



# 結核しずおか

50号 2022年4月28日

発行・編集

公益財団法人 静岡県結核予防会

〒420-0915

静岡市葵区南瀬名町 6-20

TEL 054-261-2512

FAX 054-261-9474

Eメール tb-shizuoka@gaea.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



## 巻頭言

このたび、当財団の新拠点となりますこの新社屋建設にあたりまして、計画の段階から助言をいただいた静岡県建築物安全確保支援協会様や、建物の設計を担当して下さいました株式会社金丸建築設計事務所様、直接工事を担当して下さいました市川土木株式会社様をはじめ、関係者の皆様方には心より感謝し、お礼を申し上げます。こうして建物を完成させる事が出来、大変嬉しく思っております。幸い着工以来事故も無く、工事も予定通り進みまして竣工式を迎えることが出来ました。これもひとえに皆様方のご指導やご協力によるものであります。また、地元の皆様方には工事中は何かとご迷惑をお掛けしましたことにこの場を借りてお詫び申し上げます。



当財団は、昭和 15 年に結核予防会静岡県支部として設立し、その後、昭和 29 年に財団法人に認可され、平成 25 年に現在の公益財団法人静岡県結核予防会へ移行し、県や市町と連携し各種健診事業を実施してまいりました。その間、多くの皆様方の温かいご指導ご支援を頂戴しながら、職員共々一丸となって業務に邁進してまいりました。

当財団の運営環境は、運営資金源である健診事業が、近年の地方自治体による入札制度の導入や民間事業者の新規参入による価格競争の激化、また、受診者の集団健診から個別健診への移行などにより受診者数が年々減少傾向にあり、老朽化した検診車両や検診機器、さらには昭和 41 年に建設した建物の更新のための施設整備に必要な財源の確保が大変厳しい状況にありました。このような大変厳しい経営環境の中、当財団が抱える課題を一つ一つ解決するため長期経営計画を策定し、職員が一丸となって健全で持続可能な財団運営に取り組むこととしました結果、社屋の改築や検診車両、検診機器の更新を進めることが出来ました。

今後も職員一同精一杯努力してまいりたいと考えていますので、皆様方におかれましては、変わらずご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。新社屋が完成し、職員一同新たな気持ちでスタートを切りたいと考えており、皆様方に少しでも恩返しをする事が出来る様、日々精進してまいります。

公益財団法人静岡県結核予防会

理事長 萩原 信幸



# 新社屋完成



令和4年3月リニューアルオープン

健康診断事業及び予防思想の普及を  
一体的に行い健康増進に貢献



私たちは、1940年に当会を設立し、「結核を中心とする疾病の予防思想の普及事業」から始まりました。

その後1954年に法人認可が下り、「結核を中心とする疾病の予防のための健康診断事業」が本格的に始まりました。法人化されて以降、これらの事業を一体的に行い、静岡県民の皆様の健康に役立つよう、「ともに築こう！健康やかな明るい社会」をスローガンに掲げ、事業に取り組んでおります。



## 総合健診センター 受付・待合室

☆健康を守るため1年に1度の

健康診断を生活習慣にしましょう。



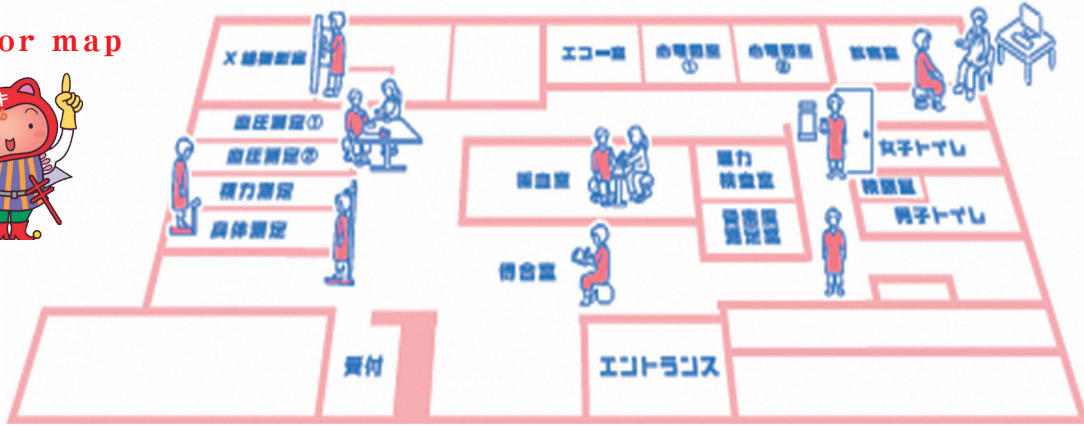
新しい建物の1階は総合健診センターとなります。限られたスペースの中「受診しやすい環境で健康診断を実施する」をコンセプトに、職員からの意見を参考にして作られた健診センターは、明るく清潔感があり、バリアフリーにしました。また、時間予約制のため、お待ちいただく時間をより少なくし、どなたでもストレスなく受診出来る環境にしました。







### floor map



## 新社屋竣工式ご報告

ご予約・ご相談

月～金 8:30～17:15

総合健診課へ TEL 054-261-2512



令和4年3月24日(木) 竣工式を執り行いました。

竣工式には、結核予防会から工藤翔二理事長、静岡県から出野副知事等を来賓に迎え、設計・施工・管理の各業者様へ当会から感謝状の授与を行い、建物の無事完成を報告するとともに、お披露目を行いました。ご参列の皆様には心から感謝申し上げますとともに、今後も変わらないご協力をお願いいたします。



# 令和3年度 静岡県結核予防会普及啓発活動 公益財団法人静岡県結核予防会講演会 開催報告

◆後援/静岡県 ◆主催/公益財団法人静岡県結核予防会

**開催日** 令和3年12月6日(月)～12月12日(日) <YouTubeによる録画配信>

**内容** **結核治療における栄養管理の重要性**  
 ～免疫力低下を招く、低栄養を防ごう!～



講師：公益財団法人結核予防会複十字病院  
 栄養科長 川崎 由香理 先生

新型コロナウイルス感染拡大を受け、参加者の安全を確保するため、また、皆様のご都合でご視聴いただけるよう、オンライン録画配信形式にて実施いたしました。予想以上の参加者を賜り、活動を限定される状況の中ではありませんでしたが、充実した結核予防対策の普及を行うことができました。

ご参加の皆様、ご協力賜りました皆様ありがとうございました！



参加者の  
お声を紹介!

結核の方の治療食が良く理解できました。  
 また、高齢者の食事にも対応できる献立など大変参考になります。

日々、栄養に携わる者として、あらためて健康と栄養の繋がりを認識することができ、大変良かったです。

今後とも、皆様の健康増進に寄与するため、講演内容の充実に努めてまいります。ご意見やご要望などありましたら、当会ホームページお問い合わせ窓口へお寄せください。よろしくお願いいたします。

総務課 杉山エミ



令和3年度実績報告

4,404,449 円

複十字シール募金にご協力

ありがとうございました。



結核予防会では、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための「複十字シール運動」を実施し、募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

「複十字シール募金」の活動は、結核予防会並びに各都道府県の結核予防会支部を窓口として行われています。

お預かりした募金は、結核や肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの胸の病気の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただいています。

令和3年度も、新型コロナウイルスの影響で活動が制限されてしまいましたが、皆様のあたたかい善意にささえられ大きな実績を得ることができました。心から感謝申し上げますとともに、今後も変わらないご協力をお願いいたします。

総務課 鈴木浩治





# なぜ・なぜ・なあに？

# ストレスについて！

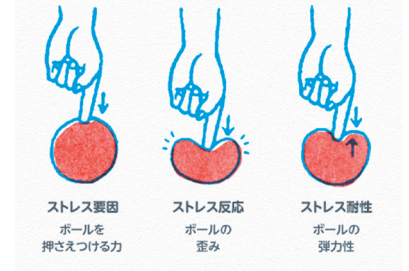


よく人は会社でストレスが強くてとか、学校でのストレスでとか言いがちですよね。では皆さん、根本的にストレスとは何だと思えますか。



## ストレスの仕組み

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。緊張状態になればストレスとなるわけですから、なんと自分にとって悪いことばかりではなく良いことであっても緊張状態になればストレスになるのです。ただ、やはり自分にとって悪いことの方が緊張状態(ストレス)になりやすいですね。それでは、ストレスとなる外部からの刺激ってどんなものがあるのでしょうか、いくつかの種類があるのでご紹介していきますね。



## ストレスの要因



1つ目は天候や騒音などの環境的要因、2つ目は病気や睡眠不足などの身体的要因、3つ目は不安や悩みなど心理的要因、4つ目は人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因などが代表的なものになると思います。

つまり、人が生きていく中で起こる様々なことがストレスの原因になるのです。生きていくって大変ですよね。じゃあ、ストレスを溜めずに生活していくにはどうしたらいいのでしょうか。流石に生きている以上は何かしらのストレスはあるものですが、少しでも軽減するにはどうすべきか、考えてしまいますよね。この原稿を書いている私もメ切に合わせる為にストレスを抱えながら頑張っております。

## ストレスの軽減方法

ストレスを軽減するためにやれることはといえば、その1、生活習慣を整える。生活習慣を整えることが心の健康の基礎固めになります。その2、考え方。ストレスを感じているとき考え方を固定して考えてしまうと非常に強いストレスとなって自分自身にのしかかってしまいます。ですから、一度深呼吸をしてその原因を別の視点から見ようように心掛けてみましょう。その3、人に相談してみましょう。自分が信頼できる人でもいいし、地域の相談センターでもいいです。とにかく人に話すことによってストレスを軽減できると思います。一人でストレスを抱え込んでしまうと更なるストレスを産んでしまいますので聞いてもらうだけでも違ってくると思います。



## まとめ

人は生きている以上ストレスと上手く付きあわなければなりません。つらいこともありますが楽しいことも必ずあります。上手くストレスと付き合いましょう。ちょっと大変ですけどね。最後にこれを読んだ方の参考にならば私のストレスが無くなると信じております。人生は前向きに！！



検診課 鈴木 武成



# 結核予防会の本



好評販売中



結核に関する新情報！日々の業務に欠くことができない雑誌

## 保健師・看護師の結核展望 118号

今回の特集は

「結核医療の基準」改正について  
本格的な結核低まん延国を迎えるにあたって  
新型コロナウイルス感染症流行時の結核対策

定期購読を利用することができます。

定価 2,090 円 (税込)

好評販売中

## 結核対策には必見！ 結核の統計 2021

令和3年の結核登録患者情報調査年報集計結果が網羅されており、  
外国出生結核患者に関するグラビアなど、内容が充実しております。

定価 3,300 円 (税込)



そのほかに

教科書タイプの結核病学シリーズ・法令・統計  
検査関係の書籍をそろえております！

くわしくはぜひHPをご覧ください。

ここへアクセス！



注文・お問い合わせ先

公益財団法人静岡県結核予防会

TEL:054-261-2512 FAX:054-261-9474

E-mail tb-shizu.ha@gaea.ocn.ne.jp

URL <http://jata-shizuoka.org>

総務課 杉山 まで



## 健康レシピ

～材料～ 3～4人分

- ・にんじん 2本 (200g)
- ・ツナ油漬缶 1缶 (70g)
- ・ごま油 小さじ2
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・いり白ごま 小さじ1

## にんじんサラダ ～春のたるさを解消～

春はなぜだか眠くなったり、体がだるくなったりしませんか？ これは、急激な気温の変化に体が対応できず、自律神経が乱れてしまうからです。そんな「だる重」の解消に役立つのは、良質のビタミン類や抗酸化作用のある栄養素を含む食べ物です。

そこで今回の健康レシピは、にんじんとツナの簡単サラダの紹介。メインの食材であるにんじんは、βカロテンをたっぷり含む野菜としておなじみです。野菜の甘みがあるので、糖類を加えなくてもおいしく食べられるのもうれしいところです。とてもシンプルなレシピですのでぜひトライしてください。



～レシピ～

- ①にんじんは、チーズおろしやスライサーなどで細切りにする。ツナは油をきる。
- ②耐熱容器に①のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、①のツナ、ごま油、鶏がらスープの素を加えてあえる。
- ③器に盛り、ごまをふる。