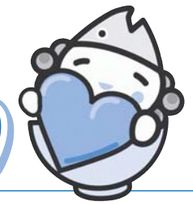
保健だより



問 健康保険課健康係
TEL 0240(34)0249

「新型コロナウイルス感染症」対策にご協力を

- **「マスクの着用」「３密」の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な対策を徹底しましょう**
- **会食時に会話をするときはマスクの着用（静かなマスク会食）を徹底しましょう**

※町では、「新型コロナウイルス感染症」対策のため、令和２年12月、町民の皆さん（世帯ごと（避難先住所ごと））にマスク（１箱(50枚入り)）を配布しましたので活用してください。

風しんの抗体検査はお済みですか

抗体検査を無料（クーポン券使用）で受けられます。なお、まだ受けていない人でクーポン券を紛失した人は健康係に連絡してください。

▷**対 象 者**　昭和37年４月２日～昭和54年４月１日生まれの男性
▷**検査期限**　３月31日㈬
▷**検査方法**
①クーポン券を持参し、医療機関や職場の健康診断などで抗体検査を受けてください。
②抗体検査の結果により、風しんに対する抵抗力が無いことが分かった人は、無料で予防接種を受けられます。

広げよう ママ友の輪
１月と２月のかもめっ子クラブ

高平生涯学習センター（南相馬市）
１月７日㈭・２月４日㈭　10時～

コスモスふれあいセンター（郡山市）
１月14日㈭・２月25日㈭　10時～

なみえ交流館（いわき市）
１月21日㈭・２月18日㈭　10時～

ダンベル教室をオンラインで開催 ～心をつなぐ運動教室～

「新型コロナウイルス感染症」の影響により、今年度のダンベル交流会は11月～12月にオンラインで開催しました。３つの会場をオンラインでつなぎ、鈴木玲子さん（東北福祉大学）ほかの進行の下、創作ダンベル体操などを行い、交流を深めました。

「ノルディックウォーキング体験会」を開催

11月26日、浪江町地域スポーツセンターにおいて、鈴木淳朗さん（東北福祉大学･健康運動指導士）の指導の下、ノルディックウォーキング体験会を開催しました。ポールを使用するノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が平均20パーセント上昇するといわれています。

食生活と健康（第２回）

4回シリーズだよ

うけどんの 健康知恵袋

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となるだけでなく、腎臓や心臓にも負担をかけ、肥満の要因にもなります。
日本人の一日の塩分摂取量の目安は、成人男性が7.5グラム未満、成人女性が6.5グラム未満とされています。

食　品	食パン（６枚切り１枚）	みそ汁（１杯）	梅干し（１個）	ラーメン（スープ込み）（１杯）
塩分摂取量（グラム）	0.8	1.5	2.2	5～7

塩分を減らす３つのポイント

- 塩やしょうゆなどの調味料は計量スプーンで量る
- 香辛料や酢、レモンなどを使う
- ラーメンなどのスープはなるべく飲まない

県民健康調査「健康診査」を無料で実施

●対 象 者
平成23年３月11日から平成24年４月１日までに避難区域などに住民登録していた人のうち、令和２年度に16歳以上で県内在住の人
※県外在住の人には県外健診の案内を送付しています。なお、町の特定健康診査・総合健診で上乗せ項目を受診した人は対象外です。

●検査方法
令和２年12月に送付した受診案内に基づき、県内実施医療機関での個別検診、県内公共施設での集団健診のいずれかを選択して受診

問 県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
TEL 024(549)5130（月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）９時～17時）

ここから下は広告です。