

● 検診内容・対象者・料金 ●

検診項目	対象者	検査方法	料金	検査内容
子宮頸がん	20歳以上	集団検診	1,000円	子宮頸部細胞診検査
		医療機関検診	1,900円	
乳がん	30~39歳、40歳以上で偶数年齢	集団検診	1,000円	超音波 (乳房全体にエコーゼリーを塗って検査します。)
		医療機関検診	1,500円	
	40歳~49歳で奇数年齢(マンモ2方向)	集団検診	1,500円	マンモグラフィ検査(乳房レントゲン)
		医療機関検診	2,000円	
50歳以上で奇数年齢	集団検診	1,000円	医療機関検診	1,500円

※75歳以上は無料

申込み方法

■医療機関検診
実施医療機関に直接予約し、検診の際は、6月に通知した「がん検診受診券」を持参のうえ受診してください。

■集団検診
申込専用電話(33-8123)より申込みできます。

※申込期間・日程・会場・実施医療機関などの詳細は、平成27年度結城市健康カレンダーやお知らせ版をご参照ください。
※一定の年齢の対象者に無料クーポンを発送しています。無料クーポン対象者は、無料クーポンに同封してあるチラシなども参照のうえ受診してください。

● 問合せ先 市健康増進センター ☎32-7890

乳がん・子宮がんは、早期発見・早期治療をすれば、高い可能性で完治が可能です。がん検診はこうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。結城市では乳がん検診・子宮がん検診を実施しておりますので、定期的に検診を受診して、早期発見に心がけましょう。

■子宮頸がん検診
子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因とされ、20代から30代に急増しています。早期がんではあまり症



自分のため、家族のために
婦人科検診を
受けましょう



状が出ないため、検診の有効性が高いと言われています。

■乳がん検診
乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんです。40代後半に最も発生しています。また、自分で発見できる唯一のがんで、乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌物があるかなど、触れたり、目で観察して自己検診ができます。乳がん検診に用いられる乳房X線検査(マンモグラフィ)は、科学的に死亡率の減少効果があると証明された方法です。

皆さんはいびきをかきますか？実はいびきは重要な病気のシグナルかもしれません。皆さんは新幹線運転手の居眠りで停車駅を通過してしまつたニュースや、車の運転中に記憶なく歩行者の列に突っ込んでしまった事故などを覚えていないでしょうか。

今までただの居眠りとされてきた事故の一部は、睡眠時無呼吸症候群という疾患によるものとされています。原因は口蓋垂や舌が落ち込んで気道が閉塞することによるものが大多数です。そういった人に多いのがいびきです。ご家族に、「いびきがひどい」「寝ているときの呼吸が不規則」などと言われたことはありませんか？

無呼吸症候群は昼間の眠気や集中力の低下・だるさの原因となるだけでなく、実は高血圧や心臓病・脳卒中の重要な原因疾患とされています。過去のデータでは、中等度以上の夜間無呼吸がある人は高血圧罹患率が約3倍に跳ね上

がるとされています。この傾向は特に60歳以下の方に多く見られるようです。健康診断で高血圧を指摘されていなくても、夜間のみ血圧が上昇しているかもしれません。血圧が問題ないのに心肥大と言われたことはありませんか？これらは将来発症するかもしれない重篤な病態の警鐘となつているかもしれません。夜間の血圧上昇や無呼吸による酸欠状態は狭心症・心筋梗塞・脳卒中など命にかかわる重篤な病気の原因になります。無呼吸の人は数倍かかりやすいといわれます。

ここまで読んで、自分も無呼吸症候群？と思った方は、自宅でできる夜間のみ簡単な検査がありますのでぜひ調べてみましょう。

市民健康教室 No.426

怖いいびきの話

（結城市医師会提供）

歯ピートーク⑦
フレイルってなに？

皆さん「フレイル」という言葉を聞いたことがありませんか？「虚弱」という意味です。健康な若い頃から比べて、体力的にも精神的にも少し劣ってきたかなという状態を指します。

例えば、昔に比べて歩くのが遅くなった、仕事に時間がかかる、外に出るのがおっくうになったなど、誰かの世話になるほどではないが、若い頃より劣ってきた状態を言います。このフレイルの状態を早期に自覚して、予防すること、これらが健康寿命を延ばすこ

とにつながると思われています。年齢とともに①体重が減少した②歩行速度が低下した③握力が低下した④疲れやすくなった⑤身体活動レベルが低下したこれら5つがフレイルの兆候です。

お口のフレイルもあります。食べるのが遅くなった、硬いものが食べられなくなった、むせやすくなった、食べ物の好みが変わったなどもフレイルの兆候と言えるかもしれません。

こんなことに気が付いたら、一度かかりつけ医で、お口の点検をしてみてもどうでしょうか？健康寿命はお口からです。（結城市歯科医師会提供）

インフルエンザについて

毎年12月から2月にかけてインフルエンザが流行します。インフルエンザに感染すると、1~3日の潜伏期間のあと、38度以上の高熱や関節痛、倦怠感などの全身症状が現れます。しかしこれらの症状は、インフルエンザワクチンの投与を受けていると軽減されます。それゆえ、高齢者や小さな子ども、それに免疫機能の低下しているような患者さんの場合はワクチンの接種を受けておいた方がいいでしょう。ただし、ワクチンの効果が現れるのには2週間前後を要するといわれているので、早めに接種しておくことが重要です。

現在、インフルエンザの治療薬としては内服薬や吸入薬、点滴薬があります。インフルエンザにかかって2日以内に投与しないと効果が期待できないので、インフルエンザにかかったなと思ったときは、できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

◎シリーズ 介護保険

いつまでも自分らしくいきいきと生活するために

市では、高齢の方が住み慣れた地域でいつまでも健やかに過ごせるよう、65歳以上の方を対象とした介護予防事業に取り組んでいます。介護予防事業には、だれでも参加できる「一次予防事業」と、今後介護や支援が必要となる可能性の高い方を対象とした「二次予防事業」があります。

三次予防事業の取り組みについて

こんな介護予防教室を実施しています

はつらつ教室
足腰の状態が気になる方を対象とした教室です。簡単な体操やレクリエーションを行います。

生活楽々塾
自宅での生活を今より楽にするための「知恵」や「コツ」を実践して楽しく学ぶ教室です。

口から脳トレ教室
お口の健康・食事のコツ・認知症予防について、レクリエーションや簡単な運動を通して楽しく学ぶ教室です。

訪問型介護予防事業
教室に参加することが難しい方には、保健師が自宅に訪問して相談を行います。

市地域包括支援センター ☎34-0324

相続のこと？ご存知ですか？

「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」

相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします

個別相談 完全予約制

日時 H28年1月14日(木)
① 09:15~10:00
② 10:15~11:00
③ 11:15~12:00

会場 結城市民文化センターアクロス2階 練習室

講師 細見愛子(相続相談あんしんプラザ 代表)

※次回の予定/H28年2月18日(木)

申込み・問合せ:(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078(24時間受付)

ベストプランコムでは、保険の無料相談も受付中!生活・ローン・家族・将来のために、「保険の見直し」しませんか?

うまいお酒とプロの料理人の料理で
オトナの忘年会。 December 12, 2015

*アラカルトでは、水餃子480円やパスタ980円なども。

和洋中の豪華三段重
北海たらば蟹 厳選和牛・アワビ・等々

おせち
お正月だけの贅沢を
数量限定・ご予約制
32400円(税込)

川島駅近く tel.0296-28-0400
ナチュラルセンス いのせ