

## 知って得する!! 健康お役立てセミナー

昨年に引き続き、福島市、郡山市、須賀川市、白河市の県内4カ所で「知って得する!! 健康お役立てセミナー」を開催しました。昨年の健診結果を持ち寄り、健診結果の見方、減塩、食生活のポイントについて学びました。また、実際に試食をして、食べる量や食べ方、味付けについても確認しました。

今後は、今年の健診後に結果を持ち寄り成果を確認する予定です。



福島市



須賀川市



郡山市



白河市

## ダンベルマイスター講座を開催しました

6月から8月にかけて福島市と郡山市で開催していた「ダンベルマイスター講座」が終了しました。これまで町のダンベル体操教室に参加していた方々を対象に3回ずつ開催し、今までより一歩進んでより深くダンベル体操について勉強しました。最終日には受講者へ「ダンベルマイスター修了証」が渡されました。



8月1日 福島市



8月8日 郡山市

## 集団健診を受診できない方へ

8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、別日程で、相馬郡・福島市・郡山市・いわき市の医療機関で個別に受診することができますので、お問い合わせください。

集団健診の受診録は使用できません。施設健(検)診用の受診録を郵送しますので、ご希望の方は必ずご連絡ください。

### 実施期間および実施項目

- 相馬郡 9月末まで
- 福島市 11月から12月  
(特定健康診査・健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査、乳がん検診)

- 郡山市・いわき市 平成29年2月  
(胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診)
- ※郡山市といわき市は、がん検診のみの実施となります。
- ※乳がん検診も受診することができますので、今年度対象の方(40歳以上の偶数年齢の女性)でご希望の方は、ご連絡ください。

8月26日から総合健診が始まっています。県内に避難登録のある19歳以上の方に案内を送付しています。広報なみえ7月号16頁または町ホームページにも日程等を掲載していますのでご確認ください。

また、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ています。結核予防会から案内が届きますので、委託医療機関一覧を確認し、受診してください。

## 10月からB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります



### B型肝炎とは……

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。B型肝炎ウイルスへの感染は、一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合(キャリアという)があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人では肝硬変や肝がんなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。

ワクチンを接種することで体の中にB型肝炎ウイルスへの免疫ができ、一過性の肝炎を予防できるだけでなく、キャリアになることを予防でき、まわりの人への感染も防ぐことができます。

### ■対象者

平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満のお子さん

※HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与の全部または一部を受けた方については、定期の予防接種の対象者から除かれます。

### ■接種回数と接種スケジュール

生後1歳に至るまでの間(1歳の誕生日の前日まで)に3回

(1回目と2回目は27日以上の間隔をおいて接種。)

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種



平成28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26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6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



健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

3回目は、1回目から139日以上の間隔をおいて接種) ※標準的には生後2月に至った時から生後9月に至るまでの期間

※10月1日から開始となりますので、特に4月・5月生まれのお子さんは、1歳の誕生日の前日までに3回目が終わるよう、あらかじめかかりつけ医に相談されることをお勧めします。

### ■9月までにB型肝炎ワクチンを接種される方

9月30日までに任意接種として接種される場合、町による公費助成はありません。10月以降、1歳になるまでの接種は、定期予防接種となりますので、必要な接種回数である3回の接種を受けていない場合においては、残りの回数を定期予防接種として接種することができます。

- ◆対象のお子さんには、9月下旬に案内を送付する予定です。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆不明な点はお問い合わせください。

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29年3月31日まで

### ▷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があります。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27日(水)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2回目の子育てサロンの様子 ～「触育」感触遊び～



風船や新聞紙、ペットボトルなど、身近なものを使って「やわらかさ」「破る時の感触」「固さ」などを味わいながら親子一緒に感触遊びを楽しみ、また、お家にあるものに一工夫して遊びとして楽しむ方法などを紹介しました。今回は、その中から簡単手作りおもちゃを紹介します。

#### ◆ 手作りマラカスの作り方 ◆

- ① ペットボトル（大中小何でもOK）を準備します。
- ② ビーズ（中に入れると音の出る物なら何でもOK）を中に入れます。
- ③ テープ（セロハンテープ、ビニールテープなど）で蓋を固定して出来上がりです。



☆ 「振る・転がす・倒す」など、色々な遊び方をお子さんと一緒に発見してください！

☆ 中身を変えて音を楽しんだり、ペットボトルの部分にシールを貼ったり、ペンでお絵かきしたり、色々なアレンジをして楽しんでください！

### 次回の ぽかぽか テラス



離乳食で悩んでいる保護者の方、いらっしゃいませんか？ 子育てサロン第3回目は栄養士さんをお招きします。この機会に離乳食について一緒に教えてもらいましょう！

ぜひ、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。

- 日 時 9月12日(月) 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 「もぐもぐ教室～はじめての離乳食～」 他
- 申込み 9月5日(月)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 9月6日(火) 10時～ 中央台公民館
- ◆ 郡山市 9月15日(木) 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 9月29日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

