

令和3年度県民健康調査「健康診査」

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さんの健康を守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、健康診査を実施しています。

このうち、16歳以上の人を対象とした県内の集団・個別健診を令和4年1月から3月に実施予定です（受診期間は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合あり）。対象の人には、受診の案内を令和3年12月に発送しています。自分の健康状態を把握する機会ですので、ぜひ受診しましょう。健診費用は無料です。

▶対象者

平成23年時指定の避難区域などの市町村の住民のうち、令和3年度に16歳以上で県内在住の人
 ※浪江町の特定健康診査・総合健診を受診した人は、今回の健診の対象外となります。
 ※県外に住んでいる人には県外健診の案内を既に送っています。帰省などの機会に県内で受診を希望する場合は、福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センターまで連絡してください。

▶検査方法

県内実施医療機関での個別検診、もしくは県内の公共施設での集団健診のいずれかを選択して受診できます。

▶注意事項

- ・受診する前に体温測定をしましょう。
- ・体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。
- ・マスクを着用しましょう。



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

新型コロナワクチン接種

●「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」

日本政府が公式に提供する、新型コロナワクチン接種証明書を取得できるアプリが公開されました。これにより、紙媒体の接種証明書と同等の内容がスマートフォンのアプリ上で確認できるようになります。

《できること》

- ・日本国内用と海外用の新型コロナワクチン接種証明書を取得できます。
- ・取得した接種証明書は、アプリを起動すればいつでも表示できます。
- ・他のスマートフォンなどで、表示された接種証明書の二次元バーコードを読み取って、内容を確認することができます。
- 《発行に必要なもの》
- ・スマートフォン（iOS13.x以降もしくはAndroid OS8.x以降）
- ・マイナンバーカード
- ・券面事項入力補助用暗証番号（マイナンバーカード申請時に設定した数字4ケタの番号です。忘れた場合は浪江町役場住民課住民係または各出張所の窓口で暗証番号の再設定が必要となります。）
- ・パスポート（海外用のみ）



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

※詳細な発行方法はアプリ内のマニュアルなどを参照してください。

希望する場合は、App StoreまたはGoogle Playから「接種証明書」と検索して、インストールしてください。なお、紙の申請受付および紙の接種証明書発行も健康保険課窓口にて継続しています。

●コロナワクチン1回目、2回目を受けた人

新型コロナワクチン1回目、2回目を接種された人で、2回目接種後から8ヶ月経過しても3回目接種券が届いていない人（特に接種券付き予診票を利用して医療従事者枠で接種した人）は健康係まで連絡してください。

●メールマガジンの登録をお願いします

コロナワクチンに関する最新の情報をメールマガジンで配信しています。未登録の人はインターネットで「浪江町メールマガジン配信サービス」と検索のうえ、ご自身のメールアドレスを登録してください。



1月と2月のかもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 1月6日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
2月3日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
 - ◆郡山市 1月27日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
2月17日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
 - ◆いわき市 1月14日(金) 10時～ 旧なみえ交流館
2月10日(木) 10時～ 旧なみえ交流館
- ※各回3日前までの申込みをお願いします。



放射線相談員だより

～ゆずの美味しい季節になりました～



ゆずは線量が高いから食べないほうがいいと言われましたが本当でしょうか？

今年の秋以降から10月末までに食品検査に出された浪江町内で採れたゆずはすべて不検出～基準値以内でした。食品検査はその食材1kgあたりにどれくらいの放射能があるかを測っています。出荷の基準値は100Bq/kgですが、仮に50Bq/kgあったゆずを1kg全部食べた場合、被ばく線量は胸のレントゲン検査で受ける線量の約90分の1になります。また、実際に食べる量はさらに少ないと思われるので、特に健康に影響が出る線量ではありません。匂いのいい香りを楽しんでください。



問 健康保険課放射線対策係 TEL 0240(34)0261

高齢者等・妊婦インフルエンザ予防接種の実施期間を1月31日まで延長

インフルエンザワクチンの供給量が不安定なため、令和3年度に限り、接種期間を令和4年1月31日まで延長します。

▶接種期間

（変更前）令和3年10月1日～12月28日
 （変更後）令和3年10月1日～令和4年1月31日

▶対象者

《高齢者など》

- 浪江町に住民登録がある
- ①65歳以上の人（令和4年1月1日以降に65歳になる人は対象外）
 - 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）

《妊婦》

浪江町に住民登録がある妊婦

うけどんの



健康知恵袋



1月20日は1年で最も寒い日の「大寒」です。寒い日にお風呂に入って、温まる人も多いと思います。しかし、寒い日のお風呂には危険があることを知っていますか？
 お風呂に入るとき、暖かいリビングから寒い脱衣所、浴室に移動して、熱い湯ぶねに入ると温度の変化によって、血圧が上下します。この血圧の乱高下は、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

……●血圧の乱高下を防ぐポイント●……

- ① 脱衣所と浴室を暖房器具などで暖める
- ② お風呂の温度は38～40度に設定
- ③ ゆっくりお風呂から出る