

保健センターだより

令和8年5月発行

第96号

編集と発行＝
白河中央保健センター（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8日(金)～	6月1日(月)～10月30日(金)
レディース検診 【女性のための検診】	表郷・東・大信会場分	8月5日(水)～12月15日(火)
乳がん検診 【女性のための検診】	5月19日(火)～ 中央保健センター会場分	10月17日(土) 10月31日(土)
子宮頸がん・骨粗鬆症検診 【女性のための検診】	5月21日(木)～	9月17日(木)

会場、実施日については、
詳細をご確認ください。

●令和7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、案内のはがきをお送りします。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12日(火)	6月1日(月)～10月31日(土)
胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診	6月9日(火)	7月1日(水)～10月31日(土)
乳がん、子宮頸がん検診		7月1日(水)～2月27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8年度市民健診のお知らせ(保存版)」をご確認ください。

歯周病検診を実施します！

歯周病の予防と早期発見を図るため、「歯周病検診」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。

麻しん（はしか）に注意しましょう！

世界各地で麻しん（はしか）の流行が拡大しています。2026年4月現在の日本国内における感染者数も、去年同時期に比べ約3.6倍に増加しています。
麻しんは、**感染力が極めて高い感染症**で、10～40代の方の感染が多い状況です。
麻しんの予防には、予防接種が有効です。母子手帳等でご自身の接種歴を確認しておきましょう。

症状

感染約10日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発しんが出現します。

感染経路

空気感染等によりヒトからヒトへの感染力は非常に強力です。発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力があります。

※麻しんが疑われる場合は、必ず医療機関へ連絡し、指示に従い受診しましょう。

5月31日は世界禁煙デー！

禁煙週間 5月31日から6月6日まで

〇5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。

〇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300ポイント**をプレゼントします！

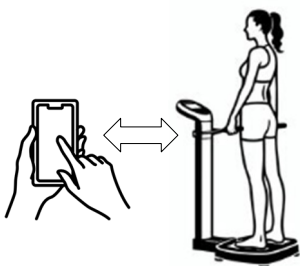


←市ホームページ
はこちら

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。

スリムアッププロジェクト



- ① 朝夕2回、体重を測定しスマホアプリ「からだカルテ」に入力！
※体重計は必ずデジタル表示をご使用ください。
- ② スマホアプリ「ハスルプラネットウォーク」で毎日の歩数測定！
- ③ 健康スポットでの月2回の体組成測定！
- ④ スマホアプリ「からだカルテ」で“見える化”カラダの状況をチェック！

〇対象者

- ・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」
- ・スマホアプリを使っでの体重の記録が可能な方

3ヶ月で3kgの減量に成功した方には、**健康ポイント300ポイント**をプレゼント！

〇コース

- ① 自分のでがなばるコース
（健康スポットでの定期的な測定を行い、自宅で減量に取り組むコース）
- ② 美ボディコース
（スポーツジムのトレーナーから運動のアドバイスをもらい、減量に取り組むコース）

詳しくは下記担当までお問合せください
白河市健康増進課成人健康係（中央保健センター）TEL0248-27-2114