

保健師だより

あなたの健康支えます!!

施設健診 (医療機関) のお知らせ

施設健診は1月31日(金)までとなっています。受診が済んでいない方は、お早めに医療機関へご予約ください。

検診名	対象年齢	対象者	費用	受診券
特定健康診査	40歳～74歳	鏡石町国民健康保険加入者の方	無料	○
後期高齢者健康診査	75歳以上	後期高齢者医療制度加入者の方		
結核検診	65歳以上	肺疾患で治療中でない方	無料	-
肺がん検診	胸部X線検査		40歳以上	
	喀たん検査	50歳以上	喫煙指数(1日に吸うタバコの本数×喫煙年数)が600以上の方	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	300円	-
大腸がん検診		大腸疾患で治療中でない方	無料	
胃がん検診(バリウム・内視鏡)	50歳以上	50歳以上の偶数年齢 胃疾患で治療中でない方	2,000円	○
胃がんリスク検診	40歳～49歳	過去に胃がんリスク検診を受けたことがない方	500円	
前立腺がん検診	50歳以上	50歳以上の男性 前立腺がん・前立腺肥大症等で治療中でない方	500円	-
子宮頸がん検診	20歳以上	20歳以上の女性で偶数年齢 子宮頸がん等で治療中でない方	500円	○

- 実施医療機関：須賀川市・鏡石町・天栄村の受託医療機関
- 費用：上記一覧表のとおり(今年度70歳を迎える方、70歳以上の方、生活保護世帯の方は無料)
- 持参するもの：受診券(上の表中で○がついている健診のみ)、健康保険証、健診費用



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

ついていませんか? 住宅用火災警報器



◆なぜ設置が義務化?

住宅火災で最も多い死亡原因は「逃げ遅れ」です。主な要因として、深夜に発生した住宅火災では住民が就寝中であることが多いため、火災の早期発見が難しいことが挙げられます。このような背景を基に、平成23年から全ての住宅において住宅用火災警報器の設置が義務化されました。

◆住宅用火災警報器の奏功事例

- ①家人が就寝中、電気ストーブに掛布団が触れて出火。寝室の住宅用火災警報器が作動したため目が覚め、急いで水をかけて消火し、大事に至らなかった。
 - ②家人が調理をしていることを忘れて外出し、台所から出火。階段の上に取り付けられていた住宅用火災警報器が作動し、就寝中だった家族が音に気付いて避難できた。
- ※これらはほんの一例であり、このほかにも住宅用火災警報器によって多くの命が救われています。

◆取り付けたいけれど...

須賀川地方消防防災協会が、機器の料金を立て替えて購入を代行し、消防職員が無償で取り付けるサービスを行っていますので、お気軽にご相談ください。

●問い合わせ先 須賀川消防署鏡石分署 ☎62-4511

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.8



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ています。

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准教授 ^{くすもと やすあき} 楠本 泰士 先生



今回は、「ランドセル症候群」について説明します。



Q.1 「ランドセル症候群とは?」

ランドセル症候群(Backpack syndrome: BS)とは、自身の身体に合わない重さや大きさの荷物を背負うことで生じる心身の不調を来す症候群です。これまでに肩や腰に痛みを感じたことがない方は、ほとんどいらっしゃらないと思います。このような痛みのトラブルは、大人になってからではなく、小中学生のうちから生じると考えられています。その内の一つがランドセル症候群(Backpack syndrome: BS)です。

Q.2 「痛みを抱えている子どもの割合は?」

通学時かつ調査時に肩や腰に痛みがある子どもをBSと定義したところ、我々が行った2024年度の福島市内の調査では、644名(6～15歳)の小中学生の内、小学生の約3割、中学生の約4割がBSであることがわかりました。中学生は、小学生よりも荷物が重くなります。筋肉量の差もありますが、特に中学生では、男子より女子の方が、わずかに発生率が高くなっています。

Q.3 「健康に対する影響は?」

高学年や中学生のBSの子どもは、BSでない子どもと比べて、食事に対するQOLや心理的幸福感(全般的な気分と子どもの感情に関する幸福感)、学校と学習に対するQOLが低いことが明らかになりました。BSの子どもは、重りの有無で歩行や走行時に歩幅や速度が変わることが明らかになっています。これらは、肩や腰に痛みのある子どもの体力づくりや予防的な関わりのために、有用な知見と考えられます。

Q.4 「どんな関りが重要?」

県では、子どもの肥満や虫歯などの増加が問題になっています。子どもの健康を支援するためには、食育(食事や食習慣が、身体を強くし、心を育てる)だけでなく、眠育(良質な睡眠が、子どもたちの脳や身体の発達に良い影響を与える)や足育(正しい靴選び、正しい足のケアが、姿勢の安定や運動機能に影響を与える)など、多角的な取り組みの重要性が見直されています。

告 白

ライジング・サンで
一緒に作業する利用者さん大募集

【作業内容】 就労継続支援B型事業所で、企業や農家から頂いた軽作業をします。
例：シール貼り、アパート外周清掃

【作業工賃】 平均工賃実績 18,004円/月(R5年度)

【問い合わせ先】 施設長 横田 ☎62-1980

告 白

HOPE 中学生(5教科対応) 鏡石中学校から徒歩3分
1クラス4名までの少人数個別指導

ホープ学習塾

TEL 0248-94-5022