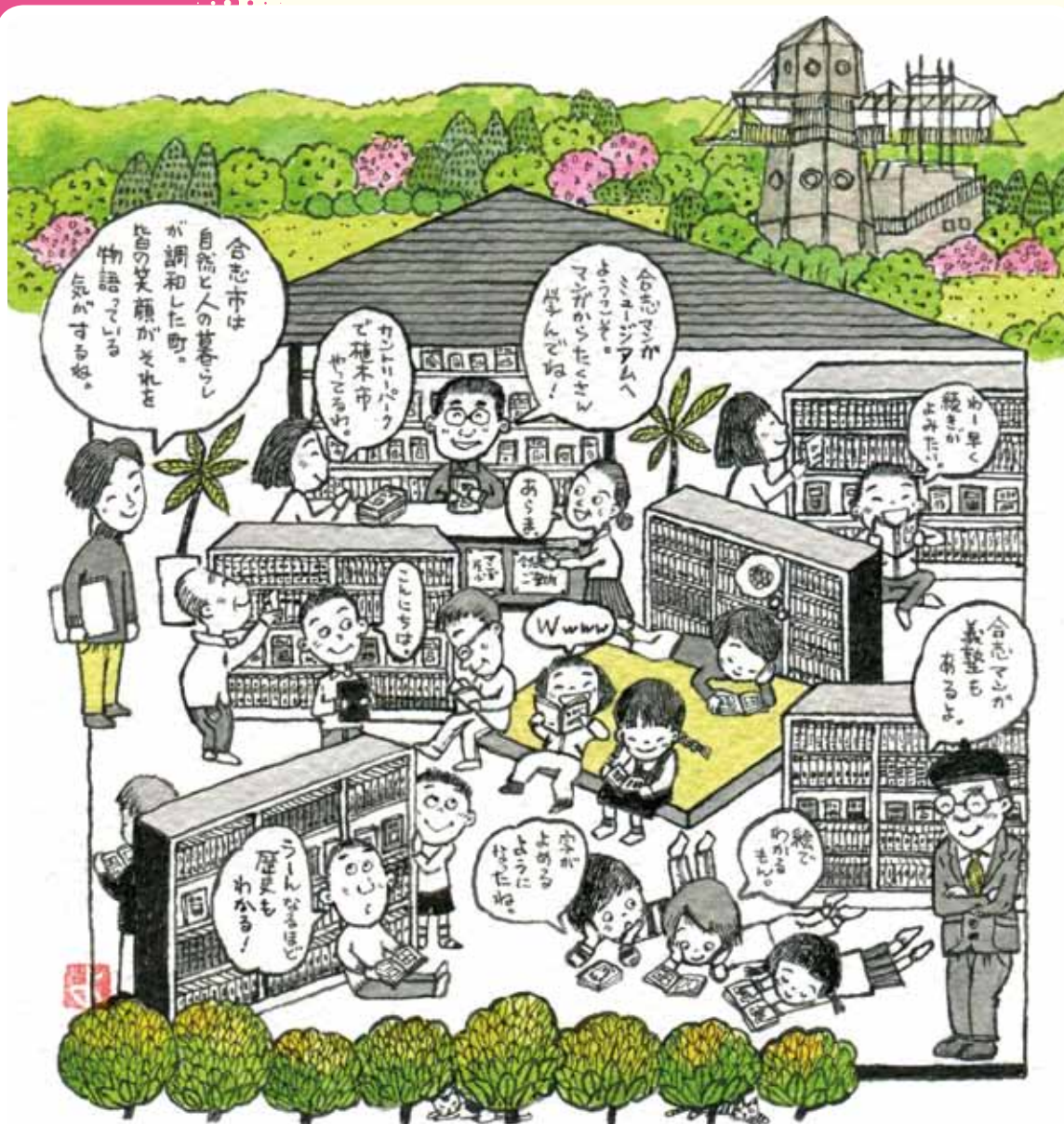


ハイ! 健康です

Vol.152



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「40代を迎えたら認知機能チェック(MCIスクリーニング)受診を」
- P.5 「令和2年7月豪雨」
災害救護活動～保健師支援活動～
／自宅で簡単!うちトレ
- P.6 4コマまんが「元気くん」/
もっとクロス赤十字
「令和3年シニアドックのご案内」
- P.7 あれこれトピックス
「第24回河津寅雄賞授賞式開催」
「胃部検診車が新しくなりました」ほか
- P.8 スタッフボイス
「特定保健指導スタッフ(保健師・管理栄養士)」
お手軽!健康楽膳/クイズ&クイズ

特集 P.2～3

令和3年度人間ドック・健康診断 検査項目・料金等変更のお知らせ

4月からの新年度に向け、皆様により良い健診をご提供し、病気予防や健康増進につなげていただくため、人間ドック・健康診断の検査項目や料金等の見直しを行いました。変更点について詳しくお知らせします。



令和3年度 人間ドック・健康診断検査項目・料金等変更のお知らせ

皆様には、いつも日本赤十字社熊本健康管理センターをご利用いただきありがとうございます。皆様により良い健診をご提供し、病気予防や健康増進につなげていただくため、新年度に向け、人間ドック・健康診断の検査項目、料金等の見直しを行いました。お申し込みの際に、ぜひ参考になさってください。

※表示料金はすべて税込です。

人間ドック の変更点

1日・2日人間ドック

- 「内臓脂肪CT」が復活

平成29年まで受診可能だった「内臓脂肪CT」が、皆様からのご要望にお応えして復活します。

料金) 3,300円

- 「体組成測定」を料金改定

料金) 1,100円 → 1,650円

2日人間ドック

- 「胸部CT」の料金を割引(2日人間ドック限定)

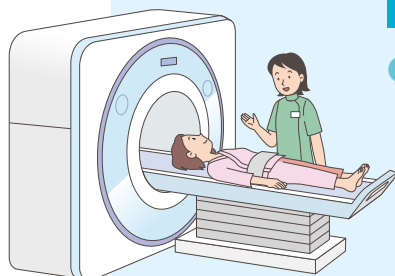
2日人間ドックを受診された方に限り、「胸部CT」を特別料金を追加いただけます。肺がんの早期発見のためには、胸部レントゲンに加え、「胸部CT」を受診しましょう。

料金) 通常 11,000円 → **特別料金 8,800円**

- 「心臓超音波」単独オプション設定(2日ドック限定)

「心臓超音波」が、2日ドックで追加可能になりました。

料金) 8,800円



健康診断 の変更点

- 「甲状腺超音波+血液(甲状腺機能)」、「内臓脂肪CT」、「体組成測定」が健診でも追加可能に！

人間ドックのみ追加可能だった以下の3項目が、健康診断でも追加できるようになりました。

料金) 甲状腺超音波+血液(甲状腺機能) …… 4,400円

内臓脂肪CT …… 3,300円

体組成測定 …… 1,650円



各検査の特長を知って、ぜひお申し込みを！

人間ドック、健康診断の変更点で紹介した胸部CT、内臓脂肪CT、心臓超音波、甲状腺超音波＋血液の各検査について、それぞれの特長をご紹介します。

胸部CTの特長

胸部CTは、肺の輪切りの画像を観察する検査で、胸部レントゲンでは見えにくい部分や、早期の肺がんを見つけるのに大変有効です。**がん発見率は胸部レントゲンの約8倍！**これまでに胸部CTを一度も受けたことがない方にはぜひお勧めします。

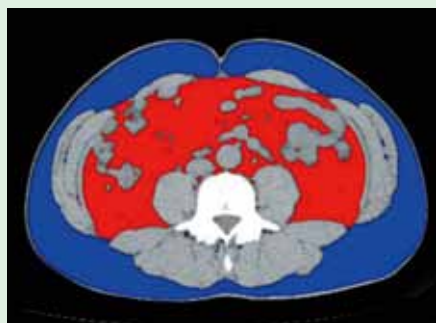
検査時間) 約5分

こんな方はぜひ胸部CT受診を！

- 40歳以上の方
- 喫煙者、または過去に喫煙歴のある方
- 咳、痰、胸痛等のある方
- 家族・親戚に肺疾患のある方

内臓脂肪CTの特長

CT検査台に横になり、1分程度で面積を測定します。内臓脂肪面積が100cm²以上になると内臓脂肪型肥満と判定され、生活習慣病を引き起こす頻度が高くなるとされています。



青い部分が皮下脂肪、赤い部分が内臓脂肪

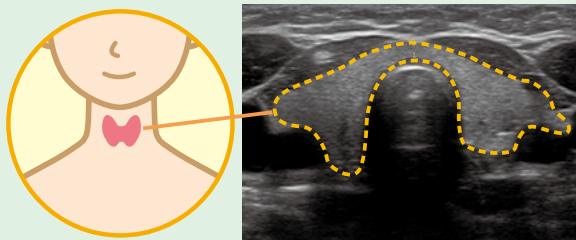
甲状腺超音波＋血液の特長

甲状腺は、首の正面、のどぼとけ喉仏の少し下にあり、蝶々のような形をした臓器です。超音波検査では、甲状腺の形の変化を診ることで、がんや慢性甲状腺炎などの疾患の早期発見につなげます。

また、血液検査では甲状腺機能(ホルモンバランス)に異常がないかを診ます。TSH(甲状腺刺激ホルモン)、FT4(サイロキシン)を測定することで甲状腺の機能を調べます。甲状腺の機能異常は特に**女性に多く、男性の5～6倍。20～50歳代に多く発症が認められます。**

これまでに甲状腺検査を一度も受けたことがない方には、ぜひお勧めします。

検査時間) 約10分



甲状腺超音波検査で撮影した画像

心臓超音波の特長

心室や心房の拡大や心室壁の肥厚、心臓の動きなどを評価する検査です。また、弁の動きや狭窄、逆流の度合いなどから弁膜症の重症度や先天性心疾患の診断も可能です。ベッドに左向きに横になっていただき、プローブを肋骨の間の隙間に沿うように当てて検査します。

検査時間) 約20分

プローブとは、超音波を発生させ、跳ね返ってきた超音波を探知する検査機器です。



こんな方はぜひ心臓超音波検査の受診を！

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症の既往のある方
- 健康診断の聴診で心雑音の指摘のある方
- 動悸や息切れ、胸部不快感、むくみなどがある方

40代を迎えたら受けてみませんか？

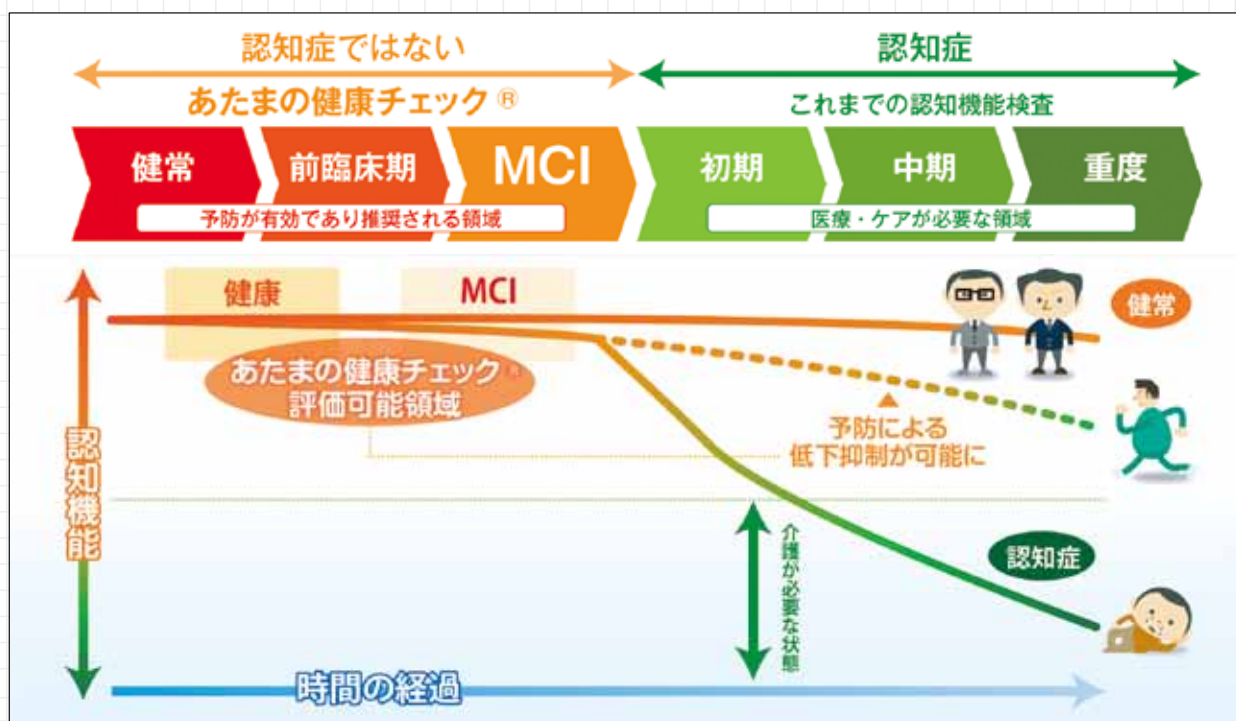
認知機能チェック (MCIスクリーニング)

当 センターの人間ドックでは、2020年4月から健康なうちから認知機能を確認できる「認知機能チェック (MCIスクリーニング)」を導入し、同年9月までに265名の方が受けられています。

「MCI (軽度認知障害)」とは、正常と認知症の中間ともいえる状態で、日常生活に支障はないものの年間で約10～15%が認知症に移行するとされ、“認知症の前段階”と考えられています。MRI検査でも、脳の変化などはほとんどみられません。認知機能チェックでは、微細な認知機能の変化を数値化します。

検査は対話形式 (質問形式) で10分程度。「もの忘れが気になる」という方からは、「医師から『認知症ではない』と言われ安心しました」と好評でした。

加齢だけでなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病も認知機能低下の大きなリスク要因になります。最近の研究では、リスク要因の改善や適度な運動、生活習慣の改善などの予防活動を行うことにより、認知機能の維持・向上に寄与することが分かってきています。特に生活習慣病が気になる40歳代から、認知機能の定期チェックをお勧めします。



株式会社ミレニア ホームページより引用

「認知機能チェック」をお勧めする方

- 40歳以上の方
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病やその予備軍の方
- ストレスや不安、喫煙歴、不規則な食生活、運動不足などに該当する方
- もの忘れが気になる、または、周囲からもの忘れを指摘されたことがある方

人間ドックの「オプション検査」として受けることができます！

- 「脳の健康度評価セット」……………30,250円
[頭部MRI+MRA、頸動脈超音波、認知機能チェック (MCIスクリーニング) のセット]
- 「認知機能チェック (MCIスクリーニング)」……………3,300円

いずれも事前予約が必要です (人間ドック予約の際にお申し込みください)

お問い合わせ

人間ドック予約係 ☎096-387-6651 受付時間/9:00～16:00 (土日祝日、年末年始を除く)

「令和2年7月豪雨」災害救護活動 ～保健師支援活動～

被害を受けた市町村役場に保健師を派遣

昨年7月4日未明に発生した「令和2年7月豪雨」により、熊本県では県南地域を中心に甚大な被害が発生しました。日本赤十字社熊本県支部では、発災後直ちに支部災害対策本部を設置。医療救護班や日赤災害医療コーディネーターチーム、こころのケア、保健師支援など、災害救護活動を行いました。また、熊本県庁に各種団体との調整を行うリエゾン（※）を派遣しました。

健康管理センターからは、県庁にリエゾン（7名）を派遣。また、従来の医療救護班として管理要員（4名）と看護職（1名）を派遣しましたが、新しい救護活動として8月3日～28日の間、被害のあった市町村役場への保健師支援で、7個班7名の保健師を派遣しました。

※リエゾン：災害対策現地情報連絡員



戸別訪問の様子

戸別訪問、避難所支援などさまざまな支援活動を展開

保健師支援の活動は、役場保健師のみでなく、熊本県、愛媛県などの保健師チームと協議しながら、要フォロー対象者の地区別ファイリング作業やデータ整理、エコノミークラス症候群チェックリスト作成、戸別訪問、避難所の支援を実施しました。

戸別訪問では、要フォロー者のご自宅へ訪問し、体調確認や現状把握を行いました。避難所では、高齢者をはじめとする被災者の方々への訪問や新型コロナウイルス感染症予防対策として環境衛生状況の確認（手指衛生、トイレ・食品管理、体調不良者の支援体制など）を行い、避難所担当者への吐物処理方法のレクチャーや感染予防支



感染予防支援（手洗いチェック）の様子

援（掲示物、手洗いチェックなど）も実施しました。また、避難所の移転に伴う準備作業を行い、派遣が終了した後も被災者の声が各役場の保健師さんに届くよう、「健康相談カード」「健康相談BOX」を設置しました。

多数在籍する保健師の強み生かし

保健相談や健康教育を実施

今回の保健師支援活動は、日本赤十字社としても初めての試みでした。当センターは、日本赤十字社医療事業103施設の中でも唯一の独立した健診専門機関で、約40名と多数の保健師が在籍しており、被災者への保健相談や健康教育など、保健師の強みを生かした活動を行うことができました。今後は、住民健診や役場職員健診などを通じた健康支援を継続していきたいと思っています。

最後に、改めてこのたびの「令和2年7月豪雨」により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、今も被災地において復興支援等の活動に尽力されている方々に深く敬意を表するとともに、現地の1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

ヒップアップだけでなく便秘解消にも役立つ“お尻歩き”

ポイント

呼吸を止めず、片方のお尻に体重が乗っていること、下腹に力が入っていることを意識して行う。腰に痛みがある方はやめる、または無理のない程度で行いましょう。



- ①両足を伸ばして座り、天井に引っ張られているようなイメージで背中をピンと伸ばす。肘は90度に曲げ、手は軽く握る。
- ②つま先を立て、踵を前に押し出しながら左右のお尻を交互に軽く持ち上げて、前に10歩進んだら後ろに10歩下がる。
- ③腕を大きく振りながら、1日3セットを目安にゆとりで行う。

毎日、ちょっとした空き時間に行って、お正月太りを解消しましょう。



「お尻歩き」を行うと、骨盤周りの筋肉が強化されヒップアップやお腹の引き締めにつながります。また、内臓が刺激されることで便秘の解消も期待できます。

※今回の内容は、新型コロナウイルス感染予防対策として、熊田新聞「家トレ」に掲載されています。



令和3年 シニアドックのご案内

コロナ禍で忘れていませんか？ 大切な健康チェック

毎年61歳以上の方を対象に行っている「シニアドック」は、特別価格で受診いただける人間ドックです。1日コースは、3コース(胃バリウムと胃カメラ、胃検査なし)から選ぶことができます。2日コースでは、宿泊も安心して過ごしていただけますので、ゆったりとした気持ちで健康チェックを！ センター宿泊の方は、レストラン「ひごろっか」での日赤健康薬膳をお楽しみください。ぜひ、お得なこの機会に受診してみませんか？

■対象者

61歳以上の方(昭和35年5月31日までに生まれの方)
※但し、お住まいの市町村や勤務先の健康保険など、どこから人間ドック受診に関して料金の補助がない方が対象です。

■受診期間/令和3年2～5月(入所は月～金曜に限る)

■料金(税込)

- ①シニア1日コース(胃バリウム)……………33,000円
※80歳以上の方は誤嚥や転倒防止のため受診できません。
胃カメラを受診してください。
- ②シニア1日コース(胃検査なし)……………30,000円
- ③シニア1日コース(胃カメラ)……………40,700円
- ④シニア2日コース(通所)……………48,950円
- ⑤シニア2日コース(宿泊)……………54,450円
※センター泊は、月・水・金曜日の宿泊に限定しております。
満室の場合は提携ホテルでの宿泊となります。
※2日コースは「胃バリウム」「胃カメラ」のどちらかを選択いただけます。

■申し込み方法

専用申込書に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

■申し込み締切/令和3年3月末

お問い合わせ・
資料請求

シニアドック事務局 ☎096-387-6650

受付時間/9:00～16:00(土日祝日、年末年始を除く)

予約受付は申込書の到着順です。定員に達し次第、締め切らせていただきます。

けんこう応援ドックのご案内

今年は2日人間ドックもお得に！

昨年は、年明け間もなくから新型コロナウイルスの感染拡大、7月には県南を中心とした豪雨被害と、大変な日々は今も続いています。そんな中、県民の皆さんはご自身の健康を気遣っていますか？ 当センターでは、昨年に続き「けんこう応援ドック」を実施します。前回ご好評いただいた「胸部CT」コースに加え、今回から2日人間ドックをご準備しました。

■対象者

60歳までの方
(61歳以上の方はシニアドックを受診してください)
※熊本県内在住、または県内勤務で、どこからも人間ドック受診に関して料金の補助がない方が対象

■受診期間/令和3年2～3月

■定員/先着200名

■料金(税込)

- ①「けんこう応援ドック」1日人間ドック標準コース
通常44,000円→**33,000円**
- ②「けんこう応援ドック」1日人間ドック標準コース
(胃検査なし) 通常44,000円→**30,000円**
- ③「けんこう応援ドック」1日人間ドック標準コース+胸部CT
44,000円(胸部CT料金11,000円含む)
標準コースの通常料金で胸部CTまで受診いただけます。
※①～③は、いずれも胃内視鏡検査(胃カメラ)への変更はできません。
- NEW ④「けんこう応援ドック」2日人間ドック総合コース・通所
(胃・大腸カメラ) 通常67,100円→**56,100円**
- NEW ⑤「けんこう応援ドック」2日人間ドック総合コース・宿泊
(胃・大腸カメラ、センター泊またはホテル泊)
通常72,600円→**61,600円**
※大腸カメラは直腸S状結腸までの検査

■申し込み方法

当センターホームページ内「けんこう応援ドック」専用フォームからお申し込みください。郵送をご希望の方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ

事業推進課 ☎096-387-8272

受付時間/9:00～16:00(土日祝日、年末年始を除く)

詳細はホームページをご覧ください



「第24回河津寅雄賞」授賞式が開催されました

昨年10月16日、当センター5階ホールにて一般財団法人熊本県健康管理協会(以下協会)主催「第24回河津寅雄賞」授賞式が開催されました。同賞は、協会初代会長であった故河津寅雄氏の功績を顕彰するために創設されたもので、地域や職域の保健活動等を通して県民の健康増進に顕著な貢献をした個人や団体を、毎年2～3名表彰しています。河津氏は、熊本県の政治・経済・医療等、さまざまな分野でご活躍されただけでなく、当センター設立にもご尽力いただきました。

本年度は、熊本県健康福祉部健康局医療政策課審議員・岡順子様、熊本保健看護大学保健学部看護学科教授・竹熊千晶様、介護老人保健施設アメニティゆうりん副施設長・沼田豊子様の3名が受賞されました。



現協会長・小山和作氏らと記念撮影を行う3名の受賞者

「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞

一般財団法人予防医学事業中央会では、毎年、予防医学事業の実務に長く従事し、今後もより一層の活躍が期待される方々を表彰しており、今年度は当センター健康支援課運動指導係長・鶴田祐一郎、地域産業保健課主任・川島和美が奨励賞を受賞しました。2名とも、入職以来それぞれの専門分野を通じて県民の健康増進に取り組んできました。今回の受賞を受け、今後益々地域住民の健康増進に貢献できるよう励んでまいります。

「全衛連功績賞・奨励賞」を受賞

公益社団法人全国労働衛生団体連合会(全衛連)では、毎年、長く労働衛生関係業務に精励し、顕著な功績が認められ、他職員の模範となる方々を表彰しています。今年度は、当センター事業推進課長・島田雅美が功績賞を、放射線課主任・杉浦さやが奨励賞を受賞しました。両名ともこれまで労働衛生関係業務に邁進し、地域社会に貢献してきました。それぞれ異なる分野ではありますが、今後も連携を図りながら、労働衛生事業の推進と予防医学の普及に努め、県民の健康増進に尽力してまいります。

胃部検診車が新しくなりました!!



施設外健診で力を発揮する胃部(X線)検診車が新しくなりました。最新のシステムを導入し、画質や安全機能が向上しました。肩当てがきちんと当たっていないと、装置が逆さまにならないなど、より安全で精度の高い検査を受けていただけます。今後も新しい検診車で県内各地を駆け巡ります。



検査台には電動肩当てがあり、逆傾斜の際にも安心

受診者のメタボ改善をサポートします！

特定保健指導スタッフ(保健師・管理栄養士)

皆さんは、「特定保健指導」をご存じですか？「特定保健指導」とは、メタボ改善に向けた取り組みをサポートするプログラムです。保健師や管理栄養士といった専門スタッフが、対象者の生活状況の確認や改善につながるアドバイスをを行います。

指導の開始時期はさまざまで、健診当日からスタートする方もいれば、数カ月後や1年後から始める方もいます。その中で、健診当日に特定保健指導を受けた皆さんからは、「すぐに結果が聞けてよかった」「仕事が忙しかったため、以前は後日面談の時間を取れずに受けていなかったが、受けてみてためになった」「職場だと周りの目が気になるので、センターで受けられてよかった」などの声が多く寄せられ、「ぜひ当日に！」というご要望が増えています。

そうした声を受け、当センターではより多くの方に、しかも待ち時間なく特定保健指導を受けていただくために、昨年12月から個別面談ブースを3カ所新設しま

した。対象となる皆さんには、健診終了までに担当スタッフから個別に声をお掛けし、ご案内を行っています。年1回の健診や人間ドックの機会にご自身の生活を振り返り、一緒によりよい身体を目指しませんか？

当センターの保健師・管理栄養士一同、皆さまのご利用をお待ちしております。



感染対策として、受診者と指導スタッフの間にはパーテーションを設置しています



3名様にレシピ集 「元気ではん」をプレゼント！

Q 当センターが、毎年61歳以上の方を対象に行っている特別価格のドックの名称は？

【答え】

□□□ドック

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ではん」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応募ください。ヒントは6ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切／4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

【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

動脈硬化予防にもおすすめ！
オレンジソースで彩りも楽しく

白身魚のオレンジソース

【1人当たり 155kcal／食塩相当量 0.7g】

材料(2人分)

白身魚	60g×2切れ
塩	3つまみ
こしょう	適宜
片栗粉	小さじ2・2/3
揚げ油	適宜
みかんジュース	60ml
砂糖	小さじ1
りんご酢	大さじ1/2
(a) 塩	4つまみ
片栗粉	小さじ1/4
水	20ml
ミニトマト	2個
みかん	20g
パセリ	適宜



●作り方

- ① 魚は水気をふいた後、塩・こしょうをし、片栗粉を全体にまぶし揚げる。
- ② 鍋に(a)を入れて煮立ててソースを作る。
- ③ ミニトマトを飾り切りにする。
- ④ 器に魚を盛りソースをかけて、みじんに切ったパセリを散らし、ミニトマト、薄切りにしたみかんを形よく盛り付ける。

冬のドック食・昼食の献立

麦ごはん、ほうれん草のポタージュ、チキンソテー、香りパン粉添え、白身魚のオレンジソース、さといもの黒ごま和え、炊き合わせ、果物

