

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.6

Take Free ¥0

公益財団法人  
高知県総合保健協会

健康  
特集

教えてDr.  
定期的な検診と  
セルフチェックで  
乳がんの早期発見を

それゆけ健診車！  
高知工科大学の学生健診をレポート  
[ふれあい健診レポート]

協会おしらせ  
ご家族(被保険者)も  
お得にかしこく年に一度の健診を！

新人カルテ  
新人スタッフに聞きました

いのちの授業 in 佐川高校

すまいる健康法  
リレーマラソンに参加しました

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(377,412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。平成27年3月26日(木)に当協会において、中谷常務理事から贈呈が行われました。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。



## 健康かるた

配布先募集中

「自分の健康は自分で守らんとね」を合言葉に、子どもから大人まで健康に関心を持ってもらい、健診の普及啓発を目指した「かるた」です。当協会では、このかるたをご活用いただける施設や学校、団体を募集しています。



お問い合わせ・お申込み先  
公益財団法人 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.088-831-4800

## 幡多健診センターを 改装しました

受診者さまへ  
快適な空間を

ご利用者さまが快適に受診いただける空間作りを目的に、平成27年4月に食堂とトイレをリニューアルしました。「受診者さまがリラックスできる空間」というコンセプトに基づき、ゆっくりとおくつろぎいただけるカフェのような空間に生まれ変わりました。



日帰り人間ドックなど長時間滞在いただく場合、今までの食堂は4人掛けのテーブルしかなく、知らない方と相席で食事をしていただいていたのですが、改装後はカウンターテーブルを設置。お一人でお越しの方もゆっくりとお食事いただけるようになりました。

## 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  | -           | 不定期<br>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   | -           | -           | 不定期<br>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<br>〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号<br>TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921 | 幡多健診センター<br>〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号<br>TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801 |
| 高知県総合保健協会                                                                   | 検索 <a href="http://www.hokyo.or.jp/">http://www.hokyo.or.jp/</a>          |



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)



# 定期的な検診とセルフチェックで乳がんの早期発見を

40〜50歳代の比較的若い世代に多く見られる乳がん。近年は生活習慣の変化に伴って罹患者数も増加しており、年間1万3000人を超える方が亡くなっています。(※)  
今回は、当協会高橋医師が乳がん検診の重要性について説明します。

※厚生労働省人口動態統計(平成25年)より

**乳がんは、女性なら誰もがなりうる病気**

食生活の欧米化やライフスタイルの変化により、近年、乳がんになる人が増えています。年齢別に見ると、日本では40〜50歳代に大きなピークがあり、その後70歳代になるとまた増加の傾向が見られます。

乳がんは乳房の乳腺にできるがんです。一般的に、母親や姉妹など血縁者に乳がんを患った人が2名以上いると、5割の確率で乳がんになると言われています。しかし、乳がんの罹患者のうち9割はそついった家系ではなく、遺伝以外の環境因子によって発症した患者さんです。ですから、誰もがかりうる病気だということをまずは認識しておきましょう。

**早期がんも発見できる精度の高い検診**

乳がん検診には、医師による問診・視触診・マンモグラフィ(マンモ)検査、超音波(エコー)検査があります。乳がんは初期症状がほとんどない病気ですが、マンモは初期のがんも発見できる検査です。また、エコー検査も併用して行うことで精度は高まり、ほとんどの乳がんを見つけることができます。ではそれぞれの内容について、次のページで詳しくお話していきます。

**決して他人事ではない「乳がん」。**  
**定期的な検診が**  
**早期発見の近道です。**



(写真上) マンモグラフィ検査装置。  
(写真下) 検診装置で撮影したレントゲン写真。  
精度が高く早期発見に役立ちます。



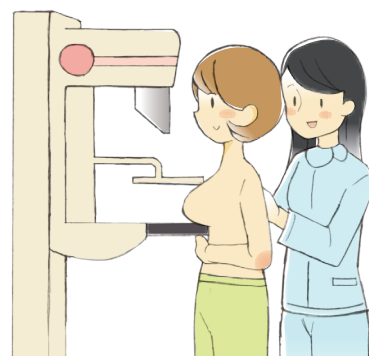
高知県総合保健協会 副参事  
医師  
たか ほう せい いち  
**高橋 聖一**



**まずはマンモグラフィ検査を**

現在、厚生労働省は「40歳以上の女性に対して、2年に1度、視触診およびマンモ併用検診を行う」ことを推奨しています。

視触診とは、医師が乳房にくぼみやしこりがないか観察するもの。一方マンモは、乳房を板で挟んで平らにしレントゲン撮影を行います。この検査の利点は精度が高いことで、視触診では分からないがんも見つけられます。ただ、マンモで全乳がんが見つかる訳では



ありません。乳腺の多い部位に隠れたがんは検出できないことがあります。そこでエコー検査の有用性について次にお話します。



**より正確に精査できる超音波(エコー)検査**

エコー検査は、皮膚にゼリー状のものを塗って内部をスキャンし観察するものです。当健診センターでは、最新の方法で検査診断します。具体的には、マンモフィルムを見ながら腫瘍が隠れているかもしれない乳腺の多い部分を重点的に調べます。また、マンモ判定だけでは精密検査となる影について、その影は正常組織なのか、良性で精査不要なのか、やはり乳がん疑いなのかを判定します。このようにマンモとエコーを同時併用することで必要な精密検査を減らすことができます。

## 乳がん検診について

当協会では**協会施設での乳がん検診**はもちろん、お住まいの地域で実施する**地域健診**でも乳がん検診を実施しています。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 松前・美島 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 宗崎・西谷 TEL.0880-66-2800



## 超音波(エコー)検査について

超音波を当て、モニターに映し出された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。

**定期的な検診に加えて自己チェックも大切に**  
ほとんどの乳がんは2年に1回の検診で治療可能な状態でみつかりますが、1年以内に急に大きくなる増殖の早い乳がんもあります。これに対処するには次の検診まで自分で視触診するしかありません。急速に大きくなる乳がんはしこりを形成します。毎週末にでも定期的に乳房を触ったり、鏡に映してひきつれやえくぼがないか観察する習慣をつけておきましょう。何かおかしいなと思えば乳腺専門医のいる病院を受診して下さい。定期的な乳がん検診とセルフチェックで乳がんから自分を守りましょう。



# ニニ見て トピックス

## 自然が豊かな高知工科大学の 注目スポットと最新情報

「日本一美しいキャンパス」は  
なんと!「日本さくら名所100選」に  
選ばれるほどの桜の名所でもあった!!

学生だけでなく、近隣住民ほか県内の桜好きも楽しみにする  
キャンパス内の桜散歩道。なんと高知工科大学のHPには桜開花  
状況が出るほど。それもそのはず、隣接する鏡野公園と合わせて  
「日本さくら名所100選」に選ばれるほどの桜の名所なのです。



### 冬はイルミネーションも 楽しめる!

学生が主体となって毎年12月から  
実施されており、地元土佐山田町の  
冬の風物詩として、毎年多くの方が  
訪れています。



## 2015年春、高知市永国寺に 経済・マネジメント学群 新設

高知工科大学は、平成27年4月に「マネジメント学部」を香美キャン  
パスから永国寺キャンパス(高知市永国寺町)に移転すると  
ともに、同学部を改組し、新たに「経済・マネジメント学群」を設置。  
経済・経営分野で活躍できる人材の育成を目指しています。



### 「街なかの知のオアシス」 永国寺キャンパス完成!

学群新設とともに整備される永国寺  
キャンパス教育施設の他にも、学生  
や地域の人々が集まる憩いの場と  
して、高知県が推進する社会人教育・生  
涯学習にも積極的に対応します。



男子で肥満傾向が女子で痩せ傾向  
のある学生が多くみられた時期が  
あり、大学では生活習慣病予防を念  
頭に1年次に血液検査を実施し、数  
値に問題が見られた学生には生活  
指導を行うなど、様々な取り組み  
をされています。その中の一つで「U  
P-I(大学生用心身チェックリス  
ト)」を健診に加えることで、受診  
者全員の心理状態もチェック。悩み  
やストレスを抱えると思われる学  
生を早期に把握し、かつ相談を希望  
する学生には、学内に在籍する臨床  
心理士さんや保健師さんがカウ  
ンセリングを行うそうです。この様

集中して学べるよう  
体と心の健康をサポート  
します。



高知工科大学 健康相談室 池センター長(中)  
池野さん(左)、秋澤さん(右)

に、慣れない環境の中でも心身共に  
健康で充実した学生生活が送れる  
よう、丁寧なサポートを行っている  
高知工科大学。未来を担う学生さん  
たちの為に、この健診が少しでもお  
役に立てれば嬉しく思います。

今回はこの2台が  
お邪魔しました!



けいりん794号  
胸部X線検査をしました



けいりん735号  
胸部X線検査をしました

## 今回の健診車



「ふれあい健診レポート」

香美市土佐山田町、  
自然豊かな立地に建つ  
「日本一美しいキャンパス」  
高知工科大学の学生健診を  
レポートします。

Vol.6

# それゆけ 健診車

## 香美市土佐山田町 高知工科大学篇

毎年だから安心。  
学生定期健康診断で  
自身の健康状態を把握

今回の健診レポートは、高知工  
科大学で行われた「学生定期健康診  
断」です。今回は検診車と共に、ス  
タッフ一同でお手伝いをさせていた  
だきました。高知工科大学では「学  
校保健安全法」に基づき、毎年春と  
秋に学生の定期健康診断を実施さ  
れています。春は全学年2000人  
規模の学生を対象に大学内で実施。  
秋は約40名の留学生を対象に、高知



今回の健診内容  
学内の体育館と2台の健診車で行った健  
診。身長、体重、視力検査から、血圧、心電  
図のチェック、検尿、採血、心理検査など  
を実施しました。

市棧橋通の当協会健診施設にて受  
診していただいております。

積極的な取り組みで  
毎年高い受診率を維持

1年次の健診受診率は100%  
学生全体でも99.8%と高い受診  
率を誇る高知工科大学。4日間の  
日程を設け、午前、午後に学群、学  
部ごとに分けて実施したり、平成  
27年度から経済・マネジメント学  
群が新設されたのを受け、香美と  
永国寺、2つのキャンパスで実施  
したりと、大学の積極的な取り組  
みが高い受診率につながっていま  
す。また、健診開始当初は学生ボラ  
ンティアが行っていた身長、体重、  
視力検査などを、当協会に業務委  
託していただいたことで、学生さ  
んからは「時間がかからず気楽に  
受けられます」、大学側からは「よ  
りスムーズな健診ができるようにな  
りました」と、嬉しい声も頂戴し  
ています。

健康で充実した  
学生生活のために体と  
心の両面からサポート

高知工科大学では、学生の7割が  
県外出身者、県内在住であっても通  
学により一人暮らしをする学生が  
多いといえます。そのため不規則な  
生活習慣になりがちで、入学当初、



健診後笑顔で撮影に応じてくださった学生のみなさん  
(左から、式地さん、村尾さん、松浦さん、前田さん、横山さん)

### 高知工科大学

「大学のあるべき姿を常に追求し、  
世界一流の大学を目指す」という  
目標を掲げ、平成9年に県が設置  
し、学校法人が運営する公設民営  
大学として開学。平成27年4月 現  
在、システム工学群、環境理工学  
群、情報学群、経済・マネジメント  
学群の学士および修士・博士課程  
併せて約2,000名が香美キャン  
パスに在籍。また、今年永国寺キャン  
パスに「経済・マネジメント学群」  
を開設。高知から日本を飛び出し、  
世界で活躍する人材を育成する。

## 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)



# ご家族（被保険者）もお得に健診

※1）40歳～74歳の被扶養家族（ご家族）

全国健康保健協会にご加入の35歳以上の被保険者（本人）はもちろん、被扶養者（ご家族）も年度内で、お1人様1回限り、全国健康保健協会から費用の一部の補助がある特定健診が受けられます。

## ご存知でしたか？特定健診の追加・変更ができること

### Q よくあるご質問

「特定健診の日に一緒にがん検診を受けてみたいのですが」

**A** 当協会では、特定健康診査に様々な追加検査をいただくことも可能です。

その場合、検査毎の追加料金はかかりますが、乳がん検査や子宮頸がん検査等の追加は、高知市の住民の方であれば、「高知市がん検診受診票」を同時にお使いいただくことが可能で、お安く追加できる場合もございます。詳しくは高知県総合保健協会までお問い合わせください。

### がん検診と一緒に受けられるスケジュール

|         |               |
|---------|---------------|
| 毎週金曜日午後 | 大腸がん検診、肺がん検診  |
| 第1・3金曜日 | 乳がん検診、子宮頸がん検診 |

※要予約

### Q よくあるご質問

「特定健診に含まれない検査を受けたい時はどうしたらよいですか？」

**A** 検査内容の変更も可能です。

当協会では、特定健診の検査項目に胃部X線検査や胸部X線検査などを付加して、生活習慣病予防健診や人間ドックと同等の健診を受診することができます。

人間ドックや生活習慣病予防健診に変更した場合、基本料金から**7,000円程度割引**できます。

※割引額はご加入の健康保険により異なります。



# いのちの授業

## 「がんを学ぼう」を開催しました

「がんに対する正しい知識を学ぶと共に、生きること死ぬことを問う中で、お互いの尊厳に気づいて思いやる心を養う」ことを目的に平成27年2月10日（火）佐川高校で第3回いのちの授業を実施いたしました。

### 「がんの基礎知識」を知り、命の尊厳について学ぶ

治すこともできるということを知り、私も健診を受けられる年になったら必ず定期健診を受けるようにしたいと思いましたが、「この講演を聞いて、がんは早期発見をすれば、かなりの確率で治すことができることを知りました」という感想がありました。

### 特別講演 「子宮頸がん克服の体験と命の尊厳について」



講師 塩見知司氏(右)と阿南里恵氏(左)

特定非営利活動法人日本がん・生殖医療研究会 患者ネットワーク担当 阿南里恵氏による「大切なあなたに」と題して、子宮がんを克服した体験をもとに、がんに向き合う心のつくり方などのお話をくださいました。聴講した生徒さんからは、「命には限りがあるので、この命を大切にしていきたいと思いました」や「私は若い人は、がんにかからないと思っていたので、阿南さんが23歳でがんになったと聞いて



講演の後、生徒の皆さんからも様々な感想が述べられました

驚きました。あと6年で23歳になるので気をつけたいです」など、歳の近いがん経験者の話を聞くことで、身近な病としての意識の高まりを感じることのできるいのちの授業でした。

平成27年2月10日（火）  
in 佐川高校

## 新人カルテ 新人スタッフに聞きました！



**小松 かな** 出身地 高知市  
こまつ かな  
①看護師業務全般 ②旅行 ③A型には見えない ④海外旅行に行ったこと ⑤新しい業務は戸惑うことも多いと思いますが、一緒に頑張りましょう



**西野 菜奈子** 出身地 高知市  
にし の ななこ  
①看護師業務全般 ②おいしいお酒を飲む ③運動部っぽいねと言われる ④次女が歩いたこと ⑤子育て真っ最中で苦労が多いと思いますが、助け合ってください



**安田 彩夏** 出身地 高知市  
やすだ あやか  
①検査業務全般 ②旅行 ③理系脳・白衣を着る仕事でそう ④ゲームの全クリ ⑤真面目でコツコツと仕事をしています これからも良い所を伸ばしてください



**山下 みう** 出身地 高知市  
やました みう  
①検査業務全般 ②音楽鑑賞・ピアノ ③おっとりしてそう ④欲しかった時計を購入したこと ⑤業務の基本をマスターし、個の能力を高めてください



和気あいあいと余裕(?)でゴール

協会スタッフ実践！  
**すまいる健康法**  
第1回 Hisix 42.195km リレーマラソン in 高知春野運動公園  
たすきを繋いで みんなでゴール！

第1回 Hisix 42.195km リレーマラソン in 高知春野運動公園に協会スタッフとその家族で参加しました。龍馬マラソン出場メンバーの予行練習として参加し、放射線業務課、計画調整課、保健指導課の職員で構成されたチームは、183チーム中68位と健闘しました。  
また、検査業務課職員とその家族で構成されたチームは80位の成績を残し、達成感と来年も参加の意欲を見せていました。