



## 保健 健康

### 健診結果相談会 あなたの元気を サポートします

健診結果を見ながら、今後の生活について考えてみませんか。保健師、栄養士、歯科衛生士が個別に相談対応しますので、予約の必要はありません。予約の必要はありませんので、お気軽にお越しください。

日時等 左表のとおり

開催日	受付時間	場所	担当
<b>二本松地域</b>			
11/30(金)	13:30~15:30	二本松保健センター	(保)・(栄)・(歯)
<b>安達地域</b>			
11/26(月)	9:30~11:00	渋川住民センター	(保)・(栄)・(歯)
<b>東和地域</b>			
11/12(月)	9:30~11:00	戸沢住民センター	(保)・(栄)・(歯)
11/19(月)	9:00~11:00	東和保健センター	(保)・(栄)・(歯)
<b>岩代地域</b>			
11/ 8(木)	13:00~15:00	旭住民センター	(保)・(栄)・(歯)
11/20(火)	9:30~11:00	岩代保健センター	(保)・(栄)・(歯)

※(保)：保健師、(栄)：栄養士、(歯)：歯科衛生士

**持参物** 健診結果、健康手帳  
**その他** 予約は不要で、日程で都合が悪い場合は、各保健センターで結果の説明を随時受け付けていますので、電話で連絡の上、お越しください。

※二本松・安達地域は12月にも開催予定です。

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)5109

## 今月の両親学級

おなかの赤ちゃんやお母さんの体調はいかがですか。安心して出産・育児ができるよう、両親学級を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。



日時・内容 11月10日(土)

午前9時～

・受け付けとマタニティ体験

午前9時30分～正午

・マタニティヨガ

・妊娠中の肩こりや腰痛の解決法

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

・お産に役立つ動きやリラックスマッサージ

ムツや着替え、ミルクなどをお持ちください。

**持参物** 母子健康手帳

**申込期限** 11月7日(水)

※詳しくは、左記まで問い合わせください。

◎問い合わせ・申し込み：

健康増進課保健係

☎(55)5110

Fax(23)1714

Fax(23)1714

## 放射線学習会

福島第一原子力発電所事故発生から7年が過ぎ、放射能への関心が薄れている現状がある中、まだまだ言葉にできない不安や悩みを抱えながら生活されている方もいらっしゃいます。

「今さら聞けない、話せない」と思っている方、ここだからこそ聞ける、話せる会に参加してみませんか。

日時 11月17日(土)

午前9時30分～正午

※受け付けは午前9時15分から行います。

場所 東和保健センター

内容 「今の思いを話し、みんなの声を聞いてみよう」をテーマに、アドバイザーがみなさんの不安や疑問に

お答えします。

**対象者** 市民の方

**講師** 獨協医科大学准教授 国際疫学研究室福島分室室長 木村真三氏

(二本松市放射線専門家 チーム アドバイザー)

**申込期限** 11月14日(水)

※申し込み方法など、詳しくは左記まで問い合わせください。

◎問い合わせ：

健康増進課保健係

☎(55)5110

Fax(23)1714

## 内部被ばく量測定(ホルボディカウンター)

3歳以上の方を対象に、年間を通して行っています。継続して「測る」「記録する」「知る・学ぶ」ことが重要です。

対象者には、随時ご案内の通知をお送りします。まだ一度も測定したことのない方は、ぜひご予約ください。

**測定場所**

放射線被ばく測定センター

**定休日等** 木曜日が定休日、

↑

土日は隔週実施しています。  
※詳細については、電話予約の際にご案内します。

予約先

放射線被ばく測定センター

☎(24) 8110

◎問い合わせ：

健康増進課保健係

☎(55) 5110

### 県民健康調査

#### 『妊産婦に関する調査』

福島県立医科大学では、福島県の委託を受け、県民健康調査の一環として「妊産婦に関する調査」を行っています。

妊産婦の方々のところや体の健康状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供するとともに、今後の福島県内の産科・周産期医療の充実につなげていくことを目的として実施しています。

調査時期

11月～平成31年3月

今年度の調査対象者

①平成29年8月1日から平成30年7月31日までに福島県内の市町村から母子健康手帳を交付された方

②①の期間に福島県外で母子健康手帳を交付された方で、

福島県で里帰り出産された方

#### 調査票の送付方法

①の方には、福島県各市町村の母子健康手帳の交付資料に基づいて調査票を送付します。

②の方には、県内産科医療機関を通じ、本調査へのご協力をお願いします。また、左記専用ダイヤルへご連絡いただければ、調査票をお送りします。

※過去の調査結果は、福島県立医科大学放射線医学県民健康調査センターのホームページ「妊産婦に関する調査」に掲載していますのでご覧ください。

◎問い合わせ：

福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター

妊産婦専用ダイヤル

☎024(549)5180

(平日の午前9時から午後5時まで)



## pension 年金



納めた国民年金保険料は  
全額が社会保険料控除の  
対象です

料「控除証明書」が送付されますので、申告書提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

※10月2日から12月31日までの間に、今年初めて保険料を納付された方には、翌年2月上旬に送付されます。

※控除証明書を紛失した場合などは、左記までお問い合わせください。

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004

050で始まる電話からは

☎03(6630)2525

受付期間 11月1日

～平成31年3月15日

受付時間(月～金曜日)

午前8時30分～午後7時

(第2土曜日は午前9時から午後5時まで)

※ご家族の負担すべき国民年金保険料を納付した場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには…

年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。平成30年1月から10月1日までの間に保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険

### 11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行っています。

また11月30日は、「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金見込み額を確認して、今後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」となっています。

「ねんきんネット」とは…

インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。

※詳しくは、日本年金機構のホームページで確認いただくか、左記専用ダイヤルにお問い合わせください。

◎問い合わせ：

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

☎0570(0058)5555

☎050で始まる電話からは

☎03(6700)1144

※一部通話料が掛かります。

☎(55) 5106

☎024(535)0141

☎024(549)5180

☎(55) 5106

☎024(535)0141

☎03(6700)1144

☎(55) 5106

☎024(535)0141

☎03(6700)1144

☎(55) 5106

☎024(535)0141

☎03(6700)1144

☎(55) 5106

☎024(535)0141

☎03(6700)1144