

地域の健康を支える



2024  
10月号  
Vol.40

## | 就任のご挨拶 |

この度、枝川潤一先生の後任として加古川総合保健センター理事長に就任致しました。

当センターは「地域の健康を支える」という経営理念のもと、保健医療情報の提供、地域保健及び福祉に関する各種事業を実施し、地域住民の健康の保持、増進に寄与することを目的に設立されました。

当センターの会館名称は「ウェルネージかこがわ」で、ウェルネス(健康)とエイジ(世代)を組み合わせて名付けられました。すべての世代の健康づくりの拠点として発展していきたいという願いが込められています。また、会館には保健センターだけではなく、加古川医師会・播磨歯科医師会・播磨薬剤師会も事務所を構え、加古川市・稲美町・播磨町とともに健康づくりの連携を図っています。

当地域では加古川地域保健医療情報システムがあり、保健センターによる健康診断・各種検診や各医療機関での検査データを個人別に集約して、日付の順番に参照できるようになっており、システム導入医療機関において日々の診療に適切な情報を提供しています。

さらに、「かこがわ健康BOX」という、自らの健康情報(健診結果やシステムに参加している医療機関の検査値など)をスマートフォンで閲覧・健康管理ができるサービスも提供しております。最近では、高血圧・脂質異常症・糖尿病だけではなく慢性腎臓病や肝臓病・肥満症・フレイル・認知症など複数の病気に罹患している方や複数の病医院、診療科にかかっている方もおられ、特に生活習慣病予防や健康に関心のある方には是非このシステムを活用し、自らの継続的な健康管理に役立てていただけたら幸いです。

健康診断や医療機関の受診については、コロナ禍で一時減少が目立っていたため、特にがんなどの病気の早期発見が遅れたりする状況が多くみられました。ウイズコロナ時代となった現在、感染を予防し、今まで以上に健康を意識し、健康診断や医療機関を受診していただき、病気の早期発見、早期治療を実現していきたいと考えています。理事長として、職員とともに多くの地域の皆様方に利用していただけるよう努める所存ですので、今後ともよろしくご挨拶申し上げます。



公益財団法人  
加古川総合保健センター  
理事長 中田 邦也

## かこがわ健康BOX で、健康管理しませんか?



- 1 自分の医療データをいつでも見られる!
- 2 色々な身体データを記録できる!
- 3 検査結果を活用できる!

アプリは  
無料!



問い合わせ TEL:079(429)2386

受付時間:8:30~17:00(日、祝日、年末年始を除く)

詳細はホームページへ! >





# 日曜日に 乳がん検診を受けられる日です

レディースデー



**内容** 乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診  
※特定健診(午前のみ)、その他がん検診も同日受診可能

**日時** 10月20日(日) 8:30~13:00~

**料金** お住いの自治体(加古川市、稲美町、播磨町)や年齢等で異なります。  
※加古川市・稲美町・播磨町の無料クーポン券の利用が可能 (詳しくはお問い合わせください)



空き状況は  
お問い合わせ  
ください。

申し込み

電話: **079(429)2923** (月)~(金)祝日除く  
8:30~17:00



## 知っていますか? ブレストアウェアネス

乳房を意識する生活習慣のことです。ポイントは…

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気が付いたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に一度乳がん検診を受ける



乳房やワキの下  
などに異常を見つけたら…  
乳腺(外)科で診察を  
受けてください。

## セルフチェックしましょう

**チェック 1** 両手を頭の後ろで組み、  
色や形をよく見てみましょう



「くぼみ・ふくらみ」  
「ただれ・変色」  
「ひきつれ」  
はありませんか?

**チェック 2** 乳房やワキの下を4本の指で  
「の」の字を書くように触りましょう



「しこり」は  
ありませんか?

ワキの下もよくcheck!

**チェック 3** 乳頭を軽くつまんで分泌物が  
出ないか調べましょう



「血が混じった  
ような分泌物」  
は出ませんか?

**チェック 4** 仰向けに寝て乳房を触って  
チェックしましょう



「しこり」は  
ありませんか?

出典: J.POSH

10/20は

## 世界骨粗しょう症デー

10/20は午前中のみ

「骨粗しょう症」検診が受診可能です。

特定健診実施日に受診することもできます。

この機会に、ぜひ検査しましょう。



編集・発行



公益財団法人

加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3

TEL.079(421)8181 FAX.079(429)6300

開館時間 8:30~17:00

休館日 日曜祝日・お盆・年末年始

<https://wellnage.kakogawa.or.jp>

WEBサイトはこちら

