

保健センターだより

令和8年7月発行

第97号

＝編集と発行＝
白河市中心保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市中心北中川原 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

アピアランス（外見）ケア支援助成事業



←申請方法など、詳細は市の
ホームページをご確認ください。

●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

- 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。



←対象者、助成額など、詳細は市の
ホームページをご確認ください。

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22年4月2日～平成27年4月1日生）

HPV ワクチンの接種期間

○接種期間：令和9年3月末まで

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

HPV ワクチン対象者以外が接種する場合、約5～9万円かかります。

子宮頸がん検診の対象者



←詳細は市のホームページをご確認ください。

○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）

個別検診（市指定医療機関）

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



子宮頸がん検診で
早期発見・治療

「生きる勇気や希望」をもらえる本 //

投票
受付中！！

令和8年度 わたしの推し本 コンテスト

わたしの心を元気にする推し本に投票しよう！

☆投票方法は2つ！

①投票用紙で各図書館、図書室の投票箱へ
投票する

②WEBから投票する

こちらの二次元コードから投票！ ↓ ↓

本のジャンルは
小説・マンガなど
何でもOK！

小学生・中学生は学校の
先生への提出や、学校の
図書室で投票できるよ！

元気がない友達
にすすめたい！



投票締切 令和8年12月28日（月）まで

【お問い合わせ・相談窓口】

白河市 健康増進課（中央保健センター）TEL27-2114

月～金8：30から17：15まで（祝祭日・年末年始を除く）

このセリフに
勇気をもらった！

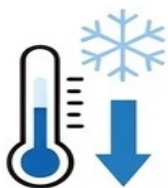


←詳しくは市ホームページを見てみてね！



プレクーリングで熱中症を防ごう！！

1 プレクーリングとは？



作業前にあらかじめ深部体温を下げて、
作業中の体温上昇を抑える方法です。

推奨環境

特に、WBGT値（暑さ指数）が31℃以上の、
原則作業禁止の時などにやむを得ず作業を行う場合、
通常対策（日陰、送風機、空調服など）に加えて
実施すると効果的です。



WBGT値
（暑さ指数）

31℃以上

原則作業禁止

2 実践方法（2つのアプローチ）

方法1：体表面を冷却する

手足の冷却

- ①バケツや桶に
10℃～15℃の冷水を入れる
- ②約10～15分間、
手・足を冷水に浸す

10～15分



方法2：体内から冷却する

アイススラリーを飲む

アイススラリー
（細かい氷が混じった飲料）を摂取。
市販品の活用や、氷を加工して
作成することも可能です。

アイススラリーで
体の中から
クールダウン！



詳細は市のホーム
ページをご確
認ください。

