

Health for All, All for Health ハイ健康です



人間ドック・健診施設
機能評価認定施設



労働衛生機関評
価機構施設認定

Vol.126



おいしい栗が
たくさん実る山江村。
ほらボンネバネバス「マロン」も
元気に走っているよ。
おとなも子どもも
手を振りたくなる
アツメのきつな楽しい時間。
ニミシ 秋

イラスト・文／坂口芳枝

INDEX

特集	2～3
「効果的な精度管理と事後管理の取り組み」	
トピックス	4
「『日赤健康菜膳レシピ集』をお弁当で再現!」「おいしいドック食をレストランで!」ほか	
特別企画	5
「お客様の意見を紹介します」	
フォトレポート	6～7
「人間ドックの進歩で支える健康長寿」	

いつも元気に	8
「氷川町役場健康福祉課の皆さん」	
健康フロンティア	9
赤十字アレこれ その②	
「第17回 河津寅雄賞授賞式」 「第18回 赤十字健康管理事業研究会」開催報告	
健康へのアドバイス	10
「子宮頸がんの早期発見のための細胞診+HPV検査」	
クイズ&クイズ/元気くん/ご質問にお答えします	11
すこやかクッキング/「簡単! ロコトレ その③」	12



効果的な**精度管理**と **事後管理**の取り組み

～ 大切な命を守る健康診断と精密検査 ～

当センターの健康診断受診者数は年間約14万人。そのうち精密検査の対象となる方が約2万人いらっしゃいます。しかし、約1/3の方々は医療機関を受診することなく経過。次の健康診断まで放置する方も。なかには確実に病状が進行し、命の危険を招く「がん」などの重篤疾患の症例も含まれています。皆様の健康と命を守るために、当センターでは精密検査の受診率向上への取り組みを進めています。

1. 精度管理向上の取り組み

《不要な精密検査を避け、精度の高い検診を受けていただくために》

画像診断 の場合

医師2名(うち1名は認定医または専門医)による二重読影と、すべての精密検査対象者の前回画像との比較読影を実施。これほど高水準の判定を行う健診機関は、まだ限られています。

【画像診断の一例】

■胸部X線検査を二重読影

- 1 肺がん検診
- 2 結核検診
- 3 労働安全衛生法検診等

一般的な胸部X線検査による検診で、二重読影と比較読影の必要性を規定しているのは**1**の肺がん検診のみ。当センターでは、すべての胸部レントゲン検査画像を二重読影しています。



胸部X線検査読影風景

医師は今回の画像と、過去画像との比較やコンピュータに保存された問診情報や関連する検査も参考にしながら、変化や異常の有無を見極めます。

【症例紹介①】

職場の定期健康診断で受診した女性(49歳)

前回結果：異常なし

今回結果：左中肺野の限局性陰影

判定結果：要精密検査指示

この方は、**3**の労働安全衛生法検診による胸部レントゲン検査でしたが、二重読影と比較読影、さらに専門医による読影(三重読影)まで行った症例です。その結果、精密検査の指示と緊急紹介を実施。胸部CT、PET-CT、気管支鏡などを実施した結果、非小細胞肺癌であると判明しました。

血液検査 の場合

血液検査では、経年の数値変化や自覚症状・既往歴の関連を検討します。当センターでは平成24年度から、精密検査対象者の過去全ての情報を可能な限り照会し、値の変動や内容の検討を実施。その結果、重篤疾患の発見数が4倍に増えました。重篤疾患が考えられる場合、受診者の方に専門医の紹介や医療連携を行い、迅速な受診を促しています。

■発見された 血液の重篤疾患

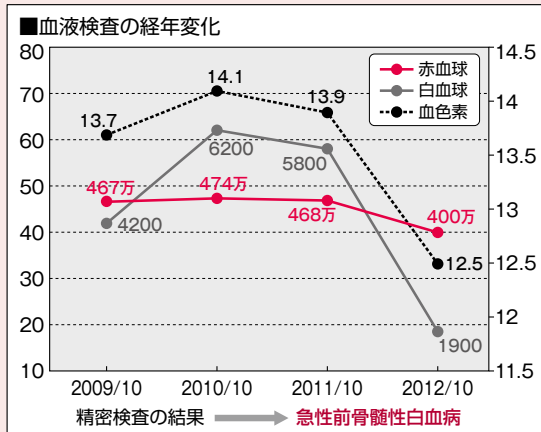
年度	発見数
平成20	2名
平成21	3名
平成22	4名
平成23	4名
平成24	16名

《平成24年度》

白血病……7名
骨髄異形……5名
悪性貧血他…4名

【症例紹介②】

検査で重篤疾患が判明した男性(58歳)



白血球の減少が目立ち、精密検査指示となった症例です。血液3項目全てが減少傾向にあり、造血機能の異常が考えられたので本人に連絡を取り、体調や既往歴などを確認。ときどき倦怠感と原因不明の発熱があることも分かりました。そこで、血液・腫瘍内科を専門とする医療機関を至急受診されるよう説明し、2つの医療機関の資料と紹介状を郵送しました。

当初は「忙しい」と言っておられましたが、紹介状が届くとすぐに専門医を受診。精密検査初日に骨髄穿刺を受け、急性前骨髄性白血病と診断がつき即日、入院となりました。なお、がん化した白血球が骨髄に留まっていたため、「分子標的療法^{※1}で寛解^{※2}した」との報告がありました。

※1：がん細胞と正常細胞の違いをゲノムレベル・分子レベルで解明し、がんの増殖や転移に必要な分子を特異的に抑えたり、炎症に関わる分子を特異的に抑えたりする治療法。

※2：治療によって末梢血や骨髄に白血病細胞が観察されなくなった状態(完全寛解)。完全寛解後5年再発が見られなかったときに治癒したとされる。

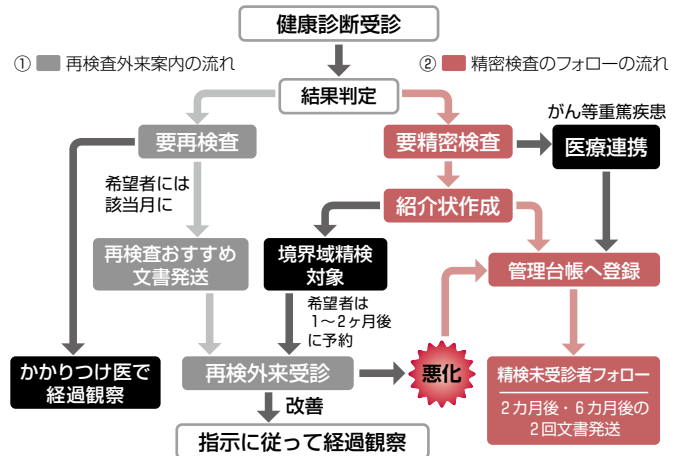
2. 精密検査・再検査の受診勧奨

《病状の悪化を防ぐための事後管理》

当センターでは、精密検査や再検査の対象となった方の健診情報をコンピュータで管理し、精密検査や再検査の指示があった月に受診していただくため、また、病状の悪化を防ぐため、受診勧奨(検査のおすすめ)を行っています。

- ① 再検査や境界域(軽度の精密検査)対象の方へは
人間ドックや健診の当日、ご本人の希望をうかがい、該当月に「再検査のおすすめ」文書を郵送し受診を促します。
- ② 精密検査対象の方へは
人間ドックや健診の当日、紹介状をお渡しし、医療機関受診を促します。その後は、「管理台帳」と呼ばれるコンピュータシステムでより重点的に管理し、医療機関から受診の連絡等がない方へは、2ヶ月後と6ヶ月後に「精密検査のおすすめ」を郵送し、医療機関受診の確認を行い、未受診の方へ受診を促します。

■精密検査・再検査・受診勧奨の流れ



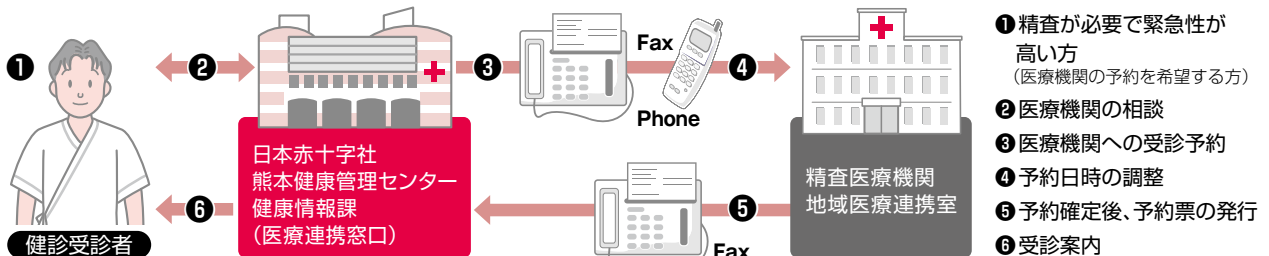
3. 医療連携の実施

《早急な精密検査と治療が必要な方のために》

医療連携は“がん”の早期診断・治療に役立っています

人間ドックや健康診断の結果「要精密検査」や「要治療」の判定を受けた方のうち、ただちに医療機関を受診する必要があると判断された場合、当センターでは専門医療機関の紹介や受診予約を行い、検査や治療がスムーズに進むよう、積極的な医療連携を行っています。人間ドックは当日中、健康診断は2～3日中にご本人と調整いたします。

【医療連携を利用した外来受診予約の流れ】

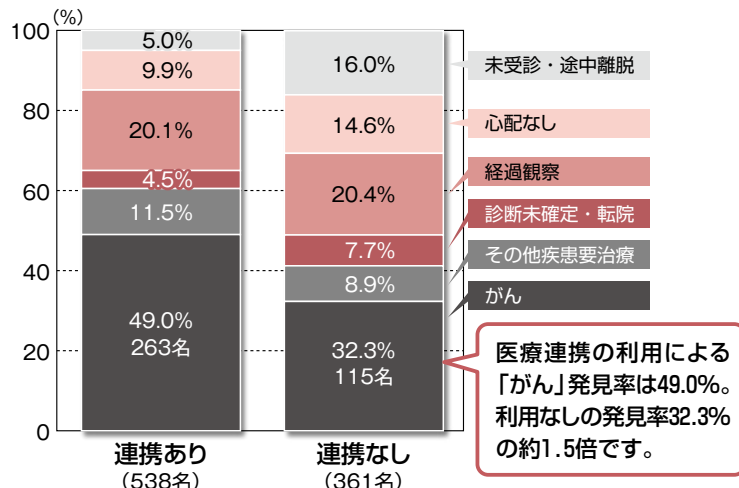


※外来受診の予約ができない医療機関もあります。(治療中の疾病がある方は、主治医と調整させていただきます)

連携による予約の対象となる疾患

- がんなどが疑われ、早急に検査を受ける必要がある方
- 腎・尿管結石や胆石等で、現在症状がなくても、これから急激な痛みが出る可能性がある方
- 肺炎、気胸、出血性胃潰瘍・穿孔などでただちに治療を開始する必要がある方
- 血液検査で高度な異常が見られ、重大な疾病が考えられる方

■医療連携の効果(精密検査結果で比較)



日赤 & 鶴屋がコラボ

「日赤健康薬膳レシピ集」を、お弁当で再現！

今 年4月に刊行した「おいしい！やさしい！健康食 -日赤健康薬膳レシピ集-」。その本に掲載されたメニューを再現したお弁当が、当センター監修のもと8月から鶴屋百貨店で販売開始されています。

10月からは秋限定メニューが日替わりで楽しめます！
今後は季節によりメニューが変わり、旬のお弁当を提供予定です。



※写真は秋メニューの一つです

■日本赤十字社熊本健康管理センター監修

おいしい^{きせつ}四季のおべんとう

価 格／580円(税込)

販 売／鶴屋百貨店地下1F・惣菜(個食百花)
コーナー、熊本赤十字病院・鶴屋売店

発売日／月～金曜(日替わりで肉と魚があり)

販売数／1日限定20食(事前予約可)

おいしいドック食を レストランで！

「ド」ック食なのに「おいしい」と定評のある、当センター人間ドックの食事「日赤健康薬膳」を、受診者以外の皆様も食べられるようになりました。600kcal以下、塩分は3.0g未満のヘルシーメニューです。



場 所／日赤熊本健康管理センター1F「レストラン ぱせり」

価 格／840円

時 間／11:00～14:00(前日までの予約制)

☎096-387-6653(健康栄養課)

お知らせ

MRI装置の最新機種導入工事

当 センターでは、脳ドック等で使用するMRI装置を最新機種へ入れ替える工事を実施します。工事期間中は、下記コースおよびオプション検査がご予約いただけませんので、ご予約・日程変更の際にはご注意ください。大変ご迷惑をおかけいたしますが、精度向上と、より快適な受診環境の実現のため、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■工 事 期 間／平成25年12月8日(日)～平成26年1月13日(月・祝)

【ご予約いただけないコースおよびオプション検査】

■1日ドック／脳専門ドックおよび頭部MRI・MRAオプション検査・
メタボ血管セット

■2日ドック／2日総合+脳コース

Facebook 開設しました！

イ ベント情報や健康情報のほか、センター内の様子などを随時発信しています。ぜひ「いいね！」してください！



www.facebook.com/jrckhcc/



「日赤健康薬膳料理教室」のご案内

毎回好評の「日赤健康薬膳料理教室」の今後の日程をお知らせします。
興味のある方は、ぜひご参加ください。



日 程

■10月26日(土) テーマ：「認知症予防 健脳食のススメ」

■11月16日(土) テーマ：「目指せスッキリボディ!」

■12月14日(土) テーマ：「お酒のお供は？手間いらずの簡単メニュー」

■1月25日(土) テーマ：「簡単手抜き料理でバランスアップ」

※時間は、いずれも10:00～13:00(受付9:30～) 料金／1,500円



お申し込み・お問い合わせ

☎096-387-6653(健康栄養課) 受付／8:30～17:00(土日・祝祭日を除く)

お客様のご意見をご紹介します。



たくさんの貴重なご意見、ありがとうございました。

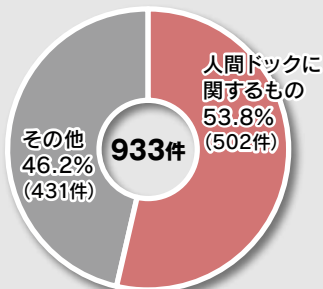
当センターでは2003年から館内に「ご意見箱」を設置し、お客様からいただいたご意見を、人間ドック・健診の質の向上や職員教育・設備の改善などに役立てております。また、「受診者第一主義」を基本方針の一つに掲げ、すべての方に安全で安心な受診メニューを提供し、選ばれる健診機関を目指して職員一同、切磋琢磨しております。今回は、ご意見箱や口頭でのご意見、宿泊時のご感想を集約し、その要旨をご紹介します。

お客様のご意見

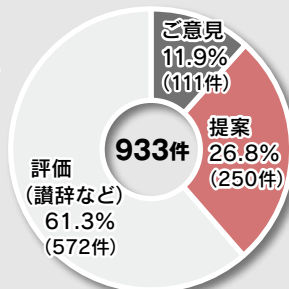
[2012年4月～2013年3月]

- 総受診者数/31,292名
- ご意見をいただいた人数 560名 (1.78%)
- ご意見をいただいた件数 933件 (2.98%)
- 内 訳/男 性: 473件
女 性: 437件
不 明: 23件

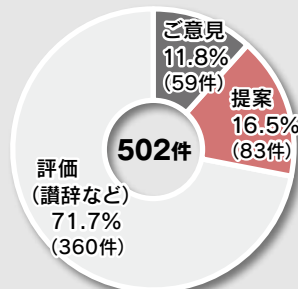
[全体的内容]



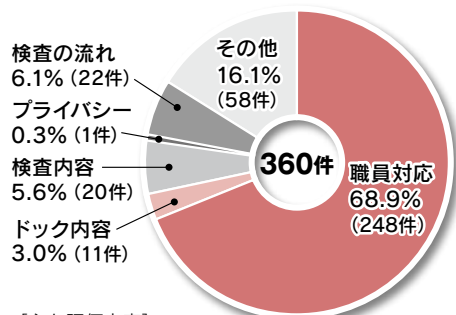
[内 訳]



[人間ドックに関する評価]



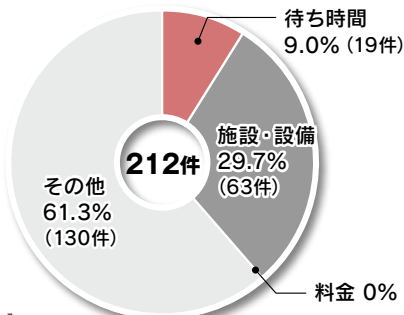
人間ドックへの評価



[主な評価内容]

健診内容が充実していた/職員の対応が親切・丁寧できめ細かった/胃・大腸内視鏡検査は痛くなかった/歯科クリーニングが良かった/検査の流れに工夫が見られた/データが比較できて良かった など

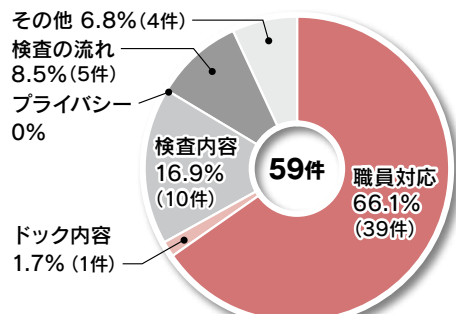
その他の評価



[主な評価内容]

施設がきれい/清潔である/宿泊室が広くてゆったりできた/低い枕が用意されていたのが良かった/以前より待ち時間が短くなり改善されていた/食事おいしかった/サービスが行き届いていた など

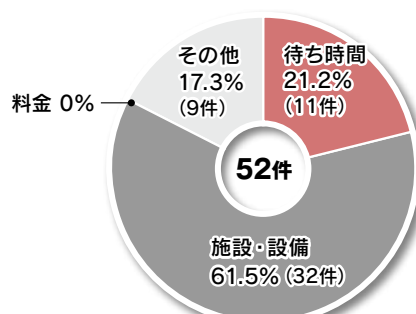
人間ドックに関するご意見



[主なご意見内容]

結果・検査・案内の説明不足/接遇が無愛想・不親切/負荷心電図の際に上着を着用したい/問診の際にプライバシーへの配慮を/負荷のかかる検査は後にしてほしい など

その他のご意見



[主なご意見内容]

宿泊室の臭い・騒音・段差が気になる/館内の案内・表示が分かりにくい/全体的に待ち時間が長い/できれば値下げしてほしい/朝から宿泊室を利用したい/パンフレットが分かりにくい など

当センターでは、ご紹介したご意見を含め、アンケート結果などを館内に掲示し、情報公開に努めております。すでに、受診着や朝からの宿泊室の利用などは、ご意見を基に改善いたしました。これからも、どうぞご意見をお寄せください。

人間ドックの進歩で支える 健康長寿

Health for All, All for Health

すべての人に健康を、健康に全力を

創立35周年を迎えた当センターの主事業は人間ドックです。各種ドックコースの内容を充実し、総合的な健康診断で県民の皆様の生活習慣病の予防・早期発見を目指しています。また、健康維持・増進のための、運動や栄養を含むトータルサポートも推進。今回は、人間ドック35年の歩みをご紹介します。

このコーナーは当センターの創立35周年を記念し、創立から現在までの各事業の変遷を写真中心に構成し、シリーズでご紹介しています。今回は第3回目です。

予防医学の スタートライン

昭

和53年4月に開設した日赤熊本健康管理センター。当初、人間

ドックの実施は隔日で、受診者は1日当たり、2日ドック19名・1日ドック10名という小規模なものでした。しかし、予防医学への理解が深まるにつれ、利用者が増加。本館改築・別館新築と続き、現在の本館新築で受診体制を充実させてまいりました。



昭和53年当時の当センター全景



開設当時の診察風景

新館オープン当時の 人間ドックコース一覧

- 2日人間ドックコース
- 1日人間ドックコース
- 消化器コース
- 循環器コース
- 脳専門ドック
- 女性専門ドック

《上記のコースに各種オプション検査やPET-CT検診などを組み合わせると、選択肢は多様です。当センターの人間ドックメニューは年々、進化しています》



脳専門ドックで使用したMRI装置



平成9年完成の当センター外観

平成9年、新館オープン

平

成9年には創立20周年を迎え、6月には新館での業務を開始。新たに歯科検診・脳専門ドックを加え、より高度で充実した人間ドックを実現しました。



歯科検診の導入で、よりトータルな健康支援へ

2日人間ドックの長所

- 朝8時から宿泊室にご入室(翌日のご退所まで)。着替えもお部屋でゆっくりと。
- 昼食後もお部屋でおくつろぎいただけます。
- 1日目の検査終了後、夕食は日赤健康薬膳をどうぞ。
- ネット環境も充実。(Wi-Fi、各部屋にLANケーブル有り、iPad貸出(台数限定))
- 大浴場は21時までご利用いただけます。
- トレーニングルームは20時までご利用いただけます。



入所から退所までお使いいただける宿泊室(例: ツインルーム)

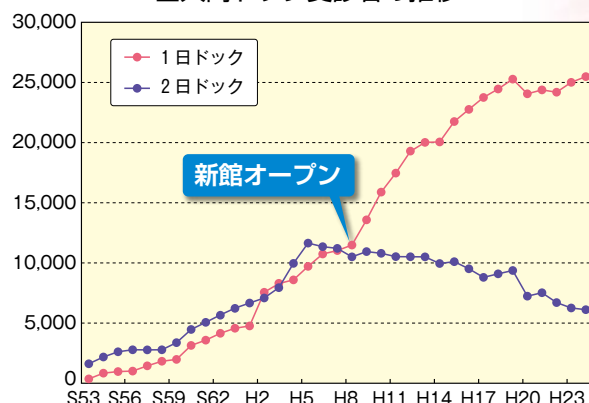


日赤健康薬膳の献立(例)。人間ドックのお食事は毎日、肉・魚の2種類の料理をご用意。さらに、体調やアレルギーによる食事変更にも対応しています。

選べる
おいしい
ドック食



■人間ドック受診者の推移



人間ドックを より快適に

現 在、人間ドックの1日当たりの定数は次のように増えました。

- 1日ドック / 1000名
- 2日ドック / 26名

広く県民の皆様の信頼に応える健診機関として、当センターは最新の医療機器・検査項目を導入。受診者の方々に質の高い健診メニューを提供しています。
また、豊富なオプション検査を準

備し、お客様相談係が、お一人おひとりのご要望や既往歴などを考慮した最善のドックコースをご提案しています。

特に、2日人間ドックは「くつろぎ空間のご提案」として、1日目の朝から翌日の退所まで宿泊室をゆっくりご利用いただけるようになり、設備充実にも努めています。

35周年を迎えた当センターは今後もお客様の声に耳を傾け、お客様の視点で満足度の向上を追求してまいります。

PET-CTの併用による最高精度の人間ドック

より万全の検査を目指す方へは、人間ドックとPET-CTを併用する【PET-CTオプション】と【スーパーがんドックコース】もございます。がんや、その再発が気になる方は、一度ご相談下さい。

PET-CT 検査とは？

がん細胞や悪性腫瘍は、正常細胞の約8~10倍のブドウ糖を細胞内に取り込み、非常に活発な細胞分裂を行います。この性質を利用し、ブドウ糖と構造がよく似た薬剤[F¹⁸-FDG(フルオロデオキシグルコース)]を注射して全身に取り込ませ、FDGが異常に多く集積した場所(がんや悪性腫瘍等)を確認するのがPET-CT検査です。一度に全身を診ることができますが、PET-CT検査だけでは見つけにくいタイプの「がん」もあるため、人間ドックとの併用受診が効果的です。

※PET-CT検査と人間ドックは別日の受診となります。



ご予約・お申し込み | 人間ドック予約 ☎096-387-6651 受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日を除く)

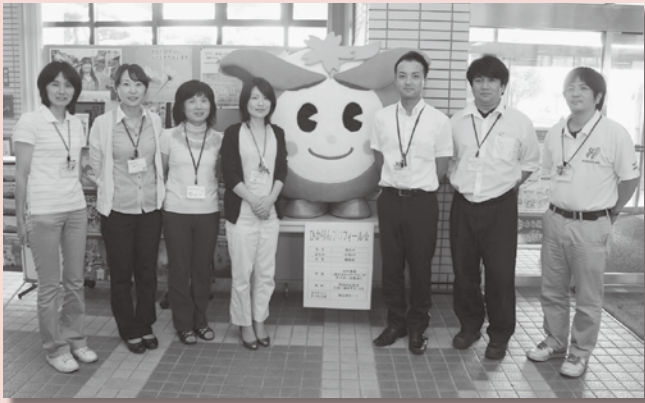


透析者の割合が高い氷川町 課題解決のため当センターとも連携

氷川町役場健康福祉課の皆さん

熊

本県のほぼ中央に位置し、東の山間部から西の不知火海まで平地が広がる農業が盛んな氷川町。県内の梨栽培の発祥地としても知られ、特産品の「吉野梨」は全国的にも有名です。同町では、平成23年度と24年度に「国保ヘルスアップ事業」に取り組み、町民の健康診断結果や医療費等の分析結果をもとに、町の健康課題解決と町民の健康づくりを進めています。



氷川町役場健康福祉課の皆さん

左から保健師の沖村愛さん、保健師の長岡ひとみさん、管理栄養士の田脇祥子さん、保健師の本村望さん、三枝知史さん、野村浩之さん、横貴志さん

町が抱える大きな健康課題「糖尿病」

同

町健康福祉課の本村望さんによれば、「氷川町は、県内でも高血糖や脂質異常の割合が高く、糖尿病の悪化に伴う後期高齢者の透析患者数も常に県内で上位に位置しています」とのこと。このような健康課題を引き起こす要因としては、「農業従事者が多く、疲労回復などのために日ごろから飲料、食事などで砂糖を多く摂取している」「果物栽培が盛んで、自家消費での果糖摂取量が多い」などが考えられるそうです。

現状を改善するため、同町では住民に対して、さまざまな健康づくりに関する取り組みを実施。その中で、当センターも健康診断結果や医療費の分析のほか、糖尿病や慢性腎臓病（CKD）の予防に役立つ栄養教室や運動教室の開催をサポートしました。「栄養教室で指導していただいたメニューを家庭でも実践しているという方もいます。また、運動教室も一つ一つの運動のどういう動きが生活習慣病予防に効果的かなどを分かりやすく説明していただき、とても好評でした」と本村さん。

課題克服に向けた、さまざまな取り組み

同

町では、糖尿病治療中やその予備群の方々への健康指導に加えて、中学校での親子を対象にした健康講話も行いました。これは、健診受診率の低い30～40代への啓発と併せ、氷川町を担う若い世代への健康意識向上を狙ったものです。

取り組みの成果について本村さんは、「健診や栄養教室、運動教室などをきっかけに、個別面接を行って生活習慣の改善を指導した糖尿病の方には、症状の維持・改善が見られました。やはり、その人の症状や状態に合わせたオーダーメイドの指導が重要だと、あらためて痛感しました」と話します。

今後は、国保ヘルスアップ事業によって明らかにになった町の健康課題を、「より多くの住民に知ってもらい、健康意識向上を図りたい」と本村さん。そこからさらに、「健診受診者数の増加につながれば」とも。

町民の健康に課題を抱える氷川町ですが、健康福祉課の皆さんのチームワークで、解決へ向けたさまざまな取り組みが、これからも実践されることでしょう。



当センターがサポートした氷川町の、糖尿病・CKD予防のための運動&栄養教室の様子

第17回 河津寅雄賞授賞式が行われました。

7月8日に、当センター5階ホールで「第17回 河津寅雄賞」(主催：財団法人熊本県健康管理協会)の授賞式が開催されました。河津寅雄氏は同協会の初代会長で、県の医療・福祉の充実に尽力。この賞は、同氏の多大な功績を称え、地域や職域の保健活動等を通して、県民の健康増進に貢献した個人や団体を表彰するものです。



授賞式後の記念撮影

昭

和52年に県立公衆衛生看護学院を卒業した早川さんは、同年嘉島町役場に入庁。以来、住民課を皮切りに、保健衛生課、町民保健課、健康福祉課を経て、平成20年より現在の町民課と、一貫して地域住民の健康や福祉の向上に取り組んで来られました。入庁後、約6年間続いた「保健師一人体制」の中、地域の老人クラブでの健康教育や、老人会・婦人会・民生委員などとの連携強化に努め、今日の同町の高齢者支援ネットワークの基礎づくりに、大きく寄与されました。

受賞者のご紹介



嘉島町役場町民課 審議員兼保健係長 はやかわ ますみ 早川 眞澄 氏

これまで、「同じ上益城地域でこの賞を受賞された先輩方の背中を見て頑張ってきた」と話す早川さん。それだけに受賞の感慨もひとしおです。

町民の健康を預かる早川さんが、指導の際に心がけているのが、「繰り返し話す」こと。なかなかタバコをやめられない方に何度も禁煙を勧め、ようやく成功して感謝されたときには、「保健師の仕事にやりがいを感じた」そうです。

「賞に恥じぬよう、残された在職期間で後輩保健師の皆さんに、地域住民の健康を担う保健師の役割や心構えを、今後もしっかりと伝えていきたいですね」と抱負を述べられました。



このコーナーでは「赤十字」とは何かを、事業内容も交えてご紹介します。

「第18回 赤十字健康管理事業研究会」開催報告



平成25年8月28日に浜松赤十字病院(静岡県浜松市)において、「第18回 赤十字健康管理事業研究会」を開催いたしました。

同研究会は当センターが事務局となり、日本赤十字社が行う健康管理事業の現状と未来を探求することを目的に、毎年、全国各地で開催しています。今年も浜松赤十字病院スタッフにも協力をいただきながら準備を進め、全国から約102名の参加がありました。

当日は「いま、徳川家康の生き方から何を学ぶか」と題し、静岡大学名誉教授・小和田哲男先生が特別講演。参加者は日頃の業務をしばし忘れ、壮大な歴史ロマンに思いを馳せました。また、全体討議では「ドックの上部消化管検査」「宿泊人間ドックのこれから」「人間ドック機能評価」の3課題について積極的な意見交換が行われるなど、有意義な研究会となりました。

研究会では、今後も全国の赤十字と連携しながら情報交換を深め、皆様にとってより良い健康管理事業を提供できるよう励みたいと思います。

赤十字健康管理事業研究会 <http://www.kenkan.gr.jp/shcs>

事務局：日本赤十字社熊本健康管理センター 企画広報課

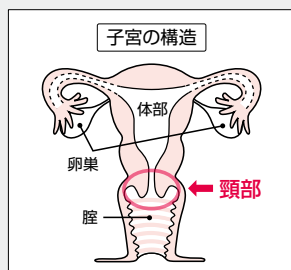
子宮頸がんの早期発見のための細胞診+HPV検査

子宮頸がんは、女性の子宮の入り口部分(子宮頸部)にできる「がん」です。日本では、毎年約15,000人もの女性が新たに子宮頸がんにかかり、約3,500人が亡くなっています。子宮頸がんの早期発見のために、当センターでは細胞診+HPV検査をお勧めしております。

当センターで行っている子宮頸がん検査の内容

HPVワクチン

子宮頸がんの原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染を予防するワクチン。



HPV検査

最近、子宮頸がん検診で使われ始めた検査法です。

子宮頸がんの原因となるウイルス感染の有無を調べるDNA検査です。

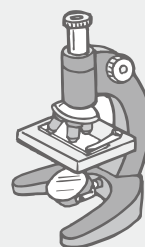
当面の子宮頸がんのリスクがあるかどうかの予測ができます。



細胞診

従来から子宮頸がん検診で使われている検査法です。

採取した細胞に異常がないかを顕微鏡で調べます。



ワクチン接種の有無に関わらず、女性の方は20歳になったら必ず2年に1度の子宮頸がん検診を受けましょう。定期的に検診を受ければ、がんになる過程の異常(異形成)や、ごく早期のがんの段階で発見できることが多く、経過観察や負担の少ない治療で済みます。

お知らせ

若いひとのための市民公開講座を開催!

若い世代の発症が増加している「子宮頸がん」に焦点を絞り、専門家による最新情報の提供と共に、実体験を通じた講演を行います。



■テーマ/「今こそ学ぶ子宮頸がん～大切なあなたと家族の未来のために～」

■講師/「23歳で子宮頸がんになって」

日本対がん協会・厚生労働省がん対策推進委員
阿南 里恵さん

「男性にこそ知ってほしい～若い女性にのびよる子宮頸がん」

熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学分野
教授 片淵 秀隆先生

■開催日/平成25年11月23日(土)

14:00～16:00(開場13:30)

■会場/くまもと県民交流会館10階

パレアホール

■定員/200名

※定員になり次第締切とさせていただきます。

■入場料/無 料

■参加者プレゼント

当日アンケートにご回答いただいた方の中から
抽選でプレゼント。

①「レディースブック」にお二人でご招待1組

②ディズニーオンクラシック30周年記念公演

ペア入場券S席5組

(12/11・市民会館崇城大学ホール)

■お申し込み

氏名・年齢・性別・住所・電話番号を明記のうえ、
kikaku@kenkan.gr.jp(当センター企画広報課)までメールでお申し込みください。先着順に入場券を送付いたします。

若い男性も、ぜひ知ってください!



締切▼11月29日(金)必着
宛先▼〒861-8528(住所不要)
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係
FAX▼096(387)8278

正解者の中から抽選で
3名の方に当センター創
立35周年記念「日赤健康
薬膳レシピ集」をプレゼ
ントします。

日本国内だけでなく海外でも活
躍。おとなにも子どもにも大人気の
キャラクターです。2重のマス目の
言葉をつないで答えを考えてくださ
い。お分かりになった方は、ハガキ
かFAX、またはEメールで、答(カ
タカナ)と住所・氏名・年齢・職業・電
話番号のほか、126号の内容や人
間ドック、PET-CT検診等に関
する感想等をお書きください。

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp

①	A	B	C		F	
②					③	H
④				E		
⑤			D		G	
		⑥				
		⑦				

★横のヒント

- ① ジングルベルが鳴り始めると「○○○○○」が近い
- ② ケンカをして「○○○」を分かっ
- ③ 山の高い頂のこと
- ④ 中国伝来の楽器、日本では胡弓とも言います
- ⑤ イチロー選手が在籍するメジャーリーグ球団は?
- ⑥ 英語では「クライミング・ローズ」。長く伸びるつるが特徴
- ⑦ マネなどと並ぶ印象派の代表的画家

★縦のヒント

- A 石川県を代表する焼き物の一つ
- B テレビやエアコンなどの家電製品を遠隔操作する機器
- C 労働争議で一定期間業務を停止すること。略して「○○」
- D 阿蘇の原野でも目撃情報がある動物「○○○」
- E 人形のことを英語では?
- F これでじっくり焼いた焼き鳥は格別
- G 星を示す言葉、外来語ではなく日本の古語
- H 鍋物を彩る野菜、硫化アリルで血液さらさら効果も

お知らせ

当選者3名の発表は、
賞品の発送をもって代
えさせていただきます。

ご質問に
お答えします



Q 人間ドック受診時に「献血」でき
ればと思いましたが。できない理
由があれば、教えてください。

A 日本赤十字社の「献血」に
ご協力いただきありがとうございます。
さっそく、当
センターから血液センターに
確認いたしましたところ、次
のような回答がございました。

「人間ドック受診者の皆様は、
朝食抜きのため、水分を摂る
ことができない状態にありま
す。それに加え、胃内視鏡や
胃透視検査において検査用の
薬物を使用しておられます。
そのような事情から、人間ドッ
クの受診中や受診直後の献血
はお断りしている」とのこと
でした。

どうぞ、ご理解くださいま
すようお願い申し上げます。



お問い合わせ

☎096-387-6651 受付/8:30~17:00(土日・祝祭日を除く)



すこやか クッキング COOKING

秋は暑さも和らぎ、
過ごしやすい季節です。
しかし夏の疲れが
出やすいのもこの時期。
旬の味覚をたくさん摂って、
体調管理に努めましょう。



献立

七分搥きご飯・焼き茄子のすまし汁・鱈の揚げ出し・味噌と蓮根のハンバーグ・もすくの酢のもの・カッテージチーズサラダ・さつまいもの甘煮・秋野菜の香り蒸し焼き・黒ごまプリン

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい秋の献立をご紹介します。
エネルギーや塩分量は1人分、材料は2人分なので人数に応じて加減してください。

蓮根が胃腸の働きを
整えます

味噌と蓮根の ハンバーグ

1人当たり 115kcal
塩 分 0.7g



材料 (2人分)

合挽き肉	60g
玉ねぎ	30g
蓮根	30g
(a) 卵	10g
高野豆腐	2g
麦味噌	小さじ2
こしょう	適宜
油	適宜
蓮根(薄い輪切り)	4枚
青しそ	4枚

●作り方

- ① (a)の蓮根と玉ねぎはみじん切り、高野豆腐は(乾燥したまま)すりおろす。
- ② (a)を粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型にまとめ、片面に輪切りの蓮根をつける。
- ④ フライパンの油を熱し、蓮根をのせた面から焼き色をつけ、裏返したら蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 青しそを敷いて盛り付ける。

豆乳ベースの ヘルシーデザート 黒ごまプリン

1人当たり 80kcal
塩 分 なし



材料 (2人分)

黒ごまペースト	6g
豆乳	120ml
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	小さじ2/3
水	小さじ1
(黒蜜)	
黒砂糖	大さじ1
水	大さじ1/2
きな粉	適宜
クコの実	4ヶ

●作り方

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 黒ごまペーストは豆乳でのばし、砂糖と鍋に入れて火にかけ、①を加えてしっかり溶かす。(沸騰させないように注意)
- ③ 粗熱が取れたら器に入れ、冷やし固める。
- ④ 黒砂糖は水に溶かし、とろみがつく程度に煮つめて黒蜜を作る。
- ⑤ ③に黒蜜、水に戻したクコの実を飾り、食べる直前にきな粉をかける。

今年度の簡単筋トレは「ロコモティブシンドローム予防」の内容を掲載していきます。

簡単!

ロコ トレ

その③

「つま先の上げ下げ」&
「かかとの上げ下げ」

運動指導士・鶴田がお勧めする

歩くときの蹴りだす力を強化!

【かかと上げ下げ】



②その姿勢のまま、かかとを上げて10秒間キープ。



①姿勢は、つま先の時と同じです。

ポイント

足の裏の筋肉を伸ばすイメージで! 余裕がある方は、片足ずつ行ってみましょう。

すり足を防ぎ、転倒を予防!

【つま先の上げ下げ】



②その姿勢のまま、つま先を上げて10秒間キープ。



①肩幅より少し狭く足を開き、つま先の向きは揃え真つすぐ立ちます。

ポイント

すねにつま先をくっつけるイメージで!