



公益財団法人

やまがた健康推進機構

健康情報誌

2024.3

VOL. 96

しあわせ



CONTENTS

- P.2 最上検診センターが新しくなります
- P.4 第4期 特定健診・特定保健指導が始まります!
- P.5 当機構独自の「協管補助ドック」をご利用ください
- P.6 精密検査はお済みですか?
- P.8 当機構職員学会発表のご紹介
- P.9 あたたかい寄付金をお寄せいただきました
- P.10 複十字シール運動にご協力ください

♪健康って
いいね!





最上検診センターが

私たち公益財団法人やまがた健康推進機構の検診施設のひとつである最上検診センターが新築移転し、4月から稼働いたします。これまでの最上検診センターは平成元年から事業を開始して建設後35年が経過しており、建物の老朽化、狭隘化により健診に来られる皆さまにご不便をお掛けしておりました。

新検診センターでは、受診される皆さまが快適な環境で安心してご利用いただけるよう、検診フロアを1階とし、各ブースを機能的に配置するとともにプライバシーに配慮した空間づくりを心掛けました。

最上検診センター職員一同、皆さまのお越しをお待ちしております。

新 最上検診センター

■新住所

〒996-0084

新庄市大手町2番22号

■電話番号 0233-23-3411

※電話番号は変更ございません





新しく生まれ変わります



【レディースホール】

女性専用の空間を設け、安心して受診できる環境づくりに努めました。



【待合ホール】

健診中、ゆったりお待ちいただけます。



【保健指導室】

機能的に配置し、プライバシーに配慮しました。



健診にいらしてくださいね！

2024.4.1より

第4期 特定健診・ 特定保健指導が始まります！

平成20(2008)年度から始まった特定健診・特定保健指導は、定期的に制度の見直しが行われており、4月からは第4期が始まります。

主な変更点をご紹介します。

●中性脂肪の取扱いについて

令和5年度までは食事時間に関係なく「中性脂肪」として実施していました。令和6年度からは食後10時間以上であれば「空腹時中性脂肪」、10時間未満であれば「随時中性脂肪」として実施することとなります。

「血糖値」は取扱いに変更はありません。このため健診前3.5時間以内に飲食すると健診が受けられない場合がありますのでご注意ください。詳細は最寄りの検診センターへお問合せください。

●標準的な質問票について

健康診断を受診する際にご記入いただく問診票の中で、『喫煙』と『飲酒』に関する質問項目について、生活習慣病のリスクをより正確に把握できるように、選択肢を修正しました。

(6) 飲酒について		(8) 喫煙について	
お酒を飲む頻度はどれくらいですか？ ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があり、最近1年以上飲酒していないこと		・現在、たばこを習慣的に吸っていますか？(加熱式たばこも含む)	
☐ 1. 毎日	☐ 2. 週5～6日	☐ 3. 週3～4日	☐ もともと吸わない
☐ 4. 週1～2日	☐ 5. 月1～3日	☐ 6. 月1日未満	☐ 過去に吸っていた
☐ 7. やめた	☐ 8. 飲む習慣なし		☐ 吸っている
上記【1～6】に記入した方へ、1日あたりの飲酒量は日本酒何合分ですか？		1日平均 CI() 本 × 年	
☐ 1合未満	☐ 2合未満	☐ 3合未満	
☐ 5合未満	☐ 5合以上		
日本酒1合(15度) 180mlの目安		「過去に吸っていた」方はご記入ください	
●ビール(5度) 500ml ●焼酎(25度) 110ml		やめた年齢 歳	
●ワイン(14度) 180ml ●ウイスキー(43度) 60ml		やめたのは何年前 年前	
●缶チューハイ(5度) 500ml ●缶チューハイ(7度) 350ml		「吸っている」方はご記入ください	
		禁煙したいと思っていますか？ ☐ はい ☐ いいえ	
		たばこの種類について ☐ 紙巻 ☐ 加熱式	

●特定保健指導(積極的支援)のアウトカム評価の追加導入

令和5年度までの特定保健指導は、面談や電話等の支援介入回数、時間によってポイントが付与される「プロセス評価」を行っており、一定のポイント・支援期間を満たせば終了となっていました。

令和6年度からは従来の「プロセス評価」に「アウトカム評価」が加わります。「アウトカム評価」とは、腹囲かつ体重の値が一定値以上減少した場合や、食生活・運動等の行動変容を一定期間続けた場合にポイントが付与される評価方法です。この「アウトカム評価」が加わることで、腹囲や体重の数値目標や生活習慣改善の達成度合いが「見える化」することとなります。

特定健康診査・特定保健指導は、動脈硬化が進むことによる脳卒中・心疾患の発症リスク軽減、糖尿病の重症化予防を目的として始まった制度です。特定保健指導の対象となった場合には、ぜひ受診いただくようお願いいたします。

「協管補助ドック」を是非ご利用ください！

当機構では、協会けんぽ生活習慣病予防健診をベースに、独自の「協管補助ドック」を準備しており、協会けんぽの一般健診を受診される方にお勧めしております。

また、生活習慣病予防健診の付加健診の対象年齢が40、50歳に加え、45、55、60、65、70歳も対象となりますので、対象年齢の方は付加健診も併せてご利用ください。協会けんぽの補助を利用すると自己負担額を軽減することができます。

ドック専用オプションもご用意しておりますので、次回の健診の際は是非ご検討ください。

協会けんぽ生活習慣病予防健診の補助を活用することで、 当機構の人間ドックをお安く受けられます。

4つのお勧めポイント！

- ◆その1 検査項目が協会けんぽ一般健診と比べて24項目も増え充実！
- ◆その2 人間ドックの項目に「推定食塩摂取量検査」と「体脂肪測定検査」を無料で追加します！
- ◆その3 人間ドック(男性)通常料金33,770円のところ13,477円で受診できます！
- ◆その4 人間ドック限定オプションがあります！下記をご覧ください。

例えば… 一般健診受診予定の方が「協管補助ドック」を受けると
人間ドック(40歳代偶数女性)：胃12枚・子宮頸がん検診・マンモ2R

個人負担金	43,670円	➡	16,021円	内訳	一般健診	5,282円
					子宮・マンモ	2,544円
					ドック追加	8,195円
			差額	27,649円		

検査項目や検査料金など気軽にお問合せ下さい。 是非、この機会に人間ドックをご利用ください!!

お申込み時の 注意事項

- ・対象者は健診日当日に協会けんぽへ加入されている35歳～74歳の方となります。
- ・結果は人間ドックの結果帳票でお知らせいたします。

選べるドックオプション項目

アレルギー検査【人間ドック限定】

1度に48種類のアレルギーの原因がわかります。あなたが気づいていないアレルギーを調べる血液検査です。

税込 14,300円

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査(LOX-index®)【人間ドック限定】

将来の発症リスクを予測する血液検査です。

税込 13,200円

このような方におすすめします

- 肥満気味である ■高血圧、脂質異常、糖尿病などの持病がある ■定期的に(週2回以上)運動をしていない
- 脂っこい食事や塩辛い食べものをよく食べる ■たばこを吸っている、もしくは吸っていた

MCIスクリーニング検査プラス(軽度認知障害のリスク検査)【人間ドック限定】

アルツハイマー型認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを判定する血液検査です。

税込 19,800円

このような方におすすめします

- 食生活の乱れや運動不足が気になる方 ■肥満や糖尿病など生活習慣病のおそれがある
- 両親や家族の認知症予防のためにできることはないかな

甲状腺機能検査 ～血液で簡単に検査できます～

甲状腺ホルモン(TSH・FT4)を検査します。

税込 2,310円

体調不良は甲状腺ホルモンの異常が原因かもしれません。

- ホルモン不足：皮膚乾燥・記憶力低下・物忘れ・無気力・易疲労感・寒がり・体重増加 など
- ホルモン過剰：頻脈・動悸・発汗増加・手指振戦・神経過敏・体重減少 など

心筋疲労度検査(NT-proBNP) ～血液で簡単に検査できます～

BNPは心臓の筋肉(心筋)から分泌されるホルモンです。心臓の元気を検査します。

税込 1,870円

自覚症状がなくても心筋が疲労している状態(潜在性心不全)になっていないか発見するのに大変有用な検査です。

尿中アルブミン量(クレアチニン換算値) ～尿で簡単に検査できます～

尿中アルブミンは、早期の腎機能異常を発見するのに最も有効な検査です。特に糖尿病が原因となる糖尿病性腎症の評価を確認できます。

税込 1,100円

腹部超音波検査(肝臓・胆のう・腎臓・脾臓・膵臓 等)

超音波を使って上腹部臓器の状態を観察する検査です。

税込 4,950円

肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」や胆のうに石ができる「胆石」など、ふだんは自覚症状がない疾病を発見できます。

※条件により超音波が届かない場合、全体を観察できないことがあります。

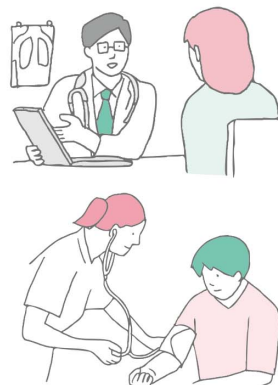
上記以外にも検査項目がございますのでお気軽にお問合せ下さい。

精密検査はお済みですか？

～せっかく受けた検診を生かして～

皆さん、健康診断をどのような意識で受けていますか？

健康管理に関心があって毎年自ら進んで受けている方、毎年のことなのでなんとなく受けている方、会社で実施するので仕方なく受けている方などそれぞれかと思えます。どのような意識で受けても、結果は出ます。がん検診の場合、何らかの異常が見られた場合「要精密検査」の通知、いわゆる『回報書』が発行されます。例えば胃がん検診の場合、検診でバリウムを飲んでレントゲン写真を撮り、医師がその写真を診て通常ではないと判断した場合発行されるものです。その通知があった方は、医療機関で精密検査をお受けいただくことになります。



この度、令和4年度の各種がん検診の精密検査の受診状況(表1)がまとまりました。

ご覧のとおり、乳がん検診でかろうじて90.0%の方が精密検査をお受けいただきましたが、その他の検診は2割から3割の方が、「要精検」の通知があったにもかかわらず医療機関での精密検査をお受けいただいておりません。

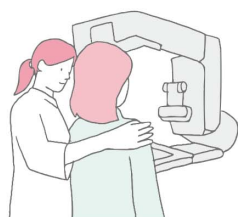
さて、表中の「がん発見率」は、検診を受けた方からどのくらいのがんが見つかったかを表す数字です。また、表にはありませんがよく聞く言葉に「陽性反応的中度」というものがあります。これは、要精検と判定された方の中からどのくらいのがんが見つかったかを表しており、検診の精度を示す数字になります。

今回は、いつもと違う視点から見てみましょう。私たちが行っているがん検診は、自覚症状がないうちにがんを見つかる可能性があるものです。せっかく検診を受けたのですから、「要精検」の通知を受けた場合早く精密検査を受けていただき、チャンスを生かしていただきたいと願っております。

そこで、表の一番右に「精検受診者からの発見率」を示してみました。胃がん検診を見ると精密検査を受診した方4,020人のうち、がんと診断された方は57人でした。 $57 \div 4,020$ 人で1.42%。つまり精密検査を受けた100人から1.42人のがんが見つかったということになります。ということは、要精検者は5,103人いるわけですから、まだ精密検査を受けていない方は5,103人－4,020人で1,083人。この数字に1.42%を掛けてみると…15.3。つまりこの1,083人の中から約15人のがんが見つかるかもしれないということになります。あくまでも「かも」ですが。

同じように、大腸がんは62人、肺がんは6人、子宮がんは7人、乳がんは7人となります。

ただ、精検受診者として把握できているのは、回報書を医療機関に持参いただいた方になります。中には通知を持たずに医療機関を受診された方もいらっしゃるかもしれません。その場合は把握できませんので、もしかすると把握している以上に精密検査を受診されている方がいらっしゃるかもしれません。



せっかく早く見つかる機会を得たのですから、まだ精密検査を受けていない方は
早いうちに受診くださるようお願いいたします。

なお、受診の際は回報書を持参くださるようお願いいたします。



☆(表1)令和4年度各種がん検診精検受診状況

	受診者数 A	要精検者数 B	精検 受診者数 C	精検受診率 C/B	がん発見数 D	がん発見率 D/A	精検受診者からの 発見率 D/C
胃がん検診	87,128	5,103	4,020	78.8%	57	0.07%	1.42%
大腸がん検診	130,217	6,348	4,618	72.7%	165	0.13%	3.57%
肺がん検診	85,775	2,084	1,784	85.6%	33	0.04%	1.85%
子宮頸がん検診	35,108	468	374	79.9%	27	0.08%	7.22%
乳がん検診	35,063	1,664	1,520	91.3%	71	0.20%	4.67%

公益財団法人やまがた健康推進機構令和4年度事業年報 から

☆令和4年度各種がん死亡率(人口10万対)《ワースト5位》

	1位	2位	3位	4位	5位	山形県	参考 山形県 R3
胃がん	秋 田 63.5	島 根 47.2	山 形 50.0	新 潟 47.5	鳥 取 46.4	3位	2位
大腸がん	秋 田 70.4	青 森 62.6	岩 手 58.1	北海道 55.3	新 潟 55.1	10位	12位
肺がん	北海道 85.2	青 森 82.7	和歌山 82.6	秋 田 82.0	高 知 80.3	14位	18位
子宮がん	青 森 17.9	宮 崎 15.6	島 根 15.0	北海道 14.8	佐 賀 14.1	38位	17位
乳がん(女性)	青 森 33.2	岩 手 30.7	山 口 30.0	長 崎 29.1	奈 良 25.1	44位	16位

厚労省「人口動態統計(確定数)」(令和4年) から

精密検査の結果、何らかの病気が見つかったとしても早期発見・早期治療により治る可能性がぐっと高まります。忙しい毎日ではありますが、少し時間を作りお手元の回報書を持って精密検査へ行きましょう。

当機構職員が学会発表を行いました

発表者：最上検診センター業務課
診療放射線係長 佐藤 圭二郎

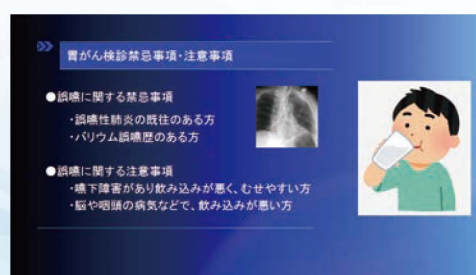
2月3日(土)に開催された第40回東北地区集検放射線技術部会研修会において「胃がん検診における偶発症発生状況について」の演題発表をいたしました。

バリウム飲用による偶発症(検査前後に偶然に起きる症候)には誤嚥や擦過傷、気分不良、排便困難、腸管穿孔等があります。

問診時に飲み込みが悪い方については聞き取りとリスク説明を行い、注意喚起をしておりますが、コントロールが難しい状況です。重篤な腸管穿孔についてはPMDA(医薬品医療機器総合機構)による救済制度の適応となることも紹介させていただきました。

高齢化に伴い、さらなる注意喚起やリスク対策が引き続き必要と考えます。今後とも受診者のみなさまに安全で安心な検診を受けていただくことを目標にして参ります。

バリウム飲用による胃がん検診は国に認められた検査です。リスクがゼロとは限りませんが、それ以上に受診する意義のある検査となっております。当機構にて発生した偶発症は0.03%(過去5年)となっており、必要以上に怖がる必要はありません。定期的に検査を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。



山形県で東北地区結核予防婦人団体幹部研修会を開催いたしました

11月1日(水)・2日(木)に山形市のホテルメトロポリタン山形にて東北地区結核予防婦人団体幹部研修会を開催しました。東北6県より各婦人会及び東北の各県支部の皆さま総勢70名が山形に集まり、結核に関する講話をもとに研修を行いました。

結核予防会事務局の辻様からは全国の婦人会活動から複十字シール募金活動についての紹介をいただきました。同じく結核予防会の小野崎郁史先生より、実際にカンボジアでの結核撲滅の活動内容を交えて世界の結核の現状をお話いただきました。山形県の阿彦医療統括監からは、同じ呼吸器感染症である新型コロナウイルスと結核を比べ、似ている点や異なる点をご説明いただきました。最後に、山形県住みます芸人として活躍されている吉本興業所属のソラシド 本坊元児氏よりご自身のこれまでの活動に加え、山形県住みます芸人としての経験をお話いただき、新しい視点で山形県の魅力を語っていただきました。

今回の研修会は新型コロナウイルス感染症の拡大後、初の実地開催となり、例年に比べ規模を縮小するなどの対応にて感染症対策を講じながらの開催となりましたが、結核に対する知識をさらに深められた実りある研修会となりました。



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8日(金)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寄付金(200,000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ご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39回目、募金総額は1,130万円に上ります。

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。



左から松岡英俊代表取締役(寿商事)、渡邊一夫専務理事(やまがた健康推進機構)、川越浩司頭取(きらやか銀行)、保科裕之取締役(山形新聞社)

普及啓発用広報媒体を貸出しております

当法人では、がんや生活習慣病、結核といった疾病予防に関する広報媒体物を整備しており、各市町村で行われる健康に関するイベントや健康教育の際に無償で貸出しを行っております。新たに整備しました媒体物をご紹介します。

乳がんは、女性の9人に1人が罹患する病気ですが、早期発見で9割の人が治ります。

しかし、日本人女性のがん死亡率の上位に位置している病気でもあります。マンモグラフィによる定期検診や毎日のセルフチェックが重要となります。

ご自身の乳房の状態に関心を持つことを意識しましょう。



乳がん触診モデル

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。

がん征圧のために… 維持会募金へのご協力をお願いいたします

★維持会募金とは

がん及び生活習慣病征圧のためにを行っている募金運動です。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。

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。

上記写真の【乳がん触診モデル】も皆様からの維持会募金で購入いたしました！ご協力ありがとうございました

お問い合わせは最寄りの検診センターまで

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1土曜日(4～12月) 10時～12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時～16時、
■ 第1土曜日(4～12月) 10時～12時

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)

TEL.0233-23-3411
■ 週5日(月)～金 13時～16時

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)

TEL.0238-21-8811
■ 週5日(月)～金 13時～16時

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)

TEL.0238-43-6303
■ 週5日(月)～金 13時～16時

結核のない明日をつくるために…

複十字シール募金へのご協力をお願いいたします

★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。

★いただいた募金は

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

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。



【大型シール】



【小型シール】



公益財団法人

やまがた健康推進機構

お問い合わせは最寄りの下記センターまで

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

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882

最上検診センター

新庄市大手町 2-22
TEL.0233-23-3411

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303

みんなで広げよう!
健康の輪

年に一度は健康診断を受けましょう!

