

5月31日「世界禁煙デー」



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。受動喫煙による死者数は全国で年間1万5千人と推計されています。

改正された健康増進法が2020年4月1日より全面施行されました。受動喫煙を防止するため、公共施設は敷地内禁煙、多くの人が利用する施設は原則屋内禁煙です。

吸う人も吸わない人もたばこについて正しく知り、みんなできれいな空気を目指しましょう。

禁煙チャレンジャー募集！

禁煙チャレンジを応援します！まずは保健センターでスパイロメーター（肺機能検査）による肺年齢をチェックしてみましょう。詳しくは、お問い合わせください。

健康増進課 ☎2114

Individual consultation (面談) - Smoking Challenge - Individual consultation (面談). Includes details about starting date, lung age measurement, and consultation services.

禁煙チャレンジ成功者に聞きました！

Interview with 外山 公平さん. Q: What motivated you to quit? A: I failed once, so I wanted to succeed this time. Q: How did it go? A: I felt better and the air was clearer. Q: Advice for others? A: Be firm in your intention to not smoke.

市内で診療所を開業しませんか？

市内で小児科または在宅療養支援診療所を開業する方に、奨励金を交付します。

- 金額: 小児科 500万円, 在宅療養支援 200万円
対象: ①市内に診療所を開業する ②継続して10年以上診療を行う見込みがある ③白河医師会に加入する ④市内に住所がある ⑤市税の滞納がない ⑥暴力団関係者ではない ⑦休日当番医・学校医への就任など地域医療に貢献する
※開業後、1年以内であれば申請できます。詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

風しん抗体検査・予防接種クーポン券

昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性の方に、風しん抗体検査・予防接種クーポン券を送付しています。市民検診や職場健診、指定医療機関などで抗体検査を受け、抗体がない場合は予防接種を受けましょう。

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方には昨年度クーポン券を送付しています。再交付を希望する場合は、お問い合わせください。

健康増進課 ☎2112

市民検診に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の発生状況などにより、実施方法の変更や延期・中止となる場合があります。詳しくは決定次第、市ホームページに掲載します。

本庁舎国保年金課 内2171 / 健康増進課 ☎2112

6月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Lists dates and times for health challenge consultations.

【健康マイレージ対象】200ポイント

5月のいきいき健康チャレンジ相談会

中止の場合、継続参加している方に連絡します。

生活リズムを見直しましょう

食育の推進のために、幼稚園・保育園の年長児を対象に実施した生活リズム（就寝・起床時間、朝ごはん）に関する「令和元年度生活習慣アンケート」の集計結果をお知らせします。

Table showing survey results for waking up and breakfast habits. Columns: 起床時間, 朝食 (毎日, ときどき, 食べない).

Table showing survey results for bedtime and breakfast habits. Columns: 就寝時間, 朝食 (毎日, ときどき, 食べない).

令和2年度子育て支援の新規事業

妊産婦医療費を助成します

妊産婦の方が安心して出産を迎えられるよう、医療費の自己負担分を助成する事業を始めました。対象者には案内を送付しましたので、資格登録手続きをお願いします。

また、今後対象となる方は、母子健康手帳交付手続きの際に、ご本人の保険証・通帳・印鑑（認印）を持参して手続きをお願いします。

対象者

現在妊娠中の方、令和2年3月以降に出産した方

申込先

本庁舎子ども支援課、各庁舎地域振興課

本庁舎子ども支援課 内2733

一時的に子育てを支援します

保護者が疾病・出産・看護・事故・災害・育児疲れなどにより、子育てが一時的に困難となった場合、児童福祉施設で宿泊を伴った養育を行う「子育て短期支援事業（ショートステイ）」を実施しています。

費用や利用方法など詳しくは、お問い合わせください。

本庁舎子ども支援課 内2733

Table showing survey results for waking up and bedtime. Columns: 起床時間と就寝時間の関係, 就寝時間 (19時前, 20時台, 21時台, 22時台).

アンケート結果から「朝8時までに起き、夜21時前に寝る子どもは、朝ごはんをしっかりと食べている割合が高い」ことが分かりました。

朝ごはんを食べ、睡眠を十分とりましょう！

朝食：脳と体を目覚めさせ、集中力を高める！

朝ごはんを食べた後は、トイレに行く習慣をつけましょう（ごはんを食べると腸が活発になり、便意が起こってきます）。

睡眠：寝る子は育つ、早起きは三文の得！

睡眠が10時間以上の子どもは、6時間の子どもに比べて、海馬（記憶中枢）の体積が1割ほど大きいという研究結果も出ています。



ガラスバッジ測定結果

市が中学生以下の希望者を対象に実施した、令和元年度のガラスバッジ（個人線量計）の測定結果をお知らせします。

測定期間

令和元年10月1日～12月31日

測定結果

線量別分布割合

Table showing radiation dose distribution: 線量 (mSv), 人数 (割合%).

※線量の値は小数点以下第三位を四捨五入しています（検出限界値は0.05未満）。

年間平均値の推移

Table showing annual average radiation dose trends: 年度, 26, 27, 28, 29, 30, R1.

※3か月間の累計数量の平均値から年間線量を推計しています。

今年度も、中学生以下の希望者を対象に測定を実施します。