

公社だより

2023
No. 151 6

I N D E X

- ブレスト・アウェアネス…………… 2
- 『健康診断』・『特定保健指導』…………… 4
- 食品支援事業のお知らせ…………… 5
- ヘルス・マネジメント認定事業所として表彰されました！ …… 6
- 新人紹介…………… 7
- Information…………… 8



「松江城」松江市

今日からできる心がけ

ブレスト・アウェアネス



「ブレスト・アウェアネス」って？

ブレストは「乳房」

アウェアネスは「自覚していること」

自分の乳房は自覚していることが自分自身を守ることになる…

そんな嬉しいフレーズです。次の4つのことが含まれます。



1. 胸を指で洗った感触を覚えること
2. 気をつけたい変化を知っておくこと
3. 変化に気づいたら専門を受診すること
4. 変化がなければ定期検診を受けること



1. 胸を指で洗って感触を覚えましょう



バスタイムはあなたのバスタイム！

ブレスト・アウェアネスの第一歩、だけど、ほとんどすべてでもあります。

「乳房の健康チェック」といういい方で見て触って感じるよう勧める事もありますが、「触り方がわからない」とよく耳にします。

一番いいさわり方は、洗いながら指で感じることに

しこりを探す必要はなく、正常の感触を覚えることです。それも泡を流す前のほんの10秒でOK。

習慣になったらそれがとても強い味方になります。

2. 気をつけたい変化を知っておこう

乳がんの自覚症状の9割以上は「しこり…」です。

よく石みたいと言われますが、できる場所や大きさによってまちまちで、わかりにくいこともあります。

ですから洗い慣れた自分の指が「あれ？」「違う？」と感じた時が受診のサインと思しましょう。

他に、乳頭から血がにじむ、ひきつれやえくぼも気をつけたい変化です。



痛いなあ…がん？

よく気になるのは、いままであまり感じたことのない片方の痛みや違和感。
でも、普通はそんな感じとがんとは全く関係ありませんから、あわてたりあせったりしないで
下さいね。それでも長く続くようなら、安心のためにやっぱり専門に相談しましょう。



3. 変化を感じたら迷わず専門を受診しよう



乳腺の専門は、たいてい「乳腺〇〇」とか「プレスト□□」などの名前がついています。変化を感じても、家事
や仕事が忙しいからと、ほっておくことは禁物です。変化を感じて検診を申し込むのもお勧めできません。検診
はあくまで症状のない人が受けるもので内容も限られています。正確な診断のためには「受診」することが大事
です。

4. 変化がなければ、定期検診を受けましょう



40歳以上は2年に1度マンモグラフィ検診を受けることができます。
20～30歳代や、40歳以上でも高濃度乳房といわれたことのある方は、自分にあった方法を相談できる専門を見
つけておきましょう。

高濃度乳房？

白黒写真であるマンモグラフィでは、白っぽいときを「高濃度乳房」といいます。それ自体はなんの異常でもあ
りませんが、がんのしこりも白いので、がんがあってもわかりづらいのが「高濃度乳房」です。指でわかっているのにマンモグラフィではわからないことも！ですので、自分自身の濃度を知っておいてよりよい検診方法を相
談できる専門があるとよいですね。

ブレスト・アウェアネスは、今日からできる大切な習慣です。

お化粧ののりを気にすると同じように…
乳房にも気を配って、指でなでた感触を覚えましょう。
アレ？と思えば迷わず受診、いつもどおりなら定期検診
ご家族やご友人にも話してみんなで広めていきましょう。



発行 公益財団法人島根県環境保健公社
島根乳房画像・診断研究会 (チームマンモ)

『健康診断』・『特定保健指導』は メタボ撃退の最強アイテム!!

メタボリックシンドローム（以下**メタボ**）は、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。**メタボ**を引き起こす原因として、主にカロリー過多や運動不足、生活習慣の乱れなどが挙げられます。自覚症状がないことが多いですが、適切な運動や食事療法による体重、血圧、血中脂質、血糖値の管理を行うことが必要です。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、外出自粛や在宅勤務などを余儀なくされ、生活様式が変化しました。運動不足やストレスの蓄積、食生活の乱れによって、「コロナ太り」に陥っていませんか？

5月8日からは新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に引き下げられました。この機を活かし、『健康診断』で体調をチェックし、『特定保健指導』を受け、生活習慣の見直しや改善によって、メタボ撃退にチャレンジしてみましよう!!

【 保健指導をお勧めする際の指標 】

血圧測定

収縮期 130以上

拡張期 85以上



腹囲測定

男性 85cm以上

女性 90cm以上



喫煙



血液検査

血糖 空腹時 100以上
HbA1c 5.6以上

脂質 中性脂肪 150以上
HDLコレ 40未満



…の方々です

不明な点は健康診断受診の際に確認を！

～ 食品支援事業のお知らせ ～

環境事業部では、島根県内の食品製造事業者および食品加工事業者を対象に、様々な支援事業を行っています。全て無料です。

電話またはメールにて、お気軽にお申込みください。

【 令和5年度 島根県しまねブランド推進課 委託事業 】

食品表示相談

食品表示（一括表示
および栄養成分表
示）の作成に関する
相談 など



食品衛生相談

食品衛生、品質管理、
HACCP制度化への
取り組みに関する
相談 など



衛生管理アドバイザー派遣

製造現場の改善、
取引先から求めら
れる衛生管理への
対応 など



HACCPアドバイザー派遣

HACCPのステッ
プアップに向けた
支援 など



詳しくは、ホームページをご確認ください。

URL

<https://www.kanhokou.or.jp/data/food>



ヘルス・マネジメント認定事業所として表彰されました！

公社はヘルス・マネジメント認定制度において、優れた成果を上げることで表彰されました。この制度は、協会けんぽ島根支部や島根県などが連携し、健康経営の具体的な推進を目指して運用されています。一定期間にわたる高評価を維持することで、このような名誉ある表彰を受けることができました。

私たちのヘルス・マネジメントへの取り組みは、職員の健康増進を支援するプログラムや施策の実施、労働環境の改善など多岐にわたります。私たちは、職員の健康と幸福感を重視し、より生産的で意欲的な職場環境の構築に引き続き努めていきます。

今回の表彰を励みに、公社事業のさらなる成長と発展を目指し、公社を利用いただいている皆さまにより良いサービスを提供していきたいと考えています。



新 人 紹 介



健診課 山本麻希

健診課に配属となりました山本麻希と申します。病棟勤務時にコロナクラスターを経験し、健康の大切さを痛感しました。また、これまで患者さんの年齢や生活状況等からの様々な健康不安を聞き、健康が幸福度に影響すると感じていました。この度、疾病及び健康増進を掲げる公社で仕事ができることを大変嬉しく思っています。至らない点も多いと思いますが、地域の皆様の健康のお役に立てるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

浜田支所 健診課 住友琴乃

健診課に配属となりました住友琴乃と申します。前職は徳島県で病棟勤務をしており、昨年度から公社の嘱託看護師として勤務させて頂きましたが、この度保健師として正式に採用して頂く運びとなりました。新たに保健師として経験を積めること、地元で貢献できることをうれしく思っています。至らぬことばかりですが、知識と経験を積み重ねて、公社の一員として役立てるよう努めていきます。ご指導のほどよろしくお願い致します。



浜田支所 健診課 森本瀬里奈

健診課に配属となりました森本瀬里奈です。昨年から嘱託職員として勤務しておりましたが、今年度から正規職員として勤務させて頂くこととなりました。これまでの経験を活かしつつ、より一層責任感を持ち、地元である島根県の健康維持・増進に貢献していきたいと思っております。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、より多くの業務に携われるよう、努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

健診事業推進課 内田友仁

2年半松江で嘱託運転技師として勤めておりましたので、既にお付き合いをさせて頂いていただいている方もおられると思います。この度、正規職員となり、わからないことばかりでご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますが、これまでの経験を活かし、またご指導を賜りながら少しでも早く仕事を覚え、公社の戦力になれるように心機一転、頑張りたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い致します。



浜田支所 健診事業推進課 矢吹浩一

令和4年度に松江で業務運行係の嘱託職員として採用され、今年度から正規職員として、浜田支所に配属になりました。公社での業務は前職とは畑違いの職種ということもあり、ルールや文化に戸惑うことも多々ありますが、多職種で培った知識やスキルを活かして、新しい風を吹かせることができたら良いと考えています。微力ではございますが、県民の皆様の健康に貢献できるよう、日々自己研鑽に努めてまいります。

総務課 次石健太

総務課に配属となりました次石健太と申します。これまで自治体職員として勤務してまいりましたが、このたび公社の一員として新たな社会人生活をスタートできることをとても嬉しく思います。前職での経験も活かし、県民の皆様の健康の増進と福祉の向上に寄与できるよう頑張ります。まだまだ至らない点も多く、皆さまにご迷惑をお掛けすることがあるかもしれませんが、ご指導のほどよろしくお願い致します。



Information

人間ドックのご案内

申込方法：事前に下記の連絡先にてご予約ください

実施日：月曜日～金曜日
(受付時間 8:00～8:45)

料 金：日帰り人間ドック
35,000円(税抜)
1泊2日人間ドック
62,000円(税抜)

当センターでは鼻からの胃カメラも実施しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、口からの胃カメラについては現在実施しておりません。



公益財団法人島根県環境保健公社 お問い合わせは

内容	窓口	TEL・FAX
● 健康診断について	健診事業推進課	TEL0570-085-111 FAX0852-55-4528
● 人間ドックについて	ドック事業推進課	TEL0570-085-111 FAX0852-32-8585 フリーダイヤル 0120-81-5211
● 環境・食品検査について	環境事業推進課	TEL0570-085-111 FAX0852-55-4525
● 上記以外について	総務課	TEL0570-085-111 FAX0852-24-0122

営業時間 8:30～17:00 (土日・祝日は除く)

おまかせください 住みよい環境 あなたの健康

私ども公社は「予防医学活動を主軸として環境保健事業を推進し、島根県民の健康の増進と福祉の向上に寄与する」の設立趣旨に沿って各種の事業に取り組んでいます

ホームページにて最新の情報を掲載しております。
下記アドレスまでアクセスしてください。
<https://www.kanhokou.or.jp/>

発行
令和5年6月1日
公益財団法人島根県環境保健公社
公社だより編集委員会
〒690-0012
島根県松江市古志原一丁目4番6号
Tel 0570-085-111