

# 保健センターだより

令和5年7月発行

第78号

＝編集と発行＝  
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313  
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】

[kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp](mailto:kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp)



## 新型コロナワクチン接種（令和5年春開始）について

本市では、希望者の接種が概ね完了したことから令和5年6月15日に集団接種を終了しました。6月16日以降にワクチン接種を希望する場合は、下記個別接種実施医療機関に直接ご予約のうえ、接種を受けてください。

また、新たに医療従事者や施設従事者として従事されており、接種券がお手元がない場合は、本市コールセンター（0120-567-343）にご連絡ください。

### <新型コロナワクチン個別接種実施医療機関>

	医療機関名	予約方法	電話番号	住所地
1	南湖こころのクリニック	電話予約	0248-23-4401	関辺引目橋 33 番地
2	くにい増見クリニック	電話または来院して予約	0248-46-2258	大信増見字下ノ田 45 番地
3	田口医院	電話または来院して予約	0248-24-1111	郭内 11 番地
4	すすき内科クリニック	電話または来院して予約	0248-24-4114	大森の内 84 番地 4
5	緑が丘さくら診療所	電話または来院して予約	0248-35-1555	東深仁井田字道上 6 番地 10
6	いがらし内科クリニック	電話または来院して予約	0248-21-9111	老久保 13 番地 1
7	鈴木ホームクリニック	電話または来院して予約	0248-31-8181	南真舟 6 番地 2
8	わたなべ内科医院	電話または来院して予約	0248-22-1531	新白河一丁目 97 番地
9	江藤医院	電話または来院して予約	0248-34-3113	東深仁井田字刈敷坂 82 番地

### 【接種期間】

令和5年8月31日まで

### 【対象者】

初回接種（1・2回目）が完了し、前回接種から3か月以上経過した次の方

- (1) 65歳以上の方
- (2) 5歳以上で基礎疾患を有する方
- (3) 5歳以上で医師が重症化リスクが高いと認める方
- (4) 医療従事者
- (5) 高齢者または障がい者施設の従事者

### 【お問い合わせ先】

新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-567-343

対応時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ



## 肝炎ウイルス検査を受けましょう！～7月28日は世界肝炎デーです～

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気であり、国内最大級の感染症と言われ日本人の約100人に1人が感染していると推計されています。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、感染してもほとんどの場合自覚症状がなく、気づいた時には肝硬変や肝がんなど命にかかわる病気になっていますが、早期に治療すれば重い病気になるのを防ぐことができます。

今年度40・45・50・55・60・65・70歳の方（令和6年3月31日時点）は本集団健診及び個別健診にて無料で受けられますので、ご希望の方はご予約のうえ受診してください。



【問い合わせ先】健康増進課予防管理係 0248-27-2112

# 〈白河 QOL 向上プロジェクトからのお知らせ〉



## ◇「白河 QOL 向上プロジェクト」とは？

日本人は世界一長生きになりましたが、長生きだけでなく、日常生活を生き生きと過ごすことが、次の目標になりました。これが QOL で、Quality of Life（生活の質）の略語です。本事業では、「白河市民の QOL を日本一にする」ことを目標に 3 年前に開始しました。

## ◇5月27日健康長寿講演会「最初の骨折の予防を今日からはじめましょう！」を開催しました

脊椎外科指導医の土方保和先生にご講演頂いた「骨折しにくい体づくりの骨太ポイント」は以下です。

1. 骨太食事：カルシウム（1日 800mg）、ビタミン D と K（魚と日光、野菜、納豆）
2. 運動：柔軟性（太ももの裏側）、筋力（背筋や太もも）、バランス
3. 喫煙や過度の飲酒を控える
4. 自宅環境の整理整頓：つまずきやすい物を床に置かない



## ◇今後の講演会の予定（須賀川市開催）

- ・9月9日：「認知症にならないために」山口 晴保 先生（群馬大学名誉教授）
- ・12月16日：「肺炎にかからないために」濱口 杉大 先生（福島県立医科大学 総合内科教授）

▷参加方法：オンライン参加

▷申込方法：QRコードから LINE 公式アカウント「QOL ライン」にご登録のうえ、お申込み下さい。



## ◇「白河 QOL 向上プロジェクト」の調査を今年も 10 月に行います！ぜひご参加ください

LINE でご回答いただくと色々な特典があります。上記 QR コードからご登録ください。

1. ご自分の QOL の見える化：国民平均との比較、過去の QOL との比較
2. 転倒、肺炎、認知症にならない秘訣や、便秘、不眠症、心の落ち込みへの対処法など「健康長生きのための有用な情報」を提供します。

# わたしの

お

ほん

# 推し本コンテスト

この本が  
すごい



「この本から勇気をもらった！」「生きる希望がわく！」「読むと元気になる！！」など

皆さんの推し本（おすすめの本）を教えてください！本のジャンルは問いません。（まんがも大歓迎）

### ○投票方法

中央保健センターと市内 4 箇所の図書館に設置する投票用紙での投票、Web または市のホームページからメールでの投票を受け付けます。投票は 1 回に 1 冊まで、1 人何回でも投票できます。

こちらの二次元コードから投票できます。

↓  
ウェブ  
回答



↓  
ホーム  
ページ



### ○投票期間

11 月 30 日まで

※投票結果は 9 月に中間発表、3 月に最終結果を市ホームページ・広報等で発表。図書館で人気だった本を紹介します。たくさんの投票をお待ちしています！