

うつ病家族教室

うつ病で治療中の人のご家族の人を対象に、うつ病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。

	相双地区	県中地区
日 時	8月23日(火) 13:30~15:30	9月2日(金) 13:30~15:00
場 所	福島県環境放射線センター 1階 大会議室	県中保健福祉事務所
内 容	講話 「家族の心構えとストレス対処法」、家族交流会 講師 雲雀ヶ丘病院公認心理士 福田涼子氏	家族交流会など
申・問	福島県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎0244(26)1133	福島県県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎0248(75)7811



「食」のシリーズ4回目です。 適正体重や減塩、気にしていますか？

生活習慣病予防や改善のために、**適正体重の維持や減塩を心掛けた食生活**をしましょう。

体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持されます。ちょうど良い食事量や自分の体格をBMIでチェックしましょう。

BMI（体格指数）＝ 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m（BMI＝18～24が標準）

また、食事量のチェックと一緒に**減塩を心掛けて、高血圧予防のほかにも胃がんリスクを減らす**ことができます。食塩のナトリウムは、野菜やワカメ、芋類のほか、リンゴやバナナなどに含まれるカリウムと一緒にすることで、体外に排出されます。副菜と果物も一緒に食べましょう。

うけどんの

健康知恵袋



新型コロナワクチン 接種証明書の コンビニ交付の開始

令和4年7月下旬、一部コンビニにおいて「**新型コロナワクチン接種証明書**」の交付が始まりました。引き続き、窓口・郵送・アプリでの交付申請も行っています。

※新型コロナワクチン接種証明書の発行には**マイナンバーカードが必要**です。

※海外用接種証明書は、令和4年7月21日以降に、窓口またはアプリで海外用接種証明書を取得している人が発行できます。

▶**発行料** 120円

▶**対象事業者（令和4年7月下旬時点）**

（株）セブンイレブン・ジャパン（8月中旬頃から）、（株）セイコーマート、（株）ハセガワストア、（株）道南ラルズ、（株）タイエー

予防接種はお済みですか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

【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5年3月31日まで

広げよう
ママ友の輪

8月と9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）
8月4日(木)・8月23日(火)・9月1日(木) 10時～

◆コスモスふれあいセンター（郡山市）
8月18日(木)・9月8日(木) 10時～

◆浪江町社会福祉協議会いわき事務所(旧なみえ交流館1階)(いわき市)
8月25日(木)・9月15日(木) 10時～

3日前までに健康係へ電話でお申込みください。

※8月23日(火)のみ、10組限定となります。



保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

県内での子宮頸がん (施設検診)が始まります

6月に実施した各種健診の意向調査でお申込みのあった人を対象に、子宮がん検診の受診録をお送りしています。

意向調査を提出していない人などで、受診を希望する人はお問合せください。

▶**対象者** 20歳以上の女性

▶**料 金** 無料

▶**実施時期**

区 分	集団検診	個別検診	
地 区	浪江町内	いわき地区	県内の その他の地区
検診時期	8月 12日、24日	8月～10月	10月～12月
受診録 発送時期	7月中旬	7月中旬	9月中旬

※県外へ避難されている人には、7月頃に結核予防会が受診案内を送付しています。

子育て広場

ぽかぽかテラスを開催しました



6月22日(水)、ふれあい交流センターにおいて子育てサロン「ぽかぽかテラス」が開催されました。浪江町やいわき市でヨガの指導を行っているヨガ・インストラクターの小柳さんを講師に迎えヨガ体験をしました。はじめは親子で一緒に身体を動かし、その後は町の保育教諭がお子さんを預かり大人だけで本格的にヨガを楽しんでいただきました。

第4回 子育てサロン 「ぽかぽかテラス」 のご案内

- 日 時 8月31日(水) 10時～11時30分
- 場 所 ふれあい交流センター 和室1（状況に応じて変更あり）
- 内 容 「弘前大学教員によるハンドマッサージ」
- 申込方法 8月26日(金)までに電話でお申込みください。

☎浪江にじいろこども園 ☎0240(25)8619

ここから下は広告です。