



しあわせ

2021.9

VOL. 92



CONTENTS

- P.2 精密検査お受けいただきましたか？
- P.3 最上川200キロを歩く小学生探検リレー2021
- P.4 山形県がん総合相談支援センター 相談実績
- P.6 糖尿病予防レシピ♪
- P.7 今こそ！カラダの軸を整える!!
- P.8 複十字シール運動

♪健康っていいね!



精密検査お受けいただきましたか？

令和2年度の当機構における各種がん検診精密検査（以下 精検）受診状況（令和3年6月15日現在）がまとめられましたのでご報告いたします。

令和2年度は、コロナ禍での検診となりました。例年お受けいただいていた時期に受診できなかったり、医療機関で精検をすぐに受けることができなかつたりと大変な1年となりましたが、まだ精検を受けられていない方は、これからでも是非受診くださるようお願いいたします。

主ながん検診の精検受診状況は別表1のとおりです。全体を見るとがん検診を受診して「精検が必要」とされた方19,011名のうち79.0%にあたる15,010名の方が受診されました。そのうち477名の方ががんが発見されました。

国は、精検受診率の目標値を「90%以上」に設定しておりますので、現時点で「乳がん検診」だけが目標達成していることとなります。これからも精検を受診される方がいると思われまますので、精検受診率は高くなっていくことが見込まれます。

別表1の右端にある「精検未受診者から推測されるがんの人数」について、胃がん検診を例に見てみましょう。

胃がん検診の受診者数は86,782名でその中で精密検査が必要と判定された方は、5,440名です。実際に精密検査を受けたのは4,329名で、がん疑いを含む発見数は81名です。精密検査を受診した53名に1名の割合でがんが発見されています。つまり、まだ精密検査を受診していない1,111名の中に、20名のがん罹患者が隠れていると推測できます。その他のがん検診で同様に見てみると、大腸がん検診では75名、肺がん検診では18名、子宮がん検診では6名、乳がん検診では7名のがん罹患者が隠れていると推測できます。

■別表1：令和2年度精検受診状況（やまがた健康推進機構）

（単位：人）

	受診者数	要精検者数 A	要精検者数 B	発見されたがんについて		精検未受診者	
		(要精検率)	(精検受診率)	がん発見人数 C (がん発見率)	精密検査を受けた方の がん発見状況 C/B	人数 (A-B)	推定される がん罹患患者数
胃がん検診	86,782	5,440 (6.3%)	4,329 (79.6%)	81 (0.09%)	53人に1人	1,111	20
大腸がん検診	127,070	7,192 (5.7%)	5,238 (72.8%)	196 (0.15%)	26人に1人	1,954	75
肺がん検診	83,897	4,035 (4.8%)	3,352 (83.1%)	93 (0.11%)	36人に1人	683	18
子宮がん検診	35,967	490 (1.4%)	417 (85.1%)	35 (0.10%)	11人に1人	73	6
乳がん検診	34,820	1,854 (5.3%)	1,674 (90.3%)	72 (0.21%)	23人に1人	180	7

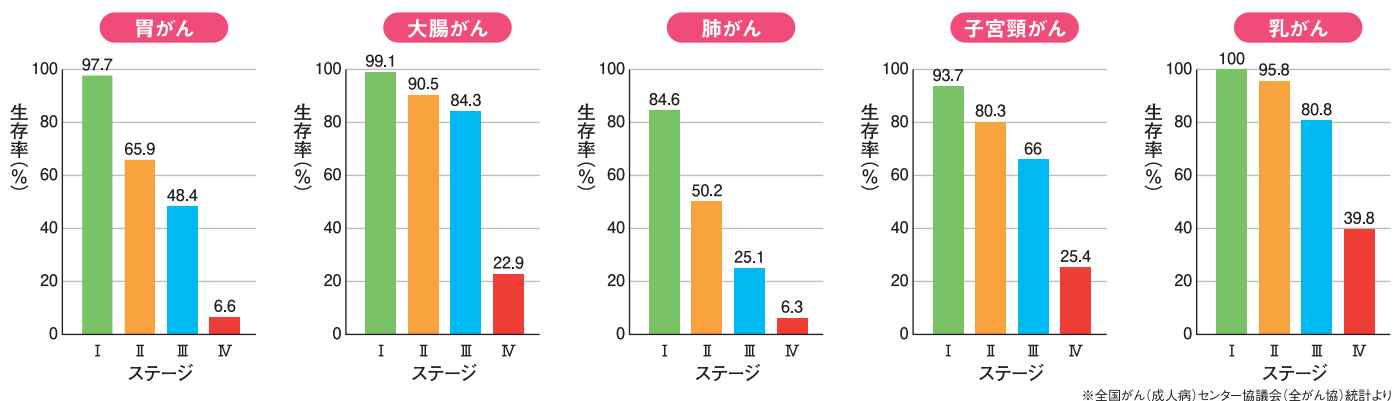
次に、別表2 各がん検診での発見時におけるステージ（がんの進行度）別5年生存率をご覧ください。早期発見であればあるほど生存率が高いことが分かります。

検（健）診は、検（健）診を受けて終わりではありません。精密検査の受診までが検（健）診です。

まだ、お手元にごがん検診の回報書がある方は、検診を受診し早期に見つかるチャンスを得たわけですから、前向きに捉え是非早うちに医療機関を受診してください。その際は、必ず回報書を医療機関にお渡しください。

せっかく受けたがん検診、有効に活用していきましょうね。

■別表2：各がん検診での発見時におけるステージ別5年生存率 ※全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2010-2012年診断症例)



山形新聞・山形放送8大事業

最上川200キロを歩く 小学生探検リレー2021

看護職員として 当機構の職員が参加いたしました

郷土愛を育み、未来へ美しい最上川を残すことを目的に、例年、春から約2か月にわたり地域の小学生や親子が最上川沿いを探検しております。その際、突然の怪我や熱中症にかかってしまった場合に迅速に対応できるよう、看護資格を持つ職員が参加いたしました。

今年は新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しての実施となり、探検の出発前に、職員が子どもたちへ感染対策をお話いたしました。子どもたちは集中して聞いており、無事に予定しておりました全行程を完遂することができました。





山形県がん総合相談支援センター がん相談実績

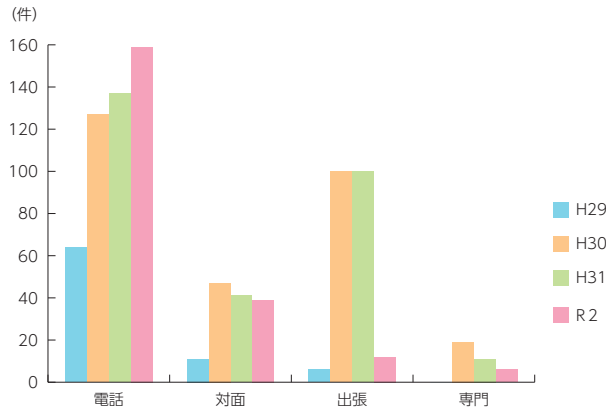
平成29年10月から、病院外のがん相談室として山形県がん総合相談支援センターが設置され、がんかもしれないという不安、治療の選択、治療中や治療後の日常生活での心配や悩み、また、病院では相談しにくい問題を抱えているがん患者さんやそのご家族の不安軽減を目指し、電話相談、対面相談、出張相談、専門相談を行っております。さらに、令和2年度からは、新型コロナウイルス感染防止や離れた環境でのニーズにも対応するため、オンライン相談やオンラインサロンも加わりました。

平成29年10月から令和2年度までのがん相談実績をまとめましたので報告します。

1. 相談件数

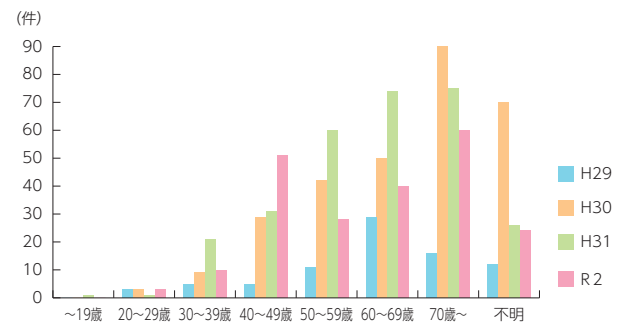
令和2年度は健康フェア等イベントが中止となり出張相談は減少しておりますが、電話・対面相談件数は徐々に増加傾向にあります。治療方法や、状態の変化ごとに利用されるリピーターの方もおり、揺れ動く相談者の気持ちに寄り添いながら対応しています。また、健康診断の問診からがん相談を希望される方にも対応しております。

① 対応別相談件数

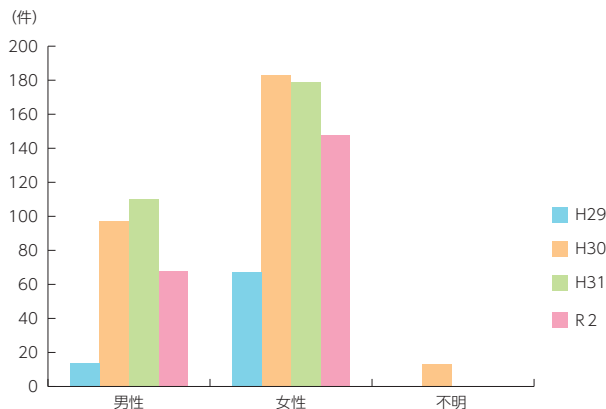


② 年齢別相談件数

相談者の年齢は60歳代以上が半数を占めていますが、フリーペーパーへの掲載やホームページ閲覧などネット検索の活用により、40、50歳代の相談も増えつつあります。

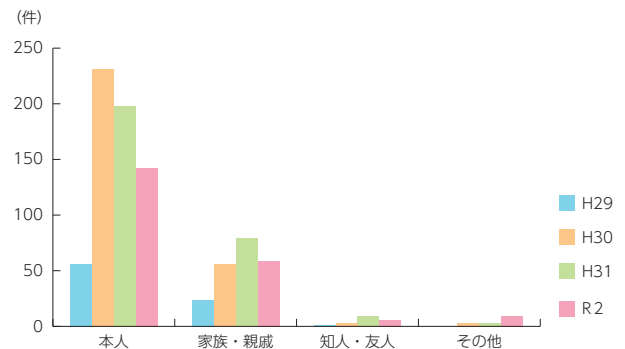


③ 相談者の性別



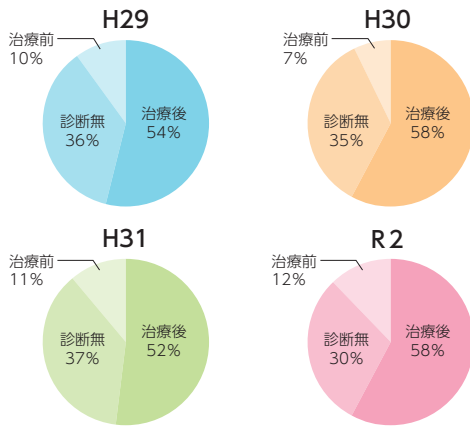
④ 相談者の続柄

がん患者本人だけでなく、ご家族や友人からの相談もあり、助言や情報提供など行っております。



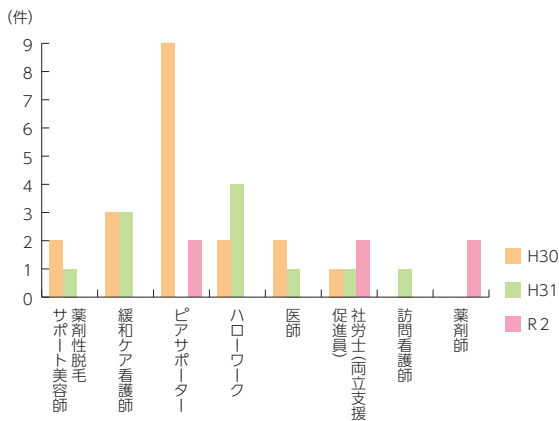
2. 相談の時期

治療中、経過観察を含む「治療後」の件数が半数を占めています。また、病院外の相談室として活用されているため、病院選択や治療選択などの情報を希望される「治療前」も少しずつ増えています。



4. 専門相談件数

内容に応じて随時日程調整を行い、各専門相談へ案内しています。がん体験者のピアサポーターを交えてのオンライン相談も実施し、相談者のニーズに合った環境で行っています。

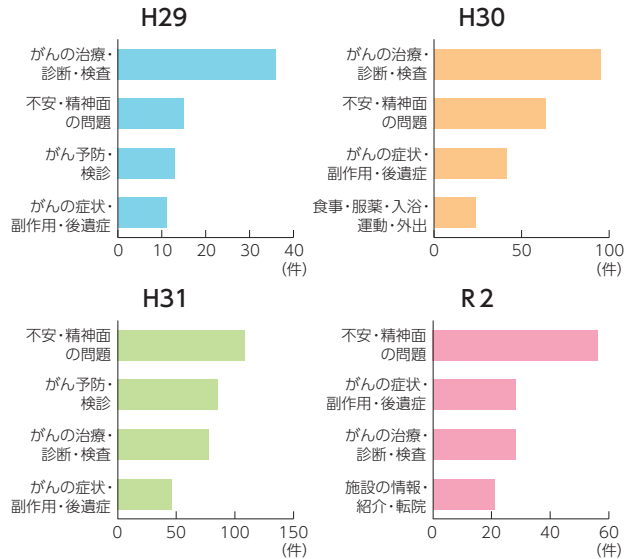


サロンのお知らせ

日本人の2人に1人ががんになる時代です。がんになった時、がん体験者の情報が励みになります。日常生活での不安や悩み、困りごとなどを語り合う「がんサロン」を開催しておりますので、一人で抱え込まずにお気軽にご参加ください。詳しい日程につきましては、ホームページをご覧ください。

3. 年度別、主な相談内容(上位4つ)

がん相談は、複数の問題が絡んでいるため不安を抱えている方が多く、「不安・精神面の問題」の割合が高くなっています。令和2年度から5センターで相談対応となり、精検案内の相談(施設の情報)が増えてきています。



オンラインがん相談

コロナ禍で以前のような対面相談が難しい状況になりました。しかしピア(仲間)の話を聞きたい、話をしたいという相談者の希望があり、オンラインでのがん相談を行っております。顔を見て話すことで解消することもあり、目、耳、心を傾ける大切さを感じております。今後も継続していきたいと思っておりますので、ご希望の方はお電話ください。詳細につきましては、ホームページをご確認ください。

山形県がん総合相談支援センターホームページ

<https://www.yamagata-yobou.jp/cancer/>



きのこたっぷりポテトサラダ



通常のポテトサラダに比べ、きのこを加えることで食物繊維の量が増え、血糖値の上昇を穏やかにします☆



エネルギー	137kcal
塩分	0.4g
野菜	100g

※1人分です

【材 料】4人分

じゃがいも ……300g (約2個)
 エリンギ ……中1本
 まいたけ ……1/2パック
 ベーコン ……2枚
 バター ……10g
 マヨネーズ ……小さじ1
 しょうゆ ……小さじ1
 粗挽きこしょう ……適宜

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、耐熱容器に入れて串がすつと通るまでレンジで加熱し、つぶしておく。
- ②エリンギは1cm角に切り、まいたけは荒くほぐしておく。
- ③フライパンにバターとマヨネーズを入れベーコンを炒める。そこへ②を加えしんなりするまで炒めた後、しょうゆを加えて味を調える。
- ④①に③を加え、粗挽きこしょうで味を調える。



ポイント

きのこは加熱することでうまみが増します。あらかじめバターやマヨネーズと一緒に炒めてうまみとコクを出し、ふかしたじゃがいもとあわせることでカロリーを抑えつつも満足感のある1品に仕上がります。

ほかにも…

糖尿病予防レシピ♪



大根スパゲッティ
ペペロンチーノ



高野豆腐の
ラスク

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→<https://www.yamagata-yobou.jp/>



公益財団法人
やまがた健康推進機構

今こそ!体の軸を整える!!

～ 肩甲骨&股関節をメンテナンス ～



夏の暑さも落ち着き、運動を始めるにはうってつけの季節がやってきました!
でも、やるぞ!!と張り切りすぎると、故障する原因に……
まずは、カラダをほぐして軸を整えることから レッツ、スタート!!

肩甲骨

肩甲骨周りが硬くなると、肩こりだけでなく体全体の歪みや不調の原因に。
肩甲骨周りをほぐしことで、体の重心が安定しやすくなり、動きやすくなります。
呼吸も深くなり、代謝UPにつながりますよ!

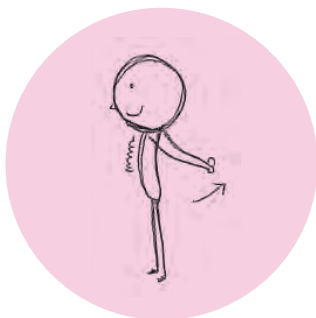


肩甲骨を動かす

肩の上げ下げ、手を肩に乗せてひじを回す

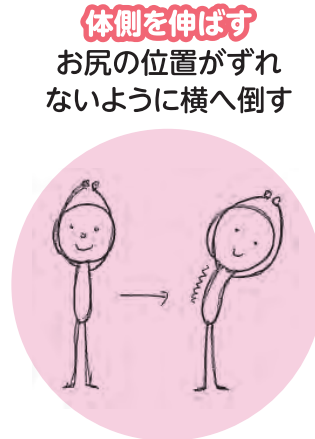
胸&肩を伸ばす

うしろで手を組み肩甲骨を寄せるように手を伸ばす



肩甲骨をよせる

ひじを曲げて、腕を後ろにねじるように



体側を伸ばす

お尻の位置がずれないように横へ倒す

股関節

股関節は上半身を支え、骨盤を安定させて動きをスムーズにするのに重要な関節。
股関節の動きが硬くなるとひざや腰へ負担がかかりやすくなります。



前ももを伸ばす

まっすぐ真下に重心をおろすように

お尻の筋肉を伸ばす

片足を立て、腕で抱え込むようにする



もも裏を伸ばす

仰向けになり、膝を抱え込む



内ももを伸ばす

片足を伸ばし、手を遠くに伸ばすように

本当に何もしたくない!そんなときは足首を回すだけでもOK!!
普段と違う動きをするだけでも、体はリフレッシュできますよ♪



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。

新型コロナウイルスの感染が拡大しているなか、なぜ結核なのか？

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、緊急事態宣言により外出自粛が要請され、健診の延期や健診・医療機関の受診を控える傾向がみられました。

実際には発見されていたはずの結核患者が発見されず、患者本人の重症化だけでなく、感染拡大を引き起こす可能性があるのです。

結核患者の早期発見のためにも、皆様のご協力をお願いいたします。



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



表紙写真：複十字シール 1952年～1972年（一部抜粋）

