのが目安です。水やお茶をこまめに(1時間に1回程度)飲みましょう。

アルコール飲料を控え、代わりに水分を十分に摂ることで痛風予防にもつながります。



寝る前や起きた後、
運動や入浴前後に
水分補給



飲みすぎない
+
飲酒の際も
水分補給

② 夏に摂りたい栄養

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちですが、なるべく3食バランス良く摂ることを心がけましょう。エネルギー補給となる炭水化物を摂りながら、暑さ対策に効果があるとされている食材も取り入れていきましょう。

◎暑さ対策におすすめの食材

・**ビタミンB1**
炭水化物をエネルギーにかえる



モロヘイヤ 豚肉 大豆製品

・**タンパク質**
体を作る基となる
免疫力、スタミナの源になる



鶏ささみ 牛乳 たまご

・**ビタミンC**
免疫力を高め、
ストレスへの抗体をつくる



カラフルな野菜 オクラ

③ 無理のない範囲で体を動かす

暑い日に激しい運動は避けるべきですが、ウォーキングや軽いストレッチなど、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けましょう。

【涼しい時間帯の運動】 【室内でストレッチ】



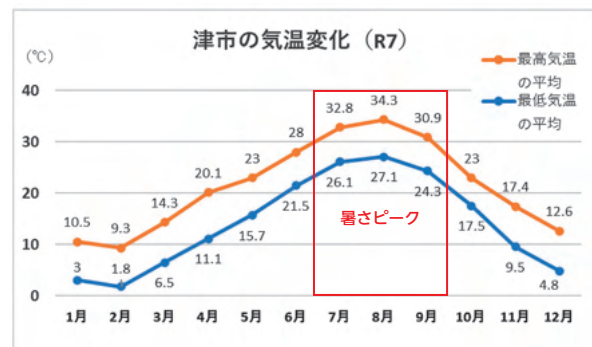
④ ぐっすり眠ってその日の疲れを残さない

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、**成人の睡眠時間目安を「6時間以上」と**しています。エアコンや扇風機を適度に使う、通気性や吸水性の良い寝具や、冷感シーツを活用するなど、睡眠環境を整え、ぐっすりと眠りましょう。



【暑さは9月頃まで続きます】

梅雨明けから9月頃まで厳しい暑さが続きます。疲れがたまらないよう、体調管理に努めましょう。体調不良が続く場合は、医療機関を受診しましょう。



気象庁「過去の気象データ」より作成

【参考】生活習慣病を知ろう! | スマート・ライフ・プロジェクト | 身体活動の促進 | 健康増進担当者向けツール (e-健康づくりネット) | 健康日本 21 アクション支援システム Web サイト | 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp) | 夏バテ対策に効果的な食事とは | 日本気象協会 (https://tenki.jp/)

三重県健康管理事業センターからのお知らせ

令和7年度 学術助成受賞者が決定しました！

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7年度の受賞の方々です。

- 大矢 瑛子（三重大学大学院医学系研究科 血液・腫瘍内科学）

研究課題：造血幹細胞の維持、増殖に必須の CAR 細胞が産生する tenascin -C を介した骨髄増殖性腫瘍の病態解明

- 北野 詳太郎（三重大学医学部附属病院 脳神経外科）

研究課題：脳腫瘍手術における正常脳組織と腫瘍組織の鑑別を目的とした術中染色法の確立

- 小高 紗季（三重大学医学部附属病院 産科婦人科）

研究課題：ステロイド投与中婦人科癌患者の免疫チェックポイント阻害薬の効果と機序の解明

- 志村 匡信（三重大学大学院医学系研究科 消化管小児外科学講座）

研究課題：新規の網羅的アプローチによる exosomal-non coding RNA-panel を用いた進行胃癌の予後再発予測ツールの開発

（敬称略・五十音順）



結核は我が国の主要な感染症です！

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。

結核は呼吸器感染症のひとつで、昔のものと思われがちです。しかし、今も世界で**毎年100万人以上**が命を落としており、慢性的なパンデミックが続いています。

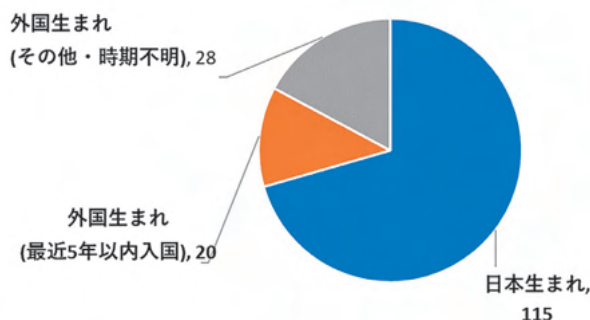
令和6年、全国で新たに結核と診断され、保健所に登録された人（新規登録患者）は10,051人で、前年より45人減少しました。一方、三重県では163人で、前年より**11人増加**しました。

下図は、三重県の新規登録患者数163人について、生まれた国籍別、結核が発見された方法別を表したグラフです。約30%の方が外国生まれであり、令和6年3月には、日本語学校で結核集団感染事例が発生しています。また、医療機関の受診で約60%の方が発見されています。

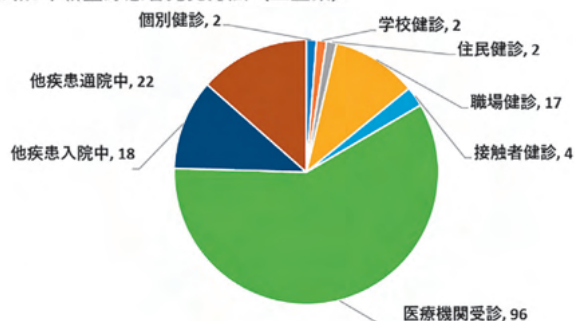


▼三重県医療保健部「三重県の結核統計（令和6年版）」より作成

令和6年新登録患者出生国籍別（三重県）



令和6年新登録患者発見方法（三重県）

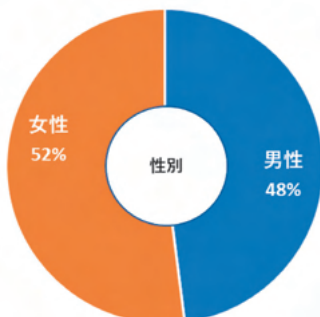


健診センター「サンテ」からのお知らせ

健診センターサンテ「受診者アンケート」の結果です!

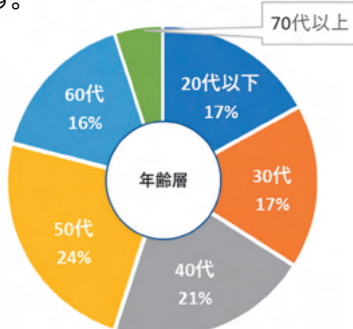
健診センターサンテでは、サービスの質向上の一環として受診者アンケートを実施しています。令和7年5月から7月までの3ヶ月間に実施しましたアンケートを集計分析しました（回答者数 2,305人、回収率 78%）。多くの受診者様から高い評価をいただくとともに、今後の改善に向けた貴重なご意見をいただきました。

受診者のプロフィール



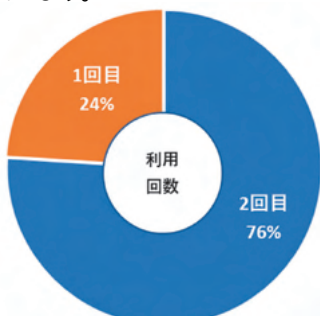
男女比はほぼ同等

性別問わず、幅広い層の方々にご利用いただいています。



幅広い年代の方が受診

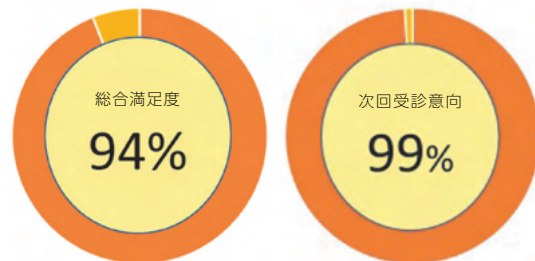
働き盛りの世代を中心に、幅広い年代の方から選ばれています。



受診者の76%がリピーター

4人に3人以上が「2回目以降」の受診であり、継続的な信頼をいただいています。

満足度と信頼



「とても良い」「良い」の合計が9割を超え、高い評価をいただいています。

ほとんどの受診者の方が「またサンテで受診したい」と回答されています。

スタッフに対する受診者からの声

- 質問にも丁寧に答えてもらった（医師）
- 胃カメラの先生が上手で苦しくなかった（医師）
- 採血の上手さに驚いた！（採血スタッフ）
- 手際が良く、スムーズで早かった（技師スタッフ）
- 生活習慣を見直すきっかけになった（保健指導）
- 説明が丁寧でわかりやすかった（受付スタッフ）

さらなる利便性向上のための取り組み

★利便性の向上

- **Web 予約システムを導入!**
24時間いつでもご予約が可能になりました。
- **津市住民健診で血液オプション検査導入!**
健診と同時に血液検査を受診いただけるようになりました。

★混雑緩和

- **30分単位の予約枠への変更!**
予約時間を細分化することで、受付の混雑緩和と待ち時間の短縮を実現します。



熱中症予防

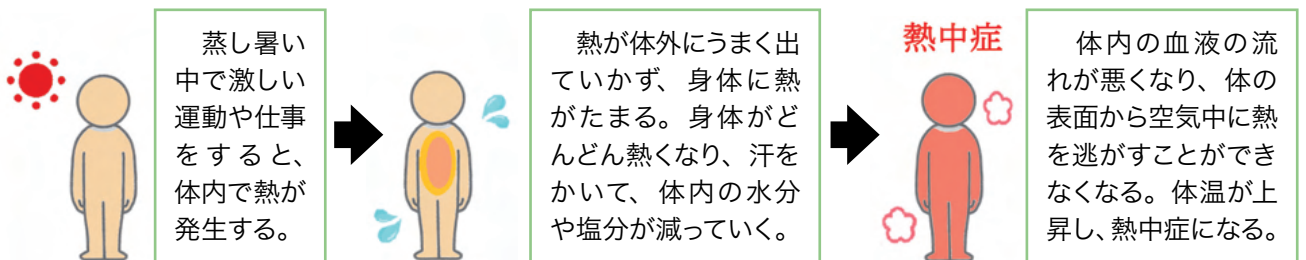


今年も暑い季節となりました。熱中症は気温が30度以上になると増加するとされます。三重県では、令和7年の5～9月、熱中症により1,648人が救急搬送されました。熱中症の症状や対策を知り、熱中症を予防しましょう。

1 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かず、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、場合によっては救急搬送されたり、命にかかわる症状になることもあります。

【熱中症発生のメカニズム】



2 熱中症の症状

以下のような症状がでたら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体温が高い、皮膚の異常
- 水分補給ができない
- 身体のだるさや吐き気
- 呼びかけに反応がない、まっすぐ歩けない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 汗のかきかたがおかしい

自分自身や周りの人に「熱中症かな」と思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして、医療機関を受診してください。



【特に熱中症に注意したい方々】

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>子ども</p> <p>子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。</p> | <p>高齢者</p> <p>高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能などが低下しているため、注意が必要です。</p> | <p>屋外作業をする人</p> <p>屋外作業をする仕事に従事している方は、夏場は熱中症にかからないよう常に注意が必要です。</p> | <p>スポーツをする人</p> <p>スポーツ時にはからだ(筋肉)が熱を発するため、熱中症の危険が、より高まります。</p> | <p>ペットを飼う人</p> <p>高温多湿な環境で長時間さらされることで、ペットも熱中症にかかることがあります。猫より犬に多くみられます。</p> |
|---|--|--|--|--|

3 応急処置例

応急処置で大切なポイントを紹介します。

① 涼しい場所へ移動する

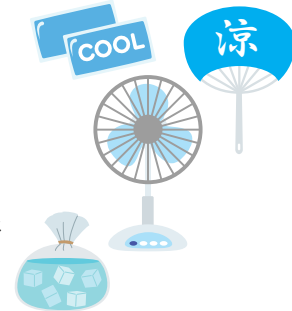
クーラーのきいた室内や車内に移動しましょう。そのような場所がない場合は、風通しのよい日陰に移動しましょう。



② 衣服をゆるめ、身体を冷やして体温をさげる

氷まくらや保冷剤で、両側の首すじ、わき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、扇風機やうちわであおぐことで身体を冷やすこともできます。

冷やす場所



③ 塩分 + 水分を補給する

【補給の方法例】

- 経口補水液
 - スポーツドリンク
 - 塩タブレット + 水
- ※おう吐や意識がない場合は不可



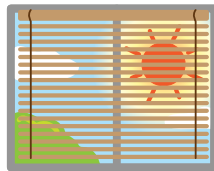
4 熱中症の予防

どなたでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで予防することができます。

エアコン等で温度をこまめに調節する。



すだれやシェードを利用する。打ち水をする。



外出時には日傘を使用する。帽子を着用する。



天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩をとる。



通気性の良い服を着用する。冷たいタオルや保冷グッズを活用する。



こまめに水分を補給する。



室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても補給する。

環境省「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。



環境省熱中症警戒アラート

LINE 「環境省」LINE公式アカウント



【参考】環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

熱中症の症状 | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)

過去の全国における熱中症傷病者救急搬送に関わる報道発表一覧 | 総務省消防庁 (fdma.go.jp)

Information & Topics

結核予防会からのお知らせ

● 結核予防会関連図書 新刊のお知らせ

保健師・看護師の結核展望 126号

過去の集団発生事例を通して接触者健診の今とこれからを見据える特集をはじめ、患者中心の支援や外国出国者への対応といった、現場に必要な内容が詰まっています。

日々の業務の気付きとなる一冊です。

定価 2,750 円(税込)

DOTSってなあに 令和7年改訂版

DOTS についての知識を網羅した好評書のリニューアル版です。マンガを盛り込んだ構成にし、DOTS の大切さを分かりやすく解説しています。全ての漢字にルビを付け、外国出生者の方にも読み通しやすいよう配慮しています。

定価 330 円(税込)

外国出生労働者・留学生の健康管理のために 結核がよくわかる本

外国出生者と社会生活を共にすることが特別でなくなった現代において、企業経営者や学校関係者の方々に、結核の正しい知識をもってもらうために編集した一冊です。結核患者への適切な対応についても解説します。

定価 550 円(税込)



※書籍の購入は、(一社)日本家族計画協会にお申込みください。
TEL: 03-6407-8971

日本対がん協会からのお知らせ

● 令和8年度がん征圧スローガンが決まりました

「がん検診 定期受診は 自己投資」

「今は忙しいから」と検診を後回しにしていませんか。定期検診は未来まで続く健康な体を維持するための、最も価値のある自己投資です。

● 9月1日から9月30日は「がん征圧月間」です

昭和35年(1960)から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんと、その予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。

日本人の死亡原因第1位は「がん」です。がんによる死亡者は年々増加しています。がんは自覚症状のない早期に見つけ、適切な治療を受けることで治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受診しましょう。



※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)
へお問い合わせください。



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/

