

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## 令和6年度健康診査・がん検診のお知らせ

町では、下記のとおり健康診査及びがん検診を実施します。対象の方には6月に通知を送付します。お手元に通知が届き次第、内容をご確認のうえ、期限内に各自ご予約ください。(女性のための検診は5月に送付します。)

### 1 実施期間

健診名	個別	集団
女性のための検診	6月1日(土)～1月31日(金) ※乳がん検診は12月13日(金)まで	6月24日(月)
健康診査・がん検診	7月1日(月)～1月31日(金)	9月8日(日)～14日(土)



2 実施場所 集団健(検)診は町健康福祉センター、個別健(検)診は須賀川・岩瀬管内の協力医療機関

### 3 実施内容

#### 【健康診査】

健診名	年齢	対象条件	検査方法	自己負担額	
				集団	個別
特定健診	40～74歳	町国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者※2	問診・診察、身体測定、 腹囲測定(40～74歳のみ) 血圧測定、尿検査 血液検査 (血糖、肝機能、脂質、腎機能)	無料	無料
後期高齢者健診	75歳以上 ※1				

※1 65歳～74歳までの方で、後期高齢者医療保険加入中の方も対象となります。

※2 鏡石町国民健康保険、後期高齢者医療保険以外の保険に加入中の方は、各保険者にご確認ください。

#### 【がん検診等】

検診名	年齢	対象条件	検査方法	自己負担額	
				集団	個別
胃がん検診(胃部X線検査)	50歳以上	2年に1回(偶数年齢の方) バリウム検査か内視鏡検査の どちらか一方を選択	バリウム(造影剤)を 飲んでレントゲン撮影	500円	2,000円
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上		内視鏡検査	-	
胃がんリスク検査	40～49歳	一度も検査を受けたことがない方※	血液検査	200円	500円
肺がん検診(胸部X線)	40歳以上	職場等で検査を受ける機会がない方	胸部X線撮影	200円	400円
肺がん検診(喀痰検査)	50歳以上	喫煙指数600以上の方	喀痰細胞診(3日間)	500円	500円
大腸がん検診	40歳以上	職場等で検査を受ける機会がない方	便潜血検査(2日間)	無料	無料
前立腺がん検診	50歳以上	治療中(経過観察含む)でない方	血液検査(PSA測定)	300円	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上	一度も検査を受けたことがない方	血液検査(B型・C型)	300円	500円

※40歳の方には受診券を送付します。41歳～49歳の方には希望があった場合のみ交付しますので、町健康環境課にお申込みください。

【女性のための検診】集団検診予約受付：5月15日(水)～(定員になり次第受付終了)

検診名	年齢	対象条件	検査方法	自己負担額	
				集団	個別
乳がん検診	40歳以上	2年に1回(偶数年齢の方)	マンモグラフィ検査	500円	500円
子宮頸がん検診	20歳以上		子宮頸部の細胞診		
骨粗しょう症検診	40～74歳	40.45.50.55.60.65.70歳の女性	レントゲンによる骨量測定	-	500円

4 申込方法 集団健(検)診は町健康環境課に申込書を提出(締切：7月19日(金))  
個別健(検)診は協力医療機関に直接申し込み。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## 健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ vol.1



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組みます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施します。

さっそく今月号から、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

### 今月の当番医

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科学部長・教授 <sup>やぶきしょうじ</sup> 矢吹省司先生



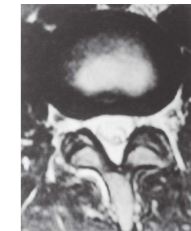
今年1月15日に鏡石町健康福祉センター(ほがらん)で「腰痛と肩こりについて」の講演をさせていただきました。今回は、腰痛を引き起こす病気の一つである「<sup>ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう</sup>腰部脊柱管狭窄症」について説明します。

## Q.1 「腰部脊柱管狭窄症ってどんな病気?」

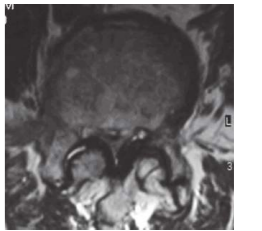
腰の骨の中の神経が通っている脊柱管という部分が加齢変化などで狭くなってしまふ病気です。特徴的な症状は、間欠跛行です。これは歩いていると腰痛や坐骨神経痛・下肢のしびれがでて、休み休みでないと歩けないというものです。しゃがんだり前かがみになって休憩すると短時間で症状が良くなるので、また歩けるようになります。高齢になる程頻度が高くなり、70歳代では12%程度(10人に1人以上)の方にこの病気があるようです。

## Q.2 「何で診断するの?」

脊柱管が狭くないかどうかはMRI検査をすると分かります(右図を参照)。レントゲン写真では神経が写らないので、正確に診断するには神経も写るMRIが必要になります。



正常な脊柱管のMRI



腰部脊柱管狭窄症のMRI

## Q.3 「治療はどんなのがあるの?」

直立の姿勢で、長く歩いたり立っていると腰痛や坐骨神経痛・下肢のしびれが出ますので、少し前かがみで歩いたり、シルバーカーを押して歩いたり、自転車に乗ったりすると症状は出にくくなります。治療としては、投薬(痛み止めや血流改善薬など)や運動療法、神経ブロックが行われます。それでも良くならない場合は、手術(骨を削って脊柱管を広くする)が行われることがあります。

## Q.4 「悪い病気なの?」

悪い病気ではありません。この病気で死んでしまうようなことはありません。しかし、歩く距離が短くなるので日常生活で支障が出ます。下肢の血管が詰まる病気でも同じような症状が出るので、心配な場合は医療機関を受診することをお勧めします。

## .....「体力測定会」を開催します.....

「健幸まちづくり事業」の取組みのひとつとして、福島県立医科大学の先生・学生による、「体力測定会(生活機能評価)」を開催します。ご自分の体の状態を詳しく調べられますので、この機会にぜひご参加ください。

- 日時 8月31日(土)～9月1日(日)
- 場所 町健康福祉センター「ほがらん」
- 対象者 65歳以上の町内在住の方

※申し込み方法など詳細については、随時お知らせします。



測定会場を視察する福島県立医科大学の先生方