



## ダンベル交流会を開催しました

9月29日、浪江町地域スポーツセンターでダンベル交流会を開催しました。  
4回目となる今回は、浪江町内で初めての開催となり、町が実施しているロコモ予防教室等のメンバーなど163名が参加し、交流を深めました。  
各地区の教室による成果発表、男性による男前ダンベル、全員での創作ダンベルも披露され、大いに盛り上がりしました。  
シンガーソングライターのリピート山中さんによるミニライブも開かれ、リピートさんの歌声とトークで会場は笑顔に包まれました。



## インフルエンザに注意しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### ・自分でできる予防対策・

#### ■ 外出後は、こまめに、丁寧に手洗い・うがい

石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。  
アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずにしましょう。



#### ■ 十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

#### ■ 予防接種も効果的な予防法の一つです

予防接種はインフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。毎年定期的な接種が有効です。

咳やくしゃみのあるときは、「咳エチケット」を守りましょう。

- ・マスクをする
- ・口と鼻をティッシュでおおう
- ・周りの人から顔をそむける



広げよう  
ママ友の輪

### 11月と12月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 11月2日(木) 10時～ いわきなみえ交流館  
12月7日(木) 10時～ いわきなみえ交流館
- ◆郡山市 11月9日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
12月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 11月16日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
12月21日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

## 保健 だより



問 健康保険課健康係

TEL 0240(34)0249  
TEL 0243(62)0168

## 集団健診を 受診できない方へ

9月から11月にかけて実施している集団健診を事情によりどうしても受診できない方は、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、お問合せください。

集団健診の受診録は使用できません。  
必ず事前にご連絡ください。

#### ▷実施期間および実施項目

- 福島市 11月から12月まで  
(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)
- 郡山市・いわき市 平成30年2月  
(胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診)  
※郡山市といわき市は、がん検診のみの実施となります。

#### ▷実施医療機関

福島市、郡山市およびいわき市内の委託医療機関

## 県外に避難している方の 健診を実施しています

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を送付していますので、委託医療機関一覧を確認し、受診してください。

#### ▷予約期間

平成29年12月28日(木)まで

#### ▷健診実施期間

平成30年1月31日(水)まで

