

# 健康と環境

2013.7  
Vol.58  
Summer

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

## 岡山県南部健康づくりセンター

### 特集

- MRI紹介
  - 新システムの紹介
  - ヘルスチェック
  - 夏のレシピ(料理教室案内)
  - 送迎事業のお知らせ
  - 駐車場の増設
- 普及啓発活動のお知らせ
- 禁煙街頭活動



岡山県健康づくり財団  
For Health&Ecology

#### 基本理念

私たちは、公益財団法人として、  
県民の健康づくり、疾病予防、生活環境の保全等に関する  
専門性の高い技術・知見の提供により、  
県民が安全に、安心して、健康に生活できる  
地域社会の創造を担います。



JWWA-GLP043  
水道GLP認定



JQA-QM8851  
環境部：河川水・排水検査  
簡易専用水道検査  
北部支所：河川水・排水検査

## ごあいさつ



岡山県健康づくり財団の事業に対しまして、平素よりご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

7月1日より、丹羽前理事長の後任として理事長に就任いたしました。

さて、当財団は、平成3年に設立されて以来、県民の疾病予防や健康づくりを支援するとともに、生活に欠かせない飲料水や食品、生活排水等の検査を通して生活環境の保全に努めるなど、県や市町村が実施する保健衛生や環境保全施策を補完する機能を有する団体として各種事業を実施してまいりました。

近年、高齢化の急激な進展の中で、禁煙やメタボリックシンドローム、安全・安心な食品や環境への関心の高まりなど、健康に関して人々のニーズはますます多様化しており、健康づくり事業はもとより、生活習慣病等の疾病予防や早期発見のための健診事業、呼吸器系疾患に高い専門性を有する病院事業、飲料水や食品等の検査事業、結核の撲滅やがんの征圧に向けた普及啓発事業などを実施する当財団の果たすべき役割はますます重要になっています。

このような状況の中で、今後とも県民一人一人の健康づくりと住みよい生活環境の保全等への取組みを積極的に進めつつ、健康で明るい地域社会づくりに貢献し、県民の皆様、利用者の皆様に信頼を頂ける財団であり続けるよう邁進していく所存でありますので、皆様方の一層のご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

公益財団法人岡山県健康づくり財団 理事長 石川 紘

## 普及広報活動

# 禁煙街頭活動!!



世界保健機関（WHO）では毎年5月31日を『世界禁煙デー』と定め、今年は「Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship」をテーマに、世界各国で禁煙を呼びかけています。また、日本でも5月31日～6月6日を禁煙週間とし、「たばこによる健康影響を正しく理解しよう」をテーマに、禁煙の普及啓発に取り組んでいます。

### 禁煙街頭キャンペーン活動

岡山県禁煙問題協議会では、今年も普及啓発活動の一環として、JR岡山駅において県・市町村や岡山県薬剤師会、禁煙アドバイザー等の協力をいただき、禁煙ティッシュとチラシ（5,000個）を配布し、多くの通学・通勤中の若者を中心に禁煙を呼びかけました。

(訳) たばこの広告、販売促進およびたばこ産業の後援活動を禁止しよう



岡山駅（東口）の様子



岡山駅（地下口）の様子

喫煙及び受動喫煙は、有害物資の影響によりがんや循環器疾患、呼吸器疾患、胃潰瘍、歯周病に罹りやすくなるなど、健康に対して多くの悪影響を及ぼします。

ご自身の健康のため、そしてご家族や周りの人の健康のためにも禁煙しましょう。

お問合せ先 **総務部** TEL086-246-6254 E-mail : zaidan@okakenko.jp

## 平成25年度 がん征圧 岡山県大会

日時：9月2日（月）13:50～（講演会） 場所：岡山衛生会館 三木記念ホール

「子宮がん」についての講演会を開催します。

どなたでも自由に参加していただけますので、是非この機会にお越し下さい。お待ちしております。

参加無料  
ふるって  
ご参加下さい。

# 人間ドックが新しくなりました

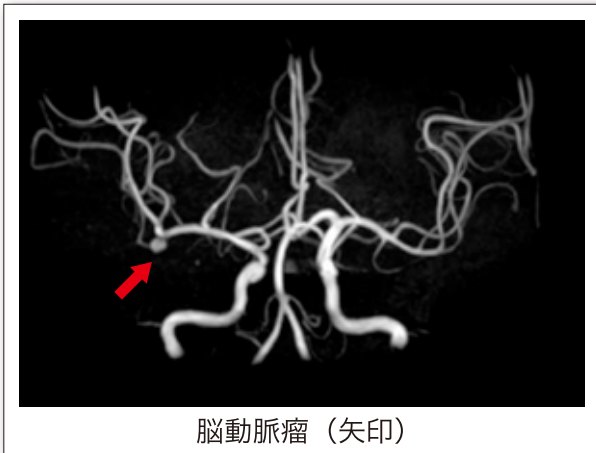
## MRI 装置の紹介

岡山県健康づくり財団では MRI 装置の老朽化に伴い、2013 年 4 月に 1.5T 高磁場超伝導 MRI 「ECHELON RX」(日立メディコ社製) に更新しました。

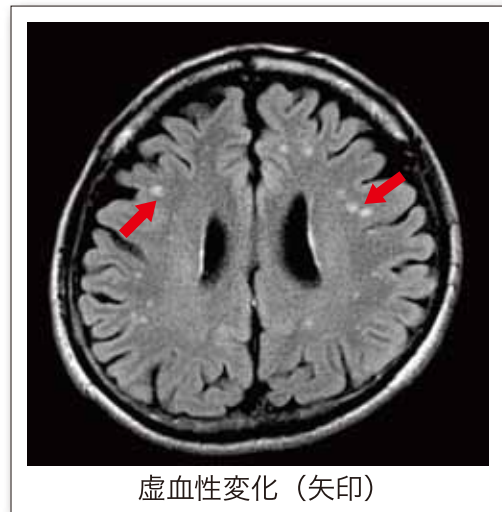


MRI 検査は、強力な磁石のトンネルの中に入り、磁気と電波を使って人体の任意の方向の断面像を撮影します。主に脳や下腹部、脊椎、関節などの検査に用いられています。CT 検査との大きな違いは、X 線を使用しないので被曝がないことです。MRI 装置が新しくなったことで従来と比べ、より鮮明で詳細な画像を利用される皆様に提供できるようになりました。

当財団の人間ドックではこの MRI 装置を使ってオプション検査として脳ドックを行っています。脳動脈瘤やラクナ梗塞・虚血性変化などの脳血管障害の早期発見のために定期的な検査をお勧めします。



脳動脈瘤 (矢印)



虚血性変化 (矢印)

このような病変が見つかったとしても慌てることはありません。ドックで見つかる動脈瘤はほとんどの場合、症状のない数ミリ程度のものが多く、専門医に相談し適切に対処すれば問題ありません。また脳血管障害は加齢とともに散見されるようになりますので、緊急に対処する必要はありません。

脳ドックのお申込みは

岡山県健康づくり財団  
ヘルスサポート課

TEL086-256-6253

(午前中は人間ドックで混み合っておりますのでPM2:00以降にご連絡ください。)  
火～土(月・日・祝休み)  
脳ドック料金 25,200円(税込)



## 新しいシステムで皆様をお待ちしています

当財団 人間ドックも平成9年の開設から今年で17年目となりました。

この間、人間ドックの受診者も増え、好評をいただいています。  
ひとえに皆さま方のお陰だと、職員・スタッフ・関係者一同 感謝しております。  
本当にありがとうございます。



### ドックシステムの更新で新しくなったこと。

- 健診中は、タブレット端末が皆様のコンシェルジュとなり受診のご案内を行います。
- 人間ドック管理システム”Health book”(ヘルスブック) で検査順序の最適化が図られてスムーズに健診が進められます。
- 当日の検査内容・進捗状況が タブレット端末で確認できます。
- 検診結果がリアルタイムに確認でき、前年結果との比較もできます。
- 健康関連の電子書籍・動画を見ることができ、簡単なゲームもすることができます。

財団オリジナルドック（みっちり・しっかり・ゆったり）の他に協会けんぽ 生活習慣病予防健診 各健保様、共済様が主催される健康診断等を実施しています。

詳細についてご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。  
1月から4月までお得なかえでコース、シニアコースも用意しています。



# 人間ドックといっしょにヘルスチェックを受けませんか？

健康づくりセンター人間ドック受診の方

ヘルスチェック通常料金5,000円→**4,000円**

**医師**

心電図、動脈硬化説明

**保健師**

ストレスチェック

**管理栄養士**

食事アドバイス

**運動指導員**

オリジナルメニュー作成

体脂肪量バランス



体脂肪測定

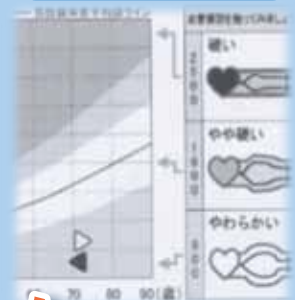
部位別  
体脂肪・筋量



運動負荷試験



動脈硬化測定



## ヘルスチェック

骨強度測定



各種体力測定



体力評価



脚力



同年代  
と比較

ヘルスチェックは事前にご予約が必要です。

**ドックと同日受診は火、金、土の 13:00 ~** 所要時間は 1 時間 30 分程度です。

他の曜日、時間帯をご希望の方はご相談ください。

運動のできる服装、タオル等をお持ちください。



ヘルスチェックを受けて、運動施設を利用しましょう。



- ◆月会員、年会員の方はヘルスチェック料金が無料になります。
- ◆運動施設の利用料金については、お問い合わせください。

岡山県南部健康づくりセンター  
岡山市北区平田 408-1  
TEL.086-246-6250

## “夏を乗り切る”簡単さっぱりレシピ

いよいよ夏本番。夏の暑さの急激な変化で、夏バテが起こりやすくなります。体が疲れやすくなったり、だるさを感じたりしたら要注意！そこで夏バテしないためにも、いつも以上にバランスの取れた食生活を心掛けることが大切です。夏バテ予防の食事のポイントは以下のとおりです。

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよくとる。
- ② 良質のたんぱく質を肉や魚、卵、大豆などからしっかりとる。
- ③ ビタミンやミネラルはストレスや暑さに対する抵抗力をつけるのでしっかりとる。
- ④ 香辛料や酸味、香味野菜などで食欲を刺激する。梅干やレモン、酢には疲労回復効果がある。

夏の食事は量より質を重視して、暑い夏を乗り切りましょう。

### ユー 油 淋 鶏

1人分：エネルギー 180kcal 塩分 1.1g

| 材 料       | 4人分     |        |
|-----------|---------|--------|
| 鶏もも肉（皮なし） | 2枚      |        |
| 塩         | 少々      |        |
| こしょう      | 少々      |        |
| 小麦粉       | 大さじ2    |        |
| サラダ油      | 大さじ1    |        |
| 白ねぎ       | 1/2本    |        |
| ①         | しょうゆ    | 大さじ3   |
|           | 砂糖      | 大さじ2   |
|           | 酢       | 大さじ1   |
|           | ゴマ油     | 小さじ1   |
|           | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
|           | おろししょうが | 小さじ1/2 |
|           | レタス     | 4枚     |



#### 作り方

- ① 白ねぎの白い部分を使って白髪ねぎを作る。残りは粗みじんにする。
- ② ①の調味料と粗みじんにした白ねぎを混ぜる。
- ③ レタスはせん切りにする。
- ④ 鶏もも肉に塩、こしょうをし、表面に小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面こんがりと焼く。
- ⑥ レタスを器に盛り、その上に食べやすい大きさに切った鶏肉をのせ、熱いうちに②のタレをかける。白髪ねぎを飾る。

### ビーンズサラダ

1人分：エネルギー 78kcal 塩分 0.3g

| 材 料      | 4人分      |        |
|----------|----------|--------|
| ミックスビーンズ | 120g     |        |
| トマト      | 1個       |        |
| 玉ねぎ      | 1/3個     |        |
| パセリ      | 1本       |        |
| ①        | レモン汁     | 大さじ1   |
|          | 白ワインビネガー | 大さじ1   |
|          | 塩        | 小さじ1/4 |
|          | 砂糖       | 小さじ1/2 |
|          | こしょう     | 少々     |
|          | オリーブオイル  | 大さじ1   |



#### 作り方

- ① トマトは湯むきして1 cm程度の角切りにする。玉ねぎとパセリはみじん切りにして、それぞれ布ふきんに包んで、水にさらして絞る。
- ② ボウルに①を合わせて、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②にミックスビーンズと①のトマト、玉ねぎ、パセリを加えて混ぜ、冷蔵庫で寝かせる。(2時間以上寝かせると味がなじんで美味しい。)

(岡山県南部健康づくりセンター提供)

# 岡山県南部健康づくりセンターがより利用しやすくなりました♪

## 1 無料送迎サービスを行ないます！ (H26年2月末まで実施予定です)

健康づくりセンターへ行ってみたいけど、足がなく  
 くてお困りの方、お客様の自宅から健康づくりセン  
 ターまで無料で送迎いたします。電話にてご予約く  
 ださい。定員は 3～9 名です。障害をお持ちの方、  
 ご高齢の方を優先させていただきます。(健康づく  
 りセンターから遠方の方はお問い合わせください。)

☎086-246-6250

※健康づくりセンターの利用は所定の利用料が必要です。



## 2 駐車場を新設しました！

駐車場の混雑緩和のため、  
 健康づくりセンター南側（笹  
 ケ瀬川沿い）に駐車場を 18 台  
 新設しました。

ぜひご利用ください。  
 (利用時間 9:00～17:00)



どなたでも  
 参加OK!

おいしい料理を作って食べて、健康に関する管理栄養士のミニ講話を聞いて、  
 食事から健康になりませんか？(※エプロン、スリッパをご持参ください。)

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>健康づくり栄養講座</b><br/>                     色々なテーマにそってヘルシー<br/>                     料理を4～6品作ります。<br/>                     料金:1700円(材料費込)</p> | <p>夏を乗り切るエスニック<br/>                     ミニ講話「夏バテ予防の話」<br/>                     8月21日(水)10:30～13:00<br/>                     8月23日(金)10:30～13:00</p> | <p>秋の味覚で行楽弁当<br/>                     ミニ講話「貧血予防の話」<br/>                     9月18日(水)10:30～13:00<br/>                     9月20日(金)10:30～13:00</p> |
| <p><b>センター食堂</b><br/>                     約500kcalの料理です。<br/>                     料金:1500円(材料費込)</p>  | <p>ミニ講話「ミネラルについて」<br/>                     8月7日(水)11:30～13:00</p>   | <p>ミニ講話「食物繊維について」<br/>                     9月25日(水)11:30～13:00</p>   |
| <p><b>初心者のための栄養講座</b><br/>                     少人数制で料理の基本を学びます。<br/>                     料金:1600円(材料費込)</p>                                   | <p>基本の中華(棒々鶏他)<br/>                     8月3日(土)10:30～13:00<br/>                     8月28日(水)10:30～13:00</p>   | <p>基本の洋食(チキンドリア他)<br/>                     9月11日(水)10:30～13:00<br/>                     9月14日(土)10:30～13:00</p>                                  |
| <p><b>ヘルシースイーツ&amp;ハーブティー</b><br/>                     簡単ヘルシースイーツです。<br/>                     料金:1600円(材料費込)</p>                              | <p>洋菓子<br/>                     8月8日(木)13:30～15:30</p>  | <p>野菜&amp;果物のお菓子<br/>                     9月5日(木)13:30～15:30</p>   |

お問合せ先 **岡山県南部健康づくりセンター** TEL086-246-6250

受付時間 火～金 /8:30～22:00 土・日・祝日 /8:30～18:00 (月曜は休館日です)

## 附属病院外来診療担当医表

### 【予約外来について】

当院では、外来予約制を実施しております。ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。予約をされていない方も診察させていただきますのでご遠慮なくお申し出下さい。

|     | 月 曜 |    | 火 曜 |    | 水 曜  |    | 木 曜 |    | 金 曜 |      | 土 曜 |
|-----|-----|----|-----|----|------|----|-----|----|-----|------|-----|
|     | 午前  | 午後 | 午前  | 午後 | 午前   | 午後 | 午前  | 午後 | 午前  | 午後   | 午前  |
| 診察1 | 院長  | 三宅 | 小谷  | 玉置 | 院長   | 朝倉 | 院長  | 小谷 | 玉置  | 木畑   | 当番医 |
| 診察2 | 小谷  |    | 三宅  |    | 椎名※1 |    | 三宅  |    | 守谷  | 朝倉※2 |     |
| 診察3 |     |    | 朝倉  |    | 小比賀  |    | 佐々木 |    |     |      |     |

※1…8月から福本 ※2…午後3:30から午後4:30まで

診療科目 ● 内科・呼吸器科・循環器科・胃腸科・放射線科・リハビリテーション科

月～金曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30 午後1:00～午後4:30  
 診療時間 ● 午前9:00～正午 午後1:30～午後5:00

土曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30  
 診療時間 ● 午前9:00～正午 (当番医は、受付にご確認ください)

2013年7月1日より

お問合せ先 ● 岡山県健康づくり財団附属病院 TEL086-241-0880 FAX086-241-9365

**WATAKYU GROUP**

- ワタキューセイモア(株)**
  - リネンサプライをはじめ設備備品サプライ、各種請負・売店運営など、施設内の業務をトータルにサポート
- 日清医療食品(株)**
  - 医療・福祉施設向け給食の受託業務
- 綿久リネン(株)**
  - ホテル・レストラン向けリネンサプライ
  - ダストコントロール用品のリース・販売
- (株)フロンティア**
  - 院外調剤薬局の経営
  - 介護保険における福祉用具のレンタル
  - 福祉用具・介護用品の販売
  - 在宅介護における住宅改修
- (株)メディカル・プラネット**
  - 医療業界への人材紹介・派遣業務
  - 教育・研修事業、コンサルティング事業
  - 医事関連業務及び病院一般事務の受託
- 古久根建設(株)**
  - 総合建設業(建築・土木)
  - 医療・福祉施設のコンサルティング
- (株)セイモア**
  - 医療施設及び福祉施設に関する経営コンサルティング業務
  - 医療関連サービスのトータルコーディネート業務

心を大切にしたい。

健康と快適の明日を考える  
**ワタキューセイモア株式会社**

中国支店  
 〒700-0845  
 岡山県岡山市南区浜野3丁目17-34 TEL.086-264-6421