

いつまでも 「はなまる元気」でいるために

独立行政法人地域医療機能推進機構の二本松病院の理学療法士や栄養士が、仮設住宅の集会所で、膝痛・腰痛予防体操や栄養講話を実施しています。

また、東北福祉大学の講師により福島市、郡山市で6月から開催していた「はなまる元気塾」が8月4日に終了し、参加者に「若返り隊」隊員証が配られました。



△7月8日、
杉内多目的運動広場仮設住宅



7月22日、永田農村広場仮設住宅



△8月1日、
大平農村広場仮設住宅



△8月4日、郡山市



△8月4日、福島市

広げよう ママ友の輪

かもめっ子クラブにおいでよ

お子さんとママたちを対象にあそびの教室を開催しています。
お子さんと一緒に体を動かしたり、ママ同士おしゃべりをして、心も体もリフレッシュしませんか。



△6月12日、郡山市



△7月17日、いわき市



△7月24日、南相馬市



◆郡山市 9月11日(木) 10時～ 郡山市総合福祉センター
◆いわき市 9月18日(木) 10時～ いわき市文化センター
◆南相馬市 9月30日(火) 10時～ 高平生涯学習センター

幼児安全法講習会を 開催します

子どもは好奇心がいっぱいです。思わぬ事故が起こることがあります。

万一、大切な子どもさんに事故が起きた時の救命処置について講習会を開催します。

▷日時 9月22日(月) 10時～11時30分
▷場所 いわき市文化センター 和室1、2
(いわき市平字堂根町1-4) *託児スペース有
▷内容 子どもに起きやすい事故の予防と手当、AEDの使い方、心肺蘇生など
▷持参物 筆記用具、動きやすい服装で参加してください。
▷申込み 9月10日(水)までに電話でお申込みください。
申・問 日赤なみえ保健室 TEL 0246(84)8333

ロコモ予防教室 開催中!!

町は、「みんなで元気!」を合言葉に、ストレッチやダンベル体操などの「ロコモ予防教室」を福島市・二本松市・郡山市・いわき市・白河市で開催しています。興味のある方は、いつでもご連絡ください。一緒に心もからだもリフレッシュしましょう。

ロコモとは?

「ロコモティブシンドローム」の通称で、年齢とともに「骨・筋肉・関節」などの運動器が衰え、将来寝たきりになったり、介護が必要になったりする可能性が高い状態のことです。



6月27日、福島市

健康支援サロンを 開催します

相双地域などから県中地域へ避難されている方々の交流の場として「みんなこらんしょひろば」を開催します。

▷日程 第1回 9月19日(金)
第2回 10月31日(金)
第3回 11月21日(金)
第4回 12月19日(金)
▷時間 10時から正午
▷場所 郡山市大槻東地域公民館
(郡山市大槻町御前南2-93)
▷内容 軽体操、おしゃべり広場、よろず相談、心の相談など
▷参加費は無料、申込みも不要です。

問 県中保健福祉事務所健康増進課
TEL 0248(75)7814

保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

☆ロコチェック をしてみよう☆

思い当たることはありますか?
1つでも当てはまるとロコモの心配があります。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

総合健診が始まります

9月20日から総合健診が始まります。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。浪江町に住所を有する19歳以上の方に案内を送付しています。

【県内に避難している方】

緑色の封筒で送付しています。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別にご案内しています。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。

【社会保険ご加入の方】

医療保険者が実施する健康診査を受診してください。医療保険者が健康診査を実施しない場合は、町の健康診査を受けることができます。

