

健康と環境

特集

1. 運動を始めてみましょう
2. 家庭からきれいな水を出しましょう
3. がん予防出前講座
4. 胸部デジタルX線検診車デビュー



ホームページをリニューアルしました。
是非ご覧ください。

URL <http://www.okakenko.jp>

(岡山県南部健康づくりセンターにて撮影)

ウォーキングやマラソン大会を目標にして、運動を始めてみましょう。

秋から冬にかけて、全国各地でウォーキングやマラソン大会が開催されています。11月には第1回おかやまマラソンもあり、完走を目指してランニングをされている姿をよく目にします。今から準備をして、来年の大会に出場することを目標にすると、楽しみながら運動を続けることができます。運動を全くしていないという方は、まずはストレッチや体操などで動ける体をつくっていきましょう。涼しくなってきたら、合計30分を目安にウォーキングやジョギングをゆっくりペースから始めて、余裕がでてきたら少しずつ時間を延ばし

ていきましょう。岡山県南部健康づくりセンターには、室内トラックもあります。暑い時は水分補給をこまめに行い、室内での運動に切り替えましょう。

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター
TEL. 086-246-6250

受付時間 火～金/8:30～22:00
土・日・祝日/8:30～18:00
(月曜は休館日です)



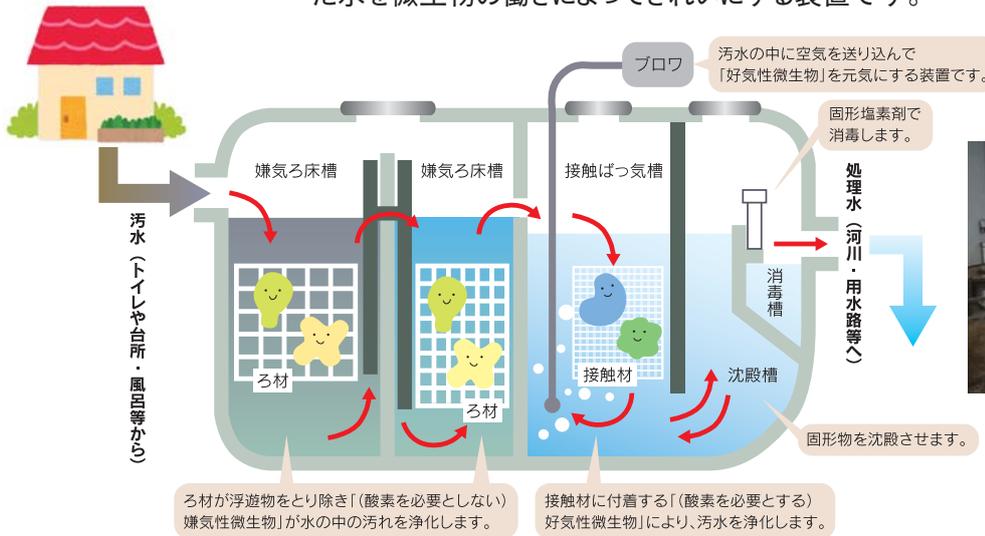
家庭からきれいな

皆さん、川や海を汚しているのは、工場などの産業排水よりも、身近な緑豊かな郷土の水環境を守ることは、次世代を担う子供たちの

知っていますか？

● 家庭から出される汚れは下水道が整備されていない地域では浄化槽という装置できれいになります!!

浄化槽とは…トイレ排水や生活雑排水、つまり家庭から出る汚れた水を微生物の働きによってきれいにする装置です。



知っていますか？

● 浄化槽には2つの種類があります。

- ◆ 単独処理浄化槽
トイレ排水のみを処理する装置です。
- ◆ 合併処理浄化槽
トイレ排水と台所や風呂、洗濯排水などの生活雑排水を一緒に処理することができる装置です。

単独処理浄化槽を使用している場合、生活雑排水を処理していないため、川などに流れる汚れは、合併処理浄化槽より約8倍も多くなるといわれています。



※数値は1人が1日に出す水質汚染物質の量をBODで表したものです。数値が低いほど汚れが少ない事を表します。

知っていますか？

● 浄化槽は、一度設置をすれば放っておけばよいというものではありません!!

浄化槽を使う人には、3つのチェックを受ける義務があります。

①保守点検

浄化槽が正しく働いているか点検し、異常があれば早期に予防措置を行う、人間で例えるなら健康管理にあたります。

※岡山県では瀬戸内海や児島湖の水質保全の為、毎月1回の点検が必要とされています。



②水質検査

浄化槽が本来の性能を十分発揮しているかどうかを確認する浄化槽の健康診断です。

※県知事の指定を受けた検査機関が年1回定期的に行っています。



③清掃

浄化槽内で浄化される過程で発生する泥状の汚れをきれいになります。さらに通常確認できない浄化槽内部の点検も行っています。

※清掃は年1回以上必要です。



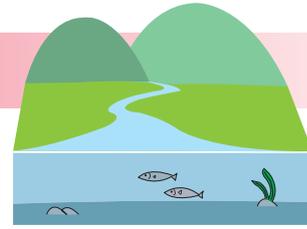
これらの3つのチェックを正しく行わないと…

川や池の水質悪化や悪臭、害虫の発生につながります。さらに浄化槽の故障や機能回復に余分な費用がかかることもあります。浄化槽は適切なチェックとメンテナンスを受ける必要があります。



水を出しましょう!!

家庭から出される汚れが一番の原因となっていることを知っていますか？
ため必要不可欠です。少しでも環境保全について考えてみましょう。



知っていますか？

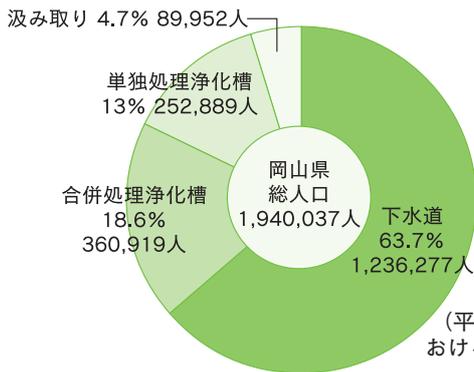
● 私たち岡山県健康づくり財団は、浄化槽の水質検査を行っています。

浄化槽を使用されているお家に伺い、状態の確認と処理された水を検査室に持ち帰り、水質検査を行っています。その後、使用されている方へ浄化槽の検査結果書をお知らせしています。



浄化槽の豆知識!!

岡山県では、たくさんの方が浄化槽を使用しています。



	全浄化槽 設置基数	単独処理浄化槽		合併処理浄化槽	
		設置基数	割合	設置基数	割合
全国	7,702,139	4,368,516	56.7%	3,333,623	43.3%
岡山県	175,672	72,459	41.2%	103,213	58.8%

(平成25年度末における浄化槽設置基数)

お願い

瀬戸内海や児島湖を有する岡山県では、水環境に対する関心が高いため、単独処理浄化槽より合併処理浄化槽の割合が高くなっています。平成12年の浄化槽法改正により、単独処理浄化槽の新規設置は現在、禁止されています。単独処理浄化槽をお使いの方へは、水環境保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いしています。

専門的な知識をもった浄化槽検査員が検査を行っています!!
浄化槽のことで何か気になることがあればご相談ください。



問い合わせ先 ● 環境部 TEL 086-246-6257 / FAX 086-246-6258

がん予防出前講座に行ってきました!!

中学生の段階から、がんに関する正しい知識を習得し、がんを予防するための健康的な生活習慣の習得や定期的な検診の重要性を認識してもらうとともに家族と健康の大切さを考えてもらい、検診の受診率向上につなげ、今後のがん死亡率の減少を目指すことを目的にがん予防出前講座を企画しました。今年度は、高梁市の中学校7校で実施する予定になっています。

第1回 出前講座報告

日時 平成27年6月11日(木) 1時間目～4時間目
訪問校 高梁市立高梁中学校 3年生 A組～D組 113名
内容 「がん検診のおはなし」

日本対がん協会が作成したアニメDVD「がんちゃんの冒険」の上映とDVDの内容に沿った当財団の臨床検査技師・細胞検査士による講座。



★講座前と講座後のアンケート

Q.がんは予防できると思いますか?

講座前 「思う」と「少し思う」を合わせて 70%

講座後 「思う」と「少し思う」を合わせて 98%

Q.がんは治ると思いますか?

講座前 「思う」と「少し思う」を合わせて 54%

講座後 「思う」と「少し思う」を合わせて 95%

また、「家族や周りの人に検診を受けることをすすめようと思いますか」の問いには、82%が「思う、少し思う」と回答し、「将来自分はがん検診を受けようと思いますか」の問いには、91%が、「思う、少し思う」と回答しており、がん検診の重要性が理解されました。

★生徒さんの意見

「がんにはなりたくないし、家族にもなってほしくないので、がん検診を受けることをすすめてほしいと思いました」
「がんは早めに見つければなおる病気だと知ったので、がん検診は定期的に受けようと思った。」

がんは、健康的な生活習慣の実践による予防とがん検診の受診による早期発見・早期治療により治すことができる病気という事を理解してもらうことが出来ました。

第2回の講座は7月9日(木)に高梁東中、有漢中で実施させて頂きました。引き続き多くの学校で出前講座を実施していきたいと思っております。

10月のピンクリボン(乳がん)月間に“マンモグラフィ無料検診”を実施します!!

実施日：平成27年10月4日(日) 9:30～15:00 対象：40歳以上の女性 **先着50名**

場所：岡山コンベンションセンター前広場 **事前の申し込みが必要です。**

詳細はホームページをご覧ください。 <http://www.okakenko.jp>



胸部デジタルX線検診車デビュー

この度、最新型のデジタル装置を搭載した胸部X線検診車を導入いたしました。

デジタル装置の特徴としては、高画質、被ばく線量の低減、現地で撮影画像の確認が可能、現像処理が不要などです。

これにより当財団のデジタル胸部検診車は4台となり、より精度の高い診断が期待できるようになりました。

今後もデジタル化をすすめて、県民の皆様の健康管理に貢献したいと考えております。

保健部 検診課

