

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 秋冬号 Vol.3

Take Free ¥0

健康
特集 教えてDr.

知れば怖くない 子宮頸がんの話

それゆけ健診車!

四国のまんなか土佐町よりレポート [ふれあい健診レポート]

協会スタッフ厳選!

土佐町・本山町ここ見てスポット

すまいる健康法

生活改善ダイエット

結核のない社会を目指して

複十字シール運動について



新連載 高知の元気印
Vol.1 総合クラブとさ

健康づくりに取り組む高知の
団体様を紹介



あなたの募金が結核や胸の病気の無い
明るい世界をつくれます。

啓発活動

複十字シール運動 期間:8/1~12/31



9月24~30日は結核予防週間として、日本、世界約80カ国で一斉に街頭募金イベントが行われています。

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ために運動の呼びかけと、その運動資金の募集を目的として行っています。(公財)高知県総合保健協会は(公財)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。



各地域での啓発活動等の報告がなされ、今後も県の事業に協力していく旨を伝え、尾崎知事より、婦人会活動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。

皆さまのご協力による平成24年度募金のご報告

	総額	目標額
全 国	2億9,760万1,933円	2億9千万円
高知県	438万9,427円	600万円

もっと結核について知りたい方は

高知県総合保健協会 結核予防会
<http://www.hokyo.or.jp/> <http://www.jatahq.org>

がん征圧チャリティ募金



(株)ダイセイ 篠内社長様(左)と当協会 村山理事長様(右)

株式会社ダイセイ様から
ご寄附をいただきました

平成25年10月10日に株式会社ダイセイ様のご主催による第5回「がん征圧チャリティゴルフ大会」が開催され、今回も大会参加の皆さまから多額のご寄附をいただきました。10月23日には同社篠内社長から当協会 村山理事長に寄附金の目録が贈呈されました。

いただいたご寄附は、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、今後もがん撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。大会に参加された皆さま、企画・運営をされた株式会社ダイセイの皆さまに、職員一同心よりお礼申し上げます。

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 7:40~8:00	7:40~8:00	年数回 7:40~8:00
生活習慣病予防健診 (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 8:00~8:30	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	年数回 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 14:00~14:30	-	-	-
一般健康診断 (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 宿毛市山奈町芳茶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/>



知れば怖くない子宮頸がんの話

20歳になったら、子宮頸がん検診を受けましょう！

高知県幡多福祉保健所 健康障害課 周産期・母子保健担当主任 橋元 粧子氏

いま日本では、20〜30代の若い女性に子宮頸がんが増加しています。今回は、幡多健診センターで、住民の方の子宮頸がん検診を担当していただいている橋元粧子先生に子宮頸がん検診の関わりについて伺いました。

子宮頸がんは、誰もがかりうる病気です

最近よく耳にする、子宮のがんについて教えてください。

子宮がんには、子宮の入口の子宮頸部にできる子宮頸がん

と、子宮の奥の子宮体部にできる子宮体がんの2種類があります。

このうち、子宮がん検診の対象である子宮頸がんは30〜40代に多く発症しますが、最近では20〜30代の若い女性にも急増しています。

子宮頸がんの原因は、性交渉によって感染するヒトパピローウイルス（HPV）です。年齢

に関係なく、性交渉経験のある女性の約80%が感染すると言われています。この全てが子宮頸がんになるわけではなく、自然消滅せず持続してしまった場合に、通常は5〜10年かけて子宮頸がん

に進行するとされています。

―自覚症状はあるのでしょうか。

子宮頸がんは、進行すると不正出血がありますが、早期の場合には、ほぼ自覚症状はありません。若い女性の中には「自分は病気やがんとは無縁」と思う方もいるでしょう。しかし気付かないうちに子宮頸がんにかかる可能性があることを、まずは認識していただきたいと思えます。

子宮頸がんは、進行すると不正出血がありますが、早期の場合には、ほぼ自覚症状はありません。若い女性の中には「自分は病気やがんとは無縁」と思う方もいるでしょう。しかし気付かないうちに子宮頸がんにかかる可能性があることを、まずは認識していただきたいと思えます。

	子宮頸がん	子宮体がん
部 位	子宮頸部 (子宮の入口)	子宮体部 (子宮本体の内側)
発症年齢	主に30〜40代 (20〜30代に急増)	主に50〜60代 (更年期〜閉経後)
原 因	ヒトパピローマ ウイルス (HPV)	主にホルモン バランスの異常

子宮頸がんと子宮体がんの違いについて

若い女性に増えている子宮頸がんを減らしたい。定期的ながん検診で共に病気予防に努めましょう。

高知県幡多福祉保健所 健康障害課 周産期・母子保健担当主任
橋元 粧子氏

幡多けんみん病院 産婦人科を経て、現在は高知県幡多福祉保健所に勤務。今年から幡多健診センターで住民の方の子宮頸がん検診を担当していただいています。

がん検診で早期発見を妊娠・出産も可能

―子宮頸がん検診と妊娠・出産との関係についてお聞かせください。

子宮頸がんは、定期的ながん検診で、初期がんやがんになる前段階の病変が発見できる病気です。早期に見れば、子宮の一部を切除する手術で治療でき、その後の妊娠・出産が可能になります。しかし子宮頸がんが進行してしまつと、子宮全体を摘出する手術や放射線治療、化学療法等が必要になってきます。その場合は、残念ながら妊娠・出産が望めません。また早期発見・早期治療なら、手術の負担だけでなく、後遺症や生存率も大きく変わつ



てきます。ですから、20歳以上の女性は1〜2年に1回、子宮頸がん検診を受診していただきたいと思つています。

―では、具体的な子宮頸がん検診の流れを教えてください。

最初に問診票に産歴等を記入していただきます。そのあと内診台に上がっていただき、内診を行います。内診では専用の綿棒等で子宮頸部を軽くぬぐい、細胞を採取します。子宮頸部は痛みを感じにくいので、このとき痛みはほぼありません。時間も短く、安心して受診していただける検査だと思います。

また、一般的な子宮頸がん検診は「細胞診」という検査ですが、「HPV検査」を追加していただ

くと、より精度が高くなります。(受付時に申し込み)。内診とHPV検査は同時に行うため体の負担は増えませんが、30歳以上の方にはこちらもお勧めしています。

幡多地域の子宮頸がん検診普及を目指して

繰り返しになりますが、子宮頸がんは20〜30代にも発症し、早期発見・早期治療でほぼ治る病気です。今年から幡多健診センターで住民の方の子宮頸がん検診を担当していますが、より多くの方、とくに若い世代の方にも受診していただきたいと思つています。子宮頸がん検診は他の健診と併せて受診いただける事が多いので、各施設へお気軽にお問い合わせください。



細胞診・HPV検査の検査器具

子宮頸がん検診について

内診により子宮の様子を確認し、細胞診(綿棒等で採取した子宮頸部の細胞の検査)を行います。HPVに感染しているかどうかを検査するHPV検査は、受付時にオプションで申し込むことで併用検査が可能です。

子宮頸がん検査を受けられる健診

当協会の子宮頸がん検診は、[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。また一部市町村の住民検診も実施していますので、ご希望があればお問い合わせください。

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 事務課 九谷・西谷 TEL.0880-66-2800



保健協会スタッフ 安岡和美

時間も短く安心して受診していただけます

協会スタッフ厳選!



土佐町・本山町 ニニ見て スポット

早明浦ダムと清流吉野川を
擁する自然豊かな土佐町、
本山町でみつけました

地元産の美味しいものがいろいろ!
秋口にはぶどう狩りも楽しめます

道の駅 土佐さめうら

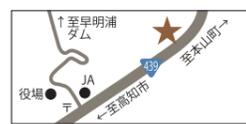
国道439号沿いにある「道の駅土佐さめうら」。嶺北(れいほく)の道案内や、トイレ・シャワー完備の休憩所としてはもちろん、地元和牛料理がおいしい「レストラン与作」も人気です。



立寄り客だけでなく、地元客からも愛される人気の料理がいろいろ。

data 道の駅 土佐さめうら レストラン与作

食堂 営/9:00~17:00
休/火曜(祝日の場合は翌日)
物産館 営/9:00~18:00
休/第1・3火曜(祝祭日除く)
土佐郡土佐町田井448-2



嶺北牛牛丼(汁物付)

ダムのほとりにそびえ立つ、 本格クライミングコース!

早明浦ダムの本当にすぐほとりに
屋内クライミングウォールがあり
ました。2名からの予約でご利用
できるようです。ぜひ一度チャレンジ
してみてください??

data 高知県長岡郡本山町
吉野字ヲモヤ152-3
TEL:0887-76-2084



本山町吉野 クライミングセンター



**健康維持の大切さを
スタッフの皆様も実感!
今後も日々のサービ
ス向上に邁進できます。**

今回は生活習慣病予防健診を受診いただきましたが、女性従業員様で、ご希望のある方は先立って土佐町で実施した婦人科検診も併用されました。ある女性の方は「1人ではなかなか検査に行けませんが、でも生活習慣病予防健診と婦人科検診をこつとして定期的に受診でき、よい結果が出ると今年も頑張ろう!という気持ちになれるん

です」と笑顔で話されていました。そうしたご感想を聞き、私たちは改めて健康サポートの大切さを実感いたしました。今後も多くの県民の方の健康維持に貢献できるよう、サービス向上に全力で取り組んでいきたいと思えます。

**検診車のおかげで
従業員一同、
元気に働くことが
できます!**

店主 式地さん



今回の検診車

今回はこの2台が
お邪魔しました!

あおぞら1号
胃部X線
検査をしました

シール号
胸部X線
検査をしました



四国のまんなか
土佐町から全国へ
土佐のいいものを発信する
末広ショッピングセンターを
訪問しました!



それゆけ 健診車

土佐郡土佐町 末広ショッピングセンター 一篇

「ふれあい健診レポート」

Vol.3



今回の健診内容
末広様の建物と駐車場をお借りして診察身体測定・血圧・尿・便潜血反応・血液・心電図検査ならびに胸部・胃部X線検査を実施いたしました。

**早明浦ダムのふもと
自然豊かな土佐町。
安心・安全な食を
「末広」から全国へ!**

今回は、今年創業55周年を迎えられた末広ショッピングセンター様の健診レポートです。
食品製造や販売・宅配・通販など、安心・安全な食を通じて、県内だけでなく日本全国に健康と幸

せを届け続ける末広様。従業員の健康にも気を配られており、毎年1回、生活習慣病予防健診を受診いただいています。今年も澄んだ嶺北の青空のもと、バス2台とスタッフ約20名が健康管理のお手伝いをさせていただきました。

**活気溢れる町民の台所。
会社と地域の活性は
従業員の元気から!**

正社員、パートの方など多くの従業員様が働いておられる末広様。半数以上を占める35才以上の方が、検診車による生活習慣病予防健診を受診、また若い方は他の健康診断を受診されています。検診車について、店長の式地様は「一度に多くの従業員が受診できるのが何よりもメリット。仕事に支障が出ないので大変助かります」と話してくださいました。そして「検診車のお陰で、私を含め従業員みんなが健康でいられます」というお言葉も。おっしゃる通り、末広様ではスタッフがキビキビと元気に働いておられます。その活気は、店頭にも並び新鮮なお野菜とできたてのお惣菜に、そしてオリジナル商品の外食など販路拡大へ積極的に取り組む会社の勢いにも反映されているようでした!



株式会社 末広

1958年創業。食料品製造、販売、仕出し宅配、自社製品・県産品の通信販売など幅広く展開。豊かな自然に恵まれた土佐町から、安心で安全、そして美味しい食を地域ならびに全国へ発信されています。

人気の総菜バイキング!
「すえひろおばちゃんのはいからケーキ」など
オリジナル商品も
充実しています。

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
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

高知の元気印

NPO法人
総合クラブとさ

はじめませんか？健康づくり



スポーツを通して 市民の皆さまに元気を!

健康増進やスポーツの分野で活躍している元気な団体様を紹介するコーナー「高知の元気印」。記念すべき第1回目は、子どもからお年寄りまで幅広い年代の人が集うスポーツクラブ土佐市の「総合クラブとさ」様をご紹介します。



NPO法人 総合クラブとさ

土佐市民のだれもが、気軽にスポーツや文化活動を楽しめる総合型地域スポーツクラブ「総合クラブとさ」。スポーツや健康増進などさまざまな種類のプログラムがあり、多くの市民が会員として参加しています。

「なるべく沢山の方に参加してほしいから、色々なプログラムを構えています」とおっしゃるのは、「総合クラブとさ」のクラブマネージャー兼、事務局長の田井様。その言葉通り、今回ご紹介する「総合クラブとさ」様は、スポーツプログラム他、よさこい祭りへの参加など、本当に数多くのプログラムがありました。その幅広い会員様の様子を少し覗かせていただきました。

子ども向けの水泳プログラム「子どもスイミング」は、色々な年齢の子供たちが楽しめるようにと、レインを分けて指導をしたり、部活動の様な形で指導をしたりもあるのだとか。また、「ストレッチ体操」は沢山の女性会員様がいらつしました。ゆつくりとした柔軟とリズムに合せた動きで、約50分の時間を終えた後は、参加の



方皆、いい汗を流されていて、頬がうっすらピンク色に、少しテンポの速い「エアロビクス」のプログラムもあり、取材の日は、「ストレッチ体操」の後、続けて「エアロビクス」を受ける方もいて、体を動かす楽しさを満喫されていました。

そして、平均年齢60歳を超えるとはとても思えない華やかな笑顔の女性が、フラの音楽に合わせて生き生きと踊られていたのは「フラダンス」のプログラム。通い始めは、膝が痛くて見ている事が多かったと言う80代の女性は、「生きがいです。踊りを練習して、その後みんなでおしゃべりして帰るのが楽しい続ききゆう」と素敵な笑顔で話してくださいました。

こんな風に、80歳を超えて尚、生き生きとスポーツが楽しめる事が、健康で長生きする秘訣だろうと感じる「総合クラブとさ」様でした。

すまいる健康法

生活改善ダイエット



ご飯大好き! 幡多健診センタースタッフ 渡邊 咲奈の

お茶碗を
変えて **-200kcal**

結果報告編

お茶碗を小さくしたり、食べる順番を野菜からにしたりしたこと、ご飯の量が適量で満足できるようになりました。間食やご飯の量の調整と同時に週2回の空手を取り入れたことで比較的順調にダイエットができました。あと職場の同僚の栄養士、森さんと先輩のアドバイスもあって途中で挫折することなく頑張れました。

スポーツ前の食事をすすめたり、スポーツ時に摂るドリンクに対してのアドバイスはしましたが、逆に頑張りすぎないように見守りました。
管理栄養士 森 保子

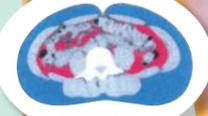
目指せ-5kg

祝!
-5.2kg



腹部のCT画像にも注目!!

赤:内臓脂肪
青:皮下脂肪



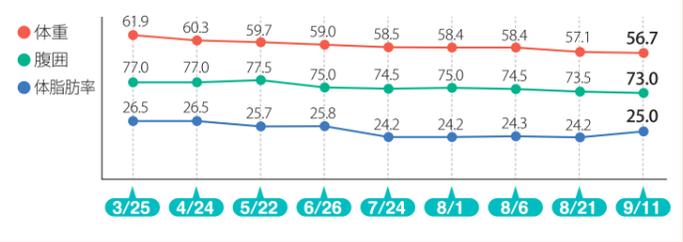
内臓脂肪面積:32.2ml
皮下脂肪面積:134.2ml



内臓脂肪面積:27.4ml
皮下脂肪面積:112.6ml

Before

身長(cm)	164.0
体重(kg)	61.9
腹囲(cm)	77.0
体脂肪率(%)	26.5
BMI	23.0



After

身長(cm)	164.0
体重(kg)	56.7
腹囲(cm)	73.0
体脂肪率(%)	25.0
BMI	21.4

渡邊 咲奈のダイエット奮闘記

3/25
体重61.9kg
腹囲77.0cm

-200kcal
頑張るぞ!

4/24
体重60.3kg
腹囲77.0cm

やっと1kg減だけど体脂肪率と腹囲に変化なし...

5/22
体重59.7kg
腹囲77.5cm

ヤッター! 50kg台に突入! でもなぜか腹囲は0.5cmUP(汗)

5月中旬
よさこい練習スタート

週2回の空手に加え、週3~4回のよさこい練習。汗がスゴイ。練習終わりのミーティングもお茶で乗り切りました。

6/26
体重59.0kg
腹囲75.0cm

なかなか少しずつしか落ちないけど、焦らずしっかり運動もがんばるぞ!

7/24
体重58.5kg
腹囲74.5cm

8/1
体重58.4kg
腹囲75.0cm

8/6
体重58.4kg
腹囲74.5cm

今年は本当に暑くて、汗をこんなにかいているのに体重変化が少し少なくなってきたみたい...でもよさこい本番までもう少し、頑張るぞ!!

8/21
体重57.1kg
腹囲73.5cm

よさこい効果もあり、念願の-5kgまで後少し。このままキープするぞ!!

9/11
体重56.7kg
腹囲73.0cm

ヤッター!! ついに念願の-5kg達成。今後もこのまま頑張るぞ!