

# ハイ! 健康です

Vol.142



碧い海がきらきら輝く芦北町。  
 丘の上から潮風をきいて進む ローラーリュージュ!  
 楽しい遊びに、笑顔がはじけるね。  
 2017.秋. Y.oshio.

イラスト/坂口芳枝

## CONTENTS

- 4 読んで健康+1  
「受けていますか? 乳がん検診」
- 5 いきいきファイル  
「熊本県自動車販売店健康保険組合」
- 6 もっとクロス赤十字  
「『赤十字フェスタ2017 in くまもと』開催」  
4コマまんが「元気くん」/家庭で簡単!うちトレ
- 7 あれこれトピックス  
「日赤+走プロ参加者募集」ほか
- 8 スタッフボイス  
「レストラン『ひびろっか』調理スタッフ」  
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

2-3

## 健康診断・人間ドックの 検査結果について

健診やドック受診で大切なのは、結果を踏まえ、その後の生活習慣や運動習慣をどう改善するか。検査結果でC判定(再検査)やD判定(精密検査)があった場合の流れなどをご説明します。



# 健康診断・人間ドックの 検査結果について



～C判定(再検査)・D判定(精密検査)の場合～

## ■検査結果について

A	異常ありません
B1	軽度の変化がありますが日常生活に支障のない変化です
B2	年に1回健診を受けましょう
<b>C</b>	医療機関で <b>再検査</b> を受けましょう
<b>D</b>	<b>精密検査</b> を受けましょう
E	治療を受けましょう
F	治療(経過観察)を継続しましょう

皆さんは、健康診断や人間ドック受診後に受け取った検査結果をきちんと見ていますか？ 健診は「受けて終わり」ではなく、結果を踏まえ、その後の生活習慣や運動習慣の改善に、しっかりと活かしていただくことが大事です。特集では、検査結果に「C判定」と「D判定」があった場合について、その後の流れなどを詳しくご説明します。

## 「精密検査」と「再検査」の違い

### 「精密検査」とは

結果から、さらに精密な検査が必要なこと。D判定のほとんどは、紹介状があるので専門の医療機関で精密検査を受けていただきます。  
※当センター外来でも一部の精密検査を行っています。詳しくはお問い合わせください。

**紹介状**

(注) 採封せずに医療機関へお出しください。

※シールは必ず取り除いてください

内科 御中  
日赤 太郎様 紹介状

※この通知書は有効な限り、医療機関で精密検査を受けたい旨、医師にご自身の健康状態も記載ください。

**【受診者の方へ】**  
医療機関は自分の取り扱いについて  
①医療機関の受付料はご自身で払ってください。  
②このまま医療機関にご持参ください。  
③検査結果は医療機関受付時に受付医療機関名を記入してください。ご本人が受診ください。  
④医療機関で切り替えてもらってください。

**【医療機関の方へ】**  
①この通知書をシールより切り取り、医療機関名を記入の上、ご本人様へお渡しください。  
②内装の左側に受診者の紹介理由が記入されています。  
③内装の右側に検査結果をご記入の上、医療機関より取り取りお返しください。お返し先を必ずお伝えください。

〒950-9034 T 1  
01430  
01430  
電話番号:

### 「再検査」とは

(健康診断や人間ドックから)期間を空けて再度検査を受け、数値の変化を見ること。改善や悪化など、状態に応じて食事や運動の生活習慣のアドバイスや治療を受けていただきます。また、人間ドックの保健相談の際、当センターの再検査外来受診を希望する方には、予約してお帰りいただくか、受診が必要な時期(3カ月・6カ月)にハガキで通知します。

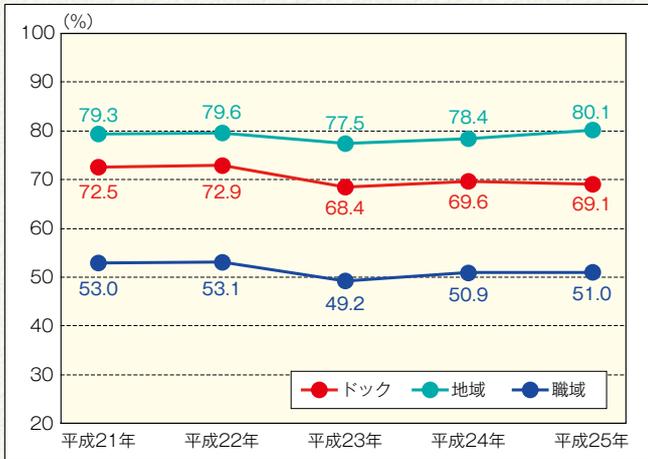
主治医がいらっしゃる方は、検査結果を持参のうえ、主治医にご相談いただくようご説明しています。再検査に関しては、「紹介状がないから」とそのままにしている方も多くみられ、重症化につながるケースもあります。自己判断で放置せず、きちんと再検査を受けていただくことをお勧めしています。

## ■当センターの再検査外来について

検査内容／血液、尿、超音波(腹部・乳腺・甲状腺)、骨密度検査、消化器、呼吸器など(要予約)  
お問い合わせ・ご予約／保険診療外来 ☎096-387-8630(平日8:30～16:00)

# スムーズな精密検査受診に向けて

【グラフ①】  
精密検査受診率の推移(平成21～25年度)

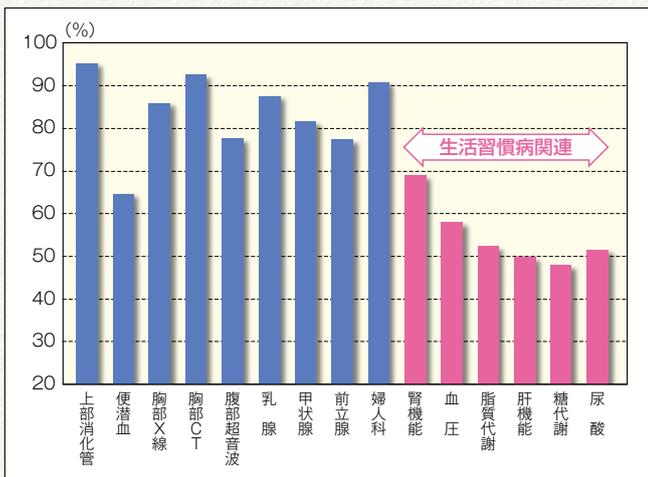


**健** 康診断や人間ドックは、がんなどの病気の早期発見と生活習慣病の発症予防を目的に実施されています。しかし、受診結果が「要精査」や「要治療」の判定にも関わらず、医療機関を受診していない方がいらっしゃいます。

グラフ①にもある通り、当センターの「精密検査受診率の推移」では平均66.7%です。グラフ②の「検査項目別の受診率」を見てみると、特に生活習慣病関連の項目が50%前後と低い傾向にあります。精密検査を受診しない理由としては、「忙しいから」「症状がないから」といった理由が多くみられます。

そこで当センターでは、紹介状を作成する際、「精密検査が必要な方へ」と

【グラフ②】  
検査項目別の精密検査受診率(平成25年度)



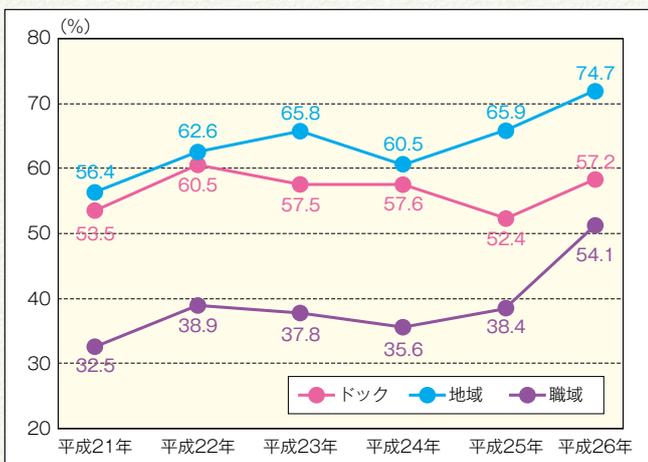
題した啓発パンフレットを添付。受診の必要性と医療機関受診時のQ&Aなど、できるだけ分かりやすく情報提供を行っています。

※人間ドックを受診された方は結果説明がありますので、お渡ししていない場合があります。

**重症化予防や経済的負担軽減にもつながる精密検査受診**

また、関連疾患で主治医がいらっしゃる方でも、他の医療機関を受診したり、継続受診せずに放置するケースもあります。主治医がいらっしゃる方の紹介状には、宛先に「主治医様」と表示し、まず主治医にご相談していただくこと

【グラフ③】  
生活習慣病関連項目の精密検査受診率の推移(平成21～26年度)



をお勧めしています。例えば、高血圧で治療中の方に、糖代謝で紹介状をお出しする場合は、「内科御中(主治医様)」と表示します。こうした取り組みを行ったことで、グラフ③のように「生活習慣病関連項目の精密検査受診率の推移」では上昇しています。

精密検査を早めに受診することは、重症化予防や経済的な負担軽減にもつながります。皆様のお手元に結果票が届きましたら、しっかりと結果を確認し、治療や精密検査が必要な項目があれば、早めに医療機関やかかりつけの主治医にご相談ください。また、検査結果や紹介状について分からないことがあれば、お気軽に当センターまでご連絡ください。

# 受けていますか？ 乳がん検診

## ～同時併用検診のススメ～

日本人女性のがん罹患率1位の「乳がん」。30歳代から増加しはじめ、40歳代後半ごろにその割合がピークを迎えます。罹患数は年々、増加傾向にある一方で、検診受診率は全国平均で約45%にとどまっています。乳がんに限らず、すべてのがんは早期発見することで、死亡率も減少します。皆さんも定期的な受診を心掛けましょう。

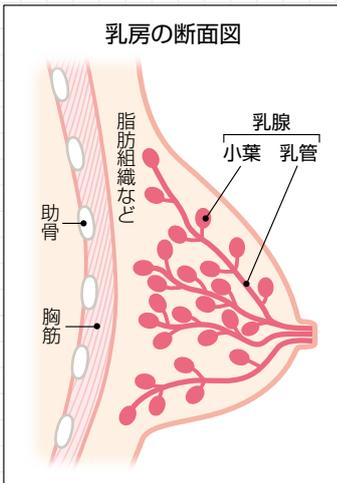
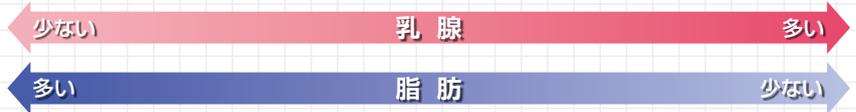
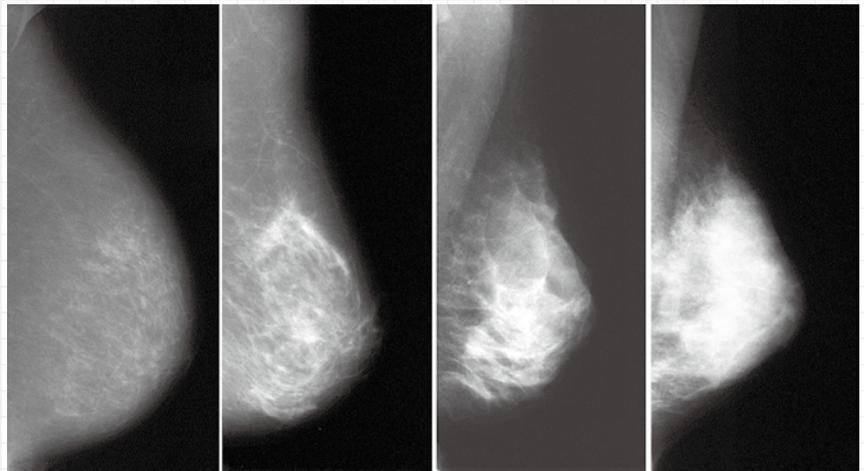
### 「超音波+マンモ」の同時併用検診が効果的！

人によって乳房の大きさや形が違いうように、乳腺の量は必ずしも乳房の大きさや年齢には比例せず、生まれつき多い人や少ない人もいます(右画像参照)。しかも、乳腺量は年々変化する上、変化の過程も人それぞれです。

さまざまな乳腺の状態に対して、より精度の高い乳がん検診を行うため、当センターでは乳房超音波とマンモグラフィの同時併用検診をお勧めしています。また、定期的に検査を受けることで、前回画像との比較も可能になります。

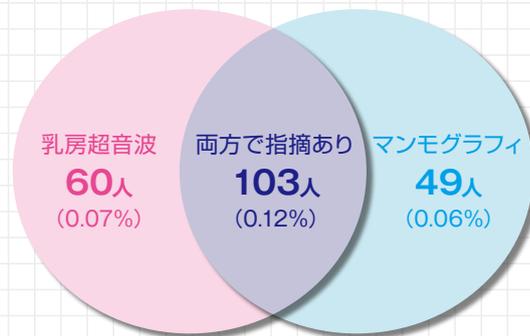
月に一度の自己触診に加え、ぜひ年1回の乳がん検診を受診しましょう！

マンモグラフィ撮影画像



#### ■2010年～14年・当センターの乳がん検診実績

受診者数/84,259人  
乳がん/212人



乳房超音波検査の画像



マンモグラフィ検査の様子

#### 当センターの乳がん検診の料金

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

※上記検査は人間ドックや健康診断のオプション、セレクト検診で実施しています



## 熊本県自動車販売店 健康保険組合

(健康保険組合連合会熊本連合会)

# 生活習慣病予防・改善セミナー を通じて、30歳代の健康意識を高め、 特定保健指導対象者を減らしたい。

県内の5つの健康保険組合で構成されている健康保険組合連合会熊本連合会。当センターでは、同連合会の共同事業である生活習慣病予防セミナーや保健指導、ウォーキングなどの事業委託を受け、支援を行っています。今回は、そのうちの一つ、6月に行われた熊本県自動車販売店健康保険組合の生活習慣病予防セミナーをご紹介します。

毎年6月と9月に行なわれている熊本県自動車販売店健康保険組合の「生活習慣病予防・改善セミナー」。30歳代の組合員を対象に、21名の参加者で、当センターを会場に開催されました。

同組合常務理事・鶴元正春さん、事務長・日元榮治さんによれば、「当組合に加盟している県内の16事業所では、現在、喫煙率が50%を超えている」とか。喫煙は本人だけの問題ではなく、受動喫煙により周りの人にも影響を及ぼします。そこで同組合では、「喫煙者を減らし、食事と運動の両面から生活習慣病予防対策ができれば、40歳になってからの特定保健指導の対象者を減らすことができるのではないか」と考え、セミナーを実施することに。

加えて、若年(30歳代)から高い健康意識を持つことができれば、「50歳代になった時に取り返しのつかない病気になる人も減るのではないか」との期待も寄せています。そのためには、「組合員の健康意識向上はもちろん、組合加盟各社でも健康経営に取り組みでいきたい」と話します。

実際、昨年度の熊本県自動車販売店健康保険組合に加盟する各事業所の医療費は減少しており、「取り組みの効果が出ているのではないかと」鶴元さん、日元さん。

### 「考える」「行動する」「のびやか」行動ポイント

セミナー終了後にはアンケートを実施し、「満足」「まあ満足」が95.2%と、好評をいただきました。また、参加者からは「肥満やタバコの害について考えることができ」「簡単に運動できるやり方が分かったのでやってみようと思った」

「食事の1日の目安量が分かってよかった」などの感想がありました。参加者には、これから3カ月間、各自で立てた目標に取り組みでいただきます。また、「職種によってできることとできないことがある」などのご意見もあったので、今後も随時、内容を検討しながら支援して参ります。

## Pick-Up

### 生活習慣病予防・改善セミナーの内容

項目	内容
問診・体調チェック、血圧測定	
①保健師講話(30分) 「30代で考える30年後の生活」	内臓脂肪蓄積や喫煙によるリスク、生活習慣を整えることの大切さについて
②運動指導士講話・実技(50分) 「30代から始める30秒エクササイズ」	運動のやり方やポイント、自分で実践できる方法について
③栄養士講話(30分) 「30代からのゆるっと食トレ」	メタボチェック、食事の適正量・バランス、アルコール摂取のポイント
まとめ	3カ月間生活改善目標・体重記録表について



保健師講話



運動実技



栄養士講話



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



## 「2017 赤十字フェスタ in くまもと」 日赤熊本一帯で開催

### 各会場の主なイベント紹介

- **日赤熊本県支部**  
日赤発祥の地・熊本の展示、AEDを学ぼう、赤十字活動パネル展示、赤十字車両展示他
- **血液センター献血ルーム**  
献血ルーム見学会、キッズけんけつ(まねっこ)他
- **熊本赤十字病院**  
1DAY医師体験、こども救護服・白衣着用撮影会、ドローン操作体験、ヘリポート見学、ステージイベント、ランチパーク他
- **健康管理センター**  
血圧測定・禁煙相談、体力測定、体組成測定、がんを知ろう、親子で簡単クッキング他

10月15日(日)に、当センターを含む日赤熊本の本4施設(日赤熊本県支部、熊本赤十字病院、熊本県赤十字血液センター、日赤熊本健康管理センター)合同イベント「2017 赤十字フェスタ in くまもと」を開催します。

日赤発祥の地・熊本の紹介や赤十字の活動をはじめ、防災、医療・健康、献血のことなど、内容盛りだくさんのイベントです。スタンプリリーで素敵なプレゼントも! たくさんのご参加お待ちしております。

日時/平成29年

**10月15日(日)** 雨天行

オープニングステージ/10:30~  
展示・見学等/11:00~15:30

料金/入場無料

※事前申し込みが必要なものもあります。  
詳しくはホームページなどでご確認ください

### 「秋の日赤健康歩こう会」参加者募集!

当センターの健康づくり支援事業の一つで、春秋2回開催している「日赤健康歩こう会」。今回は、10月15日(日)に西南戦争の激戦地・田原坂周辺を歩きます。ウォーキング終了後、センターに戻ってのストレッチ体操は、同日開催のイベント「2017赤十字フェスタ in くまもと」のプログラムの一つとして、来場者と一緒に歩きます。

■ 日 時/平成29年10月15日(日)

7:30~14:30

■ コース/熊本市・西南戦争戦跡(6 km)

■ 参加費/4,000円(税込)

【お問い合わせ・お申し込み】

健康支援課

☎096-387-6877(平日9:00~17:00)

### ポイント

- ★ 太ももの筋肉を意識し、上体が前に倒れないように。
- ★ 軸足の膝が曲がらないように。



## ももの筋肉減少によるリスクを軽減

- ① 両手をへその前に出し、膝が手に当たるまでももを上げる。
  - ② この動きを交互に20回行う。
- ※バランスを取るために、壁や椅子などにつかまっても良い。

太ももが細く筋肉が少ないと、腰や膝に痛みを感じることもあるだけでなく、転倒などによる骨折のリスクも高まります。太もも前の筋肉を強化することは、痛みの軽減、転倒・骨折の予防につながります。



今回は「太ももの筋トレもも上げ」をご紹介します。筋肉は不活動により40代を過ぎると、年に1%ずつ減少します。特に太もも前の筋肉は、不活動により2日で1%減少することが分かっています。

## 健康支援サイト「日赤hara凹ナビ」 4年目突入

平成26年9月に新たな健康支援としてスタートした健康支援サイト「日赤hara凹ナビ」。今年7月末現在で、1,811人の方にご登録いただきました。もっと健康について知りたい方、1人では続ける自信がないという方にお勧めのサイト。まだ登録されていない方は、ぜひ一度お試しください。

### スマホやPCで皆さんを応援！ 「日赤hara凹ナビ」の特徴

- ニックネームで気軽に登録が可能
- スマホやパソコンで体重管理
- 専門家による健康アドバイスの配信
- 楽しみながらチャレンジ(育成キャラや歩数、ポイントランキング等)

「日赤hara凹ナビ」は、あなたの健康とカラダの引き締めをサポート！

## ランニング超初心者募集！ 「日赤+走プロ」第4シーズン開催

昨年に引き続き当センター主催のランニング教室「日赤走プロ」を開催します。4年目を迎える今回は、「ランニング超初心者」の方を対象に実施。「走ってみたい！」という方からのたくさんのご応募をお待ちしております！

- 日程／平成29年11月18日(土)～平成30年 2月10日(土)・全6回
- 参加費／10,000円(税込)
- 対象／20～60歳代で、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)
- 申込先／10月19日(木)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

日赤 健康

検索



## 「貯骨っとクッキング」に 参加しませんか？

今年で2回目となる「貯骨っとクッキング」。骨粗鬆症やロコモ予防講座の一つとして、主に熊本赤十字病院と当センターの骨粗鬆症の患者様やご家族を対象に実施します。

- 内容／骨粗鬆症・ロコモ予防講座(骨粗鬆症のお薬について・体を動かしてロコモ予防・クッキング&試食)
  - 日時／平成29年10月28日(土) 受付／9:00～、講座／9:30～13:00
  - 参加費／2,500円(税込)
  - 場所／当センター南館5階
- お問い合わせ・お申し込み  
健康支援課 ☎096-387-6877(平日8:30～17:00)



昨年の「貯骨っとクッキング」の様子



## 「第40回 火の国まつり」の おてもやん総おどりに参加

8月5日(土)に開催された「第40回火の国まつり」(主催：熊本市)のメインイベント“おてもやん総おどり”に、総勢100名が参加しました。本番前の約2週間、日赤熊本県支部や赤十字病院、血液センターの方々と一緒に練習を重ねたメンバー。

台風5号が九州南部に接近し開催が危ぶまれる中、無事に本番を迎え、他団体に負けない大きな掛け声と共に参加者一丸となって踊りきりました。惜しくも受賞はなりませんでした、大勢の職員が一つのことに取り組んだ経験は、得がたいものだと思います。第1回から連続出場を続ける「日赤熊本」の意地で、来年こそ賞を獲得しよう頑張ります！

祭りの盛り上げに一役買った若手職員たち ▶





# 食事はドック受診者の貴重な憩いの時間。 調理だけでなく、接客にも配慮しています。

## レストラン「ひごろっか」調理スタッフ

**当**センター南館5階にあるレストラン「ひごろっか」。人間ドックを受診される方々に昼食や夕食を提供するため、現在、11人のスタッフが働いています。スタッフの年齢も幅広く、中には30年近く勤めているベテランスタッフもいて、チームワークもバッチリです。

調理の際は、それぞれの料理の味付けはもちろん、温かいもの冷たいものを適温でおいしく召し上がっていただけるよう配膳を行っています。また、手洗い・器具洗浄などの衛生管理や異物混入がないかなどにも細心の注意を払っています。

「ひごろっか」での食事は、緊張を強いられるドック受診で数少ない“憩いの時間”。皆さんに少しでもリラックスしていただけるよう、笑顔で接することも大切にしています。

受診者からの「おいしかった」「いつもご飯が楽しみ」という声を励みに、これからも“おいしくて体にやさしい”ドック食を提供していきます。



時にはベテランスタッフが“人生の先輩”として、さまざまな相談に乗ることもあるそうです



### 3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント!

**Q** 日本人女性のがん罹患率1位のがんで、30歳代から増加しはじめ、40歳代後半ごろにその割合がピークを迎えます。

**【答え】**  **がん**

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」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。なお、当選者の発表はプレゼントの発表をもって替えさせていただきます。

締切/11月17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!

生クリーム代わりにラクトアイスを使い、脂肪量半分以下のヘルシーデザート。

### かぼちゃのババロア 梨のコンポート添え

[1人当たり 95kcal/塩分 0g]



材料(2人分)

《かぼちゃのババロア》	
かぼちゃ(冷凍).....	30g
砂糖.....	小さじ2
粉ゼラチン.....	小さじ1
水.....	小さじ1
牛乳.....	40ml
ラクトアイス.....	30g
ココア.....	適宜
《梨のコンポート》	
梨.....	30g
赤ワイン.....	大さじ1・1/3
砂糖.....	小さじ2/3

- 作り方
- 《かぼちゃのババロア》
- ① かぼちゃは皮をむいて蒸し(電子レンジで加熱しても可)、砂糖を加えてつぶす。  
※皮の一部は飾り用に取っておき、実と一緒に蒸しておく。
  - ② ゼラチンは、水を加えてふやかしておく。
  - ③ 鍋に牛乳を入れ、中火で50~60℃まで温める。火を消して②を加え、ゴムべらで混ぜながら溶かす。
  - ④ ①に③を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜる。ラクトアイスを2~3回に分けて加え、よく混ぜる。
  - ⑤ ④をとりみがつくまでかき混ぜて冷やしたあと、器に入れて冷やし固める。
  - ⑥ ココアを上から振り、かぼちゃの皮を飾る。
- 《梨のコンポート》
- ① ワインと砂糖を合わせて沸騰させ、薄切りにした梨を入れて軽く煮て火を止める。

### 秋のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・餃子スープ・ぶりの幽庵焼き・塩麹牛肉の野菜巻き・大根スライスのアボカドソース・カリフラワーのピクルス・にんじんのオレンジ煮・グリルきのこのしいも和え・かぼちゃのババロア 梨のコンポート添え

