

(公財)郡山市健康振興財団情報誌

まるごと けんこう

Vol. **38**

平成28年4月1日発行
(2016.APR)



健康寿命を
延ばすために
地場のおいしい
野菜を食べよう！



特集

精密検査と
いわれたら？

健康寿命を
延ばしましょう

郡山歯科医師会より
健康づくりのご案内

まるごとけんこう館

まるごと健康相談
(土曜日開催)

ミニ健康講座
(出前相談)

まるごとけんこう
マイレージ減塩編

表紙：郡山ブランド野菜

- 御前人参・紅御前(ニンジン)
- 冬甘菜(キャベツ)
- めんげ芋(サツマイモ)
- 緑の王子(ホウレン草)
- あこや姫(カブ)
- 万吉どん(タマネギ)

まるごとけんこう財団

公益財団法人 郡山市健康振興財団

健康寿命を延ばしましょう



健康長寿社会の実現に向けて

郡山市長 品川 萬里

本市では、市民の皆様が健やかで心豊かに生きいきと暮らせるまちを目指し、健康づくりの基本計画である「第2次みなぎる健康生きいき」こおりやま21において、健康寿命の延伸を図るため、がん検診の受診率の向上やメタボリックシンドロームの該当者の減少などの目標値を定め、各種検診の実施や健康教育、啓発活動などに取り組んでおります。

特に、長寿社会を迎えた今日、健康寿命の延伸を図る上で、筋肉や骨などの運動器の障害により立つことや歩くこと等の移動機能が低下する「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」の予防が大変重要であるため、その前段階であるフレイル、サルコペニアの概念を含めた予防策の周知・啓発に努めるとともに、ラジオ体操やウォーキングなどの運動習慣の推奨を行っております。さらに、動

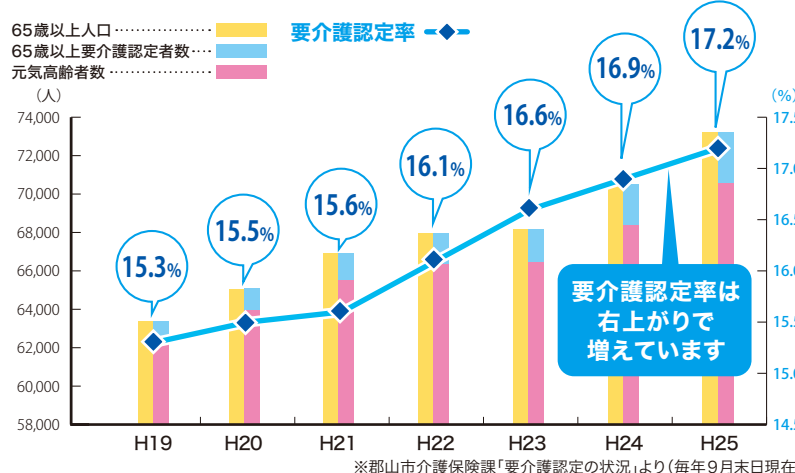
かない状態が続くことにより身体機能が低下し動くことができなくなる「生活不活発病を防ぐため」「高齢者健康長寿サポート事業」等の実施により外出のきっかけづくりを行うなど、高齢者の皆様がいっまでも健康でいきいきと生活いただけるよう各種施策を推進しているところであります。

また、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりのため、乳幼児の虫歯予防や中高年の歯周疾患検診など、ライフステージに応じた対策事業の実施に加え、生活習慣病との関係をはじめ歯と口腔の健康に関する正しい知識の情報提供を行うなど、歯科口腔衛生対策のさらなる充実を図っているところであります。

今後とも関係機関や各種団体等と連携を図りながら、健康長寿社会の実現に向けて市民総参加による健康づくりを推進してまいります。

郡山市の要介護認定者数推移

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
65歳以上人口	63,376	65,068	66,948	67,985	68,186	70,535	73,242
65歳以上要介護認定者数	9,670	10,105	10,469	10,955	11,287	11,951	12,599
元気高齢者数	53,327	54,573	56,479	57,030	56,899	58,584	60,643



健康寿命を延ばすための9ヶ条

- 1 栄養**
野菜を中心に塩分控えめでバランスのよい食事をとりましょう
- 2 運動**
適度な運動(ウォーキングや筋トレ)を習慣にしましょう
- 3 休養**
十分な睡眠と休養をとりましょう
- 4 ストレス解消**
自分にあったストレス解消法を見つけましょう
- 5 禁煙**
受動喫煙にも気を付けましょう
- 6 減酒**
減酒、または週に1～2日は「休肝日」を作りましょう
- 7 歯・口腔**
よく噛んで時間をかけて食べましょう
- 8 夢や生きがいを持つ**
趣味を持ち元気に若々しく過ごせるようにしましょう
- 9 健康チェック**
疾病の早期発見のため年に一度は健康診断を受けましょう

トレーナーワンポイントレッスン 大腿前部(もも)の運動「スクワット」

スクワットの前にラジオ体操などで体を温めてから行いましょう。

足の筋力が低下すると、バランス能力も低下し、つまずきやすくなります。特に、太ももの筋肉が衰えると膝が痛くなり、日常生活での「立ち座り」や「階段の昇り降り」の動作が困難になってしまいます。

家事的合間などを利用し、筋力づくりを始めましょう。

当施設では運動コースを開催しています。詳細は6ページをご覧ください。

- ①両足を肩幅に開き、つま先を前に向ける。
- ②両手を前に出しながら、ゆっくりとしゃがんでいく(椅子に座ろうとするイメージで)。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻す。

5～10回程度行いましょう!!

膝がつま先より前に出ないように!

椅子の背や壁に手を置いて行くと安定がとれます。

注意/運動中に痛みがあるときは無理して行わずに、医療機関を受診しましょう。

郡山歯科医師会より

歯に係わる健康寿命

西部歯科クリニック 富田 祐介

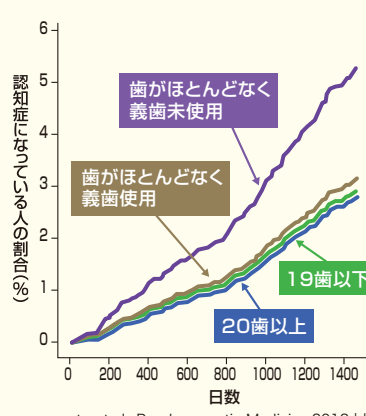


超高齢化社会に突入した日本では、高齢者の「健康寿命」が大きな関心事となっています。

「健康寿命」とは、健康で明るく元気に生活する期間、つまり寝たきりや認知症の問題もなく、介護等を必要とせずに自立している期間のことです。歯とお口の健康が「食べる」「味わう」「話す」といった快適な人生を送る上で大切な役割を持つことは皆さんご存じの通りですが、近年「健康寿命」にも大きく関わるようになってきています。

成人の約80%が問題を抱えている歯周病は、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病など全身疾患との関連があるといわれています。特に要介護となる原因のトップに挙げられる脳梗塞との関連性は、「健康寿命」を考える上で注目すべき点です。歯周病の人は、そうでない人よりも約2.8倍脳梗塞の発症率が高いというデータがあります。現在では高い医療技術により、死に直結することは少なくなりましたが、その後の後遺症を考えると下げたいリスクです。また、脳梗塞に次いで要介護の原因に挙げられる認知症についても、残存歯数や義歯を適切に使用しているかどうかで、発症率に差があることがわかってきています(図参照)。

図 歯数・義歯使用と認知症発症との関係



年に一度は健康診断を受けましょう!

当施設では年間を通して各種健康診断を行っています!

個人で受ける健診

就職・進学健診 就職、進学、資格更新など診断書が必要な方へ	20代・30代健診 主婦やパートで健診機会のない方へ	郡山市の健診 40歳以上で郡山市に住民票のある方へ	被扶養者の特定健診 40歳以上で特定健診の受診券をお持ちの方へ
動脈硬化チェック 動脈硬化が気になる方へ(6ページ参照)	健康生活応援チェック 生活習慣を見直したい方へ(6ページ参照)	各種がん検診 胃がん、大腸がん、肺がん 前立腺がん、乳がん 子宮がん	

会社で働く方の健診

事業所定期健診 労働安全衛生法に基づく定期健康診断	協会けんぽ生活習慣病予防健診 35歳以上の協会けんぽ加入者(ご本人)が対象 (費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。) ※事業所の定期健康診断としても活用いただけます。
-------------------------------------	--

医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門職による保健指導も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

予約制

場所 郡山市健康振興財団 実施日 毎週 月曜日から金曜日 (郡山市保健所2階) (祝祭日を除く)

時間 8:30～12:00 (午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)

お問い合わせ 024-924-2911

バス送迎も行っています

このように、歯とお口の健康の維持は、単に「食べる」「話す」ためだけではなく、「健康寿命」を延ばす上でもとても大切なことがわかります。皆さまも是非、かかりつけの歯科医師にご相談いただき、快適な日常生活の維持に努めていただきたいと思います。

各がんの発見経緯別5年相対生存率

	検診・健診による発見		その他・外来受診などによる発見	
	症例数	5年相対生存率	症例数	5年相対生存率
胃がん	10,441件	87.8%	32,958件	53.3%
大腸がん	5,380件	91.9%	24,931件	62.4%
肺がん	4,249件	45.8%	16,332件	16.3%
乳がん	1,360件	92.8%	12,550件	83.7%
子宮がん	714件	94.1%	4,537件	71.3%

出典：冊子「がんの統計'05」(公益財団法人がん研究振興財団)より
※1993～96年診断患者。6登録(宮城・山形・新潟・福井・大阪・長崎)集計結果

5年生存率で比べると、
こんなに差が出てきます。

がんの中で日本人に多いのが、胃がんと大腸がんです。自覚症状があつて病院を受診しがんが見つかるより、がん検診を受けて早期に見つかったがんは、生存率が高いことが分かっています。

日本人に多いのは
胃がんと大腸がん

どうせポリープだから

ポリープは良性の場合が多いですが、いびつな形や大きいとそれが、がん化する可能性があります。その確認のためにも精密検査は必要です。

去年と同じ結果だから

去年精密検査を受けたから大丈夫
と思つていても、次の精密検査で
がんが見つかることもあります。

胃がんの精密検査を
なぜ受けない？

全国精検受診率
※1 住民検診 79.9% ※2 職域検診 43.6%
日本消化器がん検診学会全国集計委員会より
(平成25年度)

自覚症状もないし
受けなくても大丈夫！

がんにかかつていても自覚症状
のない場合が多いです。その
まま放置せず、早期発見のた
めにも、精密検査は必要です。

胃がんだったら
お腹切るんでしょ？

がんが見つかったも、早期なら開腹
手術ではなく内視鏡による切除の治
療が可能です。早く見つかることで
完治する可能性も高まります。

特集
精密検査と
いわれたら？

監修 山本内科医院 院長 山本 純 先生

現在の日本は、3人に1人の方が「がん」で
命を落とす時代です。がんの罹患患者数と死亡
者数は過去30年で激増しており、高齢者だけ
ではなく、40代から60代の働き盛りの年齢で
もがんにかかる方は増加しています。
せっかく職場でがん検診を受ける機会が
あつてもその後、精密検査を受けない方が多
くみうけられます。

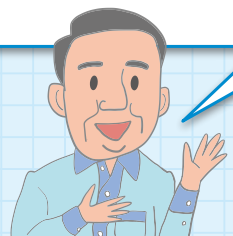
早期発見・治療につながる
第二步が精密検査です。

多くの人は、「仕事が忙しいから」「がんではな
いと思うから」「検査による痛みや苦痛があるか
ら」などの理由から、精密検査を受けていないと
されています。

しかし、誰でもがんになる可能性があります。
早い段階で発見して治療できれば、治せる可能性
が高まります。がん検診を受けた結果、精密検
査が必要とされた方はなぜ精密検査になったのか、
原因を明確にするためにも、必ず精密検査を受
けましょう。

大腸がん検診で陽性反応が出たため精密検
査を受けたところ、ポリープが見つかりました。
翌年も陽性反応が出たので、今回もポリ
ープでは？と思いつつ精密検査を受けました。
その結果、初期の大腸がんが見つかり、手術
を受けました。

50代男性体験談



おかげで今も
元気に働いて
います。

痔やいきんだときの 出血だと思ったから

特に肛門近くにがんがある
場合、痔の出血とがんの
出血を区別することができ
ません。自己判断せず精
密検査を受けましょう。

大腸がんの精密検査を
なぜ受けない？

全国精検受診率
※1 住民検診 70.8% ※2 職域検診 31.9%
日本消化器がん検診学会全国集計委員会より
(平成25年度)

忙しくて
受ける暇がないし、
行くのが面倒

忙しく働いていられるのも健康だ
からこそ。放っておいて病気が
隠れて進行してから病院に行く
方が時間も費用もかかります。

前に精密検査を受けて 異常なしと言われたから

前が大丈夫だったから今年も大丈夫。いいえ、身体の細胞は
常に入れかわっています。いつがんができるか分かりません。

内視鏡検査は痛くてつらいから

内視鏡の進歩と技術の向上によってずいぶん楽
に受けられるようになりました。早期のがんやポ
リープなどを早い段階で発見することができます。

ドクターズ アドバイス

かかりつけ医による
精検受診率の向上



山本内科医院 院長 山本 純

わが国におけるがん検診は、昭和30年代の胃がん子宮頸がん検診
の取り組みに始まり、昭和58年の老人保健法施行により、全国に普及
しました。法制化以降、肺がん検診、乳がん検診、大腸がん検診へと拡
大し、受診形態も集団検診から個別検診への移行が普及しつつありま
す。個別検診が対策型検診の一翼を担うことになったことは、個々の
受診者にとって単なる利便性のみならず、かかりつけ医のサポートの
もとに検診受診の必要性を判断し、実際に受診できるという理想的
な機会が提供されたといえます。

個別検診は、対策型検診の目的である地域住民のがん死亡率減少
をかねてついても、従来の集団検診とは異なり、個々の受診者へのきめ
細やかな配慮を兼ね備えた新しいタイプの検診です。かかりつけ医に
よるがん検診の勧奨は、検診受診に大きな影響を与えることが科学
的にも検証されています。

郡山市が地域住民の方を対象として行っている胃がん検診大腸がん
検診等(住民健診)は、かかりつけ医が行っているために精検受診率
がかなり高く、精度管理は良好と考えられます。一方、健保組合協会
健保(船員保険・公務員・私学教職員対象)の検診(職域健診)の精検受診
率は非常に低いのです。対象年齢が若く働き盛りの方が多いため、要
精検となつても精検を受ける時間が取れないなどの事情も考えられ
ます。産業医も検診後の事後措置の時に精検受診勧奨を行つておりま
すが、かかりつけ医のようなきめ細かいサポートはできないのが実情
です。50人以下の小規模事業所の場合は労働基準協会などを通じて
地域産業保健センターの登録産業医に相談すること(無料)等も有用
と思われる。

「かかりつけ医のためのがん検診ハンドブック」(平成21年厚生労働省より改変)

※1 住民検診とは、市町村が住民対象に行っている検診 ※2 職域検診とは、事業所(会社など)で行っている検診

私たちが
サポート
します!



健康づくり教室

4月 桜の季節、足腰しっかりウォーキング!
初心者・シニアのための
ウォーキング教室 全2回
コース

日時 ①4月6日(水)・4月7日(木)
13:30~15:00
※いずれかの日を選んでいただきます。
場所: 保健所4階 増進フロア
②4月13日(水) 13:30~15:00
場所: 開成山公園
※申込受付 3月7日(月) から

内容 ①けが予防とウォーキング効果を高めるストレッチ法
②いつまでも足腰を丈夫に保つウォーキング法

参加費 1,000円 **定員** 先着30名

4月 血液データを改善しよう!!
血液サラサラ教室

日時 4月20日(水) 13:30~15:00
※申込受付 3月22日(火) から

内容 健診結果の見方と食事の話
管理栄養士の話

参加費 500円 **定員** 先着20名

5月 自分でできる
リンパコンディショニング

日時 5月18日(水) 13:30~15:00
※申込受付 4月18日(月) から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円 **定員** 先着50名

7月 認知症を予防するために
脳を鍛える運動教室

日時 7月20日(水) 13:30~15:00
※申込受付 6月20日(月) から

内容 認知症を予防するための運動
トレーナーの運動指導

参加費 500円 **定員** 先着20名

こころの健康セミナー

6月 ~自分でできる~
リンパコンディショニング

日時 6月24日(金) 19:00~20:30
※申込受付5月24日(火) から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円 **定員** 先着50名

8月 ~心身の調和をはかる~
ヨーガセラピー

日時 8月19日(金) 19:00~20:30
※申込受付7月19日(火) から

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円 **定員** 先着20名

出前健康教室

あなたの町にもおじゃまします

教室内容

10名以上サークルなどのグループでお申し込みください。ロコモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくり教室を地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

お口の健康相談会

時間 13:30~15:30 無料

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩み等お気軽にご相談ください。

開催日

6月 9日(木) 場所: サニー・ランド湖南

8月31日(水) 場所: 郡山市保健所

定員5名
要予約

運動コース

健康寿命を延ばそう

1回: 500円

ワンポイント体操

それぞれのコースで行っています

4月
ストレッチ

5月
筋力UP!!

6月
ふりそでバイバイ!

7月
ボール体操

8月
ストレッチボール

からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、
自分のペースでトレーニング。
体力をつけよう!

日時 毎週月曜日 13:00~15:00
毎週水曜日 9:00~11:00

生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時 毎週火曜日
10:00~11:00

心身の調和をはかる ヨーガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、
自律神経を整えよう!

日時 第1・3 金曜日
10:00~11:00

あし・腰強化の 貯筋体操

自分の体重を使った筋力トレ
ーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。
太りにくいからだをつくろう!

午前の部

日時 第1・3・5 木曜日
10:00~11:00

午後の部

日時 第2・4 木曜日
14:00~15:00

関節にやさしい 要予約 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心とした
運動です。水に親しみリラックス!

場所 ユラックス熱海

※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時 第2・4 金曜日
10:00~11:00

4月	8日・22日
5月	13日・27日
6月	10日・24日

新 コース! 認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと合わせて
脳を活性化させる運動を
組み合わせていきます。

初心者大歓迎!

日程 月1回 不定期
14:00~15:00

4月21日(木)	7月15日(金)
5月19日(木)	8月26日(金)
6月16日(木)	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため 年1回健康チェック を受けていただきます。

健康 チェック

健康な生活を送る
ために、自分の体や
ライフスタイル・
体力をチェックして
みましょう!
また、年に一度受ける
ことで体の変化を
感じましょう。

要予約

健康生活応援チェック 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
 - ライフスタイル(生活、食生活チェック)
 - 体力(筋力、柔軟性、持久力等)
- 日時** 火曜日午後

動脈硬化チェック 5,000円

- メディカル **日時** 月~金曜日午前
(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等) **日時** 火曜日午後

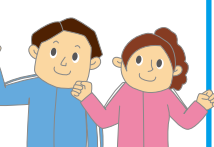
総合 アドバイス

結果をもとに、
健康、運動、食事について専門職が
アドバイスします。



健康づくり

自分にあった
健康づくりを
はじめてみましょう!!



詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

電話

024-924-2911

時間

8:30~17:15
申込受付は 8:30 からです

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

土曜日開催



ワンコインで調理や運動等が体験できます!

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい「まるごとけんこう館」です。

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円

コレステロールを改善するための食事

5/14^土
9:30~13:30

定員：先着20名
申込受付：4月14日(木)から
内容：調理実習、講話
持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

開成山公園でウォーキング

6/11^土
10:00~11:30

定員：先着30名
申込受付：5月11日(水)から
内容：効果的な歩き方と公園内ウォーキング
持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

体力年齢を知ろう

対象 20~50代で心疾患や脳血管疾患などの持病のない方

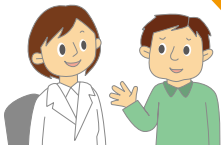
9/10^土
9:30~11:30

定員：先着30名
申込受付：8月10日(水)から
内容：体力テスト(握力・柔軟性・持久力テストなど)
持ち物：動きやすい服装、上靴、バスタオル、タオル、水分

まるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。

時間 13:30~15:30



予約不要
無料

ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30~15:30 (講座は20分程度です)

2016年のテーマは「動脈硬化を知って、健康寿命を延ばそう!」です。

開催日	場 所
4月18日(月)	逢瀬荘(逢瀬町)
4月25日(月)	並木温泉(並木三丁目)
5月11日(水)	寿楽荘(熱海町)
5月23日(月)	中央老人福祉センター 4階(朝日)
6月9日(木)	サニー・ランド湖南【歯科相談あり】
9月12日(月)	中央公民館 1階(麓山)

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

開催日	お話の内容
4月27日(水)	第1回 動脈硬化について 開講式&医師 ~人は動脈硬化とともに老ける~
5月25日(水)	第2回 歩いて血管を丈夫にしよう トレーナー ~ウォーキングのすすめ~
6月29日(水)	第3回 血管を元気にする食事の話 管理栄養士 《コレステロール編》
7月27日(水)	第4回 X線画像からみた動脈硬化 放射線技師
8月31日(水)	第5回 健康寿命を延ばすための 歯科医師 デンタルケア

「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

..... 塩分を摂り過ぎてはいませんか?

健康寿命を延ばそう まるごとけんこうマイレージ 減塩編

減塩のコツを学び、体験しながらポイントをためて景品ゲット!

減塩するとポイントがたまり、旬の野菜などの景品がもらえます。

塩分の取り過ぎは生活習慣病を引き起こす原因の一つです。厚生労働省は、塩分摂取量の目標量を男性で8g未満、女性で7g未満としています。10年後、20年後も健康でいきいきとした生活を送るために減塩を始めましょう!

参加対象 郡山市民10名(応募者多数の場合は抽選になります)
参加説明会 5月26日(木)13:30~15:30
事業期間 5月26日(木)~12月8日(木)
申し込み期間 4月11日(月)~4月22日(金)
(土曜・日曜を除く)



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車 ②朝日三丁目下車
- ③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
- ⑤郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)

お問い合わせ／直接またはお電話で

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

2階 事務局・健康センター(健診フロア) TEL.024-924-2911

4階 健康増進フロア TEL.024-924-2911

共通 FAX.024-924-2907

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913

(公財)郡山市健康振興財団

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう 検索

<http://www.marugotokenkou.com/>

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内) e-mail: kkz@marugotokenkou.com



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C020493

この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。