

浪江町健康ポイント事業に参加してみませんか

ウォーキングなどの健康づくりに取り組み、ポイントをためてみませんか。ポイントをためた人には、県内の協力店で使える「ふくしま健民カード」などを贈ります。

なお、昨年度取得したポイントは今年度に繰り越すことができます。

- ▷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

- ▷実施期限
- 令和4年3月1日(火)

- ▷台紙配布場所
- 健康係、各出張所、浪江町地域スポーツセンター



うつ病家族教室

うつ病と診断され、治療中の人がいる家族を対象に、家族教室を開催します。思うようにならないつらさ、焦りなど、一人で悩まずに相談してみてください。同じ悩みを持つ家族と、関わり方などを学んでみませんか。

なお、「新型コロナウイルス感染症」の影響により会場変更や開催を中止する場合があります。

■日時・内容

7月20日(火) 13時30分～15時30分	講話「家族の心構えとストレス対処法」 講師 南相馬市立総合病院 臨床心理士 熊坂 しのぶ さん
9月21日(火) 13時30分～15時30分	講話「私の経験、家族への思い」 講師 地域活動支援センターなごみCLUB 相談員 阿部 秀人 さん
11月30日(火) 13時30分～15時30分	講話「家族の上手な接し方」 講師 南相馬市立総合病院 臨床心理士 熊坂 しのぶ さん
令和4年1月25日(火) 13時30分～15時30分	講話「うつ病とともに生きること」 講師 地域活動支援センターなごみCLUB 相談員 阿部 秀人 さん

※全ての教室において、講話の後に「家族交流」の時間を設けます。

■場 所 福島県環境放射線センター1階 大会議室
(南相馬市原町区萱浜字巢掛場45-169)

■対 象 うつ病で治療中の人がいる家族

申・問 福島県相双保健福祉事務所 保健福祉課障がい者支援チーム
Tel 0244(26)1132

広げよう
ママ友の輪

かもめっ子
クラブ

「新型コロナウイルス感染症」の拡大防止のため、7月は開催を中止します。再開する場合は、個別にお知らせします。



新型コロナワクチン接種

全国的に64歳以下の人のワクチン接種が始まります。基礎疾患がある人で優先接種を希望する場合、自治体により「確認票」などの提出が必要な場合があります。「接種券」が届いたら、居住地（避難先）の自治体へ早めに確認しましょう。

なお、接種にあたり、診断書などの証明書は必要ありません。接種の際に、予診票の質問事項に病名などを記載してください。また、基礎疾患がある人がかかりつけの医療機関で接種する場合、原則として「住所地外接種届出」は不要（医療機関に要確認）です。

接種全般について変更などがあった場合は、町ホームページやメールマガジンでお知らせします。

町内で子宮がん検診（集団）を実施

子宮がん検診（集団）を下記のとおり実施します。受診を希望する人で、6月に行った各種健（検）診意向調査が未回答の人は、健康係に問い合わせてください。なお、申込人数により受付が困難な場合があります。

▷日時 8月3日(火)、20日(金)
(受付時間は、申込み時にお知らせします)

▷場所 浪江町地域スポーツセンター
※県内での個別検診は8月以降に実施予定です。個別検診希望で希望調査が未回答の人は、健康係に問い合わせてください。

免疫力を高めるために

免疫力を高める方法は食事だけではなくありません。実は「笑い」でも。「笑う門には福来る」ということわざもあるように、昔から「笑い」は「良いもの」とされてきました。最近の研究でも、「笑い」でストレスを低下させたり、「ナチュラルキラー細胞」が活性化することで、がん細胞や体内に侵入するウイルスを退治したりすることが分かってきました。1日に1回でもいいので、声を上げて笑って、免疫力を高めましょう。

うけどんの

健康
知恵袋



保健
だより



問 健康保険課健康係 Tel 0240(34)0249

熱中症に気を付けましょう

熱中症は、気温の上昇や運動などにより体内の水分・塩分が失われ、体温調節機能が働きにくくなることで起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。

高齢者や子供は特に注意が必要

高齢者は、暑さに対する体の調整機能が低下しており注意が必要です。また子供は、体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。



熱中症予防のために

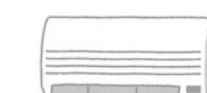
○小まめに水分補給

喉の渇きを感じなくても小まめに水分を。大量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。



○エアコンや扇風機を上手に活用

気温や湿度の高い日は、適度にエアコンや扇風機を使いましょう。気温が高くない日でも、湿度が高いとき、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。また感染症対策のため、エアコン使用時にも換気をしましょう。



○屋外でのマスク着用

屋外で、近くの人と2メートル以上の距離を確保できる場合にはマスクを外しましょう。着用する際は、強い負荷がかかる作業や運動を避け、小まめに水分を補給しましょう。

