

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.57
2013年

けんこう AKITA

INDEX

- 【ごあいさつ】 公益法人への移行にあたり
- 【事業団TOPIX】 新しい検診車の紹介
- 【情報提供】 健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」
- 【イベント報告】 県民こぞってがん検診推進事業「がん検診推進協議会」
- 【栄養情報】 野菜ソムリエの「ベジフルレシピ～夏編～」
- 【運動情報】 連載「熱中症」
- 【INFORMATION】 正職員採用情報



公益法人への移行にあたり

当事業団は、平成25年4月1日より公益財団法人への移行が認可され、「公益財団法人 秋田県総合保健事業団」として法人名を変更し、新たにスタートすることになりました。

これを機に役職員一同、健康診断や普及啓発活動を通じてさらに県民の健康と福祉の増進を図り、公衆衛生の向上に寄与すべく尽力して参る所存であります。

今後とも一層のご指導とご鞭撻のほど、お願い申し上げます。

理事長 堀 井 啓 一





新しい検診車の紹介

昨年の12月から当事業団に新しい検診車が導入されました。

「きらら」号、「みそら」号と名付けられた多目的検診車は、2台とも中央健診センターの主に事業所健診に使用され、毎日大活躍しています。

この検診車では、心電図検査と眼底検査の実施が可能で、受診者が気持ちよく、また、よりスムーズに検査できるように待合席や寝台、検査機器がレイアウトされています。



青と黄が鮮やかな「きらら」号
 白と黄緑のアースカラーの「みそら」号
 2台とも目立ちます!!
 さあ、みんなで**Let's check!**



健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」

総務部 経営企画課

平成23年度に秋田県全県及び秋田県総合保健事業団で実施した、「特定健康診査」、「特定保健指導」の実施状況について、秋田県内の対象者、受診者及び当事業団受診者等について掲載します。

1. H23年度秋田県及び当事業団における「特定健康診査」(40～74歳の各医療保険加入者と被扶養者)の実施状況

秋田県での「特定健診」の全対象者数は208,615人、受診者数が71,126人で、受診率は34.1%となっています。そのうち、当事業団での受診者数は35,893人で、全受診者の50.5%を占めています。(表1、図1)

	特定健診		
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率
秋田県	208,615	71,126	34.1%
事業団		35,893	

表1. H23年度秋田県と秋田県総合保健事業団における特定健診実施状況

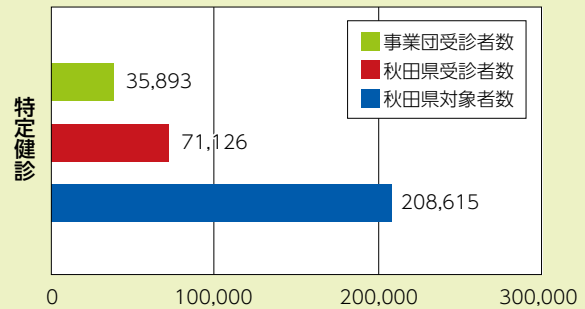


図1. H23年度秋田県と秋田県総合保健事業団における特定健診実施状況

2. H23年度秋田県及び当事業団における「特定保健指導」【動機づけ支援】【積極的支援】の実施状況

表2. は、「特定健診」の結果から「特定保健指導」【動機づけ支援】【積極的支援】の対象となった秋田県での対象者数、利用者数、終了者数と当事業団での利用者数、終了者数です。

また、図2. は、「特定保健指導」【動機づけ支援】、図3. は【積極的支援】の実施状況となります。

【動機づけ支援】県全体の利用者(利用率)は、1,429人(20.0%)で、そのうち当事業団での利用者は255人。【積極的支援】県全体の利用者(利用率)は、572人(16.1%)で、そのうち当事業団での利用者数は370人となっています。

表2. H23年度特定保健指導実施状況

	動機づけ支援					積極的支援				
	対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率	終了者数 (人)	終了率	対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率	終了者数 (人)	終了率
秋田県	7,153	1,429	20.0%	1,292	18.1%	3,551	572	16.1%	385	10.8%
事業団		255		250	98.0%		370		336	90.8%

※秋田県の終了率(終了者数/対象者数)、事業団の終了率(終了者数/利用者数)

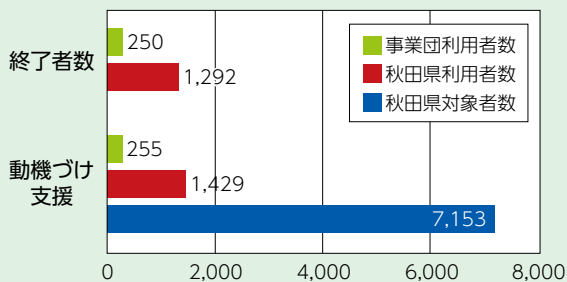


図2. H23年度特定保健指導実施状況【動機づけ支援】

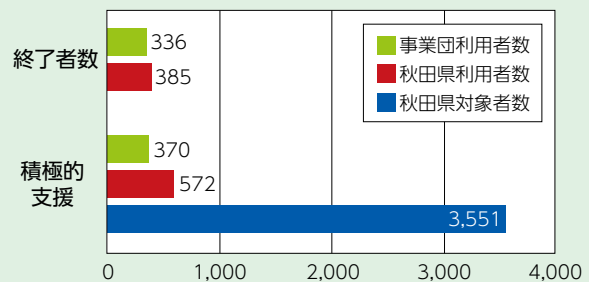


図3. H23年度特定保健指導実施状況【積極的支援】

※以上、秋田県のデータは国民健康保険中央会平成23年度特定健康診査・特定保健指導実施状況概況(集計表)をもとに作成



県民こそって がん検診

6月4日(火)に「秋田県がん検診推進協議会」総会が秋田市で開催されました。

総会では、秋田県のがんの現状やがん検診の状況、協議会の取り組みについての報告後、佐竹敬久秋田県知事が座長となり、市町村、事業所の取り組み等についての発表や意見交換が行われました。



総会の中では「がんのひみつ」をテーマに、東京大学医学部付属病院准教授の中川恵一先生の記念講演も行われました。

また、検診受診率向上、がん予防、がん医療といったがん対策の推進に向けて県と企業が協働して取り組んでいくために、協定を取り交わす「秋田県がん対策推進企業等連携協定」の締結式も執り行われました。

当事業団もこの協定に参加し、事業団をあげて秋田県のがん対策に取り組み、協力してまいります。



最後に、平成23年度より当事業団が県の委託を受け実施している「県民こそってがん検診運動推進事業」で中心的な役割を担う、県北・中央・県南に配置された8人の「がん検診推進員」の紹介と推進宣言が読み上げられました。

今年度も引き続き、秋田県と連携・協力して、がん検診を受診することの重要性とがんに関する正しい知識の普及啓発活動を実施していきます。





旬

本来の旬は夏ですが、栽培技術の向上で通年出回ります。

栄養

西洋には、「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」という諺があるように、ビタミンC、B、βカロテン、カリウム、カルシウム、鉄など色々な栄養素が含まれます。赤い色素のリコピンはカロテノイドのひとつで抗酸化作用が強く、ガン予防効果が期待できます。

トマトには旨み成分のグルタミン酸が多く含まれます。だから生でも美味しく、煮込むとより美味しくなります。調味料として使うのもお勧めです。



◆フレッシュトマトのパスタ◆

1人分…464kcal 塩分…1.2g

【材料】(2人分)

- フルーツトマト…………… 500g
- オリーブ油…………… 大さじ3
- にんにく(みじん切り)… 2かけ
- 塩…………… 小さじ2/3
- こしょう・砂糖…………… 各少々
- パスタ(ゆで)…………… 320g
- バジル…………… 2枝

【作り方】

- ①フルーツトマトは皮を湯むきにし、くし形に切る。オリーブ油大さじ3でにんにくを炒め、トマト、塩、こしょう、砂糖を加えて約5分煮る。
- ②バジル、ゆでたパスタを加えてあえる。



トマトは大別すると、赤色系、桃色系、黄色系の3種類に分けられます。しかし、最近は緑色のグリーンゼブラなどさまざまな色や形のトマトを見かけるようになりました。

保健・情報管理部 ドック健診課 管理栄養士

ペルーのアンデス山脈生まれ、メキシコ育ちで中南米からヨーロッパへ、そして北米や日本へと世界を旅したトマト。

今では、世界中で愛されているトマトですが、最初はマンドタゴラという毒性の強い赤い実と似ているため誤解され観賞用で、食用になるまで1世紀もかかったとも言われています。



選び方と保存のコツ

◆トマトの選び方、3つのポイント◆

① 皮にハリとツヤがあるもの

均一に色が付き、丸くてハリとツヤがあり、固く、実が引き締まっているものを選びましょう。

② 切り口が新鮮なもの

ヘタが濃い緑色で周りがひび割れていないものを選びましょう。ひび割れていたら鮮度が落ちている証拠です。

③ お尻の模様がはっきりしているもの

トマトのお尻の部分には、放射線状の模様があります。この模様がはっきり出ているものがお勧めです。手に取ってずっしり重いものが、果肉がしっかり詰まっています。

◆トマトを上手に保存するためのテクニック◆

赤く熟したトマトは、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。ビニール袋に入れておくと、熟れすぎ防止になります。

少し青いトマトは常温に置いておきましょう。冷蔵庫に入れてしまうと、それ以上追熟が進まず、いつまでも青いままになってしまいます。

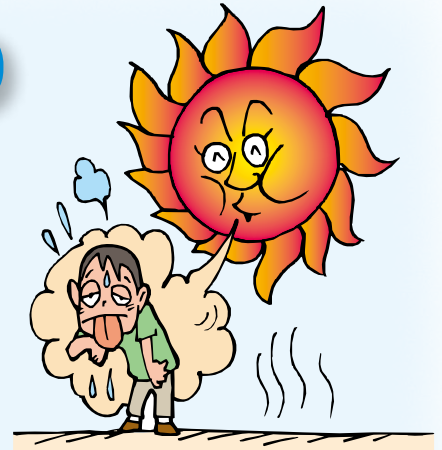
一度に食べきれないときは、ざく切りしたトマトとハーブ、塩を煮詰めて裏ごしし、トマトピューレを作って保存しておくとう便利です。

そのまま冷凍庫で保存してもOK！冷凍すると皮が楽にむけ、ソース作りが楽にできます。

熱中症

「熱中症」最近はよく耳にしますが、熱中症をどのくらいご存知ですか？

熱中症は気温や湿度の高い環境での労働、運動により発汗機能や体温調節が異常をきたし、起こる病気です。



熱中症になりやすい環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い

夏場や炎天下はもちろん、暖房のきいた室内など屋内屋外に限らず、気温が体温より高く、湿度も高いところでは注意が必要です。

熱中症の症状

- ・筋肉のけいれん
- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・体がだるい
- ・頭痛
- ・吐き気

自分で気がつきにくく、「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と思っている間に症状が進んでしまうケースが多いため、症状を悪化させないためにも、周囲同士で気をつけあうことが大切です。

自分でできる応急処置

- ・涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・氷や冷たい水などで冷やしたタオルをわきの下、股関節、手足に当てる。ない場合は衣服を使って風を仰ぐなどし、体を冷やす。
- ・水分補給する。あれば失われた塩分が補給できるスポーツドリンク、少量の塩分を入れた麦茶など。

でかけるときは、タオルや冷たい水分を入れた水筒を持ち歩くことをおすすめします。

もし、熱中症の症状が出た場合、回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発する場合があります。回復した後でも必ず医療機関を受診しましょう。

熱中症予防

- ・体調を整える（不規則な食生活、睡眠不足、風邪気味などに注意する）
- ・通気性のよい服装を工夫する、帽子をかぶる
- ・のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給する（冷たい物の取りすぎは逆効果）
- ・体温調節がうまくできない高齢者、幼児などは、特に配慮が必要です。



INFORMATION

平成 26 年度 正職員採用情報

受付期間：平成25年8月1日(木)～9月6日(金)

試験日：平成25年9月29日(日)

試験会場：秋田県総合保健センター(秋田市千秋久保田町6番6号)

採用職種：医療職・技術職

(医師1名、診療放射線技師2名、臨床検査技師2名、環境検査技術職1名)

問い合わせ・受験申込手続

公益財団法人 秋田県総合保健事業団 総務部総務課

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号

TEL 018(831)2011 FAX 018(831)1663

求人情報と受験案内を当事業団ホームページに掲載しております。
<http://kenko-akita.jp/saiyoujyoho>

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

児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24

電 話 018-845-5100

F A X 018-845-9255

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57号 平成25年7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