

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

2014 春夏号 Vol.4

Take Free ¥0

健康特集 教えてDr.

腹部超音波検査で、
早期のがんを
見つけましょう。

それゆけ健診車!

女性が元気の企業 タイム技研高知(株)をレポート [ふれあい健診レポート]

協会スタッフ厳選!

宿毛市ここ見てスポット

いのちの授業

がんを学ぼう

ご存知ですか?

退職後の健康診断



ご寄付の報告
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(495,234円)をいただきました。

平成26年3月20日(木)に四国労働金庫高知営業本部において、贈呈式が行われ、中谷常務理事から、当協会 村山理事長に寄附金の目録が贈呈されました。贈呈式後、村山理事長から「今回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」と、四国労働金庫の皆さまにお礼を述べました。



四国労働金庫様の
ピンクリボン
プロジェクトの
ご紹介

四国労働金庫様では2012年度から「女性が健康で長く働くことのできる社会づくり」に貢献するため、「ピンクリボン運動」への支援を行っています。この支援を「ピンクリボンプロジェクト」と銘打ち、四国ろうきん様のATMにおいて、ろうきんカード(マイプラン・他行カード含む)での支払い1回につき1円を四国ろうきん様にご負担し、ピンクリボン運動を実施している四国地区の公益財団法人日本対がん協会のグループ組織に寄附されています。



ご存知ですか?
会社を退職された方も
健診を受ける事ができます!

この時期、「会社を退職したんだけど、健診はどうやって受けたらいいの!?!」というお問い合わせをいただくことがあります。会社にお勤めになられている方の大半は、健康保険組合等の健康保険にご加入されていますが、会社を退職後は、国保や健康保険組合の任意継続健康保険にご加入されると思います。特に、国保にご加入される場合は、お住まいの市町村から特定健診やがん検診の案内がありますが、「今までと同じ健診を受けたい場合はどうすればいいの??!」といった疑問が多いようです。

国保にご加入されても、補助を受けて人間ドックや生活習慣病予防健診をご受診いただくことができますのでご安心ください。



ご質問やご相談があれば当協会までお気軽にお問い合わせください。

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	-	-	-	-	-	-	-	-
	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	-	-	不定期 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 幡多健診センター
〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号 〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921 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)

腹部超音波検査で、早期のがんを見つけましょう。

がんや生活習慣病等による腹部内の異常の発見に有益な腹部超音波(エコー)検査。当協会では人間ドックに含まれますが、一般的な35歳以上の生活習慣病予防健診には含まれない検査なので、詳しく知らない方も多いかもしれません。今回は「腹部超音波(エコー)検査」について、高知医療センターがんセンター長であり、当協会の嘱託医である森田先生にお話を伺いました。

肝・胆・膵・腎・脾臓をエコーで診察

腹部超音波検査は、超音波を用いて腹部内の臓器を診察する検査です。モニターに映し出された画像を観察し、おもに、肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓の形に異常がないか、つまり腫瘍や病変の疑いがないか確認します。それはただちに病気と言いつけではないのですが、形の異常を見つけた際には、CTやMRIといった精密検査を受診していただきます。この検査では、先ほど述べた臓器のがんをはじめ、

体に負担の少ない検査。安心して受診を

胆石や胆嚢ポリープ等を見つけることも可能です。腹部超音波検査は、安全で気軽に受診できるのが特徴です。放射線を用いるX線検査やCT検査と異なり体に害がなく、また10分ほどで検査でき痛みもないため、受診される方の負担が少なく済みます。しかし、その検査精度は検査技師の技量に大きく影響されます。その為、当協会では信頼性が保たれるよう厳しい精度管理に努めています。



体への負担が少なく、手軽に受診できる腹部超音波検査。定期的な検査が、病気の早期発見につながります。

高知医療センターがんセンター長
高知県総合保健協会 嘱託医
もりた せいじろう
森田 荘二郎 氏
高知県総合保健協会では、約20年にわたり腹部超音波検査の二次検診や技師の指導にあたっている。
森田先生のホームページ
<https://sites.google.com/site/morimorisousou/>



B型・C型肝炎の方は肝臓がん要注意

健診の目的のひとつに早期のがんを見つけることがあります。今回は、腹部超音波検査で発見することができるがんのひとつである肝臓がんについてお話をします。肝臓がんは、大きく分けて肝臓から起るがん、転移してきたがんがあります。さらに肝臓から起る原発性(げんぱつせい)肝臓がんには、代表的なものとして肝臓の細胞からできる肝細胞がん、胆管からできる胆管細胞がん(肝内胆管がん)の2つがあります。肝臓から起るがんの多くを占めるのは肝細胞がん、

年に1度の超音波検査で症状が出る前に病気を発見しましょう

超音波検査で診察することができ肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓のがんは、症状が出にくいのが特徴です。ですから「1年に1回健診を受け

発生原因は、B型肝炎やC型肝炎の持続感染があります。B型肝炎やC型肝炎に感染している人は、定期的に病院で血液検査や腹部超音波検査を受けるようにしてください。また、腹部超音波検査では、転移性肝臓がんや胆管細胞がんが見つかることもありますから、定期的な健診は有効と言えます。

発がんの原因は、B型肝炎やC型肝炎の持続感染があります。B型肝炎やC型肝炎に感染している人は、定期的に病院で血液検査や腹部超音波検査を受けるようにしてください。また、腹部超音波検査では、転移性肝臓がんや胆管細胞がんが見つかることもありますから、定期的な健診は有効と言えます。

る。そして症状が出る前に病気を発見する。これが大切だと心得ていただきたいですね。さらにアルコールの多飲やタバコ、肥満はさまざまな臓器のがんに影響を及ぼします。当てはまる方は、絶対に健診を受けてほしいです。会社等の団体に所属のうちは健診を受けていても、退職をされたからは、健診を受けないという方がありますが、男性なら50歳を超えた頃からがんなどの病気にかかる可能性が急激に高くなりますので、退職後からこそ健康診断や人間ドックを受けてほしいですね。また女性の場合、「子宮頸がん」や「乳がん」といった女性特有の病気が50歳までの比較的早い年齢で発病することが多いので、若いうちから健診を受診するという意識をもつていただけたらと思います。今日お話しした腹部超音波検査は、病気を診断することも勿論できますが、健診ではあくまで、臓器の形に異常がないか確認するスクリーニングが目的です。それで形に異常が見つかった場合は、必ず精密検査を受けてください。その上で、がんなどの病気を早期発見し、早期治療するチャンスを得ることができると考えて、年に1度は定期的に健診を受診するようにしてください。

腹部超音波(エコー)検査について

腹部に超音波を当て、モニターに映し出された腹部内臓器の画像を見ながら診察を行います。画像に影が見える場合は、精密検査を受診していただきます。



腹部超音波検査を受けられる健診

腹部超音波検査は当協会では「日帰り人間ドック」に含まれています。詳しくは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 宗崎・西谷 TEL.0880-66-2800

年に1度、定期的に健診を受診しましょう



検査業務課 川村由佳

協会スタッフ厳選!

宿毛市周辺 ニニ見て スポット

自然が豊かな宿毛市で
おすすめスポットを発見!

知る人ぞ知る桜の里「宿毛市」から
おすすめのお花見スポットを紹介。

宿毛天満宮

宿毛市役所のすぐ北側に位置する神社。天満天神として菅原道真公を祀り、古くから地元の人々に崇められてきた。少々急な石段は上るのに苦労するが、上った先の境内からは宿毛の街並みや山並みが一望できる。



data 高知県宿毛市桜町14-25
問合せ:宿毛市商工観光課
TEL:0880-63-1119



約150本の桜があり、県内のどこよりも開花が早いと言われる桜の名所。花見シーズンには提灯の点灯もあり、夜桜も楽しめる。4月上旬には満開の桜を見ながら行う「土佐はし拳大会」が開催される。

宿毛はおいしいものがいっぱい!!

豊ノ島の実家は
お豆腐屋さん?

勝越し
とうふ



宿毛出身のお相撲さん、「豊ノ島」のご実家は豆腐屋さんで、「勝越し豆腐」なる、縁起のいいお豆腐がありました。どっしり重い程のボリューム感!!

地元じゃ定番! 密かな名物

ようかんパン

ひそかな人気商品だと聞いて、買ってみました!!「ようかんパン」はパンの表面上部に塗られたようかんが、餡パンのしっとり感を際立たせる一品でした!!



とれたて新鮮を召し上がれ!

きびなご丼



新たな宿毛名物!! 新鮮なきびなごだからこそいただける「きびなご丼」



を伺った西尾部長は、30代の時に、年に一度の健診で乳腺症が見つかったそうです。「自覚症状が一切なかったため、検診で見つかったよかったです。その際、年に一度は専門施設で超音波検査を受けるよう勧められ、毎年欠かさず受診するようになりました」と、話してくださいました。また、従業員様の中には、年に一度の健診で子宮頸がんや胃がんが見つかった方もいますが、いずれも早期発見・治療で完治したというお話もありました。検診車を導入し、気軽に健診を受けられる環境を整えることは、従業員



総務部・西尾部長

社内でクリニックと同等の健診が受けられるのがいいですね!

の健康維持にもつながります。また、一人一人の健康への意識も高めてきています」と、西尾部長。こうした声を聞き、大切な従業員を抱える企業様の為に検診車が果たす役割を、改めて実感した一日でした。

高知県西南地域、宿毛市、全国に拠点を持つ「タイム技研」様を訪問の女性が元気な職場からレポートをお送りします。



それゆけ 健診車

宿毛市平田 タイム技研高知株式会社篇

[ふれあい健診レポート]

Vol.4



今回の健診内容
タイム技研高知様の建物と駐車場をお借りして、定期健康診断・生活習慣病予防健診・子宮頸がん検診・乳がん検診を実施いたしました。



1991年の設立より、20年以上検診車をご利用くださる「タイム技研高知」様を訪問。朝晩は寒さが残るものの春の気配が感じられる3月初旬。宿毛市の工業団地内にあるタイム技研高知様を訪問しました。同社は主に、家庭用、業務用給湯機の水流制御部品を製造する企業。「業務をいったん停止することなく健診が受けられて便利」と、1991年の会社設立当初から毎年検診車を利用し

20〜64歳まで139名の方が働くタイム技研高知様。その中の74名が35歳以上の方を対象とする生活習慣病予防健診を受診し、それ以外の方が定期健康診断を受診されました。139名という多くの方にスムーズに健診を受診いただくよう、予め従業員の方を班ごとに分け、タイムスケジュールを組んでいただきました。お陰で当日は、待ち時間も少なく、スムーズに健診を行うことができました。ご担当の総務部、西尾部長からは、「長いお付き合いなので安心してお任せしています。いつも段取りよく進めていただき助かっています」と、嬉しいお言葉もいただきました。多くの女性従業員さんが働かれるタイム技研高知様では、今回4台の検診車のうち2台は婦人が検診用の検診車で伺い、37名の方が子宮頸がん検診を、29名の方が乳がん検診も受診されました。今回お話

今回の検診車

今回はこの4台がお邪魔しました。

- けいりん E-803号 ▶ 胸部X線検査をしました
- 宝くじ号 ▶ 子宮頸がん検査をしました
- ヴィーナス3号 ▶ 乳がん検査をしました
- あおぞら5号 ▶ 胃部X線検査をしました



タイム技研高知株式会社

1991年1月宿毛市に設立。愛知県に親会社、岐阜県にグループ会社がある。主に住宅設備機器、産業機器、理美容・健康・医療機器、業務用厨房機器などに設置する水流制御部品を製造。社員139名。働きやすい職場作りにも力を入れており、1996年、2010年には「快適職場推進事業所」の認定も受けている。

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)

いのちのいのちの授業

2014年1月23日(木)に本山町プラチナセンター文化ホールにて、「地域で取り組む健康づくり」の二環として、がんに対する正しい知識を学びお互いの尊厳に気づいて思いやる心を育てる「いのちの授業」を実施いたしました。



「がんを学ぼう！」

今回の「いのちの授業」は、本山町の嶺北中学校60名、嶺北高等学校120名の生徒たちを中心に、教員40名の他、地元の方々の参加がありました。

本山町健康づくり婦人会会長白石稔さんの

「健康づくりは、しあわせづくり」と言うキャッチコピーの

ご挨拶をかきりに、がんの基礎知識を学ぶセミナーや体験者による特別講演がはじまりました。

セミナー

決してひとごとではないがんの基礎知識を学ぶ

(公財)日本対がん協会 常務理事・事務局長 塩見知司氏の「がんの基礎知識の学習」と題したセミナーでは、「がんは、二人に一人がかかり、そのうちの三人に一人が亡くなる時代。これは、長寿国日本ならではの数字であり、もはや国民病ともいわれているが、早期発見をして、早期治療をすれば治る病気である。だからこそ、正しい知識を早いうちから学んでほしい」と言うメッセージと共に、「がんとは何か」「がんの原因」「がんの治療法」などをDVD視聴により、分かり易くお話しいただきました。



日本対がん協会 塩見知司氏

特別講演 子宮頸がん克服の体験と 命の尊さについて

(公財)日本対がん協会 企画事業担当 阿南里恵氏から「大切なあなたへ」と題して、子宮頸がんを克服した体験をもとに、がんの知識が全



阿南里恵氏が実体験を基に講演

を学べたことや、辛いときには周りに「SOS」を出すことの大切さを知ることが出来たこと等、がんを経験したからこそ得たものも多く、「がんになったからといって人生終わりではない。幸せとは自分の価値観で自ら感じるものである」と、がんになったからこそ気付く、幸せや命の尊さについて訴えられました。

検診の重要性

がんに負けない
社会を作ろう

「いのちの授業」で学んだことを通して命の大切さに気付き、自分だけでなく大切な人や家族ががん

から守り、がんを負けない社会を作ろうと呼びかけました。がん検診受診率が、まだまだ低い昨今。早期発見・早期治療のため、大人になつたらがん検診を、子宮頸がん検診は、20歳からと訴えました。この「いのちの授業」を熱心に受けた生徒たちからは、「知らなかつたことが聞けました」、「大変さがよく分かりました」という声が挙がり、命の大切さを実感したようです。

最後に、(公財)高知県総合保健協会理事長 村山博良から感謝の言葉とともに閉会の挨拶があり、全てのプログラムを無事終了致しました。ご協力を賜りました方々とご来場の皆さまに、心より感謝申し上げます。

日本対がん協会とは？

1958年(昭和33年)に創設された日本対がん協会。「がん征圧運動」の推進母体として、「がん知識の普及」と「検診による二次予防」を中心とした活動を展開しています。おもな活動内容としてがん検診の早期受診を推進「がん征圧月間」や「ピンクリボン運動」、がんの無料相談窓口も設けています。



(左)開会の挨拶をしてくださった、本山町健康づくり婦人会 白石稔 会長
(中)乳がん術後者の会「いぶき会」によるがん啓発コーナー (右)村山博良 理事長

