

## 良い習慣がインフルエンザや風邪を予防する

暑い夏が終わり気温が下がってくると、風邪の季節がやってきます。突然ですが、あなたの周りに風邪をひかない人はいませんか？もしかしたらその人は、遺伝的に風邪をひかない体質という訳ではなく「健康を気遣い、良い習慣を身に付けて実行している人」かもしれません。

### 風邪を予防する5つの良い習慣

- 適切な休養をとる（よく眠り体を休める）
- 手を清潔にして顔に触れないようにする（ばい菌やウイルスは手を介して感染します）
- 適度な湿度（50パーセント以上）を保つ
- リラックスできる時間をつくる
- 十分な栄養を毎日取る（ビタミンC（緑茶、ミカン、パプリカなど）・ビタミンD（サーモン、牛肉、卵など）・ビタミンB群（納豆、豚肉、サンマなど）・発酵食品など）

## うけどんの健康知恵袋



## むし歯予防事業が町内で再開

10月1日(火)から町内の歯科医院において、3歳児のフッ素塗布および妊婦歯科健診が受診できるようになりました。受診を希望する人は受診券を送付するので、健康係まで連絡してください。

### ▷3歳児のフッ素塗布

- 対象者  
浪江町に住民登録がある3歳児
  - 無料塗布期間  
3歳の誕生日から4歳の誕生日の前日まで（1回限り）
- ※フッ素には再石灰化を助ける働きがあり、歯磨きと併用することで、歯の健康を保ち強くする効果があります。

### ▷妊婦歯科健診

- 対象者  
浪江町に住民登録がある妊婦
- ※妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、虫歯や歯周病になりやすくなるので、注意してください。

### ▷実施機関

豊嶋歯科医院  
TEL 0240(23)5633（要予約）

## 総合健診を受診できない人は個別健診を

総合健診（令和元年9月号参照）を受診できない人は、別日程で、相馬郡（10月～12月）、福島市（11月～12月）、郡山市・いわき市（令和2年2月）の医療機関で個別健診（胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、（以下、相馬郡・福島市のみ）健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査）を実施する予定です。

受診を希望する人は、個別健診の受診録を郵送するので、事前に健康係まで連絡してください。  
なお、総合健診の受診録は使用できません。

## なみえっ子健康相談会が開催

8月30日(金)、内科・歯科健診をはじめ、栄養士や保健師に子育てなどについても相談できる「なみえっ子健康相談会」が、7組の親子の参加の下、なみえ創成クラブハウスで開催されました。



## 高齢者等インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、例年、秋から春先にかけて流行する感染症です。インフルエンザワクチンの接種は、免疫力が低下している高齢者にとって、ウイルスに感染しにくくしたり、感染した場合に重症化を予防する効果が期待できます。接種を希望する人は、直接、医療機関に問い合わせてください。なお、予防接種を受ける法律上の義務はありません。



### ▷対象者

- 接種日時時点で浪江町に住民登録がある
- ①65歳以上の人
  - ②60歳以上65歳未満で、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があり、ともに身体障害者手帳1級に相当する程度の障がいのある人

## 子宮がん(頸がん)検診を無料で実施

県内（いわき市を除く）での子宮がん(頸がん)検診を無料で実施します。なお、いわき市内の医療機関での検診は、10月31日(木)で終了するので注意してください。

### ▷対象者

浪江町に住民登録がある20歳以上の女性（県内（いわき市を除く）に避難登録のある人に案内を送付）

### ▷実施期間（受診できる日は要問合せ）

- 10月1日(火)～12月20日(金)
- 福島市内の医療機関のみ11月1日(金)から

## 保健だより



問 健康保険課健康係  
TEL 0240(34)0249

▷接種期間（接種できる日は要問合せ）  
10月15日(火)～12月27日(金)

### ▷接種方法

- 県内在住の人（浪江町の予診票を使用）  
直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。
- 県外在住の人（避難先自治体の予診票を使用）  
避難先の市区町村に問い合わせてください。なお自治体によっては、接種に際し、実費の支払いが必要となる場合があります。接種後、浪江町で費用を負担するので健康係に連絡してください。

### ▷持参するもの

健康保険証、予防接種予診票



- 福島県立南会津病院は11月30日(土)まで

### ▷受診方法

医療機関名簿の中から希望する医療機関を選び、直接電話で予約してください。予約する際は、浪江町の子宮がん(頸がん)検診であることを必ず伝えてください。

### ▷持参するもの

健康保険証、子宮がん検診受診録

## 広げようママ友の輪

### 10月と11月のかもめっ子クラブ

- ◆いわき市 10月 3日(木) 10時～ なみえ交流館  
11月 7日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 10月10日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
11月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 10月17日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
11月21日(木) 10時～ 高平生涯学習センター