



財団法人 山形県結核成人病予防協会  
健康情報誌

# しあわせ

2011.9  
VOL. 72



CONTENTS

## 増え続けるがん

7月から全検診センターで最新の健診システム稼働

「全国よろこびの会総会」開催

みんなで広げよう！健康の輪

媒体物(DVD)のご案内

普段からできる健康管理“レシピのご紹介”

♪健康って  
いいね!



# 増え続けるがん

平成22年の日本人の死亡者数は119万7066人。このうち、がんによる死亡は35万3318人で、全死亡者に占める割合は29.5%となっています。(図1) 実に日本人の約3人に1人ががんで亡くなっている計算になります。一方で、日本人の2人に1人が生涯にがんになると言われています。

2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる。日本は世界一のがん大国なのです。参考までに主な死因別にみた死亡率の年次推移を掲載いたします。(図2)

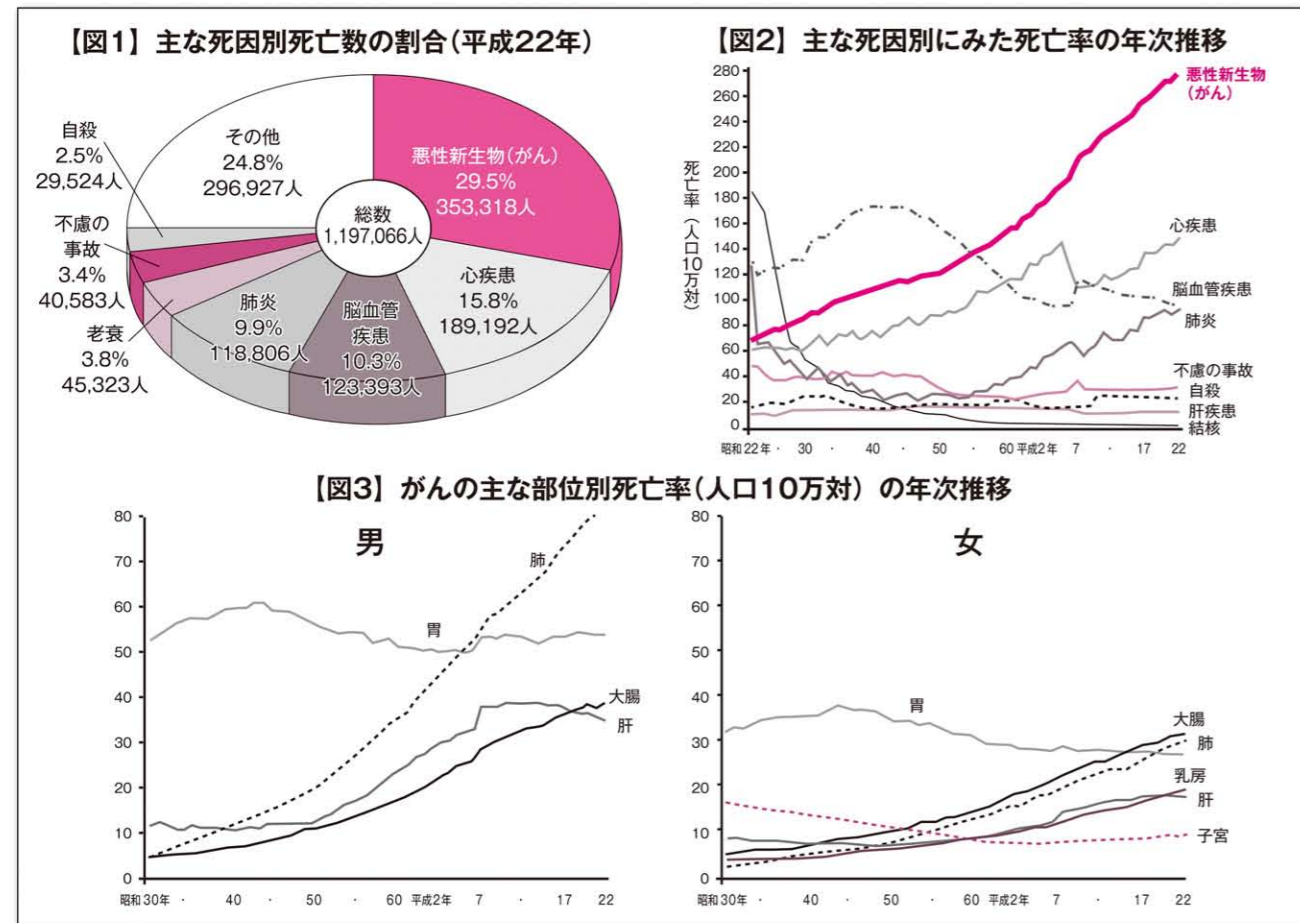
更に増え続けるがんについて、死亡数・死亡率を部位別にみると、男性は「肺」の上昇が著しく、平成5年に胃を上回って第1位となり、平成22年の死亡数は5万369人、死亡率(人口10万対)は81.8となっ

ています。

また、女性に関しては、「大腸」と「肺」は上昇傾向が続いており、「大腸」は平成15年に「胃」を上回って第1位となり、平成22年の死亡数は2万314人、死亡率(人口10万対)は31.4となっています。(図3)

禁煙や、食事、運動など生活習慣の改善で、がんを完全に防げればよいのですが、どんなに気をつけてもがんを完全に防ぐことはできません。2人に1人が、がんになる現実を見つめ、自分もがんになる可能性があることを考えることが大切です。

そしてがんを早期に発見する切り札は、がん検診です。早期に発見すれば、かなりの確率で完治します。がん予防はがんを遠ざける生活習慣と、定期的ながん検診であることを忘れないでください。



※図1・2・3は、厚生労働省 平成22年度人口動態統計月報年計(概数)より抜粋。

# 7月から全検診センターで最新の健診システム稼働



当協会では、平成23年7月から全検診センターで2つの最新の健診システムを導入(山形検診センターは平成22年度より導入済み)いたしましたので、ご紹介いたします。

## ICカードハンディ健診システム

～出張健診で使用～



健診機器、ICカード、ハンディターミナル「Prea」を用いた健診で、健診現場で発生する検査・測定値を即時収集するシステムです。(健診現場での検査・測定値のデジタル化が完了します)

ハンディターミナル

## 当日結果処理システム

～検診センター内で行う健診で使用～

仕組みは、ICカードハンディ健診と同様です。しかし、ICカードとハンディターミナルは使用しません。その代わりにノートパソコンを使用します。ノートパソコンと各種健診機器は一体化(連動)している状態です。

なお、このシステムは検診センター内で行うため、血液検査装置と連動しており、血液測定値も取り込めることから、受診者に対し検診当日の検査データを基に、当日保健指導が可能となりました。

## ◎双方のシステム活用による効果

・健診業務の正確性の向上

健診機器から検査・測定値が自動で取り込まれることにより、数値の見間違い、健康診査票への誤記入や記入漏れ等の人的ミスが防止されます。また、各種検査の実施情報がICカードやサーバに登録されることから、検査項目の実施漏れを防ぐことが可能です。

・事務処理の効率化

何重にも行われるデータチェックや実施件数の確認作業が軽減され、ひいては健診結果報告所要日数の短縮にも繋がります。

・ハイクオリティ健診の提供

受診者サービスとして健診現場で過去データの提供も可能であり、先進的な独自性の強い健診が提供できます。



# 第29回 全国よろこびの会総会開催

がん患者会(がん克服会)の全国組織「全国よろこびの会」の第29回総会が天童温泉「ほほえみの宿 滝の湯」において、去る6月30日(木)に約170名参加のもと開催されました。

全国よろこびの会は、宮城県支部に事務局を置き、山形県支部であります「山形まめの会」を含めた9道県の支部で組織されており、今回は山形が当番県として、11年ぶり3回目の開催となりました。

総会では、前年度の事業報告及び収支決算、今年度の事業計画及び収支予算について承認された後、山形県立米沢女子短期大学非常勤講師の梅津保一先生より「おくのほそ道への誘い」と題しての講演をいただきました。



講演をいただきました。

その後、がんによる死亡者が年々増加傾向にあることから、疾患を早期に発見され、病気を克服した「生き証人」として、これまでの経験を実証しながら、生活習慣の改善とがん検診の重要性、未受診者への受診勧奨などの

講演をいただきました。

## 第29回 全国よろこびの会総会



普及活動に取り組んでいくことを宣言されました。

当協会では、山形まめの会の事務局を担当しております。

検診、あるいは医療機関等で疾患を発見され手術治療を受けられ、術後の健康管理でお悩みの方は、同じ体験をされた方々との話し合いの場を持つことによって、相互の体験や情報を交換し、より快適な健康生活を送れるよう、「山形まめの会」に入会してはいかがでしょうか。

お問い合わせは、事務局総務係(TEL.023-688-8333)又は各検診センター庶務係(P.8参照)までお願いいたします。

### 全国よろこびの会 支部一覧

支部	郵便番号	住所	部位
北海道支部 小舟会	065-0026	札幌市東区北26条東14-1-15 (財)北海道対がん協会内	限定なし
青森県支部 青森県よろこびの会	030-0962	青森市佃2-19-12 (財)青森県総合健診センター内	限定なし
宮城県支部 みやぎよろこびの会	980-0011	仙台市青葉区上杉5-7-30 (財)宮城県対がん協会内	限定なし
山形県支部 山形まめの会	990-9581	山形市蔵王成沢字向久保田2220 (財)山形県結核成人病予防協会内	限定なし
福島県支部 しゃくなげ会	960-8550	福島市方木田字水戸内19-6 (財)福島県総合保健衛生協会内	子宮
茨城県支部 茨城よろこびの会	310-8501	水戸市笠原町489-5 (財)茨城県総合健診協会内	限定なし
群馬県支部 ひまわりの会	371-0005	前橋市堀之下町16-1 (財)群馬県健康づくり財団内	限定なし
長野県支部 長野よろこびの会	381-2298	長野市稲里町田牧206-1 (財)長野県健康づくり事業団内	限定なし
石川県支部 石川よろこびの会	920-8201	金沢市鞍月東2-6 (財)石川県成人病予防センター内	限定なし

# みんなで広げよう! 健康の輪



## ★普及啓発の一步目

「がん」は、昭和56年から我が国の死因の第1位であり、死亡者数の3割を占め特に肺がん・大腸がん・乳がん等が増加しております。また、「結核」は、年間約2万4千人の新規患者が発生し約2千人が亡くなっております。こうしたことから、「予防意識や知識の向上」の啓発を行い「健康の大切さ」を訴えることにより、「検診の重要性」が「みんなに広がる(げる)こと」が予防対策の第一歩と考えます。死亡者減数を目標に掲げ地道に啓発活動を続けること、先ずは検診を受診していただくこと(受診者増加)が重要であり、成果が自ずと付いて来ることを確信して活動を行っております。

## ★9月は 普及啓発強化月間

当会は、9月の全国一斉「がん征圧月間」と同月24日からの「結核予防週間」及び10月の「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」の各々の啓発活動を展開するにあたり、特に9月を強化月間と捉え、テレビ・ラジオCM、新聞掲載による周知広報と健康啓発セミナー等各種イベント、街頭キャンペーンを開催し、健康の大切さを呼びかけ「予防意識と知識の向上」や「検診の重要性」を県民へ向けて啓発活動を行っております。



## ★みんなで広げよう! 健康の輪2011の開催

2年目となる職員全員参加による啓発イベント「みんなで広げよう!健康の輪」を9月23日(金・祝)に開催いたします。山形市中央公民館(アズ七日町)で向井亜紀氏の講演とトークセッションを行います。入場は無料でインターネット・はがき・FAXにて先着350名の参加を募ります。また、イベント会場「七日町ほっとなる広場」と「霞城セントラル1階アトリウム」の2会場ではFM/AMラジオ公開生放送、骨密度測定体験や健康鍋の振る舞い、市民グループによる「健康ライブ」を行います。さらにイベント会場周辺において街頭キャンペーンを展開し、健康パンフレット等を配布しながら検診受診の呼びかけを行います。

ぜひ一人でも多くの方に会場に足を運んでいただき「健康の大切さ」を感じ考えていただければ幸いです。

# 広報媒体物に仲間入り 是非ご利用ください

当協会では、

健康教育用媒体物の貸し出しを

無償で行っております。

今回新しく「DVD」が

仲間入りしましたので

ご紹介致します。



★まさか私が乳がん!?  
~早期発見があなたを救う~  
(30分)



★「子宮頸ガン」ってなに?  
(28分)

★知っていますか?  
子宮頸がんのこと  
(14分)

この他にも、  
模型・パネル・ビデオ等がありますので、

健康まつりや健康教育で  
是非ご利用ください。

お問い合わせは、  
事務局総務係又は各検診センター庶務係まで  
お願いいたします。

## シリーズ「普段からできる健康管理」

— レシピのご紹介 —

山形の秋といえば芋煮。休日ともなると、広い河原のあちこちで鍋を囲んだグループを目にしますが、秋晴れの空の下で食す芋煮は格別です。郷土料理の代表ともいえる芋煮ですが、各家庭や地域により味付けや材料に違いがあり、アレンジをするのも楽しいものです。大量に作った芋煮は、残ってしまうことが多いため、うどんを入れたり、カレーを加えて芋煮カレーうどんにして食べることもありますが、トマト味にしても美味しくいただけます。

トマトには、βカロテン(ビタミン A)、ビタミン C、E、B群などの栄養が含まれ、そのうえカロリーが低い野菜です。トマトの赤い色素であるリコピンは強い抗酸化作用があり、細胞を傷つけ、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素をやっつけて、がん予防などに働く成分です。このリコピンは、生のトマトはもちろんですが、トマトジュースやトマト水煮缶、トマトケチャップなどの加工品のほうが効率よくとることができます。また、リコピンは脂溶性なので、油と一緒に摂取すると吸収率がよくなりますし、加熱しても効果は変わりませんので、煮込み料理にもピッタリです。ビタミンの不足しがちな秋や冬も、年中手に入るトマトの加工品を利用した料理で元気に過ごしたいものです。

### いも煮鍋トマト風

こちらのレシピは  
「みんなで広げよう!  
健康の輪 2011」の  
イベントでふるまわれます。  
ぜひ遊びに来てください♪



#### 【作り方】

- ・里芋は食べやすい大きさに切る。牛肉は4~5cm幅に切る。きのこは小房に分け、こんにゃくは手で一口大にちぎる。長ねぎは大きく斜めに切る。
- ・こんにゃく、里芋は下茹でする。
- ・ごぼうは笹がきにし、水にさらす。
- ・鍋に分量の水、里芋、こんにゃく、ごぼうを入れ、分量の半分の醤油、酒、砂糖、を加え、灰汁を取りながら里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ・里芋が柔らかくなったら、牛肉ときのこを入れ、残りの醤油、酒、砂糖を加え、さらに、トマトジュース、トマトケチャップ、コンソメを加え弱火で煮る。長ねぎを入れて火が通れば完成。
- ・器に盛り、お好みで粉チーズをかけてお召し上がりください♪

#### 【材料】 4人分

- ・里芋 ……………500g
- ・牛肉薄切り ……………300g
- ・平こんにゃく ……………1枚
- ・ごぼう ……………50g
- ・しめじ or 舞茸 ……………1パック
- ・長ねぎ ……………1本
- ・水 ……………600cc
- ・醤油 ……………大さじ2
- ・酒 ……………大さじ2
- ・砂糖 ……………大さじ1
- ・トマトジュース(190g) ……2缶
- ・トマトケチャップ ……大さじ3
- ・固形コンソメ ……………2個
- ・粉チーズ ……………適量

#### 【芋煮の残りを使った作り方】

残った芋煮は、具が半分位出る程度汁を残します。そこに、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを適量加え、沸騰するまで加熱し、沸騰したら弱火で2~3分煮ます。水分が足りない時は水を足してください。器に盛り、お好みで粉チーズをかけてお召し上がりください。

汁が残ったら、  
ご飯とチーズを入れて、  
リゾット風にしても  
美味しいですよ♪



# 年に一度は健康診断を受けましょう!

## 検診センターネットワーク



健康に関する  
お問い合わせは、  
お近くの  
検診センターに  
ご連絡ください。

### 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



### 山形検診センター・細胞検診センター・事務局



山形市蔵王成沢字向久保田 2220  
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-3734



### 南陽検診センター



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



### 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



表紙写真は、7月から全検診センターで稼働した最新の健診システム ICカードハンディ健診風景