



公益財団法人
やまがた健康推進機構

しあわせ

2026.02

VOL. 98



北村山地域3市1町（村山市様、東根市様、尾花沢市様、大石田町様）からの要望を受け、当地域に検診センターを整備いたします（東根市神町小学校旧校舎跡地）。当機構では山形、庄内、最上、米沢、南陽に続き県内6番目の施設となり、健診専用施設のなかった当地域に新たな『北村山検診センター』が令和9年4月に誕生いたします。（関連＝次ページ）



北村山地域

♪健康って
いいね!



北村山地域に待望の 新検診センターを整備！！

健診フロアは、高齢者や障がいのある方でも、快適に利用いただけるよう、受診者の目線に立った受診しやすく利用しやすい施設とし、ゆとりのある空間・スペースを整備してまいります。併せて、問診・各検診・検査ブースにおいては、プライバシーに配慮し、施設のフロア等は安心して受診いただける環境を整備いたします。特に、女性特有の子宮頸がん検診、乳がん検診には専用のレディースホールを整備しております。新検診センターには、生活習慣病予防や結核など呼吸器疾患予防、各種がん検診受診の普及・啓発を図るための常設展示スペースをもうけ健康に関する情報を適宜提供してまいります。

当該地域は検(健)診専用施設がない県内では唯一の空白地域となっておりましたが、この度検診センターを整備することにより、地域住民の利便性を高め医療機関と連携し、地域の保健・疾病予防分野の中心的な役割を担ってまいります。



今後のスケジュール

令和8年	3月上旬	建設工事着工
	12月末日	建設工事完了
令和9年	4月1日	新検診センター 業務開始



胃部・呼吸器併用検診車14号車の 装置載せ替え整備事業を実施しました！

当機構では、老朽化した当該検診車の長寿命化を図るため、この度、公益財団法人JKA様の「競輪公益資金による補助事業」により補助を受け、令和8年3月3日(予定)に胃部・呼吸器併用検診車14号車をリニューアルし、庄内検診センターへ納車する運びとなりました。

初の装置載せ替えとなる当該検診車は、最新のデジタル撮影装置を搭載、工期を含め費用対効果の高い方法で整備することができました。

令和8年度は当推進機構では5つの検診センターにおいて、当該検診車を含め12台の各種検診車を用いて県内各地を巡回し、がんをはじめとする生活習慣病等の死亡率を下げるなど、山形県民の健康維持増進に寄与してまいります。



(2月6日 中間検収時撮影)



健診当日の特定保健指導をおすすめします!

最短ルートで『人財』の活力を守る!

健診×保健指導 のワンストップサポート



施設内ラボだからできる、リアルタイム分析

当機構は県内5か所の全センターに自前の検査設備を完備。
採ったばかりの血液は、他の検査をまわっている間に即座に分析。
「すべての検査が終わったころには、結果が出ている」
このスピードが特定保健指導の当日実施を実現します。

特定保健指導
のワンストップサポート



だから違う! 当機構の3つのポイント

驚きの『当日完了』

健康診断の当日に
特定保健指導をご案内
午前中のうちに初回面談
まで完了します。

当日実施できるのは
県内でも限られた施設のみ!



最速のスタートダッシュ

当日結果が出てすぐの、
改善意欲が最も高い状態で
専門スタッフがアプローチ
だから効果が出やすい!

好機逸すべからず!



事務負担 ゼロ徹底

指導対象者の健診結果
到着後に発生する 確認、
調整、申込、勧奨等
複雑な業務がすべて不要に。

私たちにまると
お任せください!



「がんに関するお悩み、がん相談員にご相談ください」



一人で悩まないで!
みんなでサポート
いたします

公益財団法人
やまがた健康推進機構

山形県がん総合相談支援センター

0800-800-8230 山形検診センター内 相談無料

お問合せ時間: 平日10時~16時 / 第1土曜日(4月-12月) 10時~12時 WEB→



がんサロンも開催中!



家庭血圧を測定しましょう

昨年8月、6年ぶりに高血圧診療のガイドライン(GL)が変わりました。前回、GL2019の正式名称は高血圧治療ガイドライン2019でしたが、今回から高血圧管理・治療ガイドライン2025となり「管理」の語が加わりました。これは高血圧治療には、薬物療法によらない生活習慣や食生活の見直しが重要であることを強調したものです。

▼ 重要な点を提示します。▼

1. 高血圧の基準は従来と同じ。診断は家庭血圧を基にして行う。

診察室血圧(含、健診) 140/90mmHg以上

家庭血圧 135/85mmHg以上

(収縮期血圧、拡張期血圧のどちらかまたは両方が該当するとき)

診察室血圧が高くても家庭血圧が高くなければ、高血圧と診断しない(白衣高血圧:投薬不要、経過観察可)

診察室血圧が高くなくとも、家庭血圧が高ければ高血圧(仮面高血圧:要加療)(図1)

2. 血圧は上腕で測定する(手首血圧計や、カフなし血圧計は推奨されない)(表1)

3. 降圧目標値に年齢での違いが無くなった

GL2019では75歳以上の後期高齢者では、目標値が診察室140/90mmHg未満、家庭血圧135/85mmHg未満と緩かったが、GL2025では年齢を問わず(注)、目標値が診察室130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHgと厳しく設定された(表2)。

よって特に高齢者においては過降圧に注意する必要あり。

注:75歳以上については、自力で外来受診可能なADLが保たれた患者さん。外来通院に介助が必要な患者さんには降圧目標は緩く設定されている。

4. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群が高血圧の原因として重要

いびきをかき、呼吸がときどき止まるような人は疑われるので精密検査が必要。

CPAP(持続陽圧呼吸)という人工呼吸器の装着が効果あり。

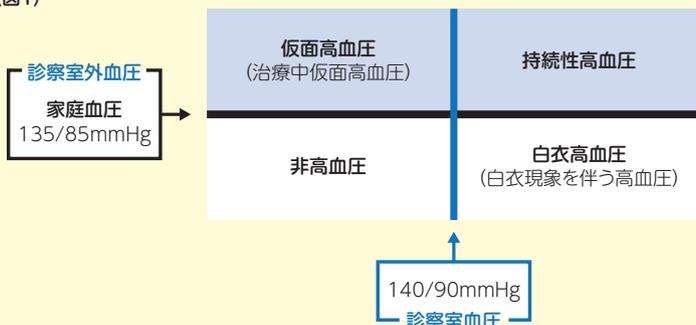
降圧薬の調節は家庭血圧を基に行います。降圧薬を内服中の患者さんについては、**家庭血圧を測定し、かかりつけ医へ提示することは常識・必須です。**

著者は48歳から降圧薬を内服しています。26年間、朝晩血圧を測定しています。続けるコツは、測定後、**血圧計をしまわないこと、記録用紙とともに目に付くところに置いておくこと、就寝前は朝の薬を一緒に用意しておくこと**、です。



副理事長兼医療監
後藤 敏和

(図1)



【家庭血圧の測定方法】

(表1)

- 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)

注: 血圧は朝のおきぬげが上昇しやすい(モーニングサージ)

【降圧目標】

(表2)

診察室血圧 < 130/80mmHg
家庭血圧 < 125/75mmHg

- めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧を進める。

もっと質の良い
睡眠をとろう

「あと5分…」の誘惑に勝つ！

❄️冬の朝に起きられない理由と対策❄️

どうして起きるのがツライの？

「太陽不足」で
体内時計がズレる

日照時間が短く、眠りに関するホルモンの分泌リズムが乱れ、朝も体が眠った状態に。



「寒さ」で

深部体温が下がらない

寒すぎると血管が収縮して熱放散ができず、深い眠りに入れない。逆に暖房で温めすぎても体温調節を妨げ中途覚醒の原因に。

就眠前の「ドカ食い」が
内臓を疲れさせる

寝る前まで食事をとると就寝中も消化活動で体がフル稼働。慢性化で披露蓄積にも。



冬の快眠 3つのポイント



①朝イチ日光を5分だけ！

暗ければ部屋の灯りをフル活用

②足首を温め、頭は涼しく！

靴下よりもレッグウォーマーがおすすめ

③寝る3時間前に食事を済ませる

内臓の残業を防ぐ。

空腹時は消化に良いスープなどが◎



それでもスッキリ眠れない
落とし穴にご用心

寝酒はぐっすり眠れる？

お酒を飲みすぎて眠りにつくのは、気絶に近いと言われている。アルコールの分解過程で夜中に目が覚めやすく、さらに肝臓も休まらないため翌日の重だるさの原因に。

寝溜めは脳の"時差ボケ"を招く

休日の寝溜めは『時差ボケ』を自ら作り出しているのと同じ。休日明けを楽しむには休日の起床時間を+1時間以内に留めるのが鉄則。



自分に合った活用を... 眠いのウ・ワ・サ

「羊が一匹...羊が二匹...」

英語のsheepとsleepの発音が似ていることが起源らしい。日本語で「ひつじが...」と考えても眠くはならなそう。



「おやすみ前のホットミルクで快眠♡？」

リラックス効果はあるが、快眠物質のトリプトファンが効く量を摂取するにはバケツ1杯分の量が必要...！また、摂取から効果が発揮されるまで半日かかるので朝昼にバランスの良い食事を摂るのが◎

心温まる寄付金・募金を いただきました。

きらやか友の会 様 寄付金贈呈式

1月20日、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(200,000円)をいただきました。

きらやか友の会様は、がん保険付き定期預金契約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41回目、募金総額は1,170万円にのぼります。



あいおいニッセイ同和山形支店プロ会 様 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 様 寄付金贈呈式 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 様



1月15日、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社山形支店(山形市)において、保健事業・健康事業の推進のためにと寄付金(100,000円)をいただきました。

上記2社1団体様は、取り扱っているがん保険等の収益の一部から、健康事業等を行っている各団体へ例年寄付金を贈呈されており、このたびは当機構へご寄付をいただきました。

山形県職員 様

複十字シール運動に深いご理解をいただいている山形県職員のみなさまから例年多額の募金をいただいております。今年度も186,556円の募金をいただきました。

いただきましたご寄付、募金は、検診及びがんをはじめとする疾病予防、健康増進に係る普及啓発事業等に有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

御協力いただきました募金等は、 県民の皆様の健康増進のための 普及啓発事業等に活用させていただいております。

皆様の日頃からの温かいご支援に心より感謝申し上げます。

普及啓発キャンペーン

9月は「がん征圧月間」・「結核・呼吸器感染症予防週間」、10月は「がん検診受診率向上に向けた集中月間」です。県内各地で行われた市町村の健康まつり等に参加し、健康診断の重要性、早期発見・治療の大切さを呼び掛けました。



結核・呼吸器感染症予防週間 文翔館ライトアップ



やまがた健康フェア 2025 (9月13日~14日)

パンフレットの配布

健康に関するパンフレットを購入し、市町村の健康まつりや事業所の健康教育等において参加者へ配付いたしました。また、県内の中学生を対象にタバコの害について知っていただくこと、希望校に対し「タバコと健康」パンフレットを無償配付しております。

啓発グッズ・ポスターの配布

乳がん予防のためのリーフレットや健康診断受診促進のためのクリアファイルを購入し、各種健康イベントにおける啓発活動に活用いたしました。また、がん征圧や結核予防を呼びかけるポスターを配付し、市町村や事業所において掲示いただきました。



家族の健康を守り、健康で明るい生活をめざして

～令和7年度山婦協の主な活動～

山婦協（山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会）は、結核・呼吸器感染症の撲滅とがん征圧を目指して、婦人層に広く啓発を図ることを目的に結成された組織です。今年度の主な活動として、複十字シール運動推進に際しての県への表敬訪問、山婦協会員を対象とする研修会を開催いたしました。また、東北6県の婦人団体幹部を対象として、結核に関する知識の向上と相互の情報交換を図る機会として東北地区結核予防婦人団体幹部研修会が宮城県にて開催され、山婦協からは役員6名が参加いたしました。

今後とも、健康で明るい生活をめざして様々な活動に取り組んで参ります。



8月28日 県への表敬訪問



9月12日 最上地区小ブロック研修会



10月29日 村山地区小ブロック研修会



12月4日 山婦協研修会



11月20日～11月21日 東北地区結核予防婦人団体幹部研修会



令和8年4月1日より、山形検診センターで 胃内視鏡検査(胃カメラ)を開始します!

忙しい毎日の中でつい後回しにしてしまう胃内視鏡検査を、健診と一緒に受けてみませんか？
 鼻から管を通す苦痛の少ない検査方法で実施します。まずは一度、ご相談ください。

お問合せ先

公益財団法人 やまがた健康推進機構
 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 【ガイダンス1番】



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



年に一度は健康診断を受けましょう!