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.127

あけまして おめでとうございます

イラスト・文／坂口芳枝

INDEX

特　集 …… 2〜3
「MRI装置が新しくなりました」「年頭所感」

トピックス …… 4
「運動レシピDVDができました」「平成26年シニア福祉ドックのご案内」ほか

くらしの健康小辞典 …… 5
「スタッフ用の保健相談マニュアルを作成しました」

フォトリポート …… 6〜7
「健康増進事業の変遷」

いつも元気に …… 8
「熊本県市町村職員共済組合・保険課の皆さん」

健康フロンティア　赤十字アレこれ その㉗ …… 9
「第51回 日赤健康歩こう会開催」ほか　「赤十字健康講座『子宮頸がん』を開催」

健康へのアドバイス …… 10
「気を付けて！ 高尿酸血症」

クイズ&クイズ／元気くん／ご質問にお答えします …… 11

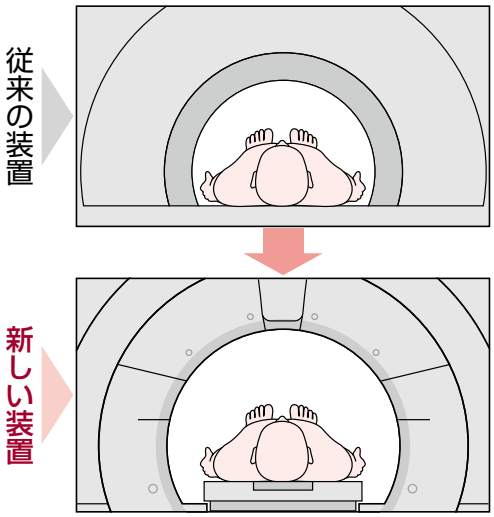
すこやかクッキング／「簡単! ロコトレ その④」 …… 12

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　熊本健康管理センター

日赤　健康　検索

1月から最新のMRI装置で、より快適な検査へ。

当センターでは新館オープン時からMRI装置を導入し、皆様の健康づくりをサポートしてきました。ただ、従来の装置は暗い・狭い・音がうるさいなどのご意見をいただいておりました。そこで平成26年1月から、それらの課題を改善し、画像精度も向上した最新のMRI装置を設置。より快適な受診環境を提供できるようになりました。



頭部MRA画像（3D表示）

ぜひ、ご検討ください

新装置は環境面でかなり改善されており、快適に受診できるようになります。これまで狭い所が苦手で受診できなかった方も、検査中の大きな音が我慢できなかった方も、ぜひ一度、受診をご検討ください。

新しいMRI装置の特徴

- 検査中の機械音が、かなり**静か**になります。
- 装置内の穴(受診者が横たわる空間)の幅が以前より**広く**、奥行きは**短い**ので窮屈さが軽減します。
- 装置内はLED照明となり**明るく**なります。
- 検査時間が**短く**なります。
- 従来の装置より**鮮明**な画像が得られます。

年頭所感

予防医学の進展に、多面的に取り組みます。

日本赤十字社
熊本健康管理センター
所長　緒方（おがた）　康博（やすひろ）

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

当センターは、昭和53年の設立以来、基本理念“Health for All, All for Health”「すべての人に健康を、健康に全力を」を旗印に、予防医学の実践機関として懸命に取り組んできました。

「予防医学」で重要なのは、人間ドックや健康診断を通じて、疾病を早期発見・早期治療することですが、さらに重要なことは病気になる前に、その芽である危険因子を取り除くことです。

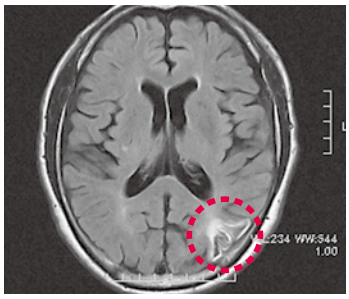
日赤健康薬膳レシピ集を刊行
ＩＣＴを活用した健康情報も提供

そうした目的で、平成25年度は「食」を通じて少しでも健康づくりのお役に立ちたいとの思いから「日赤健康薬膳レシピ集」を刊行し、食の大切さをお伝えすることができました。

今年は、ご家庭でも継続して運動できるよう、わかりやすいエクササイズＤＶＤを

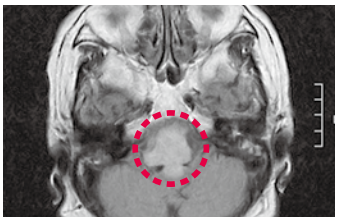
MRI・MRA検査でよく見られる所見

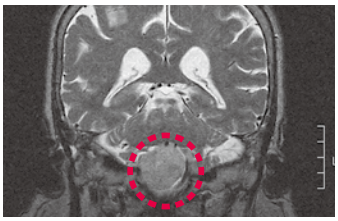
無症候性脳梗塞



脳動脈が詰まり、脳組織が壊死し、障害部位によってさまざまな神経症状（麻痺）をきたします。寝たきりの原因疾患の第１位です。

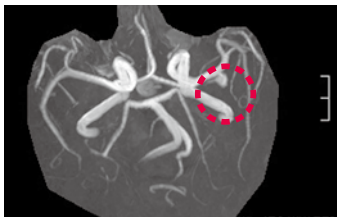
髄 膜 腫





中年女性に好発する良性の腫瘍ですが、脳や神経を圧迫しながら緩やかに発育し、それに伴いさまざまな症状（頭痛・てんかん発作など）が現れます。

未破裂脳動脈瘤



脳の動脈にできる血管のふくらみで、破裂するとクモ膜下出血の原因になります。死亡や後遺症の原因となりやすい病気です。

複数項目に当てはまる場合は**MRI・MRA検査**をお勧めします

脳卒中にかかりやすいか **チェック！**

- □ 60歳以上である
- □ 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満である
- □ 飲酒・喫煙
- □ 運動不足
- □ 完璧主義である
- □ 味付けが濃いものが好き
- □ 野菜・果物を摂らない

薬剤を使わずに血管撮影ができるMRI・MRA検査

- MRI・MRA検査はCT検査と違い、薬剤を使わずに血管撮影ができるのが特徴です。また、磁場を利用して撮影するため、放射線被曝がありません。
- 脳卒中などの検出に優れています。現在、脳卒中は死亡原因の第４位で、脳に障害が起きると重篤な後遺症が残ったり、その後のリハビリが必要になったりします。手足のしびれ、言葉が出てこないなどの前触れが出ることもありますが、早期では症状が出ないことも多いようです。
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙は脳卒中のリスクになります。重大な障害が起きる前に検査を受けましょう。

最新のMRI装置の詳しいリポートは、次号でお伝えします。

MRI・MRA検査のご案内

※金額はいずれも税込

- ２日ドック／総合＋脳コース ……89,000円
- １日ドック／脳専門ドック ……50,000円
- オプション／頭部MRI＋MRA〈事前予約制〉……22,350円

お問い合わせ | ☎096-387-6651（人間ドック予約係） 受付／8:30～17:00（土日・祝祭日を除く）

制作し、皆さまにお伝えしていく予定です。

健康な状態を維持していくことは大変なことではありますが、いつの時代も誰もが健康でありたいという想いは不変です。そうした想いに応えるためにも、我々の活動を多くの皆さまに知っていただく必要があり、特に若年層に対する啓発は重要な分野の一つです。

健康講座による市民の皆さまへの啓発活動をはじめ、スマートフォンなどＩＣＴを活用した新たな健康づくり支援の構築、また昨年開設しましたＦａｃｅｂｏｏｋも活用しながら、役に立つさまざまな情報を今後も随時提供していく所存です。

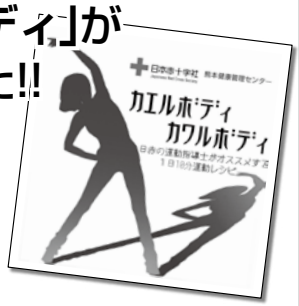
より進んだ健康支援事業へ

本年はＭＲＩ機器を最新の機器へ更新し、画像性能と快適性の向上を図ると共に、家族（親子）ぐるみの健康づくりの事業化や大学などと連携した若い世代への啓発活動など保健・栄養・運動指導が密接に関わった健康支援事業にも積極的に取り組んでまいります。

今後とも検査から生活習慣の改善までトータルでサポートできる施設として、受診者の皆さまに選ばれ、地域の皆さまや医療機関から支持されるセンターを目指して努力してまいる所存ですので、これまで同様ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申しあげます。

運動指導士がお勧めする
～1日10分 運動レシピDVD～

「カエルボディ カワルボディ」ができました!!



運動レシピDVD「カエルボディ カワルボディ」は、体重や腹囲の減少を目指したい人にぴったりの運動を紹介したDVDです。運動のレベルに応じて初級・中級・上級に分け、1日10分程度の時間で気軽に取り組める内容になっています。当センター南館5階の売店で、1枚800円(税別)で好評発売中。また、健康づくりのための運動実践法をまとめた冊子「からだにいいこと、何かしていますか？」(500円(税別))もお勧めです。

ピンクリボンラッピングバス運行中！

乳がん検診の早期受診の推進などを目的に行われているピンクリボン活動。その一環として、当センターではラッピングバス運行への協賛を行っています。ラッピングの一部に当センターのロゴが入ったバスが、2014年10月までの約1年間運行します！もし見かけたときには、乳がんのことやご自分の体のことを、いま一度考えてみてはいかがでしょうか？

■運行期間：2013年10月27日(日)～2014年10月31日(金)
■主な運航路線：八王寺環状線(都市バス)

白い車体にピンクの彩りも鮮やかなラッピングバス

平成26年 シニア福祉ドックのご案内

平成26年は、下記の日程・内容で実施します。この機会を皆様の健康管理にお役立てください。

■対 象 者：61歳以上の優友クラブ会員の方(昭和28年5月31日までにお生まれの方)
《ただし、市町村や勤務先の健康保険など、どこからも人間ドック受診に際して料金の補助がない方が対象です》

■料　　金：(税込)

- ●シニア福祉1日コース(胃透視・バリウム)……31,000円(税込)
- ●シニア福祉1日コース(胃カメラ)……36,250円(税込)
- ●シニア福祉2日コース(通所)……44,100円(税込)
- ●シニア福祉2日コース(宿泊)……49,350円(税込)

※非会員の方は、優友クラブ入会金(3,000円)が別途必要です。ドック受診当日にお支払いください。
※シニア福祉ドックの検査項目に加え、その他のオプション検査の追加も可能です。

■受診期間：平成26年1月～5月(月～金曜入所)

■申込方法：専用申込書(お1人様に1枚)に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

■申込締切：申込書の到着順による予約受付です。(お電話でのご予約はできません)
《予約が定数に達し次第、締切となります。お早めにお申し込みください》

お問い合わせ
資料請求
優友クラブ事務局 ☎096-387-6650
受付／9:30～16:30(土日・祝日・年末年始を除く)

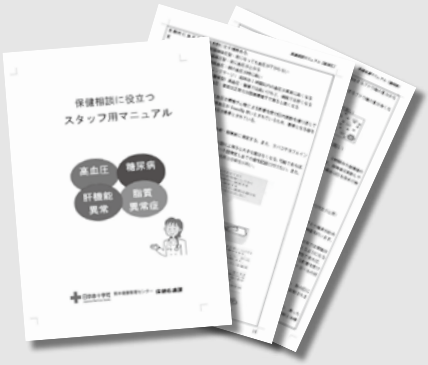
※専用申込書をお持ちでない方には、詳しいパンフレットと専用申込書を送付いたしますので、優友クラブ事務局へお問い合わせください。

くらしの健康小辞典

Refresh Time

スタッフ用の保健相談マニュアルを作成しました

わかりやすい健康相談をめざして



当センターの人間ドックでは、医師の結果説明後、看護職（保健師・看護師）、管理栄養士による健康相談を行っています。スタッフ一同、受診者お一人おひとりに適した、わかりやすい情報提供をめざして取り組んでいます。

今回、看護職スタッフによる「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「肝機能異常」の保健相談マニュアルを作成しました。その中から、この時期にお勧めのワンポイントアドバイスをご紹介いたします。

★ お勧めのワンポイントアドバイス ★

宴会の多い時期に

肝臓にやさしい飲み方

肝臓でビール中ビン２本分のアルコール分を分解するのに、平均６～７時間かかります。

★つまみは野菜や豆腐、魚がお勧め。

★お酒は薄めてゆっくりと。

★宴会前後は休肝日にして肝臓を休ませましょう。

飲み過ぎ食べ過ぎのリセット方法

宴会後３日以内が勝負です。

★朝食は抜かずに軽めに。

★昼食は和食（500kcal程度）でよく噛んで。

★夕食は野菜たっぷりの食事を。

～宴会後２日間は休肝日に！～

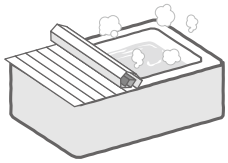
寒い時期に

急な血圧上昇を防ぐ工夫

急な温度差は血圧の変動を招き、心筋梗塞や脳血管疾患の危険性が高まります。

★トイレに行くときは上着を1枚重ねたり、便座を温める機能の活用を。

★入浴時は事前にお風呂のふたを開けて、浴室を温めてから入りましょう。



運動で体ポカポカ、HDLコレステロールをアップ！

歩数が増えるとHDL（善玉）コレステロールが増えて中性脂肪が減り、動脈硬化の予防になります。

★ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を１日30分以上続けましょう。目標は１日１万歩です！

胸部X線検査分野で画像の**評価A**を受けました。

当センターの胸部エックス線写真精度管理調査の結果、公益社団法人全国労働衛生団体連合会から評価Aの認定をいただきました。今後もさらなる検診の精度向上のために邁進してまいります。

〈参考〉 評価A：評価合計点の平均が85点以上
評価B：評価合計点の平均が70点以上～85点未満
評価C：評価合計点の平均が50点以上～70点未満
評価D：評価合計点の平均が50点未満

食と運動で目指す健康づくり

～健康増進事業の変遷～

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４回目です。

当センターは、1978年（昭和53年）の発足当初から、人間ドック・健康診断・集団健診と共に、食と運動に着目した健康教育や健康相談等を重視してきました。今回はその足跡をご紹介します。

自ら創る健康づくりの道筋

当センターは、発足当初から県内各地に出向く集団健診時に健康講話を行うほか、各種講演会などへの講師派遣、健康栄養教室・健康歩こう会・健康走ろう会の開催、さらに、メディア・媒体による健康教室や健康教育の推進など、多彩な健康増進事業を実施してきました。

しかし、国の施策に先駆けた取り組みであったため、当時の小山所長やスタッフは試行錯誤の連続。健康増進事業が定着したのは、市町村担当者や民間事業所の方々のご理解とご協力のたまものです。組織としては平成元年４月に「健康増進部 健康増進課」が発足し、現在は「健康増進部 健康支援課」として事業を実施しています。

集団健診での健康講話風景

健康な方を、より健康に

健康増進事業はすぐに採算がとれる事業ではありませんが、小山名誉所長の「健康な方を、より健康に」「医食同源」などの提言と、当センターの理念「Health for All , All for Health すべての人に健康を、健康に全力を」に基づき、35年間受け継がれてきました。スタッフは“健康増進活動の一環として、健康診断や人間ドックがある”と自負しています。

主な事業（抜粋）

- 映画やスライド等による健康教室
- 健康歩こう会･健康走ろう会
- 市町村 婦人講座
- 日赤クッキング講座
- 育児相談（日赤病院小児科から移行）
- 健康相談（電話･訪問）
- 肥満児教室（親と子の健康教室）
- 成人のための肥満教室（第１回目：熊本日日新聞社主催･日赤主管で開催）
- 禁煙教室
- 女性健康教室（講演会･ウォーキング大会）
- 滞在型健康セミナー
- 健康まつり

地域も職域も

1983年、当センター創立５周年を記念して「日赤健康まつり」を開催。多数の地域の方が参加され、予防医学への理解を深めました。1990年頃になると、ようやく国の施策が追いついてきました。平成２年度からは予防医療の推進によって老人医療費の抑制を図るために、社会保険から全国の健康保険組合・共済組合を対象とした保健補助事業がスタート。各組合の委託による滞在型の各種健康教室も始まり、健康増進事業が充実してきました。

創立５周年記念「健康まつり」（1983年）

健康保険組合連合会などの「滞在型健康セミナー」開始（1990年）

子どもから大人まで

第１回肥満児（親と子の健康）教室（1980年）

第１回成人のための肥満（ウエイトコントロール）教室（1981年）

「第１回赤十字高齢者健康推進月間」を実施（1991年）
翌年「シニアドック」を開始（1992年）

食と運動は健康づくりの両輪

日赤クッキング教室

昭和60年代の調理実習室

◀「おいしい！やさしい！健康食 日赤健康薬膳レシピ集」当センター5階売店や県内の主な書店で販売中！

1985年（昭和60年）から調理実習室で「日赤クッキング講座」「酒の肴教室」などユニークな教室も開催。多くの参加者に、食を通じた健康増進の場を提供しています。現在も「男の料理教室」や人間ドックの献立「日赤健康薬膳」などをテーマに料理教室を継続。さらに、広く県民の皆様の健康づくりを食の面からサポートしたいと願い、2013年（平成25年）、創立35周年を記念して「日赤健康薬膳レシピ集」も刊行しました。

ヘルスケアクラブ

1980年（昭和55年）に完成した日赤記念体育館には、トレーニングジムやサウナがありました。当センターは体育館と設備を活用して同年、中高年齢者の健康づくりを目的とする「ヘルスケアクラブ」を発足。リズム体操・エアロビクス・太極拳・社交ダンス・卓球・テニス教室などの各種スポーツ教室を開催し、運動面から皆さまの健康増進を支援しました。

1997年（平成9年）、当センターの新館建設に伴い、北館6階に運動療法施設としてトレーニングルームを配置。内容を刷新して4つのコースを設け、多くの受診者や会員の方々にご利用いただいています。

日赤記念体育館の完成（1980年）を機に「ヘルスケアクラブ」発足▶

◀当センター北館6階、現在のトレーニングルーム

最善の健康増進事業を！

当センターは平成24年度から、新たな試みとして熊本市からの業務委託を受けてICTの活用による健康支援を開始。専用ホームページからの情報提供やメールによる支援、FacebookなどのSNSツールを活用した継続的な健康支援を行っています。

今後は、より若い世代へのアプローチや、新たな予防医学システムの構築に向けたチャレンジを続けます。当センターの理念と予防医学への熱い想いは、現在のスタッフにも脈々と受け継がれています。より良い健康増進事業の実現に努め、今後も皆さまの健康づくりを担ってまいります。

スマートフォン等を活用した新しい健康支援も着手

トータルヘルスプロモーションプラン（THP）～労働者健康保持増進事業～

当センターは平成2年度、旧労働省（現：厚生労働省）から「労働者健康保持増進サービス機関」に認定され、THPをスタート。健康診断とその後の各種相談業務をトータルに実施する事業は現在も継続中です。

「日赤健康薬膳料理教室」のご案内

レシピ集やお弁当の発売で注目を集めている「日赤健康薬膳」を、楽しく学べる料理教室です。日程をご確認のうえ、ぜひご参加ください。

日程
- 2月22日（土）テーマ：「簡単手抜き料理でバランスアップ～正月太り解消!!」
- 3月15日（土）テーマ：「コレステロールのお悩み解決！」

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

お申し込み・お問い合わせ ｜ 健康栄養課 ☎096-387-6653 受付／8:30～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）

組合員とその家族の心身を癒やす「リフレッシュセミナー」を開催

熊本県市町村職員共済組合 保険課の皆さん

熊本県市町村職員共済組合は、県内45市町村(一部事務組合を含む)で働く職員(組合員)とその家族の相互救済を目的に設けられた共済組合です。保険課では、組合員とその家族の病気・ケガ・出産などの際の給付や、健康診断・人間ドック受診の助成・特定健診・特定保健指導などを行っています。

熊本県市町村職員共済組合・保険課の皆さん。前列右から2番目が藤本哲哉課長

組合員に好評の「リフレッシュセミナー」

こうした事業に加えて保険課では、年20回程度の「リフレッシュセミナー」を開催しています。

「組合員の皆さんの心身のリラックスと明日への活力を養ってもらうために、健康講話と料理・運動・趣味などのメニューを組み合わせた1日セミナーです。開催回数・参加人数とも少しずつ増えており、組合員にも大変好評」と話すのは、保険課長の藤本哲哉さん。

リフレッシュセミナーでは、当センターがメニューの提案や講師の手配などをお手伝いしており、午前中に行われる健康講話では、「歯の健康」「自律訓練法」「アロママッサージ」などを、当センターの保健師や運動指導士等が担当しています。また、午後は「親子で陶芸体験、料理作り」「カラーコーディネート」「ノルディックウォーキング」などの多彩なメニューを通じて、日ごろの疲れを癒やすと共に、親子の触れ合いや組合員同士の親睦を深めてもらいます。

組合員のために働く自分たちも、いきいきと仕事を

「組合員の皆さんが飽きないよう、さまざまなメニューを考える一方で、人気のメニューは年に2～3回開催するなどして、できるだけ多くの方に参加してもらえるよう工夫しています」と藤本さん。そうした取り組みが注目され、他の共済組合から「参考にさせてほしい」との問い合わせもあるそうです。

また最近では、若い組合員の参加が増えたり、上司や同僚が積極的に参加を促す職場があるなど、同セミナーの認知度も高まっています。今後は、アンケートで寄せられた参加者からの要望などを参考に、より多くの組合員が参加しやすいよう、内容や開催時期の改善も行う予定です。

多様な事業を展開するに当たり、藤本さんが心がけているのは、保険課員自らも心身共に健康で前向きな気持ちで仕事に取り組む職場づくり。

「私たちの仕事は縁の下の力持ちで、表に出ることはあまり多くありませんが、一人ひとりがやりがいを持っていきいきと働いていれば、それが日ごろ接している組合員の方々にも伝わると思います」。

当センターでは、これからも熊本県市町村職員共済組合と協力し、皆さんのお役に立つセミナーメニューを提案して参ります。

セミナーの多彩なメニューは、組合員の趣味活動のきっかけづくりにも役立っています

夏休み期間中は親子でのセミナーも開催

第36回 自衛消防隊屋内消火栓操法競技大会で入賞

平成25年９月27日、アクアドームくまもと多目的広場で「第36回 自衛消防隊屋内消火栓操法競技大会」が行われました。

当センターからは、浦田寛行（放射線課）・寺尾優作（業務推進課）・橘知菜美（企画広報課）の３名が参加。混成チームの部（28チーム参加）で入賞という優秀な成績を残しました。

当センターでは、今後とも同競技大会を通じて、万一に備えた防火・消火技術の向上を図って参ります。

充実した表情を見せる３名の職員

第51回 日赤健康歩こう会を開催！

平成25年10月20日（日）に「第51回 日赤健康歩こう会」を開催しました。今回は「九州オルレ 天草・松島コース」約７kmを歩くコースに34名が参加。好天の下で参加者全員が健康ウォークを楽しみました。

ウォーキング終了後は「松島観光ホテル 岬亭」で海の幸に舌鼓を打ち、温泉で疲れを癒やした参加者。松島の美しい景色と爽やかな風を、心から満喫した１日でした。日赤健康歩こう会は、毎年春と秋の２回開催しています。次回のお申し込みもお待ちしております。

▲標高162mの千巌山にも登りました

◀５号橋をバックに海沿いを歩く参加者

赤十字アレこれ その㉗

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。

赤十字健康講座「子宮頸がん」を開催

平成25年11月23日、くまもと県民交流館パレアホールで当センター主催の赤十字健康講座「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～」を開催。10代～60代（平均年齢27歳）まで幅広い年代の212名もの方にご参加いただきました。

近年、発症者の低年齢化が進む子宮頸がんについて専門医の立場からは熊本大学の片渕秀隆教授が講演。また、子宮頸がん体験者として日本対がん協会の阿南里恵先生が講演されました。参加者からは「涙が止まりませんでした」「生きていることが奇跡だと、あらためて認識しました」といった声や「命の大切さや検診の大切さを感じました」との感想が多数聞かれ、〝人間のいのちと健康、尊厳を守る〟という赤十字の使命を感じる講演会となりました。

子宮頸がんに対する男性の理解の重要性を説いた片渕教授

自身のがん体験談が大きな感動を呼んだ阿南先生

Advice 健康へのアドバイス

痛風だけが、高尿酸血症ではありません

気を付けて！ 高尿酸血症

外で飲食する機会の多いこの季節、気を付けたいのが「高尿酸血症」です。高尿酸血症とは、尿酸が血中に過剰にたまった状態（7mg/dl以上）を言います。それによって引き起こされる障害のひとつに、「痛風」があります。

痛み（痛風）が出なければ大丈夫？ わかってきた尿酸事情

最近では、内臓脂肪の量と尿酸値の高さに密接な関係があることがわかってきました。メタボリックシンドロームに該当し、かつ尿酸値も高めの方は動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高まります。

高尿酸血症だと腎臓に尿酸が沈着しやすく、かつ動脈硬化が加わることで腎機能が障害されます。健診などで「尿酸値が高め」と言われた方は、痛み(痛風)がなくても注意しましょう。

高尿酸血症は予防･改善できるの？

■食事について

尿酸のもとになるプリン体を多く含む肉や魚介類などの食品を減らすのも大切ですが、気を付けたいのは栄養バランスや食べ過ぎに注意することです。メタボリックシンドロームの予防につながり、高尿酸血症の改善が期待できます。

■運動について

あまり強度の強い運動を行うと筋肉が壊れ、かえって尿酸値が上ります。無理なくできる程度の運動が、尿酸の排泄を促進するのに適しています。

アルコールはビールを控えればいい？ 意外な落とし穴に注意

「ビールはプリン体が多いから、他のアルコールにしている」という方もおられるかもしれません。確かに、アルコールの中でもプリン体を多く含むビールを控えることは、尿酸値を抑えるひとつの方法です。しかし、アルコール自体が尿酸を作る原因になるので注意が必要です。高尿酸血症を予防するには、「おつまみに野菜を選ぶ」「脱水を防ぐために水分を多く摂る」などを心がけると良いでしょう。

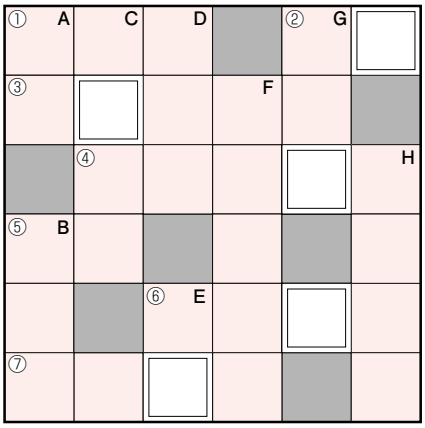
■高尿酸血症予防のポイント

- 食事の量やバランスに気を付ける
- プリン体を減らす
- 体重コントロール
- 水分を摂る
- アルコールを控える
- 適度な運動

クイズ&クイズ QUIZ

2月の「第3回熊本城マラソン」に向けて、これに励んでいる人をたくさん見かけます。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、127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。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。

締　切▼2月28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
E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp



★横のヒント

① 早歩きのこと
② 同じ親から生まれた子のうち、年上の男
③ 50年を別の言い方で?
④ 抜きんでたもののない例え「どんぐりの○○○○」
⑤ 熊本弁で「～たい」と並ぶポピュラーな語尾
⑥ 穴を掘って生活するので、この名が。実際はイタチ科の動物
⑦ 政党や各種団体などが広報や宣伝のために発行する新聞や雑誌

★縦のヒント

A 「粗茶」と同じ、自分のタバコを人に勧める時の謙譲語
B 仕事率の単位。由来は、1頭の馬が荷物を載せた馬車を引く力
C 塩漬けにした肉や魚を燻でいぶして作る食品
D 国や地方自治体で本予算とは別に組む「○○予算」
E M・モンゴメリ原作の児童文学の傑作『赤毛の○○』
F 気力や元気、意地のない人のこと
G 大友克洋原作の伝説的マンガのタイトルは?
H 紅鮭の別称

前回(126号)のクイズの答えは「クマモン(くまモン)」でした。

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 内服中の薬がありますが、ドック受診前に服用してもよいのでしょうか?

A 基本的には、処方していただいた医師に事前にご相談ください。前日の服用は通常通りで構いませんが、当日は食事を摂らずに朝6時までにコップ半分の水で服用してください。ただし、糖尿病の薬と胃薬は服用しないでください。

■ 人間ドックでは身体に負担がかかる検査も実施しています。検査を安全に受けていただくために薬を内服していただくことがありますので、内服中の薬がある場合は必ず持参してください。

不明な点は、事前にご相談いただき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）

ハイ健康です Vol.127 平成26年1月1日発行
発行所/日赤熊本健康管理センター 発行人/緒方 康博
編集/日赤熊本健康管理センター企画広報課 熊本市東区長嶺南二丁目1番1号 TEL.096-384-3100

すこやかクッキング COOKING

厳しい寒さが続き
まさに「冬本番」です。
体が温まる料理を
しっかり食べて
冬を乗り切りましょう。

献立

七分つきご飯・中華白菜スープ・里芋コロッケ・鉄板焼き・ふろふき大根・カリフラワーのカレー
ピクルス・焼きトマトオリーブソース・切り干し大根のケチャップ煮・コンポートとクラッシュゼリー

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい冬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。

鮭と高菜の相性ぴったりの一品 里芋コロッケ

1人当たり 150kcal
塩　　分 0.8g

材料（2人分）

里芋	120g
鮭	30g
塩	3つまみ
高菜漬け	15g
小麦粉	小さじ1・1/3
卵	1/3個
パン粉	大さじ3・1/3
揚げ油	適宜
サラダ菜	2枚

●作り方

① 里芋は、蒸してつぶす。
② 鮭は塩を振り、焼いて身をほぐす。
③ 高菜漬けは、みじん切りにする。
④ ①～③を合わせて俵型に丸める。
⑤ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、油で揚げる。
⑥ 皿にサラダ菜を敷いて盛り付ける。

しょうがの効果で冷えた体を温かく 中華白菜スープ

1人当たり 40kcal
塩　　分 1.0g

材料（2人分）

白菜	80g
鶏ひき肉	20g
えのきたけ	1/2袋
ねぎ	30g
(a) 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
(a) うす口醤油	小さじ1・2/3
(a) 酒	小さじ1
(a) しょうが汁	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
水	280㎖

●作り方

① 白菜はざく切り、えのきたけは2等分、ねぎは斜め切りにする。
② 鍋に水を入れて火にかけ、鶏ひき肉と①を入れて煮たら(a)で調味し、最後にごま油を加える。

簡単！ロコトレ♪ その❹ 「ボールはさみ」&「スクワット」

運動指導士・裏前がお勧めする

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。

膝や足に痛みや腫れなどがある時は、無理をせず運動を中止しましょう。

太ももの強化に効果的 [スクワット]

①両足を自然に開き、つま先と膝の向きを合わせて立つ。
②膝がつま先より先に出ないようにしながら、ゆっくりと腰を落として元に戻す。

ポイント
●お尻を少し後ろに突き出すイメージで！
●バランスを取るために、椅子などにつかまって行っても構いません。

太ももと膝周りを強化 [ボールはさみ]

①椅子に浅く腰掛け、両足を自然に開き、柔らかいボールを両膝ではさむ。
②内側に軽く押し合わせながら5秒程止めて、ゆっくり元に戻す。
③この動作を10回繰り返す。

ポイント
●太ももの内側全体で軽くボールを押しつぶすイメージで！
●背中が丸まらないように。