

浪江町健康ポイント事業で健康づくり始めませんか？

健康づくりに取り組み、ポイントをためてみませんか。歯磨きやウォーキングなどの健康に役立つ日々の取組のほか、健診の受診やボランティア活動への参加もポイントとなります。合計3,000ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が発行され、県内協力店（1,500店以上）に提示することで様々なサービスを受けられます。

▷ 町内の協力店

居酒屋こんどこそ、
なみえ肉食堂、新妻
荘・食事処いふ



▷ 対象者

- 浪江町に住民登録がある18歳以上の人（高校生を除く）
- 町内の事業所に勤務している人

▷ 実施期間 令和2年3月2日(月)まで

▷ 「浪江町健康ポイント事業」台紙配布場所
健康係、二本松事務所および各出張所、浪江町地域スポーツセンター

予防接種はお済みですか？

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となるので、注意してください。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上 2歳未満	1歳の誕生日の前日から 2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長 児に相当する 年齢	令和2年 3月31日(火)まで



保健 だより



健康保険課健康係
TEL 0240(34)0249

総合健診の結果はいかがでしたか？

9月から11月にかけて町の総合健診を実施しました。健診結果は受診から約1か月半で届く予定です。健診結果の項目を一つ一つ確認することが、生活習慣病の予防に役立ちます。まずは、各検査項目の基準値と自分の検査結果を比較してみましょう。

検査項目	基準値	検査値から気になるのは？
腹囲 (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	肥満
BMI (kg/m ²)	18.5~24.9	
血圧 (mmHg)	収縮期 (最高) 血圧 129以下 拡張期 (最低) 血圧 84以下	高血圧症
血糖/空腹時・随時 (mg/dL)	空腹時 99以下 随時 139以下	糖尿病
HbA1c (%)	5.5以下	
尿糖 (参考値)	(-)	脂質異常症
中性脂肪 (トリグリセリド/TG) (mg/dL)	149以下	
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	
LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	肝臓病
AST (GOT) / ALT (GPT) (U/L)	30以下	
γ-GT (γ-GTP) (U/L)	50以下	腎臓病
尿タンパク (参考値)	(-)	
eGFR (mL/分/1.73m ²)	60以上	

検査結果に基づき、保健指導の対象者（特定保健指導該当者）には、健康づくりをサポートするために、保健師などが連絡・訪問をする場合があります。



年末年始のお酒は 上手に楽しく飲みましょう♪

アルコールは肝臓で分解されます。なお分解には、ビール中瓶1本当たり、男性は2.2時間、女性は3時間程度かかるとされています。

適正飲酒の 5か条

- **食べながら** 適量範囲(※)でゆっくりと
- **つくろうよ** 週に二日は休肝日
- **飲まないで** 妊娠中と授乳期は
- **飲酒後の運動・入浴** 要注意
- **肝臓など** 定期検査を忘れずに

※適量範囲

種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 (35度)	ワイン
1日の適量範囲	中瓶1本程度 (500ml)	1合 (約180ml)	ダブル (約60ml)	1合 (約180ml)	1杯 (約120ml)

(公益社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」から抜粋)

うけどんの 健康知恵袋



広げよう ママ友の輪

12月と1月の かもめっ子クラブ

- ◆ いわき市 12月 5日(木) 10時～ なみえ交流館
1月 9日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆ 郡山市 12月12日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
1月23日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆ 南相馬市 12月19日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
1月16日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

総合健診を受診できなかった人へ ～がん検診を実施します～

総合健診を受診できなかった人を対象に、郡山市およびいわき市内の医療機関において、がん検診を実施します。

受診を希望する人には専用の受診票を郵送しますので、必ず**事前に**連絡してください。

▷ 実施期間 令和2年2月

▷ 実施医療機関 郡山市およびいわき市内の委託医療機関

▷ 実施するがん検診 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診