



## 7月28日は「日本肝炎デー」です

肝臓は、人間が生きるために重要な働きを担っています。

### Q. 肝臓の3大機能とは？

- ①食べた物を体が利用できるように分解したり貯えたりする
- ②アルコールや薬、老廃物などを無害な形に変える
- ③脂肪の消化を助ける胆汁を作る



### Q. 肝炎とは？

肝臓の細胞が壊れてしまった状態です。原因はいくつかありますが、日本ではウイルス性肝炎が約80%を占めていると言われていています。特にB型肝炎ウイルスもしくはC型肝炎ウイルス感染による肝炎が大多数を占めています。

この2つのウイルスは血液や体液から感染することがわかっています。ですが、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、感染しても自覚症状がないまま病気が進行するおそれがあります。肝炎は放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんに進行してしまいます。

### ★肝炎ウイルス検査を受けましょう！

感染しているかどうかは血液検査でしかわかりません。

町の健康診査では、40歳以上の初めて検査を受ける方を対象に、肝炎ウイルス検査を実施しています。ご希望の方はこの機会に是非お申込みください。

## 鏡石町総合健(検)診のお知らせ

対象者の方には、6月中旬に黄色の封筒で、総合健(検)診のお知らせを発送しました。

お申込みはお早めをお願いいたします。万が一健診のお知らせが届かない場合は健康環境課までお問い合わせください。

令和7年9月に集団健診を受けた方	ステップ1	健診の指定日時と健診内容を確認する	
	ステップ2	変更・キャンセルの場合のみ、電話かWebで申請する	
	ステップ3	指定日時に受診する	
その他の方	ステップ1	「集団健診申込書」に記入する	
	ステップ2	7月17日までに郵送または窓口に提出する	
	ステップ3	8月中旬に「決定通知」と「検査容器」が届く	
	ステップ4	決定日時に受診する	

【集団健診】

【個別健診】

7月1日から始まっていますので、お知らせに記載の医療機関に直接お申込みください。町ホームページでもご確認いただけます。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115



### 関根邦夫行政相談委員 感謝状受賞報告

5月29日(金)、町長室において福島行政監視行政相談センター所長感謝状受賞を報告しました。感謝状は、行政相談活動に尽力された行政相談委員に贈られるものです。行政相談委員とは、総務大臣が委嘱する民間ボランティアで、地域の方々から国の仕事に関する苦情などの相談を受け付け、解決に向けた助言等を行っています。



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

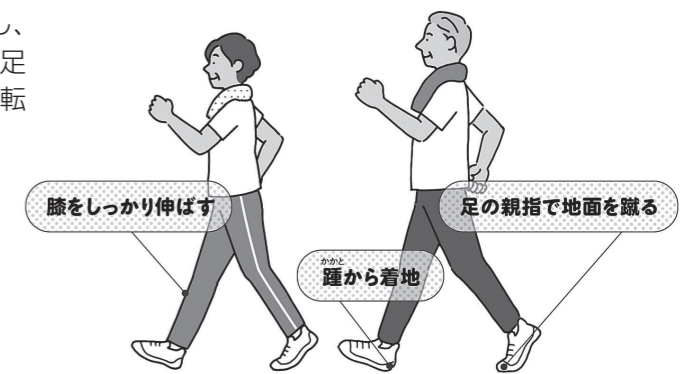
福島県立医科大学保健科学部理学療法学科 助教 星 真行 先生



「それ、フレイルかも？一日一動！運動実践ノート」を活用してみませんか。

## 1. 「正しい歩行とは？」

歩行は健康づくりの基本です。踵(かかと)から着地し、足の親指で地面を蹴り出すことを意識してみましょう。足の親指をしっかり使って歩くことで、膝への負担軽減や転倒予防につながります。



- ◆背筋を伸ばし、良い姿勢で歩く
- ◆歩幅を少し大きくし、腕をしっかり振る
- ◆足を振り出す際は、足首をできるだけ反らせる
- ◆踵の外側から着地し、足の親指で地面を蹴り出す
- ◆歩行時は手に物を持たない
- ◆自分の足に合った靴を選ぶ

## 2. 「意識から変わる正しい歩行実践」

- 正しい姿勢で歩くことを意識しましょう。歩行の際は、踵から着地し、足の親指で蹴り出すことを心掛けましょう。
- フレイル予防のために、無理のない範囲で楽しく運動を続けましょう。継続することが健康づくりへの第一歩です。



## 3. 「一日一動！運動実践ノート」

本ノートには、フレイルチェックの方法や予防対策、自宅や地域で実践できる運動カレンダーなどを掲載しています。通いの場での活用はもちろん、個人でもご利用いただけます。また、必要なページのみを印刷して活用することも可能です。

【「一日一動！運動実践ノート」(2026年3月発行)掲載URL】

福島県健康づくり推進課「フレイル対策実践」  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/koureisasyokuji.html>

【監修】福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科 星 真行



フレイルは早めに気づき、適切な対策に取り組むことで予防や改善が期待できます。ぜひ本ノートを日々の健康づくりにお役立ていただき、いつまでも自分らしく元気に過ごせる毎日を目指しましょう。

