

保健センターだより

令和7年7月発行

第91号

＝編集と発行＝
白河市中心保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市中心北川原 313
電話 0248-27-2112 FAX 0248-24-5525

【市ホームページ】

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

【電子メール】

kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

白河市がん患者支援事業

アピランス(外見)ケア支援助成事業



●助成の対象となる方(次の①～③すべて満たす方)

- ① 白河市に住所を有する方
- ② がんと診断され、がん治療を受けた方または受けている方
- ③ がん治療に伴い脱毛し、もしくは脱毛するおそれがあり、ウィッグを必要とする方
またはがん治療に伴い乳房を切除し、乳房補整具を必要とする方

●助成の対象となる補整具・助成金額

- ① ウィッグ(全頭用かつらに限り、付属品等を含まない)
上限金額:20,000円
- ② 乳房補整具(補整パッドまたは装着型人工乳房に限り、乳房補整具の下着は含まない)
上限金額:10,000円(左右両方の場合は、それぞれで上限10,000円)

在宅ターミナルケア支援助成事業

詳細(市ホームページ)はこちら

- 介護保険が適用されない世代のがん患者の方が、住み慣れた場所で安心して生活が送れるよう支援し、がん患者の方とその家族の負担を軽減させるために在宅サービス(訪問介護・訪問入浴介護・福祉用具貸与)費用の一部を助成します。



子宮頸がん予防 HPV ワクチンとがん検診を受けましょう！！

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。HPV ワクチンを接種することで、HPVの感染を防ぎます。

また、HPV 以外にもがんになる原因はあります。定期的に検診を受けてがんを早期発見・治療することで、がんで命を落とすリスクが減ります。

HPV ワクチン接種の対象者 (無料)

- 小学6年生～高校1年生相当の女性
- 平成9年度～平成20年度生まれの女性で令和6年度末までに1回以上接種した方

HPV ワクチンの接種期間

○接種期間:令和8年3月末まで

ワクチンは3回接種する必要があるので、9月頃までに1回目の接種を受けましょう

HPV ワクチンは対象者以外が接種する場合、約5～9万円がかかります。

子宮頸がん検診の対象者



- 20歳以上の女性(集団:無料 個別:1,000円)
- 受診方法:集団健診(市内各保健センター)
個別健診(指定医療機関)

予約先

- 集団健診:中央保健センター(Webも可)
- 個別健診:受診医療機関

HPV ワクチンで
HPV 感染予防



子宮頸がん健診で
早期発見・治療

＜白河 QOL 向上プロジェクトからのお知らせ＞



◇「白河 QOL 向上プロジェクト」とは？

日本人は世界一長生きになりましたが、長生きだけでなく、日常生活を生き生きと過ごすことが、次の目標になりました。これが QOL で、Quality of Life（生活の質）の略語です。本事業は、「白河市民の QOL を日本一にする」ことを目標に 5 年前に開始しました。

◇5 月 31 日に第 6 回健康長寿講演会【人には相談しづらい「排便」の話】を開催しました。

福島県立医科大学総合内科・総合診療学講座助教の中川紘明先生にご講演頂き、事後アンケートでは、全員の参加者から「ためになった」とご評価頂きました。

「快便の秘訣」は以下です。

1. 朝ごはんをしっかり摂りましょう。朝ごはんの後は、便意がなくてもトイレに座る習慣をつけましょう（ロダンの考える人の姿勢で）。
2. 運動習慣をつけましょう。1 日 20 分のウォーキングがおすすめです。
3. 1 日 20g の食物繊維を摂りましょう。小鉢 5 つが目安となります。
4. 食物繊維を摂ったうえで、水分をしっかり摂りましょう。
5. 乳製品・果物を摂りましょう。キウイがおすすめです。
6. 便意を我慢しないようにしましょう。
7. 十分に良質な睡眠をとりましょう。

◇今後の講演会の予定（須賀川市開催）

・2025 年 11 月 22 日：「サルコペニア（筋肉が減ること）について

▷参加方法：会場視聴またはオンライン視聴

▷申込方法：QR コードから LINE 公式アカウント「QOL LINE」に



ご登録下さい。

◇「白河 QOL 向上プロジェクト」の調査を今年も 10 月に行います！ぜひご参加ください

LINE でご回答いただくと色々な特典があります。上記 QR コードからご登録ください。

1. ご自分の QOL の見える化
2. 転倒、肺炎、認知症にならない秘訣や、便秘、不眠症、心の落ち込みへの対処法など「健康長生きのための有用な情報」を提供します。
3. 今回初めて LINE で調査票にご回答いただく方には、QUO カード Pay を差し上げます。



「この本から勇気もらった！」「生きる希望がわく！」「読むと元気になる！！」など皆さんのおすすめの本を教えてください！本のジャンルは問いません。（まんがも大歓迎）

○投票方法：投票用紙（中央保健センターと各図書館に設置）、Web 投票（二次元コード）⇒

※投票は 1 回に 1 冊まで、1 人何回でも投票できます。

○投票期間：11 月 28 日（金）まで

※投票結果は随時公表予定です。3 月には最終結果を市ホームページ・広報等で発表。

【お問い合わせ先】健康増進課成人健康係 ☎ 0248-27-2114

