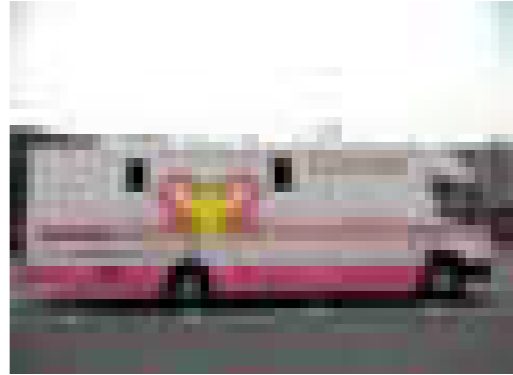


山口県予防保健協会

女性における乳がん患者は年間3万5千人を超え、罹患率のトップのがんとなり、死亡率も全がん中5番目となりました。

山口県における乳がんでの死亡率も毎年上位にあることから、当協会は、受診率の向上と精度を高めるために、早期のがんも発見可能な乳房X線検査（マンモグラフィ検査）のできる検診車を整備し、昨年の5月より県内24市町村の検診を実施しています。

マンモグラフィ検査は乳房という柔らかい部分を圧迫するデリケートな検査です。放射線技師の十分な説明が必要で平均5〜6分かかります。女性特有の検診なのでお医者さん以外は女性によるスタッフを配備して、きめ細かな検診ができるよう心がけています。また、最新式の機器とデジタル処理によるシステム（CRシステム）を採用していますので、受診者にとって被爆線量の低減化とミスの少ない検診ができるようになりました。



また、マンモグラフィは、早期発見に最も有効な機器で、乳がんは早期発見であれば非常に予後の良いがんです。早期発見・早期治療に努めるとともに、かけがえのない家族を失わないためにも乳がん予防に関心を深めていただきたいと思います。

（財）山口県予防保健協会
保健部 宮本 享一

「ヘルスアップで笑顔の毎日を！」

長門健康福祉センター

栄養士 金澤 富子

生活習慣の見直しと運動習慣の普及定着を図るため、昨年、長門市と共催で9月から12月までの4ヶ月間、7回コースの「ヘルスアップセミナー」を開催しました。

参加した動機は「一人暮らしだから」にきて学習や話をするのが楽しみ、「健診結果の改善をめざして」昔のような服が着たい「など様々。油谷保健福祉センターを主会場に20名の参加で、出席率は毎回90%以上。初回と6回に血液検査と体力チェックを行い、食生活と運動をいれたプログラムです。期間中、ライフコーダで歩数や消費カロリーを記録します。

グループワークでは、毎回個人目標の実践状況や近況報告等、仲間同士の会話が励みになります。

「甘い菓子がやめられない」「仕事上、食事が不規則で痩せられない」「保健福祉センターの運動機器で頑張っている」「一万歩を続けている」等々。メニューカードを使った献立づくりでは「ビールがやっぱり欲しい」「デザートがほしい」と日頃の生活が見えてきます。

運動処方方を学習した後日、紅葉の



応援します!!あなたの健康づくり

豊かな人生

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介します。

団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

山口県放射線技師会

山口県放射線技師会は、山口県民の皆様の健康の保持・保健医療の向上を目指し、放射線技術学の研究・向上に努力しています。

我々、診療放射線技師が受け持つ医療範囲は広く、胸などの撮影から胃などの造影検査やCT検査、MR検査、核医学検査などの最新テクノロジーを駆使した検査やサイバーナイフなどで注目されている放射線治療そして放射線が安全に診療に使えるように放射線を管理する業務などにわたっています。このように我々は、放射線専門職として医療施設で活躍しています。

また、がん検診においては、「胃がん検診」「乳がん検診」「肺がん検診」に力を入れていきます。特に高い精度でがんを発見するために最新の技術の習得やその研究をすることで、これらの精度の向上を図っています。

また、検診を安心して受診していただくために、やまぐち健康フェスタやレントゲン週間に参画し放射線の検査の内容や放射線についての正しい知識を啓蒙しています。我々を見かけられましたら疑問点など気軽にご質問ください。最後になりますが、県民の皆様には健康で健やかに過ごしていただくために、「早期発見・早期治療」を忘れずに検診を受けていただきたいと思います。

（社）山口県放射線技師会
会長 伊藤 實穂



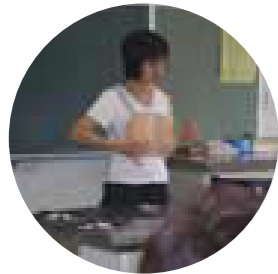
「アクティブライフ宇部」

宇部市保健センター
保健師 天野 洋子

宇部市では、動くことがもう私たちの健康をスローガンに市民とともに健康づくり計画を策定し、実行しています。皆さんのまちではどんな健康づくりがされていますか。

今回は、主に女性にターゲットを絞って、「病気から身体を守る」というテーマで取り組んでいる事業について紹介します。

一つ目は、乳がんの自己検査法の実践指導を行っています。各地区の栄養教室に参加された方は、2センチのしりが隠れているマンマモデルおっぱいの形をした模型を真剣に、そして楽しそうに触っておられます。乳がんの発見に自己検査は有効です。一人でも多くの方が自己チェックしてもらるように実習しています。



二つ目は休日、ショッピングセンターで献血キャンペーンが行なわれる時に、血圧・体脂肪測定に加え、子宮がん乳がん検診の個別相談や検診予約ができるコーナーを設けています。

今後は、市内の大学生や専門学校生を対象に、子宮がん検診の勧めや性行為感染症予防についてPRしていく予定です。若い時からの定期検診と気になる症状があれば早めに医療機関を受診することをお勧めします。

皆さんも、がん予防のため、運動・栄養・休養をとり入れて、アクティブライフ活動的な人生をつかんでください。