



公益財団法人

やまがた健康推進機構

健康情報誌

2018.3

VOL. 85

にあわせ



CONTENTS

『平成30年度の検診・検査』が変わります。

『ワンコイン500円で受けられる健康教室と検診・検査』を実施しました
～あなたは本当に健康ですか？

山形県がん総合相談支援センター～相談員便り～

あたたかい寄付金をお寄せいただきました

腹凹ませ術！“ドローイン”

時短レシピ

維持会募金にご協力ください

♪健康って
いいね!



『平成30年度の検診・検査』が変わります。

この度、当機構は制度の改正に伴う変更と検査の内容等を更に充実させ、より良い検診・検査の提供をしてまいります。

1. 特定健康診査及び特定保健指導

厚生労働省では、第3期特定健康診査等実施計画期間における制度の運用と見直しが行われたことに伴い下記の内容に変更します。

- ・ 血圧測定は2回測定の平均値とします。
- ・ 血清クレアチニン検査を詳細な健診の項目に追加し、eGFRで腎機能を評価します。
- ・ 詳細な健診として行う眼底検査の該当者に対し両眼撮影を実施します。

2. 骨粗鬆症検診

高齢化社会が進む中、骨粗鬆症の予防対策の必要性から従来から実施している骨密度測定を見直し、制度に基づき判定区分を付け、リーフレットによる指導と骨量減少者へは医療機関の受診を勧奨していきます。

3. 呼吸機能検診

肺の生活習慣病である慢性閉塞性肺疾患（COPD）が増加傾向にあることから、現在の肺機能検査を充実させCOPD評価と肺年齢を追加し、人間ドックのオプション項目として実施してまいります。

4. 判定基準値

特定健康診査の制度変更や、内部の血液検体処理方法の変更に伴い、判定基準値の一部変更を行います。

	○	A	B	C	D
	異常認めず	要観察	要指導	精密検査	治療
	基準値	要指導(保健指導判定値)		要受診(受診勧奨判定値)	
総蛋白 (g/dl)	6.5～7.9	8.0～8.3	6.2～6.4	6.1以下 8.4以上	
アルブミン (g/dl)	3.9以上		3.7～3.8	3.6以下	
A/G比	1.1～2.1	2.2以上 1.0以下			
ALP (IU/l)	115～359		360以上		
eGFR(推算糸球体ろ過量) (ml/min/1.73m ²)	60以上		45～59	44以下	
尿酸 (mg/dl)	2.1～7.0	7.1～7.9	2.0以下 8.0～8.9	9.0以上	
随時血糖 (mg/dl) (食事開始後3.5時間以上)	99以下		100～125	126以上	
白血球 (/μl)	3,100～8,499	8,500～8,999	9,000～9,999	3,099以下 10,000以上	

『ワンコイン500円で受けられる健康教室と検診・検査』を実施しました ～あなたは本当に健康ですか？

がんに関する関心が薄い20代から30代の若者に対し、がんに関する正しい知識やがん予防の普及啓発を行い、若い世代の方にがん検診等に興味を持っていたき、健康意識を高めていただくための取り組みです。

検査内容は4種類

- ①大腸がん検診(便潜血反応検査)
- ②胃リスク検査(血液による2種類の検査)
- ③肺がん検診(胸部X線撮影)
- ④乳房超音波検査(女性のみ)

各検査を500円で受けられるように受診経費の支援を行い、県内の検診センターで12月からスタートしました。

目標件数は1000件

12月から3月の期間で月2回ほど受診できるように計画しておりましたが、予想以上に好評で11月から申し込みを受け付けましたが、12月末には目標数に達しキャンセル待ちの状態が続いておりました。日程を増やすなどの対応をさせていただきましたが、1月12日をもって申込の受付を終了させていただいております。

平成30年度も同事業を行う予定でおりますので、今回お受けできなかった方をはじめ、多くの若い世代の方に申込みいただきたいと思っております。

そして検診の大切さやがん検診への関心がさらに高まることを期待しております。

詳しい案内は当機構のホームページを御覧ください。



みんなで取り組む「がん対策県民運動」▲▲▲山形県

あなたは本当に健康ですか？

20代 30代 のみなさんへ ワンコイン500円で受けられる 健康教室と検診・検査

まだ大丈夫じゃないの？ 健康って大事よね 行ってみる？

山形県の「平成29年度若者に対するがん予防支援事業」として、若い世代の方にがん検診等に興味を持っていただき、健康意識を高めていただくための「健康教室と検診・検査」を行う取り組みです。

～4種類の検診・検査を受診できます～

■興味のある検診・検査をぜひ体験ください■

■大腸がん検診(便潜血反応検査)■

大腸がんは早期発見で、便に血が混ざっていないかを調べます。

500円 (消費税込みの税込価格です)

■胃リスク検査■

血液検査で2種類の検査をします。

- ヘリコバクター・ピロリ菌検査
- 胃がんの原因とわけていられる「ヘリコバクター・ピロリ菌」に感染していないかを調べます。
- ペプシノゲン検査
- 胃酸の分泌状態の状況を調べます。

500円 (消費税込みの税込価格です)

■肺がん検診(胸部X線撮影)■

胸部のレントゲン写真を撮り、肺がんなどの有無を調べます。

500円 (消費税込みの税込価格です)

■乳房超音波検査(女性のみ)■

乳房専用の超音波装置を用いて、乳がんなどの有無を調べます。

500円 (消費税込みの税込価格です)

公益財団法人やまがた健康推進機構 検診センター

山形検診センター	山形市東玉成町学内久保田2220	電話 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	電話 0236-26-1882 FAX 0236-26-2766
最上検診センター	新庄市大手町2-49	電話 0233-23-3411 FAX 0233-23-3413
米沢検診センター	米沢市西大橋一丁目5-66	電話 0238-21-8811 FAX 0238-21-8812
南陽検診センター	南陽市三間通6-5	電話 0238-43-6303 FAX 0238-43-6972

詳しい案内は裏面や当機構のホームページをご覧ください。▶



山形県がん総合相談支援センター ～相談員便り～

平成29年10月にがん総合相談支援センターが開所してから4か月が経ちました。相談は60件を超えており、不安や悩みを話せる場として必要とされていることを実感しております。相談内容は、がん検診や精密検査の疑問、治療選択の迷い、再発の心配などが多く寄せられています。

相談員はお話を聞きながら、がんとの向き合い方を一緒に考えたり、治療を受けながらの仕事や生活に必要な情報の提供を行ったり、お一人お一人に合ったサポートを提供しております。相談した方からは、誰にも言えない話を聞いてもらえてよかった、悩みが整理され気持ちが軽くなったとの声をいただくこともあります。

また、山形県では初めてピアサポーター(がんを経験し、がん患者さんを支える活動をする方)養成講座を開催し、33名の方に受講していただきました。「みんなで寄り添い助け合うやまがた」を目指し、ピアサポーターとしての基礎を学びました。今後は、より知識を深めるため、がん医療に関する講座などを開催する予定です。

山形・庄内検診センターでは、電話や窓口相談のほか検診後の時間を利用しての相談も可能です。身近な人に話すことが難しい時は、ひとりで抱え込まずがん総合相談支援センターをご利用ください。

ピアサポーター交流会

～ピアサポーター養成講座を受講した皆様へ～

例年ない寒さが続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今年度、講座にご参加いただいた仲間と一緒に、今後のピアサポーター活動について考えたり、知識や仲間との絆を深めていただくため、ピアサポーター交流会を開催いたします。
お忙しい毎日と存じますが「みんなで寄り添い助け合うやまがた」への一歩として、ぜひご参加ください。お待ちしております。

日 時 平成30年3月11日(日) 10:00～13:00

会 場 霞城セントラル 3階 大会議室

参加費 無料

★★ お申し込みは不要です ★★

軽食を準備しております

＜プログラム＞

- ◆これからのピアサポーター活動について
- ◆講演「がん診療と緩和医療」
講師 山形県立がん・生活習慣病センター
副所長 佐藤 紀雄
- ◆～仲間との情報交換～
楽しく交流しましょう！

【お問い合わせ】山形県がん総合相談支援センター（やまがた健康推進機構 山形検診センター内）
〒990-9581 山形市蔵王成沢字向久保田 2220 TEL. 023-688-6511

こんな相談の声、いただいています

- ☆治療方法の選択で迷っています。
- ☆主治医に聞きたいことがうまく聞けません。
- ☆治療が始まったら、まだ小さい子供のことが気がかりです。
- ☆治療費が多くかかり、生活が大変です。
- ☆治療が落ち着いたら、また働きたいのですが。
- ☆食事が少ししか食べられなくて、体重が増えません。
- ☆放射線治療の副作用にどう対処すればいいのでしょうか。



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7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、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33回目、募金総額は990万円に上ります。



米沢市衛生組合連合会様 募金贈呈式

2月9日(金)ホテルモントビュー米沢(米沢市)において、米沢市衛生組合連合会様から結核撲滅・生活習慣病制圧のためとして結核撲滅・生活習慣病征圧募金贈呈式が開催され、寄付金(1,840,600円：2月9日現在)をいただきました。

米沢市衛生組合連合会様では、生活環境の整備と市民衛生思想の高揚を図るため、組織的かつ積極的な環境衛生及び保健衛生活動を推進しており、その一環として、例年各種疾病予防のための募金をいただいております。

なお、募金は3月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。

腹凹ませ術！“ドローイン”



インナーマッスルを使って、お腹をギュッと凹ませる！

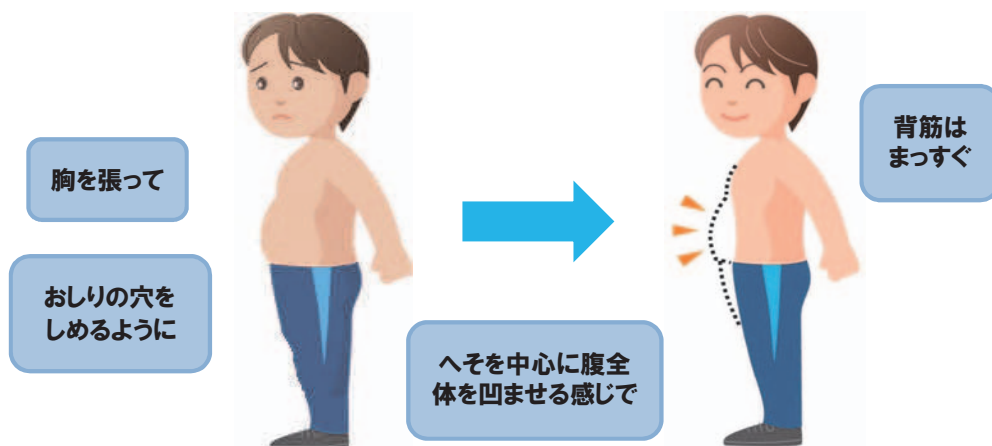
・・・お腹凹ませの秘策!?

時間も労力も最小限！ わざわざ「運動しよう」と決意する必要なし！とにかく簡単！
「時間がない」「あまり運動したくない」そんな人にこそおすすめです★

いつでもどこでも気づいた時にできるから、ダイエットの初心者や長続きしない人も実践しやすいのが大きなメリット。簡単すぎて『こんなので結果出るの?』と思ってしまうくらいですが、ものは試し、まずは1か月間実践してみてください!!

方法 → ただお腹を引っ込めるだけ！

キツイズボンをはく時のように、グーッと腹全体を凹ませます。
凹ませた状態で何秒キープできますか？



最初のうちは、凹ませたまま呼吸を続けられることを目指しましょう♪

★ ながらドローイン ★

自分の体にとって、刺激になれば体は変わる！

30秒は腹を凹ませる目安時間！こだわりすぎなくてOK♪
筋力が弱くて30秒続けられなくてもOK！
逆に、物足りなければ30秒以上やってもOK！

長続きのコツは楽しむこと！
忘れっぱなしはNGですが、つい忘れても、
昨日の分もとノルマにせずに、「ま、いっか」と切り替えて。



引用：「30秒ドローイン！腹を凹ます最強メソッド」

少しの工夫で
楽しくおいしく健康に♪

時短レシピ♪

にらたっぷりの簡単チヂミ

にらの強いにおいも
おいしさのうち♪
お子さんもパクパク
食べられます



エネルギー 246kcal
塩 分 1.6 g
野 菜 50 g
※ぽん酢とラー油で
食べた場合（1人分）

材 料【4人分】

にら	100 g
お好み焼き粉	100 g
卵	1 個
水	120CC
サラダ油	小さじ 1

◇たれ

ぽん酢	小さじ 2
ラー油	適量

作 り 方

- ① にらは食べやすい長さに切る。
- ② ボールにお好み焼き粉、卵、水を入れ生地を作り、にらを混ぜ、サラダ油をしいたフライパンで両面焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切る。ポン酢やラー油を添える。

★ポイント★

お好み焼き粉を使って簡単に。
たれはお好みで七味唐辛子、コチュジャンなどを混ぜてもおいしくいただけます。
ぜひ、お試しください！

ほかにも…

時短レシピ♪

スープでごはん
〜ピリッと豚キムチ〜

何でも余った野菜
を入れて、レンジ
でチン♪



今回のレシピはホームページに順次アップされます。
「クイック時短レシピ」をたくさん掲載しております。
ぜひご覧ください！

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



がん征圧のために…

維持会募金にご協力ください

★維持会募金とは

がん及び生活習慣病征圧のために行っている募金運動です。早期発見・早期治療のための調査研究やがん予防パンフレット等の情報の提供、各種教育用模型の整備や展示貸出などの普及啓発事業は、皆様の募金で支えられております。

★頂いた募金は

- 生活習慣病予防用ビデオ・パネル・模型等の整備・貸出しやパンフレット等の配布
- マスメディアを利用した健康増進や検診受診の呼びかけ
- 生活習慣病予防の活動をしている組織団体への支援などに活用させていただきます。



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、「2月に整備されたデジタル呼吸器検診車」

