

Info 1

### 糖尿病教室

申込不要

- ・開催日時：2017年3月21日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- ・内容：「糖尿病と動脈硬化・癌～健康寿命をのばそう～」・「糖尿病と医療費」
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

Info 2

### 第20回膠原病・リウマチ教室

要申込

- ・開催日時：2017年6月10日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- ・内容：「膠原病リウマチ患者さんの日常生活での注意点」  
講師：膠原病リウマチセンター 医師：西田 美和
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：平日17時までに病院代表 078-261-6711 へお電話ください。  
担当：膠原病リウマチセンター 辻村

## Medical News

2017年3月  
Vol.117

Shinko Hospital

### Contents

\*特集：健診センター  
「健診センター  
リニューアルオープン」

\*information  
・糖尿病教室  
・第20回膠原病・リウマチ教室

\*ヘルシーレシピ  
「豆乳ソースでいただく温野菜」

ご自由にお持ち帰りください

FREE PAPER

神鋼記念病院  
Medical News  
2017

3

[特集 健診センター]

# 健診センター リニューアルオープンします

完成予想イメージ

## 01 健診センターって？

日本は長寿国として有名です。2015年の日本人の平均寿命は、男性が80.79歳、女性が87.05歳で、男女共に80歳を超え、過去の最高記録を更新しました(2016年7月発表)。この背景として、医療の進歩だけではなく、国民一人ひとりの健康に対する意識の高まりがあるのではないのでしょうか。



一般的に健診センターとは、健康診断や人間ドックといった各種検査を行う施設です。健康診断や人間ドックは、病院の外来受診などの健康保険を利用した保険診療とは異なり、任意で受診するものです。しかし、健康診断は各企業に毎年の実施が義務付けられており、各市区町村でも住民健診として補助を利用した受診案内がなされています。そのため、普段から意識することなく健康診断を受診されている方も多くいらっしゃるかと思います。

一言に「健康」といっても、寝起きがよい、風邪をひかないなど、それぞれの健康の指標があると思います。では、健康の指標として一番分かりやすいものとは何でしょう。おそらく一番身近なものとして、自分の健康状態を数値などで表すことができる健康診断ではないのでしょうか。

当院にも健診センターがありますが、存在をご存じでも、院内の場所や健診内容までは知らない方もいらっしゃるかと思います。今回は健康診断を受診する健診センターについてお話したいと思います。

## 02 健診センターでは何をしてるの？

神鋼記念病院健診センターでは、主に神戸市の健診や企業健診を実施しており、年間約2万人の方にご利用いただいています。病院名からもわかるように、神戸製鋼所やその関連企業はもちろん、様々な企業や会社の健康診断を行い、その健康管理に寄与しています。また、神戸製鋼所健康保険組合との共同事業として、年間約3,000～4,000の方々に「胃部内視鏡バス」などを利用した胃がん検診も実施しています。

また、健康診断の結果、治療や精密検査が必要になった場合でも、神鋼記念病院との連携により早期治療や提携病院への紹介などのバックアップ体制も万全ですので、安心して健康診断をご受診いただけます。

健診内容の詳細は、多種多様にありますので、直接お問い合わせください。また、神戸市在住の方であれば、各種健診をご受診することが可能です(次頁表参照)。

### 当センターで実施している健診の種類

- ・神戸市の特定健康診査(特定健診)
- ・子宮頸がん検診、乳がん検診
- ・各健康保険組合・各会社の企業健診(雇入れ健診、定期健診など)
- ・全国健康保険組合(協会けんぽ)の生活習慣病健診
- ・個人のお申し込みによる健診



## ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 秋山 真敏

### 豆乳ソースでいただく温野菜

コレステロール  
0ゼロ!



野菜サラダを食べるときにかけるドレッシングの油、気になりませんか？

野菜はたくさん食べたいけどドレッシングの油やカロリーが気になる方にお勧めの豆乳ソースを紹介します。

豆乳は飲むだけでなく、味にコクを足したいときに便利な調味料としても使えます。味噌汁や肉じゃがに加えても美味しいです。ノンオイルドレッシングでは少し物足りなさを感じている方は、ぜひ試してみてください。

### 作り方

### 2人分の材料

- ① キャベツは千切りにし、にんじんは皮をむきピーラーで薄くスライスする。しめじは石づきをとり、玉ねぎは皮をむき繊維に沿って薄切りにし、プチトマトはくし形に切る。
- ② プチトマト以外の食材を耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ500Wで1分～1分30秒加熱する。
- ③ 豆乳・白だし・白みそをフライパンまたは鍋に入れて、よくかき混ぜる。
- ④ ③をとろ火にかけ、ソースの量が半分くらいになるまで3～4分程度煮詰める。
- ⑤ ②を皿に盛り付けてプチトマトを飾り、④のソースをかける。

- ・キャベツ 1～1.5枚
- ・にんじん 1/4本
- ・もやし ひとつかみ
- ・しめじ ひとつかみ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ブロッコリー 4房
- ・プチトマト 2個
- ・豆乳 100ml
- ・白だし 15ml(大さじ1)
- ・白みそ 6g(小さじ1)

【1人分 栄養量】88kcal 脂質2.4g 炭水化物 14.0g コレステロール0mg 食物繊維2.8g 食塩相当量1g  
【1人分 野菜の使用量】緑黄色野菜50g 淡色野菜100g (1日の野菜摂取目標量 350g以上(うち緑黄色野菜120g以上))

### 神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

### 基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

### 社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47  
TEL: 078-261-6711 (代表)  
FAX: 078-261-6726  
URL: <http://www.shinkohp.or.jp/>  
発行責任者: 病院長 東山 洋  
編集責任者: 神鋼記念病院  
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの  
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>



## 当センターで受診可能な神戸市の補助を利用した健康診断

健診の種類	対象年齢	検査内容	自己負担金
特定健康診査 (特定健診)	年度内に40～75歳	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 (脂質、肝機能検査、血糖、腎機能)	600円 ※市民税非課税世帯の方は300円
子宮頸がん検診	年度内に20歳以上の偶数歳の 誕生日を迎える女性 (2年に1回)	問診、視診、内診、頸部細胞診検査	1,700円
乳がん検診	年度内に40歳以上の偶数歳の 誕生日を迎える女性 (2年に1回)	問診、視・触診、マンモグラフィ検査	40歳代の方 2,000円 50歳以上の方 1,500円

※2017年1月現在

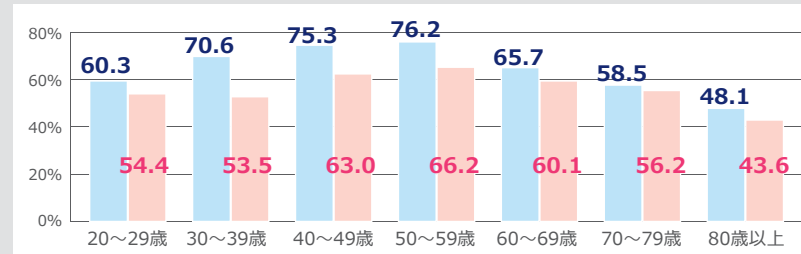


## 03 日本の健康診断の現状はどうなってるの？

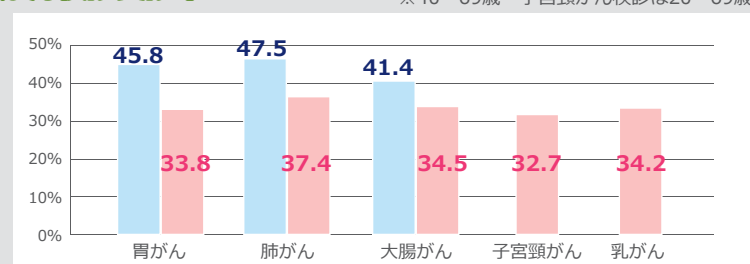
では、実際にどれぐらいの方が健康診断を受診しているかご存知でしょうか？2013年に厚生労働省が行った「国民生活基礎調査」によると、日本人の健康診断や人間ドックの受診率は男性が67.2%、女性が57.9%です。

さらに、がん検診の受診率は、男性の胃がん・肺がん・大腸がん検診の3項目の受診率が40～50%、女性の乳がん・子宮頸がん検診を含めた5項目の受診率が30～40%といずれも半数以下であり、特に子宮頸がん、乳がんについては、受診率がかなり低い状況にあります。これは医療先進国と比較しても最低水準であり、欧米諸国では受診率が80%以上の国も少なくありません。

### 健診・人間ドック受診者の割合



### がん検診受診率



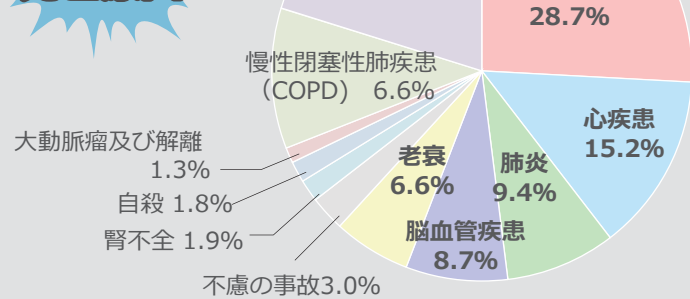
厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査

## 04 こんな受診率で日本は本当に大丈夫？

厚生労働省の発表によると、2015年の日本人の年間死亡数は約130万人。第1位が悪性新生物(がん)で約37万人、第2位が心疾患(心臓病)で19万人、第3位が肺炎で約12万人、第4位が脳血管疾患(脳卒中)で約11万人、第5位が老衰で約8万人です。割合で見ると、約30%の方ががんで亡くなっているということになります。

がんの部位別死亡率を見ると、男女ともに肺がん、胃がん、大腸がんがいず

### 日本人の死亡原因



厚生労働省「平成27年人口動態統計月報年計(概算)」

れも1～3位となっており、約半数を占めています。肺がんはタバコ、胃がんは食生活や飲酒、タバコ、ストレスなど、大腸がんは食生活の欧米化やタバコ、飲酒や運動不足が主な原因と考えられています。

死亡原因第2位の心疾患は、動脈硬化がその原因で、動脈硬化を引き起こす危険因子として、高血圧、高脂血症、タバコ、糖尿病、肥満などがあげられます。死亡原因第3位の肺炎は、加齢とともに肺炎を患う方がほとんどです。

死亡原因第4位の脳血管疾患は、心疾患と同様に血管による障害であり、危険因子として高血圧、高脂血症、タバコ、糖尿病、肥満などがあげられます。

これらの死亡原因に共通しているのは、日常の食生活

や運動状況、タバコなどであり、厚生労働省が注力しているように、生活習慣の改善や禁煙がいかに大切であるかが分かります。

健康診断を受診する目的は、病気を見つけるためだと思われがちですが、現在の自分の生活習慣や健康状態を見直すきっかけにもなります。『今の状態』を知ることにより、『未来の健康』へと繋げることができるのです。

時には、健康診断によって病気が見つかるかもしれませんが、しかし、医療の進歩とともに、早期発見であればがんであっても治療可能な時代となってきました。『健康』に長生きするためには、病気にかからないことも大事ですが、かかった際に症状の軽い段階で治療または生活改善を行い、重症化させないことが大切です。

## 05 2017年4月に生まれ変わります

当センターは2017年3月18日より改装工事を行い、より快適に、より安心してご受診していただけるように、生まれ変わります。

インターネットやテレビを通して様々な情報が簡単に手に入る現代において、健康診断を受診される方もより詳しい検査や新しい検査に関心を持たれ、今まで以上に快適かつ詳細な健康診断を受診したいと考える方が増えています。

そこで、今までのように受診者が来られるのを漫然と待つのではなく、「ぜひ、神鋼記念病院健診センターで受

診したい」と思っただけのような施設づくりを目指し、新たにCT装置や最新型デジタルマンモグラフィシステムの導入を行います。これにより、今まで以上に皆さまのご期待に応えられるような精度の高い検査や、より多様な健診メニューをご提案できるようになります。

また、2017年4月より人間ドックコースも新設しますので、「従来の健康診断では物足りない」、「もっと詳しく調べたい、知りたい」という方がいらっしゃいましたら、新しく生まれ変わる神鋼記念病院健診センターをぜひご利用ください。



最新トモシンセシス機能搭載  
デジタルマンモグラフィシステム



完成予想イメージ  
受付エリア