

## しずおかウエルネスごはんプロジェクト 完成お披露目会を開催しました

事業管理部 総合企画室 企画課 鷲瀧 友紀恵

(公財)静岡県産業振興財団様より業務委託を受け、2021年8月より「静岡県を食で元気にする」をスローガンに、県内6企業と美味しく、かつエビデンスに基づいた健康食メニュー開発事業を立ち上げ、2022年に完成お披露目会を行いました。



しずおかウエルネスごはんプロジェクトイメージキャラクターシェッフィー(左)とペコ太(右)



完成お披露目会では、参加企業様より、半年間に渡り保健事業部の管理栄養士と二人三脚で試行錯誤を重ね完成したメニューについて熱意あるご報告をいただきました。

また、今回は「くさデカ」のレポーターとしても有名な、平島啓史氏(吉本興業)を講師にお招きし、過去の取材経験を踏まえた「ボクが食べたい「しずおか健『幸』食」」についてご講演いただきました。

参加企業様からは、「健康食」が美味しいものを知っていただきたい「食を通じて、お客様の健康と楽しい生活を支援していきたい」と力強いお言葉をいただくこともできました。開発された健康食メニューは、各社店舗にて販売中です。ぜひ皆様も、保健事業部の管理栄養士が監修した健康食メニューをご賞味ください。

## 第23回 保健事業報告懇談会をハイブリッド開催

事業管理部 営業契約室 営業契約課 宮澤 佳那

3月2日(水)ホテルコンコルド浜松にて、「第23回保健事業報告懇談会」を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から昨年同様、現地参加に加え講演会の様子をオンライン配信いたしました。これにより、地域を問わず、多くの契約団体様に安心して参加いただくことができました。

当日は、東北大学 医学系研究科 客員教授(東北大学名誉教授・社会福祉法人 聖隷福祉事業団 特別顧問)大内憲明先生から「がん検診針針の一部改正と今後のがん検診事業評価について」の報告をいただきました。さらに、特別講演として、慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科 教授 前野隆司先生から「幸せな働き方入門」と題し、幸せと健康の

関連等について、示唆に富むお話をいただきました。

今後も質の高い産業保健サービスの提供に努めてまいります。引き続き、ご支援・ご指導をお願い申し上げます。



# 乳がん検診を受けましょう

## 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)と乳房エコー検査の併用受診がおすすめ!!

精度管理センター 統計情報課 小楠 順子

乳がん検診には、マンモグラフィ検査、乳房エコー検査などがあり、検査によって発見できる所見が違います。マンモグラフィ検査は、小さなしこりや乳がんの特徴のひとつである微細な石灰化の発見に適しているのに対し、乳房エコー検査は特にしこりを作るタイプの病変や乳腺がたくさんある乳房での病気の発見に適しています。

### 保健事業部(聖隷)の乳がん検診 年代別利用者数(2019年度)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	総計
マンモグラフィ検査のみ	0	44	967	11,638	10,380	9,148	4,820	463	14	37,474
乳房エコー検査のみ	22	1,750	8,385	5,381	4,450	3,000	1,183	126	9	24,306
マンモグラフィ検査+乳房エコー検査	0	38	811	6,109	4,738	2,082	578	42	1	14,399
総計	22	1,832	10,163	23,128	19,568	14,230	6,581	631	24	76,179

保健事業部(聖隷)でも40代以上の方からマンモグラフィ検査の受診数が増えています。自治体や事業所、健康保険組合等から補助を受けられることが多いことも受診の後押しになっています。

### マンモグラフィ検査・乳房エコー検査 同日実施者の乳房エコー検査の結果内訳

マンモグラフィ検査と乳房エコー検査を同日に受けた人のデータをさらに詳しく見てみましょう。下記はマンモグラフィ検査で『異常なし・経過観察・通院中』と判定された14,223名の乳房エコー検査結果の内訳です。

※( ) 内は乳がんが見つかった人数

乳房エコー検査	異常なし・経過観察・通院中 14,117(0)	要精密・要受診 106(28)
---------	----------------------------	--------------------

同日に受けた乳房エコー検査で106人が要精密・要受診と判定され、うち28人ががんが見つかっています。マンモグラフィ検査だけの受診では異常が見つからなかったことがわかります。

### 乳がん検診利用者の乳房セルフチェック実施状況

単位:人

■ 乳房セルフチェックをしている	早期乳がん		進行乳がん・不明がん	
	はい	いいえ	未回答	
はい	40,050	94 (75.8%)	30 (24.2%)	
いいえ	36,072	46 (65.7%)	24 (34.3%)	
未回答	57	0	1	

セルフチェックを行っていると回答した人は、早期乳がんの発見率が、セルフチェックをしていない人より約10%多くなっています。逆にセルフチェックを行っていないと回答した人は、進行乳がん・不明がんの発見率が10%多くなっています。定期的にセルフチェックを行うことで普段との違いにより早く気づくことができます。

### 乳房セルフチェックの方法

#### ● 鏡に向かって

- 鏡の前に立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。  
▶ 乳房の形、色、高さに違いはないか
- 両手を上げ、正面、側面、斜めから乳房の形や皮膚のようすを観察します。  
▶ 乳房にくぼみやひきつれがないか  
▶ 乳頭が凹んだり、湿疹のようなただれがないか  
▶ 乳頭に血の混じった分泌物が出ていないか

#### ● 仰向けに寝て ※左右それぞれ行います

- 腕をあげ、反対側の指の腹で触りながら「しこりの有無」を調べます。
- 乳頭を起点に指の腹を渦巻き上に動かし、外縁まで広げて、しこりがあるかを確認します。
  - 親指以外の4本の指を伸ばし、縦や横方向にまんべんなく触り、しこりがあるかを確認します。
  - わきの下に手を入れて、しこりがあるかを確認します。
  - 乳房や乳頭を絞るようにして、乳頭から血の混じった分泌物が出ていないかを確認します。

乳がんの早期発見には、マンモグラフィ検査だけでなく、乳房エコー検査もおすすめします。また、定期的に乳房のセルフチェックをしましょう!