

# 健診の結果は いかがでしたか



今年の総合健診の結果は、昨年と比べていかがだったでしょうか。

健診は受けたから安心ではなく、受けた後が大切です。

健診結果に問題がなかった方も異常が見つかった方も、今回の健診を機会に健康的な生活に切り替えましょう。

浪江町では震災の前後で**体重の増加**、

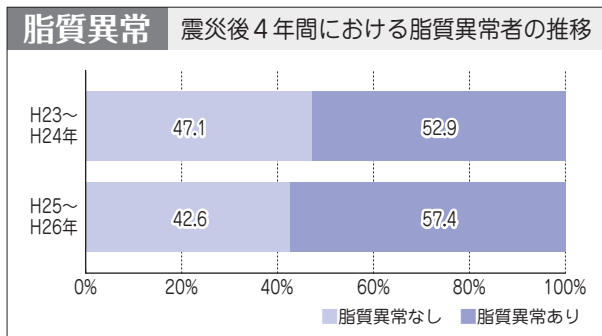
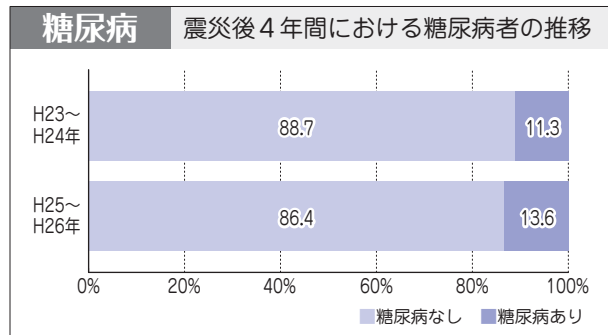
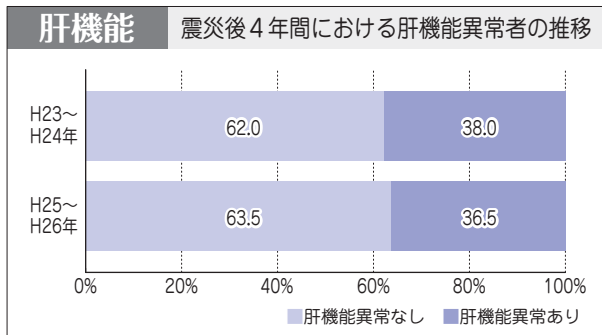
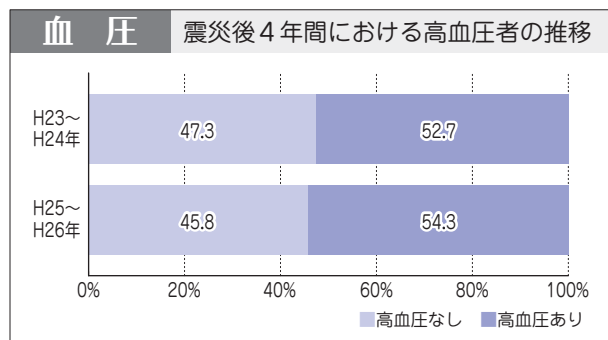
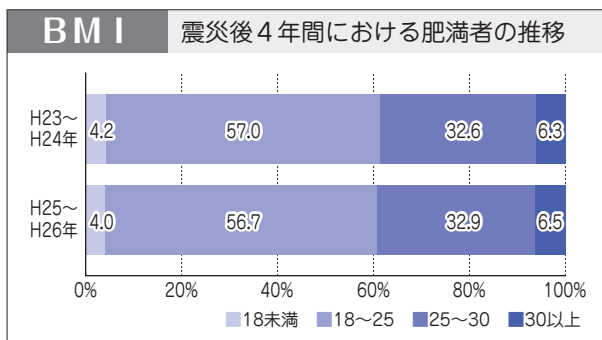
# 保健 だより



☎ 健康保険課健康係 ☎ 0243(62)0168

高血圧、脂質異常の方の割合が増加しています。

震災後4年間の結果を分析しても、その割合は横ばい、または増加の傾向にあり、健康状態が悪くなったまま改善されていないことがわかります。



※データ提供：福島県立医科大学医学部疫学講座

高血糖・高血圧・脂質異常症などを放っておくと、慢性腎臓病や心臓病、脳卒中などの生命を脅かす病気に進行してしまいます。

これらの病気を防ぐためにも正しい食生活や運動習慣を取り入れ、生活習慣を改善することが大切です。

## ゆったり子育てアドバイス

11月28日(月) 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「ぼかぼかテラス」を開催しました。

### \*第5回目の子育てサロンの様子

今年度最後のサロンは、お母さん方に「癒しのひと時をプレゼント！」  
蜜蝋・ホホバオイル・好きなアロマオイルを混ぜてオリジナルのハンドク  
リーム作り&オイルを使ったハンドマッサージを体験してもらいました。



### \*これまで「ぼかぼかテラス」を全5回開催しました

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。

#### 〈皆さまからいただいた感想〉

- 普段あまり同年代のお子さんと遊ぶ機会がないので、参加できてよかった。
- 講師の先生や、他のお母さん方から色々な話を沢山聞くことができ、よかった。
- 気分転換ができてよかった。機会があれば、また参加したい。
- 同じ浪江の人達と話をしたり、子どもたちが一緒に遊ぶことができよかった。

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に、状況調査を実施します。

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

広げよう  
ママ友の輪

今月の  
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 1月11日(水) 10時~ 中央台公民館
- ◆郡山市 1月12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 1月26日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

ここからは広告です。

原町区で営業再開してます。

カーテン・ブラインド・絨毯クロス工事・リフォームもやっています。

室内装飾全般

**(有)ワタナベ装商** TEL 0244-26-9773

FAX 0244-26-9774

代表取締役 渡部 寛

担当者 携帯 090-2270-6579

現在事務所 〒975-0015 福島県南相馬市原町区国見町2丁目87-3  
浪江事務所 〒979-1512 福島県双葉郡浪江町大字北幾世橋字中谷地31

## 健診結果返却会を開催しました

今年度は健診の結果を返却会で直接お返ししました。

10月から12月にかけて延べ40か所で開催し、11月末現在で373名の方にご参加いただきました。健診結果をお返ししながら、医師や保健師等から個別に結果の内容や生活習慣の改善について説明させていただきました。

皆さまからは、「個別に話が聞けて良かった」「自分で結果を見ただけではわからないことを説明してもらえて良かった」などの声をいただきました。



11月18日、桑折町



11月21日、福島市

## 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。  
接種期間は平成29年3月31日までです。  
期間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。

(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。

## 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

浪江町に住所がある方で

- 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。