

子宮頸がん・骨粗しょう症検診(集団検診)

子宮頸がんは、20歳から30歳代までの若い世代に急増し、生命の危険性だけでなく、妊娠や出産の可能性までも奪ってしまう、人生に大きな影響を及ぼす病気です。早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

また、骨粗しょう症は、骨に含まれるカルシウムが減り、骨がもろくなる病気です。特に女性はホルモンの影響で骨量が減少することがあるので、検診で骨密度を確認し、予防に努めましょう。

- 対象者
 - 令和3年3月31日までに該当年齢に到達する方
- ▷子宮頸がん検診
 - 20歳以上の女性で、昨年度集団・個別検診を受診していない方（妊婦健診での受診も含む）
- ▷骨粗しょう症検診
 - 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性
- 申込方法
 - 過去3年間に子宮頸がん集団検診を受診した方と骨粗しょう症検診該当年齢の方には、4月中に受診録を送付します。初めて受診を希望する方は、健康増進課にお申し込みください。
- 会場・検診日・受付時間
 - ▷中央保健センター（北中川原）
 - 5月18日(月)・26日(火)／
 - 午前9時～10時30分、午後1時～2時
 - ▷表郷地域／表郷保健センター（表郷金山）
 - 5月11日(月)／午後1時15分～2時
 - 8月20日(木)／午前9時～10時
 - ▷大信地域／大信保健センター（大信町屋）
 - 5月11日(月)／午前9時～10時
 - 6月11日(木)／午後1時15分～2時
 - ▷東地域／東保健センター（東上野出島）
 - 6月11日(木)／午前9時～10時
 - 8月20日(木)／午後1時15分～2時



高齢者肺炎球菌ワクチン接種

今年度、高齢者肺炎球菌ワクチン無料接種の対象となる方に、接種券を送付しています。ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある方は、接種券が届いても対象外となります。

- 接種期間 令和3年3月31日(水)まで
- 接種方法 かかりつけ医などに予約のうえ、期間内に接種してください。
- 持参物 接種券・保険証

AED（自動体外式除細動器）の貸し出し

心肺停止患者の救命活動に備え、AEDを無料で貸し出します。

- 対象 市内にお住まいの方、または市内に活動拠点を置く団体などが行う各種イベント
- ※市が後援する行事や非営利の行事
- 貸出条件 医療従事者、救急救命士またはAEDの救命講習を終了した方がいること
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、貸し出し希望日の7日前までに健康増進課にお申し込みください。申請書は市ホームページからも取得できます。



白河いきいき健康マイレージ参加者募集

楽しく健康づくりに取り組みながらポイントを集め、最大3,500円相当の図書カードや施設利用券と交換できます。さらに「ふくしま健民カード」がもらえ、協力店での特典が受けられます。

- 対象 満18歳以上の方（高校生は除く）
- 申込期間 12月25日(金)まで
- 申込先 健康増進課 ☎2114

こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 5月18日(月)
- 時間 午後0時45分～1時15分
- ※5月8日(金)までに予約してください。
- 会場 南湖こころのクリニック（関辺）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

5月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
12日(火)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
13日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
20日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
22日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
27日(木)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康マイレージ対象】200ポイント

2019年12月以降、中華人民共和国湖北省武漢市をはじめ世界各地で新型コロナウイルス感染症の発生が報告されており、県内でも感染者が確認されています。特に、高齢者や糖尿病、高血圧などの持病がある方は、重症化しやすいと言われておりますので、より一層注意が必要です。

どんなウイルス？



主な症状	発熱・せき・鼻水など風邪と似た症状であり、約8割の人は軽症ですが、重症化すると肺炎・呼吸困難などを引き起こします。なお、症状が長引く傾向がみられます。	
潜伏期間	1～12.5日間程度（多くは5～6日間程度ですが、個人差があります）	
感染経路	接触感染	ウイルスがついた手で、口・鼻・目を触ることによる感染
	飛沫感染	感染した方のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸いこむことによる感染
特徴	一般的に症状の重い方が人にうつしやすいとされていますが、特に症状がなくても感染力があるとの報告もあります。	

予防方法は？

- ◆こまめな手洗い
 - 外出先から帰ってきた時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。



- ◆咳エチケット
 - せきやくしゃみが出るときは、服の袖やティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。



- ◆1時間に1回の換気をする
- ◆人ごみを避ける
 - 風通しの悪い空間や人が密に集まって過ごす空間、不特定多数の人が接触する場所を避けましょう。

相談・受診の目安は？

次の症状がある場合は「帰国者・接触者相談センター」☎8188（県南保健福祉事務所内）に電話相談してください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を服用している時を含む）
 - ※高齢者・基礎疾患のある方・妊娠している方は、2日程度続く場合
- ②強いだるさ（けん怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合はすぐに相談！

免疫力を高めましょう



ウイルス感染予防のため、外出する機会が減少していますが、運動不足や生活習慣病の悪化、精神面の悪化などの影響が心配されています。人ごみを避けてのウォーキングや、家庭での筋力トレーニングなど「運動」を生活の中に取り入れて、免疫力を高めましょう。

よくあるお問い合わせ

- Q マスクがないので、外出先での感染が心配
 - A 現段階では、ドラッグストアで販売しているサージカルマスクなどの感染予防効果は、かなり限定的とされています。まずは「手洗い」と「人ごみを避ける」対策を優先しましょう。
- Q 自宅や職場にアルコール消毒液がないので、ウイルス対策が不十分ではないかと心配
 - A 感染症対策の基本は「手洗い」です。石けんでの手洗いを丁寧に行い、手指を清潔に保ちましょう。

- Q 普段から気を付けることは？
 - A 必要以上に不安にならず「手洗い」「咳エチケット」「換気」を心がけましょう。また、十分な睡眠と食事、運動などにより、体調管理に努めることも大切です。



市ホームページでは、新型コロナウイルスに関連する情報を掲載しています。最新の情報など詳しくは、こちらをご確認ください。