

へる塩健康応援店を募集します！

市では、高血圧や生活習慣病などの予防を目指し、減塩メニューを提供できるお店や、減塩商品を販売しているお店を募集しています。



《へる塩健康応援店》

- ①主食・主菜・副菜のそろう定食メニュー、または主食単品メニューで塩分3g以下の減塩メニューを継続して提供できるお店
②減塩商品の販売をしているお店

《認定方法》

健康増進課で配布している申込書に必要事項を記入のうえ、提出してください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

認定後「認定証」や「へる塩健康応援店ステッカー」をお渡しします。お店の名前は、市ホームページや保健センターだよりなどを活用して、市民の皆さんへ公表します。

- 申込先 健康増進課 ☎2114



子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診(集団)

対象者には、検診受診録と通知書を送付しています。子宮頸がん検診を過去3年以上受診していない方・初めて受診する方は、電話または市ホームページでお申し込みください。また、骨粗しょう症検診の対象者は、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性の方です。

今後、新型コロナウイルス感染症の発生状況により変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

《中央保健センター（北中川原）》

- 検診日 9月25日(金)、11月30日(月)、12月7日(月)・22日(火)

- 受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時

《表郷保健センター（表郷金山）》

- 検診日 ①8月20日(木)、②12月17日(木)

- 受付時間 ①午前9時～10時 ②午後1時15分～2時

《東保健センター（東上野出島）》

- 検診日 8月20日(木)
- 受付時間 午後1時15分～2時

《大信保健センター（大信町屋）》

- 検診日 12月17日(木)
- 受付時間 午前9時～10時

【健康マイレージ対象】200ポイント

骨粗しょう症を予防！ 毎日コツコツ丈夫な骨づくり



《1日のカルシウム目標量は600～800mg》

骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスのよい食事を心がけることが予防の基本です。特に、骨の材料となるカルシウムは欠かせません。日本人は慢性的なカルシウム不足なので、意識して毎日摂取しましょう。

《カルシウムを多く含む食品》

牛乳コップ1杯200mg、プロセスチーズ1枚(25g)158mg、ヨーグルト1カップ(100g)120mg、木綿とうふ1丁300mg、納豆1パック45mg、しらす干し(10g)52mg、いわし丸干し1尾132mg、ひじき(10g)100mg、きざみ昆布(10g)94mg、小松菜のおひたし(1/4束)162mg



《カルシウムの吸収を助ける栄養素》

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素のため、食べ方に工夫が必要です。吸収を助ける次の栄養素と一緒に食べましょう。

▷ビタミンD いわし・かつお・まぐろ・うなぎ・干しいたけ

▷マグネシウム ほうれん草・玄米・大豆・ナッツ

高齢者肺炎球菌ワクチン接種（無料）

接種対象の方には、4月に接種券を送付しています。まだ接種していない方は、市指定の指定医療機関で早めに接種してください。過去に接種した方は、対象外です。詳しくは、お問い合わせください。

- 接種期間 令和3年3月31日(火)まで
- 対象年齢 今年度、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

※県外で接種する場合は、申請が必要です。

9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. Rows include dates from 9/9 to 9/30 and venues like 大信保健センター, 東保健センター, 表郷保健センター, 中央保健センター, アナビススポーツプラザ.

【健康マイレージ対象】200ポイント

市特定不妊治療費助成

市では、特定不妊治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、費用の一部を助成します。

●対象となる治療

- ◇保険診療の適応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

●対象者 次のすべての要件を満たす方

- ①戸籍上の夫婦で、夫婦ともに、または一方が市内に住民登録がある方
②治療開始日における妻の年齢が43歳未満(注1)
③市税などの滞納がない方
④夫婦合算の年間所得が730万円未満
⑤指定医療機関で不妊治療を受けた方
⑥福島県特定不妊治療費助成の決定を受けた方

※決定を受けた月の翌々月末までに申請してください。
●助成額 1回の治療内容により5万～10万円
※治療費用から県の助成額を差し引いた額が上限額に満たない場合は、その額となります。

●助成回数

- 治療開始日における妻の年齢により異なります。
▷40歳未満 43歳になるまでに通算6回(注2)
▷40歳以上43歳未満 43歳になるまでに通算3回

《令和2年度の取り扱い》

◆新型コロナウイルス感染防止の観点から、一定期間治療を延期した場合、時限的に年齢要件が緩和されます。

- 対象者(注1) 治療開始日の妻の年齢が44歳未満
※ただし、令和2年4月1日以降に43歳になる方

- 助成回数(注2) ※初回助成時
▷治療開始日の妻の年齢が41歳未満 通算6回
※ただし、令和2年4月1日以降に40歳になる方

- 申し込み・問い合わせ先
本庁舎子ども支援課 内2716

しらかわ病児保育室をご利用ください

お子さんが風邪や胃腸炎などで保育園などを利用できない時、仕事を休めない保護者に代わって病児保育室の看護師・保育士がお子さんの体調を見守ります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 利用時間 平日午前8時～午後6時

※延長保育はありません。

- 場所 白河厚生総合病院の敷地内
●定員 1日につき6人まで
●料金 1日あたり2,000円
●申込先 しらかわ病児保育室 ☎25833



ファミリーサポートセンター 「まかせて会員」 養成講座受講者募集！

子どもの一時的な預かりや、保育園・幼稚園・児童クラブ・習い事などへの送迎を行う「まかせて会員」の養成講座を開催します。

全講座(6回)を受講して、まかせて会員として活動してみませんか。

- 日にち 9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、10月1日(木)・8日(木)

※9月10日午後、10月1日は「ホームビジター」養成講座と合同で実施します。

- 時間 午前9時30分～午後4時
●会場 サンフレッシュ白河(久田野)または市産業プラザ人材育成センター(中田)

- 対象 市内居住の20歳以上の方

- 受講料 無料

- ファミリーサポートセンター ☎29907



▶保育士による「子どもの遊び」を体験する受講者

家庭訪問型子育て支援ボランティア 「ホームビジター」養成講座受講者募集！

子育ての悩み軽減のため、家庭を訪問し、一緒に家事をしながら育児の悩みを聞くなど、親に寄り添った支援を行うボランティア「ホームビジター」の養成講座を開催します。

全講座(8回)を受講して、ホームビジターとして活動してみませんか。

- 日にち 9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・16日(金)

※9月10日午後、10月1日は「まかせて会員」養成講座と合同で実施します。

※10月16日は、午前9時～午後4時の間で個別面談(1時間)を行います。

- 時間 午前9時30分～午後4時
●会場 市産業プラザ人材育成センター(中田)、またはサンフレッシュ白河(久田野)

- 対象 子育て経験がある方

- 受講料 無料

- ホームスタートしらかわ ☎2090

▶児童福祉司や市の職員などが講師を務めます

