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

32号 2017

熊本県総合保健センター
マスコットキャラクター
「そうほくん」

《特集》

精密検査受診率について

新入社員紹介
レッツ☆ヘルシークッキング

熊本地震　健診現場について　熊本県ブライト企業認定　「SOUHO革命」現状と課題

すこやか熊本 32号
平成29年3月31日
編集／公益財団法人　熊本県総合保健センター

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

美味しく・楽しく　レッツ★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た、料理教室を開催しています。

香りのよい食材で減塩!!

《手巻き寿司》

材料〈2人分〉

すし飯
- 温かいご飯 …… 320g（米一合分）
- 甘酢しょうが（汁けをきる）…… 50g
- 青じそ …… 10枚
- 煎り白ごま …… 大さじ2（20g）

- ゆでえび …… 2尾（40g）
- さば …… 1/4切（20g）
- 塩 …… 0.8g
- 鮭 …… 1/4切（20g）
- 塩 …… 0.8g
- しらす干し …… 20g
- ツナ …… 20g
- マヨネーズ …… 小さじ1弱（3g）
- 焼き海苔 …… 3枚
- サンチュ …… 3枚
- きゅうり …… 1/2本

★ポイント★

薬味や香草類等を利用することで、しょうゆをつけずに美味しくたべることができます。

1人あたりのエネルギー&塩分
エネルギー 452 kcal
塩分 1.4g

① すし飯を作る。甘酢しょうがはみじん切り、青じそは千切りにし、ごまとともにご飯に混ぜる。
② エビは殻をむきゆで、塩を振ったさば、鮭は焼いて身をほぐす。
③ ツナはマヨネーズと合わせておく。
④ きゅうりはお好みで細長くきっておく。
⑤ 焼き海苔やサニーレタスにすし飯をのせ、お好みで②③④や、しらす干しを巻く。

お寿司やお刺身を食べる時、意外としょうゆで塩分をとっています。
塩分のとりすぎは高血圧にもつながります。普段からしょうゆをつけ過ぎていませんか？

	マグロの刺身 3切れ40g		マグロのにぎり 1貫37g		マグロのにぎり（すし飯側につける）1貫37g	
	少なめ	多め	少なめ	多め	少なめ	多め
わさびなし	口に入ったしょうゆ 0.44g ▶ 塩分 0.06g	口に入ったしょうゆ 0.85g ▶ 塩分 0.12g	口に入ったしょうゆ 0.12g ▶ 塩分 0.02g	口に入ったしょうゆ 0.25g ▶ 塩分 0.04g	口に入ったしょうゆ 0.15g ▶ 塩分 0.02g	口に入ったしょうゆ 0.15g ▶ 塩分 0.17g
わさび入り	口に入ったしょうゆ 1.17g ▶ 塩分 0.17g	口に入ったしょうゆ 1.50g ▶ 塩分 0.22g				

※マグロの刺身では、わさびを溶かしたしょうゆは、わさびなしのしょうゆに比べ約2倍のしょうゆが付着します。

女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」参照

編集後記　先日インフルエンザにかかり、日常生活のありがたさを再確認しました。高熱にうなされ歩くこともままならなかった数日間。家族の団らん、元気に働くこと、健康って幸せです。健康な時にそれを忘れないようにしないといけませんね。今年の目標は体力、免疫力アップ!! SOUHO革命頑張ります。（宮）

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

巻頭言

こころと体の健康づくり

熊本県総合保健センターの取組み

副理事長　岩谷 典学

高齢になっても元気で生活出来る「健康寿命」を伸ばす

熊本県総合保健センターは、昭和60年の創立以来、健康診断やがん検診をはじめとした様々な保健活動を通して、県民の皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。

我が国は、今後ますます超高齢・少子社会へと進展し、疾病構造や働く環境が変化していくと予測されています。それに伴い国では、病気の予防対策に重点を置いた健康施策が進められつつあります。

元気で健康に生活するためには、こころと体の両方を守る健康づくりが不可欠です。そのためには、高齢になっても元気で生活できる「健康寿命」を伸ばし、病気を未然に防ぎ、病気になっても重症化を防ぐ予防対策としての、健康診断やがん検診などが重要です。

■健康経営・ストレスチェックの取組み

職場においても、従業員のこころと体の健康を守ることが、会社の経営によい効果をもたらすという「健康経営」の取組みにも力点が置かれるようになってきました。その一環として、一昨年よりストレスチェック制度が創設され、職場の健康意識の向上を図る取組みがなされています。

当センターも、こころと体の健康づくりという二つの視点で取組みをさらに強化し、社会のニーズに応える必要があると考えています。

■検診の意義や重要性を再認識

市町村住民や職場の従業員の方々を対象にした、特定健診（メタボ健診）やがん検診は、毎年多くの方々が受診しておられます。例えば、当センターが実施するがん検診では、平成27年度は４００名あまりの方にがんが見つかっており、そのほとんどが早期がんの状態で発見されています。がんは生涯のうちに2人に1人がかかる時代ですが、早期発見・早期治療によって完治が期待できます。このようなデータをより多くの人に知って頂き、検診の意義や重要性を再認識して頂きたいと思います。

■産業保健活動を更に充実

職場の保健活動については、健診をはじめ職場巡視や健康相談、健康に関する講演会などの他、事業所の要請に応じ、昨年は約1万件のストレスチェックを実施しました。健康経営のモデル事業も行い、健康指標の改善がみられています。職場におけるこころと体の健康づくりを支援するため、学術機関とも連携を図りながら、産業保健活動をさらに充実させていくことにしています。

当センターでは、この紙面でご紹介しているような幅広い保健サービスを通じて、県民の皆さまの健康づくりを支援し、元気で安心して生活し、働くことができる社会の実現に貢献できるよう、職員一同さらに尽力して参ります。

最後に、この度の熊本地震では当センターも被災し、各方面から様々なご支援を賜りました。ご支援いただきました皆様に心から感謝申し上げますとともに、復旧・復興の一助となるよう、当センターの保健サービスを通して、被災地域の住民の方々への健康支援にも取り組んでいきたいと思います。今後も皆様のご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

特集

精密検査受診率について

がん検診を受けたその後は…

■みなさんはがん検診を受けていますか。

がん検診は、検診を受けることで早期発見でき、治療により死亡率が低下することが科学的に証明されている5つのがん（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん）を対象としており、それぞれに推奨される対象年齢や検診方法があります。

検診を受診することももちろん大切ですが、今回は検診を受けた後にも大切なことがあるというお話をしたいと思います。

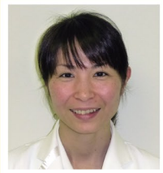
検診を受診した後には、必ずその結果が返ってきます。結果が「異常なし」や「わずかな異常はあるものの心配なし」などであった場合は問題ありません。しかし、「精密検査が必要」との結果であった場合は、医療機関を受診していただく必要があります。より詳しい検査をして、がんがあるかどうかを調べる必要があるからです。

「精密検査が必要」と判定された方の中からは、ある一定の割合でがんが見つかります。日本対がん協会の2012年度のがん検診追跡調査では、大腸がん検診および乳がん検診を受けた1万人あたり、最終的に大腸がんが16人、乳がんが25人に見つかるくらいの割合ですが、注目して頂きたい点は、「精密検査が必要」と判定された方のうち、検査を受けずに済ませてしまう方が大腸がんで約30%、乳がんで約10%いるということです（図1）。このように、精密検査を受けていない方の中にがんがかくれているかもしれません。

2015年度に当センターの検診を受けてがんが見つかった割合（がん発見率）と「精密検査が必要」と判定された方の中で精密検査を受けた方の割合（精検受診率）を、それぞれのがんについて示します（図2）。

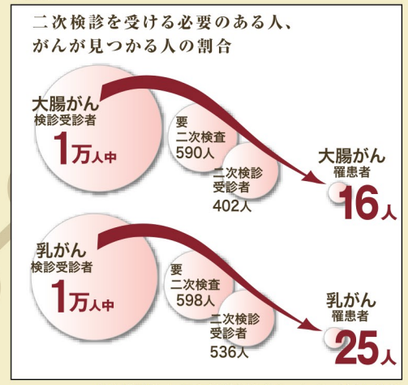
1万人あたりで換算すると肺がんは約4人、胃がんは約8人、大腸がんは約14人、乳がんは約24人、子宮頸がんは約10人に見つかったことになります。

また、精検受診率はごらんの通りで、やはり精密検査を受けずに済ませている方があり、大腸がんや子宮頸がんで多い傾向にあるようです。がんを見つけるよい機会ととらえて、ご自身の健康のためにも必ず精密検査を受けるようお勧めします。



村上 友佳 先生

（図1）



公益財団法人 日本対がん協会ホームページより抜粋

（図2）

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
がん発見率(%)	0.035	0.079	0.14	0.24	0.10
精検受診率(%)	91.22	79.57	70.68	85.89	77.50

2015年度

熊本県「ブライト企業」に認定されました!!

＜ブライト企業とは？＞

ブラック企業とは対極にあり、働く人がいきいきと輝き、安心して働き続けられる企業のことです。

基本的な要件

- 従業員とその家族の満足度が高い
- 地域の雇用を大切にしている
- 地域社会・地域経済への貢献度が高い
- 安定した経営を行っている

平成28年11月16日（水）くまもと県民交流館パレアにてブライト企業認定証交付式がおこなわれ、岩谷副理事長が田嶋副知事より認定証を受領いたしました。今年度は69社にブライト企業認定証が交付されました。

この度の認定を受け、「ブライト企業」の名に恥じぬよう、職員が健康で安心して働き続けられる環境づくりを行うとともに、健康診断等保健サービスの充実に努めて参ります。

平成28年熊本地震について

熊本地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

地震後の施設状況

あの日からもうすぐ一年が経とうとしています。未だに、家の中を見渡し地震当日の事を思い出すことがあります。

震度7を2度も記録し、後に前震・本震といわれることになった熊本地震ですが、生き物のように地面が揺れ、家屋・道路・家具など普段動くことがない様々なものを、いとも簡単に動かし、私たちの日常をがらりと変えてしまいました。

熊本県総合保健センターは、震源地から近かったこともあり、4月14日の前震で、すでに検査機器、パソコン、書棚等に被害がでており、翌日の朝から、出勤することが出来た職員が後片付けに追われました。職場からの帰り、「直下型地震の場合、大きな揺れを伴う余震に注意を！」と、ラジオから流れきたのを今でも鮮明に覚えています。

16日深夜、本震発生。明らかに14日の地震と違い、揺れが収まるまでの時間、生きている心地がしませんでした。

職員全員が被災した中、数名の職員は、本震後すぐセンターに集まり、被害状況の確認を行い、復旧に努めましたが、ライフラインの寸断で被害が大きく、思うように作業が進まない状況でした。

当時は、余震も収まる気配がなく、「ゴーッ」という地鳴りとともに来る揺れに怯え、避難生活を余儀なくされ、不安な夜を過ごしました。

普通の生活に戻れるのか途方に暮れる中、結核予防会、日本対がん協会の各県支部様、そして全国労働衛生団体連合会様、その他多くの関係団体の皆様より心温まる励ましの言葉やご支援を頂き、被災した職員や家族に、飲食物等の不足していた物資を届けることができ、少しずつ心の平静を保つことができるようになっていきました。ご支援頂きました皆様には、心より御礼申し上げます。

地震発生後の健診事業は、全く見通しがつかない状況でしたが、徐々に復旧していく中で、被災した周辺住民への無料健康相談を開始し、熊本市民病院へ胸部検診車の貸出、昨年10月からは、甚大な被害を受けた益城町様より委託を受け、被災者支援として、仮設住宅に居住されている方への健康調査及び健康・栄養相談等、「センターとしてできること」を考えて行動に移して参りました。

現在、当センターでは、熊本地震を受け「震災復興計画」を策定し、センター全体で不要不急の事業見直しや業務の効率化を推進し、今回単なる復旧にとどまらず、「創造的な復興」を目指し、日々の業務に努めています。

これからの熊本の復興には、「みんなの元気」が必要です。今年は、センターの使命でもある、県民の皆様の健康向上を強く意識し、笑顔の溢れる一年になるよう、がまだして（頑張って）いきます。

経営企画課　左座 沙織

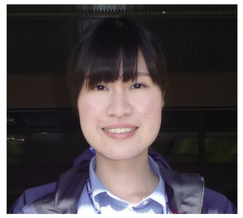
※益城町の被災者事業の受託に先立ち、東日本大震災以降、被災地支援事業に取り組まれている岩手県予防医学協会様より講師の方々をお招きし、8月に「被災地健康支援事業研修会」を当センターで行いました。東日本大震災時の健康支援事業について、職員及び各市町村担当者を対象として、今後被災地支援を行うにあたり、支援の状況等を丁寧にご教授頂きました。

熊本市民病院への胸部検診車貸出状況

新入職員の紹介

今年度、8名の新しいメンバーが仲間に加わりました!!
皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いします。

★所属　氏名　①趣味/特技　②2017年の抱負　③自己PR･メッセージ



総務会計課

吉田　愛実（よしだ　まなみ）

①カフェめぐり･温泉めぐり･書道･ドラム

②初心を忘れないこと。積極的に何でも動く･考える･知ること!
③自分が生まれ育った熊本県に少しでも貢献できるよう頑張ります。「笑顔」を忘れずに仕事に取り組みます。

看護科

内村　朱里（うちむら　あかり）

①音楽をきく･書道

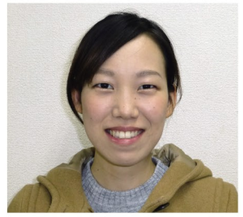
②胃部X線や婦人科の業務を覚えて、センター健診の流れが分かるように頑張りたいです。
③まだやったことのない検診コースや業務があるので、早く覚えたいです。分かることが増えると楽しいので、これからも頑張っていきます。皆さんよろしくお願いします。

検査科

田中　邑（たなか　ゆう）

①釣り･水泳

②今年は、1年目の反省を活かして信頼される一人前の検査技師になります。細胞診の勉強にも力を入れたいです。
③毎日笑顔を忘れずに頑張ります!!よろしくお願いします。

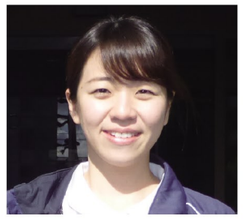


検査科

松永　里美（まつなが　さとみ）

①スポーツ観戦

②できることをコツコツと積み重ねる１年にしたいと思います。
③只今育児休業をとらせていただいています！仕事復帰してからはまた一からのスタートになりますが、宜しくお願いします。

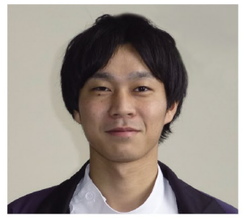


放射線科

家入美奈子（いえいりみなこ）

①バレーボール

②胃の透視をマスターする。
③放射線技師として勉強を怠らず、早く先輩のレベルに追いつけるよう頑張りたいです。まずは、マンモグラフィーの認定試験に合格できるよう頑張ります！



放射線科

的場　隆亮（まとば　りゅうすけ）

①ショッピング

②胃部X線撮影を一人前にできるようになりたい。
③同期の中では紅一点ではなく黒一点ですが、負けずに頑張りたいと思います。(笑)

健康指導課

狩野　萌（かの　もえ）

①水泳

②保健指導などスキルアップできるよう頑張りたいです。
③がん検診についての知識向上や特定保健指導のスキルアップができるよう頑張りたいです。

健康指導課

松本　裕子（まつもと　ゆうこ）

①食べ歩き

②保健指導を頑張りたいです。
③研修会への参加や指導の経験を増やして保健指導の知識や技術を身につけられるよう頑張りたいです。

健康経営プロジェクト
「SOUHO革命」活動報告

熊本県総合保健センターは、平成28年1月から3か年計画で健康経営プロジェクトを実施しています。
今回は、第1期(平成28年1月～12月)に当センターで実施したことを紹介させていただきます。

①健康宣言　プロジェクト開始にあたり、副理事長から全職員に向けての「健康宣言」を実施

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。

副理事長　**岩谷　典学**

②職場環境づくり

「からだスマイルコーナー」設置

ロビーに血圧計･体重計を置いて、いつでも測定できるようにしました。「測定大会」も実施しました。

「SOUHO自動販売機」設置

通常の自動販売機より特定保健機能食品（トクホ）の割合を多くした自動販売機を設置。特茶は、当センターで一部費用負担し、販売しています。

「ラジオ体操」実施

職員研修等では、毎回ラジオ体操を実施しています。

③イベント

「歩数アップ大会」開催

個人対抗･課対抗で１か月間の歩数を競い合う大会を実施。当センター周辺の歩数マップも作成しました。

「料理教室」開催

職員がバランスのよい食事や生活習慣病予防のための調理ポイントについて学び、今後の食生活で実践できるようになることを目的に、料理教室を開催しました。

テーマ:「１食500kcal台の食事を体験してみよう」

④禁煙支援　喫煙者26名中2名が禁煙成功!!

「禁煙セミナー」開催

喫煙者･非喫煙者あわせて
111名が参加しました

「禁煙外来」開始

禁煙後のフォロー体制を整えました

「たばこに関するアンケート調査」実施

健診現場発!

PDA(Personal Digital Assistant)を使用した正確な健診の提供

PDA(Personal Digital Assistant)とは、携帯情報端末のことで情報を携帯して扱うための小型の機器のことです。ノートパソコンと比べると機能は限定されますが、手のひらサイズで簡単に持ち歩くことができ、パソコンとのデータ連携機能があります。

(写真1)(写真2)(写真3)

②

①

③

以前は、計測の値などを手入力していましたが、PDAの導入により直接データを専用のICカードに記録することで健診現場の効率アップにつながりました。

また、登録した情報をデータ化しているため、健診後、結果処理などの時間を短縮でき、以前よりも早く正確な健診結果を受診された方へお届けすることが可能になりました。

PDAではこんなことができるよ!

① 検査等で測定した数値をデータとして記録する。
② 受診される方の過去のデータを表示する。(身長・体重)→以前との比較のため
③ 受診した検査番号を登録する。
④ パソコンとの連携により予定している受診項目に漏れがないか確認する。

デジタル化した検診装置

当センターの胸部検診車、胃がん検診車、乳がん検診車は、平成26年度に全車デジタル装置に変更となりました。

デジタル装置になったことで、障害陰影(ネックレス、湿布などの読影の妨げになるもの)の有無や、読影に必要な情報画像がきちんと撮れているか、撮影後すぐに確認できます。(写真4)

撮影した画像をデータ化することにより、すぐに専用モニターで読影でき、前回の画像との比較も簡単にできる様になりました。さらに二つ並んだ専用モニターで他の検査画像も表示でき、総合的に診断することも可能になりました。(写真5)

医療機器技術の進歩は目覚ましく、私たちもそのスピードに対応できるよう日々努力していきたいと思います。そして、より良い健診を皆さまに提供できるよう努めて参ります。

⑤

④

熊本大学学園祭で子宮頸がん検診を行いました

●若い世代に向けて普及啓発を行うことができました●

平成28年11月6日(日)に、子宮頸がん検診の普及啓発活動を行っている熊本大学の学生グループと協力して、無料の子宮頸がん検診を行いました。

当日、黒髪キャンパスでは、学園祭が開催されており、47名の方に受診していただくことができました。

受診者の中には学生さんが多く、「今まで受診したことが無かったが、今回の受診を機に定期的に受けていこう」と話される方もいらっしゃいました。

若い世代に向けて、子宮頸がんに対する正しい知識と、検診の重要性について、普及啓発を行うことができました。

熊大のみなさん、ご協力ありがとうございました

子宮がん検診の準備や案内も!

学生さんに多く受診していただきました。

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が、「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。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016くまもと

リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族等を支援するため交代でタスキをつなぎながら24時間歩き、また会場での様々な催し物を楽しみながら、地域全体にがん征圧を呼びかけるチャリティーイベントです。

毎年5月に行われていたこのイベントですが、熊本地震の影響で開催が危ぶまれました。しかし、多くの皆様のご協力もあり、10月15日(土)から16日(日)にかけて熊本市白川公園にて無事行うことができました。

♥来 場 者/ 約980名
♥募金総額/ 1,668,115円(11月現在)

RELAY♥FOR LIFE

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/

結核とがんの撲滅キャンペーン

当センターでは、毎年9月の「結核予防週間」と「がん征圧月間」の時期に合わせ、街頭キャンペーンを行っております。今年度は9月18日(日)に、あらおシティーモールで開催いたしました。

当日は、熊本県健康を守る婦人の会有明支部の皆様にご協力頂き、結核・がんに関する普及啓発活動(パネルやポスターの展示)、複十字シール運動募金活動や無料の結核検診などを行うことができました。キャンペーンにご来場頂いた皆様、誠にありがとうございました。

平成28年度 地域保健研修会

11月28日(月)ホテル熊本テルサにおいて地域保健研修会が開催されました

市町村・事業場の保健師及び健康管理担当者の方々を対象に「平成28年度地域保健研修会」を開催いたしました。

はじめに、当センター土亀直俊所長より、「がん検診～我々は何をすべきか～」と題して講演を行い、特別講演として東北大学大学院医学系研究科・外科病態学講座腫瘍外科学分野の大内憲明教授をお招きし、「乳がん検診の現状とこれから：デンスブレストとJ-START」という演題で講演いただきました。大内教授は、厚生労働省による国家的プロジェクト「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験(J-START)」において責任者を務められ、乳がんに関する市民向け公開講座を行うなど、乳がん克服に国内外問わずご尽力されています。今回の講演では、最新の研究結果を基にしたマンモグラフィと超音波検査の比較等、大変参考になるお話を聴くことができ、健診機関としての使命を再認識するとともに、医療技術者の育成や精度管理のさらなる向上に努めていく必要性を強く感じました。

最後に、当センターの保健師及び管理栄養士より、子宮頸がん検診・当センターにおける健康経営の取り組み・ストレスチェックの3題について報告を行い、参加者からも好評をいただき、有意義な研修会となりました。

ストレスチェック制度導入について

「労働安全衛生法」が改正され、平成27年12月から始まったストレスチェック制度は、50人以上の労働者がいる事業所で毎年1回の実施が義務付けられ、当センターでも開始から約1万人の方に受検頂いている状況です。

ストレスチェックのポイント

①労働者のメンタルヘルス不調の未然防止
②労働者自身のストレスへの気づきを促す
③ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

現在の日本においては、長時間労働や過重労働が慢性化しており、これに伴う精神疾患の増加で自殺や過労死などが大きな社会問題となっています。

今後、このストレスチェックを一次予防として導入し、労働者本人のセルフケアを進めると同時に、職場環境の改善に取り組むことが企業として重要になってきます。

当センターでは、職場における「こころと体の健康づくり」を支援することで、労働者本人の健康管理はもとより、企業の経営パフォーマンス(労働生産性)向上に貢献できるよう努めて参ります。お気軽にお問合せ下さい！