

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.14

Take Free ¥0

## それゆけ健診車 大解剖Special

### どう見る?健診結果

Vol.1 生活習慣病予防健診篇

公益財団法人  
高知県総合保健協会

### 四国労働金庫様からピンクリボン運動の支援として 寄附金(308,600円)をいただきました



四国労働金庫様では平成24年度から「ピンクリボン運動」への支援を行っており、昨年に続き本年度も寄附金をいただきました。平成31年3月7日(木)に四国労働金庫様にて間嶋祐一常務理事様より308,600円の寄附金をいただきました。今回のご寄附は、当協会が県内各地域で行っている健康啓発活動や健康診断の機器整備に使用させていただき、今後も乳がん等のがん撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。

### 乳がん触診モデル 貸出募集中

皆様のご寄附などにより購入した「乳がん触診モデル」の貸出を随時募集中。ご希望の場合は下記へどうぞ。

お申し込み・お問い合わせ先  
(公財) 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

※お申し込みは事業所・自治体単位でお願いしています。(個人への貸出は現在対応しておりませんので予めご了承ください。) ※また貸出はお申し込み限りとなります。申し込み多数の場合はお待ちいただく場合があります。

### 施設内健康診断実施日 要予約

		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	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
一般健康診断	午後	○	○	○	○					○					

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

日本一の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 公益財団法人  
**高知県総合保健協会**

〒781-9513 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** 〒781-9513 高知市棧橋通6丁目7番43号  
TEL.(088)833-4649 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/>



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。  
「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど...

詳しくはこちらまで 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)



それゆけ健診車

# 大解剖Special

今回、それゆけ健診車で登場する検診車の設備についてご紹介します。バスの中に散りばめられた検診設備としての様々な工夫を今回細かくご紹介したいと思います!!

## 【胃部検診車】



胃部X線撮影室

胃部検診車5台で県内各所へ!

胃部を検査する検診車は「おおぞら〇号」と名前がついていて、全部で5台あり、出入り口にひさしとなるテントがついたものなど、より快適に検査いただけるように工夫しています。

胃部検診車も一般の胃部レントゲンと同じように、バリウムを飲んだ後、胃部の検査を行います。

胃がんは、日本では肺がん、大腸がんに次ぎ、死亡数の多いがんで、2対1の割合で男性に多く、男女とも60代が発症のピークとなっているので、毎年の検診を受診し、早期発見を目指しましょう。

## 【胸部検診車】



高知県内で出張健康診断をさせていただく際、殆どの場合、こちらの胸部検診車が伺います。胸部検診車では、生活習慣病予防健診やがん検診の肺や気管支の状態を調べることができます。

まずは、実際に中の様子を見てみましょう。バスの中には、通常の施設検査で使用する撮影装置と同じように、機器が設置されています。こちらの撮影装置を使用して、レントゲン写真を撮影していくのが、この胸部検診車になります。

多くの出張健診先で大活躍の胸部検診車

車中のSUV化！  
フロントも装備!

バスとは思えない、快適空間

更に、内部を見ていくと、バスの中に待合を確保していて、数名の受診される方がお掛けになつていただくことが可能です。外から見た印象より、実際に入ってみると内部が広い事に驚きです!

また、外でのバス検診のため、暑さや寒さに対応するためエアコンも完備していて、快適な車内環境で検査を受けていただけます。

胸部だけで6台!

当協会には、全部で6台の胸部検診車があり、健診施設まで距離がなかなか健康を受けづらい方にも地域で受診が叶うよう県内各地での健診に対応しています。



胸部X線撮影室

高知県総合保健協会キャラクター ケンゾウくん

## 女性の検診車も充実しています!



マンモグラフィ撮影室

高知県総合保健協会には、マンモグラフィ検診車や、子宮がん検診車などの婦人がん検診車が合わせて5台あり、施設まで検診に來られない方などにも受診が可能となっています。

マンモグラフィの装置は、デジタル処理により乳房内を適正な画質で表示させ、診断に適した画像を得ることができ、小さな乳がんなども見つけることができます。

子宮がん検診車では、子宮頸がんを早期に見つけるための検診を実施しています。

## 【婦人がん検診車】



更衣スペースを兼ねた待合室

それぞれバス内に更衣室を兼ねた待合があり、女性が安心できる空間を心がけています。



子宮がん検診車



子宮がん検診室

# 高齢者の多い地域健診や 介護施設等の健診にも対応!

2011年には、最新鋭の検診車「さちかせ号」を導入しました。これにより、車いすの方やベッドから起き上がることが困難な方で

も、胸部X線検査が可能になり、高齢者の多い地域健診や介護施設等の健診にも対応が可能です。



## 一年の健診を検診車で

高知県総合保健協会では、各種法令健診(安衛法健診等)を始め、生活習慣病予防健診(協会けんぽ)、学校や職場などの各団体の健診、保険者様ごとの保健事業コースの健診、お近くの事業所と合同での健診などが実施可能です。巡回健診では健診スタッフ(医師、放射線技師、看護師、検査技師や検査助手など)が事業所へバスでお伺いし検査を行い、実施期間を計画的に定め受診率を高めることができ、健診結果の管理がしやすいという利点があります。

巡回健診を円滑に実施するために、ご担当者と業務担当者が事前打ち合わせを行い、事業所様にご満足していただけるバス巡回健診を実施いたしますので、是非お気軽にお問い合わせください。

## 出張健診をご利用ください!

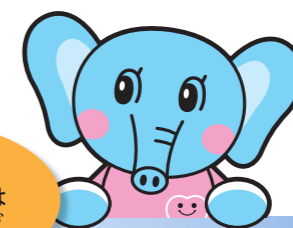
(条件等応談)

- ・検診車が通れないなど一部地域を除きます。
- ・検診車の駐車スペースと健診スペースの確保をお願いします。
- ・事前の予約が必要です。

## 詳しくはお問い合わせください

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 TEL.(088)832-9691
- 幡多健診センター 事務課 TEL.(0880)66-2800



人数や場所に  
合わせて、小型の  
検診車も活躍



検診車の駐車に  
必要なスペースは  
普通車4台分ほど



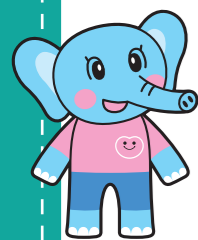
# 高知県総合保健協会の 検診車大集合



### 医療救護活動車兼用診療車



保健協会所有の検診車は、協会ロゴマークのハートや結核撲滅を啓発する複十字シール運動のマスコットキャラクター「シールぼうや」が描かれています。健診会場だけではなく移動時にも目立つデザインとなっています。



# どう見る？ 健診結果

Vol.1

## 生活習慣病予防健診篇

健診結果には、自分の健康状態を知るための情報が記載されています。健診結果が届いたら、まずは自分で結果を確認して健康状態を知ることが大切です。今回は健診結果で基準値内でない数値があった場合は、どうしたら良いかなど、せっかく受診した健診結果をしっかりと活かせるよう健診結果の見方や対応について、ご紹介します。

### 1 総合判定について

### その後気をつけたほうが良いのはどんなとき？

総合判定は以下の6段階で表示しています。かつ、具体的な指示内容が枠内に記載されています。

- 1.異常なし 2.軽度異常 3.要経過観察 4.要精密検査 5.受療中 6.要医療

4.要精密検査と診断された方は、自覚症状がなくても、再度病院での受診をおすすめします。また、3.要経過観察については、適宜再検査を受けたり毎年の健診で追っていきたい内容です。

健診結果をしっかりとチェックすることが今後の病気の予防にもつながります！

健康診断は、今の健康状態を確認するだけでなく、将来の病気の可能性を小さくすることも目的のひとつです。毎年定期的に受診し、結果に応じて対処していきましょう。



### 2 検査結果及び注意事項も注目！

検査結果は「1の異常なし」や「2の軽度異常」であっても、注意事項が書かれている場合は、よく内容を理解し、日頃の生活習慣を改善していきましょう。

### 9 管理栄養士や保健師からの指導を实践しよう！

生活習慣を改善が必要な場合など、管理栄養士や、保健師からの助言が記載されています。

40歳以上の、特定保健指導の対象になった方で、ご希望のある場合には、別途保健師・管理栄養士からの保健指導も受けることが可能です。積極的なご受診をおすすめします。



### 3 基本的な身体計測でメタボチェック！

身長、体重他BMIや、腹囲はこちらに記入されます。メタボリックシンドロームの一つの指針の腹囲やBMIについてはこちらを見ればわかります。

**[腹囲]** 男性が85.0cm未満、女性は90.0cm未満  
**[BMI]** 18.5~24.9  
目指せ健康数値！

項目	判定基準	今回	前回	前々回
身長	cm	172.7		
体重	kg	69.2		
BMI		23.2		
腹囲	cm	85.0		
判定		3		

項目	判定基準	今回	前回	前々回
AST(GOT)	<30 U/L	17		
ALT(GPT)	<30 U/L	19		
γ-GT(γ-GTP)	<50 U/L	11		
ALP	100~340 U/L	258		
判定		1		

項目	判定基準	今回	前回	前々回
総コレステロール	140~219mg/dl	126		
中性脂肪	<149 mg/dl	81		
HDLコレステロール	>40 mg/dl	59		
判定		1		

### 4 代謝系の数値は、糖尿病や、痛風などのシグナルが！

●動物性たんぱく、脂肪・アルコールのとりすぎ、腎臓疾患で高値となります。尿酸値が高くなると尿酸が関節等に付着し、激痛を起こす痛風発作が起きやすく、腎機能障害の原因にもなります。健康診断で「尿酸値が高い」と言われたら、一度医師に相談しましょう。

●血糖値についても、空腹時の血糖値が、99mg/dl未満が基準値とされており、健康診断にて「高血糖」や「糖尿病」を指摘された場合は、まだ症状がないからと放置せず、早期に専門病院やクリニックを受診し重症化を防ぐ事が重要です。

基準値より高い場合、低い場合には、数値左に「H」や「L」を記載

### 5 血圧の変化は見逃すな！

高血圧は脳卒中や心臓病などの動脈硬化性疾患の危険因子として非常に重要です。血圧を正しく管理し、できるだけ適切な値を保つことが大切です。安静度、精神ストレス・睡眠不足など様々な要因によって個人の血圧は変動します。

### 6 どろどろ血は、血中脂肪が原因！

脂質検査には、「血液中の総コレステロール」、「中性脂肪」、「HDLコレステロール」、「LDLコレステロール」の検査があります。基準値を超えている場合は脂質異常症(高脂血症)の疑いがあります。

●中性脂肪 脂質、糖質、アルコール等のとりすぎや肝臓病・糖尿病などで検査値が高値になります。

●HDLコレステロール 善玉コレステロールと呼ばれ、末梢組織からコレステロールを取り除く働きをします。たばこや運動不足などで低下するとされています。

●LDLコレステロール 血管壁などの末梢組織にコレステロールを運ぶ働きがあり、動脈硬化を促進させるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

### 7 血液一般でわかることは！

●赤血球数やヘモグロビン濃度、ヘマトクリット値では基準値より低いと、貧血の可能性が！

●白血球数値が少なければ、免疫力が低いことがあり、逆に多い場合は、感染症を発症している可能性が高くなります。

●貧血を指摘されたら、胃潰瘍、腎臓病、子宮筋腫なども疑われます。一度は医療機関で検査を受けましょう。

### 8 沈黙の臓器、肝臓の悲鳴は肝機能数値で！

●AST(GOT)・ALT(GPT) 酵素の一つで、体の様々な臓器に含まれています。AST(GOT)は主に肝臓、心筋、骨格筋に、ALT(GPT)は、肝細胞に多く含まれています。主に肝機能障害の程度がわかります。健診結果が基準値以上で、肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、一度検査されることをおすすめします。

●γ-GT(γ-GTP) 肝臓や胆道系に異常があると増加します。特にアルコールに感度が良いので、飲酒の肝臓への影響度がわかります。