

## 知って得する!! 健康お役立てセミナー



食後の軽い運動は、血糖値を下げるのに効果的です。

広報なみえ7月号で紹介した「知って得する!! 健康お役立てセミナー」第2回目を開催しました。

今回は、みなさんに朝一番の尿を採ってきてもらい、尿中の塩分量を測定しました。その結果、他の県よりも塩分量が多いという結果が出ました。避難生活により、外食や総菜を買って食べるが多くなっていることが影響しているのかもしれない。

1日の塩分摂取量の目安は、男性8g、女性7gです。しょう油などの調味料はもちろん、パン、うどん、ハムなどの加工食品にも塩分は含まれていますので注意が必要です。

参加者の中には「前回のセミナー以降、塩分に気をつけて食事をした結果、血圧や体重に効果があった」という方もいらっしゃいました!



## からだ楽しくセミナーを開催しました

6月12日、会津若松市の会津稽古堂で「からだ楽しくセミナー」を開催しました。

16名が参加し、福島県作業療法士会の半谷智辰さん、村山由美さんからこころとからだを健康に保つ秘訣について教えていただきました。

また、体幹の筋力が衰えると体をうまく支えられなくなり、腰痛や肩こりの原因となることから、体幹の筋力向上を目的とした「いきいき体操」にも挑戦しました。



## 集団健診を受診できない方へ

9月から11月にかけて実施する集団健診を、事情によりどうしても受診できない方は、相馬市・南相馬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は、個別健診用の受診票を郵送しますので、必ずご連絡ください。

### ▶実施期間

9月の1か月間

### ▶実施医療機関

相馬市・南相馬市内の委託医療機関

※他に福島市内の医療機関での個別健診の実施を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。

## いわき市内の医療機関での子宮がん(頸がん)検診を希望される方へ

8月から10月まで、いわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施します。

いわき市内に避難登録のある対象の方に案内を送付しています。いわき市以外に避難している方で、いわき市内の医療機関での検診を希望される方は、必ず事前にご連絡ください。

### ▶子宮がん検診対象者

20歳以上の女性

※いわき市以外の地域の子宮がん検診は、10月以降の予定です。

## 平成27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(平成28年3月31日現在)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】

県内に避難登録のある方に案内を送付します。日程表をご確認いただき、都合のよい日時・場所を受診してください。

#### 【県外に避難している方】

県外に避難している方の総合健診は、町が公益財団法人結核予防会に委託して実施します。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水色の封筒で案内が届きます。

県外の委託医療機関一覧をご確認のうえ、受診してください。

※県内で実施する集団健診での受診を希望される方は、ご連絡ください。

### ▶持参するもの(県内)

- 総合健診受診録  
※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
- 県民健康調査「健康診査」の承諾書
- こころと生活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となりますので、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同封しています。同封されていない方で、受診を希望する方は、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。

# 保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

### ■総合健診日程表

月日	会場	受付時間
9月18日(金)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
9月19日(土)	南相馬市 万葉ふれあいセンター	9時~11時
10月3日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月4日(日)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月7日(水)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月8日(木)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月9日(金)	本宮市 本宮市白沢公民館	8時30分~11時
10月10日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
10月13日(火)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
10月19日(月)	会津若松市 河東農村環境改善センター	9時15分~11時
10月27日(火)	郡山市 南東北総合卸センター	8時~11時
10月28日(水)	郡山市 南東北総合卸センター	8時~11時
10月29日(木)	白河市 白河市国体記念体育館	8時30分~11時
10月31日(土)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
11月1日(日)	二本松市 浪江町役場二本松事務所	8時~11時
11月4日(水)	いわき市 平体育館	9時~11時
11月6日(金)	いわき市 平体育館	9時~11時
11月10日(火)	福島市 福島市国体記念体育館	8時~11時
11月12日(木)	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21日(土)	いわき市 総合保健福祉センター	9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
肝炎ウィルス 検査	40歳の希望者 及び41歳以上 で過去に検査 をしたこと のない希望者	血液検査(HCV抗体検査・HBs抗原 検査・HCV-RNA検査)

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。



## 風しん予防接種等費用助成のお知らせ

### ■風しん抗体検査費用助成

#### ▷対象者

浪江町に住所がある方で

- ①妊娠を希望している女性
- ②妊娠を希望している女性の配偶者
- ③妊娠している女性の配偶者

今までに風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんワクチン（麻しん風しん混合ワクチンを含む）を2回接種した方、風しんにかかったことが明らかな方は除きます。

▷助成金額 風しん抗体検査の費用全額

### ■風しんワクチン接種費用助成

#### ▷対象者

抗体検査費用の助成対象者と同じ（抗体検査の実施の有無は問いません）。

今までに風しんワクチン（麻しん風しん混合ワクチンを含む）を2回接種した方、風しんにかかったことが明らかな方、抗体検査で十分な抗体があることが確認されている方は除きます。

▷助成金額

麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチンいずれか1回の接種費用全額

### ■助成方法

医療機関に一旦全額をお支払いいただいた後、「風しん予防接種等費用助成申請（請求）書」に次の書類を添えてご請求ください。

#### 《必要書類》

- 風しん予防接種等費用助成申請（請求）書
- 領収証（原本）
- 抗体検査の場合は抗体検査結果（写し可）、ワクチン接種の場合は予診票または予防接種済証明書（写し可）

- 対象者③の方は、妊婦の母子健康手帳（表紙の部分）の写し

※風しん予防接種等費用助成申請（請求）書は、役場二本松事務所、各出張所窓口にあります。郵送をご希望の方はご連絡ください。町ホームページからもダウンロードできます。

### ■注意事項

- 妊娠中の方はワクチン接種できません。
- 接種後2か月は妊娠を避ける必要があります。

## 予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

### ■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
1期追加		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方に限り20歳未満まで接種することができます。

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。
- 不明な点はお問い合わせください。

## ゆったり子育てアドバイス

本格的な夏の暑さが続く季節になりました。この時期は、プールや海や夏祭りなど夏ならではの楽しみがたくさんありますね。

子育て支援係では、第5回フォトコンテストで小学校6年生までの笑顔の写真を募集しています。募集期間は9月15日(火)までですので、この夏の思い出にお子さんの笑顔の写真を応募してみませんか？

### ……………ポイント：ちょっとした心がけが暑さ対策につながります……………

子どもは体温調整の機能が未熟なため、大人よりも暑さに弱いです。遊びに夢中になって炎天下にいたり、風通しが悪く暑い室内や車内にいると熱中症になる可能性があります。

紫外線が強い時間帯の外出を避けて日陰を歩く、通気性の良い服装を選ぶ、帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなど、ちょっとした心がけが熱中症予防につながります。赤ちゃんを寝かせている時も、汗をかきすぎているか、冷えすぎているかを観察して室温を調整するといいですね。また、短時間でも子どもを車内に残して車を離れることのないよう注意しましょう。

お母さんたちも暑さ対策をして、お子さんと夏を楽しみましょう。素敵な写真が撮れたら、ぜひフォトコンテストへご応募ください。



子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ TEL 0243(62)0170

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6日(木) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆いわき市 8月7日(金) 10時～ 中央台公民館
- ◆南相馬市 8月20日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

