公益財団法人
やまがた健康推進機構

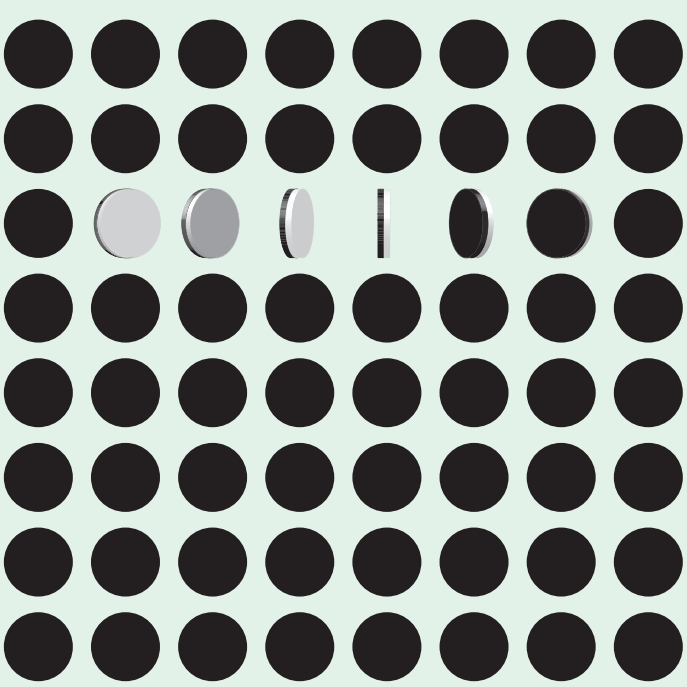
健康情報誌

しあわせ

2014.9
VOL.78

「こんなに早く進行するなんて…」

手遅れになる前に検診で早期発見を



9月、がん征圧月間
日本対がん協会 全国大会 2014.9.5 福岡市

2014年度 がん征圧スローガン
面倒？こわい？忙しい？ 言い訳しないで検診へ

CONTENTS

ごあいさつ・役員一覧

『みんなで広げよう!健康の輪2014』
～創立50周年記念イベント～
開催について

「第2回大平・熱海・岸賞」
決定のお知らせ

第1次中期運営計画策定
（平成26年度～平成30年度）

9月は『がん征圧月間』です

たばこの煙から子ども達を守りましょう！

シリーズ
「普段からできる健康管理」
栄養編～レシピの紹介～

GO! 検診
50th Anniversary

ごあいさつ

公益財団法人やまがた健康推進機構
理事長　徳　永　正　靱
（とくなが　まさゆき）

本年6月27日付けで、前有海躬行理事長の後を継いで、公益財団法人やまがた健康推進機構理事長に就任いたしました。

当法人は、昭和39年5月27日に「財団法人山形県成人病予防協会」として設立して以来、今年で満50年を迎えました。その間、昭和49年には財団法人結核予防会山形県支部と統合し、名称を「財団法人山形県結核成人病予防協会」に改め、さらに平成24年には、新たな公益財団法人に移行し、「公益財団法人やまがた健康推進機構」として現在に至っております。

設立から半世紀にわたり、各種検診事業等を通じて県民の皆様の健康づくりをお手伝いしており、現在、県内5か所に検診センターを整備し、離島、山間へき地等を含む県内一円を網羅した総合的な検診サービスを幅広く提供しております。これも一重に、多くの皆様方から御支援をいただいた賜物であり、感謝の念でいっぱいであります。

創立50周年の節目という大事な年に理事長を仰せつかりましたが、皆様の御指導、御協力をいただきながら、歩んで参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成26年9月

役　員　一　覧

評議員	石川　仁	山形県村山総合支庁保健福祉環境部　医療監(兼)村山保健所長
	大内清則	山形県医師会　常任理事
	後藤敏和	山形県病院協議会　理事長
	富田　博	山形県商工会議所連合会　常任理事
	中條明夫	山形県医師会　副会長
	長沼良治	山形県農業協同組合中央会　常務理事
	沼沢弘幸	山形県健康福祉部健康長寿推進課長
	松田一彦	山形県商工会連合会　専務理事
	山本和春	山形新聞社　取締役総務局長
理事長	徳永正靱	山形県医師会　会長
副理事長	齋藤幹郎	公益財団法人やまがた健康推進機構　医療監
副理事長(兼)専務理事	土海安雄	公益財団法人やまがた健康推進機構
常任理事	菊地　惇	公益財団法人やまがた健康推進機構　山形検診センター所長
理事	栗谷義樹	酒田地区医師会十全堂　会長
〃	後藤利昭	南陽市東置賜郡医師会　会長
〃	佐藤徳彦	公益財団法人やまがた健康推進機構　山形検診センター副所長(兼)検診部長
〃	髙橋秀昭	米沢市医師会　会長
〃	山科昭雄	新庄市最上郡医師会　会長
〃	横山紘一	公益財団法人やまがた健康推進機構　医師・総括アドバイザー
監事	奥山　享	奥山享税理士事務所　所長
〃	粕谷真生	弁護士　城西町法律事務所
顧問	岸　陽一	元　財団法人山形県結核成人病予防協会　会長
	國井一彦	元　財団法人山形県結核成人病予防協会　会長
	有海躬行	前　公益財団法人やまがた健康推進機構　理事長

♪健康っていいね！

『みんなで広げよう！健康の輪2014』
～ 創立50周年記念イベント ～

当法人では、9月の「がん征圧月間」、同 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」に合わせ、「みんなで広げよう!健康の輪」のイベントを毎年実施しておりますが､本年度は9月 20 日（土）に山形市内で開催することとなりました。

このイベントは、健康啓発セミナー、健康啓発キャンペーン（公開収録ラジオ、街頭キャンペーン）等を通して、県民の皆様に、疾病の予防意識や知識を深めてもらい、また、検診の重要性等を知っていただく事業として実施しているものであり、今年で5回目の開催となります。

★イベントの詳細についてはホームページをご覧ください。

健康っていいね　検索

2014年度結核予防週間標語

「長引く咳は“風邪”…“結核”かも!?」

第2回大平・熱海・岸賞決まる

第2回太平・熱海・岸賞表彰の選考委員会が平成26年7月に行われ、次の5団体が選考されました。

◆結核、生活習慣病等の検診事業の推進に顕著な功績のあった団体

団体名称	受賞理由
大 蔵 村	早くから住民検診に人間ドックを推奨し、医師・保健師・保健衛生推進員など村が一体となり健康管理に取り組み、各種がん検診及び特定健康診査の受診率向上等に顕著な功績があった。
庄 内 町	検診の無料化や職場のがん検診の受診機会がない住民を対象にモデル事業を展開し、受診機会拡大の取り組みを積極的に行い、各種がん検診及び特定健康診査の受診率向上等に顕著な功績があった。

◆結核、生活習慣病等の予防に関する調査、研究又は開発に貢献のあった団体

団体名称	受賞理由
山形大学医学部 外科学第一講座	視触診とマンモグラフィ併用乳がん検診の実施に当たり、平成10年度にその方法について関係機関と連携しながら中心となって検討を行い、併用検診の普及に尽力した。若い層の検診精度向上を目的に、平成19年度から厚労省の乳がん検診における超音波検査の有効性を検証する比較試験に参加するため、検診機関の技師育成や検査体制の整備について指導を行った。また、集団検診データを活用し、県内外の学会や研究会での発表・報告を行い精度の向上に貢献した。

◆結核、生活習慣病等の予防に関する啓蒙活動に貢献のあった団体

団体名称	受賞理由
やまがたピンクリボン運動実行委員会	全国的にも早期に実行委員会を設立し、乳がん検診受診の重要性を訴えマンモグラフィ併用受診のPRイベント等を積極的に行う等、検診の重要性と乳がんの早期発見に関する普及啓発活動を活発に行い、県民の健康増進に貢献した。
NPO法人山形県喫煙問題研究会	「きれいな空気を子供たちに」を合言葉に、医療、教育関係者だけでなく、行政や一般市民と一体となり、本県の喫煙防止教育、禁煙支援、治療、受動喫煙防止の活動等、普及啓発活動を積極的に行い、県民の健康増進に貢献した。

授賞式は、９月20日「みんなで広げよう健康の輪！2014」の席上にて表彰されることとなります。

―大平・熱海・岸賞とは―

当法人の前身である旧財団法人山形県結核予防会の役員として長年にわたり事業の推進に御尽力をいただいた故大平禎介氏、故熱海明氏、旧財団法人山形県結核成人病予防協会元会長の岸陽一氏御夫妻からの御寄付に基づき設立された顕彰制度であり、結核、生活習慣病等の予防等に関し特に顕著な功績のあった個人、団体が表彰されます。

第１次中期運営計画策定

（平成２６年度～平成３０年度）

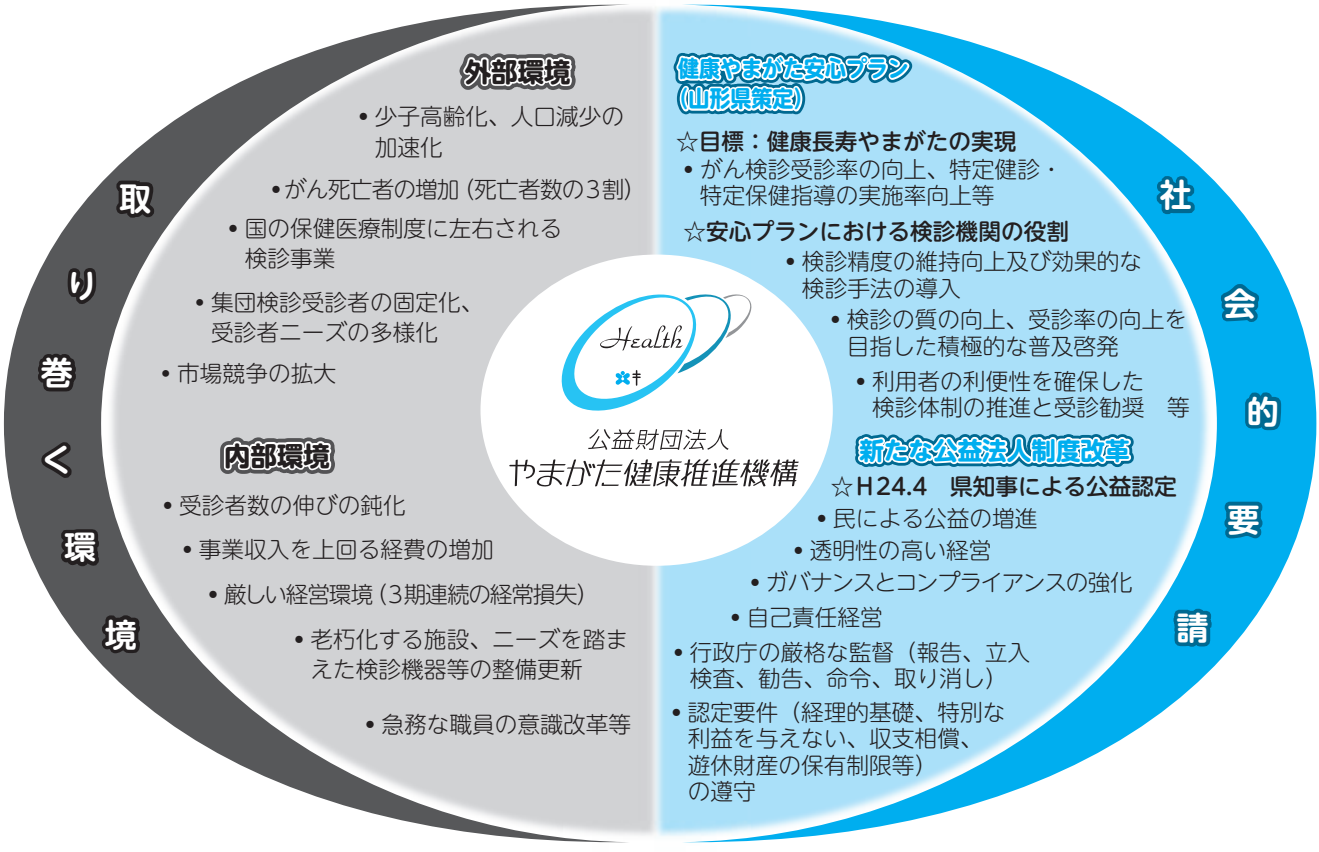
当法人を取り巻く環境を見てみますと、全国に先駆けて進む少子高齢化の影響による人口減少が引き続き見込まれる中で、職域検診における市場競争の拡大、集団検診受診者の固定化等が進んでおり、今後の受診者数の伸びは大きくは期待できない状況にあります。

一方、高齢化社会が進展する中で、本県では昭和58年から、がんが死亡原因のトップとなっており、3人に1人ががんで亡くなる状況が続いており、検診の必要性は益々高くなっています。また、県民の健康に対する関心、検診に対するニーズは益々多様化しており、県が策定したやまがた安心プランに定める検診機関として役割を果たしていくためには、検診の精度と質を高めるとともに、新たな検査技術の導入、最新の検査機器の整備更新等をこれまで以上に積極的に行っていかなければなりません。また、職員の意識改革、次代を担う人材の育成も急務です。

また、当法人は平成24年度から、国の公益法人制度改革に伴う新たな公益財団として、県知事から認定を受けましたが、行政庁の厳格な監督のもと、ガバナンスとコンプライアンスの強化を図り、透明性の高い自己責任経営が求められています。

このようなことを踏まえ、「第1次中期運営計画策定委員会」を設置させていただき、有識者の皆様の御意見を伺い、第1次中期運営計画を作成いたしました。

本計画では、当法人が目指すべき6つの役割とそれを実現するための10の基本施策を定め、平成30年度までの目標とそれに向けた年度毎の工程を整理し、毎年度検証しながら事業を推進することとしています。



６つの目指すべき役割と基本姿勢

1. 検診事業等を通じて県民の健康寿命を延ばすための取組みを推進
2. 離島・山間へき地等を含む県内一円において、県民への検診受診機会を幅広く提供
3. 新しい検診技術の普及、県内検診機関の精度管理のベンチマークとして先導的な役割を担う
4. 受診者目線に立った満足度と質の高い検診サービスを追求
5. 職員の意識改革と職場風土の改革による活力ある職場づくり
6. 公益性と健全性が両立する自立した法人運営の確保

第１次中期運営計画策定
（平成２６年度～平成３０年度）

10の基本施策

施策１ 広報・啓発事業の推進	施策２ 調査研究事業の推進	施策３ 検診受診率と精密検査受診率の向上	施策４ 満足度と質の高いサービス等の提供	施策５ 検診の精度管理と事業評価
施策６ ICTの積極的な活用と新しい検査技術の導入	施策７ 計画的な検診機器等の整備・更新	施策８ 安定的な収入確保対策	施策９ 効率的な業務の執行	施策10 変化に対応できる柔軟な組織づくりと人材育成

（1）計画期間　平成26年度から平成30年度までの５年間

（2）計画の進捗管理　計画の進捗状況の把握と見直しは、管理者会議で行います。第1四半期に各検診センターから聞き取り等を実施し、PDCAサイクルによる点検・見直しを行います。また、各事業実績については、理事会に報告のうえ、ホームページ等で公表します。

9月は『がん征圧月間』です

～ 面倒？ こわい？ 忙しい？ 言い訳しないで検診へ ～【2014年度がん征圧スローガン】

最近、有名人のがん闘病についての報道を目にする機会が増えたと思いませんか？

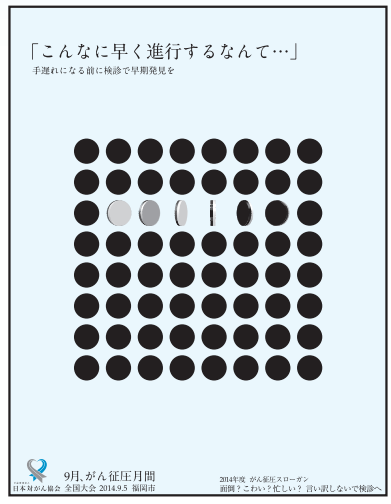
それもその筈、がんは昭和56年から日本人の死因の第1位となり、その死亡者数は年々増え続け、平成25年には年間約36万人※もの方が亡くなっています。

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。

当法人では、この期間である9月20日（土）に山形市内にて普及啓発イベント「みんなで広げよう！健康の輪2014」を開催いたします。（詳細は3ページをご覧ください）楽しく健康について学べる内容に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います。

※厚生労働省「平成25年人口動態統計の概況」より



2014年度 がん征圧ポスター

今回デザインコンテストの最優秀賞には**東北芸術工科大学３年の辻敦洋さん**が選ばれ、ポスターに採用されました。

多くの人にがんについて関心を持ってもらい、早期発見の大切さを伝えたいとの願いが込められているそうです。

たばこの煙から子ども達を守りましょう！

受動喫煙（室内などでたばこの煙にさらされること）は、さまざまな形で健康に影響を及ぼします。受動喫煙の健康に及ぼす影響を知って、あなたやまわりの人たちの健康を守りましょう。

受動喫煙はこんなに危険！

○**子どもへの影響**…中耳炎・気管支喘息・呼吸器感染症（肺炎など）・アトピー性皮膚炎
○**妊婦や新生児への影響**…流産・早産・低出生体重児

車の中での喫煙はさらに危険!!

大気汚染の原因物質として話題のPM2.5。たばこの煙の中にも多量のPM2.5が含まれています。特に車の中など、密閉した空間では非常に高い値になります。窓を開けても十分な換気はできません。

車の中、特に子どもを乗せた車の中ではたばこを吸わないようにしましょう。

車の中で喫煙すると車内のPM2.5は1000以上に！

※日本では、屋外のPM2.5の１日平均濃度が70を超えると、健康被害がおこる危険性が高いとして屋外での活動を控えるよう注意喚起を行うことにしています。

（単位：$\mu g/cm^3$）

受動喫煙防止県民運動展開中 !!

山形県では、受動喫煙に関する正しい知識を広め、受動喫煙の健康影響から県民の健康を守ることを目的に、「受動喫煙防止県民運動」を展開しています。

山形県健康福祉部健康長寿推進課健康づくり担当
TEL 023-630-2919

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 ―

心地よい秋の風とともに、田んぼが黄金色に輝き、実りの季節がやってきます。秋野菜や果物、きのこ、脂ののった魚などが出回り、食べるものが美味しく感じられる食欲の秋でもあります。なかでも、この時期だからこそ味わえる炊きたての新米の美味しさは格別で、ついつい食べ過ぎてしまうこともありますが、ご飯の糖質をエネルギーに変えるためにビタミンＢ１が必要なのはご存知でしょうか。

ご飯やパン・麺などは、糖質が多く身体を動かすためのエネルギー源になりますが、ビタミンＢ１は糖質の代謝に不可欠で、糖質をエネルギーに変える手助けをします。ビタミンＢ１が不足すると、糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまり疲れやすくなったり、集中力の低下などの症状を招き、慢性的に不足すると脚気になります。また、糖質をエネルギーとして利用することができないときは、体脂肪として蓄積されます。いくら美味しくても、ご飯ばかり食べておかずを食べないでいるとビタミンＢ１不足になるので気をつけましょう。

ビタミンＢ１は、ほとんどの食品に含まれますが、特に豚肉とうなぎに多く含まれます。豚肉の中でも豚バラなど脂身の多い部位には少なく、赤身の多いヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。

また、香りの強い野菜（ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく等）にはビタミンＢ１の吸収を助けるアリシンが含まれており、一緒に摂ると効果的です。

新米の美味しい季節に、ビタミンＢ１の豊富な豚肉と、アリシンを含む秋が旬の長ねぎを使った「長ねぎの豚肉巻き」、ぜひお試しください♪

「長ねぎの豚肉巻き」

１人分　195kcal　塩分1.0g

【材料】　2人分

- 豚もも薄切り肉 …… 8枚
- 長ねぎ …… 2本
- サラダ油 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1

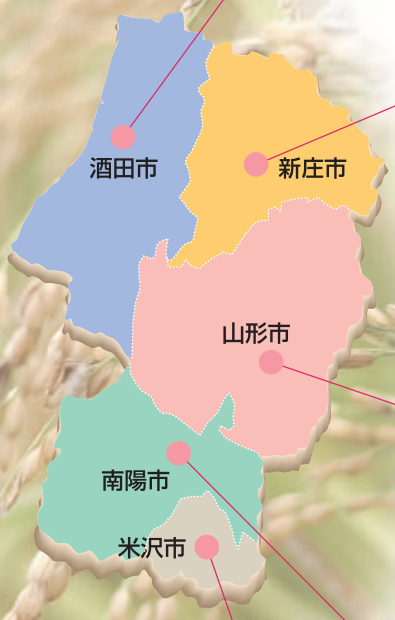
【作り方】

①長ねぎを肉の幅に合わせて５～６cm幅に切る。
②豚肉をひろげて長ねぎを巻く。
③フライパンに油をしき、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色がつくまで焼く。
　調味料を加え、蓋をして２～３分加熱し、蓋をとり水分をとばし味をからませる。

（※春は旬のニラを使った豚肉巻きもおすすめです。また、塩こしょうで味付けしても美味しくいただけます）

年に一度は健康診断を受けましょう!

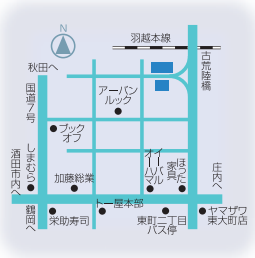
検診センターネットワーク



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

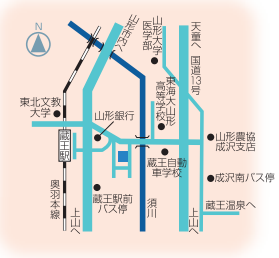


最上検診センター

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

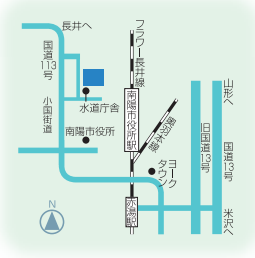
山形検診センター

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



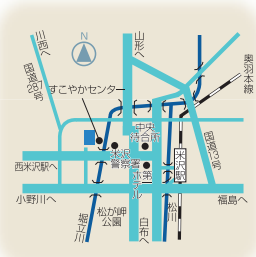
南陽検診センター

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



表紙は、公益財団法人 日本対がん協会作成「がん征圧月間ポスター」

第78号 2014.9 健康情報誌 しあわせ
発行所 公益財団法人やまがた健康推進機構
発行人 徳永正靱
〒990-9581 山形市蔵王成沢字向久保田2220
TEL.023(688)8333