



カラー版はコチラから
ご覧いただけます。
(10月1日以降)

10月の水谷公民館

- 6日(水) 子育てサロン親子フレンドパーク
- 9日(土) 教育講演会(延期となりました)
- 11日(月) おひとりさまサロン百の会
- 20日(水) お母さんのステップアップ講座
- 毎週水曜日 パソコン相談室

水谷公民館だより

編集 水谷公民館だより編集委員会
発行 富士見市立水谷公民館 富士見市水谷1-13-6
TEL049(251)1129 FAX049(255)9886 fkm-mi@coral.ocn.ne.jp

健康に暮らすため ～健診の大切さ～

日本人の死因別死亡者数は、40歳代前半から悪性新生物(がん)で亡くなる人数が、死因の第1位になります。がん検診の目的は、がん検診を受けることで、自覚症状が無い早期のがんを含む様々ながんを発見し、そのがんが死亡する可能性を減少させることです。がんは早期に発見できると9割以上が治るといわれています。

市で実施するがん検診は、市から補助が出るので実際にかかる検診費用よりも安く受診することができます。

富士見市のがん検診
健康増進センター

検(健)診名	自己負担金	対象年齢	実施期間	実施場所	受診方法
胃内視鏡検診※1	50～64歳 3,000円 65歳以上 1,500円	50歳以上	5月～10月	実施医療機関	実施医療機関に確認
肺がん検診(胸部レントゲン撮影)	500円	40歳以上	6月～11月	実施医療機関は コチラから 確認できます。	実施医療機関は コチラから 確認できます。
大腸がん検診(検便検査)	500円				
子宮頸がん検診※1(子宮頸部細胞診)	1,000円				
成人歯科健診	500円	20歳以上	6月～2月		
乳がん検診※2(マンモグラフィ検査)	1,000円	40歳以上	検診実施日は コチラから	健康増進センター	健康増進センターに 電話予約
胃がん検診(バリウム検査)	500円				
前立腺がん検診(PSA検査(血液検査))	500円				

※1 2年に1回の検診です。今年度は偶数月に生まれた方が対象です。奇数月に生まれた方で受診を希望される場合は受診履歴の確認が必要です。健康増進センターにお問い合わせください。
※2 2年に1回の検診です。

検診がお得に受けられるのは、この期間のみです。
11月は混み合いますので、早めに受診してください。

〈令和元年度がん検診受診状況〉

区分	対象者	受診者	受診率	要精検者	精検受診者	精密検査結果別人員			
						異常なし	が ん	が ん 疑	が ん 以 外
胃がん(バリウム)	32,192	260	0.8%	9	5	1	0	0	4
胃がん(内視鏡)	27,614	277	1.0%	29	26	1	2	0	23
肺がん	32,192	9,985	31.0%	214	177	88	5	14	70
大腸がん	32,192	8,107	25.2%	1,021	445	134	12	3	296
子宮がん	25,149	2,208	17.9%	60	50	17	0	0	33
乳がん	19,619	1,062	10.7%	54	47	15	4	2	26
前立腺がん	10,957	317	2.9%	34	26	8	2	3	13

上の表は、令和元年度の富士見市のがん検診の受診状況です。がん検診で、早期のがんが発見されています。

がん検診は、定期的に受診をすることが大切です。毎回がん検診を受けている方は、今年も忘れずに受診しましょう。

(新型コロナウイルス感染症が流行をしていますが、がん検診は「不要不急」にはあたりません。)

今までにかん検診を受けたことがない方、ここ数年がん検診を受けていない方はこの機会に受診しましょう。

人生100年時代、生涯学習活動100年を豊かにするためには、健康維持が欠かせません。9月号でお届けした家庭菜園を楽しむためにも、身体が資本です。

特定健診やがん検診の案内が届いていますが、受けていますか。コロナ禍の中で病院に行くことをためらい、1年や2年は大丈夫と思っていませんか。

コロナ禍での特定健診やがん検診事情について、地域で健診に携わる北村先生にお話を伺い、健康増進センターに情報提供いただきました。2人に1人は、がんにかかるといわれています。早期発見のためにも、特定健診やがん検診を受けましょう。担当 佐々木編集委員

健診・特定保健指導を受けましょう
北村 善男(北村クリニック)

昨年2月のダイヤモンドプリンセス号の一件の頃から日本でも身近に注目され始めた新型コロナウイルス感染症が流行し始め、もう1年半がたちます。

当初、早期に収束するのではないかと楽観視していた方々もおられたかと思いますが、しかし現実には依然として流行はウイルスの型を変化させ、ますます拡大の勢いは衰えません。埼玉県も東京都に隣接しており、富士見市も都心に近く、東京都の感染者増加に比例するように感染者が増えています。現状、予防の手だてはワクチンしかない、それも絶対確実とはいえない切れず、早く外来し



現在の受付の様子

今、現在は国民の注意関心もワクチン接種に向けられています。そういう事情もあつて例年施行される特定健診及びがん検診の受診率も全国的に遅れております。

ベルでの内服薬治療などができることが望まれます。

ちなみに厚生労働省は、新型コロナウイルス以前の2017年度の全国での特定健診・特定保健指導の実施状況を公表し、特定健診は53.1%、特定保健指導は19.5%で、ともに前年度の実績を上回っていました。2023年度の目標値として設定している特定健診70%、特定保健指導45%と比べると「依然かい離があり、さらなる実施率向上に向けた取り組みが必要」と報告しています。さら

新型コロナウイルスの流行のため目標にこへきて予期せぬ新型コロナウイルス流行のため目標実現到達にはいつそうほど遠くなりました。

新型コロナウイルス対策としての相次ぐ自粛勧告、リモートワーク、またコロナ感染に対する恐れから、自宅に留まることが増え、全体的に運動不足

また、アメリカの大学の研究から新型コロナウイルス感染による入院患者のうち、メタボリックシンドロームであった人はそうでない人に比べ、死亡率やICU入院率、人工呼吸器使用率、急性呼吸不全発症率が大幅に高かったといわれています。メタボ改善により重症からの回避にもつながります。また、重症者の入院病床逼迫もあり、コロナ以外の生活習慣病から生じる心臓血管病、脳血管疾患も確保できにくい状況です。

緊急事態宣言下においても、適切な健診等の機会を設けることで、疾病の早期発見、重症化予防につながることが求められています。特定健診、各種がん検診等については宣言下でも中止せず、実施いたしております。

年に一回の特定健診やがん検診を受診して、ぜひ自分の健康状態をチェックし、加えてその結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対しては、保健師や管理栄養士などから生活習慣を見直すための特定保健指導を受けましょう。

(注1) フレイル…健康的な状態と要介護状態の中間の状態。
(注2) サルコペニア…年齢を重ねるにつれて、筋肉が衰える現象。