健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.13

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助教 星（ほし） 真行（まさゆき） 先生

最近、「フレイル」という言葉を耳にしませんか。今回は、「フレイル」について説明します。

★１ フレイルとは？

「フレイル」は「Frailty（フレイルティ）；虚弱」という意味です。フレイルとは、加齢などに伴い体と心の働きが弱まり、徐々に介護が必要になっていく状態のことです。

「体重減少」「筋力低下」「疲れやすい」「歩行速度の低下」「身体活動レベルの低下」の５項目のうち、３項目が該当するとフレイルと判定されます。フレイルから介護が必要な状態となる主な原因の 9%は転倒やそれによる骨折です。

★2 フレイル予防には何が大事？

フレイル予防には、「運動」「社会参加」「栄養」が大事なポイントです。体を動かすことは勿論のこと、人とつながること、いろいろなものを家族や友人と一緒に楽しく食べることです。運動することによって「貯筋」され、食欲も向上します。早めの対策で予防・改善できるのが特徴です。

★3 要介護の危険度チェックとは？

要介護の危険度チェックをしてみましょう。

男性では 11 点以下、女性では 9 点以下の場合、４年後に要介護になる確率が高いと言われています。

危険度が高い方は、転倒予防のための筋力強化運動やバランス運動を継続的に実施してみましょう。体を動かすことは、筋力を高めるだけでなく、食欲や心の健康にも良い影響があります。生活の中で取り入れやすい運動から始め、自分に合った運動を無理なく続けてみましょう。細く長く続けることが健康を保つことにつながります。

※危険度が高い方は、転倒予防のための筋力強化運動やバランス運動を継続的に実施してみましょう！

「はい」１点、「いいえ」０点

【要介護の危険度チェック表 ☑】 14 項目の合計得点（最大 14 点）

1	階段をあがったり、降りたりできる	□はい	□いいえ
2	階段をあがる時に息切れしない.	□はい	□いいえ
3	飛び上がることができる	□はい	□いいえ
4	走ることができる	□はい	□いいえ
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる	□はい	□いいえ
6	30 分間以上歩き続けることができる	□はい	□いいえ
7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる	□はい	□いいえ
8	米の袋 10kg を持ち上げることができる	□はい	□いいえ
9	倒れた自転車をおこすことができる	□はい	□いいえ
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる	□はい	□いいえ
11	立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく	□はい	□いいえ
12	靴下、ズボン、スカートを立ったまま、支えなしにはける	□はい	□いいえ
13	椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる	□はい	□いいえ
14	ものにつかまらないで、つま先立ちができる	□はい	□いいえ

衣笠ら：Motor Fitness Scale 引用▶

★4 どんな運動がおすすめ？

生活の中で何かをしながら行う「ながら運動」で、下半身のトレーニングをしてみましょう。歯みがきをする時に両膝の間にタオルを挟み、落とさないようにします。１日３回の食事の前に、つま先立ちした後にかかとで立つ（つま先をあげる）動きもおすすめです。

人生 100 年時代を自分らしく歩むため、フレイルのサインに気づき、健康に過ごせる時間を延ばしましょう。

保健師だより

あなたの健康支えます !!

◆◇◆ 令和7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。対象の方には通知を郵送します。お手元に届き次第、内容をご確認のうえ、期限内に各自ご予約ください。「女性検診のお知らせ」、「町人間ドックのお知らせ」、「総合健診のお知らせ」が５月～６月に続けて通知されますが、町人間ドックを申込予定の方は、検査項目の重複となりますので、女性検診及び総合健診を申し込むことはできません。

また、町が行う健康診査・がん検診は１年度に１回のみ助成対象となります。重複受診された場合は、健（検）診費用を実費負担となりますのでご注意ください。

【女性検診（乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診）のお知らせ】

●**通知時期**　５月上旬頃

●**対象者**

乳がん検診：40 ～ 84 歳になる女性（偶数年齢）

子宮頸がん検診：20 ～ 84 歳になる女性（偶数年齢）

骨粗しょう症検診：40・45・50・55・60・65・70 歳になる女性

※いずれもそれぞれの疾患で治療中・経過観察中の方は町検診の対象外。

●**実施期間**

個別検診：６月２日㈪～令和８年１月 31 日㈯※乳がん検診は 12 月 12 日㈮まで

集団検診：①６月 30 日㈪※乳・子宮頸がん検診のみ　②９月 13 日㈯※乳がん検診のみ総合健診と同時実施

●**受診方法**　個別は実施医療機関に、集団は健康環境課に事前予約のうえ受診してください。

●**その他**　各受診券の交付上限を 84 歳までとしています。86 歳以上の検診希望者はお問い合わせください。

【総合健診のお知らせ】

●**対象者**

特定健診：鏡石町国民健康保険加入中の 40 ～ 74 歳の方

後期高齢者健診：後期高齢者医療制度加入者

胃がん検診：上記健康保険に加入中の 50 ～ 84 歳になる方（偶数年齢）

50 歳となる方（加入中の健康保険の種類を問わずお知らせ）

令和６年度にがん検診等受診履歴のある方で対象年齢に該当する方

胃がんリスク検診：40 歳になる方※ 41 ～ 49 歳になる方で検査希望の場合はご連絡ください。

その他のがん検診：令和６年度にがん検診等の受診歴のある方

●**実施期間**　個別健診：７月１日㈫～令和８年１月 31 日㈯　集団健診：９月７日㈰～９月 13 日㈯

●**申込方法**

個別健診の場合は実施医療機関に予約、集団健診の場合は郵送される「集団健診申込書」を提出してください。

●**その他**

総合健診の通知対象を昨年度から変更しています。通知の届かない方で、健（検）診を希望される方は、お問い合せください。

●**問い合わせ先**　健康環境課　保健師　☎ 62-2115

福島県立医科大学連携事業 医学講演会　**テーマ：痛みが身体・精神機能に与える影響について**

▶日　　時　**５月 19 日 (月)** 14:00 ～ 15:30
▶場　　所　町健康福祉センター　多目的室
▶対 象 者　どなたでも参加できます
▶参 加 費　無料
▶申込方法　電話または Google フォーム
▶申込締切　５月 16 日㈮

▶講師　**矢吹 省司** 先生
福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授

曽根 稔雅 先生
福島県立医科大学保健科学部作業療法学科教授

●**問い合わせ先**　健康環境課　健康グループ　☎ 62-2115