

令和3年度県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」 ここから調査のお知らせ

福島県立医科大学では、住民の「こころ」や「からだ」の健康状態を聞き、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。10分程度で回答できます。普段の生活では気づきにくい「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的な回答をお願いします。

なお、令和4年8月末までに回答した人には、結果通知書を送ります。

- ▷対象者 令和3年4月1日現在、住民登録のある人など
- ▷発送時期 令和4年2月上旬ごろ

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



三寒四温の 体調管理

雨水は啓蟄までの期間です。(今年は2月19日～3月5日くらいまで) 冬から春へと向かうこの頃は三寒四温(寒い日が3日ほど続き、暖かい日が4日ほど続く)の体調管理が難しい時期でもあり、自律神経を整え、免疫力をつけて上手に過ごしましょう。

……●上手な体調管理のポイント●……

- ①腸内環境を整える。
旬のものなど色々な野菜や食物繊維が豊富な海藻類を積極的に取り入れましょう。
- ②体を温める。
体を温めると副交感神経が優位になり、免疫の働きを助けることになります。

うけどんの 健康知恵袋



浪江町健康ポイント事業の 期間終了まであとわずか

浪江町健康ポイント事業の実施期間が令和4年3月1日(火)までと近づいています。皆さん、申請は済んでいますか。

ウォーキングや健診の受診、健康教室などでの運動がポイントとなります。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」や、抽選会の応募券などの景品を贈ります。また、町の特産品などが当たる浪江町での抽選会もあります。

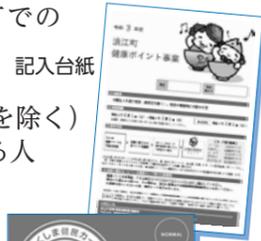
- ▷対象者 18歳以上の町民(高校生を除く)
町内の事業所に勤めている人

- ▷実施期間 令和4年3月1日(火)まで

- ▷台紙配布場所 浪江町役場本庁舎
各出張所

- 浪江町地域スポーツセンター
- ふくしま健民カード

記入台紙



新型コロナワクチン接種

3回目追加接種の時期

新型コロナワクチンの効果は、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。このため、感染拡大防止および重症化予防の観点から、3回目のワクチン接種を行います。

追加接種の時期は、国の指針に基づき決定します。居住先(避難先)自治体により接種開始日が異なりますので、注意してください。



3回目追加接種の接種券発送

国の指針に基づき、月ごとに発送を行います。状況により遅れる場合があります。また、福島県内に避難している人は、避難先自治体に合わせて発送します。

コロナワクチン初回接種(1回目、2回目)を希望する人

初回接種を希望する人は、居住先(避難先)自治体へ問い合わせてください。

広げよう ママ友の輪

2月と3月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 2月10日(木) 10時～ 旧なみえ交流館
3月17日(木) 10時～ 旧なみえ交流館
- ◆郡山市 2月17日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
3月10日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 2月 3日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
3月 3日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

※各回3日前までの申込みをお願いします。

保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

予防接種 忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、注意してください。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上 2歳未満	1歳の誕生日の前日から 2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に 相当する年齢	令和4年3月31日(木)まで

【二種混合(破傷風・ジフテリア)】

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の人

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ず持参してください。
- 県外に避難している人は、避難先の市区町村に問い合わせてください。