

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

■高齢者肺炎球菌ワクチン接種

今年度、高齢者肺炎球菌ワクチン無料接種の対象となる方に、接種券をお送りしています。接種期間内に早めに受けるようにしてください。

なお、接種券が届いても、過去に肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがある方は対象外となります。

- 接種期限 平成30年3月31日(出)まで
- 持参物 接種券、保険証
- 接種方法 かかりつけ医等に予約のうえ接種してください。



■いきいき健康チャレンジ白河事業 《ダイエットにチャレンジ》

3か月で3kgの減量に挑戦しましょう。

- 対象者 18歳～74歳でBMI24以上の方
 - 申込期限 11月30日(木)まで
 - 申込先 健康増進課 ☎2114
- 【健康マイレージ対象 500ポイント】

■心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人や家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

- 日時 5月16日(火)午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 南湖こころのクリニック (関辺)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

■子宮頸がん・骨粗鬆症検診 (集団検診)

子宮頸がんは、20歳から30歳代までの若い世代に急増し、生命の危険性だけでなく、妊娠や出産の可能性をも奪ってしまう人生に大きな影響を及ぼす病気です。予防と早期発見のため、検診を定期的を受診しましょう。

また、骨粗鬆症は、骨に含まれるカルシウムが減り、骨がもろくなる病気です。検診で骨密度を確認し予防に努めましょう。

《対象者》

3月31日までに次の該当年齢に到達する方

- ▷子宮頸がん検診
20歳以上の女性で昨年度集団・個別検診を受診していない方
- ▷骨粗鬆症検診
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性



《申込方法》

過去3年間に子宮頸がん検診を受診した方と骨粗鬆症検診該当年齢の方には受診録を送付します。初めて受診を希望される方は、健康増進課または各庁舎地域振興課までお申し込みください。

《東地域》

- 検診日・受付時間
5月8日(月)午前9時～10時
5月18日(木)午後1時～2時
- 会場 東保健センター (東上野出島)

《大信地域》

- 検診日・受付時間
5月8日(月)午後1時～2時
5月9日(火)午前9時～10時
- 会場 大信保健センター (大信町屋)

《表郷地域》

- 検診日・受付時間
5月9日(火)午後1時～2時
5月18日(木)午前9時～10時
 - 会場 表郷保健センター (表郷金山)
- 【健康マイレージ対象 200ポイント】

子育て情報



■新しい子育て応援パスポート (ファミたんカード) を配布しています



全国の協賛店で様々なサービスが受けられる新しいファミたんカードを保育園、幼稚園、学校などを通してお子さんに配布しています。お子さんが保育園等に所属していない、3月末までに受け取れなかった、カードをなくしてしまった方は、こども支援課または各庁舎地域振興課でお申し込みください。

- 対象 0歳から18歳未満 (18歳に達して最初の3月31日を迎えるまで)
 - 配布枚数 対象者1人につき1枚
- ☎本庁舎こども支援課 内2734

■妊産婦健康診査を必ず受けましょう

《妊娠届けを忘れずに》

妊娠が分かったら早めにこども支援課または各庁舎地域振興課で妊娠届けの手続きをしてください。

妊娠届けをすると母子健康手帳と妊産婦一般健康診査受診票が交付され、この受診票を医療機関の



窓口へ提出することで公費負担(無料)で健康診査を受けることができます。

《妊産婦健康診査を受けましょう》

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。妊娠初期は少なくとも毎月1回、妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回、医療機関などで健康診査を受けましょう。



《妊産婦健康診査って何をするの?》

妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの育ち具合を診るため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき対応することができます。

《気をつけたい症状》

次のような症状が出たら医師に相談をしてください。



むくみ、がんこな便秘、性器出血、普段と違うおりもの、腹痛、強い頭痛、発熱、つわりで衰弱がひどい、下痢、イライラ、めまい、動悸が激しい、吐き気・おう吐、今まであった胎動を感じなくなる、強い不安感

《妊産婦健康診査受診票の内容が変わります》

4月1日から妊娠35週目と36週目に受診する妊産婦健康診査の健診項目が変わります。対象となる妊婦さんには、新しい受診票を送付しましたが、まだ受け取っていない方は、こども支援課までお問い合わせください。



☎本庁舎こども支援課 内2716

5 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	開始時間	会場等
9日(火)	13:30～	アナビーススポーツプラザ (対象:74歳以下)
10日(水)	9:45～	東保健センター
15日(月)	9:30～	中央保健センター (対象:65歳以上)
17日(水)	9:45～	大信保健センター
19日(金)	9:45～	表郷保健センター

【健康マイレージ対象 300ポイント】

5 月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
3日(祝)	まるやま歯科医院	関 辺	☎9146
4日(祝)	水野谷歯科医院	中島村滑津	☎3933
5日(祝)	三森歯科医院	愛宕町	☎2401
7日(日)	本柳歯科医院	泉崎村八丸	☎5030
14日(日)	山本歯科医院	昭和町	☎2888
21日(日)	よしなり歯科医院	天神町	☎43020
28日(日)	内藤歯科クリニック	久田野	☎7252

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
3日(祝)	会 田 病 院	矢吹町本町	☎2121
4日(祝)	会 田 病 院	矢吹町本町	☎2121
5日(祝)	会 田 病 院	矢吹町本町	☎2121
7日(日)	渡 部 医 院	矢吹町文京町	☎4111
14日(日)	きくち診療所	中島村滑津	☎8672
21日(日)	白河市表郷クリニック	表郷金山	☎2316
28日(日)	田 口 医 院	郭 内	☎1111

小児科	医療機関名	住所	電話番号
3日(祝)	白河厚生総合病院	豊 地	☎2211
4日(祝)	白河厚生総合病院	豊 地	☎2211
5日(祝)	白河厚生総合病院	豊 地	☎2211
7日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	☎1001
14日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	☎2166
21日(日)	ねもとキッズクリニック	立 石 山	☎5623
28日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町久保	☎2040