



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

2018.9

VOL. 86



AC JAPAN
ACジャパンは、この活動を展開しています。

がんは、
万が一。
ではなく、
二分の一。

万が一、自分ががんになったら…万が一、大切な人ががんになったら…その言葉の裏には、自分はきっと大丈夫、そんな気持ちが見え隠れしています。日本人の生涯で2人に1人”はがんになると言われている今、がんは決して万が一ではありません。でも、検診によって早期に見つかれば見つかるほど、治る可能性が高くなる病気でもあります。

定期的ながん検診を、どうか、心がけてください。

5つのがんは、検診による早期発見・早期治療で、多くが治る時代です。

定期的な検診を

- 肺がん
- 胃がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮頸がん

公益財団法人
日本対がん協会
TEL:03-3541-4771 FAX:03-3541-4783 国末祥がん協会 編集
〒104-0061 東京都中央区銀座7-16-12 G-7ビルディング9F

協力:ACジャパン

CONTENTS

あなたは本当に健康ですか？

ワシコインで受けられる健康教室と検診・検査

「健康教室と検診・検査」の開催日時

9月1日～30日は『がん征圧月間』です

やまがた健康フェア2018

レッツウォーキング

減塩レシピ

複十字シール運動にご協力ください

♪健康って
いいね!



20代、30代の
みなさんへ

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？

ワンコイン 500円で受けられる 健康教室 と 検診・検査

今まで興味なかったけど

まだ大丈夫じゃないの？

山形県の『平成30年度若者に対するがん予防支援事業』として、若い世代の方にご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」**を行う取組みです。

健康って
大事よね。
行ってみる？



～4種類の検診・検査を受診できます～

■ 興味のある検診・検査をぜひご体験ください ■

■ 大腸がん検診(便潜血反応検査) ■



大腸がんなどが原因で、便に血が混ざっていないかを調べます。

500円
(消費税込みの料金です)

■ 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抗体検査

胃がんの原因といわれている『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

胃粘膜の萎縮(老化)の状態を調べます。

500円
(消費税込みの料金です)

■ 肺がん検診(胸部X線撮影) ■



胸部のレントゲンを撮り、肺がんなどの有無を調べます。

500円
(消費税込みの料金です)

■ 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。



乳がん画像

500円 (消費税込みの料金です)

※山形・庄内の2センターで実施します

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

山形市蔵王成沢字向久保田2220

TEL : 023-688-6511 FAX : 023-688-2766

mail : yamagata_cent@yamagata - yobou.jp

● 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

mail : syonai_cent@yamagata - yobou.jp

● 最上検診センター

新庄市大手町2-49

TEL : 0233-23-3411 FAX : 0233-23-3413

mail : mogami_cent@yamagata - yobou.jp

● 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

mail : yonezawa_cent@yamagata - yobou.jp

● 南陽検診センター

南陽市三間通466-5

TEL : 0238-43-6303 FAX : 0238-43-6972

mail : nanyo_cent@yamagata - yobou.jp



「健康教室と検診・検査」の開催日時

日 時		村 山 地 区		庄 内 地 区		最 上 地 区		置 賜 地 区	
		山形検診センター		庄内検診センター		最上検診センター		米沢・南陽検診センター	
10月・11月	日 に ち	10/30(火)	11/9(金)	10/10(水)	11/27(火)	10/10(水)	11/22(木)	南 10/12(金)	南 11/13(火)
	受 付	13:00~13:30	13:00~13:30	10:30~11:00	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	12:30~13:00	12:30~13:00
	健康教室&検診	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:00	13:00~14:00
12月	日 に ち	12/2(日)	12/18(火)	12/9(日)		12/9(日)		米 12/8(土)	
	受 付	9:00~9:30	13:00~13:30	13:00~13:30		12:30~13:00		9:30~10:00	
	健康教室&検診	9:30~10:30	13:30~14:30	13:30~14:30		13:00~14:00		10:00~11:00	
1月	日 に ち	1/9(水)	1/11(金)	1/10(木)	1/21(月)	1/21(月)	1/29(火)	米 1/17(木)	南 1/23(水)
	受 付	13:00~13:30	13:00~13:30	10:30~11:00	17:30~18:00	13:00~13:30	13:00~13:30	10:00~10:30	12:30~13:00
	健康教室&検診	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00	18:00~19:00	13:30~14:30	13:30~14:30	10:30~11:30	13:00~14:00
2月	日 に ち	2/5(火)	2/8(金)	2/4(月)	2/19(火)	2/6(水)	2/21(木)	米 2/12(火)	南 2/26(火)
	受 付	17:30~18:00	13:00~13:30	17:30~18:00	13:00~13:30	17:30~18:00	13:00~13:30	18:00~18:30	17:30~18:00
	健康教室&検診	18:00~19:00	13:30~14:30	18:00~19:00	13:30~14:30	18:00~19:00	13:30~14:30	18:30~19:30	18:00~19:00
3月	日 に ち	3/7(木)	3/8(金)	3/1(金)	3/6(水)	3/1(金)	3/5(火)	南 3/7(木)	米 3/13(水)
	受 付	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	10:30~11:00	13:00~13:30	13:00~13:30	12:30~13:00	10:00~10:30
	健康教室&検診	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00	13:30~14:30	13:30~14:30	13:00~14:00	10:30~11:30
注 意 事 項		▶胃酸分泌抑制薬の服用もしくは2か月以内に服用、胃治療中、除菌治療歴等の方は胃リスク検査は受診できません。 ▶妊娠中、授乳中、断乳6ヶ月以内の方は乳房超音波検査は受診できません。 ▶最上・米沢・南陽検診センターで乳房超音波検査はできません。 ▶置賜地区の「米」は米沢検診センター、「南」は南陽検診センターでの実施となります。							

※開催日には定数がございますので、参加人数が定数になり次第受付を終了させていただきます。

所要時間：1 時間程度（健康教室30分、検診・検査30分）

※複数の受診を希望する場合の所要時間などご不明な点はお問い合わせください。

対 象 者：山形県内にお住まいの20歳～39歳の方ならどなたでも

料 金：各検診・検査500円(税込) ※検診・検査当日、現金でお支払い願います。
 （大腸がん検診・肺がん検診・胃リスク検査・乳房超音波検査）

【申込先及び方法】

下記の内容をFAX、電話、Eメールのいずれかでお申し込みください。

FAXの場合は下記の申込書を記入頂き、お送りください。

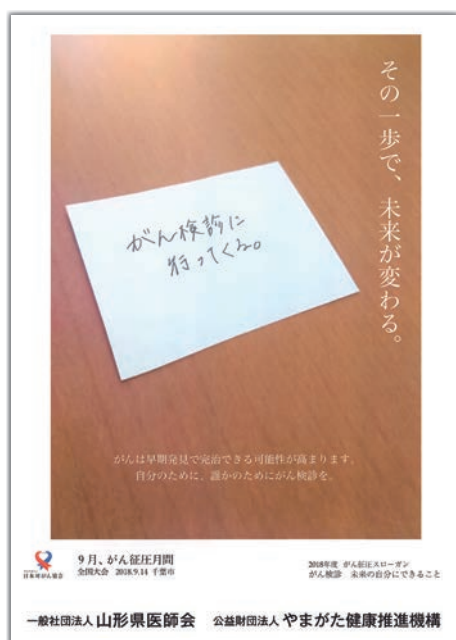
※乳房超音波検査は山形検診センター及び庄内検診センターのみ実施しています



フリガナ			生年月日	昭和・平成	年	月	日	性 別	男・女
お 名 前			年 齢	() 歳					
ご 住 所	〒 -								
電 話	()		F A X	()					
参 加 希 望 日	第1希望：平成 年 月 日 () ・ 第2希望：平成 年 月 日 () 開催日には定数がございますので、参加人数が定数になり次第受付を終了させていただきます。								
希望する 検 診	【ご希望する検査に○印をつけてください】 大腸がん検診 ・ 肺がん検診 ・ 胃リスク検査 ・ 乳房超音波検査								
希望する センタ-	【ご希望するセンターに○印をつけてください】 山形検診センター ・ 庄内検診センター ・ 最上検診センター ・ 米沢検診センター ・ 南陽検診センター								

9月1日～30日は『がん征圧月間』です

～がん検診 未来の自分にできること～ (2018年度がん征圧スローガン)



日本では、がんにかかる人は毎年増え続けており、「日本人の2人に1人は生涯のうちがんにかかる」と言われています。

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。

がんから身を守るため、生活習慣を見直し、がん検診を受診しましょう。

9月24日～30日は『結核予防週間』です

「昔の病気じゃない？」と思われがちな結核ですが、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、日本の重大な感染症です。



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28年度は80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、複雑化し、多くの問題を抱えています。

『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、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。

レッツ♪ウォーキング



歩くこと・・・体に良いと聞きますが、どんな効果があるのでしょうか？

- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の促進を抑える HDL（善玉）コレステロールが増える
- ④ 生活習慣病の予防・改善に役立つ
- ⑤ 骨粗鬆症の予防に役立つ



●○ ウォーキングを始めるときは ●○

「かなり楽」と感じるところからスタート！
慣れてきたら、「ややきつい」程度を目指しましょう～★
「ややきつい」と言っても、ゼイゼイと息切れする程でなく、おしゃべりしながら
笑顔が保てる程度が GOOD です (^-^)/



目線は前に

背筋はまっすぐ

腕は大きく振る

着地はかかとから

軽く汗をかく程度の強さで

自分にあった靴を選ぶ

水分補給を忘れずに

無理せず、にこにこペースで

季節の変化を楽しみながら、まずは自分のペースで無理せず歩いてみましょう☆
せっかく運動するので、1つでも意識できることを取り入れて。
普段見過ごしていた新たな発見があるかもしれません♪

減塩レシピ

塩昆布入り ごぼうのかき揚げ



塩昆布を混ぜているので、
天つゆや塩を使わなくても、
そのまま美味しくいただけます♪

エネルギー …… 127kcal
塩 分 …………… 0.5g
※ 1人分です



【材 料】2人分

ごぼう …………… 50g
塩昆布 …………… 大さじ1
米 粉 (まぶし用) …… 小さじ1
焼き海苔 …………… 1/3枚
揚げ油 …………… 適量

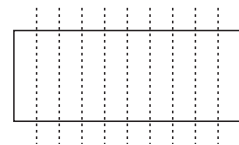
■衣■ ……………

小麦粉 …………… 大さじ1
米 粉 …………… 大さじ1
冷 水 …………… 25cc

【作り方】

- ① 海苔は1cm幅に10等分に切る。
- ② ボウルに小麦粉、米粉、冷水を入れ衣を作る。
- ③ ごぼうは千切りにし水にさらした後、水気をきり、米粉を全体にまぶす。
- ④ ②の衣に③と塩昆布を加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 一口分ずつ海苔を巻き、170度の油で2～3分、きつね色になるまで揚げる。

海苔の切り方→



★★★★ ポイント ★★★★

- 米粉が入るとカリッとした食感の衣になります。小麦粉だけでも美味しくできます☆
- 時間のないときは、海苔をまかなくてもOK♪
- 具を木べらにのせ、一口大にまとめて油に落とすとバラバラになりにくいですよ☆



豆乳入り味噌汁

ほかにも…減塩レシピ♪

今回のレシピはホームページに「高血圧症予防レシピ」としてアップされています。他にも「高血圧症予防と食生活」に減塩のポイントを掲載しております。ぜひご覧ください。



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、「ACジャパン2018年度支援キャンペーンポスター」協力：ACジャパン

