

保健 だより

健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

個別健(検)診を実施します

相馬郡、福島市、郡山市・いわき市の医療機関で個別健(検)診を実施する予定です。

6月に実施した各種健診の意向調査で申込みのあった人を対象に案内を郵送する予定です。意向調査を提出していない人や集団健診に来られなかった人など受診を希望する人は、お問合せください。

※集団健診の受診録は使用できません。受診を希望する人は、個別健(検)診の受診録を郵送しますので、事前にお問合せください。

▶実施期間および実施項目

医療機関	実施期間	案内送付時期	実施項目
相馬郡	10月～12月	9月下旬頃	健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査
福島市	11月～12月	9月下旬頃	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診
郡山市・いわき市	令和6年2月	12月中旬頃	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

子宮がん(頸がん)検診を受けましょう

10月から県内(いわき市を除く)での子宮がん(頸がん)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や意向調査で希望しなかった人のうち、受診を希望する人は、お問合せください。

▶対象者

浪江町に住所を有する20歳以上の女性

▶実施期間

10月2日(月)～12月28日(休)
※福島市内の医療機関
11月1日(休)～12月28日(休)
※南会津郡の医療機関
10月2日(月)～11月30日(休)

▶料金 無料

▶受診方法

医療機関名簿の中から希望医療機関を選び、直接電話をして予約してください。
※浪江町の子宮がん(頸がん)検診であることを必ず伝えてください。

▶持参するもの

子宮がん検診受診録、健康保険証

いわき市内の医療機関での子宮がん検診は8月から実施しています。
10月31日(火)で終了しますので、忘れずに受診しましょう。



健康インタビュー
現在、92歳になる丹伊田幸子さん。歩く姿は姿勢がよく、運動教室にも積極的に参加されています。笑顔が素敵な丹伊田さんに長生きの秘訣や健康法を教えてくださいました。

健康法
健康維持のため、1日45分自宅周辺の散歩をしているそう。そのほかに、町内で実施している運動教室(ロコモ)はなまる体操や体バランス教室に積極的に参加しています。



長生きの秘訣
長生きの秘訣は、二つありました。一つ目は、三食しっかり食べる。二つ目は、好きなものがあっても、今はお肉もお魚も、何でもおいしく食べていて、特に毎夕食、トマトとチーズは必ず食卓に並ぶから、欠かさず食べています」と答えた丹伊田さんは、二つ目の長生きの秘訣は「字を書くことだと教えてくださいました。震災後から『忘れられないノート』を作り、そのノートを5冊目になるそうです。

趣味
味は写真を撮ることと読書。震災後から撮影してきた写真は、アルバムが19冊目になったそうです。撮影した写真の整理も楽しみ。ご主人がきっかけで写真と出会った丹伊田さんは「写真が今の生きがいにつながっているから、主人には感謝しなきゃね」と笑顔を見してくれました。

秘訣
心身共に健康な丹伊田さんに長生きの秘訣を伺いました。健康保険課では、これからも皆さまが、元気に過ごせるように運動教室などを開催していきます。



丹伊田 幸子 さん (立野)



体バランス教室

今年度から開始した新教室『体バランス教室』は月1回、浪江町内で実施しています。身体の運動機能を中心に自立した日常生活が送れるよう支援する理学療養士の小澤翔平先生を招いて、みんなで楽しくストレッチ体操をしています。12月は筋肉量や脂肪量を測定する時間を設けますので、ぜひご参加ください。



体バランス教室



筋肉量測定

開催日時

10月17日(火) 10時～11時
11月14日(火) 10時～11時
12月4日(月) 10時～11時30分(測定あり)
13時～14時30分(測定あり)

開催場所

秋桜アリーナ(地域スポーツセンター) 会議室

健康保険課国保年金係 ☎0240(34)0242

健康知恵袋

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ7・

正しい歯みがきの仕方を覚えてむし歯や歯周病を防ぎましょう

～ 間違った歯みがきの方法は、みがき残しにつながります ～

みがき残しを防ぐポイント

- POINT 01 ● 歯をみがく順番(歯みがきルート)を決めること
- POINT 02 ● 歯がみがきにくいところを意識してみがく

みがき残しの多いところ



持ち方

鉛筆を持つように握る。

あて方

- 歯の表面は、歯に対して直角(90度)に歯と歯ぐきの境目にあてる。
- 歯の裏面は、歯ぐきの境目に斜め45度にあてる。

動かし方

1か所10～20回程度、毛先を細かく振動させるように動かす。