

みんな笑顔で健康づくりコーナー

がんは早期発見が大切です

がんとは？

人間の体は細胞からできており、正常な細胞の遺伝子が傷付いてできる異常な細胞のかたまりが「がん」です。健康な体でも毎日、多数のがん細胞ができますが、免疫が働きがん細胞を死滅させています。

がんの要因

男性のがんの約50パーセント、女性のがんの約30パーセントは、喫煙や大量の飲酒、偏食や運動不足などの生活習慣、細菌・ウイルス感染などが要因と考えられています。

がんの発生状況

がんは、1981年から、日本の死因の第1位となり、現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかると推計されています。

また日本人の死因の約3割はがんとなっています。

■ バランスのよい食習慣

塩分の取りすぎは胃がんへのリスクを高めます。
また熱い飲食物の摂取は食道がんへのリスクを高める可能性があります。



■ 運動

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。
体力に応じた適度な運動を心がけることでがんの予防が期待できます。



生活習慣のポイント

■ 適正体重を維持する

肥満は、がんの原因になる場合があります。日本ではやせ過ぎもがんの原因になると言われています。

★適性体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22



■ 禁煙

タバコの煙には、多くの発がん物質が含まれており、多くのがんにかかるリスクを高めます。がんで死亡するリスクはタバコを吸わない人と比べると男性で約2倍、女性では約1.6倍高いと言われています。

若い人ほど体への影響を受けやすいと指摘されているため、他人が吸っているタバコの煙もできるだけ避けましょう。



■ 過度の飲酒を控える

大量の飲酒を繰り返すことで、発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、口腔や咽頭、食道や肝臓などのがんにかかるリスクが高まります。



～がんの予防～

がんにかかる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、体質などさまざまあり、いくつかの要因が重なったときにリスクが高まります。

がんの罹患の特徴

がんは年齢が上がるにつれて罹患率が増加していき、性別で見ると男性の方が女性より多くなっています。喫煙や過度の飲酒など、がんのリスクを高める生活習慣病が男性に多いことが原因として考えられます。

がんの経過

がん細胞は目立った症状がないまま増え続け、10年から20年ほどかけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさのかたまりになります。その後は進行がんとなり、症状が現れてきます。まれに急激に進行する場合もあります。

症状がある場合は速やかに医療機関を受診し、症状がない場合も定期的にがん検診を積極的に受診し、早い段階でがんを見つけることが重要です。

がんの早期発見

がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ると言われています。

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診は国が死亡率を減少させる効果を認めて推奨しています。

がん検診の課題

国では、がん検診の受診率を50パーセントとすることを目標としています。受診率を達成できていないのが現状です。

町の検診の受診率も20パーセントから30パーセント台であり、低い状況が続いています。受診しない理由として「受ける時間がないから」「必要性を感じないから」などが挙げられます。検診で見つかるがんは、早期発見の場合が多く、がんが治る可能性も高くなるなど、多くの人々が積極的にがん検診を受けることが望まれます。

町のがん検診

町では医療機関で受診する施設検診と住民総合健診で受診する集団健診を実施しています。住民総合健診の予約案内はがきは、6月下旬に送付します。

施設検診は6月から受診できますので、ぜひ受診しましょう。

健康福祉課 72-6934



町のがん施設検診のご案内

検診項目	対象者	検診料金	期間	受診方法
胃がん検診 (胃カメラ検査)	50歳から88歳までの偶数年齢	3,000円	令和4年12月末	町に申し込み後、医療機関に予約する
大腸がん検診	40歳以上	600円	令和5年1月末	医療機関に直接予約
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2,000円	令和5年1月末	医療機関に直接予約
乳がん検診	40歳以上の女性	2,000円	令和5年1月末	医療機関に直接予約

実施医療機関(町内)

医療機関	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
石塚医院	○	○		
公立小野町地方総合病院	○	○	○	○
橋本医院	○	○		
かみや内科クリニック	○			
さいとう医院	○			

※町外の実施医療機関については、町の公式ウェブサイトをご確認ください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

健診のすすめ

人生は片道の旅と言われています。あなたならどのような旅を想像しますか？きっと、長く楽しい人生の旅を想像するでしょう！

基本的に、“現役”の状態を保ち、自分の口で食事が取れ、自分の足でどこでも行け、自立した生活ができる状態を想像しますよね。たとえ百歳を迎えられたとしても、十数年の寝たきりでは喜ばしい人生とは思わないでしょう。高血圧症などから脳梗塞・脳出血による寝たきり、その後、数年間の介護生活は、望ましくない人生の旅になります。

結論から言うと、楽しい人生の主役は自分です。いつも自分の“現在”の状況を把握することが大切になるのです。健診は、現在の状態を知る手段です。今の自分の体重、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖値等を知ることが第一歩です。それらに乱れが生じたら、手遅れになる前に、すぐに生活習慣を見直す必要があります。

今、健診を受けても遅くはない！一度きりの人生の旅を楽しく過ごしましょう。

健診センター長 林 茂筆

●公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

地域包括支援センターからのお知らせ

－ 高齢者の転倒予防 －

高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷などの大きなけがを招きやすくなります。転倒によるけがが原因となって介護が必要な状態になることもあります。

生活環境での転倒原因と対策	
【転倒の原因】	【転倒の対策】
①カーペットやこたつ布団(布団カバーの角ひも)につまずく。 床に置いていた雑誌や新聞紙に足をすべらせる。	①つまずきやすいカーペットなどの使用は控え、歩く場所に物を置かないようにする。
②靴を着脱する際にバランスを崩す。 上がりかまちなどの段差を踏み外す。	②いすに座って靴の着脱をしたり、手すりを設置する。
③廊下をスリッパで歩くと、踏ん張りにくく転倒しやすい。	③すべりやすい靴下やスリッパの使用は控える。
④浴室では、ぬれた床で足をすべらせる。	④すべり止めマットを活用する。

転倒予防のために、日頃から体を動かすようにして、身体機能の維持を目指しましょう。

周囲の方は、身体状況や生活環境に注意を向け、転倒予防に向けた対策をしてください。

地域包括支援センターでは、介護が必要な状態にならないように、さまざまな取り組みをしています。

高齢者の方の相談は地域包括支援センターまでご連絡ください。

高齢者が転倒しやすい場所

こんな場所は特に注意が必要！



- ・段差がある場所
- ・片付いていない場所
- ・暗い場所
- ・ぬれている場所



●地域包括支援センター

☎72-2128

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
6月 12日⑥	なごみファミリークリニック	三 春 町	62-2473
19日⑥	まつえ整形外科	田村市船引町	81-1222
26日⑥	南東北病院滝根診療所	田村市滝根町	78-2442
7月 3日⑥	まつざき内科胃腸科クリニック	田村市大越町	61-7030
10日⑥	せんざき医院	三 春 町	61-2777
17日⑥	都路診療所	田村市都路町	75-2003
18日㊦	石塚医院	小 野 町	72-2161

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず
事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番
医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関
へご相談ください。かかりつけ医がない場合や
どこに相談してよいか分からない場合は、「受診・
相談センター」にご相談ください。

◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎ 0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療
機関が交替で診療しています。

**新型コロナウイルス感染症拡大の状況によ
り診療の状況が変更になる可能性があるた
め、下記に電話をしてから受診してください。**

◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
6月 13日⑥	なごみファミリークリニック
14日⑦	かとうの内科クリニック
15日⑧	清水医院
16日⑨	さとう耳鼻咽喉科クリニック
17日⑩	東部台こどもクリニック
20日⑪	秋元医院
21日⑫	橋本医院
22日⑬	島貫整形外科
23日⑭	まつざき内科胃腸科クリニック
24日⑮	石塚医院
27日⑯	船引クリニック
28日⑰	のざわ内科クリニック
29日⑱	青山医院
30日⑲	のざわ内科クリニック
7月 1日⑳	白岩医院
4日㉑	青山医院
5日㉒	三春病院
6日㉓	遠藤医院
7日㉔	矢吹医院
8日㉕	雷クリニック
11日㉖	なごみファミリークリニック
12日㉗	かとうの内科クリニック
13日㉘	石川医院
14日㉙	さとう耳鼻咽喉科クリニック
15日㉚	島貫整形外科

各種健診・教室などの日程

内 容		日 時	場 所	申し込み・問い合わせ先	
乳幼児健診	4カ月児健診	令和4年1月23日～3月24日生まれのお子さんが対象です。 6月22日(水)	受付13:00～13:15 子育て支援課 キッズルーム		
	10カ月児健診	令和3年7・8月生まれのお子さんが対象です。 6月22日(水)			
親子の教室	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。 6月24日(金)	子育て支援課 キッズルーム ・子育て世代包括支援センター分館(旧夏井おおすぎ保育園)	子育て支援課 ☎72-2212	
	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。 6月20日(月)			受付10:00～10:15 実施10:15～12:00 ※要申し込み
	育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。 6月28日(火)			子育て支援課 キッズルーム
	すくすく発達教室	発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。 6月17日(金)			お問い合わせ ください
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。 7月5日(火)			
	健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室			運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。 6月16日(木) 23日(木) 30日(木) 7月7日(木)
フィットネスクラブ		ヨガなどを中心とした運動を行います。 6月17日(金) 7月1日(金) 7月15日(金)	19:00～20:30 ※要申し込み		
ヘルスアップ運動教室		60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。 6月17日(金) 24日(金) 7月8日(金) 15日(金)	10:00～11:30 ※要申し込み	多目的研修集会施設	
すずらんサークル		精神障がい者の方たちの交流の場です。 6月16日(木) 7月14日(木)	10:00～15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください		

こまちダムまつり中止のお知らせ

毎年7月下旬に開催している「こまちダムまつり」については、
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。

☎地域整備課 ☎72-6937

お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
4月	會田 ^{げん} 玄	(成道・由美)	本町

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
4月	村上きよ子	91	本町
	武藤 仲昭	60	反町
	八木 賢次	78	反町
	三本松 司	74	荒町
	先崎 保夫	85	谷津作
	遠藤 ミン	89	小野赤沼
	緑川憲士男	84	小野赤沼
	吉田 民	92	小野山神
	松本 ミサ	91	夏井
	吉田 律子	86	塩庭一区
吉田 雪子	84	上羽出庭	

■町の人口・世帯数()内は前月比 令和4年5月1日現在

人口	男	4,490人(△13人)
	女	4,568人(△10人)
	計	9,058人(△23人)
世帯数		3,370世帯(6世帯)

町税等納期のご案内

納期限 **6月30日** (※)

町県民税 1期

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。

◆町では口座振替での納付を推進しています

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度です。ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、役場税務課へお問い合わせください。

◆コンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます

ただし納付書1枚の金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書は使用できません。

詳しくは、町公式ウェブサイトをご覧ください。



🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、非破壊式測定器による検査結果(4月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	/
	1	コゴミ	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎ 72-6934

💧 上水道水質検査結果

4月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	10mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.5mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎ 72-6936

合併処理浄化槽を設置しましょう!

単独処理浄化槽・汲み取り便槽からの**入れ替え**

私たちの生活排水は、こんな風に流れています(イメージ図)



1 合併処理浄化槽を設置しましょう

町では、居住用住宅の新築または単独処理浄化槽・汲み取り便槽からの入れ替えに伴い、生活環境の保全及び公衆衛生の向上を図るため「市町村設置型浄化槽整備推進事業」を実施しています。

市町村設置型浄化槽整備推進事業って何?

トイレ・台所・風呂などの生活排水を処理するために合併処理浄化槽を町が設置し、使用料を基に維持管理を行う事業です。

2 設置するにはどうしたらいいの?

設置工事は、町が指定する「浄化槽設置指定工事店」で行うようになります。設置申請をする際には、下記の指定工事店にお問い合わせください。

小野町浄化槽設置指定工事店(町指定順)

- (株) 大和田工務店……………72-3243
- (株) リフレクシダ……………72-3141
- (有) 遠藤商店……………72-2316
- (有) 協栄産業……………72-2512
- (株) ムナカタ総業……………72-2326
- (株) さいとう……………72-2840

市町村設置型浄化槽整備推進事業について
ご不明な点があるときは ▶ 小野町役場 地域整備課
Tel.72-6936



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