



しあわせ



南山形小学校児童による企業訪問

CONTENTS

2019年4月より新システムによる健康診断がはじまります

健康支援セミナーを開催しました
南山形小学校児童が企業訪問で来所されました
あたたかい寄付金をお寄せいただきました
少し増えた体重をもどしましょう！
糖尿病予防レシピ
維持会募金にご協力ください

♪健康っていいね!



2019年4月より新システムによる 健康診断が稼働いたします

すべての健康診断を受診される皆様に、より「安心」で「安全」な健康診断をご提供するとともに、丁寧にわかりやすい結果を迅速にお届けすることを最大の目的とした新システムです。

システム導入による主な変更点

①問診登録システムの導入

健診現場にて受診者様の問診情報をOCRにて登録いたします。これにより、禁忌事項等の情報がスタッフ全員に共有されることとなり、より一層の安全な健康診断を提供してまいります。

②バーコードによる情報管理

受付後、受診者様ごとにバーコード（リストバンド）を発行し、手首につけた状態で健康診断を受診いただきます。検査項目ごとにバーコードを読み取り、検査にすすむようになりますので、受診者様の取り間違いや、検査項目の誤りを未然に防ぐことが可能となります。

③結果報告の迅速化

各部門ごとのデータを一元化し、内部処理業務の効率化を図ることで、正確かつ迅速な結果の提供が可能となります。健康診断受診から結果通知までの期間の短縮に努めてまいります。

④見やすく、わかりやすい結果帳票の提供

カラー印字や、グラフ等を取り入れ、より見やすくわかりやすい結果帳票を提供いたします。「興味をひきたてる帳票」を目指したレイアウトに変更し、ご自身の経年の健康状態の把握等にも役立てていただける個人結果帳票を提供してまいります。

ぜひ当検診センターへお越しいただき、新システムによる健康診断を実感していただければ大変光栄です。
皆様のご来所をお待ちしております。



平成30年度 健康支援セミナーを開催いたしました



- ◆日 時：平成31年1月30日(水)
- ◆場 所：ホテルキャッスル(山形市)
- ◆出席者数：58名(市町村担当者様および各企業健康診断ご担当者様)

【午前の部】

講演 演題：「高血圧・糖尿病(腎症を含む)に有効な検査」
山形検診センター 所長 後藤 敏和

【午後の部】

- ・2019年、2020年に向けての当機構の取り組みについての情報提供
- ・山形県がん総合相談支援センターの紹介



今年度開催された健康支援セミナーでは、「高血圧・糖尿病(腎症を含む)に有効な検査」と題し、山形検診センターの所長であります後藤敏和が講演を行いました。特に、「尿中アルブミン検査・尿沈渣・推定食塩摂取量検査」等が糖尿病性腎症の早期発見に役立つなど、検査の有効性について情報提供を行いました。

当機構では、これらの検査項目を含む様々なオプション検査をご準備しております。通常の検査項目に追加して受診することで、健康状態のより詳細な把握の一助となります。また、諸症状の早期発見等につながる可能性もあります。年に1度の健康診断がより充実した機会となりますよう、ぜひ一度ご受診をご検討いただければ幸いです。

講演のほか、情報提供として検診センター職員より2019年度および2020年度に向けた取り組みについて説明をいたしました。オプション検査が受けやすいように検査項目のセット項目化(セット料金の設定)や、新規検査項目の受託などを計画しておりますので、健康診断受診の際の参考にしていただければと思います。

また、2017年度より山形検診センター内に開設された「がん総合相談支援センター」の紹介をいたしました。事業内容・お問い合わせ先等については裏表紙にも記載がありますので、ぜひご覧ください。

今後もセミナー等をとおして、皆様に積極的な情報提供・普及啓発活動を実施してまいります。
多数のご参加ありがとうございました。



南山形小学校児童による 企業訪問が行われました!



12月19日(水)に南山形小学校の児童のみなさんが、授業の一環で当機構への企業訪問を行いました。「学校の近くにはどんな会社があるのかな～」と興味津々で来所された児童のみなさん。はじめに検診車の中を見学しました。初めて目にする様々な機器に囲まれ、放射線技師による説明に耳を傾け、メモを必死にとっている姿がみられました。

また、センター内の施設見学では、普段は入ることのできないX線操作室へ!胃がん検診の寝台に乗ったり、実際に透視された胃の画像を見たりと、楽しみながらも様々な感想を書き留めているようでした。

このような体験をとおして、検診の重要性や大切さが伝わり、「将来は必ず検診を受けよう!」と想っていただけでも大変嬉しく思います。

我々職員も、改めて日頃の業務に邁進し、より良い健康診断を提供できるよう努めてまいります。このような職場体験のほか、出張出前講座や講演等、普及啓発活動も積極的に行っております。ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

連絡先 Tel **023-688-8333** (担当:やまがた健康推進機構 総務係)



あたたかい寄付金をお寄せいただきました

きらやか友の会様 寄付金贈呈式

12月3日(月)きらやか銀行本社(山形市)において、きらやか友の会様から、がん・生活習慣病征圧のためにと寄付金(300,000円)をいただきました。

きらやか友の会様は、生活習慣病の予防活動を目的として1983年に創設された「しあわせ友の会」が前身で、きらやか銀行の誕生に伴い2007年に名称を変更されました。がん保険付き定期預金加入者の御協力を得て利息の一部を積み立てるなどし、毎年寄付をいただいております。今回で34回目、募金総額は1,020万円に上ります。



米沢市衛生組合連合会様 募金贈呈式



2月8日(金)ホテルMontビュー米沢(米沢市)において、米沢市衛生組合連合会様から結核撲滅・生活習慣病征圧のためとして募金贈呈式が開催され、寄付金(1,750,050円：2月8日現在)をいただきました。

米沢市衛生組合連合会様では、生活環境の整備と市民衛生思想の高揚を図るため、組織的かつ積極的な環境衛生及び保健衛生活動を推進しており、その一環として、例年募金をいただいております。

なお、募金は3月まで継続いただく予定です。

いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効活用させていただきます。ありがとうございました。

冬に増えた体重を戻しましょう



3月になり、少しずつ春の足音が聞こえてくる時期になりました。

冬の間、体重は増えていませんか？体重が増えると、一般的に血液データが悪化したり膝に違和感や痛みを感じる原因になります。

体重が増える原因には大きく分けて…

①食べ過ぎ



②運動不足(活動量低下)



が挙げられます。季節的にも暖かくなり動きやすくなりますので、ちょっと意識して体を動かしてみませんか？まずは、本格的に動ける時期に向けて簡単な筋トレで体づくりを始めてみましょう♪

筋肉トレーニング

筋肉がアップすると基礎代謝が上がり、痩せやすく、太りにくい体になります。

★体力や体調に合わせ無理のない回数で行いましょう★

①大腿四頭筋(太ももの全面)を鍛えましょう

目標回数：1セット5～10回



- ①椅子の前半分に腰をかける
- ②前かがみにならないようにし、背すじを伸ばす
- ③ゆっくりと足を床から持ち上げ、足首の角度を直角にし、10秒間キープします

②ふくらはぎを鍛えましょう

目標回数：1セット5～10回



- ①椅子の背もたれ等を押さえながら、ゆっくりとかかとを上げ下げをする

☆転倒予防のため、椅子の背もたれや壁を使用しましょう
☆体が前後左右に傾かないように注意しましょう

日常の生活活動量を増やしましょう

スポーツや筋トレだけが運動ではありません。生活の中で仕事や家事の中でこまめに動くことで、活動量を増やすことができ、体重コントロールにも良い影響を与えます。



車はお店から離れた駐車場へ



意識して階段を使いましょう



ラジオ体操をしてみる



こまめに家事をこなす

糖尿病を予防するための「血糖値をコントロール」する食事

たら

『鱈ときのこのホイル蒸し』



きのこ類に多く含まれる食物繊維には、食後の血糖値の上昇を抑える効果があり、糖質の吸収が緩やかになります。

エネルギー 97kcal
塩分 1.1g
野菜 35g
※1人分です

【材 料】2人分

たら 2切れ
塩こしょう 少々
しいたけ 1個
えのき茸 1/4袋
人参 小1/4本
玉ねぎ 中1/4個
バター 適量
水 1カップ
ポン酢 小さじ2

【作り方】

- 1 たらは塩こしょうをふって下味をつけ、アルミホイルにのせる。
- 2 しいたけと玉ねぎはスライス、人参は細切り、えのき茸は石づきを取り、3cmにカットする。
- 3 たらの上に②とバターをのせてアルミホイルをきっちり包む。
- 4 フライパンに③と水を入れ、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。
- 5 アルミホイルを開き、ポン酢をかける。

★★★
ポイント
★★★

たらは他の白身魚や鮭、鶏肉に替えてもOK!
たらは通年手に入りやすく、安くて美味しい魚です。切り身を選ぶ時は、身に弾力があり、ぬめりがなく、透明感のあるものを選びましょう。

ほかにも…糖尿病予防レシピ



おからのチーズケーキ



切干大根のデリ風サラダ

今回のレシピはホームページに掲載されています。ぜひご覧ください!

健康っていいね

検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>



公益財団法人

やまがた健康推進機構



がん征圧のために…

維持会募金にご協力ください

★維持会募金とは

がん及び生活習慣病征圧のためにしている募金運動です。早期発見・早期治療のための調査研究やがん予防パンフレット等の情報の提供、各種教育用模型の整備や展示貸出などの普及啓発事業は、皆様の募金で支えられています。



★いただいた募金は

- 生活習慣病予防用ビデオ・パネル・模型等の整備・貸出しやパンフレット等の配布
- マスメディアを利用した健康増進や検診受診の呼びかけ
- 生活習慣病予防の活動をしている組織団体への支援などに活用させていただきます。



右記まで、
お気軽に
ご連絡ください



公益財団法人
やまがた健康推進機構

☎023-688-8333
担当：総務係

山形県がん総合相談支援センターのご案内

◆業務内容◆

1 相談業務 2 ピア・サポーター養成 3 がん検診受診啓発

などを行っております。ご興味のある方や、業務詳細については下記までお気軽にお問い合わせください。

がん総合相談支援センター (山形検診センター内) TEL.0800-800-8230

週5日月～金10時～16時、第2・4水曜日 10時～19時

がん総合相談支援センター庄内支所 (庄内検診センター内) TEL.0800-800-8618

週5日月～金13～16時

年に一度は健康診断を受けましょう!

山形検診センター

山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511
FAX.023-688-2766

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882
FAX.0234-26-2786

最上検診センター

新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411
FAX.0233-23-3413

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811
FAX.0238-21-8812

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303
FAX.0238-43-6972

みんなで広げよう!
健康の輪

表紙写真は、南山形小学校児童による企業訪問

