



## 今月の主な内容

- ・新電算システム整備への取り組み
- ・2006年がん死亡統計
- ・季節の健康管理（花粉症）
- ・ほっとほっと情報（かぶを食べよう）

平成 20年 1 月号

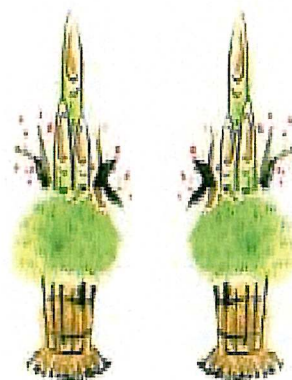
発行：財団法人山梨県健康管理事業団  
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16  
TEL：055-225-2800 FAX：055-225-2809

## 謹 賀 新 年

### ☆☆新規電算システム開発への取り組み☆☆

20年4月、いよいよ特定健診・特定保健指導がスタートします。実施主体となる各医療保険者はもとより、これまで老人保健法の保健事業として健康診査や健康相談・健康教育などに取り組んできた市町村は、新たな制度に基づく健診・保健指導の実施体制構築に向けた準備に、並々ならぬご苦労をされておられることと思います。

山梨県健康管理事業団では、これまで検診日程調整や総合健診・がん検診の結果処理、結核・肺がん検診の結果処理、請求事務などをそれぞれのシステムで運用してまいりましたが、これらのシステムを統一し、健診日程の予約から結果の処理・精密検査者の結果把握、請求事務などの一元化を図り、20年度からの健診事業の一層の向上に繋げるよう、新電算システム開発に取り組んでおります。



### ☆☆新システムの特徴☆☆

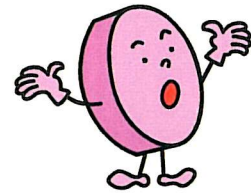
1. タブレットPCを採用し、個人個人の健康状態に則した問診が行えます。
2. 集団健診結果情報から、一人一人の個人健診結果情報が必要時取り出せます。
3. 県民からの情報公開に対応すると共に、個人情報の最も重要な医療情報を扱っており、厳密な管理運用を求められるため、生体認証等を活用したセキュリティを採用します。



(新システムは若者が中心になって検討中)

# がんの統計

2006年 がん死亡者数・死亡率



○2006年の都道府県別がん死亡者・死亡率について、厚生労働省人口動態統計(確定数)から、日本対がん協会が作成し公表されています。山梨県では肝がん、大腸がん、子宮がんなど死亡率の順位が全国に比べて高くなっています。

がん (悪性新生物)		死亡数		死亡率(対人口10万人)		順位
		全国	山梨	全国	山梨	
総数	総数	329,314	2,409	261.0	277.9	22
	男	198,052	1,456	321.7	342.6	22
	女	131,262	953	203.2	215.6	25
胃	総数	50,415	347	40.0	40.0	29
	男	32,745	227	53.2	53.4	29
	女	17,670	120	27.4	27.1	30
大腸	総数	41,056	304	32.5	35.1	17
	男	22,392	167	36.4	39.3	14
	女	18,664	137	28.9	31.0	19
肝	総数	33,662	300	26.7	34.6	11
	男	22,576	198	36.7	46.6	15
	女	11,086	102	17.2	23.1	8
膵	総数	23,366	161	18.5	18.6	30
	男	12,539	85	20.4	20.0	32
	女	10,827	76	16.8	17.2	29
肺	総数	63,225	419	50.1	48.3	38
	男	45,941	318	74.6	74.8	33
	女	17,314	101	26.8	22.9	43
乳房	総数	11,274	70	8.9	8.1	36
	男	97	1	0.2	0.2	13
	女	11,177	69	17.3	15.6	36
子宮	総数	5,513	39			
	男			8.5	8.8	19
	女	5,513	39			
前立腺	総数	9,527	77			
	男	9,527	77	15.5	18.1	18
	女					
悪性 リンパ腫	総数	8,639	65	6.8	7.5	19
	男	4,972	37	8.1	8.7	22
	女	3,667	28	5.7	6.3	18
白血病	総数	7,429	45	5.9	5.2	36
	男	4,382	24	7.1	5.6	42
	女	3,047	21	4.7	4.8	19

(注) 「大腸」は「結腸がんと直腸S状結腸移行部がん」の合計  
 「肝」は「肝及び肝内胆管」の略  
 「肺」は「気管、気管支及び肺」の略  
 「順位」は死亡率の全国比較順位で、死亡率の最も高い数値が1位

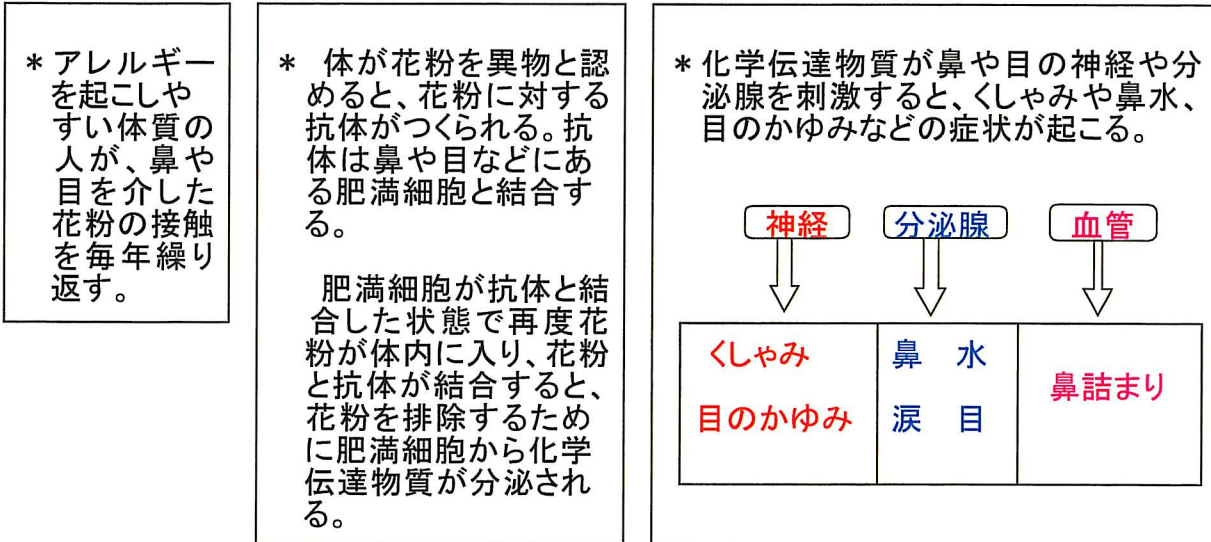
## ちょっと一言 ☆☆ がんを寄せつけない生活習慣病を身につけよう☆☆

- ストレスを解消する
- 禁煙する
- 汚染物質を避ける
- とにかく笑おう
- アルコールはほどほどに
- 紫外線をシャットアウトする

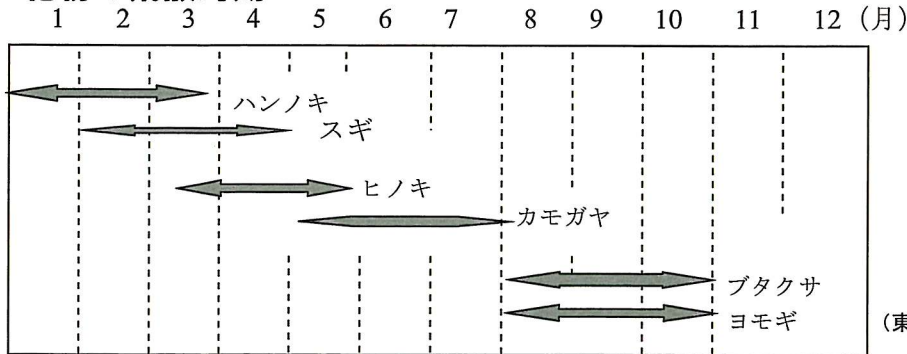


「花粉症」は、誰にでも起こりうる病気です。患者数は年々増加しているといわれ、日本人全体の16%、およそ2000万人と言う報告もあるそうです。種類だけでなく複数の種類の花粉が原因となることもあります。花粉症の症状はかぜと似ているため、発症に気づかず、つらい症状が長引いて悩む人も多くいます。対策にはまず、花粉症の症状の特徴を知ることが大切です。

花粉症の症状の起こり方



花粉の飛散時期



関東地方における  
主な花粉の飛散時期

(東邦大学 佐橋紀男調べ)

花粉症への対策

その1

- ◎ 血液検査などで原因を突き止める      ◎ 原因となる花粉をできるだけ回避する

その2

- ◎ 飛散量が多い日は外出を避け、花粉を家に入れぬ工夫をする
  - ・外出時の工夫
    - 眼鏡やマスクを着用する、髪の毛をまとめる、帽子をかぶる。
    - 服や帽子は表面がさらさら、つるつるしたものにする。
  - ・家の中に花粉を入れぬ工夫
    - 入る前に入り口で服についた花粉を払い落とす
    - 戸や窓を開け放さない      洗濯物や布団を外に干さない      など

その3

- ◎ 治療には根治療法や対症療法があります。軽症の場合は市販薬も有効の場合もありますが専門医への相談をおすすめします。



かぶは春の七草の”すずな”のことです。  
1月7日の朝に七草がゆを食べて体を癒す風習は、平安時代にはすでに存在していたと言います。

**かぶのパワー**

かぶは一般的には根の部分を指しますが、葉は緑黄色野菜で栄養が豊富です。葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富なので、捨てずに利用しましょう。

○ **強い抗酸化作用**

かぶをはじめとするアブラナ科の野菜には、「イソチオシアナート」というファイトケミカルが含まれており、体内で強い抗酸化作用を発揮し、活性酸素から細胞を守る作用があります。がん発生のリスクを下げたり、血管の老化を防いで高血圧や動脈硬化を予防する働きが期待できます。

イソチオシアナートは水溶性なのでゆでたり、水にさらしたりするのは短時間にとどめましょう。

○ **骨を丈夫にする**

かぶの葉にはビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンKはカルシウムが骨に沈着するときに必要となるたんぱく質の合成にかかわり、骨の再生を助けます。そのためビタミンKには骨そしょう症を予防する働きが期待できます。

ビタミンKは脂溶性なので、肉や魚の脂と合わせたり、油を使って調理すると吸収率が高まります。

(NHKきょうの健康12月号より)

**事業団からのお知らせ**

乳がんを早期に発見し、治療に結びつけられるよう、期間を限定して検診を行っています。すべて女性スタッフが対応いたします。

**乳がん検診・骨粗しょう症検診**

**時間：14時00分～15時30分**

1月28日(月)・29日(火)

2月21日(木)・22日(金)

3月4日(火)・5日(水)

**時間：11時00分～15時00分**

1月27日(日)・2月23日(土)

**場所：山梨県健康管理事業団**

**料金**は期間限定で

乳がん検診 マンモグラフィー検査 2,000円

乳腺超音波検査 1,500円

骨粗しょう症検診 (超音波法) 1,000円

いづれも予約が必要です。お問い合わせ・ご予約は

**電話番号：055-225-2800 (代表)**

(電話受付は月～金曜日・祝日を除く、午前9時～午後5時)

**生活習慣病予防講演会の開催**

テーマ：メタボリックシンドローム

～よい生活習慣があなたの健康を守ります～

講師：鈴木 孝太先生

山梨大学医学部 社会医学講座

日時：平成20年2月26日(火)

午後2時～4時

受付 1時半～

場所：ベルクラシック甲府

入場は無料です。

お問い合わせは

山梨県健康管理事業団 業務課

電話：055-225-2802