

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

37号
2022

すこやか熊本
37号

令和4年3月15日

編集／公益財団法人 熊本県総合保健センター



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〉

内視鏡画像診断支援システム

所長挨拶 マンモグラフィ検診車 コロナ禍でも健診を受けていますか?
SOUHO革命 骨ケア 日曜がん検診 CT装置が新しくなりました
特定保健指導 熊本市胃がんリスク検査 新システム稼働 Wi-fi設置
結核予防キャンペーン

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



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 (健診予約担当)

〒862-0901 熊本市東区東町4丁目11-1

熊本県総合保健センター 検索

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



まだ寒い日が続く今日この頃…体が温まり、
食物繊維がたっぷり摂れる一品です。
この旨味と鶏手羽の出汁で塩分控えめでも美味しいだけです。

炊飯器で簡単! 3種のキノコのあったかポトフ

1人あたりのエネルギー&塩分

エネルギー
345 kcal

塩分
1.2 g 食物繊維
8.4 g

材料 4人分

- 鶏手羽元: 8本
- かぶ: 大1/2個 (250g)
- たまねぎ: 中1個 (250g)
- にんじん: 中1個 (200g)
※お好みの野菜でOK
- ぶなしめじ: 1/2袋 (60g)
- エリンギ: 中1本 (60g)
- しろマイタケ/1/2袋 (50g)
- 水: 600ml
- コンソメ: 小さじ1 (4g)
- 塩こしょう: 4振り (約1g)



鶏肉がほろほろで
食べやすいね!



鶏肉 にんじん キノコ類 たまねぎ
たんぱく質 β-カロテン β-グルカン 硫化アリル
筋肉やホルモン、酵素や免疫細胞材料 体内でビタミンAに変わる。粘膜と肌を守り、細菌をブロックしてくられます。 水溶性食物繊維の一種で脂肪や糖の吸収を緩やかにして血液の凝固を防ぎ、血栓を溶かすの助けてくれます。

【作り方】

- かぶ、にんじん、玉ねぎの皮をむき、かぶ・玉ねぎはくし切りに、にんじんは乱切りにする。
- ぶなしめじは石づきを取り。ぶなしめじと白まいたけはほぐしておく。エリンギは縦に手で4~6等分に割く。
- ①と②、鶏手羽元、水を炊飯窓に入れ、塩、コンソメを半分入れる(水は炊飯窓の大きさで調整)。
- 普通炊きのスイッチを入れる。炊き上がった味を見て、残りの塩・コンソメを入れる。

※炊飯器によって水分の蒸発量が違うため、炊き上がった後調整してください

正解者の中から 読者プレゼント クオカード 500円分!



Q 日本人の2人に1人ががんになると言われていますが、男女合わせて最も死亡率の高いのはどのがんでしょうか?

A ①胃がん ②大腸がん ③肺がん

最新がん統計2019年

おきましま
らかみ

ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・職業をご記入の上、6/30(木)迄に下記住所までお送りください。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。

※いただいた個人情報は「読者プレゼント」のみに使用します。

がん征圧推進協力会員

当センターでは、がん予防のための普及啓発活動や、がんの調査研究に活用するため「がん征圧推進協力会員」を募集しております。

令和2年度の寄付額

783,756円

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。香典返しに代えての寄付金等も受付しております。



特集

内視鏡画像診断支援システム

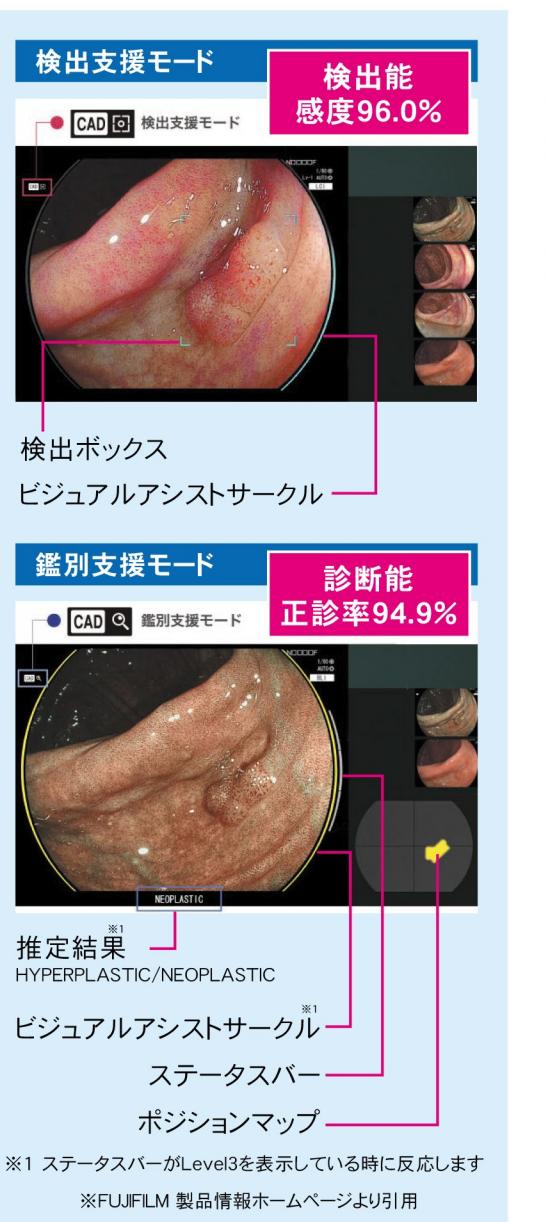
医療AI最前线 活用ポイント

2021年4月より熊本県内の健診施設で初となる

「AI技術による内視鏡画像診断支援システム

(CADEYE/富士フィルム株式会社)」を導入しました

具体的には、検査中にポリープの可能性がある領域をAIが検出すると、報知音とともに水色の検出ボックスでその領域を囲んでモニターに表示する『検出支援』を行います。先進のディープラーニング技術による高い検出能で病変を検出することができる、内視鏡専門医と診断支援システムの両方で確認しながら検査を行うことでポリープの見落としを低減できます。



さらに、検出したポリープに対して「治療が必要な腫瘍」と「治療の必要のない非腫瘍」との『鑑別支援』を行います。モニターに文字で結果を表示するだけでなく、病変の色(腫瘍は黄色、非腫瘍は緑色)を区別してポジションマップに描出することで推定結果を表示します。高い診断能で病変を診断することが可能で、無駄な治療を防ぐことができます。



所長挨拶

健康づくりの普及啓発における わたしたちの役目とは?

迫田 芳生

令和3年4月より公益財団法人熊本県総合保健センターに勤務しております。よろしくお願いします。当センターは県民の健康づくりの拠点施設として公衆衛生の重要な課題である生活習慣病やがん予防のため健康診断やがん検診、健康づくりのための普及啓発など様々な保健事業を展開しており、今後とも地域における住民健診(検診)の受診率向上、事業場で働く方々の健康保持増進のための適切な健診など保健事業の推進を図ってまいります。

■わたしたちの役割とは

超高齢・少子化社会が進み、今後疾病構造や働く方々の環境の変化が予測される中、高齢になつても元気で生活できる健康寿命の延伸や病気になつても重症化を防ぐ予防対策として、健診やがん検診がますます重要になると考えられます。当センターの経営理念「健康・笑顔・幸福(しあわせ)」のもと健康づくりに関する全ての事業を通じ、健康で笑顔あふれる幸せな熊本県各地で確認されており、警戒を強める必要があります。当センターにおきましても健診実施時における新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3密を可能な限り回避し、受診環境の確保に引き続き努めてまいります。また、新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えなどで健診の受診者が減り、がんの発見が減少したという報告がありました。健康診断やがん検診の受診勧奨を強め、健診や通院控えの方たちの受診につながるように取り組んでまいります。

■新型コロナの影響

新型コロナワクチンの接種も進み、医療体制の整備も拡充され、検査・治療薬の普及による予防、発見から早期治療までの流れも強化されてまいりました。しかし、新たな変異ウイルスが世界各地で確認されており、警戒を強める必要があります。当センターにおきましても健診実施時における新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3密を可能な限り回避し、受診環境の確保に引き続き努めてまいります。また、新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えなどで健診の受診者が減り、がんの発見が減少したという報告がありました。健康診断やがん検診の受診勧奨を強め、健診や通院控えの方たちの受診につながるように取り組んでまいります。

■高齢化社会の課題

オールくまもとで地域の健康課題の見える化や対応策を検討するため「人生100年くまもとコンソーシアム」が令和2年に設立されました。今年度は保険者間の横断的な医療・健診データ分析に基づき、有識者等による対応策の検討を行っています。県全体の予防・健康づくりの機運向上を図るとともに、保険者が実施する保健事業の支援に取り組み、健診受診率の向上とともに保健事業に携わる人材の確保と育成が必要です。



■新システム稼働

今年度より当センターが使用している健診システムが新しいシステムへ移行しました。新健診システムの安定稼働に向けて取り組んでおります。公益法人としての責務を全職員が自覚し、県民の皆様の健康の向上に向け努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍でも健診を受けていますか? ～令和3年度 住民健診受診勧奨の取組みから～

令和2年度より、新型コロナウイルス感染症の影響で
健診を申し込まれる方の数は大幅に減少しました。

受診の義務がある事業所(職域)健診と異なり、住民健診では自身の判断で健診を受け控える方が多く、全国の住民検診の月別受診者数は、2020年3月は前年同月比49%減、4月は85%減、5月は93%減、2020年でみると受診者30.5%減と深刻な減少幅となっています(参考:対がん協会報2021年4月号)。また、集団健診については多くの自治体が時期を後にずらしての実施となりました。令和3年度になり感染防止策を講じての健診実施方法が浸透し、時期が例年通りに戻っても、申し込みされる方の数はコロナ流行の前には戻らない様子が見受けられました。令和3年度に健診を受診しない理由として、日々住民の方と電話でお話しするなかで、大きく以下の3つがある様に感じました。



① 令和3年度もまだコロナ感染が心配で申し込まない、
もしくは申し込みはしたが当日受診に来ない。



② 令和2年度に健診時期が後にして、
令和3年度の受診時期と近くなってしまったため申し込まない。

※令和2年度: 健診が冬季にずれこみ→令和3年度: 例年の夏季に戻るため春には希望調査、など

③ 令和2年度が例年と違う健診時期になった場合、
令和3年度も同じ時期にまた健診があると思い込んでいて申し込まない。

①の方への呼びかけとして、問診票に以下のパンフレットを同封して受診を呼びかけました。
また、②③の方へ向けて「今年度の健診時期は今回のみです」と強調した勧奨ハガキを送付するなどして効果を得ました。さらに、例年ない予備検診日を設けて受診がもれている方への受入口を増やす場合もありました。まだまだコロナ感染症への心配があるとはいえ、健診を受けないことはがんの早期発見の機会を逃すことになってしまいます。



コロナ禍でもがんの進行は待ってくれません。今後もコロナの影響による受診控えをすこしでも減らすよう、各自治体や健診機関が呼びかけていく必要があります。当センターではコロナ感染防止対策を徹底して健診を実施しております。貴重な年に1回の機会ですので、ぜひ健診を受診しましょう。

*公益財団法人日本対がん協会
受診勧奨チラシ

マンモグラフィ検診車整備委員会より

マンモグラフィ検診車が新しくなりました！



令和3年4月より新たなマンモグラフィ検診車が納入され、
令和3年11月30日現在、稼働日数161日、延べ人数9129名と
多くの受診者の方にご利用いただいております。



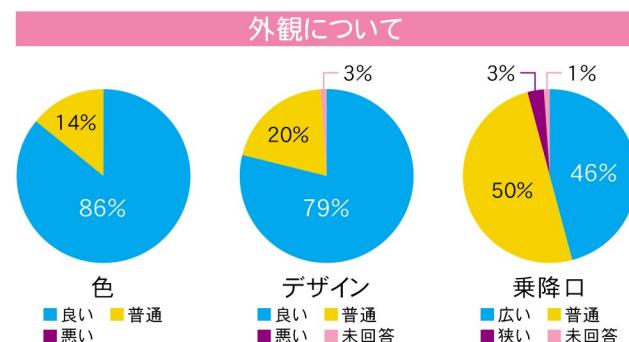
従来の検診車よりも車体を大きくし、待合スペースと更衣室を広くしました。その為、以前より窮屈感が無くなり、脱衣も楽に出来るようになりました。また室内も落ち着いた配色で、照明も調光できるようになりました、マンモグラフィ検査特有の恥ずかしさにも配慮いたしました。



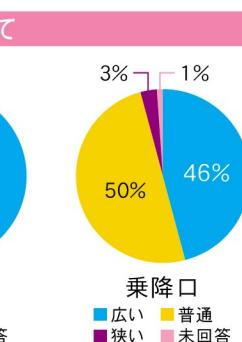
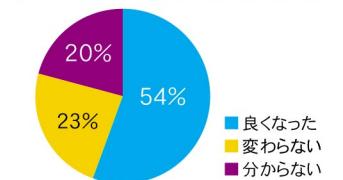
ボディデザインも白地に花柄の優しく明るい感じに仕上がり、他の検診車にかなでも目を引く存在となっています。乗降口の幅も広く、階段の高さも低くなり、ご高齢の方や足の不自由な方には大変だった検診車への乗り降りもスムーズになり喜んで頂いております。

当センターでは新たなマンモグラフィ車を迎えて、乳がんの早期発見により一層尽力し、より良い健診を皆様に提供できるよう、スタッフ一同努めてまいります。

今回マンモグラフィ検査を受診された方にアンケートを実施し、下記のような結果となりました。
(アンケート実施日) 11/24~25の2日間 回答数/112名

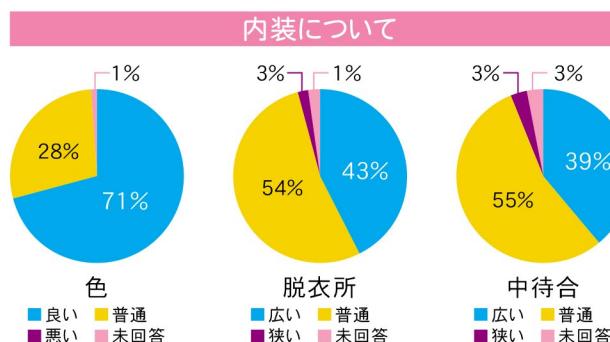


今までの検診車と比べて
どう思いますか?



スタッフの方の
対応が
優しかったです

スムーズに済みました
スタッフの皆さん
親切です



窮屈感が無くなった

検査を受けることに気を取られ
悪いところなど気にすること
ありませんでした

今までと
変わらず
良かった
とても丁寧な
対応でした

受診者の声

チェックから始める 骨ケア

コロナ禍において長期の在宅勤務や外出を極力自粛する生活を送ることが日常となる昨今、心配されるのが運動不足です。

運動不足による運動機能の低下は、骨の強度いわゆる骨密度が低下する病気、骨粗鬆症(こつしううしゆう)に罹ってしまう可能性があります。

骨密度の低下は運動不足の他に加齢や食事、女性では閉経など様々な要因がありますが、コロナ禍により外出を控えることで皮膚への日光照射が減りビタミンDが合成されなくなることも骨密度の低下に影響します。このような現状に国も注意を呼び掛けています。自分の骨密度を知っておくことも大切なことです。

骨密度はエコー(超音波)により検査します

椅子に座った状態で片方の足を専用検査台に置き、測定器具により「かかと」を固定し検査します。検査時間は数秒で行うことができ痛みは全くありません。「かかと」の骨は脊髄や大腿骨の状態をよく反映するため、骨粗鬆症の早期発見に有効です。

運動 食事 日光

子育て、介護、仕事、家事など平日にがん検診を受けに行きにくい女性の皆様へ!

日曜がん検診を実施しています!

熊本県総合保健センターでは、毎年J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)賛同機関として10月の第3日曜日に乳がん検診を実施しています。

NPO法人J.POSHと医療機関や健診機関が協力し、休日である日曜日に受診できるよう受診環境づくりの取り組みとして行うものであり、2021年は10月17日(日)に実施しました。また、同時に熊本市民の方を対象に『肺がん検診』『胃がん検診』『大腸がん検診』『子宮頸がん検診』も実施し、約140名の方にご利用いただきました。

例年、年度内の1~2月にも同様の日曜検診を実施

詳細/実施日・予約開始日等 熊本市の『市政だより』や『くまにちすばいす』などに掲載予定

毎年10月
第3日曜日
実施(予定)

是非ご利用ください!
はい!
難しくない
平日の受診が
できます!

SOUHO革命

健康経営の取り組み報告 SOUHO革命2021

健康経営とは、企業が従業員の心と身体の健康管理を考え、経営的視点から取り組んでいくものです。従業員への健康投資を行うことは、従業員の活力の向上や生産性の向上へつながると期待されています。

当センターでは下記の4つに柱をおいた「SOUHO革命」を戦略的に実施しております!

①栄養 ②運動 ③禁煙 ④睡眠

2021年度SOUHO革命での主な取り組み内容

時期	イベント(環境づくり)	実施内容
6月	健康宣言	全職員が目標を設定し、健康意識の向上を図る!
8月	健康セミナー	外部講師を招いて、禁煙セミナー・メンタルヘルスセミナーを開催!
10月	ウォーキングチャレンジ	げんき!アップくまもとの携帯アプリの活用や万歩計の貸出をおこない、ウォーキングにチャレンジ!
11月	ボディメイクチャレンジ	2か月間限定実施。正しいウォーキング方法、ストレッチなど講師を招いてセミナーを実施し、参加職員の結果にコミット
1月	女性の健康支援	女性特有疾患の予防を図ることを目的としたプログラムにて、骨密度測定を実施!
2月	スポーツ大会	所属対抗にすることで職員同士のコミュニケーションを深める!
	健康セミナー	外部講師を招いて、禁煙セミナー・メンタルヘルスセミナーを開催!
年間	SOUHO通信発行	健康情報提供。
	ラジオ体操	平日の朝実施。
	SOUHO-GYM	体育館に運動器具や卓球台、バレーネットの設置を行い、心と身体の健康を図る!

2021年度 SOUHO通信 第1号

6

5

健診後の保健指導・健康相談

特定保健指導

実施率の向上に取り組んでいます



特定保健指導初回面談の様子

当センターでは特定健診・特定保健指導が開始された
平成20年度より特定保健指導を実施しています

特定保健指導のメリットは、対象者にとって生活習慣病の発症・重症化を防ぐことができること、医療保険者にとって実施率を上げることで国からの交付金を増やし、健康保険料の引き上げ抑制ができることです。また、特定保健指導の実施率は健康経営優良法人※認定要件の1つとなっております。



今年度より、協会けんぽ被保険者の特定保健指導について、施設健診では、健診当日の初回支援の実施、巡回健診では新規事業所への訪問等により実施率の向上に取り組んでおります。
今後も特定保健指導委託機関として、各医療保険者と検討を重ね実施率向上に取り組んでいきたいと考えております。
スタッフ一同、指導対象になった皆さまが自らの生活習慣を振り返り、改善するポイントについて考えて行動に移すサポートができるように努めてまいります。

※健康経営優良法人とは…
経済産業省の認定により顕彰される優良な健康経営を実践している企業法人

特定保健指導とは

対象

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高く
生活習慣の改善で予防に期待ができる方

- 保険者または委託機関の保健師・管理栄養士が面談等を実施する
- 特定健診とセットで実施することが医療保険者に義務付けられている

特定保健指導 初回面談実施数 R2年、R3年比較(4月～11月)



CT装置が新しくなりました

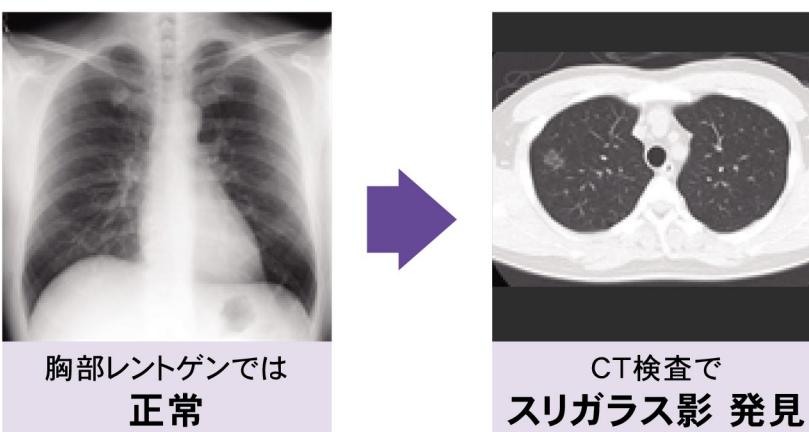


- 16列CT装置としてトップクラスの開口径(75cm)を実現。
- 被験者への圧迫感が少なく、オープンかつコンパクトなデザイン。
- 逐次近似再構成の原理を応用した先進のノイズ低減技術で、CT装置の被ばく低減効果とノイズ低減による高画質化。
- 1秒未満の高速回転と最小スライス厚0.625mmを実現し、胸部(30cm)であれば7～8秒で撮影可能。

□CT検査のすすめ!

通常の胸部レントゲン検査では指摘が難しいスリガラス影病変も
CT検査で発見出来る場合もあります

スリガラス影病変の中には早期肺腺がんである場合もあります。
肺腺がんはタバコを吸わない方も患う可能性があります。
経過観察をして病変悪化の傾向があれば治療を考えることになります。



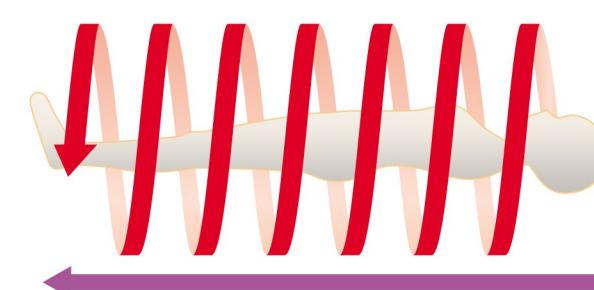
CT検査でない
病変もあ
りません。
定期的なCT検査を
おすすめします！



□マルチスライスCTとは

マルチスライスCTでは、一回転で複数の画像データを取得できます

※16列の場合一回転で16枚の画像データが得られることになります。



マルチスライスCTでは検査中テーブルを動かしながら撮影する為画像データがらせん状になります。
らせん状の画像データから一部の断面の画像を作成する為には特殊な計算(再構成)をして作成します。

「結核」という感染症のこと

結核は、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気で、今でも1日に40人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている「日本の重大な感染症」です。また、結核はエイズ、マラリアとともに三大感染症の一つとして、世界で征圧のための取り組みが進められています。

2020年から新型コロナウィルスの世界的に流行ましたが、結核についても、患者の発見の遅れが生じていることで、重症化や死亡者の増加が懸念されています。また、熊本県を含め日本の結核の特徴として、65歳以上の高齢者が多いことが挙げられます。高齢者の場合、呼吸器の症状がでにくいことがありますので、定期的に健診を受けて早期発見に努めましょう。さらに、最初は風邪に似た症状で始まるため、30~50歳代の働き盛りの方は受診が遅れやすく治療開始も遅れがちですので、注意しましょう。

下記にあてはまる場合は早めに受診しましょう!

- チェック① タンのからむ咳が2週間以上続く
- チェック② 微熱・身体のだるさが2週間以上続く

※高齢者の場合、上記の症状が出ない場合がありますので、定期的に検診を受診しましょう。

熊本県の結核/2020年(令和2年)新登録患者数

	熊本県	全 国
新登録患者数	170人(175人)	12,739(14,460)人
罹患率	9.8(10.0)	10.1(11.5)

()は前年の数値。各々の率は人口10万対の数値。

厚生労働省 結核登録者情報調査年報集計結果より

熊本県における「複十字シール運動」

当センターでは結核予防会熊本県支部として、協力団体である「熊本県健康を守る婦人の会」と結核のない世界を目指し「複十字シール運動」を行っています。

令和2年度熊本県における複十字シール運動募金額は5,911,144円でした。

ご協力いただき誠にありがとうございます。



結核予防会寄付型自動販売機を設置について

結核予防会寄付型自動販売機とは、飲料の売り上げの一部が結核予防会の活動資金として寄付される自動販売機で、いただいた寄付金は、日本と世界から結核をなくすための活動や、肺がん・COPD(慢性閉塞肺疾患)の啓発活動に大切に活用させて頂いております。

当センターにも2台設置しております。複十字シールのイメージキャラクターの「シールぼうやくん」が施されている自動販売機です。

また、当センター以外にも、県内で個人・法人様より設置にご協力いただいており、誠にありがとうございます。

寄付型自動販売機のお申し込み・お問合せ
0120-937-650 info@kjf.or.jp
HP: http://kjf.or.jp



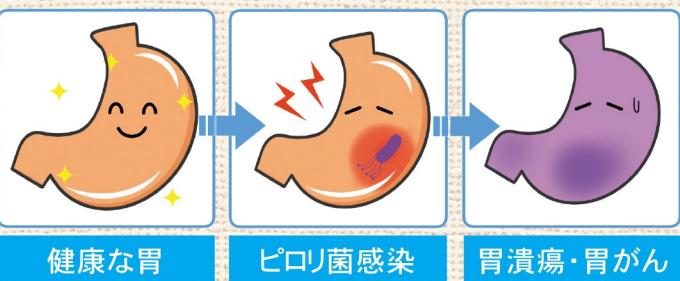
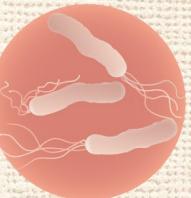
※参考資料:結核登録者情報調査年報集計結果(厚生労働省)、結核の常識・複十字シール運動パンフレット(結核予防会本部)

始まりました!

熊本市胃がんリスク検査

(血清ピロリ抗体検査)

胃がんについては、国際がん研究機関において80%はピロリ菌に起因するものと報告されており、国立がんセンターの報告においてもピロリ菌陽性者は陰性者と比べ、罹患リスクが10倍との報告がされています。



胃がんリスク検査(血清ピロリ抗体検査)によりピロリ菌除菌に結びつけることで、胃がんの罹患リスクを低減させ、死亡者数の減少につなげることを目的に、令和3年から熊本市が市民の40歳代の方を対象に胃がんリスク検査(血清ピロリ抗体検査)を開始されました。

当センターも実施機関となっており、健康診断時に同時に受診できますので、是非ご利用ください。

令和3年4月より 新健診システムが稼働しました

当センターのシステムが新しくなったことで、医師や看護師がシステム上で受診者の過去歴を参照が可能になり、過去歴を踏まえた上の問診や診察をスマートに行うことができるようになります。

また、受付時間を細かく割り振ってご案内していることで密にならず、受付から会計まで待ち時間が短縮されました。



FREE Wi-Fi



健診受診のため来所された際は是非ご利用ください!
施設内 無料Wi-fi サービス

健診の待ち時間を快適に過ごして頂くために、令和3年1月からWiFi機器を健診棟に設置しております。健診を受診の際は、是非ご利用ください。

