

保健センターだより

令和6年1月発行

第82号

＝編集と発行＝
白河市中央保健センター（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

がん検診で精密検査が必要となった方へ

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



※内視鏡検査は、場合によって病変をその場で取り除くことができます。また、苦痛を軽減するために鎮静剤を利用できますので、精密検査実施医療機関にご相談ください。



精密検査について（市 HP）

Q：どこで受けられるの？また、検査に必要なものは？

A：検診結果に『精密検査実施医療機関一覧』を同封しており、白河市ホームページにも掲載しています。検査の際は「検診結果通知書」、「結果報告の依頼について（紹介状）」、「健康保険証」をご持参ください。

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、何をしても面倒だ

□体を動かすことが減った □歩く速度が遅くなってきた

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と摂りましょう。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



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、風邪だと思い込まずに、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！

参考：スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)ウェブサイト

【問い合わせ先】健康増進課成人健康係（中央保健センター）TEL 0248-27-2114



新型コロナワクチン接種(令和5年度秋開始)について

全額公費負担（無料）で実施される特例臨時接種が令和6年3月31日で終了します。令和6年4月1日以降、新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同様に、予防接種法上のB類疾病に位置付けられ、同法に基づく定期接種として実施されます。

新型コロナワクチンには、新型コロナウイルス感染症の発症及び感染や重症化を予防する効果が確認されています。令和5年秋開始接種（令和5年9月20日以降）を受けてない方は、感染症予防効果と副反応のリスクについて、正しい知識を得た上で接種をご検討ください。

【第一三共社製ワクチンの接種開始について】

第一三共株式会社が開発した国内初の国産新型コロナワクチン（ダイチロナ筋注）が、令和5年秋開始接種に使用するワクチンとして追加されました。

本市においても、12月下旬から市内の個別接種実施医療機関の一部において接種を開始しています。

1 使用するワクチン

第一三共社製ワクチン（オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン）

※ファイザー社製やモデルナ社製ワクチンと同様の「mRNA ワクチン」です。

2 接種対象者

初回接種を完了した、12歳以上の全ての方

※前回接種日から3カ月以上経過している必要があります。

※すでに9月20日以降に追加接種（令和5年秋開始接種）を受けた方は接種できません



接種実施医療機関一覧

【問い合わせ先】

白河市コロナワクチンコールセンター 0120-567-343 平日 9:00~17:00

感染症の流行にご注意を！

1月から2月は、インフルエンザや新型コロナをはじめ、感染症が流行しやすくなります。基本的な感染対策を行い、流行シーズンを元気に過ごしましょう。

①感染経路を断つ→手洗いうがい、手指消毒等をこまめに行いましょう。

②予防接種→発症の可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぐため、積極的にワクチン接種を受けましょう。

③免疫力を高める→普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

