

Check!
健康ワンポイント

今年もがん検診を受けましょう

おおよそ、日本人の2人に1人が“がん”にかかり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。がんにかかる方の部位別では、男性は、肺・胃・肝臓の順に、女性は、肺・胃・結腸の順で多く、結腸と直腸を合わせた大腸がんは、男性3位、女性は1位で、増加傾向にあります。

また、今年4月に国立がん研究センターから、がんにかかった方の5年生存率と10年生存率が公開されました。5年生存率では、前立腺・乳・甲状腺がんでは90%以上、子宮・大腸・胃がんでは70%~90%となっており、がんにかかってても社会復帰している方がいます。

昨今、がんの診断と治療の進歩によって、早

期発見・早期治療で治せるがんが増えてきていますが、早期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見・早期治療のためには、症状がない時に検診を受けることが大切です。

そこで、市では6月から各種がん検診を実施します。受診に使用する物品は、5月中旬から下旬にかけて、各ご家庭に『健(検)診のご案内』(ピンク色の封筒)として配布されます。ご家族全員の健診受診券が入っていますので、封筒を開け、『仙北市 健診ガイド』を見ながら、今年のがん検診受診予定をスケジュールに入れましょう。「どうしようかな?」と悩んだ方は、保健課職員と一緒に考えますので、ご連絡ください。

市で実施しているがん検診

検診の種類	対象者	受診間隔	検診内容
胃がん検診	40歳以上	毎年	検診車での胃部X線検査
肺がん検診	40歳以上	毎年	①検診車での胸部X線検査 ②市立角館総合病院でのCT検査
前立腺がん検診	50歳以上男性	毎年	検診会場での採血検査
大腸がん検診	40歳以上	毎年	検診会場へ便潜血検査の提出
子宮がん検診	20歳以上女性	毎年	①検診車での子宮頸部の細胞診 ②協力医療機関での子宮頸部の細胞診
	42歳以上女性	2年に1回(偶数年齢)	①検診車での子宮頸部の細胞診 ②市立角館総合病院での子宮頸部の細胞診
乳がん検診	40歳以上女性	2年に1回(偶数年齢)	①検診車でのマンモグラフィ ②市立角館総合病院でのマンモグラフィ

がん検診を受ける時の注意

- ◎がん検診の対象者は、症状のない方です。
 - ◎症状のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。
 - ◎医師から継続的に病院受診するよう指示されている方は、医師の指示に従いましょう。
- 問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院から 看護の日 開催

秋田県看護協会主催、「看護の日」を下記日程で開催します。お気軽にご来場ください。

- 日時** 5月30日(木) 8:30~10:30
- 場所** 市立角館総合病院 総合受付前
- 内容** ★血圧測定、血管年齢測定、健康相談、正しい手洗いの実技
★お花、あめ、グッズのプレゼントもあります。



問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

市立角館総合病院の検診が始まります!!

予約が必要ですので、次の方法によりご予約ください。
①電話で希望する検診名(肺がん等検診・子宮がん検診・乳がん検診)をお伝えください。
②氏名、生年月日、住所、電話番号、保険種別をお伝えください。

予約先 市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145



検診名	予約期間	検診期間	諸注意	料金
肺がん等検診(CT検査)	5月23日(木)~令和2年1月9日(木)	6月6日(木)~令和2年1月30日(木) 木曜日のみ 【受付時間】15:00~15:30	集団健診のレントゲン検査と両方受けることはできません。	2,000円
子宮がん検診		6月3日(月)~令和2年1月30日(木) 月・木曜日 【受付時間】12:45~13:00	混雑時、待ち時間が長くなりますので時間に余裕をもってお越しください(特に、乳がん検診は時間がかかります)。	1,300円
乳がん検診				1,000円

※やむを得ず、キャンセルする場合は必ず病院へ連絡をお願いします。
※例年、検診終了期間が近づくと申込者が多くなり、希望の日時に沿えない場合があります。早めの予約・受診をおすすめします。

今年度も特定健診が始まります!!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

「特定健康診査」とは、内臓脂肪蓄積のため、血圧・血糖・脂質の異常がないかどうか、また、それらが要因で動脈硬化が進んでいないか、さらには心臓病や腎臓病を引き起こす恐れがないかどうかを確認する健診です。

- 健診項目/身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧、医師の診察、尿検査、血液検査、医師の判断による検査(心電図、眼底検査、貧血検査)
- ※40~49歳の方は、心電図検査も受けられます(集団健診のみ)。
- 健診料金/無料

今年度40歳を迎える方へ

40歳になり、初めて健診対象となる方は、ぜひこの機会に健診を受けましょう。自分の体の状態を知るきっかけになります。健診の結果で「要受診」や「要保健指導」となった場合、生活習慣の改善のチャンスにもなります。

昨年度まで未受診の方へ

健診対象者で、昨年度まで受診していない方は、ぜひこの機会に健診を受けましょう。自分の体の状態を知ること、現在の生活習慣の振り返りをするきっかけになります。

毎年受けている方へ

- これまで継続的に受診している方は、引き続き健診を受け、経年的な体の変化を確認しましょう。
- 対象者/40~74歳までの方で、仙北市国民健康保険に加入している方

特定保健指導を受けましょう

特定健診を受診された方で、メタボリックシンドロームに該当した方は、「特定保健指導」を受けましょう。保健師・管理栄養士とともに、日々の生活を振り返り、あなたに合った生活習慣改善と一緒に取り組みましょう。

- 【特定保健指導対象者】
腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、またはBMI25以上で次の項目に1つ以上該当する方
- ◎血糖/空腹時血糖100mg/dl、またはHbA1c:5.6%以上
- ◎脂質/中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl以上
- ◎血圧/収縮期血圧130mmHg、または拡張期血圧85mmHg以上

65歳から始める健康体操

『いきいき元気アップ教室』参加者募集!

“少し体力が落ちてきた”“痛みの出にくい体になりたい”“正しい姿勢を身につけたい”という方向けの教室を開催します。軽い体操からはじめ、個人の体力にあわせて無理のない運動をし、日常的に自分でも取り組める運動の仕方を、楽しく笑いながら、行ってみませんか。6月から3月まで月2回、20回の開催です。

期日 6月19日、26日、7月10日、24日、8月7日、28日、9月4日、25日、10月9日、23日、11月13日、27日、12月4日、18日、令和2年1月22日、29日、2月5日、26日、3月4日、18日(毎回水曜日)

場所 角館交流センター

時間 14:00～15:30(初回と最終回は13:30開始)

対象者 おおむね65歳以上の方で、少し体力の衰えを感じている方、立ち座りが大変になってきた方

定員 15人

講師 運動指導士

持ち物 水分補給のための水かお茶、運動しやすい室内靴、タオル

申込期限 6月10日(月)

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283



保健と健康の掲示板

市立角館総合病院から



院長就任のあいさつ

市立角館総合病院
院長 伊藤 良正

この4月より市立角館総合病院の院長に就任しました。平成11年の4月に当時の公立角館総合病院に赴任し、ちょうど20年が経ちました。今までは一医師として医療を行ってきましたが、これからは院長として、病院の運営もあわせて行ってきたいと思っています。

当院は理念として「患者様中心の医療を提供し、皆様に信頼される病院」を掲げ、その実践を目指し医療を行っております。その上でさらに、市民のための医療、市民に目を向けた医療の実践を目指していきたいと考えております。それは、患者さんやその家族を第一に考え、その方々が何を望んでいるのか、その意向に沿った医療を提供していく、

すなわち患者さんや家族が満足するような医療を提供していくことです。

そして、この市民に目を向けた医療というのは、患者さんやその家族に限ったことではありません。老人施設やグループホームなどの施設の職員の方、福祉や健康増進を担当する公的機関の方、救急隊、警察など、病院の業務に関わる様々な職種の方々に対しても、相手の立場に立ち、相手の立場を考慮した対応をしていきたいと考えております。

すべての仙北市民の方に愛され、必要とされる病院となるように、職員一同力を合わせ努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

市民総参加健康づくりの日

15 CHALLENGE DAY チャレンジデー 2019

5月29日(水) はチャレンジデー!
スポーツ・軽運動をしたら **報告** を!!

報告は次の
いずれかで!



詳細は今号に折り込みのチラシをご覧ください。

問合せ 仙北市チャレンジデー実行委員会事務局 (仙北市スポーツ振興課内) ☎43-3390

《にしき園から》

寝たきり状態を極力防ぐための施設がにしき園です

廃用症候群への対応など

にしき園管理者 戸澤 一馬

近年、入所してこられる方に時折目につくのが廃用症候群です。これは、特に高齢者の方が病気や怪我などで入院治療をうけたり、長期間安静にしたり活動しないことによって生じる心身の機能低下のことです。具体的には関節の動きが悪くなる、筋肉がやせて力が落ちる、骨が脆くなる、心臓、肺、消化器など内臓の機能が落ちる、精神機能の低下など、全身に悪影響がおよびます。

にしき園入所となった方の廃用症候群の例では、肢体障害以外の疾病で入院治療をうけて、治癒退院後、積極的に身体を動かすことをせず、そのまま長期間の安静を継続した結果、心身共に機能障害に陥り、重い要介護状態となった場合も少なくありませんでした。

老健施設が発足した当初、病院で入院治療をうけた後、直接自宅退院せず自宅との中間に位置づけられる老健施設に一定期間入所し、リハビリで体力を回復してから自宅に戻るといった意味で中間施設とも呼ばれ

ていたことを思い出します。病院での治療を終えて退院する際、安静臥床などで失われ、要介護レベルに低下した機能をリハビリによって回復させ、その後の在宅生活を支援することも老健施設の役割です。寝たきり状態は極力防ぎたいものです。

老健施設は、理学療法士、作業療法士などの専門職によるリハビリ施設でもあり、廃用症候群を防ぎ、障がい改善させるかけがえのない機能をもち、これを有効活用することが一層進展する高齢社会にとって不可欠です。従って、在宅復帰を目指しつつ、あるいはたとえそれが困難な場合でも、身体機能の増悪と寝たきりの予防のためにも、この様な地域にある「資源」を有効に活用していただきたいと思います。

寿命が伸びる中で健康寿命を延伸し、フレイル(虚弱)にならぬよう心がけると共に、要介護のレベルの増悪を防ぐことの社会的意義は大きく、高齢者の尊厳を守る基本でもありません。

問 仙北市介護老人保健施設にしき園 ☎(47)3211