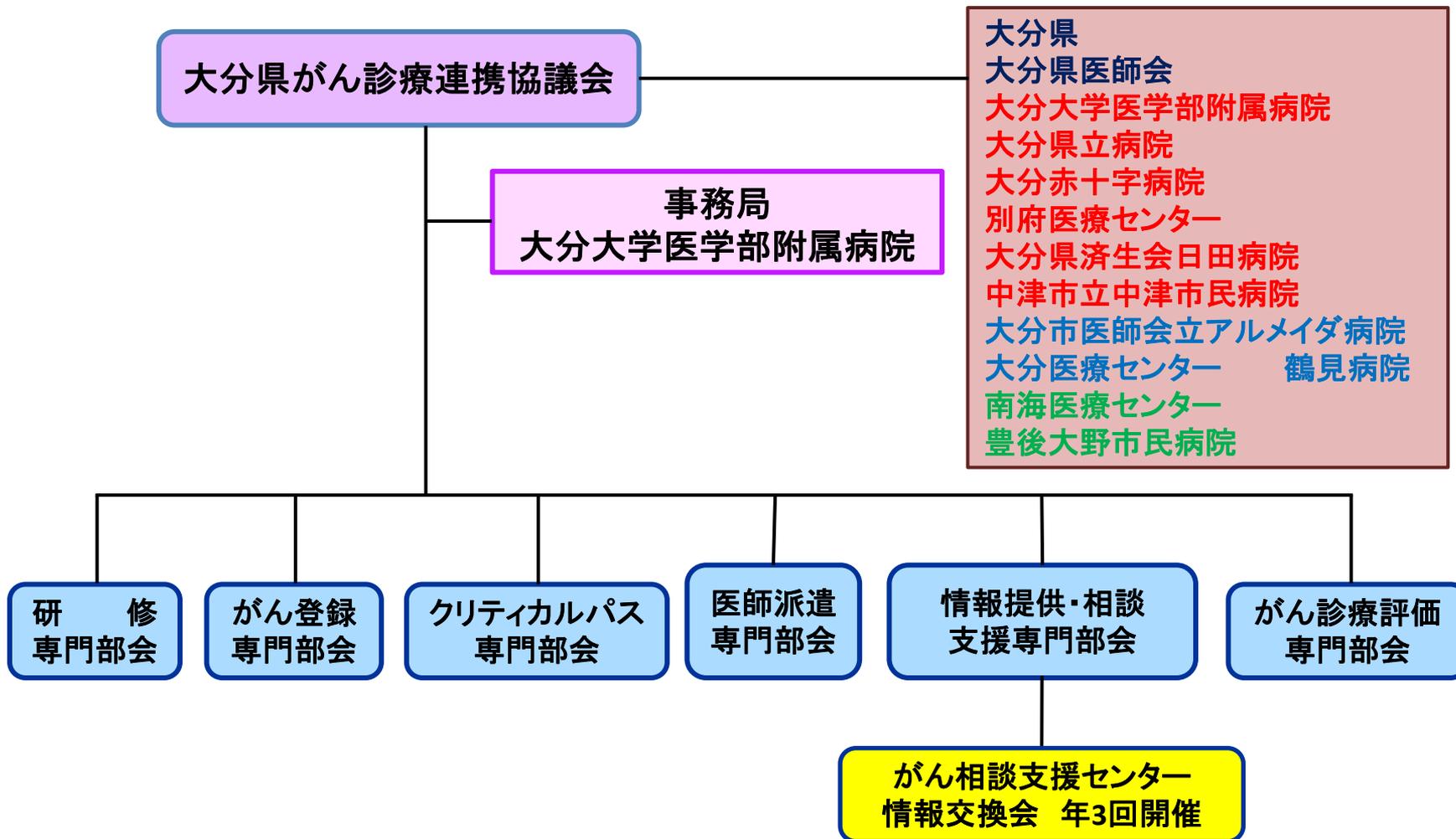


九州・沖縄ブロック相談支援フォーラム
平成28年度 大分県の取り組み

大分大学医学部附属病院
がん相談支援センター
平山由佳



大分県がん診療連携協議会



平成28年度拠点病院・協力病院 PDCAサイクル共通活動

広報活動

1. 大分県看護協会主催「一日まちの保健室」に合わせ
がん相談ブース出展（5月・11月）
拠点病院、協力病院より2施設ずつ輪番制
2. リレーフォーライフで、がん相談支援センター
紹介ブース出展（10月）
3. 大分県がんサポートブックの見直し・増刷

広報活動1

「一日まちの保健室」に合わせ、がん相談ブース
出展

(大分県立図書館エントランスホール＋研修室)

5月22日：別府医療センター、大分大学病院 30件

11月13日：大分赤十字病院、大分県立病院 15件

＜ブースでの相談内容＞

- ・がん相談(個別面談)
- ・がんリスクチェック診断＋がん予防の指導

がん相談ブース



「一日まちの保健室」の骨密度や血管年齢計測コーナーの横で、がん相談ブースを設置し、各拠点病院のがん相談支援センター紹介冊子も展示しました

がんリスクチェック

10個の質問に答えてもらい、がんのリスク診断(%表示)を行った

+ 5つの健康習慣による
がんリスクチェック

質問票

以下の質問に答えてください

この診断は45-74歳の男女が対象です。
計算に必要な数値を入力、もしくは選択肢からあなたの状況、習慣・行動にいちばん近いものを選んでください。

Q1 あなたの性別は？
 男 女

Q2 あなたの年齢は？（45～74歳の範囲で半角数字で入力してください）
 歳

Q3 現在の身長は？（半角数字で、小数点以下は四捨五入し整数を入力してください）
 cm

Q4 現在の体重は？（半角数字で、小数点以下は四捨五入し整数を入力してください）
 kg

Q5 たばこを吸っていますか？

(国立がん研究センターがん情報サービスHPより)

がん予防12ヶ条とがん相談支援センター紹介



がん予防の12ヶ条



1. たばこは吸わない

喫煙は、鼻腔、副鼻腔、口腔、喉頭、喉頭、食道、胃、大腸、膀胱、肝臓、腎臓、尿管、膀胱、子宮頸部、卵巣、骨髄性白血病に封じ発がん性が確実とされている。

2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

受動喫煙は肺がんの確実なリスク因子。最近では喫煙していない人の肺がんが増加している。

3. 節度ある飲酒をする

肝臓、食道、大腸がんリスクを上げる事が確実。アルコール換算で約23g/日まで（日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎・泡盛2/3合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワインボトル1/3程度）

4. 食事はバランス良く摂取

加工肉（ハム、ソーセージ、ウインナー）は大腸がん、熱い物は食道がんのリスクを上げる。

5. 塩辛い食品は控える

高塩分食品（塩辛、辛子明太子、練りウニなど）は胃がんのリスクを上げる為、週1回未満にする

6. 野菜や果物不足にならないように

摂取不足はがんのリスクを上げる。1日350gを目途にする。

7. 適度に運動

運動で大腸がんリスクを下げるのは、ほぼ確実。がんのみならず心疾患の死亡リスクも下げる。

8. 適切な体重維持 BMI 値=体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

適正なBMI 値（男21~27 女21~25）肥満は閉経後乳がん、大腸がん、肝臓がんのリスクを上げる。

9. ウイルスや細菌感染の予防と治療

B型・C型肝炎ウイルス→肝臓がん、ピロリ菌→胃がん、ヒトパピローマウイルス→子宮頸がん

10. 定期的ながん検診

がんの早期発見・早期治療により治療率アップ！

11. 体の異常に気づいたらすぐ受診

がんが進行しないうちに早めに治療をする事で、生存率アップ！

12. 正しいがん情報を得る

「がん情報サービス」を利用する 「がん相談支援センター」に相談する

がん相談支援センターをご利用ください！！

＜大分県内のがん相談支援センターのある病院＞

| 都道府県がん診療連携拠点病院 | 大分大学医学部附属病院 | (097)586-6376 |
|----------------|-------------|---------------|
| 地域がん診療連携拠点病院 | 大分県立病院 | (097)546-7062 |
| | 大分赤十字病院 | (097)532-6181 |
| | 別府医療センター | (0977)67-1111 |
| | 中津市民病院 | (0979)22-6521 |
| | 済生会日田病院 | (0973)22-8772 |

相談時間： 月～金 8:30～17:00(済生会日田病院のみ 8:00～)

相談は無料です 予約も不要です
受診していない施設でも大丈夫です
がんに関する事なら、何でもご相談下さい！

（検査・治療のこと、セカンドオピニオン、医療費・社会保障制度、

治療に伴う症状・副作用対策、精神的不安、就労・就学について、
医療施設を探す、在宅療養 等）

独立行政法人 国立がん研究センター「がん情報サービス」

<http://ganjoho.jp>

図書館 & がん相談支援センター連携 ワークショップで活動報告 (H28年11月)



広報活動2

RFLでがん相談支援センター紹介ブース出展

日時：10月8日（土） 13:00～17:00

場所：大分スポーツ公園大芝生広場

- ・各拠点病院・協力病院相談員が交替でブースに待機し、各拠点病院・協力病院がん相談支援センターのリーフレット配付・紹介をする
- ・がん相談支援センターの横断幕を持って歩く

がん相談支援センター紹介ブース



ブース出展直後から雨が降り始めてしまいましたが
みんな頑張りました！

広報活動3

大分県がんサポートブック見直し・増刷

各拠点病院から、現在のサポートブックの内容について意見を収集し、大分県に提出（5月）



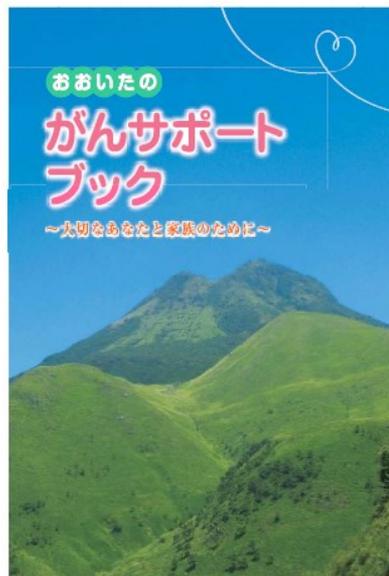
大分県健康づくり支援課がん・難病対策班担当者と共に見直し 内容に関する意見交換（10月）



内容の修正・校正（12～1月）



年度内印刷・配布予定



サポートブック見直し意見

- ・文字を全体的に大きく読み易くする
- ・拠点病院・協力病院の追加・変更をして施設を地図に載せて紹介する
- ・緩和ケア病棟のある施設が増えているので、追加して欲しい
- ・ピアサロンを地区別に掲載して欲しい
新しいサロンの情報も掲載してほしい
- ・各コーナーごとに掲載している国立がん研究センターのQRコードは、最後にまとめてほしい
- ・掲載内容に合った挿絵に変更する

等々

その他新たに取り入れた活動として…

PDCAサイクルチェックシートの活用

- 国立がん研究センターがん情報サービスより提供された、「PDCAサイクルチェックシート」を基に大分県版チェックシートを作成した
- 平成28年度第1回情報交換会で、チェックシートを活用することが承認された
- 各施設で、年度末にチェックシートに記入し、とりまとめたものを大分県に報告予定である

ご静聴ありがとうございました



朝霧に浮かぶ由布岳(湯布院)