

健康と環境

特集

1. ヘルスチェックのすすめ
2. 乳がん検診を受けましょう
3. ダイエットカウンセリング



(岡山県南部健康づくりセンター)

ヘルスチェック(健康度測定)のすすめ

長寿国として知られる日本。しかし、「平均寿命」と「健康寿命」に差があり、寝たきりや介護が必要になる期間が長ければ、自由に活動できない日々を送ることになってしまいます。

平成25年度の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護になった原因の第1位は骨、関節、筋肉といった運動器の障害と言われており、この運動器の健康寿命を延ばすことが“元気で長生き”の重要なポイントです。

岡山県南部健康づくりセンターの「ヘルスチェック」では、ロコモや動脈硬化に関係する脚筋力、柔軟性、骨強度、運動時の心電図や血圧、全身の体脂肪量お

よび筋肉量などを測定しています。その結果を元に医師、保健師、管理栄養士、運動指導員がアドバイスをを行い、目的に応じた食事指導や個人に合わせたトレーニングメニューの作成など、より効果的な健康づくりを提案しています。毎年、健康診断や人間ドックは受診されているという方も、ぜひヘルスチェックで健康度を測定して、“元気で長生き”を目指しましょう！



お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250
【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)

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、

40歳～60歳前半までの
女性のがん死亡数 **第1位**です。
30歳後半～60歳代までの
女性がかかるがんの**第1位**です。

年齢階級別がん罹患率(女性)(平成24年)



国立がん研究センターがん対策情報センター

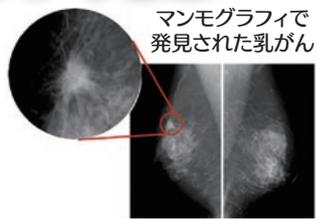


“乳がん検診”って
どんなことをするの…?

体表に近いところのできる乳がんの検診には、
●マンモグラフィ ●乳腺超音波 ●視触診
検査が有効であるといわれています。

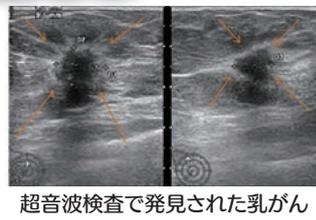


マンモグラフィとは…



- 乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、X線装置で撮影します。
- X線という放射線の被ばくがありますが、健康に重大な影響を及ぼすことはありません。
- 若い人や乳腺密度の高い人の場合は、わかりにくいことがあります。

超音波検査とは…



- 超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。
- 医師の視触診や自己チェックではわからないしこりを見つけます。
- 若い人や乳腺密度の高い人への検査に適しています。

視触診とは…



- 医師が乳房を観察、手で触れることでしこりを見つける検査です。
- しこりが乳がんであった場合、ある程度の大きさにならないと発見できない可能性があります。
- 現在、視触診単独の検診は認められていません。

乳がん検診の種類と特徴

	住民検診	個人検診（人間ドックなど）
特徴	市区町村が住民対象に行っている検診	自分で検査施設を選んで行う検診
対象年齢	40歳以上を対象とすることが多い	特に問わない
検査方法	2年に1回、マンモグラフィが原則	検査方法を選べることが多い
費用	費用の一部は助成されるので低価格	検診には健康保険は使えないため全額自己負担

乳がん検診の受け方

1 「健康手帳」と「健康診査カード」の申請

2 医療機関を選び、予約をする

3 「乳がん検診」を受ける

住民検診※



検診を受ける場合は「健康手帳」と「健康診査カード」が必要です。お持ちでない方や記載欄がなくなった方は保健所健康づくり課、区役所、支所、地域センター等で申請をしてください。

検診期間
6～12月
(岡山市)



※岡山県南部健康づくりセンターでも受診できます。
TEL:086-246-6253

岡山市では自己負担金500円で受診できるワンコイン検診を行っています



個人検診

医療機関によって、検診期間や検診内容、料金が異なりますので、ご自分に合った医療機関を選択してください。

(公財)岡山県南部健康づくりセンターの場合
TEL:086-246-6253

- マンモグラフィ :5,400円
- 超音波検診 :4,500円
- マンモグラフィ+超音波検査 :8,640円

※ご契約の内容で料金が異なることがあります。

※平成28年度の岡山市の場合(29年度についてはお住まいの市町村にご確認ください)

乳がんのセルフチェック

1



鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。

2



渦を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかチェックする。

3



仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。

月に1回、セルフチェックも行いましょう!



説明文は「患者さんのための乳がん診療ガイドライン2014年版、日本乳癌学会」から引用

乳がんは、日本人女性では40歳代後半～50歳代前半でかかることが多く、11人に1人がかかる可能性のあるがんといわれており(女性のがん第1位)、年間約1万3千人が亡くなっています。

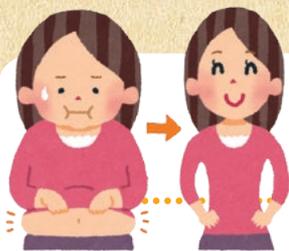
ただし、発見されたがんが早期乳がん*であった場合、その10年生存率はごく早期なら約95%、しこりが小さいうちなら約90%といわれています。

日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告」より
*早期乳がん:腫瘍径2cm以下でリンパ節転移のないもの



女性は40歳を超えたら、必ず乳がん検診を受けましょう!

お問い合わせ先●保健部 TEL086-246-6256 FAX086-246-6259 E-mail hoken@okakenko.jp



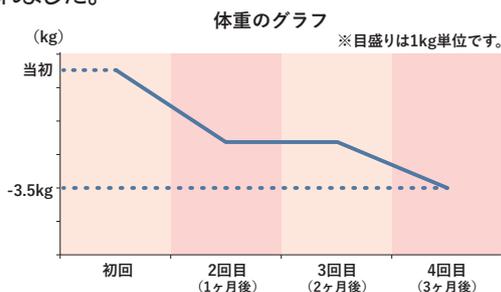
ダイエットカウンセリングにチャレンジ!!

昨年11月から2月にかけて、岡山県南部健康づくりセンター管理栄養士による財団職員向けダイエットカウンセリングを行いました。

今回は10名の職員を対象に3か月にわたり、個別のカウンセリングを行いました。「やせたいけど、すぐ挫折してしまう」、「運動する時間がなかなかとれない」などなど、さまざまな理由でダイエットに取り組めていない人達に何とかして減量していただくという取り組みです。初回の面接時に現在の体重を測定し、個人にあった食事内容や活動量をアドバイスして、目標設定を行い、ダイエットに取り組んでいただきました。その後1ヵ月ごとに初回と合わせ3ヶ月間で計4回のカウンセリングを行い、身体計測や目標に対しての評価を行いました。また、面接の他にもメール(食べた物の記録や写真、体重を送っていただき、それについてのコメント等)でのアドバイスも行いました。その中の減量に成功した一例を紹介します。

Aさんは、産後に体重が増加し、子どもも小さいのでなかなか運動もできず思うように体重が減らないとのことで、今回このダイエットカウンセリングに参加されました。いろ

いろな記録を付けていく中で、外食やイベントなどがある時に体重が増加していることに気づき、食べすぎた分は体を動かして消費すること、普段の食事量(特にごはん、菓子パン)を減らすことを意識して取り組んでいただきました。その結果、なんと3か月で3.5kgの減量に成功しました。運動習慣もついてきて、食事では意識して野菜をとるようにしたり、ご飯を食べ過ぎないようにしたりなどの改善もみられました。



また、このような取り組みを一般のお客様に向けても実施していきたいと考えています。詳しいことが決まり次第、ホームページ等でご案内していきますのでよろしくお願いいたします。

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院
 どの処方箋でも受け付けます!

岡薬局 田中店



月～金 9:00～18:00
 土 9:00～13:00
 日・祭日/休み

〒700-0951 岡山市北区田中628-1
 TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800