

検診結果相談会・健診結果対策「からだいきいき教室」

市の各種検診を受診された皆さん！結果はいかがでしたか？検診結果を有効に活用していただくため、健診結果相談会とからだいきいき教室を開催します。からだいきいき教室は、どなたでも受講可能です。

検診結果相談会【東和地域】

開催日	受付時間	場 所	内 容	
11月	5日(火)	8:30~11:30	道の駅ふくしま東和	保健師、歯科衛生士、栄養士による個別相談
	6日(水)	9:15~11:00	木幡住民センター	
	11日(月)		太田住民センター	
	12日(火)		戸沢住民センター	
18日(月)	9:00~11:30	東和保健センター	保健師による個別相談	

からだいきいき教室【東和地域】

開催日	時 間	場 所	内 容
11月	14日(木)	東和保健センター	・医師講話「高血圧症のコントロール」 ・医師への質疑応答
	21日(木)		・栄養士講話と試食「からだが好き食事とは」 ・保健師と栄養士による個別相談
	28日(木)		・健康運動指導士講話と実技「自宅でできる!からだすっきり運動」 ・保健師による個別相談

持参するもの 結果通知書、健康手帳(お持ちの方のみ)

その他 からだいきいき教室を受講希望の方は事前電話でお申し込みください。

結果の説明は各保健センターで随時行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

※安達・岩代地域は12月に開催を予定しています。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

小児用肺炎球菌ワクチンが替わります

11月1日から13価ワクチンになります。

13価ワクチンとは

今まで使用されていたワクチン(7価ワクチン)には7種類の肺炎球菌の成分が含まれていましたが、新たに6種類が追加され、13種類の肺炎球菌の成分が含まれています。

受け方

基本的に今までの7価ワクチンと同じスケジュールで接種します。

途中まで7価ワクチンを接種している場合は、残りの回数をスケジュールどおりに13価ワクチンで接種を受けてください。

※定期接種で定められた回数
の7価ワクチンを全て接種済みの場合、希望される方が任意で13価ワクチンを接種することはできませんが、定期接種とはなりません。

13価ワクチンの効果

肺炎球菌による重篤な感染症の多くは7価ワクチンに含まれる7種類によって引き起こされていましたが、ワクチン

ンを変更することで、追加される6種類に対する更なる予防効果が期待できます。

ただし、ワクチンに含まれない種類の肺炎球菌の多くは予防できないため、ワクチンを接種しても肺炎球菌感染症を発症することがあります。

13価ワクチンの副反応

まれに重い副反応が報告されています。

その他、接種部位の発赤、腫脹、疼痛や発熱などがみられることがあり、下痢や嘔吐、発疹、じんましんなどがみられることもあります。

詳しくは、左記までお問い合わせください。

◎問い合わせ:

健康増進課予防係
☎(55)5109

「健康の輪をつなげる」健康教室を開催

健康づくりについて学び、地域ぐるみで健康の輪をつないでいきましょ。

日 時 11月29日(金)

午前9時30分～午後2時30分

場 所 安達公民館

内 容 ・日本の健康の状況とは

・減塩と野菜を食べてメタボ予防 など

※調理実習と試食もあります。

対象者 40～70歳代で、健康づくりに関心のある方

※先着30人

参加費 無料

申込期限 11月8日(金)

◎問い合わせ・申し込み:

二本松市健康推進員会事務局(健康増進課内)
☎(55)5110

両親学級のご案内

皆さんが安心して出産・育児ができるよう開催します。

日 時 12月8日(日)

午前9時30分～正午

場 所 安達保健福祉センター

内 容 マタニティ体験、マロまでリラククス、助産師のお話しと交流会

対象者 市内にお住いの妊婦さんとパートナーの方

参加料 無料

申込期限 12月5日(木)

※申込方法など詳しくは広報9月号15ページをご覧ください。

◎問い合わせ・申し込み:

健康増進課保健係
☎(55)5110

子育て講演会 (両親・祖父母学級)

安心して出産・育児ができるよう開催しています。

対象

①これからお子さんが生まれる予定のご夫婦

②子育て中の保護者

③これから初孫を迎える方またはお孫さんのいる方

※お孫さんまたは祖父母が市民であれば参加可

④子育てに興味がある方

開催日 11月10日(日)

会場 安達保健福祉センター

時間 午前9時30分～正午
(受付午前9時～9時30分)

内容

・子育て講演

「たっぷり五感で子育てを」

講師 尚絅学院大学子ども

学科教授 岩倉政城氏

・個別相談(希望者)

参加料 無料

定員 10人(先着順)

その他 託児あり(無料)。

※妊娠中・育児中の方は母子健康手帳をお持ちください。

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課保健係

☎(55)5110

内部被ばく量測定状況についてお知らせします

市では、平成23年11月から放射線被ばく測定センターにおいてホールボディカウンター(以下「WBC」)による測定を行っています。平成25年度は23歳以上の方を対象に先行地区より順に測定しています。平成25年4月1日～8月31日までの測定結果は下表のとおりです。

主な測定地区	測定数	検出数	検出率
石井、大平、杉田、小浜	2,552人	109人	4.3%

検出下限値 セシウム137:250Bq
セシウム134:200Bq

WBCでの測定の結果、体内にセシウムが検出された場合は、体内の放射性物質の排出状況や新たな取り込み状況の変化をみていくために再測定を行っています。最大預託実効線量は0.37mSv(預託実効線量:生涯体内から受けると想定される内部被ばく量)

年代別検出率

23～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	平均検出率
2.0%	1.3%	2.1%	3.8%	6.1%	6.5%	5.3%	4.3%

市放射線アドバイザーからのワンポイント

食べ物について

- ・流通している食品はきちんと検査を受けたものなので安全です。
- ・自家栽培したものはきちんと放射線量の測定をしてから食べましょう。
- ・食べ物の放射線測定は、市役所、支所または住民センターで実施しています。継続して測定しましょう。

WBC測定案内 市放射線アドバイザーとの協議のうえ累積線量の高い地区順にご案内しています。

平成25年10月から土・日曜日(年末年始を除く)の測定も開始しました。ただし、土・日曜日は混み合いますので、可能な方は 平日の測定をおすすめします。

◎問い合わせ…健康増進課保健係☎(55)5110

放射線学習会を開催

家族、仲間、地域の方々と今の思いを声に出し、放射能から大切なものを守るためにもに学んでみませんか。

日時・場所

①11月6日(水)

午前10時～正午

勤労者研修センター

②11月6日(水)

午後7時～9時

東和文化センター

③12月1日(日)

午前10時～正午

安達保健福祉センター

内容 ①～③とも同じ内容

・市放射線アドバイザーからのお話

・参加者同士、アドバイザーとの交流(グループワーク)

講師 二本松市放射線専門

家チームアドバイザー(獨

協医科大学国際疫学研究室

室長) 木村真三氏

その他 ①と③は託児あり

詳しくは左記までお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

外部被ばく線量パッチ測定に関する報告について

広報10月号12ページでお知らせしていましたが「外部被ばく線量測定に関する報告会」は次のとおり変更となります。

変更内容

・報告会形式では開催しません。

・分析結果等の資料を対象者へ個別送付します。

※対象者以外の方は、各保健センターで資料を受け取ることができません。

変更理由

個別送付により積極的な情報提供を図るものです。

送付対象者

外部被ばく線量調査対象者のうち中学生以下の方は全

員、高校生および40歳未満の

一般女性、妊婦の方について

は調査を実施して測定結果通

知を受け取られている方

その他 資料は市ウェブサイ

トへ掲載を予定しています。

◎問い合わせ…

健康増進課予防係

☎(55)5109