

いきいきと生活するための健康づくり情報誌

# すこやか 熊本

SUKOYAKA  
KUMAMOTO

31号  
2016

すこやか熊本  
—31号—

平成28年3月31日

編集／公益財団法人  
熊本県総合保健センター



## 《特集》DJコバのダイエット作戦!

子宮がん検診車新しく製作 健康経営プロジェクト「SOUHO革命」スタート! インフォメーション

レッツ☆  
ヘルシークッキング

この広報誌はリサイクル推進のため古紙  
配合率100%の再生紙を使用しています

R100

## 結核とがんの撲滅キャンペーン

結核予防会、日本対がん協会の熊本県支部として、毎年行っている普及啓発活動を、今年は熊本市南区城南町と熊本市動植物園で行いました。

若い世代の方にも関心をお持ちいただけるよう、当センターのマスコットキャラクター“そうほくん”が出動しました。「結核」と「がん」の正しい知識を地域の皆様に広く知ってもらえるよう活躍しています。

また、「熊本県健康を守る婦人の会」の皆様と一緒に複十字シール運動募金も行いました。本運動の趣旨をご理解、ご協力いただき、皆様ありがとうございました。



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015くまもと



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015くまもとを、5月16日(土)から17日(日)にかけて、白川公園で開催しました。

リレー・フォー・ライフとは、がんに負けない社会をめざし、がん患者や家族、その支援者が交代でタスキをつなぎながら24時間交代で歩くキャンペーンです。そして会場で企画した多くの催しを楽しみながら、世の中にがん征圧を呼びかけます。1985年アメリカで始まって以来、世界中で開催されており、熊本での開催は今回で5回目です。会場が一体感に包まれ、有意義な時間を過ごすことができました。

リレー・フォー・ライフくまもと実行委員会  
〒862-0924  
熊本市中央区帯山4丁目2番88号 高野病院内  
☎096-384-1011 fax096-385-2890  
メール info@takano-hospital.jp  
<http://www.jcancer.jp/relayforlife/>

編集後記 DJコバさんを見習って、私も本格的にダイエットを始めました。先日受診した健康診断で「少し痩せたね」と言われ、やる気が出てきたので、このまま続けていこうと思います。ダイエット中の皆さん、健康的なスレンダーボディーを目指して一緒に頑張りましょう!

公益財団法人  
熊本県総合保健センター

結核予防会熊本県支部・日本対がん協会熊本県支部

TEL. 096-365-8800 (代表) 096-365-2323 (健診予約係)

〒862-0901 熊本市東区東町4-11-1

URL:<http://www.souho.or.jp>



# DJコバのダイエット作戦!



**[ダイエット企画前の食事の一例]**

ラーメン(普通盛)・チャーハン・唐揚げ

カレーのトッピングもすごい!  
唐揚げ・コロッケ・ハンバーグ・温泉卵

うわ~  
こ、これはすごい  
ボリュームですね!

change!

食事も白米は大盛から普通盛にし野菜をよく食べるようにならうです。

**おまけ写真**

現役時代の体型まで近づけるよう  
頑張ってください!!!

130前後、下が80前後と理想的な血压を維持しています。

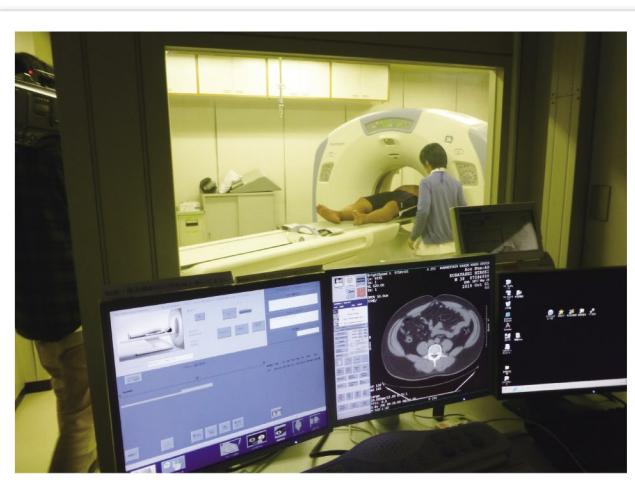
明らかに腹囲の減少。丸かった肩がすっきり。  
以前は高かった血压も、現在は落ちて上がります。

左: ダイエット開始後 H28.2.8  
右: ダイエット開始前

**はたしてDJコバの  
ダイエットの成果は?**

保健指導のアドバイスを受けてから、日中の缶コーヒー(加糖)や夕飯後の菓子をやめ、週に1~2回のジム通いを行い、体重は130kgから115kgへ減量。

がんばれ!  
DJコバ!



元サッカー選手であり、ロアッソ熊本のスタジアムDJとして人気の「DJコバ」と小林弘記さんのダイエット企画に、当センターが協力することとなりました。

平成27年7月に当センターで健康診断をご受診いただいた時の結果は下記のとおりです。

**■平成27年7月24日受診検査結果**

検査項目	平成27年7月24日	基準値	
体格	身長	184.5cm	
	体重	126.4kg	
	理想体重	74.9kg	
	体格指数	37.1	18.5~24.9
	腹囲	121.0	男性 84.9cm未満
循環器	血圧	151/96	130/85未満
	総コレステロール	227	140~199
	中性脂肪	545	30~149
	HDLコレステロール	38	40~119
代謝系	LDLコレステロール	112	60~119
	血糖	119	40~99
	尿酸	8.3	2.1~7.0以下
肝機能	GOT	31	30以下
	GPT	54	30以下
	γ-GTP	76	50以下

実際の腹部CT内臓脂肪検査の結果です。

■内臓脂肪 ■皮下脂肪  
黒・灰色:空気その他

画像の赤い部分が内臓脂肪の面積で224.0cm<sup>2</sup>(正常値は100cm<sup>2</sup>未満)腹囲は121.4cm(男性は85cm未満)BMIは37.1(18.5~24.9が標準値)

肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖、高尿酸、肝機能異常がみられ、このまま放置していくと動脈硬化が進行し、将来、心臓病や脳血管疾患等を発症するリスクが高い状態です。

ロアッソGK時代は、85kgだった小林さん。「このままではいけない!」と減量をおよび生活習慣改善を決意されました。当センターでは、定期的な検査や面談を通して、医師、管理栄養士等が半年かけて小林さんのサポートをしました。

ドキドキしながらメタボCT検査を受ける小林さん。

# 熊本大学学園祭で子宮頸がん検診を行いました

平成27年11月1日(日)に熊本県が実施するスマートライフプロジェクトの一環として、熊本大学の学園祭の中で、熊本大学の学生さんが立ち上げた子宮頸がん検診の啓発活動をしているグループと協力して、子宮頸がん検診を行いました。



学生さんのグループで  
子宮頸がん検診につい  
てのパンフレットも作成、  
配布されました。



受診者の中には、今回初めて子宮頸  
がん検診を受けるという若い方も多い  
く、子宮がんに対する正しい知識と子  
宮頸がん検診の重要性について、学  
生さんと一緒に普及啓発をすること  
ができました。

熊大のみなさん、  
ご協力ありがとうございました

## 子宮頸がん検診車を新しく製作しました。

「婦人検診を受けづらい!!」というイメージを少しでも軽減できるように、外装をかわいらしくピンク色にし、内装は落ち着ける色合いにしました。  
更衣室を2つ作りプライバシーも守れ、安心して検診を受けて頂くことができます。

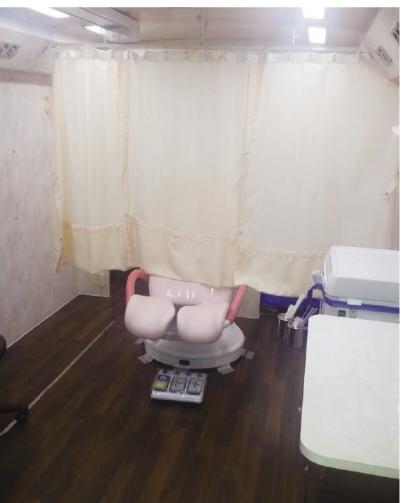
### 子宮頸がん 検診について

20歳代という比較的若い年齢から増えていくといわれる「子宮頸がん」。近年になり、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染からがんになるまで5年~10年以上かかることがわかり、定期的に検診を受けることが有効であるという事が分かってきました。

仕事などで忙しい方も沢山いらっしゃるかもしれません、「あの時受けておけばよかった」と、この先の未来で後悔しないためにも、是非自治体などで行っている検診を積極的に受けてほしいと思います。



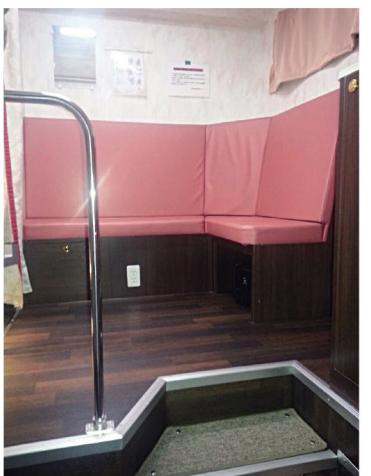
更衣室はカーテンで色分けしてわかりやすくなっています



検診台、カーテンあり



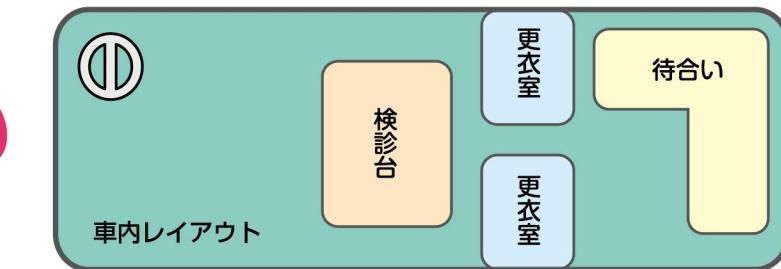
カーテンなし



待合スペース



すみれ2号  
デビューしました!  
健診へのご理解、  
ご協力お願いします。



# 美味しい・楽しく レツツ☆ヘルシークッキング!!

熊本県総合保健センターでは、調理実習とセミナーを通して、生活習慣病に関する知識を習得し、食生活を改善するための行動を自ら実践して自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的として、料理教室を開催しています。

平成27年度のテーマは『血圧と塩分』でした。

高血圧の予防・改善の上では“減塩=塩分を減らす”ことが大切です。頭では分かっていても実際に塩分を減らした食事を実践するのはなかなか難しいと思われがちですが、ちょっとした工夫で塩分は減らすことができます。

今回は、料理教室の減塩レシピを一部ご紹介させていただきます。

★ポイント★欄の減塩のコツをつかんで、是非色々な料理にも活かしてみてください。

1日あたりの塩分の目標量	
男性	8.0g未満
女性	7.0g未満
高血圧症と診断されている場合	6.0g未満

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

## 塩分おさえて、ふっくらジューシー

### 《鰯の照り焼き》

#### 材料

さわら	鰯 ..... 60g × 2切れ
ニンニク	小1片
小麦粉	大さじ1/3
濃口醤油	大さじ1/2(8g)
本みりん	小さじ1(6g)
サラダ油	小さじ1弱(3g)
大根	160g
小ねぎ	8g
ミニトマト	4個

1人あたりのエネルギー&塩分
エネルギー 155 kcal
塩分 0.7g

- ① 大根はすりおろして軽く水気を切る。小口切りにした小ねぎをまぜる。
- ② 醤油とみりんを合わせる。
- ③ 鰯に小麦粉をはたく。
- ④ フライパンに油を熱してニンニクのみじん切りを炒め、香りが立ったら鰯を入れて両面を色よく焼き、中まで火を通す。
- ⑤ ②のたれを加え、鰯にまんべんなく絡めて火を止める。
- ⑥ 器に盛り、①の大根とトマトを添える。

#### ★ポイント★

普段の照り焼きよりも塩分約50%カット。

- ・小麦粉をまぶすことで、鰯がふっくらジューシーに。タレもよく絡む。
- ・にんにくを入れる事で調味料が少なくて風味が出る。
- ・最後にタレを加えることで、焼けた醤油の香ばしさが薄味をカバー。



## 香辛料を上手に生かして✿

### 《里芋のクリームスープ》

#### 材料

里芋	2個
椎茸	4個
人参	1/3本
バター	2g
小麦粉	大さじ2/3
コンソメ	1/2個
水	カップ1
牛乳	60cc
ブラックペッパー	少々

1人あたりのエネルギー&塩分
エネルギー 94 kcal
塩分 0.5g

- ① 里芋は皮をむいて4等分に切る。しいたけも4等分に切る。人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かして①を炒め、小麦粉を加えてさらに炒める
- ③ ②に水を入れ、コンソメを加え、煮る。
- ④ 里芋がやわらかくなったら牛乳を入れて、胡椒をふる。

#### ★ポイント★

- ・きのこの旨味と乳製品のこくを生かす。
- ・香辛料を上手に使う。



## 健康経営プロジェクト

# 「SOUHO革命」スタート!



当センターは、健康経営の推進のため、平成28年1月18日に健康宣言を制定しました。

## 健康宣言

熊本県総合保健センターは、職員の健康増進を経営の重要な課題として捉え、当センターの「公衆衛生の重要な課題である生活習慣病予防やがん予防のために、県民の健康診断・検診、保健指導、普及啓発事業を行い、県民の健康向上に寄与する」という設立目的に基づき、職員、その家族の健康の維持向上に努めることを宣言いたします。

さらには当センターの健康事業活動を通じて、県民の健康づくりに資することで社会に貢献していきます。

この健康宣言の理念を実現するために、3か年の健康経営プロジェクト「SOUHO革命」がスタートしました。

## 3か年目標



1. 健診受診率の上昇
2. 有所見率の低下
3. 精密検査受診率の上昇
4. 職員のヘルスリテラシーの向上

3か年計画の第1期となる今年は、食事・運動・睡眠・禁煙を4つの柱に、「おいしく楽しく料理教室」「シェイプアップ運動教室」「体重・血圧測定会」「ラジオ体操で貯筋」など、様々なプログラムを展開していきます！

## ストレスチェックが 始まりました!

☑ 体の疲れを感じることが多くなった

☑ いつも気がかりなことがある



労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取り組みとして、一年に一回ストレスチェック制度の導入が施行されました。

ストレスチェックの調査表にマークシートで記入を行い、自分自身のストレス度合を把握して改善につなげるものです。

当センターでも各事業所向けに熊本テルサで事前説明会を行い、多くの担当の方が出席されました。ストレスチェックについてのお問い合わせも多数頂き、各事業所に伺い説明させて頂いております。

今後は、この結果を活用して職場の環境を改善する取り組みなどが求められます。