

# すこやか 熊本

SUKOYAKA  
KUMAMOTO

34号  
2019

すこやか熊本

34号

平成31年2月15日

編集／公益財団法人 熊本県総合保健センター



## 〈特集〉 健康経営で人づくり革命

がん登録制度について 平成30年度地域保健研修会開催 日帰りドックのご案内  
新入職員の紹介 SOUHO革命活動 リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018くまもと  
若年層への子宮頸がん検診の普及活動 結核予防キャンペーン

# そうぼくんの秘密 公開

くま(熊)さんじゃないよ～  
わん(犬)ちゃんだよ～

まる眉が  
キュートな  
男の子!

2013年3月27日  
熊本県総合保健センターの  
マスコットとして誕生しました

白衣を  
着てます

靴も持ってます  
サイズは内緒

ラブリーな  
しっぽはここ

### そうぼくん活動 2018

- ・宇城市フラワーフェスタ
- ・RFLジャパン2018くまもと
- ・菊池郡市薬剤師会  
「第9回薬と健康教室」
- ・ヘルシーデイくまもと2018  
in熊本市動植物園
- ・結核予防・がん征圧  
街頭キャンペーンin御船町
- ・健軍商店街  
「健康フェア&よかもん市」

こちらからもお申し込みできます!

### 読者プレゼント

正解者の中から抽選で  
クオカード500円分を10名様にプレゼント!



健康経営について、重要なのは  
従業員の身体と「何」でしょう?

A ①お菓子 ②お金 ③心

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、5/10(金)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つ  
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。  
**平成29年度の寄付額 826,000円**  
ご協力いただいた皆様ありがとうございます。  
香典返しに代えての寄付金等も受付しております。

### 編集後記

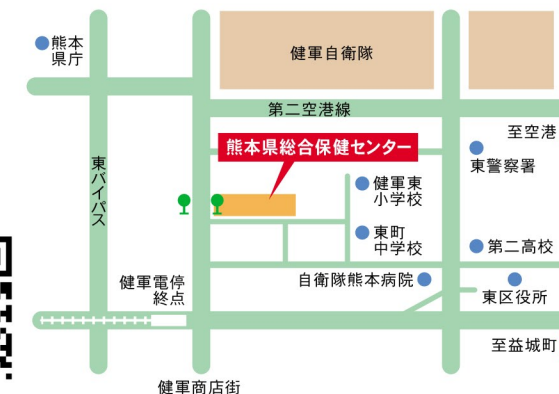
2年前の編集後記で、A型とB型のインフルエンザに連続でかかった話を書いた宮です。  
「免疫力アップ」を目標に掲げ、SOUHO革命に積極的に参加し、昨年は1位で表彰されました!!  
万歩計をつけて歩数アップを年間通して頑張っています。継続は力なり!!  
近年、インフルエンザ知らずです。今は膝が痛い…「骨を強くする」が次の目標です。  
今後も健康経営実行委員会の方にアドバイスをいただいで頑張ります!(宮)



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 (健診予約係)  
〒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/>





## 健康経営で人づくり革命



産業保健推進室 保健師 堀口 真愛

### 2019年4月1日から 働き方改革関連法 が順次施行されます

働き方改革は「健康経営」とセットで意味がある！

「働き方改革」は、働く人の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く人一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指しています。働きやすい環境をつくることで、新規採用者の確保、生産性の向上等から結果的に業績向上につながる等、企業には様々なメリットが期待されます。そこで、重要なのが従業員の「心」と「身体」の健康です。「健康経営」で働く人の健康管理を経営的視点から取り組むことで、働く人の活力が向上し、ワーク・ライフ・バランスが実現します。「働き方改革」と「健康経営」の両輪を走らせることで、「人づくり革命」へとつながります。



当センターの健康経営「SOUHO革命」で  
県内初！健康経営優良法人  
「ホワイト500」を取得！  
当センターでも2016年1月から健康経営プロジェクト「SOUHO革命」を開始しました。  
【①栄養 ②運動 ③禁煙 ④睡眠】  
の4つの柱を置き、職員が「やらされ感」ではなく、「楽しみながら」自らの健康の大事さに気づき、自ら進んで動き出すような様々な仕掛けづくりを行いました。その結果、5名が禁煙に成功し、有見率も2016年から2017年にかけて2%低下しています。

### 健康経営プロジェクト

- S★ ステキなBODY
- O おいしく楽しく バランス食
- U 運動で貯筋
- H 歩数アップで 脂肪燃焼
- O おやすみも大切



禁煙もね！

「SOUHO革命」の取り組みが、経済産業省が創設した認定制度「健康経営優良法人」のうち、熊本県で初めて「大規模法人部門ホワイト500」に認定されました。そのノウハウを活かし、外部への健康経営サポート事業も開始しました。



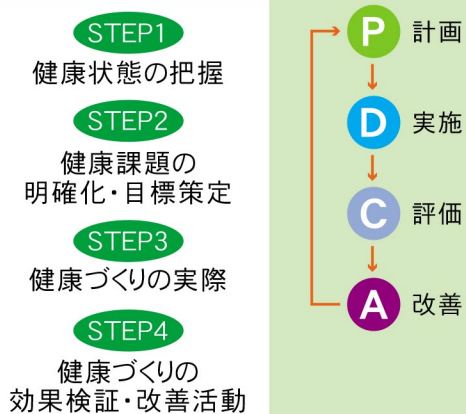
### 健康経営サポート事業 開始！



当センターでは、健康経営サポート事業を通して、従業員一人ひとりの意識が変わり、企業全体が活性化することを目指しています。企業主体で健康経営を行っていく上で、スムーズに実施できるよう、企業の状況に合わせ、様々な視点からサポートを行っています。

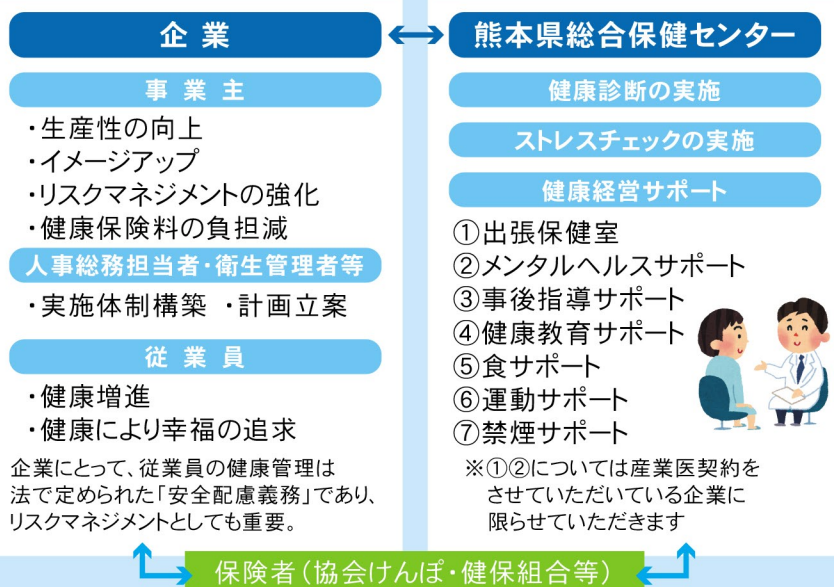
#### 健康経営のすすめ方

まずは、健康診断やストレスチェックから、企業の健康状況(課題)を把握し、目標策定を行い、企業全体への周知を図ります。健康づくり活動を実施した後は、必ず効果検証・改善活動を行い、PDCAサイクルの流れに沿って行います。

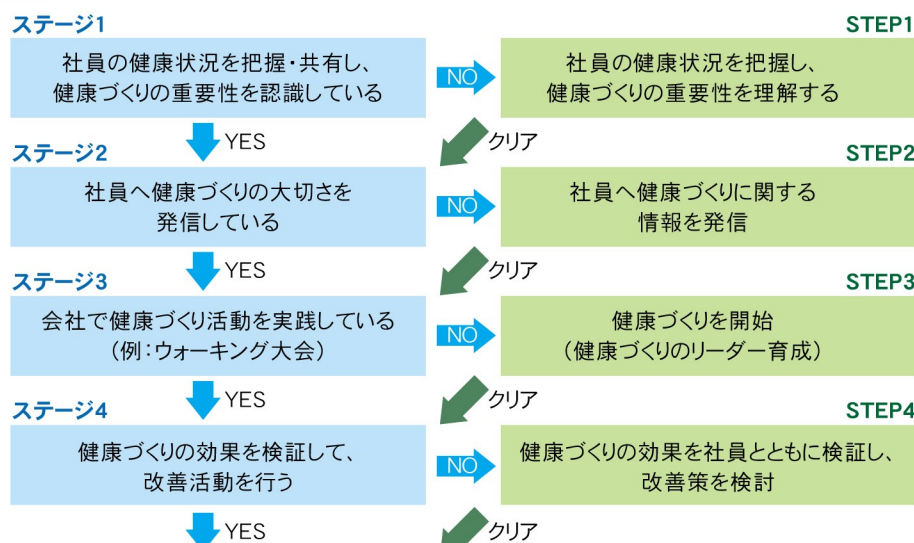


#### 当センターの健康経営サポートとは

事業主、人事総務担当者、従業員が各役割を果たし、健康に向かっていけるよう7つのサポートコースを準備しております。



### 何から始めたらいいの？「健康経営」STEPチェック!!



当センターでは、各企業のSTEPに合わせた健康経営の取り組みをサポートしていきます。企業主体で企業全体が活性化していくよう、連携をとりながら、健康経営を目指す事業場のパートナーとしての健診機関を目指しています。

**GOAL** → 社員とコミュニケーションをとりながら、貴社に合った健康づくりを継続

#### 顧問である加藤 貴彦教授(熊本大学大学院 生命科学研究部 公衆衛生学)から一言

個人の問題と考えられがちだった社員の健康を企業の「健康課題」としてとらえ、積極的に健康保持・増進に取り組んでいこうという「健康経営」の考え方が大手企業を中心に広まってきています。そして、健康経営の肝である働く人の心身の健康を医学的にサポートするのが産業保健スタッフです。みんなで、熊本県内企業の健康経営を盛り上げていきましょう。





# 平成30年度 地域保健研修会

平成30年11月6日(火)熊本テルサにて開催しました。



今年には有限会社クオリティライフサービス代表取締役の小島美和子先生を特別講師としてお招きし、時間栄養学を用いた指導方法についてお話をいただきました。

普段の生活で取り組みやすい内容から『すぐに自分でも実践してみる』という声を多数いただき、研修会のその場から時間栄養学の輪が広がっていました。

特別講演に先立ち、熊本県健康づくり推進課の内田課長補佐から第4次くまもと21ヘルスプランの栄養・食生活に対する取り組みや現状をお話いただき、スマートライフプロジェクトや最重要施策である糖尿病対策など様々な情報提供をいただきました。当センターからも、検診機器のデジタル化、精密検査受診勧奨の取り組み、ストレス

チェックの活用法、ピロリ菌の実態などセンターの取り組み事項について4題発表し、充実した研修会となりました。今後もこの研修会を通して、皆さまの健康維持向上のお役に立てればと思っております。

講演後に提供した小島先生監修スマート和食のレシピはこちら！

## 《スマート和食》

おなか痩せの黄金「比」を使ったレシピ

**おしながき**

鶏肉の玉ねぎソース  
 鮭の南蛮漬け  
 ミックスビーンズの彩りサラダ  
 青菜のお浸し 桜えび風味  
 ピクルス  
 長ネギと豆腐のみそ汁(塩分1グラム)  
 雑穀ご飯(200グラム)

1人あたりのエネルギー&塩分 **700kcal** **2.9g**

エネルギー 塩分  
**700kcal** **2.9g**

参照:花王株式会社・管理栄養士 小島美和子先生監修



地域保健研修会のランチ 管理栄養士 堀川善恵



## 《鶏肉の玉ねぎソース》

1人あたりのエネルギー&塩分  
 エネルギー **107kcal** 塩分 **0.5g**

【作り方】

- 肉は下味(塩こしょう)と小麦粉をつけて油で焼き、そぎ切りにする。
- 玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにし、ソテーしてしょうゆ、みりん、酒で味付けオニオンソースを作る。
- ねぎは小口切りにしておく。
- キャベツは短冊切りにしておく。
- キャベツともやしを敷き、肉を盛りつけ、オニオンソースをかけてねぎを散らす。ミニトマトを添える。

- 材 料 2人分**
- 鶏むね肉・・・1/2枚(90g)
  - 塩・・・少々
  - こしょう・・・少々
  - 小麦粉・・・大さじ1/2
  - 油・・・小さじ1
  - 玉ねぎ・・・1/8個(30g)
  - にんにく・・・少量
  - しょうゆ・・・小さじ1
  - みりん・・・小さじ1/2
  - 酒・・・小さじ1/2
  - キャベツ・・・20g
  - もやし・・・20g
  - ねぎ・・・少々
  - ミニトマト・・・2個

**ポイント** 鶏むね肉に含まれる「イミダペプチド」。抗酸化作用・疲労回復作用・疲労感の軽減作用があり、最近注目されています。

# 「がん登録」制度について



公益財団法人 熊本県総合保健センター がん登録室長  
**村上 晴彦 医師**

日々の暮らしの中でよく耳にする「日本人の2人に1人はがんになります」という情報は、「毎年どのくらいの方が新たにがんを断られているのか」、すなわちがんの「罹患数」を把握しなければなりません。その数字を正しく知る唯一の方法が「がん登録」制度です。

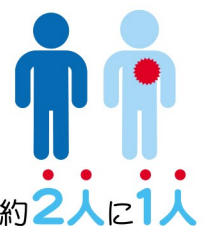
罹患数から得られる情報は国のがん対策や都道府県の地域医療計画にも生かされ、**全国に何カ所のがん診療連携拠点病院を整備すればよいのか**

**どの年代の人にもどのようながん検診を実施するのが効果的か**

といった計画や対策を立てるときに役立ちます。

がん登録では、罹患数の他に進行度や生存率など、がんまつわるさまざまな統計情報も得ることが出来ます。全体の傾向をみることで「がん検診が効果的に実施されているか」等を知る手がかりにもなります。

また、生存率は「がんと診断された人がその後どのくらいの割合で生存しているか」ということを示した数字ですが、治りやすさの目安にもなるため、医師と患者さんが治療方針を考える上で重要な情報の1つになります。



## 熊本県の地域がん登録事業は平成26年(2014年)7月より当センターが事業受託することとなりがん登録室を設置して登録業務を行っております

平成26年(2014年)の熊本県のがん登録データでは、男性7,091人、女性5,498人の合計12,589人が新たにがんと診断されました。熊本県の主ながん罹患数は図のとおりです。

熊本県 がん罹患数	
男性	1位 前立腺がん・・・1,195人
	2位 肺がん・・・1,105人
	3位 胃がん・・・1,006人
女性	1位 乳がん・・・1,023人
	2位 大腸がん(結腸・直腸)・・・834人
	3位 肺がん・・・542人

熊本県がん登録 平成26年(2014年)第18報より



平成28年(2016年)より、これまで各都道府県が独自に実施していた地域がん登録事業は、国立がん研究センター内のサーバーで登録情報が一元管理される「全国がん登録事業」に移行されました。全国がん登録事業では全病院におけるがん登録情報の届出が義務化され、今後は届け出漏れがほとんど無い正確ながん罹患データが得られるようになります。

最後に、当センターにおきましては本事業を公益事業の柱とし、がん登録集計資料からがん罹患の地域性を分析しながら予防対策等を各市町村へ還元することで、熊本県におけるがん対策の推進に微力ながら貢献できればと考えております。



## I 健診結果票を当日にお渡し!

当日の結果を医師からの結果説明後にお持ち帰り頂けます。  
(一部の検査結果を除く)

## II 休憩室をリニューアル!

大きなテレビ、くつろげるソファを  
新たに配置しました。



## III オプション検査の充実!

性別・年齢に合わせて各種オプション検査を選ぶことができます。  
(予約時にご相談下さい)

		(2019年4月～)
3セットCT検査(頭部・胸部・腹部)		22,000円
全大腸内視鏡(検査食含む)		15,300円
胃内視鏡(X線差替)		5,000円
子宮頸がん検査		3,800円
乳がん検査	マンモグラフィ1方向(視触診含む)	3,500円
	マンモグラフィ2方向(視触診含む)	5,300円
	乳房超音波(視触診含む)	3,500円

※料金は税別です



CT検査

マンモグラフィ検査

内視鏡検査

## IV 検査ガイド・カロリーモデルをご用意!

検査への不安がないように、  
又、待ち時間に参考までにどうぞ。



## V 交通アクセスが良い!

健軍電停から徒歩5分、都市バス・産交バスも利用できます。



当センターによる人間ドックの

おすすめポイント



当センターでは  
生活習慣病やがんの予防・早期発見のため、  
専門の医療スタッフと最新の検査機器を整備し、  
人間ドックや生活習慣病予防コースなどを実施しております。

## 日帰り人間ドックの流れ

検査項目 **33,750円(税別)**

- 身体計測
- 内科診察
- 採血
- 採尿
- 腹部超音波
- 心電図
- 肺機能
- 眼底
- 胃X線
- 胸部X線
- 便潜血検査(2日法)など



### ① 受付

番号札を取って頂き、  
個別に問診票などをお預かりします。  
受付後、専用の健診着に着替えます。



### ② オリエンテーション

1日の検査の流れを説明し、各検査へのご案内。



### ③ 検査

事前にご予約頂いた検査を受けます。  
(追加したい検査は事前に申し込みが必要です)

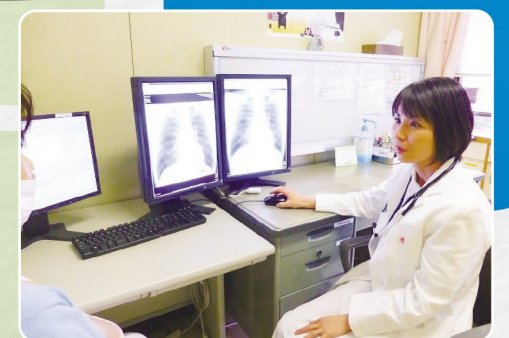
### ④ 昼食・休憩

管理栄養士監修の栄養バランスの良い食事をご用意。  
休憩室ではコーヒーなどもご用意しています。



### ⑤ 結果説明

医師による結果説明を個別に行います。  
さらに管理栄養士から生活習慣のアドバイスも  
受ける事ができます。



日  
帰  
り  
人  
間  
ド  
ッ  
ク

お忙しい方にもおすすめ



# SOUHO革命2018

SOUHO革命



当センターも健康経営プロジェクト「SOUHO革命」において、職員やその家族の健康維持・向上に努めています。

## 異業種間スポーツ大会に参加

10月20日、職員及び職員家族の健康維持向上のため、16名(職員13名・お子さん3名)で参加。

さわやかな秋晴れのもと、大学生や普段交流のない企業の方たちと一緒に和気あいあいと盛り上がり、一部白熱した戦いが繰り広げられる様子も見受けられました。結果はカローリング部門で1位になるなど健闘しましたが、総合7位でした。



## SOUHOジム開設

所内に職員の運動機会をつくるためジムを開設しました。

開設前に職員から不要になった健康グッズを譲り受け、休憩時間や就業時間後に自由に利用できるよう環境整備を行いました。さらに、バドミントンや卓球などの球技も楽しむことができ、健康維持向上の為だけでなく、職員同士のコミュニケーションの場としても活用されています。



## レッツ、禁煙!! 禁煙外来の利用促進

禁煙を促進するため、禁煙外来を受診する職員へ補助を始めました。

「禁煙したいけど…」と足踏みをしている人が、一歩踏み出してくれることを期待しています。



## ちよこっと合間で Let's 筋トレ!!

公益財団法人 熊本県総合保健センター  
監修 健康運動指導士 濱崎周一

効果 筋量UP、ロコモ(運動器症候群)予防、基礎代謝の向上



①片足膝立ててもう片方を伸ばす

②10cmくらい上げて30秒キープ



下半身の強化で転倒予防

椅子に座ってもできます  
ゴムチューブやタオルを使ってさらに膝の裏側を伸ばして  
“腰痛予防”



まずは1日2回 1分だけでも。  
ポイントは使っている筋肉や伸ばしている部分を意識することです。



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018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イベントです。あいにくの小雨模様でしたが、雨に濡れた若葉がより一層輝く中、5月12日(土)から13日(日)にかけて、今年も熊本市白川公園で開催されました。

♥来場者/1,064名 ♥募金総額/1,847,561円  
(うちサイバー150名)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン  
くまもと実行委員会事務局

〒862-0971 熊本市中心区大江3-2-55 高野病院内  
TEL.096(384)1011 FAX.096(385)2890



## 若年層への子宮頸がん検診の普及活動

子宮頸がんは20~30歳代で急激に増えていますが、子宮頸がん検診の20歳代の受診率は25%以下です。早期に発見すれば比較的治療しやすく予後のよいがんですので、定期的に検診を受けることを推奨しています。今年度も受ける機会が少ない若年層へ向け、大学生と協力して子宮頸がんの普及啓発活動を行いました。



崇城大学薬学部の学生2名が  
当センターにて子宮頸がん検診を受診され、  
インタビューさせていただきました。

平成30年11月3日(土)に  
熊本大学学園祭で  
子宮頸がん検診を行い、  
60名の方が受診されました。



Q 子宮頸がんについて知っていますか?

A 親に勧められて子宮頸がん予防ワクチンを接種した時に知りました。

Q 初めて受診した感想はどうでしたか?

A 受診する前は抵抗がありましたが、問診・検診ともにスピーディーであっという間に終わりました。痛くなかったです。

Q 周囲の人が受診していなかったら?

A 子宮頸がん予防ワクチンを接種していても、性交渉の経験がなくても、検診の必要性があることを説明し、勧めたいです。



平成30年11月25日(日) 於:秋津まちづくりセンター(熊本市東区)

市民参加型スポーツイベント「第31回あさひば市民のつどい」の会場にて、先着30名の方を対象に無料で骨粗鬆症検査を実施しました。



骨粗鬆症とは、生活習慣や老化等により、自覚症状がないまま骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。検査は痛みもなく5分程度で終了します。今回ご受診された方からも「自分の骨の状態を知ることができて良かった」とご好評をいただきました。



# その咳・・・本当に風邪?!

## 先進国唯一の 中まん延国「日本」

結核とは、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50人の新しい患者が発生し、5名が命を落としている「日本の重大な感染症」です。

ただ、昔と違い6～9か月間毎日きちんと薬を飲むことで治すことができます。治療費用も保健所に届出を行うことで公的補助を受けることができますので、早めに診断し、適切な治療を行うことが重要です。

特に、熊本県を含め日本の結核の特徴として65歳以上の高齢者に多いことがあります。高齢者の場合、症状がでにくいことがありますので、定期的な検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。

### 平成29年 熊本県の結核/新登録患者数

	熊本県	全国
新登録患者数	239人 (232人)	16,789人 (17,625人)
罹患率	13.5 (13.1)	13.3 (13.9)

※( )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

### 健康的な生活が「結核予防」につながります!

- ①適度な運動 ②十分な睡眠



- ③バランスのよい食事 ④定期的な検診で早期発見



## 熊本県における平成30年度「複十字シール運動」報告

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。

今年度も9月の結核予防週間に合わせ、熊本市動植物園・御船町の2カ所で行政の方々からの協力を受け街頭キャンペーンを行い、地域住民に向け結核に関する情報提供・募金活動、健康相談などを実施しました。平成29年度熊本県における複十字シール運動募金額は6,517,705円でした。ご協力いただき誠にありがとうございます。



## 「九州地区結核予防婦人団体幹部講習会」開催 11/14(水)・15(木)



2日間に渡り、九州各県の結核予防婦人会及び行政職員等を対象に結核撲滅に向けた講習会を開催しました。

結核研究所森亨先生を始め、熊本南病院の山中徹先生、複十字病院の千住秀明先生をお招きし、結核の現状と課題や治療の最前線、COPD(慢性閉塞性肺疾患)についてご講演をいただきました。婦人会活動に焦点をあて開催したシンポジウムでは、結核の撲滅に向けた婦人会活動の推進について熱い意見が交わされました。

# 新入職員の紹介

- ①趣味・特技  
 ②自己PR

今年度、熊本県総合保健センターに5名の仲間が加わりました!!  
 皆様の健康のために頑張っています。  
 よろしくお祈りします。



検査科  
 林 京佑

- ①5歳ごろから大学まで続けていたサッカー。現在も年に数回社会人チームでプレイしています。熊本城マラソンに向けてランニングも始めました。  
 ②まだまだわからないことも多く試行錯誤の毎日です。先輩方のように丁寧かつテキパキと仕事ができるように一歩一歩頑張っていこうと思います。何卒よろしくお願い致します。



検査科  
 岩下 沙樹

- ①映画・釣り・温泉めぐり  
 ②検査技師として、早く活躍できるように、コツコツ前向きに頑張ります。よろしくお祈りします。



総務部  
 金子 徳政

- ①テニス・野菜作り(天草にて)・苺づくり(昨年)・禁煙。  
 ②昨年4月から禁煙を実施し、10か月目になりました。よろしくお祈りします。



業務調整課  
 宮田 竜男

- ①週3～4回5kmのジョギングと減量。4月から12月の間に7kgの減量に成功しました。  
 ②以前は久留米の陸上自衛隊で勤務していました。出身は熊本市です。健康状態は入れ歯なし、虫歯数本、腰痛、首痛・・・妻と3人の息子たちのために頑張ります。よろしくお祈りします。



業務調整課  
 嶽村 知彦

- ①熱帯魚観賞  
 ②昨年5月よりお世話になっています。妻と二人の子供たちのため、自衛隊で培った気力と体力で頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。

