

SUKOYAKA すこやか熊本 KUMAMOTO

vol.40
2025



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



生まれ変わる 総合保健センター 新センター建設プロジェクト始動

特集 野菜摂取量をスコアで見える化！ベジメータ®導入

現代人の8割が当てはまる!? ストレートネックの原因と予防

皆様、ストレートネックという言葉を知っていますか？
ストレートネックとは、スマホ首ともいわれ、首のカーブがなくなりまっ直ぐな状態になることです。
頭痛や肩こりの原因になるほか、悪化すると手のしびれや目の疲れを伴います。



正常な首

頭の重さが背骨に分散されにくくなり
首の骨にかかる負荷が増える



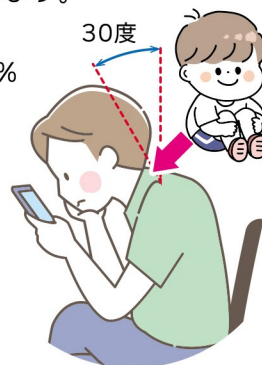
ストレートネック

ストレートネックの
原因は「前かがみ」の
姿勢

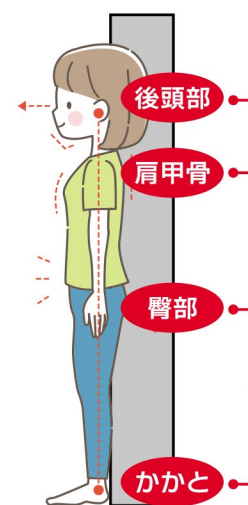
◆人の頭の重さは体重の10%
[体重60kgの人=6kg]

◆30度首が傾くと
首にかかる負荷は3倍に！
[体重60kgの人=18kg]

※小学1年生の
平均体重 約20kg



あなたは大丈夫？ ストレートネックチェック



壁に『かかと』『お尻』
『肩甲骨』『肩』を
くっつけて
直立してみましょう

○ 後頭部が壁に当たる

△ 後頭部が壁につかない
または意識的に
倒さないとつかない

4点が壁に付くのが
正しい姿勢

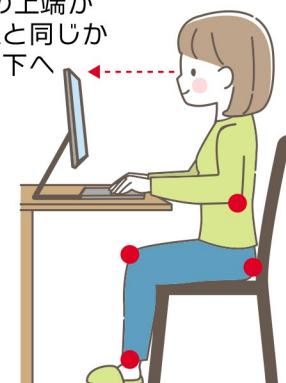
姿勢を正してストレートネックを予防

スマートフォンは
目線の高さに



無意識に腕が下がる場合は、
スマートフォンを持つ方と
反対側の手を握りこぶしにし、
脇に挟むと姿勢が保持できる。

PCの上端が
目線と同じか
少し下へ



肘・膝・足首が
90度になるようにする。
高さが合わない場合は
台などを置く。

健診についてのお知らせ
健診センターとしての活動報告を随時更新中！
フォローといいねをよろしくお願いします！

イベントの情報
健康診断について
イチオシ情報
検診について
お得情報
結果の見方(特定健診) (がん検診)
食事について
いきいき健康生活のすすめ
がん検診について
タバコについて

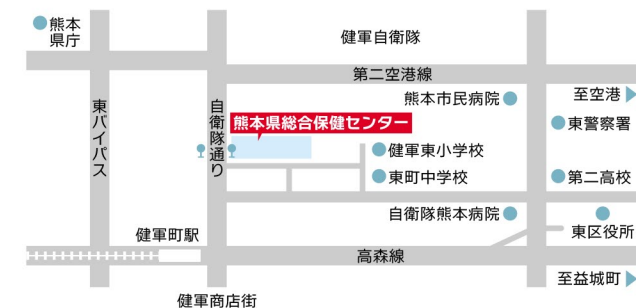
Instagram
@SOUHOKUN
Instagram
やっています!!

YouTube
YouTube
【健康情報の発信】



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

☎ 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





建設スケジュール(予定)

- 2025年夏~ 基本・実施設計
- 一部建物先行解体
- 2028年 新センター建設工事
- 新センターでの健診開始
- 駐車場・車庫などの整備
- 新センター竣工



事業戦略検討会議

設計者 佐藤総合計画・太宏設計共同企業体
※2024年6月 公募型プロポーザルにより決定

工事期間中の駐車場について

建物の解体工事着手から竣工まで、センター内への駐車ができません。※1
現在、センター近隣で駐車場用地の確保を進めております。新たな駐車場は、健康診断のご案内・問診票などをお送りする際、またはホームページなどでお知らせいたします。
皆様方にはご不便をおかけし誠に申しあげませんが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
※1 車いすご利用の方などの駐車スペースはセンター内に確保いたします



健軍自衛隊通りに根付いて四十年。「健康・笑顔・幸福(しあわせ)」の経営理念のもと、地域の皆様には選ばれた総合保健センターは、二〇二八年リニューアルします。

現在の建物は
◆本館棟/昭和五十九年(一九八四年)
◆健診棟/平成元年(一九八九年)
に建設され、約四十年が経過しました。その間、熊本地震による被災もありました。より機能的で十分な耐震機能を有した施設となるよう、以下の基本方針でプロジェクトを推進しています。

- 安全安心で県民の健康づくりに寄与できる施設
- 災害に強く、BCPに配慮した施設
- 顧客満足度向上に視点をあいた施設
- 健診フロアのわかりやすい配置
- 環境に配慮した施設
- 省エネルギーシステムの導入
- 健康経営を意識した施設
- 職員が快適に仕事ができる施設



地質調査



敷地測量



アスベスト調査



諸室配置・業務運用検討会議

県民の皆様、スタッフを想って作ります!

スムーズな健診をお届けしたい!

スタッフも働きやすいセンターに!

1からのものづくり。いい経験です!

熊本県でNo.1の健診施設をつくります!



新センター建設検討プロジェクトメンバー

- 【上段右から】
・磯谷 史子(事務) ・前 悠佳璃(保健師)
・左座 沙織(事務) ・岡田 みはる(検査技師)
・三浦 功仁(新センター整備室長)
- 【下段右から】
・三牧 芳浩(副理事長) ・的場 隆亮(放射線技師)
・内村 朱里(看護師) ・森崎 彩子(放射線技師)

野菜足りてますか？

指1本 測定時間はわずか10秒で簡単チェック!



野菜摂取量評価装置
ベジメーター®

今後、ベジメーター®を使った様々なイベントを企画し、県民の皆様の健康づくりをお手伝いします。

ベジメーター®とは？

- 皮膚でカロテノイド量を測定する装置。指1本で簡単に野菜摂取状況がわかります。
- アメリカ合衆国農務省の研究者らによって「野菜摂取量を正確に評価する装置」として評価された日本国内唯一の装置です。

ベジメーター®の特長

| | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <p>簡単</p> <p>中指に光をあてるだけ</p> | <p>迅速</p> <p>測定時間はわずか10秒</p> | <p>正確</p> <p>野菜摂取量と相関する皮膚カロテノイドのみを測定</p> <p>ベジメーター カロテノイド 100%</p> <p>類似装置 カロテノイド(野菜) / ヘモグロビン(血液) / メラニン(肌の色)</p> |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|

ベジスコアで野菜摂取量を評価

判定 A (444-1200) 非常に良い値です。 推奨野菜摂取量350g以上 この調子で、今の野菜摂取を続けましょう。

B (355-443) 頑張っています。 上手な調理法を選択し、効率よく野菜を摂取しましょう。 緑黄色野菜は、オールドレッシング、マヨネーズなど油と一緒にすると栄養素の吸収率アップ

C (287-354) 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。 小鉢やサラダなど、野菜料理をもう一品プラスしてみましょう。 緑黄色野菜を、今食べている量の2倍摂るように心がけましょう。

D (230-286) 野菜不足気味です。 サラダ、お浸し、炒め物、煮ものなど、色々な料理を組み合わせて毎食野菜を摂取しましょう。

E (0-229) 非常に野菜が不足しています。 少しずつ野菜摂取を増やしてみましょう。 野菜ジュース等も上手に利用して、野菜を食べる習慣をつけましょう。

- 測定結果は0~1200までのベジスコア(皮膚カロテノイドスコア)で表示されます
- 5段階(A~E)の野菜摂取状況の評価で示されます
- 精度が高くわずかな変化を捉えるので食生活改善結果は2週間以内に確認することができます

推奨野菜充足度は5つの皿(1皿70g)で示され、目標とする推奨野菜摂取量350gに対して『とれている野菜の皿数』と『不足する皿数』を表示。簡単・手軽に増やす野菜の量を知ることができます。

健康経営プロジェクト「SOUHO革命」

831(やさい)の日企画
9月は野菜モリモリ月間

全職員を対象とした野菜摂取量測定会を行いました。

目的 ベジメーター®で自分の野菜摂取量を可視化し、野菜の摂り方を見直すきっかけにしましょう。



測定後、管理栄養士が『ベジスコア』と野菜の摂り方について説明を行いました。また、参加者全員にベビーリーフがプレゼントされました。

みっちゃん工房
ベビーリーフ

今後、定期的に野菜摂取量測定会を実施し、職員の健康意識の変化やベジスコアの改善を目指していきます。

野菜は摂っているつもりがベジスコアが低かった

緑黄色野菜を意識して食べようと思った

ベビーリーフなら手軽に食べられそう



職員の声

野菜セミナー&野菜摂取量測定会 開催のお知らせ

- ◆第1回/1月23日(木) 15-16時
- ◆第2回/2月19日(水) 15-16時
- ◆第3回/3月19日(水) 15-16時

料 金 / 500円(税込)
定 員 / 各回30名(先着順・要予約)
開催場所 / 熊本県総合保健センター 管理棟3階
申し込み / 健康支援室 TEL.096-365-2586

なぜ野菜摂取状況がわかるの？

野菜摂取量を正確に評価する方法として、血中カロテノイド量測定があります。しかし、この方法は注射で血液を採取しなければならず、高価で測定結果も数週間かかるため一般には普及していません。

ベジメーター®は皮膚カロテノイド量を測定することにより、正確・簡単・迅速に野菜摂取量の評価ができます。



◆カロテノイド(βカロテン、リコピン等)とは…野菜や果物に含まれ、体内では合成できず他の食品に含まれていない成分です。カロテノイドが体内に吸収されると血液の中に移行し、やがて全身の皮膚に分布します。

地域・職場のイベントや従業員の健康管理に！ 野菜摂取量測定会を取り入れてみませんか？



管理栄養士・保健師等の専門スタッフが、イベント会場・職場まで伺い野菜摂取量を測定いたします。開催方法や料金などの詳細は当センターにご相談ください。

お問い合わせ先 健康支援室 TEL.096-365-2586

熊本県民は野菜摂取不足！？

野菜摂取目標量 熊本県民の 男性平均 267.1g 女性平均 252.4g
350g/1日 平均は？

熊本県では男女ともに野菜摂取量が不足しています。1日にあと1皿、野菜料理を追加しましょう。
※参考/令和4年度熊本県民健康・栄養調査報告より

1日の目標野菜摂取量

野菜 (1皿70g×5皿=350g以上)

代表的な緑黄色野菜1皿 (70g) の目安量

| | | |
|------|-------|--------|
| にんじん | ほうれん草 | ブロッコリー |
| ピーマン | トマト | かぼちゃ |

淡色野菜3皿 (キャベツ、レタス、キュウリ、もやしなど) + 緑黄色野菜2皿 (にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなど)

簡単野菜レシピ チンゲン菜ときのこの炒め物

- 材料2人分
- チンゲン菜……………2株
 - にんじん……………1/3本
 - お好みのきのこ…100g
 - 油……………適量
- ★しょうゆ……………大さじ1/2
★オイスターソース…大さじ1/2
★砂糖……………大さじ1/2
★鶏ガラスープの素…小さじ1/2
★水……………50cc
★片栗粉……………小さじ1

- 作り方
- ①チンゲン菜は根元の固い部分を切り落とし、茎と葉に切り分ける。茎は縦1/4に切る。葉は3cm幅に切る。人参は短冊切りにする。きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンに油をひいて熱し、チンゲン菜の茎、にんじん、きのこを炒める。しんなりしたら、チンゲン菜の葉を加える。
 - ③★を合わせて②に加える。とろみが出たら出来上がり。



がん教育講演会 がん教育の出前授業

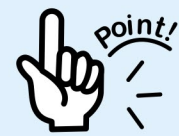
令和7年度
参加学校
募集中



詳細は
コチラ

目的

学校の健康教育の一環として、「がん教育」が推進されています。当センターは「がん教育」を通して、がんについての正しい知識、がん検診の必要性などを伝え、予防医療の大切さ、保護者・祖父母世代への「がん検診」の普及啓発を行います。



- ① 費用無料
- ② 国の推奨するがん教育に対応
- ③ 講師は高い専門知識を持つ職員

学びと発見がいっぱいの講演内容

- ◆がんの基礎知識
- ◆がんを予防するには
- ◆がん検診の必要性
- ◆がんになってしまったら
- ◆熊本県のがんの現状
- ◆健診機関で働く人の仕事紹介

健診車の
見学も
可能です



募集内容

時期：12月～2月(予定) ※1時間程度
対象：中学2年生 ※1・3年生も対応可
講師：医療専門職

お申し込み・お問い合わせ

TEL.096-365-8800
Mail.kouhou@souho.or.jp

項目別 医療機関の探し方

| 項目 | 受診する診療科 |
|--------------|----------------|
| 視力 | 眼科 |
| 眼底 | |
| 眼圧 | |
| 聴力 | 耳鼻咽喉科 |
| 血圧 | 内科(循環器) |
| 心電図 | 内科(呼吸器) |
| 肺機能 | |
| 尿検査 | 内科(腎臓)・泌尿器科 |
| 尿蛋白 | |
| 尿潜血 | |
| 腎機能検査 | 内科(腎臓)・泌尿器科 |
| 尿素窒素 | |
| クレアチニン | |
| eGFR | |
| 血液一般(末梢血球検査) | 内科(血液) |
| 白血球数 | |
| 赤血球数 | |
| 血色素 | |
| ヘマトクリット | |
| 血小板数 | |
| 白血球分類 | |
| 脂質 | 内科 |
| 総コレステロール | |
| 中性脂肪 | |
| HDLコレステロール | |
| LDLコレステロール | 内科(糖尿病) |
| 糖代謝 | |
| 血糖値 | |
| 糖負荷試験 | |
| HbA1c | |
| 尿酸値 | 内科 |
| 肝機能検査 | 内科(消化器・肝臓) |
| AST | |
| ALT | |
| ALP | |
| γ-GTP | |
| 総ビリルビン | |
| HBs抗原 | |
| HCV抗体 | |
| 血清アミラーゼ | 内科(消化器) |
| 膵アミラーゼ | 整形外科・リウマチ科 |
| RF(リウマトイド因子) | |
| 甲状腺ホルモン | |
| TSH | |
| FT3 | 内科 |
| FT4 | |
| FT4 | |
| ヘリコバクター・ピロリ | 内科(消化器・胃腸科) |
| 便潜血反応 | 内科(消化器・胃腸科) |
| 子宮頸部細胞診 | (産)婦人科 |
| 胸部X線検査 ※注1 | 内科(呼吸器) |
| 胃X線検査 | 内科(消化器) |
| マンモグラフィ | 乳腺外科・外科 |
| 乳房の超音波検査 | |
| 腹部超音波検査 ※注2 | |
| 肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓 | 内科(消化器・肝臓) |
| 腎臓・膀胱・前立腺 | 泌尿器科 |
| 大動脈 | 内科(循環器)・心臓血管外科 |

※注1 胸部X線検査について…
胸水(胸に水が貯まっている状態)や大動脈の異常などを指摘された場合は、循環器内科の受診が必要なケースがあります。

※注2 腹部超音波検査について…
臓器別に診療科が多岐にわたります。
受診する診療科を迷った場合、受診を希望する医療機関へ事前に電話等で確認することをおすすめいたします。



判定 5

要精密検査

診療部 上田 城久朗 医師

- ① 医療機関受診のポイント
 - ① まずはかかりつけの医師(主治医)へ相談
 - 「要精密検査」の通知を受け取ると、誰しも「専門医に診てもらわねば」と考えると思います。でも、少し待ってください。定期的に通院中の医療機関の先生が、「〇〇専門医」でなくとも問題が解決することはよくある話です。焦る必要はありません。かかりつけの医療機関があれば、まずはかかりつけの医師(主治医)へご相談ください。
 - ◆ かかりつけの医師が対処できない場合…
医師から「専門の先生へ紹介状を書きますよ。」等の心強いアドバイス(や紹介状)をいただけると思います。
- ② かかりつけの医師がいない、もしくはかかりつけ医への相談が難しい場合
 - 「〇〇科」または「〇〇専門医」の受診が必要になります。この診療科を受診すればいいのかわからない場合は、当センターへご連絡ください。
 - 「問い合わせ先 健康支援室」
TEL/096-365-2586
- ③ 医療機関の探し方
 - 左ページの表に示している項目を参考に、受診に最適な診療科を検討してください。

医療機関は
下記ホームページで
検索できます



厚生労働省
医療情報ネット
【ナビ】

精密検査依頼書(当センターの要精密検査通知書)

〒 862-0901 (東町) 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号

熊本市 総保 太郎 様

(R6.1.1 - 300000 ID=41111111)

※ 令和6年1月1日受診されました結果、健康診断()で、更に()について検査が必要ですので、医療機関へ受診できる日時等をご確認の上ご受診下さい。

※ シン目より切り離して医療機関へ提出して下さい。

- ④ 「選定療養費」にご注意
 - 「〇〇科」等を受診する際、「なるべく設備の整っている大きな医療機関(大病院)を受診しよう。」という心理が働きがちです。
 - いわゆる大病院(目安/200床以上)は、「要精密検査の通知書」のみ持参しても「選定療養費」という費用がかかる可能性があります。
 - ◆ 「選定療養費」とは…
かかりつけ医等からの紹介状を持参せずに大きな病院を受診すると、通常の医療費に三千元～一万円程度プラスされる費用です。
 - まずは「健(検)診で〇〇という異常があり、そちらを受診したい」と電話等で連絡を取り、受診可能か選定療養費がかかるかどうか確認してください。



職場体験 オイストロイ

熊本市の職場体験「ナイスライ事業」(対象/中学2年生)として、令和6年7月に『湖東中学校』、9月に『東野中学校』の2校から各3名ずつを受け入れました。

実施期間の2~3日間は、生徒達に白衣を着用してもらい、各部署を回りながら様々な業務を行っていただきました。そのなかでもCT装置での撮影体験や顕微鏡を使った血液の観察などが好評で、子どもたちも笑顔を見せていました。職員の説明に対して熱心に耳を傾け、学ぶとする中学生の姿を見て、担当者としても身の引き締まる思いがしました。今回の事業を通して、普段の業務ではなかなか触れ合う機会のない中学生と接することができ、とても良いリフレッシュとなりました。このような体験・学びの場が将来を考える手助けとなったのであれば幸いです。今後も地域の皆様とともに学び、貢献できるよう、様々な活動に取り組んでまいります。



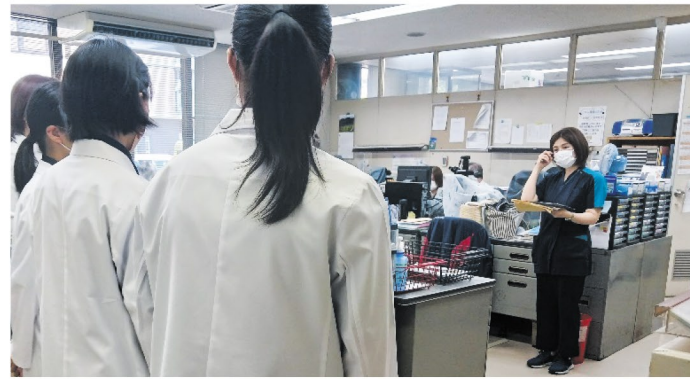
担当職員

胃がん検診車に乗れたことが印象的だった

家族全体で健康に対する意識を高めようと思う



参加生徒



後日各校よりお礼のお手紙や仕事内容をまとめた新聞をいただきました！センター職員として励みになりました。

熊本市 公益財団法人 熊本県総合保健センター

ナイスライ新聞

熊本市の職場体験「ナイスライ事業」(対象/中学2年生)として、令和6年7月に『湖東中学校』、9月に『東野中学校』の2校から各3名ずつを受け入れました。

実施期間の2~3日間は、生徒達に白衣を着用してもらい、各部署を回りながら様々な業務を行っていただきました。そのなかでもCT装置での撮影体験や顕微鏡を使った血液の観察などが好評で、子どもたちも笑顔を見せていました。職員の説明に対して熱心に耳を傾け、学ぶとする中学生の姿を見て、担当者としても身の引き締まる思いがしました。今回の事業を通して、普段の業務ではなかなか触れ合う機会のない中学生と接することができ、とても良いリフレッシュとなりました。このような体験・学びの場が将来を考える手助けとなったのであれば幸いです。今後も地域の皆様とともに学び、貢献できるよう、様々な活動に取り組んでまいります。

検査項目

- 1 肺がん
- 2 大腸がん
- 3 胃がん

気をつけよう!

熊本市 公益財団法人 熊本県総合保健センター

総合保健センターの仕事とは

放射線技師の仕事

放射線技師の仕事とは、レントゲン撮影やCT・MRI検査など、放射線を用いた診断や治療を行うことです。正確な診断と安全な治療のために、最新の技術と知識を駆使して働いています。

放射線技師の仕事は、患者さんの健康を守るために重要な役割を果たしています。日々最新の技術と知識を習得し、安全に業務を行っています。

大変すぎる！お仕事

保健センター

放射線技師

放射線技師の仕事は、レントゲン撮影やCT・MRI検査など、放射線を用いた診断や治療を行うことです。正確な診断と安全な治療のために、最新の技術と知識を駆使して働いています。

放射線技師の仕事は、患者さんの健康を守るために重要な役割を果たしています。日々最新の技術と知識を習得し、安全に業務を行っています。

FRESHERS



副理事長 挨拶 三牧 芳浩

はじめまして。令和6年4月から公益財団法人熊本県総合保健センターに勤務している三牧と申します。当センターの経営理念は、「健康・笑顔・幸福(しあわせ)」ですが、健康で笑顔あふれる幸せな熊本の実現のために、生活習慣病やがん予防のための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います。現在、施設の建て替えの準備を進めておりますが、これまで以上に県民の皆様から選ばれる施設を目指してまいります。



施設企画室 主事 松本 茉莉

人生の基盤である健康に携わり、多くの方の日々の生活に貢献したいという思いで入職しました。現在、施設健診の予約業務を担当し、受診される方の健康・命への責任を感じています。また、自分自身の健康も考え直すきっかけとなり、食生活・運動の改善を心がけるようになりました。熊本県民の皆様健康増進に努めてまいります。



健康支援室 保健師 後藤 夏輝

保健師として働いています。大学卒業後は看護師として勤務してまいりました。病気を持つ方と関わったからこそ、予防医療の大切さを感じています。これまでの看護師経験を活かし、今後はみなさんの疾病予防・健康増進に貢献していきたいと思っています。



巡回健診室 臨床検査技師 西口 明河

学生時代は接客業のアルバイトによって、幅広い年齢層の方々と接してきました。その経験を通して、生まれ育った熊本県の皆様へ寄り添った健診ができるように、日々努力し続けていきます。



巡回企画室 主事 田中 礼雄

小学校は剣道部、中学高校は陸上部で、副部長をやりました。副部長としては主に練習計画を立て、部員に伝えることをやりました。部活を継続してきた根気強さと、計画を立てそれを確実に実践してきた経験を仕事で活かしていきたいと思っています。



巡回健診室 臨床検査技師 本郷 早紀

学生時代は、接客業のアルバイトを経験し、様々な方とコミュニケーションをとる楽しさや、大切さを学びました。受診者の方に安心して検査を受けていただけるよう、1人1人に寄り添った医療の提供に努めてまいります。



巡回健診室 看護師 森 一友

4月から地域健診・職域健診等にて看護師として従事しています。前職は総合病院に勤務しており、現在との全く違う仕事内容に毎日新鮮さを感じながら働いています。これからも先輩方のご指導のもとしっかりと仕事を覚え、多職種の方々と連携を図りチームの一員として頑張りたいです。



巡回健診室 診療放射線技師 菅藤 舜平

学生時代の病院実習で病気に苦しむ人を見て、病気の早期発見・予防に貢献し病気で苦しむ人を減らしたいという思いで入職しました。これから少しでも早く一人前になれるように日々努力していきたいと思っています。



診療部 医師 神谷 千晴

診療部で内科診察や人間ドックの結果説明、読影業務に携わっています。血液内科を専門としています。皆様の健康に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

結核とは どんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。
最初は風邪に似た症状で始まりますが、
下記にあてはまる場合は早めに受診しましょう。

タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

日本の結核

- 発病した人の約4割が**80歳以上の高齢者**
- 発病した人の約1割が**外国生まれの患者**
20～29歳では7割が**外国生まれ**

熊本県の結核 2022年(令和4年) 新登録患者数

| | 熊本県 | 全国 |
|--------|------------|-----------------|
| 新登録患者数 | 146人(126人) | 10,235(11,519)人 |
| 罹患率 | 8.5(7.3) | 8.2(9.2) |

※()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

複十字シール運動開始に伴う知事表敬訪問



◆日時/8月8日(木) ©2010熊本県くまモン
木村県知事を迫田所長、三牧事務局長、内田総務部総括と熊本県健康を守る婦人の会(荒木会長 他2名)で訪問。結核の現状及び複十字シール運動の趣旨等を説明し、本運動へのご協力をお願いしました。

熊本県における「複十字シール運動」



当センターは結核予防会熊本県支部として、協力団体の「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。

ご協力ありがとうございました

令和5年度の募金額 **5,280,152円**

令和6年度 地域保健研修会

◆日時/令和6年10月4日(金) ◆会場/ホテル熊本テルサ

特別講演

行動変容・受診率向上のための
ソーシャル・マーケティング
～対象集団とともに広げる健康づくり～

東京大学大学院医学系研究科
講師(医学博士、教育学修士)
鎌田 真光 先生



健康的な生活が「結核予防」につながります

- ◆ 適度な運動
- ◆ 十分な睡眠
- ◆ 定期健診



- ◆ タバコを吸わない
- ◆ バランスのよい食事



『結核予防週間』から『結核・呼吸器感染症予防週間』へ

従来の結核対策に加え、新型コロナウイルス感染症をはじめ呼吸器感染症に関する感染対策や知識の普及啓発の推進を図ることが必要になりました。
そこで令和6年度より「結核予防週間」に「呼吸器感染症予防週間」が追加され、「結核・呼吸器感染症予防週間」として9月24日から9月30日まで展開されることとなりました。

結核・呼吸器感染症予防週間・がん征圧月間の活動



◆日時/9月21日(土) ◆会場/ゆめタウンはません
結核・呼吸器感染症予防週間・がん征圧月間街頭キャンペーン「ヘルシーデイくまもと」を開催しました。
当日は啓発パネルの掲示・広報資材や・風船の配布を行いました。当センターのマスコットキャラクター「そうぼくん」も応援に駆けつけ、子ども達との記念撮影やじゃんけん大会で人気者になっていました。
【協力】健康を守る婦人の会熊本市支部、熊本県、熊本市

あなたを守る乳がん検診

発症率は
9人に1人

日本人の乳がんの現状

罹患数 / 第1位

死亡数 / 第4位

2020年女性のがん罹患数

2022年女性のがん死亡数

参考/国立がん研究センター 最新がん統計 がん情報サービス

がんを早期で発見することが大切です。
自覚症状が出る前に検診を受診することで、がんの早期発見につながります。
乳がんの早期発見・早期治療のためにも、乳がん検診を受けましょう！



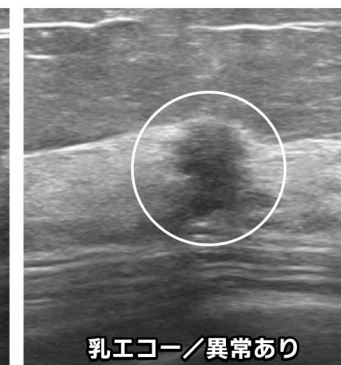
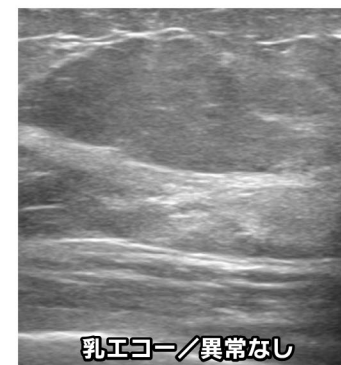
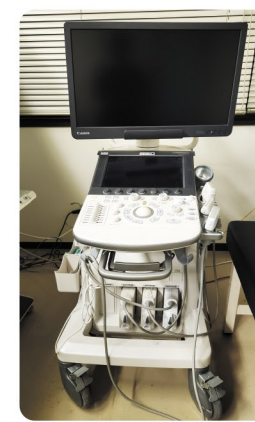
乳がん検診はどんな検査があるんだろう？

乳エコー

超音波を用いた検査

超音波プローブ(探触子)を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。

- ◆ 腫瘍の検出が得意
- ◆ 石灰化を確認するのは難しい
- ◆ 乳房全体を一気に確認することはできない



マンモグラフィー

乳房専用のX線撮影

乳房を2枚の板の間に挟んで圧迫し、薄く伸ばした状態で撮影します。

- ◆ 小さなしこりや石灰化をはじめ乳がんの初期症状の発見に有用
- ◆ 高濃度乳房では観察しにくい ※1
- ◆ 乳房全体を一気に確認できる



※1 高濃度乳房とは、乳腺の発達により乳腺の密度が高くなっている乳房のことで、マンモグラフィで白く写り、腫瘍や石灰化といった異常のある部分も白く写るため、異常の検出が難しくなります。
そのため、乳がん検診では、乳腺が発達している方は乳エコー検査、乳腺が少なくなってくる40歳以上の方はマンモグラフィ検査が推奨されています。

また、健康診断でマンモグラフィなどすべての放射線検査を受けても健康への影響を与える被ばく量を超えることはありません。

参考/国立がん研究センター 乳がん検査、日本対がん協会 乳がんの検診について