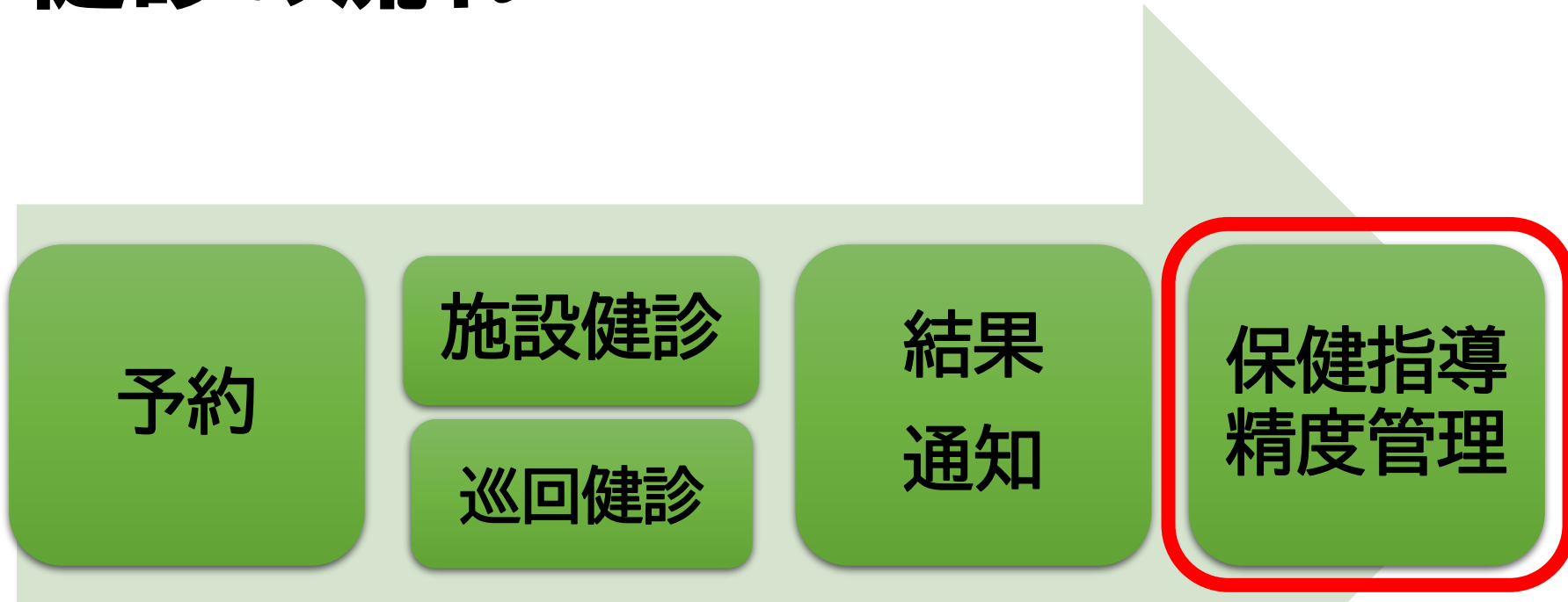


健康支援室の概要



公益財団法人 熊本県総合保健センター
健康管理部 健康支援室

健診の流れ



- 打合せ
- システム登録
- 問診票発送

- 個人結果
- 精密検査通知書
- 実施主体への報告

健康支援室の業務

- 健診結果の説明(個別・集団)
- 特定保健指導
- 健康セミナー・健康経営サポート
- 熊本県からの受託事業
- 情報提供資料作成
- 健診(検診)の精度管理
- 健診後の相談対応





健診結果説明会

- ・ 市町村に出向いて30分程度の説明会を実施
- ・ 各市町村の健康課題に合わせてスライド作成



特定保健指導

- 対象: 40歳以上74歳以下 メタボ・予備群
- 根拠: 法律に基づく制度
- 内容: 生活習慣改善をサポート
- 期間: 約3か月間

出前講座テーマ

最大60分・2テーマまで選べます!!

※R6年度健康づくりセミナーと内容は同様です。
 \NEW/は今年度追加したテーマになります。

15選

60分コースがおすすめ
 オンライン不可
 一緒に受講おすすめの講座番号

1 食習慣 バランスの良い食事とは “ちょこっとでシェンジ”で、 無理なくバランスの良い食事を身につける	2 飲酒 上手なアルコールとの付き合い方 健康を守りながら、上手にアルコールと つきあうコツについてご紹介	3 運動 自分からからだの状態を知ろう ～柔軟性・筋力・バランスをチェック～ 実技を交えながら、 簡単にできる運動を二紹介 おススメ：4
4 肩こり・腰痛予防 職場の肩こり・腰痛予防 肩こり・腰痛の原因や予防について ストレッチを交えながらご紹介 おススメ：4	5 たばこ 禁煙・受動喫煙防止で あなたとあなたの大切な人の健康を守る タバコをやめられないのはなぜ？ タバコに関する知識を深め、禁煙を目指す おススメ：6	6 お口の健康 口から始める健康づくり ～歯周病予防～ 正しい食生活と適切なセルフケアで 歯周病を予防する
7 メンタルヘルス対策 （従業員向け） ストレスと上手に付き合う方法 ストレスに気づき、 対処する知識、方法を身につける おススメ：6	8 メンタルヘルス対策 （管理者向け） ラインケア ～部下の「いつもと違う」に要注意～ 管理監督者が従業員の健康状態に気づき 「ラインケア」について知識を深める NEW!	9 睡眠 良い睡眠をとる方法 睡眠に満足していますか？ “良い睡眠”を確保して、心と体の健康を守る
10 健診結果の活用 健診結果と生活の関わりを知ろう ～あなたの血管はどんな状態？～ 健診結果から体のサインを読み取り、 生活習慣病の予防につなげる おススメ：11	11 健診結果の活用 がんは「万が一」ではなく「二分の一」 がん予防の基本は早期発見・早期治療！ がんに対する知識を深める おススメ：11	12 女性の健康課題 女性がへきいきと働く 職場づくりの実現に向けて 働く女性の健康課題を支える 職場づくりのきっかけに NEW!
13 エイジフレンドリー エイジフレンドリーな職場づくり ～多様な世代が活躍できる職場とは～ すべての世代が働きやすい 職場づくり	14 過重労働防止 会社も社員も守る 過重労働をなくす職場づくり 健診結果に照らし合わせて職場づくりについてご紹介 NEW!	15 健康経営 今から始める未来への投資 ～健康経営～ 健康経営優良法人ホワイト500に認定された 当センターが健康経営の推進を伝授



健康セミナー 健康経営サポート

- ・ 依頼内容に合わせて
30分～1時間セミナー
- ・ 年間約110事業所

熊本県からの受託事業

「熊本県国保ヘルスアップ支援事業」

- 働き盛り世代の健康支援
- 二次医療圏域ごとの市町村支援
- ICTを活用した糖尿病発症予防事業

・健診結果に同封する資料(情報提供資料)

特定健診

～「健康結果をみるからにかかのサイン」～年に1回のチェック～



検査項目	基準値	この検査でわかること	検査結果がよくなるためのアドバイス	
体格	BMI	18.5～24.9	BMIが基準値より高い場合は骨格が太り過ぎや内臓脂肪が増え、BMIが基準値よりも高い場合はメタボリックシンドロームの傾向があります。	健康診断科
	腰囲	男性 84.9以下 女性 89.2以下	内臓脂肪の蓄積、内臓器官の肥大、血管を圧迫するメタボリックシンドロームの傾向があります。	
血圧	収縮期血圧	120未満	高血圧は血管を圧迫し、心臓に負担をかけたままでは血管の壁にダメージを受ける可能性があります。血圧が高い状態が続くと、心臓や腎臓などの臓器に負担をかける可能性があります。	健康診断科
	拡張期血圧	80未満		
血中脂質	中性脂肪	空腹時 30～147 非空腹時 100～174	中性脂肪が増えると、血管の壁に脂肪が蓄積し、動脈硬化のリスクが高まります。また、高脂血症や糖尿病などの病気の原因にもなります。	内科
	HDLコレステロール	40～119	悪玉コレステロールと善玉コレステロールのバランスが重要です。善玉コレステロールが多ければ、血管の壁に脂肪が蓄積するのを防ぐことができます。	
	LDLコレステロール	60～119	悪玉コレステロールが多ければ、血管の壁に脂肪が蓄積し、動脈硬化のリスクが高まります。	
肝機能	AST	30以下	肝臓に炎症やダメージがある可能性があります。肝臓は体の解毒器官であり、肝臓が正常に機能していないと、体の健康に影響を与えます。	消化器内科
	ALT	30以下		
血糖	γ-GTP	50以下	γ-GTPが増えると、肝臓に炎症やダメージがある可能性があります。γ-GTPは肝臓の酵素であり、肝臓が正常に機能していないと、体の健康に影響を与えます。	内科
	血糖	空腹時 71～99 任意時 125以下	血糖値が高くなると、糖尿病のリスクが高まります。血糖値をコントロールすることは、糖尿病の予防や治療に重要です。	
尿一般	HbA1c	5.50以下	血糖値の平均値を示すHbA1cが高くなると、糖尿病のリスクが高まります。血糖値をコントロールすることは、糖尿病の予防や治療に重要です。	内科
	尿蛋白	陰性(－)	尿中に蛋白が増えると、腎臓の機能が低下している可能性があります。腎臓は体の濾過器官であり、腎臓が正常に機能していないと、体の健康に影響を与えます。	
代謝	尿酸値	陰性(－)	尿酸値が高くなると、痛風や腎臓病のリスクが高まります。尿酸値をコントロールすることは、痛風や腎臓病の予防や治療に重要です。	内科
	尿酸値	陰性(－)		
詳細な健診の項目の説明	赤血球数	男性 400～539 女性 360～489	赤血球は酸素を運ぶ役割があります。赤血球数が少ないと、貧血の可能性があります。	内科
	血色素(ヘモグロビン)	男性 12.1～16.3 女性 11.6～15.0		
貧血科	ヘマトクリット	男性 35.5～48.9 女性 35.5～43.9	ヘマトクリットは血液中の赤血球の割合を示します。ヘマトクリットが少ないと、貧血の可能性があります。	内科
	クレアチニン	男性 1.50以下 女性 0.70以下	腎臓の機能を測る指標です。クレアチニンが増えると、腎臓の機能が低下している可能性があります。	
腎臓科	e-GFR	60以上	e-GFRは腎臓の機能を測る指標です。e-GFRが低いと、腎臓の機能が低下している可能性があります。	腎臓内科
	心電図検査		心電図は心臓の電気的活動を示します。心電図に異常があれば、心臓の病気の原因を探ることができます。	
眼底			眼底検査は、網膜の状態を確認します。眼底に異常があれば、糖尿病や高血圧などの病気の原因を探ることができます。	眼科

必ず受けようがん検診!!

■ がんは万が一？



万が一
2人の1

※日本では平均して2人に1人ががんを発症し、1人ががんによって亡くなる。

■ 熊本県のがん死因別割合



がんの種類	割合
肺がん	25%
心疾患	23%
脳血管疾患	16%
肺炎	10%
その他	7%

※がん死因は、脳血管疾患(7年連続1位)。

■ 精密検査の項目があったらへ

1 医師と話を決める

①精密検査の内容や必要な診察科目について医師から説明を受けます。

受診する科は下段を参考にしてください。



2 検査機関名を探す

②まずはかかりつけ医へ相談。
また平成21年度より①の医師相談は通ずるか、また受診機関が可能な場合が異なります。

③医師相談へ電話で確認すると安心ですね。



熊本県がん検診情報センター 検索
www.kumamoto-cancer.jp

■ 熊本県別がん死にたい

♂ 男性

1	肺
2	大腸
3	肝
4	胃
5	膀胱

♀ 女性

1	肺
2	大腸
3	肝
4	膀胱
5	胃

※肺がんは、女性でも発生。
※肺がんは、喫煙者・非喫煙者ともに発生。
※がん死因は、脳血管疾患(7年連続1位)。

肺 呼吸器科・内科

- CT検査
- 気管支内視鏡検査
- 胸部X線検査



胃 消化器科・内科

- 胃内視鏡検査
- 生検(組織検査)
- ビロリ鏡検査



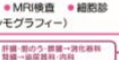
大腸 消化器科・内科

- 大腸内視鏡検査
- 生検(組織検査)



乳腺 乳腺外科・外科

- 乳房超音波検査
- MRI検査
- 乳房X線検査(マンモグラフィー)



子宮 婦人科

- コルポスコープ検査
- 生検(組織検査)



腹部超音波

- CT検査
- MRI検査



医師の診察で検査を受ける方法

前立腺 泌尿器科

- 経直腸鏡的超音波
- MRI検査
- 生検(組織検査)



肝臓 消化器科・内科

- CT検査
- MRI検査



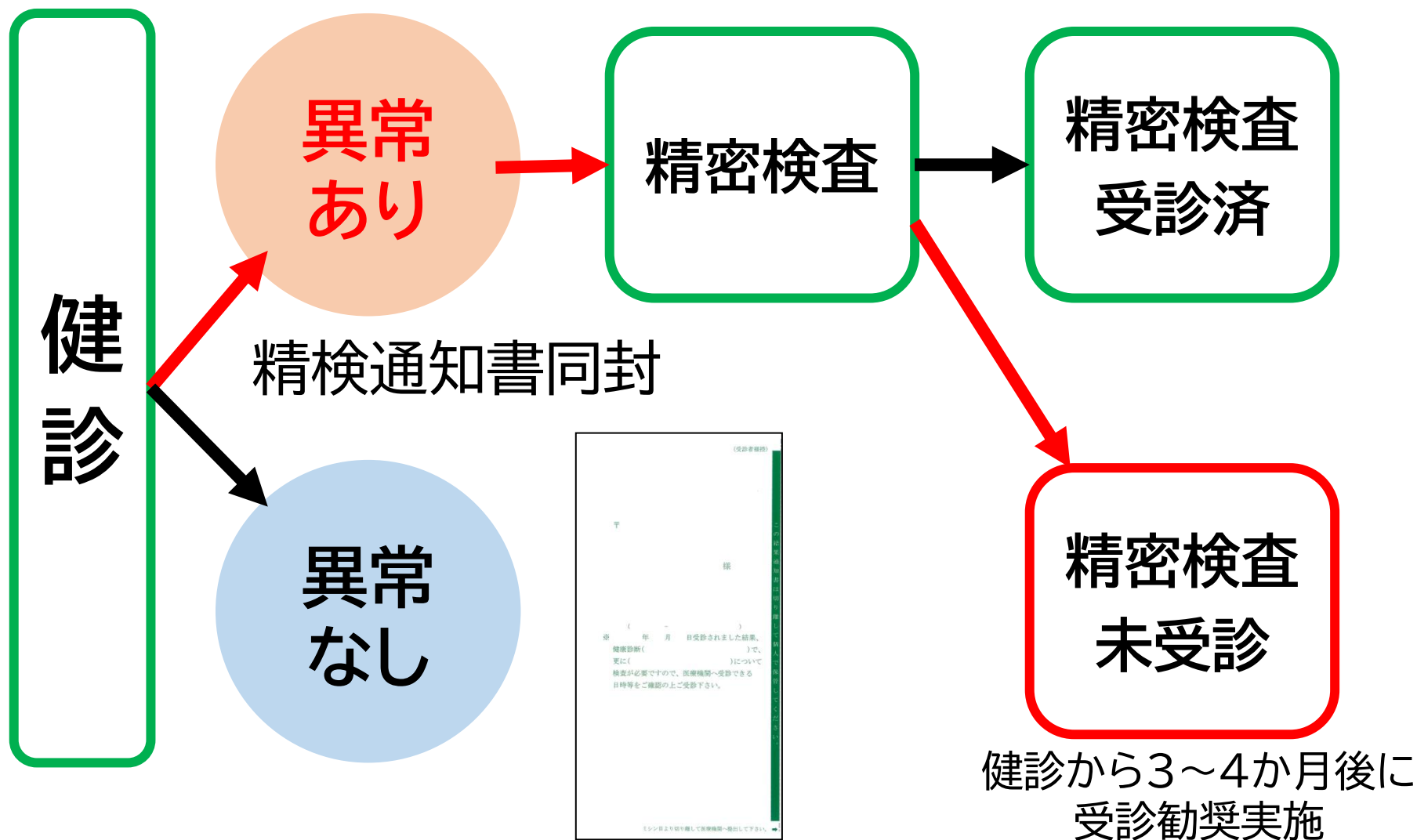
健診（検診）の精度管理

①精密検査

②精密検査の受診勧奨

③がん管理・集計

①精密検査



②精密検査の受診勧奨



自覚症状はないから精密検査は？ ちゃんと待って！

受けなくてもいいよね。

自覚症状のない今こそ
早期発見・早期治療のチャンス！

『がん』や『糖尿病』と診断された人の約半数は **自覚症状なし** でした

	自覚症状がなかった	自覚症状があった	覚えていない	不詳
総数	28.1%	66.9%	3.2%	1.8%
がん	47.4%	49.8%	1.5%	1.3%
糖尿病	45.3%	48.2%	4.1%	2.4%

参考：令和5(2023)年 受療行動調査(推定数)の概況 厚生労働省

自覚症状なしで受診した理由
第1位 **健康診断**で指摘された

精密検査を受けずに後で大腸がんが見つかった場合
精密検査を受けた人に比べ
大腸がん死亡の危険は約4倍

精密検査受診率ワースト1位*の大腸がんを見ると...
※2023年度がん検診年次報告書(日本対がん協会)

ステージ	5年生存率	再発率	自覚症状
0	94.0%	-	無・弱
I	91.6%	5.7%	→ 強
II	84.8%	15.0%	
III	60.0~77.7%	31.8%	
IV	18.8%	-	

◇ 5年生存率...がんと診断されて5年後に生存している者の割合
◇ 再発率...がん治療切除後に再発した割合
参考：大腸がん検診マニュアル-2021年度改訂

ステージ0・Iは
5年生存率が高く 再発率も低い
一方で自覚症状は無いもしくは弱い
早期発見・早期治療が重要

健康診断で見つかった「からだからのSOS」をキャッチして
精密検査を受診しましょう！

ご不明な点があれば下記までご連絡ください 月~金/9:00-16:00(祝日を除く)

【検診受診日】 令和 03年 06月 15日 【受診番号】

【健診種別】 総合女性 国保50-74

【団体名】 大津町

◎照会事項(該当番号と記号を○で囲み記入してください)

精密検査項目	血圧			
1.精密検査を受診した	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
病 院 名				
病 院 所 在 地				
検 査 方 法				
検 査 結 果				
2.精密検査を受けていない	未受診の理由	未受診の理由	未受診の理由	未受診の理由
理由	イ.特別異常を感じない ロ.忙しくて暇がない ハ.その他	イ(ロ)	イ(ロ)	イ(ロ)
3.再発行して欲しい	再発行希望	再発行希望	再発行希望	再発行希望

③がん管理・集計

1. がん疑い・がんの場合は追跡調査
2. 全国がん登録に報告
(当センターで発見された者)
3. 集計



その他

- 健診後の相談（電話対応、窓口対応）
- 地域イベントへの参加
- ベジメータ測定会
- YouTubeにて健康情報を発信



このQRコードから
ぜひご覧ください！！



▶ <https://www.youtube.com/user/kikakutarou3>

最後に ～仕事のやりがい～

- ・ 特定保健指導を通してたくさんの人とお話できることが楽しい
- ・ 対象者の健康面で力になれたことを実感



まとめ

- 健診は受けて終わりではありません！
必要な医療につなげることも大事な役割
- 他部署との連携が重要
- 常に新しい情報を収集し対応する

