



令和5年度串間市健幸マイレージ事業 「SALKO (サルコー) チャレンジ!」 ウォーキングを実施します!

今年度も宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO (サルコー)」または万歩計などを利用した「SALKO (サルコー) チャレンジ!」を実施します。今年は、実施期間を1カ月から2カ月に延長します。これまで参加してくださった方も、参加したことのない方も、日頃の運動の成果の確認や日常的な運動のきっかけづくりにぜひ参加してください。楽しく健康な身体を維持しましょう! 皆様のご参加をお待ちしております。

●申し込み資格= 20歳以上の串間市民

※令和6年3月31日時点
※市民税などの滞納がない方

●申し込み方法= (1)申込書を記入して提出

※提出先: 医療介護課健康増進係または各支所
(2)市公式サイトに掲載される申し込みフォーム

●募集期間= 8月1日(火)~9月30日(土)の2カ月間

●実施期間= 10月1日(日)~11月30日(木)の2カ月間

●参加方法

(1) SALKO (サルコー) アプリ

SALKOアプリをダウンロードして、利用者情報の登録をお願いします。

※Android(アンドロイド)の方はGoogle fit(グーグルフィット)と連携しているかについても確認をお願いします。歩数が正常にカウントされないことがあります。

(2) 自分のウォーキングアプリまたは万歩計

歩数を計測し、記録表に記入して医療介護課健康増進係または各支所に12月15日(金)までに提出

●アプリの登録方法

右記の二次元コードを、お持ちのスマートフォンなどのカメラで読み込み、SALKOアプリをダウンロード



【ios】



【android】

●記念品について

3千円~1万円相当の記念品を53名さま分ご用意しています。

その中で60万歩達成者に1万円相当の記念品を17名さまに贈呈します。

さらに今年は…市民病院が実施する血管年齢・骨年齢検査のクーポンを10名さまに贈呈します。

●申込書・記録用紙について

医療介護課健康増進係、各支所に配布しております。また、市公式サイトにも掲載されますので、ダウンロードを行いご活用ください。

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333 (内線518)

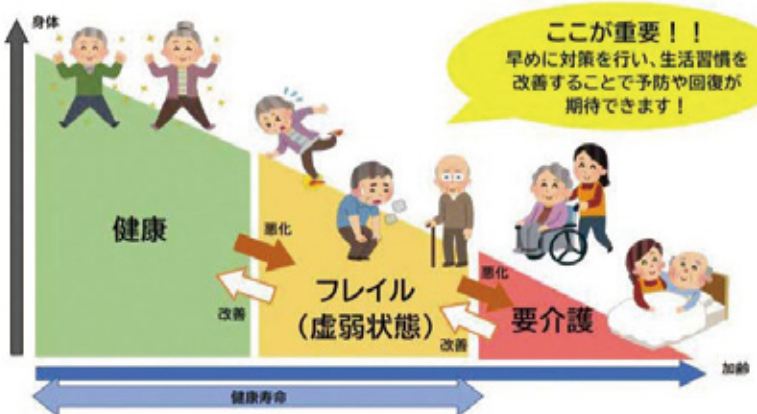
「いきいき元気教室」に参加しましょう!!

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか? フレイルとは、「年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態」のことです。では、フレイルにならないためには、どんなことに取り組めばよいのでしょうか?

フレイル予防には、「栄養(食べる)」「運動(動く)」「社会参加(つながる)」「口腔(お口の健康)」が重要です。本市では、市内52会場で【いきいき元気教室】を行っています。参加者が定期的に公民館に集まり(社会参加)、声を出しながら(お口の運動)、ゆっくりと自分のペースで体操(運動)を行っています。時に市職員が会場に出向き、栄養や口腔などの健康講話を行います。いきいき元気教室に行くことでフレイル予防ができるのです!

フレイル予防は、早めに取り組めば取り組むほど改善につながります。「よし、やってみよう!」と思われた方は下記までお問い合わせください。元気で過ごせる串間市を、みんなで作っていきましょう!

図: フレイルとは?



問 医療介護課介護保険係 ☎72-0333 (内線516・517)

~市民病院からのお知らせ~

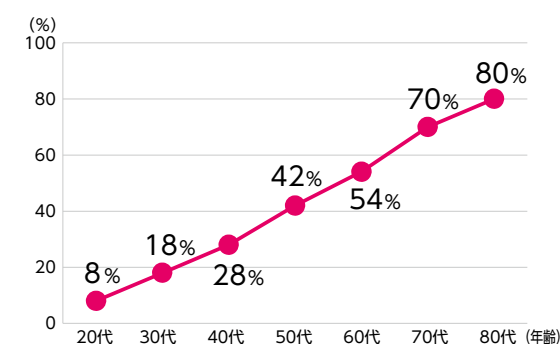


「ヘリコバクター・ピロリ菌」と「胃がん予防」について

●はじめに

ピロリ菌とは、多くの日本人(推定3,000万人)の胃の中に住みついている細菌の名前です。年代が上がるほどその感染率は高い傾向にあります(表1)。ひょっとすると、あなたの胃の中にも住みついているかもしれません。今回は、胃がんの予防において、いかにピロリ菌の除菌が大切かについてお話ししたいと思います。

表1 年代別のピロリ菌感染率(2010年)

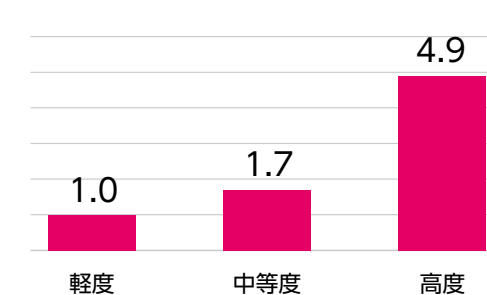


●ピロリ菌感染は胃がんの原因となる

名前はかわいらしいですが、いったん感染してしまうと、自然に消えることのない厄介者です。胃・十二指腸潰瘍やMALTリンパ腫など、さまざまな病気を引き起こしますが、もっとも重要なことは、胃がんの発生と密に関係しているということです。実際に、胃がんを発症した方の約98%はピロリ菌に感染しています。

ピロリ菌に感染すると胃に炎症が起き、萎縮性胃炎という状態になります。無症状のまま、ゆっくりと確実に進行していき、高度に進行した萎縮性胃炎は、軽度のものと比べて約3倍も胃がんになります(表2)。また、ピロリ菌感染者が85歳までに胃がんを発症する確率は、男性で約17%、女性で約8%と高確率であり、未感染者に比べて10~25倍も胃がんになるリスクが高くなることが分かっています。さらに、他の地域に比べ串間市は胃がんが多いということも分かっています。

表2 胃粘膜萎縮の程度と発がんリスク



●胃がん予防のための『ピロリ菌除菌』

胃がんを予防するために、リスク要因である「喫煙、高塩分摂取、野菜・果実不足」を解消することが大切です。そして何よりも、できる限り早くピロリ菌を除菌し、定期的な胃カメラを行うことが重要です。萎縮性胃炎が早期であるほど、胃がん発生の抑制が期待できます。

また、現代のピロリ菌感染の原因は、子どもや孫への口~口感染(咀嚼して食べさせるなど)、つまり家庭内感染が主な原因といわれています。祖父母や親世代の徹底したピロリ菌対策が、次世代の胃がん予防につながっていきます。

●全国で広がる中学生ピロリ菌検査と除菌

近年、中学校3年生全員のピロリ菌検査や除菌を行う自治体が増加しています。現在、80歳以上の地域で実施されており、例えば佐賀県においては、県内全ての中学生が検査を受けることができます。ピロリ菌を除菌できた子どもたちは、胃がんを心配せずに暮らしていけるのではないのでしょうか。

最後になりましたが、胃と腸の専門医として、内視鏡による精密検査や治療、串間市中学生ピロリ菌検査の実現などに尽力していきたいと思っています。ご質問やご不安なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

串間市民病院 内科部長 星子 新理

問 串間市民病院 ☎72-1234