

# 保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

## 4月のホールボディカウンターによる内部被ばく検査のお知らせ

市では、市民の放射線に対する不安の解消と、健康管理を目的に、ホールボディカウンターによる内部被ばく検査を実施しています。内部被ばく検査は、日常生活の中で食事などから体内に取り込まれた放射性物質の量を測定するものです。

対象の方で検査を希望する場合は、検査日を確認し事前にご予約ください。

- 対象 平成28年4月1日以前に生まれた方  
※ご自身で直立したままで2分間静止した状態を保てる方に限ります。  
4歳未満の子どもの場合は、専用の椅子に2分間静止した状態で一人座りが可能な方に限ります。

●検査会場 白河厚生総合病院(豊地) / 1階健診センター

●日時

日にち	検査予約時間		
4月8日(土)	8:45	9:45	10:45
4月12日(水)	13:45	14:45	15:45
4月22日(土)	8:45	9:45	10:45
4月26日(水)	13:45	14:45	15:45

- 費用 無料  
※検査日の5日前までに必ず予約が必要です。

●申込先 白河厚生総合病院(予約専用) ☎25217  
(月～金曜日/午後1時30分～5時)

## いきいき健康チャレンジ白河事業

### 《スリムアッププロジェクト結果発表!》

3か月で3kgのダイエットに挑戦した72人のうち、15人が目標を達成しました。

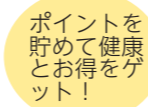
#### ◆成功した方の声

- ▷食事の始めに野菜をたくさん食べました。
- ▷間食の量と回数を減らしました。
- ▷缶コーヒーを加糖から無糖に変えました。
- ▷友達と運動することで、楽しく続けることができました。
- ▷ジムに通い、筋肉量を増やし、内臓脂肪を減らしました。
- ▷ウォーキングを始めました。



### 《いきいき健康マイレージ参加者の方へ》

今年度申し込みいただいた510の方へ、今月末までに平成29年度のポイントカードを送付します。継続参加を希望しない場合や、新規申し込みを希望する方は、お問い合わせください。



### 《ウォーキング講座(春コース)開催》

安全で効果的なウォーキングを学ぶ講座を開催します。日頃から歩いている方も、これから始めてみようという方も、ウォーキングを学び、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



- 日時 4月19日、5月17日、6月21日  
水曜日/午後1時30分～3時
- 場所 アナビススポーツプラザ(北中川原)
- 内容 体を動かしながら効果的なウォーキングを学びます。
- 対象者 30分以上立って運動できる方
- 定員 各回30人  
※先着順で一人1回の参加まで
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎2114  
【健康マイレージ対象 300ポイント】

# 子育て情報



## 「平成29年度母と子の健康づくり行事予定表」の配布

平成25年10月1日以降に生まれた子どもがいる家庭へ、乳幼児から3歳児までの健康診査と、歯科クリニックの実施予定日が掲載されている「平成29年度母と子の健康づくり行事予定表」を今月末配布します。

予定表が届いたら、「乳幼児健康診査」の実施日を確認し、忘れずに受診してください。

対象の家庭で、3月中に行事予定表が届かない場合はお問い合わせください。

※3歳児健康診査以外は個別に通知しません。



☎本庁舎こども支援課 内2716

## 妊産婦健康診査受診票の内容が変わります

妊娠35週目と36週目に受診する妊産婦健康診査の健診項目が、平成29年4月1日から変更になります。

4月1日以降に妊娠35週目になる妊婦さんに受診票を送付しますので、受診の際には今回送付する受診票を使用してください。



☎本庁舎こども支援課 内2716

## ファミリーサポート会員募集中!!

ファミリーサポートセンターでは、一時的な預かりや、保育園、幼稚園、児童クラブ、習い事への送迎などの子育て支援をしています。

会員(「子育てを手伝ってほしい人」、「子育てを手伝ってあげたい人」)を随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

### 《子育てを手伝いたい方「まかせて会員」》

心身共に健康であり、子育て経験がある方や子どもが好きな方(市で開催する「まかせて会員養成講座」を受講する必要があります)

※今年度の講座申込は終了しましたが、県などのファミリーサポート事業の子育て支援員として認定された方は、受講不要です。



会員登録 → 事前打合せ → 活動開始 → 清算

### 《子育てを手伝ってほしい方「おねがい会員」》

市内に住所がある方、または市内に勤務している方で、乳幼児から小学校6年生までの子どもがいる方

### 《利用料金》

利用日	時間(6時～22時)	利用料金
月～金曜日	7時～19時	600円/時間
	上記以外の時間	700円/時間
土日、祝日、年末年始	7時～19時	700円/時間
	上記以外の時間	800円/時間

### 《急な一時預かりをしています》

0歳から未就学児まで開所時間内(9時～16時)に最大3時間までセンターでお預かりします。ただし、基本は会員宅での預かりになります。

☎ファミリーサポートセンター(久田野) ☎29907

## 4月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	開始時間	会場
5日(水)	9:45～	東保健センター
12日(水)	13:15～	アナビススポーツプラザ
21日(金)	9:45～	表郷保健センター
26日(水)	9:45～	大信保健センター

【健康マイレージ対象 300ポイント】

## 4月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	永山歯科医院	馬町	271646
9日(日)	芳賀医院 歯科室	西郷村小田倉	252862
16日(日)	早坂歯科医院	合戦坂	246480
23日(日)	はやし歯科医院	道場町	241818
29日(祝)	古市歯科クリニック	中島村滑津	22894
30日(日)	ほずみ歯科医院	三番町	227211

※3月の休日救急医療当番医(内科・外科)に変更がありました。3月5日(日)/野村貫成堂クリニック、3月19日(日)/明溪醫院

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号	小児科	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	らくらく医院	大信町屋	645333	2日(日)	みうら小児クリニック	白坂	201001
9日(日)	よこむら整形外科クリニック	老久保	211455	9日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	22166
16日(日)	すずき内科クリニック	森の内	244114	16日(日)	ねもとキッズクリニック	立石山	25623
23日(日)	わたなべ内科医院	新白河	221531	23日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	22166
29日(祝)	きたむら整形外科	矢吹町八幡町	425533	29日(祝)	関医院	横町	233003
30日(日)	小針医院	矢吹町曙町	422366	30日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	422040