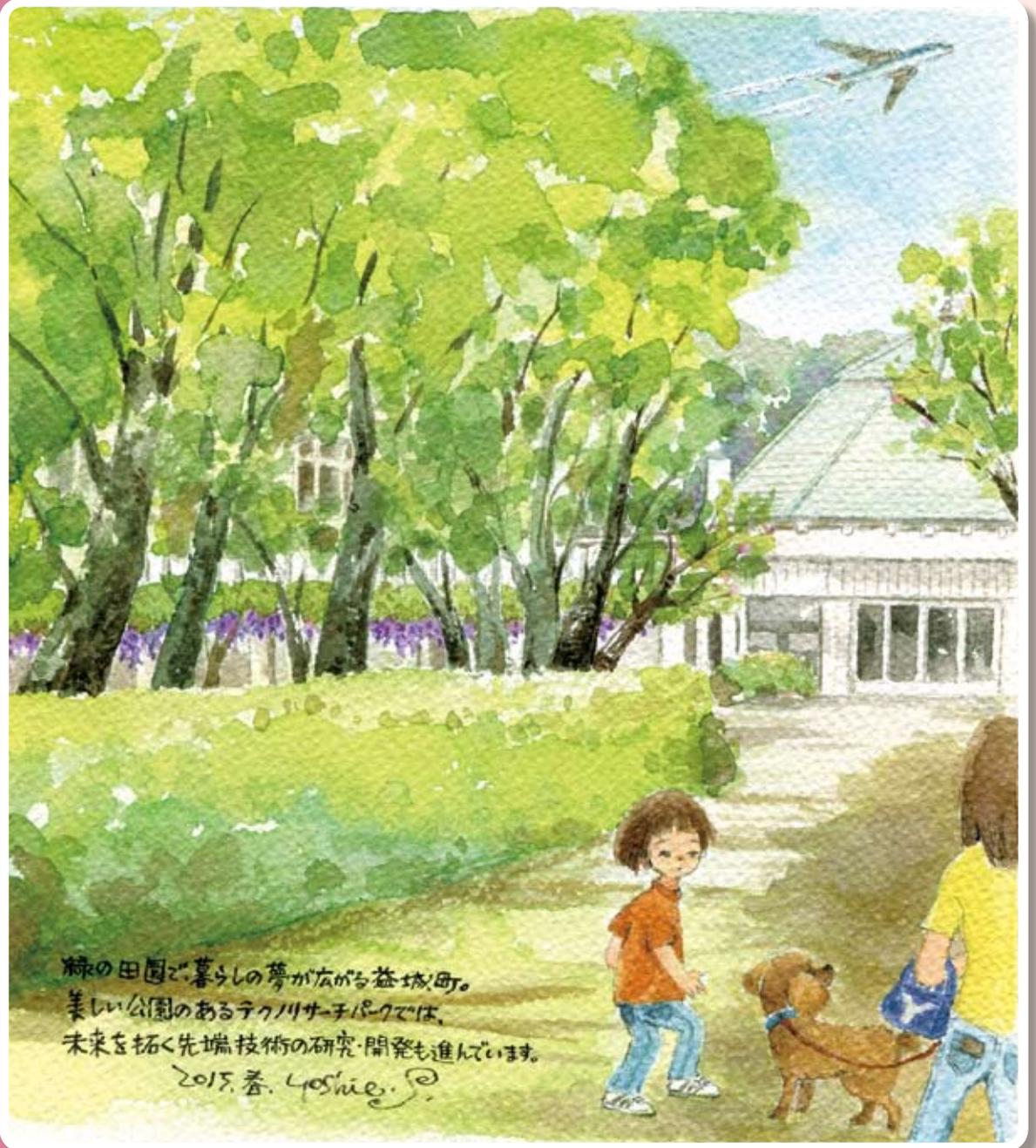


「ハイ!健康です」が
リニューアルしました!

Health for All, All for Health

ハイ! 健康です

Vol.132



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 4-5 いきいきファイル
「味岡建設株式会社(多良木町)」
- 6-7 読んで健康+1
「いよいよ始まる!『データヘルス計画』」
- 8-9 あれこれトピックス
「視野検査を導入」
「骨密度検査に新機種導入」ほか
- 10 「ドック待ち時間の有効活用法」
「私たち、『日赤のドック友達』です!」
- 11 4コマまんが「元気くん」/もっとクロス!赤十字
/家で簡単!うちトレ
- 12 スタッフ・ボイス/お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

2-3

好評でした!

日赤+走プロ -RUNPRO-

平成26年10月にスタートした健康管理センター主催の
ビギナー向けランニングプロジェクト「日赤+走(ラン)
プロ」の様子をご紹介します。

特集

好評でした！日赤+走プロ

～「4カ月で結果を出すマラソン完走計画」レポート～

日本赤十字社熊本健康管理センターでは、昨年10月から今年2月にかけてビギナー向けランニングプロジェクト「日赤+走(ラン)プロ」を開催しました。プロジェクトの練習風景や、参加された皆さんが目標とする大会で颯爽と走られた様子などをご紹介します。今年開催予定の第2期には、ぜひあなたも参加しませんか？



マラソン初心者の「走りたいたい気持ち」をトータルサポート！

今年で4回目を迎えた「熊本城マラソン」の開催を機に、熊本でもマラソン出場のためにランニングを始める人が増えています。しかし、中には無理な練習や知識不足で大事な大会前にケガや体調不良に陥る人も少なくありません。当センターでは、実技を指導するマラソン経験豊富な運動指導士はもちろん、健康面・栄養面でもランナーにアドバイスできる専門スタッフが在籍する強みを活かし、昨年にランニング初心者を「より効率的に、より安全に」目標達成に導くためのプロジェクト「日赤+走プロ」をスタートさせました。

同プロジェクトは、ビギナーに正しい走り方や練習メニューなど実践的なアドバイスをするだけではありません。医師・保健師が練習に帯同してメディカルチェックを行ったり、管理栄養士が日頃の食事やレース中の栄養補給についての情報提供を行うなど、皆さんの「走りたいたい」という気持ちをトータルでサポートする態勢を整えました。また、同じ目標や趣味を持つ仲間と一緒に練習することで、一人での練習では難しいモチベーションの維持や向上につながる効果もあったようです。

私たちがサポートしました！
～スタッフ紹介～

■日赤+走プロ練習メニュー

練習場所：熊本県民総合運動公園 練習回数：全11回

回	日程	テーマ	メニュー
1	平成26年 10月18日(土)	自分の体と健康状態を知る	
2	10月25日(土)	正しいフォームで走る・歩く	LSD*(30分)
3	11月1日(土)		LSD(30~60分)
4	11月8日(土)		LSD(60分)
5	11月22日(土)	長い距離に挑戦しよう	10km走
6	12月6日(土)		1時間走
7	12月20日(土)		10~15km走
8	平成27年 1月17日(土)	ペース感覚を身につけよう	90分走
9	1月24日(土)		20km走
10	1月31日(土)		2時間走
11	2月7日(土)	最終調整に向けて	10km走

※LSD (Long Slow Distance) の略で、ゆっくり長く走るトレーニングのことです。

日赤+走プロが結果を出せる3つの特徴

- ビギナーに限定した安心のプログラム
シューズの選び方や靴ひもの結び方など、初心者が悩みやすいポイントにもしっかり対応。走ることに体を慣らすことから始めます。
- 医師や保健師、栄養士も帯同し専門的なアドバイス
ストレッチ法や運動時の食事などを専門家の立場から指導します。一人ひとりの食事について、栄養士による個別指導も。
- メディカルチェックで健康面もフォロー
初回には本格的なメディカルチェックを実施。事前に皆さんの心肺機能などを知ることによって無理のない練習メニューを組む目安にします。

体調チェックで安全な練習をサポート
毎回、チェック項目に沿って皆さんの体調確認を行い、安全に配慮して練習を実施しました。皆さんと一緒に走る中で、仕事や子育て、趣味等の話を聞かせていただき、こちらが元気づけられました。



PRKK女子駅伝を走りました！

保健師
福田 尚美

受講者の4カ月の成果にスタッフも喜び
最初は5km走るのもやっとだった皆さん。4カ月でハーフマラソンまで走れるようになったり、10kg近く減量できたりと、多くの方に成果が見られスタッフも喜びに満ちています。第2期開講の際は、あなたも参加してみませんか？



マラソン歴18年のドクター

健康スポーツ医
川野 俊昭

普通食はローカロリー



第一健康栄養係長
生山 由利子

走れる体づくりには食事也不可欠
走れる体を作るための食事は特別なものではなく、健康づくりのための食事同様、毎日の積み重ねです。その思いを伝えることを、栄養面のサポートの目標にしていました。皆さんの成長した走りは励みになりました。

マラソン歴18年の



運動指導係長
宮本 裕士

回を追うごとに皆さんの成長を実感！
指導しながら、皆さんが回を追うごとに力強くきれいなフォームで走れるようになっていくのをワクワクしながら応援していました。毎回、天候にも恵まれ楽しくプログラムが終了できたことを嬉しく思います。

参加者の感想

次年度も募集があれば、ぜひ参加します！
(50歳代・男性)

1人で練習するより、皆で練習する方が楽しく、(練習も)きつく感じる事がなかったです。
(20歳代・男性)

10kmなんて走った経験がなかった私が、「走プロ」に参加して走れるようになりました。嬉しいです！
(40歳代・女性)

継続的に走る習慣が身に付いたので、これからも続けていきます。
(30歳代・女性)

自分では分かっていたつもりでもできていなかったランニングの基礎・基本の重要性に気付かされました。
(40歳代・男性)

知らない人ばかりで不安でしたが、スタッフや会員の皆さんとも打ち解けることができ、楽しく通うことができました。
(40歳代・女性)

毎回、練習のテーマがしっかり決まっていますとても役に立ちました。マラソンに関する相談にも乗ってもらえたのも良かったです。
(40歳代・男性)

「かっこよく走りたい！」という目標は達成できていないと思いますが、体力・気力の低下していた私にとっていい刺激になりました。
(40歳代・女性)

初回は
メディカル
チェックを
実施



「日赤+走プロ」の練習は、参加者一律のメニューではなく、それぞれのレベルやその日の体調に合わせて3〜4つのグループに分けて行いました。自分の成長を感じながら少しずつレベルアップしていく人、マイペースでランニングを楽しむ人など、取り組み方はさまざまでしたが、どなたも目標に向けて着実にメニューをこなしていかれました。

レベルに応じたメニューで
確実に「走れる自分」に成長！

徐々に走る
距離も延び
表情にも余裕が！



まずは正しい
フォームづくり
から始めました



最後の練習
ではロード
(公道)での
60分走

閉講式では
参加者に
修了証を授与



走プロのおかげで
楽しく走れました！



日赤+走プロ2015開講(予定)

当センターでは、好評を博した「日赤+走プロ」を今年も開催予定です。マラソン初心者の方はもちろん、正しい走り方やトレーニングメニューを知りたい方もぜひ！詳細が決まり次第、「ハイ健康です」紙上やホームページ、facebookなどでお知らせいたします。



熊本城マラソンで
フルマラソン初完走！

Run Photo

ラン・フォト

プロジェクトスタート時には“初心者(ビギナー)”だった皆さんが、4カ月で立派なランナーに。それぞれが目標とする大会での充実感たっぷりの表情をご覧ください！



写真提供：オールスポーツコミュニティ
©allsports.jp

写真提供：オールスポーツコミュニティ
©allsports.jp

社員が元気で働いてくれることが、引いては会社の業績にもつながります。

このコーナーでは、県内で健康づくりに積極的に取り組んでいる個人や企業・団体に当センタースタッフが邪魔し、取り組みのきっかけや成果、今後の目標などについてお話をうかがいます。

FILE 001 味岡建設株式会社



1959(昭和34)年設立。球磨郡多良木町に本社を置く建設会社で、熊本市のほか人吉市、宮崎県(西米良村)、福岡県(福岡市)にも支店を持つ。味岡生コンクリート㈱、味岡石油㈱など、関連企業も多数。

球磨郡多良木町に本社を構える味岡建設株式会社は、グループ全体の従業員数が250人と県内でも有数の規模の建設会社です。建設業界では、社員一人ひとりの技術・技能が会社の業績にも大きく影響するため、現場での事故防止はもちろん、社員の健康管理にも細心の注意を払っているそうです。

同社の取り組みについて、代表取締役常務の味岡栄氏と総務課長の小田辰幸氏に、当センター事務部長の村田がインタビューしました。

定年まで健康に働いてほしいから、会社負担で頭部MRIを実施

村田 本日はお忙しいところありがとうございます。今回の取材では、御社が実践しておられる社員の健康維持・増進の取り組みや、そうした取り組みに至った味岡常務の想いなどをお聞きし、読者の皆さんに参考にしていただければと思っています。

味岡常務(以下..味岡) 特別なことをしている意識はないんですよ。ただ、以前弊社に勤務していた設計士さんが退社後に急死されたり、関連企業の従業員がくも膜下出血で亡くなったりと、大切な仲間が死が相次いだことがきっかけ



味岡建設株式会社
代表取締役常務 **味岡 栄氏**

けで、それまでの健康診断に加えて会社負担で50歳以上の全社員に頭部MRI検査を、昨年末から実施しています。弊社は勤務年数の長い社員が多く平均年齢も年々高くなっているのです。そうした方々に定年まで元気で働いてもらうためにも、新たな取り組みが必要と考えた結果です。もちろん費用はかかりますが、それは会社が他の部分で節約したり、皆が元気で仕事に取り組んでくれれば取り戻せますから(笑)。

村田 頭部MRI検査に加えて、自己負担での胸部CT検査も新たに受診されていますが、こうした検査メニューを選ばれたのは？

味岡 私自身も脳血管や肺などが気になる年齢に差し掛かっていくというのもありますし、社員の平均年齢も52、53歳と高くなっているのです。そうした社内の実情に合わせて決めました。定期的に受診しておけば、何か病気が見つかったとしても早期発見で治る可能性も高まりますからね。社員にも、自分の体の状態を知る機会にして、普段の健康づくりに役立ててもらえればと思っています。



お話を伺った味岡常務(左)と小田課長(右)

健診で自分の体の状態を知り、健康づくり役に役立ててほしい

社員の健診受診率を高め「健康経営」をいち早く実践

村田 日本でも近年、ようやく従業員の安全や健康の確保が企業経営に欠かせないものとする、「健康経営」の概念が普及しつつあります。「健康な従業員こそが収益性の高い会社をつくる」という考え方が、御社ではそれをいち早く実践されているわけですね。

味岡 現場は、一人欠けても困りますから、社員には「いつも元気であつてほしい」と願っています。それが引いては、会社の業績にも結び付きますから。



Pick-Up

味岡建設企業グループ(社員数：250人)では、これまで当センターで社員の腹部超音波検査、乳房超音波検査などを実施していましたが、それに加え、平成26年12月からは50歳以上の全社員を対象(約140人)に全額会社負担でMRI検査を実施。併せて、自己負担で胸部CT検査(約70人)も行うなど、充実した健診内容で社員の健康状態把握に努めています。

村田 多少費用はかかっても定期的な健診などで健康を維持することが、その人のQOL(生活の質)の向上にもつながります。

味岡 まったく同感です。社員にも自分の健康にもっと関心を持つよう、朝礼などで折に触れて話しています。例えば、献血などでも健康管理のバロメーターの一つになりますから、積極的に協力するようには言っているんですよ。理想は、健康管理センター名譽所長の小山和作先生がおっしゃるように、最後まで元気で過ごして死ぬ「ピンピンコロリ」だと思っています。

村田 日頃から社員の皆さんの健康意識を高めておられるので、健診受診率も高いと聞いています。

小田課長(以下・小田) 通常の健診の受診率はほぼ100%です。それに加え、生活習慣病、超音波など、年齢に応じてさまざまな健診を行っています。が、そちらも受診率は高いです。また、その後の追跡調査をお願いしているものもあります。ただ、精密検査などは、まだまだこちらが促さないと行かない社員がいるのは課題です。

「メンタルヘルス」にも先駆けて取り組み

村田 近年はメンタルヘルスも企業経営の課題になっています。今年12月以降は社員規模50人以上の会社でストレスチェックが義務化されますが、それに向けた取り組みや対策などはされていますか？

小田 先日は、厚生労働省のメンタルヘルスの専門家に講師を依頼して社員向けの講習会を開き、「メンタルヘルス」とは何かなどを話してもらいました。

味岡 私たちも、「メンタルヘルスが大事」というのは理解しているのですが、やはり社員に説明するとなると難しい。

そこで専門家にお問い合わせをお願いすることにしました。

村田 実際に、メンタル不調を訴える方はいらっしゃいますか？

味岡 私が知る限りでは、いいと思います。例えば現場では、始業前に現場監督が声掛けや顔色の確認を行うようにしています。体調の不調も含めてしっかりとチェックしなければ、現場は危険と背中合わせですからね。

村田 いろいろとお聞かせいただきありがとうございます。社員の健康のために多くの取り組みを行っておられ、とても参考になりました。

味岡 とんでもありません。やはり、社員一人ひとりがわが社にとって貴重な「戦力」なので、これからも必要なものは積極的に取り入れていこうと考えています。

《味岡建設株式会社》
 代表取締役常務 味岡 栄氏
 総務部・総務課長 小田 辰幸氏
 《聞き手》
 日本赤十字社熊本健康管理センター
 事務部長 村田 啓二

いよいよ始まる！ 「データヘルス計画」

政府の日本再興戦略では、“予防・健康管理の新たな仕組みづくり”が提唱されています。

具体的には、平成27年度から厚生労働省が推奨する「データヘルス計画」が始まり、健康保険組合の取り組みに対する企業の関与(企業・健保組合の連携：コラボヘルス)が、これまで以上に求められることとなります。

「データヘルス計画」とは？



「データヘルス計画」はレセプト(診療報酬明細書)や健診情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防につなげるものです。健康保険組合では、平成26年度に「データヘルス計画」を作成・公表し、平成27年度から効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施することになります。

当センターでは、“Health for All, All for Health ～すべての人に健康を、健康に全力を～”を理念に、開設当初から健康支援サービスに力を注いできました。今後は「データヘルス計画」にも対応したメニューで健康づくりをサポートします。

「データヘルス計画」実施のPDCAサイクル



PLAN (計画)

- データに基づく事業の立案
- 健康課題、事業目的の明確化
 - 目標設定
 - 費用対効果を考慮した事業選択

DO (実施)

事業の実施

ACT (改善)

次サイクルに向けて修正

CHECK (評価)

データ分析に基づく効果測定・評価

データヘルス計画の流れと当センターでできる「データヘルスを基にした健康支援サービス」例

<p>STEP 1</p> <p>現状の把握 (1)現在の取り組みの棚卸 (2)基本分析で現状把握 ①事前準備 ②保健事業の対象とすべき疾病の把握 ③詳細な把握</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●レセプト管理・分析システムを活用 ●委託事業者独自の分析システム
<p>STEP 2</p> <p>健康課題の抽出 現状把握から見える健康課題を抽出し、併せて解決の方向性を整理</p>	<p>循環器疾患の一人当たり医療費が高い等</p>
<p>STEP 3</p> <p>課題に対応した事業選定 → 目標・評価指標の設定 抽出した健康課題に対応した保健事業を、基盤となる事業・個別の事業ごとに設計。(数値)目標と評価目標を設定。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキングプログラム ●情報提供冊子の配布 ●メンタルヘルス対策 ●禁煙保健指導 ●糖尿病重症化予防など
<p>STEP 4</p> <p>計画の見直し 評価結果に基づき、必要に応じて計画を見直す</p>	<p>メタボ新規該当者が多い → 情報提供群の意識づけ強化</p>

*当センターでは □ 枠内の対応が可能です。その他のメニューについては、7ページの「健康づくりメニュー例」を参照してください。

豊富なメニューで皆さまの健康づくりをサポート！

- テーマにより保健師・歯科衛生士・管理栄養士・運動指導士を派遣します。
- 生活習慣病予防・リフレッシュ・糖尿病予防・ロコモ予防等のテーマで対応できます(下表参照)。
- 健康層、低リスク・中リスク層(グレーゾーン)、高リスク層(要精査・要治療レベル)の3つの階層に分けてプログラムをご用意しています。

健康づくりメニュー例

【 】内は所要時間

健康セミナー		【3時間】
生活習慣病予防セミナー		
リフレッシュセミナー		
糖尿病予防セミナー		
健診後の受診勧奨(糖尿病など)		
新入社員セミナー		
親子セミナー(生活習慣病予防)		
健康講話		【60~90分】
生活習慣病予防(保健・運動・栄養)		
ストレス予防		
ロコモ予防(栄養・運動)		
タバコと健康		
料理教室		【3時間】
生活習慣病予防		
ロコモ予防		
糖尿病予防		
健康相談		【20~30分/人】
保健相談		
栄養相談		
運動相談		
健診後の受診勧奨(糖尿病など)		
実技体験		【60~90分】
有酸素運動		
ストレッチ		
筋力トレーニング		
整形症状予防(首・肩・腰・膝など)		
健康歩こう会 または ジョギング講座		【120~180分】
測定		【30~90分】
体力測定		
その他		
社員食堂献立 コーディネート	管理栄養士が、社員食堂の献立のカロリーや栄養バランスなどについてアドバイスします。	
日赤hara凹情報	専門家による健康づくりに役立つ情報を提供します。	
団体別 健康度評価表	団体の健診結果・生活習慣ワースト3をグラフで“見える化”。さらに、有所見率を県平均と比較しています。	



※「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになるリスクが高い状態のことです。

職員派遣料金(健康講話・健康相談の場合)

〈金額はいずれも税込〉

熊本市内		熊本市外	
4時間以内	4時間以上	4時間以内	4時間以上
25,380円	32,400円	29,160円	36,180円

※保健師・歯科衛生士・管理栄養士・運動指導士を対象とします。

※高速道路等使用の場合は別途料金がかかります。
※移動時間を含みます。※価格はすべて税込です。

その他の健康づくりメニューについての内容や料金については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ | ☎096-387-6877 (健康支援課) 受付時間/8:30~17:00 (土日・祝日を除く)

あなたは大丈夫!? 骨粗しょう症チェック

- 牛乳・乳製品をあまりとらない
- 小魚・豆腐をあまりとらない
- タバコをよく吸う
- お酒をよく飲む方だ
- 天気のいい日でも、あまり外に出ない
- 体を動かすことが少ない
- 最近、背が縮んだような気がする
- 背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
- ちょっとしたことでも骨折した
- どちらかといえば痩せ型である
- 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる
- 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある
- [女性]閉経を迎えた・[男性]70歳以上である



正常な骨



骨粗しょう症の骨

骨密度検査に新機種

骨粗しょう予防外来でフォローも万全

要 介護や寝たきりになった方々の10人に1人は骨折が原因とご存じですか？ 特に女性は、閉経前後の数年間で女性ホルモンの急激な低下に伴って骨量が減少しはじめ、骨折のリスクが高まります。左のチェック項目で2つ以上当てはまれば要注意。

当センターでは平成27年度から新機種を導入し、これまでの前腕部ではなく腰椎部を撮影することで、より高精度な骨密度検査が可能になりました。同時に「骨粗しょう症予防外来」も新設。検査のアフターフォローも万全です。



■ オプション料金
3,900円(税込)

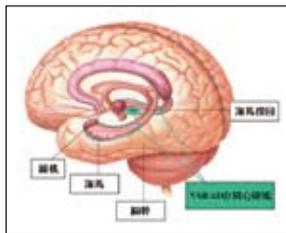
お問い合わせ ☎096-387-6651 (人間ドック予約係)

当日
申込み
のみ

「脳専門ドック」にVSRAD 検査導入

認知症が気になる方にお勧め！

早 期アルツハイマー型認知症では、「海馬傍回」と呼ばれる記憶に関わる部位が最も早く萎縮することが分かっています。VSRAD(早期アルツハイマー型認知症診断支援システム)では、この「海馬傍回」の萎縮度を正常脳と比較評価し、認知機能検査(MMSE)と併せて総合判断します。



MMSE検査を実施する「脳専門ドック」のオプション検査としてのみ受診できます。認知症が気になる中高年の皆様にお勧めです。

- オプション料金／3,240円(税込)
- 検査内容／通常のMRI検査(20分程度)に5分ほど追加撮影
- 検査対象／「脳専門ドック」受診者で50歳以上の方

新オプション！ 視野検査

緑内障の早期発見に有効

現 在、40歳以上では約20人に1人が緑内障にかかっていると推定されています。しかし、緑内障は従来の眼圧検査では発見率が低いという課題がありました。

今回導入した「視野検査」は、緑内障の早期発見に非常に有効なうえ、目に負担をかけずに短時間で検査できます。



- 検査時間／5～10分
- 1日ドックオプション料金／2,160円(税込)

※2日ドックは標準項目に含まれます。

お問い合わせ ☎096-387-6651 (人間ドック予約係)

「健診・保健事業担当者研修会」開催

メンタルヘルスや視野検査の情報を提供

1 月20日(火)、熊本市のくまもと県民交流館パレにて、当センター主催「健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。健康診断や保健事業を実施している団体の担当者をお招きし、情報提供や啓発に加え、業務紹介を兼ねて毎年実施しているもので、今年も125名が参加されました。

進むメンタルヘルスへの対応

労 働安全衛生法が改正され、今年12月から従業員50人以上の事業所での「ストレスチェック」の実施が義務化されます。そこで今回は、「メンタルヘルス」をテーマに、医療法人社団弘富会・神田東クリニックの吉村靖司院長にご講演いただきました。メンタルヘルス不調者への対応方法や判断基準等について、これまでの多くの診療例に基づいて紹介。

視野検査の有効性を解説

後 半では、カールツァイスメディテック㈱の黒田ひろみ氏が「正常眼圧緑内障と視野検査」に



ご講演いただいた医療法人社団弘富会・神田東クリニックの吉村靖司院長



カールツァイスメディテック㈱の黒田ひろみ氏

ついて情報提供。緑内障は初期症状がほとんどなく、75～90%の方の眼圧は正常なため、早期発見が難しいのが現状です。黒田氏は、緑内障や網膜疾患、視野異常などの早期発見に有効な視野検査の利点などを詳しく解説されました。

より質の高い健診提供のために

「人間ドック健診施設機能評価」を受審

当 センターでは、受診者の皆様により質の高い健診を提供するため、「人間ドック健診施設機能評価」を受審しており、今回で2度目の更新となります。書面調査の後、評価委員(サーベイヤー)による訪問調査を実施。評価項目は「施設運営のための基本体制」「受診者の満足と安心」「人間ドック健診の質の確保」の3領域・104の小項目にわたり、チェックポイントは470ほどに上ります。

厳しい判定基準のなか、前回の受審では70%以上の項目で「優」、その他もすべて「良」の判定を受けました。この評価は毎年実施している自主監査や、日々努力を続けるスタッフの精進の結果だと自負しています。人間ドック施設を選択される際には、審査基準クリアのマーク(表紙参照)も参考にさせていただきます。



評価委員による訪問調査の様子

人間ドック健診施設機能評価とは
第三者機関(日本人間ドック学会)が人間ドックを行っている施設の質や機能を評価することで、健診やサービスの質を改善し、受診者が安心して安全な健診を受けられることを目的に実施されています。

4チームが思い思いに力走

RKK女子駅伝に出場しました!

2 月11日に行われた「RKK女子駅伝」。当センターからは4チームが参加し、20人のスタッフが力走しました。第二検査課チームでは、混雑するリレーゾーンで「いかに襷渡しをスムーズに行うか」という課題を、同課長の似顔絵をプラカードにしてかざす方法で見事に克服!

順位も大幅にアップし、目標の「100位以内」を達成しました。「来年は、課で2チーム参加できるよう練習を続けていきたい」と張り切っています。



仮装するチームもあり、思い思いの駅伝を楽しみました

休憩室

男性用／5F 女性用／6F

〈利用時間〉

9:00～15:00

畳の部屋とソファをご用意していますので、お好きな方でお寛ぎください。



人間ドックの「待ち時間」を有効活用



当センターでは、人間ドック受診中の“待ち時間”を楽しく・ゆっくり・快適に過ごしていただくため、さまざまなサービスを行っています。特に、待ち時間が長い診察待ちの時などに、下記のサービスを上手く活用していただけると幸いです。

展望浴場

4F

〈利用時間〉

11:00～21:00

シャンプー・ボディソープも完備しています。



トレーニングルーム

6F

〈利用時間〉

9:00～20:00

室内シューズ・タオルをご持参ください。受診着のままでもお気軽にご利用できます。



マッサージ

5F

〈利用時間〉

9:30～18:00

時間予約制

20分コース／1,620円

40分コース／3,240円

(いずれも税込)



ティールーム

5F

〈利用時間〉

9:30～17:00

リラックスチェアでゆっくりくつろげます。コーヒー・紅茶など、ご自由にお召し上がりください。



インターネット環境

〈タブレット端末貸出〉

無料で端末を貸し出しています。
(台数限定)



〈WiFiエリア〉

5Fティールーム・レストランひろっか・宿泊室・宿泊専用ラウンジ

※宿泊各室にはLANケーブルもあります。



マンガコーナー

4F

〈利用時間〉

いつでも利用可

ゆっくり、マンガの世界に浸ってリラックスしてはいかがですか？



センターでの食事は即席の女子会に!?



「一緒に旅行に行きたい」というほど親交は深まっています。

と、センター宿泊の2日ドックを予約されるなど、プチ旅行気分を味わってられます。センターでの再会が健康情報交換の場になっており、それぞれの健康維持のモチベーションにも。今後は、「一緒に旅行に行きたい」というほど親交は深まっています。

私たち、「日赤のドック友達」です!

人間ドック受診者の中には、当センターでの受診をきっかけに交流が生まれる方もいらっしゃいます。お一人で受診の方も多い人間ドックですが、少し勇気を出して他の受診者に話しかけてみてはいかがでしょうか？

Aさん・Kさん・Mさん・Fさんの4人は、3年ほど前の人間ドック受診に、それぞれ1人でお越しになっていました。待合ロビーで一緒になった時、誰からともなく「どちらから来られたのですか?」「毎年受診されているんですか?」といった会話が生まれ、昼食を共にすることに。1人での受診に心細さを感じていた皆さんの会話は弾み、「来年も4人で一緒に受診を」となりました。以来、年1回お互いの日程を調整し、同じ日に受診するように。「夕食も出て、部屋で遅くまでおしゃべりできるから」と、センター宿泊の2日ドックを予約されるなど、プチ旅行気分を味わってられます。センターでの再会が健康情報交換の場になっており、それぞれの健康維持のモチベーションにも。今後は、「一緒に旅行に行きたい」というほど親交は深まっています。



このコーナーでは「赤十字」の事業内容の紹介や活動報告、歴史などを紹介します。

どっとクロス!
赤十字

- ① 戦争負傷者と病人は敵味方の区別なく救護すること
- ② そのための救護団体を平時から各国に組織すること
- ③ この目的のために国際的な条約を締結しておくこと

スイス人の実業家アンリー・デュナンは、1859年6月、フランス・サルデーニャ連合軍とオーストリア軍との間で行われたイタリア統一戦争の激戦地、ソルフェリーノの近くを通りかかりました。そこで見たものは、4万人にのぼる死傷者が打ち捨てられている悲惨な有様でした。



“赤十字の父”
アンリー・デュナン

赤十字誕生のきっかけ― 「ソルフェリーノの戦い」

彼はすぐに町の人々や旅人達と協力して、戦場に放置されていた負傷者を教会に収容するなど懸命の救護を行いました。

デュナンは、「傷ついた兵士はもはや兵士ではない、人間である。人間同士として、その尊い生命は救われなければならない」との信念のもとに救護活動にあたりました。

ジュネーブに戻った彼は、自ら戦争犠牲者の悲惨な状況を語り伝えるとともに、1862年11月『ソルフェリーノの思い出』という本を出版。その中で上記の必要性を訴えました。その結果、誕生したのが赤十字です。



▶デュナンの著書
『ソルフェリーノの思い出』

日本赤十字社

検索

運動レシビDVD 好評販売中!



「うちトレ」で紹介している運動も収録されている、当センター運動指導士監修の運動レシビDVD「カエルボディ カワルボディ」を、1枚800円(税別)にて南館5階の売店で販売中です。

ポイント

- ★ バランスを取るために壁や椅子等に手をつく
- ★ 上体が曲がらないように注意



ふくらはぎの筋トレで “第二の心臓”を鍛える!



脚を腰幅に開いて立ち、かかとの上げ下げを20回ほど繰り返す。

と言われ、血液を全身に送るポンプの役割を果たします。鍛えることで血流がスムーズになり、脚のむくみが解消されます。さらにバランス感覚にも関わるので、転倒予防にもつながります。

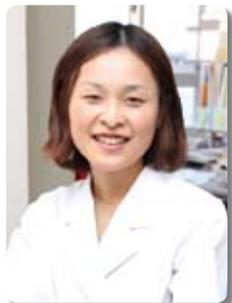


下半身の筋肉は、男女とも20代のピーク時から70代までに「上半身の3倍のスピードで衰える」ことが明らかになっています。ふくらはぎは、第一の心臓

当センターの職員や医師の仕事ぶりや素顔を紹介します。



あおの りえ
青野 梨恵
産業医科大学医学部卒
入職6年目
担当：胃・胸部レントゲンの読影や胃カメラなどを担当。契約企業の産業医や外部健診の診察も。



おかべ しんえい
岡部 眞英
産業医科大学医学部卒
入職5年目
担当：胸部レントゲンの読影や胃・大腸カメラなどを担当。契約企業の産業医や外部健診の診察も。

一期一会の健診を大切に

健診では医師と受診者は「一期一会」。短い時間の中でお一人おひとりに合ったアドバイスをしなければいけない難しさがあります。一方で、生活習慣の改善などは、その方の健康状態以上に「人」を診ることが求められるため、私自身の視野が広がったように感じます。
普段は週1回・30分程度走っていますが、子どもが大きくなったら一緒にマラソン大会に出たいですね。ストレスが溜まると、家の掃除をして気晴らしをします。

受診者に分かりやすい説明を

日々多くの受診者と接しますが、皆さんにとっては年に1回程度の大切な健康チェックの場であり、結果が人生を左右することもあります。そのため、不安にならないよう、分かりやすい説明を心がけています。産業医としては近年、メンタル面の相談が増えているのが気がかりです。
薬物治療だけでなく、不調を抱える人の意識を変えるなどの働きかけも必要かもしれません。プライベートでは、毎朝7~10kmのジョギングで体力づくりに努めています。



3名様に1日10分運動レシピ「カエルボディ カワルボディ」をプレゼント!

Q 当センターが4月から導入した緑内障の早期発見などに役立つ検査の名称は?

[答え] 検査

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に当センター運動指導士が製作した1日10分運動レシピ「カエルボディ カワルボディ」(DVD)を呈呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは8ページにあります。

締切/5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
E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません

お手軽!
健康 薬膳

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の春のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください!

シューマイの皮をキャベツで!
胃粘膜を保護するビタミンUが豊富
キャベツシューマイ
[1人当たり 130kcal/塩分 0.7g]



- 材料(2人分)
- 春キャベツ6枚
 - 片栗粉適宜
 - 豚挽肉80g
 - 玉ねぎ20g
 - 干ししいたけ1枚
 - 塩4つまみ
 - こしょう適宜
 - 酒小さじ1
 - オイスターソース小さじ1/6
 - (a) 砂糖小さじ1/3
 - 片栗粉小さじ1/5
 - ごま油小さじ1/4
 - 生姜(すりおろし)適宜
 - (b) 濃口醤油小さじ1/2
 - 出し汁小さじ1/2
 - 酢小さじ1/2
 - 練り辛子適宜

- 作り方
- ① 干しいたけは水にもどしておく。キャベツはラップに包み、電子レンジで加熱し(600W約5分)、粗熱をとる。芯を取り除き、葉は包みやすい大きさに切って片栗粉(適宜)を薄く振っておく。
 - ② キャベツの芯と玉ねぎ、もどした干しいたけをみじん切りにする。
 - ③ ボウルに豚挽肉を入れ、②と(a)を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ④ キャベツの葉を広げ、中心に③を適量置いて包む。
 - ⑤ 蒸し器にシューマイを並べて強火で10分ほど蒸し、中まで火を通す。
 - ⑥ 器に盛り、ポン酢を添える。

春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・春のお吸い物・鯛と旬野菜の包み焼き・キャベツシューマイ・春菊とチーズのかき揚げ・くまもとの赤いサラダ・ふきの煮物・かぶら蒸し・いちご大福

