

からだところの健康を守るために

# ひとまわり

vol.2  
2023  
Summer



ガーデンシティ健診プラザ(内観候室)



ガーデンシティ健診プラザ(CT室)

## 福岡大名ガーデンシティ5F ガーデンシティ健診プラザ オープニングキャンペーン

7月1日、福岡国際総合健診センター、赤坂総合健診センターは、  
ガーデンシティ健診プラザとして移転開業します。  
それを記念して、おトクなキャンペーンを実施。この機会にぜひご利用ください。

オープニングキャンペーン

2023年7月3日(月)  
~9月29日(金)

ガーデンシティ健診プラザのオープンを記念した  
キャンペーンです。真新しい施設を体感ください。  
詳しくは、本誌6ページをご覧ください。

オプション検査  
(一部除く)  
**30%OFF**

※当日追加できる検査もございますが、  
事前に予約をお願いいたします。

感謝の粗品進呈  
先着  
**10,000名様**

- オプション検査とは、会社の定期健康診断や人間ドックの検査項目に専門検査を追加し、より精度の高い検査を実施することです。
  - オーダーメイドの検査プランを作成するお手伝いを人間ドックアドバイザーが承ります。お問合せください。
- ※ ご加入の健康保険の種類や事業所によって健診コースにご希望の検査が含まれていたり、金額が異なる場合がございますので、お尋ねください。  
※ オプション検査のキャンペーン料金は、受診者ご本人が全額負担し受診当日にお支払いになる場合のみ適用させていただきます。  
なお、健康保険組合等との契約料金は適用対象外ですのでご了承ください。

## ひとまわり vol.2

「ひとまわり」には、当機構の基本理念をもとに、「人(自分)とまわり(周り)の「健康」に関わり、公衆衛生の向上に貢献していくとともに、最初から最後まで(一回り)、誠実に向き合う思いを込めています。

### 表紙イラスト 胸部X線検査

主に肺や心臓、大血管の状態を調べる検査です。このほかにも、骨椎やろっ骨などの異常が分かることもあります。





中待合室 健康診断の合間も大きな窓を見ながらゆったりできる中待合室

心も体もくつろぐ  
癒しの上質空間



大きな窓から眺められるメインエントランス

予約が取りやすい  
充実の施設・設備



内視鏡室 5つの検査ブースを設置した内視鏡室。検査のキャパシティもアップ

## 2023年7月1日(土) ガーデンシティ健診プラザ GRAND OPEN

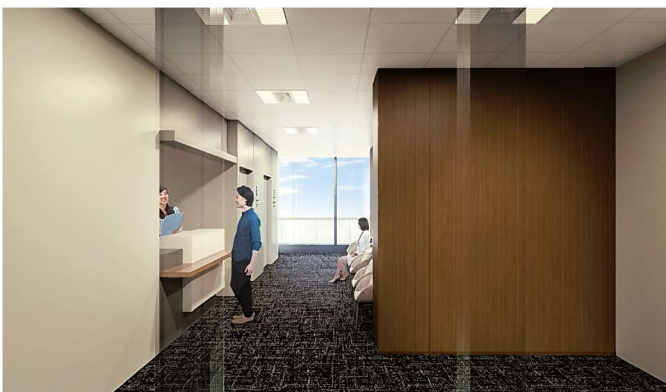
7月1日、「福岡大名ガーデンシティ」5階に、「ガーデンシティ健診プラザ」がオープンします。

中に一歩入れば、モントーンをベースに木材や石材の質感をアクセントに取り入れた洗練された空間がお出迎え。清潔感がありながら、ゆとりとくつろぎに満ちた空間は、健康診断という自分の健康に向き合う時間を特別な心地よい時間に変えてくれます。

また、目指しているのは、高いクオリティの健診サービスです。ICTを活用したスムーズな誘導やAIを導入した精度の高い診断、内視鏡検査をはじめとする予約枠の増強など、快適さと信頼性を備えたサービスをご提供します。そして健康診断後の二次検査体制の強化はもちろん、クリニックを設置し、健康診断だけでなく普通の内科としても、皆さまの健康をサポートします。

高いクオリティの健康診断というサービスを、ゆとりの上質空間で。これまでの健康診断のイメージを超えた、これからの健康診断がここから始まります。

クリニックを設置  
健康をサポート



クリニック入口 通常の内科診療にあたるクリニックのエントランス



# ワンフロアで全ての検査をスムーズに

ガーデンシティ健診プラザは、受付から検査、会計までワンフロア。だから移動時間・待ち時間も短く、スムーズに受診できます。

健診衣への着替えを済ませたら、最初に訪れる場所。まずは大きな窓から景色を望みながら、ゆったりと血圧測定を。



中待合室

## 更衣室・トイレ

「男性用」「女性用」とは別に、どなたでもご利用いただける「みんなの更衣室」を設置しています。トイレも「みんなのトイレ」を設置。必要に応じてお使いいただけます。

## 安心の設計・システム

最新のビル設計で、制振構造による強靱な耐震性を備えています。さらに高度なセキュリティ機能で安心安全を確保。福岡市が掲げる「感染症対応シティ」の取り組みに対応した換気・非接触の仕組みなど、感染症対策も万全です。



メインエントランス

天井が高く、広々とした伸びやかなリラックスできる空間です。大きな窓から日差しが降り注ぐ晴れの日には特に心地良さに包まれます。

## 受付

受付でお渡しするタブレットを活用してスムーズに検査を誘導します。メインエントランスの前の大きくアールを描いたカウンターは、ゆったりした雰囲気です。現金・クレジットカードのほかキャッシュレス決済を強化し、電子マネー・バーコード決済にも対応いたします。

## 検査エリア

中待合室を中心に、検査室を配置。タブレット端末による誘導システムと効率的な導線により待ち時間の短縮を実現。マンモグラフィなどの検査枠も拡充しています。



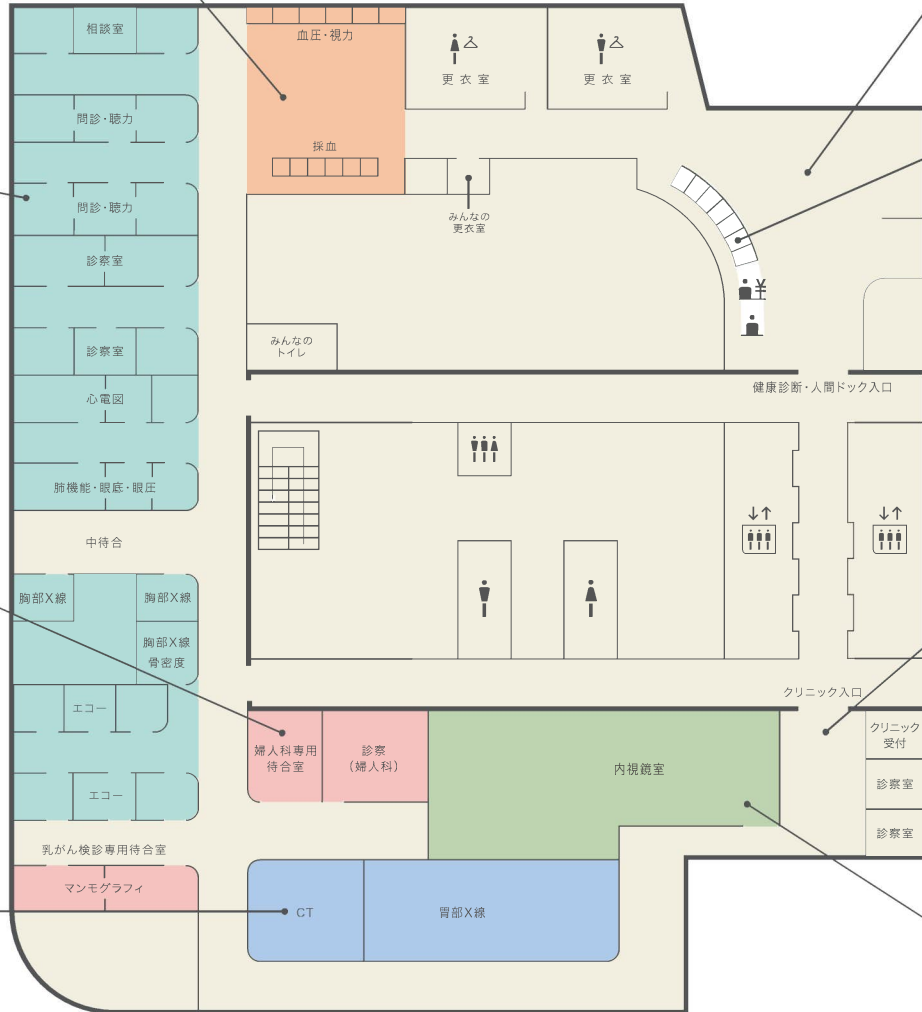
婦人科エリア

婦人科系の検査は、他のエリアと分けてプライバシーを確保。婦人科専用の待合スペースは、あたたかなフローリング調のマテリアルを配したリラックス空間です。



CT室

胸部X線に導入しているAI技術を活用した画像診断支援ソリューションをCTにも導入。「人」に加え「AI」の力でより高く安定した精度の検査を提供します。



クリニック入口

クリニックでは、健康診断後の再検査・精密検査、その後の外来診療までサポート。健康診断以外にも通常の内科のクリニックとして外来診療やワクチン接種等にご利用いただけます。



内視鏡室

クリーンな印象の内視鏡室には、検査ブースを5つ設置。需要が高く予約が取りにくかった内視鏡検査のキャパシティがアップしました。

## ガーデンシティ健診プラザ のご案内

### 健康診断・人間ドック

#### 受付時間

8:00～11:00、13:00～15:00

#### 診療日

月～金曜日、第1・3・5土曜日  
(祝日、夏季休業、年末年始休業を除く)

#### 健診内容

定期健康診断・人間ドック・雇入時健康診断・  
特殊健康診断(有機溶剤・特定化学物質・情報  
機器作業など)他

### クリニック

#### 受付時間

8:30～11:30、13:30～16:00

#### 診療日

月・水・金曜日  
(祝日、夏季休業、年末年始休業を除く)

#### 診療科目

内科・消化器内科・呼吸器内科・  
婦人科・放射線科

#### 問合せ

TEL.0800-300-7154 (通話無料)

#### MAP



〒810-0041 福岡市中央区大名2-6-50

#### アクセス

福岡市営地下鉄空港線

■「天神」駅3番出口から徒歩3分

■「赤坂」駅3番出口から徒歩3分

西鉄天神大牟田線

■「福岡(天神)」駅から徒歩6分

西鉄バス

■「西鉄グランドホテル前」バス停から徒歩1分

## オープニングキャンペーン

2023年7月3日(月)～9月29日(金)

オプション検査**30%OFF**(脳ドック除く)

ガーデンシティ健診プラザのオープンを記念して、7月3日(月)から9月29日(金)まで、オプション検査の30%オフキャンペーンを実施します。  
年に1回は受診する人間ドックや健康診断。せっかくなら、オプション検査がお得なこの期間に、真新しい施設で受診しませんか？

※キャンペーン料金は、受診者御本人が全額負担し、受診当日にお支払いになる場合にのみ適用いたします。  
※健康保険組合等との契約料金に本キャンペーンの適用はできませんので、ご了承ください。



#### キャンペーン料金の例

胃内視鏡検査  
15,400円 → **10,780円**(税込)

大腸内視鏡検査  
22,000円 → **15,400円**(税込)

今年度の通常料金を  
29,700円から値下げ

大腸CT検査  
22,000円 → **15,400円**(税込)

マンモグラフィー2方向  
5,500円 → **3,850円**(税込)

胸部CT検査  
11,000円 → **7,700円**(税込)

#### ■オプション検査料金表(一部)

がん検診	検査項目	通常料金 (税込)	キャンペーン 料金(税込)
胃がん検査	胃部X線検査	13,200円	<b>9,240円</b>
	胃内視鏡検査	15,400円	<b>10,780円</b>
	ABC検診	5,500円	<b>3,850円</b>
大腸がん検査	便潜血反応検査:1日法	990円	<b>693円</b>
	便潜血反応検査:2日法	1,870円	<b>1,309円</b>
	大腸内視鏡検査	22,000円	<b>15,400円</b>
	大腸CT検査 ※1	22,000円	<b>15,400円</b>
子宮がん検査	子宮頸(けい)がん検査	3,850円	<b>2,695円</b>
	経膈超音波検査 ※2	5,830円	<b>4,081円</b>
	HPV検査 ※2	3,630円	<b>2,541円</b>
乳がん検査	乳腺超音波検査	3,850円	<b>2,695円</b>
	マンモグラフィー1方向	3,850円	<b>2,695円</b>
	マンモグラフィー2方向	5,500円	<b>3,850円</b>
肺がん検査	胸部X線検査	2,310円	<b>1,617円</b>
	喀痰(かくたん)検査	3,520円	<b>2,464円</b>
	胸部CT検査	11,000円	<b>7,700円</b>

※1: 料金見直し(前年度通常料金: 29,700円)  
※2: 子宮頸(けい)がん検査との併用のみ実施可

# 「次もまた 選びたくなる施設」へ

福岡大名ガーデンシティ5階に、オープンする「ガーデンシティ健診プラザ」は「福岡国際総合健診センター」と「赤坂総合健診センター」が統合した新しい健診施設。目指すのは、「二度訪れたら、次もまた選びたくなる施設」です。



## 健診施設であること 忘れる上質な空間

天井が高く広々とした空間で、ゆとりとくつろぎ感に包まれる「ガーデンシティ健診プラザ」。おしゃれなショッパやレストランが並ぶ福岡大名ガーデンシティにふさわしい上質の空間は、健康診断に来ていることを忘れさせてくれそうです。

## 受診のストレスを 低減させる取り組み

ストレスの少ない健康診断を実現するのが、DX(デジタルトランス

フォーメーション)化です。自動で混雑状況を把握し、最短で受診できる検査を示す誘導支援システムを導入。受付でお渡しするタブレット端末に、最短で受診できる検査をお知らせし、待ち時間の短縮を実現します。健診中にお名前をお呼びすることもないので、プライバシー保護の観点からも安心です。

「受診したいのになかなか、希望の日にちの予約が取れない」のは大きなストレスです。受診機会を逃してしまうことにもつながります。そこで、「ガーデンシティ健診プラザ」では、受け入れ枠を大幅アップ。

1日の健康診断・人間ドックの受け入れキャパシティは、400名以上。需要の非常に高い胃内視鏡検査は、1日70名以上受け入れ可能など、各検査の受付枠を拡充しています。

## 検査精度の向上と トータルサポート

健康診断において一番大切なのは、検査の精度です。これまで通り豊富な臨床経験を持つ医師・技師が検査にあたるのはもちろん、AI技術を積極的に取り入れ、検査精度の向上を目指します。例えば、胸

## 「次も選んでいただける」 健診施設を目指して

健康診断は、ご自身の体の状態を知り、さらなる健康を目指すものです。生涯健康でいきいき過ごすためにも、健康診断は定期的に行うことが大切。だから、私たちは、上質のサービスと空間で「二度訪れたら、次もまた選びたくなる施設」を目指しました。健康診断が「ちょっと苦手」な方にも、気軽にお越しいただけるように。スタッフ一同、おもてなしの心と笑顔で皆さまをお待ちしています。





焼肉  
利花苑

【ご利用時間】  
11:30~14:30  
※第1・第3水曜日定休  
福岡市中央区大名2-3-12  
TEL.092(752)8833



ビュッフェ  
レッドフランマ  
※要予約

【ご利用時間】  
11:30~14:00(LO)  
福岡市中央区天神2-2-43  
ソラリア西鉄ホテル福岡 17F  
TEL.092(761)6218



とんかつ  
あんず

【ご利用時間】  
12:00~15:00  
福岡市中央区天神2-5-35  
岩田屋新館7階レストラン街  
TEL.092(721)1111(大代表)



寿司  
海鮮処 松月亭  
博多本店

【ご利用時間】  
12:00~14:00(LO13:30)  
福岡市博多区博多駅中央街  
4-10  
マースガーデンホテル博多 2F  
TEL.092(474)2622



ビュッフェ  
グランカフェ  
※要予約

【ご利用時間】  
11:30~14:00(LO)  
福岡市中央区大名2-6-60  
西鉄グランドホテル 1F  
TEL.092(781)0435



そば  
十割そば 素屋

【ご利用時間】  
11:00~15:00  
福岡市中央区天神2-5-35  
岩田屋新館7階レストラン街  
TEL.092(721)1111(大代表)



寿司  
海鮮処 松月亭  
博多中洲店

【ご利用時間】  
12:00~14:00(LO13:30)  
福岡市博多区住吉1-1-9  
RJRプレミア博多 2F  
TEL.092(281)2622



日本料理  
松風  
※要予約

【ご利用時間】  
11:30~14:30(LO)  
※火曜日定休  
福岡市中央区大名2-6-60  
西鉄グランドホテル B1F  
TEL.092(781)0421



寿司  
たつみ寿司

【ご利用時間】  
11:00~15:00(平日のみ)  
福岡市中央区天神2-5-35  
岩田屋新館7階レストラン街  
TEL.092(721)1111(大代表)



フレンチ  
ビストロ オー・  
バスクー

【ご利用時間】  
11:30~14:00  
※日曜日定休  
福岡市博多区千代4-32-1  
博多メディカル専門学校 1F  
TEL.092(643)6711



中国料理  
桃林  
※要予約

【ご利用時間】  
11:30~14:30(LO)  
※月曜日定休  
福岡市中央区大名2-6-60  
西鉄グランドホテル B1F  
TEL.092(781)0431



和定食  
味素楽

【ご利用時間】  
11:00~15:00  
福岡市中央区天神2-5-35  
岩田屋新館7階レストラン街  
TEL.092(721)1111(大代表)



和定食  
レストラン セリア

【ご利用時間】  
11:00~14:00  
福岡市博多区吉塚本町13-55  
博多サンビルズホテル 1F  
TEL.092(631)3331



寿司  
鮨おもしろ

【ご利用時間】  
11:30~13:45  
※日曜・祝日定休  
福岡市中央区大名2-4-40  
西鉄赤坂ビルB1F  
TEL.092(721)0044



天ぷら  
天一

【ご利用時間】  
11:00~15:00  
福岡市中央区天神2-5-35  
岩田屋新館7階レストラン街  
TEL.092(721)1111(大代表)



ガーデンシティ健診プラザで、人間ドックを受診した方には、提携レストランのお食事券をお渡ししています。ちやんと人間ドックを受けて、健康管理をしている自分へのご褒美に、好きなお店で好きなときに、おいしいランチをお楽しみください。

人間ドックの後には、おいしいランチをどうぞ

すべてのお店からお選びいただけます。

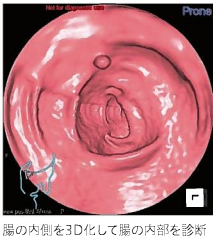
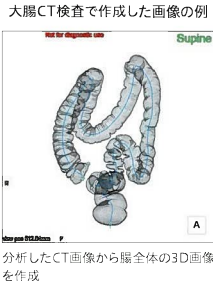
- 1店舗をお選びいただき、限定メニューをお楽しみください。
- ※ただし、限定メニュー以外のお飲み物等は実費です。
- 旬によって食材が変わるなど、都合によりサービス内容が変更になる場合があります。
- 営業日・時間等の詳細は、店舗に直接お問い合わせください。

# 気軽な受診をサポートする「大腸CT検査」

大腸がんは、早期に発見して適切な医療を行えばほぼ治すことができる病気です。そのためには定期的な検査が大切です。大腸の健康を守る新しい検査「大腸CT（CTコログラフィ）検査」をご紹介します。

## 体への負担が少ない新しい検査方法

大腸CT検査は、大腸内視鏡を使わず大腸がんやポリープを見つける新しい検査方法です。大腸CT検査は、大腸がんの精密検査を受けた方がいい人を選ぶ（スクリーニング）ために有効な手段で、人間ドックで実施されています。肛門から注入した炭酸ガスで大腸を膨張させ、腹部CT装置を用



いて撮影することで、内視鏡で見た時と同じように、大腸の3次元画像を得ることができます。3次元画像では腸管内をいろいろな角度から見ることができ、読影医が大腸の内部全体を見て診断します。スクリーニングの主流である便潜血検査では、進行がんの約80〜90%、早期がんの約50%を発見することができるといわれています。大腸CT検査は、早期がんや便潜血陰性の進行がんの発見も可

能です。また、がん以外の病気をみつけることもあります。痛みもほとんどなく、安心の高い診断精度

### POINT 1 安心のがん診断精度

ある程度大きいポリープ（5ミリ以上が目安）は、がん化している可能性があるため、切除が必要です。こうした治療が必要ながんやポリープの診断精度は、大腸CT検査も大腸内視鏡検査とほぼ同等といわれています。ただし、5ミリ未満の小さな病変の発見は難しいとされています。

### POINT 2 痛みはほとんどない検査

大腸内視鏡検査は、肛門から直

度かかります。大腸CT検査は、炭酸ガスを入してから、10分程度の検査で終了。着替えや準備を含めても30分程度ですみます。麻酔などを使用していないので、検査後はすぐにお帰りが可能です。

## 自分に合った検査で大腸の健康を守る

現在、日本のがん部位別死亡者数は、大腸がんが女性では第1位、男性では第2位です。大腸がんは、早期に発見できれば、ほぼ100%治せます。そのためには、定期的な検査が大切ですが、「痛いのはいや」「恥ずかしい」「時間がない」など、さまざまな理由で受診をためらう方も。大腸CT検査ならそんな悩みをクリアして気軽に受診することができます。

## 大腸内視鏡検査と大腸CT検査との違い

	大腸内視鏡検査	大腸CT検査
観察方法	直接診ることができる	直接診ることはできない
治療	ポリープなどの切除が可能	ポリープなどの切除は不可能
検査時間	長い	短い
痛み	痛みを伴うことがある	ほとんどない
被曝	ない	少量ある
下剤の量	多い	少ない

## 検査の流れ(午前検査時の一例)

	大腸内視鏡検査	大腸CT検査
検査2日前		事前に下剤や検査食について説明 就寝前に下剤を服用
検査前日	21時以降 <b>絶食</b> 21時に下剤を服用	朝食・昼食・夕食は <b>検査食</b> 大腸CT用バリウム、下剤を服用
検査当日	2ℓの下剤を <b>2時間</b> かけて服用 (排便が頻回。便の色が無色か黄色水のように完了) ↓ 消化管の動きを抑えるため注射 ↓ 肛門から内視鏡を挿入 医師はモニターに映る腸内を観察 検査時間は <b>30分</b> 程度	排便状況を確認 ↓ 肛門から炭酸ガス注入 ↓ うつぶせとおおむけでCT画像を撮影 検査時間は <b>10分</b> 程度

### POINT 3 絶食の必要なし

大腸内視鏡検査では、検査前日の21時から絶食となり、検査当日は何も食べることができません。一方、大腸CT検査は、専用の検査食を普段と同じように食べることが可能です。検査食は、カレーライスや親子丼などバリエーションも豊富です。検査が午後遅い時間の場合には、

## 所要時間が短く、忙しい人にもぴったり

大腸内視鏡検査は、検査自体は30分程度ですが、問診や下剤の服用、検査の為の準備に時間がかかります。鎮静剤を使用した場合は検査後30分〜1時間程度の休憩が必要で、トータルで1〜2時間程

ただ、大腸内視鏡検査は、「要精密検査」と判断された場合の第一選択であり、それぞれの検査のメリット・デメリットを把握した上で、最適な検査を選ぶことが必要です。当機構の大腸CT検査では女性スタッフの対応が可能です。女性のお客さまも安心して受診できます。人間ドックアドバイザーが、ご自分に合った検査をお手伝いをしますので、お気軽にお問い合わせください。



公益事業推進部は、地域の皆さまの健康増進と福利の向上を目指して、予防医学の普及と啓発に取り組んでいます。また、「日本対がん協会」「予防医学事業中央会」「結核予防会」の福岡県支部として、本部と連携して地域の予防医学の発展に努めています。



**令和4年度(結核予防会・日本対がん協会)  
九州・沖縄各県支部合同会議**  
【令和5年2月17日(金)】

九州各県「結核予防会・日本対がん協会」の支部による合同会議を、当機構の主催によりオンラインで開催いたしました。



### 第74回 結核予防全国大会

【令和5年2月14日(火)～15日(水) ホテル日航熊本】

結核予防会主催の全国大会が2月14日～15日の2日間、結核予防会総裁を務められる秋篠宮皇嗣妃殿下に御臨席を賜り、全国から多くの結核予防会関係者が一堂に会し開催されました。わが国は、令和3年に結核新規患者数が人口10万人あたり9.2人となり、初めて結核の「低蔓延国」となりました。引き続き県民の皆さまに結核予防の重要性を、啓発活動を通じて伝えていくことを再確認した大会となりました。

※結核の低蔓延国…年間新規患者数が世界保健機関(WHO)による低蔓延国の基準(人口10万人あたり10人未満)を満たすことが条件。日本はそれまで結核の「中蔓延国」でした。



**令和4年度 公衆衛生事業功労者  
ふくおか公衆衛生推進機構理事長表彰**

### 第69回 福岡県公衆衛生大会/令和4年度 福岡県食生活改善大会-食と健康推進フォーラム

【令和5年2月7日(火) ナースプラザ福岡】

福岡県内で公衆衛生事業に尽力された功労者18名に、当機構理事長表彰を授与いたしました。

※表彰者は、当機構ホームページにて掲載させていただきます。

### 第57回 がん研究助成金贈呈式

【令和5年1月31日(火) ソラリア西鉄ホテル福岡】

1964年の日本対がん協会福岡県支部設立5周年を記念して誕生し、それ以降、毎年39歳以下の研究者を対象としている助成金事業です。令和4年度は11名(優秀賞 山口享子(九州大学病院)、廣瀬毅(九州大学大学院)、他入賞2名、奨励賞7名)に助成金(総額440万円)を授与いたしました。

※受賞者は、当機構ホームページにて掲載させていただきます。



## INFORMATION

### 令和5年度 第58回がん研究助成金申請募集

令和5年6月より、「令和5年度がん研究助成金申請募集」を開始いたします。詳しくは当機構ホームページをご覧ください。

### 令和5年度 結核予防週間・複十字シール運動募金

結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることを目的に、毎年9月24日～9月30日を「結核予防週間」として活動を行っております。また、結核予防会福岡県支部として、「複十字シール運動募金」を行い、皆さまからお寄せいただいたご寄付により、日本と世界から結核と胸の病気をなくす活動を進めています。今後も皆さまからの温かいご支援をお願い申し上げます。

結核をなくすために闘っている  
複十字シール運動のイメージキャラクターたち



## 維持会員・ご寄付の御礼 皆さまからのご支援に感謝いたします

「がん征圧運動」の基礎は、維持会員による寄金やチャリティーの収益金、香典返しに代えての寄付といった貴重な浄財からなっております。皆さまからの温かいご支援に感謝申し上げます。皆さまからのご支援によりいただきました貴重な財源は、右記の活動に使用させていただいております。

- 研究助成事業 がん研究助成金
- 調査研究事業 学術専門部会、学会発表等
- 普及啓発活動 がん征圧の集い、リレフォーライフ、がん教育など

### ■維持会員・寄付の状況(ご報告)

	寄附		維持会員								総額
			法人会員		特別法人会員		通常会員		特別会員		
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	
R3年度	5	856,000	15	250,000	2	200,000	87	234,000	5	50,000	1,590,000
R4年度	9	1,102,000	34	360,000	5	250,000	140	426,000	3	30,000	2,168,000

※維持会員・寄付にご協力いただきました団体・個人様は、当機構ホームページにて掲載させていただきます。  
※維持会員・寄付をご希望の方は、当機構ホームページ(<https://www.fphpo.or.jp/utility/donation/>)をご覧ください。

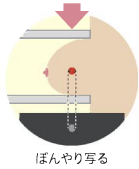
# がん検診 のすすめ

## その2 乳がん検診

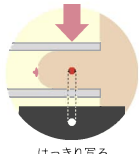
乳がん検査には、2つの方法があります。特徴を確認して、自分に合った検査を選びましょう。また、セルフチェックで変化を確認したら、すぐに医療機関（外科・乳腺外科・乳腺科など）を受診してください。

### マンモグラフィ検査

左右の乳房を片方ずつ圧迫してエックス線撮影を行う検査です。圧迫の際に痛みを伴う場合がありますが、痛みの感じ方は人によって異なります。一般的に、若年者は乳腺密度が高くエックス線では白く写るため、病巣が発見しにくくなります。国の指針で、40歳以上からマンモグラフィ検査が推奨されています。



ぼんやり写る



はっきり写る

乳房を薄く引き伸ばすことで、少ない放射線ですごりの影をはっきり写すことができる



### 超音波（エコー）検査

乳房に専用ジェルを塗り、プローブという機器をあてて乳房の断面面を見ます。乳がん検診における死亡率減少効果が科学的に証明されていないため、現在40歳代については研究が進められています。



## ブレスト・アウェアネスを始めましょう！

「ブレスト・アウェアネス」とは「乳房を意識する生活習慣」のこと。女性自身が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら、「すぐに医師に相談する」という正しい受診行動を身につけましょう。

### 1 ご自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に、乳房を意識する習慣をつけましょう。しこりを探す（自己触診）は必要ありません。乳房への意識を生活習慣に取り入れましょう。

乳房を見て、触って、感じる

### 2 乳房の変化に気をつける

乳房のしこりや乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪の皮膚の変化などに気をつけましょう。いつもと変わりがないか？という気持ちでチェックしましょう。

気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう

### 3 変化に気づいたらすぐに医師に相談

乳房の変化が、すべて乳がんの症状とは限りませんが、気がついた乳房の変化が早期乳がんの症状の可能性もあります。なるべく早く、医師に相談しましょう。

乳房の変化に気づいたらすぐに医師へ

### 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。症状がある乳がんでも、すぐに医師に相談することで治る可能性もあります。

40歳になったら検診。マンモグラフィを

4つのポイント

## 「溶接ヒューム」が規制対象に追加されました

### 特定化学物質障害予防規則の規制対象へ

労働者に健康被害を発生させる「特定化学物質」。厚生労働省は、金属アーク溶接等作業において発生する「溶接ヒューム」が労働者に神経障害等の健康障害を及ぼすおそれがあるとして、特定化学物質障害予防規則の規制対象に追加しました（令和3年4月1日施行）。この規則改正に伴い、作業場における全体換気装置による換気、呼吸用保護具の使用等が義務化されることになりました（令和4年4月1日施行）。

※溶接ヒューム  
・金属アーク溶接等で発生する金属性粉じん  
・長期間のばく露で健康障害を起こす可能性があります。

### ◆ 特定化学物質としての規制内容

- ① 作業主任者の選定
- ② 溶接作業場に全体換気装置を設ける
- ③ 特殊健康診断の実施
- ④ 作業場の①溶接ヒューム濃度測定、②マスクフィットテスト測定の実施
- ⑤ その他の措置

規制の中から④の①溶接ヒューム濃度測定と、②マスクフィットテスト測定について具体的にご紹介します。

## 1 溶接ヒューム濃度測定

定期測定の義務はありませんが、換気装置の風量増加等の措置、レイアウト変更等の作業環境が変更した際に再度測定の義務があります。

### STEP 1 まずはご相談を



「溶接作業場があるんだけど、規制の対象になるの？」  
「なにをすればいいの？」  
「いつ測定に来てくれるの？」  
「費用はいくらぐらい？」  
等々

### STEP 2 測定士が現場で測定



測定士が現場にうかがい、作業中に測定を行い、試料を当測定機関にて0.001mg/m<sup>3</sup>の精度で分析します。  
年間200件以上の作業環境測定を行う確かな実績を持った作業環境測定士が測定します。

### STEP 3 分析結果の報告



分析結果を文書にまとめて報告します。報告書には保管義務があります。測定結果に応じた②マスクフィットテスト測定が必要となります。  
測定日から発送までは約1カ月程度かかる場合がございます。

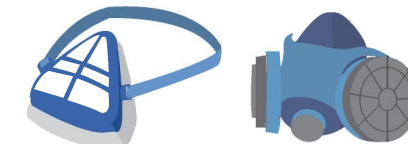
問合せ  
環境科学センター  
Tel.0942-44-5000

## 2 マスクフィットテスト測定

### ◆ マスク（呼吸用保護具）の選定

溶接ヒューム濃度測定で得られた「要求防護係数」に応じたマスクを選ぶ必要があります。係数未滿のマスクは使用できません。

	係数
簡易防じんマスク	4～10
電動ファン付き防じんマスク	14～50



### ◆ マスクのフィットテスト測定

令和5年4月1日から、マスクのフィットテストの1年に1度の定期測定が義務化されました。マスクの密着度を専用の機械で測定し、結果を3年間保管します。フィットテスターの機械を使用して、リアルタイムの漏れ率を測定することにより、正しいマスクの装着方法の指導にも活用できます。長年の使用で経年劣化したマスクの使用や間違った使用方法等で漏れ率が不合格になる場合もあります。確かなテストで、安全に使用しましょう。

### STEP 1

作業者一人ずつに対し、約10分間の測定を実施。

### STEP 2

後日結果をとりまとめ、ご報告。

