

# 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.128



薫風にやそわれて  
倉志市の熊本県農業公園  
カントリーパークへ。  
園内にはいに咲くバラが  
香りのXロディーを  
奏でるから、  
なんだか歌いたくなるね。  
11月、春

イラスト・文/坂口芳枝

## INDEX

特集	2~3	いつも元気に	8
「平成26年度 人間ドック料金のご案内」		「株式会社SCC九州支店 比地黒和幸さん」	
トピックス	4	健康フロンティア	9
「平成25年度健診・保健事業担当者研修会」「料理教室～参加者の感想～」ほか		赤十字アレこれ その⑧	
くらしの健康小辞典	5	「RKK女子駅伝出場」	「日本赤十字社熊本県支部125周年」
「今すぐできる！ 歯周病チェックリスト」		健康へのアドバイス	10
フォトレポート	6~7	「歩幅を測って、歩行能力を判定しましょう！」	
「最新MRI装置受診体験記」		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/アソシエートのご紹介	12



# より充実した健診内容で、皆様に健康を。

日本赤十字社熊本健康管理センターでは、平成26年4月1日の消費税率変更に伴い、人間ドックおよびオプション検査料金を改定いたしました。そこで今回は、新しくなった平成26年度の料金と検査項目をご案内します。当センターでは皆様に、より充実した健診を受けていただくため、毎年検査項目の見直しを実施。4月からは、脳専門ドックに、泌尿器・腎機能の検査(尿比重・尿素窒素・血清クレアチニン・推算糸球体濾過量：eGFR)を追加しています。ぜひ、ご自身の健康チェックに当センターの人間ドックをお役立てください。

※ご案内している料金は、すべて消費税込の金額です。

1日 ドック	コース	料金
	標準コース	41,040円
	消化器コース	59,940円
	レディースコース	63,720円
	脳専門ドック	51,840円

2日 ドック	コース	料金
	総合コース	70,200円(宿泊) 64,800円(通所)
	総合+消化器コース	86,400円(宿泊) ※当センター泊のみ
	総合+脳コース	91,800円(宿泊) 86,400円(通所)


※2日ドックの上部消化管検査は、いずれのコースも内視鏡(胃カメラ)を実施



PET-CT検診 を含むコース	コース	料金	内容
	PET-CT基本コース	113,400円	PET-CT・胸部CT・腹部超音波などによる全身のがん検診
	スーパーがんドック	172,800円(男性) 183,600円(女性)	PET-CT検診+1日人間ドック



## オプション検査のご案内


従来よりさらにオプション検査の選択肢が広がり、1日標準コースでは、前立腺がんの発見に有効な**下腹部超音波**が、2日総合+消化器コースでは、脳卒中や動脈瘤の発見に有効な**頭部MRI+MRA**が選択できるように！気になる病気や症状に合わせて、効果的なオプションを組み合わせるみてはいかがでしょうか。

### ★がんのチェックに役立つオプション

 =血液検査

全身のがん検診	<b>PET-CT検診</b>  事前予約制	97,200円
	<b>がんセット</b>  事前予約制	
	〈1日ドック〉 男性：21,600円 女性：30,240円 〈2日ドック〉 男性：19,440円 女性：29,160円	

胃がん	<b>ヘリコバクター・ピロリ</b>  1,620円 胃がんの発生に関与していると言われているピロリ菌に対する抗体の有無を調べます。
	<b>ペプシノゲン</b>  1,620円 胃がんのハイリスク要因である萎縮性胃炎の程度を調べます。

前立腺がん	<b>下腹部超音波</b> 2,160円 前立腺がんや膀胱がん、前立腺肥大などが発見できます。
	<b>PSA</b>  1,620円 前立腺がんを高い精度で早期に発見できます。

肺がん	<b>胸部CT</b> 10,800円 肺がんや肺気腫などの他に、胸部大動脈瘤や心臓の血管の石灰化などがわかります。
	
	<b>喀痰細胞診</b> 3,240円 痰の検査で、肺門部のがんの早期発見に有効です。


子宮がん

<b>子宮頸部細胞診</b>	4,320円
子宮頸がん、子宮頸部ポリープなどがわかります。	
<b>子宮頸部細胞診+HPV</b>	8,640円
子宮頸がんおよびその原因となるヒトパピローマウイルス感染の有無を調べるDNA検査です。	
<b>経膣超音波(月～金曜)</b>	4,320円
子宮筋腫の有無や卵巣腫瘍などを調べます。	

乳がん

<b>マンモグラフィ+乳房超音波(一方向) ※50歳以上</b>	5,940円
<b>マンモグラフィ+乳房超音波(二方向) ※50歳未満</b>	7,020円
<b>乳房超音波</b>	3,240円

マンモグラフィ検査の様子  
(実際は検査着を脱いで行います)



甲状腺がん

<b>甲状腺超音波+血液(甲状腺機能)</b>	4,320円
超音波で腫瘍の有無を、血液検査(FT4・TSH)で甲状腺機能を調べます。	

その他がん検診

<b>腫瘍マーカー CEA</b>	1,620円
消化管関係、肺、子宮、卵巣がん発見のための補助的な血液検査です。	
<b>腫瘍マーカー AFP</b>	1,620円
肝臓がん発見のための補助的な血液検査です。	

★生活習慣病のチェックに役立つオプション


脳卒中が気になる方へ

<b>頭部MRI+MRA</b>	<b>事前予約制</b>	23,220円
無症候性脳梗塞や脳出血痕、脳腫瘍、脳萎縮、脳動脈瘤、脳血管狭窄(閉塞)、奇形などを調べます。		
※P6～7に体験記を掲載しています。		




心臓病・動脈硬化・血圧が気になる方へ

<b>循環器セット</b>	<b>事前予約制</b>	15,660円
狭心症や心筋梗塞、不整脈、動脈硬化などを調べます。		
<b>動脈硬化セット</b>		16,200円
動脈硬化の程度や胸部大動脈瘤、冠動脈の石灰化などを調べます。		
<b>メタボ血管セット</b>	<b>事前予約制</b>	36,720円
全身の動脈硬化の程度や、胸腹部大動脈瘤、脳血管疾患など、全身の血管を調べます。		
<b>頸動脈超音波</b>		3,240円
頸動脈の動脈硬化の程度を調べます。		



心臓病・動脈硬化・血圧が気になる方へ

<b>血圧脈波</b>	3,240円
両腕・両足首の血圧と脈波を測定し、下肢の動脈硬化や狭窄などを調べます。	
<b>24時間血圧計</b>	5,400円
日常生活時の血圧変動を測定します。	
<b>24時間ホルター心電図</b>	7,560円
日常生活時の心臓の動きを記録し、狭心症や不整脈などを調べます。	



その他のオプション

<b>腹部CT(内臓脂肪面積測定)</b>	3,240円
内臓脂肪型肥満の有無を判定します。	
<b>骨密度</b>	3,240円
X線で前腕部の骨密度を測定し、骨粗鬆症を調べます。	
<b>体組成測定</b>	1,080円
体の脂肪・筋肉バランスなどを高精度に測定します。	
<b>歯のクリーニング(口腔内診察含)</b>	5,400円
<b>事前予約制 (月～金曜)</b>	
<b>歯のクリーニング</b>	3,780円
歯磨きでは取れない歯の汚れや着色を機械的清掃(PMTC)で落とします。	
<b>口腔内検診</b>	3,780円
口腔がんの他、むし歯、歯周病、顎関節の状態を調べます。	

日赤 健康

検索

←詳しくは、WEBをチェック!

詳しいパンフレットが必要な方は、下記までお気軽にご連絡ください。

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

## 平成25年度「健診・保健事業担当者研修会」を開催

1 月14日、くまもと県民交流館パレアにて当センター主催の「健診・保健事業担当者研修会」を開催。毎年、企業や市町村の健診や保健事業に関わる方々を対象に開催しており、今回155名の参加をいただきました。

研修会ではまず、「職場の健康づくり」をテーマに富士フィルム九州(株)・総務部安全衛生担当課長の入江孝典<sup>いりえ たかのり</sup>氏が、体組成計を活用した取り組み「富士フィルム九州流！ストップ若メタボ大作戦<sup>きたおりはじめ</sup>」について発表。さらに、元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクターの北折一<sup>きたおりはじめ</sup>氏に、「ガッテン流！行動変容に導くプレゼン術～演出家的発想法のススメ～」と題して講演していただきました。

当センターでは運動指導士をはじめ、保健師や管理栄養士を派遣し、契約企業様の健康づくりへの取り組みをサポートしています。



自社の取り組みについて説明する入江氏



軽妙な話術で参加者の笑い興味を引いた北折氏

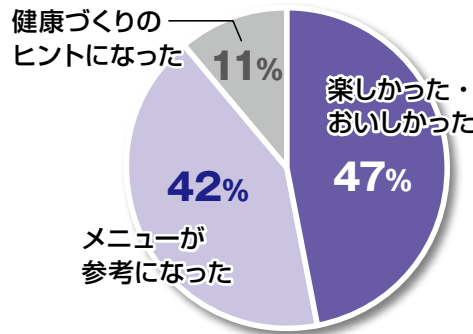
お問い合わせ | ☎096-384-3100 (健康支援課)  
受付時間 / 8:30~17:00 (土日・祝日を除く)



## 「日赤健康薬膳料理教室」～参加者の感想～



毎 回、ご好評を得ている「日赤健康薬膳料理教室」。昨年度の11月～1月に実施した計3回のアンケート結果から、参加者の感想をまとめました。アンケートでいただいたご要望も参考にしながら、今後もより良い内容を皆様に提供して参ります。



### 参加者の声

- ★調理だけでなく、栄養に関する講義も毎回勉強になります(60代女性)
- ★たくさんの品数が作れて楽しかった(20代女性)
- ★家でもよく使う食材も使い方が異なり、とても参考になります(60代女性)

### 今後の日程

5月31日(土)「暑い夏を乗り切る元気食」  
6月21日(土)「1人分の料理のコツ」  
7月26日(土)「食とエクササイズ」

時間：いずれも10時～13時(9時30分受付開始)  
料金：2,700円(ただし、健診等で当センターをご利用の方は2,000円)  
※平成26年4月から、料金が変更となっています。

8月以降の日程は、WEBをチェック!

日赤 健康

検索

## 小山和作名誉所長が「日野原重明賞」を受賞!



尊敬する日野原重明先生(左)と小山

「日野原重明賞」は、日本における総合健診並びに予防医学の発展に貢献した人物を顕彰して讃えるものです。この度、当センター名誉所長の小山和作が同賞を受賞いたしました。小山は、健診や人間ドックの受診が一般的でなかった時代から“学生セツルメント”として農村を中心に健診活動を実施。半世紀以上にわたり予防医学の普及に奔走し、「早期発見・早期治療」の概念を広めてきました。また、日本赤十字社として初、そして唯一の独立した健診施設(当センター)の設立運営、健診に対する県民の意識向上に尽力した功績が認められ、今回の受賞となりました。

## 歯周病には定期的な検診と歯石除去が有効

### 今すぐできる！歯周病チェック

歯周病とは、歯を支えている組織に起こる病気です。「沈黙の病気」とも言われるように、痛みもなく静かに進行していきます。自覚症状が乏しいため、放置してしまうケースも多く、何らかの症状に気づいた時はかなり進行した状態に陥っていることも…。また、最近では小中学生など、若年層にまで広がりを見せている社会的な病気です。

#### あなたは大丈夫？ 歯周病

歯周病になっていないか、該当する項目をチェックしてみてください。 **評価**

- 最近、歯が長くなってきて、冷たいものが歯にしみる **●**
- 痛みと膿を伴う歯肉の腫れを起こすことがある **●**
- 口臭が続いて気になり、他人から指摘を受けることがある **●**
- 指で押すとグラグラと動く歯がある **●**
- 歯を磨くと毎回出血する **◎**
- 起床時、口の中がネバネバする **◎**
- 食べ物が、歯の間に詰まりやすくなった **◎**
- 定期健診を受けており、必要に応じて治療も受けている **○**
- 現在、上記のチェック欄に該当する項目はない **○**



#### 【評価】

- =可能性が高い**  
ここに、1つでも該当する場合は、すでに歯周病を罹患している可能性が極めて高いと考えられます。できるだけ速やかに歯科医院を受診しましょう。
- ◎=注意が必要**  
ここに、1つでも該当する場合は、歯周病の可能性があると思われます。歯科医院で検査してもらいましょう。
- =可能性が低い**  
歯周病の可能性は低いと思われませんが、今後も定期検診を受け異常を感じたら早めに処置をしてもらいましょう。

生活の中で以下の点に心当たりがある方は、歯周病になる可能性が高いと言えます。

- 歯磨きは、時間をかけて磨かない
- 糖尿病にかかっている。また、その疑いがある
- タバコを多く吸う
- 不規則な生活を送っている
- ストレスが多いと感じる
- 歯が痛い時にしか、歯科医院を受診しない
- 遅い時間に夕食を摂る

かかりつけ歯科は「口腔保健」のサポーター！  
歯周病の予防には、**定期的な検診**と**定期的な歯石除去**が有効です。



#### 人間ドックのオプションとしてもご利用ください

- 口腔内検診(歯科検診)** 歯・歯肉・粘膜(舌など)・顎関節の検査は、2日ドックには含まれています。
- 歯のクリーニング** 予防を目的に、歯磨きでは取りにくい歯面の汚れを専門機器・器具で除去

# 新しくなったMRI装置を体験しました!

1月から当センターで活躍している最新のMRI装置。これまでの装置でご意見の多かった大きな音や装置内の穴の圧迫感などの受診環境が改善されたほか、画像の精度も格段に向上しました。今回は、MRI装置の受診体験を通じて、受診の流れやMRIの仕組みなどをご紹介します。

## MRI検査室に持ち込めない物があります! 入室前



なんか恐ろしくドアね…。やっぱやめようかな(汗)。

MRI検査室に入る場合には、持ち込むと磁石に吸引されたり、検査中に加熱される可能性のあるものを取り外していただきます(下表参照)。もし持ち込んでしまうと、吸引・火傷といった危険性以外にも、画質の低下、持ち込んだ電子機器およびMRI装置の故障の原因にもなりますのでご注意ください。

### 持込NG

- 矯正(歯)
- アートメイク(素材によっては)
- 入れ歯
- ネックレス
- ボールペン
- エレキパン
- メガネ
- 時計
- 鍵
- 携帯電話
- 使い捨てカイロなど

※ご不明な場合は、検査前にお尋ねください。



機械音が苦手な方には耳栓をお渡ししています。

小心者熊本弁男・Oさん  
“決死の15分!”

健康には気を使っているけれど、ちょっぴり小心者のOさん。今年も人間ドック受診に訪れ、オプション検査として新しくなった頭部MRI検査を勧められているようです。実は「閉所恐怖症」のOさん、果たしてその結末は…!?



まだ一度も受けていらっしゃいませんし、年齢的にも受診されてはいかがですか? 最新の機器に更新されて、装置の中も明るくて広いと好評ですよ。

そろそろ受けなん年齢だね…。ちょっと怖かばってん、MRIは初体験します!

お客様相談係のベテラン看護師が、皆様の過去の履歴や結果を基に、オプション検査の受診などについて、ご相談に応じています。

## 受付

## 機械音も軽減され受診環境も向上! 入室



円筒の中にはLEDライトが点いているので、明るくて安心!



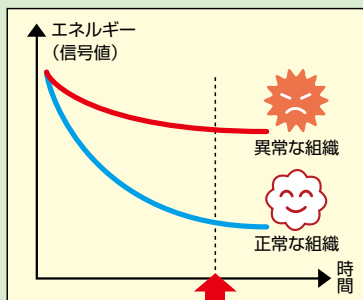
お～、なかなか武者んよかね。\* 装置の中も広かし明るか! 小心者の俺でも大丈夫かもしれんばい。

\*「武者(むしゃ)んよか」=かっこいい

## 入室

MRIは、強い磁場(磁石)と電波で画像を作ります。体内にはさまざまな組織がありますが、磁場と電波を併せて使うことで、水や脂肪がある臓器の状態を知ることができるのです。

## MRI装置の仕組み



正常組織と異常組織のエネルギーの違いが出る時間に写真を写す(エネルギーが強い=画像の信号が高い)

**4** 最終的には、正常組織も異常組織も同じように元の状態に戻ります。MRI検査はこの特性を利用して画像にしています。

**3** さらに時間が経つと、正常な組織はエネルギーを失っているのに、異常な組織はまだ持っています。この時の写真を撮ると、異常な組織だけが写ります。

**2** しばらく時間が経つと、臓器は少しずつエネルギーを消失しますが、この消失の具合が正常組織と異常組織で異なります。画像の種類にもよりますが、異常な組織の方が消失が遅く、長い時間エネルギーを持っています。

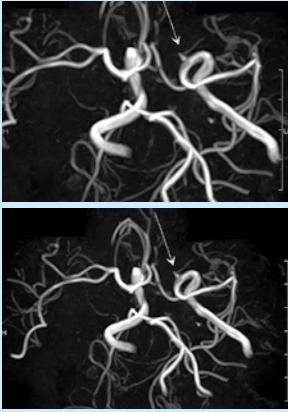
**1** 強い磁場の中で一定の電波を加えると水や脂肪が反応し、これらを含む臓器だけがエネルギーを受け取ります。骨は水分がないので、エネルギーを受け取れません。

## 撮影画像が より鮮明になりました！

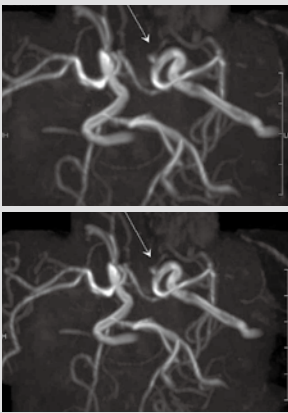
最新のMRI装置のもう一つの特徴として、撮影画像が格段に鮮明になったことが挙げられます。実際に新旧の装置で撮影した画像で見比べてみてください。

### ■ 同一受診者の同部位における MRA画像の新旧比較

#### 新機種



#### 旧機種



何かあったら、このブザーを鳴らしてくださいね。

撮影時間は15~20分ですから動かないでくださいね。

#### 撮影開始



「何か」って何な…？ 出られんごつなったりせんですよ？(汗)

これで頭の情報を収集しています。

ちょ、ちょっと！このヘッドギアのごたっと※は何な…？

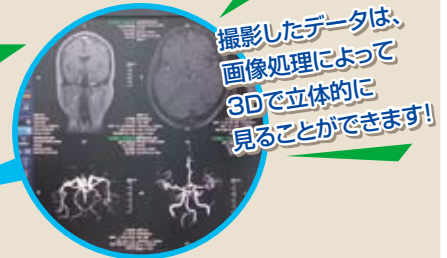


※「ごたっと」=～のようなもの

#### 撮影技師



血管の映像を3Dにして…と



撮影したデータは、画像処理によって3Dで立体的に見ることができます！

検査室の隣にある操作室では、撮影技師がコンピュータを使って、撮影する位置や撮影方法を調整しています。ここで撮影された画像は、医師の元へ送られ読影へ。

#### 撮影終了



もう、俺は小心者じゃなかつた！

**バンザイ~イ!**

お疲れ様でした。いかがでしたか？



何のこつはなかつたばい。※これなら毎年受診してもよか！

※「何のこつはなかつた」=何ということとはなかつた

#### 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…………… 91,800円
- 1日ドック／脳専門ドック…………… 51,840円
- オプション／頭部MRI+MRA <事前予約制>… 23,220円

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

#### MRI装置の音について

MRI撮影時には、さまざまな音が聞こえます。以前は、その音の大きさに驚かれ不安を感じる方も少なくありませんでしたが、最新装置の騒音はかなり軽減されました。

それでも装置の構造や動作上どうしても発生する音があります。突然の音で驚かれないよう、どのような音が鳴るのかを紹介します。

#### 新装置の音



#### 旧装置の音



#### 「フズンチャ、ズンチャ」装置を冷却するための音

MRIの装置の中は、電磁石の発する熱を抑えるために、液体ヘリウムを使って常時マイナス273℃(絶対零度)に冷やされています。この音は、その冷却音が常時鳴っています。

#### 「カカカ」「ブーン」など装置の調整のための音

撮影時に最初に聞こえるのは、装置の調整のための音です。「カカカ」と数秒間音かした後、「ブーン」(6秒×3回)と聞こえ、さらに「ピー」と警告音のような高く大きな音が25秒ほど続きます。

#### 「ガガガ」「ブーン、ブーン」など撮影の際に聞こえる音

撮影が始まると、撮影方法によって異なる音が、以下のような順番と長さで出ます。  
「ブーン」(6秒) ↓ 「ガガガ」+「ブーン」(1分47秒×3回) ↓ 「ブーン、ブーン」(3分) ↓ 「ブーン」(1分51秒) ↓ 「ガー」(1分53秒) ↓ 「ガー」(1分01秒)



# 不規則な生活で生じる健康リスクを 定期的な人間ドック受診で軽減

株式会社SCC九州支店

比地黒 和幸さん  
ひじくろ かずゆき



**当** センターの「総合健診システム」の開発および保守・管理を長年担当している株式会社SCC九州支店で、SE(システムエンジニア)として勤務する比地黒さん。現在45歳ですが、「30歳を過ぎたあたりから体調・体力などで若い頃との違いを感じるようになった」のが、当センターの人間ドック受診のきっかけでした。加えて、「実際に受診することで、自

## 夫とひと弁当コンビニや外食

分たちが作ったシステムをより良いものに」との思いもありました。

**S** Eという仕事は、出張や残業も

多く不規則な生活になりがち。また、大規模なシステム導入の際は導入先に長期間常駐したりと、ストレスの多い労働環境といえます。周りの同年代の方には、健康に問題を抱える人も少なくありません。それだけに、体調管理や自分の健康状態を把握しておくことが重要と考えているとか。年1回のドック受診では、PETCTやMRIなどのオプションもプラスして、入念な健康チェックをされています。

「幸いこれまでは疾病などは見つかっていません。ただ、仕事柄外食が多く、食事の時間も不規則なので、ドックの食事(日赤健康薬膳)や管理栄養士さんのアドバイスを参考に気を配っています」と比地黒さん。

朝・昼の食事をしっかり摂って、仕事で夜遅くなった場合は食事を控えているほか、栄養バランスを考慮し外食時には単品でなく定食ものを頼むようにされています。また、コン

## 自身の健康管理だけでなく、周囲への勧奨も

びニ弁当を買う場合もサラダを一品加えるなどの工夫で、栄養の偏りを予防しているそうです。

## 音

「音が趣味」という比地黒さんは、仲間と組んでいるバンドの練習や、好きなアーティストのコンサートの足を運ぶなどして、仕事のストレスを上手に解消しています。

「なかなか運動をする時間が取れないので、その分、食事やストレス解消には気を使っています。普段の生活習慣に起因する病気もありますからね」さらに比地黒さんは、自身のドック受診の経験を基に、周囲の方へも積極的に情報提供をされています。

「病気がかかってからでは遅いし、治療が長期にわたれば費用もかかり経済的にも大変。そうならないためにも、『自分の健康状態をきちんと把握し、日ごろから健康管理に努めることが大事』と、会社の後輩や知人に人間ドック受診を勧めています」

定期的なドック受診で健康面の不安を解消することで、「また仕事への意欲が湧く」と話す比地黒さんの、はつらつとした笑顔が印象的でした。



システムのメンテナンスなどで当センターを訪れることもしばしば



MRIや負荷心電図検査を受ける比地黒さん



## そのけ、そのけ、健管乙女が駆け抜ける!!

2月11日、熊本県民総合運動公園で「第43回RKK女子駅伝競走大会」が開催されました。当センターからも健脚自慢(?)の女性職員、計7チーム(約50名)が参加。寒風が吹きすさぶ中、沿道の皆さんや同僚たちの温かい声援に後押しされ、全チームが最後まで襷を繋ぐことができました。



楽しく  
走りました!

コスプレも  
全力!

特に、看護職で結成された“健管レンジャーⅡ”は参加416チーム中47位という好成績。終了後は、「来年も参加したい」との声が多く聞かれ、“健管乙女”の底知れぬパワーを改めて感じた1日でした。



## ＋ 赤十字 アレコレ その③

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。

### 日本赤十字社熊本県支部

## おかげさまで 125周年

#### 赤十字の使命～被災者の人道的利益を守る歴史

日赤熊本県支部は、2014(平成26)年5月30日に「創立125年」を迎えます。歴史を振り返ると、明治・大正・昭和・平成と、激動の時代から成長期、安定期への移り変わりと共に、多くの業績を残すことができました。

これも、活動を支援していただいている県民の皆様をはじめ、奉仕団や赤十字関係各位のご理解とご協力の賜物であると同時に、先人達から受け継がれた「日本赤十字社発祥の地」との誇りと情熱が脈々と生き続けているからです。

#### 日赤発祥の地の「誇り」を胸に

熊本は「日赤発祥の地」と言われています。これは、1877年(明治10年)の西南戦争の際、官軍・薩軍の別なく負傷兵を救護した、日本赤十字社の前身「博愛社」が熊本の地で誕生したことに由来します。

明治32年に熊本市水道町(現在のメルパルク熊本付近)に落成した「日本赤十字社熊本支部事務所」▶



当時、富岡敬明権令(県知事)は、博愛社創設と同時に博愛社熊本支局長として自ら業務に関わりました。西南戦争が終わり、熊本支局は閉鎖されましたが、東京に本部を置いた博愛社は、災害などに備え事業を継続しました。

富岡知事は、日赤発祥の地であることを誇りに思い、1889(明治22)年5月30日、日赤熊本県委員部を設置。以後、赤十字の人道博愛の精神のもと、熊本でも世界赤十字の一員として赤十字運動が展開されるようになりました。名称も明治27年には日赤熊本支部に、昭和28年には日赤熊本県支部に改称し、現在に至っています。

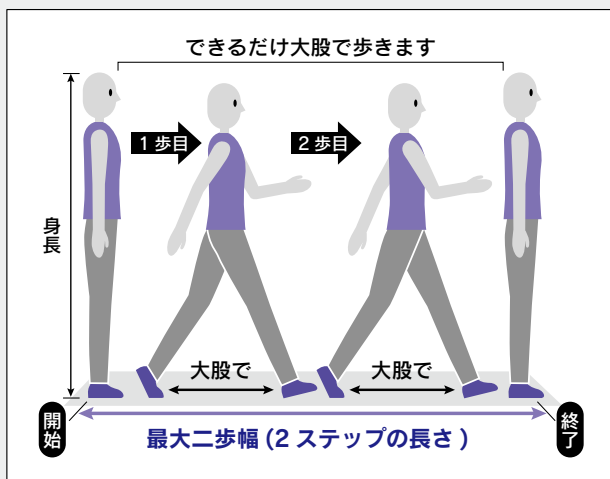
## 熊本県健康管理協会への寄付、ありがとうございました。

平成25年度は、(株)テレビ熊本様、三ツ矢建設(株)様、光陽印刷(株)様より、財団法人熊本県健康管理協会(平成26年4月1日付で一般財団法人へ移行)へのご寄付をいただきました。協会(当センター内に事務局を設置)ではボランティアの方々による電話健康相談、県民の健康水準向上のために顕著な功労があった個人および団体を表彰する河津寅雄賞表彰などを行っています。協会の趣旨に賛同し、寄付をしていただいた3団体様に心より感謝申し上げます。当協会は、これからも県民の健康増進と福祉のために、より一層努めてまいります。

## 歩幅を測って、歩行能力を判定しましょう！

歩幅を測ることで歩行能力が判定できます。歩幅は歩行速度と密接に関係しており、減少は歩行速度の低下を意味します。できるだけ大きく2歩進んだ歩幅を身長で割った値が、同世代の平均値より低い場合は、年齢相応の歩行能力が保たれていない可能性が高いと言えます。ウォーキングや筋トレなどを心がけましょう。

### ■2(ツー)ステップテストで実際に測ってみましょう！



$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$

#### 【方法】

- ① スタート地点にラインを引く
- ② 両足のつま先をラインに合わせて立つ
- ③ バランスを崩さない程度に大股で2歩歩いて両足を揃える
- ④ つま先に目印をつけて、スタート地点からの距離を測る
- ⑤ これを2回行い、良い方の数値を身長で割る
- ⑥ この数値が2ステップ値となります

#### 注意

- ★ 介助者のもとで行いましょう
- ★ 滑りにくい床で行いましょう
- ★ 準備運動をしてから行いましょう

- ★ バランスを崩さない範囲で行いましょう
- ★ ジャンプをしてはいけません

さて、判定です

#### 〈基準値〉年齢相応の2ステップ値

20歳代	男性 1.64~1.73	女性 1.56~1.68	50歳代	男性 1.56~1.61	女性 1.48~1.55
30歳代	男性 1.61~1.68	女性 1.51~1.58	60歳代	男性 1.53~1.58	女性 1.45~1.52
40歳代	男性 1.54~1.61	女性 1.49~1.57	70歳代	男性 1.42~1.52	女性 1.36~1.48

(参考：ロコモチャレンジ！推進協議会公式サイトより)

#### 1日10分の運動レシピ

### 「カエルボディ カワルボディ」を活用して筋肉を鍛えよう！

800円(税別)

当センターの運動指導士が、ご家庭で健康づくりをサポートするDVDを制作しました。

初級・中級・上級の筋トレ法が、映像で実際に確認できるので「とても分かりやすい」と好評です。仕事や家事の合間に簡単にできる運動で、年齢より若い体力を目指しませんか。



#### 〈内容説明〉

初級/太ももの筋トレ(もも上げ)  
両手をおへその前に出し、膝をおへその高さまでゆっくり上げていく。(交互に20回)

#### ポイント

- ★ 上体が曲がらないようにする
- ★ 膝の軸が曲がらないようにする

お問い合わせ/当センター5F売店または「日赤サービス」オンラインショッピング

お問い合わせ | ☎096-384-3100 (運動指導係) 受付/8:30~17:00 (土日・祝日を除く)



5月上旬〜下旬に見頃を迎える高山植物で、熊本では阿蘇に有名な自生地があります。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、128号の内容や人間ドック、PET-CT検査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名の方に当選。ター発行「日赤健康薬膳レシピ集」をプレゼントします。

締切▼5月30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

①	A	B	②	E	H
③			D		
④				G	
				⑤	I
	⑥	C		F	
⑦			⑧		

★縦のヒント

- A タコやイカに多く含まれ、肝機能を高める働きがある栄養素
- B 学校や会社などから家に帰ること
- C 「本気」「真剣」などの意味を持つ若者言葉
- D 今にも途絶えそうなきさま。「息も〇〇〇〇に話す」
- E 地球上のさまざまな「世界一」を収集した本
- F カトリック教会で行われる典礼の一つ
- G 女性の結婚適齢期の呼び方
- H 人の失敗や不運をあげざる言葉。「〇〇を見る」主に英米で使われている容積の単位

★横のヒント

- ① 高い崖などから水が勢いよく流れ落ちている場所
- ② 東京都中央区にある、日本有数の高級店が並ぶ繁華街
- ③ 知らないうちに、とうとうと眠ってしまうこと
- ④ ラジオの音楽番組に好きな曲を〇〇〇〇〇〇する
- ⑤ まったく問題にしないこと。「〇〇にもかけない」
- ⑥ 衣服の前の部分を指す言葉
- ⑦ 野球やサッカーなどで選手がミスをする、これが飛びます
- ⑧ 元々は上流階級の社交的な集まりの意味

**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** 受診中、フロアで順番を待っているとき、個人名と共に検診内容を言われるのですが、プライバシーなどの点から、個人名で呼ぶのは控えていただけませんか?

**A** 当センターでは、受診者の誤認防止のため、受付番号とお名前を確認を行い、検査などにご案内をしております。番号のみのご案内を希望されるお客様には、個別に対応させていただいておりますので、次回のご予約時や当日の受付などで、ご希望の旨をお伝えくださいますようお願い申し上げます。

なお、現在のシステムでは、全てのお客様を番号でご案内できる体制にはございませんので、引き続き「検診課題」として取り組んでまいります。



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

～日赤健康薬膳のご紹介～

多くの命が芽生える春。  
この季節ならではの食材は、  
栄養豊富なのが特徴です。  
春の食材からパワーをもらい、  
季節の変わり目を  
元気に過ごしましょう。

## 春のドック食 夜の献立

七分つきご飯・春の吸い物・蒸し鶏のねぎソース・鯖の味噌焼き・変わり茶碗蒸し・  
あおさの酢の物・せりのお浸し・桜ゼリー

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい春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。

### 蓮根のモチモチした 食感を味わう 春の吸い物

1人当たり 50kcal  
塩 分 1.1g



#### 材料 (2人分)

蓮根……………80g  
片栗粉……………小さじ2  
竹の子水煮……………20g  
出し汁……………280ml  
(a) うす口醤油……………小さじ2弱  
塩……………3つまみ※  
みりん……………小さじ2/3  
木の芽……………適宜

#### ●作り方

- 蓮根はすりおろして水気を切り、片栗粉を加えて団子にして10分ほど蒸す。
- 竹の子は薄切りにする。
- 鍋で(a)を加熱する。
- 椀に①②と木の芽を盛り付け、③を注いででき上がり。

※1つまみ＝  
親指と人差し指でつまんだ量

### 磯の香りが 楽しめる一品 あおさの酢の物

1人当たり 15kcal  
塩 分 0.3g



#### 材料 (2人分)

あおさ(乾)……………1.5g  
長芋……………10g  
酢……………小さじ1弱  
(a) 砂糖……………小さじ1  
うす口醤油……………小さじ2/3

#### ●作り方

- あおさは水で戻し、さっと湯を通す。
- 長芋は薄く千切りにする。
- ①と(a)を合わせる。
- 器に③を入れ、山芋をのせる。



## “南阿蘇の玄関口” アソシエート

大自然に抱かれて天然温泉でのんびり



南阿蘇の玄関口として、リラクゼーション・研修施設として広く皆様にご利用いただいている「アソシエート」は、お陰様でオープン16年目を迎えました。  
当施設は「学ぶ」「くつろぐ」「味わう」「潤う」をテーマに、皆様に気軽にご利用いただけるよう、従業員一同、サービス向上に努めております。季節ごとに表情を変える雄大な阿蘇の山々を眺めながら、良質の源泉かけ流しの天然温泉を心ゆくまでご堪能ください。従業員一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

料 金／お一人様 1泊2食付8,250円～(税・サ込)  
ホームページ／<http://asociate.jrc.or.jp/>  
■ご予約・お問い合わせ ☎0967-63-4511  
熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽4369-19