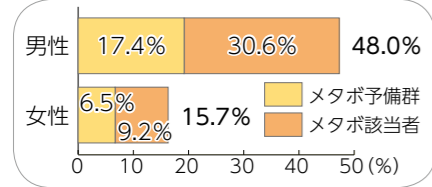


■特定健診を受診し健康管理を！
～令和元年度特定健診受診者結果～

《メタボ予備群／該当者率》(暫定値)



受診者のうち、30.1%がメタボ予備群／該当者で、男性は女性の約3倍多い状況です。

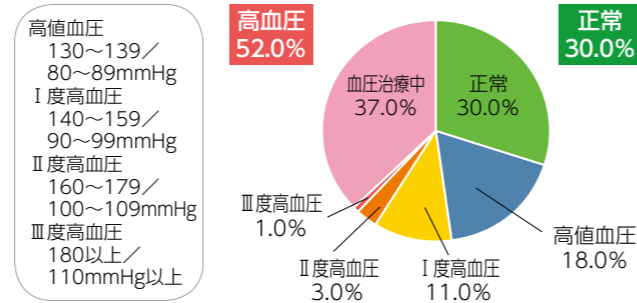
《その他の割合》

- ▷肥満 (BMI25以上) 29.1% ▷血糖高値47.3%
▷血圧高値54.6% ▷悪玉コレステロール高値50.1%
▷1項目でも要精検項目があった方55.1%
※一つ一つの判定値が軽症でも、複数重なると動脈硬化が進行しやすくなります。

《メタボリックシンドローム診断基準》 ●1項目該当 メタボ予備軍 ●2項目以上該当 メタボ該当

Table with 2 columns: 内臓脂肪 (ウエスト周囲) and 血糖値 (空腹時110mg/dl以上). Includes criteria for men and women.

《受診者の52%が高血圧という結果に！》



《本市の死亡原因の割合》

- ▷がん26.5% ▷心疾患19.9% ▷脳血管疾患10.4%
生活習慣病による死亡原因が、5割以上を占めています。
心疾患・脳血管疾患は、血圧を適正にコントロールすることで重症化を予防できます。

■産後ケアを利用してみませんか？
～産後のお母さんを応援します！～

市では、産後の疲労回復、育児の不安や悩み解消のため、助産施設で助産師さんのケアが受けられる「産後ケア事業」を行っています。
授乳がうまくいかない、赤ちゃんの体重の増え方が心配、気分が落ち込むなど、赤ちゃんとの毎日で不安なことがあれば、産後ケアを利用しましょう。



産後2週間以上たっても、気持ちが落ち込む、自信が持てない、悲しくなる、不安になる、涙もろくなるなど、何でも悲観的に考えてしまう状態が続く場合は、産後うつの可能性があるので、1人で悩まず、ご相談ください。

本庁舎こども支援課 ☎2113

《助産師さんのケアを受け、安心して子育てを》

Table with 2 columns: 対象 (市内に住所がある産後1年以内の母子), 利用日数 (宿泊・日帰り各7日以内), 費用 (宿泊ケア 1泊2日/6,000円), キャンセル料金 (当日キャンセルの場合), 利用方法, 実施助産施設.

■いきいき健康チャレンジ白河

楽しく健康づくりに取り組みながらポイントを集め、ポイントと賞品(図書カードまたは施設利用券)を交換する「白河いきいき健康マイルージ」に参加してみませんか？



- 参加対象 18歳以上の方(高校生を除く)
●実施期間 令和3年2月28日(日)まで
●ポイント交換期間 令和3年3月1日(月)まで
●申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎2114

《施設利用券が使える施設・飲食店》

白河総合運動公園(北中川原) / しらさかの森スポーツ公園(白坂) / 翠楽苑(南湖公園内) / えきかふえShirakawa(郭内) / 健康まーじゃん雀健(中町) / り菜あん(弥次郎窪) / そば処大福家、わくわくパン工房(大手町) / ららマルシェ、カフェりとるえる(マイタウン白河内) / 進盟ルーム白河店(田島) / ひじりん館(大信増見) / きつねうち温泉、東直売所ふれあいの里(東釜子) / ※白河文化交流館コミネス(会津町) / ※健康増進施設ウェルネスジムKANAH(西郷村)
※利用できるサービス内容は、お問い合わせください。

■7月1日から個別検診が始まります

個別検診を希望する方は、各医療機関に予約のうえ受診してください(がん検診は、400円～1,000円の自己負担金がかかります)。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱・風邪の症状がないなど、受診するには条件があります。
また、今後の状況により、予約をしても受診ができないことや、各医療機関で予約人数が制限されていることもありますので、ご了承ください。
詳しくは「令和2年度市民検診のお知らせ(保存版)」または市ホームページをご覧ください。

8月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Lists dates and locations for health challenge consultations.

【健康マイルージ対象】200ポイント

■ひとり親家庭医療費更新申請書、児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく

ひとり親家庭医療費や児童扶養手当を受給している方は、毎年「更新申請書」や「現況届」を提出する必要があります。
提出がない場合、引き続き医療費の助成や手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。
対象者には、後日提出書類を送付します。
●受付期間 8月3日(月)～31日(月)
●提出先 本庁舎こども支援課・各庁舎地域振興課
●提出方法 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での提出をお願いします。

本庁舎こども支援課 内2734
各庁舎地域振興課
表郷 ☎2114 大信 ☎462114 東 ☎342113

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」ダウンロードはこちら. Includes QR codes for iPhone and Android.

■子どもの熱中症に注意しましょう

子どもは、体温調節中枢が未発達で、体に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。加えて、大人よりも身長が低いので、地面からの照り返しの影響を強く受けます。
屋外で長く遊ぶと、楽しさで夢中になり、体調の変化に気づかないので、周囲の大人が気をつける必要があります。

《予防方法》
・こまめに水分補給をする(麦茶かイオン飲料が望ましい)
・こまめに日陰や屋内で休憩する
・車内や屋内で、なるべくクーラーを使用する
・通気性の良い服を着せ、外出時は帽子をかぶる
・顔が赤い、ひどく汗をかいているなど、子どもの様子に注意する

