

Vol.17

2026年
新春号

さが健財だより **すこやか**が

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



▲胃がん検診車が新しくなりました

特集

働く人のこころの健康について

【健診・検査情報レポート】

血糖値を知ろう！
～健診で気づく“隠れ糖尿病”～

【Try it!! ためしてみよう!】

受けてみよう! 中高生アスリート健診 in SAGA

【すこやか★インフォメーション】

- 2026 AYA weekについて
- 健診・検査センターのご案内

公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

すこやか★インフォメーション

AYA week

— 若い世代のがん患者を応援する特別な1週間 —



AYAweekは、15-39歳の若い世代 (AYA世代: Adolescent and Young Adult=思春期・若年成人) のがん患者さんが抱える課題への理解を深め、社会全体で支え合うための啓発週間です。

この期間には、がんと闘うAYA世代の方々に寄り添い、安心して未来を描ける社会の実現を目指したさまざまな活動が全国各地で行われます。

AYAweek2026は、3/7～3/15です。

AYA世代が抱える課題とは?

AYA世代は、学業や仕事、家族計画など人生の大切な選択を行う時期に、がんと向き合わなければならないことが多くあります。この年代特有の課題には以下のようなものがあります。

- 学業やキャリアの中断
- 治療費や生活費の経済的負担
- 将来の家族計画や生殖医療に関する悩み
- 心理的な孤立感やストレス

AYAweekは、こうした課題について広く社会に知ってもらう期間です。皆さまにはまず「AYA」という言葉について知るきっかけになれば幸いです。

AYA応援フラッグ



AYAweekの取り組みの一つとして、AYA応援フラッグがあります。

さん愛プラザでも、AYA応援フラッグの取り組みに参加し、フラッグを作成しています。写真は、昨年作成したフラッグです。このメッセージは、がんサロンの利用者やさん愛プラザのスタッフによるもので、「ひとりじゃないよ」や「頑張りすぎないで」など、がん患者さんに寄り添った言葉がたくさん詰まっています。

このフラッグを通じて、AYA世代のがん患者さんに少しでもエールを送り、未来に向かって前向きに進む力を感じていただければと願っています。

佐賀県がん総合支援センター **さん愛プラザ** **がんの悩み相談ダイヤル**
☎ **0120-246-388**

●佐賀県健診・検査センター（佐賀メディカルセンタービル2F）のご案内

健診種別	ご予約お問合せ先	
日帰り・1泊人間ドック	0952-37-3313	平日の8:00～16:00 (多くのオプション検査を準備しております。)
生活習慣病予防健診		
定期健康診断	0952-37-3314	平日の8:00～17:00
毎日健診(市町特定健診・がん検診)		

公益財団法人
佐賀県健康づくり財団
https://www.saga-kenkou.or.jp



佐賀県健診・検査センター
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

働く人のこころの健康について



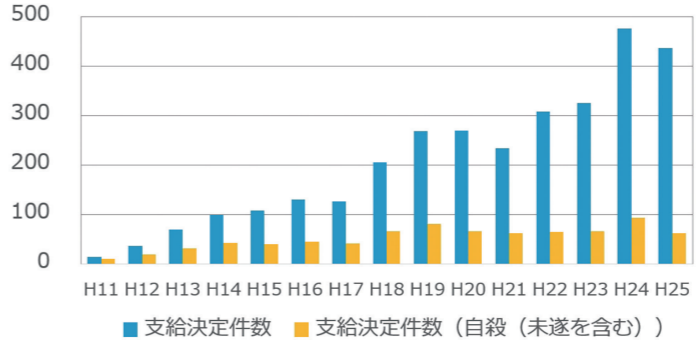
佐賀県健康づくり財団
常務理事 甲佐 和宏

令和7年12月25日「働き方改革」の議論加速 労働規制、緩和検討も 電通社員の過労自殺10年」というタイトルで、時事通信社から以下のような報道がなされました。

平成30年6月、「働き方改革」関連法が成立。残業時間を最大月100時間未満、年720時間などとする初の上限規制が罰則付きで設けられた。しかし今年10月、高市早苗首相は労働時間の規制緩和の検討を指示。厚労省の審議会で議論されているが、過労で身内を失った遺族や労働者側からは「働き方改革を逆行させる」と反対が根強い。

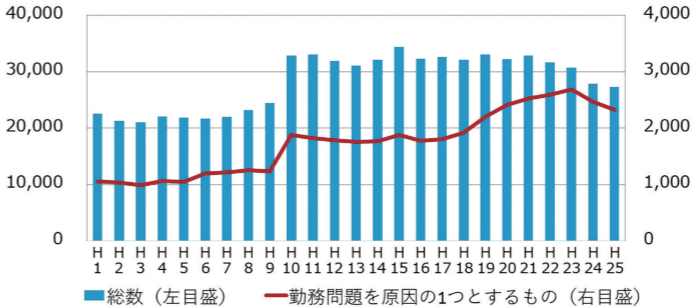
厚生労働省が令和7年6月25日、「令和6年度「過労死等の労災補償状況」で公表した内容をみますと、過労死等に関する請求件数4,810件(前年度比212件の増加)、決定件数4,312件(前年度比1,033件の増加)、支給決定件数1,304件(前年度比196件の増加)、うち死亡・自殺(未遂を含む)

精神障害に係る労災支給決定件数の推移



注) 支給決定件数は、当該年度内に「業務上」と認定した件数で、当該年度以前に請求があったものを含む。

自殺者数の推移(総数、勤務問題を原因の1つとするもの)



(資料出所) 内閣府・警察庁 自殺統計
注) 平成19年の自殺統計から、原因・動機を最大3つまで計上することとしたため18年以前の単純比較はできない

件数159件(前年度比21件の増加)となっています。これらの統計のうち、業務災害に係る精神障害に関する事業の労災補償状況は、請求件数は3,780件で前年度比205件の増加、うち未遂を含む自殺の件数は前年度比172件の増加、うち未遂を含む自殺の件数は前年度比9件増の88件という報告でした。

平成26年6月25日に公布された「労働安全衛生法の一部を改正する法律(平成26年法律第82号)」においては、心理的な負担の程度を把握するための検査(以下「ストレスチェック」)及びその結果に基づく面接指導の実施を事業者に義務付けること等を内容としたストレスチェック制度が新たに創設されました。また、この制度の実施に当たっては、個人情報保護に関する法律(平成15年法律第57号)の趣旨を踏まえ、特に労働者の健康に関する個人情報(以下「健康情報」)の適正な取扱いの確保も図られるようになりました。

また、ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることで、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止すること(次予防)を主な目的としたものです。そのためには、労働者自身のストレスへの気付き及び対処の支援並びに職場環境の改善が必要とされています。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度か確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

これらの他にもこころの不調が、頭痛、肩や胸や腰の痛み、腹痛など不特定の身体部位の痛みとなって現れることもあります。このため、様々な科の医療機関を受診し、最終的に心療内科や精神科でこころの病と診断されることもよくあります。

自分特有のストレスサインに気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

【1】体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリフレッシュさせ、睡眠リズムを整える作用があります。効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動(軽いランニングやサイクリング、ダンスなど)です。近所を散歩したり、緑の多い公園

園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

【2】今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことです。

書くことで、今抱えている悩みを客観的に見られるようになり、その結果、落ち着いて物事を考えることができるようになります。また、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになることもあります。

ノートに書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

【3】腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、息が上がってくる場合があります。こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかの手を当てます。立っている場合も、リラクセスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さー

ん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5〜10分くらいくりかえします。「腹式呼吸」と呼ばれる方法です。

【4】「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点はばかりに目が行きがちですが、それ以外の「自分にできていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。たとえば、朝少し早く起きて職場までゆったりと余裕をもって出勤する、相手の目を見て話を聞くなど、実行しやすくして無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。こうやって、1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。

【5】音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたります。ゲームやパソコンをやりながら、本

を読みながらというような片手間ではなく、ただ音楽を聞くことに集中するのです。

歌うのが得意な人は「聞く」だけでなく、カラオケボックスなどに行って、思い切り発散するのもいい方法です。

【6】失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。

もし失敗してしまったり、自分を責めたり恥じたりするのはなく、いっそのことそれを深く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしましましょう。

最初は違和感があるかもしれませんが、これがくりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。

そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

セルフケアだけでは、どうしても仕事のストレスを軽減することができないこともあるでしょう。そのため厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針(平成27年11月30日)」には、「セルフケア」に加えて事業場の「ラインによるケア」と「事業場内産業保健スタッフによるケア」、「事業場外資源によるケア」の4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが重要であると記載されています。

「ラインによるケア」とは、管理監督者によるケアで、部下の健康管理

理や職場環境等の改善などのことをいいます。「事業場内産業保健スタッフによるケア」とは、産業医や人事労務管理担当者などによるケアのことです。「事業場外資源によるケア」とは中央労働災害防止協会健康確保推進部外部リンクが開く産業保健総合支援センターなどの公的な機関の行う研修やコンサルティング事業などの活用や、精神科医やいわゆるEAP(従業員支援プログラム)を活用した専門的なケアなどのことを指しています。指針では、これらの4つのケアを効果的に推進し、職場環境等の改善、メンタルヘルス不調への対応、職場復帰のための支援等が円滑に行われるようにする必要があります。

職場において「セルフケア」だけでは対応しきれないストレスを感じたなら、ためらわず上司や同僚に相談し助けを求めることが重要です。メンタルヘルス不調は、自身が感じている以上に仕事や日常生活に様々な支障をもたらしていることがよくあります。自分の能力に自信を持って頑張りすぎたときに、突然不調が現れてしまうこともあるためには、日ごろから周囲に相談しやすい環境を作ることも重要となるでしょう。

ストレスは職場での業務などから受けるものだけではなく、学校、家庭、通勤通学の過程さらには一人であるときなどあらゆる場面でストレスは存在します。仕

事、学業、人間関係のような身近なものだけではなく、世の中の動き、世界の動き、経済、気候など大きな意味での私たちを取り巻く環境からもストレスは生まれます。生きていくうえで、本来はその人にとって良いこと(結婚、転居、昇進、妊娠、出産など)でさえも大きなストレスとなつて心の健康を害することもあります。

周囲に相談しやすい環境を作ることが重要だと説明いたしました。これは職場に限ったことではありません。家族、友人、先輩、後輩、職場の人たちといった個人を取り巻く様々な方たちと日ごろからコミュニケーションをはかり、困りごとがあったらどんなことでも誰かに相談できるようにしましょう。

周囲にどうしても相談できない場合は、電話やSNSを通じて相談できる「こころの健康相談(0570-1064-1556)」や「いのちの電話0120-1783-1556」などの厚生労働省がサポートする窓口もありますので、これらを利用するのもよいでしょう。

- 【参考文献・資料】
- 「働き方改革」の議論加速 労働規制、緩和検討も電通社員の過労自殺10年 令和7年12月25日 時事通信社
 - 厚生労働省 心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針
 - 平成27年4月15日 心理的な負担の程度を把握するための検査等指針公示第1号
 - 改正 平成27年11月30日 心理的な負担の程度を把握するための検査等指針公示第2号
 - 改正 平成30年8月22日 心理的な負担の程度を把握するための検査等指針公示第3号
 - 厚生労働省ホームページ「こころと体のセルフケア」

糖尿病は「血管の病気」

糖尿病をただ血糖値が高いだけの病気と誤解されることがあります。しかし実際には、高い血糖によって全身の血管が傷つく「血管の病気」なのです。影響は全身に及びます。

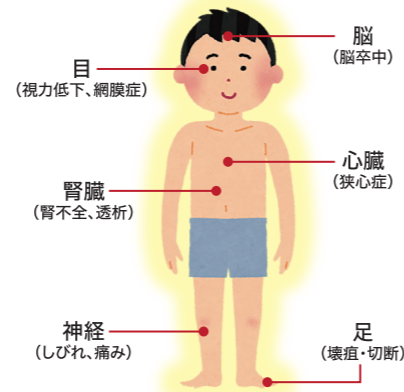
“しめじ”

- し 神経(しびれ、痛み)
- め 目(視力低下、網膜症)
- じ 腎臓(腎不全、透析)

“えのき”

- え 足(壊疽・切断)
- の 脳(脳卒中)
- き 心臓(狭心症)

これらは、発症初期から始まる「静かな血管ダメージ」が原因です。だからこそ、早期発見が最大の治療といわれます。



今日からできる予防と改善のポイント

糖尿病を発症しないために必要なことは、特別な食事や激しい運動ではありません。生活の中の「小さな習慣」が最も効果を発揮します。

① 体重管理

肥満の方は体重を3～5%減らすだけで発症リスクが大きく下がります。

② 食生活の改善

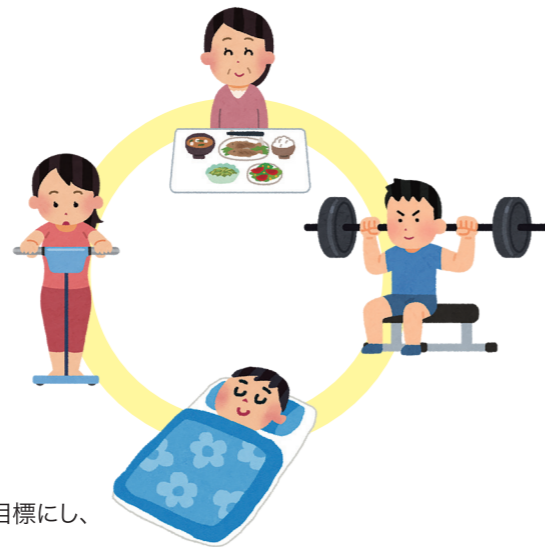
- 食事は三食規則正しく
- 腹八分目を意識
- 飽和脂肪酸(揚げ物や肉の脂)は控えめに
- 野菜・海藻・きのこなど食物繊維を増やす
- 甘い飲み物を避ける
- ゆっくり噛んで食べる

③ 運動習慣

有酸素運動: 中強度で週150分以上
レジスタンス運動: 週2～3回、連続しない日程で「こまめに動く」ことも効果があります

④ 睡眠とストレス

睡眠不足は食欲や血糖を乱します。質の良い6～7時間睡眠を目標にし、食後2時間以内の就寝は避けましょう。



健診は“将来も健康であり続ける未来の自分への投資”

血糖値が“高め”と指摘されると、不安になる方も多いでしょう。しかし、異常を早く見つけることは、合併症を未然に防ぐ大きなチャンスでもあります。気になる数値があれば、早めに医療機関を受診してください。必要に応じて、食事・運動の専門的なサポート、追加検査や治療を受けることができます。

最後に

糖尿病は特別な人だけの病気ではなく、誰にでも起こりうる生活習慣病です。しかし、早期発見と生活の工夫、必要な治療によって、健康寿命を大きく延ばすことができます。まずは、年に一度の健診で自分の血糖値を知ることから始めてみませんか？



血糖値を知ろう!

～健診で気づく“隠れ糖尿病”～

毎年の健診結果を何となく眺めていませんか？ 実は、小さな変化の中に「体の未来」を教えてくれるサインが潜んでいるかもしれません。その代表が、症状のないまま静かに進行する“隠れ糖尿病”です。

糖尿病は、典型的な症状(のどの渇き・体重減少・疲れやすさなど)が出現する頃には、すでに血糖値がかなり高くなっていることも珍しくありません。国内で糖尿病が強く疑われる人は約1,000万人、予備群を含めると2,000万人超といわれ、決して他人事とはいえない病気です。

一方で、糖尿病は「早く見つければ、進行を防げる病気」でもあります。その“早期の気づき”を教えてくれるのが健康診断です。



佐賀県医療センター好生館
糖尿病代謝内科
部長 吉村 達

健診で見る「3つの血糖指標」

健診では、空腹時血糖値、HbA1c、場合によっては随時血糖値が検査されます。

① 空腹時血糖値

早朝空腹時に測定した血糖値で、126mg/dL以上は糖尿病の疑いがあります。

② HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1～2カ月の平均血糖を反映します。6.5%以上で糖尿病が強く疑われ、空腹時血糖値が正常でもHbA1cが高い場合は“隠れ糖尿病”の可能性ががあります。

③ 随時血糖値

食事時間に関係なく測定する血糖値で、200mg/dL以上は糖尿病の可能性が非常に高いとされます。



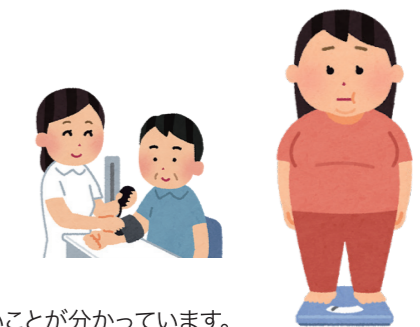
“隠れ糖尿病”とは？

隠れ糖尿病とは、健診の数値は正常～軽度の異常でも、食後に急激な血糖上昇が繰り返されている状態を指します。空腹時血糖値の測定のみでは、この“食後の乱高下”が分かりづらいのが特徴です。

特に以下の条件がある場合は、隠れ糖尿病のリスクが高くなります。

- 家族に糖尿病の方がいる
- 以前より体重や腹囲が増えた
- 運動習慣がない
- 40歳以上
- 妊娠中に血糖異常を指摘されたことがある
- 高血圧・脂質異常症など生活習慣病がある

これらの背景があると、軽度の異常から数年のうちに糖尿病へ進みやすいことが分かっています。



スポーツにおける相対的エネルギー不足(REDs)に注意!

REDsとは:Relative Energy Deficiency in Sportの略, 2014年にIOCが提唱したスポーツ障害の考え方

何事においても、良いパフォーマンスを発揮するためには、土台として心身のコンディションづくりが大切です。ジュニア選手におけるREDs症状は女子特有の月経障害に加え、男女とも造血障害(貧血・鉄欠乏)・成長障害(身長や筋量の増加不良)・疲労骨折などの運動器障害・メンタル不調・免疫力低下による感染症など全身臓器に及びます。持久力・瞬発力・判断力などの競技パフォーマンスを低下させるリスクもあります。

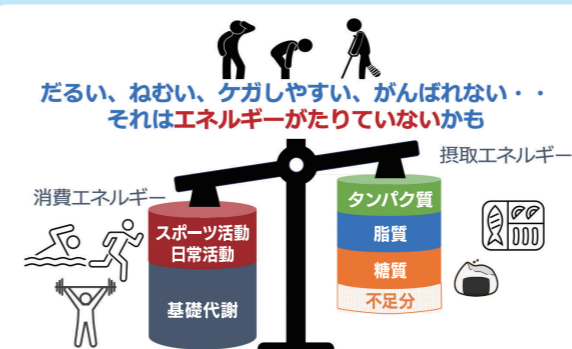
しかし選手は自分の辛さや痛さを周囲に言えなかったり動けなくなるまで我慢するため、発見が遅れがちです。中高生アスリート健診はこうした選手達のサインをとらえ、予防・治療・教育につなげることを目指しています。令和5年度からSSP女性アスリートウェルネス協議会補助金を活用して西九州大学がモデル事業を企画、関係機関と連携し新しいシステムを開発してきました。競技レベルや性別を問わずジュニア選手に必要な健診とフォローアップが受けられるプログラムです。R7年度には地域の登録医療機関での個別健診が可能になりました。参加登録選手はのべ1,000人に達し、県内登録医療機関は12箇所に増加しました。今後は本事業として更に発展していきます。



受けてみよう! 中高生アスリート健診 in SAGA

西九州大学・スポーツ健康福祉学科・特命教授, 西九州大学グループ・健康支援センター長 庄野 菜穂子

栄養サポート



エネルギー不足の原因はさまざま

- あやまった認識・過去の常識から...
成長期に関する知識不足、口コミ、思い込み
“軽いほど速い” “軽いほど跳べる”
“練習するほど強くなる” “糖質は太る”
- 生活環境・生活習慣から...
食べる時間がない・自由に買えない・
おかわり禁止・先輩への遠慮・指導者の指示など
- 地球温暖化・運動量過剰も加わって...
食欲減退・消化吸収機能低下・疲労蓄積など

栄養改善効果はこんなところに!

- ✓ 貧血や鉄不足、無月経などが改善する
- ✓ 心身の不調・疲労が減少し、練習に打ち込める
- ✓ 筋肉が増え、パフォーマンスが上がる

西九州大学・健康栄養学科 堀田 徳子・永瀬 久美
フリーランス 野村 華穂

保護者の感想(説明会・相談会のアンケートより)

- 今まで全く知らなかったことを知れて、勉強になった
- 気になっていても日常に追われ、相談場所も機会もなかった
- 知りたい事、相談した回答が良く、納得できた
- 課題も分かったので、子どもと一緒に頑張ります
- 家族の生活も考えていただき、無理なく改善できそうです
- 子どもの成長期なので、家庭でもしっかり考えていきたい
- 全アスリートにこういう機会があるといいな、と思いました



こころのサポート

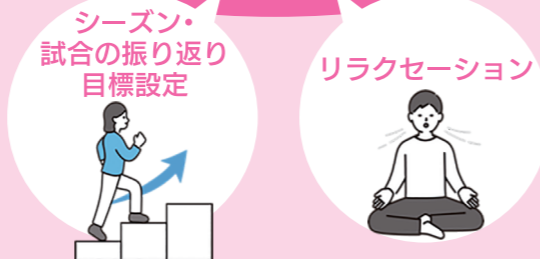
例えばこんなことで悩んでませんか?

- 最近、気持ちが沈みがち...
- なかなか眠れない、何度も目が覚める
- 漠然とした不安や心配ごとがある
- 食べるのが止められない 等々

どんなことでも大丈夫
あなたの悩みに寄り添います



状況やご要望に応じながら
一緒に考えていきます



西九州大学・心理カウンセリング学科 赤川 力・松本麻希

アスリートは歯が命

- 歯磨きせずに寝ていませんか?
- 甘い物の間食が増えていませんか?
- 歯や歯茎が痛いことはありませんか?
- 噛み合わせが気になりませんか?



スポーツに打ち込んでいる人ほど、むし歯や歯周病、酸蝕症*が多くなっています。バランスよく栄養をとって疲労を回復させ、良いコンディションを維持するにはお口の健康は不可欠です

(※酸蝕症: 酸によって歯の表面が溶ける病気。歯がもろくなり、そのままにしておくとむし歯になりやすく知覚過敏などの原因になります。)



- ★ 寝る前に歯磨きしましょう
夜歯磨きしないと、口の中は翌朝まで虫歯菌と歯周病菌の楽園になってしまいます。
- ★ スポーツドリンクを飲んだら水も飲みましょう
スポーツドリンクに入っている砂糖と酸は、虫歯や酸蝕症の原因になります。
- ★ むし歯の予防・歯を強くするために
フッ素1450ppmの歯磨き剤を使いましょう。

佐賀県スポーツ歯科協議会 副島 渉

アスリート健診

- 対象: 競技に取り組んでいる中高生の男女
- 内容: 血液検査・身長・体組成・問診
- 日時・場所: 年2回まで登録医療機関で
- 評価: 中高生アスリート向け判定コメントつき
- 返却: 数日後メールが届き、1週間程度で郵送
- 健診前後: 毎月一回の説明会・個別相談会



令和5~7年度・モデル事業では...

- ✓ 集団健診から個別健診へと転換した結果、チーム参加・個人参加の自由度が上がり、参加校は県内全域65校へ拡大しました
- ✓ 選手は無料で健診を受けることができました

選手の申し込み方法など
最新情報は公式HPから



登録医療機関 (R8.1月現在)

- 佐賀市 飯盛内科・兵庫整形外科・本多整形外科 佐賀中部病院・信愛整形外科医院 あじさいクリニック乳腺外科
- 小城市 ひらまつ病院・江口病院・鶴田整形外科
- 多久市 諸江内科循環器科医院
- 白石町 重村医院
- 武雄市 貝原医院

医療機関も追加募集中

