

保健情報



☎健康増進課(中央保健センター) ☎2114

■食生活改善推進員養成講座

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域のみなさんの健康づくりのために地域で活動するボランティアの方を募集します。

- 期間 9月7日(水)～12月7日(水)
- 定員 15人程度
- 申込期限 8月26日(金)まで

※日時、会場、参加料など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■睡眠市民講演会

- 日時 9月8日(木)午後1時30分から
 - 会場 中央老人福祉センター「白寿園」(北中川原)
 - 内容
 - ▷テーマ 「心と体の健康は質のよい眠りから」
 - ▷講師 福島大学共生システム理工学類研究科准教授 高原 円氏
 - 定員 80人 ※先着順
- 【健康マイレージ対象 300ポイント】

■腎臓病予防講演会

慢性腎臓病にかからないために、検診結果の見方や生活面での注意点などを学びます。

- 日時 9月28日(水)午後1時30分～3時
 - 場所 中央保健センター (北中川原)
 - 講師 白河病院内科医師 和久昌幸氏
- 【健康マイレージ対象 300ポイント】

■スリムアッププロジェクト講演会

健康的な減量を行うための食事・運動や、生活習慣病予防を学びます。

- 日時 9月7日(水)午後2時～3時30分
 - 場所 中央老人福祉センター「白寿園」
 - 内容
 - ▷テーマ 「私の身体改善プロジェクト～改善のための食事・運動のポイント～」
 - ▷講師 うさみ内科(郡山市) 院長 宇佐見啓治氏
 - 定員 60人 ※先着順
 - 申込期限 8月26日(金)まで
- 【健康マイレージ対象 300ポイント】

■子宮頸がん検診(9月以降)のお知らせ

過去3年間に受診された方で、今年度対象者の方には受診録と通知書を送付します(大信、東地域の方にはすでに送付しています)。3年以上受診していない方、初めて受診される方は健康増進課までお申し込みください。詳しくは4月に配布した「市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

- 検診日・受付時間
 - ▷《白河地域》
 - ▷9月5日(月)、12月12日(月)・26日(月)・27日(火) / ①午前9時～10時30分、②午後1時～2時
 - 会場 中央保健センター
 - 検診日・受付時間
 - ▷《大信地域》
 - ▷10月13日(木)午後1時～2時
 - ▷10月17日(月)午前9時～10時
 - 会場 大信保健センター (大信町屋)
 - 検診日・受付時間
 - ▷《東地域》
 - ▷10月13日(木)午前9時～10時
 - ▷10月17日(月)午後1時～2時
 - 会場 東保健センター (東上野出島)
- 【健康マイレージ対象 200ポイント】

9月の健康相談のお知らせ

実施日	開始時間	会場
7日(水)	13:30～	犬神集落センター
8日(木)	9:30～	高木集会所
12日(月)	9:30～	表郷保健センター
14日(水)	9:30～	東保健センター
15日(木)	10:00～	蕪内公民館
21日(水)	10:00～	大信保健センター
23日(金)	9:30～	上願ふれあいセンター
29日(木)	13:15～	アナビススポーツプラザ

9月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
4日(日)	永山歯科医院	馬町下	②71646
11日(日)	芳賀医院 歯科室	西郷村小田倉	⑤2862
18日(日)	早坂歯科医院	合戦坂	④6480
19日(祝)	はやし歯科医院	道場町	④1818
22日(祝)	古市歯科クリニック	中島村滑津	⑤2894
25日(日)	ほずみ歯科医院	三番町	②7211

子育て情報



■特別児童扶養手当所得状況届の提出

特別児童扶養手当を受けている方は、毎年、受給資格審査のため、所得状況届を提出することが義務付けられています。提出がない場合、継続して手当が受給できなくなりますので、必ず提出してください。

- 対象者には8月上旬に書類を郵送します。
 - 提出期間 8月12日(金)～9月9日(金)
 - 提出先 本庁舎こども育成課または各庁舎地域振興課 (平日の午前8時30分から午後5時15分まで)
 - 持参物
 - ▷特別児童扶養手当所得状況届
 - ▷印鑑
 - ▷特別児童扶養手当証書
 - ▷別居監護申立書 (児童と別居している方のみ)
 - ▷別居している児童のいる世帯全員の住民票 (児童と別居している方のみ)
 - ▷前住所地の所得課税証明書 (平成28年1月1日現在本市に住居がなかった方のみ)
 - ▷住所要件に関する申立書 (避難している方のみ)
- ☎本庁舎こども育成課 内2731

■B型肝炎ワクチンが定期予防接種になります

10月1日からB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります。対象者は平成28年4月1日以降に生まれたお子さんです。なお、対象者の保護者の方には個別に通知をお送りします。

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
4日(日)	鈴木ホームクリニック	南真舟	⑧1818
11日(日)	千葉医院	外薄葉	④2080
18日(日)	つかはら内科クリニック	郭内	④1011
19日(祝)	南湖こころのクリニック	関辺	③4401
22日(祝)	ニューロクリニック	西郷村下前田東	④4111
25日(日)	野村貫成堂クリニック	新白河	③3071

■妊娠届～母子健康手帳等の交付～

妊娠と分かたら、医師に出産予定日を確認のうえ、できるだけ早く(11週頃までに)妊娠届をし、母子健康手帳などの交付を受けましょう。市では次のとおり交付しています。

- 母子健康手帳交付健康セミナー
 - ▷母子健康手帳・父子健康手帳・妊産婦一般健康診査受診票の交付および使い方を、赤ちゃん訪問など保健事業の説明をしながら交付します。希望の方には個別相談に応じます。
 - ▷日程・会場
 - ▷8月2日(水) / 本庁舎地下第1会議室、16日(火) / 本庁舎正庁 (5階)
 - ▷9月5日(月)・20日(火) / 本庁舎地下第1会議室
 - ▷10月3日(月)・17日(月) / 本庁舎地下第1会議室
 - ▷受付期間 午前9時45分～10時
 - ※説明は午前10時から、30分程度行います。
- セミナーに参加できない方へ(窓口での交付)
 - ▷本庁舎こども支援課および各庁舎地域振興課で随時交付します(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)。
- 持ち物
 - ▷妊娠届出書 (市内の医療機関に設置しているほか、市ホームページからダウンロードできます。また、交付会場にも用意してあります)
 - ▷個人番号カード (または通知カードやマイナンバーが記載された住民票の写し)
 - ▷運転免許証等の本人確認ができるもの (顔写真付の証明書であれば1点、顔写真なしの証明書であれば2点) ※顔写真付のマイナンバーカードをお持ちの方は不要
- 代理の方の申請も可能ですが、できるだけ妊娠した本人がお越しください。代理の方が申請する場合は、代理の方の本人確認ができる証明書の提示が必要です。

☎本庁舎こども支援課 内2716