

■特定健診・がん検診の受診



現在、指定医療機関にて個別検診を実施しています。特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診は**10月31日(出)まで**、子宮頸がん・乳がん検診は**2月27日(出)まで**です。該当年齢でまだ受診していない方は、お早めに受診ください（医療機関への申し込みが必要です）。

10月2日(金)から始まる集団検診の予約をした方には、9月中旬頃に通知書を発送します。通知書記載の受付時間にご来場ください。

■9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です



《1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～》

健康で自立した生活ができる「健康寿命」を伸ばすために、生活習慣の改善に努めましょう。

▷**運動** 適度な運動や身体活動は、寝たきりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。日頃から体を動かすことを意識し、まずは10分（約1,000歩）歩行時間を増やしてみましょう。

▷**食事** 健康的な食事とは、多様な食品から体に必要な栄養素をバランス良くとることです。秘訣は主食・主菜・副菜を組み合わせることで、特に「野菜を多めに」「減塩」を心がけましょう。野菜の1日分の目標摂取量は、350gです。

▷**禁煙** たばこには4,000種類の化学物質が含まれ、その中には200種類の有害物質が含まれています。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

■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。現在、新型コロナウイルス感染症のまん延と、その対策の影響を受けて、ストレスや不安を感じている方も少なくありません。ストレス状態が長く続くと、気持ち・体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方は、ご相談ください。電話相談も随時受け付けています。

- 日 9月24日(木)
- 時 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会 中央保健センター（北中川原）
- 申 9月18日(金)
- 申 健康増進課 ☎2114

■9月9日は「救急の日」です



近年、救急車の出動件数・搬送人員数は増え、現場までの到着時間が遅くなっていますが、約半数が入院を必要としない軽症という現状です。いざという時の、救急医療受診について考えてみませんか。

《救急車を呼ぶポイント》

意識がない、もうろうとしている、急にろれつが回らない、突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛・冷や汗を伴う強い嘔吐、けいれんが続く、高所からの転落、交通事故、大出血、広範囲のひどいやけどなど

救急車が到着するまでの時間、命を救うために応急手当が必要な場合がありますので、消防本部からの指示を聞き、落ち着いて対応しましょう。

また、救急車を呼ぶか迷った場合も、119番に電話して落ち着いて状況を話してみましょう。

《福島県こども救急電話相談もご利用ください》

☎#8000または024-521-3790  
（毎日/午後7時～翌朝8時）

■9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は、痰の中に「結核菌」を含む咳やくしゃみのしぶきを吸いこむことで感染しますが、すべての人が発病するわけではありません。感染者のうち約1～2割が、数か月から2年ぐらいの間に発病するといわれ、主な症状は、咳・痰・発熱・胸痛などの呼吸器症状です。初期症状は、風邪とよく似ているので、見逃されることがあります。

3～4種類の薬を6～12か月間、確実に服薬すれば治る病気になりましたが、薬剤が不適切であったり、飲み忘れたりすると「耐性菌」となり、手術や長期の入院・治療が必要になることがあります。発病しても、早期に発見されると、周囲への感染の心配もないので、決して怖い病気ではありません。

《こんな時はすぐに病院へ》

長引く咳・微熱・寝汗・だるさなどが続いたら医療機関を受診しましょう。2週間以上治らない「風邪」は要注意です。

《結核の予防》

- ◇市民検診や職場検診などで、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ◇結核に対する免疫が付き、感染した場合の重症化を防ぐため、生後1年までにBCG接種を受けましょう。

10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
7日(木)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
14日(木)	9:30～	東保健センター	40歳以上
21日(木)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
23日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
26日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳

【健康マイレージ対象】200ポイント

■令和3年4月から幼稚園・保育園に入園する園児を募集します

《幼稚園》

- 願書配布 10月1日(木)から各園で配布
- 受付期間・時間 ※平日のみ  
10月15日(木)～30日(金)
- ▷公立幼稚園 午前8時30分～午後5時15分
- ▷丘の上幼稚園 10月15日(木)のみ/午前8時30分～定員到達まで
- ▷白河カトリック幼稚園 10月15日(木)のみ/午前8時30分～午後4時
- ▷認定こども園 午前8時30分～午後5時
- 願書受付場所・問い合わせ先 各園

	幼稚園名	所在地	電話番号
公立	大沼幼稚園	久田野豆柄久保2	223511
	白坂幼稚園	白坂陣場317	282072
	小田川幼稚園	泉田池ノ上239	225060
	五箇幼稚園	田島明治32-6	292151
	関辺幼稚園	関辺松並26	277880
	表郷幼稚園	表郷金山字長者久保2-5	322317
	大信幼稚園	大信町屋字道目木12	462257
私立	ひがし幼稚園	東釜子字枇杷山28	342019
	白河カトリック幼稚園	道場小路88	233438
	丘の上幼稚園	立石山10-14	273363
認定こども園	ぼだい樹	郭内1-130	233521
	ぼだい樹西こども園	転坂96	271662
	さくらの木	豊年31	223293
	らのみな	西三坂38-1	246260

※認定こども園「らのみな」は、令和3年4月開園予定です。受付場所は、所在地の仮事務所で行います。  
※公立幼稚園は、応募人数が少ない場合、複式学級となります。



《保育園》

- 願書配布 10月1日(木)から
- ▷公立保育園 本庁舎こども育成課で配布
- ▷私立保育園・認定こども園 各園で配布
- 受付期間・時間 ※平日のみ  
10月15日(木)～30日(金)
- ▷公立保育園 午前8時30分～午後5時15分
- ▷私立保育園・認定こども園 午前8時30分～午後5時  
※丘の上保育園・白河みのり保育園・白河保育園  
午前9時～午後5時
- ※びよびよ保育園 午前10時～午後3時
- 問い合わせ先
- ▷公立保育園 本庁舎こども育成課 内2256/各庁舎  
地域振興課 表郷☎2114 大信☎462114 東☎342116
- ▷私立保育園・認定こども園 各園

	保育園名	所在地	電話番号	受付場所
公立(認可)	さくら保育園	会津町24-7	232269	本庁舎こども育成課
	わかば保育園	北中川原8-1	232594	
	おもてごう保育園	表郷番沢字成金142	322300	表郷庁舎地域振興課
	たいしん保育園	大信町屋字道目木8	462280	大信庁舎地域振興課
	ひがし保育園	東釜子字枇杷山141	343643	東庁舎地域振興課
私立(認可)	白河みのり保育園	新白河二丁目162	222160	各園
	白河保育園	新白河二丁目81	232306	
	丘の上保育園	立石山10-14	223900	
	ニチイキッズ新白河保育園	新白河四丁目53	210010	
	なないろ保育園	十三原道上3-21	218882	
	ともいく保育園	袋町3	278822	
	びよびよ保育園	金勝寺205-25	217033	
認定こども園	ぼだい樹	郭内1-171	312058	
	ぼだい樹西こども園	南登り町15	218861	
	さくらの木	豊年31	223293	
	らのみな	西三坂38-1	246260	

※申込順で入園を決定するものではありません。  
※保育時間などは各園で異なります。詳しくは、配布する入園案内をご覧ください。  
※現在入園している方も、継続の申し込みが必要です。各園で手続きしてください。