

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.19

Take Free ¥0



あらためて向き合う がん検診と 精密検査

「高知県総合保健協会」は 何をしているところ？

当協会は「公益財団法人」です。
高知県民が健康ですこやかに暮らすことのできる社会実現のため、
社会貢献活動を行っています。



職場の健康づくり応援プロジェクト

講演会 がんの学び舎

当協会に新しい検診車が
やってきました!!

Smile Staff

高知県総合保健協会 スタッフ紹介

当協会の新型コロナウイルス感染症予防対策について

受診を中止(延期)していただく方 〈体調が回復してから受診をお願いしています。〉

- いわゆる風邪症状が持続している方、何らかの体調不良を感じている方
- 発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方(新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応の症状と考えられる場合でも、感染を完全に否定できないことから受診をお断りいたします)
- 過去2週間以内に発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする)のあった方(新型コロナウイルスワクチン接種による副反応の症状であることが明らかな場合を除く)
- 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
- 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方
- 新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方
- 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養および自宅療養等の解除基準を満たしていない方

※基礎疾患(持病)の症状に変化がある方は、かかりつけ医療機関に相談してください ※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・肥満症、心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方には、緊急事態宣言の期間中などの受診延期も考慮していただきます

受診に際してお願いする事項

- 健診会場では、各自不織布マスクを着用していただきます(個人の体質等により不織布マスクの使用が困難な場合は、使用可能な材質のマスクの着用をお願いします)(お持ちでない場合は、協会が用意したマスクをお渡ししますので着用をお願いします)着用していただけない場合は、受診をお断りさせていただきます
- 不織布マスクは特に指示が無い限り、常に着用していただきます
- 入口等にアルコール消毒液等を用意し、健診会場への入室時と退室時のほか、健診中も適宜手指消毒をお願いします(アルコールを使えない方には、界面活性剤配合のハンドソープ等により手洗いをお願いします)
- 換気を定期的に行うので、外気温が低い季節には室温が下がるため、カーディガン等羽織るものを事前に手元にご用意するようお願いいたします
- 受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします
- 健診会場入口等で、非接触型体温計等で体温を測定いたしますのでご協力をお願いします
- 健診会場での会話は極力お控えいただき、必要な場合は小声でお願いします

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 <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。
「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…

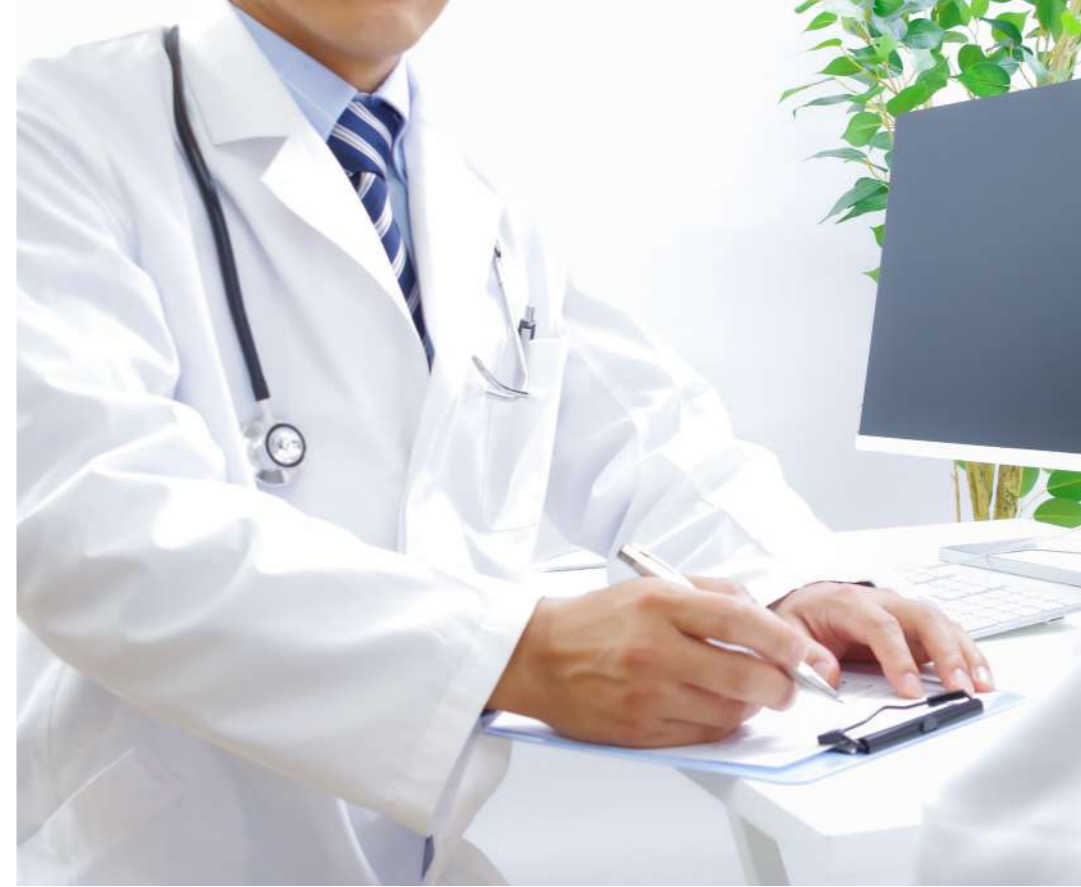
詳しくはこちらまで 公益財団法人 高知県総合保健協会
総務課 TEL.(088)831-4800(代)



高知県総合保健協会
保健師
あさひ か
朝日 和香

高知県総合保健協会
保健師
おか ぎよ
岡崎 真代

あらためて向き合う がん検診と 精密検査



保健師スタッフに聞きました

精密検査受診率向上への取り組み

Q 再検診や精密検査については、気にながら忘れてしまったり、忙しさに紛れてつい後回しにしてしまったりという場合もあるようです。そういう方に対してはどのような取り組みをされていますか？

A 当協会では、肺・胃・乳がん、頸部の各がん検診について、悪性疾患等が強く疑われる結果が出た方に対し、電話での受診勧奨を行っています。また、後日、精密検査結果の返信がない方に対しては、再度文書による受診勧奨も実施しています。

大腸がん検診については、他のがん検診のように、至急受診が必要かどうかの判断ができないため、便に潜血反応が出た方に対して精密検査の声掛けや冊子による受診勧奨を行っています。

便潜血反応が出た方は、自己判断せず、必ず医療機関を受診してください。

早期発見で早期治療

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3〜4人に1人ががんで亡くなる時代だと言われています。

しかし、がんは、早期発見と早期治療により90%以上が治る時代になってきています。そこで、がんの早期発見を目的に、がん検診を受診することが重要です。

早期のがんは自覚症状がありません。また早期に発見できる期間も限られていますので、症状の無い元気な時にがん検診を受けましょう。これは、コロナ禍においても同様です。がんは待つてはくれません。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

がん検診を受け、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。

要精密検査となったときは

がん検診で精密検査が必要と判定されたのは、「がんの疑いを含め異常（病気がありそう）」と判断されたということです。より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

精密検査の結果、異常が見られない場合もありますし、がん以外の病気が見つかる場合もあります。

「症状がない」「健康だから」「がんだつたら怖いから」という理由で精密検査を受けないでいると、がん検診で見つかるはずの病気を見過し、放置してしまうことになります。

「要精密検査」の判定は、がん検診の終点ではありません。要精密検査と判定されたら、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



胃部X線検査装置



Q 要精密検査と聞くと、どうして「こわい」「知りたくない」という心理的な葛藤が原因で拒否してしまう方も少なくないと思われませんか？

A 「がんだったらどうしよう？」と精密検査の受診を不安に感じられる方もいらっしゃると思います。おひとりご悩まれてそのままにせず、当協会へご相談ください。

もし、当協会への相談自体を躊躇されているようでしたら、まずは友人や職場の同僚の方などに相談されてみるのもいいと思います。心配してくださる知り合いの後押しで勇気が出る場合もあります。

また、医療機関の受診について

も、医療機関によっては当協会保健師が予約をお取りすることも可能ですし、医療機関の情報提供もさせていただきます。お気軽に当協会保健師までご連絡ください。

検診名	受診者数	要精検者数	精検受診者数	精検受診率
肺がん	80,641	316	229	72.5%
胃がん	34,176	455	241	53.0%
大腸がん	40,052	1,600	814	50.9%
乳がん	8,612	249	219	88.0%
子宮頸がん	9,414	116	81	69.8%

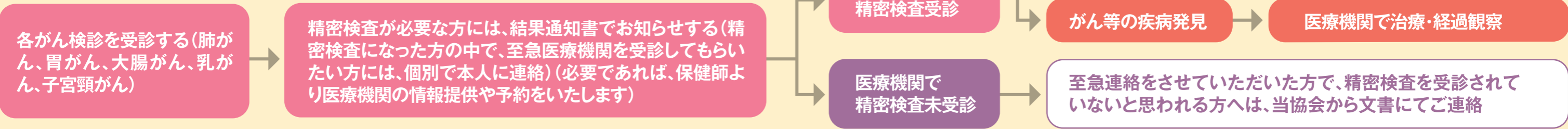
R2年度 職域がん検診 精検(精密検査)受診率
(高知県総合保健協会を受診された方)

少しでも多くの方に精密検査の大切さを知っていただき、ご自分の健康を守るために役立てて欲しいと思います。

がん検診の精密検査受診率の目標値は90% (厚生労働省がん対策推進基本計画より抜粋)



当協会は精密検査受診勧奨を行っています



講演会

がんの学び舎

がんは高齢者に多いイメージがありますが、罹患者の30%は20～64歳の働く世代が占めています。そこで高知県総合保健協会では、上岡教人医師と共に、職場の健康づくり応援プロジェクトとして「がんの学び舎」を展開し、働く世代の県民の皆さまにがんの正しい知識をお伝えしています。

がんについて正しく知ることは、健やかに生活する上で大変重要です。今回講演会に参加されたのは、高知市と四万十市の2企業様。講演会では上岡医師が、がんの基礎知識や予防、さらに最新の治療について、丁寧に分かりやすく解説いたしました。



講師

幡多健診センター
センター長
かみ おか のり ひと
上岡 教人 先生

昭和58年信州大学卒業。高知医科大学第一外科、幡多けんみん病院などで勤務し、令和元年より現職。医療従事のかたわら、8年ほど前から地域の皆さまや小中学校生に向けがんの訪問授業を開くなど啓発活動に取り組んでいる。

たいじゅせいめいほけん
高知市駅前町 大樹生命保険様



大樹生命保険株式会社 高知営業部様

1927年創業。2016年に日本生命保険相互会社と経営統合し新体制を発足、2019年に三井生命保険(株)から大樹生命保険(株)に商号変更。初代社長が掲げた経営哲学は「いつの時代も、お客さまのためにあれ」。「お客さま第一」の精神は今なお、伝統とともに受け継がれている。日本対がん協会に協賛するなど、がんと向き合う地域貢献活動も盛ん。



学んだ知識を生かし
一層の啓発活動を

令和3年12月、高知県総合保健協会の一室を利用し、「がんの学び舎」を開催いたしました。受講いただいたのは、大樹生命保険(株)高知営業部の皆さま。同社は、令和3年に(公財)日本対がん協会と協賛契約を締結されました。もともと、乳がん検診の大切さを伝え患者を支える「ピンクリボンフェスティバル」に協賛されていた同社。「がんで苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」という日本対がん協会の理念に賛同され、がん患者とその家族の支援に一層取り組まれることに。その縁で高知県総合保健協会にお越しください、この度「がんの学び舎」を開催する運びとなりました。

「がんの話ということで、万が一のための備えを提案したりお客さまを支えたりする我々の仕事とも関連があり、大変関心がありました」と話されるのは同社の新



働く世代でもがんにかかる可能性があり、その場合でも仕事は続けられると学びました。万が一従業員ががんになっても、しっかり受け皿として機能していきたいと、方向性が明確になりました。

大樹生命保険(株)
新北様

北様。「普段は資料などを参考にしていますが、今日は現場の先生のお話を聞くことができ、貴重な経験になりました」と感想をお聞かせくださいました。さらに「社員はもとよりお客さまにも、がん検診の啓発活動に一層取り組んでいきたい」とのこと。そのほかの従業員の方からも「がんに関する学びが深まった」「今日広かった知識を多くの人に伝えて役立てたい」といった声や、「講義がとても心にしみました」といった感想をいただくことができました。

いのこざけんせつ
四万十市古津賀 豚座建設様



豚座建設株式会社様

昭和24年、中村市にて豚座建設工業所として創業。昭和38年に豚座建設株式会社へと組織変更。主に土木・建築・軌道・水道の分野において「社会から安心して任せられる建設業」を目指すとともに様々な関連事業を展開、地域住民の皆さまとの接点を増やすと同時に、地域のために何ができるかを常に考え、社会への貢献に努められています。

社員の安全と健康は
最も優先されるべき
大事な事柄

同じく12月、四万十市の豚座建設(株)様においても出張講演形式で開催させていただきました。同社総務部で健康づくり担当を務められている山崎様は、開催のきっかけを「幡多地域で行われた医療連携フォーラムで『がんの学び舎』のお話を聞き、是非弊社にもお招きしたいとお願ひしました」と話されます。山崎様は日本健康マスター検定のベーシック認定を受ける等、社員の皆さんの健康寿命に気を配るお仕事もされており、「コロナ禍による影響で少人数での開催となりましたが、今後は更に多くの社員が参加して、健康に関する意識を高めてもらいたいと思います」と、次回の開催への想いも語っていただきました。



また社長の佐田様は、同社の経営理念の一つでもある『地域の文化経済の発展』と重ね合わせて、「社員の健康維持は、家族にとっても、会社にとっても不可欠な要素であると同時に、地域社会全体の繁栄や将来にも関わる大事な事柄です。社員の皆さんには、これを機会に自分の身体と健康を見つめ直していただきたいと願っています」と話されていました。



豚座建設(株)
(左)代表取締役社長 佐田様・(右)山崎様

一昔前に比べると、「がんは治すことのできる病気」という前向きな考え方が広がっていると感じます。大切な人のためにも、がんを正しく知ることが重要だと、講演を通じて学ぶことができました。

受講企業
募集中

皆さまの職場において「がんの学び舎」をご希望の場合は

公益財団法人 高知県総合保健協会 総務課 TEL.088-831-4800 までお問い合わせください。

乳がん触診モデル
貸出も行っています。

Smile Staff

高知県総合保健協会の
スタッフを紹介します。

Vol.2



高知県総合保健協会
業務推進部 渉外課

瀬戸 優里

趣味の動画編集のスキルを活かして、
多くの方に健診の大切さを伝えたい。

中央健診センターでの受診予約や日程調整等の業務を担当しています。今年で2年目を迎え、やっと仕事に慣れてきたかなと思えるようになりました。

大阪の大学を卒業後、地元の高知に帰りたいという気持ちが強く、高知県総合保健協会に就職しました。正直な話、就活前は高校生の頃に健診でお世話になっていたことさえ知らなかったのですが、協会の受診を促進するCMを見たことで、趣味である動画編集のスキルを活かせるのではないかと考え、自分を売り込むようなつもりでアタックしました(笑)。

休みの日にはドッグランで愛犬と戯れたり、山登りが趣味の家族に付き合っアウトドアを楽しんだりしています。動画の撮影も同時に行って、編集や配信の練習用素材としても活用しています。

今はまだ職場の様々なシーンを撮影・編集して披露することで喜んでいただいているレベルですが、将来的には受診者のみなさんの役に立つような「健康診断の大切さを知ってもらえる動画」を自作して待合室のモニターで流したり、協会全般のPR動画が製作できるようにまですりたいと考えています。受診者の方にも協力していただいで、健診に関する生の声を伝えられるような動画を作りたいです。

そんな仕事を、ぜひ私にやらせてください(笑)。



公益信託 高知新聞・高知放送 「いのちの基金」より当協会に 助成金が交付されました



公益信託 高知新聞・高知放送「生命(いのち)の基金」より、当協会が令和4年度に実施する高知県におけるがんに関する教育・啓発活動に対して450,000円の助成金が交付されました。令和4年3月30日(水)に高知新聞放送会館 高新文化ホールで贈呈式が開催され24の医療機関、団体等へ助成金が贈呈されました。

「生命の基金」とは

「生命の基金」は、昭和61年4月から62年7月まで、高知新聞に連載された「生命は守られているか」への読者の反響をきっかけに、多くの県民、団体から集まった寄附をもとに、すべての人が自分の住む地域社会で心豊かに暮らせるよう医療の充実、治療、研究、救済・支援活動に取り組む人たちに援助の手を差し伸べるため発足されました。(生命の基金ホームページより)

▼詳しくはこちら
「生命の基金」HP



ご寄附の報告

四国労働金庫様より ピンクリボン運動の支援として 寄附金(249,920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4年3月9日(水)に四国労働金庫様にて常務理事(高知営業本部長) 井上浩司様より249,920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。

当協会に新しい検診車が やってきました!!



X線撮影装置(FPD)



蓄電池システム



NEW



令和4年3月に新しく配備された「ヴィーナスII号」。マンモグラフィ専用のデジタルX線撮影装置(FPD)を搭載し、診断に最適な精度の高い画像が撮影できます。さらに、できるだけ痛みを少なくする工夫を取り入れた装置を搭載しており、受診者さまのストレスを軽減します。

そしてヴィーナスII号の最も大きな特徴が蓄電池システムの採用。エンジン(発電機)をかけずに検診装置や車内のエアコンを稼働させることができ、騒音や振動が少なく、排出ガスを出さずに検診ができます。また、発電機が不要になった分、待合スペースを広くすることが可能になりました。



これまでより広がった待合スペース

マンモグラフィ専用検診車 ヴィーナスII号

精度の高いデジタルX線撮影装置(FPD)、
静かで快適な蓄電池システムを搭載した