

# 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 春号 Vol.2  
Take Free ¥0

健康  
特集

## 教えてDr. 知っておきたい 前立腺がんの話

それゆけ健診車！  
歴史ロマンと情緒溢れる龍河洞よりレポート [ふれあい健診レポート]

協会スタッフ厳選！  
土佐山田町ここ見てスポット

教えてけんぞうくん  
特定健診について  
すまいる健康法  
生活改善ダイエット

## 健康スマイル



管理栄養士 森 保子

ご飯が大好きな咲奈さん。昨秋頃より食欲が増して、1合飯が入るサイズのお茶碗で食事をしていたそうです。そこで、夕食のお茶碗を小ぶりのものに変更してみることを提案しました。体重増加の原因を振り返って、まずは無理しすぎないチャレンジから。体重測定をしていなかったのも原因かも？体重計にのる習慣もつけて、まずは半年頑張しましょう！

生活改善ダイエット  
今回の挑戦  
平成24年3月の健診時より、1年で5kgも体重が増加してしまっただけで、当協会幡多健診センタースタッフ。本人曰く、原因は、運動不足と食べ過ぎ。当協会でも働くスタッフとして、生活習慣病にならないよう、一念発起してダイエットに取り組みます。同僚の管理栄養士さんがアドバイスしたのはご飯の量。夕食のお茶碗を小ぶりなものに変えるだけで、ご飯が100g減ります。これで夕食時、約160kcalのカロリー減になります。そして、1日2回の間食を1回にする、これで約40kcal減。合わせて1日約200kcal減と言ったことになりました。摂取エネルギーを減らしたので、次は運動です。無理せず楽しみながらできる運動として、咲奈さんが選んだのは、大好きな「よさこい」。半年をかけて、どのように変化していくか、多くの人が悩むダイエットという難しいテーマに奮闘する、咲奈さんの生活改善ダイエットを追いかけます。次号をお楽しみに。



幡多健診センター  
スタッフ  
わたなべ さな  
渡邊 咲奈の

次回  
経過報告  
※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。

スタート時のDATA  
身長:164cm 体重:62kg  
体脂肪率:26.5%



まずはスタート時の  
体重・体脂肪等を  
詳しく測定

ご飯大好き！  
チャレンジ  
お茶碗を変えて  
-200kcal

## 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<br>7:40～8:00 | 7:40～8:00 | 年数回<br>7:40～8:00 |
| 生活習慣病予防健診<br>(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<br>8:00～8:30 | 8:00～8:30          | 不定期<br>8:00～8:30 | 8:00～8:30 | 年数回<br>8:00～8:30 |
| 一般健康診断                    | 午前        | 8:30～11:00  | -           | 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<br>14:00～14:30 | -                | -         | -                |
| 一般健康診断<br>(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

公益財団法人  
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)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/>





早期発見・適切な治療で  
健やかなシニアライフを

—前立腺がんは高齢者ほどかかりやすいことですが—

はい。前立腺がんは中高年以降の方に多く、検診の対象者を原則50歳以上としています。

当協会における前立腺がん検診受診者数とその結果(表1)をご覧くださいと分かりますが、50歳未満で前立腺がんの方はおりません。そして50歳以降になると、年齢とともに前立腺がんの割合が増えていきます。これは全国的にも同様です。重要なのは、精密検査を受けた方のうち、

病気が見つかった割合です(図1)。がん及びがん疑は80%で、精密検査を受けた方の40%にあたります。この数値はほかのがん検診に比べて精密検査対象者から効率よくがんが見つかり、前立腺がん検診は極めて有効な検診と言えるでしょう。

—PSA検査の有効性について、更に詳しくお聞かせください。

がんが見つかった36名のうち、早期がんが23名とかなり高い割合です。早期であれば根治的切除手術、ホルモン療法、放射線療法など治療の幅も広く、患者さん一人ひとりに合った治療が受けられ、効果が期待できます。ま



た図1からも分かる通り、検査では前立腺肥大症や前立腺炎等、がん以外の良性疾患も含めて90%以上の方に異常が見つかります。ですから、PSA値4.0以上の方は必ず精密検査を受診いただきたいです。

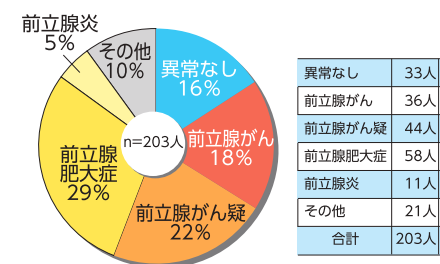
—がん検診はどれくらいの頻度で受ければよいですか。

冒頭で申し上げたPSA検査の区分で、測定値が1.1未満の方は原則3年に1度、そして1.1から3.99の方は毎年受診し、数値が上がっていないか確かめましょう。当協会では、前立腺がん検診(PSA検査)は、特定健診等に項目を追加いただくことも可能です。50歳以上の男性の皆さまは検診を気軽に受診し、病気の予防・早期発見に努めていただきたいと思います。

(表1) 平成23年度前立腺がん検診受診数

| 年齢区分   | 受診者数   | 要精密検査数 | (率)  | 精密検査受診数 | (率)   | 前立腺がん数 | (率)  |
|--------|--------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| ～39歳   | 18人    | 0人     | 0.0% | 0人      | 0.0%  | 0人     | 0.0% |
| 40～49歳 | 257人   | 5人     | 1.9% | 3人      | 60.0% | 0人     | 0.0% |
| 50～59歳 | 2,446人 | 56人    | 2.3% | 33人     | 58.9% | 3人     | 0.1% |
| 60～69歳 | 2,842人 | 135人   | 4.8% | 85人     | 63.0% | 12人    | 0.4% |
| 70～79歳 | 1,411人 | 105人   | 7.4% | 66人     | 62.9% | 18人    | 1.3% |
| 80歳～   | 246人   | 20人    | 8.1% | 16人     | 80.0% | 3人     | 1.2% |
| 合計     | 7,220人 | 321人   | 4.4% | 203人    | 63.2% | 36人    | 0.5% |

(図1) 平成23年度前立腺がん検診精密検査結果



## PSA検査を受けられる健診について

当協会のPSA検査は[人間ドック][生活習慣病予防健診]などにオプションで追加することができます。いずれの健診も元々ある血液検査に検査項目を追加するだけです、お気軽に受診していただけます。

### 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

臨床検査技師 田岡 真子

# 知っておきたい 前立腺がんの話

公益財団法人 高知県総合保健協会  
中央健診センター 副センター長 平井 学

近年、日本では高齢化や生活様式の欧米化等が進み、前立腺がんにかかる方が増えています。しかし前立腺がんは、検診により早期発見と適切な治療が可能な病気です。今回は前立腺がん検診について、平井学先生にお話を伺いました。

## 気軽に受診できる、 精度の高い血液検査

—まず、前立腺がんとその検診について教えてください。

この病気は男性特有のがんで、高齢者に多いのが特徴です。早期の場合、自覚症状があまりありませんが、血液中のPSA (prostate specific antigen) 前立腺特異抗原を調べる「PSA検査」という血液検査により、早期発見が可能になります。PSA検査の測定値は、次のように

区分されます。

(PSA値)

〔1.1未満〕：異常なし

〔1.1～3.99〕：要経過観察

〔4.00以上〕：要精密検査

※PSA値：ng/ml

点も利点です。まずは気軽にこの検査を受けていただきたいですね。また前立腺がんは早期発見されれば、適切な治療により治療が期待でき、QOL(クオリティオブライフ：生活の質)を良好に保つことが可能なのです。

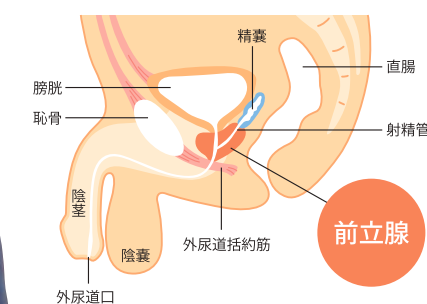


公益財団法人  
高知県総合保健協会 副センター長  
医師 医学博士  
ひら い まなぶ  
平井 学

産業医科大学卒。産業医学・予防医学専門。働く人々の職域管理等を研究・実践。高知県総合保健協会においても、長年にわたり県民の健康づくりを推進している。

## What's 前立腺がん

前立腺は男性にだけあり、精液の一部をつくる臓器です。前立腺は、恥骨(骨盤を形成する骨のひとつで、下腹部に触れることができます)の裏側に位置し、栗の実のような形をしています。この前立腺にがんが発生する病気が前立腺がんです。前立腺がんの可能性のある人を見つけるための検査(スクリーニング検査)として、現在最も有効な検査がPSA検査です。



血液中のPSA値により  
前立腺がんの可能性を診断します

| PSA値     |       |
|----------|-------|
| 1.1未満    | 異常なし  |
| 1.1～3.99 | 要経過観察 |
| 4.0以上    | 要精密検査 |



協会スタッフ厳選! 香美市  
土佐山田町  
ニニ見て  
スポーツ

自然と情緒  
溢れる街、香美市  
土佐山田町で見つけました♪

豊かな自然に囲まれた香美市土佐山田町には  
由緒ある史跡や神社のほか、レジャースポットも点在しています。  
ほかほか陽気の休日、家族でアウトドアを楽しんでみませんか?

ファミリー必見!  
遊具いっぱい、のびのび遊べる公園  
泰山公園

香美市の中心街から程近い、緑に囲まれた公園。園内には、  
大きな滑り台が付いた遊具をはじめ、広場やゲートボール場  
なども整備。お子様からおじいちゃんおばあちゃんまで、家族  
みんなで楽しめる憩いのスポットです。



小さな  
お子様も  
遊べる  
「ふわふわ  
ドーム」

子どもに大人気の  
「大きな森の物語り」

広い園内はピクニックにも最適!  
青空の下でいただくお弁当は  
格別の味です

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| data | 泰山公園                                  |
| 利用時間 | 4月～9月/8:30～18:00<br>10月～3月/8:30～17:00 |
| 休    | 第3水曜日                                 |
|      | 香美市土佐山田町植                             |




婦人科検診の普及など  
今後も多くの方の  
健康をサポートしたい

女性従業員が多い龍河洞保存会  
様は婦人科検診を長年にわたって  
推進されており、今年も多くの方  
にご受診いただきました。中には  
以前、ある初期症状が見つかった方  
もいらっしやいます。「でもすぐに  
再検査をしたら、大きな病気じゃ  
なかったの。毎年検診車が来てく  
れるから、すごく安心です」そう笑  
顔で話してくださいました。  
観光客対応ができるよう従業員



協会スタッフ 澤本玲

人数や年齢・性別など  
ご要望に合わせて  
対応します。

の方々交代で受診され、健診は  
とどこおりなく終了いたしました。  
「お客様にご迷惑をかけず、ス  
ムーズにすべての検査が受けられ  
てとても楽しい」とお話しくださっ  
た従業員の方も。今後も、企業様  
のご要望に合った対応をスタッフ一同  
心がけていきたいと思っています。

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
- さちかぜ号  
胸部X線  
検査をしました
- わかば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!

歴史ロマンと  
情緒溢れる龍河洞  
よりレポート!!

[ふれあい健診レポート]

Vol.2

それゆけ 健診車

香美市土佐山田町 龍河洞保存会篇

今回の健診内容

龍河洞保存会様のお部屋をお借りして、  
「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・  
子宮がん検診を実施しました。



日本屈指の大鍾乳洞。  
観光客で賑わう  
「龍河洞」よりレポート

「それゆけ健診車」第2回は、日  
本三大鍾乳洞の一つ「龍河洞」の管  
理・保存を行う「龍河洞保存会様」  
の健診レポートです。

龍河洞は、国の史蹟天然記念物  
に指定されている大鍾乳洞です。  
神秘的な洞穴の中にはダイナミッ  
クな鍾乳石や大小の滝があり、迷  
宮を探索しているようなワクワク  
気分が楽しめます。また石灰華に  
包まれた弥生式土器など、世界的  
に大変貴重な資料も残っています。

個々のご要望に対応。  
今回は観光センターを  
お借りして健診を実施

約20年にわたり、年1回、当協会  
の健康診断を受診いただいている  
龍河洞保存会様。今年も5台の検  
診車と約20名のスタッフが伺い  
しました。保存会の岡崎淳一会長は  
「うちは50歳以上の従業員が多いけ  
れど、なかなか個人個人では健診に  
行けない。こうして検診車が来てく  
れて皆が受診でき、大変助かってい  
る」と話してくださいました。

今回は、趣のある龍河洞観光セ  
ンターや会長室をお借りして、受  
付や聴力検査などを実施させて  
いただきました。事前の打ち合わ  
せは必要ですが、会場に合わせて  
実施する事も可能です。岡崎会長  
は「うちの環境に合わせた健診を  
行ってくれて、本当に満足!」「便  
利な検診車の出張をこれから先  
も続けてほしい」というリクエス  
トも頂戴いたしました。

第五位  
龍河洞  
自然公園

龍河洞保存会 岡崎淳一会長

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)

財団法人 龍河洞保存会

龍河洞が昭和6年に発見されて以来、龍  
河洞の保存・管理のほか、広報活動や、  
博物館・珍鳥センターの管理も行ってお  
られます。1億7500万年かけて大自然が  
創り出した神秘的な芸術は必見です。

高さ11mの巨大鍾乳石など  
洞内は見どころが満載。  
真っ暗なルートを歩く  
冒険コース(予約制)も  
おすすめです。





# 当協会の検診車に 新しい仲間が加わりました

仕事の都合など健診施設での受診が困難な事業所の方に、国の医療制度に基づき健康診断と各種がん検診等を行うため、当協会検診車で皆さまの職場や地域、学校等を巡回し、健診を行っています。検診車の駐車と健診が可能なスペースがあれば、県内どこへでも伺います。健診料金のご負担のみで出張費用は必要ありません。詳しくは、当協会までお問い合わせください。



## ◯わかば2号 子宮がん検診車

平成25年3月整備

台数が増え、協会の子宮がん検診車は、全2台になりました。高知県下の皆さまの子宮がん検診のご要望にこたえられるよう、求められる1台です。

## ◯シール号 胸部X線検診車

平成25年5月整備

特定健診やその他の定期健康診断等、活躍の場面が多い1台。全6台になりました。



# New Face

## 新入職員ご紹介



中川 貴智

なかがわ たかのり

総務経理課

請求業務を中心に、協会内の業務が円滑に行えるよう、日々努めています。まだ、右も左も分からない状態ですが、早く一つでも多くの仕事を覚え、力になれるように勉強していきます。よろしくお願いいたします。



松本 亜希子

まつもと あきこ

計画調整課

現在は、主に健診を希望される方の予約や日程の調整等、電話での予約業務等に従事しております。入社して3カ月が経とうとしておりますが、ようやく仕事にも慣れてきたと感じる今日この頃です。

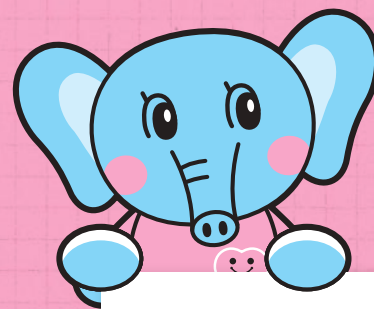


中島 伴哉

なかじま ともや

情報管理課

健康診断受診結果の入力をしていきます。受診者の方々の大切な個人情報を扱いますので、日々緊張感を持って、正確に作業できるように心がけています。諸先輩方から学び、日々スキルアップに励み、皆さまから信頼される職員になれるよう努力いたします。



# 教えて!けんぞうくん

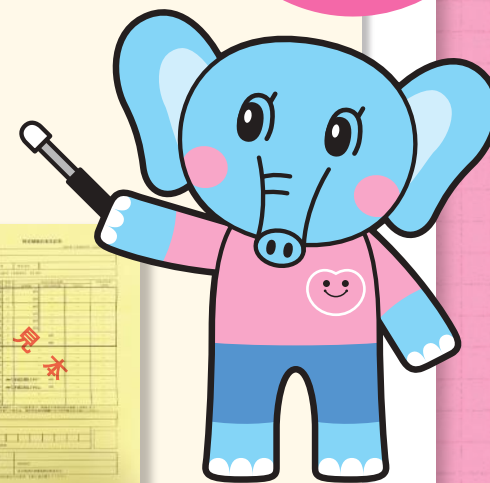
## 特定健診 について

Q

この前、特定健診（特定健康診査）の受診券が入った封書が届いたのですが、今年初めて受け取りました。特定健診ってどんな健診ですか？

A

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。主な検査項目は診察・問診・身体計測・血液検査（脂質・肝機能・血糖）・尿検査で、医師の判断によって、心電図検査や眼底検査、貧血検査が実施されます。



Q

特定健診は、どこで受けられますか？

A

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。同封の書類をご参考に、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。

Q

特定健診と併せてがん検診も受診したいのですが、どうすればいいですか？

A

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。

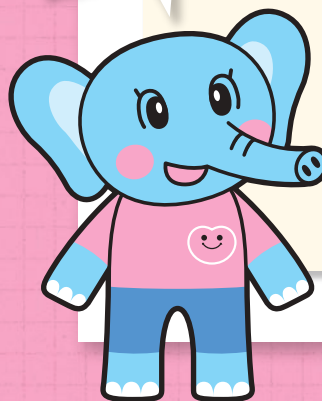
まずはお気軽に  
お問い合わせ  
ください。

Q

特定健診よりも人間ドックを受診したいのですが…

A

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。



お問い合わせはこちら

- 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  
TEL.0880-66-2800