

健康スマイル

LOVEこころとからだ

Vol.7

Take Free ¥0

公益財団法人
高知県総合保健協会



健康
特集
乳がんの早期発見に
大切な質の高い検査と、
セルフチェック
教えてDr.

それゆけ健診車!

元気な企業、株式会社高知ミツヨ様を訪問しました!
[ふれあい健診レポート]

協会おしらせ
マンモグラフィ新型検診車が
やってきました!

乳がん触診モデル貸出実施中

[写真]株式会社高知ミツヨ 正岡様

ご寄附の報告

ザ クラウンパレス新阪急
高知様からピンクリボン運動の支援として
寄附金(148,600円)をいただきました

平成27年に30周年を迎えたザ クラウンパレス新阪急高知様は「開業30周年記念チャリティキャンペーン」と称して様々な団体への寄附活動を行って来られました。その一環として「ピンクリボン運動」の支援にご寄附いただき、平成27年12月17日(木)に贈呈式が行われました。いただいたご寄附は、乳がんの啓発活動や機器整備等に使用させていただきます。今後も乳がんの撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。



ザ クラウンパレス新阪急高知様 ピンクリボン運動募金

開業30周年記念チャリティキャンペーンとして「生命の基金」、「第42回FNSチャリティ」、「緑の募金」と様々な団体への募金をされてきた中、今回は「ピンクリボン運動」への募金として実施。ホテル直営レストランにてキャンペーン特別メニューをお客様がご利用毎に、料金の中から100円を当協会にご寄附いただきました。



ご存知ですか?

会社を退職された方も
健診を受ける事ができます!

この時期、「会社を退職したんだけど、健診はどうやって受けたらいいの!?!」というお問い合わせをいただくことがあります。会社にお勤めになられている方の大半は、健康保険組合等の健康保険にご加入されていますが、会社を退職後は、国保や健康保険組合の任意継続健康保険にご加入されると思います。特に、国保にご加入される場合は、お住まいの市町村から特定健診やがん検診の案内がありますが、「今までと同じ健診を受けたい場合はどうすればいいの?!」といった疑問が多いようです。

国保にご加入されても、補助を受けて人間ドックや生活習慣病予防健診をご受診いただくことができますのでご安心ください。

ご質問やご相談があれば当協会までお気軽にお問い合わせください。

施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

	中央健診センター						幡多健診センター					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	-	7:40~8:00	不定期 7:40~8:00	7:40~8:00	年数回 7:40~8:00
生活習慣病予防健診(成人病健診)	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	年数回 8:00~8:30
一般健康診断	午前	8:30~11:00	-	8:30~11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	午後	13:30~15:00	14:00~15:30	14:00~15:30	13:30~15:00	-	-	-	不定期 14:00~14:30	-	-	-
一般健康診断(乳がん・子宮頸がん検診あり)	9:00~9:30	-	9:00~9:30	-	-	不定期 9:00~9:30	-	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルスサポートシステム
公益財団法人
高知県総合保健協会

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号
TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921
公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター
〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号
TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター
〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会 検索 <http://www.hokyo.or.jp/>



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。
「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど...

詳しくはこちらまで
公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

乳がんの早期発見に大切な 質の高い検査と、セルフチェック

食生活や生活様式の変化により、近年乳がんになる人が増えています。乳がんにかかる割合は日本人女性の12人に1人ともいわれ、決して他人事ではありません。今回は当協会の診療放射線技師が、乳がん検診について疑問や質問にお答えいたします。

高い撮影技術が 乳がん検査の質を保つ

増加の傾向にある乳がんの早期発見のために、厚生労働省は40歳以上の女性に対し、2年に1度、視触診およびマンモグラフィ検診（以下マンモ検診）を受診するよう推奨しています。マンモ検診とは、乳房のX線撮影検査で、感度の高い検査ですが、単にマンモ検診を導入するだけでは有効な乳がん検診とはいえません。大切なのは、質の高いマンモ検診を行うこと。そこで求められるのが、検査を行う放射線技師の高度な撮影技術と医師の読影力です。当協会では、NPO法人日本

乳がん検診精度管理中央機構が行う講習会と認定試験を放射線技師が定期的に受け、乳がん検診にかかわる技術と知識の維持・向上に努めています。

求められる多様な知識

講習・認定試験では、乳がんの現状から幅広く病変を拾い上げるための撮影方法、写真の読み取り方、受診者への声のかけ方までさまざまな技術と知識を学びます。技師個々人だけでなく、当協会自体も、技師や医師の教育に加え検査装置の精度管理が適切に行われている施設として、精度管理中央機構から認定を受けています。

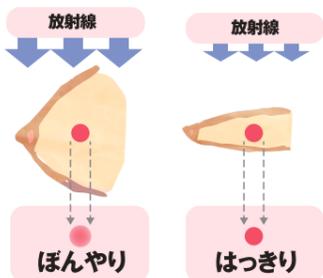


マンモグラフィ検査装置

マンモグラフィ検診は 痛いのですか？

マンモ検診では、圧迫板という透明な板で乳房を片方ずつ20秒程度挟んで写真を撮影します。この際に多少痛みを伴いますが、乳房の量や年齢等によって痛みには個人差があります。実は乳房をより薄く平らにすることで、乳房の中がしっかり見える写真を撮ることができるのです。マンモ検診は、視触診では分からないごく小さな乳がんも見ることができる検診といわれています。その有効性を生かすために、技師はより良い写真を撮ろうと

乳房を薄くのぼすことにより、少ない放射線で精度の高い写真が撮れる



努力しています。撮り残しがないうようにしっかりと乳房を挟みますが、ご理解いただきリラックスして受診に臨んでください。ちなみに乳房の大きさを気にされる方がおられますが、乳房の大きさと痛みは全く関係ありません。

前述のように痛みには個人差がありますが、女性ホルモンの影響により月経前は乳房が硬くなったり痛みを感じたりします。閉経前の方が検診を受けるときや自己検診を行うタイミングは月経開始後1週間くらいがベストといわれています。授乳中の方は、乳腺の発達により画像の診断が難しくなり、すし撮影時に痛みも伴います。できれば断乳後6ヶ月以降に受診されるのがおすすめです。どうしても乳がん検診を受けたいという方は、超音波検査を検討されてはいかがでしょうか。またX線検査という言葉から、放射線被曝を心配される方もおられます。しかしマンモ検診は乳房だけを撮影するもので、体全体にはほとんど危険性はありません。安心して受診してください。ただし、授乳中や妊娠の可能性がある方や、ペースメーカーをご使用の方は、検診をお断りする場合があります。事前にお申し出ください。



(写真左)マンモグラフィ検査装置を操作する診療放射線技師。(写真上)検査装置で撮影したレントゲン写真。より正確な検診ができるよう精度管理に努めています。



せん。また乳房が小さくても、撮影に一切問題はありません。**受診のタイミングはいつがよいですか？**

早期発見のために 自己検診も忘れずに

乳がんは、早期発見・早期治療をすれば治療率がとても高い病気です。早期発見のためには定期的な検診が欠かせませんが、もうひとつ忘れてはならないのがセルフチェックです。セルフチェックは、乳房にしこりがないか渦巻きを描くように触れたり、鏡の前に立ち、ひきつれやくぼみがないか見たりして行います。月経開始から1週間後、閉経後の方は毎月日にちを決めて月に1回は行うとよいでしょう。そして少しでも違和感を感じたら乳腺専門医のいる病院を受診し、ご自身の健康維持に努めてください。



高知県総合保健協会 診療放射線技師

乳がん検診について

協会施設内での乳がん検診について詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

公益財団法人 高知県総合保健協会

- 中央健診センター 計画調整課 松前・美島 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 宗崎・西谷 TEL.0880-66-2800

新しい乳がん検診車を 導入しました。

最新のマンモグラフィを搭載した検診車を導入。より多くの方に、より精度の高い検診を受けていただけるよう、努めています。



検査の精度向上に取り組み
乳がんの早期発見に努めています。

高知県総合保健協会 診療放射線技師

協会スタッフ厳選!



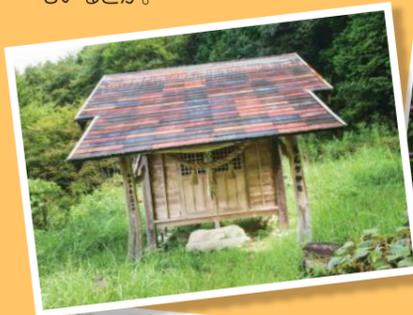
大野見周辺 ニニ見て スポット

自然が豊かな大野見で おすすめスポットを発見!

まんが好き必見の「まんが神社」と
知る人ぞ知る土佐の名水をご紹介します。

まんが神社

中土佐町久万秋の県道から畦道を1キロほど入った先にある、漫画にゆかりのある神社。高知県主催「まんが甲子園」の参加者たちにひそかな人気で、はるばる優勝の願掛けに訪れる高校生もいるとか。



県道19号と319号の交差点から約300メートル、カーブミラーの足元にある看板を見逃さないで!!



看板を見つけた後はひたすら農道を直進!のどかな田園に建つ変わった形の鳥居とカラフルな屋根を見つけよう。



data 高知県高岡郡中土佐町 大野見橋谷

銘水 久万秋の湧水

土佐の名水40選にも選ばれている湧き水。道路脇の岩間から湧き出ている、大雨にも濁ることがないという。まろやかな味が人気で、水を汲みにやってくる近隣市町村の住民や観光客も多い。



data 高知県高岡郡中土佐町 大野見久万秋



眼底検査

れるので気軽に受けることができ、助かります」と話されていました。さらに「血糖値が高く出てしまい、ウォーキングによって改善した」というお声も。受診で終わることなく、その後の生活改善に取り組んでおられる様子が伝わりました。福利厚生が充実している高知ミットヨ様ですが、今年度より、ミットヨ健康保険組合様と当協会が連携し、保健指導にも取り組んでいくことになりました。

具体的には、健診実施後当協会の保健士・栄養士が高知ミットヨ様にお伺いし、改善が必要な方と面会し、健康に対する助言を行なってもらいます。継続的な保健指導を通して、より社員の方々の健康づくりに貢献できればと思っています。そして健診車に関しても、果たすべき役割を再認識しながらさらなるサービス向上に努めていきたいと実感いたしました。



高知ミットヨ正岡様

今年から、より入念な保健指導を実施することができた。

ノギスなどの測定機器で国内90%以上の高いシェアを誇る元気な企業、株式会社高知ミットヨ様を訪問しました!



Mitutoyo 株式会社 高知ミットヨ

「ふれあい健診レポート」



Vol.7

それゆけ 健診車

中土佐町大野見 株式会社高知ミットヨ篇

国内外で高いシェアを誇る、精密測定機器のトップブランド「ミットヨ」

清流四万十川の源流が流れる、緑豊かな中土佐町大野見。こちらに、今回お伺いした高知ミットヨ様があります。同社は、精密測定機器の総合メーカーとして名高い「ミットヨ」様の高知拠点。マイクロメーター「ヘッド」という測定器を月2万個生産する重要拠点です。



今回の健診内容 高知ミットヨ様の建物と駐車場をお借りして、定期健康診断・生活習慣病予防健診を実施いたしました。

家族の健康づくりにも大変気を配られており、およそ15年以上前から毎年、健診車を利用いただいています。今回もバス2台が伺い、各種健診を実施いたしました。

独自の健診項目を設け 従業員の健康維持に尽力

高知ミットヨ様の健診の特徴は、ミットヨ健康保険組合独自の検査項目を設けていらっしゃる。38歳以上の方は胃検診等が加わるほか、動脈硬化や緑内障など目の病気の早期発見につながる。とされる「眼底検査」も追加で受診されています。それだけでなく、「主婦健診」という独自の健診内容を設け、社員の奥様も健診が受けられるようサポートしています。さらに婦人科検診や前立腺がん検診の対象になる方は、こちらも追加受診でき、多くの方が毎年受けられているとのこと。会社一丸となつて健康維持に取り組んでおられることが分かります。

健康保険組合様と 当協会が連携した、 新たな保健指導も

健康に対する意識が大変高い同社。ある社員の方は「毎年欠かさず受診していて、病気にもかかっていません。自分ではなかなか健康診断に行きませんが、健診車が来てく



今回の健診車

あおぞら6号 胃部X線 検査をしました

今回はこの2台がお邪魔しました!

シールII号 胸部X線 検査をしました



株式会社高知ミットヨ 大野見工場

神奈川県川崎市に本社を置く測定機器メーカー、株式会社ミットヨの生産拠点として1977年に設立。ノギスやマイクロメータなど測定機器の国内シェアは90%以上、日本国外でも高いシェアを誇る企業である。

取材ご協力先 募集しています

健康スマイル制作委員会では「それゆけ健診車」の取材先企業や団体を募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会 総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

～乳がん早期発見のために～

乳がん触診モデルの貸出実施中！

当協会では乳がんを発見するためのセルフチェック普及のために「乳がん触診モデル」の貸出を行っています。職場や地域でこの「触診モデル」を使って実際に体験していただき、セルフチェックにつなげていただければと思います。



「しこり」の感触を体感して自己触診に活かしましょう！

貸出企業ご紹介

企業名：株式会社メディア・エーシー 業種：広告・デザイン

今回は従業員の約半数が女性というこちらの企業に触診モデルを貸出。この触診モデルには乳腺症など乳がん以外のしこりもあり、その違いや実際に乳がんのしこりの硬さや感触を体感していただきました。ぜひ触診モデルを体験していただき、触診の普及による乳がんの早期発見の増加につながるよう期待しています。



リアルな質感に最初はちょっとびっくり！



男性もぜひ体験して奥さまやご家族にも勧めてあげてください！

正解の表と照らし合わせながら乳がんのしこりをチェック！



ここかな～？



正解！



みなさんもぜひ体験してみてください！

貸出のお申し込み・お問い合わせ先

公益財団法人 高知県総合保健協会
総務経理課 TEL.(088)831-4800 (代)

※お申し込みは事業所・自治体単位でお願いしています。(個人への貸出は現在対応しておりませんので予めご了承ください。) ※また貸出はお申し込み順となります。申し込み多数の場合はお待ちいただく場合があります。

今関心の高い乳がんについて、当協会にお越しいただかなくても、地域の巡回検診でしっかり検診していただけるように、最新のマンモグラフィ搭載の検診車を導入しました。1月からの住民健診や事業所健診等で各地にお邪魔します。



マンモグラフィ
新型検診車が
やってきました！

検診車の駐車に必要なスペースは普通車4台分ほど

※検診車の空き状況や訪問先へのアクセスなど事前の確認が必要です。まずはお問い合わせください。
※詳細についてはご相談に応じます。



乳がん検診車の寸法
長さ8.4m×幅2.5m×高さ3.4m

〈お問い合わせ先〉公益財団法人 高知県総合保健協会
計画調整課 TEL.(088)831-4800(代)



「しこり」が怖くない！
新型検診車

〈待合室〉



〈検査機器〉



バスの中でありながら更衣スペースを兼ねた十分な待合スペースを確保。

フィルムレス時代に適合したデジタル撮影装置。今までのフィルムと違って撮影から画像確認までをその場で行えるうえ、これまで以上の高画質画像を描き出すことができます。



乳がん早期発見のために、高知県内、西へ東へ奔走します！