

ロコモ予防がんばってます

町は、健康づくりのひとつとして「ダンベル体操」を推奨しています。

今回は、自主活動ががんばっている福島市と郡山市の活動をご紹介します。



△1月22日、福島ロコモ予防教室



△2月10日、福島はなまる元気塾



△1月28日、郡山はなまる元気塾



参加者みんなでラジオ体操やダンベル体操、ロコモ体操を行っています。

知って得する!! 健康お役立てセミナー

同窓会を
開催しました

5月と6月に県内4地区で開催した「知って得する!!健康お役立てセミナー」の同窓会を開催しました。

今年度の健診結果をみながら、もう一度健康について学びました。



△12月7日、南相馬市



△1月8日、郡山市



△1月12日、いわき市



△1月18日、福島市

ゆったり子育てアドバイス

日に日に厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。暖かい日には春を見つけにお子さんとお出かけもいいですね。

楡葉町の子育て支援センターから、子育てひろば「どんぐりひろば」のご案内です。お子さんや保護者同士の交流をはかりながら、園内で遊んだり、事業（ミニ遠足や絵本の読み聞かせなど）も行っています。浪江町民の方もお気軽にご利用ください。事前申込みは不要です。

どんぐり
ひろば

- 場 所 いわき市中央台飯野5-6-1 あおぞらこども園中央台仮設園舎
 - 日 時 月・水・金 9時~12時
 - 対象者 未就学児親子（祖父母も可）
- 問 楡葉町あおぞらこども園 子育て支援センター TEL0246(38)3082

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 TEL0243(62)0170

乳がん検診を受けましょう



近年、日本人女性の14人に1人が乳がんにかかると言われていています。

乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんですが、小さいうちにみつけると治る可能性の高い病気です。

40歳を過ぎたら2年に1度、乳がん検診を受診しましょう。

●平成28年1月末現在、避難先住所が福島県内に登録されている対象者の方には案内を郵送しています。お申込みがまだの方は、日程を確認の上、お申込みください。

▷対象者（1、2の条件をともに満たす方）

- 1 検診日に浪江町に住所を有する女性の方
- 2 平成29年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の方

▷申込み方法

案内に同封してあるハガキに必要事項を記入の上、お申込みください。

申込み人数が定員を上回った場合、日程変更のご相談をさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※県外に避難されている対象者の方で、県内での受診をご希望の方はご連絡ください。

※40歳以上の奇数年齢の方で、27年度に受診していない方は受診できますので、ご連絡ください。

▷申込み締切 3月11日(金)必着

▷料金 無料

保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL0243(62)0168

【乳がん検診日程表】

実施月日	実施場所	受付時間	定員
4月25日(月)	会津若松市 河東農村環境改善センター	午前の部 9時~10時 (9時30分~10時30分)	午前の部 40名
4月26日(火)	郡山市 郡山市労働福祉会館		
4月27日(水)	浪江町役場 二本松事務所		
4月28日(木)	二本松市 浪江町役場 二本松事務所	午後の部 13時~14時 (13時30分~14時30分)	午後の部 30名
5月6日(金)	いわき市 福島県保健衛生協会 いわき地区センター		
5月9日(月)	南相馬市 鹿島区万葉ふれあいセンター	※会津若松は、午前のみの実施	-
5月10日(火)	いわき市 福島県保健衛生協会 いわき地区センター		
5月11日(水)	福島市 笹谷東部仮設住宅 東集会所	※会津若松は、午前のみの実施	-
5月12日(木)			
5月16日(月)	二本松市 浪江町役場 二本松事務所	-	-
5月17日(火)			
5月18日(水)			
5月19日(木)	福島市内契約医療機関	医療機関が指定する時間	-
H29年1~2月(2か月間)			

【上記日程で受診できない方】

別日程で、相馬郡、郡山市、いわき市の医療機関での施設検診を実施する予定ですので、お問い合わせください。

●福島県外医療機関での実施は、夏以降を予定しています。案内の準備ができ次第お知らせします。



献血にご協力ください

血液は、まだ人工で造ることができません。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、これまでご協力いただいた方は継続して、また、健康な若い方は新たに献血にご協力ください。

日時 3月18日(金) 9時~16時30分
場所 浪江町役場二本松事務所



今月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市◆ 3月4日(金) 10時~中央台公民館
- ◆郡山市◆ 3月23日(水) 10時~郡山市音楽文化交流館ミュージカルがくと館
- ◆南相馬市◆ 3月24日(木) 10時~高平生涯学習センター

予防接種 忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成28年3月31日まで

■二種混合(破傷風・ジフテリア)

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。
- 不明な点はお問い合わせください。