

予防医学を「日常」に——。

# 健康 かながわ

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

教えて！「検査」のこと

[臨床検査技師]の現場を知る

協会だより

- 予防医学実務研修会
- ピンクリボンライトアップ 2022 in かながわ

特集

高年齢労働者の  
健康管理



## 表紙の話



### 日本大通り

神奈川県予防医学協会に隣接する「日本大通り」は、明治初期に作られた日本初の西洋式街路といわれ、日本初の西洋式公園「横浜公園」と横浜初の波止場「象の鼻地区」をダイレクトに結びます。神奈川県庁や横浜開港資料館など歴史的建造物が立ち並ぶ瀟洒な風景は、映画やドラマ、CMなどの撮影に利用されることも多いようです。

## INDEX

01 | **横浜さんぽ** Vol.6  
横浜マリントワー／「生まれ変わったシンボル」

02 | **特集**

# 高年齢労働者の 健康管理

08 | **Column** 教えて!検査のこと Vol.6  
[臨床検査技師]の現場を知る  
―生理機能編―

10 | **Column** 知って納得  
なんの数字? Vol.5  
[男性 72.68 女性 75.38]

11 | **Column** プロが答える  
お悩み相談室 Vol.4  
体にいい食用油って?

12 | **Topics** 活動報告  
協会だより

- ◎ 第44回予防医学実務研修会
- ◎ ピンクリボンライトアップ 2022in かながわ
- ◎ 令和4年度 全衛連表彰

【著作権について】本誌記載の記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載・複写を禁じます。

【個人情報の取り扱いについて】当協会では、本誌を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報は当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

「健康かながわ」への意見・感想を募集してます

✉ [kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp](mailto:kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp)





©PHOTO 森正 (TADASHI MORI.)

# 横浜 さんぽ

Vol.

6

◆ 中区 / 横浜マリンタワー

## 「生まれ変わったシンボル」

横浜港の開港100周年を記念して、1961年に完成した横浜マリンタワー。約3年半の改修期間を経て、今年9月1日にリニューアルオープンしました。

新しくなったタワーの足元には緑地が広がり、山下公園の自然との一体感が感じられます。タワーの4階には地元産食材を扱うレストランがオープン。そして高さ約94mの展望フロアは、窓ガラスに映し出される映像と横浜の夜景を融合した新たな演出が楽しめます。タワー外観のライティング演出も一新して、生まれ変わった街のシンボルへ訪れてみてはいかがでしょうか。

**access** 横浜高速鉄道みなとみらい線「元町・中華街駅」から徒歩1分  
JR線「石川町駅」から徒歩15分

知って  
学ぶ

## 取り巻く環境

2025年には3人に1人が65歳以上となり、70歳を超えて働き続ける人も増えると予測されています(図1)。高年齢労働者を取り巻く環境について、詳しく見ていきます。

働く人に占める  
65歳以上の割合は13%

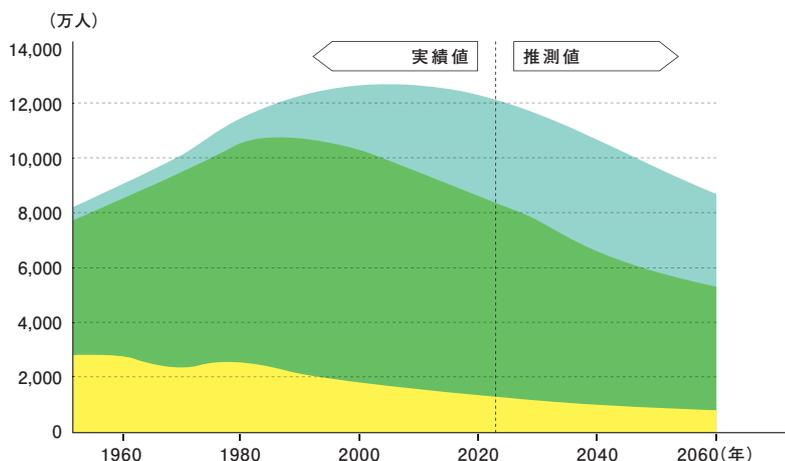
現在、日本の総人口は減少を続ける一方、65歳以上の人口は2021年の時点で3,640万人と、過去最多を記録しています。65歳以上が総人口に占める割合も29・1%となり、2025年には3人に1人が65

「経済を支えるうえで  
高年齢者も貴重な担い手となる」



図1 【日本の人口推移】

■=0~14歳 ■=15~64歳 ■=65歳以上



2008年をピークに減少に転じた日本の総人口。国立社会保障・人口問題研究所の将来推計によれば、総人口(そのうち生産年齢人口)は、2030年に1億1,662万人(6,773万人)、2060年には8,674万人(4,418万人)にまで減少が見込まれる

資料：総務省統計局「日本の統計2022」

# 高年齢 労働者の 健康管理

高年齢労働者が健康で安全に働くために必要な条件とは何でしょうか。現状と課題について、産業保健とEAP(従業員支援プログラム)の専門家にお話を伺いました。



財津 将嘉  
(ざいつ まさよし)

産業医科大学 高年齢労働者産業保健研究センター教授・センター長。2003年九州大学医学部卒業、2016年東京大学大学院博士課程修了(医学博士)。2022年より現職。日本医師会認定産業医、社会医学系指導医、日本泌尿器科学会指導医。



市川 佳居  
(いちかわ かおる)

一般社団法人国際EAP協会日本支部理事長。レジリエ研究所株式会社代表取締役。医学博士。国内初のCEAP(国際EAP協会認定EAPコンサルタント)であり、日本およびアジア地域におけるEAPのバイオニア。健康経営などの側面からレジリエンスを活用した手法を企業にアドバイスする。



人口の構成は  
この先、大きく  
変わるのか

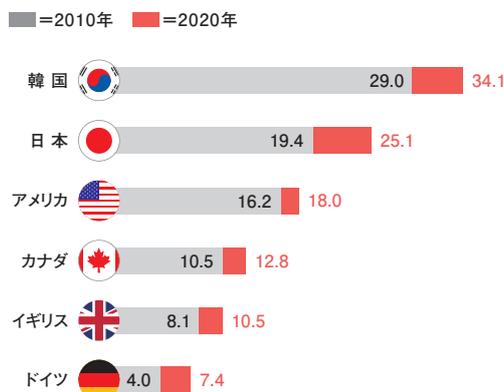
図2 【労働力人口の年齢構成比】



約40年前の1980年には、労働力人口の16.1%だった55歳以上の高齢労働者は、2000年には23.4%となり、直近の2021年には31.1%と、この40年で倍増している

資料：中小企業庁「中小企業白書」(2018年版)  
総務省統計局「労働力調査」(2021年)

図3 【主要国の高齢者の就業率の比較】



高齢者の就業率を主要国別で比較すると、各国とも増加傾向にあることがわかる。ただし、図中の欧米諸国は2030年頃から高齢化率の伸び率は緩やかな上昇になる見込み

資料：総務省統計局「統計からみた我が国の高齢者」(2021年)

歳以上となる見込みです。

「超高齢社会」の中で、高齢労働者も増えています。働く人の数を世代で区切って見ると、この40年間で44歳以下の占める割合が減る一方で、55歳以上が占める割合は増加傾向。特に65歳以上の増加率は著しく、2021年の高齢労働者は906万人で過去最多となり、17年連続で増加し、全就業者の13・6%を占めるまでになっています(図2)。業種別では「卸売業・小売業」が最も多く、次いで「農業・林業」「サービス業」「製造業」などとなっています。高齢労働者は、今や企業

にとつて欠かせない戦力なのです。

この傾向は日本だけではありません。主要国における65歳以上の就業率を10年前と比較すると、韓国をはじめ、アメリカやカナダ、イギリスなど各国で上昇。ただし日本の高齢者の就業率は25・1%と主要国の中でも高く、伸び率は1位です(図3)。そうした中、2021年4月には改正高齢者雇用安定法が施行され、70歳までの就業機会を確保することが企業の「努力義務」となりました。産業医科大学の高齢労働者産業保健研究センターのセンター長を務める財津将嘉先生が、厚生労働省がま

とめた「高齢者雇用状況等報告」を基に、現状をこう説明します。

「現在65歳までの雇用を確保している企業は99・7%。一方で、70歳までとなると約25%と4分の1にすぎません。しかし日本は世界で最も高齢化が進む国ですから、経済を支えるうえで高齢者も貴重な担い手であるということです」

労働人口が減り続ける中でも、働く人を確保したい政府の方針がうかがえます。かつては、60歳で定年を迎えるのがあたりまえの日本でしたが、2013年に高齢者雇用安定法が改定され、65歳定年制が定着。

さらに2020年の法改正で70歳までの就業確保措置が努力義務となり、社会保障の面からも「高齢者」の定義は見直されつつあります。

一方で、体力的なピークも考慮にいれなければなりません。財津先生によると、厚生労働省が2020年に定めた「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」では、50歳以上を1つのターゲット層にしています。

「もちろん体力的なピークは50歳くらいかもしれません。しかし労働人口が減り、平均寿命が伸びる中で、80歳まで働くとなった場合、50歳以上は果たして高齢労働者なのか。将来的にはテクノロジーの進化により、ロボットなどのサポートが本格的に入ってくる可能性もあります。働き方が大幅に変わる可能性は十分あると思います」(財津先生)

人生100年時代。高齢労働者が健康で安全に働くために、企業と個人それぞれが心がけるべきことは何でしょうか。

知って  
学ぶ

## 体の健康

高齢労働者は、若い世代と比べて労働災害の発生率が高くなっています。安全に働くための課題と対策を、財津先生に伺います。

### 50歳以上の労働災害が半分以上を占める

高齢労働者が健康で安全に働くためには、加齢によるさまざまな変化への対策が必要です。

たとえば労働災害の発生率は50歳以上が全体の約半数を占め、1,000人あたりの発生率も若年層と比べて高くなっています(図4)。特に高齢労働者に多いのは「転倒災害」。財津先生によると、脚立など高い所からの転落や段差でのつまずき、フロアを走って転んで骨折するなどの事例が非常に多いそうです。「もし転倒したとしても、若ければ手や腕をついてバランスをとったり、怪我を回避することができます。しかし65歳、70歳と年齢を重ねるとつれて骨折や入院のリスクが高くなりますので、対策が必要です」

図5を見ると、転倒災害の年齢別

### 「年齢を重ねると骨折や入院のリスクが高くなる」



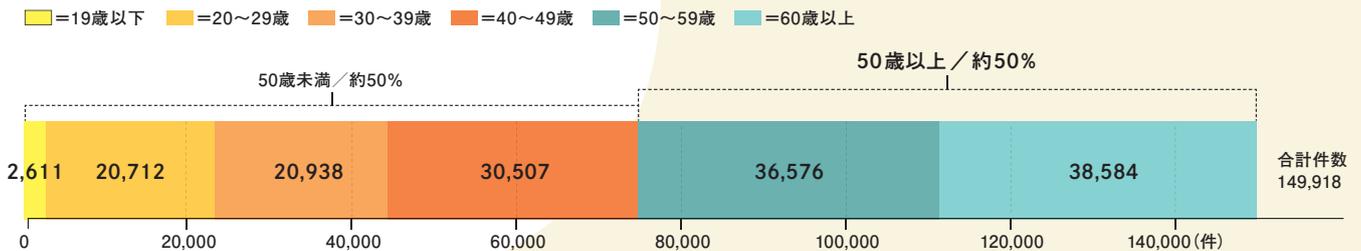
発生率は男女ともに60歳以上で高く、特に女性の高さが目立ちます。女性は年齢とともに骨粗しょう症による骨折リスクが高まるといわれますが、男性の場合も、ちょっとした転倒が大腿骨折などの大きなケガにつながるため注意が必要です。

いわゆる「職業病」といわれる業務上疾病では、ここ3年は新型コロナウイルス感染症が最多を占めるも

の、「災害性の腰痛」が非常に多くなっています。腰痛を訴える人は運送業や小売業、オフィス勤務、また清掃業に従事する人に多くみられます。その他の業務上疾病では、夏の熱中症や、冬のヒートショックによる脳卒中なども深刻です。

若い世代と比べて、高齢労働者の労働災害はちょっとした事故でも重症化しやすいのが特徴です。財津

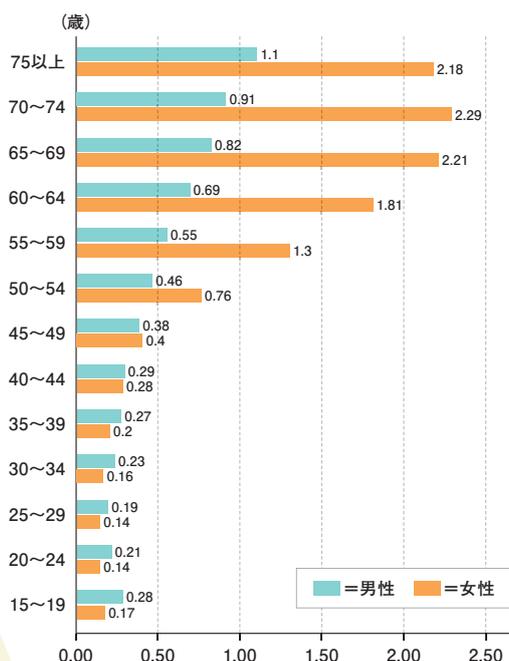
図4 【年齢別死傷災害の発生件数】



2021年の年齢別死傷災害の発生件数をみると、全体で約15万の発生件数のうち、50歳以上が7万5,000件以上と半数を占めている。年齢が上がるにつれて、死傷災害の発生件数の増加が見られる

資料：厚生労働省「労働災害統計」(2021年)

図5 【転倒災害の年齢別・男女別発生率】



発生率は年千人率を用いており、1年間の労働者1,000人当たり発生した死傷者数の割合を示している。女性では50歳以上の転倒災害の発生率が顕著に増加している

資料：厚生労働省「令和元年労働災害発生状況の分析等」(2019年)

先生は「ここが最も対策が求められる部分」と指摘し、何よりもまずは「予防の大切さ」を強調します。

**健康診断をきちんと受けて  
身体の変化を把握する**

労働災害を防ぐために個人ができることは、「健康診断なども活用しながら、若い頃から自分の身体の情報をしっかり知って、健康管理することが重要」と財津先生はいます。

「高年齢労働者で転ぶ人の中には、段差に気がついている人も多いことでしょう。それでも転んでしまうのは、自分が思っている一步と実際の

一步の幅にギャップがあるからです。身体機能検査をすると、年齢とともに歩幅は縮まることがわかっていきます。こうした変化を本人が意識しておくことが大切です」

「健康診断を活用しない手はない」と財津先生。自分の状態を知るためにもきちんと健診を受け、若い頃からの変化を把握することが大切です。また先生は企業側にも健康診断を積極的に活用してほしいといいます。「たとえば喫煙者の従業員がいて、血圧の数値が高かった場合、健診の後に指導が入るでしょう。その指導

が全くない状況のまま、ある日突然仕事中に心筋梗塞になってしまったとします。健診のデータがなければ、過重労働による労災なのか、そうでないのか判断が難しくなります」

健診データは働く人の健康を測る大切な尺度です。長期視点からの労働災害のリスク低減や、健康状態の向上につながるため、企業にとっても活用のメリットは大いにあります。

**職場環境はガイドラインと基本方針の2本柱で改善を**

企業の職場環境については、「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」(厚生労働省)や「エイジアクション100」などのチェック項目が参考になります。高年齢労働者に多い転倒を防ぐために段差を減らす、床に散らばったコード類を片づける、照明を明るくするなど、データに基づく具体的な対策が書かれています。「まずはできることから取り組みましょう」と財津先生も推奨しています。

さらに企業側が、高年齢労働者の労働環境に関する「基本方針」をしっかり掲げることも重要です。「高年齢労働者は若い人に比べて

**「エイジアクション100」の  
上手な活用方法**

中央労働災害防止協会がまとめた「エイジアクション100」を用いた職場改善は、①現状把握②チェックの実施③職場改善の実施の順に行う。その際、各段階で行うべき項目がまとめられているので利用しやすい。チェックの実施では、100項目からなる「高年齢労働者の安全と健康確保のチェックリスト」があり、取り組むべき内容が明確化されている。

身体的・精神的に不利な点はあれど、彼らの経験や知識は財産です。そこをうまく活用して若い人にも還元し、組織の力になってもらう。全員が年齢にかかわらず、能力を活かして支え合える、いわゆる「インクルーシブ」な、全員を包み込むような方針を表明すれば、従業員の意識も変わってくるでしょう」(財津先生)

高年齢労働者だけでなく、組織の皆がウインウインな関係を築くためのメッセージの発信が、企業側には求められます。

知って  
学ぶ

## 心の健康

高齢労働者が元気に働くためには、精神面でのサポートも大切です。職場でのメンタルマネジメントに詳しい市川先生に、そのポイントを話してもらいました。

### 定年後のキャリア形成に消極的な日本企業

一般的に「定年」と呼ばれる60歳を過ぎてても、元気なうちは働き続けたいと願う人は多いものです。

内閣府が全国の35歳から64歳の男女に定年後の就労意欲を尋ねたところ（図6）、8割の人がなんらかの仕事をしたいと答えました。年齢は「65歳くらいまで」が31・4%と最も多く、「70歳くらいまで」（20・9%）、「働けるうちはいつまでも」（25・7%）、など、定年後も働き続けたい人が大多数を占めています。

一方、多くの日本企業では定年後のキャリアについて、深く考える機会があまり用意されていません。EAP（従業員支援プログラム）の先駆者で、国内外の企業でカウンセリングやメンタルヘルス研修を行う市

### 「定年後のセカンドキャリアに ホープを持つことが大切」



川佳居先生によると、アメリカでは定年に近づいた社員が、セカンド、サードキャリアを前向きに検討する面談がよく行われているそうです。

米国では日本のように一律の60歳定年制ではなく、個人の能力や企業によって定年が異なることも関係しています。第二のキャリアを主体的に考える人が多いようです。

一方、日本企業では一般的に50歳代で役員への出世コースに乗るかどうかの分かれ道があり、それ以外の人はキャリアのラインを外れます。そして60歳以降は再雇用で、現役時代より大幅に給与が下がることも。

【図6】高年齢期に向けた意識調査



現在仕事をしているかにかかわらず、60歳以降に収入を伴う仕事をしたいかという質問に対し、81.8%の人が「仕事をしたい」と回答している

資料：内閣府「平成25年度 高年齢期に向けた「備え」に関する意識調査」

年齢で一律にキャリアが区切られる日本企業では、「自分が30年、40年とやってきたことが打ち止めになるような気持ちになり、希望が失われがち」と市川先生は話します。将来を主体的に考えられる仕組みが求められます。

### キャリア・アンカー診断で 自分の根本的な価値観を知る

定年後のセカンドキャリアに関するカウンセリングで市川先生が大事にしているのは、本人が「ホープ（希望）」を持てるよう促すことです。他人にいわれるのではなく、自分でホープを感じられるようになれば、意欲の低下やうつなどのリスクも乗り越えられるといえます。

「定年後も、現役時代と同じように目標を立てることが非常に大切。来年はこういうことをやろう、プロジェクトをこうしようなどの目標があれば、それを達成するために新たなスキルを身につけたり、部下を育てたりするなどの行動につながります。人生は長いですから、時間がまだまだあるという感覚をもって、やりたいことを積極的に考えてほしいですね」（市川先生）

エドガー・シャイン  
「8つのキャリア・アンカー」

1. 専門・職能別能力

自分の才能を発揮して、専門性を高めることに満足覚え、高い技能を身につけることに惹かれる。

2. 経営管理能力

リーダーシップを発揮して組織をまとめ、経営管理に携わる地位へ昇進することに意義を感じる。

3. 自律・独立

自分のやり方やペースで仕事ができる柔軟な組織に魅力を感じる。束縛されることが苦手。

4. 保障・安定

安全で確実であること、将来が予測できる、ゆったりとした気持ちでできる仕事を求める。

5. 起業家的創造性

新しい製品・サービスを生み出すことに価値を見出し、自らの努力で成功することに魅力を感じる。

6. 奉仕・社会貢献

自分の仕事により、何かの形で世の中を良くしたいという欲求が強い。社会貢献に価値を見出す。

7. 純粋な挑戦

不可能と思えることに挑戦し、克服するなど、誰もが避ける困難な仕事にも積極的に取り組む。

8. 生活様式

仕事とプライベートのバランスを考えながら、家族や会社のニーズにも調和を求める。

定年後のキャリアを考える際に参

考になるのが、組織心理学者のエドガー・シャインによる「8つのキャリア・アンカー」です。キャリア・アンカーとは「自分にとって何が大切で、どういうふうに通いたいのか」という根本的な価値観のこと。私たちは長年の仕事人生の中で、さまざまな部署や業務を経験しますが、自身にフィットするやり方や環境で仕事をしているときには、まるで船が安息地の港に錨（アンカー）を下ろしたように安定し、やる気が出て能力も発揮できるといわれます。「たとえば会社員でも、新規事業を生み出したいというチャレンジアンカーの人もいれば、組織をまとめ

て問題解決をしたいという管理能力アンカーの人もいます。仮に管理能力アンカーの会社員がいたとします。ルートセールスの業務をしている際にはモチベーションが上がらずミスも多いかもしれませんが、管理職になると生き生きと能力を発揮して、組織を回せるようになるといったように、モチベーション維持には、個人のキャリア・アンカーに合致した環境で働くことが重要なのです」

はこうした観点に基づく研修を積極的にを行い、従業員のセカンドキャリア支援をしていくことが望まれます。体力や記憶力など定期的に診断を

高年齢労働者の能力を活かすため、企業がすることはまだあります。市川先生によれば、「キャリア・アンカーに基づくセミナー以外にも、体力づくりや、記憶力をキープするための働きかけが大事」。現在は大手企業を中心に、自身の能力をきちんと認識するためのメンター制度や、記憶力や睡眠の質向上などを目的とした健康セミナーなどが行われていますが、今後はさらに多くの企業で実施する必要があるとい

います。

「高年齢労働者が今まで培ってきた能力は、60歳や65歳で急に衰えるわけではありません。できるかぎり元気で働いてもらえるよう、記憶力やメンタリティをさらに磨けるような取り組みが必要にな

ってきます」

体力測定は20歳代から5年ごとに実施し、50歳以上はさらに頻度を上げて変化を見たいでしょう。記憶力なども、50歳から定期的にチェックするのが理想です。

市川先生によると、アメリカでは15年ほど前から「3ジェネレーション（世代）の職場」という言葉が盛んにいわれるようになっていきました。70歳以上まで働くようになると、1つのチーム内に祖父母世代からその子ども、孫世代までもが共存するのが当然となります。異なる年齢のメンバーがコミュニケーションギャップを埋めて助け合う。そのために企業は、制度としてコミュニケーション方法の違いを尊重したり、若い人が年長世代に新しいことを教えたり、またその逆に年長世代が若い人に経験を伝えるなどの取り組みを積極的に推進すべきだといっています。

高年齢労働者が増えるということは、職場に多様性が生まれるということです。その多様性を活かすためにも、企業と個人それぞれがセカンドキャリアと健康管理への意識を新たにし、自身にとって最適な働き方を考えていく必要があるでしょう。

## 数多くの検査技法 求められる注意深さ

健診の重要なポジションを担う臨床検査技師の仕事には、大きく分けて2つの検査があります。血液や尿などを検査する「検体検査」と、心電図や超音波検査を行う「生理機能検査」です。生理機能検査には、心電図検査、聴力の検査、超音波を使った検査などがあります。ただ、心電図検査とひと口にいっても、トレッドミルを使って運動で心臓に負荷のかかった状態の心電図を調べる運動負荷心電図検査や、小型の24時間記録装置を身につけて日常生活の心臓の状態を調べるホルター心電図検査など、心臓を観察する検査は1つではありません。ほかにも血管の硬さや下肢動脈のつまり具合などから動脈硬化の状態を調べる血圧脈波検査、骨密度を測る骨粗しょう症検査など、検査機器の発達により検査の種類も増えており、臨床検査技師に求められる技術も幅広くなっています。

とりわけ、超音波検査は技師の知見や技能が必要となります。腹部超音波検査は多様な臓器の疾患を発見できる検査です。主に腫瘍、結石などの疾患の有無を観察します。検査対象となる

主な臓器は、肝臓、腎臓、脾臓、胆のう、脾臓、腹部大動脈です。受診者によって体格も違えば、臓器の位置や大きさも少しずつ違うため、プローブ（測定器）の角度や圧力を微妙に変えて、できるだけ鮮明な画像を得るための技能が必要です。このほか頸動脈、乳房などが超音波検査の対象です。超音波検査には高い専門性が求められ、検査を担当する技師は、健診領域の超音波

検査士の資格を取得しています。当協会では、超音波検査士の資格を取得するための人材育成のステップを設けています。新人の頃から個人の適性を見て、超音波検査士に必要な技能の習得をバックアップしています。臨床検査技師の仕事は検査だけでは終わりません。何か異常があった場合、それを最初に発見するのは臨床検査技師であり、そうした異常所見を記録し、報告書と合わせて医師へ伝えるという大切な役割があります。そのため、臨床検査技師には、経験や技術はもちろん、注意深さが求められるのです。当協会では、1日に数百人の受診者を検査することもあり、臨床検査技師には正確さとともに、スピード感も必要です。検査によって異常が発見された場合には時間をかけて調べますが、闇雲に時間をかければ良いということ

教えて! **検査** のこと

# [ 臨床検査技師 ]

## ② 現場を知る

### — 生理機能編 —

神奈川県予防医学協会の健康診断で、多くの検査にかかわる臨床検査技師。今回は、受診者の方と間近に接する生理機能検査を担当する技師の仕事を紹介しします。



## 臨床検査技師の現場から



### 心電図検査

両手首と両足首の4ヶ所と胸に6つの電極を付けて心筋の状態や不整脈を調べます



### 頸動脈超音波検査

脳へ血液を送る頸動脈を超音波で観察。血管壁の厚さやプラークなど動脈硬化の状態を確認します



### 動脈硬化検査

両腕と両足首の4ヶ所に血圧計を装着し、血圧や心音などから血管の硬さや下肢動脈のつまり具合などを調べます



### 骨粗しょう症検査

超音波を利用しかかとの骨を測定し、骨密度を判定します。骨折のリスクを知ることができます



### 腹部超音波検査

超音波をあてながら6つの臓器を見ていきます。主に腫瘍や結石などがないかを調べます

でもありません。病院であれば、悪い部分を見つけたことが目的ですので、多少時間がかかったとしても受診者の理解が得られやすいのかもしれませんが、しかし、健診の受診者は「正常であたりまえ」との思いで受診されるため、長時間の検診や検査による不安や痛みなどがないように努めます。

「臨床検査技師は接客業でもある」という気持ちで受診者に寄り添った対応ができるよう接遇マナーも身につけて検査をします。当協会は検査数が多く、技術やマナーの熟練度も必然的に高くなります。それに加えて各種の技術研修をはじめ、学会発表や論文報告をすることで、経験と確かな技術、専

門的知識の両輪で受診者と接しています。

活動の場は、**健診施設だけではない**

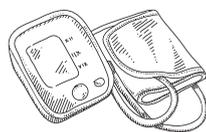
もう一つ、当協会の臨床検査技師には重要な仕事があります。出張健診とあって、企業や市町村などに出向き、先方の会場に検査機器を持ち込み、検査を行う巡回健診です。自分の会社や自宅の近くで検査が受けられる出張健診はメリットも多く、生活習慣病予防の観点からも、定期的な健診で自らの健康状態を経年で知ることは、健康で過ごすためには必要不可欠です。

また、4月から6月にかけて神奈川県

県内の小中学校の新1年生を対象にした学校心臓検診も実施しています。当協会では県内の約8割の市町村を担当しており、毎年約10万人の児童・生徒の心電図検査を行います。

さらに、産業保健分野の特殊健康診断にも力を入れてます。騒音現場で働く人の気導聴力検査や粉じん作業の従事者にはじん肺の二次検査（肺機能検査）を実施しています。なかでも振動工具を使用した業務に携わる人向けの振動障害健康診断は、一次検診と二次検診の両方を検査できる機関は少なく、これは当協会の特色でもあります。こうした特定業務従事者の健康診断にかかわる検査も臨床検査技師が行います。

このように臨床検査技師は、健診のあらゆる検査を担う大切な役目を負っています。受診者に直接触れて検査を行うため、負担をかけないように短時間で済ませる、不安や苦痛を与えないなど、受診者の不利益の最小化を心がけており、そのための技術の習得に日々、取り組んでいます。また、受診者から得たさまざまなデータを医師に提供することから、正確な健診結果を得るための要の存在でもあります。



知って  
得する



# なんの数字？

Vol.

5

**今** 回の数字は、日本における男女の健康寿命を表しています。2019年の日本人の健康寿命は、**男性は72.68歳、女性は75.38歳**で男女とも過去最長を更新しています。一方で平均寿命は、男性は81.41歳、女性は87.45歳です。

ところで、健康寿命と平均寿命の違いはご存じですか。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、国民生活基礎調査（大規模調査）に参加した人の「自分は健康に問題がない」という主観をもとに算出しています。また平均寿命は、亡くなった方の死亡時年齢を平均したものではなく、年齢別の推計人口と死亡率のデータから割り出した各年齢の死亡率を使い、「今年生まれた子が何歳まで生きるか」を予想した値＝0歳児の平均余命です。つまりこの先何年生きられるかの期待値です。

ちなみに2021年の平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳で、2020年比で男性は0.09歳、女性は0.14歳下回っています。新型コロナウイルス感染症による死者数の増加などが影響して10年ぶりに短縮するという結果ですが、厚生労働省は「寿命の伸びという大きなトレ

ンドに変化はない」としています。

もうひとつ注目したいのは、「健康寿命と平均寿命の差」です。男性は8.73歳、女性は12.07歳の差があり、この数字が意味するのは、**病気療養や介護で自立した生活が難しくなる期間は意外と長いということです**。できるだけ長生きしたいと願う人は多いと思いますが、重要なのはただ生命を維持するのではなく、健康でその人らしく過ごせる健康寿命を延ばすことです。厚生労働省は、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮小させるための「健康寿命延伸プラン」を発表し、「2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを旨とする」と具体的な数字を示しています。そのために私たちが心掛けたいのは、バランスの良い食生活、運動習慣、良質な睡眠（休養）、禁煙、そして健診・検診の定期受診です。より具体的なアクションは厚生労働省が提案する「スマート・ライフ・プロジェクト」\*を参照してください。

年相応のハリのある生活を謳歌するために、高齢者に限らず若いうちから生活習慣を見直すなど長生きを楽しむための備えを始めましょう。

医療ライター 北林あい

\*スマート・ライフ・プロジェクト



この数字って  
なんじゃ？



# お悩み 相談室

VOL.4

## お悩み

米油、オリーブオイル、ごま油、エゴマ油、  
亜麻仁油、バター、マーガリン……体に  
いい食用油ってどれ？



**n-3系(オメガ3)必須脂肪酸が  
含まれている油がオススメです！**

その悩みワタシが  
お答えします！



当協会・管理栄養士  
鳥羽 麻比(とば あさひ)

栄養学大学院に通いながら、仕事と子育てに  
奮闘中。最近は小2の娘と博物館に行くこと  
が楽しみ。

大きく分けると、バターやラードは動物性、マー  
ガリンや米油、ごま油は植物性ですね。動物性の脂  
肪は摂り過ぎると動脈硬化のリスクが上がるといわ  
れており、注意している方もいらっしゃるでしょう。  
それに対して植物性は“体に優しい”というイメージ  
があるかもしれませんが、植物油でもn-6系(オ  
メガ6)と呼ばれる脂肪酸を多く含むものは、体内  
で炎症の原因物質になってしまうといわれており、  
摂り過ぎは良くありません。しかし、サラダ油、ご  
ま油、コーン油など、普段よく使う油はn-6系なので、  
どうしても摂取比率が高くなりすぎます。そこで、  
悪玉コレステロールを減少させるn-9系(オメガ9)  
のオリーブオイルや米油、アレルギーや炎症を抑え

るn-3系(オメガ3)のエゴマ油、亜麻仁油にうま  
く置き換えて摂取比率を調整すれば、n-6系の摂り  
過ぎを防げます。

n-3系の油は熱に弱く酸化しやすいという弱点が  
あるため、火を通す料理ではオリーブオイルや米油  
を活用し、サラダなど生で食べるときにはエゴマ油、  
亜麻仁油を使うなど、料理によって使い分けるとい  
いですね。また、魚の油に含まれるDHA、EPAも  
n-3系です。青魚やマグロなど、メインの料理を魚  
にすると効率よくn-3系を摂取できます。

ただし、カロリーという点では、どの油でも同じ  
1g=9kcalです。摂り過ぎは肥満の原因になるの  
でご注意ください。

## 食用油の種類と特徴

種類	「n-9系」・「オメガ9」 オレイン酸	「n-3系」・「オメガ3」 $\alpha$ -リノレン酸、DHA、EPA	「n-6系」・「オメガ6」 リノール酸、 $\gamma$ -リノレン酸、アラキドン酸
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常温で液体</li> <li>●酸化しにくい</li> <li>●体内で合成できる</li> <li>●LDL コレステロール改善効果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常温で液体</li> <li>●熱に弱く酸化しやすい</li> <li>●血圧改善効果</li> <li>●<b>抗炎症作用がある</b></li> <li>●<b>体内で合成できない</b></li> <li>●不足しがち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常温で液体</li> <li>●<b>体内で合成できない</b></li> <li>●通常の生活で食品から 摂取しやすい</li> <li>●摂り過ぎに注意</li> </ul>
代表的な油	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オリーブオイル</li> <li>●米油</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚介類の脂</li> <li>●エゴマ油</li> <li>●亜麻仁油</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サラダ油</li> <li>●コーン油</li> <li>●大豆油</li> <li>●ごま油</li> <li>●ペニバナ油など</li> </ul> 

# 協会だより



## TOPICS

1

### 第44回 予防医学実務研修会

## 子宮頸がん 最近の動向ーワクチンと検診

共催：神奈川県都市衛生行政協議会・神奈川県町村保健衛生連絡協議会

県内市町村のがん検診担当部署と最新のがん予防の情報を共有する「第44回 予防医学実務研修会」（主催：当協会）が8月22日オンラインで開催されました。講師に宮城悦子・横浜市立大学医学部産婦人科学教室主任教授を迎え、「子宮頸がん 最近の動向ーワクチンと検診」の講演となりました。

おもに性交渉で感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が原因で発症する子宮頸がん。日本では50歳未満の若年層の罹患数が増えており、1年間の罹患総数は約1万人にのぼります。世界的に見ると子宮頸がんは公衆衛生上の問題として排除に向かい、HPVワクチン接種、検診、発症時の治療を徹底することで2030年までに死亡率30%減を目指しています。しかし日

本のワクチン接種率、検診受診率は先進国の中で極めて低く、世界に追いつくには、男女に継続的ながん教育・啓発を行い、HPVワクチン接種率と20歳からの検診受診率の向上が重要となります。

HPVワクチンをめぐる国内の動きは、2013年4月に定期接種の対象になり、接種後の多様な症状を理由に同年6月に積極的接種勧奨が中止。その後の調べで「ワクチンと多様な症状との明らかな関係性は認められない」とわかり、2021年11月に接種勧奨の差し控えが中止

され、翌月には接種機会を逃した25歳までの女性への無料キャッチアップ接種が通知されました。

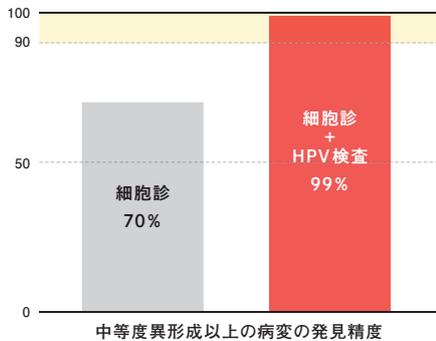
現在日本では、感染原因の6〜7割を占めるHPV16型・17型の感染を予防する2価・4価ワクチンが定期接種の対象ですが、世界では感染予防効果が90%以上の「9価ワクチンの定期接種」が主流になりつつあります。

そのため2価・4価ワクチンを接種せず9価ワクチンが定期接種の対象になるのを待つべきかという疑問の声があがっていますが、HPVワクチンは性的接触の経験前に接種するのが望ましいため、9価ワクチンが定期接種になるのを待たずに対象期間（小学校6年〜高校1年相当）の接種をおすすめします。

### 【細胞診とHPV検査の併用検診】

細胞診とHPV検査を併用すると見逃しがなくなります

しかし、多くのHPV一過性感染の女性特に20歳代で陽性となってしまうため、30歳以上がよい適応とされます。コストや検体管理が課題。



Cuzik J et al. Lancet. 2003; 362:1871-1876  
Lorincz et al. Arch Pathol Lab Med. 2003;127:959-968 より作図

### 見逃しを減らすために HPV検査実施の現状

日本の子宮頸がん検診は、20歳以上で2年に一度の細胞診検査が推奨されています。また注目されているのが、ハイリスクHPV感染の有無を調べるHPV検査の実施です。細胞診検査とHPV検査を併用した場合の中等度異形成以上の病変の発見精度は99%と高く、また細胞診で見逃しやすい頸部腺がんの発見にも効果を発揮します。しかし特に20歳代では一過性感染の場合も陽性になるため、HPV検査を用いた子宮頸がん検診は30歳以上で行うことが良しとされます。2020年7月更新の検診ガイドラインでは、HPV検査単独法は推奨グレードAで対策型検診・任意型検診としての実施は可能ですが「統一された検診結果毎のアルゴリズムの構築が必須」とし、併用法は1,000人あたりの偽陽性が細胞診単独法より101人増加し推奨グレードCに。世界ではHPV単独検査が広まっていますが、多様化するHPV検査法の中からどれを選ぶか、陽性者への細胞診によるトリアージ管理は可能かなど、日本での実施には課題が多くあります。

## ピンクリボンライトアップ2022 in かながわ

「あなたとあなたの大切な人を乳がん  
で失わないために…」の願いを込めて、  
今年も9月30日(金)～10月2日(日)  
3日間、神奈川県内39か所のスポット  
をピンク色にライトアップ&キャン  
ドルライトアップしました。

初日の30日には、県庁前広場で土井  
卓子ピンクリボンかながわ代表をはじめ  
関係者が参加して点灯式が行われま  
した。同時中継で他エリアとオンライ  
ン交流をすることで想いをつなぐライ  
トアップセレモニーとなりました。



### ライトアップスポット

#### 横浜エリア

- 神奈川県庁 ● 横浜税関 ● 横浜市庁舎
- 横浜開港資料館 ● 象の鼻パーク ● グランモール公園 (棧橋の広場・眺めの広場)
- 横浜ランドマークタワー ● ランドマークプラザ ● コレットマーレ ● みなとみらいグランドセントラルタワー ● みなとみらい21熱供給センタープラント ● 女神橋 ● MARK IS みなとみらい ● よこはまコスモワールド大観覧車「コスモクロック21」● 横浜ハンマーヘッド ● 横浜ワールドポーターズ ● アパホテル&リゾート〈横浜ベイタワー〉● 横浜モアーズ ● JR 横浜タワー ● JR 横浜鶴屋町ビル ● 横浜駅東口地下街ポルタ ● 横浜新都市ビル・スカイビル (9階連絡通路) ● 日産スタジアム

#### 湘南エリア

- 江の島シーキャンドル ● 大船観音 ● ホテルサン・ライフガーデンチャペル ● 白旗神社境内 ● 建長寺

#### 県央エリア

- ウエルネスさがみはら ● レンブラントホテル厚木 ● レンブラントホテル海老名 ● レンブラントホテル東京町田 ● 水無川河川敷 ● 柳町商店会 ● 能満寺 ● アミュあつぎ ● 厚木アーバンホテル

#### 県西エリア

- 小田原城 ● 松田山ハーブガーデン

#### 横須賀エリア

- 横須賀市役所

当日の様子は  
こちらで



### 今後の予定

#### ピンクリボンかながわ in 鎌倉女子大学

日時：11月6日(日) 11:00～15:30

会場：鎌倉女子大学 大講義室 及び サブゲート付近

鎌倉女子大学の学園祭で、ピンクリボンかながわの代表であり、湘南記念病院乳がんセンター長の土井卓子医師と鎌倉女子大学教授の木下博勝医師らによるトークショーと啓発活動が行われます。

詳しい予定は  
こちらで



## 「功績賞」1名、 「奨励賞」2名 受賞

令和4年度全国労働衛生団体連合会の理事会が5月17日に開催され、当協会から3名が表彰されました。

「功績賞」を運営部の安武裕栄部長が、また「奨励賞」を情報処理部の佐々木佳生主任と業務部の多和田吉志主任が受賞しました。

今年度も新型コロナウイルス感染症



の影響により表彰式は中止となり、総会後の6月29日に当協会内で根本克幸代表理事から表彰状と副賞が贈られました。

## 協会の コロナ対策に ついて

当協会は、健康診断の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症対策として、検査機器等の定期的な消毒、職員のマスク等による防護や健康管理等により、受診される皆様に安心して受診していただけるよう準備しております。



予防医学を「日常」に――。

## 健康かながわ

AUTUMN 2022

2022年10月15日発行 第637号

発行人／根本克幸

発行所／公益財団法人神奈川県予防医学協会  
〒231-0021

横浜市中区日本大通58 日本大通ビル

☎ 045-641-8501 (代表)

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

編集・制作 株式会社クリード

頓所直人

デザイン 小田原宏樹

印刷 ONE-B 株式会社

「健康かながわ」は  
当協会ホームページからも  
ご覧いただけます。



<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

次号 健康かながわ  
638号は2023年

1月15日

発行予定です

# いつもの定期健診にプラスした 検査で健康をサポート！

神奈川県  
予防医学協会の



あなたに  
ぴったりの  
検査をプラス！

## あなたが選ぶ自己負担検査です

定期健診といっしょに受診できるので  
忙しい方でもわずかな時間で安心をプラス！

- + ヘリコクター・ピロリ抗体検査
- + 肺がん検診（マルチディテクタ CT）
- + 動脈硬化検査
- + 女性のがん検診（乳がん・子宮がん）
- + 骨粗しょう症検診
- + 前立腺がん検診
- + ものわずれチェック
- + アレルギー検査



プラス ONE についての料金・お申し込みなど  
詳しくはこちらをご覧ください。



新型コロナウイルスへの予防対策を十分におこなっておりますので、安心して受診いただけます。