

# 保健センターだより

令和6年7月発行

第85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](mailto:kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp)

## 白河市がん患者支援事業のご案内

白河市では、がん治療を行っている方に対し、助成金を交付します。助成金の交付には、それぞれ申請が必要です。詳しくは白河市ホームページ（下記 QR コード）をご覧ください。

### アピアランスケア支援助成事業



←市ホームページはこちら  
（アピアランスケア）

（1）助成の対象となる方（次の①～③のすべてにあてはまる方）

- 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

（2）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、付属品等を含みません）  
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みません）  
上限金額：10,000円（左右両方の場合は、それぞれで上限10,000円とします）

### 在宅ターミナルケア支援助成事業



←市ホームページはこちら  
（在宅ターミナルケア）

（1）助成の対象となる方（次の①～③のすべてにあてはまる方）

- ① 白河市に住所を有する方
- ② がんの治癒を目的とした治療を行わないがん患者の方  
（医師に一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された方）
- ③ 支援事業利用申請時の年齢が、満18歳以上40歳未満の方（18歳以上20歳未満の方で、小児慢性特定疾病医療費助成、その他の支援助成制度を受けている方を除く）

（2）助成の対象となるサービス・助成金額

- ① 訪問介護 ② 訪問入浴介護 ③ 福祉用具貸与 ④ 福祉用具購入
- 対象サービスの利用に要した費用の9割（生活保護の方は10割）を助成し、上限金額は、①～④の各対象となるサービスを合算し、1月あたり54,000円（9割）です。  
※上限額を上回る利用料については、自己負担となりますのでご注意ください。

## 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）

- 定期予防接種：小学6年生～高校1年生相当の女性
- キャッチアップ接種：  
平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれでワクチン未接種の女性

ワクチンを無料で受けることができるのは、令和7年3月末までです。  
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 ワクチンは対象者以外が接種する場合、約5～9万円かかる予防接種です。

### 子宮頸がん検診の対象者

- 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）  
個別健診（指定医療機関）



検診予約サイト及び  
市民健診のページへ

※検診は完全予約制になります。↓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

# 〈白河 QOL 向上プロジェクトからのお知らせ〉



## ◇「白河 QOL 向上プロジェクト」とは？

日本人は世界一長生きになりましたが、長生きだけでなく、日常生活を生き生きと過ごすことが、次の目標になりました。これが QOL で、Quality of Life（生活の質）の略語です。本事業では、「白河市民の QOL を日本一にする」ことを目標に 4 年前に開始しました。

## ◇6月1日に第4回健康長寿講演会【「あなたと家族の睡眠のあたりまえ」をすこしだけうたがってみよう】を開催しました。

米国スタンフォード大学睡眠医学准教授の河合真先生にご講演頂き、事後アンケートでは、ほぼ全員の参加者から「ためになった」とご評価頂きました。

「快眠の秘訣」は以下です。

1. 適切な睡眠時間は個人よりも、年齢による（例：10代で8-10時間、60代で6-7時間）
2. 無理に眠ることはできない。眠くなる状況を作りだそう。
3. 眠くなる状況を作るには、周りの人（家族や職場）も含めた環境調整が必要。
4. 眠くなる状況を作るには、就寝時間以外の要素（昼間の活動等）に着目することも大切。

※睡眠の問題の原因は、個人差が大きいため、睡眠の問題に詳しい医師と相談しながら対策を練ることが望ましいです。

## ◇今後の講演会の予定（須賀川市開催）

- ・2025年2月22日：「認知症の前ぶれを早いうちに見つけよう」

▷参加方法：オンライン参加

▷申込方法：QRコードからLINE公式アカウント「QOL LINE」にご登録下さい。



## ◇「白河 QOL 向上プロジェクト」の調査を今年も10月に行います！ぜひご参加ください

LINEでご回答いただくと色々な特典があります。上記QRコードからご登録ください。

1. ご自分のQOLの見える化：国民平均との比較、過去のQOLとの比較
2. 転倒、肺炎、認知症にならない秘訣や、便秘、不眠症、心の落ち込みへの対処法など「健康長生きのための有用な情報」を提供します。
3. 今回初めてLINEで調査票にご回答いただく方には、QUOカード Pay を差し上げます。



「この本から勇気をもらった！」「生きる希望がわく！」「読むと元気になる！！」など皆さんのおすすめの本を教えてください！本のジャンルは問いません。（まんがも大歓迎）

○投票方法：投票用紙（中央保健センターと各図書館に設置）、Web投票（QRコード）⇒

※投票は1回に1冊まで、1人何回でも投票できます。



○投票期間：11月29日まで ※投票結果は9月に中間発表、3月に最終結果を市ホームページ・広報等で発表。

【お問い合わせ先】健康増進課成人健康係 ☎ 0248-27-2114