

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

■特定健診・がん検診のお知らせ

現在、指定医療機関にて個別検診を実施しています。特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診は**10月31日(火)まで**、子宮頸がん・乳がん検診は**2月28日(水)まで**です。該当年齢でまだ受診していない方は、お早めに受診ください(医療機関へ事前申込が必要です)。

また、下記のとおり追加集団検診を行います。予約制のため、受診を希望する方は、健康増進課または申し込み専用電話☎2150にてお申し込みください。

- 検診日 10月4日(水)～7日(土)
- 受付時間 午前7時30分～9時
- 会場 中央保健センター

■9月は健康増進普及月間です

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～

《健康寿命の延伸》

健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばすためには、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善に努めることが大切です。

適度な運動や身体活動は、寝たきりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。自分に適した運動習慣を身につけましょう。運動習慣がない方は、日頃から体を動かすことを意識し、まずは10分(約1,000歩)歩行時間を増やしてみましょう。

食事は、「1日3回」「野菜を多めに」「減塩」を心がけましょう。1日に食べたい野菜の量は350gで、1食あたり生野菜なら両手に軽く山盛り1杯が目安です。



また、たばこには4,000種類の化学物質が含まれ、その中には200種類の有害物質が含まれています。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

《福島県の「健康寿命」》

	平成22年	平成25年
男性	69.97歳 (34位)	70.67歳 (41位)
女性	74.09歳 (16位)	73.96歳 (35位)

※()は全国における順位

■9月9日は「救急の日」です

昨年、白河地方広域市町村圏内において、救急車で搬送された5,333人のうち、約半数は軽症者でした。症状が軽い場合は、救急車を呼ぶ必要があるかどうか、もう一度考えてみましょう。

＜救急車を呼ぶポイント＞

- ・意識がない
- ・呼吸が苦しい
- ・急にろれつが回らなくなった
- ・突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛
- ・高所からの転落事故
- ・けいれんが続いている
- ・車にはね飛ばされた
- ・大出血をしている



＜救急車を呼ぶかどうか判断に迷ったとき＞

▷白河消防署 ☎2155

■9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、主に肺に炎症を起こす病気です。人から人にうつる感染症のため、自分が結核だと気付かずに、周りの人にうつしてしまうことがあります。日本では毎年新たに約2万人が発病し、世界的にも低まん延国とはいえません。結核は、早期の発見・治療で治せる病気です。

「結核かな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

《こんな時はすぐに病院へ》

2週間以上せき・たんが出る、長引く体のだるさ・微熱、胸の痛み、急な体重減少



《発見されにくい高齢者の結核》

65歳以上の方は、せき・たんなど目立った症状が現れにくいので、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

《BCG接種を受けましょう》

BCGを接種すると、結核に対する免疫が付き、感染した場合の重症化を防ぐことができます。生後5～8か月までに、必ずBCG接種を受けましょう。

10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
4日(水)	9:45～	東保健センター
	13:30～	アナビースポーツプラザ
20日(金)	9:45～	表郷保健センター
25日(水)	9:45～	大信保健センター

【健康マイレージ対象】 300ポイント

子育て情報



■産後のお母さんを応援します

市では、産後の疲労回復、育児に関する様々な不安や悩み解消のため、お母さんと赤ちゃんを対象とした産後ケア事業を行っています。

授乳がうまくいかない、赤ちゃんの体重が増えているか心配、お産と育児の疲れで体調がよくない、気分が落ち込むなど、赤ちゃんとの毎日で不安なことがあれば、ぜひご利用ください。

助産施設への宿泊または日帰りで、助産師さんのケアを受けながらリラックス・リフレッシュし、安心して子育てを続けていきましょう。



●利用方法

希望する助産施設へ電話し、利用日が決まったら、申請書を子ども支援課へ提出してください。

対象となる助産施設や料金は、母子健康手帳交付時や赤ちゃん訪問で配布するチラシ、または市ホームページをご覧ください。

☎本庁舎子ども支援課 内2717

■「おやこの食育教室」参加者募集

白河市食生活改善推進協議会では、親子で調理をしながら食育について学ぶ、おやこの食育教室を開催します。

- 日時 10月22日(日)／午前10時～午後1時
- 会場 中央保健センター(北中川原)
- 対象 幼稚園年長児から小学生までの子どもと保護者

- 定員 20組 ※先着順
- 参加料 子ども100円、保護者200円
- 持参品 エプロン・三角巾・タオル
- 申込期間 10月13日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ先 中央保健センター ☎2114



■平成30年度幼稚園・保育園児募集

平成30年4月から幼稚園・保育園(一部)に入園する園児を募集します。入園希望の方は、受付期間内に各園に直接お申し込みください。

《幼稚園》

- 願書配布 10月2日(月)から下表の各園で配付
- 受付期間
 - ▷公立 10月16日(月)～31日(火)
 - ▷私立 10月13日(金)から定員到達まで ※丘の上幼稚園は10月13日(金)のみ
 - ▷認定こども園 10月13日(金)～31日(火)
- 問い合わせ先
 - ▷公立 本庁舎子ども育成課または下表の各公立幼稚園
 - ▷私立・認定こども園 下表の各園



	幼稚園名	所在地	電話番号
公立	大沼幼稚園	久田野豆柄久保2	223511
	白坂幼稚園	白坂陣場317	282072
	小田川幼稚園	泉田池ノ上239	225060
	五箇幼稚園	田島明治32-6	292151
	関辺幼稚園	関辺松並26	227880
	表郷幼稚園	表郷金山字長者久保2-5	222317
	ひがし幼稚園	東釜子字枇杷山28	342019
私立	大信幼稚園	大信町屋字道目木12	462257
	白河カトリック幼稚園	道場小路88	233438
	丘の上幼稚園	立石山10-14	273363
	ぼだい樹	郭内1-130	233521
	認定こども園 ぼだい樹西こども園	転坂96	271662
認定こども園 さくらの木	豊年31	223293	

《保育園》

- 願書配布 10月2日(月)から下表の各園で配布
 - 受付期間 10月13日(金)～31日(火)
 - 問い合わせ先 下表の私立保育園
- ※下表以外の保育園の園児募集は、広報しらかわ10月号に掲載します。

	保育園名	所在地	電話番号
私立	認定こども園 丘の上保育園	立石山10-14	223900
	認定こども園 ニチキッズ新白河	新白河四丁目53	210010
	認定こども園 ぼだい樹	郭内1-171	312058
	認定こども園 ぼだい樹西こども園	南登り町15	218861
	認定こども園 さくらの木	豊年31	223293

☎本庁舎子ども育成課 内2736