



「食」のシリーズ5回目 ゆっくりよく噛んで肥満予防

最近の疫学調査で、早食いの人はBMI（広報なみえ8月号「食」のシリーズ4回目参照）が高い傾向にあるとわかってきました。

よく噛んで・味わって食べることで肥満の予防にもつながります。よく噛んで食べるには、噛み応えのある食材や料理を多くすることや、ゆっくりと食事を楽しんだりすることがおすすめです。

うけどんの

健康知恵袋



9月は自殺対策強化月間です

悩み、ストレスなどがつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。また、身近にいる人に気になる変化や行動があったら、声をかけましょう。

▶各種相談先 専門の相談員がお話を伺います。お気軽にご相談ください。

●ひとりぼっちで悩まずに（福島いのちの電話）

☎024(536)4343 年中無休 10時～22時（毎月第3土曜日は翌朝10時まで）

●被災者相談フリーダイヤル ふくここライン

☎0120(783)295 平日 9時～12時、13時～17時 ※土日祝・年末年始を除く

●ふくしま24時間子どもSOS

☎0120(916)024 年中無休 24時間

※健康係でも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

広げよう
ママ友の輪

9月と10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）

9月1日(木)・10月6日(木) 10時～

◆コスモスふれあいセンター（郡山市）

9月8日(木)・10月13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)

9月15日(木)・10月20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。



新型コロナワクチン 3回目接種は お済みですか

若い世代を中心に感染者が増加している一方、若い世代の3回目接種率（30～50%）が全国的に低い状況です。

3回目のワクチン接種は、皆さまご自身を守るだけでなく、家族、友人、高齢者など、大切な人を守ることにともなわれます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

接種を希望される人は健康係までご連絡ください。



9月24日(土)～ 9月30日(金)は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。福島県内では122人（令和2年）が新たに結核を発症しています。その約6割が65歳以上の人です。

結核は人から人にうつる感染症です。早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち正しい知識を身に付けましょう。

▶こんな時はすぐに病院へ

長引く咳（2週間以上）や微熱、タンが出る、胸の痛み、長引く体のだるさ、急に体重が減る

▶BCG接種を受けましょう

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。

生後5か月から8か月の間に、必ずBCG接種を受けましょう。

接種を希望される人は健康係までご連絡ください。

保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

総合健診（県内）を 実施します

8月末から10月にかけて、福島県内での浪江町総合健診を実施します。感染症対策のため、申込制にしています。6月に実施した希望調査でお申込みの人に、受診録を8月中旬に発送しています。受診録に印字された指定会場・受付日時をご確認のうえ、健診会場へお越しください。※希望調査を提出していない人で受診希望の場合は、健康係までお問合せください。

総合健診(候)診受診録	
検査月日	20 年 月 日
検査場所	指定会場
検査時間	受付日時
検査結果	

▶受診方法

受診録に記載された指定の会場、日時で受診してください。

※指定日での受診ができない場合は、健康係にご相談ください。

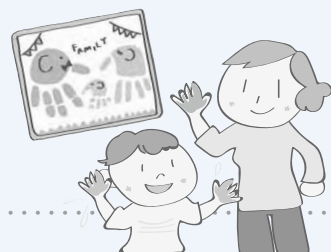
※県外にお住まいの人

町が委託する公益財団法人結核予防会が実施する健診の案内を送付しています。県外の委託医療機関一覧を確認し、受診してください。

※町の総合健診を受診すると『県民健康調査「健康診査」』を同時に実施したことになります。

ここから下は広告です。

子育て広場



第5回 子育てサロン 「ぽかぽかテラス」のご案内

- 日 時 9月21日(水) 10時～11時30分
- 場 所 ふれあい交流センター 和室1
- 内 容 「お子さんの手形足形で作品づくり」
- 申込方法 9月14日(水)までに電話でお申込みください。

☎浪江にじろこども園 ☎0240(25)8619