



公益財団法人

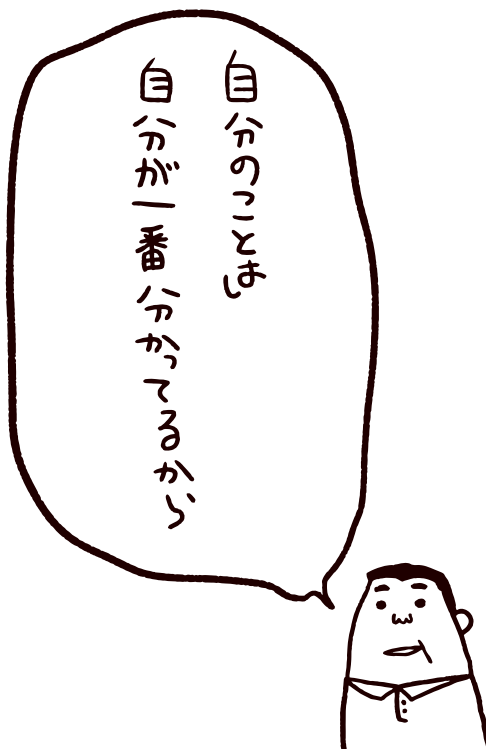
やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2017.9

VOL. 84



⚠ この人は嘘をついています。

がんは自分が気付かないうちに進行しています。

がん検診に行って、早期発見を。



9月、がん征圧月間
全国大会 2017.9.8 金沢市

CONTENTS

がん総合相談支援センターを開設します！

休日検診を実施します

9月は『がん征圧月間』です

9月24日～30日は『結核予防週間』です

広報媒体物のご紹介

夏のだるさを運動で改善しましょう

シリーズ「野菜たっぷり健康レシピ」

複十字シール運動にご協力ください

♪健康って
いいね!



がん総合相談支援センターを開設します！

山形検診センター・庄内検診センターに、がん相談室を開設します。

がん患者さん、その家族、どなたでもお気軽にご相談ください。

相談業務、がん検診受診啓発、ピアサポーター養成などを中心に支援させていただきます。

がん総合相談 支援センターとは？

「やまがた健康推進機構」の山形検診センターと庄内検診センター内に、がんに関する相談窓口を開設しました。

がんかもしれないと不安を感じた時から、医療だけでなく生活や就労など様々な悩みについて解決できる糸口を一緒に探していきましょう。

検診センター内の医師・看護師・保健師・管理栄養士がチームを組み対応していきます。

外部専門家による相談が必要な場合は、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター、ハローワークなどの専門機関への紹介や専門機関に関する情報の提供を行います。

山形県に在住している方の、がんに関する相談をお受けします。専門のスタッフが一緒に考えます。

山形県

がん総合相談 支援センター

平成29年10月1日開設

どなたでもがんに関する相談を受けられます。

無料です

食事や栄養

がん検診や精密検査

医療費や退院後の生活費

仕事と治療の両立

がん治療に関する情報

在宅での介護

専門のスタッフが一緒に考えます。

●診療は行いません。
●プライバシーは厳守します。

お電話でのご相談は

がん総合相談支援センター直通（通話料無料）

0800-800-8230 週5日 9時～15時

窓口でのご相談は

●がん総合相談支援センター（山形検診センター内） 週3日 10時～15時

●がん総合相談支援センター庄内支所（庄内検診センター内） 週2日 10時～15時

最上、米沢、南陽検診センターでも相談窓口の案内を行っています。
最寄りの検診センターへお気軽にご連絡ください。

公益財団法人
やまがた健康推進機構

山形検診センター
023-688-6511

庄内検診センター
0234-26-1882

最上検診センター
0233-23-3411

米沢検診センター
0238-21-8811

南陽検診センター
0238-43-6303

例えば、このようなお悩みについて
一緒に考えます。



ひとりで悩まずご相談ください ご相談はこちら

✿相談業務

電話相談・窓口相談・イベント等での出張相談を行います。ご自分に合った相談方法をお選びいただけます。

お電話での相談は

がん総合相談支援センター直通（通話料無料）



0800-800-8230

週5日 月～金 10時～15時

窓口での相談は

●がん総合相談支援センター （山形検診センター内）

週3日 火・水・木 10時～15時

●がん総合相談支援センター庄内支所 （庄内検診センター内）

週2日 水・木 10時～15時

最上、米沢、南陽検診センターでも相談窓口の案内を行っています。最寄りの検診センターへお気軽にご連絡ください。

✿ピアサポーター養成

ピアサポートとは？

がん治療の経験を生かし、ピア（仲間）としてがん患者さんやそのご家族を支援することをピアサポートといいます。ピアサポートを行う人をピアサポーターといいます。

ピアサポーターの勉強会を行います

ピアサポートを行うにあたって、知っておきたいことや、気をつけておきたいことなど正しい知識を身につけるために

ピアサポーター養成講座

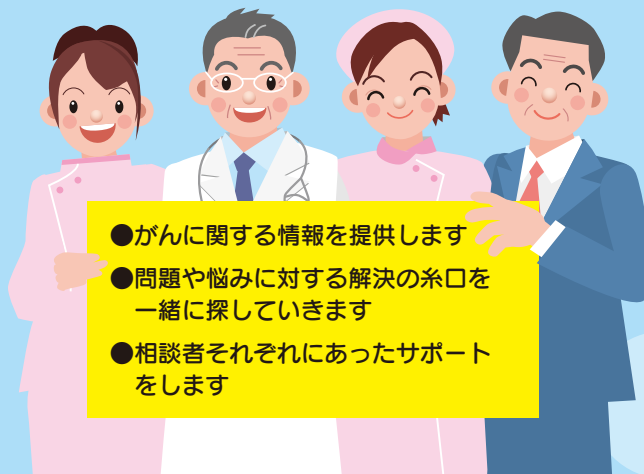
を開催いたします。

興味のある方は、最寄りの検診センターにお電話ください。

✿がん検診受診啓発

各種イベントにおいての講演会の実施やパンフレット配布・パネル展示などを行います。

当機構のホームページにも情報が掲載されています。
検索は「健康っていいね」で！



休日検診を実施します～山形県からの受託事業～

山形県は本年度、がん対策を県民運動に位置づけ、健康長寿日本一の実現に向けた取組みとして「がん検診受診率向上キャンペーン」を展開しております。

キャンペーンでは、家庭や仕事のことなどで自分のことは後回しになりがちな女性が、子宮がんや乳がん検診を受診しやすいようにするため、検診推進強化月間中の10月15日(日)に県内の検診機関で一斉に検診を行い、検診受診率向上をめざしております。

ぜひ、この機会にがん検診を受けましょう！

なお、詳しくは当機構へのお問合せか山形県のホームページでご確認ください。



やまがた健康推進機構が実施する休日検診日程

山形検診センター	一斉実施日	一斉日以外の実施日
	10月15日(日) 8:00～	10月21日(土) 9:30～
子宮がん検診	定員 50名	定員 30名
乳がん検診	定員 50名	定員 30名
庄内検診センター	一斉実施日	一斉日以外の実施日
	10月15日(日) 8:30～	10月21日(土) 8:30～
子宮がん検診	定員 30名	定員 30名
乳がん検診	定員 30名	定員 30名
最上検診センター	一斉実施日	一斉日以外の実施日
	10月15日(日) 8:30～	10月7日(土) 10:30～
子宮がん検診	定員 30名	定員 40名
乳がん検診	定員 30名	定員 40名
米沢検診センター	一斉実施日	一斉日以外の実施日
	10月15日(日) 7:30～	10月21日(土) 7:30～
子宮がん検診	定員 40名	定員 30名
乳がん検診	定員 40名	定員 30名
南陽検診センター	一斉実施日	一斉日以外の実施日
	10月15日(日) 8:30～	10月21日(土) 7:30～
子宮がん検診	定員 50名	定員 20名
乳がん検診	定員 50名	定員 20名



9月は『がん征圧月間』です

**2017年度 がん征圧スローガン
「継続が 予防につながる がん検診」**



がんによる死亡者数は年々増え続け、年間約37万人の方が命を落としています。日本対がん協会と日本医師会では、がんに対する正しい知識とがん検診受診率向上を広くアピールするため、9月を「がん征圧月間」と位置づけ、全国で運動を展開しております。当機構も月間通しての啓発運動を行い、県民の皆様へ「がん征圧」を呼び掛けてまいります。

がんを防ぐためには、禁煙や食生活といった生活習慣改善の一次予防、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。日本人の2人に1人が生涯に一度はがんを患い、3人に1人ががんで亡くなるいま、この機会にがんについて向き合ってみませんか。

9月24日～30日は「結核予防週間」です



それって、いつもの風邪ですか？



複十字シール運動キャラクター
シールぼうや

『結核』と聞くと、過去の病気と思いがちですよね…。

しかし、現在でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている、我が国の主要な感染症です。山形県の罹患率は、全国に比べると低い状況にありますが、厚生労働省の調べによりますと、平成27年は82名が発病しております。

また、日本の結核の状況は、合併症を伴う高齢患者の増加、感染症のある結核患者の受診・診断の遅れ、若年層での外国人患者割合の増加、自治体別罹患率格差など、問題が複雑化しています。これを踏まえ、昨年、国の「結核に関する特定感染症予防指針」が改正され、2020年までに結核罹患率10以下の低まん延国となる目標が掲げられております。

『結核予防週間』は、厚生労働省、結核予防会、都道府県等が主催となり、結核撲滅のために、より多くの方々に結核の予防知識を深めていただく啓発活動の強調週間です。

この機会に是非、結核についての理解を深めて頂き、ご自身はもちろん身近な方を結核から守りましょう。



公益財団法人結核予防会
2017年度結核予防週間ポスター

広報媒体物のご紹介

当機構では、がんや生活習慣病、結核などの疾病予防に関する広報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。

健康まつりや研修会などの機会に、是非ご利用ください。



他にも各種媒体物を整備しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

公益財団法人やまがた健康推進機構
山形検診センター 総務係
TEL 023-688-8333

夏のだるさを運動で改善しましょう

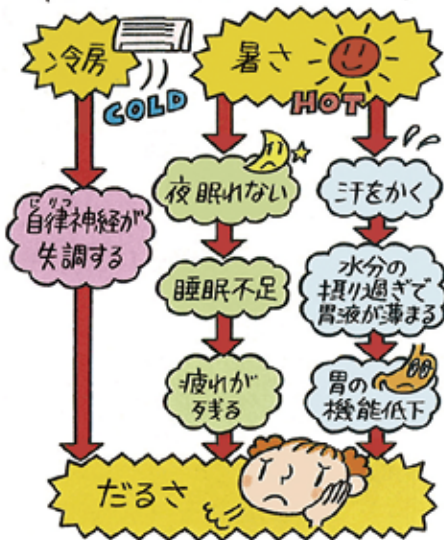
9月に入りましたが、夏の疲れは秋になっても現われます。



☆夏のだるさはどうして起こるの？

☆どのような症状がでるの？

〈夏のだるさが起こるメカニズム〉



無気力



消化不良
食欲不振



体重減少
など

冷房による症状



腰・膝の痛み



手足のしびれ



月経異常
など

セルフドクターネット「ドクターQ&A」より



運動は、自律神経の働きを整えます。
まずは、体を動かしてみましょう。



☆どんな運動が効果的？

ラジオ体操・ウォーキング・ジョギング・水泳・ダンスなど、
自分にあった運動を選んで習慣化しましょう。
運動が苦手な方は、ストレッチから始めてみましょう。

イスを使ってストレッチング

1 体側 両手を組んで手の平を顔に。膝上を上げていきます。 	2 体側 左腕を頭上へ上げ、右腕にからだを倒します。 左右それぞれ行います。 	3 首 からだの後ろで、左手を右手で引き上げ、頭を右に倒します。 左右それぞれ行います。
4 胸 両手を後ろで組んで、胸を伸ばして胸を開きます。 	5 背中 両手を組んで前に伸ばし、お尻を見るように背中を丸めます。 	6 肩 前に伸ばした腕を、反対の腕で胸に引き寄せます。 左右それぞれ行います。
7 腕 頭上で、左ひじを右手で引き寄せます。 左右それぞれ行います。 	8 ももの後ろ 片足を伸ばして、かかとをつきます。背中を丸めず、上半身を前に倒します。 左右それぞれ行います。 	9 お尻 左足を右足のひざに重ね、両手で引き寄せます。 左右それぞれ行います。
10 ふくらはぎ 膝を曲がらないうしろ足にしっかりと力がかかります。両足のつま先は、前方に向けて平行に。 左右それぞれ行います。 	11 ももの前 手に持った足を前脚にしっかりとかけます。 左右それぞれ行います。 	ストレッチングのポイント ● はすみや反動をつけず、ゆ〜っくり伸ばします。 ● 痛くなく、気持ちいい程度に伸ばします。 ● 伸びている筋肉を意識します。 ● 息は止めずに、20〜30秒、伸ばした状態を保ちます。

あいち健康の森健康科学総合センター「糖尿病予防教室」より

ストレッチのメリットは…

- ・ ちょっと伸びをするだけでリラックス効果あり
- ・ ストレス解消につながる
- ・ ケガのリスクが少ない



乾物アレンジ★健康UP



切り干し大根の ペペロンチーノ

通年通して食べられる乾物。
価格変動が少ないので、常備しておく
野菜不足のお助けになる食材♪
ちょっとしたアレンジでいつもと違った
一品を作ってみませんか～



材 料【2人分】

切干大根（乾燥）	20g
ベーコン	1/2 枚
マッシュルーム	4個
にんにく	1 かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ 1/2
水	1/3カップ
塩・こしょう	少々
パセリ（乾燥）	適量

作 り 方

- ① 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を絞る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱してニンニクを軽く炒め、香りがたったら唐辛子とベーコンを加え炒める。カリッとしたら①とマッシュルームを加え、中火で1～2分炒める。
- ③ 水と塩・こしょうを加え、汁がなくなるまでさらに1～2分炒め、仕上げにパセリを加えてひと混ぜする。

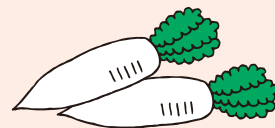
★ポイント★

オリーブ油を熱して、
にんにくを炒めることで
香りが立ち、食欲をそそ
ります。

このレシピはホームページに順次アップされます。
他のレシピもぜひご覧ください★



切り干し大根
アレンジレシピ♪



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



結核のない明日をつくるため…

複十字シール運動にご協力ください

★ 複十字シール運動とは

胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的とした、世界共通の募金活動です。

★ 頂いた募金は

- ① 発展途上国への結核対策
 - ② 結核予防のための広報活動や教育資材の作成
 - ③ 結核予防団体への活動助成
 - ④ 結核の調査研究費
- などに活用されております。



【大型シール】



【小型シール】



募金額のめやすは、小型シール 1 枚100円、大型シール 1 枚1,000円以上でお願いしております。

右記まで、
お気軽に
ご連絡ください



公益財団法人
やまがた健康推進機構

☎023-688-8333
担当：総務係

年に一度は健康診断を受けましょう！

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

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

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

南陽検診センター

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

みんなで広げよう！
健康の輪

表紙写真は、「公益財団法人日本対がん協会2017年度がん征圧月間ポスター」

