

「はなまる元気塾」を開催しています

福島市、郡山市、南相馬市で「はなまる元気塾」を開催しています。

いつまでもいきいきと元気であるために、ストレッチ体操やダンベル体操で楽しく体を動かしています。



6月30日、福島市



△6月23日、郡山市



△6月25日、南相馬市

保健 だより



健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

平成26年度 浪江町総合健診を 実施します

ご自身の健康をチェックする大切な健診です。忘れずに受診しましょう。

*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。



▷対象者 浪江町に住所の有る19歳以上（H27.3.31現在）の方
*対象者全員に案内が届きます。

▷受診方法

【県内に避難している方】

8月中旬から下旬に案内が届きます。日程表を確認し、都合のよい日時・場所で受診してください。

【県外に避難している方】

県民健康調査「健康診査」を兼ねているため、福島県立医科大学から肌色の封筒でご案内しています。県外の委託医療機関一覧を確認し、お近くの医療機関で受診してください。

▷持参するもの（県内）

- 総合健診録 ※問診項目は必ず記入してください。
- 健康保険証
- 尿検査容器
- 大腸がん検診検査容器（希望者のみ）
- 県民健康調査「健康診査」の承諾書
- こころの健康度についてのアンケート

▷料金 無料

【注意事項】

- 各会場へ直接問い合わせはしないようお願いいたします。
- 各市町村の会場をお借りして実施するため、受付時間前に会場を開けることはできません。早めに来た方は外でお待ちいただくことになりますので、ご了承ください。
- 大腸がん検診の検査容器は昨年受診した方へのみ同封しています。同封されていない受診希望の方は、お問い合わせください。
- 大腸がん検診の検査容器を使用しなかった場合は、ご返却ください。

■総合健診日程表

月日	会場	受付時間
9月20日(土)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
9月24日(水)	郡山市 ビッグパレットふくしま	9時~11時
9月25日(木)	白河市 白河市国体記念体育館	8時30分~11時
9月26日(金)	郡山市 南東北総合卸センター	9時~11時
10月3日(金)	会津若松市 会津若松市河東保健センター	8時30分~11時
10月4日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月5日(日)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月6日(月)	本宮市 本宮市白沢体育館	8時~11時
10月7日(火)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月8日(水)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月9日(木)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月10日(金)	いわき市 平体育館	9時~11時
10月14日(火)	本宮市 本宮市白沢体育館	8時~11時
11月4日(火)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
11月5日(水)	桑折町 桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」	8時30分~11時
11月6日(木)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
11月7日(金)	いわき市 平体育館	9時~11時
11月15日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
11月16日(日)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時

*健診会場により受付時間が異なりますのでご注意ください。

■検査内容

検診名	対象者	内容
特定健康診査 健康診査	19歳以上男女	○身体測定（身長・体重・BMI・腹囲） ○尿検査（蛋白・糖・潜血） ○血圧測定 ○血液検査（脂質検査・肝機能検査・血糖検査・貧血検査） ○心電図検査 ○眼底検査
胃がん検診	30歳以上男女	バリウムX線撮影
大腸がん検診	30歳以上男女	便潜血反応検査（検便2日分）
前立腺がん 検診	50歳以上男性	血液検査（PSA検査）
肺がん 結核検診	40歳以上男女	胸部X線間接撮影

いつも元気 健康レシピ



暑い日が続きますが、バランスの良い食事で夏を乗り切りましょう。暑い日でも簡単にできて、さっぱり食べられます。

にらとえのきのほん酢あえ

【材料（1人分）】

にら………50g
えのき茸…20g
カニかま…15g
A 酢…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
レモン汁…適量

【作り方】

- ①にらは、茹でて2~3cmの長さに切る。えのき茸は石づきを切り落とし半分の長さに切り、茹でておく。
- ②カニかまは、食べやすくほぐしておく。
- ③Aを合わせ、盛りつける直前にあえる。



広げよう ママ友の輪

今月の かもめっ子 クラブ

- ◆郡山市◆ 8月7日(木) 10時~ 郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 8月21日(木) 10時~ いわき市文化センター
- ◆南相馬市◆ 8月28日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

総合健診会場では、医師等による「よろず相談」を開設します。

心身の健康や病気のことなど、なんでも相談にのりますので、ぜひご利用ください。

