

浪江町ダンベル体操の動画ができました!

このたび、浪江町ダンベル体操のやり方を詳しく説明した動画が完成しました。すでに「やってるよ!」という方もいらっしゃると思います。動画は浪江町タブレットで見ることができますので、やったことのある方も、健康維持のため、ぜひやってみてください。

1 なみえ新聞の「浪江町ダンベル体操の動画ができました!」を押す

2 「前の月を見る」で7月を選び、「7月30日」を押す

3 「浪江町ダンベル体操の動画ができました!」を押す

4 ここを押す

5 ここを押すと画面が大きくなります

6

ダンベル交流会を開催しました

7月31日、二本松市の福島県男女共生センターでダンベル交流会を開催しました。

町が実施しているロコモ予防教室、はなまる元気塾、震災前より活動しているダンベル友の会のメンバーなど56名が参加し、交流を深めました。

また、昨年度より各地の運動教室で撮影を行ってきた「浪江町ダンベル体操」の動画上映も行いました。



健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168



総合健診が始まります

9月18日から総合健診が始まります。ご自身の健康をチェックする大切な健診です。忘れずに受診しましょう。浪江町に住所がある19歳以上の方に案内を送付しています。

【県内に避難している方】

オレンジ色の封筒で送付しています。日程表を確認し、都合のよい日時・場所で受診してください。

【県外に避難している方】

県外に避難している方の総合健診は、町が公益財団法人結核予防会に委託して実施しています。県民健康調査「健康診査」を兼ねているため、福島県立医科大学から水色の封筒で別に送付しています。県外の委託医療機関一覧を確認し、お近くの医療機関で受診してください。
※県内で実施する集団健診での受診を希望される方は、ご連絡ください。

【社会保険ご加入の方へ】

医療保険者が実施する健康診査を受診してください。医療保険者が健康診査を実施しない場合は、町健康診査を受けることができます。

【集団健診を受診できない方へ】

9月から11月にかけて実施する集団健診を、事情によりどうしても受診できない方は、相馬市、南

相馬市および福島市内の医療機関で個別に受診することができます。個別健診をご希望の方は、個別健診用の受診票を郵送しますので、必ずご連絡ください。

▷実施期間

相馬市・南相馬市……9月
福島市……11月から12月

▷実施医療機関

相馬市、南相馬市および福島市内の委託医療機関 ※乳がん検診も受診することができますので、集団健診を受診できなかった方はお問い合わせください。

いわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施しています

8月から10月まで、いわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施しています。

いわき市内に避難登録のある対象の方に案内を送付していますので、忘れずに受診しましょう。

いわき市以外に避難している方で、いわき市内の医療機関で検診を希望される方は、受診票を送付しますのでご連絡ください。

▷子宮がん検診対象者 20歳以上の女性

※いわき市以外の地域の子宮がん検診は、10月以降の予定です。

高齢者 肺炎球菌ワクチン接種

平成27年度に無料で接種できるのは以下の方です。

(1) 年度内に以下の年齢になる方

対象者	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

(2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方（身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい）

※(1)(2)とも、すでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、無料接種の対象外となります。

※過去5年以内にこのワクチンを接種したことがある人は、再接種により注射部位の痛み、赤み、しこりなどの副反応の頻度が高く、程度が強くなる場合がありますので、気を付けてください。

▷接種期間

平成28年3月31日まで（期間を過ぎると無料で接種できなくなりますのでご注意ください）

▷接種方法

【県内に避難している方】

直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。浪江町の予診票を使用してください。

【県外に避難している方】

避難先の市区町村にお問い合わせください。市区町村によっては、無料で接種できない場合もあります。一度実費をお支払いいただきますが、浪江町で費用を負担しますので、ご連絡ください。

ゆったり子育てアドバイス

7月17日、いわき市の中央台公民館で第2回子育てサロン「ぼかぼかテラス」を開催し、臨床心理士の有賀直美先生とタッピングタッチ体験やお話しを楽しみました。

今回は、お母さんたちが行ったタッピングタッチについてご紹介します。



【タッピングタッチとは】

ゆったりとしたペースで、左右交互にやさしくタッチすることを基本としたホリスティック（総合的）でシンプルなケアの技法です。心と体の緊張をほぐし、心身ともに健康であろうとする内なる力に働きかけます。

※一般社団法人タッピングタッチ協会Webサイトより

【タッピングの種類】

○タッピング

相手の後ろに座り、肩甲骨の内側の辺りを指の腹を使い、左右交互に軽くはずませるようにタッチします。

○ネコの足ふみ

相手の背中に手を軽く丸め、ネコがその場で足ふみするように左右交互にタッチします。腕の重みを使い、体を左右に揺らしながらリズムをとります。

他にも「ゾウの鼻」「コアラの木登り」などのタッピングがあります。ぼかぼかテラスでは、これらのタッピングを合わせた「2人でおこなう基本型」を音楽に合わせてゆったりと体験しました。初めと終わりに背中へ軽く手を添えてもらうので、温かさや落ち着きが感じられてリラックスできます。簡単なので、お子さんとお互いにケアするのもいいですね。

今回の
ぼかぼか
テラス

- 日時 9月14日(月) 10時～ ※9時50分までにお集まりください。
- 場所 いわき市文化センター 2階第3会議室（いわき市平字堂根町1番地の4）
- 内容 「気になる放射線のこと」「知っていますか？子どもの歯の大切さ」
講師：弘前大学 細川洋一郎教授
- 申込み 9月8日(火)までに電話でお申込みください。
- 申込み先 教育委員会事務局子育て支援係 TEL 0243(62)0170

子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ TEL 0243(62)0170

広げよう
ママ友の輪

今月の
かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 9月3日(木) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆いわき市 9月8日(火) 10時～ 中央台公民館
- ◆南相馬市 9月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

