

保健センターだより

令和5年1月発行

第74号

＝編集と発行＝
白河中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>
【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

がん検診の精密検査はお済みですか？

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは、検診で早期に発見でき、自覚症状がない早い段階で治療をすれば、死亡率が低下することが証明されています。

検診で「精密検査が必要です」と判定されたら、早期にがんを発見できる機会と考え、自分や家族のためにも、必ず精密検査を受けましょう。

Q：精密検査ってどんなことをするの？

A：胃…内視鏡検査（胃カメラ）



肺(呼吸器科)…胸部 CT 検査・気管支鏡検査（気管支用の内視鏡）

肺(循環器科)…血液検査・胸部 CT 検査・心臓超音波検査（エコーなど）

大腸…大腸内視鏡検査



専用の検査着なので、お尻を出す必要はありません。

乳…「マンモグラフィ・超音波（エコー）・細胞診・組織診」の組み合わせ

子宮…コルポスコープ（子宮用のカメラ付検査器）・組織診



めざせ受診率 100%!!

精密検査の受診率

胃	81.5%
肺	80.0%
大腸	72.3%
乳	94.0%
子宮	91.7%

令和3年度白河市

※内視鏡検査は、場合によってはその場で病変を取り除くこともできます。また、内視鏡の苦痛を軽減するために鎮静剤を使用できることがありますので、詳しくは精密検査実施医療機関にご相談ください。

Q：どこで受けられるの？また、検査に必要なものは？

A：『精密検査実施医療機関』として検診結果のお知らせに同封してあります。また、福島県医師会ホームページにも掲載されていますが、わからない場合は中央保健センターまでお気軽にお問い合せください。検査当日は「検診結果通知書」、「健康保険証」、「紹介状」をご持参ください。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っていますか？

- **どんな病気？**：主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。階段や坂道で息が切れる、咳やたんが長引くなどの症状があります。
- **進行すると？**：少し動いただけで息切れし、日常生活もままならなくなり、携帯用酸素ボンベで酸素を補充し続ける必要があります。
- **予防のために**：喫煙をしている方で、息切れや咳・たんの症状がある方は、風邪だと思いつまらずに、早めに呼吸器科を受診しましょう。
そして、**禁煙**することが重要です！

☆簡単な肺機能検査が出来ます。興味のある方、ご相談ください！



フレイル予防でいきいき健康生活！

フレイルとは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。放置することで要介護状態になることもあります。 早めの予防で健康長寿を目指しましょう！

フレイルかも？当てはまったら要注意！

- 体重が半年前より減ってきた □疲れやすく、何をするにも面倒だ
- 体を動かすことが減った □歩く速さが遅くなってきた

フレイル予防のための3つの柱（参考：飯島勝矢氏 フレイル予防ハンドブック）

①栄養：食・口腔機能

- ・肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質をしっかり摂りましょう。よく噛んで、バランスよく食べましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもち、定期的に受診しましょう。

②身体活動：運動（例：ウォーキング・階段の使用で筋力低下予防）

③社会参加：趣味活動・ボランティア・就労など



新型コロナウイルスワクチン接種について

◇オミクロン株対応ワクチン接種について

初回接種（1、2回目接種）を完了し、前回接種から3か月以上経過した12歳以上の方が、1人1回限り接種することができます。

下記の日程の集団接種を希望される場合は、コロナワクチンコールセンター（0120-567-343）に、個別接種を希望される場合は、個別接種実施医療機関に直接予約をしてください。

自分だけでなく、周りの人を感染から守るためにも、接種のご検討をお願いします。



個別接種
実施医療機関一覧

【集団接種の日程】接種会場：国体記念体育館

令和5年1月28日（土）



◇ワクチン未接種者に対する差別の防止について

新型コロナウイルスワクチン接種については、持病やアレルギーなどの様々な理由からワクチンを接種できない方もいらっしゃいます。接種をしていない方に対して、接種の強制や学校、職場等における不利益な取扱いなど、差別を行うことのないよう、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】

新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-567-343

対応時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ



福島県医療ひっ迫警報発令中

（令和4年12月16（金）～令和5年1月15日（日）まで）

現在の医療提供体制の極めて厳しい状況を踏まえ、「福島県医療ひっ迫警報」が発令されています。緊急性の高い方の命を守るため、医療機関、救急車等の適正利用をお願いします。※期間延長となる可能性もあります。