

えひめ Ehime Health Report

健康だより

CONTENTS

水の安全と食の安全	1～4
インフォメーション	5
わたしの職場から ～東温市～	6



東温市 どてかぼちゃカーニバル（９月）



財団法人

愛媛県総合保健協会

水の安全と食の安全

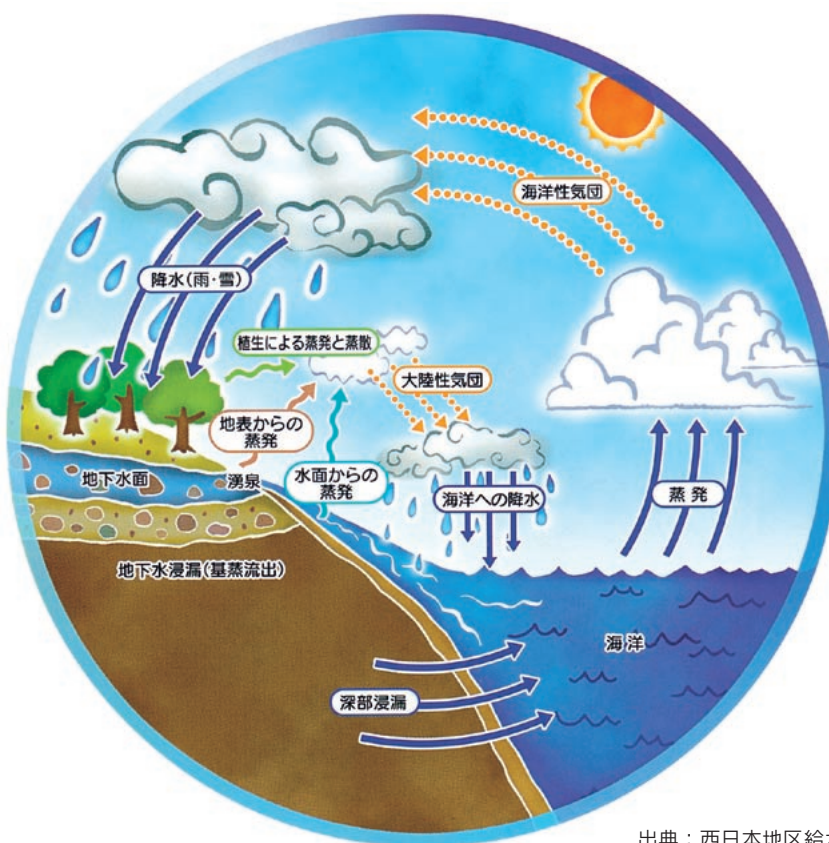
財団法人 愛媛県総合保健協会
環境部長 高市 敦

「水」は、飲料水として人が生きていくためには欠かせないものです。また、日常の食生活についても関心が高まっております。当協会環境部では「水の安全」と「食の安全」について取り組んでいます。

1. 水の安全(飲料水)について

(1) 水の循環

私たちの身の回りの水は、絶えず循環しています。大地に降り注いだ雨は、川や地下水として流れていきます。長い時間の末に海へたどり着いた水は、太陽の力を借りて蒸発し、やがて雨となり、また元の大地へと返ってくるのです。私たちは、このような循環を繰り返す水の一部を飲料水や生活用水として利用しています。



出典：西日本地区給水衛生検査協議会

(2) 水道水源

身近な飲料水として水道水が挙げられます。その水道水を供給する施設である水道の普及率は、全国で97.5%、愛媛県は92.5%となっています。(平成21年3月31日現在：厚生労働省健康局水道課調べ)

我が国の水道水源は大きく河川水、湖沼水、地下水に分けられ、河川水にはダムが含まれます。これら水源からの年間取水量の割合は、河川水・湖沼水が約70%、地下水が約30%といわれています。水道水の水源となる河川水、湖沼水、地下水の一般的な水質やその特徴を以下で説明します。

河川水

河川の水質はその流域の地形、地質、気候を反映したものとなりますが、工場排水や生活排水、農業・畜産排水などの流域の人為活動の影響を受けても大きく変化します。

そのため、簡単な消毒のみで飲料に適する清澄な河川から、オゾン処理や活性炭処理などの高度浄水処理を必要とする汚濁の進んだ河川まで、様々な水質を持った河川が存在することになります。

湖沼水

近年の湖沼水の傾向として、窒素やリンといった栄養塩類の流入と蓄積に伴い、植物プランクトンなどの生物生産が増大し、富栄養化が進行しています。そのため、藻類の増殖とともに藻類の光合成作用によるpHの上昇、藍藻類や放線菌が産生するカビ臭の発生が起こり、浄水処理に支障が出るようになってきています。



出典：西日本地区給水衛生検査協議会

地下水

地表に降った雨や雪のうち、地下に染み込んだ水が地下水になります。地下に浸透した水はゆっくりと長い時間をかけて地中を移動します。その間、土壌によって水中の有機物や不純物がろ過され、また、多くのミネラル分（カルシウム、マグネシウム、シリカ、鉄等）が溶け込み、その土壌の性質に応じた個性ある水になります。

一般的に、地下水は地表水に比べ硬度が高く、有機物や濁りの少ない清浄な水質になっています。また、水温は季節に関係なく安定しており、夏は冷たく、冬は暖かく感じます。

このような地下水ですが、最近はトリクロロエチレンなどに代表される有機溶媒の汚染や過剰揚水による地盤沈下や塩水化現象が起きています。地下水は一度汚染されるとその汚染状態が長期間に及び、また、人為的に回復するのは難しいため、環境整備など自然の保護に力を入れる必要があります。

地下水は存在する場所で次のように分類されます。

(不圧地下水)

地下の比較的浅部にある自由地下水面を有する帯水層内にある地下水で、水量、水質ともに降水による影響を受けやすいものです。不圧地下水を対象に取水する井戸で、深さが30mまでのものを一般的に浅井戸といいます。

(被圧地下水)

粘土層などの不透水性の地層に挟まれた帯水層内に存在し、被圧されている地下水です。地表水の直接的な影響を受けにくく、一般に水質や水量が安定しており、被圧の状態によっては自噴することもあります。被圧地下水を対象として取水する井戸で、深さが30mを超えるものを一般的に深井戸といいます。

(裂か水)

岩石の割れ目、裂け目、空洞等に存在する水のことをいいます。



出典：西日本地区給水衛生検査協議会

(3) 水の定期検査

水道水は、水道事業者(市町等)により水源や浄水過程の水質について、厳しく管理されていて安全で衛生的な水として供給されていますが、最近では各種の化学物質の利用拡大に伴い水源の微量汚染が心配され始めたこともあり、高度浄水処理など、より安全な水を供給するために様々な試みがなされています。

当協会環境部は、水道法に基づく厚生労働大臣登録水質検査機関(登録番号第64号)として、水道水質基準に従い、一般検査、精密検査など水道水や井戸水の水質検査を実施しております。また、河川や海水などの水質検査も実施しております。

表1 平成21年度 水質検査実績

検査内訳	水道水 一般検査 (※1)	水道水 精密検査 (※2)	井戸水 プール水	河川水 海水	排水	その他
実施件数	1,722	922	4,567	855	4,192	23

※1 一般検査（一般細菌、大腸菌ほか10～12項目の検査）

※2 精密検査（一般細菌、大腸菌、トリハロメタンほか12～50項目の検査）

井戸水や沢水は、常に同じ状態ではなく、気象や環境の変化によって影響を受け、水質が変化する場合があります。そのため、安心して「水」を飲むためには、水道水以上に水質検査を行い、水の安全を維持管理する必要があります。私たちが年一回、身体の健康診断をするように飲料水（井戸水・沢水）も、定期的に検査することをお勧めします。

(4) 節水について

私たち一人一人が「水は豊富で安価である」という考え方を改め、水が有限で貴重な資源（財産）であることを認識する必要があります。

無駄遣いしがちだった水利用を改め、合理的な水の使い方に努め、今一度、毎日の暮らしの中で水の使い方を工夫してみましょう。

参考資料：西日本地区給水衛生検査協議会「水そして飲料水」
西日本地区給水衛生検査協議会「水何でもCOM」

2. 食の安全について

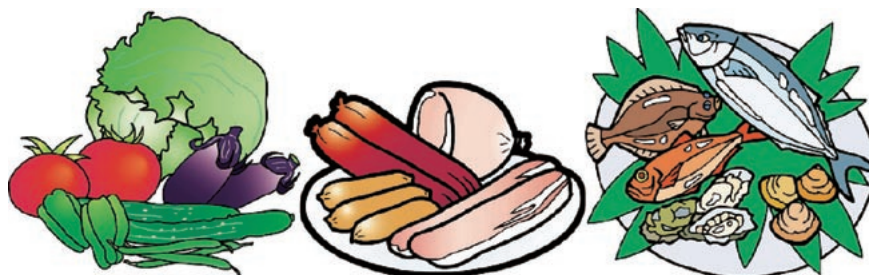
食の安全（食品の安全性）の確保は人の生命・健康を維持する上で重要です。食の安全を脅かすような事故も発生し、食の安全に対する関心が高まっています。

我が国では「食品安全基本法」及び「食品衛生法」に基づき食品の安全性の確保に取り組んでいます。

後者の「食品衛生法」は、公衆衛生の見地から必要な規制を講じることにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もって国民の健康の保護を図ることを目的として、食品・添加物や器具・容器包装についての規格基準、表示及び広告等、営業施設の基準、検査などについて規定しています。

食品衛生検査に取り組むために、当協会環境部は平成22年3月に食品衛生法に基づく厚生労働大臣登録検査機関として、愛媛県内で初めて登録されました。

今後は検査実績を積み、食品の安全性の確保に貢献できるように取り組んでいきたいと考えています。



インフォメーション



乳がん／子宮頸がんクーポン券対象の皆さまへ

乳がん・子宮頸がんクーポン券をお持ちの方を対象とした検診を、右のとおり実施します。予約が必要です。

検診日の2ヶ月前から検診前日の12時までに **予約専用ダイヤル 0120-636-489** へお電話ください。

場 所	検診日	乳がん受付時間	子宮頸がん受付時間
フジグラン重信	10月 7 日(木) 10月 8 日(金)		
バルティ・フジ衣山	10月18日(月) 1 月17日(月)	10:00～11:30 13:00～15:00	13:00～14:00
バルティ・フジ夏目	1 月27日(木) 1 月28日(金)		
エミフルMASAKI	2 月 4 日(金) 2 月 8 日(火) 2 月10日(木)	9:00～11:30 13:00～14:30	13:00～14:00

乳がん検診車に早期発見の願いをこめて

今年5月、デジタル装置など最新機器を装備したマンモグラフィ検診車3台が配備されました。

これにより、当協会のマンモグラフィ検診車は4台ともDR（デジタル検診車）となりました。一人でも多くの命を乳がんから守りたい、そんな願いをこめ、県内各地の地域健診・職域健診などで運用します。

巡回検診のほか、乳がん検診は当協会でも受診できます。（土日祝・年末年始・8/13～18を除く）毎週（月～金）の午後3時～午後6時（検診前日の12時までに予約必要）

電話 0120-636-489



はじめまして！新入職員です



事業部事業推進課
井ノ口 和志

20年間勤務した会社を退職し、5月から愛媛県総合保健協会の一員となりました。前の会社では総務にいましたので、協会の担当の人とともに従業員の健診を実施していましたが、こんどは逆にいろんな事業所や市町に健診のご案内をする立場になりました。そんな訳で、お客様の気持ちも少しはわかっているつもりでいます。これまでの経験を生かしながら、目配り気配り心配りを大切に、お客様に満足していただける健診をご提案できるようになりたいと思います。

「健康診断を通じて県民の皆様が心豊かな生活を送られることを願います」という協会スローガンを胸に、多くの人々の健康増進のお役に立てるようがんばりたいと思います。（まずは自分のダイエットから始めなければ…）

愛媛で初！今年リレー・フォー・ライフ開催！！

日時：10月 9 日(土)正午～
10月10日(日)正午

場所：松山市 城山公園堀之内地区
ふれあい交流広場

「リレー・フォー・ライフ＝命のリレー」は、『あなたから私へ、私からあなたへ、想いと希望をたすきにこめて』をキャッチフレーズに、がん患者・家族・市民が時間を共有し、一体となって共に考え、支えあうイベントです。



＜お問い合わせ＞

リレー・フォー・ライフえひめ実行委員会事務局
〒790-0814
愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5
TEL 089-987-8220
FAX 089-987-8254
E-mail: rfl.ehime@gmail.com

～「みんなが元気になる健康福祉のまち」を目指して～

東温市は、平成16年9月に重信町と川内町が合併して誕生しました。当市は、健診を健康づくりの第一歩と位置付け、健診後指導に重点を置いて実施しています。その様子をご紹介します。



1) 検査日と診察相談日（健診後指導）の実施方法

【検査日】がん検診と特定健診等健康診査を同時に実施

【診察相談日】

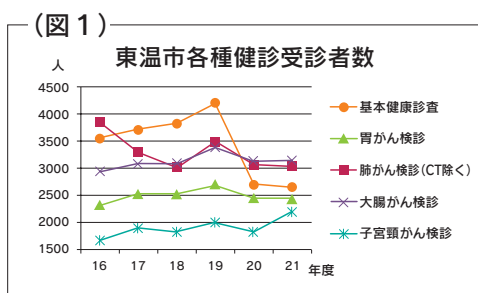
- 健康診査受診者全員を対象に、検査日1月後に個別相談
- 同時に特定保健指導対象者には初回面接を実施
- 同時に75歳以上の高齢者全員に介護予防相談及び特定高齢者相談

健康診査受診者の7割が参加

2) 健康診査受診状況

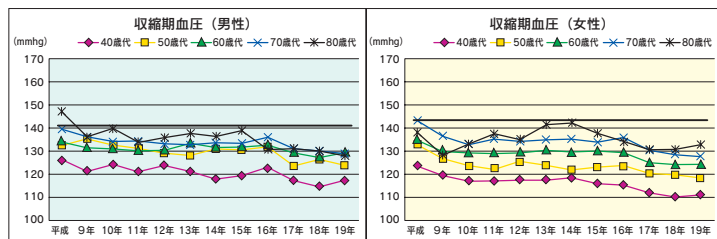
基本健康診査の受診者数の増加とともにがん検診受診者数も増えていましたが、平成20年度の制度改正による健康診査対象減に伴い、がん検診受診者も減少し、21年度も改正前のような伸びはありません（図1）。

※子宮頸がん検診：単年受診者数（含む女性特有がん検診推進事業）
※乳がん検診：2年に1回としているため、今回は計上せず



3) 健診を健康づくりにつなげる…

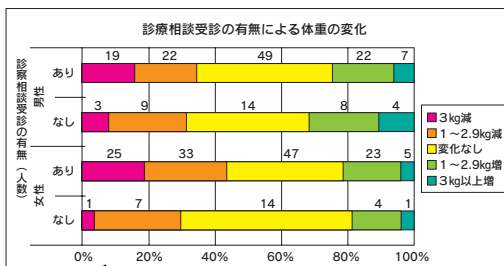
成果① 健診受診者平均血圧の推移（服薬なし）



少しずつですが、平均血圧が下がってきました。

診察相談を受診した方が体重減少が多かったです。

成果② 診察相談受診の有無による体重の変化



初めて来られた方の中には、「はい、はい」と、優等生の返事はするものの、反応がいまいちの方も…

2年3年と続けていくうちに、ご自分から「健診結果はどうですか」とか、「寝る前にお腹がすくので、ラーメンを半分ずつ食べてしまうんだけど…」と具体的なお話をしてくださるようになり、ほんの少しの変化をとてうれしく思ったりします。

また、去年の相談日にウォーキングを勧められて、今では欠かさず歩いています。健診結果はどうですかと、即実行する方も…

頭が下がります。

実践しやすい方法を市民から教えていただくこともあり、スタッフも勉強させていただいています。

自主活動紹介

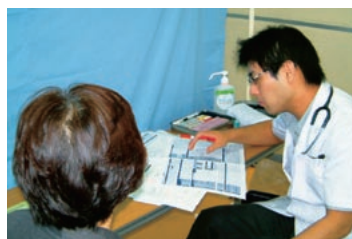
皆で楽しく健康づくり



私達が作成したウォーキングマップ！一緒に歩きませんか

個別相談

医師と



さあ、これから半年かけて35回の相談日が始まります。嫁入り道具「協会さんの言葉を拝借（笑）」をたくさん持ってあちらこちらに!! しんどいこともたくさんありますが、こんなにたくさんの市民と接する機会はありません。この機会を大切に、楽しみにしつつ、スタッフも成長させていただきながら、市民の健康づくりの役に立ちたいと頑張っています。



財団法人 愛媛県総合保健協会

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5
<http://www.eghca.or.jp>

〔個人情報の取り扱いについて〕

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運用しております。
 個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが企画広報係(089-987-8208)までご連絡ください。