

保健 だより

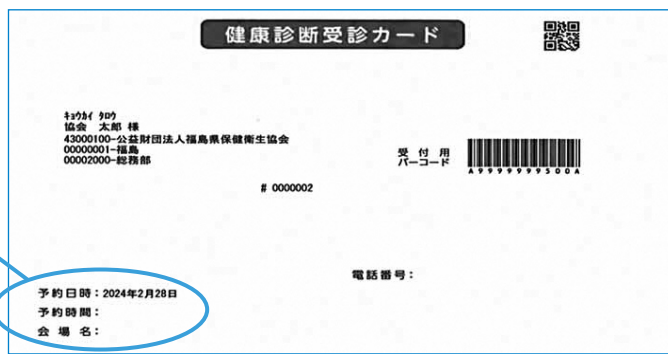
☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

総合健診(県内)を実施します

9月から11月にかけて、福島県内で浪江町総合健診を実施します。6月に実施した各種健診意向調査でお申込みいただいた人に、受診カードを8月上旬に発送しました。



受診カード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。



受診カードイメージ

▶対象者

6月に実施した各種健診意向調査にご回答いただいた19歳以上の人
※意向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。

▶受診方法

受診カードに記載された指定の日時、会場を受診してください。
※指定日での受診ができない場合は、健康係までお問合せください。
※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ご予約の上、受診してください。
※体調不良がある場合は、来場をお控えください。
※町の総合健診を受診すると福島県立医大が実施する『県民健康調査「健康診査」』も受診したことになります。

小児健診が無料で受診できます

福島県と福島県立医科大学では、県民健康調査「健康診査」を実施しています。健康診査のうち、県内の医療機関で15歳以下の人を対象とした小児健診を、12月まで実施予定です。対象者には、6月下旬に案内を送付しています。子どもの健康状態を把握する機会ですので、ぜひ受診を検討してください。健診費用は無料です。

▶対象者

平成23年時指定の避難区域等の市町村の住民のうち、平成21年4月2日から令和6年4月1日まで生まれた人（0歳～中学校3年生まで）
※県外へお住まいの人には県外健診のご案内を別途送付しています。

▶受診方法

県内協力機関での健診となります。詳しくは案内をご覧ください。

▶お問合せ先

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
☎ 024(549)5130（土日祝日・年末年始を除く 9時～17時）



あなたやあなたの身近にいる人の、 こころは元気ですか？

9月10日～9月16日は自殺予防週間

どのくらいご存じですか？

○か×かでお答えください。(解答はページ下)

Q1 自殺死亡率は年々減少傾向にある

Q2 若い世代の自殺が増えている

Q3 自殺はいろいろな悩みから心理的に追い込まれた末の死だ

命を守るために

ひとりで抱え込まないで

夜眠れない…、気分が落ち込む…、そんな心の不調があるときは誰かに相談しましょう。心配させたくない、迷惑をかけたくない、などためらっているときは専門の相談窓口があります。電話やメール、LINEなどで相談できます。

いつもと違う様子に気づいたら、声をかけて

「どうしたの？調子が悪そうだね」「よかったら話してみて」など声をかけてみましょう。「あなたは一人じゃない」ことを感じてもらうことが大切です。悩みを解決するために一人で対処しなければと考える必要はありません。



いのちを支える

相談先

まもろうよ ところ

検索

「いのちを守り生きる浪江町」(浪江町自殺対策計画のスローガン)では、令和11年に自殺死亡数1.80人、令和17年には自殺死亡数0人を目標に掲げているよ！(浪江町の令和元年～令和4年の年間平均自殺死亡数2.25人)



ここからは広告です。

おくすり相談をご利用ください！

令和6年度浪江町総合健診(9月9日(月)～10月28日(月))では、会場に薬剤師さんの相談コーナーがあります。

「もらっている薬が多くて心配です」「飲み忘れることが多くて気になっています」「副作用について不安を感じています」などお薬に関する質問・疑問はありませんか？

☆健診のついでに、お気軽にご利用ください。お薬手帳をお忘れなく！



かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ薬局とは

いろいろな医療機関にかかって処方せんをもらったときに、調剤してもらおうと決めている薬局のことです。

薬が余れば残薬の調整をします。
ジェネリック医薬品も詳しく説明します！

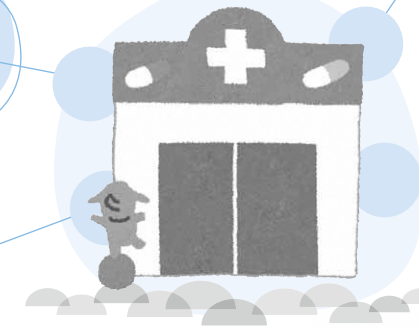


「お薬手帳」を活用して薬歴を管理して調剤します。

不要な薬や重複している薬がないかどうか、確認できます。

市販薬についても体調や症状を確認して対応します。

※薬が6種類以上になると副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなります。



「お酒と上手につきあう健康づくり」・シリーズ3・

健康知恵袋

Q 寝酒はいいの？

A 寝るためにお酒を飲むと睡眠の質が悪くなります

日本人は外国の人と比べて、寝るためにお酒を飲む(寝酒)習慣を持つ人が多いとされています。確かにお酒は、飲むと眠くなってきて寝つきは良くなります。しかし入眠後は、眠りが浅くなり、悪い夢を見たり、寝汗や尿意を感じて途中で起きてしまったりします。つまり、睡眠の質は悪く、疲れが取れにくくなります。また、次第に同じ量のお酒では寝つけなくなり、寝るためにお酒の量が増えていく場合もあります。

寝酒が習慣になってしまうと、様々な健康障害や、アルコール依存症に繋がってしまう可能性が指摘されていますので、寝るためにお酒を飲むことは避けるべきです。

お酒に頼らない睡眠のためには、運動や入浴の習慣、規則正しい生活リズム、寝具選びなどが大切です。



お酒を飲むときは、寝る2時間前までに切り上げて、気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でストップを。