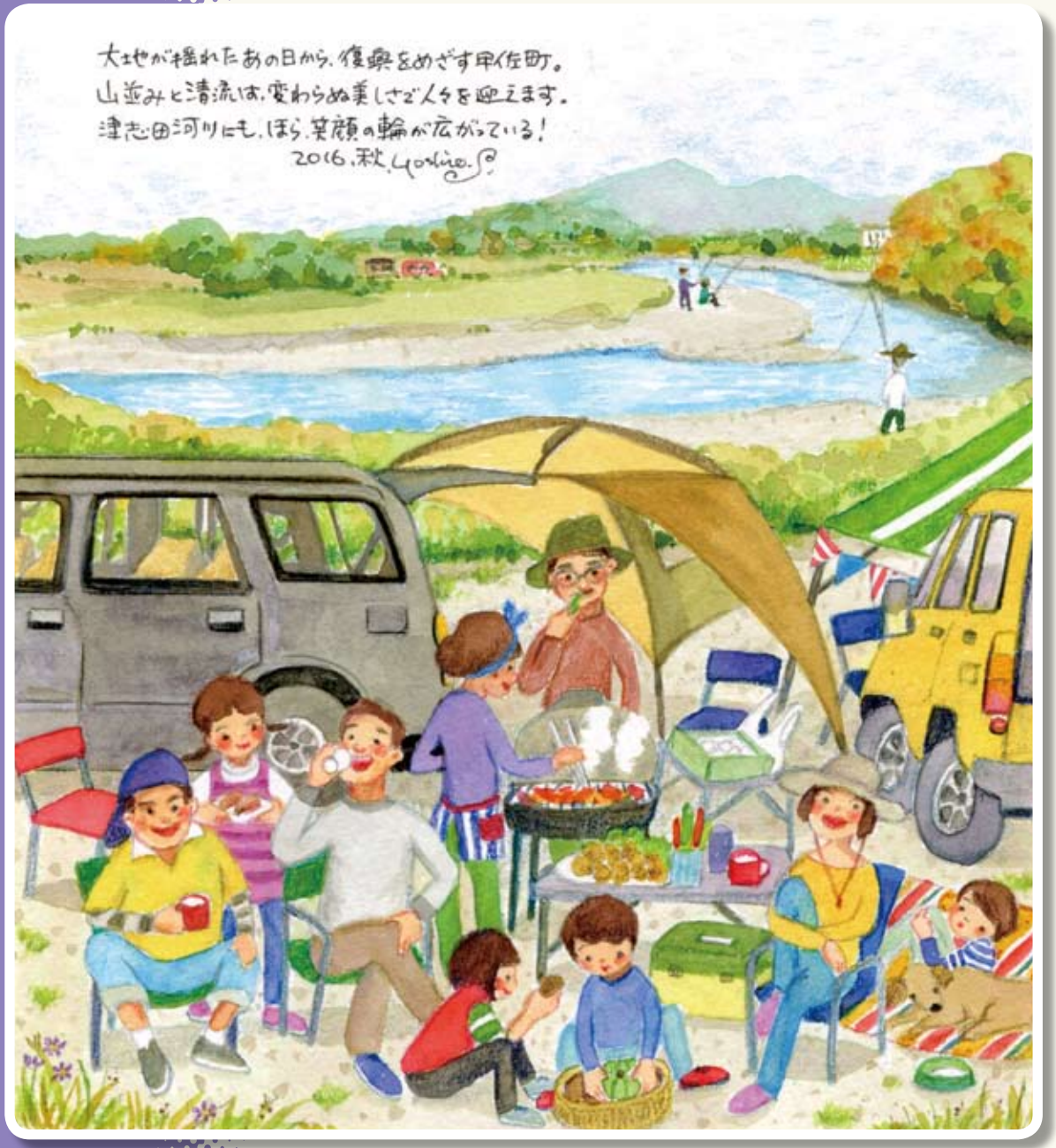
Health for All, All for Health

ハイ！健康です

Vol.138

このたびの平成28年熊本地震で被災された皆さまに
心よりお見舞い申し上げます。



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

4 読んで健康+1
「糖尿病重症化予防プログラム」
5 「平成28年熊本地震
～日本赤十字社の対応～」
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 「おいしく食べて健康をサポート」
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集 2-3

乳がん
～40歳以上は定期&併用検診を～

日本人女性の12人に1人がかかるという統計が出ている「乳がん」。定期的な検診に加え、マンモグラフィ検査と超音波検査の併用検査が、早期発見に力を発揮します。

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

特集 乳がん ～40歳以上は定期＆併用検診を～

近年、乳がんは日本人女性の12人に１人がかかるという統計が出ています。厚生労働省は、40歳以上の女性に２年に１度の乳がん検診を推奨しています。がんは早期発見・治療により完治する可能性が高くなります。そのためには、定期的に検診を受けることが重要です。当センターは、40歳以上の女性の方々には、マンモグラフィ（乳房X線）検査と超音波検査の併用をおすすめしています。

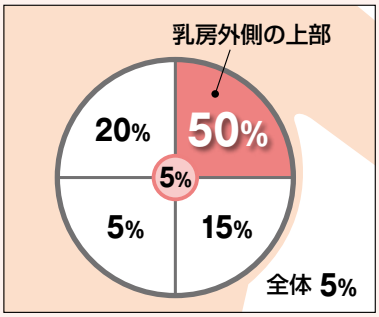
「乳がん検診」って、どんな検査？

乳房超音波検査

痛みがなく 数ミリの腫瘍も見つかる

人体に害や苦痛のない「超音波」を利用して乳房を観察します。数ミリ単位の腫瘍（しこり）を見つける検査です。乳腺が張り、痛みを伴うなど、圧迫に耐えられない方や若い方にお勧めします。また、マンモグラフィ検査と併用することで、それぞれの検査の長所を活かし、乳がんの早期発見を可能にします。

乳がんができやすい部位

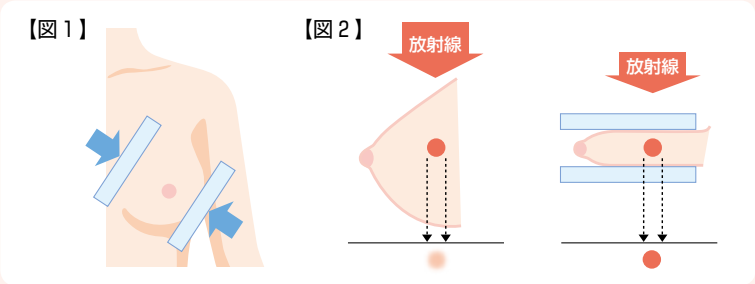


マンモグラフィ検査

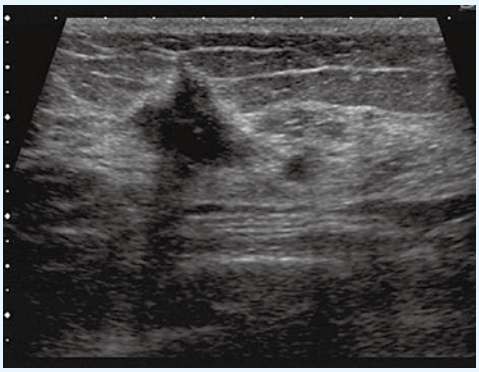
微細な石灰化も発見しやすい

乳房を２枚の板で挟みながら圧迫して撮影します（図１、図２）。超音波では分かりにくい小さな石灰化が見つかりやすい検査です。一方で、個人差はありますが、圧迫時に痛みを伴う場合もあります。圧迫が必要な理由は、乳腺を均等に薄く圧迫することで、病変を見やすくすることと、放射線の被ばく量を減らすためです（乳房を１cm薄くすることで被ばく量は半分になります）。

※授乳中、豊胸術やペースメーカー等医療器具の埋め込みがある方は、検査ができない場合があります。
※乳房は、生理前は張りが強いため、圧迫すると痛みを強く感じやすいので、検査時にどうしても我慢できないときはスタッフにお伝えください。

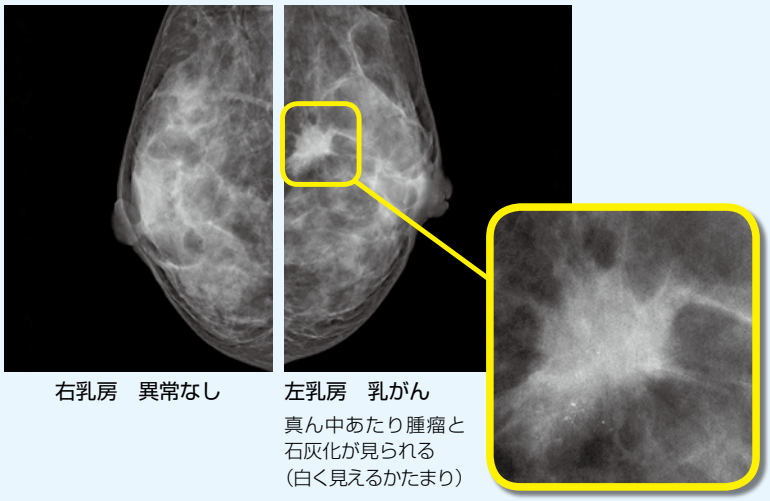


乳房超音波検査の画像



左乳房：黒いかたまりの部分が乳がん

マンモグラフィの画像



右乳房　異常なし

左乳房　乳がん
真ん中あたり腫瘤と石灰化が見られる（白く見えるかたまり）

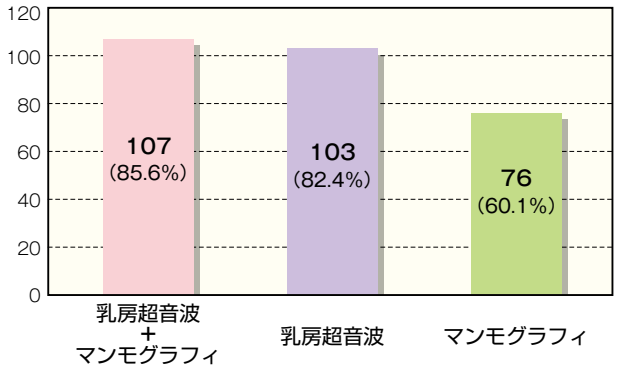
データで見る「乳がん検診」の有効性

当センターの2009年４月～2014年３月までのデータを基に、乳房超音波やマンモグラフィによるがん発見率などを紹介します。

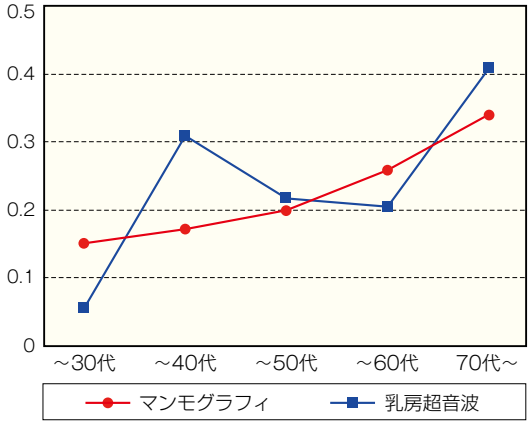
■検査別成績内訳

	乳房超音波	マンモグラフィ
受診者数	44,262	36,999
有所見者数(%)	10,004(22.6%)	6,025(16.3%)
要精検者数(%)	948(2.1%)	1,412(3.8%)
がん発見者数(%)	103(0.23%)	76(0.21%)

■発見乳がん125例の検査法



■年代別がん発見率（%）



「乳がん検診」を受けるには、どうしたらいいの？

保険者（健康保険）ごとに検査の申し込み方法やかかる料金が違います。
ご自身の健康保険証をご確認いただき、上手に検査をお受けください。

■各自治体が行う乳がん検診

自治体ごとにお申し込み方法や料金が決められています。市町村が発行する市政だよりや広報誌、ホームページでご確認のうえ、お申し込みください。

〈無料クーポン券を利用しましょう〉
お住まいの自治体から対象者に届きます。問診、視診、触診、マンモグラフィ検査が実施されます。クーポンに同封されている医療機関をご覧いただき、お申し込みください。

※写真は無料クーポンの見本です

■協会けんぽ（全国健康保険協会）の方

被保険者の40歳以上・偶数年齢の女性は補助があるので、お勤めの事業所を通してお申し込みください。40～48歳と50歳以上では検査方法と補助額が異なります。

■各健康保険組合・共済組合の方

それぞれの健康保険組合、共済組合ごとにお申し込み方法や補助額が決められていますので、内容をご確認のうえ、お申し込みください。

■個人で乳がん検診をご希望の方

乳腺専門または乳がん検診ができる医療機関へ日程・時間・料金などをご確認いただいたうえ、お申し込みください。

日赤熊本健康管理センターで行っている乳がん検診と料金

当センターでは、人間ドックや健康診断のオプション、セレクト健診(※1)で乳がん検査を受診いただけます。

- 乳房超音波＋マンモグラフィ（一方向）検査
  【50歳以上】……5,940円（税込）
- 乳房超音波＋マンモグラフィ（二方向）検査
  【50歳未満】……7,020円（税込）
- 乳房超音波検査 ……3,240円（税込）

※1：**セレクト健診**とは、検査をセットとして受診する人間ドック・健康診断ではなく、お好きな検査を自由にセレクトして受けることができる健診です。月に一度実施していますので、日程や検査項目などはお問い合わせください。〈予約制〉

セレクト健診のお問い合わせ・お申し込み ｜ 健診予約 ☎096-387-6710 （平日／8:30～17:00）

「糖尿病重症化予防プログラム」でこんなに改善しました！

健康寿命を延ばすための取り組みとして、平成26年度から、すべての健康保険組合を対象に「データヘルス計画」が始まりました。

当センターでも、平成27年度は５つの医療保険者（共済組合・健康保険組合）が主催する健康セミナーを全９回実施しました。

今回は、「A健康保険組合（仮名）」が実施した計画に対する健康支援の内容と結果をご紹介します。

運動実践（有酸素運動）

キックオフセミナー → お申し込み（健康保険組合へ） → メディカルチェック → フィットネス＆運動・栄養支援（3カ月間） → プログラムの評価（アフターフォロー検査）

【項目】
問診、血圧、体格測定、体組成測定、血液検査（血中脂質・肝機能・腎機能・糖代謝）、体力測定５項目、運動負荷心電図、診察、運動処方箋作成（医師・運動指導士）

■実施保険者：
A健康保険組合

■プログラム名：
「糖尿病重症化予防プログラム」

■対象者：
HbA1c6.5%以上の方９人
（男性７人、女性２人）

プログラムの実施および改善状況

- 対象者９人の３カ月間の運動実施回数は合計198回、週あたり平均2.2回でした。
- 腹囲・拡張期血圧は全体的に減少傾向でした。
- 糖代謝（HbA1c）は９人中７人が改善傾向であり、平均7.1%から6.9%に低下しました。
- 血中脂質（LDLコレステロール）は、数値の高い方に減少がみられましたが、運動実施回数が少ない方に悪化された例もありました。
- その他、体重・体脂肪量・収縮期血圧・空腹時血糖・中性脂肪等についても、改善傾向がみられました。

アンケートに寄せられた声

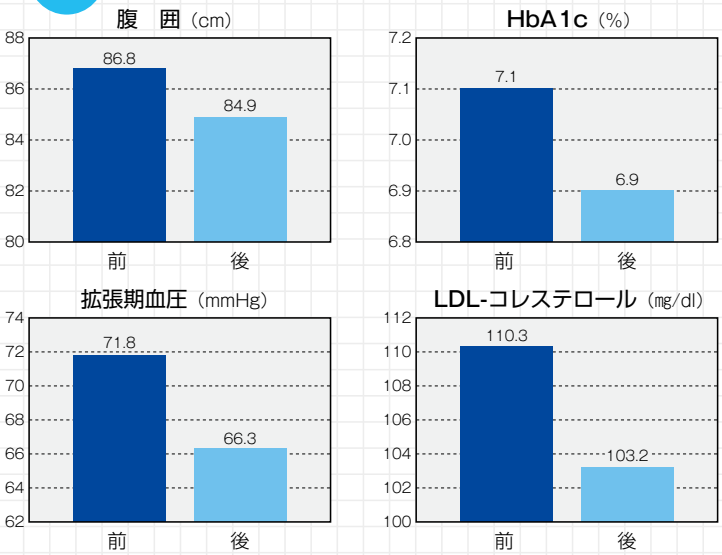
プログラム終了後に実施したアンケートには、下記のような声が寄せられました。その内容からも、参加者に意識改革や行動変容がみられたことが分かります。

- 「目標に向かって楽しくプログラムを実行することができた。今後も続けてジムに通いたい」
- 「スタッフと相談ができるようになったので、これから心の支えとなる。自分のために、来年の人間ドック受診に向けて目標を立てたい」

A健康保険組合担当者の感想

日赤熊本健康管理センターのご支援で無事１年目のプログラムが終了。今年度も20名以上が参加しています。このプログラムが重症化予防の柱になればと考えています。

結果　重症化プログラム実施前後の比較（3カ月後）



まとめ

今回は、糖代謝異常の方を対象にプログラムを実施しましたが、アフターフォロー検査の結果から他の検査値にも改善傾向がみられ、重症化予防につながったと思われます。これは、A健康保険組合の重症化予防への熱意はもちろんのこと、スポーツジムと提携し、対象者が運動しやすい環境を提供できたことや、信頼できる指導者のサポートが参加者を改善に導いた要因の一つであると思われます。

さらに、医師・保健師・管理栄養士・運動指導士・事務職が連携して取り組んだことが大変有効だったと考えます。今後も医療保険者や事業主と連携し、ニーズに即したより効果的かつ効率的な「データヘルス」を支援していきたいと思います。

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

平成28年熊本地震 ～日本赤十字社の対応～

日本赤十字社(東京)と熊本の災害対策本部のWeb会議の様子

平成28年4月14日以降に熊本県下で発生した地震における日本赤十字社の対応をご報告いたします。

1 救護班等の活動

各地の避難所における医療救護や巡回診療、医療ニーズの調査を実施。救護班の活動は6月2日(木)までに終了し、地元医療機関へ引き継ぎました。日赤本社および各ブロックから派遣された救護班は計207班･1600人、dERU(仮設診療所)が4班でした。

2 日赤災害医療コーディネートチームの派遣

これまでに21チームを日赤熊本県支部災害対策本部および御船地区、阿蘇地区に派遣、救護班や医療救護関係機関との調整や災害対策本部への助言を行う。

3 避難所における健康支援活動

長引く避難所生活の中で保健衛生分野を中心に、全国からの看護師やボランティア等と協力し、衛生管理、運動等の健康維持活動を実施。

4 こころのケア活動

こころのケアチームが被災地域の保健所との調整のもと、傾聴やリラクゼーション等の予防的なストレス低下支援となる心身のケアを実施。6月13日までに149名を派遣し、活動を終了。地元保健所等へ引き継ぎました。

5 医療支援要員の派遣

全国の複数の赤十字病院から熊本赤十字病院に医師・看護師、事務職員の医療支援要員を派遣。6月5日までに285名を派遣し、活動を終了。

6 本社および支部の対応

4月14日21時39分に熊本県支部宛て被害状況等の情報収集を依頼し、21時50分に第2次救護体制を発令。参集した職員約40名で情報収集等を実施し、災害対応の協議を実施。本社からは現地へ計153名の職員を派遣し、支部・病院の支援を行いました。

7 救援物資の配布状況(熊本･大分)

■救援物資配分状況一覧

本社･支部	本社･18支部	救急セット	654セット
毛　布	22,480枚	ブルーシート	11,230枚
安眠セット	6,401セット	タオルケット	3,900枚

他に、エコノミークラス症候群対策として弾性ストッキング、衛生対策としてラップ式トイレ等を配布。

8 赤十字ボランティアの活動状況

熊本県支部では4月15日から赤十字奉仕団・防災ボランティア等が救援物資の運搬や在庫管理を実施。16日からは県外からの救護班に同行し、現地の案内を行いました。17日には熊本県支部の業務支援を目的に、「熊本県支部災害ボランティアセンター」を設置。

9 義援金の募集

日本赤十字社では、被災された方々の生活の一助とするため、義援金を受け付けており、お寄せいただいた義援金は被害状況に応じて按分され、各被災県に義援金配分委員会を通じて全額を被災された皆様にお届けします。

当センターの取り組み

御船町･大津町の自治体職員への健康支援事業

地震発生後2カ月を経過したあたりから、自らも被災者でありながら、被災住民の支援に携わる自治体職員の健康状態の悪化が懸念されていました。当センターでは産業医契約のある2つの自治体に対し健康支援を実施。健康調査に基づき、メンタル不調･体調不良の方などに産業医･保健師のカウンセリングを行いました。

「PETサマーセミナー2016 in熊本」開催

8月26日～28日の3日間にわたり、ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイにて「PETサマーセミナー2016in熊本」を開催しました。同セミナーは、当センターPET-CT検診副部長の中島留美が大会長を務め、全国からPET検査に携わる医師・看護師・放射線技師など、延べ650人の参加をいただき、盛会のうちに終了しました。

PET検査の事例報告や意見交換などが行われました

火の国まつり・おてもやん総おどりに参加！

若手職員を中心に元気いっぱいの踊りを披露しました

8月6日に開催された熊本市の「火の国まつり」。そのクライマックスを飾る「おてもやん総おどり」に、若手職員をはじめとする日赤熊本チーム（県支部・病院・血液センター・健康管理センター合同）も参加しました。今年は会場の通町～市役所前一帯で4500個の白い風船を飛ばし、熊本地震で犠牲になられた方々への追悼と復興を願いました。

家庭で簡単！ うちトレ

胸の筋肉を鍛えるなら、“仰向けダンベル”

今回はダンベルを使って行う「胸筋」トレーニングをご紹介します。胸筋をしっかり鍛えることで、男性はかっこいい胸板ができ、女性はバストアップが期待できます。また、胸だけでなく、腕や肩、肩甲骨周りの筋肉も刺激し、きれいな姿勢を作ることもできます。仰向けで簡単に行えるので、しっかり鍛えて「見た目も美しく！」を目指しましょう！

■

①仰向けになり、両膝を立て、胸を張った姿勢をとる。
②ダンベルを持って両肘を開き、肘を90度に曲げる。
③ダンベルをゆっくり天井に向かって上げる。
④左右の肩甲骨を真ん中に寄せるようにしながらダンベルをゆっくり下ろす。
⑤一連の動きを10回程度繰り返す。

ポイント
★お胸の筋肉を意識し、呼吸を止めないようにしましょう。
★肘が伸びきってしまわないように注意しましょう。

※ダンベルの重さ（片方）の目安 | 男性：2～3kg、女性：／500g～2kg（500mℓのペットボトルでも代用できます）

日本赤十字社九州ブロック研修センター
「アソシエート」閉館のお知らせ

南阿蘇の雄大な自然を一望出来ると好評だった「アソシエート」ですが、熊本地震により甚大な被害を受け、阿蘇大橋など主要な交通アクセスが寸断されたため、地震発生以降、営業を休止しておりました。しかし、復旧の目処が立たないため、誠に残念ながら７月31日をもって閉館いたしました。

これまでセミナーや宿泊等でご利用いただきました皆様へ心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

「人間ドック健診施設機能評価」優秀賞を受けました。

７月28～29日に長野県松本市で開催された「第57回日本人間ドック学会」において、当センターは「人間ドック健診施設機能評価」優秀賞の表彰を受けました。これは、人間ドックを実施する施設が施設機能評価を受ける項目の中で「優」を有する施設に贈られるもので、全国から10施設が選ばれました。

ランニング超初心者募集！

昨年に引き続きランニング教室「日赤走プロ－RUNPRO－」を開催します。今年は10km～ハーフマラソンの完走を目指す“超初心者”の方を対象に実施。たくさんのご応募お待ちしております！

日　程：平成28年11月19日（土）～
平成29年2月4日（土）［全6回］

参加費：10,000円（税込）

対　象：20～60歳代の男女で、1年以内に健康診断を受診されている方（受診機関は問いません）

定　員：30名程度（応募者多数の場合は抽選）

お申し込み：10月24日（月）までに健康管理センターホームページ内専用フォームから

［問い合わせ先］
https://www.kenkan.gr.jp/event/runpro.php

日赤　健康　**検索**

フリーウエイトマシン、導入しました！

当センター６階・トレーニングルームには、現在５つの筋トレマシンがあります。新たに、今年５月から「フリーウエイトマシン」が導入されました。重さは10～60kgまで。体力に合わせて重りを変え、ベンチプレスやスクワットなどのトレーニングが可能です。マンツーマン指導時や、フリー会員の皆様にもご利用いただいています。

より幅広い筋力トレーニングが可能になりました

ハイ! 健康です Vol.138
平成28年10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

～おいしく食べて健康をサポート～

その1 「お弁当」でサポート！

当センター管理栄養士監修の低カロリーで減塩、野菜たっぷりの「おいしい四季(きせつ)のおべんとう」が、これまでの平日だけでなく土･日まで販売日を拡大。毎日お買い求めいただけるようになりました。さらに、鶴屋本店、鶴屋日赤店に加え、フーディーワン各店、ラン･マルシェでも販売を開始。各店舗とも販売数が限られているので、見かけたらぜひ、お試しあれ！

■価　　格：580円(税込)
■メニュー：季節ごとに変更、主菜は日替わり、副菜は月･水･金･日曜、火･木･土曜の２パターン

その2 「料理教室」でサポート！

当センターで毎月一回開催している料理教室「日赤クッキングスタジオ」。管理栄養士と一緒にヘルシーで、おいしい食事を作りませんか？　最近では男性参加者も増えてきましたよ！　当センターの健診等をご利用の方には、受講料の割引もあります。皆様の参加をお待ちしています。

■時 間：10時～13時
（９時30分受付開始）
■場 所：当センター５階･調理実習室
■料 金：１回2,700円（税込、当センター健診等利用者は2,000円）
※事前予約制

日　程	内　容
10月15日(土)	鉄の“血カラ”をあなたに(貧血予防)
11月12日(土)	菌活してますか？(腸内環境を整える)
12月10日(土)	我が家のヘルシーおせち
平成29年	
１月21日(土)	太らない食事学
２月４日(土)	お手軽常備菜
２月25日(土)	コレステロールのトリセツ 第２弾
３月４日(土)	美味しい野菜の食べ方

お問い合わせ ｜ 健康栄養課 ☎096-387-6653　受付時間／平日9:00～17:00

QUIZ クイズ&クイズ

３名様に「赤十字グッズ」をプレゼント！

Q 平成26年度から、すべての健康保険組合を対象に取り組みが義務付けられた健康支援の名称は？

［答え］
□□□□□□計画

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／11月30日(水)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」の秋のメニューから、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！

食物繊維豊富な
さつまいもや蓮根で
体の内側からきれいに！

秋色サラダ

［1人当たり 90kcal／塩分 0.3g］

材料（２人分）

さつまいも	40g
蓮根	40g
赤パプリカ	適宜
サニーレタス	30g
〈ハニーマスタードドレッシング〉	
オリーブ油	小さじ1･1/2
蜂蜜	小さじ1
レモン汁	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	2つまみ
黒こしょう	適宜

●作り方
① さつまいも(皮付)、蓮根は皮をむいて５㎜幅の輪切りにし、電子レンジ(600W)で２～３分加熱する。
② パプリカはせん切りにする。
③ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
⑤ ①②③を器に盛り、④をかける。

秋のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・海老しんじょのお吸い物・ふわふわおろしハンバーグ・白身魚のアーモンド焼き・ほうれん草とねぎの和え物・秋色サラダ・キャベツとえのきの昆布和え・抹茶ゼリー