

健診事後相談会を開催します

健診結果を有効に活用していただけるよう、事後相談会を開催します。

医師による個別相談も行いますので、健康に関する悩みを相談したり、生活習慣の改善について考える機会としてお気軽にご参加ください。参加申込みは不要です。

- ▷日時・場所 1月13日(水) 10時～
ビックパレットふくしま 4階・プレゼンテーションルーム
(郡山市南二丁目52番地)
▷持参するもの 健診結果通知書



11月16日、南相馬市

風しん予防接種で 未来の赤ちゃんを守ろう

町は、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、風しん抗体検査およびワクチン接種の費用を助成しています。



▷対象者

- 浪江町に住所のある方で
①妊娠を希望している女性
②妊娠を希望している女性の配偶者
③妊娠している女性の配偶者

▷助成金額

風しん抗体検査の費用および麻しん風しん混合ワクチン、風しんワクチンいずれか1回の接種費用全額
※助成方法等の詳細は、お問い合わせください。

集団検診を 受診できなかった方へ ～がん検診を実施します～

集団検診を受診できなかった方を対象に、郡山市およびいわき市内の医療機関においてがん検診を実施します。これは、福島県の協力のもと、がん検診の受診機会の拡大および利便性の向上につなげるため実施するものです。

受診を希望される方には専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 平成28年2月

▷実施医療機関

郡山市およびいわき市内の委託医療機関

▷実施するがん検診

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

ゆったり子育てアドバイス

12月4日、いわき市の中央台公民館で第5回子育てサロン「ぼかぼかテラス」を開催しました。今年度最後のサロンは、アロマオイルを使ったハンドマッサージとハンドクリーム作りでした。今回はサロンの内容についてご紹介します。

最初に蜜蝋^{みつろう}とホホバオイルを使い、好きなアロマオイルを選んでオリジナルのハンドクリームを作りました。アロマオイルは、次の4種類でした。

- ティートリー：樹木系の香り。抗菌作用、リフレッシュ効果
- カモミールローマン：不安、緊張をやわらげる、月経症状の緩和
- ゼラニウム：バラに似た香り。鎮静作用、ホルモン分泌調整作用
- ベルガモット：柑橘系の香り。鎮静作用

その後、オイルを使ったハンドマッサージを体験してもらい、お母さんたちはリフレッシュできたようです。

これまで全5回のぼかぼかテラスには、たくさんのお母さんにご参加いただき、ありがとうございました。子育て支援係では、1月上旬に未就学児のお子さんをもつ保護者の方を対象としてアンケートを実施しますので、ご協力よろしくお願ひします。



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 ☎0243(62)0170



今月の
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 1月7日(木) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 1月26日(火) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 1月28日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

見直そう！ 生活習慣

総合健診の結果はいかがでしたか？

浪江町では震災後、体重の増加、高血圧、脂質異常の方の割合が増加しています。これらを放っておくと心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。生活習慣を見直して生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病予防のためのポイント

食事

- ★三食規則正しく食べましょう
- ★主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
- ★野菜から先に食べて、食べ過ぎや高血糖を予防
- ★塩分の取り過ぎに注意しましょう
- ★よくかんでゆっくり食べましょう



たばこ お酒

- ★喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進し、また血管を収縮させて動脈硬化を速めます。たばこは百害あって一利なし。今すぐ禁煙しましょう
- ★お酒は適量を守りましょう
- ★週に2日は休肝日を設けましょう



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

運動

- ★日常生活の中でこまめに動きましょう
 - 積極的に家事をする
 - 徒歩で買い物に行く
 - できるだけ階段を利用する
- ★今より毎日プラス10分！運動習慣を身につけましょう



【自宅でできる簡単筋力トレーニング】

- スクワット 椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくり下ろします



- *背中がまっすぐ
- *膝がつま先から出ないようにしましょう

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が頻度が高く、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。

▷接種方法

【県内に避難されている方】
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。

【県外に避難されている方】
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があります。一度実費をお支払いいただきますが、町で費用を負担しますので、ご連絡ください。

接種期間は平成28年3月31日までです。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。