



เวิบงสอ

CONTENTS

『公益財団法人やまがた健康推進機構』 としてスタートします

健診内容が一部変わります

人間ドック標準項目にカリウム(電解質)登場!!

胃部X線撮影方法が変わります!!

きらやか友の会様・米沢市衛生連合組合様から 寄付金をいただきました

平成23年度山婦協研修会開催

「公益財団法人 やまがた健康推進機構」 としてスタートします



会長 有海躬行

財団法人山形県結核成人病予防協会は、昨年12月に公益財団法人への移行申請を山 形県公益認定等審議会にしておりましたが、今年1月16日、同審議会から知事宛に「法に規 定する認定の基準に適合すると認めるのが相当である。」との答申書が出されました。

このことにより、本会は本年4月1日をもって「公益財団法人」へ移行することになりました。

また、本会は昭和39年5月に財団法人山形県成人病予防協会として発足し、昭和48年には結核予防会山形県支部との統合に併せて、財団法人山形県結核成人病予防協会と改称し、この後も広く大勢の山形県民の健康増進に寄与してまいりました。しかし、この間生活習慣の改善や医療技術の進歩などにより疾病構造が大きく変化し、結核罹患者数は減少、また成人病の概念が変るなど現在の名称が時代に相応しなくなってまいりました。このことから、このたびの公益財団法人への移行や平成26年度に本会が創設50年を迎えることなどを契機といたしまして、県民の健康づくりや疾病予防をより積極的に推進し、本県の公衆衛生の向上に更に寄与するために、名称を「公益財団法人 やまがた健康推進機構」と改称し、新たにスタートすることとなりました。

本会では、公益認定を機に、意識改革とコンプライアンス体制の一層の整備に努めるとともに、従来以上に、組織の「透明性」「公平性」や情報公開を図りながら、生活習慣病や結核対策など、県民の健康増進に一層貢献できるよう役職員一同心を合わせ、公益目的事業の達成に邁進してまいりますので、今後とも皆様の更なるご指導とご支援を賜りますようお願いいたします。

新法人の公益目的事業は次のとおりです。

山形県民の健康増進維持を目的に、結核・生活習慣病予防知識の普及啓発、各種検診事業及び保健指導や健康教育等を通じて広く県下の公衆衛生の向上に寄与する事業

平成24年4月から健診内容が一部変わります

人間ドック標準項目にカリウム(電解質)登場 !!!

★どんな検査?

血液に溶けている「電解質」の1つであるカリウムの濃度を調べます。

★カリウムって何?

通常、体の中でバランスよく一定の濃度を保ち、体の水分量や血液の PHの調整および、神経の伝達や心臓・筋肉を動かすなど、生命の維持 に欠かせない重要な役割を担っています。

★何がわかるの?

★ カリウムの基準値…3.6 ~ 5.0mEq/ I

- カリウム濃度の異常は腎機能低下、下痢・嘔吐、内分泌疾患などで変化するほか、降圧剤の副作用で変化することもあります。
- カリウム異常が進行すると、筋力の減退・麻痺、知覚異常や神経麻痺が現れ、不整脈を起こしやすくなったりします。
- 高血圧の原因の一つである「原発性アルドステロン症」の早期発見にも 有用な検査です。
- ※平成24年度人間ドック標準項目は以下のとおりです。 なお、人間ドック料金は変更がありません。

...

	検診・検査項目	男性コース	女性コース
内科診察	問診·聴打診	0	0
身体計測	身長·体重·視力	0	0
	腹囲測定	0	0
聴力検査	オージオメータ(1000/4000Hz)	0	0
尿 検 査	糖·蛋白·潜血·(沈渣·尿細胞診検査)	0	0
循環器検査	血圧測定	0	0
	心電図(12誘導)	0	0
	CTR測定(心胸比)	0	0
	眼底(両眼)	0	0
血液一般検査	血色素量(Hb)	0	0
	赤血球数(RBC)	0	0
	ヘマトクリット値(Ht)	0	0
	白血球数(WBC)	0	0
肝機能検査	アルカリフォスファターゼ(ALP)	0	0
	硫酸亜鉛試験(ZTT)	0	0
		0	0
	総ビリルビン(T-BiL)	0	0
脂質検査	総コレステロール(T-Cho)	0	0
	中性脂肪(TG)	0	0
	HDL-コレステロール	0	0
	LDL-コレステロール	0	0

	検診・検査項目	男性コース	女性コース
腎機能検査	尿素窒素(BUN)	0	0
	クレアチニン(CRE)	0	0
	eGFR(推算糸球体濾過量)	0	0
電解質検査	カリウム	0	0
糖尿病検査	空腹時血糖(GLU)	0	0
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)	0	0
血液生化学検査	総蛋白(TP)	0	0
	A/G比	0	0
	尿酸(UA)	0	0
	アルブミン(定量)	0	0
免疫学検査	CRP定量	0	0
肝炎ウィルス検査	HBs抗原	0	0
胃がん検診	エックス線間接撮影	0	0
大腸がん検診	便潜血反応検査	0	0
呼吸器検診(肺がん)	直接撮影	0	0
子宮がん検診	双合診·細胞診		0
乳がん検診	問診・視診・触診 乳房エックス線撮影検査(1方向)		0

※沈渣は、蛋白(+)、潜血(+)以上の方に実施。 尿細胞診検査は潜血(+)以上の方に実施。 ※上記項目に他の検査項目を追加することも可能です。

胃部X線撮影方法が変わりますW

経緯

社団法人日本消化器がん検診学会では、胃部X線撮影における、撮影者間・施設間・地域間の撮影技術や画質格差を是正し、X線画像精度の向上を図ることを目的に、撮影方法の基準化・統一化を検討してきた結果、この度新撮影法ガイドラインを設定しました。

当協会においては、基準化された撮影方法を平成24年4月1日から適用することにいた しました。

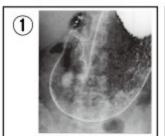
1 基準撮影I (従来の間接撮影に対応 8 枚撮影法)

4,530円(税別)

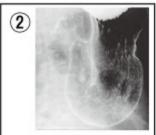
発泡剤 5.0g 服用

バリウム 130 ml

200w/v%



背臥位正面位



背臥位第1斜位



背臥位第2斜位



腹臥位正面位 (下部前壁:頭低位)



腹臥位第 1 斜位 上部前壁



右側臥位(胃上部)



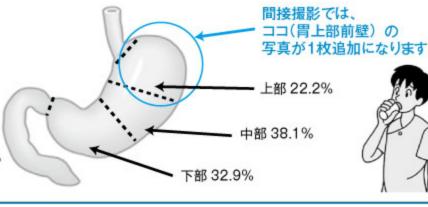
背臥位第2斜位 (ふりわけ)



立位第1斜位 (胃上部)



2つ以上の部位にまたがるもの 6.8%



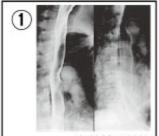
基準撮影Ⅱ (従来の直接撮影に対応 12枚-16曝射)

11.540円(税別)

発泡剤 5.0g 服用

バリウム 130 ml

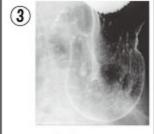
200w/v%



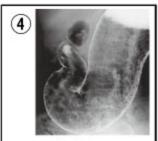
立位第1斜位 (食道上部・下部)



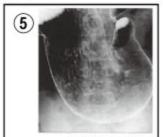
背臥位正面位



背臥位第1斜位



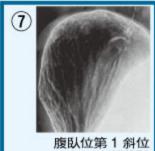
背臥位第2斜位



腹臥位正面位 (下部前壁:頭低位)



腹臥位第2斜位 (下部前壁:頭低位)

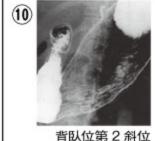


上部前壁



(胃上部)





(ふりわけ)



(胃上部)



立位圧迫 (左上から体部・角部・前底部・幽門部)

で囲まれた撮影法が新しく追加になった部位です。

胃の上部は、 バリウムが付着しずらく、 病変を発見することがなかなか難しい部位 でしたが、高濃度バリウムの改良等により 良好な写真が撮影できるようになり ました。この部位の写真を 11 1枚追加することで、 今まで以上に精度の高い

検診になります。

★山形県で実施している胃がん検診は…

- ●山形県健康診査実施要領で、撮影体位及び方法は、日 本消化器検診学会の方式によると規定されています。
- ●がん対策基本法の市町村チェック項目の中にも、日本消 化器検診学会の撮影法を遵守するとなっています。
- ●厚生労働省のがん予防重点健康教育及び検診実施のた めの指針でも、日本消化器検診学会の方式によると規定 されています。

きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から 寄付金をいただきました

12月2日(金) 山形きらやか銀行本店(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、同銀行の関連会社である寿 商事様が取り扱っているがん保険の加入者の出資金 などで運営されており、がんなど生活習慣病予防を

目的とした様々な事業を展開されております。当協会への寄付金もその一環で、今年で27回目となりました。



1月26日(木) 東京第一ホテル米沢(米沢市) において、米沢市衛生組合連合会様から結核・生活習慣病征圧のためとして寄付金(2,031,250円) をいただきました。

米沢市衛生組 合連合会様では、 主体となる環境衛 生 事業の他に、 健康教室の開催 や、各種検診の



受診勧奨等、生活習慣病予防事業も積極的に取り 組まれております。

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に活用させていただきます。 ~ありがとうございます~

平成23年度山帰協研修会開催



2月2日(木) ~3 日(金) の2日間、 天童市「ほほえみ の宿 滝の湯」に おいて、平成23年 度山婦協研修会が 開催されました。

山婦協とは、山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会の略称で、昭和55年6月に山形県婦人連盟、山形県JA女性組織協議会、山形県商工会女性部連合会の3団体が集い、「家族の健康は主婦の手で」を合言葉に、結核撲滅やがん征圧を目指して、予防思想の普及や検診の受診勧奨など婦人層に広く啓発を図ることを目的に結成された組織です。当協会では事務局を担当しております。

この研修会も事業の一環として行っており、山形 県内の村山・最上・庄内・置賜4ブロックを巡回して 年1回開催し、結核や生活習慣病に関する予防知 識や検診の重要性等について研修しております。

1日目は「女性人生を生き抜くために」と題し、当協会の柘植香里先生から、女性のライフサイクルに沿ってかかりやすい病気の対策を分かりやすくユーモアたっぷりにお話頂きました。

2日目は、「特定保健指導について」と題し、当協会の加藤里美主任保健師による、制度開始から5年目を迎えた特定保健指導についての講話と、「『健康力』をアップしよう」と題し、当協会の月田陽子管理栄養士による、健康力アップに役立つ、日常生活の中でのちょっとした食事や運動の工夫についての講話をもとに研修を行いました。

図らずも記録的豪雪の中での開催となってしまいま したが、参加した会員の皆さんは、悪天候を吹き飛 ばすかのように、時折メモを取りながら熱心に耳を傾 けておりました。

シリーズ「普段からできる健康管理」

栄養編 ~減塩のすすめ~

塩分の摂り過ぎは、高血圧、心臓病など生活 習慣病のリスクを上昇させます。その一方で、生 命の維持、食品の品質保持、おいしい味わいの 立役者としても塩分は重要な存在です。

病気を防ぎ、健康を保つために「おいしい減塩」 のテクニックを身につけましょう!



塩分摂り過ぎポイント

あてはまるものありますか?



漬物をよく食べる

減塩ポイント

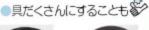
漬物や佃煮には食塩が多く含まれま す。食べるなら量や回数を控えるの がベター。



のなず漬け 中1本…1g



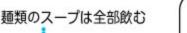
梅干し10g ... 2.2g





みそ汁は1日3回

みそ汁1杯の塩分は約1.5g~2gです。 1日3回で4.5~6gに。お茶や水など の水分で食事をすることに慣れるの もおススメ。



例えば、ラーメン1杯のスープを全部 飲むと6~8g、1日の目標量の半分を 超えてしまいます。味見程度で残す 習慣を。



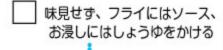
ウインナーやかまぼこなど の加工品をよく食べる

加工品は、塩が中に練りこまれ、全 体に分散しています。そのため直接 舌で感じるよりも塩分が多く含まれる ので食べ過ぎには注意が必要です。



のかまぼこ 2枚···1g

◎□−スハム 2枚···1g



しっかり味付けしてあるのに、調味料 をかけてしまうと塩分の取り過ぎに。ま た、素材の味をわかりにくくしてしまい ます。まず、かける前に味見する習慣を。





1人前 塩分0.5g おすすめレシピ☆

~かぶのゆず風味あえ~

【作り方】

「うす味料理」ではなく、 香り・旨味・酸味・辛味を 利用しておいしく減塩 してみましょう!



【材料】 4人分

かぶ小6個 A かぶの葉 …適量 塩 ……小さじ1/4 ゆずの皮……適量

酢……大さじ2 だし…大さじ1 砂糖…小さじ1 塩 ……少量



- ①かぶは皮をむいて薄切りにし、かぶの葉は3cm の長さに切る。塩をふって30分ほどおき、軽く 水気を絞る
- ②ゆずの皮はせん切りにする
- ③Aを合わせて甘酢を作り、①②を加えてあえる

年に一度は健康診断を受けましょう!



庄内検診センタ-

東京三丁四 東大道名

酒田市県町一丁田 23-1 TEL 0234-26-1882 FAX 0234-26-2786



新庄市大平町 2-49 TEL 0233-23-3411 FAX 0233-23-3413





山形市職王成沢宇向久保田 2220 TEL 023-688-6511 FAX 023-688-3734



南陽市三航通 486-5 TEL 0238-43-6303 FAX 0238-43-6972



米沢検診センタ-



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

