

## 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

- 1期（1歳以上2歳未満）  
……（接種期間）  
1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日

- 2期（幼稚園年長児に相当する年齢）  
……（接種期限）3月31日(水)

### ■二種混合（破傷風・ジフテリア）

- 11歳～12歳

## 「浪江町健康ポイント事業」 は3月1日まで実施

健康に役立つ日々の取組（ウォーキングなど）や健診の受診などでポイントがたまり、合計3,000ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」（県内協力店（1,600店以上）への提示で各種サービス有り）が発行されます。なお、同事業の台紙は、健康係・二本松事務所・各出張所・浪江町地域スポーツセンターで配布しています。

### ▷対象者

浪江町に住居登録がある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

# 保健 だより



問 健康保険課健康係  
Tel 0240(34)0249

## 避難先を移動した人、 町に帰還した人は連絡を

現在、「新型コロナウイルス感染症」ワクチンの予防接種の準備を進めており、準備が整い次第、町から予防接種の案内を送付する予定です。避難先が不明の場合、予防接種の案内を届けられないため、避難先を移動した人、町に帰還した人は「避難住民届」を提出してください。

### ▷避難住民届に関する問合せ

問 総務課行政係 Tel 0240(34)0235

## 2月と3月のかもめっ子クラブ



高平生涯学習センター（南相馬市）  
2月4日(木)・3月4日(木) 10時～

コスモスふれあいセンター（郡山市）  
2月25日(木)・3月11日(木) 10時～

なみえ交流館（いわき市）  
2月18日(木)・3月18日(木) 10時～

広げよう  
ママ友の輪



## 食生活と健康（第3回）

4回  
シリーズ  
だよ

### 糖尿病予防 ～食事気で気をつける5つのポイント～

糖尿病患者（疑いのある人を含む）は、全国で約2,000万人にのぼり国民病ともいわれています。進行すると、血管・神経の障がいによる目の網膜症や腎臓病を発症し、人工透析が必要になることもあります。食生活に注意し糖尿病を予防しましょう。

- 〘1日3食、で食事のリズムを整える〙  
食事回数を減らした〘まとめ食い、はインスリンの分泌を乱し、すい臓に負担がかかります
- 〘間食を控える〙  
ケーキなどの甘いものは、血糖値を急激に上昇させるので控えめに
- 〘食事は野菜や海藻から〙  
野菜や海藻から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります
- 〘食事は〘腹八分目、に〙  
慢性的な食べ過ぎにより余分なブドウ糖が作られ、糖尿病発症の最大の原因になります
- 〘食事はゆっくりと〙  
早食いは食べ過ぎの原因になり、急激な血糖値の上昇を招きます

うけどんの

## 健康知恵袋

