

保健センターだより

令和8年1月発行

第94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）

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）」、「マイナ保険証または資格確認書」をご持参ください。

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。
- 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る
- ④ 急な発熱などに備え、簡易検査キットや解熱剤を常備しましょう。

※休日や夜間の診療、簡易検査キットの購入については、市ホームページをご確認ください。



救急電話相談、休日・夜間診療
（市ホームページ）

フレイル予防でいきいき健康生活！

フレイルとは、加齢とともに、心と身体の働きが弱まってしまうことです。放置すると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4つのポイント

栄養

バランスのよい食事をとりましょう。
1食分のお肉やお魚、お豆腐などのタンパク質は、片手にのるくらいが目安！

口腔

よく噛んで食べ、食べた後は歯磨きをしましょう！かかりつけの歯医者への、定期的な受診も大切です。

社会参加

趣味やボランティア活動・友人とのおしゃべりなど、人との繋がりや外と関わる機会を持ちましょう。

運動

ウォーキングやお散歩、なるべく階段を使うなど、日常的に身体を動かすようにしましょう。

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

※なお、開業したい方・譲りたい方のマッチングについては、県医師会の運営する「福島県医業承継バンクマッチングナビ」を参考にしてください。