

「なみえ子ども 応援センター」を開設

町では、妊娠から出産、子育てまで継続的な支援を提供する拠点として、健康保険課内に「なみえ子ども応援センター（子育て世代包括支援センター）」を開設しました。

保健師が様々な相談に応じ、サポートを行います。健康係窓口または電話（☎0240(34)0249）で対応しますので、気軽に利用してください。

9月24日(木)～30日(水)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183人（平成30年）が新たに発症し、その約7割が65歳以上です。結核は早期発見・早期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。

広げよう
ママ友の輪

9月と10月の かもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 9月 3日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
10月 1日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
- ◆郡山市 9月10日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
10月 8日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆いわき市 9月17日(木) 10時～ なみえ交流館
10月15日(木) 10時～ なみえ交流館

放射線相談員だより

～Dシャトル（個人線量計）をご存知ですか～

浪江町役場本庁舎に放射線相談員が常駐しています。今回は、短期間に受ける放射線量を測る線量計についてお話しします。



年に4回返却しているバッジ式線量計は、帰還困難区域を通行しても、いつも数値が変わりません。もっと、詳しく分かるものはないでしょうか。

バッジ式線量計は、3か月間の“追加被ばく線量”を測るものなので、短時間、普段と違う行動をしても結果はほとんど変わりません。Dシャトル（個人線量計）は、1時間ごと、1日ごとの線量の変化や、年間被ばく線量（推計）が記録できます。貸出しを希望する人は連絡してください。



☎ 健康保険課放射線対策係 ☎0240(34)0261

ここからは広告です。

総合健診を 無料で実施します

総合健診を県内で9月～11月に無料で実施します。「新型コロナウイルス感染症」感染拡大防止のため、今年度は申込制にしています。7月に実施した希望調査で申し込んだ人（19歳以上）を対象に、受診録を9月上旬までに発送する予定です。まだ申し込んでいない人で受診を希望する場合は、健康係まで連絡してください。

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。

▷受診方法

受診録に記載された指定の会場、日時で受診してください。なお、県外在住の人は、町が委託する公益財団法人結核予防会から送付された



☎ 健康保険課健康係
☎0240(34)0249

案内（委託医療機関一覧など）を確認の上、受診してください。

▷健診当日は

- 事前に検温や体調確認の上、来場してください。強いだるさや息苦しさ、高熱などの症状がある人は控えてください。
- 受診前にアルコールによる手指消毒に協力してください。
- 会場内ではマスクの着用をお願いします。

たばこと健康 (第4回)

シリーズ
最終回
だよ

うけどんの

健康知恵袋

Let's Try! ～禁煙したいと思ったら～

●禁煙開始日を決めましょう

喫煙本数が休日に多い人は平日から、職場で多く吸う人は休日からはじめましょう。また、家族など周囲の人に“禁煙宣言”をすることで“やる気”につなげましょう。

●自分で頑張れないときは

- 禁煙補助薬の使用……ニコチンガムやニコチンパッチなど（薬局などで購入可）
- 病院（禁煙外来）を受診……県内に185施設あります。県ホームページ（☎ <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/>）をご覧ください。
※自分の力だけで頑張るよりも、楽に禁煙に取り組みます。

9月は自殺対策 強化月間です

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。

●ひとりぼっちで悩まずに

（福島いのちの電話）

☎024(536)4343

毎日 10時～22時

毎月第3土曜日

10時～翌朝10時

●ふくこライン（被災者関連）

（ふくしま心のケアセンター）

☎0120(783)295

月曜日～金曜日

（祝日・年末年始を除く）

9時～12時、13時～17時

ここからは広告です。