

有酸素運動の効果的なタイミング

うけどんの健康知恵袋

ジョギングやウォーキング、水泳などの有酸素運動は、血糖値のピーク時間である「食後約1.5時間」に行くことで、「急激な血糖値の上昇」「中性脂肪値」を抑える効果が期待できます。

しかし、「食後すぐ」と「空腹」のときは運動を避けましょう。消化吸収のために胃腸へ血流が集中し、消化の妨げになるだけでなく、筋肉に送られる血流も少なくなるため、効率が下がる傾向にあります。効果的なタイミングで有酸素運動を取り入れ、日々の健康を保ちましょう。



個別健(検)診を実施

南相馬市・相馬市・福島市・郡山市・いわき市の医療機関で個別健(検)診を実施します。

6月に実施した各種健診の意向調査で申込みのあった人を対象に案内を送付する予定です。意向調査を提出していない人や集団健診に来られなかった人で受診を希望する場合は、問い合わせてください。なお、集団健診の受診録は使用することができません。個別健(検)診の受診録を送付しますので、健康係に連絡してください。

実施期間および実施項目

医療機関	実施期間	案内送付時期	実施項目
南相馬市・相馬市	10月～12月	9月中旬	健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査
福島市	11月～12月	10月中旬	
郡山市・いわき市	令和4年2月	12月中旬	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

インフルエンザの予防接種を実施(高齢者対象)



インフルエンザは、毎年、秋から春先にかけて流行する感染症です。インフルエンザワクチンの接種は、免疫力が低下している高齢者にとって、ウイルスの感染を予防したり、感染した場合に重症化を防いだりする効果が期待できます。接種を希望する人は医療機関で接種してください。また、かかりつけ医での接種をおすすめします。なお、予防接種を受ける法律上の義務はありません。

対象者

接種日時時点で浪江町に住民登録がある

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある人(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

保健だより



健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

▷接種期間(接種できる日は医療機関に要問合せ)
10月1日(金)～12月28日(火)

▷接種方法

- 県内在住の対象者(浪江町の予診票を使用)
直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。
- 県外在住の対象者(避難先自治体の予診票を使用)
避難先の市区町村に問い合わせてください。なお、自治体によっては、接種に際し実費の支払いが必要となる場合があります。接種後、浪江町で費用を負担するので健康係に連絡してください。

▷持ち物

健康保険証、予防接種予診票

インフルエンザ予防接種のお知らせ

▷接種対象者・回数・料金

13歳以上の人・1回・3,000円 12歳以下の人・2回・1,500円/回

▷持ち物

健康保険証・母子手帳(12歳以下の人)・予防接種予診票および予防接種済証(65歳以上の人)

■浪江診療所■

- 接種期間 10月5日(火)～12月23日(木)
 - 予約受付時間 8時30分～17時
(実施時間は14時～15時30分)
- ※完全予約制です。なお実施日は通常の診療(内服処方)は行いません。また、ワクチンの入荷状況により終了日が早まる場合があります。

問 浪江診療所 TEL 0240(23)6173

■仮設津島診療所■

- 接種期間 10月4日(月)～12月22日(水)
 - 受付時間 8時30分～11時30分
13時30分～15時30分
- ※予約なしでも接種できますが、12歳以下の人の2回目のみ予約が必要です。また、ワクチンの入荷状況により終了日が早まる場合があります。

問 仮設津島診療所 TEL 0243(24)1431

ここからは広告です。

妊婦のインフルエンザ予防接種費用を助成

浪江町から母子手帳を交付した人に妊婦インフルエンザ助成の案内を送付しています。他の自治体で母子手帳の交付を受けた人で、助成を希望する場合は、健康係まで問い合わせてください。

▷対象者

接種日時時点で浪江町に住民登録がある妊婦

▷接種期間(接種できる日は医療機関に要問合せ)

10月1日(金)～12月28日(火)

▷助成額 接種1回分の費用全額

▷接種した後は

実費で支払いの後、以下の書類を健康係まで郵送してください。

- (1) 予防接種費用助成申請書
- (2) 領収書(原本)
- (3) 予診票の写し
- (4) 振込口座の通帳の写し
- (5) 母子手帳の表紙の写し



子宮がん(頸がん)検診を無料で実施

県内で子宮がん(頸がん)検診を無料で実施します。

6月に実施した各種健診の意向調査で申込みのあった人を対象に子宮がん検診の受診録を送付しています。意向調査を提出していないまたは希望しなかった人で、受診を希望する場合は、問い合わせてください。

▷対象者

浪江町に住民登録がある20歳以上の女性

▷実施期間

10月1日(金)～12月24日(金)

※福島市の医療機関は11月1日(月)～12月24日(金)
※いわき市の医療機関は8月1日(日)～10月31日(日)

▷受診方法

医療機関名簿の中から希望する医療機関を選び、直接電話で予約してください。また、予約するときは、浪江町の子宮がん(頸がん)検診であることを必ず伝えてください。

▷持ち物

健康保険証、子宮がん検診受診録



10月と11月のかもめっ子クラブ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、開催の可否を決定します。再開する場合は、個別に通知します。

