



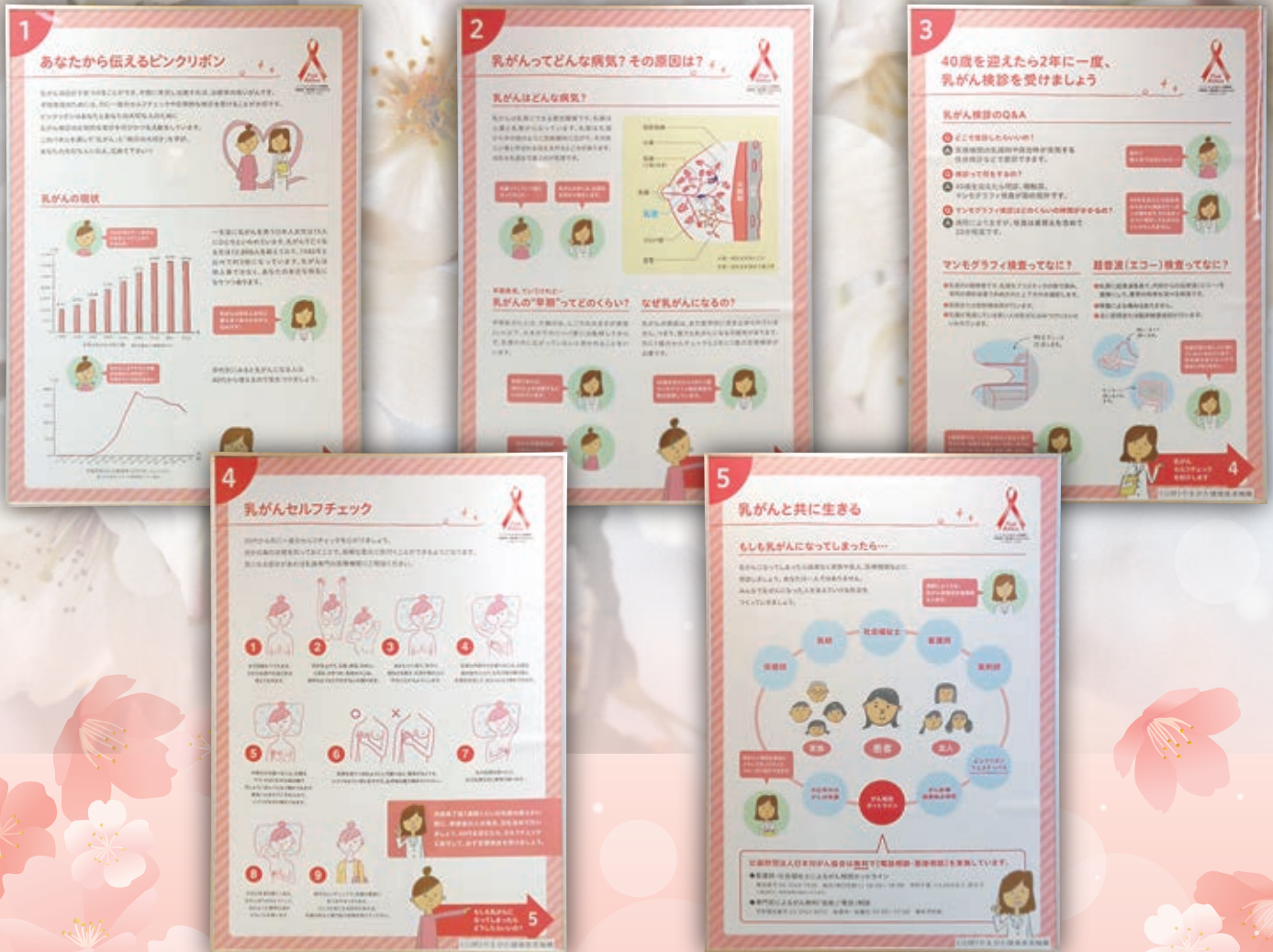
公益財団法人
やまがた健康推進機構

健康情報誌

2017.3

VOL. 83

にあわせ



CONTENTS

乳がんは年々増加しています!!
広報媒体物を是非ご活用ください
あたたかい寄付金をお寄せいただきました
体を動かしたくなる体づくり
シリーズ「旬の食材を使った美味しい健康レシピ」
検診センター案内

♪健康って
いいね!



乳がん

は年々増加しています!!

日本人の乳がん罹患率は残念ながら年々増加の一途をたどっています。

1995年に胃がんを抜き女性で最も多いがんになり、以後トップを走っています。現在は女性12人に1人が乳がんになっている状況です。

増加の主な原因ははっきりわかっていませんが、「食生活の欧米化」や「ライフスタイルの変化」と言われています。

年齢は35歳から45歳にかけて急増し、45歳前後がピークになっております。40代、50代、60代の方に多くみられます。

欧米では1990年頃にマンモグラフィ検診を導入しました。5年後の1995年から各国で軒並み乳がんの死亡率が減少して来ました。これは70%以上という高い検診受診率を維持しているからです。

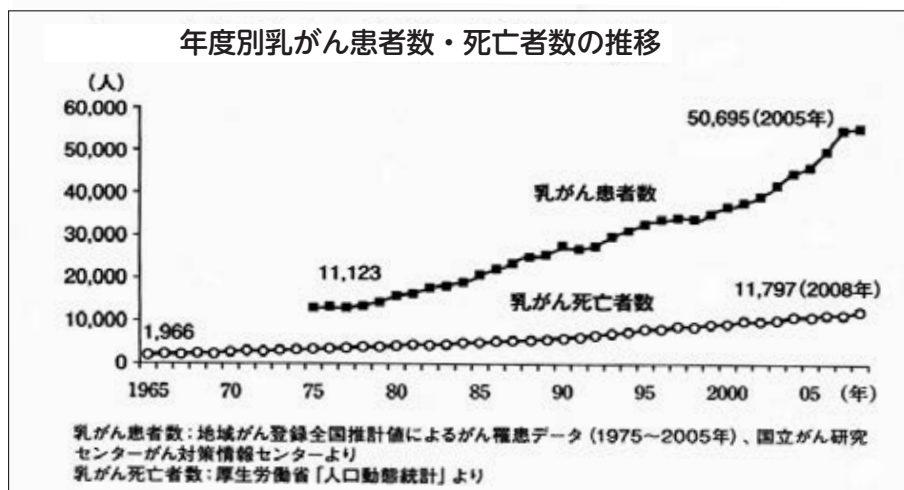
「60%以上の受診率」があって、はじめて死亡率が減少するという報告書が沢山出ております。

その理由は多くの方が検診する事により、触ってもわからないような早期乳がんやそれ以前の0期のがんなど「いわゆる治るがん」が多数発見されるからです。

一方日本の検診受診率は24.7%（2007年）と極端に低く、無料クーポン券を発行しても34.2%（2013年）に留まっています。このような状況ですので、2005年にマンモグラフィ検診を導入しましたが、年々死亡率が増加しています。2015年には年間89,000人以上の方が乳がんになり、13,800人以上の方が亡くなっています。

乳がんは、早期発見・早期治療を行えば9割以上が治る病気です。

ぜひ、機会を見つけて検診を受けてください。

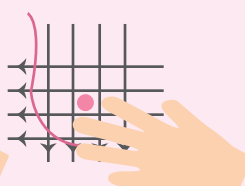


乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです。
毎月、生理終了後5～7日の乳房がはっていない時期に自己検診を実施しましょう。閉経後の人は毎月、日にちを決めて実施してください。



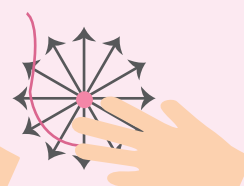
方法1

小さな「の」の字（1円玉の大きさくらい）を書きながら、乳頭周辺から円を描くように外側に。



方法2

縦方向および横方向に平行線を引くように。



方法3

乳頭を中心に放射状に。



次のような症状をみつけたら、
定期検診を待たずに乳腺外科、ま
たは乳腺専門外来のある医療機関
を受診してください。



時間外 乳がん 検診

ご好評を 頂いております。

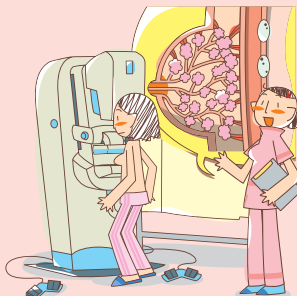


山形検診センターでは、通常の検診時間帯になかなか時間が取れない方でも受診いただけるよう、「時間外乳がん検診」として夕方の時間帯に乳がん検診を実施しております。

検診結果も受診日から5日以内にお届けしております。

日中検診を受けることのできない子育て世代や働き盛り世代の方々にも、たいへんご好評をいただいております。

4月以降の日程につきましてはお問い合わせください。



時間外 乳がん検診

あなたと大切な人の健康を守るために

※ご注意ください
以下の方は検診を受けられません。
・ベースメーカー、起搏器、
C型肝炎、産後の手術を
受けた方
・授乳中(授乳期)の方

検診月日 平成28年 10月25日
11月22日
12月13日、20日
平成29年 1月17日、24日
2月14日、28日
3月 7日、14日
(すべて祝日を除く)
受付時間 17:45~19:00
対象者 40歳以上の女性 / 定員10名程度

検診内容	マンモグラフィ検診	乳腺超音波検診
検診	15分	3,240円
検診料	25分 40歳未満は30分	4,860円
検診料	3,024円	

検診後5日以内で自宅へ郵送いたします。

電話等でご予約ください 受付時間 平日16:30~17:00
TEL 023-688-6511 / FAX 023-688-2766
(FAXは検診予約専用です)

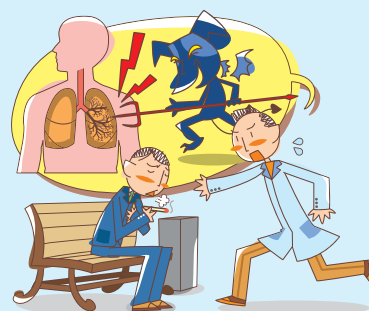
山形検診センター 山形市健康増進課 健康増進課 まで

※40歳以上で1年に1回、乳房X線撮影(マンモグラフィ)の検診を受けるよう推奨しています。(検診結果によっては、毎年実施しているところもあります。)
マンモグラフィは、乳房をプラスチックの板に挟んで圧迫して撮影し、1枚の
写真に2枚の乳房の断面を撮影することができます。しかし、乳房を圧迫する
痛みとすべてを映し出せないというデメリットがあり、乳腺超音波検診と合わせて
月一回の自己検診を勧めています。また、40歳以下の人は乳房が発達しており、がんが乳房に隠れてマンモグラフィ検
診で発見しにくいデメリットがあるため、乳腺超音波の検診に入っています。乳房
の超音波検診がすすまっています。

広報媒体物をご活用ください

当法人では、がんや生活習慣病、結核などの疾病予防に関する健康教育用媒体物を整備しており、**無償で貸し出しを行っております。**

展示模型、パネル、DVD等がありますので、健康まつり、健康教育では是非ご利用ください。



その他の健康教育用媒体物は、当法人のホームページからご覧いただけます。

健康っていいね

検索

【お問い合わせ先】 山形検診センター 総務係

TEL 023-688-8333



あたたかい寄付金をお寄せいただきました



きらやか友の会様 寄付金贈呈式

12月1日(木)きらやか銀行本社(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。

きらやか友の会は、生活習慣病の予防活動を目的として1983年に創設された「しあわせ友の会」が前身で、きらやか銀行の誕生に伴い2007年に名称を変更されました。がん保険付き定期預金加入者の御協力を得て利息の一部を積み立てるなどし、毎年寄付をいただいております。今回で32回目、募金総額は960万円に上ります。



米沢市衛生組合連合会様 募金贈呈式

2月8日(水)ホテルサンルート米沢(米沢市)において、米沢市衛生組合連合会様から結核撲滅・生活習慣病征圧のためとして募金贈呈式が開催され、寄付金(1,781,600円:2月8日現在)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、同日開催されました研修会において、当法人の月田管理栄養士が地区の指導者の方々へ

「時間栄養学を学ぼう!」と題し講演を行いました。

募金は3月中旬まで継続いただく予定です。



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活用させていただきます。
ありがとうございました。

体を動かしたくなる体づくり

運動しても続かないのは、みなさんが運動を嫌いだから？ 意志が弱いから??
それだけが原因ではありません。運動不足によって筋肉や関節、内臓機能の動く準備ができていないことも大きいのです。
春になったら心地よく活動できるように次のことを始めてみませんか？

深呼吸&ストレッチには意外な効果が！

■生活のリセットポイント（メリハリ）をつくる。

（起きた時、眠るときの気持ちと体の切り替えに）

■深呼吸を意識したストレッチで心身の不調を改善する。

（呼吸で使う筋肉の活性化＜呼吸が楽に感じる、姿勢がよくなるなど＞、
血行促進、こりの解消、うつ傾向の改善、よく眠れるようになる など）

呼吸方法

<吸って吐いてを2-3回>

鼻から息を吸う

背筋、首をしっかり伸ばしながら、ゆっくりと

>>> きれいな空気をスー——と体に取り込むイメージで

吸いきったところで、自然と息止める

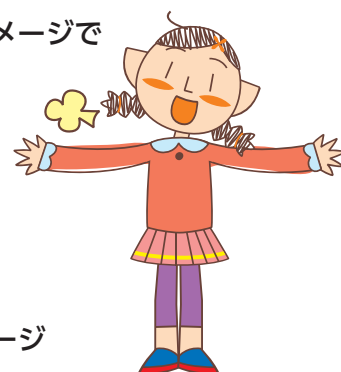
……（力まず、自然に3-4秒。）

※苦しいときは止めなくても大丈夫です。

鼻または口から時間をかけて息を吐き切る

おなかを引っ込ませながら、細く長くハ————ツ

>>> 体にたまった悪いものをすべて吐き出すイメージ



深呼吸とあわせてストレッチ

<伸びてゆるめてを2-3往復>

息を吸いながらしっかり伸びる。
腰をそらさないように注意しましょう。



息を吐いてリラックス、おなかをペタンコに。



◆深呼吸は、立っていても座っていてもできます（この場合は腕を上げず、上半身と首を引き上げるような動きで）。イライラや慌ただしい気持ちの時こそ、取り入れてみましょう。

◆深呼吸は、つらいと感じるときは無理をせず、慣れてきたら、繰り返す呼吸回数を少し増やしてみましょう。よりリラックス効果が期待できます。

旬

の食材でおいしく

～春～

野菜たっぷり
健康レシピ



レンジで簡単



キャベツの 生春巻き2種



材料(2人分)



生春巻きの皮(小) 4枚
キャベツ 3～4枚 200g
青じそ 8枚
かに風味かまぼこ 4本
生ハム 4枚

カロリー(1人分 たれ含まず)
105kcal、塩分0.7g

お好みで……

★しょうゆだれ★

しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
ラー油 適量

34kcal、塩分0.9g

★ごま味噌だれ★

味噌 小さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
練りゴマ(ピーナッツバターでもOK) 小さじ1
ラー油 適量

59kcal、塩分0.8g



作り方



- ① キャベツは洗って千切りにし耐熱皿にのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。ラップを外し粗熱をとり、冷めたら軽く水気を絞る。
- ② ボウルに水をはり、生春巻きの皮をさっと水にくぐらせ、まな板の上にのせる。
- ③ 生春巻きの皮の中央よりやや手前に、青じそ、生ハム、キャベツの順に重ねて、手で押さえながらきっちり巻く。
- ④ ③同様に、皮の上に、青じそ、かに風味かまぼこ、キャベツの順に重ねて巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛る。生ハムやかに風味かまぼこの塩気でも美味しくいただけますが、お好みで、たれを添える。

★電子レンジで加熱すると、茹でるより栄養素を損ないにくく、かさも減って野菜もたっぷり食べることができます。また、加熱すると柔らかくなり、巻くとききっちり巻きやすくなります♪

こちらのレシピはホームページに順次アップされます。ぜひご覧ください♪



春野菜のプルコギ



アスパラのポタージュ

健康っていいね

検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>



公益財団法人

やまがた健康推進機構



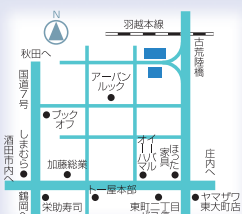
年に一度は健康診断を受けましょう!

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



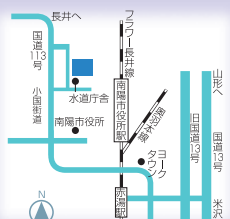
新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



南陽検診センター



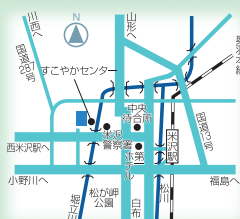
南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センター



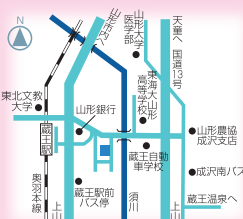
米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812



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



表紙写真は、「ピンクリボンパネル」

