



しあわせ

2012.9
VOL. 74



CONTENTS

がん検診と放射線被ばく線量

ホームページをリニューアルしました

みんなで広げよう! 健康の輪2012
健康力 UP情報の展示をしています

シリーズ「普段からできる健康管理」
健康鍋レシピ

♪健康って
いいね!



がん検診と放射線被ばく線量

最近、放射線被ばくを気にされる方も多いかと思いますが、今回は、放射線の一種であるX線を利用したがん検診とその放射線被ばく線量についてご紹介します。

X線について

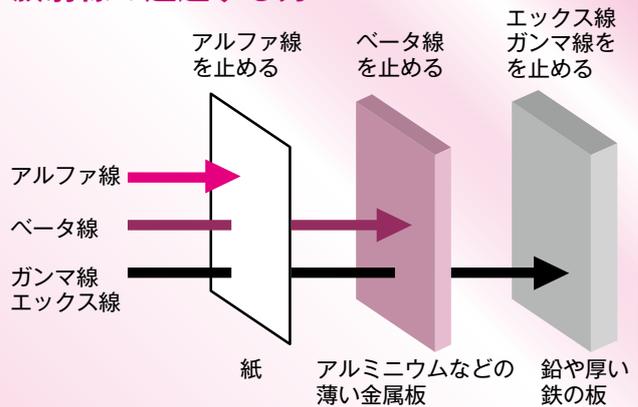
X線は可視光や電波などと同じ**電磁波の仲間**です。透過力が強く、紙や薄い金属板は透過し、鉛や厚い鉄の壁で止めることができます。医療の分野で診断や治療などに利用されています。

被ばく線量について

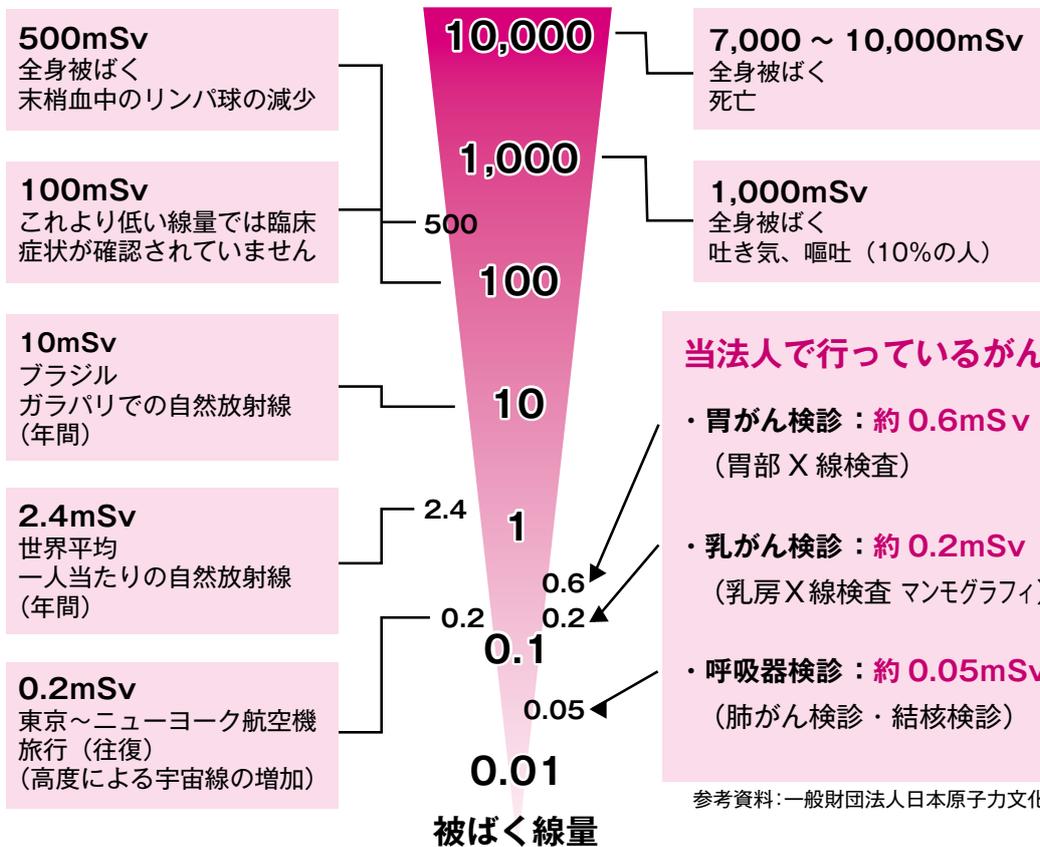
放射線の人体への影響度を数値化した単位として一般的に使用されているものを**ミリシーベルト(以下mSv)**といいます。**100mSv**より低い線量では一時不妊やリンパ球の減少などの症状は現れないとされています。

放射線を発生する物質は自然界にも存在し、大地や宇宙、食べ物から発生する自然放射線は、世界平均で1年に**約2.4mSv**です。

放射線の透過する力



被ばく線量とその影響



当法人で行っているがん検診

- 胃がん検診: 約 0.6mSv (胃部 X 線検査)
- 乳がん検診: 約 0.2mSv (乳房 X 線検査 マンモグラフィ)
- 呼吸器検診: 約 0.05mSv (肺がん検診・結核検診)



参考資料: 一般財団法人日本原子力文化振興財団 HP より

このように、検診での被ばく線量は微量であり、人体への影響はほとんどありませんので、ご安心ください。

X線を利用したがん検診

①胃がん検診

(胃部 X線検査)

胃部X線検査は、バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、胃の中の粘膜を見る検査です。

注意点

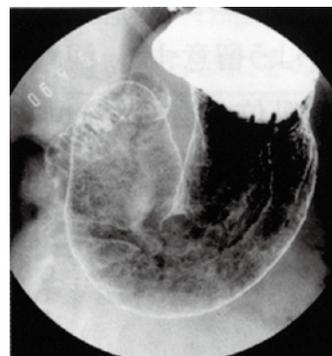
検査終了時に渡されるパンフレットに従って下剤を正しく服用し、いつもより多めの水分摂取や食事(固形物)を取るように心がけてください。

被ばく線量は8枚撮影で約0.6mSvです。
(年間自然放射線量の1/4に相当)

見つけれられる病気

- ・胃がん
 - ・胃ポリープ
 - ・胃潰瘍
 - ・胃炎
- など

胃部画像



胃に付いている白い部分がバリウムです。

②呼吸器検診

(肺がん検診・結核検診)

立位で肺全体正面像を撮影します。

注意点

大きく息を吸った後はしっかりと息を止めてください。

被ばく線量は1枚撮影で約0.05mSvです。
(年間自然放射線量の1/48に相当)

見つけれられる病気

- ・肺がん
 - ・肺結核
 - ・肺炎
 - ・心疾患
- など

胸部画像



③乳がん検診

(乳房X線検査 マンモグラフィ)

乳房を斜め・上下から挟み撮影します。※契約により1方向撮影と2方向撮影があります。

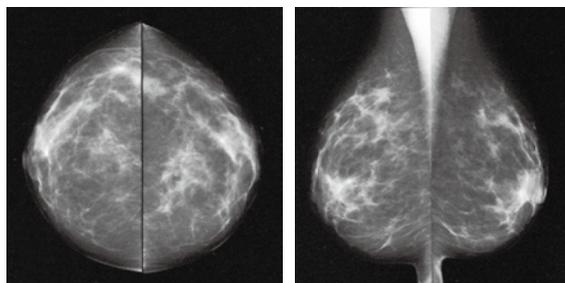
注意点

検査時に乳房をできるだけ平らに圧迫して撮影しますので、多少痛みを感じる場合があります。

見つけれられる病気

- ・乳がん
 - ・乳腺症
 - ・のう胞
 - ・繊維腺腫
- など

乳房画像



CC

MLO

被ばく線量は2方向(CC、MLO)、4枚撮影で約0.2mSvです。
(年間自然放射線量の1/12に相当)

以上の検査は厚生労働省よりがんによる死亡を減少させる効果があると推奨されています。早期発見、早期治療のためがん検診を受けましょう。

ホームページをリニューアルしました!!

URL <http://www.yamagata-yobou.jp/>

平成16年から公開しております当法人のホームページですが、このたびの公益財団法人への移行と法人名称の変更を受け、4月2日からリニューアルいたしました。

新しいホームページは、当法人の概要や事業内容、健診の紹介などのコンテンツに加え、「健康情報」のコーナーを新たに設けております。皆さまの健康管理に役立てていただくため、食生活や運動等についての情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

健康っていいね

検索

トップページ



●食生活と健康●

管理栄養士が食生活のアドバイスやレシピの紹介をしています。
レシピは季節ごとに追加していく予定です。

レシピ・塩分控えめ「蒸し野菜の薬味だれかけ」

醤油に酢と細かく刻んだ薬味を混ぜた「薬味ダレ」を用意しておくとかかと便利です。醤油の量は控えめでも、香味野菜の香りと薬味で薄味でも美味しくいただけます。酸味や香りは、唾液や胃酸の分泌を促進消化を助ける働きもあります。

「冷奴」や「肉料理」はもちろん、「魚料理」、「焼き茄子」などの野菜料理にと、どんな食材もマッチしてオススメです。お好みで辛味をプラスしてもOK!! ただし、沢山かければ塩分摂取量も多くなってしまいますので、かけ過ぎには注意しましょう(^_^)

レシピはこちらから

●健康チェック●

体重や腹囲の正しい測定方法や肥満度について解説しており、自身の適正体重などを知ることができます。
また、体重と腹囲の目標チェック表を掲示しておりますので、日々の健康チェックに活用いただけます。

体重と腹囲を測定しよう

体重や腹囲は毎日測定していますか？
体重計に載らない日が続くと、自分の体重の変化に気配りになり、たる原因に気が付かないで過ごしてしまいます。また、健康計に載るだけでなく、記録することで日々の変化も、より実感する事ができます。
体重と腹囲の測定記録を習慣にしてみましょう♪

男性85cm以上 女性90cm以上

もともと細い部分では
ありません。

おへその高さで水平に測りましょう!

●運動と健康●

健康運動指導士が運動のアドバイスや手軽にできる運動等を紹介しています。「運動したいけど時間が無い」「なるべく体を動かしたくない」そんな方もご自分にあった運動を探して、スタートしてみませんか？

100kcalを消費するには、このくらい体を動かそう!!

○100kcalの食べ物って、どれくらい？

*高い割合で個人差が100kcalの消費量です。

○100kcalを消費する運動は、体重によって所要時間が違います!!

	30kg	40kg	50kg	60kg
ウォーキング (速歩)	約15分	約12分	約10分	約8分
ジョギング (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
ランニング (速歩)	約5分	約4分	約3分	約2分
サイクリング (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
水泳 (速歩)	約15分	約12分	約10分	約8分
登山 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
スキー (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
ゴルフ (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
テニス (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
バスケットボール (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
サッカー (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
野球 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
バレーボール (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
卓球 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
麻雀 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
将棋 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
囲碁 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
読書 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
テレビ (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
映画 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
音楽 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
ゲーム (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
散歩 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
買い物 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
通勤 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
通学 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
仕事 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
家事 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
育児 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
介護 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分
その他 (速歩)	約10分	約8分	約7分	約6分

『みんなで広げよう！ 健康の輪2012』

9月は『がん征圧月間』
24日からは『結核予防週間』
10月は『がん検診受診率50%達成に
向けた集中キャンペーン月間』

みんなで広げよう!
健康の輪2012

9月は「がん征圧月間」、24日～30日は「結核予防週間」
そして10月は「がん検診受診率50%達成に向けた
集中キャンペーン月間」です。
日頃の生活習慣を見直し、「健康の輪」について
考えてみませんか?

健康啓発セミナー **入場無料**
9.22(土・祝) AM10:00～
山形テルサ「テルサホール」
※事前申込が必要です

さらに!!
限定50名様に
マンモグラフィ検診
無料クーポン券を
プレゼント!!

押阪 忍氏
「やさしい家族コミュニケーション」
副社長(前職) 泌尿器科医 山形大学

健康啓発キャンペーン 会場に前にもって!!

霞城セントラル 1階アトリウム ●YBCラジオ公開生放送 ●健康鍋の振る舞い ●健康鍋の振る舞い(限定)	七日町ほっとなる広場 ●FM山形公開録音 ●健康鍋の振る舞い ●健康鍋の振る舞い(限定)	イオンモール山形南 ●健康鍋の振る舞い ●健康鍋の振る舞い(限定)
--	---	---

山形市や七日町周辺で街頭キャンペーンを行います!

公益財団法人やまがた健康推進機構

TEL: 023-688-8333 URL: http://www.yamagata-yoboku.jp/

がんによる死亡者数は、年々増え続けており、全国では年間約35万人もの方が亡くなっています。がんを征圧するには、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。

『がん征圧月間』は、日本対がん協会と日本医師会が、『がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間』は、厚生労働省、都道府県、日本対がん協会、がん検診受診促進企業連携実施本部が主催となり、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運動を展開している強調期間です。

また、『結核予防週間』は、厚生労働省や結核予防会等が主催となり、予防知識の啓発などを行う結核撲滅のための強調期間です。

当法人では、この期間である9月22日(土・祝)に山形市内において普及啓発イベント「みんなで広げよう!健康の輪2012」を開催いたします。

山形テルサでは、フリーアナウンサーの押阪忍氏による講演を行います。入場は無料で、インターネット・はがき・FAX(同封のチラシでご応募下さい)で参加者を募集いたします。

また、キャンペーン会場「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」「イオンモール山形南」の会場ではFM/AMラジオ公開生放送、無料骨密度測定や健康鍋の振る舞い、市民グループ等による「健康ステージ」を行います。さらに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。楽しく健康について学べる内容となっておりますので、ぜひ会場に足を運んで頂き、ご自分の健康について見直すきっかけにして頂きたいと思っております。



昨年の様子



山形検診センター 健診ホール

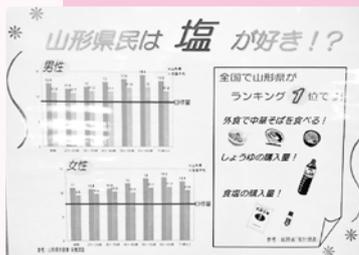
健康力Up↑情報



の展示をしています！

山形検診センター健康支援係では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士がそれぞれの得意分野を活かし、受診者の健康維持・増進のサポートをおこなっています。さらに多くの皆様へ情報発信ができれば！ということで、健診ホールに健康力Up情報を展示しています。

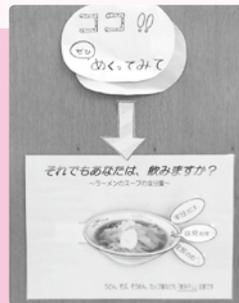
今回のテーマ「あなたの塩分量大丈夫？」



目で見る

そんなにしょっぱいものは食べていないから大丈夫…
いえいえ、意外に摂っているんです。県民性もチェック！

ラーメンの写真をめくると、スープの量の
違いから塩分量が確認いただけます。



手でふれる



持ち帰る



減塩というと味気ない料理になりがちですが、薄味でも
美味しく食べられる料理のレシピを紹介しています。
自由にお持ち帰りいただき、ご家庭での減塩生活を応援します。

他にも塩分に関するたくさんの情報を展示しております！
お立ち寄りの際には、ぜひご覧ください♪

ーオメモ

食塩の目標量



●1人1日当たりの平均摂取量

	女性	男性
山形県	11.4g	13.2g
全国	9.8g	11.4g

平成22年 山形県県民健康・栄養調査より
(20歳以上・性別)

性別だけでなく、年齢階級別の各年代でも全国の平均摂取量を上回っています。詳細を、展示のグラフへ掲示しています。

シリーズ 「普段からできる健康管理」

栄養編 — レシピのご紹介 —

健康的な生活を送るためには適度な運動とバランスのとれた食事が大切です。

そこで今回は、バランスの良い食事の摂り方をご紹介します。簡単な方法は、毎食「主食」「主菜」「副菜」を揃えること。この3つが揃えば自然とバランスよく栄養素が摂れます。これに1日1回程度、果物や乳製品をとるようにすれば、カルシウムやビタミンもバッチリ。

ご紹介のレシピは、ごはんを混ぜ込んだ鶏だんごが入っていて、一品でバランス良く、野菜も1日の目標量の半分以上が摂れます。野菜がたっぷり入っているので野菜の甘みや旨みと香辛料の香りで、塩分控えめでもおいしくいただけます。また、市販のカレールーは油脂が多く含まれますが、カレー粉で作るので油脂が控えめでヘルシーです。ぜひお試しください。

～栄養バランスの良い組み合わせ例～



このレシピは「みんなで広げよう! 健康の輪 2012」のキャンペーン会場でふるまわれます。ぜひ遊びに来てください!!



1人分 172kcal、塩分 1.8g

野菜たっぷり!! カレー味 ライス in 鶏だんご鍋

【材料】 4人分

- ・たまねぎ ……………中2個
- ・かぼちゃ ……………1/8個
- ・まいたけ ……………1パック
- ・しめじ ……………1パック
- ・エリンギ ……………1パック
- ・赤パプリカ ……………1/2個
- ・黄パプリカ ……………1/2個
- ・水 ……………3カップ
- ・コンソメ(顆粒) ……小さじ4
- ・食塩 ……………小さじ1/4
- ・カレー粉 ……………小さじ2

- ・鶏ひき肉 ……………100g
- ・ごはん ……………100g
- ・芽ひじき(乾) ……………2g
- ・食塩 ……………小さじ1/5

- ・乾燥パセリ……………適量

【アレンジ】



パンと
とろけるチーズで
パン格拉タン風

朝食にも◎

【作り方】

- ①芽ひじき(乾) は水で戻す。
鶏ひき肉と食塩をボールに入れ、ねばりが出るまで混ぜる。ひじきとごはんを入れよく混ぜる。
一口大に丸め、沸騰したお湯で浮き上がるまで茹で、器に取る。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
鍋に分量の水とコンソメを入れ、玉ねぎを透き通るまで煮る。煮えたら他の野菜を全て入れ、かぼちゃが柔らかくなったら、食塩、カレー粉で味を調える。
- ③器にカレースープを盛り、鶏だんごをのせ、彩りに乾燥パセリをかける。

★鶏だんごは②と一緒に煮込んでも OK!

★マイルドな辛さですが、お子様にはカレー粉の量で調節を!

【ポイント】

- ◎野菜がたっぷり、1日の目標量の半分以上摂れる!
- ◎市販のカレールーを使用しないことで、油脂分が控えめでヘルシー!
- ◎香辛料の香りと野菜の旨みで、塩分控えめでもおいしく!
- ◎主食(ごはん) + 主菜(鶏ひき肉) + 副菜(野菜類) がそろっているため、仕事で夕食が遅い方や、受験生の夜食にぴったり!

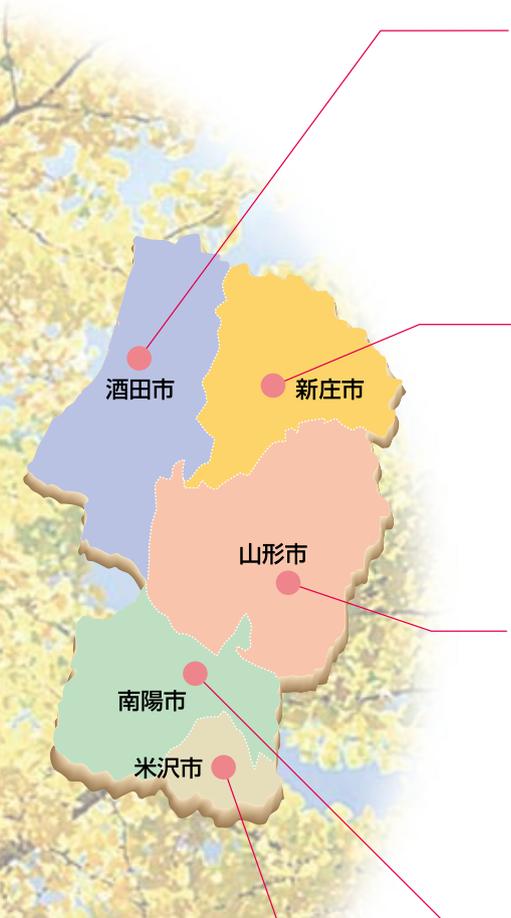
注) 主食・主菜の1食分としては少なめです



旬の野菜をたくさん入れて作ってみてください!!

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

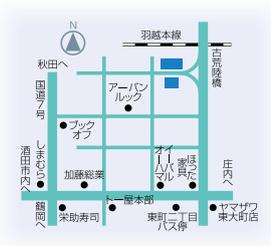


健康に関する
お問い合わせは、
お近くの
検診センターに
ご連絡ください。

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



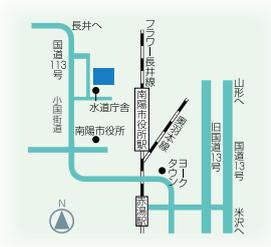
山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



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

