

ここから 日和。

2025年10月発行
ここからだが元気になる広報紙

地元・高知の絶景を目指して
爽快な海岸線を西へ。
土佐清水市にある青の絶景巡り！
今回は幡多健診センターの
3名がご紹介します。

vol.
01



「青の洞窟」と呼ばれる松尾漁港にある海老洞。太陽がジリジリと顔を出す8時~10時がおすすめの時間帯。波紋がきらめき、美しいエメラルドグリーンに変わる様子が美しい。「たまたま泳いでいたハリセンボンが可愛くて癒されました(健康支援課・竹本)」

●海老洞
場所/土佐清水市松尾171-2 P/有り



太平洋の荒波が長い年月をかけて作り出した自然のアート「白山洞門」。洞門の輪郭や角度によってハート形の穴となり、恋愛成就のパワースポットとしても有名。無料で利用できる「万次郎足湯」からは洞門全体を見渡せる。「たくさん歩いた後の足湯は疲れが癒されるような優しい温度でした(事務課・武藤)」

●万次郎足湯
場所/土佐清水市足摺岬482-1
営/8:00~19:00 休/水曜 P/有り



松尾漁港から歩いてすぐ位置する「CAFE69LOG」は、スパイスを使った隠れ家的絶景カフェ。店内カウンター席やテラス席から青々とした空と海を眺めながら、タコスをはじめとするスパイス料理が味わえる。「栄養バランスの良いメニューと雄大な景色。ここからだに元気をもらえる場所です! (健康支援課・竹本)」

●CAFE69LOG
場所/土佐清水市松尾171-2
営/月曜~土曜11:00~15:00(L.O.14:30)、日曜8:00~15:00(L.O.14:30)
休/雨天時は休み TEL/090-2703-0496 P/有り

青の絶景をたどる 私を満たす大人旅

まるでジブリの世界!



木漏れ日が降り注ぐウバメガシの中を海に向かって森林浴。樹海を抜けると視界いっぱいの太平洋が広がる。「竜宮神社はまるでジブリの世界。緑のトンネルを抜ければそこには大パノラマの絶景(事務課・有田)」

●竜宮神社 場所/土佐清水市松尾 P/有り



今回訪れたのは、四国最南端に位置する高知県土佐清水市。太平洋へ突き出た壮大な岬を有し、自然の美しさはもちろん、土地そのものも魅力にあふれている。漁業が盛んで、高い全国シェアを誇る「宗田節」の製造地としても知られる。

旅の始まりは、漁港にひっそりと佇む「海老洞」。透明度の高い水面に美しい波紋が静かに広がる光景は、まさに神秘的だ。続いて向かったのは、航海の安全と豊漁を祈願する神社として知られる「竜宮神社」。森林浴を楽しみながら境内を目指し、樹海を抜けた先に広がる圧巻の景色は、思わず息を呑む美しさ。

次に車を走らせたのは「CAFE69LOG」。先ほど訪れた松尾漁港からほど近く、海を眺めながらスパイス料理でほっとひと息つけるカフェだ。迎えてくれたのは、「テラス席からはイルカやウミガメが見えることもあり、よ」と笑顔で話す店主の坪田さん。そして、店名の由来になった愛犬「ログ君」とラビ君。この地に魅せられ、大阪から移住してきた坪田さんのエピソードにも心が温まる。

旅の締めくくりは「万次郎足湯」。目の前に広がる「白山洞門」と太平洋が織りなすシネマティックな景色を眺めながら、今日一日の思い出を語り合う。喧騒から離れ、深呼吸したくなるひととき。そんな「青の絶景」を巡りに、土佐清水市を訪れてみてはいかがだろうか。



中央健診センター



幡多健診センター



人間ドック受診後は カフェ空間でごゆるりと

当協会人間ドックを受けられた方には、健診終了後お食事のサービスをはじめ、コーヒーやお味噌汁など温かい飲み物もご用意しております。

人間ドックは健康保険の補助を使って受診していただける場合があります。節目の年齢の方や、より多くの検査項目が気になる方は、次回の健診で人間ドックを受けてみませんか？検査項目やオプション検査等は当協会のHPをご覧ください。

〈人間ドックの流れ〉

受付(7:30~9:30) >>> 各検査の実施 >>> 健診結果説明 >>> お支払い >>> 終了(9:30~12:30頃) >>> お食事

がん教育

「いのちの授業～がんを学ぼう!～」



高知中央高校

令和2年度以降、学習指導要領が改正され、がん教育が小・中・高校の保健体育の授業で必修化されていることをご存知でしょうか。当協会では、子どもたちへのがん教育として、医師やがん経験者を派遣し、がんについての正しい知識やいのちの大切さを伝える授業を開催しています。授業を通じて、いのちの大切さを学んだ子どもたちの声が、大人ががんへの関心を持ち検診を受けに行く良いきっかけとなっています。

職場の健康づくり

応援プログラム「健康セミナー」



豚塚建設株式会社

企業活動を支える従業員の皆さまの健康づくりを応援するため、当協会では健康診断受診後のフォローアップに加え、講義や運動指導などさまざまな健康セミナーをご用意しています。

〈プログラム例〉

「健康診断結果分析シート」の提供と説明
健康セミナーの開催(がんの学び舎、元気アップ教室など)
がん検診の精密検査に関するご相談 など

地元シェフの健康レシピ便

宗田出汁のスパイスカレー

今回の注目食材である宗田節は土佐清水市の歴史ある特産品で、生産量日本一。土佐清水市で獲れるめじかを原料とした節で、香りが強く、深みのある味わいがカレーの美味しさを引き立てます。うま味成分のタウリンが多く含まれており、これには肝機能向上やコレステロール低下の効果も期待できます。スパイスがご自宅にない方は、まずはカレー粉を代用して挑戦してみよう♪

作り方

- ① ニンニク・ショウガ・Aをみじん切りにする
- ② 米油をフライパンにひき、Bを入れてから中火にかける
- ③ しゅわしゅわとした音が始めたら、ニンニク・ショウガを入れる
- ④ 香りが立ってきたら、Aを入れる。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら合い挽き肉・Cを入れる
- ⑥ 色が変わってきたらトマト缶・水を加えて煮る
- ⑦ ハチミツ・塩・宗田節を加えて3~5分ほど軽く煮詰めたら完成
- ⑧ 宗田節・パセリを仕上げにトッピングするのもおすすめ!

材料 (4人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ニンニク 1かけ | 【B】 |
| ショウガ 1かけ | クミンシード 1g |
| 合い挽き肉 200g | マスタードシード 1g |
| ホールトマト 1缶 | 【C】 |
| 水 200cc | クミン 2g |
| ハチミツ 30g | カルダモン 2g |
| 宗田節 5g | コリアンダー 2g |
| 塩 8g | オールスパイス 1g |
| 【A】 | ターメリック 0.5g |
| にんじん 1本 | シナモン 0.5g |
| セロリ 1本 | ※B・Cのスパイスは |
| 玉ねぎ 1玉 | カレー粉に代用可 |



宗田節の旨味たっぷりな
簡単本格カレー

レシピを
考案してくれたのは
コチラのお店!

薬屋

住所/高知市瀬戸西町2丁目27
営業時間/11:00~15:00(L.O.14:00)
※夜営業は不定期営業で予約制
休/月曜、第1・3日曜 TEL:088-819-2048
P/5台 Instagram./@warayainsta



このギモン、教えてドクター!

今回は当協会の中央健診センター長 平井学医師に、皆さんが毎年受けている「健康診断」について質問しました。



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

土佐高等学校卒(S54) 産業医科大学 医学部卒 同 大学院修了(衛生学) 医学博士
産業医学、予防医学を専門とし地域および職域の健康管理を研究・実践・長年に渡り県民の健康づくりを推進している。【現在の研究テーマ】「健康診断の結果から見た生活習慣及び加齢の影響度の個人差について」、「加齢の質を高めるための健康診断結果の活用」、人間ドック健診専門医、日医認定産業医 【趣味】絵画、写真、JAZZ

●健康診断ってどうして毎年受けないといけないのですか?

健康診断は、①病気の早期発見と早期治療、②生活習慣病の予防を主な目的としてきました。もう一つ本当に大切なのは今の健康状態を知ることです。

「特に症状もなく健康だし大丈夫」と思っている方も、自分では気づけない病気につながるサインの見落としや、知らないうちに進行している病気があるかもしれないかもしれません。そうした見えない不調を早く見つけ対応するためにも、健康診断は毎年受けて今の自分を知っていただきたいと思えます。

●健康診断の結果、どう活かせばいいのですか?

健康診断のあとにお渡ししている結果通知書、皆さん「判定結果」だけを見て終わりにしていませんか?ぜひ、体重、飲酒量、運動量の変化に伴う各種検査数値(A.L.T

(G.P.T)、γ-G.T.P、中性脂肪、LDLコレステロール、尿酸、血圧、血糖とHbA1cなど)の変化にも注目してみてください。それぞれの検査項目がどんな意味を持つのかを知ったうえで見ると、自分自身の健康についてより深く理解できるようになります。

大事なのは、「病気になるためにどうするか?」そして「健康に歳を重ねる」という前向きな姿勢です。予防や早期治療のために、結果を日常生活にうまく取り入れていきましょう。気になることがあれば、当協会のホームページでもご案内していますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

●運動や食事を見直せば、数値って変わりますか?

変えることができます。運動や食事の影響度は人それぞれですが、自身の検査結果の変化に注目しながら取り組むことで、確実に改善が実感できるようになります。検

査結果が「基準値」を超えた最初の頃の体重や生活習慣を思い起すと、体重や飲酒量、運動の機会等具体的な改善目標に気づきやすくなります。まずは「自分の数値」の変化に関心を持って自分自身の情報として役立ててください。

●精密検査はどのような場合に受診をするようになりますか?

がん検診は精密検査の通知が届いた場合は、必ず医療機関を受診する必要があります。早期発見・早期治療で90%以上が治ります。また、他の検査も含め初めて異常を指摘された方は、必ず受診していただき、毎回指摘を受ける方は、主治医での経過観察をお勧めします。飲酒や体重増加に伴う脂肪肝の影響を受ける肝機能異常、高尿酸、中性脂肪やコレステロールなどの脂質異常、高血糖、高血圧など、生活習慣で改善の期待ができるものは、1ヶ月程度改善努力したのちに精密検査の受診をお勧めします。

当協会では年間30万件の健診データを分析し、精密検査の勧奨や健康づくりに役立つ資料の提供にも取り組んでいます。また、検査の信頼性を高めるために職員の技術や知識の向上にも力を入れており、日々の精度管理を徹底し、質の高いサービス提供に努めています。

●ついでに

健康診断の数値を自分事としてとらえて、異常を指摘されたらまずは自分の生活習慣を見直すきっかけにしてください。年一回、健康診断の結果をもとに生活習慣を見直してゆくことは、加齢の質を高め、健康的に年齢を重ねていくことにつながります。

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。



公益財団法人 高知県総合保健協会

■中央健診センター
〒781-9513 高知市棧橋通六丁目7番43号 TEL:088-831-4800

■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

