

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

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。検診で骨密度を確認し、予防に努めましょう。

《対象者》

平成31年3月31日までに、次の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、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。

《検診日・受付時間など》

▷表郷地域

5月7日(月) / 午前9時～10時30分

5月15日(火) / 午後1時15分～2時

●会場 表郷保健センター(表郷金山)

▷大信地域

5月7日(月) / 午後1時15分～2時

5月17日(木) / 午前9時～10時30分

●会場 大信保健センター(大信町屋)

▷東地域

5月15日(火) / 午前9時～10時30分

5月17日(木) / 午後1時15分～2時

●会場 東保健センター(東上野出島)

【健康マイレージ対象】 200ポイント

AED(自動体外式除細動器)の貸出

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取得できます。



「白河いきいき健康マイレージ」参加者募集中

健康づくりに取り組んで集めたポイント数に応じて、最大3,000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。

- 参加対象 満18歳以上の方(高校生を除く)
- 申込期間 12月27日(木)まで
- 申込方法 健康増進課(☎2114)または市ホームページからお申し込みください。

「ダイエットにチャレンジ！」

3か月で3kgの減量に挑戦しましょう！

●対象者 18歳～74歳でBMI24以上の方

●申込期間 11月30日(金)まで

●申込先 健康増進課☎2114

【健康マイレージ対象】

減量できた方には300ポイント

3kgの減量に成功すると1,000ポイント



「へる塩健康応援店」5号店認定！

ひじりん館内レストラン「四季彩キッチンDen」が「白河市へる塩健康応援店」5号店に認定されました。

《四季彩キッチンDen》

健康マイレージ施設利用券が使えます。

▷所在地等 大信増見字北田76-1 / ☎463502

▷営業時間 午前11時～午後8時

▷へる塩ハッピーメニュー

たっぷり野菜の彩りカレー(下の写真はセット)

※サラダ・デザート・飲み物付きのセットでも1食あたりの食塩量は3g以下です。

【健康マイレージ対象】 100ポイント



▲デザートは日替わりです

▲認定証を持つ店主

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 平成31年3月30日(土)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。

●持参するもの 接種券、保険証

5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
8日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
9日(水)	9:30～	東保健センター	40歳～
14日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳～
18日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳～
23日(水)	9:30～	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



「妊産婦健康診査を必ず受けましょう」

《妊娠届出は11週間までに》

妊娠が分かったら、早めに妊娠届出をしましょう。妊娠届出をすると、母子健康手帳と妊産婦一般健康診査受診票が交付されます。この受診票を医療機関の窓口へ提出すると、公費負担(無料)で健康診査を受けることができます。

《妊産婦健康診査を受けましょう》

妊娠中は普段より一層健康に気を付けなければなりません。

妊娠初期は少なくとも毎月1回、妊娠24週以降は2週間に1回、妊娠36週以降は毎週1回、医療機関などで健康診査を受けましょう。

《妊婦健康診査って何をやるの?》

妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの成長をみるため、身体測定や血圧・血液・尿などの検査をします。特に貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。妊婦健診を受けることで病気などに早く気づき、対応することができます。

産後うつ予防に

～産後1か月健診が変わります～

産後は、急激な体の変化やホルモンバランスの乱れ、育児への不安など、ストレスが重なって、心が不安定になることは珍しくありません。一時的な気分の落ち込みから、産後うつに移行することもあります。

今年度から産後1か月健診に、お母さんの心の状態についてのアンケートが加わります。受診票が変わりますので、対象となる妊婦さんには、妊娠32週頃ご連絡します。

赤ちゃんの健やかな成長のために、お母さん自身の心の健康も大切にしましょう。

☎白河っ子応援センターぽっかぽか(本庁舎こども支援課内) 内2717



「白河っ子すくすく赤ちゃんクーポン券」支給事業が始まります！

保護者の経済的な負担を軽減し、安心して子育てができるよう、おむつなどの購入に使用できるクーポン券を支給します。



- 対象者 本市に住民票があり、平成30年4月1日以降に誕生した0歳児の保護者
- 配布方法 5月から随時「こんにちは赤ちゃん訪問」の際に配布
- 額面 乳児1人あたり30,000円(2,500円券×12枚)
- 対象商品 紙・布おむつ、おむつカバー、おしり拭き、指定ごみ袋(燃えるごみ)
- 取扱店 市が指定する店舗
- 有効期限 1歳の誕生月の末日

※クーポン券の取扱店は、市ホームページ、子育て支援アプリ「ぽっかぽか」でお知らせします。

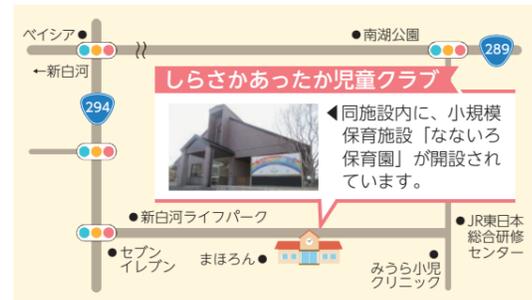
☎本庁舎こども支援課 内2733

児童クラブを新設します



4月から白五小学区内に新たな児童クラブを開設します。

- 名称 しらさかあったか児童クラブ
- 所在地 十三原道上3-21(旧白河広域情報センター内)
- 定員 40人
- 運営者 NPO法人あったかたいむ(業務委託)
- 地図



☎本庁舎こども育成課 内2737