

健康と環境

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

2014.4

Vol.61
Spring保健部
特集

健診・検査紹介

- 対がんシンポジウム2014
- 口コモ予防の運動
- センターを利用してみませんか？
- 環境部発おすすめスポット紹介



胃胸部検診車



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
簡易専用雨水道検査
北部支所：河川水・排水検査

健診・検査の紹介

すっかり春らしい暖かい季節となりました。4月といえば新しい年度の始まりです。

春の訪れと共に、本年度の健康診断が始まります。

そこで、今回は当財団が実施している主な健診・検査業務を紹介します。



病気の早期発見を目指して

がん・心臓病は国民の死因の1、2位を占め、今後も増加することが予測されています。

がんや生活習慣病は、症状のないまま進行するため、健康診断を定期的に受け、併せて生活習慣を改善していくことが大切です。

当財団では、受診者の立場に立った思いやりのある検診を目指し、様々な健診・検査を行い、皆様の健康診断結果を通じて、病気の特性や一人ひとりの生活習慣を具体的に把握し健康づくりのお手伝いをします。

地域の皆様の健康を守るために

～市町村にお住まいの方の健康診断～

●特定健康診査●

生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドロームの該当者および予備群を見つけて出し、生活習慣の改善を図るもので、健診後の保健指導（動機付け支援・積極的支援）も行っています。

●後期高齢者健康診査●

生活習慣病の早期発見と介護予防のための、75歳からの健診です。

●骨粗しょう症検診●

骨量をチェックして、骨粗しょう症を予防しましょう。

●がん検診●

(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん)

がんの予防および早期発見のために定期的に受診することが重要です。

検診車による巡回健診などを行っています。



●結核検診●

感染症である結核の早期発見のために定期的に受診することが重要です。

結核の発病だけでなく、その他の呼吸器疾患も発見される検診です。



労働者の健康と安全を確保するために

～職場の健康診断～

●一般健康診断(定期、雇入時など)●

生活習慣病を予防するために、疾病を早期発見し、健康状態を継続的に把握することが重要です。

健診後の保健指導（訪問指導、メール支援、運動支援、栄養支援）も行っています。

●特殊健康診断●

(じん肺、石綿、有機溶剤、鉛、
特定化学物質、電離放射線など)

職場において健康を阻害する有害化
学物質、有害エネルギーなどによる
健康影響を早期に発見するための健
診です。



●がん検診●

(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・
乳がん・前立腺がん)

●VDT検診●

VDTとは、Visual Display Terminals の略であり、パソコンの画面等の画像表示端末を意味します。VDT作業に常時従事する方を対象とした健診です。



子どもたちの健やかな成長を願って

～児童・生徒等の健康診断～

●尿検査●

腎臓疾患、尿路疾患、糖尿病等の病気の早期
発見を目的としています。

●貧血検査●

貧血の早期発見を目的としています。

小児の貧血で最もよく見られるのは、鉄分の
不足からおきる鉄欠乏性貧血です。

●寄生虫検査●

寄生虫卵の発見、寄生虫症の予防を目的とし
ています。

●結核検診●

学校での集団感染を防ぐため、結核の早期発
見を目的としています。

●心臓検診●

心電図検査を行い、心疾患の早期発見を目的
としています。



●小児生活習慣病予防検診●

生活習慣病の予防・早期発見を
目的としています。



赤ちゃんの病気の早期発見のために

～母子保健検査～

●先天性代謝異常検査●

新生児の心身の発育に障害をきたす病気を、
早期に発見することができます。



その他の検査

●クォンティフェロン検査●

血液検査にて結核感染の有無を判定します。

●インフルエンザ予防接種●

出張にて集団予防接種を行っています。

●ノロウィルス検査●

感染性胃腸炎の原因であるノロウィルスに感染しているかを判定します。

その他にも様々な健診・検査を行っております。
詳しくは保健部までお問い合わせください。

お問合せ先 保健部 TEL086-246-6256 FAX086-246-6259 E-mail : hoken@okakenko.jp

岡山県健康づくり財団で実施された健診・検査の集計は、以下の通りです

平成24年度実績

特定健診	受診者数	メタボリックシンドローム判定結果		
		該当	予備群	
		13,495人	1,675人	12.4%

がん検診	受診者数	がん発見者	がん発見率
胃がん	24,081人	28人	0.12%
肺がん	120,594人	48人	0.04%
大腸がん	26,948人	33人	0.12%
子宮がん	31,215人	6人	0.02%
乳がん	17,100人	13人	0.08%
前立腺がん	6,502人	23人	0.35%

児童・生徒等の検診	受検者数	陽性者数 (有所見者数)	陽性率 (有所見者数)
尿検査	173,465人	5,375人	3.10%
ぎょう虫検査	59,286人	20人	0.03%
心臓検診	21,033人	(674人)	(3.20%)

※()は心臓検診



先天性代謝異常検査	受検者数	要再検者	要精検者	確定患児
	40,000人	1652人 (4.13%)	156人 (0.39%)	26人 (0.07%)

受けていますか? がん検診!!

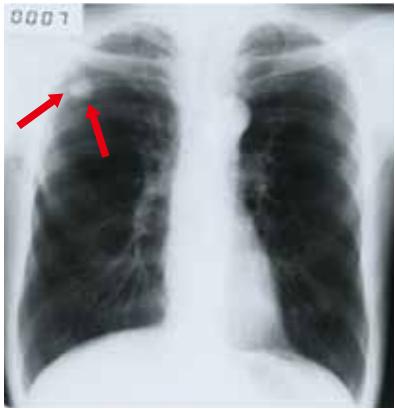
わが国の死亡原因の第1位は皆さんもご存知の通り「がん」で、また、がんにかかる人も国民2人に1人とまだ多い現状です。

がんは、検診による早期発見と治療法の進歩により、最近では不治の病ではなく治る病気になっ

- がんには早期発見が何より大事なことなのです。定期的にがん検診を受けましょう!!



検診で発見された早期胃がん



検診で発見された肺がん



検診で発見された乳がん

無料 クーポン券 について

お住まいの市町村によっては、大腸がん検診について対象年齢の方に無料クーポン券が引き続き送付される予定です。
(詳しくはお住まいの自治体の広報誌などでご確認ください)
もし、お手元にこのクーポン券が届きましたら、ぜひご利用ください。
また、初めてがん検診を受けられる方は、この無料クーポン券をきっかけに定期的にがん検診を受けましょう。

(公財)岡山県健康づくり財団では、がん検診の普及啓発に力を入れており、少しでも早くがんを発見することを目指して、がん検診事業に積極的に取り組んでいます。

岡山対がんシンポジウム2014

女性特有のがんである乳がんの患者数は若い人に増加傾向にあります。

女性に健康で生き生きとした生活を送ってもらうためには、“がんを知り、がんを克服すること”が重要です。

このシンポジウムでは、乳がんの予防から診断・治療と米国の女優が行って話題となった乳房再建について詳しくお話ししていただきます。

どなたでも参加していただけます。

ピンクリボン運動に取り組んでいる団体の展示ブースもありますので、是非ご覧下さい。

日時：平成26年6月7日(土) 13:30～16:00

場所：ピュアリティまきび
岡山市北区下石井2-6-41

参加費
無料

テーマ：あなたとあなたの大切な家族を守るために～女性のがんの克服をめざして～

講師：●岡山大学病院乳腺・内分泌外科

教授 土井原 博義 先生

●岡山大学病院乳がん治療・再建センター形成外科
医師 渡部 聰子 先生

●岡山県看護協会・おおもと病院総看護師長
乳がん看護認定看護師 大久保 茂美 先生

口コモ予防の運動

口コモとは、日本整形外科学会が2007年（平成19年）に新たに提唱した運動器症候群：口コモティップシンドロームの略で、骨、関節、筋肉などの運動器の障害により要介護になっている、または要介護になるリスクの高い状態をいいます。主な原因は、加齢による身体機能の低下や膝痛、腰痛、骨粗しょう症などの運動器疾患が挙げられます。

口コモ予防のための運動として、口コトレ（口コモーショントレーニング）が推奨されています。

無理のないペースで口コトレを行い、いつまでも元気な足腰を保っていきましょう！

口コトレ① バランス能力をつける“片脚立ち”

- 床につかない程度に片脚を上げる。
- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。
- 支えが必要な人は机や椅子に手をついて行う。

左右1分ずつ
3セット
毎日続けましょう



口コトレ② 脚の筋力をつける“スクワット”

- 肩幅より広めに足を広げて立つ。
- 膝がつま先よりも前にでないように注意して膝を曲げる。
- 膝に負担がかかりすぎないように
90度以上曲げないようにする。
- 支えが必要な人は机や椅子に手をついて行う。

呼吸を止めずに
5~6回程度繰り返す
3セット行いましょう



口コトレにプラスする運動 ふくらはぎの筋力アップ “カーフレイズ”

- 両足で立ち踵を上げる。
- ゆっくり下ろす。
- 支えが必要な人は
壁や机に手をついて行う。



一日の目安
10~20回×3セット

下半身の柔軟性、筋力アップ“フロントランジ”

- 両足で立ち、
一歩大きく踏み出す。
- 太ももが水平に
なるくらいに腰を下ろす。
- 踏み出した脚を元に戻す。

一日の目安
5~10回×3セット



岡山県南部健康づくりセンターでも、口コモ予防に効果的な教室を開催しております。

●すわって健脚ストレッチ&体操(水曜日 13:00 ~ 13:50)

イスに座ってできるストレッチや体操を行います。膝や腰に痛みのある方でも気軽にご参加いただけます。
4ヶ月に一回は健脚度測定を行い、運動効果を確認できます。

●元気健脚サーキット(木曜日 11:05 ~ 11:50)

立った状態で行う筋トレとウォーキングを組み合わせたプログラムです。脚力アップはもちろん、バランス能力アップに効果的です。

みなさんもぜひ私たちと一緒に安全かつ効果的なトレーニングを行っていきましょう！！

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)

センターを利用してみませんか？

センター利用経験 1年半 Aさん（女性）

幼い頃から運動が得意ではなく、部活は文化部、なるべく運動することを避けてきました。

転機は職場での健康診断でした。体重が大幅に増加！自転車通学から車通勤にかわり、運動とは相変わらず縁がなく、年齢とともに痩せにくい身体になっていました。これはプロの手を借りなければマズイ！と一念発起したのでした。

初めのうちは戸惑うこともありましたが、スタッフの方が丁寧にご指導下さり、不安なく取り組むことができました。顔見知りの利用者さんとも話すようになり、気づけば通うことが楽しみになっていました。

通い始めて1年半。身体の変化はというと…増えていた体重は元に戻り、ストレスも発散できるようになりました。代謝が良くなったのか、冷え症や肩こりも改善されてきています。何より、考え方が前向きになったことが、自分の中での意外な収穫でした。

身体を動かすって楽しいんですね！今後も運動は続けて、健康維持に努めたいと思います。



環境部発 おすすめスポット：なぎビカリアミュージアム

周りの山々の新緑が綺麗になり、ついでにお出かけしたくなる季節がやってきました♪

今回、ご紹介するスポットは「なぎビカリアミュージアム」です。

この施設では、施設の名前の「ビカリア(巻き貝)」をはじめとする発掘された化石が保護・展示され、自然科学と親しむことの出来る施設です。

「巻き貝！？」

そうです！！今は木々が生えているこの施設周辺の奈義町は、なんと 1,600 万年前は海拔 0m の

- 所 在 地：岡山県勝田郡奈義町柿 1875
- 開館時間：9:00～17:00（入館 16:30 まで）
- 休 館 日：毎週月曜および祝日の翌日・年末年始休
- 料 金：[入館料] 小学生未満無料、小中学生150円、高校生以上300円
[発掘体験] 200円
- お問い合わせ：TEL 0868-36-3977

海辺だったので！！そんな昔の生物の化石が発掘できる。話を聞いただけでもドキドキしています♪

お勧めの「化石発掘体験エリア」では、老若男女問わず皆さんが時間を忘れ化石発掘に没頭すること間違いなしです。

是非、休日に皆様でお出かけしてみてください！！



環境部では、各種検査を行い快適な生活環境の保全に貢献しています。

- | | |
|---------------------|---------------|
| ○飲料水関連検査 | ○温泉成分分析 |
| ○食品関連検査（細菌検査・理化学検査） | ○プール水検査、浴槽水検査 |
| ○環境水・排水検査 | ○腸内細菌検査など |
| ○浄化槽法定検査 | ○砂場の砂検査 |

TEL086-246-6257 FAX086-246-6258



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頂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
診察1	院長	福田	小谷	玉置	院長	朝倉
診察2	小谷		福田		福本	
診察3			朝倉		小比賀	
					佐々木	
					坪田	

※1…13:30～15:30

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、受付にご確認下さい)

2014年4月1日～

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

**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

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