

精密検査を受診しましょう。



6月に実施した総合健診の結果で精密検査が必要となった方へは、受診の勧めをしています。受診の確認ができた方は、58%程度（特定健診・後期高齢者健診）となっています。健診は受けた後が大切です。まだ受診していない方は、かかりつけの医療機関を必ず受診するようにしましょう。

『生活習慣病対策には健診後の対策が重要です』

生活習慣病は、初期の自覚症状がほとんどないため、健診結果を受け、生活習慣の見直しをすることが大変重要です。せっかく受けた健康診査を活用するようにしましょう。

『がん検診（一次検診）は精密検査（二次検診）までがセットです』

がん検診（一次検診）は異常の疑いがある人とそうでない人をふるい分ける検査です。一次検診で精密検査になっても、精密検査を受けてみないと正しい判断はできません。また、がんは早期に発見して的確な治療を行えば、治ることが期待できる病気です。1月末現在でまだ受診していない方は、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

令和5年の総合健診の意向調査票を配付します。



令和5年6月に実施する総合健診について、意向調査票を地区の保健推進員より配付します。必要項目を記入し、保健推進員へ提出するようにお願いします。

健康福祉課 ☎55-3119

臨時延長窓口(午後7時まで)を開設します 3月31日(金)午後5時15分～午後7時00分

住民異動や各種証明書の交付申請が多いこの時期に、臨時延長窓口を開設します。下記の取扱業務をご確認のうえ、ご利用ください。

臨時休日窓口の内容	
取扱業務	(1)住民異動届（転入・転出・転居・世帯変更届）の受付 (2)住民票関係証明書、戸籍関係証明書の交付 (3)印鑑登録の手続き、印鑑証明書の交付 (4)マイナンバーカードの申請・受け取り（事前予約制） (5)戸籍届出 ※預かりとなり、平日開庁時に来庁していただく場合があります。 (6)国民健康保険の加入・喪失届
その他	(1)上記以外の業務は取り扱いできません。 上記以外の業務に係る申請等は、お預かりするだけとなります。 (2)他の行政機関に問い合わせが必要となるものなどは、当日手続きが完了しない場合もあります。 (3)本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）をご持参ください。

毎週水曜日（祝日を除く）は午後5時15分から午後7時の間、窓口業務を延長しています。
 なお、取扱業務は上記(1)から(6)のほか、税関係証明書の交付、各種税金・使用料等の納入に限ります。

住民課 ☎55-3112

ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回はロコモティブシンドロームについて説明します。

高齢化が進むにつれ、体の自由が十分にきかない状態で社会生活をおくる高齢者は増えています。加齢による衰えは仕方ありませんが、寝たきり状態になる前に、出来る対策をとることを勧めます。

今回は、高齢の親を持つ人だけでなく、自分の老後が心配という人に向けて、ロコモティブシンドロームの症状や原因、予防法を紹介します。「ロコモティブ」とは移動能力があることを意味する言葉で、ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板のいずれか、もしくは複数に障害が起こり、バランス能力、体力、移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難になる状態をさします。適切に対処しないと、運動器機能はさらに低下していき、最悪の場合は寝たきり状態になります。ロコモティブシンドロームの原因は骨折、転倒、関節疾患、脊椎損傷、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱など様々です。日常生活の中のあらゆる動作は脳、神経、筋肉、骨、関節の働きによって行われますが、加齢により運動器機能の衰えも進みます。高齢者はロコモティブシンドロームになりやすく、転倒して負傷したことをきっかけに寝たきりになったり、体の痛みをかばううちに筋力が落ちたりして、介護が必要な状態につながりやすいのです。

予防のためには40代からトレーニングを習慣づけると良いのですが、多くの方は高齢者であり、いきなり運動量を増やさず、痛みのない範囲の軽い運動から始めてください。ロコモティブシンドロームの原因は、運動器の疾患と加齢による運動器機能不全の2種類です。また、自覚のない病気が原因となっている可能性も考えられます。筋力低下の原因で多いものは加齢による下肢の筋力の低下と筋肉の萎縮で、高齢者の転倒事故の大きな原因となっています。高齢者でなくても、運動不足や飲酒によって筋力が低下するケースもあります。年齢に関係なく、誰でもロコモティブシンドロームになり得ます。加齢以外のロコモティブシンドロームの原因としては脳卒中、骨粗鬆症、膝や股関節の変形性膝関節症、脊柱管狭窄症などがあります。この場合、いくら運動不足を解消しても状態は改善されません。医師の診察を受け、早い段階で原因をつきとめ、加療が必要です。

また、食生活の改善も重要です。主菜と副菜を用意して、乳製品や果物を毎日食べるようにしましょう。炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルという5大栄養素をバランス良く摂取できる食生活を整えることが運動器の機能を守るためには重要です。

ロコモティブシンドロームの怖さは、「体が思うように動かない」→「動くのをやめる」→「さらに体が思い通りに動かなくなる」という悪循環に陥ることにあります。生活習慣の改善や無理のない運動を実践して、悪循環に陥らない様にしましょう。ただし、既に膝や腰などに痛みがある場合は、無理をして突然運動量を増やすのは危険です。自分だけで判断せず、医師に相談しましょう。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333