



一生を共に歩む 自分の歯

6月4日(土)～10日(金)は、「歯と口の健康週間」です。

町内では、むし歯予防事業が再開しており、3歳児のフッ素塗布および妊婦歯科健診が受診できます。受診を希望する人は受診券を送付しますので、健康係まで連絡してください。

▶ 3歳児のフッ素塗布

- 対象者 浪江町に住民登録がある3歳児
 - 無料塗布期間 3歳の誕生日から4歳の誕生日の前日まで(1回限り)
- ※フッ素には再石灰化を助ける働きがあり、歯磨きと併用することで、歯の健康を保つ効果があります。

▶ 妊婦歯科健診

- 対象者 浪江町に住民登録がある妊婦
- ※妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、虫歯や歯周病になりやすくなるので、注意してください。

▶ 実施機関

豊嶋歯科医院 TEL:0240(23)5633 (要予約)
住所:浪江町大字権現堂字南深町8-2



「食」のシリーズ2回目は「朝ごはんを食べよう」です

朝日を浴び、朝食をとる事で体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。また、ごはんなどの主食は脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。結果、朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べると学力が高いという研究報告がされています。

朝起きられなくて、朝食の時間がとれない人、夜食などの食べすぎで食欲がない人は、生活時間をみなおして簡単な食事から食べてみましょう。

うけどんの健康知恵袋

ステップ1 りんごとヨーグルト

ステップ2 おにぎり味噌汁 (できれば具たくさん)

ステップ3 ごはん・味噌汁・納豆 ほうれん草のお浸し

こんな感じに少しずつ量を増やしていけるといいですね。

新型コロナワクチン接種の3回目接種が未接種の人へ

居住先(避難先)自治体で接種を受けていただいておりますが、浪江町を通して、事前に意向調査を実施している自治体があります。

その場合に、「接種を希望しない・状況を見て判断したい」などの回答をして、まだ3回目接種をしていなかった人が、「接種を希望する」に意向が変わった場合は、健康係へ連絡してください。避難先自治体と3回目接種の実施方法を調整し、お知らせします。



HIV検査普及週間

6月1日(水)から6月7日(火)は、HIV検査普及週間です。

- エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによっておこります。
- HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではありません。エイズは自覚症状がない時期が、数年から10数年以上続き、抵抗力(免疫)が低下した時に発症します。
- 感染していることを知らないうちに他の人に感染させる可能性もあります。
- 県内の各保健所では、無料・匿名での相談やHIV検査・梅毒検査を実施しています。

保健だより



健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

福島県内での各種健(検)診の意向調査を行います

福島県内での総合健診および子宮頸がん検診の意向調査票の送付を6月上旬頃に行います。意向調査をもとに、健診日程などを調整し、健診案内を送付しますので、期限内での回答にご協力ください。



▶ 対象者

19歳以上の人(年齢基準日:令和5年3月31日)で、福島県内に居住されている人
※福島県外に避難されている人で、県内での受診を希望される人は健康係までご連絡ください。
※県外へ避難されている人には、7月頃に結核予防会から全国の指定医療機関での受診案内が送付される予定です。今回の希望調査票は送付されません。

▶ 回答方法

同封の返信用封筒で健康係へ返信またはWEBから回答してください。
回答期限:6月22日(水)必着

子育て広場

第2回 子育てサロン「ぽかぽかテラス」のご案内

- 日 時 6月22日(水) 10時～11時30分
- 場 所 浪江にじいろこども園 遊戯室(状況に応じて変更あり)
- 内 容 「親子ヨガ体験」
- 申込方法 6月17日(金)までに電話で申込みください。

浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619

広げようママ友の輪

6月と7月のかもめっ子クラブ

- ◆幾世橋防災コミュニティセンター(浪江町) 6月2日(木)・7月7日(木) 10時～
 - ◆コスモスふれあいセンター(郡山市) 6月9日(木)・7月14日(木) 10時～
 - ◆浪江町社会福祉協議会いわき事務所(いわき市)(旧なみえ交流館1階) 6月16日(木)・7月21日(木) 10時～
- 3日前までに健康係へ電話で申込みください。

