福祉人 ふくゆうじん 174号
発行：（福）福井県社会福祉協議会

知って情報 ホット

高齢者が知っておきたい健康診断

人生100年時代と言われる今、いつまでも元気で過ごしたいと思うのはどの世代にも共通した願いです。定期的な健康診断は病気を早期に発見し自分の体の状態を知ることに役立ちますが今回は高齢者における健康診断の意義や注意点についてご紹介します。

公益財団法人
福井県健康管理協会 副理事長
県民健康センター 所長
医師 田中 正樹氏

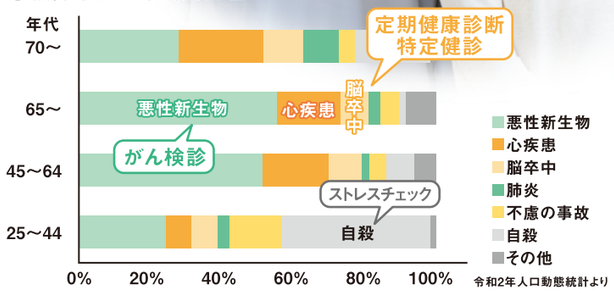
加齢とともに無理のない健診継続を

シニア世代の皆さんの中には、会社勤めをしていた頃は毎年健康診断を受けていたけれど、退職してからはご無沙汰で…という方も多いのではないでしょうか？　実際、会社員や公務員など雇用されている方は労働安全衛生法による受診の義務があり、定期的に健康診断を受けることになっていますが、自営業やフリーランス、無職の方については自治体が実施する特定健診やがん検診を任意で受診することになるため、つい足が遠のいてしまう方が多いようです。

ただ、福井県民の65歳以降の死因は悪性疾患・心疾患・脳卒中がトップ3になっており、これらはがん検診や定期健康診断、特定健診などでの早期発見が有効です。高齢者の健康診断は病期の早期発見や早期治療につながったり、生活の質（QOL）の維持やフレイル・サルコペニアの予防、かかりつけ医や家族と連携しながら包括的な健康管理が可能になるなど、様々なメリットがあります。

しかし、一方で過剰診断・過剰治療のリスクがあったり、検査による身体的負担や、不安・異常に対する動揺などの心理的負担、費用や通院の負担など、高齢者にとっては健診を受けることが必ずしも良いことばかりではないという側面もあります。また、血圧や血液検査等の結果については基準値から多少逸脱していても年齢相応の変化であることが多く、年に一度の健診よりもかかりつけ医での定期的な確認の方が有効である場合が多いとも言えます。

◎福井県民の年代別死因



定期的な運動は様々な病気の予防や生きがい作りにもつながります。できる範囲で積極的に体を動かしましょう。

そのため、自分で通院できる程度の体力があり、治療や生活習慣の改善にも前向きに取り組む意志・意欲がある方は何歳になっても健診を続けた方が良いのですが、寝たきりや認知症が進行していたり、身体に負担のかかる検査を受けたくない方、治療よりも"自然な生活"を大切にしたいと考える方は健診を縮小、または中止するのも妥当だと考えられます。

がん検診は検査や治療のリスクも考慮して判断を

日本ではがん検診の受診年齢に上限はありませんが、海外のガイドラインでは治療の際のリスクなどを考慮し、80歳を超えてのがん検診は原則推奨されないのが一般的です。また、高齢者にとっては生存期間中に進行したり症状が出ないがんの種類もあることから、よくがんがみつかる検診が必ずしも良い検診とは限らないという現状もあります。

がんの進行スピードと効果的な治療の有無、検査の負担（リスク）、期待できる余命などを考慮しながら、何歳までがん検診を継続するかは一人ひとりの考え方や心身の状態で個別に判断する方が良いでしょう。

がんを予防するには検診に加え、禁煙・節酒・運動・野菜・減塩や、肥満・痩せすぎを避けること、社会と関わりながら生き生きとした生活を続けることが有効です。こうした生活は認知症の予防にも効果的ですので、ぜひ意識して取り入れてください。

高齢者の健診では「病気を見つける」よりも「生活の質を保つ」、「過剰な医療を避ける」ことが大切です。「何歳まで健診を受けるか」ではなく、その「結果を治療や生活改善につなげたいと思えるかどうか」を受診継続の目安として、健康維持に努めていきましょう。

血圧や血液検査などの基本健診は85歳以上でも有用なケースが多いので、体力と通院が可能なら継続がおすすめです。

活動レポート

アイリッシュハープの楽しさと魅力を発信
Domani音楽教室門下生グループ「アンダンテ」（鯖江市）

アイリッシュハープは独特の優しい音色が特徴的です。「アンダンテ」は2006年に活動を開始し、現在5名の会員が講師の岡田明日香先生とともに、公共施設や地域のサロンなどで年数回活動しています。11/16（日）に開催される「若者のボランティアフェスティバル2025」にも参加し演奏します。ハープをお聞きいただくだけでなく、弾く体験もできます。ぜひお越しいただき、優しい音色に癒されてください。

日頃のつながりを災害時の情報共有へ
福井市赤十字奉仕団（福井市）

昭和23年に結成され、現在の会員は43地区で約2300名。献血への呼びかけや福井市の防災訓練などでの非常食作り、子ども達への手作り防災グッズ講習のほか、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう地域支え合い事業を推進しています。11/16（日）に福井市観光交流センターで開催される「若者のボランティアフェスティバル2025」でも防災グッズ詰め体験、ホイッスル作りなどを行います。

173号の感想をいただきました

特殊詐欺や電話勧誘など、ニュースでよく耳にしますが、相変わらず被害が出ていますね。自分だけは大丈夫と思わず、即答しないように心掛けたいと思います。（のんびりさん/70代）　健康長寿祭に参加しました。いろんな競技があり、皆さんパワフルで、楽しかったです！私も健康に気を付けて、もう少し頑張ります（笑）（ランチ楽しみさん/60代）　10年程前、羽毛布団買い替えの言葉巧みな訪問販売に困り、夫に相談して強気で断ることができました。相談して良かったです。（フルーツティさん/70代）

次号は2026年1月14日（水）に発行※予定

お問合せ：
（福）福井県社会福祉協議会 地域福祉課　〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22（福井県社会福祉センター内）
Tel.0776-24-2433　Fax.0776-24-0041　メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp　ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

きいて！みて！TRY！　11月

TRY 若者のボランティアフェスティバル2025　参加無料

若者が企画したボランティアに関する「みたい・知りたい・やってみたい」が満載です。どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！

【日 時】令和7年11月16日（日）10:00～16:00
【会 場】福井市観光交流センター（福井市手寄1丁目1番1号）1階～3階
【内 容】●ボランティア適性診断　●ハープ、お琴の演奏体験
●ボランティア団体、災害支援の活動紹介
●スリッパ作り、ホイッスル作り、防災グッズ詰め体験
●点字体験
●スタンプを集めて「オリジナルランティーキーホルダー」作り　等

《お問合せ先》
若者のボランティアフェスティバル実行委員会 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内
Tel.0776-24-2433　Fax.0776-24-0041　Eメール：volunt@f-shakyo.or.jp

きいて ふむふむいっぱいラジカフェ

「ふむふむいっぱい　ラジカフェ」は、全国で活躍する著名人、福井で頑張っている人、さまざまな知見を持つ専門家など、多彩なゲストが登場し、楽しいトークを繰り広げる番組です。
一杯のコーヒーを楽しむ時間に、「ふむふむいっぱい ラジカフェ」を聞きませんか？
FBCラジオ（嶺北AM864kHz／FM94.6MHz・嶺南FM93.6MHz）
毎週日曜日7:30～8:00放送（毎週土曜日17:15～17:45再放送）
※これまでの放送はFBCホームページからもお聞きいただけます！
詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。
【FBCi FBCラジオ】FBCi　FBCラジオ

放送日		テーマ	ゲスト
11月	2日	「誰も知らない星の世界」②	星空写真家 加藤 英行氏（かとう ひでゆき） サイエンスパフォーマー 加藤 絢氏（かとう あや）
	9日	「若者が考えるボランティア」	特定非営利活動法人ふくいSMILEアクティ部 理事長 原 誠仁氏（はら まさひと）
	16日	「おいしさのその先に」①	あわら温泉清風荘 総料理長 中村 淳太郎氏（なかむら じゅんたろう）
	23日	「おいしさのその先に」②	
	30日	「蒔絵を通して自分と向き合う」①	蒔絵師 松田 祥幹氏（まつだ しょうかん）

【リスナー登録】
随時、リスナー登録を受け付けています。登録料は無料です。
ご登録いただくと、番組オリジナルグッズをプレゼントするほか、番組にメッセージをお寄せいただいた方の中から、毎月抽選で2名の方に素敵なプレゼントを準備しています。
住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、郵送、メールにてお送りください。二次元コード先のフォームからもご登録等いただけます！

《お問合せ・申込先》
福井県すこやか長寿センター 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041
Eメール：sukoyaka@f-shakyo.or.jp

【リスナー登録】　【メッセージ】

TRY 小学生が福祉のお仕事体験！「ふくしキッズプロフェッショナル」　参加無料

小学4年生～6年生が、福祉の4職種（介護福祉士、障がい支援員、保育士、看護師）の仕事を楽しみながら体験できるイベントを開催します。参加キッズには、ユニフォームとしてオリジナルTシャツをプレゼント。ご家族でのご来場をお待ちしています。

【日 時】11月22日（土）・23日（日）10:00～16:00
【会 場】ラブリーパートナー・エルパ　1階イベントスペース
【定 員】1日目72人・2日目54人（看護師は22日のみ）
【内 容】1回の体験時間は約60分

《お問合せ先》福井県社会福祉協議会 福祉人材課
Tel.0776-28-3180　Eメール：jinzai-center@f-shakyo.or.jp

こちらのフォームからお申込み

アンケートにご協力ください

このアンケートは、福井県すこやか長寿センター（福井県社会福祉協議会内）が、高齢者の皆さまの「学び」や「生きがいづくり」に関するご意見を伺うものです。いただいた回答は、今後の講座や活動の充実に役立てます。

応募方法
①下記のアンケートにご回答いただき、点線に沿って切り離し、官製はがきに貼り投函
【宛先】〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22
福井県社会福祉協議会 地域福祉課「アンケート」係
②スマートフォンなどで右記の二次元コードから送信

ご回答をいただいた方の中から抽選で、100名様にクオカード500円分プレゼント！！

締め切り 令和7年12月15日（月）

※ご記入いただいた情報につきましては、「福井県すこやか長寿センター（福井県社会福祉協議会内）」の運営および関連事業等の推進の目的にのみ使用します。

〈きりとり〉

高齢者の活動等に関するアンケート
《応　募　票》

Q1.どのようなことについて現在活動していますか、もしくは今後活動したいですか。（それぞれ3つまで選択可）

現在	今後	活動内容
		健康・介護予防（例:運動、栄養、認知症予防など）
		デジタル・ICT（例:スマートフォンの使い方、オンラインサービスなど）
		趣味・文化（例:絵画、音楽、俳句、園芸など）
		社会参加（例:ボランティア活動、地域活動など）
		生涯学習（例:歴史、哲学、語学など）
		金融・生活設計（例:年金、相続、詐欺対策など）
		災害・防災（例:避難方法、防災グッズの使い方など）
		その他（　　）
	／	現在は活動していない

Q2.現在、上記で選択した活動を行っている理由（生きがいなど）は何ですか。

Q3.今後、上記で選択した活動を行いたい理由（生きがいなど）は何ですか。

Q4.今後、福井県すこやか長寿センター（福井県社会福祉協議会内）からのお知らせを希望しますか。【 希望する ・ 希望しない 】

住所	〒　　-		
お名前		ご年齢	歳
メール		性別	男 ・ 女 ※記載は任意です
現在のご職業	仕事に従事している ・ 仕事に従事していない		

〈きりとり〉