

保健センターだより

令和7年5月発行

第90号

＝編集と発行＝
白河市中心保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313

電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】

kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp



～市民健診のお知らせ～



集団健診

※Web または電話にて、必ず事前に予約をしてください。

健 診 名	予 約 開 始 日	健 診 期 間
総合健診 (特定(高齢者)健診、胃がん、 肺がん、大腸がん検診等)	5月9日(金)～	6月2日(月) ～10月31日(金)
乳がん検診 【女性のための検診】	表郷・東・大信会場分 5月20日(火)～	7月1日(火) ～12月6日(土)
子宮頸がん・骨粗鬆症検診 【女性のための検診】	中央保健センター会場分 5月22日(木)～	7月7日(月) ～10月17日(金)

会場、実施日については、
詳細をご確認ください。

●令和6年度に総合健診を受診された方には、4月下旬より健診セットを送付していますので、「健診通知書」に記載の日時で受診される場合は予約不要です。なお、日時変更の際には、Web また電話にて事前に変更予約をお願いします。

●過去3年間に【女性のための検診】を受診し、今年度対象となる方には、5月上旬に案内のはがきをお送りしました。はがきが届いてない方でも、昨年度受診されていない方は受診できますので予約をしてください。

集団健診は Web 予約が便利です！是非ご利用ください。



©しらかわん

個別健診

※医療機関に直接予約をしてください。

予約サイト及び
市民健診のページへ

健 診 種	予 約 開 始 日	健 診 期 間
特定健診(高齢者)健診	5月13日(火)	6月2日(月)～10月31日(金)
大腸がん検診		
胃がん、肺がん、前立腺 がん、肝炎ウイルス検診	6月10日(火)	7月1日(火)～10月31日(金)
乳がん、子宮頸がん検診		7月1日(火)～2月28日(土)

市民健診の詳細は、4月に各世帯に配布しました
「令和7年度市民健診のお知らせ(保存版)」をご確認ください。

歯周疾患検診を実施します！

歯周病の予防と早期発見を図るため、「歯周疾患検診」を実施します。

対 象 者	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳(年度末年齢)
検 診 内 容	問診、口腔内診査、結果説明、歯科指導
費 用	無料

※詳細については、対象者に個別に案内します。



5月31日は世界禁煙デーです！

禁煙週間 5月31日から6月6日まで

○5月31日は「世界禁煙デー」です。

たばこの煙は本人だけでなく、周りの人の健康にも大きな影響を与えます。

吸う人も吸わない人もたばこのことを正しく知り、みんなできれいな空気を目指しましょう。

○禁煙チャレンジャー募集！

「たばこをやめようかな」と考えている方の禁煙チャレンジを応援します。まずは、保健センターにあるスパイロメーター（肺機能検査）で肺年齢をチェックしましょう。詳しくは、下記の二次元コードから市のホームページをご覧ください。

禁煙達成者には健康ポイント 500 ポイント
をプレゼントします！



←市ホームページ
はこちら

Q 受動喫煙（じゅうどうきつえん）ってなに？

A 受動喫煙とは、ほかの人が吸って発生したタバコの煙にさらされることです。
副流煙には、本人が吸い込むタバコの煙（主流煙）より有害物質が多く含まれているため、受動喫煙は、がんのほかにも、虚血性心疾患、脳卒中など、健康への影響があることが明らかになっています。

3ヶ月で3kgの
スリムアップ！

スリムアッププロジェクト



肥満は高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の原因となり、脳卒中や心臓病といった命にかかわる病気を招きます。
病気を防ぎ、元気で楽しく生活するために、適正体重（BMI：22）を目指しましょう！

○対象者

- ・白河市内在住の 18 歳～74 歳の方（高校生を除く）
- ・BMI 24 以上の方
「BMI=体重 kg÷身長m÷身長m」

○コース

- ①自分の力でがんばるコース
（1日2回、自宅で体重を測定記録し、体重の減量に取り組むコース）
- ②美ボディコース（先着20名）
（スポーツジムのトレーナーから運動についてのアドバイスをもらい、自宅で体重管理を行うコース）

3ヶ月で3kgの減量に成功
した方には、健康ポイント
500 ポイントをプレゼント！



白河 QOL 向上プロジェクト 健康長寿講演会のご案内

日 時：令和7年5月31日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所：白河文化交流館コミネス（白河市会津町 1-17）

講 演：人には相談しづらい、「排便」の話

演 者：福島県立医科大学総合内科 助教 中川絃明先生

対 象：60 歳以上の白河市民 ※当日は LINE から生中継でもご覧になれます。（60 歳未満の方も）

お申し込み方法

参加をご希望の方は、まず、プロジェクト公式 LINE「QOL LINE」にご登録ください。QOL LINE にご登録いただき、お住いの市を選択済みの方に、LINE で講演会申込の案内をお送りいたしますので、そちらからお申し込みください。

QOL LINE へのご登録は、

令和7年5月13日（火）まで（締め切り延長）

※13日(火)以降に参加を希望する場合は下記にご連絡ください。



QOL LINE の登録は左から
グループコードは **961** です
※LINE の登録が難しい場合
には、下記までご連絡くださ

【問い合わせ先】 白河市健康増進課成人健康係 Tel 0248-27-2114