

けんこう静岡

第152号

令和5年
(2023年)
1月1日(日)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建部1-3-43	(054)278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053)422-7800

印刷所 松本印刷株式会社



新年を迎えて

公益財団法人 静岡県予防医学協会
理事長 横田 通夫

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、新年を清々しくお迎えのこととお慶び申し上げます。

年の始めに当たり、県・市町、医師会や学校をはじめとする関係各位のご指導とご協力のおかげで、当協会の健診検査業務が着実に進展し、微力ながら、県民の皆様の健康の保持増進にお役に立っていることに心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染が蔓延する中で、協会を挙げて感染対策に重点的に取り組みました。何よりも受診者や職員の安全確保のため、消毒・検温・換気等の感染防止対策の徹底に努めてまいりました。また、特定保健指導のWeb面談（遠隔面談）も一層の拡充を図りました。

併せて、コロナワクチン接種の促進のため、地元市の要請を受けて、総合健診センター、藤枝健診センター及び浜松健診センターにおいて住民への接種や、公的機関や民間事業所の職域接種等にも積極的に協力いたしました。

また、健診機器の整備におきましては、浜松健診センターでは、最新技術が搭載された胸部・胃部X線デジタル診断装置を配備した放射線新棟を建設し、藤枝健診センターでは、最新のマンモグラフィ撮影機器を導入するなど、受診者の利便性と健診検査の一層の精度・迅速性の向上を図りました。

本年も、引き続き新型コロナウイルス感染防止対策に万全を期すとともに、県内東・中・西部に跨る五つの事業所を有する総合健診（検診）機関としての特徴を活かしながら、受診者の皆様の多様なニーズにお応えするための健診事業をきめ細かく展開してまいりたいと考えております。

さて、厚生労働省によると、2021年の日本人の「平均寿命」は男性が81.47歳、女性が87.57歳となり、残念なことに、前年と比較して男性は0.09年、女性は0.14年下回りました。男女とも悪性新生物、肺炎、交通事故などの死亡率の変化が平均寿命を延ばす方向に働く一方で、新型コロナ感染症等などの死亡率の変化が平均寿命を縮める方向に働いているとのことです。

また、「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」である「健康寿命」は、男性が72.68歳、女性が75.38歳です。WHOの2022年版の世界保健統計によると、日本人の「健康寿命」（2019年）は男女ともに世界一でわが国は世界に冠たる長寿国となっています。

しかし、一層快適な生活を送るためには、「平均寿命」を上回る「健康寿命」の延伸を図り、両者の年齢差を縮小することが重要です。そのために、私も健診機関は、県民の皆様の疾病予防と健康の保持増進をサポートし、その一端を担うことが使命であると考えております。

静岡県は、健康長寿の全国上位に位置する県です。この誇るべき郷土で、今後とも、『みんなの健康を守る』の理念のもとにより質の高い健診を提供するとともに、「お客様満足」の視点に立って、安心・安全そして快適に受診していただけるよう一層のサービス向上に努め、県民の皆様により信頼される協会となるよう職員一同、誠心誠意取り組む所存です。

結びに、本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染の一刻も早い終息を切に願いつつ、皆様方のご健康ご多幸を祈念しまして、新春のご挨拶に代えさせていただきます。



令和5年 知事年頭挨拶

静岡県知事 川勝 平太

明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年もコロナに始まり、コロナに終わるといった事態が続きました。感染拡大防止に向けて、県民の皆様の御協力、医療従事者の方々の御努力に深く感謝申し上げます。また、台風15号に伴う記録的な大雨により被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。

今年は、富士山世界遺産登録10周年を迎えるとともに、全国の自治体の中から本県が「東アジア文化都市」に選定され、様々な文化芸術事業を実施します。日本の文化の中心、いわば「文化首都」として1年にわたり、「多彩な文化が花開く“オープンガーデンシアター”」というコンセプトのもと、日本の宝である富士山を中心に、日本文化の様々な魅力を国内外に発信していきます。

新たな総合計画では、基本理念である富国・有徳の「美しい“ふじのくに”」づくりの柱に「静岡県をSDGsのモデル県に」を掲げています。安心して生活ができる日本は世界から見ればSDGsの達成に向けた模範となる国であり、世界から賞賛される人材、地域資源を持つ本県は間違いなくモデル県といえます。2050年のカーボンニュートラルの実現に向けて、先端技術や新たな仕組みを積極的に取り込み、エネルギーの多様化を推進し、企業の脱炭素経営への転換を支援してまいります。

人材育成については、今春、県内初の夜間中学「県立ふじのくに中学校」が開校します。年齢も性別も国籍も関係なく、学びたいと思う誰もが十分に学べる場を提供し、一人一人が学ぶ喜びを実感できる学校づくりを進めていきます。また、静岡社会健康医学大学院大学に博士課程を設置し、医療・保健・福祉の向上に貢献できるプロフェッショナル人材を育成していきます。

豊かな暮らしの実現に必要なもの（やま）の一つは、食べ物です。山梨・長野・新潟の3県との連携による「パイ・山の洲」の推進により、新たな広域経済圏を形成し、「生産」と「消費」の好循環を創出してまいります。

コロナ禍によりデジタルの可能性が一気に高まり、働き方や暮らし方の多様化が進んでいます。交通インフラとデジタル化が整うことで、すべての人々の不便が解消できるオープンパブリックガーデンを目指してまいります。

防災については、県民の皆様の生命や財産を守るため、南海トラフ巨大地震による犠牲者の最小化や流域治水によるハード・ソフトの両面で県土強靱化に取り組むとともに、国や市町、防災関係機関との連携体制の更なる強化を図ってまいります。

本年は、本県が日本の文化の顔として、文字通り世界の檜舞台に立つ門出となる年です。皆様方が主役です。誰一人代わりになる人はいない、かけがえのない存在です。一緒に素晴らしい日本の理想郷「ふじのくに」を創ってまいりましょう。

結びに、今年一年の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げ、年頭の御挨拶といたします。

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460

しずおか健康長寿財団

だより 43

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●ねんりんピックかながわ2022に静岡県選手団を派遣しました

高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である「ねんりんピックかながわ2022」が、令和4年11月12日(土)～15日(火)の間、神奈川県内各地で開催されました。

本県からはスポーツ・文化交流大会全32競技中31競技に211人の選手団(政令市を除く)が、美術展に6部門12作品が参加し、派遣31競技中18競技(31種目)、4部門4作品で入賞するなど多くの競技において優秀な成績を収めました。

また、会期中には、全国から集まった選手団や地元の方たちと交流を深め、健康寿命全国トップクラスの静岡県をアピールしました。

【成績】

◆スポーツ・文化交流大会 1位から3位まで掲載

順位	氏名	種目
優勝	大塚安孝	水泳男子25m背泳ぎ・25m自由形(85歳以上)
	藤枝フットボールクラブ	サッカー(Mブロック)
	ウイング	インディアカ(女子)
準優勝	増田裕英	水泳男子25m自由形・50m自由形(75～79歳)
	村松克美	水泳女子50m背泳ぎ(60～64歳)
	竹田静子	マラソン5km女子(60～69歳)
	富士山チーム	ダンススポーツ(団体戦)
第3位	村松克美	水泳女子25m背泳ぎ(60～64歳)
	富士シニアソフトボールチーム	ソフトボール
	三輪真一	サーフィン(ショートボード)(男性の部)
	土屋三代治	サーフィン(ロングボード)(男性の部)
	石野俊夫	将棋(個人戦)
	村上恭造	将棋(個人戦)

◆美術展

賞	氏名	部門	作品名
横浜市長賞	松川勝昭(85歳)	日本画	有楽街灯
川崎市長賞	大場啓史(85歳)	彫刻	若い人
(一財)長寿社会開発センター理事長賞	櫻井和哉(68歳)	洋画	牛代の水目桜
銀賞	鈴木辰哉(70歳)	工芸	群れる

*年齢：ねんりんピック開幕時点(11月12日)

●サポーター企業・団体の情報公開、マッチングサイト開設

しずおか健康長寿財団では、令和4年5月から「しずおか健康づくりサポーター」として登録し活動していただいている企業・団体の情報を公開しました。また、これらの企業・団体が行っている健康管理・食育・感染対策などの講座の実施や市町が行う事業・イベントへの協力を直接依頼できるマッチングサイトも開設しました(申し込み・問い合わせに時間的制限はありません。来年度事業に関しても積極的に活用してください)。

- *マッチングサイトの利用(申し込み)は市町・学校(特別支援学校を含む)・幼稚園・保育所に限定させていただきますのでご了承ください。
- *申し込み前に各企業団体の「実施条件」をご確認ください。
- *サポーター活動は原則無料ですが、一部実費負担をお願いする場合がありますのでご了承ください。

●しずおか健康づくりサポーター&県民 連携・協働のつどい開催

県民の健康づくりに協力している企業・団体によるブース展示、活動発表及び健康に関する講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時	令和5年2月2日(木) 13:00～16:00
場所	静岡県総合社会福祉会館(シズウエル) 7階会議室(静岡市葵区駿府町1番70号)

【問い合わせ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221
【ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>



〈保健指導講話〉 自律神経を整えよう

自律神経を整えて すっきりした1日を過ごそう!



加藤 千晶

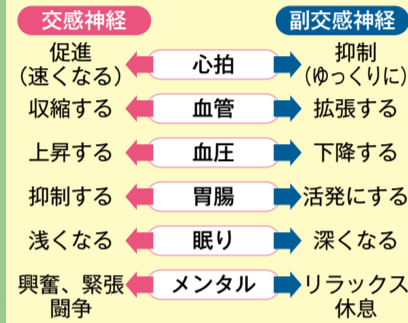
総合健診センター 保健師

新型コロナウイルスの影響もあり、心身の疲労や倦怠感は日々高まるばかりです。昨年の夏は7月前から猛暑に見舞われました。ゲリラ豪雨や大型台風など気候変動に伴う異常気象が多くなり、心身の不調を訴える人が増えています。頭痛、めまい、肩こり、カラダがだるい、イライラする…実はその“なんとなく不調”は自律神経の乱れに起因しているかもしれません。自律神経は自分の意思でコントロールすることができません。だからこそ、自律神経について知り、日頃から負担をかけない生活を積み重ねていくことが大切です。この機会に生活習慣を振り返り、今日から自律神経セルフケアを始めてみませんか?

自律神経とは?

自律神経は脳と各臓器をつなぐ重要な役割を持っており、生命維持に重要なものです。私たちの体のライフラインと言っても過言ではありません。睡眠中にも呼吸を続けられ、心臓に血液を送り続けられるのは、自律神経が自分の意思でコントロールしなくても24時間365日働き続けているからです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」とに分けられます。私たちの体を車に例えた場合、アクセルが「交感神経」、ブレーキが「副交感神経」です。その働きはシーソーのようにバランスを取りながら全身を支配しています。



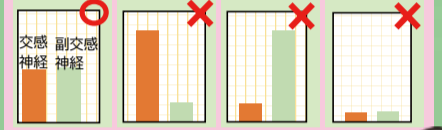
自律神経の働きが良い状態は、交感神経と副交感神経がバランスよく活性化しているときです!

交感神経、副交感神経の働きがともに高く、心身ともに機能や回復力が高い状態です。

交感神経の働きが高い状態です。交感神経が高いと焦りやイライラを感じやすくなります。

副交感神経が高い状態です。副交感神経が高いと眠気やだるさにつながります。

どちらの働きも低下した状態です。ちょっとしたことでも疲れやすくなり、心身がひどく疲弊した状態です。

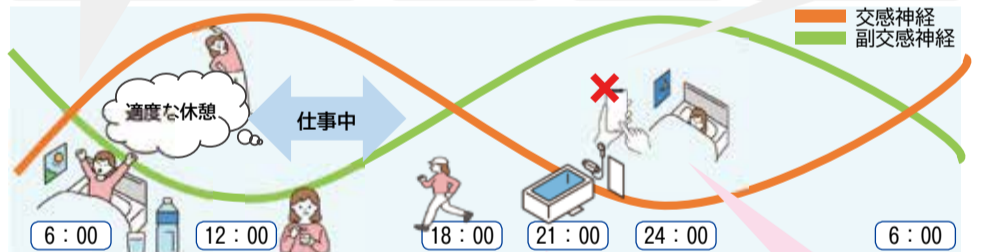


加齢の影響で男性30代、女性40代から副交感神経の働きが低下! 年齢を重ねれば自律神経の乱れは必ず起こるものと考えて早めに対策をとっておくことが大切!

～自律神経を整える1日の過ごし方～

交感神経と副交感神経は昼間と夜間でそれぞれリズムを持ち、交互に優位となります。交感神経の働きが活発になる朝には目を覚まし、副交感神経の働きが活発になる深夜はぐっすり眠るよう、規則正しい生活リズムを心がけることが自律神経を整えるための基本となります。

- NG 大音量のアラームでびっくりして起きる 反射的に交感神経がオンになり、心拍、血圧が急激に上昇し、朝から自律神経に悪影響を及ぼします。光で起こす目覚まし時計などがおすすめです!
- NG 朝寝坊して朝食を食わずに出動 慌てて行動することは自律神経の乱れのもととなります。
- NG 42度以上の熱い風呂 熱いお湯は交感神経を急激に高めます。
- NG 寝る前のスマホ 深夜に浴びるブルーライトの刺激は、体内時計を狂わせる原因です。スマホの充電はベッドから離れた場所がおすすです。



- 〈自然光で起床する〉 起床時にカーテンを開け、日の光を浴びると体内時計がリセットされ、その日の入眠がスムーズになります。起きたらコップ1杯の水で水分補給しましょう。
- 〈消化の良い夕食〉 就寝3時間前にまでに、食事を終わらせるのが理想です。遅くなる時は消化の良いものを選び、腹八分目を心掛けましょう。
- 〈39～40度で15分間、湯船に浸かる〉 15分のうち、はじめの5分間は首まで、後の10分間はみぞおち当たりまで浸かるのがおすすめです。入浴後は水分補給しましょう。
- 〈寝る前にストレッチ〉 体をほぐせば、緊張もほぐれ、さらに副交感神経が優位になります。
- 〈腸内環境を整える〉 腸内環境が悪いと老廃物や毒素が血液にのって全身を巡り、脳の酸素不足を招きマイナス思考になるなどメンタルの不調につながります。便秘などがある方は食生活を見直してみましょう。
- 〈1:2の呼吸〉 深くゆったりとした呼吸は、副交感神経の働きを高める効果があります。「1.2.3.4」と鼻から吸ったら、「1.2.3.4.5.6.7.8」とすぼめた口から息を吐きます。休憩時、イライラしたときなどにおすすめです。
- 〈適度な運動〉 汗をかく運動は全身の血流を良くし、また仕事からプライベート時間への切り替えに役立ちます。おすすめはウォーキングやスクワットなどの軽い運動です。

自律神経が整うことで疲れにくくなる、免疫力UP、睡眠の質UP、冷え性の改善 アンチエイジングなどのメリットがあります!

1) 小林弘幸. 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話. 株式会社日本文芸社, 125ページ, 2020.

これでなく茶 やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 活伊ビル

販売協力会社 / 有限会社キスラ

名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なきたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

本校は、浜松市の西側に位置する全校児童380名の学校で、一番の特色は、「竹」を使った教育活動です。学校の周囲を竹林に囲まれた本校の子供たちは「竹っ子」と呼ばれ、様々な竹にまつわる学習をします。地域の方に協力していただき、たけのこ掘り、竹炭づくり、竹細工などが行われ、竹っ子たちはこれらの活動を通して自然や地域の伝統に触れ、成長していきます。



本校は、JR三島駅から東北東の方向約2kmに位置した新興住宅街にあります。眼下に三島の壮大な街並みが広がり、北には霊峰富士、西には駿河湾が見えるなど、絶景の地に校舎が建てられています。校舎内は各階にオープンスペースとして、ホールや支援室が設けられていたり、廊下が広く明るくなっているなど、ゆとりある教育環境となつています。現在は280名の生徒が在籍し、素直で優しく、学習に対する意識が高い生徒が多くいます。

本校の学校教育目標は「未来を拓く感性をもち、共に高め、ひびかない」と設定されています。竹のようにたくましく健康で、簡単には折れないしなやかな心と体を持った子供を育てるため、保健室でも様々な活動を行っています。

取り組みの1つとして、身体測定ではその時々の子供の実態に合わせた指導を行っています。今年度は高学年の担任からの要望で、プライベートゾーンや性の多様性について指導しました。子供たちが被害の加害者にも被害者にもならないように、そして人それぞれの違いや多様性を認め、自分のことも



相手のことも思いやり、尊重できる大人になつてほしいという思いを込めました。

また、保健室には中学校区で連携して企画した内容を学校保健委員会等に取り上げています。今年度は「命」を共通テーマとして、新生児科の医師を

これらの機会を通じて、これからも子供たちが心身の健康づくりに取り組むことができるような活動を行っていきたいです。

私は本校が初任校で、2年目になりました。臨時講師として勤めていた時、子供たちの顔と名前を覚え、関

浜松市立西都台小学校

養護教諭 村松 里紗

招いて行う予定です。内容や成果を共有できること、小・中学校間で学びがつながること、とても効果的な取り組みです。またベテランの先生方と一緒に行うことで自分自身の勉強になり、スキルアップにつながるという良さもあります。

係性が出来てきた頃には異動、という歯がゆい思いを何度もしました。そのため、この学校に赴任した時から私が一番大切にしていたのは「子供理解」です。登下校の際に声を掛け、雑談をしながら日常的な関わりを意識したり、教職員との情



三島市立山田中学校

養護教諭 西野 美咲

「保健室」です。重点目標である「自律する心 感動する心 思いやる心」を柱に日々教育活動に取り組んでいます。今年度はあいさつ運動協力校にも指定され、各委員会はあいさつに関する取り組みを考え、あいさつが飛び交う素敵な学校を目指しています。

保健室では、「自ら」と心に思いやりを持ち、自己管理能力を身につける生徒の育成」を学校保健目標とし、生徒が自分らしく安心して学校生活を送れるような保健室経営を心掛けています。

中でも生徒一人ひとりの「普段の姿」を観察し、ちょっとした変化に気づけるよう努めています。

また、ICTの活用についても模索中です。本年度の薬学講座では、事前アンケートや振り返りをタブレットで実施し、アンケート



げんきな事業所

ヤマハ健康保険組合

(浜松市中区中沢町10-1)

報共有や、保護者との関係を大切にしたりしています。それが一人ひとりに応じた対応や、困ったときに「頼ってみようかな」と思ってもらえる存在になることにつながると思っています。チーム西都台の一員として、先生方と連携して、これからもよりよい保健室経営を行っていききたいと思います。

特に大切にしていることは、何かあったときに的確な声かけや支援ができるよう、日々、生徒たちの「普段の姿」を把握することです。休み時間に来室する生徒との何気ない会話や友人同士のやり取り、教室の移動中や授業中の様子など少

ト結果を生徒保健委員が電子黒板を操作して報告する時間を設けました。学校薬剤師の協力のもと、生徒の実態に合った講座を行うことができ、生徒にとっても学び多き時間となりました。タブレットを使うことで集約等が容易となり、生徒の実

休暇から復帰し、新型コロナウイルス感染症の対応やICTに関することなど不安の中でのスタートでしたが、新しいことに挑戦し、学び続けることの大切さと楽しさを実感しています。これからも本校職員との連携を密にしながら、「養護教諭になりたい」と思っていた頃の初心を忘れず、生徒と共に成長していきたいです。



ヤマハ健康保険組合事務所(2F)



健康づくり ウォーキング



健診風景

今後、健診・保健指導、様々な健康づくりサポートメニューを継続し、加入者の皆さまが笑顔で毎日を過ごすことができるよう、業務に努めてまいります。

ヤマハ健保100周年、さらにその先を目指して!

ヤマハ健康保険組合は、昭和7年(1932年)に設立が認可され、昨年(2022年)設立90周年を迎えました。加入する事業所はヤマハ株式会社、ヤマハ発動機株式会社、他グループ会社等の計41事業所。加入者は、設立当初1,000人弱だった被保険者が現在は約25,000人、被扶養者が約24,000人となっております。

事務所は浜松市内のヤマハ株式会社敷地内にあり、20名強の職員で、それぞれの業務についてご紹介します。

「事業内容」 それぞれの業務についてご紹介します。

「保険給付」は、健康保険組合の最も大切な仕事です。社員とその家族が病気やケガをした時に医療費の支払いを行う他、出産や死亡、長期の休職等、いざという時の経済的負担を減らすための手当を支給します。次に「適用業務」では、社員とその家族が保険給付を受ける資格のある方かどうかを認定し、保険証の発行、保険料の算出や徴収を行います。

「保健事業」では、被保険者(社員)と被扶養者(家族)の健康診断の推進、特定保健指導の実施をはじめ、生活習慣病の予防や改善、健康の維持・向上などを目的に、各種の健康づくりサポートメニューを準備して、健康増進を支援しています。健康診断においては、被保険者(社員)は100%に近い受診率となっている一方、被扶養者(家族)は受診率が50~60%程度で、隔年や数年に一度受診の方、また中には5年以上未受診という方もおられます。静岡県予防医学協会にも主に磐田市在住家族の健康診断の際に「当日特定保健指導」をお願いしており、芳しくない健診結果に「何とかしなければ」と思っている方へ、生活習慣改善のサポートを行っていたらと思います。

さらに、健診の結果からフォローが必要と判定された場合、特定保健指導や健康相談等を実施しています。

今後、健診・保健指導、様々な健康づくりサポートメニューを継続し、加入者の皆さまが笑顔で毎日を過ごすことができるよう、業務に努めてまいります。

ヤマハ健保100周年、さらにその先を目指して!

10/31から藤枝健診センター 最新 乳房X線デジタル撮影装置を導入!

10月31日、当協会は藤枝健診センターに最新技術が搭載された乳房X線デジタル撮影装置（マンモグラフィ撮影装置）を導入しました。

今回導入した装置は直接変換方式FPD（フラットパネルディテクタ）を用いて、従来の装置より高画質のマンモグラフィ画像が得られるため、乳がんの初期症状である微細な石灰化や触診で触れることのできない小さなしこりの発見に有用です。

また、デジタル撮影のため、撮影時の放射線量も減少し、受診者様の放射線被曝量の軽減も図られます。

このほか、撮影後、数秒で画像化でき画像確認も容易となりました。

今後もさらなる地域医療の向上をめざし、【みんなの健康を守る】の理念の下に、静岡県皆様の健康保持・増進に努めてまいります。

乳房X線デジタル撮影装置（マンモグラフィ撮影装置）



増田係長 (公財) 予防医学事業中央会 奨励賞を受賞

当会の上部団体である公益財団法人 予防医学事業中央会は、本部および各支部の中堅職員を対象に、職務に専念し、他の模範となりさらに今後の活躍を期待しうる職員に対して、毎年、予防医学事業推進全国大会の開催に合わせて表彰を行っている。今年度は、10月28日（金）に鹿児島市で大会が開催され、当会総務部 総務課の増田係長が奨励賞を受賞した。

増田係長は、平成8年に入職し、業務第1課での渉外担当をスタートに、情報処理担当業務や人間ドックの契約等の事務処理など幅広い業務に従事してきた。平成24年からは、総務部 総務課へ異動となり、主に給与や年末調整に係る業務を担当している。現在は、総務部 総務課 総務担当係長として、課内の業務が円滑に進むよう部下の業務の進捗にも気を配るなど、係長としての責務を果たしている。また、自身の知識を高めるため一層努力するなど、何事にも粘り強く、責任感を持って業務に取り組んでいる。その確実な仕事ぶりから、上司や部下からの信頼も厚い。今後も協会の発展のために欠かせない存在として、より一層の活躍が期待される人材である。



(公財) 静岡県予防医学協会 顧問 石黒 満氏が逝去



当会の創立に多大な貢献をされた石黒満顧問が、令和4年10月1日（土）に逝去されました。満89歳でした。ここに、慎んで石黒氏のご冥福をお祈りするとともに哀悼の意を表します。

石黒氏は静岡県西部の浜松市に生まれ、昭和34（1959）年に当会の前身となる「静岡県寄生虫予防協会」（任意団体）を設立されました。その後、いくつかの組織改編を経て昭和47（1972）年に公衆衛生に関する集団検査と啓蒙活動を行う「静岡県衛生検査協会」へと発展しました。さらに、昭和58（1983）年には、予防医学事業全般を担う組織へと拡大する中で、現在の名称である「静岡県予防医学協会」と改称しました。

石黒氏は、当会の誕生と黎明期を知る稀有な存在として、また協会の精神的な支柱として共に歩み、生涯を通じて予防医学事業の発展に尽力されました。

葬儀は10月6日（木）に静岡市葵区のあいネットホール慈悲尾で営まれ、参列者は氏の生前を偲び、逝去を悼みました。

静岡県予防医学協会 総合健診センター ヘルスポートだより

脳ドックのご案内

総合健診センター ヘルスポートで
脳ドックをご受診できます。



あなたの脳は健康ですか？ 40歳を過ぎたら一度検査を!

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）は、日本人の死因の上位にランクインしています。また命の危険があるだけでなく、麻痺などの後遺症や認知症にもつながる可能性があり、40～64歳で介護が必要となる方のうち、51.1%は脳卒中が原因となっています。

脳卒中を引き起こす脳血管異常や脳腫瘍などの脳疾患は進行していても無症状の場合があります。脳ドックは、そのような脳疾患を早期発見し、早期治療につなげていくことができる大変有効な検査です。

気になる項目のある方にお勧めします!

- 肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病がある方
- 頭痛がある方 40歳以上の方
- 喫煙や飲酒をされる方 ストレス過多の方
- 脳血管疾患になった血縁者がいる方 など

検査時間と検査方法

検査時間：約30分

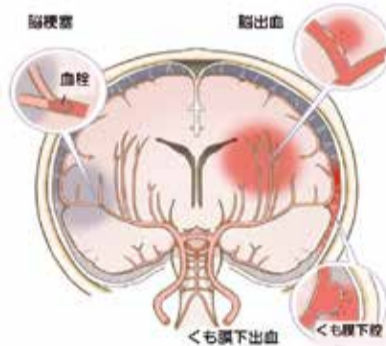
磁気を用いて脳MRI（断面像）、脳MRA・頸部MRA（血管像）を撮影します。トンネル状の寝台に仰向けに寝ているだけで、痛みもありません。



検査で分かること

断面構造を調べる 頭部MRI

頭部MRI検査とは、頭蓋内の断面を画像化して、頭部の病変の手がかりを調べる検査です。症状の伴わない『隠れ脳梗塞』や『脳腫瘍』、『脳出血』など脳の疾患を早期に発見することができます。



血管を調べる 頭部・頸部MRA

頭部MRA検査では、脳の血管の様子を立体画像で写し出します。死亡率の高い『くも膜下出血』や『脳動脈瘤』、『脳動脈の閉塞』などを発見することができます。頸部MRA検査では、頸部（首）の血管の様子を立体画像で写し出します。『脳梗塞』の大きな原因となる、頸動脈の動脈硬化の程度がわかります。

自覚症状のない
「隠れ脳梗塞」
「脳腫瘍」
などを早期発見!

注意点

ペースメーカを装着されている方、刺青（タトゥー）やまゆ墨、永久アイラインを入れている方、体内に金属が入っている方などは検査ができない場合がございます。必ず事前に主治医の許可を得てください。詳細はお問合わせください。

脳ドック料金表(税込)

Aコース	脳ドックA 脳・血管画像診断を中心に、採血・眼底・心電図などの検査	41,800円
Bコース	脳ドックB 脳・血管画像診断を特化 基本ドックに追加の場合は22,000円	33,000円
Cコース	脳ドックA+ものわすれドック	84,700円
Dコース	脳ドックB+ものわすれドック	75,900円
Eコース	基本ドック+脳ドックB+ものわすれドック	106,700円

ご予約の際にぜひ、ご検討下さい!