

風しん予防接種で 未来の赤ちゃんを守ろう

町は、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、風しん抗体検査およびワクチン接種の費用を助成しています。



▶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

▶助成金額

風しん抗体検査の費用および麻しん風しん混合ワクチン、風しんワクチんいずれか1回の接種費用全額
※助成方法等の詳細は、お問合せください。

男前体操体験会を開催しました

12月6日、浪江町地域スポーツセンターにおいて、男性を対象に男前体操体験会を開催しました。



東北福祉大学の健康運動指導士からストレッチ体操やダンベル体操、椅子に座ってできる体操などを教えていただきました。

「体を動かしたいけど何から始めたらよいか分からない」、「筋力の衰えが気になる」、「健診結果で運動を勧められた」、「日中誰とも話すことがない」という方、1月も開催しますので、ぜひご参加ください。

..... ■ 次回の男前体操 ■

- ▶日時 1月16日(火) 10時~11時30分
- ▶場所 浪江町地域スポーツセンター 会議室
- ▶対象 男性の方のみとなります

特定保健指導を受けましょう

お腹まわりの肥満に加えて脂質異常、高血圧、高血糖のうち二つ以上当てはまる状態をメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、心臓病、脳卒中、糖尿病などの様々な病気を発症するおそれがあります。

メタボリックシンドロームの診断基準



腹囲 (お腹まわり)
男性...85cm以上
女性...90cm以上



□脂質異常

中性脂肪...150mg/dL以上
HDLコレステロール...40mg/dL未満
どちらか一つ、または両方当てはまる

□高血圧

収縮期血圧...130mmHg以上
拡張期血圧...85mmHg以上
どちらか一つ、または両方当てはまる

□高血糖

空腹時血糖...110mg/dL以上
または HbA1c(NGSP値)...6.0%以上

- 一つ該当
メタボリックシンドローム 予備軍
- 二つ以上該当
メタボリックシンドローム 基準該当

保健 だより



健康保険課健康係

TEL 0240(34)0249
TEL 0243(62)0168



健診の結果から、メタボリックシンドロームの発症リスクが高い方は「特定保健指導」の対象者に選ばれます。

特定保健指導の対象になると、保健師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣を見直すためのサポートを受けられます。大切な健康を守る貴重なチャンスです。ぜひ利用してください。

特定保健指導には こんなメリットがあります

食事や運動など生活習慣の改善について専門家のアドバイスを無料で受けられます。

自覚症状が出たときには、ほとんどの場合はすでに病気が進行しています。特定保健指導を受けることで自覚症状が出る前に対処することができます。

健康的な生活習慣を身に付けることで将来的に病気になるリスクが低くなり、医療費を節約することができます。



特定保健指導の対象の方には、町の保健師等がご連絡や訪問をさせていただくことがあります。この機会に生活習慣を見直し、メタボを脱出しましょう！

1月の休館日

1日(祝・月) 2日(火) 3日(水) 8日(祝・月)
15日(月) 21日(日) 22日(月) 29日(月)

浪江 in 福島ライブラリー きぼろ
(仮設浪江図書館)

TEL・FAX 024(573)4295
E namielib@gmail.com

〒960-0241 福島市笹谷字片目清水30-8

◆貸出冊数 1人5冊まで ◆利用時間 9時~17時
※お気軽にご利用ください。



みんなの 図書館

読んでみませんか



「あんば様」 「歯形の栗」 「あっこ淵」

「浪江まち物語つたえ隊」の紙芝居が絵本になりました。請戸の「あんば様」、大堀の「歯形の栗」、津島の「あっこ淵」の3作品です。絵本になったふるさと浪江の民話をお楽しみください。



「手紙 お母さんへ」

浪江町から静岡へ避難した堀川さんご夫婦が絵本を出版されました。

飼っていた犬の「桃」ちゃんからお母さんへのお手紙という形で浪江町の人や自然、そして避難生活の苦悩などがつづられています。

また、本の絵は、浪江町で学習塾を営んでいた堀川さんの教え子たちが協力して描いたものです。

やってみよう！ダンベル体操 浪江町内でもダンベル教室を 開催しています

浪江町内でダンベル教室を始めました。どなたでも参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。

- ▶日 1月10日(水)・19日(金)
 - ▶場 浪江町役場本庁舎 3階301会議室
 - ▶時 10時から11時30分まで
 - ▶内 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など
 - ▶持 水分補給用の飲み物
- ※ダンベルは町で準備します。
※動きやすい服装でご参加ください。



11月10日 浪江町役場本庁舎

ダンベル体操は1日15分 いつでも・どこでも・誰でもできる体操です。本格的にトレーニングしたい人から日頃運動していない人まで、それぞれの体力に合わせてできる体操です。脳の活性化にもつなげることができますよ。



広げよう
ママ友の輪

1月と2月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 1月11日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
2月8日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
- ◆いわき市 1月18日(木) 10時~ いわきなみえ交流館
2月1日(木) 10時~ いわきなみえ交流館
- ◆南相馬市 1月25日(木) 10時~ 高平生涯学習センター
2月22日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

