

Volume

07

2019 秋・冬

人生100年時代の健康情報マガジン

【 広 報 誌 】

# につけんきょう

山形健康管理センターで  
お待ちしております！



一般財団法人 日本健康管理協会



ホスピタリティ たっぶり。

地域に愛される 健診施設

# 山形健康管理センター



カフェテリア

健診終了後はカフェテリアでドリンクサービス。



食堂

生活習慣病予防健診や人間ドック受診の方には食堂でお食事をご用意。



健診フロア 待合

待ち時間まで快適に過ごせるくつろぎの空間。



受付

プライバシーを考慮し個々に区切られた受付ブース。

おもてなしの心を  
いたるところに。

受付から検査後まですべての時間を安心して快適にお過ごしいただけるサービスと空間作りを心がけています。



女性更衣室

女性更衣室にはパウダールームをご用意。



皆さまのお声を  
聞き取りたいです。

2018年にリニューアルオープンした山形健康管理センター。

清潔感あふれる広々とした空間に、受診する方の目線に立った細やかな気配りが随所に活かされた健診施設です。特に女性専用のレディースルームは好評で、受診率もアップ。女性の健康管理にしっかり貢献しています！



マンモグラフィ



CT スキャン

最先端の検査機器で、安心の検査を。



レディースルーム 待合

## Ladies Room

女性にうれしい  
レディースルームを完備！

受診者アンケートを元に  
日々サービスを改善しています。

サービスも  
どんどん進化中！

山形健康管理センターでは食堂とカフェテリアの2ヶ所にアンケートボックスを設置しています。このアンケートは毎日回収して目を通させていただき、スタッフ全員に共有。受診者様からのお声を反映し、サービス改善に努めています。



家事に育児に仕事…  
忙しくて時間がない…

そんな人こそ受けてほしい/  
**乳がん・子宮頸がん検査**



国の調査\*によれば、平成 28 年度の山形県のがん検診受診率は子宮頸がん全国 1 位、乳がん全国 3 位。

とても高い受診率ですが、それでも受診者数は県全体の半数に満たないという状況です。

芸能人のがん公表などにより、関心は確実に高まっていますが、諸外国に比べてまだまだ低い受診率…。

すべての女性にもっと「自分ごと化」していただくため、

**がん検査の現場からリアルな声をお届けします!**



1

**子宮頸がんは自覚症状はないですが、早期発見しやすいがんです。ぜひ検査を!**



看護師  
植松  
小百合

平成 28 年から 31 年の間では、当施設でも**子宮頸がんの受診者は増えています**。しかしこれは有職女性に限ってで、実は仕事をされていない**主婦の方に関しては下がっている**ことが分かっています。

子宮頸がんは、**性交渉経験によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因**となるがん。**20 代から発生率が上がり、30 代がピーク**。若い方の関心も高まっているので、受診者も増えています。子宮頸がんはワクチン接種で**発症率を軽減**できるので**ワクチン**

**接種を検討**してみてもいいかもしれません。**子宮頸がんは自覚症状がない**ので、とにかく**検査が大事**です。検査は変化した細胞を見つける「**細胞診**」に加えて、「**HPV 検査**」というウイルス感染の有無を調べる検査もあります。この 2 つを併用することで検査の精度は上がるので、オプション検査で利用していただきたいですね。ご自宅で忙しい子育て世代の皆さんも、ぜひ受診してください!

\*国民生活基礎調査

2

**2年に1度のマンモグラフィ検査を基本に、過度の肥満にも気をつけましょう。**



放射線技師  
中川  
和貴子

厚生労働省では**40歳を超えたら2年に1度のマンモグラフィ検査**を推奨しています。中には「マンモグラフィは痛くて苦手」という方もいますが、ホルモンの作用によって乳房が張る時期を避けると比較的ラクに受けられます。**生理後 2 日〜1 週間後**くらいがおすすです。乳がん発症のリスクを高めるものとして、**初潮時期、出産時期、閉経時期**など様々ありますが、そのひとつ

に**肥満**もあげられます。特に**閉経後で、太っている**方は注意が必要です。遺伝などと違って**肥満**に関しては、ご自分の意識や努力で改善できる部分かもしれません。**運動と食生活はすべての健康の基礎**ですが、乳がんリスクを下げるためにも重要です。夏は暑く、冬は寒い山形では、誰もが**運動不足**になりやすい傾向があるので意識して運動を取り入れていきたいですね。

3



**模型で乳がんのしこりの感覚を覚えてセルフチェックに活かしてください。**

乳がん検査には**マンモグラフィと超音波検査**があって、どちらを受ける方がよいかと聞かれることも多いです。一般的に若いほど**高濃度乳腺**の方が多く、その場合は超音波検査の方が**発見率が高い**ようです。それぞれの検査で得意分野が違うので**1年おきに交互に受けて**いただくより安心できますね。それと**乳がんのセルフチェック**もぜひ取り

入れてください。毎日乳房に触れて小さな変化がないか確認することが大切です。**お風呂で身体を洗うついで**に行うのもおすすめです。レディースルームでは常にセルフチェックのビデオを放映しています。さらに**乳房の模型**もあるので、そちらを一度触ってみて**乳がんのしこりの感覚**を覚えてください。手の平で押すように触るのがコツですよ。



臨床検査技師  
阿部  
美南

**女性特有の疾病を調べるオプション検査が充実!**

いつもの健康診断と組み合わせれば、より安心です。

- 子宮頸がん**  
●子宮頸部細胞診(内診) ●HPV ●SCC 抗原(採血)
- 乳がん**  
●マンモグラフィ ●乳房超音波検査 ●CA15-3(採血)
- 卵巣がん/子宮がん**  
●CA125(採血)

- 大腸がん/乳がん/子宮がん/卵巣がん**  
●女性マーカーセット(採血)

- 更年期障害**  
●更年期セット(採血)

さらに詳しく検査したい方は、レディースドックがオススメです。

より快適に安心して健診を受けていただくために

# わたしたちが 全力サポートします!!

山形健康管理センターは、なんとと言っても「人」が自慢。

「健診施設は一般的に、病気ではない方が健康を確認するためにいらっしゃる場所。質の高い健診はもちろんです、受診される方にご満足いただけるサービス提供を大切に考えています」(業務部 設楽課長)  
その言葉どおり、すべてのスタッフにおもてなしの心が浸透しています。そんな皆さんの仕事への思いを漢字一文字に込めてもらいました!

皆さまの健康づくりのお役に  
立てるよう、私たちも頑張ります!



今年入職した  
新スタッフです!

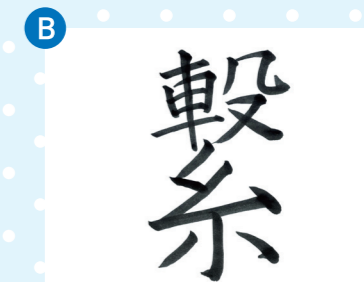
(上段左から) 関明子 鈴木絵梨佳 高橋幸希  
中川和貴子 石井彩華 川越章子  
(下段左から) 池野夕麗 中村学 安藤友貴



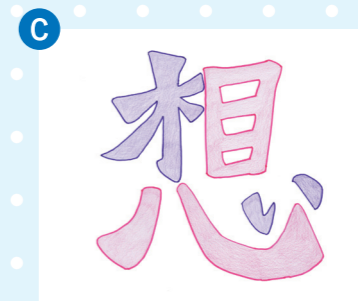
仕事への思いを漢字一文字で  
表現してください!



疑問やご要望に対し常に親身に。  
柔軟な思考と対応を大切に。  
業務部 施設受付 手塚未蘭



早期発見と、より良い生活に繋げるために質の高い健診を。  
健診部 臨床検査技師 神保美保



受診者様を想う細やかな配慮と、  
笑顔と真心を込めた対応。  
健診部 看護師 内谷美穂



安心して受診いただけるよう  
常に笑顔で寄り添う心を。  
健診部 放射線技師 正野敦之



健康で豊かな生活を願って  
健診やオプション検査のご提案。  
開発事業部 秋葉豊

## ご当地飯の健康自慢

山形県のソウルフード

### 芋煮

主役の里芋はカリウムが豊富。余分な塩分を排出してくれる効果があります。また特有の“ぬめり”にはガラクトサンというコレステロールを下げる働きのある成分も。ラーメン大好きな山形人にはうってつけの食材ですね。



材料 (4~5人分)

- 里芋…1kg ●牛肉(バラ)…600g
- こんにやく…1枚 ●長ネギ…2本
- ★醤油…約90ml ★酒…約40ml
- ★砂糖…約90g ★水…約1800cc

作り方

1. 里芋(皮むき)とこんにやくを食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め切り。
2. 鍋に里芋とこんにやく、水を入れて火にかける。★と牛肉の半量程度を入れ、里芋に火が通るまであくを取りながら煮る。
3. 里芋が煮えたら残りの牛肉を入れ、残りの調味料で好みに味を調えてさらに煮る。長ネギを入れてひと煮立ちさせて完成。

普段何気なく食べているあのメニュー。

実はこんなに体にうれしい効果があったこと、ご存知でしたか?

ビタミンおかず

### 柿の白和え

栄養価が高い健康果実として知られる柿。特にビタミンが豊富で、AとCを筆頭に、K、B1、B2とまるでマルチビタミン剤のよう。これからの風邪の季節には積極的に摂りたい果物です。

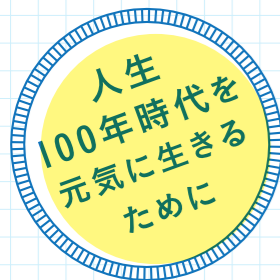


材料 (4人分)

- 柿(渋抜きしたもの)…2個
- 豆腐…半丁
- くるみ…60g
- ★砂糖…大さじ2 ★塩…少々 ★酒…少々

作り方

1. 皮とヘタを取り食べやすく切った柿に、酒を少々振りかける。
2. 豆腐は湯通しし水気を切る。
3. くるみをすり、2を加えてなめらかになるまですり、★で味を調える。
4. 1の水気をふき取り、3と和えて完成。



# 健康年齢チェックを受けてみませんか？

健康年齢チェックとは、あなたの健診結果の数値に基づいて算出された健康状態を表す指標です。実際の年齢よりも高いか低いかわかり、生活習慣の改善や様々な病気へのリスクに備えるためのアドバイスを受けることができます。

## 結果シートサンプル

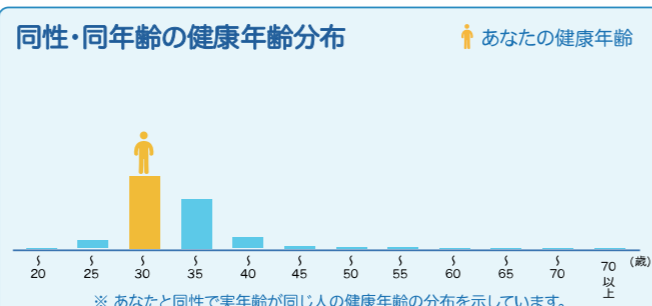
健康 花子 様  
実年齢 40 歳 女性

あなたの健康年齢

**30 歳**

実際の年齢より  
10 歳 若いです。

健康状態が年齢で示されます。



3年間の変化も一目瞭然です。

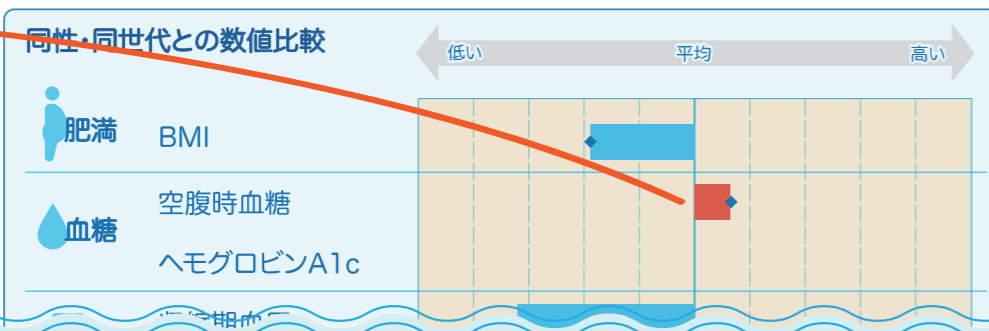
あなたの健康年齢の推移

生年月日: 1979年11月21日

前々回( )年( )月( )日 前( )年( )月( )日 今回(2019年11月21日) **30 歳**

※ 健康年齢は、あなたの健診値に基づいて算出された健康状態を表す指標です。健康年齢が高いほど生活習慣病リスクや将来負担する医療費が高くなる可能性があります。

グラフの赤い箇所が平均よりも数値が悪い箇所です。



上記の数値に基づいて改善のためのアドバイスをします。



山形健康管理センターのスタッフが実際に受けてみました！

ドキドキします

徳江真さん(29)  
お米が大好き♡

ちょっと楽しみ♪

鈴木広子さん(43)  
温泉が日課です。

恥づかしいなま...

菅原恭匡さん(46)  
毎日8000歩が目標！

結果は次のページで！

徳江 真様  
実年齢29歳 男性

あなたの健康年齢

**49.8 歳**

実際の年齢より  
20.8歳高いです。

メタボ気味です。食生活の改善が必要です。

BMI、血圧、肝臓の数値が高く出ています。炭水化物中心の食生活を改め、塩分や濃い味付けを控えめにしましょう。魚を食べることもおすすめ。魚油には血圧改善に役立つ成分がたっぷりです。

頑張ってください！



夕食後、満腹になってそのまま寝ることがほとんど...反省します！



鈴木 広子様  
実年齢43歳 女性

あなたの健康年齢

**39.7 歳**

実際の年齢より  
3.3歳若いです。

やせ気味なので運動習慣を取り入れて筋肉量UP！

バランス良く健康的ですが、少しやせ気味なのが気になります。やせ過ぎると将来的に骨粗しょう症や貧血につながる場合も。週に1度程度の運動を取り入れましょう。

筋トレはどうですか？



実年齢より若くて安心しました。これからも努力していきます！



菅原 恭匡様  
実年齢46歳 男性

あなたの健康年齢

**38.7 歳**

実際の年齢より  
7.3歳若いです。

今のまま健康習慣をキープ！

同年代に比べてとても健康的で若々しい身体をキープできていますね。唯一 LDL コレステロールのみ高めだったので、肉類や乳製品を控えめに、野菜や海草の摂取を増やしましょう。食物繊維が LDL コレステロールの排出を促します。

いいですね！



育ち盛りの息子たちに負けないように、いつまでも若くありたいですね！



1畳・5分・週1回から！  
己の体重のみで鍛える！

# 話題の筋トレ / 自重トレーニング

## Bodyweight trainingを始めよう！

山形さん、健診お疲れさまでした。数値は悪くないですね。でも…

何か問題でも…？

え!? ちょっとメタボ気味ですね。運動はしていますか。

はい、毎日通勤、残業、深夜のドカ食い、休日ぐったり

山形健二

康田医師

メタボリックシンドローム

メタボフルコンボ

お、おこられる…？

なるほど、よく分かりました。それではもう少し詳しくお話ししましょうか。

運動するヒマなんてないし、そりゃメタボにもなりますよ…!

まっまっ

キリッ

- 運動しなくちゃいけないのは自分でも分かっているんです。
- じゃあ、どうして？
- 仕事で忙しいからジムに行く時間もないし、走るのも泳ぐのも苦手だし、運動神経ないし…
- 休日は何してるんですか？
- 温泉ですね！汗もかくし、健康的でしょ。
- 温泉じゃ痩せませんけどね…
- そうなのか…
- 運動を始められない方はだいたい同じような理由を挙げますね。そこで私がオススメしたいのは自宅での筋トレ「自重トレーニング」です。
- マシンやバーベルは？
- 要りません。使うのは自分の体重のみ。時間も運動神経もお金も不要。タタミ1畳もあればできます。どうです？運動できない理由はすべてクリアしましたよ。
- うう、先生、厳しい…

### 日本一の「運動不足」県、山形県

※男性

あるサイト※の記事によると「『運動不足な人が多い』都道府県ランキング」の第1位はなんと山形県(男性)！調査によると「1週間に20分以上の定期的な運動をしていない人が71.2%」もいるそうです。「どこへ行くのも基本はクルマ。それに冬は雪なので、運動しようという人は少ないかもしれませんね」(高橋保健師)これから本格的な雪の季節。ぜひ本ページを参考に自宅で筋トレをして、名誉挽回したいものですね！

(※2019年10月WEBダイヤモンドオンラインより)

## 大事なのは回数よりも強度。

筋トレと言えば多くの方がダンベルやマシンを利用して負荷をかけたトレーニングを想像されますが、最近話題の「自重トレーニング」は読んで字のごとく「自らの重み」で行う筋トレです。ただし誤解してはいけないのは、負荷を下げて回数をこなすことが目的ではないこと。少ない回数でも自分の体重だけでしっかりキツイと感じられる強度で行うことが重要です。そのため

に正しいフォームで、1回1回をじっくり丁寧に行うことがポイントになります。基本のトレーニングは、腹筋、腕立て伏せ、スクワットと誰もが一度はやったことのある動きばかりです。下のイラストを見ながら、正しいフォームで挑戦してみてください。久々に筋トレをする方は、1セットだけでもかなりキツイはず。それが効いている証拠です。

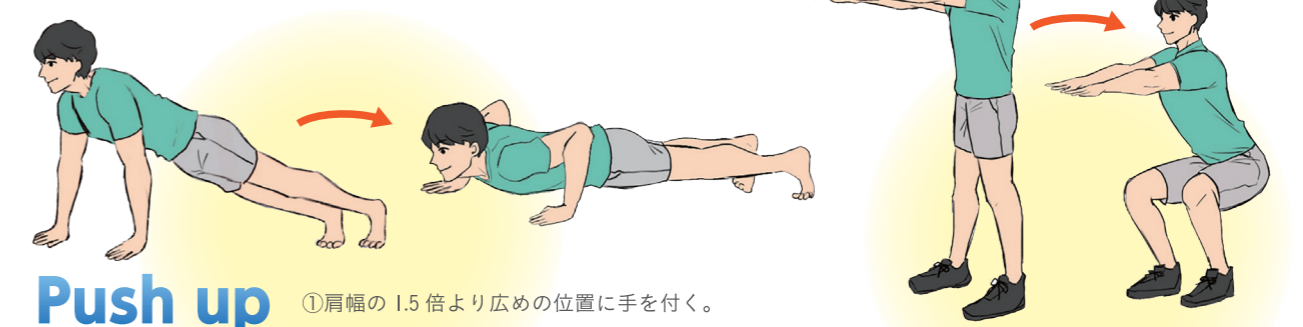
## 何歳からでも筋肉は鍛えられる。

階段を昇ると息切れがするようになってきた。何もないところで歩くことが増えた。ヒザや腰が痛い。加齢に従って現れるこれらの症状の原因の一つに筋肉の衰えが考えられます。筋肉は30代から衰え初め、50歳を過ぎると急加速します。しかし、もう年だからと諦める必要はありません。50歳からでも60歳からでも、

しっかりと鍛えれば筋トレの効果を得られることは数々の研究や実験でも証明されています。自重トレーニングは自分のペースで無理なく続けられるのが最大の魅力。正しいフォームを身につけて、まずは10回×3セットを週に1回から始めてみてください。

### 基本の3トレーニング

無理に回数をこなそうとせず、効かせたい部位に意識を集中させながらじっくりと取り組んでください。

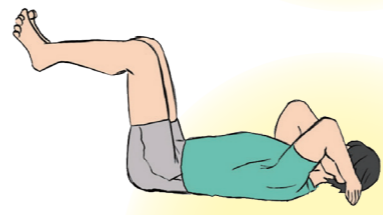


**Push up**  
腕立て伏せ

- ①肩幅の1.5倍より広めの位置に手を付く。
- ②胸・腰・膝を一直線に保ち、胸が床につくギリギリまで腕を曲げて、持ち上げる。

**Squat** スクワット

- ①肩幅よりやや広めに足を開き、足先は少し外側へ。
- ②ややガニマタ気味にゆっくり床と並行になるまで膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないように！



**Crunch**  
腹筋

- ①仰向けに寝て膝を垂直に曲げて上げる。
- ②みぞおちから上体を丸め、同時にお尻も浮かせる。
- ③ゆっくり床に降ろす。降ろした時に肩は床に付かない。

各トレーニングとも10回1セットを2~3セットからスタートしましょう。

「今日は腹筋、明日は腕立て」などローテーションで行ってもOK。筋肉痛になったらしっかりと効いているサインです。痛みのある箇所を2~3日休ませることで筋肉が成長します。

## 日本健康管理協会 事業所のご案内

### ■ 本 部 ■



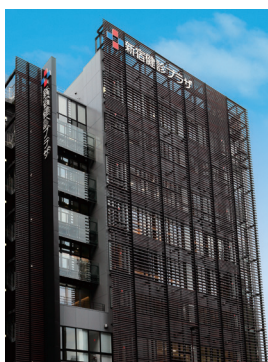
〒104-0031  
東京都中央区京橋1-6-1  
三井住友海上テプコビル3F  
TEL:03-5250-0300  
FAX:03-5250-0301  
<http://nikkenkyo.or.jp>

### ■ 伊勢崎健診プラザ ■



〒372-0822 群馬県伊勢崎市中町655-1  
TEL:0270-26-7000 (代) FAX:0270-26-7010  
<http://nikkenkyo.or.jp/isesaki>

### ■ 新宿健診プラザ ■



〒160-0021  
東京都新宿区歌舞伎町2-3-18  
TEL:03-3207-1111 (大代表)  
FAX:03-3204-5018  
<http://nikkenkyo.or.jp/shinjuku>

### ■ とちぎ健診プラザ ■



〒323-0822 栃木県小山市駅南町6-14-18  
TEL:0285-28-3111 (代) FAX:0285-28-3055  
<http://nikkenkyo.or.jp/tochigi>

### ■ 山形健康管理センター ■



〒990-0813 山形県山形市桜町4-8-30  
TEL:023-681-7760 (代) FAX:023-681-7916  
<http://nikkenkyo.or.jp/yamagata>

### 営 業 所

東京北事務所	〒174-0042	東京都板橋区東坂下1-18-15
埼玉事務所	〒335-0021	埼玉県戸田市大字新曾854-2
神奈川事務所	〒252-0314	神奈川県相模原市南区南台1-6-2
千葉事務所	〒274-0825	千葉県船橋市前原西2-29-11
山梨事務所	〒400-0032	山梨県甲府市中央5-3-18
静岡事務所	〒413-0022	静岡県熱海市昭和町16-4
茨城事務所	〒306-0001	茨城県古河市静町16-1
福島事務所		
郡山事務所		



一般財団法人 日本健康管理協会

<http://nikkenkyo.or.jp>

