



2023
12月号

Vol.37



Follow Me!
Instagram
はじめました



施設の紹介やイベントのお知らせなどの情報を発信。Instagramの詳細はホームページで紹介しています。フォローお願いします!

おかげさまで
公益財団法人移行10周年
を迎えました

～高齢者の生き方を考える～

ご高齢者の方にも健康を意識した何らかの行動を続けて頂きたいとの願いを込めて、正しい情報を提供しつつ、私なりの見解を述べたいと思います。

わが国は2007年に65歳以上の人口が全人口の21%を超える超高齢社会に突入し、2023年には65歳以上は29%、80歳以上は初めて10%を超えました。平均寿命も84.3歳と延びていますが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す健康寿命は74.1歳と10年の乖離があります。



2022年の死因では悪性新生物(腫瘍)24.6%、心疾患14.8%、老衰11.4%、脳血管疾患6.8%の順で、75歳以上の死亡数が全体の7割を占めています。今や2人に1人は一生のうちのがんを経験する時代ですが、がん対策として自らが取り組むべきポイントは次の2つです。

一つ目は、がんにならない生活習慣を心掛けることで、具体的には「がんを防ぐための12か条」(日本対がん協会2011年)をご覧ください。第12条に記載の「正しいがん情報でがんを知ることから」の意義は大きいと思われます。

二つ目は、定期的ながん検診を受けて早期発見を心掛けることです。がん患者の10年生存率は58%を超えており、今やがんは不治の病ではなく、早期発見し早期受診すれば過半数のがんは治る時代なのです。この2つを実行するだけで人生が変わるかもしれません。

もう一つ忘れてはならないのが、進行がんで療養中の方への細やかな配慮や支援です。自分ががんであることを受け入れるのは容易ではなく、本能的に拒否したり、もうおしまいと絶望したり、心が揺れ動くものです。ただ、人は人生の危機に直面すると健康で順調な時には気付かなかったことに気付き、その後の人生をより深く有意義に過ごす能力を秘めているのも周知の事実です。もちろん時間を要することも多々あります。

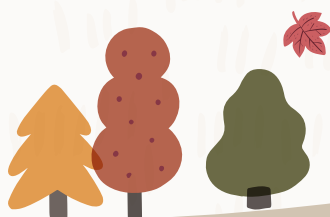
健康寿命を延ばすために「がん対策」を意識することが必要ですが、「健診」の必要性を理解し自らの健康の保持増進を図ることも非常に重要です。「健診」の目的は、生活習慣病やメタボリックシンドロームを発見し早期治療につなげることと、病気になる前の生活習慣の問題点を発見し予防することの2つです。

特別の事情がない限り「特定健診」と「がん検診」を定期的に受け、もし「要精密検査」の通知が来れば医療機関を必ず受診することをお勧めいたします。

当センターは、「地域の健康を支える」という理念のもと、公益財団法人に移行して10周年を迎えました。これからも医師会や行政としっかり連携しつつ、自らの社会的使命を果たしていく所存ですので、何卒よろしく願い申し上げます。



公益財団法人
加古川総合保健センター
理事長 枝川 潤一



特定健診とがん検診、セットで受診できます！

コロナ禍で受け忘れていませんか？

特定
健診

+

肺がん

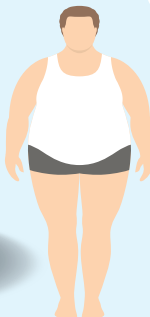
胃がん

大腸がん

+

乳がん

子宮頸がん



特定保健指導

対象になった方は、健診当日受けることができます！
保健師・管理栄養士と一緒に改善に向けた目標を立てましょう！

上記に加えて、骨粗しょう症、前立腺がん、肝炎ウイルスなども同時に受診できます。(料金は年齢や市町によって異なりますので、お問い合わせください)



勤務先でも特定保健指導を受けられます！

健診当日だけでなく、結果を受け取ってから勤務先で特定保健指導を受けることもできます！料金は勤務先の健康保険組合によって異なりますので、詳細はお問い合わせください。

協会けんぽに加入している事業所は、無料で利用可能

問い合わせ

特定健診・がん検診 **079(429)2923** 特定保健指導 **079(451)8022**

●人間ドックを受けてみませんか？

人間ドックは、今の健康状態を調べて、疾患の早期発見が目的です。会社の健康診断よりも検査項目が多いため、気になる疾患があれば、それに関して特化した検査を受けることも可能です。また、検査当日には医師や栄養士等による生活習慣についてのアドバイスも受けられます。将来の病気のリスクを知り、早く対策を行うことで、健康な状態を保つことができます。

保健センターでは、いくつかのコースをご準備しています。詳しくはホームページをご覧くださいか下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

1日人間ドック
ベーシックコース
38,500円(税込)

1日人間ドック
レディースコース
48,400円(税込)

昼食付き



1日人間ドック
プレミアム
メンズコース
55,000円(税込)

1日人間ドック
プレミアム
レディースコース
68,200円(税込)



プランの詳細はこちら

胸部X線装置を更新しました！

2023年8月16日より胸部X線装置を新しい装置に入れ替え、安全性に配慮した高精細な画像で撮影することができます。皆様のご受診お待ちしております！



予約・問い合わせ
人間ドック **079(429)2525**
(平日8:30~17:00)

保健センターで受けた健診の結果をアプリで見ませんか？



かこがわ健康BOX

かこがわ健康BOXは、“無料”で健康情報の閲覧・健康管理ができるスマホアプリです

注目 Point

- 1 自分の医療データをスマホでいつでも見られる!
- 2 いろいろな身体のデータを記録できる!
- 3 検査結果を活用できる!



健康診断管理アプリ
CARADA 健診サポート



健康管理アプリ
CARADA



- ・加古川総合保健センターで受けた健診結果が見られます。
- ・健診結果の推移がグラフで表示されるので、経年の結果を簡単に比較できます。

- ・血圧、歩数、体調や摂取カロリー、メンタル状態などを記録できます。
- ・加古川地域の医療機関で受けた検査の結果が見られます。

申込方法

下のQRから！
申込みフォームを入力



入力いただいたご住所に同意書と返送用封筒を郵送いたします。

同意書を記入し返送



同封の返送用封筒で返送ください。

手順書を参照して登録！



※手順書の郵送は、同意書を返送いただいたから10日ほどかかる場合がございます。

加古川総合保健センター 情報管理担当
受付9:00~17:00(日曜・祝日及び年末年始を除く)
TEL.079-429-2386

かこがわ健康BOXホームページ
からのお問い合わせも可能です。



検査課だより ~へるすVer~



体内の貯蔵鉄 フェリチンって？

いつも疲れやすい、動悸や息切れ、めまいなどの不調…
もしかしたら、貧血が原因かもしれません。

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン量が減った状態です。ヘモグロビンは酸素と結びつき、酸素を全身へ送る働きがあるため、ヘモグロビン量が少なくなると「酸欠状態」となり、疲労感やめまい、動悸などの症状が現れます。

ヘモグロビンの材料となるのが鉄です。

人間の体内にある鉄の約70%はヘモグロビンに存在し、残りの約30%は「フェリチン」と呼ばれるタンパク質に存在する貯蔵鉄として蓄えられています。

体内の鉄が過剰になるとフェリチンに蓄えられます。

しかし、鉄が不足のためにヘモグロビン量が少なくなると、貯蔵鉄であるフェリチンがヘモグロビンの生成を手助けします。フェリチンは体内の鉄の量のバランスを保つ働きをしています。

動悸

顔色が悪い

だるい



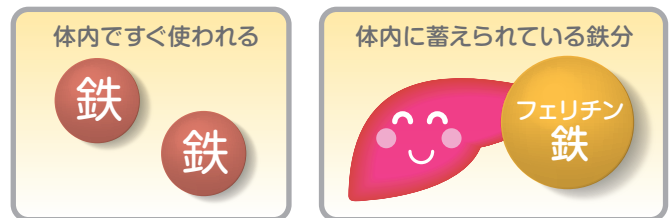
疲れやすい

めまい

息切れ

一度「フェリチン」を調べてみてはいかがでしょうか？

保健センターでは、人間ドックのオプション項目として追加できます。(詳細はお問い合わせください)
かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



鉄が不足する場合、「貯蔵鉄であるフェリチンの減少⇒血清鉄の減少⇒ヘモグロビンの減少」のように、まずフェリチンから減少していきます。

健康診断でヘモグロビンに異常がなくても、動悸やめまいなどの症状がある場合は「隠れ貧血」かもしれません！

予約・問い合わせ
人間ドック 079(429)2525
〔平日8:30~17:00〕



貧血対策にオススメの栄養素

バランスのよい食事を基本に、鉄や造血作用を持つ栄養素の摂取が大切です。
鉄は動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。吸収率の高いヘム鉄から摂りましょう。

ヘム鉄

非ヘム鉄

葉酸

造血作用をサポートする

ビタミンB12

正常な赤血球の生成に関わる



レバー、牛肉、かつお など



小松菜、ほうれん草、水菜、納豆 など



ほうれん草、ブロッコリー、納豆 など



のり、レバー、かつお など