

保健センターから こんにちは

内部被ばく検診と 個人積算線量測定の結果

市では、ホールボディカウンターによる内部被ばく検診とガラスバッジによる外部被ばくの個人積算線量測定を実施しています。平成30年度下半期の結果について、同年度のベビースキャン（乳幼児内部被ばく検診）結果と合わせてお知らせします。

問合せ 健康づくり課 ☎2121

内部被ばく検診

平成30年度ベビースキャン

結果

実施期間 平成30年6月5日

平成31年3月19日

対象 生後6カ月～就学前

受診者数 400人

検査結果

放射性セシウムは、全ての受診者から検出されませんでした。

平成30年度下半期内部被ばく検診結果

実施期間

平成30年10月1日

平成31年3月31日

対象 小学生以上

受診者数

4,097人

(小・中学生3,283人)

(高校生以上814人)

検査結果

今回の測定で放射性セシウムが検出された方は、子どもで1人(0.03%)、大人では5人(0.6%)でした。

検出値は全員微量でした。検出者には再検査の希望を確認し、経過観察しています。

放射線健康対策委員会の評価

体内に放射性セシウムを取り込んでいる人の割合は、年代を問わず非常に低いです。

また、検出された人の検出値は、健康に影響を及ぼす値ではありません。

以上から、現在の南相馬市

個人積算線量測定

平成30年度下半期個人積算線量測定結果

■3回目

平成30年10月1日～12月31日・4,955人

■4回目

平成31年1月1日～3月31日・4,799人

測定結果

積算線量の平均値は、平均0.08mSvで、過去の測定同様の低い値でした。

また、測定期間中の積算線量を年間の追加被ばく線量に換算・推定すると、1mSv未満の方が9,582人で、全体の98.2%を占めました。

放射線健康対策委員会の評価

科学的知識で判断すると、上半期の結果同様、測定者全員の被ばく線量は、健康影響が心配されるレベルではありませんでした。

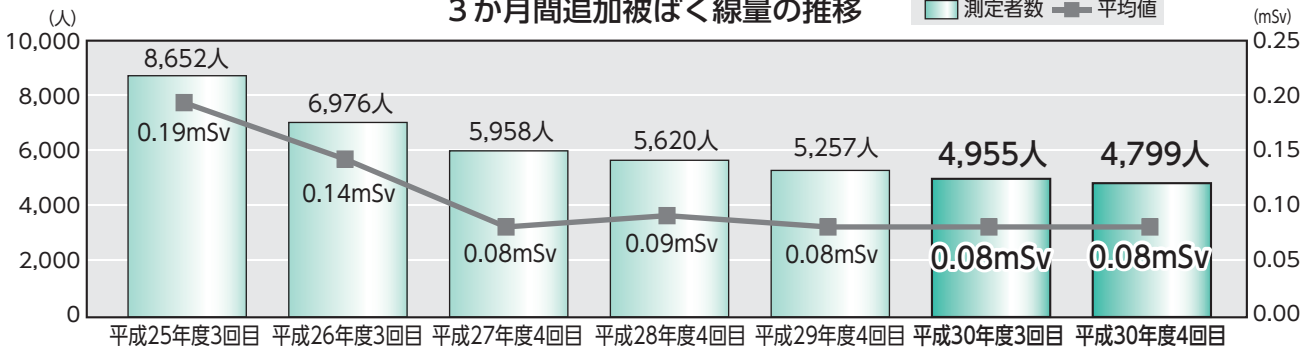
市放射線健康対策委員会

市放射線健康対策委員会とは、放射線関連分野で専門的な研究・知識を持つ医師・大学教授等4人で構成される専門委員会です。



わたなべ まさみ 渡邊 正己 委員長 (京都大学名誉教授)

3か月間追加被ばく線量の推移



これからでも特定健診を受けられます

問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

受けないともったいない! 国保特定健診5つのメリット

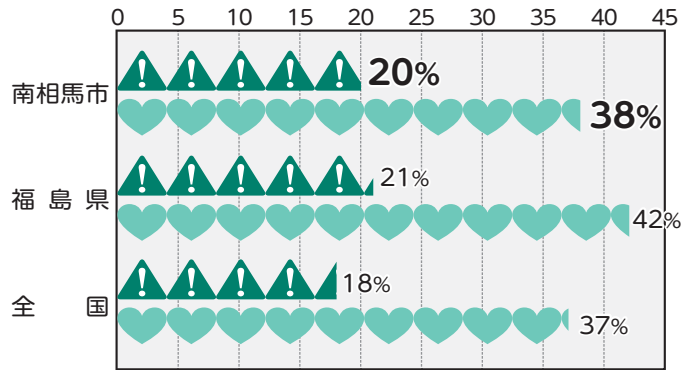
- ①約7,500円相当の検査を自己負担ゼロで受けられる
- ②生活習慣病を早期に発見できる
- ③健診後、生活改善やダイエットのサポートが受けられる
- ④みんなが健康になれば、保険料が安くなる
- ⑤みなみそうま健康づくりポイントが1,000ポイント貯まる

特定健診（特定健康診査）

特定健診は、主にメタボに着目した健診です。メタボ（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のことです。

受診率は低く、メタボの割合は高い状況

本市は、グラフのとおり、特定健診の受診率が約38%と県に比べて低い状況です。一方、メタボ該当者の割合は約20%と全国と比べて高い状況です。



▲メタボ該当者の割合(平成29年度) ♥ 特定健診受診率(平成29年度)

自覚のない方こそ受診がおすすめ

メタボ該当者が多いということは、通院中で検査の機会のある方や自覚症状がない方の場合でもメタボの可能性があるということです。メタボ該当者と判定された場合は、メタボ改善に向けた支援を受けられますので、まずは特定健診を受けるようにしましょう。

国保特定健診の追加健診

市では、より多くの方に特定健診を受けてもらえるよう、国民健康保険加入者の特定健診の追加健診を実施します。対象者には、10月初旬ごろ、お知らせのはがきを発送する予定です。

簡単レシピで 食King



食生活改善推進員おすすめ

夏野菜のトマト味噌麺

1人分の栄養価 エネルギー400kcal 脂質 8.5g
たんぱく質 20.8g 塩分 2.3g

材料 (4人分)

- | | | |
|----------------------|--------------------|------------------|
| 中華麺 …………… 3玉 | タマネギ…………… 1/4個 | |
| 豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)…200g | ニンニク…………… 1/2片 | |
| パプリカ(黄) …… 1個 | サラダ油…………… 大さじ 1/2 | |
| ズッキーニ …… 1本 | A { 砂糖…………… 大さじ 1強 | |
| 大葉 …………… 4枚 | | 酢…………… 大さじ 3 |
| トマト …………… 1個 | | みそ…………… 大さじ 3 |
| | | 豆板醤…………… 小さじ 2/3 |

作り方

- トマト味噌
- ①フライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクとタマネギを炒め、ざく切りにしたトマトを加える。
 - ②Aの調味料を入れ、とろみがつく程度まで炒めたら、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
 - ①パプリカは種を取って細切り、ズッキーニは小さめの乱切りにしてレンジで火を通す。
 - ②鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつゆで、水を拭き取り冷ます。
 - ③麺をゆで、冷水で締めて水を切る。
 - ④皿に麺を盛り、具材を乗せて、トマト味噌をかける。大葉を千切りにして飾る。



<ひとことアドバイス>
トマト味噌はパスタや冷奴、スティック野菜につけても美味しいです。