

健康あきた

INDEX

【環境情報】「浄化槽の維持・管理について」

【特集】「人間ドック受診時の昼食(ヘルシーランチ)の提供と食育支援」

【PR情報】「がん検診コースのご案内」

【運動情報】「ロコモティブシンドロームを知ろう!」



<浄化槽の維持・管理について>

検査事業部 環境検査分析課

はじめに

浄化槽とは、下水道の処理区域外で各家庭等に設置され、水洗トイレの排水や生活雑排水をきれいな水にして放流するための施設です。

わたしたちは毎日の生活の中で、たくさんの水を使用していますが、その水の多くは最終的に汚水となって川や湖沼、そして海へと流れていきます。汚れたままの状態では放流されると水質の汚濁がすすみ、美しく豊かな自然は崩壊されます。

そこで生活環境を守るため、汚水を処理し、きれいな水を取り戻すのが浄化槽です。

大規模なものから一般家庭用等の小規模なものまで、地域の実情に応じて設置されている優れた処理施設です。



浄化槽の維持・管理はなぜ必要？

下水道と同程度の汚水処理性能を持つ合併処理浄化槽（水洗トイレと生活排水（台所、風呂、洗濯排水等）を合わせて処理する方式のもの）の構造は建築基準法で定められており、正しい使い方と適正な維持管理を行えば本来の機能を十分に発揮することができます。しかし使い方を誤ったり維持管理を適切に行わないと、放流水の水質が悪化したり、悪臭が発生してしまうことになり、逆に生活環境を悪くする原因となってしまいます。



浄化槽の取り扱いのルールを定めた浄化槽法とはどんな法

「浄化槽法」は「浄化槽によるし尿等の適正な処理を図り、生活環境の保全及び公衆衛生の向上に寄与すること」を目的に、昭和58年に制定された法律です。

この「浄化槽法」では、おおよそ浄化槽の製造、販売、設置に関することや、工事、使用、廃止の届け出等々についても規定しています。

また浄化槽法では、浄化槽の所有者などを「浄化槽管理者」と定め、次のような義務を課しています。

（戸建て住宅の場合、一般には世帯主の方が「浄化槽管理者」になります）

- ①浄化槽の保守点検と清掃を、毎年法律で定められた回数を行い、その記録を3年間保存しなければなりません。ただし、保守点検や清掃を資格のある業者に委託することができます。
- ②指定検査機関の行う水質に関する検査を受けなければならない。

これには浄化槽設置後一定期間に行う検査と、毎年行う検査の2種類の検査があります。

保守点検、並びに清掃について教えてください

浄化槽の「保守点検」では、合併処理浄化槽のいろいろな装置が正しく働いているかを点検し、装置や機械の調整・修理、スカムや汚泥の状況を確認し、通常実施される年1回の清掃以外に必要な汚泥の引き抜きや清掃時期の判定、消毒剤の補充といったことを行います。（定期的に浄化槽の規模に応じて4ヵ月ないしは3ヵ月に1回行うように定められています）



また浄化槽を適正に使用していても、1年間程度経過しますと浄化槽の中にスカムや汚泥がたまり、浄化槽の働きが低下してきます。処理が不十分になったり、悪臭の原因になったりするため、それらを除去する清掃が必要になります。

この清掃作業は浄化槽を維持管理する上でとても重要な作業で、年1回以上の実施が義務づけられています。

保守点検を委託する「浄化槽保守点検業者」への連絡先は、地元の市町村・保健所の浄化槽担当課、または浄化槽協会へおたずねください。

また清掃は、「浄化槽清掃業」の許可を地元の市町村長から受けた業者に委託してください。

水質検査を受ける義務はあるのですか？

浄化槽法では、浄化槽管理者は「水質に関する検査」を受けなければならないことになっています。浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかどうかを、この水質に関する検査で確認するわけですから、大変重要な検査です。

これらの検査は「浄化槽法」に定められていることから法定検査と呼びますが、浄化槽を使い始めて3ヵ月を経過してから5ヵ月以内に行う「設置後等の水質検査」（7条検査）と、その後毎年1回定期的に行う「定期検査」（11条検査）があります。

保守点検業者と契約しているのに法定検査も受けるの？

すべての浄化槽は、この法定検査を受けなければならないと浄化槽法に規定されています。

この検査には前述の7条検査と11条検査がありますが、そのうち毎年1回行う11条検査（定期検査）は平常の使用状況や保守点検、清掃が適正かどうかを判断するものですから、たとえ浄化槽保守点検業者と委託契約していてもその目的が異なりますから、指定検査機関による法定検査を受けなければなりません。

参考資料

- 1) 環境省 浄化槽サイト
- 2) 浄化槽の日実行委員会 パンフレット ほか

浄化槽法定検査について

当事業団は秋田県知事が指定した「指定検査機関」となっております。

浄化槽法定検査に対するお問い合わせ先

児桜検査センター 環境検査分析課（直通） TEL 018-880-5046



人間ドック受診時の昼食（ヘルシーランチ）の提供と食育支援

秋田県総合保健センター

千田 由美 齊藤 香 渡部 恵子 佐藤 園子
田澤 美春 三浦 かの子 明石 建 戸堀 文雄

秋田県総合保健センターは、公益財団法人秋田県総合保健事業団が開設当初は県の委託事業として、平成18年からは指定管理の選定を受け、一日人間ドック健診を行っている。

人間ドック健診施設機能評価の認定にあたり、「食育の観点から昼食についての管理・食事指導の実施」が検討課題とされていた。

今回、受診者の少ない冬期間の個人受診者を対象に、昼食（ヘルシーランチ）を提供し、アンケートによる調査・検討を行った。



秋田県総合保健センター

JR秋田駅から徒歩10分

昭和61年 開設

平成23年 人間ドック健診施設機能評価認定（一日ドック）

【方法】

冬期間の個人受診者を対象にヘルシーランチを提供
栄養バランスに留意した献立を管理栄養士が作成し、センター内レストランに調理を依頼
昼食終了後にアンケート調査を実施
アンケート結果を解析し、食育の継続的な取り組みについて検討

【対象】

平成27年1月6日から3月13日のドック受診者 1,053人のうち、個人受診者236人を対象とした。

実食数は221人（男性110人、女性111人）

アンケート回収率は、ほぼ100%で1名だけ、ご記入いただけなかった。

【ヘルシーランチメニュー】

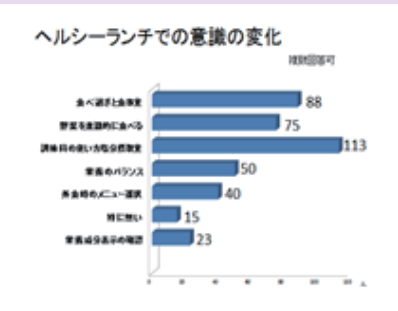
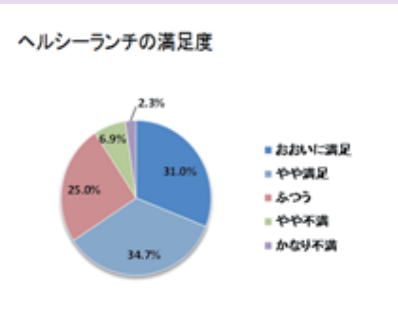
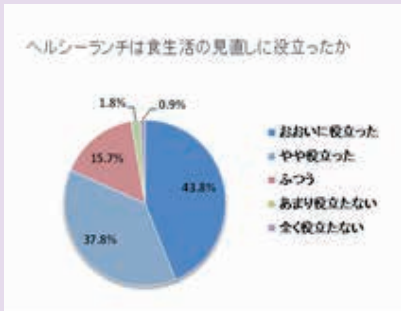
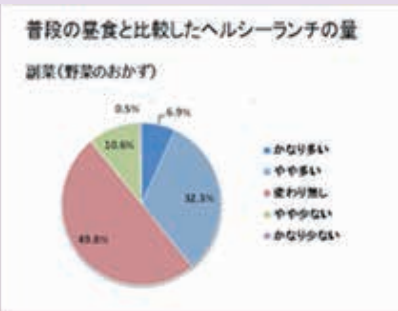
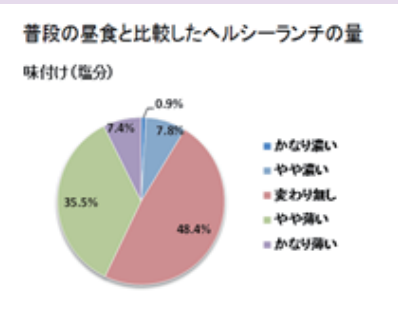
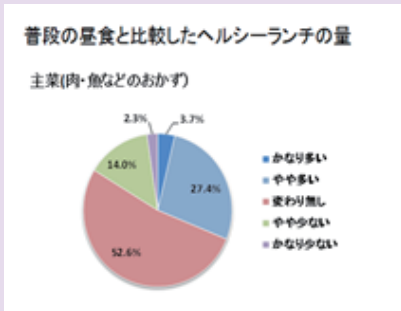
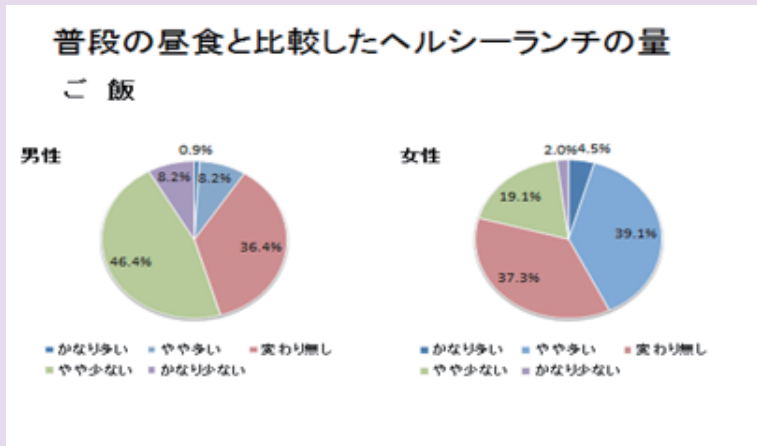
提供メニュー : 597kcal 塩分 3.3g

焼きトンカツ	291kcal
にんじんと水菜のサラダ	71kcal
里芋の和風ポテトサラダ	49kcal
きのこの和風スープ	18kcal
ごはん（100g）	168kcal



【アンケート集計結果】

- ◆年代別受診者内訳・・・冬期個人受診者ということで60歳代が50%を占めた
- ◆昼食で何を食えることが多いか・・・「自宅での弁当、自宅での昼食」 84.5%



【結果】

- ・食生活の見直しに「おおいに役立った44%」「やや役立った38%」、満足度は「おおいに満足31%」「やや満足35%」と概ね良好な結果が得られた。
- ・意識の変化では「味付けが参考になった(塩分)」と答えた方が113人と多かった。

【結論】

- ・ヘルシーランチの提供は、食生活を見直し、量、バランス、味付けなどの認識を促す食育とサービス向上につながると思われる。

【課題】

- ・60代以上の受診者が多く、働き盛りの40代、50代の検討が不十分である。
- ・提供メニューが1種類のため、アレルギーや禁忌食品のある受診者への対応ができていない。

がん検診コースのご案内

秋田県総合保健センター 人間ドック

積極的な健康づくりのお手伝いをさせていただくため
精度の高い総合的な健康診断を行っております。

生活習慣病をはじめ各種病気の早期発見や健康度を
知るなど、皆様の健康管理に役立てて頂きたいと願って
おります。

日本人間ドック学会機能評価認定施設



「がん検診コース」は従来の人間ドック健診に、隣接する秋田県立脳血管研究センターと協力して胸部CT検査、PET検査などを組み合わせたコースです。

「がん」の早期発見、早期治療を目的に質の高い検診と大きな安心を提供いたします。

人間ドックにPET検査をプラスして より精度の高い総合健診を

人間ドック +

- 腫瘍マーカー（2種）
- 胸部マルチスライスCT
- PET検査
- 他オプション検査

PETの正式名称は陽電子放射断層撮影法 (Positron Emission Tomography) といい、「苦痛がほとんどなく一度の検査で全身を調べることができる」「小さながんも発見できる」として近年注目されている検査です。



PET検査とは? がん細胞が正常細胞に比べて3～8倍のブドウ糖を取り込む、という性質を利用します。ブドウ糖に近い成分 (FDG) を体内に注射し、しばらくしてから全身をPETで撮影します。するとブドウ糖 (FDG) が多く集まるところがわかり、がんを発見する手がかりとなります。従来のレントゲン (X線) やCT、MRIなどの検査は、写し出された造形からがんを見つけますが、PETはこのように細胞の性質を調べてがんを探します。

がん検診コースの流れ(完全予約制)

◇がん検診コース予約◇

秋田県総合保健センターにて検査予約日決定 ○人間ドック○胸部CT・PET検査

◇人間ドック受診(秋田県総合保健センター)◇

問診・胸部X線・身体計測・血液・尿・便潜血・血圧・心電図・視力・眼底・眼圧
腹部超音波・上部消化管・聴力・肺機能・腫瘍マーカー2種(男性:CA19-9、PSA
女性:CA125、CA19-9)、人間ドックオプション(子宮・卵巣、乳房、喀痰 他)

◇胸部CT検査・PET検査(秋田県立脳血管研究センター)◇

人間ドックと胸部CT検査・PET検査は同日受診も可能です。ただし、上部消化管検査をX線(バリウム)検査で行った場合、婦人科検診を受診する場合は、同日受診はできません。

◇医師による結果説明(秋田県総合保健センター)◇

胸部CT検査・PET検査から約1週間後、秋田県総合保健センターで行います。
※結果説明の日程はドック受診当日に調整させていただきます。

検査料金

112,510円

※がん検診コース料金には人間ドック(総合健診)の料金が含まれます。

※子宮・卵巣検査、乳房検査、その他オプション検査は別料金となります。

お申し込み・お問い合わせ先

秋田県総合保健センター ドック健診課

〒010-0874

秋田市千秋久保田町6-6

TEL 018(831)2013

FAX 018(831)2014

受付時間 8:30~17:15 土日祝日休み

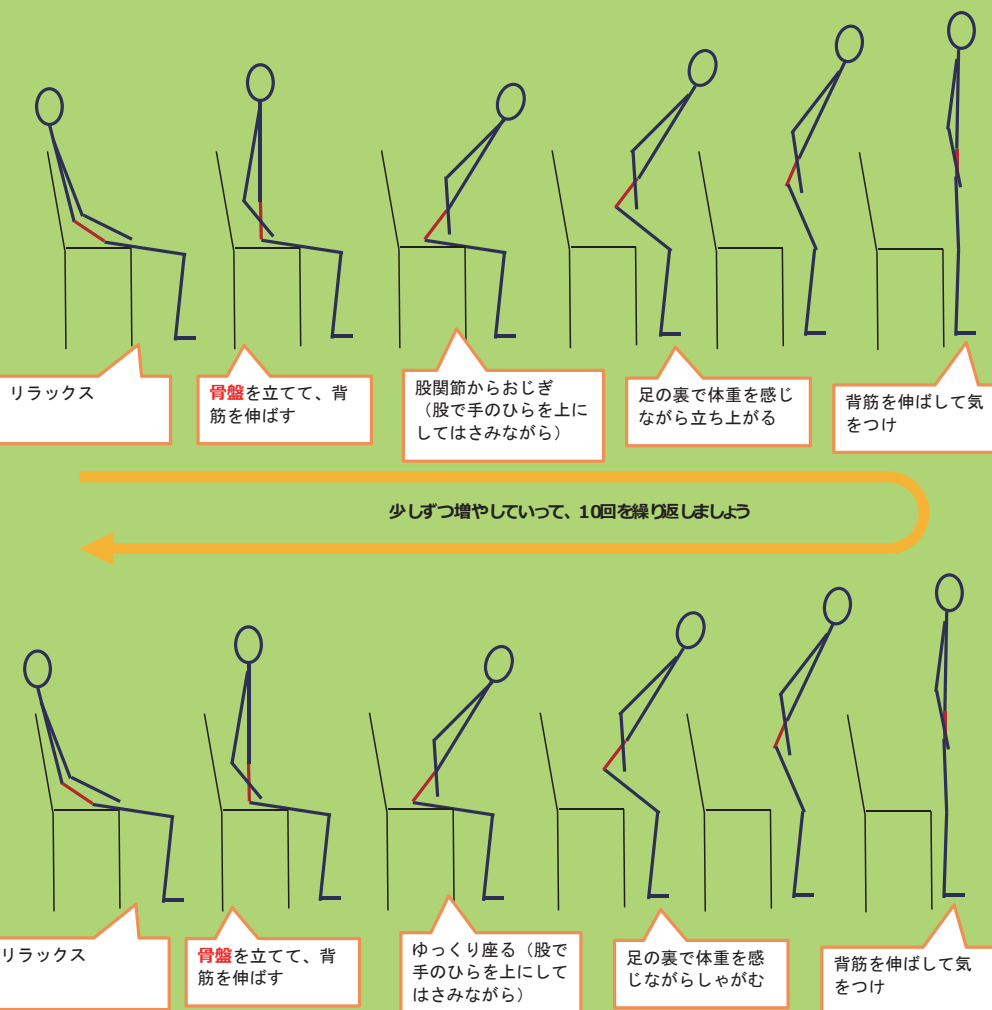
インターネット予約<http://kenko-akita.jp/>

ロコモティブシンドローム

～ロコモティブシンドロームを予防するための筋力トレーニング～

～スクワット～

- ・立ち上がったたり、座ったりするために必要な筋力をつけましょう
- ・身体も元気になると、気持ちも元気になります
- ・下半身は50歳代から急激に衰えます
- ・ロコモティブシンドロームを予防するためとても重要な要素です
- ・安全に正しく行うために椅子を使って運動しましょう



- ・毎日行ってもいいですが、疲れが残っているときは休みましょう
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- ・違和感がある場合などは運動指導の専門家に相談しましょう

「健康あきた」第68号

平成28年3月

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索

