

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

NEWS 健診だより

第7号

2022年9月1日
発行

NEWS 健診だよりは、緊急作業に従事された方々の健康サポートのため、実施された健康診断結果等に基づくご報告や放射線の健康影響に関する研究活動の進捗などについて年1回お届けしています。



Photo: 蕪島 (かぶしま)

八戸市、種差海岸(たねさしかいがん)の最北に位置し、ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されている蕪島は、ウミネコの繁殖の様子を間近で観察することができる国内唯一の場所。令和4年3月8日で、国の天然記念物「蕪島ウミネコ繁殖地」の指定100周年を迎えました。5月中旬には島に菜の花が咲き乱れ、菜の花の黄色、蕪嶋神社の鳥居の赤、白いウミネコと青空のコントラストが美しい光景を見ることができます。

◎写真提供: 八戸市総合健診センター

目次

P 01 ご挨拶 — 見守りたい、あなたの健康度の指標 —

P 02 健診の種類

P 03 令和4年度の健診の流れ

P 04 会場健診のご案内

P 05 健診の進捗状況

P 06 本調査の研究方法について

NEWS オンラインコミュニティ応援隊

P 07 Q & Aよくある質問

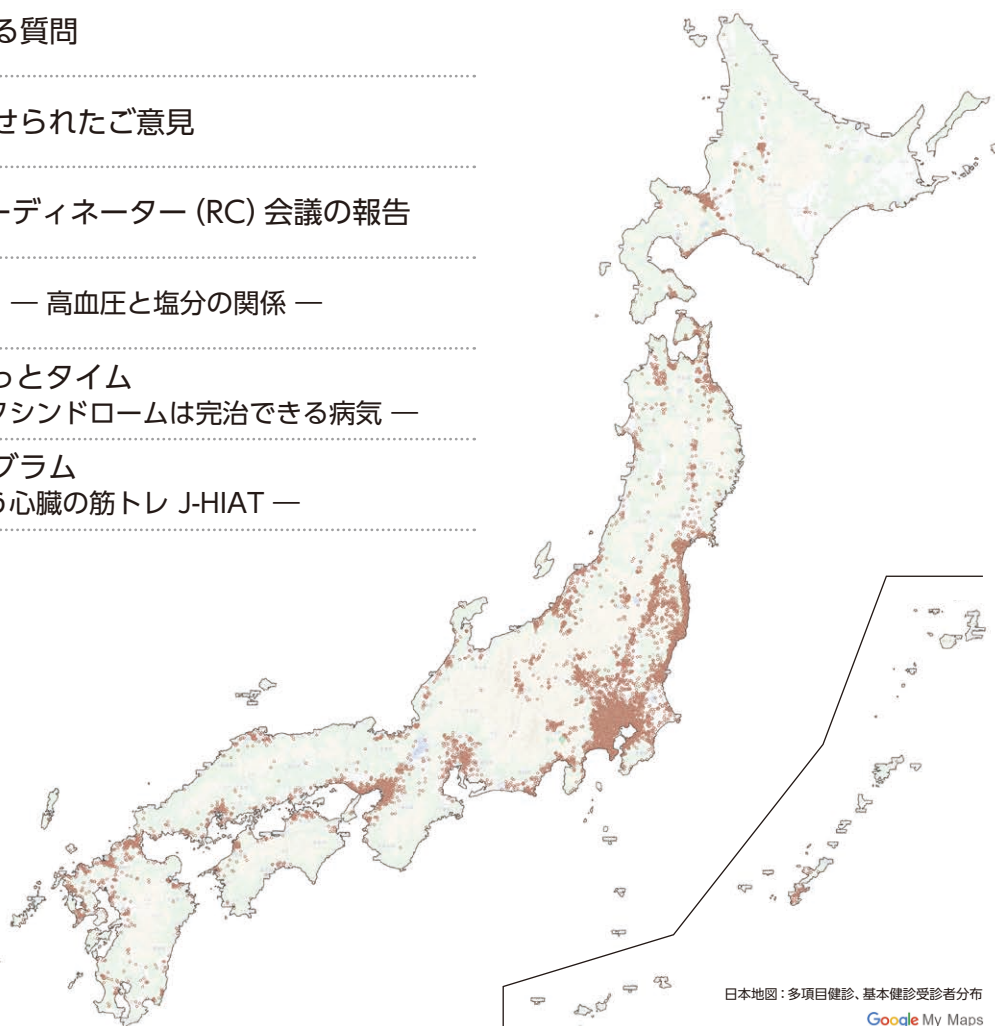
P 08 皆さまから寄せられたご意見

リサーチ・コーディネーター (RC) 会議の報告

P 09 知っ得 vol.5 — 高血圧と塩分の関係 —

産業医Tのほっとタイム
— メタボリックシンドロームは完治できる病気 —

P10 健康増進プログラム
— やってみよう心臓の筋トレ J-HIAT —



ご挨拶

— 見守りたい、あなたの健康度の指標 —

皆さま方には、お忙しい毎日にもかかわらず健康調査・健診にご協力くださりまして誠にありがとうございます。皆さま方の協力のもと、この健康調査は開始後8年が経過しました。

この間に、皆さま方の健康診断を企画・実施し、受診結果をお返しするという一般の健康診断や人間ドックと同様の健康調査を実施してまいりました。それと同時に、私どもの研究目的である原発事故収拾緊急作業という労働環境の健康影響を調べるために、皆さま方の生涯にわたる研究の継続をするという長期的な視野に立つミッションを実施してきました。緊急作業と疾病の因果関係を明らかにするためには今後長期にわたる研究が必要です。



研究代表者 大久保利晃

ここまでの研究では、一般の方々との比較において、疾病の発生頻度等には差は見られておりませんが、今後も皆さま方から得られた質問票のお答えなどを通じて、各種疾病の発生頻度、発症要因や診断・治療の経過に注目するという従来の健康調査を継続いたします。

また、もう一方では、今後は皆さま方の生活環境も、転職や退職、老後の生活などへと次第に変化していくと予想されますので、疾病の発生という負の結果からのアプローチだけではなく、逆に、快眠・快食・快便、また体力面などの変化などといった健康度の指標にも注目していきたいと考えています。つまり、健康診断を受けて病気を見つけることだけがこの研究の目的ではなく、これからは、疲労しにくい身体、前向きな発想をする心など、健康度の指標を見守ることによって得られる健康寿命という発想が緊急作業に従事された皆さま方と我々との懸け橋になると考えています。

ただ、この方面の研究ではまだ科学的な理論体系が追い付いていないので、観察を進めながらその方向性を評価するといった方法を開拓しなければなりません。そのためには、本研究に多くの方に継続して参加いただき、緊急作業従事者という特定の集団における科学的な健康度の指標を確立していくことが必須となりますので、これからもご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所（安衛研）
労働者放射線障害防止研究センター
センター長 大久保 利晃

健診の種類

皆さまの健診サイクルにあわせて段階的にご案内をいたします。

受診いただくためには研究参加への同意が必要です。所定の健診の費用は無料です。

多項目健診

(ベースライン調査・縦断調査)

4～5年に1回実施
所要時間は半日程度
全国約60の健診機関で受診できます

健診項目

血液検査

- 白血球 ●赤血球 ●血小板 ●肝機能 ●腎機能
- 尿酸 ●電解質 (Na, K, Cl, Ca, P) ●血糖
- HbA1c ●中性脂肪 ●総コレステロール
- LDL (悪玉) コレステロール
- HDL (善玉) コレステロール
- Ⓐ B型・C型肝炎ウイルス検査 (初回のみ)
- Ⓑ 甲状腺ホルモン検査、甲状腺抗体検査
- Ⓒ ピロリ菌検査 (初回のみ)
- 胃X線検査または胃内視鏡検査 (2回目以降) *1
- Ⓓ 前立腺特異抗原 (PSA) 検査

尿検査

- 潜血 ●蛋白 ●糖 ●亜硝酸塩

Ⓔ 喀痰細胞診

- Ⓕ 便潜血検査
- Ⓖ 心電図検査
- Ⓗ 胸部X線検査
- Ⓘ 腹部超音波検査
- Ⓚ 甲状腺超音波検査*2

その他

- 問診 ●質問票調査 (心理質問票を含む)
- 診察 ●身体計測
- 視力・聴力等生理学検査
- 推定1日食塩摂取量

安衛則第44条と電離則第56条に基づく検査項目

- *1) 胃X線検査、胃内視鏡検査は、受診機関によって実施していないところがあります。
- *2) 甲状腺超音波検査は、受診機関によって実施していないところがあります。

基本健診

多項目健診を受診されない年に原則毎年実施
所要時間は2時間程度
全国約400の健診機関で受診できます

健診項目

血液検査

- 白血球
- 赤血球
- 肝機能
- 血糖
- 中性脂肪
- LDL (悪玉) コレステロール
- HDL (善玉) コレステロール

尿検査

- 蛋白
- 糖

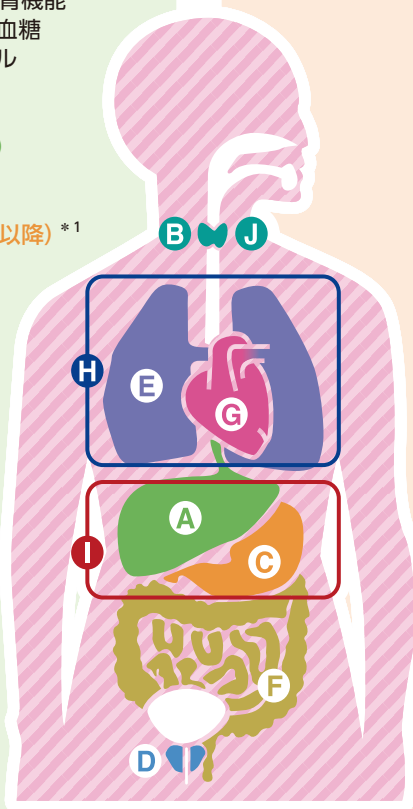
Ⓖ 心電図検査

Ⓗ 胸部X線検査

その他

- 問診
- 診察
- 身体計測
- 視力・聴力等生理学検査

安衛則第44条と電離則第56条に基づく検査項目



- ◎多項目健診は、皆さまからのお声により昨年度から健診機関以外にNEWS研究実施機関が設置する会場健診が始まりました。
- ◎健診待ちの方が多数いらっしゃいます。直近の健診のキャンセルは健診をお待ちの他の方への振り替ができませんので、お控えくださいますようお願いいたします。
- ◎健康上の不安があれば、医師にご相談ください。必要があれば医師から紹介状を発行することもできます。
- ◎健診結果は、1か月以内をめどにお手元にお届けいたします。
- ◎一部の健診機関では、構造化面接 (心理的影響を調べる目的で、国際基準において開発された面接法) を実施する予定です。

令和4年度の健診の流れ

NEWS健診に初めてお申込みになる方

郵送でのお申込み

お電話またはメールでNEWS研究本部までご連絡ください。申込用紙をお送りしますので必要事項をご記入のうえ返送してください。

フリーダイヤル：0120-865-618
Email：info.newstudy@h.jniosh.johas.go.jp

ホームページからのお申込み

NEWSホームページ内、「調査研究参加と健診までの流れ」をご覧ください。

URL: https://www.news.johas.go.jp/hp/cooperate_flow.html



NEWS健診をすでに受診いただいた方

皆さまの健診サイクルにあわせて段階的にご案内をいたします。

多項目健診

ベースライン調査・縦断調査
4～5年に1回実施

基本健診

多項目健診を受診されない年に
原則毎年実施

予約調整

対象となる方に順次、健診機関またはNEWS健診予約センターから予約調整のお電話をいたします。



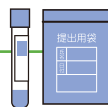
予約申込

対象となる方に順次、健診のご案内を郵送でお届けします。同封の同意書・問診票などと共に、ご希望の受診日をめれなくご記入いただき郵送でお申込みください。



健診のご案内

健診機関から、健診日の10日前頃までに同意書見本・同意書説明文・質問票、および検査用キットをお送りいたします。健診当日までにご一読いただき、質問票にご記入ください。検査用キットは説明書に従いご準備をお願いいたします。



予約調整

予約が確定しましたら受診券を郵送いたします。ご希望日で予約が取れなかった場合、お電話で再度予約調整をいたします。受診券の発行をもって予約完了となります。

健診当日

ご記入いただいた質問票、医療機関から指定された提出物をご持参ください。当日は同意書にご記入いただいた後、各検査を行います。
(所要時間は半日程度)

健診当日

受診券、医療機関から指定された提出物(事前送付された場合)をご持参ください。
(所要時間は2時間程度)

結果報告

健診結果は、1か月以内をめどにお手元にお届けいたします。
※健診の結果、精密検査が必要な場合は、ご自身の負担(保険診療)となります。



会場健診のご案内



会場健診とは、どんな健診ですか？

受診者数が多い都道府県で、健診機関の他にホテルや会館などにNEWS研究実施機関が直接健診会場を設置して行います。健診機関では土曜日の受診が難しい場合もありますが、会場健診は土曜日にも実施する予定です。



通常の健診と違いはありますか？

健診機関で実施する内容と同じ項目の健診を受けていただけます。
(胃内視鏡検査・甲状腺超音波検査はありません。)
※詳細は予約調整時にご確認ください。



会場健診はいつあるのですか？

令和4年度は10月に新横浜会場と11月に千葉会場で予定しています。
令和4年度多項目健診の対象となる方で、会場健診実施地域にお住まいの方にご案内します。



交通費は自費ですか？

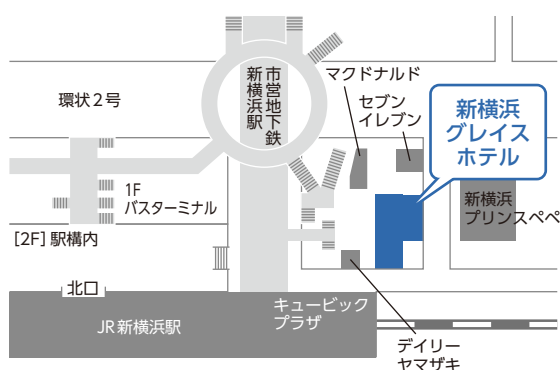
規定に基づき算出した往復交通費と謝金をお支払いします。
もちろん健診費用は無料です。



令和4年度会場健診は下記の会場で実施予定です。

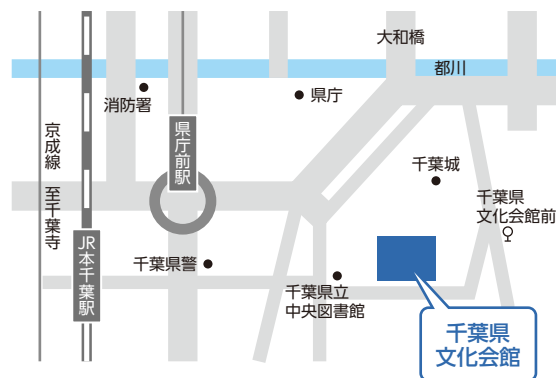
【新横浜会場】

健診場所：新横浜グレイスホテル
住所：神奈川県横浜市港北区新横浜 3-6-15



【千葉会場】

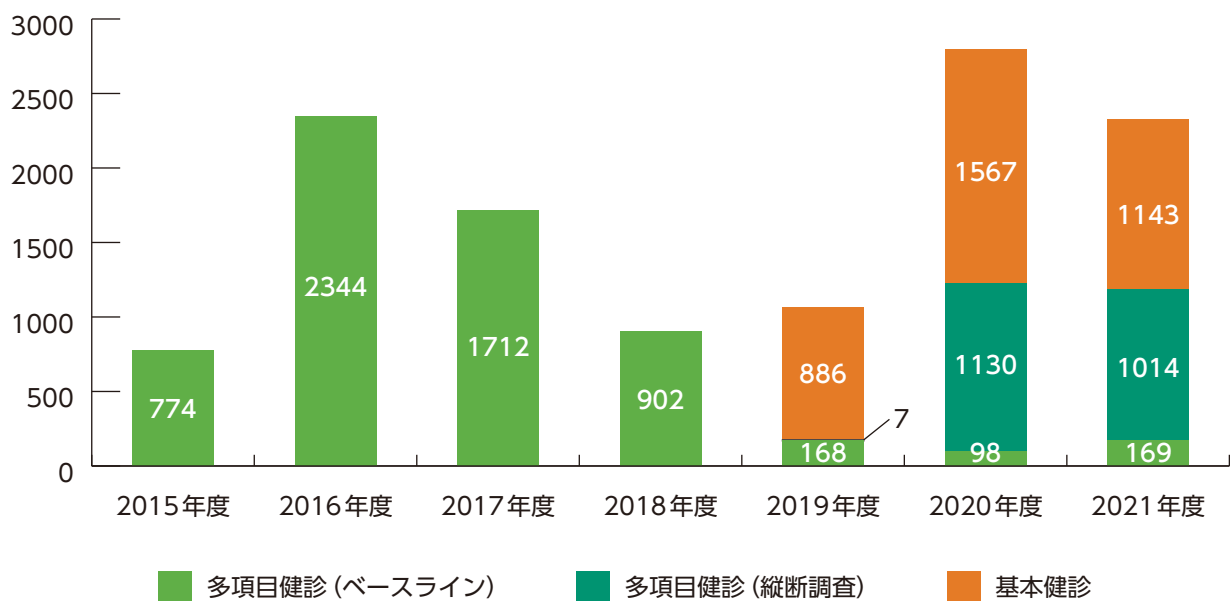
健診場所：千葉県文化会館
住所：千葉市中央区市場町 11 番 2 号



健診の進捗状況

本研究の健康調査は、2015年度から4～5年に1回の詳しい健康診断「多項目健診」として始まり、2019年1月からは、2015年度に「ベースライン調査(1回目調査)」を受診された方の2回目の「縦断調査(2回目以降調査)」と「基本健診」が始まりました。コロナ禍の影響で健診協力機関の業務停止や受診控えもありましたが、皆さまのご協力のおかげでその後は「縦断調査」、「基本健診」の参加者数が順調に推移し、大変感謝しております。

【健康診断参加状況】



※多項目健診(ベースライン調査)は、最初に受けていただく詳しい健診です。

※多項目健診(縦断調査)は、ベースライン調査を受けた後4～5年に1回ごと受けていただく詳しい健診です。

※基本健診は、次の多項目健診までの期間内で、原則1年に1回受けていただく基本的な健診です。

一方、グラフが示すとおり、2019年以降は「ベースライン調査」の受診者数が減少傾向にあることから、研究にご協力いただける方が頭うちになったことを示すものと思われま。私どもはこれを「ベースライン調査」のひとつの区切りとして次のステップに進むことといたします。

もちろん、この健康調査によって緊急作業に従事された方々の放射線やその他リスクと疾病の因果関係などを少しでも明らかにするためには、より多くの方々に本研究の健康診断を受けていただく必要がありますので、今後も本調査にご協力いただける方を募集してまいります。

引き続き、皆さまから寄せられたご意見やご質問に耳を傾けてまいりますのでよろしくお願いいたします。



本調査の研究方法について

皆さまは「疫学調査」という言葉をコロナウイルス感染の拡大に伴ってテレビなどでしばしば耳にされたと思います。それもそのはず、疫学という学問は伝染病対策を起源としているからです。では、疫学とは何か？簡単に言えば、ある集団内で疾病の発生原因やその流行状態を調べて予防法などを研究する学問、ということになるでしょうか。

思い返せばコロナ関連の番組で「いつ収束するのか?」「感染経路はわかっているのか?」と質問された「専門家」の方々が回答に苦慮する様子が放送されていました。私どもの疫学調査でも、「研究の結果を知りたい!」「なぜ教えてくれないのか!」といったご質問を多く受けます。

そこで本調査とコロナウイルス感染症とを簡易的に比べてみましたところ、次のような比較ができました。

コロナウイルス感染症の場合

- 対象者集団が限定されていない
- ウイルスの型は変異するが、1つの感染症に限っての追跡となる



本研究の場合

- 対象者は決められた2万人
- 現在の健康と今後発生するかも知れないすべての疾病と放射線被ばくなどとの関係についての追跡調査

対象者・研究内容に違いがありますが、疫学調査は長期間にわたるデータを継続して集め解析します。本研究では、皆さま方の健診データ、質問票などから、病歴、生活習慣などの情報を収集し、作業時の放射線被ばくとの比較により、最終的に疫学・統計的な結論を導き出しますが、それまでには今後10年以上の期間、研究を続ける必要があります。

その間には、その時々健康診断による健診結果や、甲状腺や白内障、心理的影響調査といった各専門分野の検査結果はその都度お返しして、日常的な健康管理に役立てていただいております。今後は単に病気の早期発見だけでなく、健康の改善に資するような情報も集め、皆さまの健康度把握にもお役立ていただけるようにしたいと思います。お気づきの点があれば、いつでもぜひお聞かせください。

NEWS オンラインコミュニティ応援隊

今年度応援隊に参加された方には、以下のご協力をお願いします。

1. 生活習慣病セルフチェック検査キットでの検査
2. 今後新たに開発された健康調査への参加や質問票への回答など、研究へのご協力

お申込方法

- ① 次の宛先にメールでお申込みください。info.newstudy@h.jniosh.johas.go.jp
- ② メールタイトル：応援隊員希望
- ③ メール本文に、必ず **ご氏名、生年月日** をご記入ください。
- ④ 右のQRコード（本研究ホームページ「問い合わせ」）からもお申込みいただけます。

<https://www.news.johas.go.jp/hp/inquiry.html>

※締め切りは令和4年12月31日までです。



Q & A よくある質問



Q 健診の予約は健診機関に直接電話したらいいのですか？

A

今年度の多項目健診の対象となる方には3月上旬から、基本健診の対象となる方には郵送にて6月下旬からご案内をお送りしております。まずはそちらの回答用紙にご記入いただき返送をお願いいたします。健診のご予約は、NEWS健康診断予約センターから、または健診機関から直接お電話をいたします。

Q 健診を申し込んだのになかなか連絡がこないのはなぜですか？
いつから予約できるのですか？

A

お待たせして申し訳ございません。ご希望されました健診機関の受け入れ時期や受け入れ枠の状況により、ご案内できる時期が12月以降になるなど遅れが出ることもございます。ご了承ください。

Q 同僚には健診の案内が届いているのに自分には届かないのですが。

A

多項目健診は4～5年に1回、基本健診は多項目健診を受診しない年に原則毎年の実施となりますので、それぞれ対象の時期が違います。時期が来ましたらご案内いたします。なお、健診のご案内は研究への参加にご承諾いただいた方にお出ししております。研究への参加はいつでも受け付けていますので、NEWS研究本部までお問い合わせください。

Q 今年の会社の健診の代わりに多項目健診を受けたいのですが。

A

NEWS健診での結果を会社に提出していただくことにより、会社の健診の代わりにすることも可能です。NEWS健診が、会社の定期健診時期や検査項目の諸条件を満たすかどうかなどは会社のご担当者にご確認ください。

Q 健診の予約はメールでして欲しいのですが。

A

ご不便をおかけして申し訳ありませんが、今のところ多項目健診では電話のみとなっております。日中ご連絡のつく電話番号をお知らせください。

Q 胃の内視鏡検査を受けたいのですが。

A

最寄りの健診機関での受診をお願いしておりますので、内視鏡検査を実施していない機関もあります。また、実施件数も限られますので、ご案内ができない場合もあります。スキルスがんの検出にも効果的な胃X線検査をご検討ください。



Q 健診で病気が見つかったら治療費は出るのですか。

A

精密検査、治療費は自己負担（ご自身の健康保険を適用）となります。

なお、厚生労働省では、緊急作業従事者向けの健康相談窓口と、放射線被ばくに係る労災補償や労災保険給付などの相談窓口を設けています。下記にお問い合わせください。

緊急作業従事者向けの健康相談（安衛研）

フリーコール **0120-808-609**

相談時間 9:30 - 17:00（平日）

email soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

労災保険相談ダイヤル

TEL: 0570-006031

相談時間 9:00 - 17:00（平日）

（ご利用には通話料がかかります）

皆さまから寄せられたご意見

令和3年度『NEWS健診だより第6号』のアンケートにご協力いただきありがとうございました。

皆さまから頂いたご意見・ご感想の一部を紹介します。

※許可をいただいた方のご意見を掲載しています。

- ▶ 2021年度、健診の案内があり、申し込みましたが、コロナ禍で次年度受診を申し出ました。コロナの収束を祈っています。 (岩手県 I. Kさん)
- ▶ 文字数が多く、文字も小さいため読みにくい。イラストや写真を増やせば、読む意欲がわくと思う。健診機関数が増えれば、参加者も増えると思う。 (栃木県 M. Kさん)
- ▶ 長期にわたる研究で世代が変わるまで引き継ぎをしないといけないと思いますが、出来る限り協力したいと思います。 (島根県 K. Nさん)
- ▶ 今回のように知っ得のシリーズが好きです。継続して行って下さい。 (神奈川県 T. Hさん)
- ▶ 放射線被ばくと関連すると言われる疾病罹患を発症した人数について、緊急作業従事者と全国平均を比較したデータが見たい。 (福島県 S. Kさん)

このほか、多くの皆さまからお寄せいただいた貴重なご意見は、これからの調査研究の参考にさせていただき、今後の『NEWS健診だより』に活かしていきたいと思っております。

リサーチ・コーディネーター (RC) 会議の報告

6月24日(金)、令和4年度RC会議を横浜で開催しました。この会議は、本研究の健診にご協力いただいている健診機関の担当者を一同に集め、毎年、研究の進捗や健診実施方法の連絡等を行っているものです。今年度は、57の健診機関にオンラインまたは会場のハイブリッド形式で参加していただき、会議後半では、東京新聞・福島特別支局 支局長 片山夏子さんに、『緊急作業従事者の取材を通じて』と題して、講演いただきました。講演は、片山さんが震災の年、8月から



福島において作業員おひとりおひとりから作業の状況や家族への思いを受け止めつつ、精力的に取材してこられた内容の一部を紹介するものでした。講演後、健診協力機関の担当者からの反響も多く寄せられ、イチエフでの緊急作業の実態、作業員の皆さまの思いを少しでも理解する一助になったとも思います。

写真は講演の様子：演者片山夏子紹介 「ふくしま作業員日誌」(東京新聞2011～連載)、2020年「むのたけじ地域・民衆ジャーナリズム賞」受賞。著書『ふくしま原発作業員日誌～イチエフの真実、9年間の記録』、2020年「講談社本田靖春ノンフィクション賞」受賞。

知つ得 Vol.5

高血圧と塩分の関係

2019年度国民健康・栄養調査では、20歳以上で最高血圧が140mmHg以上の人は男性が約3人に1人、女性約4人に1人でした。また厚生労働省の患者調査でも高血圧性疾患の総患者数は約993万7000人で、通院数（すべての疾患）の中で高血圧症が男女ともに一番多い病気となっています。高血圧はサイレントキラーと言われ、自覚症状なく動脈硬化を引き起こし、知らないうちに心疾患や脳卒中、腎疾患などの命に係わる病気にかかってしまうことがあります。

血圧を下げるためには、減塩の必要性がよく知られています。厚生労働省がまとめた日本人の1日平均食塩摂取量、推奨されている食塩摂取量は表のとおりです。また、食事療法を受けている人向けのガイドラインもあります。それ以外にも関係する要素がたくさんあり、これらのバランスを取ることが必要です。たとえば、カリウムにはナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあります。絵を参考にして食品を摂取してください。ただし、カリウムの取りすぎは良くありませんので、心臓や腎臓などに疾患がある場合は、食事について医師の指示に従ってください。

1日の食塩摂取量と目安	男性	女性
日本人の平均食塩摂取量*1	10.9g	9.3g
日本人の推奨されている食塩摂取基準*2	7.5g	6.5g
日本高血圧学会のガイドライン*3	6.0g	

- *1) 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告より
- *2) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 令和2年より
- *3) 日本高血圧学会 一般向け高血圧治療ガイドライン2019より

カリウムの多い食品



NEWS 健診で実施している多項目健診では、推定1日食塩摂取量の結果をお知らせしていますので、是非ご参考にしてください。

産業医Tの

ほっと
タイム

メタボリックシンドロームは 完治できる病気

脂肪を蓄える脂肪細胞は、アディポカインと呼ばれる特徴的なタンパク質等を分泌し、そのアディポカインは、血圧上昇やインスリン抵抗性（糖尿病になりやすくなる）等の、様々な不良な作用を引き起こします。

この脂肪細胞が内臓で、増加、肥大化すると、アディポカイン異常を引き起こし、糖尿病になりやすくなったり、血圧が上昇したり、動脈硬化が進行しやすくなります。これをメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームは、重篤な病気になる前の状態であり、信号でいえば黄色信号の病気とイメージしてもらえば良いと思います。したがって、メタボリックシンドロームの時点で生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすことで、糖尿病、心筋梗塞、脳出血等の重い病気になることを避けることができます。特に、健康診断結果でメタボリックシンドロームが指摘された方は、早めの改善に努めてください。

「重い病気でないのに病名付けて、病気を増やしているのか?」とご意見されることがたびたびあります。重い病気が完治するのは難しいです。ですが、メタボリックシンドロームは完治できる病気で、重い病気を予防する効果があります。

メタボリックシンドロームの診断を受けた方は、治る病気としてとらえて、ぜひ生活習慣の改善に努めてください。

※健康増進プログラムを次ページに掲載しています。トライしてみてください。



健康増進プログラム

— やってみよう心臓の筋トレJ-HIAT —

J-HIAT (JAXA High intensity Interval Aerobic exercise Training) は、心肺持久力が低下しがちな宇宙飛行士のために開発されたトレーニング法です。独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所の人間工学研究グループ(松尾知明)では、このトレーニング法が一般の労働者の心肺機能改善に応用できるとして、株式会社ルネサンスと実践動画を共同制作しました。デスクワークが多く心肺持久力^{*1}の低下が心配な方や、メタボの診断を受けた方は、ぜひ挑戦してみてください。強めの運動と弱めの運動を交互に行うことで、短時間で心肺機能を改善できることが期待されます。なお、心臓への負荷がかかる運動等を禁止されている方は、医師にご相談のうえ指示にしたがってください。

※ 1) 心肺持久力 長時間身体を動かし続けるために全身に酸素を届ける力のことです。



◆ J-HIATの動画を見たい方はここから↓



<https://www.youtube.com/watch?v=erTYGpIRIYY>

◆ J-HIATについて詳しく知りたい方はここから↓



<https://www.youtube.com/watch?v=5AiWwfOmo4c>

東電福島第一原発緊急作業従事者コホート 「放射線業務従事者の健康影響に関する疫学研究 (NEWS)」

お問い合わせ先 (土曜、日曜、祝日を除く午前9時から午後5時)

NEWS
Study
Nuclear
Emergency
Workers

〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 労働者放射線障害防止研究センター

フリーダイヤル ☎ 0120-865-618 e-mail info.newstudy@h.jniosh.johas.go.jp

電話番号 TEL 044-865-6139 ウェブサイト <http://www.news.johas.go.jp/>

ご不明な点がございましたら、お気軽に研究本部へお問い合わせください。