



## Let's 運動! ～簡単に、涼しい家の中で～

今年も10月から町の総合健診が始まります。昨年の健診のメタボ該当者・予備群は、福島県の約33パーセントに対し、浪江町は約39パーセント。浪江町は、おなか回りに脂肪が付いている人が多い傾向に。健診までにおなかをキュッと引き締めたいあなた！今回は効果的な運動の紹介です。

### 腕立てで腹筋運動（腹筋・肩周辺を鍛える）



#### ステップ 1

おなかの下にボールやクッションを入れておきます。  
両方のひじで上半身を支え、つま先を立てます。



5秒キープ!

#### ステップ 2

息を吐きながらおへそとお尻を引き締めます。  
体が水平になるように、おなかを持ち上げていきます。

1日10回を2セットずつやってみましょう！（まずは、1セットからでも）

（ふくしまの国保 2019年6月号から一部抜粋）

うけどんの

## 健康知恵袋



## 総合健診を実施します



自分の健康状態をチェックする大切な健診です。必ず受診しましょう。

なお、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。

また、料金は無料です。

### ▶対象者（町から案内が届きます）

浪江町に住居登録のある令和2年3月31日現在で19歳以上の人

※社会保険加入者は、医療保険者が実施する健康診査を受診してください。実施されない場合は、総合健診を受診できます。

### ▶受診方法

#### 【県内在住の人】

県内に避難登録のある人に案内を送付します。日程表を確認の上、受診してください。

#### 【県外在住の人】

町が委託する公益財団法人結核予防会から案内が送付されますので、県外の委託医療機関一覧を確認の上、受診してください。

### ▶持参するもの（県内）

- 総合健診受診録
- 健康保険証
- 尿検査容器
- 県民健康調査「健康診査」の承諾書
- こころと健康についてのアンケート
- 大腸がん検診検査容器（希望者のみ）
- 喀痰検査容器（対象者のみ）

### 注意事項

- 大腸がん検診検査容器は、平成29・30年度に受診した人に送付しています。
- 総合健診は、各施設を借りて実施するため、受付開始時間まで入場できません。ご了承ください。
- 総合健診を受診できない人は、別日程で、町外の複数の医療機関で個別健診を実施する予定です。



# 保健 だより



問 健康保険課健康係  
TEL 0240(34)0249

### ■総合健診日程表

月 日	受付時間	会 場	
10月8日(火) 10日(木)	9時~11時	福島市	ウィル福島アクティおろしまち
10月9日(水)	8時30分~11時	福島市	福島市国体記念体育館
10月11日(金)	9時~11時	桑折町	桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」
10月15日(火) ~17日(木)	8時30分~11時	二本松市	浪江町役場二本松事務所
10月24日(木) ~26日(土) 28日(月)	8時30分~11時	浪江町	浪江町地域スポーツセンター
10月29日(火)	9時~11時	郡山市	福島県農業総合センター
10月30日(水)	9時~11時	郡山市	南東北総合卸センター
10月31日(木)	9時~11時	白河市	白河市東保健センター
11月1日(金)	9時~11時	南相馬市	鹿島保健センター
11月2日(土)	8時30分~11時	いわき市	泉公民館
11月5日(火)	8時30分~11時	いわき市	勿来市民会館
11月6日(水)	9時~11時	いわき市	かんぼの宿いわき
11月9日(土)	9時~11時	南相馬市	万葉ふれあいセンター

### ■検査内容

※平成30年度からの変更（対象年齢・検査の追加）部分は、太字で記載しています。

健(検)診名	対 象 者	内 容
特定健康診査 健康診査	19歳以上	○身体測定（身長・体重・BMI・腹囲） ○血圧測定 ○尿検査（タンパク・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（40歳以上） ○眼底検査（40歳以上） ○尿中アルブミン検査（40歳以上の国民健康保険の人）
胃がん検診	30歳以上	バリウムX線撮影
大腸がん検診	30歳以上	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	胸部X線間接撮影
	50歳以上で、前年度の健診で喫煙指数600以上の人	喀痰検査 ※喫煙指数： 1日の喫煙本数×喫煙年数
肝炎ウィルス検査	40歳の希望者および41歳以上で過去に検査をしたことがない希望者	血液検査 (HCV抗体検査・HBs抗原検査・HCV-RNA検査)
風しん抗体検査	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性	対象者には、5月にクーポン券を送付しています。クーポン券を必ずお持ちください。届いていない人は連絡ください。

## 9月24日(火)~30日(月)は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。県内では138人（平成29年）が新たに発症し、その約8割が65歳以上です。結核は早期発見・治療で治すことができます。関心を持ち正しい知識を身に付けましょう。

また生後1年までにBCG接種を受けることで、結核に対する免疫が付き重症化を防ぐことができます。必ず接種しましょう。

## 9月は自殺対策強化月間、 9月10日(火)は 世界自殺予防デーです

悩み・ストレスなどでつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

### ●自殺予防のいのちの電話

☎0120(783)556

（毎月10日 8時~翌朝8時に開設）

### ●ふくしま寄り添いフリーダイヤル（震災関連）

☎0120-556-189

（毎月11日 10時~22時に開設）



## 9月と10月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 9月 5日(木) 10時~ なみえ交流館  
10月 3日(木) 10時~ なみえ交流館
- ◆郡山市 9月12日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター  
10月10日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 9月19日(木) 10時~ 高平生涯学習センター  
10月17日(木) 10時~ 高平生涯学習センター