

■「ひきこもり」で悩んでいませんか？

「ひきこもり」とは、学校を中退・卒業した後、仕事をしないで家にいたり、家族との会話がほとんどなく、顔を合わせても避けたりするなど、6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態のことです。

《「ひきこもり」の原因》

成績の低下・いじめ・職場不適応・病気など原因はさまざまで、はっきりしないこともあります。

《ひきこもっている人への理解》

多くの人は自信が持てず、物事を悲観的に考えがちで、社会や家庭の中で役割を果たせていないことを気にしています。



《家族の接し方》

- ・ひきこもりを否定せず、温かく見守る。
・朝晩の挨拶など、コミュニケーションを心がける。
・解決には時間がかかると考え、焦らない。
・家族自身も健康に心がけ、相談相手や仲間を探し、孤立しないようにする。

◎まずは相談してみましょう

- 相談は、本人でも家族でも構いません。
▷市ひきこもり相談支援センター TUNAGU ～つなぐ～ ☎9696（火～土曜日／午前9時～午後6時）メール tunag-soudan@yuju294.or.jp
▷健康増進課 ☎2114
▷県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎5649
▷県ひきこもり支援センター ☎024-546-0006（火～土曜日／午前9時30分～午後5時30分）メール soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp

■12月1日は「世界エイズデー」です

HIVに感染すると自覚症状がほとんどないまま免疫機能が低下し、感染から平均10年経過するとエイズを発症します。エイズを発症すると免疫機能が極端に低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかってしまいます。

一方で、エイズは早期治療で発症を抑えることができる病気です。早期発見のため、県南保健福祉事務所ではHIV抗体検査を行っています。予約制です。検査を希望する方はご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症により、検査が縮小・中止となる場合がありますので、ご確認ください。

- 検査日時 毎週木曜日／午前9時～10時30分、第2・4木曜日のみ／午後5時30分～6時30分
●会場 県南保健福祉事務所（郭内）
●予約先 同感染症予防チーム ☎6405

■女性のためのがん検診はお済みですか？

子宮頸がん検診と乳がん検診は、2年に1回の間隔で受診できます。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、近年は20代～30代の若い女性に増えています。乳がんは特に40代後半～50代前半の女性に多く、日本人女性の11人に1人が患うといわれています。早期発見・早期診断・早期治療で9割以上が治癒しますので、検診を受けましょう。詳しくは、お問い合わせください。

《子宮頸がん集団検診》

- 会場／日時
①中央保健センター（北中川原）／12月7日（月）・22日（火）／午前9時～10時30分、午後1時～2時
②大信保健センター（大信町屋）12月17日（木）／午前9時～10時
③表郷保健センター（表郷金山）12月17日（木）／午後1時15分～2時
●料金 無料
※検診当日は、混雑を避けるため車内での待機にご協力ください。
☎中央保健センター ☎2112

《子宮頸がん・乳がん個別検診》

- 指定医療機関
▷円谷産婦人科医院 ☎4030
▷片倉医院産科婦人科 ☎2459
▷白河厚生総合病院 ☎2211
▷会田病院 ☎2121
●申込先 各医療機関へ直接申し込み
●料金 1,000円
※今年度21歳になる方には子宮頸がん、41歳になる方には乳がんの無料クーポンがあります。
●検診期間 2月27日（土）まで



1 月のいきいき健康チャレンジ相談会

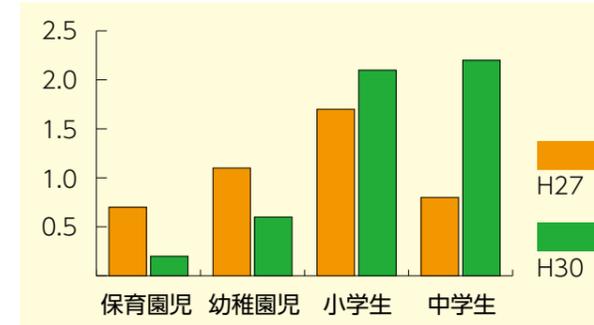
Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates from 13日 to 27日 and locations like 大信保健センター, 東保健センター, etc.

【健康マイレージ対象】200ポイント

■家庭における食育

子どもの食生活アンケート調査結果などによると、本市の朝食を食べない子どもの割合は、第2次白河市食育推進計画で目標としている0%に到達していません。また、幼稚園・保育園の年長児を対象にした生活習慣アンケートの結果によると、8時以降に起きる場合と比べて、8時前に起きる方が毎日朝食を食べる割合が高く、家庭での生活リズムを見直すことの大切さが分かります。

《朝食を食べない子どもの割合（%）》



※「子どもの食生活アンケート調査結果」「朝食について見直そう週間運動実施結果」より

Table with 4 columns: 起床時間と朝食の関係(%), 毎日食べる, 時々食べる, 食べない. Rows for 起床時間: 8時前, 8時以降.

※令和2年生活習慣アンケートより

■予防接種はお済みですか？

《幼稚園年長児対象の麻疹風しん第2期予防接種》

1歳の時に受けた麻疹風しん予防接種の抗体を確かなものにするため、幼稚園年長時に2回目の予防接種を行います。

近年、海外渡航者から麻疹の感染が広がる例も報告されています。まだ受けていない方は、早めに接種しましょう。



- 対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方
●接種期間等 令和3年3月31日までに1回

《家庭における食育のポイント》

- 早寝・早起き・朝ごはん
朝食は1日のパワーの源であり、朝食を食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。
また、朝食を食べないなど食習慣の乱れは、肥満や生活習慣病にもつながります。



- 食に対する感謝の気持ちを育てる
子どもたちの「いただきます」「ごちそうさま」の習慣化が、動植物の命を尊ぶ・残さず食べるという、食に対する感謝の気持ちを育てます。

- 家族と一緒に食べる「共食」
家族が食卓を囲んで食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを共有するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会になります。

子どもの食は、親の食習慣に大きく影響されます。改めて、家庭における食育の大切さを見つめ直し、親子みんなで健康的な食習慣を身に付けましょう。

Box containing information about the 'ぽっかぽか' app, including QR codes for App Store and Google Play, and a note about registration information.

《日本脳炎予防接種特例制度》

平成17年度から21年度にかけて、日本脳炎予防接種の積極的な勧奨が控えられていた時期に、接種対象となっていた方に対して特例制度が設けられています。

特に、現在高校3年生で未接種分がある方は、進学などで地元を離れる前に接種しましょう。



- 対象者 平成11年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
●接種期間等 20歳になる前日までに合計4回
☎健康増進課（中央保健センター） ☎2112