

やすらぎ青森

公益財団法人 青森県総合健診センター 広報誌



公益財団法人日本対がん協会青森県支部・公益財団法人結核予防会青森県支部

第40号

2019. 4 発行

Index

平成30年度東北地区結核予防婦人団体幹部研修会	2
青森県よろこびの会	4
がん予防運動にご協力ください	4
丈夫な骨を作ろう	5
平成30年度生活習慣病等集団検診従事者研修会	6
センタートピックス	10

青森県よろこびの会 ～がん克服者の会～

青森県よろこびの会とは

青森県よろこびの会は、がん患者の方の気持ちに寄り添い、共に支え合い、共に励まし合いながら、同じ体験をした者同士の仲間作りに努め、がん征圧のために日々活動しております。

【会員になるとこんな特典が！】

- よろこびの会開催の総会や研修会へ、会員価格で大幅値引き！格安で参加できます。(県内・県外で実施しております)
- お住まいの地域で、交流会があります。
(青森市・八戸市・十和田市：年に4～5回程度開催中)
- 総会欠席者へは、資料を後日お届け。機関誌は年に一度、ご自宅へお送りします。

がんの早期発見・早期治療を体験し、がんを克服された方々で構成される「青森県よろこびの会」では随時会員を募集しております。

※詳細については、公益財団法人青森県総合健診センターホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせ下さい。



公益財団法人青森県総合健診センター内 青森県よろこびの会事務局
TEL 017-741-2336 (代) (月～金：8:30～17:15)

～がん予防運動募金にご協力ください～

青森県総合健診センターは、がん死亡率の低下を目標に、がん予防運動のための募金を募っております。

【募金はこのように使われます】

- ・がん検診推進、がん予防のための普及啓発活動費
- ・がん検診設備が整った検診車の整備費
- ・検診における技術向上のための育成費 など

皆様のご理解、ご支援とご協力をお願いいたします。

募金・寄付について

- ◎個人会員 1口 1,000円
- ◎法人会員 1口 10,000円 (口数に上限はありません)

※金額に関わらず「一般寄付」としても、お受けいたします。

専用の郵便振替用紙によりお振込みいただくか、当センターへ直接ご持参ください。

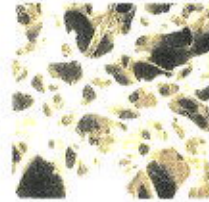
(※郵便振替用紙はご連絡いただければお送りします)



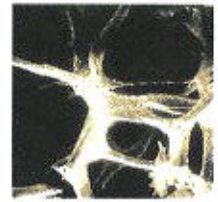


丈夫な骨を作ろう

骨の中のカルシウム量が少なく、スカスカで折れやすくなる状態を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因にもなりやすいため、骨を強くする日常生活や骨密度検査で早期発見・早期治療につなげることが大切です。



正常な骨



骨粗しょう症

カルシウムを含めた栄養バランスが重要

カルシウムは筋肉の収縮や神経の働きにも作用する重要な栄養素です。不足すると骨からカルシウムが溶けだしてしまうため、毎日の食事で補給しなければいけません。他の栄養素も含めたバランスのよい食事が大切です。効率的な摂取には、肉に偏らず魚も選び、麺やパンだけで食事を済ませずおかずの揃った食事をしましょう。



カルシウムの多い食品（骨や歯を構成する栄養素）

…魚、乳製品、豆腐、小松菜、乾燥ワカメなど

牛乳200ml



220mg

ヨーグルト100g



120mg

小松菜100g



170mg

ししゃも5匹60g



198mg

カルシウムが特に豊富な乳製品は毎日とりましょう。野菜なら青菜類に多く含まれます。

ビタミンD（腸でのカルシウムの吸収率をよくする栄養素）

…サケ、青魚、卵、干し椎茸、きくらげなど

鮭1切れ100g



32μg

塩サバ半身130g



14.3μg

卵1個50g



1.8μg

まいたけ50g



2.5μg

補給に最も効率的な食品は魚です。ビタミンDは日光浴をすることで、体内でも合成されます。

運動で骨に刺激を与える

運動で適度に負荷がかかることで骨をつくる細胞が活発になり、骨が強くなります。近い距離は歩く、習慣的にスポーツを楽しむなど、体の状態にあわせた無理のない運動を取り入れましょう。



センタートピックス

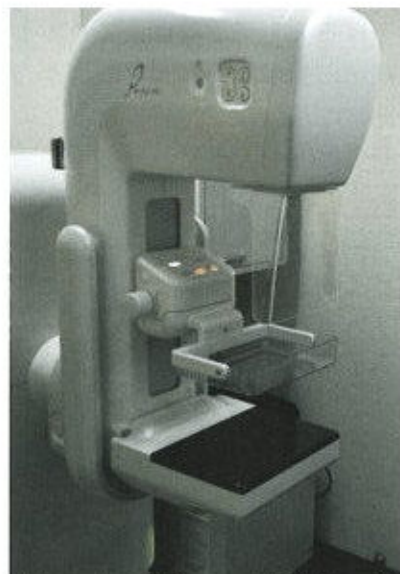
検診車導入しました

検診車の中に、マンモグラフィ装置を2基設置した乳房X線デジタル撮影装置2基搭載車「さくら6号」を導入いたしました。当センターでの乳がん検診車は3台となり、全ての検診車がデジタル化されました。

今回の検診車は、最新のデジタル装置を2基導入しているため、同時に2人の検診を行うことができます。これにより、待ち時間の短縮・1時間当たりの実施人数を増やすことができ、効率のよい検診が期待できます。また、省スペースながら更衣室を前後に4室設置しており、カーテンで仕切れるので、プライバシーの配慮もなされております。中には待合室を設けており、待ち時間中にテレビも見ることもできます。女性を意識したデザインを採用し、ライトアップした車内も落ち着いた雰囲気に仕上げました。上り下りする階段にはLED電池を採用し、段差があることを強調しております。

受診率向上につながるよう、期待を込めて整備した検診車です。鮮やかな桜の模様が目印です。検診をお受けいただき、是非、検診車の感想などをお寄せください。

お待ちしております。



車内には、最新のマンモグラフィ装置が2基あります。



落ち着いた車内で、皆様をお迎えします。



乳房X線デジタル撮影装置2基搭載車「さくら6号」



さくら6号の完成披露の様子は、地方TV局3社、地方新聞社1社に取り上げられました。

啓発活動などにご利用ください

●展示物貸出【無料】

- ・各がん検診展示用 X 線フィルム
- ・がん検診パネル
- ・生活習慣病予防パネル 他

●啓発用パンフレット・リーフレット提供

【無料：上限 500 枚】

がん関係

- ・がん検診
- ・乳がんのセルフチェック

結核関係

- ・結核の常識 2018
- ・複十字シール運動リーフレット

※数に限りがございますので、
まずはご連絡ください。



日本対がん協会発行・がん検診(上)・乳がんのセルフチェック(下)(画像は平成30年度版のものです)
←結核の常識 2018



- 公益財団法人青森県総合健診センター TEL 017-741-2336 FAX 017-741-2386
 - 附属 あおもり人間ドックセンター TEL 017-765-2570 FAX 017-765-2580
 - 附属 あおもり健康管理センター TEL 017-773-6011 FAX 017-723-4097
- お電話受付時間 平日 朝8時30分～夕方17時15分まで(3施設共通)

青森県総合健診センター



現在、本誌を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(お名前、団体名、役職、住所、電話番号など)を保有しております。この情報は、当センターの個人情報保護規定に基づき、その収集・保存・利用については適正な管理の下に運用しております。今後、本誌の送付をご希望されない場合は、渉外広報課までご連絡ください。