



◆◆◆ 令和8年度 健康診査・がん検診のお知らせ ◆◆◆

下記のとおり健康診査・がん検診を実施いたします。対象になる方には通知が郵送されますので、お手元に届きましたら、すぐに内容を確認し、期間内に受けてください。

なお、5月～6月に健康環境課から「女性がん検診のお知らせ」、「人間ドックのお知らせ」、「総合健診のお知らせ」が続けて通知されますが、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、女性がん検診・総合健診の申込みをすることはできません。町の健康診査・がん検診は、1年度に1回のみ受けることができます。重複受診した場合は、健（検）診費用を全額お支払いいただきます。

種類	通知時期	健（検）診実施期間	対象者
女性がん検診	5月上旬頃	◇個別◇ 6/1(月)～1/30(土) ※乳がんは12/11(金)まで ◇集団◇ 6/29(月)	●子宮頸がん：20歳～84歳の女性（偶数年齢） ●乳がん：40～84歳の女性（偶数年齢） ●骨粗しょう症： 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
人間ドック	5月中旬頃	7月～12月	40・45・50・55・60・65歳になる方
総合健診	6月中旬頃	◇個別◇ 7/1(水)～1/30(土) ◇集団◇ 9/13(日)～9/18(金)	●特定健診：町国民健康保険加入中の40～74歳 ●後期高齢者健診：後期高齢者医療加入者 ●胃がん検診：50歳～84歳の偶数年齢の方 ●胃がんリスク検診：40歳～49歳で受診歴のない方 ●肺がん・大腸がん：40歳以上の方 ●前立腺がん検診：50歳以上の男性 ●肝炎ウイルス検診：40歳以上で受診歴のない方

※年齢は令和8年4月1日～令和9年3月31日に迎える年齢です。

※町が行うがん検診は症状のない方が対象です。症状のある方、がんなどの病気で治療中（経過観察含む）の方は対象外です。

◆◆◆ 喀痰細胞診検査（肺がん検診）は終了します ◆◆◆

肺がん検診を受診された方のうち、重喫煙者で希望された方に対して実施していた喀痰細胞診検査が、国の指針改正で「推奨しない」とことされ、肺がん検診の標準項目から除外されました。それに伴い、今年度から町の検診において、喀痰細胞診検査を実施しないこととしました。

喀痰が続くなど、症状がある場合は医療機関を受診してください。



◆◆◆ 集団健診が変わります! ◆◆◆

面倒な手続きがいらぬ! 今年度受けると、次年度も予約・手続き不要! 自動的に受けられる!

～ 総合健診 集団健診(9月) がより受けやすくなります! ～

令和7年度に集団健診を受けた方は、今回から原則、**予約不要**で受けられるようになります。

受診履歴をもとに、健康環境課であらかじめ健診日時や受診内容を指定し、健（検）診に必要な書類と検査容器をまとめて6月に郵送します。

指定の日時で都合が合わない場合、受けたい健（検）診項目がある場合は、電話または Google フォームから変更することができます。

令和7年度に追加健診（12月）を受けた方、集団健診を受けていない方や初めて集団健診を受ける方は、申込書を提出してください。



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 助教 飯田尚哉 先生



今回は、ストレッチングと筋トレについてお話しします。

私は現在、ストレッチングに関する研究に取り組んでいます。ストレッチングにはいくつかの方法がありますが、筋肉を伸ばした位置で一定時間保つ「スタティックストレッチング」が最も一般的です。運動前後のウォーミングアップや、体のケアとして行っている方も多いのではないのでしょうか。

ストレッチングの効果として最もよく知られているのは、体の柔軟性を高めることです。実際に多くの研究で、ストレッチングを行うことで関節の動く範囲（可動域）が広がることが示されています。体が柔らかくなることで、日常生活の動作がスムーズになり、スポーツにおいても動きやすさの向上が期待できます。

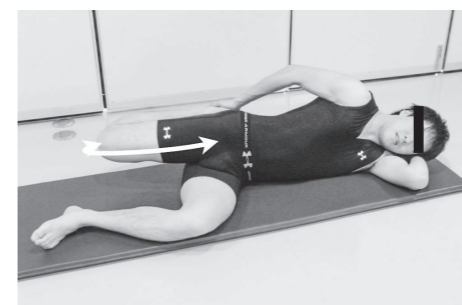
さらに近年の研究では、ストレッチングが筋力の向上につながる可能性も報告されています。特にスタティックストレッチングでは、筋肉に刺激が加わり、筋力の改善や筋肥大がみられる場合があることがわかってきました。ストレッチングは「体を柔らかくするための運動」というイメージが強いですが、体づくりの面でも役立つ可能性があるのです。

Q. どのように行えばいいの？

近年の研究では、1つの筋肉につき30～60秒程度のスタティックストレッチングを、休憩を挟みながら合計15分以上行う方法を、週5回以上、6週間以上継続することが推奨されています。

「筋トレは少しハードルが高い」と感じる方もいるかもしれませんが、しかし、ストレッチングであれば特別な道具も必要なく、自宅でも気軽に始めることができます。テレビを見ながら、あるいは寝る前の数分でも構いません。無理をせず継続することが大切です。

日々の生活の中にストレッチングを取り入れることで、体の柔軟性を保ち、健康づくりにつなげることができます。まずはできるところから、ストレッチングを始めてみましょう。



大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）のストレッチング



ハムストリングス（太もも後面の筋肉）のストレッチング