



日本赤十字社

2026
Autumn
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

ハイ！健康です

Health for All, All for Health

「ゼロ」から始める健康応援メディア

特集
心臓と血管の
健康を守る
心臓・血管セトリニユーアル



カラダにプライチ
「新オプション検査のご紹介」

健康を支える職員紹介オン・オフ

秋のクッキングノート

健管ニュースター

ハートラちゃんが行く！
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

VOL.
169

日本赤十字社 熊本健康管理センター 機関誌

心臓と血管の健康を守る

熊本赤十字病院
循環器内科 医師

堀端 洋子

心臓・血管セットリニューアル

24時間365日、休むことなく全身に血液を送り続けている心臓と血管。これらの健康は、日々の食事や運動、睡眠によって積み重ねられるものです。心臓と血管、そして「心不全」という病気について、熊本赤十字病院循環器内科の堀端洋子医師に話を聞きました。

心不全は進行性の病気

心不全は「心臓のポンプが弱っていて、全身に十分な血液を送れなくなっている状態」のことです。風邪のように「治療すれば元の状態まで治る」という病気ではありません。

日本では、総人口が減少傾向にもかかわらず、心不全の患者数は増加しており、大きな社会問題となっています。心不全は一度発症すると、主要ながん疾患と同程度まで生命予後※1）を縮める可能性があることが分かっています。一般的にはその深刻さがまだまだ認知されていません。

早期発見の重要性

一度発症すると、治療後は完全に回復したように思えても、実際には階段を一段ずつ下りるように慢性的に進行していきます。そのため、リスクがある方は発症予防を、既往歴がある方は再発予防や重篤化しないよう、定期的な健診の受診や生活習慣の改善に取り組むことが重要です。このような背景から、日赤熊本健康管理センターでは「最も効果的なタイミングで予防・治療介入ができること」を目的として、最新の医学的知見に基づき、人間ドックに追加できる「心臓・血管セット」をリニューアルしました。私も日頃から検査の読影に携わっている立場として監修しました。

検査の意義

「心臓・血管セット」のメリットは、心不全で陥りやすい悪循環の芽を、血液検査や超音波という体への負担が少ない手法で、一括してスクリーニングできる点にあります。

また、科学の進歩により、ここ10年で心不全や脂質異常症に対する薬物治療の選択肢が飛躍的に増加しました。現代は、まず早期発見し、投薬治療や生活習慣の改善を行い、病気を「コントロールする時代」です。検査は決してゴールではなく、これからの健康を守るためのスタート地点です。ぜひ、人間ドックを有意義に活用してください。

・進行する心不全の「ステージ」

心不全発症前（無症状期）		心不全発症後	
ステージA	ステージB	ステージC	ステージD
高血圧や糖尿病などのリスクはあるが、心臓の構造には異常がない段階。	症状は全くないものの、心臓の構造的異常（心肥大など）が始まっている段階。	突然死のリスクが高まり、心不全を「発症」した段階。	



※出典：日本循環器学会2025年改訂版心不全診療ガイドライン(P20)より引用改変

※1 治療・手術の過程において生命が維持できるかどうかについての予測



ツルツル

心臓・血管セットの検査項目

心臓超音波

心臓の大きさや形、壁の厚さ、動きの状態を超音波で評価します。また、弁の機能を確認し、弁膜症の有無などを調べます。

カチコチ



血圧脈波

仰向けの状態で、両腕と両足首の血圧を同時に測定し、血管の詰まりや硬さの程度を調べます。

頸動脈超音波

首の血管を超音波（エコー）で観察し、血管壁の厚みや、詰まりの原因となるプラークの有無を観察します。

「血管診療技師」のライセンス保有技師が対応

**こんな方
特におすす
めです**

- 生活習慣病のリスクを指摘されている方
- 先天性心疾患や心不全の既往歴がある方

病院での定期受診が終了した方には、経過確認のため、2～3年に1回程度の受診をおすすめしています。

sd-LDL (超悪玉コレステロール)

血液中の悪玉コレステロール(LDL)の中でも、超悪玉と呼ばれる小型のLDL(sd-LDL)の量を調べます※2。



NEW

NT-pro BNP

心臓に負荷がかかると分泌されるホルモンを測定する血液検査です※2。自覚症状のない初期段階でも心臓への負担について知ることができます。

NEW

※2 通常の採血量の範囲内で分析します。

実際に治療へつながったケース

- ・50代男性 ● ジョギングを始めたのをきっかけに、一時的な胸部の締めつけ感などを自覚。
- 当センターでの心臓超音波の検査により、異常が認められ、熊本赤十字病院へ紹介。

→その結果、狭心症と診断された。

「超音波検査士(循環器領域)」のライセンスを持っている技師が、心臓の弁逆流や異常な動きを見つけて医師につなぎます。



早期発見につながり
**重篤化(心筋梗塞)を
回避できた**

体のサインは年齢や
**疲れのせいにせず
まず検査を!**

異常が見つかったら

検査の結果、精密検査が必要と判断された場合には、**医療機関へスムーズにご案内**します。

1 医療機関への紹介

当センターでの判定後、速やかに紹介状を発行し、隣接する熊本赤十字病院をはじめ、受診される方のご希望に沿った専門の医療機関へご紹介いたします。

2 専門医による問診

紹介先の医療機関では、日常で「動悸」や「胸痛」といった具体的な症状がないか、また、その持続時間や頻度などを医師が詳しくお聞きすることから始めます。

3 精密検査や治療

検査結果や問診に基づき、必要に応じて精密検査や治療方針が計画されます。

オプション検査
人間ドック

事前予約制

心臓・血管セット

料金 **18,920円(税込)**

検査時間 約50分

お申し込み
方法は
こちら

オプション検査&料金

右記2次元コードから
アクセスしてください▶

お問い合わせ/
TEL 096-387-6651

(9:00～16:00 ※土日祝・年末年始を除く)





「知る」ことは健康な体を「作る」こと



カラダにプライチ

今回のテーマ

新オプション検査のご紹介

推定1日食塩摂取量



INTERVIEW

健康栄養課 管理栄養士
原田 優羽美

ポイント

日本人の平均食塩摂取量は約10g/日であり、目標量（下記参照）を大きく上回っています。食塩の摂りすぎは高血圧や心疾患などのリスクを高めるため、減塩への取り組みが重要です。1日に何g摂っているかは自分ではわかりにくいので、自身の食塩摂取量を数値として客観的に把握し、今後の食生活改善や減塩に役立てましょう。1年後に検査してみて自分の努力の結果を確かめるのもいいですね。

目標量

男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満
（日本人の食事摂取基準2025年版）

ここがおすすめ

人間ドックで行う尿検査の検体を利用するため、追加の採尿は不要です。血圧が高い方や、高血圧や脳卒中などの家族歴がある方のほか、食生活が気になる方にもおすすめです。



オプション料金

推定1日食塩摂取量

料金 1,100円（税込）

どんな検査？

尿中ナトリウムとクレアチニン測定値から1日の食塩摂取量を推定します。

NT-proBNP



INTERVIEW

第一検査課長 臨床検査技師
松永 由紀子

ポイント

血液検査で心臓の負担を数値化できるバイオマーカーとして新たに導入しました。自覚症状が出る前の心不全や、狭心症・心筋梗塞といった心臓病に対するリスクの早期発見に有効です。人間ドックの全コースに追加でき、頸動脈超音波や血圧脈波、心臓超音波、sd-LDL（超悪玉コレステロール）と組み合わせた「心臓・血管セット」として受診することで、心臓の状態をより多角的に把握できます。



「心臓・血管セット」については前のページをチェック！

ここがおすすめ

安静心電図検査だけではわからない心不全の兆候を、血液検査で判断することができます。人間ドックで行う採血の検体をそのまま利用して測定するため、追加の採血は必要ありません。

オプション料金

NT-proBNP

料金 1,980円（税込）

どんな検査？

心臓に負担がかかると血液中に分泌されるホルモンを調べ、心不全の有無や重症度を評価します。

減塩レシピが満載！

日赤健康薬膳のレシピ動画はこちらから ▶



新オプション検査についてのお問い合わせ

TEL 096-387-6651

（9:00～16:00 ※土日祝・年末年始を除く）

健康を支える職員紹介

オン⇌オフ

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.6

小山 大樹

第二検査係 施設内超音波検査係長 / 臨床検査技師

[保有資格]超音波検査士(消化器・体表臓器・泌尿器・健診領域)

中学時代の入院をきっかけに臨床検査技師を志望。超音波検査の専門技師として経験を重ね、現在は管理職に。検査業務にとどまらず、センター運営を支えています。



息子が野球部を卒部するときの家族での一枚

個人だけでなくチームでの仕組み化や、日々の業務改善による、高い精度管理を目指しています

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

腹部・頸動脈超音波検査に従事しています。日々の検査に加え、システム管理やDICOM画像管理の経験から、検査室のIT化や新システム導入にも携わっています。管理職として機器更新・保守、精度管理、手順の見直しを進め、受診者の安心と質の高い検査に繋がるよう努めています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

大切にしているのは「技術の標準化」と「人材育成」です。手順書の整備や教育体制の充実、超音波検査士といった専門資格の取得を支援しています。若手が成長できる環境を整えながら、学会活動で得た最新の知見を共有し、部署全体の技術力向上にも取り組んでいます。

Q3. お仕事のリフレッシュ方法は？

筋トレやウォーキングなどのアクティブレストです。休日は子どもの部活動の応援に行き、シュートの瞬間や仲間と支え合う姿を写真に収めることが楽しみです。家族から日々の活力をもらっています。

Q4. 今後の目標は？

医療・IT・マネジメントを融合し、業務改革と技術向上を推進することです。高い精度管理を維持し、培った知識や技術を次世代へ継承することで、受診者様に信頼される検査体制を築いていきたいです。また、若手が資格取得や学会を通じて成長し、互いに学びながら活躍できる職場づくりにも力を注ぎ、組織の技術力を高めていきます。

一日の流れ(一例)

- 8:00 ● 腹部超音波検査開始
- 11:00 ● 検査後の画像チェック
- 12:00 ● 休憩
- 13:00 ● スタッフ調整
システム関連等管理業務
- 16:40 ● 終業

おうちでカンタン健康薬膳

秋の Cooking Note

クッキングノート



日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。
管理栄養士おすすめのヘルシーメニューです。

塩ひとつまみは約0.2g
(親指と人差し指でつまんだ量)



recipe no.16 香ばしい風味と食感 エビの香味パン粉焼き

Autumn
recommend!

RECIPE 16: 材料2人分

・無頭エビ(殻つき) 4尾(100g)

- A
- ・パン粉 大さじ2
 - ・マヨネーズ 小さじ1
 - ・塩麹 小さじ1/3
 - ・おろしにんにく 適量
 - ・青のり 適量

[作り方]

- 1 殻つきのままのエビの背に、キッチンばさみを頭から尾に向かって縦方向に入れる。背わたを取り除き、身を開いて平らにする。
- 2 Aを全て混ぜ合わせる。
- 3 オーブントースターにアルミホイルを敷き、1のエビを、殻を下にして並べる。そこに2を等分にしてのせる。
- 4 オーブントースターで10分ほど焼き上げる。エビに火が通り、パン粉がこんがりしたら完成。

○ 65kcal ○ 塩分0.4g (一人あたり)
○ 調理時間:約15分

recipe no.15 お手軽デザート風サラダ さつま芋のクリームチーズ和え

Autumn
recommend!

RECIPE 15: 材料2人分

・さつま芋 80g

・干しぶどう 適量

- A
- ・クリームチーズ 15g
 - ・塩 2つまみ

[作り方]

- 1 さつま芋はよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。
- 2 1を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(600W 2~3分)
- 3 干しぶどうはお湯でさっとゆでて冷まし、粗く刻む。
- 4 ボウルに2、3とAを入れ、よく和えたら完成。

○ 80kcal ○ 塩分0.2g (一人あたり)
○ 調理時間:約10分

(健康栄養課 管理栄養士
藤澤 茉央)

「さつま芋のクリームチーズ和え」は、食物繊維やビタミンCが豊富なさつま芋に、カルシウムを含むクリームチーズと鉄分を含む干しぶどうを合わせた一品です。不足しがちな栄養素を、おいしく補うことができます。オーブントースターで手軽に作れる「エビの香味パン粉焼き」は、塩麹やにんにくの風味を活かして満足感のある味わいに仕上げました。エビは殻ごと食べることもでき、殻に含まれるアスタキサンチンは動脈硬化の予防に役立つとされています。

POINT



受診者の皆様に 「確かな安心と信頼」を

「人間ドック健診施設機能評価」の
更新認定を受けました

受診者の皆様に安心・安全な環境で質の
高い健診を提供するため、第三者機関によ
る「人間ドック健診施設機能評価」の審査
を定期的に受け、クオリティーの維持・向上
に努めています。



100を超える厳しい審査項目・最新の「Ver.5.0」をクリア

- 健診施設としての組織運営(教育、感染対策、医療安全)
- 検査の質・精度管理、医師による読影のダブルチェック
- 検査後の保健指導体制
- 個人情報・データの厳格な運用管理
- 施設内の分かりやすい表示などの管理・設備面

その他、全100項目以上にわたり、医師や専門審査員(サーベイヤー)による書類審
査・ヒアリングが行われました。



2005年の初回認定から約20年、変わらぬ信頼を

2005年に初回認定を取得して以来、約20年間にわたり4回の更新を重ね、この高い
評価を維持しています。これからも皆様から「安心して選んでいただける健診施設」
であり続けられるようにスタッフが一丸となって健診の質を高めてまいります。

「一丸となって頑張ります!」



日赤熊本健康管理センターの健康サポート

ハートラちゃんが行く!

くまもと 元気探訪



熊本県自動車販売店健康保険組合の皆様

取り組み内容

- 自己負担なしで参加できる
オンライン禁煙プログラムの提供
- 日赤熊本健康管理センターと連携し
た生活習慣病予防セミナー等の開催
- 人工透析回避の重症化予防
プログラム
- ウォーキングキャンペーンの実施 など



データから導き出す組合員の未来の健康
PDCAで実践する健保組合のアプローチ
健診や健康セミナー等でサポートしている
熊本県自動車販売店健康保険組合様を訪問しました

私たち熊本県自動車販売店健康保険組合は、県内の自動車販売店(ディーラー)で構成された健保組合です。昭和45年に設立され、被保険者と被扶養者を合わせて約6000名の加入者を抱えています。国から支給されるスクアリングレポートやレセプト分析などを統合したデータを元に、PDCAサイクルによる健康管理を実践しています。特に、血糖・血圧の数値改善や、加入者の約4割を占める高い喫煙率への対策を重要視しています。費用を当組合と加入事業所が負担して行う「オンライン禁煙プログラム」の導入や、日赤熊本健康管理センターの保健師・運動指導士・管理栄養士の皆様による「生活習慣病予防セミナー」を開催。各事業所の「健康宣言」に基づき、業務として出席できるようにすることで、高い参加率と実効性を実現しています。

重症化予防や
臨機応変なフォローアップにも注力
「重症化予防」と「受診勧奨」の徹底も行っています。例えば、血糖値の推移を追いかけていくことは、将来の糖尿病や人工透析を防ぐことに繋がります。健康増進はもちろんですが、組合の医療費負担にも直結するため、安定経営の面から見ても非常に重要です。また、特定健診の受診率は約99%と非常に高い水準を誇る一方で、精密検査の受診率向上が課題です。本人への通知に加えて事業所への受診勧奨や、業務中に受診ができるよう周知しています。さらに、近年急増しているメンタル面に由来する休職や傷病手当金への対策など、データに表れる時代のニーズやリスクをいち早くキャッチし、事業所と一体となってきめ細かなフォローアップ体制を築いています。



今日から始める簡単セルフケア

ウチトレ



「ペットボトルの蓋が開けにくい」
「何もないとこでつまずきやすい」
と感じることはありませんか？

筋力低下のサインかもしれません

加齢に伴う筋力低下に対しては、日頃から意識して体を動かすことが大切です。手のひらや足の裏の筋肉を刺激し、日常動作をスムーズにすることは、転倒予防や歩行の安定に高い効果を発揮します。今回は、タオル1枚で手軽にできる筋力アップとバランス改善のための体操をご紹介します。テレビを見ながらでもできる習慣として、ぜひ取り入れてみてください。

握力・足の筋力を使っ
て
タオルを使って

タオル絞り

ぎゅっと絞って、握力アップ

●タオルを縦に持ち、力を入れて上下にねじり、しっかり絞ります。左右の手を上下入れ替えて行うことで、バランスよく鍛えられます。

Point

絞りにくいと感じる手は、回数を多めに行うとより効果的です。



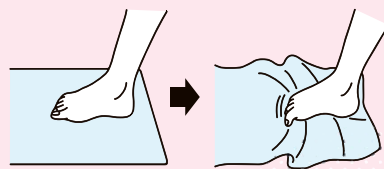
タオルギャザー

つかむ力で、歩行を安定

●椅子または床に座り、足元にタオルを広げます。かかとをしっかりと床につけたまま、足の指を細かく動かし、タオルを自分の方へたぐり寄せます。

Point

左右交互に1日3～5回行いましょう。かかとが床から浮かないように注意しましょう。



タオルの端に
足を乗せる

タオルを足の指で
たぐり寄せる

Present Corner

以下のアンケートの回答と必要事項①～④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。

ご回答いただいた方の中から抽選で3名様に**ブレンド精油「ブレイクタイム」10mL**を進呈！

[アンケート] ●当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
●誌面へのご要望



[必要事項] ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

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」アンケート係

メール / kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

●締切…2026年12月28日(月)必着

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。プレゼントの発送にのみ使用します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

熊本健康管理センター

〒861-8528 熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100 (代)



ホームページ



YouTube



公式Instagram
健康情報を
発信しています!



労働衛生サービス
機能評価認定
認定第75号



人間ドック・
健診施設機能評価
第68号

日本赤十字社 熊本健康管理センター機関誌「ハイ!健康です」
vol.169 2026年9月1日発行