

ノルディック ウォーキング

5月11日、岳温泉でノルディックウォーキングを開催しました。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く誰でも簡単にできるスポーツです。

ポールを使用することで、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇し、1時間あたり400キロカロリーを消費するといわれています。

首や肩にかけてのコリや痛みが解消されたり、関節やひざへの負担が軽減されます。

当日は、あいにくの小雨模様でしたが、13名の皆さんにご参加いただき、初夏のあだたらを散策しました。



届けよう そのやさしさを 献血で

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。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。

■日本脳炎

区分	対象年齢	接種期間
1期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
1期追加		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方に限り20歳未満まで接種することができます。

- 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。

平成28年度 浪江町総合健診を 実施します

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。

※町の総合健診を受診すると『県民健康調査「健康診査」』を同時に実施したことになります。



▷対象者

浪江町に住所のある19歳以上(平成29年3月31日現在)の方
※対象者全員に案内が届きます。

▷受診方法

【県内に避難している方】

県内に避難登録のある方に案内を送付します。日程表をご確認いただき、都合のよい日時・場所を受診してください。

【県外に避難している方】

県外に避難している方の健診は、町が公益財団法人結核予防会に委託して実施します。結核予防会から案内が届きますので、県外の委託医療機関一覧を確認し、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。

▷持参するもの(県内)

- 総合健診受診録
※問診項目は必ず記入してください。
- 健康保険証
- 尿検査容器
- 大腸がん検診検査容器
- 県民健康調査「健康診査」の承諾書
- こころと生活についてのアンケート

▷料 金 無料

.....【注意事項】.....

- 大腸がん検診の検査容器は昨年受診した方へのみ同封しています。同封されていない受診希望の方は、お問い合わせください。
- 大腸がん検診の検査容器を使用しなかった場合は、ご返却ください。
- 各会場へ直接問い合わせはしないようお願いいたします。
- 各市町村の会場をお借りして実施するため、受付時間前に会場を開けることはできません。早めに来た方は外でお待ちいただくこととなりますので、ご了承ください。

保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

■総合健診日程表

月 日	会 場	受付時間
8月26日(金)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
8月27日(土)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
9月7日(水)	会津若松市 河東農村環境改善センター	9時30分~11時
9月10日(土)	本宮市 本宮市白沢体育館	8時30分~11時
9月16日(金)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
10月1日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月2日(日)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月5日(水)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月7日(金)	桑折町 桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」	8時30分~11時
10月8日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月11日(火)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月26日(水)	郡山市 南東北総合卸センター	8時~11時
10月27日(木)	郡山市 南東北総合卸センター	8時~11時
10月28日(金)	白河市 白河市国体記念体育館	8時30分~11時
11月1日(火)	福島市 ウィル福島	8時~11時
11月2日(水)	いわき市 平体育館	9時~11時
11月3日(木)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
11月5日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
11月6日(日)	いわき市 総合保健福祉センター	9時~11時
11月11日(金)	いわき市 勿来市民会館	9時~11時
11月17日(木)	福島市 ウィル福島	8時~11時

※健診会場により受付時間が異なりますのでご注意ください。

■検査内容

検診名	対象者	内 容
特定健康診査 健康診査	19歳以上男女	○身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) ○尿検査(蛋白・糖・潜血) ○血液検査(脂質検査・肝機能検査・ 血糖検査・貧血検査) ○心電図検査 ○眼底検査
胃がん検診	30歳以上男女	バリウムX線撮影
大腸がん検診	30歳以上男女	便潜血反応検査(検便2日分)
前立腺がん 検診	50歳以上男性	血液検査(PSA検査)
肺がん 結核検診	40歳以上男女	胸部X線間接撮影
肝炎ウィルス 検査	40歳の希望者 及び41歳以上 で過去に検査 をしたこと のない希望者	血液検査(HCV抗体検査・HBs抗原検査・ HCV-RNA検査)

※高齢の方などバリウムによる誤嚥の可能性のある方は、胃がん検診をお断りする場合がありますのでご了承ください。

🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

5月24日(火) 福島市のA・O・Z（アオウゼ）和室で未就学児の保護者を対象に子育てサロン「ぽかぽかテラス」を開催しました。



第1回目は、町の保育士と一緒に手遊びや親子遊びをした後、絵本の読み聞かせをしました。お母さんの膝の上でニコニコ♪子どもたちはとっても楽しそうでした。みんなで一緒に遊びながら保育士へ子育ての悩みを相談したり、先輩ママの話を聞いたり、ゆっくりお話しいただくことができました。たくさんのご参加ありがとうございました。

ぽかぽかテラスは、福島市内で年5回の開催を予定しています。サロンに参加したことがないという方も、気軽にお越しください。皆さまのご参加お待ちしております！



次回の
ぽかぽか
テラス

- 日 時 7月27日(水) 10時～11時30分
- 場 所 A・O・Z（アオウゼ）和室
(福島市曾根田町1番18号 MAXふくしま4階)
- 内 容 歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、親子あそび、お話タイム
- 申込み 7月21日(木)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

- ◆いわき市 7月1日(金) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 7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 7月28日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

