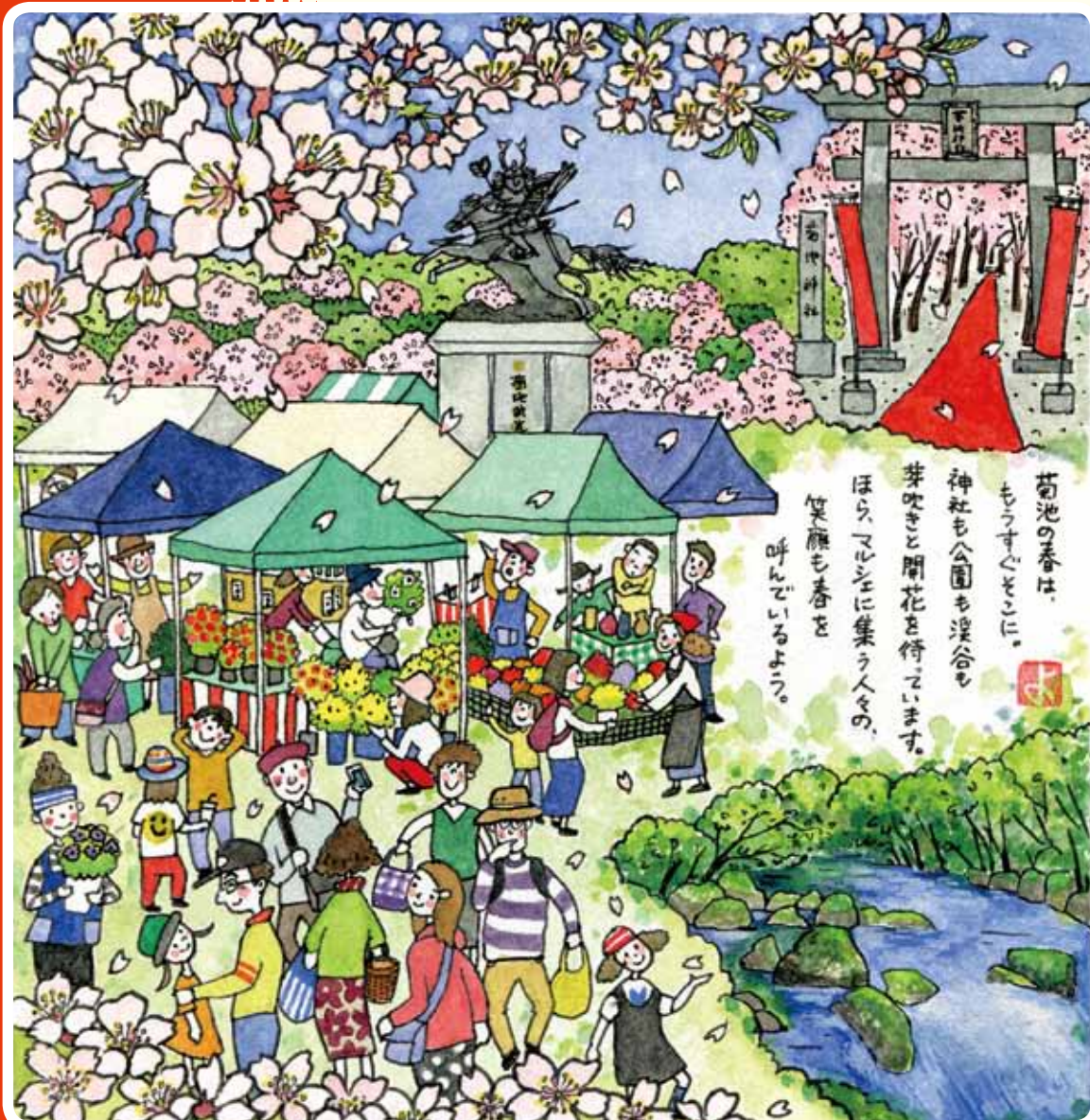


ハイ! 健康です

Vol.158



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- P.2 「年頭所感」
- P.4 読んで健康+1
「令和5年4月から、
子宮頸がん検診が変わります!」
- P.5 いきいきファイル
「平田機工健康保険組合」
4コマまんが「元気くん」
- P.6 もっとクロス! 赤十字
「赤十字フェスタ開催」
「支援型自動販売機」
自宅で簡単! うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「河津寅雄賞授賞式開催」ほか
- P.8 スタッフボイス
「お客様サービス向上委員会の
取り組みについて ~その1~」
お手軽! 健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

P.3 「令和5年度 人間ドック・オプション検査」 の変更点

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、
疾病予防や健康増進につなげていただくため、人間ドック
のコースや検査項目、料金等の見直しを行いました。



科学的根拠に基づくがんの予防・検診を充実させ 予防医学を通じて県民の健康で幸福な生活をお手伝い



日本赤十字社
熊本健康管理センター
所長 吉田 稔

新年明けましておめでとうござ
います。

新型コロナウイルスと共存する
日々をお過ごしのか、当センター
の各種健康診査(検診・健診・人間
ドック)をご利用いただき心より御
礼申し上げます。皆様におかれま
しては穏やかな新年をお迎えにな
られていることと存じます。

この2年間で我々を取り巻く環境
は大きく変化しました。考え方、生
活、行動に変化が生じ、改めて明ら
かとなった事実も多くあります。

「がん検診」について改めて考え
てみると、2021年に『JAMA』
という医学雑誌で「2020年、新
型コロナによるがん検診の受診控
により、早期胃がん、大腸がんの
診断が減少」という論文が掲載され
たことをご存知の方も多いと思い
ます。新型コロナウイルスの影響
でがんの発症自体が減少したわけ
ではなく、検診受診の機会が減っ
たために、本来早期がんが発見さ
れる方が減ったことを意味します。
つまり本来なら治る状態で発見さ
れるはずだった方が、より進行し

た状態で発見されたことを示しま
す。この論文によって、図らずも
「がん検診」が「がんによる死亡」を
減らしていたことが明らかとなり
ました。幸いにも、2022年の
報告では早期胃がん、大腸がんの
診断数が元に戻ってきたことが報
告されました。皆様が「がん検診」
の重要性をご理解いただき、受診
行動に移されたため、早期発見の方
が増えたと思われます。

2023年より国の第4期がん
対策推進計画が動き出しますが、
そのなかでは4つの柱が提唱され
ています。「がんの予防」「がん医
療」「がんとの共生」「これらを支え
る基盤」です。「がんの予防」の分野
では、1次予防として、生活習慣
と感染症対策が取り上げられまし
た。個別目標として、「栄養・食生
活、身体活動・運動、飲酒、喫煙と
いった生活習慣の改善(リスクファ
クターの低減)。また、HPV(ヒ
トパピローマウイルス)、肝炎ウイ
ルス、HTLV-1(成人T細胞性
白血球ウイルス)といった発がんに
寄与するウイルスや細菌(ヘリコバ
クター・ピロリ菌「HP」)への感染
の減少を目指す」と明記されました。
当センターでは、保健相談、健
康相談、特定保健指導を通じて「生
活習慣の改善」のお手伝いを目指し
てまいります。また、HPV、肝
炎ウイルス、HP感染の有無もオ
プション検査で対応しております。

がんの2次予防(がん検診)とし
て、受診率向上対策とがん検診の
精度管理が取り上げられました。
個別目標として、「がん検診受診
率を向上させ、指針に基づく全
のがん検診において、受診率60%
を目指す。がん検診の精度管理を
向上させるとともに、精密検査受
診率については、90%を目指す」
と明記されています。第3期の計
画より高い目標数値が掲げられて
いるのは、がん検診によるがん死
亡数の減少が証明されたからだ
と推察されます。当センターでは、
保険者の皆様と協力し、IT環境
を導入しつつ受診率と精密検査受
診率の向上に努めてまいります。

また、引き続きより高い精度管理
の維持・継続に努めます。特に子
宮頸がんに関しては、より精度が
高く負担の少ない液状検体法を導
入致します。
「がん」は皆様の健康にとって大
きな問題です。当センターでは「科
学的根拠に基づくがん予防・がん検
診」を充実させてまいります。「が
んを知り、がんを予防すること、
がん罹患率・がん死亡率の減少を目
指す」、この目標を地域の皆様と共
に進める所存です。「健康で幸福な
生活を送られるお手伝いを予防医
学で」、「皆様のヘルスリテラシー
を一緒に強化しましょう」を目指し、
今年も邁進してまいりますので、
どうぞ宜しくお願い致します。

吉田所長が「ベストドクターズ」認定

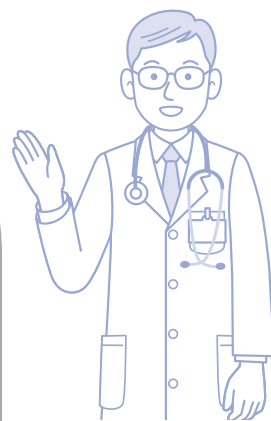
当センター・吉田稔所長が、「Best Doctors in Japan 2022-2023」に認定されました。2018年から3回連続での選出となります。ベストドクターズ賞とは、「もし自分自身または家族が自分の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰に治療を委ねるか」という観点から医師同士の評価を聞き取り、最終的に一定以上の評価を得た医師のみが認定されます。同事業は、ハーバード大学医学部教授が1989年に創業したベストドクターズ社によって始められ、日本では現在7,315名の医師が認定されています。

〈ベストドクターズ公式サイト〉 <http://bestdoctors.com/japan/>





令和5年度 人間ドック・ オプション検査 の変更点



日頃から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。
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、疾病予防や健康増進につなげていただくため、人間ドックのコースや検査項目、料金等の見直しを行いました。次回受診申し込み時の参考にしてください。

※表示料金は税込です

総合コースの
料金据え置き

2日ドックをより良いものに！ 新年度から検査内容をリニューアル

リニューアル①

口腔内検診に代わり
「歯周病リスク検査」を導入！

特長

- 県内の健診機関で歯周病リスク検査を導入しているのは当センターだけ
- 唾液を採取するだけの短時間で簡単な検査
- 2022年、国の骨太の方針にも「国民皆歯科健診」が盛り込まれています

リニューアル②

体組成測定が
オプション検査から基本項目へ

特長

- わずか1分間の計測時間で体の構成(全身の筋肉量や体脂肪・体成分)、基礎代謝量が分かります
- 体組成測定と体力測定の結果を考慮し、より皆様に合った運動のアドバイスが可能になります

リニューアル③

「総合+胸部CTコース」
を新設

特長

- 2018年の熊本県部位別がん死者数1位である肺がんに着目。より精度の高い胸部CT検査を追加したコース

料金

宿泊／81,400円
通所／75,900円

お知らせ

エネルギー価格、材料価格の高騰や検査方法の変更などのため、一部検査の終了及び料金の変更をさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

コース・オプション検査の料金改定

「1日レディースコース」	67,100円 ▶ 71,500円
「全大腸内視鏡検査」	16,500円 ▶ 18,700円
「乳房超音波」	3,300円 ▶ 3,850円
「マンモグラフィ+乳房超音波」	
一方向／	6,050円 ▶ 7,150円
二方向／	7,150円 ▶ 8,250円

検査方法の変更および料金改定

「子宮頸部細胞診検査」 検査方法／直接塗抹法 ▶ 液状検体法
料 金／4,400円 ▶ 5,390円

※検査方法の変更に伴い、料金を改定させていただきます。
詳細は4ページ「読んで健康+1」をご参照ください。

令和5年3月末日で終了する検査

- 口腔内検診(がん・歯周病等)
- 歯のクリーニング
- 歯のクリーニング+口腔内検診

令和5年4月から、 子宮頸がん検診が変わります！

新たな標本作製手法「LBC(液状化検体細胞診)」とは？

ブラシなどの器具で子宮頸部を擦って細胞を採取するという、子宮頸がん検診の検査の手技自体は変わりません。新たに取り入れる「LBC(液状化検体細胞診)」は、採取した細胞の標本の作製方法がこれまでと異なります。

LBCでは、採取した細胞を専用の保存液で回収・保存。専用の機器を使って標本作製し、検査を行います。細胞の標本作製に専用の保存液や機器装置を必要とするため、これまでよりも費用がかかりますが、この手法を用いることで、細胞の数が足りなくて正確に判断できないことや、乾燥等による標本の劣化が少なくなり、皆様にとって大きなメリットとなります。

直接塗抹法(従来法)



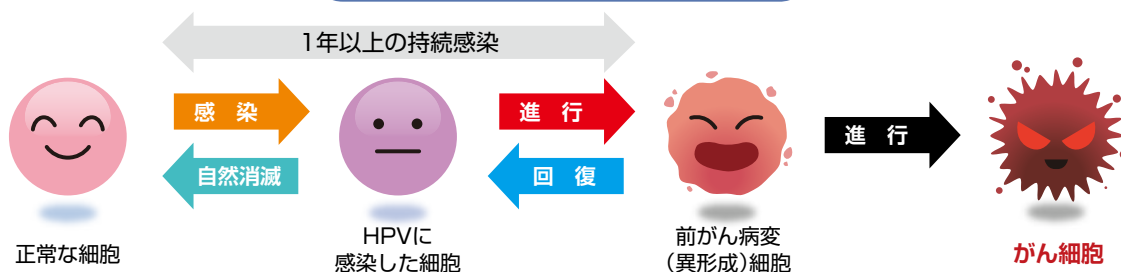
液状検体法



直接塗抹法と液状検体法の特徴

	直接塗抹法	液状検体法
標本の均一化・標準化	不可能	可能
検体の保存	不可能	可能(3~6カ月)
複数標本の作製	難しい	可能

子宮頸がんの発生メカニズム



HPV感染から数年~10年かけ、一部が“がん”へと進行！

予防の“決め手”は定期検診

子宮頸がんは長い年月をかけて進行するので、初期の段階で発見することがとても重要です。少なくとも2年に1度の頻度で定期的に検診を受けていれば、異形成が“がん”に進行する前に発見することが可能であり、子宮頸がんの予防につながります。

料金のご案内

子宮頸部細胞診検査
5,390円(税込)

オンラインを活用してセミナー実施。 対象者のやる気を引き出す特典なども

FILE
017

平田機工健康保険組合

熊本市に本社を置く生産ライン製造メーカーの平田機工株式会社。グループ会社も合わせて、約2千人の従業員の健康を預かる「平田機工健康保険組合」が、当センターと連携して取り組んでいる「生活習慣病重症化予防セミナー」について聞きました。



2020年度の特定健診実施率が95・1%で全国トップクラスを誇るなど、健康増進に注力している同組合。生活習慣病重症化予防セミナーは、10年以上前から年1〜2回実施していましたが、コロナ禍で対面での実施が難しくなり、2021年度からオンラインで実施しています。

セミナーは、糖尿病判定の指針の一つ、ヘモグロビンA1cの値が6.0〜6.4%の従業員を対象に、個別に告知を行い実施。昨年は11月1日〜30日までの一か月間動画が公開され、個々の職場で就業時間内に本人の都合に合わせて視聴してもらいました。

「対象者は1000人程度で、『血糖値』をテーマに運動・保健指導・栄養指導の3つのチャプターに分け、短い時間で見られるようになっていきます」と、同組合の中島充保子さん。セミナー受講の前後には面談を入れて、しっかりと対象者をサポートしているほか、人間ドック申込者に「体重改善キャンペーン」として、体重が前年受診から3%減少した方にクオカードを配付するなどのインセンティブを設け、健康づくりを後押ししています。



期間中に何度も繰り返し見られるのもオンラインのメリットの一つ

短い時間で見やすいよう工夫「分かりやすい」と好評！

セミナーの内容作成をサポートしている当センターに対して同組合からは、「生活習慣病の中でも糖尿病予防に特化した内容で、専門的な知識を習得できる上、図表などを使った分かりやすいスライド集になっている。対象者からも『運動などは動画での説明もあり、ポイントが分かりやすかった』と好評でした」との感想をいただきました。

同組合では、今後も生活習慣病重症化予防セミナーの継続はもちろん、各事業者や当センターなどと連携し、食をテーマにしたセミナーや若年層を対象にしたセミナーなどを実施しながら、必要な従業員にもれなく行きわたるようなきめ細やかな保健事業を展開していきます。



「赤十字フェスタ」3年ぶりに開催！



イオンモール熊本のイベントスクエアに多数の来場者



救護服＆ナース服姿でハートラちゃん人形と記念撮影！

屋外に展示された各施設の車両も人気



昨年11月5日、日赤熊本の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「赤十字フェスタ」が3年ぶりに開催されました。

今回、初めてイオンモール熊本で行われ、会場となったイベントスクエアに体験・相談・展示コーナーを設置。子どもたちが救護服やナース服を試着して記念撮影をしたり、心肺蘇生法を体験したりする姿が見られました。また、キラキラタワー前の駐車場にはドクターカーNEOや胃部X線検診車、救護車両など、日赤の車両が勢

ぞろい。子どもたちが嬉しそうに記念撮影をしていました。

当センターのブースでは、1分間で筋肉量や基礎代謝量などが分かる体組成測定が好評を博し、結果をもとにした運動・栄養に関するアドバイスを熱心に聞き入る方が多くいました。さらに、パネルを使って健診内容や公式YouTubeチャンネルのPRも行いました。

買い物に訪れた家族連れなどに、防災、医療、健康、献血のことを楽しみながら学んでもいただける場となった「赤十字フェスタ」。今後とも赤十字の活動へのご理解と応援をよろしくお願いいたします。

飲料を購入して 社会に貢献！

昨年11月8日に、サントリビバレッジソリューション（株）様協力の下、当センター敷地内に飲料自動販売機を設置しました。この自販機を通じて、売上販売手数料の一部が日赤熊本県支部へ寄付され、国内災害救護、救急法等の講習、国際活動などに役立てられます。人間ドックまたは健康診断受診後にぜひご利用ください。



当センター北館北側通路に設置された支援型自動販売機



ロコモ予防体操 ③

太もも・お腹の筋トレ

ポイント

- ★自身の体力に合わせて無理なくゆっくり行う。
- ★呼吸を止めず、姿勢を正し、太ももやお腹の筋肉を意識して行う。
- ★イス等につかまって行っても良い。

※動画配信も行っております。当センターの公式YouTubeチャンネルをご覧ください！（表紙のQRコードを読み取ってください）



②膝が臍の高さにくるところまで「もも」を上げ、戻す時に足が床に着かないようにしながら連続で10回（左右合計20回）行います。

①両手を腰に置き、片足のつま先を上に向けま。

片足ずつ行うもも上げ

②膝が臍の高さにくるところまで「もも」を上げ、左右交互に20回（左右10回ずつ）行います。

①両手を腰に置き、片足のつま先を上に向けま。

左右交互に行うもも上げ

太ももと腹筋を一緒に鍛える運動です。もも上げトレーニングは、「腸腰筋」という太ももを引き上げる筋肉を鍛えます。また、つま先を上げることで「すね」の筋肉に、膝を高く上げることで下腹にも効いてきます。良い姿勢を保つのに必要な筋肉をしっかり鍛え、身体のバランスを保ちましょう。

家庭で簡単！

うちトレ



期間限定！ 人間ドック特別コースのご案内

今年も多くの方の健康支援を目的とした「シニアドック」と「けんこう応援ドック」を実施いたします。通常料金よりもお得に受診いただけますので、ぜひこの機会を皆様の健康管理にお役立てください。

シニアドック

- 対象者／63歳以上の方(昭和35年5月31日までにお生まれの方)
- 受診期間／令和5年2～5月(月～金曜)
- 申込締切／令和5年3月末(定員に達し次第締切)

■料 金

コース	料金(税込)	通常料金(税込)
シニア1日コース 胃バリウム	33,000円	44,000円
シニア1日コース 胃検査中止	30,000円	44,000円
シニア1日コース 胃カメラ	40,700円	51,700円
シニア2日コース(通所) 胃カメラ	48,950円	67,100円
シニア2日コース(宿泊) 胃カメラ	54,450円	72,600円

けんこう応援ドック

- 対象者／62歳以下の方(昭和35年6月1日以降にお生まれの方)
- 受診期間／令和5年2～3月
- 申込締切／定員に達し次第締切

■料 金

コース	料金(税込)	通常料金(税込)
1日標準コース(胃バリウム) ※胃カメラへの変更不可	33,000円	44,000円
1日標準コース(胃検査中止)	30,000円	44,000円
2日総合コース(通所) [胃カメラ・大腸カメラ(S状結腸検査)]	56,100円	67,100円
2日総合コース(宿泊) [胃カメラ・大腸カメラ(S状結腸検査)]	61,600円	72,600円

〈申し込みに関するお問い合わせ〉 事業推進課 ☎096-387-6650

熊本県SDGs第3期登録事業者に登録されました

熊本県SDGs登録制度は、県内の企業等が自らの活動とSDGsとの関連性を認識し、SDGsの達成に向けた具体的な取り組みを推進することにより、SDGsの普及を促進することを目的としています。

当センターは、①脱プラスチック化、②事業継続計画(BCP※)の策定および訓練の実施、③ユニバーサルデザインに配慮した環境整備を2024年度までの指標とし、SDGs事業者登録を申請しました。その結果、昨年9月に第3期登録事業者の決定通知が交付されました。

脱プラスチック化では、人間ドックの結果封入ファイルをプラスチック製から紙製へ変更。ユニバーサルデザインに配慮した環境整備では、LGBTQに配慮した更衣室、オストメイト対応トイレの設置などを計画しています。3年後の更新に向け、今後も当センター一丸となって取り組んで参ります。



※災害などの緊急事態における、企業や団体の事業継続計画

「第26回 河津寅雄賞」授賞式



前列右から田淵様、吉田様。
後列中央がくまもと禁煙推進フォーラム代表・永岡様。

昨年11月10日、当センターにて一般財団法人熊本県健康管理協会(以下協会)主催「第26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。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表彰するものです。

本年度は、禁煙推進、受動喫煙防止、未成年者喫煙防止活動への貢献が顕著な一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム様、保健師として「あさざり健康塾」「転倒予防教室」を実施し、高齢者の健康維持・増進支援に寄与したあさざり町役場健康推進課長補佐・吉田西子様、同じく保健師として市民の介護予防や生活機能の低下予防事業、健康づくりの環境整備に取り組んでいる阿蘇市役所市民部健康増進課・田淵徳子様が受賞されました。

お客様サービス向上委員会の取り組みについて その①

令和3年4月に当センター内に立ち上げた「お客様サービス向上委員会」。
その取り組みや成果について、シリーズでご紹介します。



“お客様ファースト”の思いと サービスをカタチに！

診療部 **吉野 俊美**

各グループで行って
いるブレーストー
ミングの様子



令和3年4月に「お客様サービス向上委員会」を立ち上げました。診療部はもとより各課から選出された若いメンバーで「接遇マナー・多様性受容・快適空間アメニティ」をテーマに3グループにわかれて活動しています。ブレーストーミングの手法を使い、館内の表示の見直しや使いやすい更衣室への改修、超音波検査後のおしぼり提供など、どんどん形になっています。

委員長となって、スタッフの改善への熱い思いに圧倒されています。アイデアが次々とあふれ出し、かといって混乱することなく、日ごろから訓練している課題解決

スキルを大いに活用して形になっていくのは嬉しいかぎりです。忙しい業務の中で、スタッフは受診者の方のために何が出来るかを一人ひとり心に温めていたのだなと感じ入りました。私自身多くの気づきがありました。今年度は、さらにお客様の声を取り入れながらサービス向上にむけて活動中ですので、進化するセンターにご期待ください！



超音波検査後のおしぼり
提供も好評



3名様にレシピ集 「元気ではん」をプレゼント！

Q 令和3年4月に当センターに
立ち上がった委員会の名称は？

答えに

**お客様
向上委員会**

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ご応募ください。ヒントは8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代えさせていただきます。

締切/2023年4月28日必着

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/kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.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ください！

れんこんの鶏つくね

シャキシャキとした食感が楽しい一品。れんこんは消炎作用や収れん作用があり、胃腸トラブルにも効果が期待できます。また、先の見通しが良い縁起物として、おせち料理などにも使われる食材です。

[1人当たり 140kcal/食塩相当量 0.6g]

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
れんこん	40g
玉ねぎ	20g
濃口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2/3
油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
絹さや	4本
れんこん(薄切り)	2枚

●作り方

- ① れんこんは薄い輪切りに2枚作り、残りのれんこんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉とみじん切りにしたれんこん・玉ねぎと(a)を入れてよく練り合わせる。
- ③ ②を2等分にして食べやすい大きさに丸め、形を整えて片面に輪切りにしたれんこんをのせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③の両面を火が通るまで焼く。
- ⑤ 合わせた(b)を④に加えてからめる。
- ⑥ ⑤を盛り、ゆでた絹さやをそえる。

春のドック食・昼食の献立

八穀ごはん、切り干し大根の味噌汁
れんこんの鶏つくね、焼き魚の塩もみ野菜添え
キャベツの甘酢和え、アスパラと玉ねぎのサラダ
もやしのピリ辛風、生姜シロップ白玉

その他のメニューは
こちらでチェック！

