

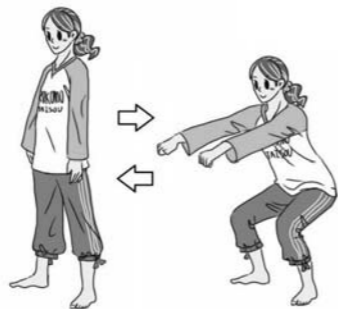
## 自宅で簡単 ロコモ体操

### スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

1日3回行いましょう。

- 椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始め、膝は曲っても90度を超えないようにします。



膝がつま先から出ないようにしましょう。

足はかかとから30度ぐらいに開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。



9月6日  
会津若松市

### ロコモ教室開催中!

福島市・郡山市・二本松市・いわき市・会津若松市・白河市でコロモ教室を開催しています。

お近くのお友だちを誘ってご参加ください。たくさんの方のご参加お待ちしております。

## 子宮がん(頸がん)検診を受けましょう

10月から県内での子宮がん(頸がん)検診が始まります。

子宮頸がんは、20～30代の女性が発症するすべてのがんの中で第1位。女性の命はもちろん、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう、生活や人生に大きな影響を及ぼす病気ですが、定期的な検診によってがんになる前に発見できる病気でもあります。2年に一度は、検診を欠かさずに受けましょう。

### ▶対象者

20歳以上の女性  
※県内の対象者全員に案内を郵送しています。

### ▶料金 無料

### ▶受診予約方法

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

### ▶実施期間

10月1日～12月31日  
※福島市内の医療機関のみ11月1日～12月31日  
※12月末の検診日は、各医療機関の期限に合わせてください。

## 集団健診を受診できない方へ

9月から11月にかけて実施している総合健診(集団健診)を事情によりどうしても受診できない方は、福島市内の医療機関で個別に受診することができます。

個別健診をご希望の方には、個別健診用の受診票を郵送しますので、ご連絡ください。

### ▶実施期間

11月～12月の2カ月間

### ▶実施医療機関

福島市内の委託医療機関

## 高齢者等インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、毎年秋から春先にかけて流行する感染症です。

インフルエンザワクチンの接種は、免疫力が低下している高齢者にとって、ウイルスに感染しにくくしたり、感染した場合重症化を防いだりする効果が期待できます。

接種を希望する方は医療機関で接種してください。  
※予防接種を受ける法律上の義務はありません。

### ▶対象者

接種日に浪江町に住所を有する方で、  
①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

### ▶接種内容

皮下に1回接種

### ▶接種期間

10月15日～12月28日



# 保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

### ▶実施方法

- 県内の医療機関で接種する場合**  
直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。  
浪江町の子診票を使用してください。
  - 県外の医療機関で接種する場合**  
避難先市区町村にお問い合わせください。  
子診票は、避難先自治体の子診票を使用できます。  
※市区町村によっては、無料で接種できない場合もあります。一度実費をお支払いいただくこととなりますが、町で費用を負担しますので、ご連絡ください。
- ▶持参するもの  
健康保険証、予防接種子診票

## 広げよう ママ友の輪

## かもめっ子クラブ「親子あそび教室」

いわき市・郡山市・南相馬市でかもめっ子クラブ「親子あそび教室」を開催しています。

親子と一緒に体を動かすことで体をリフレッシュ。同じ子育て中のママたちと日ごろの悩みや不安などをお話しています。  
皆さんも参加して、ホッとひといきつきませんか。



△8月23日、いわき市  
ママの背中について「よーい、ドン!」だれが一番早いかな?!



△8月28日、郡山市  
保育士さんの歌に合わせて楽しく手あそびをします。

### 10月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 10月15日(火) 10時～ ビッグパレットふくしま
- ◆いわき市 10月24日(木) 10時～ いわき文化センター