

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.16

Take Free ¥0

ふれあい健診レポート

## それゆけ健診車

日本NO.1の猟銃メーカー  
「株式会社ミロク製作所」様を訪問しました！

がんを学ぼう！

### いのちの授業

### 意外と知られていない!? 特定健診

公益財団法人  
高知県総合保健協会



#### ご寄附の報告

### 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(291,519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。令和2年3月4日(水)に当協会にて高知営業副本部長大石浩文様より291,519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。



### 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	○	○	○	○	○	○	○	○ 不定期	○	○ 不定期	○	○ 不定期
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	午前	○	○	○	○	○	○	○	○ 不定期	○	○ 不定期	○	○ 不定期
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



### 新型コロナウイルス感染症への対策について

当協会では新型コロナウイルス対策として、以下のことを徹底しております。

現場スタッフは  
平熱を確認しています

受診フロアは1時間に  
2回以上換気しています

スタッフはマスクを  
着用しています

各検査機器は受診者様毎に  
消毒しています

#### 《受診者さまへのお願い》

マスクの着用を  
お願いします

入館時と退館時の手指消毒と  
受診中の適宜手指消毒を  
お願いします

健診施設等入り口での  
非接触型体温計による体温測定や  
当日の体調等確認にご協力ください

受付時間の厳守、密集・密接を  
防ぐことに対して  
ご協力ください

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。

公益財団法人  
トータルヘルス  
サポートシステム  **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 <https://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。  
「○○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)



健診の時期」とご自身の体を見直すきっかけができています。といいます。なお、今年はICカードを使った新システムをご利用いただきました。従業員様はカードを持って各検査を受診し、データはその都度、カードに登録されます。デジタル化により、健診を効率的に、そのうえミスなく行えるようになっていきます。



### 毎年恒例の健康診断 スムーズな進行で 皆様の健康に貢献したい

ミロク製作所様では、100%健診受診を徹底されています。お話を伺った総務部の西川さんは「総合保健協会さんが4日間も来てくださり、従業員は仕事の合間に受診できるので、総務部としてもしっかりと受けるよう指導できます」と話します。過去には健診で早期の病気が見つかり、手術で治った方もいらしたそう。「受診だけでなく、そのあと精密検査が必要な従業員にどうフォローしていくかも課題だと思っています」とい言葉に続き「病気の予防や食生活の改善、運動促進など、ど



う関わっていきけるか考えていきたいです」とお話しされ、会社として従業員の健康維持に高い意識を持って接しておられる様子が窺い知れました。

従業員の皆様に健康への意識付けができています同社ですが、毎年受診くださっているおかげで、我々としてもデータを経年的に見ながら検査をさせていただけます。さらに今年はICカードを導入し、従業員の皆様に協力いただけてスムーズに健診を進めることができました。

今回の訪問は比較的規模の大きな健診となりました。この経験を今後の活動に十分に活かし、地域の皆様の健康づくりに一層貢献していきたいと思っています。



Vol.13

ふれあい健診レポート

# それゆけ 健診車



歴史はなんと1世紀以上！  
匠の技を代々受け継いで  
世界トップレベルの  
猟銃・スポーツ銃を製造する  
株式会社ミロク製作所を訪問

## 南国市篠原 株式会社 ミロク製作所篇

今回はこの5台がお邪魔しました！

**今回の検診車**

- あおぞら1号 胃部X線検査をしました
- あおぞら6号 胃部X線検査をしました
- けいりん794号 胸部X線検査をしました
- わかば2号 子宮頸がん検査をしました
- ヴィーナズ1号 マンモグラフィ検査をしました

若手もベテランも皆が受診するよう指導しています

総務部人事課 西川真由さん

**株式会社ミロク製作所**

ミロクの代名詞と言えるのが上下二連銃をはじめとするショットガン。自社ブランドである「B.C.MIROKU」や、海外の有名猟銃メーカー向けのOEM生産などを手がけ、国内外において高いシェアを誇る。またグループ企業のミロクテクノウッドでは自動車部品を製造。ミロク機械では各種工作機械の製造・販売を行うなど、多彩な事業を展開している。

**大人数の健康診断をデジタル化で効率的に**

受診者数が多いことから、同社では健診の実施日を4日間設けています。今年も検診車とミロク製作所様の会議室で健診が進められました。また日を改めて婦人科検診の日が設けられ、女性の従業員様にもしっかりと配慮がなされています。

長年にわたり春に健診を実施されていて、社員の皆様も「そろそろ

高知市の東隣に位置する、緑豊かな南国市に株式会社ミロク製作所様の本社・工場があります。同社では20年以上にわたり検診車をご利用いただいています。今年も春の兆しが見え始めた3月上旬に、恒例の健康診断が行われました。

ミロク製作所様は、猟銃およびスポーツ銃を製造する世界的企業です。その製品は安全性、耐久性、芸術性どれをとっても世界屈指のレベル。海外でのシェアは非常に高く、狩猟やスポーツ射撃の分野で多くのユーザーに愛され続けています。

毎年健康診断はミロク製作所様とグループ企業の従業員様に同時に受診いただいております。今年も700名あまりが対象となりました。

日本NO.1の猟銃メーカー  
世界中から評価を受ける  
確かな安全性と高精度



**今回の健診内容**

700名あまりの従業員様を対象に、34歳以下の方は定期健康診断、35歳以上の方は生活習慣病予防健診を実施いたしました。

**取材ご協力先募集しています**

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  
総務課 TEL.(088)831-4800(代)

# いのちの授業

第8回

「がんを学ぼう！」  
in 土佐女子中学高等学校



阿南里恵さん

## がんの基礎知識を学び 家族と自分を守る

平成26年から開催してきた「いのちの授業」。8回目となる今回は、土佐女子中学高等学校の中学2年生約170名が授業に参加しました。講師は、東京大学医学部附属病院放射線科准教授中川恵一氏と、子宮頸がんの経験者としてがんの予防や健康の大切さを多くの人に伝えていく阿南里恵さんです。

最初に登壇されたのは中川先生です。ご自身の若き日の写真をお見せくださり、「人は必ず歳をとります。今日という日は二度と戻ってきません。今を生きること、一生懸命生きることを考えていただきたい」とメッセージがありました。授業はスライドやアニメーションを用いて行われました。まず日

## がん体験者としての 苦悩や気づきを講演

続いてお話しくださったのは阿南さんです。阿南さんは23歳のとき、突然子宮頸がんと診断されました。阿南さんは思春期の頃から親への反抗心がひどく、当時も両親とは距離を置いて一人の生活を満喫していました。ところが突然進行がんが見つかり、人生で初めて死を意識し、同時に死ぬことで周りが自分の存在を忘れてしまうのではないかと怯えたと話します。手術を前に「死ぬかもしれない。手術して助かっても子宮を摘出するため子どもを産めなくなる」と一人苦悩していた阿南さん。その時彼女を支えてくれたのは、今まで喧嘩ばかりしていたお母様でした。「また生きていく道がある」というお母様のメールに背中を押されて手術に挑まれ、幸い阿南さんは命を取り留められました。

## 「ないものではなく ある人への気づき」

術後は後遺症がひどかったと言います。そして「子どもができない。おしゃべりできないし仕事もできない。恋愛もできない」と、何のために生きているのか苦しみました。

これまでのいのちの授業

第1回	平成26年1月23日	嶺北中・高
第2回	平成26年3月17日	中芸高校(1~2年)
第3回	平成27年2月10日	佐川高校(1~2年)
第4回	平成28年2月09日	安芸高校(1年)
第5回	平成29年3月10日	中村高校(1~2年)
第6回	平成30年2月13日	山田高校(2年)
第7回	平成31年2月1日	高知農業高校(1年)

本人のうち2人に1人ががんになると説明があり、生徒たちは驚いた様子です。その後、がんの原因はタバコや生活習慣であること、がんは症状を出しにくい病気であり、元気な時にがん検診を受けて早期発見すれば治る可能性が高いことやいろいろな治療法など、が



中川恵一氏

た。しかし長い時間を経て、阿南さんは「ないものにとらわれてはいけぬ。まだやれることがあるはず」と前向きになることができ、生きていること、両親が健在でいることがありがたいと思えるようになりまし。

その後講演活動でたくさんの人から「ありがとう」の言葉をもらい、生きる力が湧いてきた阿南さん。夢を抱きイタリアへ留学し、様々な価値観にふれ、現地で結婚もされました。今は「この人生で良かった」と思えるようになったと話します。

## 一人一人にある幸せ 今を大切に生きよう

がん宣告時のショックや治療の辛さ、その後の社会復帰の難しさや、がんになったからこそ分かった両親への感謝の気持ちなど、貴重な体験談を生徒たちは真剣に聞き入っていました。最後に阿南さんが送ってくれたのは「1、命はいつ終わるか分からない。今日この瞬間を丁寧に生きること。2、辛くてたまらない時はSOSを出していい。3、幸せは比べるものではない。一人一人に幸せの形がある」という言葉。命を大切にしようというメッセージは、生徒たちの心にしっかりと届いていました。

## 人生の設計のひとつに「健康」も。

講演の最後には中川先生と阿南さんによるディスカッションも行われ、阿南さんは「仕事、家庭、それに加えて健康も念頭に置いて、女性としてどんなふうに生きていか人生設計していこう」がんを知りがんを予防することは、人生設計において大切だということを生徒たちに伝えました。生徒たちは「がんになったらどうにもならないと思っていただけ、違っていたことが分かりました」「両親へがん検診に行くように伝えたいと思います」と回答し、今日の講演についてお二人へ感謝の言葉も述べられました。



公益財団法人 JKA助成事業 により

# 当協会に新しい検診車がやってきました!!

JKA Social Action  
競輪とオートレースの補助事業

NEW

車いすでの胸部X線撮影に対応  
災害時の医療救護支援活動に貢献可能  
胸部X線デジタル検診車 シールⅢ号



令和2年3月に新しく整備した「シールⅢ号」。身体障害者対応型の胸部X線デジタル検診車として、車いすでの撮影が可能になった他、立った状態での撮影が困難な方でも寝たまま撮影できることが特徴です。また、メディカルバッグ（縫合セット）やAED・医療資機材を搭載しており、災害有事の際には、医療救護支援活動に貢献することが可能です。これから住民健診や事業所健診等で県内各地にお邪魔します。



00 KEIRIN.JP  
KEIRIN Official Website

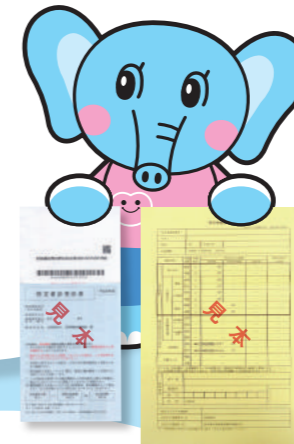


# 特定健診って どんな健診?

特定健診は、2008年4月より始まった**40歳~74歳までの公的医療保険加入者全員を対象**とした保健制度です。糖尿病等の生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見し、予防するために実施されている健診です。

毎年対象者宛に  
受診券が届きます

特定健診実施している医療機関等にお申し込み後、受診券を持参の上受診してください。



意外と知られていない!?

# 特定健診

特定健診は国が定めた  
年に一度の健康診断です

費用は  
どのくらい?

健診費用はご加入の健保もしくは国保が負担します。

# 無料

※一部負担がある場合があります。  
詳しくは医療機関にお問い合わせください。

# 特定健診は どこで受けられる?

受診券があれば、**健康保険組合等が指定する特定健診実施機関もしくは市町村**で特定健診をご受診することができます。特定健診実施機関もしくは市町村にお申し込みください。実施機関は高知県庁のホームページで見ることができます。

高知の特定健診

検索

お問い合わせはこちら

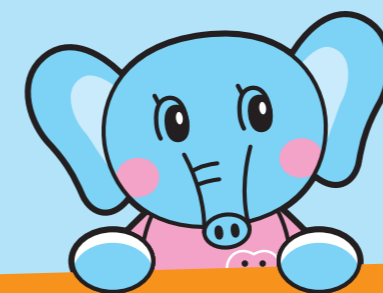
- 中央健診センター 渉外課  
TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター  
TEL.0880-66-2800

# 特定健診と 併せてがん検診も 受診したい

がん検診はお住まいの市町村が実施しています。市町村によっては特定健診とがん検診を同時に実施している場合もありますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

# 特定健診よりも 人間ドックを受診したい

当協会では、特定健診とセットになった「人間ドック」や「生活習慣病予防健診」をご用意しております。セットでご受診いただくと、従来の料金よりもお安くなりますので、ご希望の方は当協会までお問い合わせください。



必ず受けよう!  
特定健診