



しあわせ



南山形小学校児童による企業訪問

CONTENTS

- P.2 人間ドックオプション検査
動脈硬化を調べる血圧脈波検査のご紹介
- P.3 あたたかい寄付金をお寄せいただきました
- P.3 南山形小学校児童による企業訪問が行われました！
- P.4 山形県がん総合相談支援センター
- P.6 高コレステロール血症予防レシピ
- P.7 高血糖を運動で改善しませんか？
- P.8 維持会募金にご協力ください

♪健康って
いいね!



4月から新しい検査が始まります

動脈硬化を調べる **血圧脈波検査**のご紹介

人間ドックオプション検査

動脈硬化という言葉をご存じですか？きっと1度は耳にしたことがあると思います。

動脈硬化とは、様々な要因によって血管が弾力性を失い、中性脂肪やコレステロールが溜まることで血管の内径が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態をいいます。症状が無いまま進行し、心疾患や脳血管疾患など死亡率の高い病気を引き起こすため**サイレントキラー**とも言われています。危険な動脈硬化ですが、進行度を調べることでできる検査があります。それが血圧脈波検査です！



血圧脈波検査からわかること

血管の硬さ・狭窄・血管年齢

CAVI

大動脈から足首までの
動脈の硬さの程度が分かる

石灰化・硬化・肥厚

ABI

下肢動脈の狭窄の
程度が分かる

狭窄・閉塞

検査方法

左右の上腕部・左右の足首・4箇所の血圧を同時に測定し、ほとんど痛みはありません。

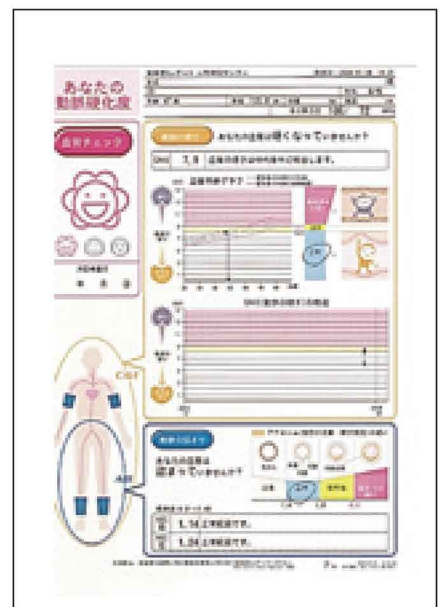
〈所要時間〉5~10分程度 〈料金〉2,000円(税別)

- 不整脈や血管の病気等で受診できない場合があります。
- 申し込みは各センターにお問い合わせください。

このような方にお勧め

動脈硬化が進行する原因は、主に加齢や生活習慣病です。高血圧・高血糖・脂質異常といった生活習慣病は、血管に負担をかけ、血管を傷つけて動脈硬化を促進します。

高血圧・高血糖・脂質異常の方【ストレスを感じるとタバコを吸ってしまう方】等にお勧めです。



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5日(火)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35回目、募金総額は1,050万円にのびります。



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。



南山形小学校児童による 企業訪問が行われました!



昨年度に引き続き、南山形小学校の児童のみなさんが、授業の一環で当機構を企業訪問されました。普段は遠くから見るしかできない迫力満点の検診車の中に入ってみたり…大人でもあまり体験することのない胃がん検診の寝台装置に寝てみたり…様々な機械を見て、触れて、感じて、たくさんのごことを吸収してくれたようです。

中には、「また今度遊びに来ます!」や「お父さん、お母さんに健診を受けるように言います!」なんて嬉しい言葉も…。ささいなことかもしれませんが、このような気持ちが健診受診率の向上につながるのかもしれないね。また、お待ちしております!

このような職場体験のほか、出張出前講座や講演等、普及啓発活動も積極的におこなっております。

ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。



連絡先 Tel **023-688-8333** (担当:やまがた健康推進機構 総務係)

無料です

がん治療に関する情報

がん検診や精密検査

在宅での介護

山形県

がん総合相談支援センター

食事や栄養

医療費や退院後の生活費

仕事と治療の両立

診療は行いません
プライバシーは厳守します

令和2年度より、新庄市・米沢市・南陽市所在の検診センターにも相談窓口が設置されます。

新たに設置

がん総合相談支援センター最上窓口(最上検診センター内)

0233-23-3411

■ 週5日(月)～(金) 13時～16時
■ 〒996-0084 新庄市大手町2番49号

がん総合相談支援センター米沢窓口(米沢検診センター内)

0238-21-8811

■ 週5日(月)～(金) 13時～16時
■ 〒992-0059 米沢市西大通1丁目5番66号

がん総合相談支援センター南陽窓口(南陽検診センター内)

0238-43-6303

■ 週5日(月)～(金) 13時～16時
■ 〒999-2232 南陽市三間通466番5号

がん総合相談支援センター(山形検診センター内)

0800-800-8230

■ 週5日(月)～(金) 10時～16時
■ 第1土曜日(4-12月) 10時～12時
■ 〒990-2334 山形市蔵王成沢字向久保田2220

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)

0800-800-8618

■ 週5日(月)～(金) 13時～16時
■ 第1土曜日(4-12月) 10時～12時
■ 〒998-0875 酒田市東町一丁目23番地1

「がん」かもしれないと不安を感じた時から、医療的な悩みはもちろん、就労やがん患者とご家族の方々の日々生活していくなかで生じる悩みなど、相談内容によっては専門機関と連携して不安の軽減に努めています。

がんに関する不安・お悩みなどお気軽にご相談ください。

がん検診からがん診療までの主な 相談内容

「がん」と診断されていなくても

がん検診・がん予防について

検診後の精密検査について

がんかもしれない不安について

がんに関する情報

→ がん検診の必要性や科学的根拠に基づくがん予防について、また、精密検査のハガキの内容に沿った医療機関（診療科）などの情報をお伝えします。

／ がんと診断されてから /

治療開始前の相談として

医療機関の選択

治療法の迷い

診断に関する情報の整理

主治医とのコミュニケーション

セカンドオピニオン

→ 病気に対して正しい情報を知ることは大切です。病気について理解を深めることで不安を軽減し、納得できる治療が行えるよう手助けをします。

がん治療中・治療後の相談として

薬の副作用や対処法

仕事の継続や再就職

治療費の支援制度

がんサロンの紹介

→ お困りごとによっては、より詳しい情報が提供できる専門機関の専門員*と一緒に解決の糸口を考えていきます。

また、がん患者さんやご家族が想いを語り合う「がんサロン」のご案内も行っております。

※専門員…医師、ハローワーク、薬剤性脱毛サポート美容師、緩和ケア看護師、薬剤師、訪問看護師、社労士

1歩

踏み出すことで気持ちが軽くなることもあります。
ひとりで抱え込まずにお気軽にご相談ください。

☆高コレステロール血症予防レシピ☆

バター不使用♪ ごまときなこのクッキー



きなこの香りがふわっと広がります。
バターに比べると、
あっさりとした仕上がりに。

エネルギー …… 40kcal
塩分 …………… 0g
※1本分です

【材 料】約 20 本分

- A ■
- 薄力粉 …………… 80 g
 - きな粉 …………… 20 g
 - ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
 - 砂糖 …………… 30 g
 - サラダ油 …………… 大さじ2
 - 牛乳 …………… 大さじ3
 - 黒いりごま …………… 大さじ1

【作り方】

- ① Aを合わせてボウルにふるい入れ、サラダ油を加えて混ぜ、そばろ状にする。
- ② ①に牛乳とごまを入れ、まとめる。
- ③ 等分して丸め、両手で転がしながら棒状にする。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に並べ、軽くつぶして竹串で穴をあける。
- ⑤ 250度に予熱したオーブンで6~7分焼き、冷ます。



★★★
ポイント
★★★

オーブントースターでもOKです。
細さが均一でないと焦げる場合があるので注意!

ほかにも…
高コレステロール血症予防レシピ♪



豆乳ぷりん



高野豆腐の中華スープ

今回のレシピはホームページに掲載されています。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

高血糖を運動で改善しませんか？

自分の体重を活用する ～「自重負荷レジスタンストレーニング」～

現在、日本人の12人に1人が糖尿病患者であり、それ以上の糖尿病予備軍がいると言われています。糖尿病は一度発症すると完治できる治療法が確立されていないため、発症させないための予防が重要です。

予防法としては、「食生活改善」と「運動」の実施があります。

糖尿病(高血糖も含む)に効果のある運動には一般的に「有酸素運動」がありますが、最近はレジスタンストレーニング(筋力トレーニング)も有酸素運動と同様に効果があるとされています。



筋肉の量が減ると血糖値が上昇!?

筋肉はエネルギーの貯蔵庫であり、血糖値の調整を行う働きもあります。食後血液中に増えた糖の一部は筋肉に取り込まれ使用されますが、筋肉量が減ると糖を取り込み使用する割合が減るため「糖を調節する力が低下する」とされています。

さらに、筋肉内に脂肪が霜降り状に蓄積する「**筋内脂肪**」は、インスリンの効きが悪くなる「**インスリン抵抗性**」を引き起こします。高齢者では、「筋内脂肪」が多いほど歩行能力や日常生活機能が低下することが分かってきました。

「ウォーキング」+「レジスタンストレーニング」で効果がアップ!

(参考:名古屋大学等の研究)

ウォーキング等自宅で手軽にできる運動を10週間続けると「筋内脂肪」を減らせること、また、ウォーキングだけでなく器具を使用せず自分の体重を負荷として活用する「自重負荷レジスタンストレーニング」を加えると効果が増すことが明らかになりました。

☆10週間の運動内容☆

ウォーキング	週2~3回
レジスタンストレーニング	椅子の座り立ち、太もも上げ、つま先立ち、脚の横上げ、上体起こし(腹筋運動) 週2~3回

大腿四頭筋(太もも)、腓腹筋(ふくらはぎ)、腹直筋(腹筋)等、体を支える筋肉を鍛えることがポイント!

(Japan Preventive Association of Life-style related Diseaseより)

★★ 自重負荷レジスタンストレーニング(大腿四頭筋を鍛えよう) ★★

一度に多くのレジスタンストレーニングをすることは億劫に感じる方も多いのではないのでしょうか...? 下肢の筋力は、全身の6割を占めています。まずは、下肢の中でも大きな筋肉である大腿四頭筋(太もも)を鍛えてみましょう。

【方法】

- ★ 10回を1セットとし、1~3セットを週2~3回のペースで実施してみましょう。慣れてきたら1セットあたりの回数を増やしていきましょう。週末にやりだめではなく、1日置きなど一定に刺激することがポイントです。
- ★ 左右の動きがあるものは、必ず両方実施するようにしましょう。
- ★ 筋トレの前後はストレッチなどでウォーミングアップとクールダウンをしましょう。
- * 交感神経が優位に働き寝つきが悪くなる可能性もありますので、就寝2時間前までには終了するようにしましょう。

下肢スクワット(足曲げ)

ベースプラン

はじめはこちらで

3秒

1秒

3秒



- 足は肩幅程度に開く。つま先はまっすぐかやや開く。
- 3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、しゃがんだところで1秒キープ! 3秒かけて元に戻る。つらい時はしゃがみこむ深さを浅くする。
- 元に戻る時は、膝は完全に伸ばさず少し曲がった状態でストップし、次の動作に移る。

ステップアッププラン

慣れてきたらこちらで

3秒

1秒

3秒



- 足は肩幅程度に開く。つま先は正面に向ける。
- 手は腰に当て、片足を大きく前に踏み出し腰を落とす。その姿勢で1秒キープ!
- 前に踏み出した足で床を蹴り、元の姿勢に戻る。

季節が良くなってきます。状況をみながらウォーキング等の有酸素運動も取り入れていきましょう!



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います。

★いただいた募金は

- 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

山形県がん総合相談支援センターのご案内

◆業務内容◆

1 相談業務 2 ピア・サポーター養成 3 がん検診受診啓発

などを行っております。ご興味のある方や、業務詳細については下記までお気軽にお問い合わせください。

がん総合相談支援センター（山形検診センター内） TEL.0800-800-8230

週5日月～金 10時～16時、第2・4水曜日 10時～19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） TEL.0800-800-8618

週5日月～金 13～16時

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、南山形小学校児童による企業訪問

