保健師だより

あなたの健康支えます !!



◆◇◆ 集団健診の日程を追加します ◆◇◆

今年度まだ町の健診を受けていない方を対象に、１日限定で集団健診を実施します。
今回は乳がん検診も同時に受けられる特別な機会となっていますので、ぜひお申し込みください。

【日時・場所】　12月３日㈭　健康福祉センター（ほがらかん）
　　受付時間　7:30 ～ 10:00（30分ごとの予約）
【申込方法】　11月20日㈭までに、健康環境課（☎62-2115）へお電話ください
【持ち物】
① 受診券（特定健診、後期高齢者健診、胃がんリスク検診、乳がん検診の方）
② 受診カード（申し込み後送付されます）
③ マイナ保険証もしくは資格確認書（社保扶養の方）
④ バスタオル（乳がん検診の方）
⑤ 検診料金（該当の方）



健（検）診項目
●特定健診　●特定健診（社保扶養）　●後期高齢者健診 ●肺がん検診　●大腸がん検診　●前立腺がん検診　●胃がんリスク検診　●乳がん検診 ●肝炎ウイルス検診　※胃がん検診は実施ありません

※対象年齢や料金については、６月に黄色の封筒で送付した総合健診案内や町ホームページをご覧ください。

町ＨＰ▶

◆間もなく町の健（検）診期間が終了します！

令和８年12月11日㈭まで

乳がん検診

令和９年１月30日㈮まで

特定健診　後期高齢者健診
乳がん以外の各種がん検診
肝炎ウイルス検診　骨粗しょう症検診

〇女性検診（乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症）については５月に、その他の健（検）診については６月に、対象の方に案内をお送りしています。健（検）診を受けられる医療機関等、詳しい内容は案内をご覧いただくか、健康環境課までお問い合わせください。
〇終了近くなりますと予約が取りづらくなりますので、お早めの予約をお願いいたします。

◆健（検）診結果はすぐに確認しましょう！



お手元に届いた健（検）診結果は、すぐに封を開けて結果を確認してください。
【要精密検査の案内があった方】
症状がなくても放置せずに、お早めに医療機関を受診してください。
【要指導の案内があった方】
生活習慣を見直すチャンスです。町から保健指導の案内が届いた方は、ぜひご利用ください。
【特に問題がなかった方】
今の健康をキープするために、日ごろの生活を改めて振り返ってみましょう。

健（検）診結果の見方や健康管理について気になることがあれば、町の保健師・管理栄養士までご相談ください。

●問い合わせ先　健康環境課　☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ　vol.31



町では令和６年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「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していただきます。
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　森下（もりした） 慎一郎（しんいちろう）　先生

今回は、高齢の方にも知っていただきたい肺がんの症状、治療と運動について説明します。

Q.1　肺がんってどんな病気？

肺がんは、気管支や肺胞の細胞ががん化する病気で、高齢の方にも多くみられます。小細胞肺がんと非小細胞肺がんなどに分けられ、種類によって治療法が異なります。喫煙や受動喫煙は発生要因の一つですが、たばこを吸わない人にも起こります。禁煙は、自分と周囲の人の健康を守ることにつながります。

Q.2　どんな症状があるの？

早期には症状がないこともあります。咳や痰、血痰、胸の痛み、息切れなどがみられます。これらは肺炎や気管支炎などでも起こります。また、咳や息切れを「年齢のせい」と思い、受診をためらうこともあります。原因の分からない咳や痰が２週間以上続くとき、血痰が出たときは早めに受診しましょう。症状のない方は40歳以上を対象とした肺がん検診を年１回受けましょう。症状がある場合は検診を待たず受診してください。

Q.3　治療はどうやってするの？

治療は、がんの種類や進行度に加え、体力や持病、ご本人の希望なども踏まえて選ばれます。手術、放射線治療、薬物療法（抗がん薬、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬など）があり、組み合わせて行うこともあります。治療方針は一人ひとり異なるため、担当医に確認することが大切です。

Q.4　治療前後の運動は？

肺の手術の前後には、呼吸の練習や体を動かす練習を行うことがあります。治療中や治療後も、医師の指示の下、体力や息切れに合わせた歩行、筋力運動（椅子からの立ち座りなど）、呼吸練習が、体の働きや日常生活の回復を支えます。持病や骨への転移、ふらつきの有無で安全な運動は異なります。主治医や理学療法士に相談し、転倒に気をつけて無理のない範囲で行いましょう。発熱、強い息苦しさ、胸の痛み、血痰があるときは運動を中止し、すぐに担当医療者へ連絡してください。

