

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.58
2013年

けんこう AKITA

INDEX

【イベント】 「健康・環境フェスタ」

【情報提供】 健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」

【栄養情報】 野菜ソムリエの「ベジフルレシピ～秋編～」

【運動情報】 「森林浴に行こう！」

【INFORMATION】 ドック健診事業のご案内



健康・環境フ

当事業団では、毎年9月のがん征圧月間並びに結核予防週間にあわせて、「健康・環境フェスタ」を開催し、各種がんや結核、生活習慣、環境に関するパネル展示、がん検診推進員によるミニがん講座など、各種の測定を無料でを行い、健(検)診の重要性について啓発・広報活動を行っております。

昨年度からは、県内3会場（県北・中央・県南）で実施しており、今年度も3市町で実施されるイベントとタイアップして行っております。

県民のみならず、各市町で行われるイベント、当事業団の「健康・環境フェスタ」に足を運んでみてはいかがでしょうか。



其の一

潟上市 グリーンランドまつり 8月25日(日)

今年度の第一弾として、潟上市グリーンランドまつりで「健康・環境フェスタin潟上」を行いました。

内容は、がん、結核、生活習慣、健(検)診や環境についてのパネル展示、体力測定、血圧測定などの実施、あけぼの秋田様の協力による「乳房触診モデルによる自己検診体験」、秋田県栄養士会様の協力による「栄養相談」、「体脂肪測定」などです。

また、会場では、秋田県のマスコット「スギッチ」も登場し、健(検)診受診のPRを行っていただきました。

健康チェック

- ・血 圧
- ・体脂肪率
- ・肺 活 量



秋田県総合保健事業団

エスタ2013

体力測定

- ・筋力（握力）
- ・敏捷性（全身反応時間）
- ・平衡性（閉眼片足立ち）
- ・柔軟性（座位体前屈）



其二

能代市 のしろ健康21健康展 9月7日^土

能代市文化会館中ホールにおいて、当事業団では、10時～15時まで体力測定のほか、パネルによるがんや結核の啓発活動、がん検診推進員による「県民こそってがん検診PR活動」や14時30分から「ミニがん講座」を行いました。

また、あけぼの秋田様の協力による乳がん検診の啓発活動、市や他団体による血圧、体脂肪測定などの健康チェック、栄養相談、骨密度測定などを実施しました。

其三

羽後町 羽後町健康まつり 10月19日^日

あそびにきてね!!

羽後町活性化センターにおいて、当事業団では、9時～15時まで体力測定を行うほか、パネルによるがんや結核の啓発活動、がん検診推進員による「県民こそってがん検診PR活動」も行います。

また、あけぼの秋田様の協力による乳がん検診の啓発活動、秋田県栄養士会様の協力による栄養指導、町や他団体による血圧、体脂肪測定などの健康チェックなども実施します。

健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」

総務部 経営企画課

秋田県総合保健事業団における平成24年度「各種健(検)診」の実施状況

平成24年度の当事業団における「各種健(検)診」の実施状況について、前年度(平成23年度)の実施状況と比較し、掲載します。

特定健康診査

「特定健診」(地域：市町村)の受診者数は、H24年度35,441人、H23年度35,893人が実施し、452人減少しています。

健診結果の「メタボリック判定」では、「予備群該当者」は、H24年度3,577人(10.1%)、H23年度3,601人(10.0%)となっています。また、「基準該当者」は、H24年度5,894人(16.6%)、H23年度6,118人(17.0%)となっています。(表1)

表1. 秋田県総合保健事業団における「特定健診」実施状況

区分	特定健診(地域:市町村)	メタボリック判定	
	受診者数(人)	予備群該当者(人)	基準該当者(人)
H23年度	35,893	3,601(10.0%)	6,118(17.0%)
H24年度	35,441	3,577(10.1%)	5,894(16.6%)

がん検診

次に、各種がん検診の実施状況です。(表2、図1)

秋田県のがん粗死亡率は、16年連続で全国ワースト1、また、3人に1人はがんで亡くなるという現状であり、一人でも多くの方にがん検診を受診していただき、予防や早期発見につなげていただきたいと思います。

・胃がん検診

受診者数は、H24年度45,600人、H23年度48,016人が実施し、2,416人減少しています。

・子宮頸がん検診

受診者数は、H24年度21,208人、H23年度21,380人が実施し、172人減少しています。

・乳がん検診

受診者数は、[MMGと視触診併用検診]H24年度14,671人、H23年度15,844人が実施し、1,173人減少しています。

・肺がん検診

受診者数は、[胸部X線]がH24年度67,272人、H23年度57,838人が実施し、9,434人増加しています。また、[喀痰細胞診：問診での対象者]の受診者数は、H24年度4,436人、H23年度3,211人が実施し、1,225人増加しています。

・大腸がん検診

受診者数は、H24年度64,574人、H23年度65,248人が実施し、674人減少しています。

・前立腺がん検診

受診者数は、H24年度23,234人、H23年度23,428人が実施し、194人減少しています。

表2. 秋田県総合保健事業団における各種「がん検診」の実施状況

(単位:人)

検診種別	H23年度				H24年度				増減			
	計	地域 (市町村)	職域 (事業所)	医療機関 (対象:地域)	計	地域 (市町村)	職域 (事業所)	医療機関 (対象:地域)	計	地域 (市町村)	職域 (事業所)	医療機関 (対象:地域)
胃がん	48,016	23,970	24,046	—	45,600	21,866	23,734	—	△ 2,416	△ 2,104	△ 312	—
子宮頸がん	21,380	7,442	1,818	12,120	21,208	7,224	1,779	12,205	△ 172	△ 218	△ 39	85
乳がん	15,844	10,119	1,603	4,122	14,671	9,039	1,331	4,301	△ 1,173	△ 1,080	△ 272	179
肺がん	57,838	55,365	2,473	—	67,272	64,800	2,472	—	9,434	9,435	△ 1	—
喀痰細胞診	3,211	2,544	667	—	4,436	3,810	626	—	1,225	1,266	△ 41	—
大腸がん	65,248	47,746	2,825	14,677	64,574	47,071	2,889	14,614	△ 674	△ 675	64	△ 63
前立腺がん	23,428	21,831	1,597	—	23,234	17,891	1,594	3,749	△ 194	△ 3,940	△ 3	—

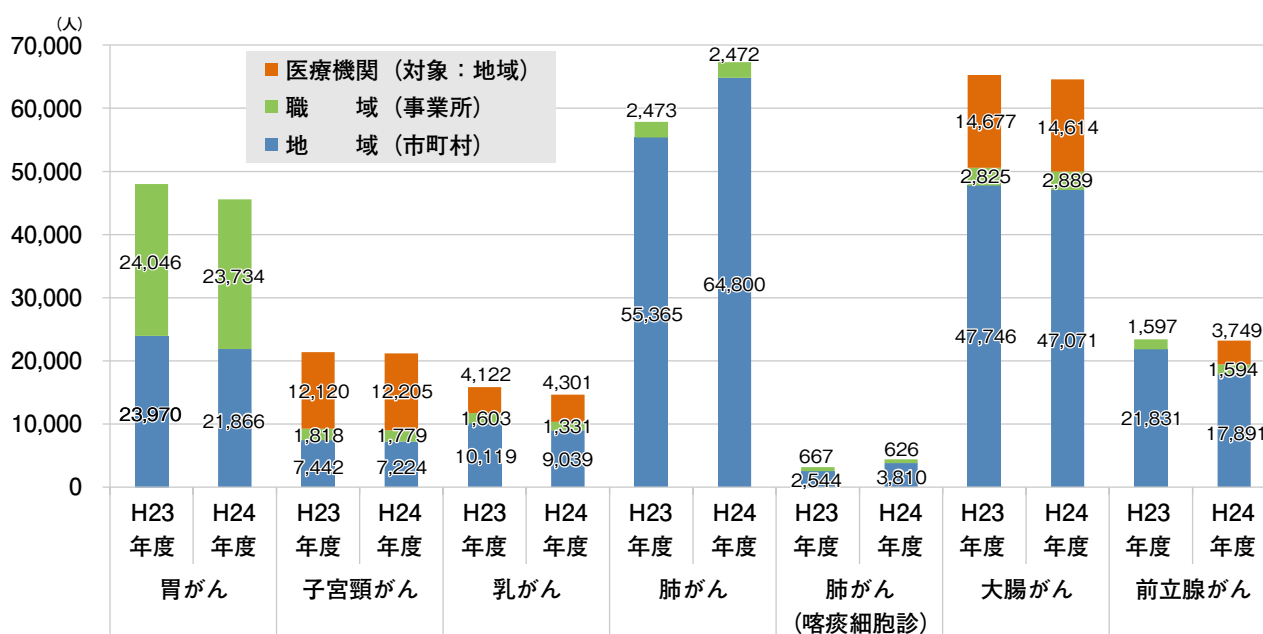


図1. 秋田県総合保健事業団における各種「がん検診」の実施状況



さつまいも

Sweet potato

分類：ヒルガオ科サツマイモ属
原産地：中央アメリカ

保健・情報管理部 ドック健診課 管理栄養士

原産地はメキシコの中央部。暑さと乾燥に強いが、寒さに弱く、日本ではおもに関東以南で栽培されている。

鮮やかな紫色の果肉のアヤマラサキ、西日本で人気のなると金時、甘みが強く、関東で出回っている紅あずまなど近年さつまいもの品種も増えてきている。さつまいもは育つ土地によって味が変わり、地名を冠したものも多い。五郎島金時は加賀野菜のひとつでおもに金沢市郊外の砂丘地で栽培され、ほくほくして、しっとりした食感が特徴。



旬

初夏から秋口にかけて収穫され、翌年の春まで貯蔵されて出回る。貯蔵されて2か月ほどたった1～2月のものは、水分が飛んだ分、ぐっと甘みが増す。

栄養

リンゴの約5倍以上のビタミンCを含むほか、カロテンやビタミンB1・B2も豊富。野菜としては高エネルギーで「太る」と敬遠されがちだが、さつまいものでんぷんは消化が穏やかで、繊維質も多く含むので、便秘の解消にも効果的。



◆さつまいものチーズケーキ◆

1人分 (1/8切) 138kcal

【材料】 (20cmハケ型・ケーキ型)

- さつまいも(正味)…… 150g
- はちみつ…………… 42g (大さじ2)
- クリームチーズ…… 150g
- 砂糖…………… 40g
- 卵…………… 1個
- 米粉(または薄力粉)… 10g

【作り方】

- ①さつまいもは蒸して(またはレンジで加熱して)熱いうちにフォークなどで潰し、はちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ②常温にもどして柔らかくしたクリームチーズと砂糖をよく混ぜ合わせたら①も加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③溶き卵、米粉の順に加えてさらに混ぜ合わせてから型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで35分から40分焼く。
- ④粗熱を取り冷蔵庫でしっかり冷やす。

選び方と保存のコツ

◆さつまいもの選び方◆

ずんぐり太って、ずしりと重い

重量感があり、デコボコが少ないもの

皮の色みが均一で、ハリとツヤがあるもの

ひげ根の穴が浅いもの

糖度が高いものは切り口に蜜が出ている

◆さつまいも保存のポイント◆

- ①低温にはきわめて弱いので、冷蔵庫は禁物。新聞紙にくるみ、冷暗所に保存。
- ②5℃以下の場所でも低温障害を起こすので、冬は室内に置く。湿度も適度にある場所がよい。

◆調理の基本◆

- ①酸化酵素を含むので、切り口が褐変するため、切ったらすぐ水につける。
- ②さつまいもの甘みを引き出すにはまるごとゆっくり加熱するとよい。蒸すか焼き芋にするのがベスト。
- ③熱いうちに裏ごしする。

森林浴に行こう！

森 林浴を楽しめる季節になりました。日常生活から離れて自然の中に身を置くと、爽やかな空気が広がり心身ともにリラックスします。

～森林浴の効果～

- ・木の香りが心を落ち着かせます。(フィトンチッド)
- ・木々が風にそよぐ音、小鳥の鳴き声、川のせせらぎなど心地よい森の音を聴くとリラックス効果があります。
- ・日常から離れ、環境の変化がよい刺激となり心身の調子がよくなります。(転地効果)
- ・NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、免疫機能を高めます。がん予防効果も期待されています。

「フィトンチッド」

樹木自身が作り出し、発散する揮発性物質で森林独特の香りの正体です。主要成分はテルペン類と呼ばれる有機化合物で、人体に有効な作用があると注目されています。

- ・マツ・ヒノキなどの針葉樹林での発散量が多いと言われています。
- ・森林へ行くと、悪臭の原因となる動物の死骸や枯れた木などがあるにもかかわらず、爽やかな空気が広がっているのは、フィトンチッドが空気を浄化したり、悪臭を消す働きがあるからです。こうした消臭作用は身近な生活臭にも効果的です。
- ・また、食品への防腐、殺菌を始め、部屋や浴室のカビ、家ダニなどへの防虫にも効果的です。抗菌作用は、人体を蝕む病原菌にも有効です。人体に安全な天然物質ですから、副作用の心配がなく穏やかに作用します。



「転地効果」

いつもと違った環境に出かけると五感が刺激され、脳内物質分泌や呼吸器系、消化器系などの働きが整い、ホルモンバランスや自律神経に良い影響を与えます。

転地効果を得るには、自宅から100km以上離れた場所が望ましいとされています。

「NK(ナチュラルキラー)細胞」

細胞体内の免疫システムとして、常に体内を見まわり、指令を受けなくても、独自にがん細胞やウィルス細胞などを見つけて攻撃する細胞です。

美しい自然に囲まれた秋田県。さっそく森林浴に出かけてみませんか！

INFORMATION

健診は、体の声を聴くチャンス

秋田県総合保健センター 人間ドック

積極的な健康づくりのお手伝いをさせていただくため精度の高い総合的な健康診断を行っております。

生活習慣をはじめ各種病気の早期発見や健康度を知るなど、皆様の健康管理に役立てていただきたいと願っております。

日本人間ドック学会機能評価認定施設



秋田県総合保健センター人間ドックは個人でも受診をお申し込いただけます。生活習慣病などが気になり始めたら、お気軽にご相談ください。

【センターの特徴】

- 人間ドック健診施設機能評価認定施設です。(日本人間ドック学会)
- 検査結果がその日のうちに判ります。
- 医師が結果について当日説明します。
- 必要な方には、当日、生活・栄養指導を行います。
- 受診データ・画像等の医療情報は必要に応じてご利用いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014
受付時間 8:30~17:15 (土日祝日休み)
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ予約 <http://www.kenko-akita.jp/>

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2011
F A X 018-831-1663

保健・情報管理部ドック健診課

電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

がん検診推進員

電 話 080-1662-1369・1370

県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電 話 0187-84-3811
F A X 0187-83-2115

がん検診推進員

電 話 080-1662-1371

県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2
電 話 0186-63-1837
F A X 0186-63-0929

がん検診推進員

電 話 080-1662-1368

県北健診センター大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8
電 話 0186-42-9770
F A X 0186-42-9771

中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186
電 話 018-823-1520
F A X 018-824-4034



「健康あきた」第58号 平成25年9月発行

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団

編集 総務部経営企画課 「健康あきた」編集委員会

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号

☎018-831-2011

表紙 写真撮影 中央健診センター 編集委員
印刷所 株式会社三森印刷