

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2114

「白河いきいき健康マイレージ」に参加しよう!

「白河いきいき健康マイレージ」とは、健康づくりに取り組んでポイントをため、たまったポイント数に応じて、図書カードや施設利用券と交換できるものです。

累計ポイント数	交換金額
3,000	1,000円
6,000	500円
10,000	500円
15,000	500円

●取り組み内容

- 下記の①から⑥の実施状況を健康ポイントカードに記録し、ポイントをためていきます。
- ①各種健(検)診の受診(1項目以上の受診必須)
- ②各種健康教室・講演会の参加
- ③健康目標を立て、健康づくりの実践
- ④ウォーキングの実践
- ⑤グループ活動
- ⑥社会参加 など



●対象 満18歳以上の市民(高校生を除く)

●申込期限 ▷電話・窓口 12月28日(木)

▷ホームページ 12月31日(日)

※申し込み後、「健康ポイントカード」などが届いたら、取り組みスタートです。

マイレージ利用者になりました!

鈴木 輝男 さん
93歳(舟田)

福島県の健康寿命が全国と比べて短いことを知り、自分は元気で長生きできるよう、毎日歩くことを心がけています。初歩会という自主活動グループに入って、仲間と一緒にウォーキングを楽しんでいます。

将来の夢は、3年後の8回目の千支を元気に迎え、東京オリンピックを見ることです。



▲初歩会のメンバーとウォーキングする鈴木さん(左から2人目)

鈴木さんは3,000ポイントを交換し、地元小学校に図書カード(1,000円分)を寄付しました。



「へる塩健康応援店」4号店認定!

『蕎麦処大福家』が「白河市へる塩健康応援店」4号店に認定されました。

1食あたりの食塩量を3g以下に抑えた“へる塩ハッピーメニュー”は、高血圧の方も安心して、おいしく外食を楽しめます。

◆蕎麦処大福家(大手町2-2/☎23021)

▷営業時間: 午前11時~午後2時30分、午後5時~8時(月曜日定休)

▷へる塩ハッピーメニュー
ミニ割子(エネルギー450Kcal、塩分2.1g)
【健康マイレージ対象】 100ポイント



▲ミニ割子

▲認定証を交付された大福家店主(右)

「へる塩健康応援店の認定を受けるには?」

- ①申し込み へる塩健康応援店登録申込書、栄養成分表示献立表を記入し、健康増進課に提出してください。
- ②認定 認定証、へる塩健康応援店ステッカーを交付し、認定店は市ホームページなどでお知らせします。



へる塩プロジェクト講演会

●日時 11月19日(日)午後0時45分~3時

●会場 市立図書館りづらん(道場小路)

●内容

▷「へる塩からの健康長寿!白河市民の皆さんの塩分は?」

講師 県立医科大学白河総合診療アカデミー
白河厚生総合病院医師 高田 俊彦氏

▷「へる塩健康長寿~食べ方が変わるとからだも変わる」

講師 先端医療振興財団 先端医療センター
管理栄養士 今本 美幸氏

●申込先 健康増進課

【健康マイレージ対象】 300ポイント

12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
6日(水)	9:45~	東保健センター
13日(水)	13:30~	アナビースポーツプラザ
20日(水)	9:45~	大信保健センター
22日(金)	9:45~	表郷保健センター

【健康マイレージ対象】 300ポイント

子育て情報



■特定不妊治療費助成

市では、不妊治療費の一部を助成しています。県の特定不妊治療費助成決定通知書が届いてから申請してください。

●対象 次の要件をすべて満たす方

- ①戸籍上の夫婦で、市内に住所を有する方
- ②県が指定した医療機関で不妊治療を受けた方
- ③治療開始日における妻の年齢が43歳未満
- ④夫婦合算の年間所得が730万円未満
- ⑤夫婦に市税の滞納がない

●対象治療

保険診療の適用とならない体外受精・顕微授精
※特定不妊治療の一環として、男性不妊と判断された場合の手術を伴う治療も対象です。

●助成内容

1回の治療に対し、県の助成額(決定額)を差し引き、治療内容により5万円~10万円を限度に助成します。

☎本庁舎こども支援課 内2716

◆県では、面談(要予約)による不妊相談や、専用電話による、女性のからだや心の相談を行っています。

▷女性のミカタ健康サポートコール(県南保健福祉事務所内) ☎20067

■11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。虐待だと思ったら、すぐに連絡してください。連絡は匿名で行うことも可能で、秘密は厳守します。
▷児童相談所(全国共通3桁ダイヤル)

いち はや く
1 8 9

※お住まいの地域の児童相談所につながります。

▷本庁舎こども支援課 内2734

▷家庭児童相談室 ☎21150

▷県中児童相談所白河相談室 ☎25648

■子育て支援を進める県民運動

県では、育児や家庭について考える機運を高めるため、11月19日を「いい育児の日」、11月第3日曜日を「子育ての日」、その前後各1週間を「子育て週間」と定めています。子どもと過ごす時間を増やし、家族のきずなを深めましょう。

■放課後児童クラブ入会案内

平成30年度の放課後児童クラブ利用申込受付を開始します。申込書などは、11月20日(月)から本庁舎こども育成課および各庁舎地域振興課で配付します(現在入会中の方は、各児童クラブで配付します)。

利用を希望する保護者は、提出書類を添えて期間内にお申し込みください。

- 対象児童 保護者の就労などにより、放課後家庭が留守になる小学生の児童
※保護者には父母のほか、同居または同一敷地内に居住する65歳未満の祖父母も含まれます。
- 提出書類 ①児童クラブ入会申込書
②放課後留守家庭となることを証明する書類(保護者全員分)
- 受付期間 12月1日(金)~22日(金)
- 受付場所 本庁舎こども育成課および各庁舎地域振興課
- 入会承諾 入会調整を行い、2月上旬までにお知らせします。

《注意事項》

※申込順で入会を承諾するものではありません。※定員数を超える申し込みがあった場合は、入会を保留させていただくことがあります。

◎放課後児童クラブ

●開所時間

▷通常の登校日 放課後~最長午後7時

▷学校の休業日 午前7時30分~最長午後7時

●休業日 日曜日・祝日・年末年始

●利用料 月額3,000円(減免規定があります)

☎本庁舎こども育成課 内2737/各庁舎地域振興課 表郷☎2114 大信☎462114 東☎342116

★保育士募集★



●資格 保育士資格を有する方

●勤務時間 月曜日~土曜日までのうち5日間
午前8時30分~午後5時15分(休憩1時間含む)
※上記時間は基本的な勤務時間です。早番・遅番があります。

●勤務場所 市立保育園(勤務保育園は要相談)

●賃金 月額7,400円~7,800円(経験年数による)

●社会保険等 健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険加入

●応募方法 こども育成課保育係にお電話ください。

●その他 希望する条件などがある場合は、お気軽にご相談ください。

☎本庁舎こども育成課 内2736