

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

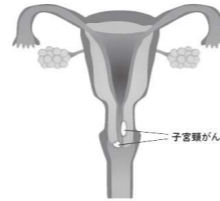
## ◆◆ 子宮頸がん予防～HPVワクチンとがん検診を受けましょう～ ◆◆

【子宮頸がんとは】  
子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。

30歳代から40歳代の女性に多いがんですが、近年20歳代女性の発症も増加しています。毎年、全国で約1万1000人の女性が子宮頸がんになり、約3,000人の女性が亡くなっています。

【HPVワクチン】  
HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染すると言われています。ワクチンを接種することにより、HPVの感染を防ぐことができます。

- 対象者（料金は無料）※本来は5～9万円かかる予防接種です
  - ・定期予防接種：小学6年生～高校1年生相当の女性
  - ・キャッチアップ接種：平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれでワクチン未接種の女性



【子宮頸がん検診】  
検診を受診することで、がんの早期発見・治療に繋がり、命を落とすリスクが減ります。

また、がんを早期に発見できれば、子宮を取らずに治療でき、がんになっても妊娠が可能な場合もあります。

- 対象者 20歳以上の女性  
町の子宮頸がん検診は、今年度中に偶数年齢になられる方が対象です。実施期間は令和7年1月31日までです。医療機関へご予約の上お受けください。また、検診を受ける際には、受診券が必要になります。お手元ない場合は町健康環境課までお問合せください。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## ◆◆ 「けんこう貯筋教室」参加者募集 ◆◆

この教室は、理学療法士等による運動指導により、体力づくりを行う短期集中型の介護予防サービスです。皆さんも、理学療法士と一緒に運動をして、筋肉を貯める「貯筋」をしませんか？

3か月間（週に1回）継続することにより、参加者の方からは「足が上がるようになって歩行が安定した」「身体が疲れにくくなった」「和やかな雰囲気毎回参加できている」との声が聞かれています。

9月から開始となる第2クールへの参加者を募集しますので、参加を希望する方は下記までお問合せください。

- 対象者 ①または②に該当する方
  - ①鏡石町にお住まいで要支援1・2の認定を受けている方
  - ②65歳以上で基本チェックリスト（※）に該当した方
- 期間 9月3日～11月26日（毎週火曜日14:00～15:30全13回）
- 場所 池田記念病院（リハビリ室）※自宅から会場までの送迎付き
- 料金 1回500円（月2,000円）
- 内容 健康に関するプチ講座「フレイルってなに?」「認知症予防について」など / 簡単なストレッチや体操 / トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動  
※初回と最終日には運動器の検査（筋力や体脂肪、握力など）もしています！



※基本チェックリスト：日常生活に必要な機能が低下していないかチェックするもの。該当するか簡単にチェックできますので、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先 福祉子ども課 ☎62-2210 地域包括支援センターあんしんかん ☎92-3212

## 健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ vol.4



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。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。

先月号に続き、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

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 <sup>しば</sup> <sup>よしたか</sup> 柴喜崇先生



今回は、高齢者の方に多く見られる症状、「フレイル (Frailty)」について説明します。

## Q.1 「フレイル (Frailty) とは何ですか？」

フレイルは、加齢に伴う心身の衰えを指し、身体的、精神的、社会的な機能の低下が見られる状態です。健康と介護が必要な状態の中間に位置し、適切な対応をとらないと健康状態がさらに悪化するリスクがあります。早期に発見し、対策をとることで、健康を維持し生活の質を向上させることができます。

## Q.2 「フレイルの主な症状は何ですか？」

フレイルの主な症状には、以下のようなものがあります。

- ①筋力の低下（握力や歩行速度の減少）
- ②体重減少（特に意図しない体重減少）
- ③疲れやすさ
- ④活動量の減少
- ⑤認知機能の低下

※これらの症状が複数見られる場合、フレイルの可能性がります。



## Q.3 「フレイルの診断方法はありますか？」

フレイルの診断には、基本チェックリスト（※1）が用いられます。このリストには、日常生活の活動、栄養状態、社会参加、認知機能などに関する質問（※2）が含まれており、合計点数に基づいて「健常（有病率：約35%）」「予備的フレイル（約45%）」「フレイル（約20%）」に分類されます。早期にフレイルを発見し、適切な対応を行うことで、健康を維持し生活の質を向上させることが可能です。

※1：基本チェックリストは、日本の高齢者を対象にした評価ツールで、要介護状態を早期に発見し、適切な介護予防対策を講じることを目的としています。このチェックリストは、厚生労働省によって開発され、全国的に使用されています。

- ①日常生活動作（ADL）
- ②認知機能
- ③社会的機能
- ④栄養状態
- ⑤身体機能
- ⑥口腔機能
- ⑦精神的健康の7項目から構成されています。

※2：具体的には以下のような項目が含まれます。

- ①食事や運動の習慣
- ②日常生活での身体活動
- ③社会的なつながりや精神的な健康状態

## ..... 「体力測定会」を開催します .....

町では福島県立医科大学の協力のもと、65歳以上の方を対象に、高齢者が健康に過ごすために必要な生活機能の体力測定会を行います。参加費は無料で予約先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

- 日時 ①8月31日(土)12時30分～ ②9月1日(日)9時～/13時～
- 場所 町健康福祉センター「ほがらん」
- 定員 各回40名 計120名
- 測定内容 脳の元気度、血管年齢、バランス機能、歩行機能、手指巧緻性、手先の器用さ、筋力、呼吸・口腔機能、体組成、特別測定、運転寿命チェック



●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115