

# ハイ! 健康です

Vol.136



全国から剣豪・丸目蔵人ファンが訪れる錦町。  
ツクシバラのり辺を歩くと  
いにしえの人々が、語りかけてきそうぞす。  
2016.春 (oshie)

イラスト/坂口芳枝

## CONTENTS

- 4 読んで健康+1  
「人間ドックで『緑内障(視野)検査』を  
始めました!」
- 5 いきいきファイル  
「熊本県警察本部  
警察共済組合熊本県支部・厚生課健康管理室」
- 6-7 あれこれトピックス / 家庭で簡単!うちトレ/  
4コマまんが「元気くん」
- 8 スタッフ・ボイス / お手軽!健康薬膳/  
クイズ&クイズ

特集

2-3

## ここがポイント! 人間ドック“まめ知識”

人間ドックの事前準備や受け方が分からず、受診に踏み切れない方のために、ドック受診2週間前から当日までの「流れと注意点」を分かりやすく紹介します。

# ここがポイント! 人間ドック “まめ知識”

## ～スマートに受診しましょう! 「人間ドック」～

自分や家族のためにも、全身の健康をチェックできる「人間ドック」を受診してみたいと思っている方は少なくないでしょう。一方で、「どんな風に受けたらいいの?」「準備や手続きが面倒そう…」などの理由で、受診に踏み切れない人もいらっしゃるかもしれません…。そこで、人間ドック受診「2週間前」から「受診当日」までの流れや注意点ををご紹介します。ドック受診を控えた方や検討中の方、ぜひ参考にしてください。

2週間前

**資料受け取り** 当センターから受診される皆様に資料を送付します。

〈送付物〉

- 受付票
  - 同意書
  - 健康調査票
  - 冊子「人間ドックオプションガイド」
  - 冊子「人間ドックをお受けになる方へ」
  - 採尿容器
  - ★ 採便容器(脳専門ドックを除く)
  - ★ 下 剤
- ※ ■ = 全員、★ = 対象者のみ

スムーズに受付をしていただくために、同意書・健康調査票は事前にご記入ください。



同意書

健康調査票

3日前

**採便開始** 受診当日の朝までに2本採便してください。

- ※ 1回の採便につき1本使用。
- ※ 月経中の女性は、採便はできません。

便秘の方は、7日以内なら採便OK(冷暗所保存)で、後日検査も可能です(持参のみ、郵送不可)。



前日

**飲 食**

前日の夜は20時までに、普段通りの食事をお召し上がりください(ただし、水または白湯は23時までOK)。また、「1日消化器コース」「2日ドック」の方は、繊維の多い食品は控えてください。

**薬の服用**

夜の薬は普段通り服用してください。下剤の服用が必要な方は、22時までに服用してください(下剤袋の説明参照)。



当日朝

**採 尿**

朝4時以降の尿を採ってください。

**飲 食**

絶飲絶食(脳専門ドックも同様)をお願いします。タバコやガムも控えてください。

**薬の服用**

朝6時までに、コップ半分ほどの水または白湯で服用してください。ただし、「糖尿病」の薬や胃薬、粉薬は服用しないでください。※詳細は「人間ドックをお受けになる方へ」をご確認ください。

当日朝から血圧高値・体調不良などの場合、検査中止や日程変更となることもあります。

当日で持参いただく物



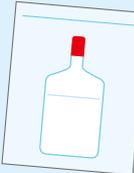
■ 受付票



■ 同意書



■ 健康調査票



■ 採尿容器



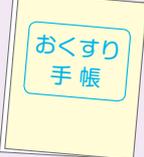
■ 健康保険証



★ 採便容器



★ 受診券・利用券  
(団体発行の書類)



★ お薬手帳(説明書)



★ 服用中のお薬



★ Tシャツ(無地)



★ カーディガン等の上着

● 受付票の事前確認で受付時間の短縮を!

- ①表記されている個人情報の事前確認  
※誤りがあれば赤で訂正を
- ②検査結果票の郵送確認  
(表記がある場合のみ)  
※検査結果が後日郵送でOKならチェック
- ③オプション検査の希望  
※事前に希望欄に○をご記入ください  
(事前送付資料の「人間ドックオプションガイド」をお役立てください)

団体への受診報告の際に、記号・番号の確認が必要です。また、本人確認や保険診療発生時にも必要になります。

※ ■ = 全員、★ = 対象者のみ

当センターから団体へ費用請求を行う際に必要ですので、必ずご持参ください。

人間ドック Topics

当センターの人間ドックで行われる検査で、この春(平成28年4月～)から次の点が変わりました!

内臓脂肪測定



全コースに「内臓脂肪測定」が追加されました。腹囲を測るだけで内臓脂肪面積まで測ることができます!

骨密度



測定部位が、これまでの腰骨から大腿骨に変わりました。これで、より寝たきりに関係の深い部位を計測することができます。

受付票を4階・受付カウンターにお出しいただき、ロビーでお待ちください。



4階・受付カウンター

センターに着いたら、まず4階受付へ!

人間ドック受診時の`空き時間`にご利用ください!

- 大浴場 (管理棟 4階 / 11:00~)
- マッサージ (北館 5階 / 20分: ¥1,620 · 40分: ¥3,240)
- 休憩室 (男性: 南館 5階 · 女性: 南館 6階)
- ティールーム (南館 5階)
- iPadの貸出 (北館 4階受付)
- 読書 (南館 4階 / マンガ本多数あり)
- トレーニングルーム (北館 6階 / 要予約のマシンあり)



大浴場



ティールーム

人間ドックやオプションに関する相談・お問い合わせ

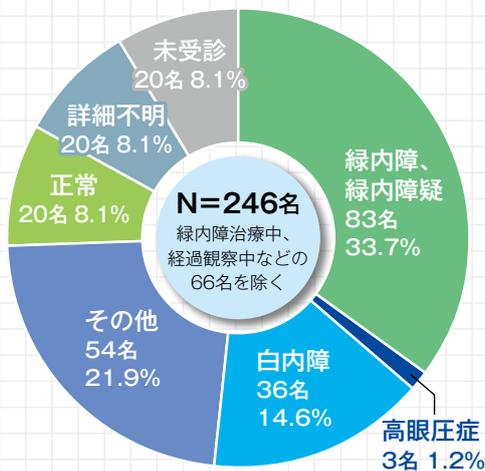
お客様相談係 ☎096-384-3100 (内線8402)  
受付 / 8:30~17:00 (土日・祝日、年末年始を除く)

# 人間ドックで「緑内障(視野)検査」を始めました!



日本人の視覚障害の原因疾患第1位は「緑内障」といわれています。緑内障とは、視神経に障害が起こり、視野が狭くなる病気で、中でも「正常眼圧緑内障(NTG)」は眼圧も正常の上、初期症状も乏しいため、従来の眼底・眼圧検査では早期診断が難しいのが現状です。当センターでは、2014年10月から緑内障の早期発見を含めた視野検査を目的として、FDTスクリーナーを人間ドックに導入しました。

## 精密検査結果

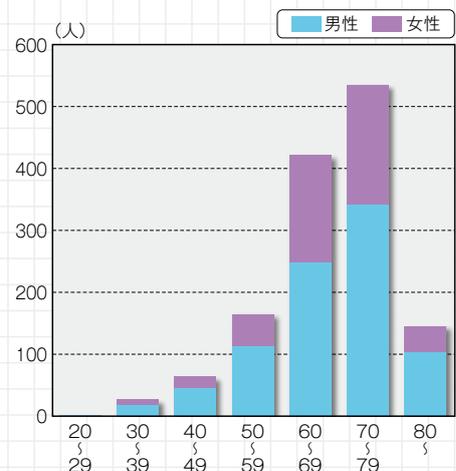


精密検査の結果、緑内障または緑内障疑いと診断された方が83名(33.7%)でした。次いで、高眼圧症3名(1.2%)、白内障36名(14.6%)と続いています。緑内障または緑内障疑いと診断された方の眼圧は83名中76名(91.6%)が正常眼圧でした。

また、人間ドック受診時の問診項目で「視野が狭くなった」と答えていた方は、83名中4名(4.8%)のみで、残る79名(95.2%)は自覚症状がありませんでした。

## 対象

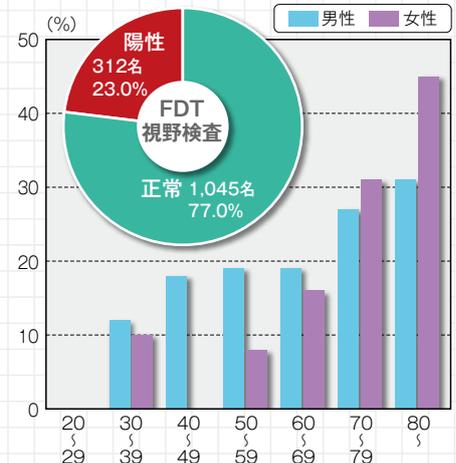
2014年10月～2015年5月の間に2日人間ドックを受診した3,082名中、FDT視野検査を実施した1,357名(男性867名、女性490名/平均年齢68.0歳)



## 結果

FDT陽性者年代別有所見者率

FDT視野検査を実施した1,357名中、312名(23.0%)がFDT陽性でした。FDT陽性者の有所見者率は、男女とも加齢に伴い増加傾向でした。



## FDTスクリーナーとは?

「FDTスクリーナー」は、片眼約30秒で簡易的に視野検査が行える機器で、緑内障や網膜疾患・脳神経関連による視野異常や欠損を早い段階で捉えられると報告されています。

緑内障は初期症状に乏しく、正常眼圧緑内障の75~90%は気付かれないのが現状です。また、緑内障は慢性疾患のため自覚症状にも乏しく、自覚が出る頃には視野障害は深刻化していることも少なくありません。そのため、早期発見・早期治療が重要とされる眼疾患の一つです。発見には、FDT視野検査と眼底検査を併用した検査が有効です。

FDT視野検査は2日人間ドックに含まれています。  
なお、1日人間ドックではオプション検査として、2,160円(税込)で受診できます。

# 「強い健康な警察」を目指し、 共済組合と健康管理室が 連携して警察職員の 健康づくりに取り組む。

熊本県内の警察職員の健康管理を担当している警察共済組合県支部(以下：共済組合)と県警本部厚生課健康管理室(以下：健康管理室)。これまでも医療費や健診等のデータ分析に基づく特定保健指導や各種研修会等を実施するなど、警察職員のニーズにあった事業を展開してきました。ここでは、共済組合と事業主側である健康管理室が協働(コラボヘルス)して取り組んでいる「データヘルス計画」の具体的な事例などを伺いました。

**FILE**  
005

**熊本県警察本部**  
警察共済組合熊本県支部  
厚生課健康管理室



前列が健康管理室、後列が共済組合県支部の皆さん

「データヘルス計画」では、どのような取り組みを?

特定保健指導を中心とした取り組みを実施しています。自己負担額の無料化や定期健診後すぐに(特定保健指導の)利用券を配布するなど、職員が利用しやすい環境整備に努めています。また、「糖尿病予防研修会」など、対象者を絞り込んだ各種研修会を通じて、職員の健康意識向上を図っています。すでに運動習慣が定着している職員には、マラソン大会などに出場した場合に健康活動参加費の助成を行っています。

健康づくりのサイクルが、とても上手く回っていますね。

5月からの健診を皮切りに、再検査・精密検査の結果でデータの分析、評価を行い保健指導や研修会につないでいきます。12月には職員全員が健康づくりの目標を掲げ、「生活習慣定着化作戦」ココカラチェンジ6カ月」を展開するなど、健康管理室と共済組合が協働。「診る↓知る↓気づく↓変わる」の健康づくりサイクルを回すことで、結果改善につながることが期待して企画しています。

## 研修会を通じて 職員の行動変容に つながれば

「取り組みの一つである「糖尿病予防研修会」に期待することは?

これまでに4回実施。最後に自身の取り組み目標を決め、結果を3カ月後のアンケートで確認していますが、「筋トレのお陰で階段を上る際に体が軽くなった」「日々の体重測定が家族の習慣になった」などの成果が寄せられました。もちろん達成には個人差がありますが、研修会を通じて改善可能であることに気づいて、「何かを変えよう」という気持ちになってくれればと思います。

「今後の取り組みは?

共済組合では、今後も同様の研修会を予定しています。加えて、アンケートの回答から食事(栄養)面の改善だけでなく、運動習慣を身に付けたということも分かり、そうした研修も企画中です。また、対象者を、これまでの特定保健指導の対象者(40歳以上)から若年層にも広げて、より積極的な予防に取り組む考えです。今後も、健康管理室と緊密に連携し、職員の行動変容につながるハード・ソフト両面の働きかけを行う予定です。こうした取り組みを継続することで、「県民の期待と信頼に応える強い健康な警察」を目指していきたいと思っています。

## Pick-Up

共済組合では、「データヘルス計画」の一環として、境界型糖尿病(糖尿病予備群)に該当する警察職員と、その配偶者を対象にした「糖尿病予防研修会」を実施しています。研修会では、糖尿病に対する理解を深め、食生活の改善への意識啓発を図るために、座学だけでなく料理実習などを取り入れて、職員の体と意識と行動の変容につなげることを目指しています。

互いに協力し合いながら調理する警察職員



研修会の最後には自身の取り組み目標を発表

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)

## 「平成27年度 健診・保健事業 担当者研修会」開催

1月26日(火)、熊本市のくまもと県民交流館パレア10階・パレアホールで、当センター主催の「平成27年度 健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。研修会では毎年、健康診断や保健事業を実施している企業や市町村の担当者にお集まりいただき、健康情報の提供などを行っています。

今年は110名が参加され、当センター所長・緒方康博の挨拶に続き、熊本県健康づくり推進課・課長補佐の三浦幸輔氏が、「県民の健康づくりと



がん検診」と題して講演。県民医療費の高さや「健康寿命」の短さなど、県が抱える課題と、「くまもとスマートライフプロジェクト」をはじめとする、改善のための取り組みを紹介いただきました。

それに続き、熊本産業保健総合支援センターで産業保健相談員を務める平田啓三先生が「労働安全衛生法」改正に伴って実施が義務化されたストレスチェックについて、その目的や実施方法を説明。加えて、ストレスチェックをどのように社員の健康づくりに活かすかや、個人情報の取り扱いなどの注意点をアドバイスされました。



ご講演いただいた三浦幸輔(写真左)、平田啓三の両氏

当センターの管理栄養士作成の健康食を、ぜひ参考にしてください。



## 熊日夕刊に週1回のレシピ連載スタート!

今年1月から、熊本日日新聞夕刊紙上で、当センター管理栄養士監修のレシピの連載がスタートしました! 「元気ごはん一日一品」のタイトルで1週間分のレシピが紹介されています。これから1年間、毎週土曜日の夕刊に掲載される予定です。“おいしく”て、体に“やさしい”レシピを、どんどん紹介していきます。“明日の元気”の第一歩は日々の食事から。どうぞお楽しみに!

### 運動レシピ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ピDVD「カエルボディ カウルボディ」を、1枚800円(税別)にて南館5階の売店で販売中です。

### 背筋を鍛えて、美しい姿勢を手に入れましょう!

#### ポイント

★腰を反ったり、背中を丸くしない。  
★腕と脚は背中の高さに合わせて。



四つんばいの姿勢から、左右対称の腕と脚(例:右腕と左脚)を上げ、床と平行になるよう真つすぐ伸ばし、5秒間保持する。腕と足を変えて、交互に。10回程度を目安に行いましょう。

今回は、猫背予防にもなる背筋の筋トレをご紹介します。背中筋が弱くなると、肩を後ろに引く力がなくなり、背中が丸まっています。今のうちに背筋を鍛え、きれいな姿勢を作りましょう。



暖かくなり、ウオーキングにも最適な季節です。しかし、せっかく健康づくりに役立つウオーキングも、姿勢が悪いと体への負担が増し、疲れやすくなります。

## 「日赤+走(ラン)プロ」第2弾終了 熊本城マラソン参加者も全員完走!

昨年、好評を博した当センター主催の初心者向けランニングプロジェクト「日赤+走プロ」の第2弾は、昨年10月から今年2月までの全10回の練習会を無事終えました。今回は、25名の参加者でスタートし、2月13日の閉講式まで皆勤賞、の参加者も多数いらっしゃいました。参加者が大きな目標としていた熊本城マラソンにも8名が出場し、無事全員が完走! ランニングだけでなく体のケアや栄養面など、各分野の専門スタッフがトータルでサポートする「走プロ」の指導が、今年も結果に結びつきました。



笑顔で熊本城マラソンを駆け抜けた走プロメンバー



5カ月で皆さんのランニングへの意識も大きく向上

## 「胃部X線検診車」が 新しくなりました。

皆 さまの地域や職場に出向いて健康診断を実施する集団健診で使用する「胃部X線検診車」。今回、車両の老朽化に伴い、1台を更新しました。以前よりも受診者の安全性に配慮し、検査精度も一層向上した新しい検診車を使った集団健診で、これからも県民の方々の疾患の早期発見に努めてまいります。



検査機器の精度向上だけでなく、ステップの段差が緩やかになるなど、乗車される受診者への配慮も

お知らせ

## 日本核医学会PET核医学分科会 PETサマーセミナー2016 in 熊本

8月26日(金)~28日(日)の3日間、熊本市のANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイにて、「日本核医学会PET核医学分科会PETサマーセミナー2016 in 熊本」が行われます。同セミナーは、当センターPET-CT検診部の中島留美副部長を大会長に、当センターが事務局として開催します。





## 安全運転で交通事故ゼロを目指す 運転以外の業務でも受診者の安全第一で！

### 健診管理課 車輛係

当センターの健診管理課車輛係のスタッフは、男性5名。主な業務内容は、集団健診時の検診車(胸部X線・胃部X線・マンモグラフィ・婦人検診車等の大型車)の運転です。また、健診現場ではスタッフの一員として、検査介助や受診者を検診車へ案内するエスコート係、健診会場とセンター間の移動の際にスタッフが乗車する車輛の運転業務等も行っています。

エスコート業務では、夏は炎天下で動き回るため、熱中症にならないよう、こまめに水分補給をします。一方、冬は山間部の寒い地域に出向くこともあるので、しっかりと防寒するなどして体調管理に努めています。さらに、市町村の住民健診などの場合、高齢の方も多く、受診者の安全を第一に考えながら、丁寧な案内を心がけています。加えて、検査項目は受診者によって異なるため、案内間違いに注意する

ことや、検診車の空き状況、人数の偏りがないかなどを把握し、健診をスムーズに進行させる調整力や判断力も必要とされます。

健診では、県内一円の市町村や事業所へ出向くため、場所によっては出発が早朝になることもあり早起は大変ですが、運転中の車窓から見える景色に四季の移ろいを感じることができ、季節の変化に敏感になります。

車輛係では、こうした業務のほか、マイクロバス等による人間ドック受診者の送迎や検診車・公用車の車輛管理・点検等を、所定のチェックリストに基づいて行っています。また、運転の際は初心を忘れず、基本操縦および安全運転を徹底。受診される方々や同乗する健診スタッフが安心して移動できるように心がけ、交通事故ゼロを目指して日々業務に励んでいます。



### 3名様に「赤十字グッズ」を プレゼント！

**Q** 当センターの人間ドックに新たに  
加わった、「緑内障(視野)検査」  
に使用する機器の名称は？

**[答え]**

スクリーナー

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に「赤十字グッズ」を進呈します。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4ページにあります。

締切/5月27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！

#### 塩分0(ゼロ)の健康メニュー！ セロリが苦手な方もお試しあれ セロリの酢の物

[1人当たり 20kcal/塩分 0g]



#### 材料(2人分)

セロリ	40g
きゅうり	40g
塩(分量外)	適宜
カットワカメ	適宜
しょうが	適宜
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

#### ●作り方

- ① セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみ(分量外)した後、水で洗い流して水気を絞る。ワカメは水で戻しておく。
- ② ①にせん切りにしたしょうが、酢、砂糖を加えて和える。

#### 春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・中華風かきたま汁・チキンソテーバルサミコ酢ソース・メダいの塩麹焼き・エビの挟み焼き・ふきのきんぴら・セロリの酢の物・春キャベツロール・チーズ入りいちご大福

