

岡山県南部健康づくりセンター特集

- 寒い季節こそ健康づくりを
- 開館時間・施設利用時間
- 人間ドックを受けましょう
- がん撲滅キャンペーン
- おしらせ

私たちは人々の
健康と環境の
GOODを目指します



【コンセプト】

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



寒い季節こそ健康づくりを



家の中でゴロゴロして体がなまりがちな寒い時期。
家で簡単にできる休養法・健康法をご紹介します。



～ 積極的休養 ～

休養というと、睡眠をしっかりとり、安静にすることを思い浮かべる方も多いと思います。そもそも休養は、日頃の仕事や活動による心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす「休む」という側面と、仕事や家事を充実した状態で行えるように英気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める「養う」という2つの側面をもっています。休養をバランスよくとることが、私たちが健康な社会生活を営む上で必要です。

肉体的疲労には、音楽鑑賞や睡眠、入浴、休息を十分とることなどの消極的休養を取ることが望ましく、また、精神的疲労に対しては、軽いストレッチやスポーツ、旅行、ショッピングなどの身体的活動を行う積極的休養を取ることが望ましいです。

みなさんは普段の休日では、消極的休養、積極的休養、どちらをとることが多いのでしょうか？朝遅くまで寝ていたり、テレビを見てゴロゴロ過ごすというような、エネルギーをあまり使わない消極的休養をとりがちな方は、家にこもりがちなこの時期こそ、ぜひ積極的休養をとってみてはいかがでしょうか？ある程度まとまった時間のとれる連休は、趣味やスポーツ、散歩などの積極的休養をとるのに最適です。

積極的休養は、それまで行ってきた仕事とは異なった作業を行ったり、それまでの活動の中で使用していなかった身体部分を使ったりすることで、疲労の原因物質である血中の乳酸の除去にも効果があります。また、ストレスをコントロールすることで情緒を安定させ、労働意欲、精神力を向上させます。このように積極的休養の効果は大きく、重視されています。

皆さんも、ぜひこの機会に軽いストレッチなどの積極的休養をとってみてはいかがでしょうか。 保健師 後藤 礼子

南部健康づくりセンター リラクセーションセミナー

～ 1回の受講で完結するセミナーです。～

定員
各20名

入浴剤で冷えを解消

日 時：第1回 2月10日(水) 19:00～20:30

第2回 2月17日(水) 13:30～15:00

※各回とも同じ内容です。

参加費：1,400円(材料費含む)／回

内 容：冷えに関するお話
足浴法、入浴剤作り



質の良い睡眠をつくる サシェづくり

日 時：第1回 3月3日(水) 13:30～15:00

第2回 3月10日(水) 19:00～20:30

※各回とも同じ内容です。

参加費：1,400円(材料費含む)／回

内 容：睡眠に関するお話
ハーブティー試飲
サシェ(香り袋)づくり



～家でもできるストレッチ～

家の中でできるおすすめの運動はストレッチです。

ストレッチの効果の1つとして柔軟性の向上があります。柔軟性が低下すると、肩こりや腰痛、膝痛といった障害が発生し、また運動中にケガを起こしやすい状態になります。

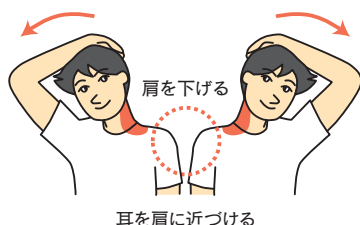
いざ暖かくなってウォーキングをしようと思っても、膝や腰が痛いと感じてしまうでしょう。また全く運動を行わず、筋肉や関節が硬い状態で運動を始めると、ケガをする危険性が大きくなります。

ストレッチは筋肉や関節などの運動器の状態をより良い状態に保つために大切な運動です。さらに、ストレッチが動脈硬化の予防に効果的ではないかとの研究結果も報告されています。

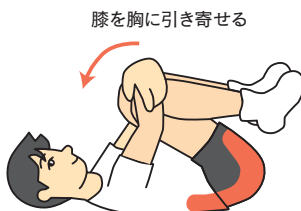
寒い冬、暖かい家の中でもストレッチはできますので、健康づくりに取り組みましょう。

今回は家の中で簡単にできるストレッチをいくつか紹介します。

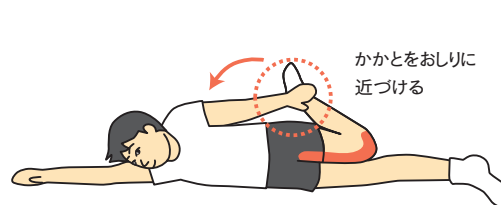
首の横のストレッチ



腰のストレッチ



太ももの前側のストレッチ



ストレッチの 注意点

- はずみをつけない
- 息を止めない
- 痛いところまで伸ばさない
- 10～30秒、ゆっくり リラックス

少なくとも、週に2～3回は行いましょう。軽いストレッチなら毎日行いましょう。

センターでは暑さ寒さに関係なく運動を楽しむことができます。肥満改善教室（がんがんスリムコース）なども開催し、楽しい健康づくりのお手伝いをしています。

運動指導員 斉藤 剛

家庭でできる 本格イタリアン(全4回)

講師：イタリア料理 D's Dinerシェフ
高谷 大介(たかや だいすけ)
日程：1回目 2月9日(火)
2回目 3月9日(火)
3回目 4月13日(火)
4回目 5月11日(火)
時間：10:30～13:00
場所：岡山県南部健康づくりセンター
内容：調理と食事と何でも質問コーナー
定員：24名
料金：14,000円(全4回コース)
材料費含む



会員限定 がんがんスリムコース (全12回)

日時：①平成22年1月14日～4月8日
毎週木曜日 19:20～21:00
②平成22年1月16日～4月3日
毎週土曜日 10:20～12:00
場所：岡山県南部健康づくりセンター
対象：会員で、お正月太りを解消したい方
肥満の予防・改善をしたい方
健康的に減量したい方
定員：各25名
料金：12,000円(12回分)

お申し込みは…

岡山県南部健康づくりセンター

〒700-0952 岡山市北区平田408-1 Tel.086-246-6250 Fax.086-246-6330

ホームページアドレス：<http://www.okakenko.jp/zaidan/center>

指定管理者選定及び開館時間の延長について

常日頃より当センターをご利用いただき、ありがとうございます。当センターは、平成9年の開設以来、運動、食事、休養が健康づくりの基本と考え、その実践指導を中心に事業を展開しています。平成18年度から指定管理者制度に基づき、(財)岡山県健康づくり財団が指定管理を受け、運営に当たってまいりましたが、来年度以降も、3年間指定管理者として管理運営を任されました。今後も生活習慣病を持った方々など健康問題に悩まれている方々にとって利用しやすい施設をめざしてスタッフ一同、一生懸命努力してまいりますので、引き続きご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、以前より利用者の方々からご要望の多かった開館時間につきましては、来年1月から平日に限り開館時間を1時間延長し、午後10時までと致します。お勤めの方など、仕事帰りのご利用をお願い致します。

開館時間・施設利用時間

変更期間 平成22年1月5日～平成22年3月31日

変更前

区 分	開館時間	施設利用時間
火曜日から金曜日	午前8時30分から 午後9時まで	午前10時から 午後9時まで
土曜日	午前8時30分から 午後6時まで	午前10時から 午後6時まで
日曜日	午前8時30分から 午後6時まで	午前10時から 午後6時まで

変更後

開館時間	施設利用時間
午前8時30分から 午後10時まで	午前10時から 午後10時まで
変更無	変更無
変更無	変更無

平成22年4月1日からの予定

区 分	開館時間	施設利用時間
火曜日から金曜日	午前8時30分から 午後10時まで	午前10時から 午後10時まで
土曜日	午前8時30分から 午後6時まで	午前10時から 午後6時まで
日曜日・祝日	午前8時30分から 午後6時まで	午前10時から 午後6時まで
※休館日：月曜日		



お問い合わせは…

岡山県南部健康づくりセンター

〒700-0952 岡山市北区平田408-1 Tel.086-246-6250 Fax.086-246-6330

ホームページアドレス：<http://www.okakenko.jp/zaidan/center>

健康診断(人間ドック)を受けましょう!

コンピューターシステムによる
正確で迅速な検査データに基づいて健診を行なっています。

コース

ゆったりコース 料金 26,250円

<全てのコースに共通の安心基本項目>

- ・眼底検査
- ・空腹時血糖にHbA1cを追加
- ・診察
- ・尿一般検査
- ・血液一般検査
- ・メタボ健診
- ・血液検査
- ・心電図
- ・胸部レントゲン
- ・胃部レントゲン

これが基本
コースです。



より短い息止め時間、より少ない被曝線量で検査できます。

期間限定コース (1月～4月)

しっかりコース 料金 36,750円

基本項目に肺機能検査や 腫瘍マーカーを加えたコース!

☆プラス項目☆

- 肺機能検査
- 直腸診
- 腹部超音波検査
- 腫瘍マーカー検査(男性:PSA 女性:CA125)
- 血液一般検査に白血球分類を追加
- 尿一般検査に尿沈渣を追加

かえでコース 料金 25,000円

しっかりコースを基本にした 期間限定のお得なコース!!

☆プラス項目☆

- 腹部超音波検査
- 腫瘍マーカー検査(男性:PSA 女性:CA125)
- 血液一般検査に白血球分類を追加
- 尿一般検査に尿沈渣を追加

対象:限定なし

みっちりコース 料金 47,250円

しっかりコースよりもさらに詳しい 充実したコース!!

どのコースよりも詳しく検査できます。

☆プラス項目☆

- 肺機能検査 ○直腸診
- 腹部超音波検査
- 腫瘍マーカー検査(男性:PSA 女性:CA125)
- 血液一般検査に白血球分類を追加
- 尿一般検査に尿沈渣を追加

◆「みっちりコース」のポイント◆

血液検査の充実、眼圧測定、喀痰細胞診、脾機能、
腫瘍マーカー(Pepsinogen I / II)



シニア世代コース 料金 25,000円

シニア世代に必要な検査が 充実した期間限定コース!

特に男性では年々増加傾向にある前立腺がんの検査、
女性では閉経による骨粗しょう症の検査をご用意しています。

☆プラス項目☆

- 腹部超音波検査
- 血液一般検査に白血球分類を追加
- 尿一般検査に尿沈渣を追加 ○眼圧測定

◆「シニア世代コース」のポイント◆

- 男性:腫瘍マーカー検査(PSA) 女性:骨密度検査

対象:おおむね60歳以上



オプション検査 (医学的検査)

- 骨密度測定 (料金3,020円)
- 肺機能検査 (料金1,575円)
- CT肺がん検診 (料金8,400円)
- 心疾患の早期発見の検査 (料金2,310円)
- 内臓脂肪測定 (料金4,000円)
- 脳ドック (料金25,200円)



女性の方

- 子宮がん検診(料金5,250円)
 - 内診…超音波(子宮、卵巣の検査)
 - 細胞診…子宮頸がんの検査
- 乳房マンモグラフィ撮影(料金4,200円)
 - 乳がん等乳房疾患の検査



お問い合わせは…

岡山県南部健康づくりセンター ヘルスサポート課

Tel.086-246-6253

がん撲滅キャンペーン

「大腸がん」の早期発見を応援します！

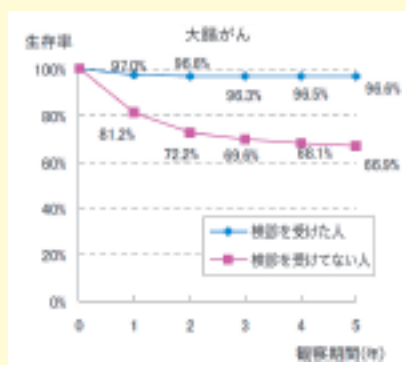
わが国の大腸がんによる死亡者数は年間約4万数千人に上り、亡くなった人の数は肺がん、胃がんに次いで第3位と高い状況です。また、岡山県内で大腸がんになった人数は、胃がんに次ぐ第2位（1,535人）となっています。しかし、大腸がん検診の受診率は岡山県でも29%と低い状況です。

「大腸がん検診」でがんが発見された場合、その半数以上が早期がんであり、適切な治療でほぼ治癒可能です。また、大腸がん検診（便潜血検査）は、自宅でできる簡便な自己採取法による検査で自覚症状のない早期がんを見つけることができる精度の高い検診です。

そこで、お近くの薬局・ドラッグストアで大腸がん検診キットを購入し、郵送で検査を受けていただける検診を冬期（12月～3月）限定で実施しています。（大腸がん検診キット購入場所は、下記にお問い合わせ下さい。）



「大腸がん検診」でがんが発見された場合は、早期のがんが多いため、ほとんどの方が治療して生存されています。



下記の薬局、ドラッグストアで検査キットを購入いただけます。



自宅で提出日の5日前から2日間分の便を容器にとって下さい。



容器と受診票を封筒に入れ郵送又は持参して下さい。



結果をご指定の送付先に郵送します。



- 販売期間 平成22年3月12日(金)まで
 - 販売場所 岡山市内の薬局・ドラッグストアの数店舗
(くすりのラブ岡山市内16店舗、イクタ薬局、岡薬局田中店、積善会ひがしもん薬局)
 - 料 金 税込1,300円(検査料金、検診キット、検体郵送料、結果送料を含みます)
 - 受付期間 平成22年3月19日(金)まで
 - 対象者 成人以上
- 郵送の場合→当日消印有効
当財団に持参の場合→月曜日～金曜日 8:30～17:15
※祝祭日は休ませていただきます。

(財)岡山県健康づくり財団 [日本対がん協会岡山県支部]

お問い合わせは…

〒700-0952 岡山市北区平田408-1 保健部保健業務課

TEL 086-246-6256 FAX 086-246-6259

がん・結核予防、禁煙の普及啓発資材 貸出中!

貸出し用 資材

財団では、がん・結核予防、禁煙の普及啓発資材を無料で貸出しています。
町内会・文化祭などの各種イベントでぜひ活用ください!

- 結核・複十字シール運動に関するパネル
 - 生活習慣病やがんに関するパネル
 - 乳がん触診モデル ● スモーカーライザー
- (息を吹き込み、呼気中の一酸化炭素濃度を測定。禁煙の動機づけにも有効。)
※スモーカーライザーについてはマウスピース1個につき30円がかかります。
ビデオ、各種パンフレット等もありますので気軽にお問合せ下さい!



普及啓発資材貸出しの流れ

普及啓発資材の貸出しの申込み

岡山県健康づくり財団総務課へ連絡

日程・資材の受け渡し方法について確認

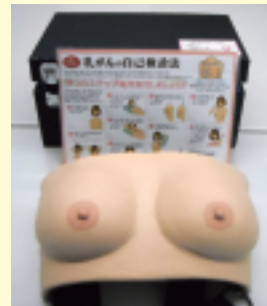
貸出し

使用后返却

※送料が発生する場合は利用者負担でお願いします。



スモーカーライザー



乳がん触診モデル

お問い合わせは...

(財)岡山県健康づくり財団 総務部総務課
Tel.086-246-6254 Fax.086-246-6258 E-mail:zaidan@okakenko.jp

ホームページをリニューアルしました

2009年10月1日、当財団ホームページをリニューアルしました。

今後も皆様のお役に立てる情報を提供していきたいと考えておりますので、
ご愛顧下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

主な変更点

1. トップページデザインを使いやすく、親しみやすく刷新しました。
2. サイト内の検索機能を設け、知りたい情報を分かりやすく検索できるようになりました。

ホームページアドレス <http://www.okakenko.jp/zaidan/>

又は「岡山県健康づくり財団」で検索してください。



～岡山対がんシンポジウム2010開催のお知らせ～ 「血液のがん(白血病)」

日 時：平成22年5月15日(土)13:30～16:00

場 所：岡山県南部健康づくりセンター
2階 大会議室（下記地図を参照）

講演タイトル：「貧血と白血病(仮)」

講 師：岡山大学医学部・歯学部附属病院

血液・腫瘍・呼吸器・アレルギー内科

主任教授 谷本 光音

身近に起こる貧血と
白血病との関わりについて
分かりやすく
説明します。



講演後、30分程度講師の先生との討論会(質疑応答)を行います。

参加費は無料ですので、普段聞くことのできない、講演テーマに沿った健康に関する
悩みや疑問をお尋ね下さい。

お問い合わせは…

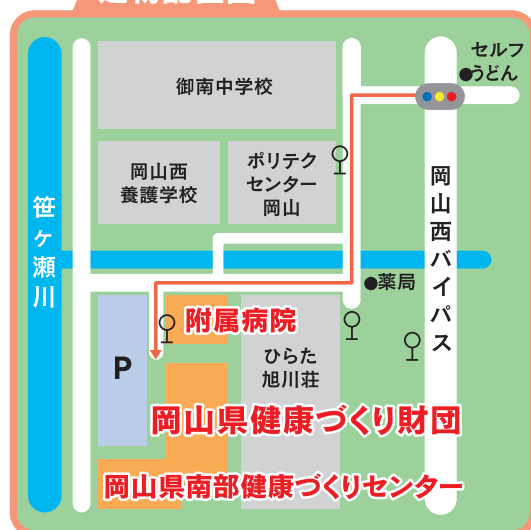
(財)岡山県健康づくり財団 総務部総務課

Tel.086-246-6254 Fax.086-246-6258 E-mail:zaidan@okakenko.jp

岡山県健康づくり財団・附属病院・岡山県南部健康づくりセンター

交通のご案内

建物配置図



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑥番のりばで

⑬番健康づくり財団・おかやま福祉の郷行のバスにお乗りください。

健康づくり財団病院前でお降りください。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。

また、車でおいでの際は、案内標識に従ってください。駐車場は約100台分を用意しています。