

1げんきとちぎ

2022
No. 40

01 からだ新発見

・がん教育シリーズ ⑤

03 トピックス

・室内(自宅など)のできる運動・ストレッチの紹介

04 事業団インフォメーション

- ・令和4年度から学校心臓検診の実施方法が変わります
- ・学校腎臓検診事後管理研修会を開催しました
- ・人間ドックは時間帯予約制になります
- ・プライバシーマーク付与認定を更新しました
- ・リレー・フォー・ライフ ルミナリエに協力しました
- ・宇都宮プレックス主催のゲームでイベントを開催しました
- ・いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会をオフィシャルサプライヤーとして応援しています
- ・がん征圧に向けてのライトアップを実施しました

職員の家族(ペット)シリーズ こむぎ(♀)



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団
Tochigi Public Health Service Association

コチラから
スタート!

からだ新発見

File Number

40

がん教育シリーズ⑤



けんた
(中学2年生)



やすの
(高校2年生)



ロボ先生

がん検診の意味

(受けない理由、精密検査の重要性)

ロボ先生からがんの予防とがん検診の種類について学んだ健太(けんた)と康乃(やすの)。今回は、がん検診を受けない理由と精密検査の大切さを3人と一緒に学んでいきます。

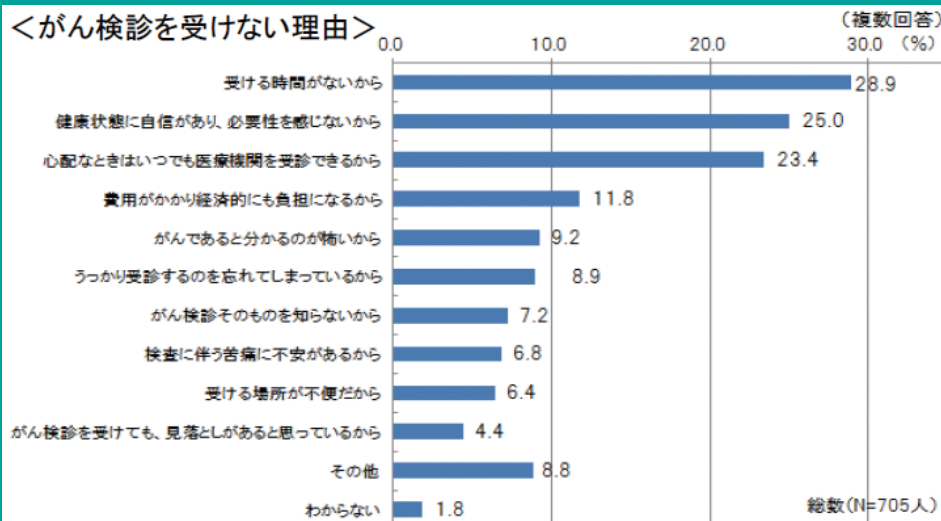


けんた

前回、がん検診を受ける人は50%に達していないって言ってたよね。なんでだろう？

ロボ先生

こんな理由があるよ



出典：令和元年9月がん対策・たばこ対策に関する世論調査（内閣府大臣官房政府広報室）



やすの

色々な理由があるけど・・・
これって、がんやがん検診のことをよく理解していない人が多いってことだよな。症状が出ていない健康なうちから定期的のがん検診を受けることが大切なのにね。



けんた

え?「要精密検査」?

そのとおりだね。そして、もう一つ、大切なことがあるよ。
がん検診を受けた結果、「要精密検査」と判定されたらどうする?

ロボ先生

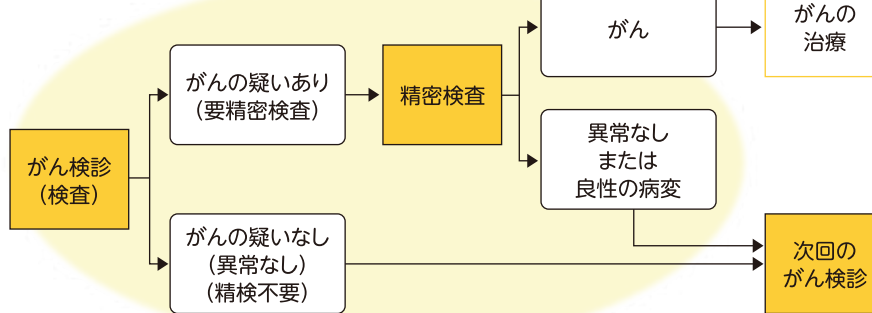


ロボ先生

がん検診は、まず「がんの疑い」があるかないかを調べるんだ。「異常なし・精検不要」の場合は、また次回の検診を受ける。「要精密検査」の場合は、病院で精密検査を受けて、治療が必要かの診断を受けて結果を確定させる。つまり、「要精密検査」と判定されたのに精密検査を受けなかったら、途中で中止したのと同じなんだ。



<がん検診の流れ>



出典：がん情報サービス（国立がん研究センター）改編



やすの

「要精密検査」になったら精密検査を受ける、ここまでが「がん検診」なのね。

ロボ先生

そのとおり!
がん検診は、「あるか、ないか」が判明するまでのすべての過程を指すんだ。



けんた

さすがねえちゃん!がんやがん検診のことをちゃんと理解して、たくさんの人に受けてほしいな!

本シリーズは、文部科学省が作成した「がん教育推進のための教材」をベースにイラストを加えて読みやすく再構成しました。活用するに当たっては生徒の家庭状況や心理面についての配慮が必要です。また、扱うがんは「成人のがん」であり、「小児がん」について学ぶものではありません。

室内(自宅など)でできる運動・ストレッチの紹介

日々の家事やデスクワークでからだに疲れがたまっていますか？

簡単な運動でもポイントを意識して行えば、けがをせずに疲れた体を簡単にほぐせます！

肩の疲れに効く！

○肩甲骨まわりをほぐす運動(ゆっくり3回ずつ)



- 背すじを伸ばし、肩を下げ、あごを引く。
- 手を肩にあて、肘を前から後ろにまわす。

肩甲骨の動きを意識しながら、肘を上、後ろ、下に大きくまわす。

○首すじを伸ばすストレッチ(30秒ずつ)



- 背すじを伸ばし、あごを引く。
- 頭を横に傾け、手をおき、腕の重みで首すじを伸ばす。

肩を上げずに、下げて行う。

背中への疲れに効く！

○体を伸ばすストレッチ(30秒)



- 四つん這いで、手は少し遠い位置につく。
- お尻を後方に引きながら、胸を床に近づける。
- 額を床に着け、胸やわき腹を伸ばす。

余裕があれば、お尻を左右に小さくゆっくり揺らす。

腰の疲れに効く！

○腰を伸ばす運動(ゆっくり3回)



- 仰向けになり、膝を曲げる。
- 腰と床の間に指を入れ、息を吐きながら指をつぶすように腰を床に押し付ける。

反り腰のひとは入念に行う。

○腰をひねるストレッチ(30秒ずつ)



- 仰向けになり、膝を曲げ、両腕を開く。
- 両膝を横に倒し、腰やお尻を伸ばす。

余裕があれば、上の足の膝を伸ばす。

～運動器に障害のある方は無理をせず、痛みが出ない範囲でおこなってください。～

令和4年度から学校心臓検診の実施方法が変わります

令和3年度第1回栃木県児童生徒健康管理委員会※において、令和4年度から栃木県学校心臓検診実施要領を改定することが承認されました。この改定に伴い、次のとおり検査方法が変更となります。

検査方法変更の概要

～令和3(2021)年度

対象学年	小学1年生	中学1年生	高等学校1年生
1次検診	・4誘導心電図(原則10秒記録) ・2点3心音図 ・心臓病調査票	・12誘導心電図(原則10秒記録) ・2点3心音図 ・心臓病調査票	・12誘導心電図(原則10秒記録) ・心臓病調査票
2次検診	・12誘導心電図(原則10秒記録) ・4点8心音図 ・胸部X線	・12誘導心電図(原則10秒記録) ・4点8心音図 ・胸部X線	・実施なし

令和4(2022)年度～

対象学年	小学1年生	中学1年生	高等学校1年生
1次検診	・12誘導心電図(原則15秒記録) ・2点3心音図 ・心臓病調査票	・12誘導心電図(原則15秒記録) ・2点3心音図 ・心臓病調査票	・12誘導心電図(原則15秒記録) ・心臓病調査票
2次検診	・実施なし	・実施なし	・実施なし

変更後は、小中学校1年生統一の実施方法となり、1次検診で12誘導心電図検査と2点3心音図検査を全員に実施し、2次検診を実施しない検査方法となります。2次検診が廃止されたことで児童生徒の負担が軽減されます。

また、小学1年生について、4誘導心電図検査では発見が難しい心房中隔欠損症やQT延長症候群などの所見に対応するため12誘導心電図検査に変更します。

※栃木県児童生徒健康管理委員会・・・県医師会、学識経験者、行政機関、学校関係者の委員により組織される委員会で学校心臓・腎臓に関すること及びアレルギー疾患の対応について専門的立場から協議しています。

○学校心臓検診とは

学校保健安全法により小学1年生、中学1年生、高等学校1年生の心電図検査の実施が義務付けられています。児童生徒の突然死の予防や心臓疾患等を早期に発見し、適切な事後管理を行うために実施しています。

学校腎臓検診事後管理研修会を開催しました

令和4年1月12日にとちぎ健康の森にて、栃木県内の教育委員会ご担当者及び養護教諭の方を対象に、腎臓検診への理解を深めていただき、児童生徒に対し適切な事後指導及び健康管理を行っていただくことを目的に「令和3年度学校腎臓検診事後管理研修会」を開催しました。

自治医科大学小児科 金井孝裕先生をお招きし「子どもの腎臓病 - 学校腎臓検診と学校生活 - 」と題し、学校腎臓検診の現状と問題点等の講話をしていただきました。採尿時の身体の状態によっては検査結果が偽陽性になる可能性があり、主な原因として正常蛋白尿や生理的赤血球の混入が考えられ、採尿前日の就寝前2時間安静、就寝前排尿及び起床後すぐ採尿を実施することで、偽陽性が減少するということでした。当日は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を鑑み各団体の参加人数に上限を設け、参加人数を会场上限の50%以下とし、検温及び換気等の感染対策を講じ開催しました。

【参加者：教育委員会ご担当者(13名)、養護教諭(18名) 計31名】



人間ドックは時間帯予約制になります

当事業団の人間ドックでは、受付や検査の待ち時間の短縮、感染防止対策の向上を図るため、令和4年4月の受診分から時間帯予約制となります。受付時間を以下のとおり細分化し、各時間帯に定員を設けてご予約をお取りします。

予約時間以外にご来場されますと、受付付近が混み合うほか、長時間お待ちいただく場合がありますので、必ず予約の時間にご来場ください。

区分	現在	変更後
	受付時間	
胃内視鏡検査を受診する方	7:30~8:00	[A] 7:30~7:45 [B] 7:45~8:00
胃内視鏡検査を受診しない方	7:30~8:30	[A] 7:30~7:45 [B] 7:45~8:00 [C] 8:00~8:15 [D] 8:15~8:30

お問合せは「人間ドック課」まで TEL:028-623-8282 E-mail:dock@tochigi-health.or.jp

プライバシーマーク付与認定を更新しました

令和3年9月28日、一般財団法人医療情報システム開発センタープライバシーマーク認定審査室から審査の合格証が届き、無事プライバシーマーク付与認定を更新いたしました。

当事業団は、平成17年7月に栃木県内の健診機関として初めてプライバシーマーク認定事業者となり、平成29年度には、一般財団法人日本経済社会推進協会から「プライバシーマーク制度貢献事業者」として表彰されました。今回は9回目の付与適格決定でしたが、これからも個人情報マネジメントシステムの維持向上を図り、お客様からお預かりした大切な個人情報をお安全かつ確実に活用してまいります。



リレー・フォー・ライフ ルミナリエに協力しました

「リレー・フォー・ライフ」はがんサバイバーやその家族を支援し、地域全体でがん征圧を目指すチャリティー活動です。「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021とちぎ」は現地での開催を目指して準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりオンラインでの開催となりました。当日はルミナリエセレモニーやサバイバーストーク、チームフラッグ・ルミナリエ紹介など、中継を交えながら実施しました。

当事業団もとちぎ実行委員会の一員としてイベントの運営に携わったほか、ルミナリエに協力し、がん患者とその家族の支援に向けて思いをつなげました。

事業団職員が作製したルミナリエの一部▶

2021.9.18[土] 16:00~18:00
新型コロナウイルスの影響で現地開催ができず、改めて残念な気持ちで、「がん患者と家族のみなさんを応援したい!」そんな想いで、
今年はオンライン開催!!



宇都宮ブルックス主催のゲームでイベントを開催しました

がんに関する正しい知識の普及とがん検診の受診率向上を目的としたイベント「とちぎ de ピンクリボン」を県内のプロバスケットチームである宇都宮ブルックスのゲーム冠スポンサーとなり、10月の乳がん月間（ピンクリボン月間）にあわせて実施しました。日程は令和3年10月8日（金）9日（土）の2日間で約4,000名の方がブルックスアリーナ宇都宮（宇都宮市体育館）に来場し、多くの方にがん征圧・ピンクリボン運動に関する知識の普及啓発を行いました。

来場者全員にがん検診及び乳がん検診・子宮頸がん検診リーフレットを配布したほか、ロビーのイベントブースで乳がんに関するパネルの展示や乳がん触診モデルによる自己触診体験等を実施しました。また、宇都宮ブルックス専属チアリーダー・ブレクシーとマスコットキャラクター・ブレッキーの協力のもと同ブースにてがん征圧募金運動を行いました。

試合中はゴールポスト広告にシンボルマークである「いちごピンクリボン」と事業団名を交互に掲出し、事業団名の認知度向上とピンクリボン運動の普及啓発を実施しました。また、ハーフタイムでは、ブレクシーがピンクリボンTシャツを着用し「とちぎ de ピンクリボン」特別パフォーマンスを行いました。そして、最近話題となっている「プレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」についてまとめた資料を天井から吊されている4面ビジョンで放映するなどピンクリボンとプレスト・アウェアネスの普及啓発も実施しました。

今年度初めての試みでしたが、宇都宮ブルックスのスタッフのご協力で充実した普及啓発を実施することができました。今後もコロナ禍でイベントが多く実施できない中で乳がん検診をはじめとしたがん検診の大切さについて普及啓発を実施してまいります。



©TOCHIGI BREX INC.



©TOCHIGI BREX INC.



©TOCHIGI BREX INC.

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会をオフィシャルサプライヤーとして応援しています

栃木県で42年ぶりの開催となる第77回国民体育大会（いちご一会とちぎ国体）、栃木県として初めての開催となる第22回全国障害者スポーツ大会（いちご一会とちぎ大会）の成功と社会貢献活動の一環として、また事業団のイメージアップ・認知度向上を目的として、協賛物品（大会ロゴ入りトートバッグ、2,000個）を提供しました。

いちご一会とちぎ国体は、令和4年10月1日から11日、いちご一会とちぎ大会が令和4年10月29日から31日に県内各地で開催されます。

※撮影のため、マスクを外しています



がん征圧に向けてのライトアップを実施しました

9月の「がん征圧月間」、10月の「乳がん月間」にあわせて、県内で知名度の高い建造物である『宇都宮タワー』と『栃木県庁昭和館』において、がん対策運動のシンボルカラーの中で有名な“ピンク色”でライトアップを行いました。

ライトアップは、がんの征圧に向けがんの予防とがん検診による早期発見の重要性を広く県民にアピールすることを目的として実施しました。

宇都宮タワーのライトアップは、昨年度に引き続き令和3年9月1日から10日までの10日間実施しました。それらの様子は、TVや新聞、宇都宮市の広報誌「広報うつのみや」で表紙を飾るなど多くの県民の目に触れることになりました。

また、栃木県庁昭和館のライトアップは、今年度初めて実施し令和3年9月16日から10月15日までの30日間、県健康増進課との共催で実施しました。ここでのライトアップは、県の公式SNSでライトアップの情報が発信されるなど、広く県民に周知されました。

新型コロナウイルス感染症の影響で受診者数が減少しているがん検診の受診を促進させるため、ライトアップをはじめ今後も様々な方法による普及啓発活動を展開してまいります。



お知らせ 健康に関する情報を発信中!

当事業団では、各種メディアを利用して健康に関するメッセージや情報を随時発信しております。



広報媒体	令和4年4月から令和4年9月までの主な内容
ラジオ(エフエム栃木)	・20秒告知: 結核・がん・生活習慣病等、各種健康に関する普及啓発(7月~8月) ・60秒告知: がん征圧月間(9月)、結核予防週間(9月)
新聞(下野・読売・朝日)	・禁煙週間(6月)、食品衛生月間(8月)、がん征圧月間(9月)、がん征圧募金(9月)、健康増進普及月間(9月)、結核予防週間(9月)
テレビ(とちぎテレビ)	・禁煙週間(6月)、食品衛生月間(8月)、がん征圧月間(9月)、健康増進普及月間(9月)、結核予防週間(9月)



健やかな未来のために

 公益財団法人 栃木県保健衛生事業団

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森3F)
TEL:028-623-8181(代表) / FAX:028-623-8586

食品環境検査所

〒329-1194 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13(栃木県保健環境センター内)
TEL:028-673-9900(代表) / FAX:028-673-9955

ホームページもご覧ください。

<https://tochigi-health.or.jp>



【個人情報の取扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事務所名、住所等は、当事業団の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運営しております。個人情報の訂正及び削除をご希望される場合には、お手数ですが健康情報課(028-623-8181)までご連絡ください。