

保健センターだより

令和7年1月発行

第88号

編集と発行
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】

kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

市民健診で要精密検査と判定された方へ

がんは検診で早期に発見でき、自覚症状がない早い段階で治療をすれば、死亡率が低下することが証明されています。

検診で「要精密検査」と判定されたら、早期にがんを発見できる機会と考え、自分や家族のためにも必ず精密検査を受けましょう。

Q：精密検査ってどんなことをするの？

A：胃…内視鏡検査（胃カメラ）



がん検診精密検査について
(市ホームページ)

肺(呼吸器科)…胸部 CT 検査・気管支鏡検査（気管支用の内視鏡）

肺(循環器科)…血液検査・胸部 CT 検査・心臓超音波検査（エコーなど）

大腸…大腸内視鏡検査



専用の検査着なので、お尻を出す必要はありません。



乳…「マンモグラフィ・超音波（エコー）・細胞診・組織診」の組み合わせ

子宮…コルポスコープ（子宮用のカメラ付検査器）・組織診



※内視鏡検査は、場合によって病変をその場で取り除くことができます。また、苦痛を軽減するために鎮静剤を利用できますので、精密検査実施医療機関にご相談ください。

Q：どこで受けられるの？また、検査に必要なものは？

A：検診結果に『精密検査実施医療機関一覧』を同封していますが、白河市ホームページにも掲載しています。なお、ご不明の場合は中央保健センター（健康増進課）までお問い合わせください。検査の際は「検診結果通知書」、「結果報告の依頼について（紹介状）」、「健康保険証（マイナ保険証）」をご持参ください。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

たばこの煙を原因とする生活習慣病です。肺に炎症が起こり、組織が壊れたり、気道が狭くなることで、呼吸がしづらい・息切れを感じる・咳やたんが出るなどの症状があります。

・予防するために

たばこを吸わないこと【禁煙】や、周囲の人のたばこの煙を吸わないこと【受動喫煙防止】が大切です。

・症状があったらどうしたらいい？治療はできるの？

上記の症状がある場合は、早めに呼吸器科やかかりつけ医を受診しましょう。

治療を受けることで息切れなどが楽になり、体を動かしやすくなります。また、症状の進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。

☆簡単な肺機能検査が出来ます。興味のある方、ご相談ください！



参考：福島県 健康づくり推進課発行 COPD 普及啓発チラシ

連絡先 健康増進課成人健康係（中央保健センター）TEL 0248-27-2114

フレイル予防でいきいき健康生活！

フレイルとは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。放置することで要介護状態になることもあります。早めの予防で健康長寿を目指しましょう！

フレイルかも？当てはまったら要注意！

□体重が半年前より減ってきた □疲れやすく、何をするにも面倒だ

□体を動かすことが減った □歩く速さが遅くなってきた

フレイル予防のための3つの柱（参考：飯島勝矢氏 フレイル予防ハンドブック）

①栄養：食・口腔機能

- ・肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。よく噛んで、バランスよく食べましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもち、定期的に受診しましょう。



②身体活動：運動（例：ウォーキング・階段の使用で筋力低下予防）

③社会参加：趣味活動・ボランティア・就労など



診療所の開業を支援します！

白河市では医師不足を解消することを目的に、市内に診療所を開業する医師に奨励金を交付し、支援しています。事業の詳細については、中央保健センター（健康増進課）までお問い合わせください。

奨励金の概要

① 白河市診療所新規開業奨励金（上限2,000万円）

- ・基本額：500万円
- ・加算額
 - (1) 小児科または産科を開業する場合：500万円加算
 - (2) 在宅療養支援を開業する場合：200万円加算
 - (3) 医師数加算
 - i 開設者が医師で、開設者以外の常勤医師1人につき500万円
 - ii 開設者が医師以外で、2人目以降の常勤医師から1人につき500万円



② 白河市診療所医業承継支援金

- 市内診療所の医業を承継した場合：200万円
※ 親族・第三者を問わない。



診療所（開業・承継）について
市ホームページ

感染症の流行にご注意ください

1月から2月は、インフルエンザや新型コロナウイルスをはじめ、感染症が流行しやすくなります。基本的な感染対策を行い、流行シーズンを元気に過ごしましょう。

- ①感染経路を断つ→手洗いうがい、手指消毒等をこまめに行う。
- ②予防接種→発症の可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぐため、ワクチン接種をする。
- ③免疫力を高める→普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく。

