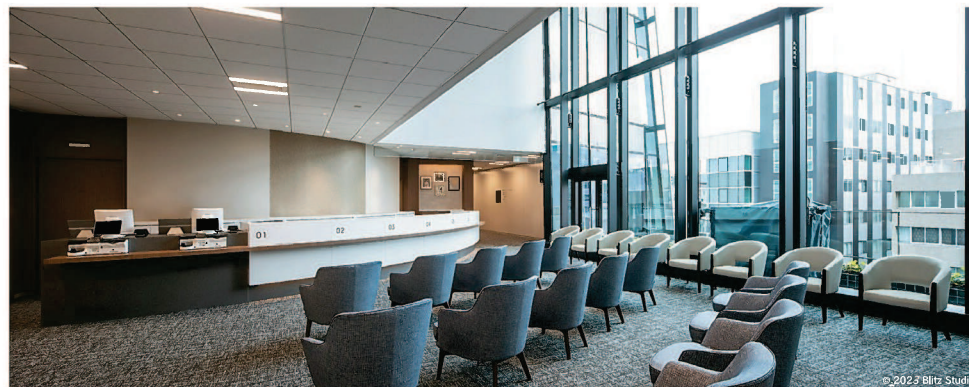
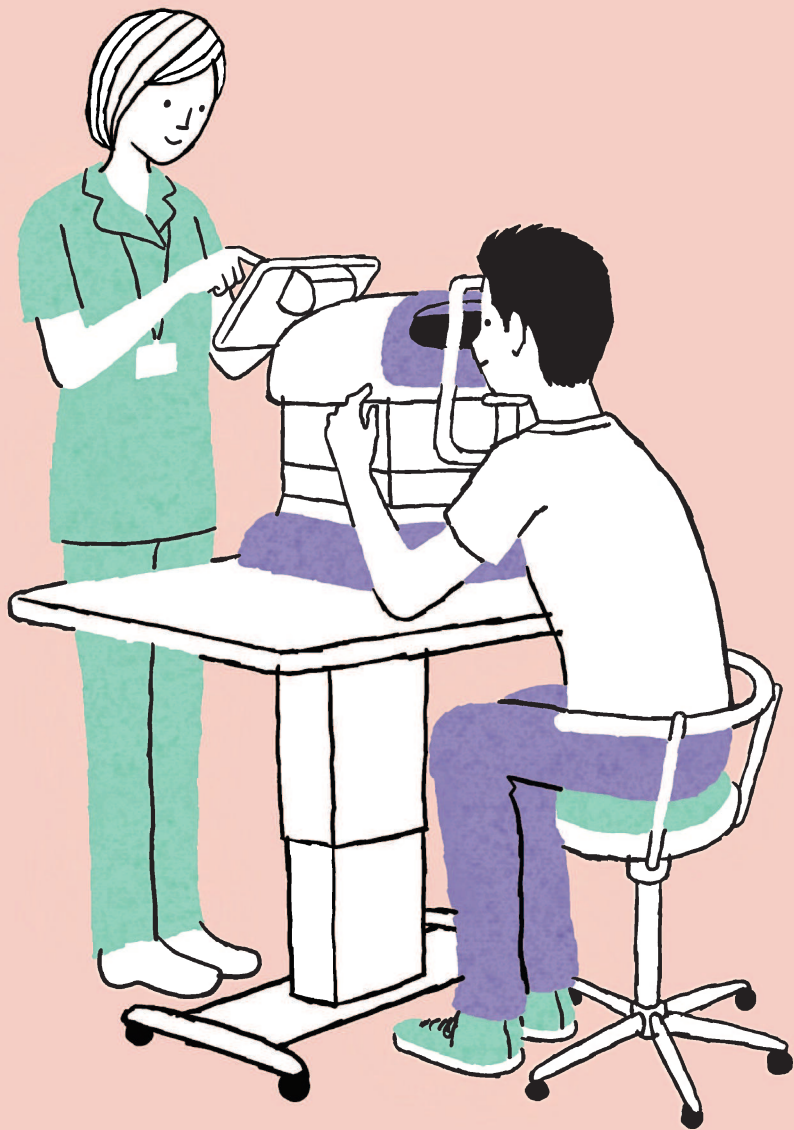


からだところの健康を守るために

ひとまわり

vol.4
2024
Winter



© 2023 Blitz Studio

健診を受けるなら… 便利でおしゃれなガーデンシティ健診プラザで

年に1回の定期健診。せっかくなら、快適にリラックスして受診したいものです。
ガーデンシティ健診プラザは、都心の利便性と快適な上質空間を備えた健診施設。
AI技術を活用し、真新しい施設で、熟練の医師・技師による精度の高い検査を受けることができます。
受診後は、周辺のレストランやショップに気軽に寄れるのも、都心にある当施設ならではのお楽しみ。
毎年の健診を、すてきなひとときに変えてみませんか。



© 2023 Blitz Studio



© 2023 Blitz Studio

© 2023 Blitz Studio

© 2023 Blitz Studio



ガーデンシティ健診プラザの 受付はオフィススカイロビー3階

明治通りを背にして、福岡大名ガーデンシティ・タワービル左手入り口よりお入りいただき、エントランス左のエスカレーターで3階までお越しください。



© 2023 Blitz Studio

〒810-0041 福岡市中央区大名2-6-50
福岡大名ガーデンシティ・タワー5階
□ご予約・お問合せ
TEL:0800-300-7154 (通話無料)

ひとまわり vol.4

「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)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 眼圧検査
眼球の内圧を調べる検査です。眼圧が高いと緑内障などの病気が、低いと網膜剥離などが疑われます。



元気なまち・元気なひと
福岡県八女市

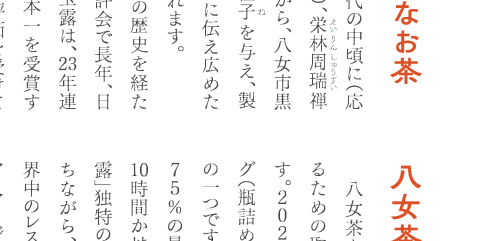
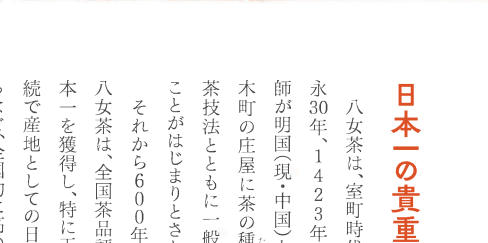


未来へ向けて 八女茶を世界へ

八女市は、県内有数の生産量を誇る農産物の一大産地。電照菊などの花卉、ぶどう、梨、キウイフルーツ、いちごなどの主力産品を中心に地域の特性に合った付加価値の高いさまざまな農産物が生産されています。中でも、2023年に発祥600年を迎えた八女茶は、全国的にも高い評価を受けている特産品。伝統の栽培法で品質を守り、未来に向けてその魅力を広める努力を続ける八女の皆さんの想いを紹介します。



1 ゆるやかな斜面に茶畑が広がる八女中央大茶園
2 八女茶発祥の地といわれる霊巖寺(れいがんじ)に建つ栄林周瑞禅師像 3 日本緑茶で最初にGI制度の登録を受けた「八女伝統本玉露」 4 最高級玉露のボトリングティー「YAME」 5 八女茶発祥600年を祝うイベントで八女茶の魅力を満喫



日本一の貴重なお茶

八女茶は、室町時代の中頃に(応永30年、1423年)、栄林周瑞禅師が明国(現・中国)から、八女市黒木町の庄屋に茶の種子を与え、製茶技法とともに一般に伝え広めたことがはじまりとされます。

それから600年の歴史を経た八女茶は、全国茶品評会で長年、日本一を獲得し、特に玉露は、23年連続で産地としての日本一を受賞するなど、全国的に高い評価を受けています。その中でも、伝統的な栽培方法でつくられた「八女伝統本玉露」は、2015年に国が高い品質を認める「地理的表示保護制度(GI 認証)」に、全国で初めてお茶として登録されました。八女伝統本玉露は、生産者が100年以上守り続けた伝統的な栽培技法に基づく独自の厳しい生産基準を設けた玉露で、栽培面積は全体の約0.9%にすぎません。手間暇惜みせず、丹精込めて作られた貴重なお茶です。

八女茶を世界へ

八女茶を世界的ブランドに育てるための取り組みも始まっています。2023年に生まれたボトリング(瓶詰め)ティー「YAME」もその一つです。八女茶のトップ0.0075%の最高峰茶葉を、低温で約10時間かけて抽出。「八女伝統本玉露」独特の強い甘みと旨みを併せ持ちながら、爽やかでキレがよく、世界中のレストランで八女茶と料理のマリアージュを楽しめそうです。

昨年10月27日・28日には、八女茶発祥600年を祝う記念式典や催しが開催されました。イベント「五感で楽しむ茶のくに八女」では、マルシェ広場に八女茶を使用した商品が並んだほか、八女茶風呂など八女茶の魅力がいっぱい。生産者や茶関係者が参加した記念式典では、「福岡の八女茶」の未来の100年に向けた取り組みや想いが大会宣言としてうたわれました。600年の歴史を受け継ぎ、未来に向けた新たな取り組みが始まります。

福岡の八女茶
中国から伝わってから、約600年の歴史を誇る八女茶。朝霧が出るほど寒暖差が大きく、適度な降水量と気温の上質な茶葉の栽培に適した環境、そして、生産者の茶葉にかける情熱が、八女茶の品質を高めています。

誰もが好きになる おいしいトマトを目指して

とまとのまつお 代表
松尾 康司さん

トマト農家に生まれた松尾さん。会社員経験を経て、2009年に宗像市でトマト農園を始めました。安心安全でおいしいトマト作りに取り組む一方、消費者との交流を深める活動も積極的にを行っています。



1 1本1本生育状況を確認しながら丁寧に栽培。 2 自ら売り場に向かい、お客さまの反応を確認。 3 甘さとおいしさが評判の松尾さんのブランドトマト「とMAX」。

「子どもの頃、トマトが苦手だったんですよ」と笑う松尾さん。だから今目指しているのは、トマト嫌いな子どもでも好きになる「まるでフルーツみたい」な甘くておいしいトマトです。おいしいトマト作りの基本は、土壌から。農園オリジナル配合の肥料による有機栽培を行っています。一般的には薬剤を使うことが多い受粉もミツバチを利用するなど、こだわりがいっぱいあります。

宗像市で農業を続けるメリットをうかがうと、「道の駅や事業者行が一緒に、さまざまなイベントを企画してくださることでですね」とのこと。「フェアに行つて、消費者のニーズを把握することは、持続可能な農業を考える上で大切なことです。なにより、おいしいね」というお客さまの一言が作る励みになります。「食べる人の笑顔を目指して、松尾さんのトマト作りは続きます。

◆ 宗像の推し! ◆



Bravo! MUNAKATA OSHIMA
宗像市大島にバギー・グランピング施設がオープン! バギーは、インストラクターが丁寧にレクチャーするので、初めての方も安心です。



道の駅むなかた
玄界灘の天然の魚と自然の恵みで育てられた農産物を生産者直送で取りそろえています。売り場をリニューアルし、もっと買い物を楽しくなりました!



街道の駅 赤馬館
江戸時代からの宿場町・唐津街道赤馬宿には、今も昔の家並みが残っています。情報拠点・赤馬館には、展示室のほか、おみやげ処、喫茶・食事処なども。



宗像大社 神宝館
沖ノ島で発見された8万点に及ぶ国宝を収蔵・展示。2月4日(日)まで、有田焼・唐津焼の名品と国宝を展示する「国宝と現代の名匠 三右衛門」を開催中。



「食のまち 宗像」
福岡県宗像市

世界遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群」に代表される歴史と文化が息づく宗像。そんな宗像は、玄界灘の活きのいい海の幸、四季折々の山の幸など、実は、食の宝庫です。健康の源はやっぱり食べることに。「そのおいしい! 実は宗像」をぜひ実感してください。

むなかたのおいしい! をお届けします

「そのおいしい! / 実は宗像フェア2024

1月26日(金)~2月29日(木)

宗像市内と福岡市内の約50店舗で宗像産品を使用したメニューを提供するフェアを開催します。「食のまち 宗像」を代表する食材を使った素材の良さが光る料理です。宗像の旬の「おいしい!」をお楽しみください。



一定の業務に携わる従業員の ための「特殊健康診断」

健康診断には、一般健康診断と特殊健康診断があります。「特殊健康診断の対象は？」「一般の健康診断と何が違うの？」そんな疑問を持ちながら、特殊健康診断についてご紹介します。

特殊健康診断は 義務化されています！

特殊健康診断は、一定の有害とされる業務に従事する労働者に対して、医師による特別な項目を実施する健康診断のことをいいます。(労働安全衛生法第66条第2、3項)

もし対象となる労働者に対して、特殊健康診断を受診する機会を設けなかった場合は違法行為となり、罰金等の罰則が科される場合もあります。

特殊健康診断には、法令で定められた7種類の特殊健康診断およびじん肺健康診断、歯科医師による健康診断があります。各種健康診断の対象者・実施期間・検査項目については、表

■表1 法令で定められた各種特殊健康診断の対象者・実施期間・検査項目の一覧

健康診断の種類	対象者	実施期間	特殊な検査項目
高気圧業務健康診断	高気圧内業務または潜水業務に常時従事する労働者(高圧則第38条)	6カ月以内 毎に1回	既往歴・高気圧業務歴の調査、自覚症状や他覚症状の有無の検査、運動機能検査、聴力検査、血圧測定、肺活量測定、尿検査
電離放射線健康診断	放射線業に常時従事する労働者で管理区域に立ち入る者(電離則第56条)	6カ月以内 毎に1回	被ばく歴の有無の検査、血液検査(白血球数や白血球百分率、赤血球数やヘマトクリット値)、眼検査、皮膚検査
特定化学物質健康診断	特定化学物質を製造し、または取り扱う業務に常時従事する労働者および過去に従事した(在籍労働者(一部の物質に係る業務に限る)(特化則第39条)	6カ月以内 毎に1回	業務経歴・作業条件調査、特定化学物質による自覚症状や他覚症状の有無の検査、鼻腔・皮膚所見の有無の検査、血圧測定、握力検査、血液検査、尿検査、胸部X線検査、肺機能検査
石棉健康診断	石棉等の取り扱い等に伴い、石棉の粉じんを散放する場所における業務に常時従事する労働者および、過去に従事した(在籍労働者(石棉則第40条)	6カ月以内 毎に1回	業務経歴・作業条件調査、石棉による咳・痰等の自覚症状・他覚症状の既往歴の有無の検査、咳・痰等の自覚症状・他覚症状の有無の検査、胸部X線検査
鉛健康診断	鉛業務に常時従事する労働者(鉛則第53条)	6カ月以内 毎に1回	業務経歴・作業条件調査、鉛による自覚症状や他覚症状の既往歴の有無の検査、自覚症状・他覚症状の検査、血液検査、尿検査
四アルキル鉛健康診断	四アルキル鉛等業務に常時従事する労働者(四アルキル則第22条)	3カ月以内 毎に1回	精神障害の有無の検査、業務経歴・作業条件調査、血圧測定、血色素量や全血比重の検査、尿検査(コプロロフィンリンの検査)
有機溶剤健康診断	有機溶剤業務に常時従事する労働者(有機則第29条)	6カ月以内 毎に1回	業務経歴・作業条件調査、有機溶剤による健康障害の既往歴の調査、有機溶剤による自覚症状・他覚症状の調査、尿検査、肝機能検査、貧血検査、眼底検査
じん肺健康診断	粉じん作業や石綿に関する粉じん作業に常時従事する労働者および、常時従事させたことがある労働者で現在雇用されている者(じん肺法第3条、第7～10条)	1～3年以内 1回	粉じん作業調査、胸部X線検査、既往歴の調査、胸部の自覚症状・他覚症状の有無の検査、肺機能検査
歯科医師による健康診断	特定物質(※2)のガス、蒸気または粉じんを散放する場所における業務に常時従事する労働者(安衛則第48条)	6カ月以内 毎に1回	口唇顔面の皮膚粘膜状況や歯の状況、顎骨に関する検査

※1：じん肺健康診断の実施期間は管理区分により異なる
※2：特定物質とは、水、氷、水蒸気、クロム、砒素、黄リン、亜酸化水素、亜酸、塩酸、硝酸、一酸化炭素、二酸化炭素、青酸、ベンゼン、アニリン等のこと

1に示す通りです。

特殊健康診断の目的は、業務内容や作業環境と特殊健康診断結果との関連性から健康障害を未然に防止することです。また、有害な業務が体を与える影響を把握・判断して、健康障害の早期発見をして業務内容や作業環境の改善に繋げるための大切な情報源にもなり得ます。

事業場は自律的な 管理体制を

化学物質を取扱う事業場におけるリスクアセスメントが義務化(平成28年6月1日施行)されて、さらに令和4年度から新たな化学物質規制が導入されました。詳細は13ページ「環境のじかん」をご覧ください。

これまでは健康障害を発生させた化学物質を後追的に規制するハザードベースの規制対策をしてきましたが、事業者が化学物質の危険性・有害性情報に基づいて自らリスクアセスメントを行い、その結

果に基づき自律的に措置を実施。重篤な健康障害のおそれがある物質については、国がリスク評価を行い、リスクが高い場合に規制をするという対策へと変わりました。

現在、化学物質は約7万種類も存在しており、化学物質の有害性は未解明なものも多く、「今の時点で有害性が明確になっていない」と「安全」ということではありません。有害性の分かっている化学物質には、遅発性の健康障害(ばく露から疾病が発症するまで10年以上要する)や発がん性など重篤なものも多く、事業者が対策を怠った場合に、その発症に気づいてから健康障害を防止しても潜伏期間を避けることはできません。だからこそ、リスクを正しく評価し、リスクに応じた対策を講じる必要があります。

指導勧奨の特殊健康診断

義務化されていませんが、行政指導で勧奨されている特殊健康診

■表2 令和4年度の特健康診断実施状況

	特殊健康診断	実施件数
法令で定められた健康診断	じん肺	2,059
	有機溶剤健康診断	8,540
	特化物健康診断	11,956
	電離放射線健康診断	1,411
	鉛健康診断	382
	石棉健康診断	451
	高気圧	178
	酸類等の歯科検診	980
	情報機器作業健康診断	1,924
	騒音健康診断	2,603
指導勧奨の健康診断	腰痛健康診断	333
	振動健康診断	349
	有害光線(赤外線・紫外線)健康診断	723
	レーザー光線健康診断	508
	頸肩腕障害健康診断	23

断は30種類ほどあります。当機構で実施している指導勧奨の特殊健康診断は、表2の令和4年度実施状況をご確認ください。

勧奨されている特殊健康診断を実施することは、業務に従事する労働者の健康保持・促進に向けて非常に大切です。

特殊健康診断実施状況

当機構では、法令に定められた特殊健康診断を中心に指導勧奨の特殊健康診断も実施しており、令和4年度

に実施した特殊健康診断のべ総数は3万2420名です。(表2)

施設・巡回健康診断どちらでも特殊健康診断の実施を行っていますし、環境科学センター部門では、作業環境測定等も実施しております。特殊健康診断は作業環境測定の結果を踏まえ実施することにより、有害な業務に対して、より総合的な健康管理を行うことができます。大切な労働者の健康管理に努めて、健康経営の第1歩を目指しましょう！

幸せは腸から始まる



私たちが「幸せ」と感じるとき、脳には「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」が分泌されています。このセロトニンは、ほとんどが腸でつくられているのです。「幸せホルモン」をたっぷりつくるための健康な腸についてひもときます。

腸内細菌が脳にも影響

脳と腸を結びつけているのが腸内細菌です。腸でセロトニンをつくるためには、腸内に棲んでいる細菌のバランスを整えなければなりません。腸内細菌は、菌種ごとに塊となつて腸の壁にびっしりと張り付いており、まるで品種ごとに咲くお花畑（flower）に見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれます。腸内に生息する細菌は、約1000種類、個数は1000〜10000兆個もあると言われてい

食でつくる幸せライフ

年齢や生活習慣によって腸内細菌のバランスは変化します。中でも重要な役割を果たしているのが食習慣です。

食習慣を整え、腸内環境を整えることは、幸せホルモン・セロトニンを分泌させ、こころ（神経）の病気の予防につながるだけでなく、大腸疾患の予防にもなります。腸を大切に、適切に検診を受けるのはもちろん、日々の食生活から腸を健康にしましょう。

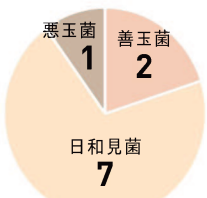
幸せホルモン・セロトニン

セロトニンは、感情や気分を安定させるのに重要な働きを担っています。この脳内で重要な働きを担うセロトニンの約9割が腸で分泌されています。そのため「腸を健康にする」ことが大切なのです。

幸せホルモンを増やしましょう！

腸内フローラを整える

セロトニンをつくり、増やすためには、健康な腸内フローラが必要です。その環境を支配するのが腸内細菌のバランスです。



善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1が理想的だといわれています。

たんぱく質を十分に摂る

たんぱく質とは、たくさんのアミノ酸が結合したものです。セロトニンをつくるには、材料となるアミノ酸の「トリプトファン」が必要です。トリプトファンは体内で生成できないため、食事からたんぱく質を十分に摂らなければなりません。たんぱく質は、魚や卵、大豆や納

豆・豆腐などの大豆製品に多く含まれています。

良い腸内細菌を育てる

たんぱく質のほかに腸内細菌が好む「えさ」になる食材を多くとるようにしましょう。

●発酵食品を食べる

みそや納豆、ヨーグルトやなどの乳酸菌やビフィズス菌を含む食品を毎日とりましょう。

●食物繊維やオリゴ糖をとる

海藻類や根菜類に多く含まれている食物繊維やちみつ、大豆、玉ねぎに多いオリゴ糖も善玉菌の好物！

●良質な油を意識して

青魚などに含まれるIPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など良質な油をとるよう心がけましょう。

<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 味噌 納豆 キムチ</p>	<p>たんぱく質</p> <p>肉 魚 卵 大豆 大豆製品（納豆・豆腐）</p>
<p>IPA・DHA</p> <p>青魚（イワシ・サバ・サンマ）</p>	<p>食物繊維</p> <p>海藻類（わかめ・昆布） 根菜類（人参・大根） 果物 きのこ 芋</p>

ふくおか公衆衛生推進機構のSDGs

福岡県初・医療機関初

カンボジアに中古家具を寄付

当機構はSDGsに賛同し、持続可能な社会を実現するための取組みを推進しています。この度、その一環としてカンボジアに中古家具を寄付いたしましたので、ご報告いたします。

「もったいない」を 解消したい

当機構は2023年7月、福岡国際総合健診センターと赤坂総合健診センターを統合・移転し、ガーデンシティ健診プラザを開設いたしました。移転プロジェクトを開始当初から、統合する2施設の家具を積極的に新施設に転用したとして



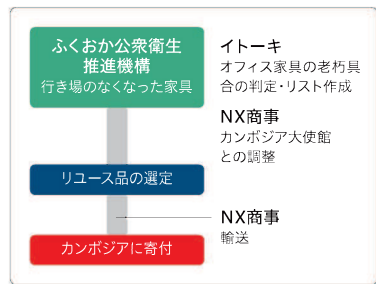
統合前の福岡国際総合健診センター(上)と赤坂総合健診センター(下)。ロビーのソファをはじめ、使える家具がたくさんありました。

も、相当な数の行き場のない家具が発生することが見込まれ、その中には購入間もないものも多く、有益な使い道を模索していました。

その時、移転プロジェクトで協働していた内装施工会社の方から、株式会社イトーキとNX商事株式会社の協働スキーム「中古オフィス家具海外寄付」のことを聞き、当機

構も協力させていただくことにいたしました。

この協働スキームは、リユースルや移転等で行き場なくなった「まだ使用可能な家具」を寄付相手国であるカンボジアと調整のうえ先方が希望するものを寄付するもので、イトーキがオフィス家具の老朽具合の判定を、NX商事が環境



省およびカンボジア大使館との調整と輸送を担当しています。

カンボジアへ家具を

カンボジアの病院等では、医療用家具が不足しているとのことでしたが、「中古オフィス家具海外寄付」において、これまで医療機関からの寄付はありませんでした。そこで、医療機関として初めての寄付となる今回は、ロビーソファや採血用チェア、診察ベッドをメインに、合計159点の家具をお送りさせていただきました。

余剰家具のカンボジアの病院等での活用は、現地医療のお役に立ってだけでなく、廃棄物の減量にも繋がります。今回においても社会貢献となります。今回の寄付は、「人びとの健康と環境保全のために」を基本理念とし、SDGsに賛同する当機構にとって、大変有意義な機会となりました。当機構は今後も、持続可能な社会を実現するための各種取組みを推進してまいります。

公益財団法人ふくおか公衆衛生推進機構SDGs宣言

当機構は国連が提唱する「持続可能な開発目標(SDGs)」に賛同し、持続可能な社会の実現に貢献してまいります。

■人びとの健康のために

人びとの健康を増進するための事業および啓発活動をおこない、公衆衛生の向上に貢献します。

【主な取組み】

- ・「公益事業部門」「巡回健診部門」「施設健診部門・人間ドック部門」等による健康増進・啓発活動実施
- ・「環境科学センター」を中心とした作業環境測定を実施

■環境保全のために

労働者の安全と健康の確保を図ると共に環境保全に関わる活動をおこない、公衆衛生の向上に貢献します。

【主な取組み】

- ・環境科学センターを中心とした「水質調査」「大気調査」「土壌調査」「騒音・振動調査」等を実施

■人材育成に努めます

職員の声も取り入れた働き方改革に継続して取組み、全世代が働きやすく、生き生きと働ける職場づくりを実践してまいります。

【主な取組み】

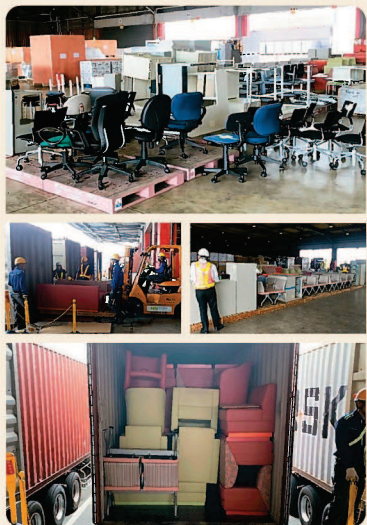
- ・働き方改革の実践(残業抑制、有給休暇の取得促進等)
- ・女性活躍の推進
- ・研修・技術力習得等支援、コンプライアンス教育等の実施

※当機構取組みの出発点として、SDGsと自社の取組みの関連付けを行いました。今後、マテリアリティ(優先課題)特定の掘り下げを行った上で、課題解決のための取組みの強化を進めていく所存です。

カンボジア大使館より感謝状をいただきました



今回のカンボジアへの医療用等家具の寄付に対して、2023年12月11日(月)、カンボジア王国大使館から、当機構理事長 本田 浩に感謝状が贈られました。左から)ケム ポリヴァット様(在日本カンボジア王国大使館 二等書記官(文化・教育担当))、当機構理事長 本田 浩、当機構 清水 崇史



選ばれた家具は、大切にカンボジアに届けられました。

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む公益事業推進部の活動予定をお知らせします。「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、多くのイベントを行いました。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

【令和5年10月1日(日)】イオンモール福岡

第22回健康21世紀福岡県大会

イオンモール福岡にて、県や保健、医療、健康づくり等の連携団体として、県民の皆さまの自主的な健康づくりを応援するため参加いたしました。「マンガでがんを学ぼう!」をテーマにしたブースには、お買い物に来られた多くのお客さまが来場されました。



【令和5年10月22日(日)】福岡女子大学

リレー・フォー・ライフ・ジャパン福岡

がん患者やその家族の支援を目的として、地域全体で人と向き合うチャリティ活動を、今年も福岡女子大学で実施いたしました。



【令和5年9月25日(月)～29日(金)】福岡県庁

結核予防週間 令和5年度県庁ロビー展

福岡県庁1Fロビーにて、結核予防に関するブースを設置し啓発活動をいたしました。ブースには、結核のパネル数点と啓発ポスター等の掲示とともに、持ち帰り用のパンフレット、マスクの無償配布を準備いたしました。



【令和5年9月29日(金)・30日(土)】福岡PayPayドーム

結核予防週間 福岡PayPayドームホークスビジョン 啓発画像放映

9月29日(金)・9月30日(土)に、福岡PayPayドームのホークスビジョンにて、結核予防の啓発PR画像を放映いただきました。



公益事業推進部の活動

【令和5年9月】

結核予防週間 西鉄電車デジタルサイネージ放映

9月1日(金)からの1カ月間、西鉄電車のデジタルサイネージを使用し、15秒間の啓発動画を放映し、普及啓発をいたしました。



【令和5年9月16日(土)】

結核予防週間 複十字シール運動キャンペーン

ソラリアプラザ1Fと、福岡市天神の新天町商店街からソラリア西鉄ホテル福岡までの区間(きらめき通り)で、当機構では4年ぶりに「結核予防週間・複十字シール運動キャンペーン」を実施いたしました。



【令和5年9月16日(土)】ソラリア西鉄ホテル福岡8F

がん征圧の集い&働く世代を がんから守るがん対策推進大会

9月の「がん征圧月間」にあわせ、9月16日(土)に福岡県と共催で4年ぶりに現地開催いたしました。県の「がん登録事業者知事表彰」等や、当機構の「がん研究助成金受賞者紹介」、九州大学の加藤聖子先生によるがんに関する基調講演や、タレントの麻木久仁子さんとプロ野球解説者の楯津正さんによるトークショーを通じて、県民の皆さまに、がん検診の重要性をお伝えいたしました。県庁のホームページにて3月31日までご視聴いただけます。



がん検診のすすめ

その4 肺がん検診

肺がんは、男女の罹患数の合計では、2番目に多いがんですが、死亡数の多さでは第1位。しかし、早期に発見できれば、生存率も高くなります。早めの受診を心がけましょう。

早期発見・早期治療を目指しましょう！

定期的な検診が大切

肺がんは、がんの中でも治りにくい部類のがんといわれています。肺にはたくさんの血液が流れ込んでおり、その血流によってがん細胞が転移しやすいことも指摘されています。しかし、肺癌の治療法は日々進化しており、I期で肺がんを発見できれば、生存率は80%を超えています。ただし、肺がんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。少しでも早期に発見するためには、定期的な検診を欠かさないことが大切です。

肺がんの病期別5年生存率（ネット・サバイバル[®]）

※ネットサバイバルは「がんのみが死因となる状況を仮定して推計する生存率の算出方法」

全体	I期	II期	III期	IV期
44.4%	81.5%	51.0%	28.6%	8.0%

出典)国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」2014-2015年 5年生存率

こんな症状が出たら要注意

肺がんの症状は風邪や気管支炎などと紛らわしいものもあります。定期的な検診を受診するのはもちろんですが、気になる症状が2週間以上続いたら、肺癌を疑って呼吸器科など専門の医療機関を受診しましょう。



40歳を過ぎたら肺がん検診を



肺がん検診では、質問（問診）と胸部X線検査、喀痰細胞診（必要と判断された場合）を行います。40歳を過ぎたら毎年1回は受けましょう。

胸部X線検査

X線で肺全体を撮影します。肺にがんが疑われる影があるかを調べます。食事や内服薬の制限はありません。

喀痰細胞診（必要と判断された場合）

長期間たばこを吸っているなど肺がんのハイリスク要因があり、必要と判断された場合に行います。痰を採取して、がん細胞がないかを調べます。

環境のじかん

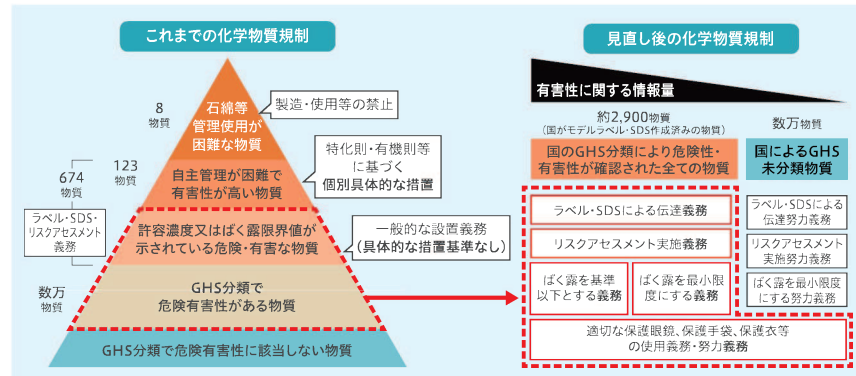
「職場における新たな化学物質規制」についてお知らせします

SDS[※]及び作業現場の確認

※SDS:安全データシート(Safety Data Sheet)

ラベル・SDSの伝達や、リスクアセスメントの実施義務対象物質が大幅に増加します。

- SDSの記載項目の追加や、定期確認・更新が必要
- 事業場内で化学物質を別容器に保管する際も情報伝達が必要
- 電子メールや二次元コード等でのSDS通知が可能



リスクアセスメントの実施

リスクアセスメント結果を踏まえ、労働者がばく露される濃度を基準値以下とすることが義務付けられます。

- 労働者がばく露される程度を最小限度とすることや、濃度基準の遵守が義務化

リスク低減措置の実施

化学物質を製造・取り扱う労働者に、適切な保護具を使用させることが求められます。

- 労働者がばく露される程度を最小限度とすることや、濃度基準の遵守が義務化
- ばく露低減に向け適切な手段を事業者自らが選択
- リスクアセスメント結果等に関する記録の作成・保存や、労働者の意見聴取が義務化
- 皮膚等への障害防止のため、保護具の適切な着用が必要



自律的管理に向けた実施体制の確立

化学物質管理者の選任、リスクアセスメント結果等の記録作成・保存等。

- 化学物質管理者等の選任が義務化
- 衛生委員会の付議事項が追加
- 雇入れ時における化学物質の安全衛生に関する教育が全業種で必要

※出典:厚生労働省リーフレット「新たな化学物質規制が導入されます」

化学物質規制について 当機構の環境科学センターにて対応しております。まずは下記問合せ先までお電話ください。

(公財)ふくおか公衆衛生推進機構 環境科学センター 〒839-0809 福岡県久留米市東合川6-4-23
TEL 0942-44-5000 FAX 0942-44-5516 e-mail info-ka@fphpo.or.jp ホームページ <https://www.fphpo.or.jp>