



公益財団法人
やまがた健康推進機構

しあわせ

2025.07

VOL. 97



山形検診センター

県内5つの検診センターで
イエローグリーンキャンペーン



米沢検診センター



最上検診センター



南陽検診センター



庄内検診センター

CONTENTS

- P.2 高い評価をいただくことができました
～受診者アンケート結果から～
- P.4 〈健康のはなし〉 高血圧で内服中の皆様に
- P.5 リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025つるおか開催
- P.6 〈もっとからだを動かそう〉 運動嫌いのみなさまへ
- P.7 『がん征圧月間』『結核・呼吸器感染症予防週間』
- P.8 山形検診センターに自動精算機を導入しました

♪健康って
いいね!



高い評価を いただくことができました。

～受診者アンケート結果から～

令和6年度の受診者アンケートの結果がまとまりました。

当機構では、平成29年度から「受診者満足度90%以上」の達成を目標に、受診者さまからご満足いただける接遇を目指しての取り組みを進め、その達成度の確認のため、年1～2回受診者さまからアンケートにご協力いただき、結果とお寄せいただいたご意見等を共有し、至らない点は鋭意改善に取り組んでまいりました。

当初、満足度は60～70%台で推移しておりましたが、令和6年度のアンケート調査では、昨年度に引き続き90%を超える高い評価をいただくことができました。

また、コメント欄には「早朝からご苦勞様です。頑張ってください。」との労いのお言葉や職員の接遇・対応へのお褒めのお言葉、検診がスムーズに終了できたことへの感謝など温かいお言葉をたくさんお寄せくださり、これらを励みにこれからもご満足いただける接遇を目指して取り組みを続けてまいりたいと考えております。

一方、今回「満足」のご回答をいただけなかった約1割の受診者さまからは、「待ち時間が長い」、「職員から挨拶や声かけがない」、「応対が事務的」、「早口でわかりにくい」など多々至らない点のご指摘がありました。できるだけ待ち時間を少なくするために、誘導や検査を急ぐことで説明が雑になったり、早口や事務的な口調になってしまう。また、親しみを込めて話をすると「馴れ馴れしい」との指摘になってしまうなどなかなか改善に結びついていない点も散見されました。よって、こうしたご指摘に真摯に向き合い、反省し、全組織を挙げて改善に取り組んでいかなければならないと考えております。

アンケート調査にご協力をいただきましたすべての受診者のみなさまに厚くお礼申し上げますとともに、今回の結果に慢心することなく、今後も受診者さまに安心でご満足のいただける健診サービスをご提供できるよう職員一人ひとりが笑顔で丁寧に対応させていただくよう精進してまいります。

受診者アンケート結果(抜粋)



① **満足 12,248人**

② **どちらとも言えない 1,187人**

③ **不満足 69人**

実施期間 (令和6年12月2日～令和7年1月31日)

②又は③と答えた方で、そう感じたのはどのようなところですか。

待ち時間が長い	49.1%
スタッフの身だしなみ	1.0%
スタッフの態度	5.7%
スタッフの言葉遣い	2.4%
スタッフの話す速さ・声の大きさ	4.9%
未記入	36.8%



安心して健診をお受け
いただけるよう、
丁寧な対応を
心掛けております。



夏は下がり過ぎにご注意を! 家庭血圧を測定しましょう



副理事長兼医療監
後藤 敏和

2022年7月1日の暑い日、施設外検診に従事しました。高血圧、糖尿病、脳梗塞後で内服中の74歳・男性、“ふらふらする”と言われる。血圧は88/50mmHg、脈拍数83/分、血圧は明らかに下がり過ぎと思われました。かかりつけ医に紹介状を書きました。同様に過降圧の可能性のある受診者が同日他に3人おられました。

血圧には季節差があります。夏は低下し冬は上昇します。特に早朝は差が大きくなります。1月と8月では、収縮期血圧で30mmHgほど差をみとめる患者さんもおられます(図1)。夏季に薬剤を減らす、あるいは冬季に薬剤を追加する、という対応はむしろあたりまえと考えたほうがいいでしょう。特に利尿薬(フルイトラン、ペハイドなど)を内服している患者さんでは、脱水症を伴うと血圧は著明に低下します。“暑い時に汗をかきながら草むしりをして、立ち上がったためまいがした”などというエピソードは脱水による起立性低血圧と考えられます。

病院勤務時代の私のデータでは、同じ時刻に測定した病院血圧は家庭血圧よりも平均で収縮期18、拡張期10.6mmHg上昇しています(白衣現象)。高血圧治療ガイドライン2019には、降圧薬は家庭血圧をもとに調節するとあります。患者さんには起床時と就寝前に血圧を測定して記録し、受診の度に提示し内服薬を調節してもらう必要があります。起床時の測定は、朝の時間帯に血圧が上昇する現象(モーニングサージ)を把握するためにも重要です。

ガイドラインでは、“収縮期血圧120mmHg未満に降圧された場合には、過降圧すなわち血圧低下による有害事象の発現に注意を要する。高齢者で収縮期血圧130mmHg未満に降圧した場合には過降圧となる可能性に注意を要する。”と記載されています。

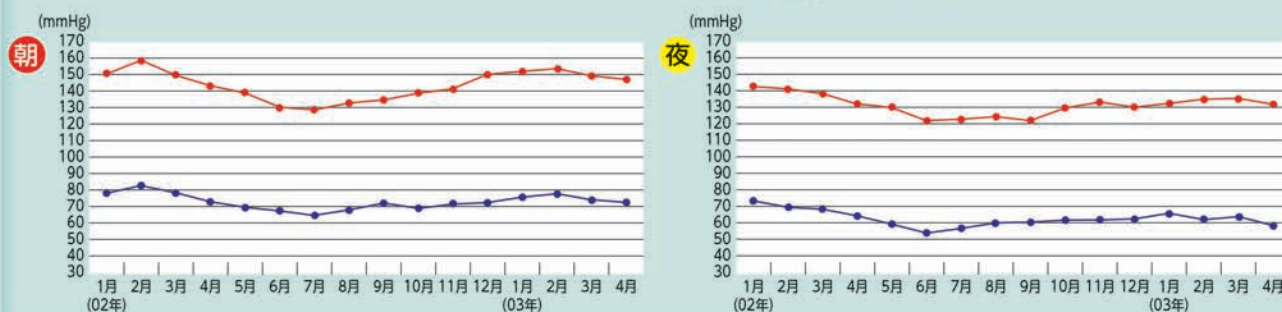
高血圧で内服中の皆様、是非、起床時、就寝前の家庭血圧測定を習慣づけましょう(図2)。

高血圧専門医
日本高血圧協会山形県支部長

高血圧症 44歳 男性の血圧季節差変動

●最高 ●最低 (自験例)

(図1)



【家庭血圧の測定方法】

- 上腕で測定する。(○上腕血圧計 ×手首血圧計) *手首血圧計は推奨されていません
- 朝と夜の2回、測定する。
朝(起きてから1時間以内、トイレの後、朝ごはんの前、お薬を飲む前)
夜(就寝前)
椅子に座って安静後(1~2分後)に測定する。
- 一機会に原則2回測定し、その平均をとる。(1回測定でも可)
- 測定した値は2回とも記載する。脈拍も記載する。(1回測定した場合は1回分)

★家庭血圧で投薬が考慮される一般的な基準(mmHg)

	収縮期血圧	または	拡張期血圧
75歳未満	135以上		85以上
75~84歳	145以上		

家庭血圧管理の目安

(診察時・健診時の血圧値とは異なります)

(図2)

	家庭血圧
74歳以下の合併症のない方	125/75mmHg未満
75歳以上の方	135/85mmHg未満
脳血管障害になったことがある方 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患になったことがある方 慢性腎臓病で蛋白尿陽性の方 糖尿病のある方 抗血栓薬を内服している方	125/75mmHg未満
脳血管障害になったことがある方 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり または未評価) 慢性腎臓病で蛋白尿陰性の方	135/85mmHg未満

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変)

やまがた健康推進機構 山形検診センター 電話 023-688-6511

雨の中でも思いは熱く!

～リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025つるおか開催～

6月14日(土)鶴岡市にある「港の交番カモンマーレ」にてリレー・フォー・ライフ・ジャパン2025つるおかが開催されました。がん患者とその家族の支援とがん征圧を目的としたこのチャリティーイベントには、多くのがん経験者や医療従事者などが、ウォークイベントや医師の講演会等様々なプログラムに参加しました。トークセッションでは、励ますつもりの言葉で逆につらい思いをしたこと、がんであることを周囲に話せなかったことなど、経験者でなければ分からない話に、自分や家族ががんになった時どうしたらいいか、考えさせられるイベントでした。

このイベントは全国各地で開催されています。(リレー・フォー・ライフで検索)



鶴岡での開催は8年ぶりとなる。



雨のなか、およそ100名が会場に参集した。



日本対がん協会垣添会長と当日参加した当機構職員

+

結核は
昔の病気?

…ではありません

+

コロナも結核も同じ呼吸器感染症です。

令和5年に日本で新たに結核と診断された患者数は10,096人。県内でも45人が結核と診断を受けました。結核に感染し発病した人の約4割は80歳以上の高齢者。3世代同居率が高い山形県では、家庭の健康を守るためにもぜひ呼吸器感染症に関心を持ち続けてください。

8月1日から12月31日まで、結核のない世界を目指し「複十字シール運動」を行っております。

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2025

† JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION Designed by Toru Asai



複十字
シール

みんなの力で結核や肺がんをなくすために
イラストレーション・グラフィックデザイン：奥さいとおる

† 公益財団法人結核予防会

2025複十字シール

もっとからだを
動かそう

運動嫌いのみなさまへ

健康的な生活を送るために今より体を動かしたほうが良いと思っている方は少なくないはずです。けれども、できれば体を動かしたくないと思っている人も少なくはないはず…。

運動(身体活動UP)をすることについてのあなたのイメージをチェックしてみましょう。

- ① 効果的な運動方法(一定の量や強度)でやらないと意味がないと思う。
- ② 健康状態がすぐに改善しないとつまらないと感じてしまう。
- ③ 運動をする時間がない、または、もったいないと思う。
- ④ ウォーキングなどを近所の人に見られると恥ずかしい。



運動(身体活動UP)習慣を推奨する立場でお伝えしたいことは

一.健康情報にとらわれ過ぎると運動嫌いは治らない

二.運動(身体活動UP)してみないと運動嫌いは治らない

ということなのです。

それを踏まえて上記のイメージを変えてみましょう。

- ① 自分がやってみて心地よく癒される量と質を知ることから始めてみる。効果的な運動が無理なくできるための体の準備期間を設けることが安全に長続きさせるコツ。
- ② 結果はいずれついてくる。運動することで感じる心地良さ、食欲安定、快眠などプラス効果を積極的に感じ取ることでモチベーションを保ち長続きさせる(中断してもまた再開できる)ことが先決。
- ③ いつも座っている人は立つ時間を増やすことから始めてみる。ちなみに立位を一日1時間すると60kcal消費。ちなみに120日繰り返すと脂肪1kg分のカロリーが消費される計算となる。また、日常生活で1000歩(10分程度の歩行)歩数を増やすこともおすすめ。
- ④ 知らない場所まで車などで移動し、そこでレジャー気分で活動してみる。室内運動でも出来ることはある。

移動手段は車が中心。スピード社会で時間に追われ余裕のない日々ですが自分の時間を大切にしながら身体活動UPも是非!!



9月は『がん征圧月間』

『結核・呼吸器感染症予防週間』です。

24日
~30日

この期間中、全国各地で様々なイベントが開催されるほか、予防のための普及啓発活動が展開されます。

県内では、この時期に毎年『やまがた健康フェア』が開催されており、今年は9月13日(土)と14日(日)の2日間、イオンモール天童を会場に開催されることになりました。催しでは、健康に関する健康セミナーやステージイベントのほか、健康に関するさまざまなコーナーが設けられます。フェアには当機構も参加し、がん、結核に関する正しい知識の啓発や検診の重要性を改めて県民の方々に普及啓発を図るとともに、当機構が県から委託を受け組織内に開設しているがん総合相談支援センターも参加し、気軽にがんに関する相談ができるコーナーを設ける予定です。

例年、健康フェアには2日間で約2万人の来場者があり、県民の健康への関心の高さがうかがえます。今年も、より多くの方々に参加いただけるよう関係機関と連携を取りながら準備を進めてまいります。

当機構では、この月間中、新聞やコミュニティ紙等に啓発記事を掲載するほか、街頭キャンペーンを実施する市町村等と協力してがん、結核、生活習慣病の予防知識の普及や各種検診の受診勧奨を図る予定です。また、結核・呼吸器感染症予防週間中は、山形検診センターに加え、山形県郷土館「文翔館」をライトアップする計画です。



やまがた健康フェア2024(昨年度)

庄内検診センター

「胃部・呼吸器併用検診14号車」 の更新整備

昨年10月に(公財)JKAの「2025年公益事業振興補助事業」へ交付要望を行ったところ、今年4月「胃部・呼吸器併用検診14号車」装置載せ替え更新整備に対して補助金交付の決定通知がありました。決定を受け、現在、製作業者を選定したところであります。この補助整備は平成18年(20年前)に、日本対がん協会を通じて日本自転車振興会「競輪補助金」を受けて庄内検診センターに納車した併用検診車以来となります。来年3月に披露会を経て納車となります。またデザインも一新され晴れた庄内地域のイメージにピッタリです。



山形検診センターに自動精算機を導入しました

令和7年4月より、受診者さまの利便性向上・感染症対策・会計業務の効率化などを目的として、山形検診センターに自動精算機を導入いたしました。

検診料金のうち窓口会計のお支払いは、従来の職員による対面での対応から、自動精算機によるお支払いへと変更となります。操作方法でご不明な点がございましたらお気軽にお声がけください。

なお、庄内・最上・米沢・南陽の各検診センターでは、引き続き職員による対面でのお支払いとなりますが、現金・クレジットカードに加え、電子決済・コード決済もご利用いただけるようになりました。ただし、施設外（出張）検診においては、現金のみの取り扱いとなりますので、ご了承ください。

職員インタビュー

自動精算機の導入により会計で受診者さまをお待たせする時間が以前より短くなりました。感染症対策としても安心感が増したと感じています。



職員A

初めての方でも画面の案内通りに操作すれば簡単に利用できると好評です。操作方法で困っている方にはすぐサポートできる体制を整えていますので、ご安心いただいているようです。



職員B



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



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!