



理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

がん検診 受けていますか？

デーリー東北にも
掲載されました

◆青森県は日本一の短命県

青森県はがんの罹患率・死亡率が全国よりも高く、特に働き盛り世代である50歳代からの死亡率の高さが喫緊の課題です。

死亡率の減少、そして結果として短命県の返上に向けて県全体で重点的に取り組む必要があると言われています。

青森県は市町村が行うがん検診事業の実施方針を定め、科学的根拠に基づく質の高いがん検診事業を提供することにより、がんの死亡率を減少させることを目的とし、がん検診事業の実施に関する要綱を策定しています。

また、職域の対象者全員にも同様に、市町村が行うがん検診事業に準じて、科学的根拠に基づく質の高いがん検診が提供される必要があることを強調しています。

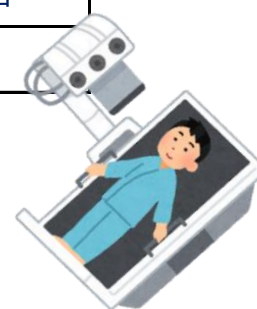


◆科学的根拠に基づくがん検診とは？



厚生労働省より“科学的根拠に基づいて効果があるがん検診”として勧められている項目

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診、胃部エックス線検査 又は胃内視鏡検査	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に 対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線 検査については年1回 実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診+内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査+喀痰検査	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回



◆職域でもがん検診を

弘前大学の調査によると、常勤従業員5人以上の事業所で、厚生労働省のマニュアルで推奨されているがん検診を実施している事業所は、約6割ほどでした。特に乳がん検診や子宮頸がん検診など、女性のみ対象のがん検診を実施している事業所が少ない状況です。

加入している健康保険組合によって、補助が出る検診の内容や対象年齢が異なります。事業所のご担当者様は、健康保険組合の補助でどのがん検診を受けられるかを、従業員の皆様へご周知下さい。

従業員の皆様は、会社で受けられるがん検診は必ず受診しましょう。さらに、会社で受けられないがん検診については、お住まいの市町村から案内の出ているがん検診を受けて頂くことをお勧めします。市町村のホームページにて、検診の内容や自己負担額をご確認下さい。

ストレスチェック！ セルフケアについて学ぼう その②

不安や緊張の高い状態が続くと、私たちの体には様々な変化が現れます。血圧や心拍数が上がり、無意識のうちに呼吸が浅くなります。このような体の緊張状態を和らげるためには呼吸法が有効です。今回は、いつでもどこでも、自分一人のできる「10秒間呼吸法」をご紹介します。

10秒間呼吸法（腹式呼吸）

- ①脚は肩幅くらいに広げる。手はへその少し下か、太ももにおく。
- ②全身の力を抜く。
- ③あごを少し引き、軽く目を閉じる。
- ④頭の中で「1、2、3」と数えながら、鼻からゆっくり息を吸う。
- ⑤「4」で息を止める。
- ⑥口を少し開き、「5、6、7、8、9、10」と数えながら、細く長く息を吐く。
- ⑦ ④～⑥を自分のペースで続ける。
- ⑧息をゆっくり吐いた時に、体の緊張がほぐれて気持ちがゆったりしている感覚を味わう。
- ⑨最後に2回大きく背伸びし、ゆっくり目を開ける。



「1・2・3」
吸う



「4」
止める



「5・6・7・
8・9・10」
吐く



【引用：全国労働衛生団体連合会
ストレスマネジメントハンドブック2】

鉄、足りていますか？～鉄欠乏性貧血について～



八戸西健診プラザ 管理栄養士 高橋詩織

鉄は血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となるミネラルです。ヘモグロビンは酸素を体のすみずみにまで運搬する働きをしています。ヘモグロビンが減少すると全身が酸素不足になり、疲れやすい・めまい・動悸・息切れ・たちくらみ・頭痛などの様々な現れます。貧血の原因の大部分を占めるのが鉄不足による鉄欠乏性貧血です。



鉄欠乏性貧血の原因

- ・食事からの摂取不足
- ・鉄需要増加（思春期・妊娠期）
- ・鉄損失増加（生理・消化管出血・婦人科系疾患）

貧血は放置せず
受診を！

鉄欠乏性貧血の予防・改善のための食事

①毎食バランスよく食べる



欠食なく3食きちんととる

②鉄を多く含む食品を摂る

ヘム鉄	吸収率が良い	非ヘム鉄
豚レバー80g 10.4mg		小松菜100g 2.8mg
カツオ80g 1.5mg		厚揚げ100g 2.6mg
牛ヒレ肉80g 1.9mg		納豆50g 1.7mg

③鉄の吸収を助ける食品を摂る

ビタミンC



動物性たんぱく質



「タンニン」が含まれる緑茶・紅茶・コーヒーは鉄の吸収を悪くするので食事の前後はなるべく控えましょう。



日本人の1日の
摂取量の平均値

●日本人の鉄の推奨量・摂取量

性別	鉄の推奨量 mg	平均摂取量 mg (2018)
男性	7.5	7.5
女性	月経なし	6.5
	月経あり	10.5
	妊娠中～後期	16

参照) 食事摂取基準2020
国民健康栄養調査2018

女性は不足して
いる人が多い！