

健康と環境

特集

1. こどもから高齢者までロコモ対策
2. ~あなたの健診をもっとスムーズに、もっと快適に~
ICカードとタブレットを使用した新健診システムを導入
3. 今年も注目の花粉症：特徴と対策

キッズ

2020年4月スタート! (予定)
※詳しくはホームページをご覧ください

かけっこ教室

初回体験

1,000円 (税込)

要予約

見学はいつでもOK!

メインコーチ
川上 和真

姿勢・腕の振り方・脚の運びなど
キレイなフォームで速く走るための練習を
たくさんしていきます!!

木曜
クラス

月4回

6,000円 (税込)
17:30~18:30

土曜
クラス

月2回

3,000円 (税込)
16:00~17:00

※入会時と各年度ごとにスポーツ安全保険料+手数料として別途1,000円が必要となります

【対象】年長~小学4年生 【定員】各20名 【場所】2階大スタジオ

定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお電話ください。

こどもから高齢者までロコモ対策

近年、こどもの運動不足や体力低下が問題視されており、その原因として、こどもたちが外で自由に遊べる環境が減っていることやゲームの普及などが考えられます。その結果、肥満や骨折が増えているだけではなく、「長時間立ってられない」、「片脚でしっかり立てない」、「しゃがめない」などの動作ができないこどもも増えています。

また超高齢化社会となっている中、介護が必要となった主な原因として、「認知症」が最も多く、次いで「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」となっています。「関節疾患」に至っては、要支援の原因として最も多くなっています。これらについては、運動をすることで予防、改善の効果があります。

ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)とは、筋肉や骨、関節などの体を動かす部位が衰えることをいいます。現

代の日本では、こどもから高齢者まで、すべての人たちにロコモ対策が必要です。

岡山県南部健康づくりセンターでは、ロコモ予防を意識したプログラムや運動機器が多数あります。さらに、健康度測定(ヘルスチェック)を行い、個別の運動メニューを作成することで、より安全で効果的に運動を実施することができます。

春からは、運動神経が飛躍的に伸びる時期「ゴールデンエイジ」といわれる年長から小学4年生までを対象に、「かけっこ教室」を開催する予定です。運動は骨の成長にも欠かせません。

さあ皆さん、体を動かしていきましょう♪



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/8:30~18:00(月曜日は休館日です)



割引券

南部健康づくりセンター

通常利用料金
1回1,500円が

500円

有効期限：2020年5月31日◎

●利用は1人1回限り(3時間以内)

●新規利用者に限り

●1枚で2人まで可能

●利用は高校生以上に限る

～あなたの健診をもっとスムーズに、もっと快適に～ ICカードとタブレットを使用した 新健診システムを導入

令和2年度から、当財団では従来の紙ベースの健診から、ICカードとタブレットを使用した新システム「ヘルゼア」
「ハンディ健診」を活用し、健診の更なるサービス向上を目指します。

「ヘルゼア」「ハンディ健診」とは？

「ヘルゼア」「ハンディ健診」とは、ICカードへ検査結果データを入力する新しいスタイルです。
ICカードに入力された健診データは、健診中にタブレットで確認することができ、さらに、終了後にはヘルゼアシステムへアップロードするため、手作業での入力業務が削減され、迅速に健診結果を受診者にご提供できます。



新健診システム導入によるメリット

健診時間の短縮

- 検査や測定時にスタッフはICカード(健康診断カード)を読み取り、タブレットに表示されたフォームに受診者の測定数値などを入力します。その結果、受診者にはスムーズな健診を行っていただけます。
- 当日の検査項目はタブレットに表示され、検査中止や検査漏れをタイムリーに把握することができ、誘導ミスを防止できます。
- 健診が終了した人数や各検査を通過した人数が把握でき、スムーズな健診実施に役立ちます。

健診結果の迅速なご提供

- 健診現場で、測定機器から直接データ送信またはタブレットへ入力を行うため、健診後のデータ入力・確認作業が削減され、事務作業が短縮されます。
- そのため、受診者への健診結果のご提供が迅速に行えるようになります。

今後の展開

新システムは健診現場スタッフの積極的な改善要望や提案によって、導入が進められました。健診で収集した個人情報、タブレット、ICカードや受付パソコン内の情報を暗号化し、外部の目に触れる心配はありません。
安心、安全な健診サービスをご提供するとともに、今後もサービスの更なる向上を目指し、県民のみなさまの健康づくり、健康維持に貢献します。

お問い合わせ先

当財団では、県民のみなさまの職場や学校、お住まいの市町村にお伺いし、健診を行っております。詳しくは下記までお問い合わせください。

担当部所: 健康づくり総合センター 保健部 保健業務課
TEL 086-246-6256 FAX 086-246-6259
e-mail hoken_gyoumu@okakenko.jp



令和2年4月から
New検診車
(マンモグラフィ子宮がん)
登場

明るく清潔感のある
検診車で一度、
受診してみませんか？



健診の流れ

① 受付（健診票、事前配布物の提出）

健診項目の見える化

健診票を
お預かりします

お願いします



健診票



IC（健康診断）カード

- 健診票のバーコードの読み取り
→ 健診コース、検査項目を確認

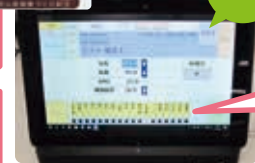


- 健診項目をICカードに登録
- ICカードを発行

② 健診票と健康診断カードを持って、検査開始

健診時間の短縮

(例) 身長体重測定



ピッ

- すばやく検査データを登録
- 実施不可検査は、検査前にエラー表示
- 健診中に前回結果の比較が可能
- 転記ミスの防止
- 終了した検査が見える



一目瞭然!! 終了は● 中止は×



ピッ

採血管をシステム管理し
取り違えなし

③ 健診終了

検査漏れ防止

- 受診済み検査をリアルタイムに確認
- 未受診検査、項目があればエラー表示



終わりました



検査項目	受診	検査結果	検査項目	受診	検査結果
総コレステロール	○	180	尿酸	○	4.5
LDLコレステロール	○	110	血糖値	○	100
HDLコレステロール	○	50	血圧	○	110/70
中性脂肪	○	80	心電図	○	正常
血糖値	○	100	眼底検査	○	正常
血圧	○	110/70	胸部レントゲン	○	正常
心電図	○	正常	腹部超音波	○	正常
眼底検査	○	正常	乳がん検診	○	正常
胸部レントゲン	○	正常	大腸がん検診	○	正常
腹部超音波	○	正常	胃がん検診	○	正常
乳がん検診	○	正常	子宮がん検診	○	正常
大腸がん検診	○	正常	骨密度検査	○	正常
胃がん検診	○	正常			
子宮がん検診	○	正常			
骨密度検査	○	正常			

お疲れ様です
確認します検査漏れが
なければ...

健診終了です

④ 検査結果のご提供

健診結果の迅速なご提供

以前は紙ベースに記載された健診結果を健診システムに入力する作業がありました。入力処理を大幅に省くことができるため、健診結果をより早くご提供できます。

健診データ
アップロード

ヘルケアシステム

入力や
確認作業を
削減

健診結果のお知らせ



今年も注目の花粉症：特徴と対策

今年も花粉症の季節が到来し、患者数は年々増加傾向にあります。花粉症にはどのような症状があるのか、そしてどのような対策をしていけば良いのかをお話します。

花粉症とは、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性疾患の総称です。鼻粘膜などから体内に侵入した花粉によって引き起こされるI型アレルギーで、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻炎症状が主な症状ですが、目のかゆみ、充血、流涙といった症状もよくあります。花粉によって起こりますから、通常季節性であり、また、地域差があります。

原因となる植物はスギが桁違いに有名で、テレビなどでスギ花粉前線をご覧になった方もいらっしゃるでしょう。日本ではスギ花粉症の占める割合が最大です。スギ花粉は1月末から3月頃に多く飛散します。スギ以外では、ヒノキやイネ、カモガヤ、ブタクサなどが知られており、それぞれに飛散時期が異なります。ご自身の症状のピークがいつ頃か思い出せば、原因花粉がある程度予測できます。

花粉症の治療薬にはアレルギーを抑える様々なタイプの薬があり、内服薬のほか、点鼻薬や点眼薬などもあります。代表的治療薬である抗ヒスタミン薬による眠気が以前から問題になっていましたが、最近開発された薬は眠気などの副作用が軽減された

ものがあります。また、花粉症が起こる時期はある程度予測できますので、症状が出る前から、予防的に治療を始めることも推奨されています。

花粉症は薬による治療も必要な病気ですが、同時に予防を心がけることが重要です。外出するときはマスクやメガネを着用し、帰宅後は衣類をはたいて花粉を落とすなど、普段から花粉という原因からの回避を心がけるようにしましょう。

初めての花粉症で悩んでいる方は、医療機関へ相談されることをお勧めします。

当院も対応しておりますので、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ先

公益財団法人 岡山県健康づくり財団附属病院

TEL:086-241-0880



[月～金] 受付時間 / 8:30～11:30 13:00～16:30

診療時間 / 9:00～12:00 13:30～17:00

[土曜日] 受付時間 / 8:30～11:30

診療時間 / 9:00～12:00

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院
どこ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

