

山梨県がん患者サポートセンターよりお知らせ

平成27年度より「がん相談専用ダイヤル」が設置されました。
電話でのご相談、面談予約に保健師・看護師が直接対応できるようになりました。

がん相談専用ダイヤル (保健師・看護師が対応いたします)

はなして
☎ 055-227-8740

おかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください

受付時間 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始は除きます)

ご本人、ご家族が抱えている心配ごとを保健師、ピアサポーター(がんを経験した仲間)、医師が無料で相談をお受けします。相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。例えば、こんな時にお電話下さい…

- * 今後の生活の事が心配
- * 抗がん剤の副作用が心配
- * 家族にできる事は何でしょう
- * 誰にも相談できなくて困っています

<p>医師 による相談</p> <p>不定期</p> <p>完全予約制</p> <p>電話で日時を相談してください。病気に関する こと、治療に関すること等に専門の医師が対応 します。セカンドオピニオンに準ずることや病 院の紹介等には対応できません。</p>	<p>保健師・看護師 による相談</p> <p>毎週 火曜日 受付中</p> <p>【受付時間】 13:00～17:00</p> <p>上記相談時間内にお電話ください。(祝・祭日は 除く) 病気に関すること、看護、介護に関するこ と、療養全般に関すること等に対応します。</p> <p>◎面接相談/予約制 ◎電話相談/予約不要</p>	<p>ピアサポーター による相談</p> <p>毎週 火曜日 受付中</p> <p>【受付時間】 13:00～16:00</p> <p>相談の予約は不要ですが、<u>時間のご指定がある 場合はご予約ください。</u> がんの経験者(ピア＝ 仲間)が悩みや不安を軽減するための、お手伝 いをいたします。</p>
--	---	--

フォトギャラリー

事業団職員が
撮りました!

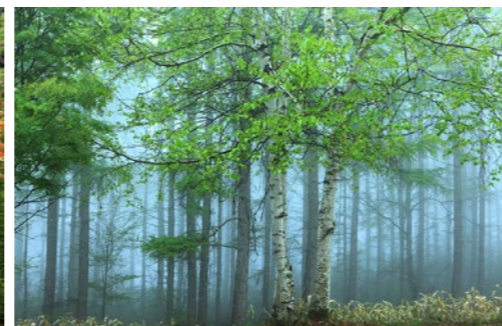
(撮影:放射線課 北村廣志)



大正池(上高地)



花の里(富士見高原)



蓼科高原

山梨県 健康管理 事業団

だより

平成27年 春号

[発行者]



公益財団法人
山梨県健康管理事業団
〒400-0034
山梨県甲府市宝1丁目4-16
055-225-2800(代)
<http://www.y-kenkou.or.jp/>

(公財)山梨県健康管理事業団 第3期経営計画について

当事業団は、昭和58年4月に県、市町村、医師会の三者により設立され、以来「社会貢献」「顧客満足」「精度管理」「職員意識」の経営理念のもと、県内の健診事業に大きな役割を果たしてきました。

平成25年に設立30周年を迎え、また、平成26年4月から公益財団法人に移行し、県民の皆様の疾病の予防や健康増進に果たすべき役割は一層重大なものとなりました。

このような中、前経営計画(平成22年度から26年度)の策定から5カ年が経過し、今後の公益法人としての事業、並びに事業団の経営理念のもとでの健診事業や更なる経営健全化への取り組みを計画的に進めるため、新たな5カ年経営計画(平成27年度から31年度)を策定しました。

目標	主な実施方策
<p>公益法人として公益事業の充実 県民の疾病予防、健康の増進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診データの収集、解析と成果の活用 ・ 健康増進、受診率向上のための普及啓発活動 ・ がん患者サポートセンターの運営等がん対策事業の実施
<p>多様なニーズに対応した健診の実施 健診の精度管理、受診者の利便性の一層の向上</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人間ドック等ができる新しい健診施設の整備 ・ 優秀な人材の確保、育成 ・ 検診車、検査機器の整備充実
<p>健全な経営の確保 健全な自主自立の運営のもと、公益事業や健診事業を継続的に推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受診率向上の取組み、出張健診の拡充等による収入の確保 ・ 人件費の効率的な運用等経費の一層の節減 ・ 効率化のためのICTの活用
<p>信頼・満足・安心な健診の提供 適切な情報公開、受診者の目線に立った健診の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 的確、適切な危機管理対応、情報公開、情報提供 ・ 受診者の立場に立った健診

5月25日～5月31日は「脳卒中週間」です

脳血管疾患による死亡は年間約12万人、日本人の死亡原因第4位であり、寝たきりの原因としては第1位（約38%）となっています。

当事業団では、去る3月10日、山梨県立図書館において講演会「脳卒中の予防～健康寿命を求めて～」を開催、170名を超える方々にご参加いただきました。講師の山梨大学医学部 脳神経外科教授の木内博之(きのうちひろゆき)先生に、実際の検査や手術の映像などを用いながら、最新の診断や治療、脳卒中の予防や早期発見・対処についてお話をいただきました。質疑応答では多くの方に熱心なご質問をいただき、脳卒中に対する皆様の関心の高さをうかがわせました。



脳卒中を予防するための十か条 (公益社団法人 日本脳卒中協会)



- ①手始めに 高血圧から 治しましょう。
 - ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る。
 - ③不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診。
 - ④予防には タバコを止める 意思を持って。
 - ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒。
 - ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな。
 - ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに。
 - ⑧体力に 合った運動 続けよう。
 - ⑨万病の 引き金になる 太り過ぎ。
 - ⑩脳卒中 起きたら すぐに 病院へ。
- 番外 お薬は 勝手にやめずに 相談を。



「第20回中小企業組合まつり」、「第14回介護健康フェアinこうふ」に出展しました

去る3月22日、アイメッセ山梨において「第20回 中小企業組合まつり」、「第14回 介護健康フェアinこうふ」に出展いたしました。

中小企業組合まつりでは、マンモグラフィ検診車の展示とマンモグラフィ検査を実施し、介護健康フェアでは、血圧脈波検査装置で血管年齢測定を実施いたしました。

当日は晴天にも恵まれ、多くの皆様にご来場いただきました。事業団は、今後も多くの普及啓発活動を実施してまいります。



「日本人の食事摂取基準」が改定されました

「日本人の食事摂取基準」は、健康を維持するために何をどれだけ食べればよいかの基準を示したもので、5年毎に改定を行っています。



今回(2015年度)の主な改定のポイントは次のとおりです。

①目的に生活習慣病の「発症予防」とともに「重症化予防」を追加。

②エネルギーの指標に「体格指数(BMI)」を採用。

従来の基準では年齢や性別、身体活動レベルからエネルギー必要量を決めていましたが、新基準では望ましい体格(BMI)を維持できる食事量を基準としました。

③生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実した。

ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から男女ともに値を低めに設定。18才以上男性は1日8.0g未満、女性は7.0g未満。蛋白質の摂取量の基準が新たに設定されました。

