

健康スマイル

LOVEこころとからだ

公益財団法人
高知県総合保健協会

2013 冬号 Vol.1

Take Free ¥0

特集

胃がんは治る病気です

定期的な検診と早期発見が完治のカギ

それゆけ健診車!

水車亭でおなじみ、(株)南国製菓を訪問 [ふれあい健診レポート]

協会スタッフ厳選!

四万十町ここ見てスポット

イベントレポート

予防医学事業推進全国大会の報告

すまいる健康法

オリジナルケールジュース健康法!

広報誌リニューアルの ごあいさつ

この度、当協会の広報誌を装い新たにリニューアルいたしました。本誌では、県民の皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けするなど、これまで以上に有意義な情報発信をしてみたいと思います。職員一同、より良い誌面作成のため、信頼と期待に応えられるように努力してまいりますので、皆さまからのご意見・ご感想をお待ちしております。これからの「健康スマイル」をどうぞよろしくお願いいたします。

健康スマイル

スタッフ特製 ケールジュース 簡単レシピ

材料

- ケールの葉...1枚
- リンゴ...半分~1コ
- バナナ...1本
- お好みでパイナップルジュースや牛乳、水など

※グラス4杯分程度

上記の材料をミキサーにかけるだけ。リンゴとバナナはどのスタッフも必ず入れるおすすめ果物!!



「でも...」と悩んでいる方も、オリジナルジュースを試してみてください。

今回は、昨年11月から毎朝コップ1杯のオリジナルケールジュースを飲み続けている、検査業務課スタッフの健康法をご紹介します。ケールと一口、「すまいる」のあのCMが思い出されますが、リンゴや、バナナ等の果物と併せることによって、驚くほど飲みやすくなります。便通が良くなり、体重が2~3kg減った人もいて、課内でひそかな盛り上がり。ケール多めのどろっと派、皮ごとのリンゴを入れる派や、パイナップルジュースで割って飲みやすくする派、牛乳効果でマイルド派など、各自飲みやすい工夫をして、毎日続けています。ケールってちよつと...と思っ



スタッフの1人が実際にハウスで栽培しているケール

次回予告 生活改善ダイエット

幡多健診センタースタッフ 渡邊咲奈実践

※誌面構成や企画の進行進捗状況により内容が変更になる場合があります。

すまいる健康法

今回の挑戦 オリジナルケールジュース健康法!



協会スタッフ 川村由佳(左)・若林千恵(中)・扇谷裕美子(右)

施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

| | 中央健診センター | | | | | | 幡多健診センター | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 日帰り人間ドック | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | - | ○ 7:40~ 8:00 | 不定期 △ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 | ○ 7:40~ 8:00 |
| 生活習慣病予防健診 (成人病健診) | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:30~ 9:00 | ○ 8:00~ 8:30 | 不定期 △ 8:00~ 8:30 | ○ 8:00~ 8:30 | 不定期 △ 8:00~ 8:30 | ○ 8:00~ 8:30 | ○ 8:00~ 8:30 | ○ 8:00~ 8:30 |
| 一般健康診断 | 午前 | ○ 8:30~ 11:00 | - | ○ 8:30~ 11:00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 午後 | ○ 13:30~ 15:00 | ○ 14:00~ 15:30 | ○ 14:00~ 15:30 | ○ 13:30~ 15:00 | - | - | - | 不定期 △ 14:00~ 14:30 | - | - | - | - |
| 一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり) | ○ 9:00~ 9:30 | - | ○ 9:00~ 9:30 | - | - | ○ 9:00~ 9:30 | - | - | - | - | - | - | - |

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルスサポートシステム 高知県総合保健協会

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号

TEL.(088)832-9691 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号

TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会

検索

http://www.hokyo.or.jp/



特集

胃がんは治る病気です。

医療法人防治会 いずみの病院 医師 長田裕典氏

高知県総合保健協会 嘱託医

日本では、毎年約5万人の方が胃がんで亡くなっています。しかし胃がんは、早期発見・早期治療により治療できる病気です。長田先生にお話をうかがいました。

早期胃がんは自覚症状がない病気 早めに発見して、適切な治療を

—現在、日本人の3人に1人ががんにかかるそうですね。

昭和56年以降、がんは日本人の死亡原因の第1位となっており、現在年間30万人以上の方が、がんが原因で亡くなっています。とりわけ、胃がんは大腸がんや肺がんと並び日本人に多い病気です。

—胃がんとその検診には、どのような特徴がありますか。

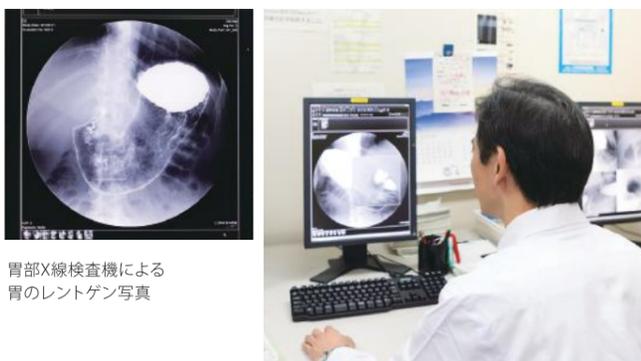
早期胃がんには自覚症状がありません。それだけに怖い病気といえますが、検診で発見しやすい病気であることも事実です。また、早期胃がんの5年生存率は95%を超えてい



胃部X線検査機

ます。胃がんは、早期発見と適切な治療で治る病気といえるでしょう。

協会が実施している胃部X線検査は、科学的に死亡率を下げる事が証明されています。検診の目的は、がんにかかって亡くなる人の割合を減らすこと。症状が出ないうちに発見して治療する、このことが何よりも大切です。また、仮に早期発見でなかった、あるいは治療後に再発した場合でも、手術や抗がん剤、放射線治療など、いまは多くの有効な治療法があります。ですから、やはり定期的に検診を受ける心構えが重要だと思います。



胃部X線検査機による胃のレントゲン写真

検診の目的は、**がんによる死亡リスクを減らすこと。**
健康な体づくりのために**年に1度の健康診断を。**

医師 医学博士
長田 裕典氏

いずみの病院副院長・外科部長。専門分野は、消化器がんや乳がん、甲状腺がんの手術及び治療など。高知県総合保健協会の嘱託医として、約20年にわたり胃がん検診を担当している。日本外科学会専門医・指導医、日本消化器外科学会専門医・指導医。



年齢を重ねるほどに 増える胃がん 年に1回は胃部X線検査を

—胃がん検診はどのくらいの頻度で受診するのがよいでしょうか。

早期胃がんは、検診を受けないとなかなか発見できない病気です。また2年以上間をあけてしまうと、発がんしてはなかったががんや見落とされてしまったがんが進行してしまっケースもあります。ですから、1年に1回、胃部X線検査を受診していただきたいと思います。定期的な検診によって胃がんを早期に発見できた場合、体に大きな負担をかけず手術を行います。たとえば内視鏡手術によってがんを切除することで胃を失

わずに済み、治療後、普通の生活を送ることも可能です。

—何歳から何歳まで検診を受けるのがよいですか。

厚生労働省は、胃がん検診の対象者を40歳以上と指定しています。ただ胃がんは60歳以上に多く見られ、年齢を重ねるごとに増えていきます。ですから、何歳になっても可能な限り受診するのがよいですね。もちろん40歳未満の方も、健康への意識をつねに持っていただきたいと思います。高知県総合保健協会では、胃や肺などさまざまな項目をセットにした検診を実施しています。こうした健康診断の機会を上手に利用して、ご自身の体の状態を確認していただければと思います。

生活習慣の改善と 定期的な検診で 胃がんのリスクを防ぐ

—がんにならないよう日ごろから気をつけておくべきことはありますか。

また検診は無症状の方を対象にしています。胃の痛みや食欲低下、貧血等の症状がある方は、早めに病院に行き検査・治療を受けてください。生活習慣の改善と定期的な検診で胃がんのリスクを防ぐ。がんは、食生活や運動、喫煙など、さまざまな生活習慣が関与すると考えられています。健康な体づくりのためには、塩分の摂り過ぎや喫煙を控え、規則正しい生活を送ることが望ましいのではないのでしょうか。しかし生活習慣を改善しても、がんの発生がゼロになるとはいえません。そこで、早期がんを発見できる検診を受けることが、がんによる死亡リスクに一番有効だと考えられるのです。最近ではバリウムも飲みやすくなり、技師の方も配慮して検査を実施していただいています。協会では、さまざまな検診や、住民の方・職場の方を対象にした集団検診などを実施しています。年に1度胃部X線検査を受け、胃がん予防に備えていただきたいと思います。



診療放射線技師 山田 隆

安心のために
定期的な検診を

当協会の健康診断のご紹介

胃部X線検査を受けられる健診

| | 中央健診センター | 幡多健診センター |
|------|-----------|-------------------|
| 検診日 | 月曜日～金曜日 | 月・水・金/木 不定期開催 |
| 受付時間 | 7:40～8:00 | 7:40～8:00 |
| 検診日 | 月曜日～金曜日 | 月・水・金/火・木・土 不定期開催 |
| 受付時間 | 8:30～9:00 | 8:00～8:30 |

日帰り
人間ドック

生活習慣病
予防健診

お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会
●中央健診センター 計画調整課 塚岡・松前 TEL.088-832-9691
●幡多健診センター TEL.0880-66-2800

協会スタッフ厳選!



四万十町 ニニ見て スポット

高速開通で

身近になった! 今注目の
四万十町で見つけました♪

須崎～中土佐町に続き、中土佐町～四万十町の高速度道路が開通し、県西部への移動はいっそう快適になりました。

身近になった四万十町には、楽しいスポットがいっぱいです。

地元食材のうまいものやおみやげいろいろ!

1 ゆういんぐ四万十

2012年12月に移転オープン。直売はここだけ、という仁井田米のクーヘン「四万十の地層」をはじめ、おみやげにぴったりのお菓子や地元の新鮮野菜がずらり。フードコーナーでは、地元食材を使った定食類やオムライスなどが楽しめる。10品以上が並ぶ朝食バイキングも人気。



窪川産のフレッシュな小麦を使用したハンバーガーはとってもジューシー♪

data 観光物産センター
ゆういんぐ四万十
営:AM7:00~PM8:00
高岡郡四万十町東大奈路514-14
電話:0880-22-5188



おみやげや地元どれの産直野菜がいろいろ

まるでトトロの木? ひそかな人気スポット

2



奈路の神明杉

樹齢推定500年余の大杉。江戸時代ここに神明宮という神社があり、その境内にあったもの。大きく枝を伸ばす神秘的な古木にパワーをもらおう!

data 高岡郡四万十町奈路
道の駅あぐり窪川
四万十中央IC
農業大学
GS



**県民の健康維持に努め
高知県全体に
サービスを届けたい**

ご受診をいただいた社員の方から、「年に1回の健診を機に、血圧や食生活を見直している」という声や、「過去の健康状態を見ながら医師や看護師とお話してき、健康診断を継続し受診することの大切さを実感した」との声をいただきました。こうした社員の方々からの感想を伺う中で、少



中城 洋仁社長



協会スタッフ 岡崎 秀昭

皆さまの健康維持は
私たちに
お任せください!

子高齢化が進む高知県、とりわけ人口が減少している中山間地域での検診車による健康診断の必要性を再認識しました。今後とも県民の皆さまの健康づくりに

貢献していくことを熱く決意するとともに、少しでも多くの方に
ご受診していただけるよう、健診スタッフ一同サービスの向上に努めていきます。

今回の検診車

- あおぞら1号
胃腸X線
検査をしました
- ヴィーナスII号
マンモグラフィ
検査をしました
- けいりん794号
胸部X線
検査をしました
- わかぼ1号
子宮頸がん検査をしました
- 巡回診療車
乳がん視触診検査をしました

今回はこの5台が
お邪魔しました!



[ふれあい健診レポート]

Vol.1

それゆけ 健診車

高岡郡四万十町 南国製菓篇



今回の健診内容

働く人のための「定期健康診断」と35歳以上の方対象の「生活習慣病予防健診」、そして乳がん・子宮がん検診を行いました。

祝! 高速が開通。
活気溢れる県西部から、「健診レポート」報告!

記念すべき第1回「それゆけ健診車」は、四万十町「南国製菓」の健診の様子をご紹介します。昨年12月に高速度道路が開通し、県外からの観光客も増加中の四万十町でますます元気な企業の健診レポートです。今回お邪魔する南国製菓

様は、芋けんぴをはじめ、おまんじゅうや玄米駄菓子など自然素材を生かした素朴なお菓子が人気の企業。直営店に「水車亭」があり、メディアにも数多く紹介され、県内外のファンに愛され親しまれています。

**「社員は家族と同じ
会社は社員の健康
あってこそ」**

南国製菓様では年に1回、検診車による健康診断を受診していただいています。今回は5台の検診車とスタッフ約20名で伺いました。当日、健診を受けられた後の中城洋仁社長に少しお話を伺いました。

「社員は家族と同じ。1年に一度の健診で安心できることがなにより。家族同様皆が一丸となって仕事を頑張るためには、健康じゃないと健診についてのお考えをお聞かせくださいました。また、「店は休む訳にはいかなないので、検診車が近くに来て、短時間で大人数の健診ができてありがたい」というご感想も。実際に、社員の方も「市町村の実施する健診は仕事の都合で行けないし、会社が毎年実施する検診車での健康診断は本当に助かる」と話されていました。

株式会社 南国製菓

昭和40年、豊かな自然が残る四万十郷にて創業。自然・田舎・健康にこだわったお菓子が、高知のみならず全国でも評判。大きな水車が目をひく水車亭は、高知自動車道・四万十町中央ICからすぐ。

**取材ご希望
募集しています**

健康スマイル制作委員会では「それゆけ健診車」の取材先企業や団体を募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

おいしいお菓子づくりは健康な体から。健康に気をつけて、おいしいお菓子づくりをされています。

予防医学事業推進全国大会の報告

平成24年10月12日(金)に高知市文化プラザがるぼーとにて、「健康長寿を目指して、地域からの健康づくり」をテーマに、「第57回平成24年度予防医学事業推進全国大会」を開催しました。



大会式典

予防医学事業に尽力された功労者を表彰

大会式典では、尾崎正直高知県知事、岡崎誠也高知市長をはじめ、



感謝状を授与された吉成幸弘様

多くのご来賓の方々にご祝辞をいただき、その後、予防医学事業推進全国大会感謝状が、国立大学法人 島根大学医学部医学科小児科学教授 山口清次様並びに、元高知県総合保健協会常務理事 吉成幸弘様に贈られ、予防医学事業中央会賞(3名)、予防医学事業中央会奨励賞(37名)が、各県支部の職員に贈呈・授与されました。

記念講演 健康長寿の本質を改めて考える

高知地域医療支援センター長(前高知大学長) 相良祐輔様より「改めて



記念講演：相良祐輔様

て健康寿命を考える。健康長寿はお金で買えるものなのか」と題して、現在の安易な健康志向に対して問題提起し、具原益軒先生の「養生訓」の考えと共に、健康寿命の本質やその意義について、もう一度考え直すことが重要であり、それが本当の意味での健康長寿社会の実現に向けた取り組みであるとの話しをいただきました。

特別講演 安芸市で取り組む 地域一体の健康づくり

特別講演として、安芸市市民課健康ふれあい係長(保健師) 国藤



特別講演：国藤美紀子様

全てのプログラムにおいて、大盛会のうちに閉会となりました。ご協力を賜りました方々とご来場いただきました皆さまに、心より感謝申し上げます。

文化講演

「食と健康を語る」 アグネス・チャンさん

歌手・エッセイスト・教育学博士のアグネス・チャンさんに「食と健康を考える。世界の食卓から」と題し、古くから中国に伝わる「食養」の考えや、自らが実践し経験された「医食同源」に基づく健康づくりを、ユーモアを交え参加者の方々に分かりやすくお話しして



文化講演：アグネス・チャンさん

いただきました。また、講演会の後半には、ユニセフ大使として訪れたエチオピアでの体験を、国際的な視点からお話ししていただき、参加された方々に命の尊さを訴えられました。



第57回平成24年度 予防医学事業推進全国大会
主催：公益財団法人 予防医学事業中央会 公益財団法人 高知県総合保健協会



第57回(平成24年度) 予防医学事業推進 全国大会の御礼について



公益財団法人 高知県総合保健協会
理事長 村山 博良

この度の予防医学事業推進全国大会につきましては、お忙しい中、ご臨席を賜りまして誠にありがとうございました。

お陰様で、会場一杯の900名を越す大勢の皆さまをお迎えすることができ、滞りなく盛会のうちに大会を終了することができたものと思っております。これもひとえに、皆さまの当協会に対しますご理解、ご支援の賜物と心から感謝を申し上げます。

今後も、予防医学事業を推進し、県民の皆さまの健康づくりに全力で取り組む所存でございますので、行政をはじめ多くの関係団体や企業の皆さまには、引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。