健康だより その229

今月のテーマ

川俣町胃がんリスク検診の現状

Health Letter

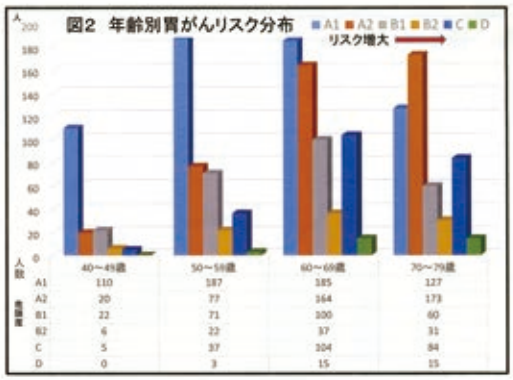
胃がんリスク検診とは、わずかな血液からピロリ菌の感染と胃炎の状態を調べ、胃がんになるリスク（危険度）を分類する検診です。川俣町では、平成27年～30年までの4年間で、対象の70歳代までの検査を実施しました。残念ながら目標の受診率には達しませんでしたが、早期癌を含め5人の胃がんを発見することができました（図1）。

図1 川俣町リスク検診の受診率と胃癌発見

	2015年度（40歳代）	2016年度（50歳代）	2017年度（60歳代）	2018年度*（70歳代）
一次検診受診率	10.5%（163/1,557）	12.4%（397/3,211）	16.9%（605/3,571）	12.9%*（490/3,791）
二次検診受診率	47.2%（25/53）	62.4%（131/210）	61.4%（258/420）	44.5%*（218/490）
胃癌発見者数（二次検診受診者中）	0	0	2	3
			B1+C1	B1+C1+D1

＊2018年度は2019年2月まで

胃の萎縮が進んだ60代～70代のB、C、D群（図2）はリスクが増し、年齢が上がるにつれA2群（境界型）が増加しています。この年代は以前にピロリ菌に感染し自然に除菌された可能性が高いのですが、念のため、内視鏡検査で現在の胃の状態を診断する必要があります。72～79歳の未受診の方、まずは町の検診、または医療機関で検査を受けてください。なお、平成29年度、30年度にリスク検診でB、C、D群と判定された方は、できるだけ早く内視鏡検査を受けましょう！



川俣町胃がんリスク検診データ管理委員会副委員長
鈴木内科医院 鈴木秀先生

6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

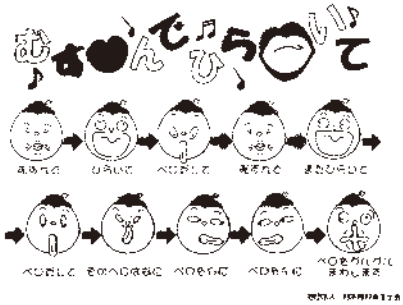
「いつまでも　続く健康　歯の力」
（日本歯科医師会平成31年度標語）

皆さんは、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

滑舌が悪くなった、食べこぼしがある、わずかでもむせる、噛めない食品が増えてきた、口の中が乾燥する等のほんの些細な症状のことです。

「オーラルフレイル」の悪化が身体機能の低下につながりますので、これらの症状に気づいたら早めに歯科医院を受診しましょう。

また、こんなお口の体操も効果的です。



県民健康調査に関するお知らせ

福島県は、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託し実施しています。今年度も、川俣町が実施する「集団検診」の「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」の検診項目に、県民健康調査の検査項目を上乗せして実施します。これを受診した場合、令和元年度県民健康調査「健康診査」は受診したことになります。

詳しくは対象の方にお送りしている「県民健康調査令和元度健康診査に関するお知らせ」をご覧ください。

■お問合せ先

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター　℡ 024-549-5130（土日祝日を除く 9:00～17:00）

禁煙週間のお知らせ

5月31日㈮～6月6日㈭までの禁煙週間です。

令和元年度標語

「２０２０年受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達を守ろう～　」

健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■**日時**　6月5日㈬　午前9時～11時30分
■**内容**　体脂肪、肺活量測定、健康相談など
※健康チェックは午前9時～10時まで
※さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで
■**場所**　保健センター
■**講師**　快フィットネス研究所
健康運動実践指導者
安田涼子先生

※次回健康チェック日は、
7月12日㈮です。
※骨密度測定を行います。

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■**日時**　6月4日㈫午前9時30分～11時30分
■**内容**　体脂肪、肺活量、握力測定、健康相談など
※健康チェックは午前9時30分～10時まで
※ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで開催しています。
■**場所**　保健センター
■**講師**　八子メディカルフィットネスクラブ健康運動指導士

※次回は7月10日㈬です。

ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■**日時**　6月25日㈫ 午前9時30分～12時30分
■**場所**　保健センター
■**講師**　管理栄養士　渡辺幸子先生
■**参加費**　500円
■**定員**　20人
■**持参するもの**　エプロン、三角巾
■**申し込み**　6月18日㈫まで（電話可）
※次回は7月25日㈭です。

和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

主に後期高齢者（75歳以上）の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。動きやすい服装でおいでください。

■**日程**
・6月6日㈭　講師　歯科衛生士　菅野洋子先生
・6月27日㈭　講師　運動推進員、保健師
■**時間**　午前10時～11時30分
■**場所**　保健センター
※初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

＼LET's チャレンジ／
かわまた健康ポイント！

①役場や公民館で記入台紙を受け取る。
②ポイントを貯める。
③ポイントがたまったら役場に申請する。
④健民カードが発行される。
⑤協力店でサービスを受けたり、応募はがきで豪華賞品を当てよう。

ちびっこカレンダー　6月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は"母子健康手帳"をお忘れなく！

	日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内　容
6月	3 ㈪	遊びの教室と すくすく育児相談	9：30～11：30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
	6 ㈭	離乳食教室	13：15～14：00	30年11月～31年1月生	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方
	26 ㈬	1歳6か月児健診	13：15～14：00	29年11月～12月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導等