

# 健康フェスタ通信

2024.11.09  
10:00-16:00  
イオンモール盛岡

ご来場アンケートにお答え  
いただいたみなさんに  
スペシャル画像プレゼント!  
QRコードはこちら▶

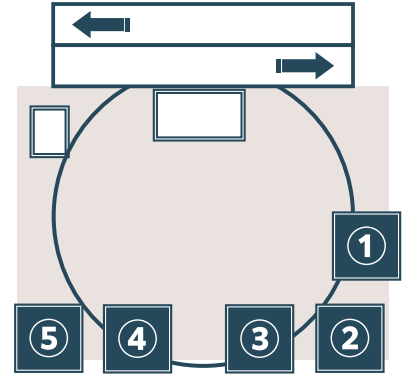


## ナゾキ×学びのブース

どのブースからスタートしてもOK! スタッフに声をかけて「健康フェスタ通信」と参加プレゼントをゲット!  
答え合わせは「相談支援窓口のご紹介」ブースでね。

会場内に隠されたキーナンバーを集めて▼6文字の暗号を解こう。

1 H 水素																	2 He ヘリウム																														
3 Li リチウム	4 Be ベリリウム															5 B ホウ素	6 C 炭素 たんそ	7 N 窒素 ちっそ	8 O 酸素 さんそ	9 F フッ素	10 Ne ネオン																										
11 Na ナトリウム	12 Mg マグネシウム															13 Al アルミニウム	14 Si ケイ素	15 P リン	16 S 硫黄 いおう	17 Cl 塩素 えんそ	18 Ar アルゴン																										
19 K カリウム	20 Ca カルシウム	21 Sc スカンジウム	22 Ti チタン	23 V バナジウム	24 Cr クロム	25 Mn マンガン	26 Fe 鉄	27 Co コバルト	28 Ni ニッケル	29 Cu 銅 どう	30 Zn 亜鉛 あえん	31 Ga ガリウム	32 Ge ゲルマニウム	33 As ヒ素	34 Se セレン	35 Br 臭素 しゅうそ	36 Kr クリプトン																														
37 Rb ルビジウム	38 Sr ストロンチウム	39 Y イットリウム	40 Zr ジルコニウム	41 Nb ニオブ	42 Mo モリブデン	43 Tc テクネチウム	44 Ru ルテチウム	45 Rh ロジウム	46 Pd パラジウム	47 Ag 銀	48 Cd カドミウム	49 In インジウム	50 Sn スズ	51 Sb アンチモン	52 Te テルル	53 I ヨウ素	54 Xe キセノン																														
55 Cs セシウム	56 Ba バリウム	57-71 ランタノイド系	72 Hf ハフニウム	73 Ta タンタル	74 W タングステン	75 Re レニウム	76 Os オスミウム	77 Ir イリジウム	78 Pt 白金 はっきん	79 Au 金	80 Hg 水銀	81 Tl タリウム	82 Pb 鉛 なまり	83 Bi ビスマス	84 Po ポロニウム	85 At アスタチン	86 Rn ラドン																														
87 Fr フランジウム	88 Ra ラジウム	89-103 アクチノイド系	104 Rf ラザホージウム	105 Db ドブニウム	106 Sg シーボージウム	107 Bh ボーリウム	108 Hs ハッシウム	109 Mt マイトネリウム	110 Ds ダムスチウム	111 Rg レイトゲニウム	112 Cn コホニウム	113 Nh ニホニウム	114 Fl フレロビウム	115 Mc モスコビウム	116 Lv リバモリウム	117 Ts テネシウム	118 Og オガネソン																														
<table border="1"> <tr> <td>57 La ランタン</td> <td>58 Ce セリウム</td> <td>59 Pr プラセオジム</td> <td>60 Nd ネオジム</td> <td>61 Pm プロメチウム</td> <td>62 Sm セマリウム</td> <td>63 Eu ユウロピウム</td> <td>64 Gd ガドリウム</td> <td>65 Tb テルビウム</td> <td>66 Dy ジスプロシウム</td> <td>67 Ho ホルミウム</td> <td>68 Er エルビウム</td> <td>69 Tm ツリウム</td> <td>70 Yb イットルビウム</td> <td>71 Lu ルテチウム</td> </tr> <tr> <td>89 Ac アクチニウム</td> <td>90 Th トリウム</td> <td>91 Pa プロアクチニウム</td> <td>92 U ウラン</td> <td>93 Np ネプツニウム</td> <td>94 Pu プルトニウム</td> <td>95 Am アメリシウム</td> <td>96 Cm キュリウム</td> <td>97 Bk バークリウム</td> <td>98 Cf カリホルニウム</td> <td>99 Es アイスアイニウム</td> <td>100 Fm フェルミウム</td> <td>101 Md メンデルビウム</td> <td>102 No ノーベリウム</td> <td>103 Lr ローレンシウム</td> </tr> </table>																		57 La ランタン	58 Ce セリウム	59 Pr プラセオジム	60 Nd ネオジム	61 Pm プロメチウム	62 Sm セマリウム	63 Eu ユウロピウム	64 Gd ガドリウム	65 Tb テルビウム	66 Dy ジスプロシウム	67 Ho ホルミウム	68 Er エルビウム	69 Tm ツリウム	70 Yb イットルビウム	71 Lu ルテチウム	89 Ac アクチニウム	90 Th トリウム	91 Pa プロアクチニウム	92 U ウラン	93 Np ネプツニウム	94 Pu プルトニウム	95 Am アメリシウム	96 Cm キュリウム	97 Bk バークリウム	98 Cf カリホルニウム	99 Es アイスアイニウム	100 Fm フェルミウム	101 Md メンデルビウム	102 No ノーベリウム	103 Lr ローレンシウム
57 La ランタン	58 Ce セリウム	59 Pr プラセオジム	60 Nd ネオジム	61 Pm プロメチウム	62 Sm セマリウム	63 Eu ユウロピウム	64 Gd ガドリウム	65 Tb テルビウム	66 Dy ジスプロシウム	67 Ho ホルミウム	68 Er エルビウム	69 Tm ツリウム	70 Yb イットルビウム	71 Lu ルテチウム																																	
89 Ac アクチニウム	90 Th トリウム	91 Pa プロアクチニウム	92 U ウラン	93 Np ネプツニウム	94 Pu プルトニウム	95 Am アメリシウム	96 Cm キュリウム	97 Bk バークリウム	98 Cf カリホルニウム	99 Es アイスアイニウム	100 Fm フェルミウム	101 Md メンデルビウム	102 No ノーベリウム	103 Lr ローレンシウム																																	



**解読のヒント**

上の図は何かに似ているね。  
この会場を2階から  
見てみると…?

## ザ・トリフターズと挑戦!



### AEDの正しい使い方

～命をつなぐ一次救命処置～

### BLS: Basic Life Support

BLSとは、呼吸や心拍が停止した傷病者に対して、医療従事者に限らず誰でも行える処置のことです。緊急時における救命技術の中でも最も重要なものとされ、迅速な対応が求められます。日頃から生活環境にあるAED設置場所を確認しておき、この機会にトリフターズのみなさんと一緒にいざという時の動き方をイメージしておきましょう。

まずは、あなたの安全が最優先! 倒れている人を見つけたら周囲の安全を確認してから近づきます。

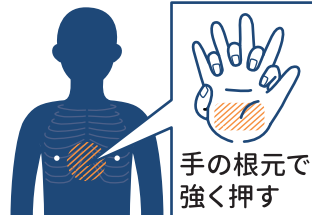
#### STEP1 コール CALL

119番(通報)  
「人が倒れています!」  
AED(要請)  
「AEDを持ってきて  
ください!」



#### 圧迫する位置

胸の真ん中・肋骨の下部分



手の根元で  
強く押す

#### STEP2 プッシュ PUSH

胸の真ん中を真上から  
100~120回/分の  
速さで押す  
(胸骨圧迫)  
押した後は、圧迫をしっかり解除することが大切!



約5cmの  
深さで  
圧迫する

#### 圧迫の方法

強く、早く、絶え間なく圧迫  
真上から  
100~120回/分の速さで  
力強く!



#### STEP3 プッシュ PUSH

AEDの  
電源ボタンを押す  
※AEDの音声指示に  
従いましょう



※電気ショックが必要かどうかをAEDが自動的に判定します。電気ショックが必要と音声アナウンスされたら、周りの人が患者さんに触れていないことを確認して放電スイッチを押します。

## 肝炎について正しく知るには

### 岩手県肝疾患相談センター

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がないまま病気が進行してしまいます。日本には慢性肝炎ウイルス感染者は約150万人と推測されていますが、医療機関で何らかの治療を受けている人は50万人にすぎません。肝炎は早期発見・治療が大切で、早期に感染有無を調べ、必要な検査や治療を実施すれば、肝硬変・肝がんを発症する人を減らすことができます。お悩みがあれば岩手県肝疾患相談センターにお気軽にご相談ください。

岩手県肝疾患相談センター▶



## 脳卒中・心臓病について正しく知るには

### 岩手医科大学附属病院 脳・心センター

脳卒中や心臓病は、突然発症して、命や健康寿命に大きな影響を与える病気です。しかし、その多くは、事前の健康診断で予兆を検出したり、生活習慣病を早期に治療することで、防ぐことが可能です。一方で、発症された方は、治療にまつわる事だけでなく日常生活や社会生活に多くの困難と不安を抱えておられると思います。当センターはこうした患者さんやご家族の方々の抱える問題を解決するために多職種が連携してサポートします。どうぞお気軽にご相談ください。

脳卒中・心臓病等総合支援センター▶



## がん・アピランスケアについて正しく知るには

### 岩手県がん診療ポータルサイト

がんに関する不安や疑問を解消するためにも、正しい情報を集めることが大切です。ただし、インターネット等の情報には、特定の治療を勧めるなどの偏ったものや不正確なものもあるので、信頼できる情報かどうかを見極める必要があります。本サイトは、岩手県のがん患者さん、ご家族の方々の不安や悩みに寄り添い、支える手助けとなることを目指して、身近な相談窓口や社会資源に関する情報などをまとめたものです。がん患者さん、ご家族の方々にご活用いただければ幸いです。

岩手県がん診療ポータルサイト▶

