



公益財団法人
やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2019.9

VOL. **88**



協力:ACジャパン

CONTENTS

やまがた健康フェア2019

9月は「がん征圧月間」です

がん総合相談支援センターのご紹介

ピアサポートサロン「クローバー」が始まりました

カたいカラダは病気の元！

糖尿病予防レシピ

複十字シール運動にご協力ください

♪健康って
いいね!



9月1日～30日は『がん征圧月間』です

～ がん検診 あなたを守る 新習慣 ～

(2019年度 がん征圧スローガン)

日本では、がんにかかる人は毎年増え続けており、「日本人の2人に1人は生涯のうちがんにかかる」と言われています。

がんを予防するには、禁煙や食生活の改善などの一次予防、検診による早期発見、早期治療による二次予防が大切です。早期がんの段階で治療を受ければ、がんによっては9割方が完治すると言われています。

『がん征圧月間』は、日本対がん協会と日本医師会が主催となり、がんに対する知識とがん検診の受診率向上を広くアピールするため全国で運動を展開している強調期間です。

がんから身を守るため、生活習慣を見直し、がん検診を受診しましょう。



9月24日～30日は『結核予防週間』です



「昔の病気じゃない？」と思われがちな結核ですが、現在でも1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている、日本の重大な感染症です。

山形県の罹患率は、全国に比べると低い状況にありますが、厚生労働省の調べによりますと、平成29年度は81名が発病しております。

また、日本の結核の状況は、合併症を伴う高齢患者の増加、感染症のある結核患者の受診・診断の遅れ、若年層での外国人患者割合の増加、自治体別罹患率格差など、複雑化し、多くの問題を抱えています。

『結核予防週間』は、厚生労働省、結核予防会、都道府県等が主催となり、結核撲滅のために、より多くの方々に結核の予防知識を深めていただく啓発活動の強調週間です。

この機会に、ご自分の健康について見直すきっかけにさせていただきたいと思います。

無料です

がん治療に関する情報

がん検診や精密検査

在宅での介護

山形県

がん総合相談支援センター

食事や栄養

医療費や退院後の生活費

仕事と治療の両立

診療は行いません
プライバシーは厳守します

こんな相談の声、いただいています

- 治療方法の選択で迷っています。
- 主治医に聞きたいことがうまく聞けません。
- 治療費が多くかかり、生活が大変です。
- 治療が落ち着いたら、また働きたいのですが。
- 病気のことを子供にどのように説明すればよいでしょうか。
- 自宅で療養したいのですが。
- 同じ病気の経験者と話したいです。
- がん検診で精密検査の通知がきて不安です。

がん総合相談支援センターとは？

山形県の委託を受けて、
病院外に初めて開設されたがん相談室です

がんかもしれないと不安を感じた時、医療だけでなく生活や就労など様々な悩みについて、解決できる糸口を一緒に考えていきます。検診センター内の医師・看護師・保健師・管理栄養士がチームを組み、正しい情報を提供し、必要な関連機関への連携も行います。



支援内容

- 1 **相談業務** 電話相談・窓口相談・専門相談・出張相談をおこないます。ご自分に合った相談方法をお選びください。

がん総合相談支援センター(山形検診センター内)



0800-800-8230

■ 週5日(月)～(金) 10時～16時 ■ 第2・4水曜日 10時～19時
■ 第1土曜日(4-12月) 10時～12時
〒990-2334 山形市蔵王成沢字向久保田 2220

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)



0800-800-8618

■ 週5日(月)～(金) 13時～16時 ■ 第1土曜日(4-12月) 10時～12時
〒998-0875 酒田市東町一丁目23番地1

2 ピアサポーター養成

がん治療の体験を生かし、ピア(仲間)として、がん患者さんやそのご家族を支援することをピアサポートといいます。ピアサポートを行う人をピアサポーターといいます。

正しい知識を身につけるための「ピアサポーター養成講座」や仲間と一緒にがんサロンに参加するなどの活動を行います。興味のある方は、最寄りの検診センターにお電話ください。

3 がん検診受診啓発

各種イベントにおいて、講演会の実施やパンフレット配布・パネル展示などを行います。

— ピアサポートサロンのご案内 —

令和元年よりピアサポートサロン



「クローバー」が始まりました

ピアサポートサロンとは？

ピアサポートとは、同じ体験をした仲間（ピア）が相互に助け合う（サポート）ことです。

サロンは、他では話せないことを自由に語ることができる場です。

当日は参加した皆さんが安心して話せるよう、またほかの人の経験が聴けるように、研修を受けたピアサポーター（がんの経験を活かしサポートする人）がサロンをすすめます。

サロンで体感できること

- ♥ 気持ちの共感
- ♥ 実体験に基づく情報を伝えるの共有
- ♥ 互いのがんと向き合い方を知ることで自身を振り返ることができる

ピアサポートサロンの名称決定！「クローバー」



7月11日からスタート！

13時～15時まで、ピアサポーター11名、ピアサポーター以外の方2名の参加があり2グループに分けてサロンが始まりました。休憩時間もお話が尽きない方、お茶を楽しむ方、などなど。サロン終了後、各グループ、自身の振り返りを行いました。



ピアサポートサロン「クローバー」のご案内

誰かに話したり、他の人の話を聴くことで心が軽くなるかもしれません。お気軽にお越しください。

参加無料
予約不要です

山形

- とき 7月～毎月第2木曜日
- 時間 13:00～15:00
- 会場 やまがた健康推進機構 (山形検診センター内)

10/10・11/14・12/12・1/9・3/12

庄内

- とき 8・9・12・2月 第4木曜日
- 時間 13:00～15:00
- 会場 やまがた健康推進機構 (庄内検診センター内)

12/26・2/27

気軽に立ち寄れる、まちなかでのサロンも行っています

2/13 まちなかサロン(山交ビル7Fで行います)

9/26 まちなかサロン(酒田市総合文化センター中央公民館3Fで行います) ※サロンは終了しております

カタいカラダは病気の元!!

ストレッチで代謝UP★

肩まわり



首・肩こりに◎

肩の上に手をのせ、ひじで円を描くように腕を回す
ポイント：ゆっくりと大きく回す

腰痛予防に◎

もも後ろ



伸ばす側の足を前に出し、足の付け根から上半身を倒す
ポイント：背筋を伸ばし、つま先は自分のほうに向ける

腰痛予防に◎

股関節まわり



ひざの上に足首を乗せ、姿勢を正し足の付け根から上半身を倒す
ポイント：背筋を伸ばして行う

ひざ・腰痛に◎

もも前、股関節まわり



イスの角に両ひざを寄せ、前に出ている足を後ろに引く
ポイント：おへそは曲げている足のひざを向くように

血糖値を上手にコントロール 糖尿病予防 レシピ

野菜たっぷり メンチカツ



高野豆腐を衣にし、揚げずに焼いたメンチカツです。
高野豆腐には脂質の代謝を促進する大豆サボニンや、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維、その他たくさんのミネラルがたっぷりです。

エネルギー …… 251kcal
塩分 …………… 0.4g
野菜 …………… 195g
※1人分です



【材 料】2人分

鶏ひき肉 ……………120g
キャベツ……………80g
にんじん……………40g
たまねぎ……………80g
エリンギ……………40g
塩コショウ……………少々
高野豆腐……………1/2 個
サラダ油……………大さじ2
レタス……………60g

【作り方】

- 1 キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギは粗みじん切りにし、レンジで5分程度加熱しておく。
- 2 高野豆腐はおろし器でおろしておく。
- 3 水気をしっかりきった①と鶏ひき肉を加えてこねる。塩コショウで味を調え、小判型にする。
- 4 ③に②の高野豆腐の粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがりするまで焼く。
- 5 好みにソースをかける。

★★★★ ポイント ★★★★

揚げ衣を細かくすると吸油率を少なくすることができます。

今回は高野豆腐を活用しましたが、ご自宅でフライを作る際に細かいパン粉を使うことで、油の使用量を抑えることができ、カロリーを抑えることが可能になりますよ☆

ほかにも…糖尿病予防レシピ♪



ヘルシー豚串焼



冷やし中華風ところてん

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/>



結核のない明日をつくるため…

複十字シール運動にご協力ください

★複十字シール運動とは

胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることと目的とした、世界共通の募金活動です。

★頂いた募金は

- ①発展途上国への結核対策
- ②結核予防のための広報活動や教育資材の作成
- ③結核予防団体への活動助成
- ④結核の調査研究費

などに活用されております。

【大型シール】



【小型シール】



募金額のめやすは、小型シール1枚100円、大型シール1枚1,000円以上でお願いしております。



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

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



表紙写真は、「ACジャパン2019年度支援キャンペーンポスター」協力：ACジャパン

