

令和4年度 県民健康調査 「健康診査」のご案内

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。

16歳以上の人を対象とした県内の集団または個別健診を令和5年1月から3月に実施予定です。対象の人には、受診のご案内を令和4年12月に発送しています。ご自身の健康状態を把握する機会ですので、ぜひ受診をしてください。健診費用は無料です。

※浪江町の特定健康診査・総合健診において上乗せ項目を受診した人は対象外です。

※県外にお住まいの人には県外健診のご案内を送付しています。県内で受診を希望される場合は、放射線医学県民健康管理センターまでご連絡ください。

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

(土日祝日/年末年始を除く9時~17時)



うけどんの

健康知恵袋



「食」のシリーズ9回目 食品備蓄してますか？

いざという時のために！食品の備蓄を簡単に、無理なく始めてみませんか？

普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を補充していただけます。

蓄える→食べる→補充する
ことを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、ローリングストック法とよべます。



保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

ノルディックウォーキング 体験会を開催

11月15日(火)・22日(火)・12月2日(金)、秋桜アリーナ(浪江町地域スポーツセンター)においてノルディックウォーキング体験会を開催しました。ノルディックウォーキングは、ポールを使用することで、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇すると言われています。

参加者は日本ノルディックウォーキングフィットネス協会の皆川和夫先生のご指導を受け、ウォーキングを楽しみました。



広げよう
ママ友の輪

1月と2月の かもめっ子クラブ



◆コスモスふれあいセンター(郡山市)
1月12日(木) 10時~

そのほかの教室は冬季休みのため、次回は3月の開催となります。