

浪江町健康ポイント事業で健康づくり始めませんか？

10月から始まった「浪江町健康ポイント事業」。町が認める健康づくりメニュー等へ参加し、ポイントをためてみませんか。

歯磨きやウォーキングなどの健康行動のほか、健診の受診・ボランティア活動への参加でもポイントとなります。合計3,000ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が発行され、このカードを、県内協力店に提示することで様々なサービスを受けることができます。

ぜひ、浪江町健康ポイント事業に参加して、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

▶対象者

- 18歳以上の浪江町民（高校生を除く）
- 浪江町内の事業所にお勤めの方

▶実施期間

平成31年3月1日(金)まで

▶「浪江町健康ポイント事業」台紙配布場所

役場本庁舎および二本松事務所、各出張所



健康ポイント事業に参加し、ふくしま健民カードを発行された 安藤敏夫さん



近くの温泉施設で「ふくしま健民カード」のことを知りました。私は毎日、雨の日でも1万歩のウォーキングや野菜作りをするなど、常に体を動かすようにしています。

浪江町健康ポイント事業に参加することで、自分が毎日していることが、サービス利用の割引やお得な特典につながるの、今後の健康づくりの励みになっています。

予防接種はお済みですか？

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。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成31年3月31日まで

【二種混合(破傷風・ジフテリア)】

▶対象年齢 11歳以上13歳未満の方
※小学6年生に相当する年齢

- 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合せください。
- 不明な点はお問合せください。

広げよう
ママ友の輪

12月と1月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 12月 6日(木) 10時～ なみえ交流館
1月10日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 12月13日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
1月17日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 12月20日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
1月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

総合健診の結果は いかがでしたか？

10月から11月にかけて町の総合健診を実施しました。健診結果は受診から1か月半ほどで届く予定です。健診結果の項目を一つ一つ確認し、生活習慣病の予防に役立てましょう！

ご自身の検査結果と照らし合わせて各検査項目を見てみましょう。

検査項目	基準値	検査値から気になるのは？
腹 囲 (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	肥 満
BMI (kg/m ²)	18.5～24.9	
血 圧 (mmHg)	収縮期(最高) 129以下 拡張期(最低) 84以下	高血圧症
血 糖 / 空腹時・随時 (mg/dL)	空腹時 99以下 随 時 139以下	糖尿病
HbA1c (%)	5.5以下	
中性脂肪(トリグリセリド/TG) (mg/dL)	149以下	脂質異常症
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	
LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	
AST(GOT) / ALT(GPT) (U/L)	30以下	肝臓病
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	
尿 糖 (参考値)	(-)	糖尿病
尿蛋白 (参考値)	(-)	腎臓病
eGFR (mL/分/1.73m ²)	60以上	

検査結果により保健指導の対象者となる方(特定保健指導該当者)には、健康づくりのサポートをするために、保健師等が連絡・訪問をさせていただくことがあります。

集団検診を受診できなかった方へ ～がん検診を実施します～

集団検診を受診できなかった方を対象に、郡山市およびいわき市内の医療機関において、がん検診を実施します。

受診を希望される方には専用の受診票を郵送しますので、必ず**事前に**ご連絡ください。

▶実施期間 平成31年2月

▶実施医療機関 郡山市およびいわき市内の委託医療機関

▶実施するがん検診 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診