

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

■がん検診を受けましょう!

《胃がん検診》

胃がんを早期発見するためには、定期的に検診を受診することが大切です。市では、5月21日(月)から市民検診を実施します。過去3年間に胃がん集団検診を受診した方には受診録を送付しますが、しばらく受診していない方、初めて受診する方は、健康増進課までお申し込みください。



なお、来年度から対象年齢などが変わりますので、ご注意ください。

- **バリウム検査** (集団検診のみ)
40歳以上の方が対象、毎年検診
 - **内視鏡検査** (個別検診のみ)
50歳以上の偶数年齢の方が対象、隔年検診
- ※内視鏡検査の申し込みは**6月25日(月)**からです。受診を希望する方は、医療機関に直接お申し込みください。

【健康マイレージ対象】 200ポイント

《乳がん検診》

乳がんは、女性のかかるがんの中で最も多く、一生に乳がんにかかる女性は11人に1人(「がん情報サービス」統計'13より)とされています。特に、40歳代から乳がんにかかる危険性が高くなるため、40歳を過ぎたら、自覚症状がなくても2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

集団検診を希望する方は、健康増進課までお申し込みください。なお、申し込みは**4月11日(水)**からです。

- **5月の検診日・会場**
8日(火) / 国体記念体育館 (北中川原)
11日(金) / 中央保健センター (北中川原)
29日(火) / 表郷保健センター (表郷金山)

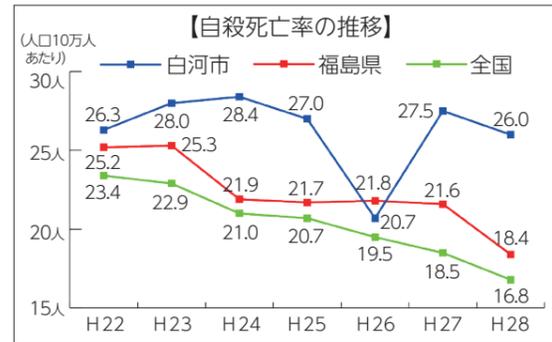
- **受付時間・対象者**
午前9時～10時 (50歳以上)
午後1時～1時30分 (40歳代)
- 【健康マイレージ対象】 200ポイント

▷各種検診について詳しくは、4月に配布する「平成30年度市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。



■3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は、様々な問題を抱えて追い込まれた末の死といわれています。市では年間15人前後が自殺で亡くなっており、人口10万人あたりの自殺死亡率は、国や県よりも高い状況です。



(資料: 福島県保健福祉部「保健統計の概況」より)

《あなたもゲートキーパー宣言!》

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「優しく見守る」人のことです。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか? 普段より疲れた顔をしている、口数が減った、食事が減ったなど、「いつもと違う」様子に気づいたら、「疲れていない?」「眠れている?」「大丈夫?」と声をかけることから始めてみませんか?

～身近な相談窓口～

- ▷ ところの健康相談
健康増進課 ☎2114 / 県南保健福祉事務所 ☎5649 (平日午前8時30分～午後5時)
- ▷ 様々な悩み相談
福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日午前10時～午後10時) / よりそいホットライン ☎0120-279-226 (24時間)

4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	対象年齢
4日(水)	9:45～	東保健センター	40歳～
11日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
16日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳～
20日(金)	9:45～	表郷保健センター	40歳～
25日(水)	9:45～	大信保健センター	40歳～

【健康マイレージ対象】 300ポイント

子育て情報



■家族みんなで「ノーメディア」

乳幼児期の子育ての場面でも、スマートフォンやタブレット型端末が多く利用されているのを目にする機会が多くなりました。

子どもへの影響については、まだ研究段階ですが、「言葉の遅れ」「表情が乏しい」「親と視線を合わせない」などの症状を抱えている幼児の中に、テレビや動画などの長時間視聴をやめることで症状が改善するケースが、小児科医や発達専門家から相次いで報告されています。

～日本小児科医会による提言～

- ① 2歳まで、テレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- ② 授乳中・食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアに接触する総時間を制限することが重要です。総時間は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までを目安にしましょう。
- ④ 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもと一緒に、メディアを上手に利用するルールを作りましょう。

乳幼児の発達に大きな影響を与えるのは、絵本の読み聞かせや外遊びなどを通じた、人とのコミュニケーションです。乳幼児の言語能力は、大人との双方向の関わりの中で発達します。スマートフォンなどは便利なものですが、家庭内のルールを決め、親子のふれあいの時間を増やしましょう。



☎本庁舎こども支援課 内2716

ダウンロードはこちら

iphone Available on the App Store

Android ANDROID APP ON Google play

★保育士を募集しています



- **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 (祝日および年末年始を除く)
▷午前8時30分～午後5時15分 (休憩1時間含む)
※上記は基本的な勤務時間です。早番・遅番があります。
- **勤務場所** さくら保育園・わかば保育園・おもてごう保育園・ひがし保育園・たいしん保育園・関の森保育園
※勤務保育園は要相談
- **賃金** ※経験年数による
▷嘱託職員 月額162,400円～191,000円
▷臨時職員 日額7,400円～7,800円
- **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** こども育成課にお電話ください。
- **その他** 希望する勤務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



オニは～外!
福は～内!

自分がサヨナラしたいオニのお面をかぶった年少・年中さんに、年長さんが豆をまき、年長さんには福の神から、素敵な小学生になれるよう願いを込めて豆がまかれました。

