

ボディーク



季刊
No. **64**
2006



いきいきと
生活するために、
自分のからだと
お話してますか？



特集

もっとからだ
コミュニケーション
しましょう。

乳がん早期発見のために

●**ピンクリボンとは？**
ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。女性の8人に1人が乳がんを患うといわれているアメリカで1980年代から盛んになった市民運動の思いを表しています。乳がんは、ごく早期に発見されれば95%が治癒するといわれています。このため、行政、市民団体、企業などが乳がんの早期発見を啓発するためのイベントを展開したり、ピンクリボンをあしらった商品を販売して収益を研究団体に寄付したりする運動が積極的に行われるようになりました。その結果、年々検診率が高まり、乳がんによる死亡率は低下しました。

●**日本での活動展開**
以前から、乳がん患者会などが乳がんの早期発見の大切さを訴えるための活動を行ってきました。そして、2000年頃から、日本の乳がん事情に危機感を抱いた専門医などがNPO法人（乳房健康研究会、J・POSH）を立ち上げたり、また、外資系企業が中心になって独自で啓発イベントを実施したり、ピンクリボンをあしらった商品を販売するなど、乳がんの早期発見を啓発するための活動が盛んになってきました。

●**まずマンモグラフィ検査を受診しましょう**
乳がんをみつけるために有効な画像診断の一つがマンモグラフィ。やわらかい組織でできている乳房の状態を写し出す乳房専用のX線撮影のことです。マンモグラフィは乳がんをはじめ乳房にできる病気のほとんどをみつけることができます。特に、しこりとしてふれることができない早期乳がんのサインである石灰化（砂粒のように見えるもの）を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。マンモグラフィは乳房の全体像を1枚に写し出すので、左右を比較して診ることができます。また、過去のフィルムと比較しやすいため、組織の微妙な変化をとらえることができます。マンモグラフィ検査は、地域検診において、2年に一度行われる大切な検診です。大丈夫だと思われる若い方も、健康な乳房の状態を撮影しておくことを推奨します。

乳がん早期発見を啓蒙する ピンクリボン活動 乳がん早期発見をより可能とする マンモグラフィ検査



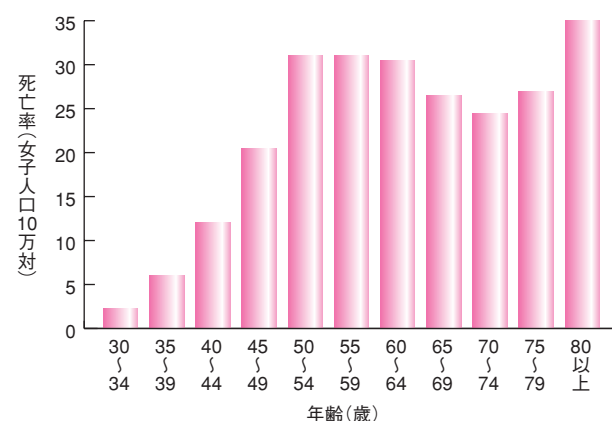
ZOOM UP

ズームアップ●気になる数値解説

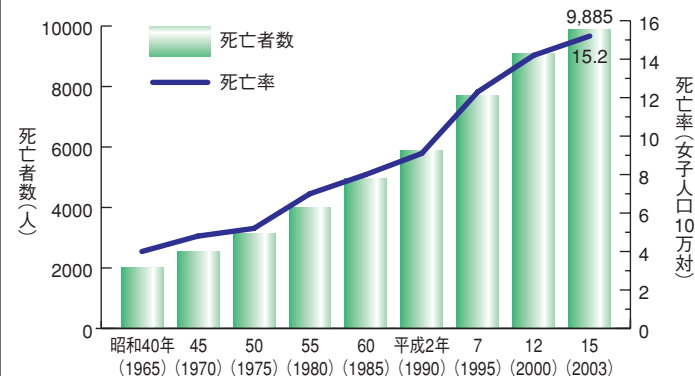
乳がん

生活習慣病のしおりより

■乳がんの年齢階級別死亡率



■乳がんの死亡者数・死亡率の年次推移



●資料 厚生労働省「人口動態統計」平成15年

乳がんは、欧米の女性では、罹患・死亡ともに最も多いがんとなっています。わが国でも、近年、増加傾向にあり、罹患数・死亡者数ともに子宮がんを抜きました。死亡者数のピークが50歳代後半にあり、壮年期に死亡の増加が目立つことが乳がんの特徴です。

乳がんは、①家族（祖母・母・姉妹）が乳がんにかかったことがある。②本人が乳がんか乳腺疾患にかかったことがある。③高齢初産（30歳以上）か出産歴がない。④閉経後の肥満。⑤長期間（10年以上）のホルモン補充療法（更年期障害の治療）を受けているなどの人が高危険群であるといわれています。

ボディーク

No.64

CONTENTS

目次

- ズームアップ気になる数値解説／乳がん ②
- もっとからだコミュニケーションしましょう。 ③
- 特集 乳がん早期発見のために ③
- 自分の健康状態を確認しましょう。 ④
- 職場リポート57／池川木材工業株式会社 ④
- 自分のからだとお話しますか。 ⑥
- 健康づくり施設訪問／吾川スカイパーク ⑥
- こころとからだの健康を守ることが大切です。 ⑧
- 保健協会だより ⑧
- 食事バランスガイドをひと工夫 ⑩
- Welcome！ようこそ保健協会へ ⑫



自分の健康状態を確認しましょう。



松マルチボックス



FSC認証のスノコ



量販店での販売

健康管理

従業員はパートタイマーとシルバーを含めて約60名います。仁淀川町という産業の少ない中山間地において、多くの仲間と一緒に仕事することは誇りにも思えます。林業のほか、家庭用木製品の製造・販売を行っており、1次産業と2次産業をまとめたような会社の形で、徐々に若い従業員も増えてきました。

健康管理につきましては、嘱託契約の産業医と衛生管理者を置き、日々の作業環境の整備をはじめ、従業員への日常管理の指導を徹底して行っています。定期的健康診断は、旧池川町の他の事業所と

一緒に集団で受診しています。会社の近くまで、保健協会の検診車が来てくれますので、仕事の合間を見て、全員が受診。従業員の平均年齢も上がっていますので、健診後のフォローも個別に声がけをして把握に努めています。

バイオマスへの取り組み

世界的に化石燃料の高騰が続いていますが、当社では、材料を製品化する時に出る木の皮やチップなどの産業廃棄物を用いて、木材の乾燥時に使う燃料として転化する循環型の燃料のシステムを構築しています。従来であれば、廃棄される物の有効利用ができ、経費的にもメリッ

FSC森林認証 制度の取得

トが出てきています。また、使用済みの灰は、地域の農家に配っています。地球環境にも微力ながら貢献していきたいと思っています。

近年、森林の保全・管理の重要性が地球規模で問題になっており、当社のようなメーカーは環境問題を考えて、消費者に安心して買ってもらえる商品を提供する義務があると思います。また、外国産木材の消費大国である日本は、森林保護についての現状を認識し、改善していく必要があります。世界の森林を保全しようとする協議会のFSCの認証取得に取組み、国産木材を活用していくことは、その第一歩です。

FSCの掲げる持続可能な森林管理のためには、どのような施業方法を取るのかも大切であり、他方、地域の山へ資金を返していく、つまり地域活性化・地域振興の視点も必要です。まさに、シンク・グローバリー、アクト・ローカリー（地球規模で考え、地域で活動する）です。池川木材工業・イケモクは、新しい林業の姿を創っていきます。



【会社概要】

創 立 昭和53年4月
所 在 地 高知県吾川郡仁淀川町土居甲775-1
事業内容 木製家庭用品製造販売・ログハウス
製造販売・建築部材・内装材販売
U R L <http://www.ikemoku.co.jp>

職場リポート 57

池川木材工業 有限公司

創立以来、林業の活性化
による、仁淀川上流域の
地域振興を図っています。



西田総務部長

当社は、高知県と愛媛県との県境に近い仁淀川町（旧池川町）にあります。仁淀川町は町名の通り、清流仁淀川の上流域に位置する県下でも有数の林業地帯です。当社の創立は、昭和53年に現会長の大原儀郎が、地域林業の振興と雇用の場を確保するために、地元の木工品製造業の経営を継承したことが始まりです。現在では、地域の間伐材や県産材を使って、スノコ、浴用品、台所用品等の家庭用品を主要製造品として、ホームセンターなど100社を超える取引先に納入してい

ます。また、近年ログハウスや建築部材の販売に取り組んでいます。平成12年には、森林の適切な管理を審査する国際的な協議会・FSC（本部メキシコ）の認証を取得しました。森林県といわれる高知でも、梣原町森林組合に次ぐ2団体目で、その梣原町の認定された木材（認証材）を、使った製品も開発し、地域の環境保全に貢献できる素地を構築しています。



▲FSCマーク



こころとからだの
健康を守ることが
大切です。



▲キャンプ場



▲ゆの森での宿泊コースもあります



▲マウンテンボード

●お問い合わせ先

スカイパーク TEL.0889-36-0216

営業時間■AM9:30～PM5:00

定休日■月曜・火曜

(定休日が祝日の場合は営業しますが、翌日が
定休日になります)

開設期間■4月～11月

利用料金&レンタル内容については、ホーム
ページか電話にてご確認ください。

URL■[http://homepage3.nifty.com/
yunomori/SKYPARK-top.htm](http://homepage3.nifty.com/yunomori/SKYPARK-top.htm)

ボードが常備されている音楽スタジオがあり、大自然の中で、気兼ねなく演奏ができます。

吾川スカイパーク付近には、森林散策のできる「夢の森公園」や、渓谷での紅葉狩りが楽しめる「中津渓谷」があります。また、中津渓谷内に整備された温泉宿泊施設「ゆの森」では、温泉・食事ができ、大いに遊んだ後、疲れを取ることができます。

秋、行楽のシーズンです。仁淀川で空中体験をしてみませんか？



▲パラグライダー体験

大空をふんわり、 ふんわり飛んでみませんか？

吾川スカイパークは、仁淀川町にある山の総合レジャー施設です。山頂での広大なパラグライダー基地で、初心者の方でも、本格的な空中遊泳が楽しめます。なお、パラグライダー体験は、予約制ですが専門のインストラクターが指導してくれるので、家族みんなで安心して空の旅に挑戦できます。

また、草地の中でのびのびとマウンテンボード（レンタル）などで走り回ることでもでき、子供達にも人気のスポットになっています。

他にもドラムセット・アンプ・キー



健康づくり・
リフレッシュ
施設訪問

仁淀川町

吾川スカイパーク



もっとからだを
コミュニケーション
しましょう。

【保健協会だより】

Hokenkyokai Information



秩父宮妃記念結核予防 功労賞を受賞!!



高知県健康づくり
婦人会連合会
田中敏子会長

田中敏子会長は、昭和45年から、婦人会活動に携わり、平成7年には高知県連合婦人会会長(平成14年まで)、同時に高知県健康づくり婦人会連合会会長に就任し、現在に至っています。健康増進、社会生活全般における婦人の果たす役割を深く認識され、持ち前のアイデアと力強い指導力で積極的に婦人会活動に取り組まれるなど、長年の功績が高く評価され、受賞されました。



結核撲滅のため『複十字シール募金活動』に取り組んでいる高知県健康づくり婦人会連合会と(財)高知県総合保健協会(財)結核予防会高知県支部)の関係者総勢38名が複十字シール運動の一環として、9月24日中央公園北口などで募金活動を行いました。

募金キャンペーンとして、ひろめ市場からアーケード内を京町まで行進し、募金を呼びかけ、市民から多くの協力が得られました。また、本部のある中央公園

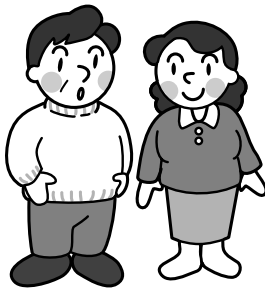
北口では、当協会の医師による無料健康相談や保健師・看護師による血圧測定などを行いました。

結核にかかる患者数は、決して少なくありません。平成17年末の高知県の状況は、新規登録患者数172人、全結核死亡者数20人です。結核は、過去の病気でありません。『せき・たん、微熱、胸の痛み、だるさ』などが2週間ほど続いたら、初期の段階で専門医に診てもらいましょう。

結核撲滅へ皆さまの協力を。 複十字シール運動キャンペーン

お知らせ 健診を受けている皆さまへ

皆さまの配偶者も同じ料金で、健診を受けることができます。充実した健康人生を送るためにも、ぜひ、この制度をご利用ください。



政府管掌健康保険へ加入の被保険者で35歳以上の方は、国からの補助を受け生活習慣病予防健診(一般健診と付加健診)を受診することができます。また、配偶者の方につきましては、下表の通り40歳以上の方がこの健診を受診でき、付加健診についても40歳、50歳の節目に受診することができます。

配偶者の方も健康保険加入者と同様一緒に加齢しており、健診の必要性は同じです。受診時間も短時間で充実した健診内容となっておりますので、お気軽に受診くださるようお勧めいたします。

健診の種類	対象者	負担金
生活習慣病予防健診 (一般健診)	当該年度内40歳以上(S42.4.1以前に生まれた方)の被扶養配偶者	6,820円
生活習慣病予防健診(付加健診) (一般健診と併せて受診することで、 ドック健診と同程度の内容となります。)	40歳(S41.4.2~S42.4.1に生まれた方)の被扶養配偶者 50歳(S31.4.2~S32.4.1に生まれた方)の被扶養配偶者	(一般健診)6,820円 +(付加健診)4,700円 =11,520円
乳がん検査 (視触診・乳房エックス線検査)	該年度内40歳以上50歳未満の偶数年齢(視触診+2方向撮影) (S32.4.2~S42.4.1生まれの偶数年齢の方)	1,650円
	当該年度内50歳以上の偶数年齢(視触診+1方向撮影) (S32.4.1以前生まれの偶数年齢の方)	1,060円
子宮がん検査	当該年度内40歳以上の偶数年齢の方	630円
肝炎ウイルス検査 について	①当該年度内において節目年齢(40歳、以降5歳刻み)に該当する、一般健診を受診する方 ②広範な外科的処置を受けたことがある方又は妊娠もしくは分娩の時に多量に出血したことがある方で、一般健診を受診する方 ※ただし、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方を除きます。	670円

※乳がん検査・子宮がん検査・肝炎ウイルス検査は、一般健診と同時実施に限りません。

お申し込み・
お問い合わせ

(財)高知県総合保健協会 中央健診センター(電話088-833-4649 業務計画課)
幡多健診センター(電話0880-66-2800)

② 肥満改善・予防に気をつけたい食事方法

「国民栄養調査」の報告では、30歳代の52.5%、40歳代の48.9%の男性が「夕食は決まった時間にとっていない」という報告があります。

仕事が忙しく残業の日々ではありませんか？

1日の行動を振り返ってください。

夕食後は、のんびり、ゆっくりとくつろいでいませんか？

なのに、夕食はがっつりとお腹いっぱいまで食べていませんか？

そこで、夕食は軽く、毎食、腹八分目を心がけていきましょう。

次の日の朝、お腹がすいたと覚えることが1つのポイントです。

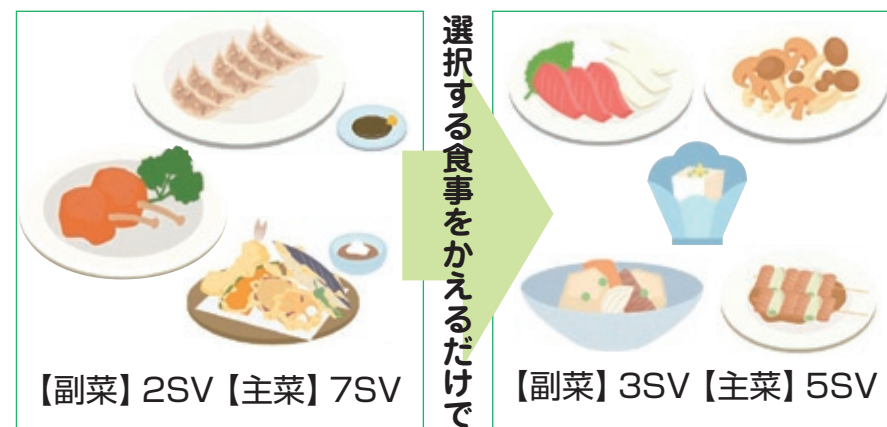
③ お酒をかしこく飲む方法

40歳代男性の53.5%、50歳代男性の53.0%が「飲酒習慣がある」と回答しています。

お酒は、食欲増進につながることがよくあります。

食事もついつい増えてしまいますが、お酒の量も「もう1杯！！」とついつい増えてしまいがちです。飲酒量も要注意ですよ。

では、食事の組み合わせの工夫から。



食べる品数は3品→5品と2品も増えていますが、摂取エネルギーは400kcal 強のダウンです。

お酒は高カロリー食材ですよ。

「健康日本21」では「1日平均純アルコールで約20g程度」が適正の飲酒量とされています。

日本酒なら1合程度、ビールなら中ビン1本程度、焼酎(35度)0.5合程度です。お酒も上手に飲みましょう。



ぜひ、あなたも食事バランスガイドで食事のチェックと毎食の少しの工夫を実行していきましょう。

これまで、2回続けて「食事バランスガイド」のご紹介をしました。

これより、実践にはいっていききたいと思います。

さて、最近では、レトルト食品や量販店での惣菜コーナーなどで随分食事バランスのコマを目にすることが多くなってきました。

今回は、同じ位の数値のSVでも、

① 食事のエネルギーを落とす方法

② 肥満改善・予防に気をつけたい食事方法

③ お酒をかしこく飲む方法

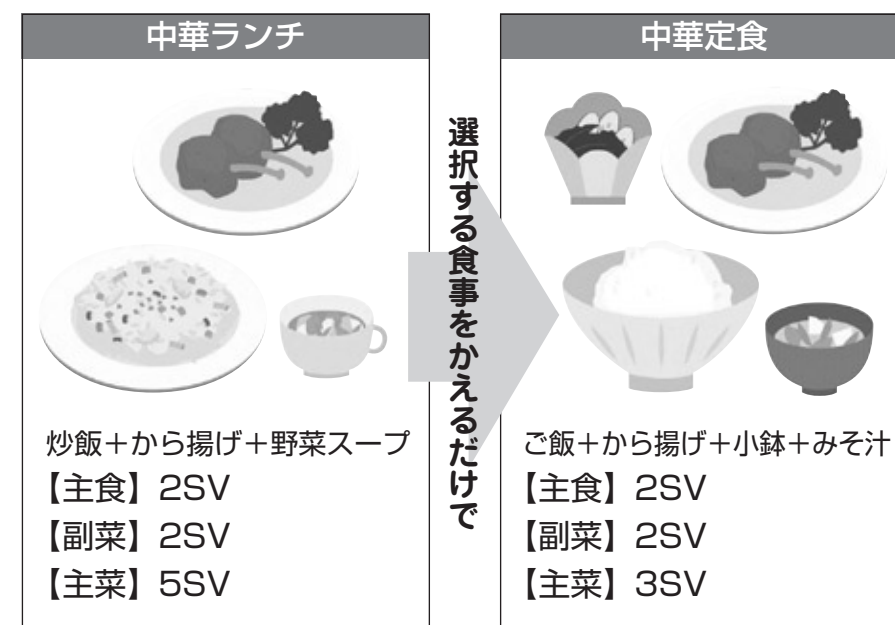
などのご紹介をしていきたいと思います。

SVとは、サービング（食事の摂取の目安）です。なお、主な料理や食品のSVは、前回のボディトーク63号の11ページに一覧表として掲載しています。（当協会のホームページにも掲載しています。<http://www.hokyo.or.jp/main.htm>）

① 食事のエネルギーを落とす方法

厚生労働省が行っている「国民栄養調査」において、30～60歳代の男性は「外食の利用頻度が高い」又、「油の多いものを控えている者の割合が小さい」と報告されています。

そこで、ひと工夫です。



油を使って調理した炒飯からご飯にかえるだけで、食事全体のバランスもよくなり、1品おかしが増えたにもかかわらずエネルギーは300Kcal強もダウンします。



自分のからだとお話していますか。

「食事バランスガイド」を
ひと工夫！

(財)高知県総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子



あなたの募金が結核や胸の病気の無い明るい世界をつくります。

複十字シール運動 期間● 8/1 ~ 12/31



この複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部に関する病気をなくするための運動の呼びかけと、その運動資金の募集を目的として行っています。

なお、この運動は世界共通の活動で、100年近くの歴史があり、現在では約80カ国で行われています。

(財)高知県総合保健協会は(財)結核予防会高知県支部として複十字シール運動を推進しています。詳しくは当協会までお問い合わせください。



皆さまのご協力による平成17年度の募金

	総額	益金(諸費用を引いたもの)	目標額(18年度)
全 国	4億1,678万9,917円	3億104万4,490円	5億4,000万円
高知県	772万4,067円	520万4,067円	980万円

ご協力ありがとうございました。

 **今年も皆さまのご協力よろしくお願い致します**   

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



《交通のご案内》

●電車：岸壁通電停東へ300m ●バス：岸壁通西へ100m
駐車場有り

トータル・ヘルス・サポートシステム 高知県総合保健協会

財団法人 結核予防会高知県支部
財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
財団法人 日本対がん協会高知県支部
財団法人 日本寄生虫予防会高知県支部

●中央健診センター

〒780-8513 高知市桟橋通6丁目7番43号
TEL(088)831-4800(代) 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(代) FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>