

※健(検)診や健康相談、コロナワクチン接種等について記載しています。広報紙から外して保管してください。

令和3年度 健康づくりカレンダー

※新型コロナウイルスの感染が拡大した場合は、中止・延期になることもあります。
その際は、広報にほんまつや防災ラジオでお知らせします。

市民のみなさんの健康づくりを応援しています

当市では、第2次健康増進計画において、

『心身ともに健やかに 自分らしく明るく暮らせる にほんまつ』を基本理念に、
『健康寿命(お達者度)の延伸』を基本目標にかかげ、さまざまな保健事業をおこなっています。
例えば“健(検)診を受けてみる” “その結果を相談してみる” “話を聞いてみる” “思いを話してみる”…
そんなことで、ご自身の健康づくりのために、今できることが見えてくるかもしれません。

月	主な内容					
4月						
5月						
6月						
7月		こころの健康相談	献血キャンペーン			
8月			※女性の検診を含む 集団健(検)診			
9月		こころの健康相談				
10月			健診結果 相談会	特定保健指導	施設(医療機関)健(検)診	二本松市健康マイレージ事業
11月		こころの健康相談				
12月						
1月		こころの健康相談				
2月						
3月		こころの健康相談				

定例健康相談(毎月第1または第3月曜日)

定例健康相談(毎月第1または第3月曜日)

施設(医療機関)健(検)診

二本松市健康マイレージ事業

【夜間救急病院】



【休日当番医】



【休日歯科当番医】



上記のQRコードから二本松市ウェブサイト上にて公開されている
夜間・休日の医療機関についてご確認ください。

二本松市保健福祉部
健康増進課予防係
(安達保健福祉センター内)

☎(55)5109
FAX(23)1714



健(検)診対象者と料金一覧



◎対象者について … 令和3年度末(令和4年3月31日)に対象年齢に達する方
◎がん検診等の料金について … 40歳の方、70歳以上の方、生活保護世帯の方は無料

健(検)診の種類	集団健(検)診		施設健(検)診	
	対象者	料金	対象者	料金
国保特定健康診査	40～74歳(国保加入者)	無料	40～74歳(国保加入者)	無料
健康診査	40歳以上(生活保護世帯)	無料		
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	無料	後期高齢者医療保険加入者	無料
肺がん検診(結核検診)	19歳以上	200円	40歳以上	200円
胃がん 検診	胃透視(バリウム)	700円	30歳以上	1,300円
	胃カメラ		30歳以上	1,300円
大腸がん検診	19歳以上	100円	30歳以上	100円
肝炎ウイルス検診	40～70歳(今まで未受診の方)	200円	40～70歳(今まで未受診の方)	300円
前立腺がん検診	40～69歳の男性	200円	40～69歳の男性	300円
子宮頸がん検診	40歳、19歳以上の奇数年齢	400円	40歳、19歳以上の奇数年齢	800円
骨粗しょう症検診	40歳、21歳以上の奇数年齢	100円		
乳がん検診	40歳、41歳以上の奇数年齢 (岩代・東和地域)	400～800円	40歳、19歳以上の奇数年齢	600～900円

施設(医療機関)健(検)診

健(検)診会場	実施期間	受診方法
安達地区管内の指定医療機関 ※詳しくは、広報にほんまつ6月号 8ページをご覧ください	6月1日(火)～令和4年2月28日(月) ※予約は12月末日まで (子宮頸がん、乳がん検診を除く)	◎指定医療機関への予約 ◎当日の持ち物を確認の上、受診 ※各種がん検診では『がん検診用受診シール』が必要です。

集団健(検)診

健(検)診期間	会場	予約方法
8月18日(水)～31日(火)	二本松福祉センター	①電話予約 (23)1472 予約電話受付時間(月～金)祝日除く 9:00～17:00 ②Web予約(24時間受付) 【予約受付期間】 二本松会場 … 7月17日(土)～8月30日(月) 東和会場 … 8月2日(月)～9月6日(月) 岩代会場 … 8月16日(月)～9月17日(金) 安達会場 … 9月15日(水)～10月29日(金)
9月2日(木)～7日(火)	東和保健センター	
9月14日(火)～18日(土)	岩代保健センター	
10月15日(金)～31日(日)	安達保健福祉センター	



WEB予約はこちらから

子宮頸がん・骨粗しょう症検診

月日	受付時間	会場
10月8日 (金)	8:30～9:30	岩代保健センター
	13:00～14:00	東和保健センター
11月5日 (金)	8:30～10:30	安達保健福祉センター
	13:00～15:00 ※骨粗しょう症検診のみ	
11月30日 (火)	8:30～10:30	二本松福祉センター
	13:00～15:00 ※骨粗しょう症検診のみ	



乳がん検診

月日	受付時間	会場
9月14日 (火)	【60歳以上】8:30～9:00 【40歳以上】9:30～10:00	東和保健センター
	【60歳以上】12:45～13:15	
10月6日 (水)	【60歳以上】8:30～9:00 【40歳以上】9:30～10:00	岩代保健センター
	【60歳以上】12:45～13:15	
11月10日 (水)	【60歳以上】8:30～9:00 9:30～10:00	東和保健センター

定例健康相談



イベント会場において、出張健康相談会を行います。
(例：菊人形、献血、道の駅ふくしま東和 等)
詳しくは、広報・ウェブサイト等をご覧ください。

開催日	会場	相談内容
第1または第3月曜日 (祝日の場合調整) 9:00~11:00	二本松保健センター	保健相談・栄養相談・歯科相談 (こころやからだの健康に関する個別相談) ※赤ちゃんから高齢の方までどなたでも可。 保健師、栄養士、歯科衛生士がお話をうかがいます。
	安達保健福祉センター	
	岩代保健センター	
	東和保健センター	

健診結果相談会



開催日	会場	相談内容
10月~12月 ※健診結果にチラシを同封します。	各保健センター 等	保健相談・栄養相談・歯科相談 ◎健診結果の見方と体の変化について ◎健診結果から生活改善アドバイス など



特定保健指導

メタボを改善することで、生活習慣病の予防につながることが分かっています。
10年後の自分のために保健師・栄養士等と一緒に生活習慣の改善に取り組んでみませんか？



	動機付け支援	積極的支援
対象者	特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが出はじめた方	特定健診の結果、メタボリックシンドロームと判定され、生活習慣病のリスクが高い方
期間	10月以降 約3カ月間	10月以降 約4カ月間
内容	市の保健師、管理栄養士がご自宅を訪問し、健康づくりの取組みをサポートします。	

※特定健診の結果、該当する方にご案内をします。

こころの健康づくり

こころの不調や悩みなど、一人で悩まずご相談ください。



こころの健康Webサイト

いろいろな相談先が載っています。

○こころの健康づくり講座

“こころの健康”をテーマに毎年開催しています。

○お話し会 月1回開催中

こころの病気をもちながら地域で生活している方、ご家族が、体験を分かち合う、ピアミーティングの会です。

○自殺対策

きづいて、知って、つながるいのち。

ゲートキーパー養成講座や相談窓口のご案内をしています。

○こころの健康相談

臨床心理士や保健師による個別の相談会です。

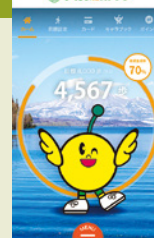
・相談時間 ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~
※事前に予約をお願いします。

日程	場所
7月30日(金)	二本松保健センター
9月30日(木)	安達保健福祉センター
11月18日(木)	二本松保健センター
令和4年 1月28日(金)	安達保健福祉センター
3月16日(水)	

二本松市健康マイレージ事業【ふくしま健民カード】

取組期間	申請窓口	スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます
6月1日(火) ~ 令和4年 2月28日(月)	各保健センター	ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または下記QRコードから！ アプリをGET！ App Storeか Google Playにて、 アプリを無料でダウンロード。     Android端末の場合 iPhone端末の場合

ふくしま健民アプリ



新型コロナワクチン接種(無料)



新型コロナワクチンの接種券が届いたら、予約開始日や接種場所を確認の上、予約してください。

【接種会場】

(1)個別接種

：実施医療機関で接種します。

(2)集団接種

：市が設定した日時・場所で接種をします。
広報にほんまつをご覧ください。

新型コロナワクチンの特性

	ファイザー社	アストラゼネカ社	武田/モデルナ社
種類	mRNA ワクチン	ウイルスベクターワクチン	mRNA ワクチン
接種回数	2回 (21日間隔)	2回 (28日間隔)	2回 (28日間隔)
保管温度	-75℃±15℃	2～8℃	-20℃±5℃

次の3つの方法から予約ができます。

※予約の際は、接種券に記載の「券番号」と「生年月日(西暦)」が必要です。

※ご家族やお知り合いの方の代理予約も可能です。

電話で予約



新型コロナワクチン接種予約相談センター

専用窓口

0570-050-557

LINEで予約



①スマートフォンで上のQRコード読み
②友だち登録し予約画面へ

インターネットで予約



<https://vc.liny.jp/3551>
パソコンでURLにアクセスし予約画面へ

インフルエンザ予防接種



市では、以下の対象となる方に、インフルエンザ予防接種の費用を助成しています。
詳細については、広報等でお知らせします。

対象者	任意接種：生後6カ月～中学3年生、妊婦の方。 定期接種：65歳以上の方。 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫の機能障害により、身体障害者手帳1級所持の方
接種期間	10月1日(金)～12月31日(金)予定
接種回数	1シーズンにつき、13歳未満は2回接種。13歳以上は1回接種
助成額	対象者により助成額が変わります。



成人男性の風しん抗体検査・予防接種

下の表の対象の方は、風しんの抗体検査が(抗体価が低い方は予防接種も)無料で受けられます。
まだ受けていない方は、今年度が最後の年となりますので、ぜひお受けください！！

対象者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※クーポン券の有効期間は、令和4年3月31日まで延期されました。
実施期間	令和4年3月31日(木)まで

妊娠中の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんに影響することがあります。抗体価が低い方は風しんの予防接種を受けてください。

【抗体検査・予防接種の流れ】

医療機関または職場健診で抗体検査を受けましょう



抗体検査の結果

⇒ 抗体価が低い … 予防接種

(麻しん・風しん混合ワクチン)を医療機関で受けましょう。

⇒ 抗体価が高い … 風しんへの抵抗力があります。予防接種は不要。

献 血

～ あなたの献血で救える命があります！ ～

血液は人工的に造ることができず、また長い期間にわたって保存することもできません。そのため、絶えず誰かの献血が必要です。



【献血の基準】

「二本松市街頭献血キャンペーン」

日時	7月11日(日)10時～16時
場所	ベイシア安達店
献血の種類	200mL献血、400mL献血 ・16歳から69歳までの方
献血できる方	・最高血圧90mmHg以上180mmHg未満の方

	400ml献血		200ml献血	
	男性	女性	男性	女性
年齢	17～69歳※	18～69歳※	16～69歳※	
体重	男女とも50kg以上		45kg以上	40kg以上
年間献血回数	3回以内	2回以内	6回以内	4回以内
次回までの間隔	12週間後の同じ曜日から献血できます	16週間後の同じ曜日から献血できます	4週間後の同じ曜日から献血できます	
年間総献血量	200ml献血、400ml献血を合わせて男性1,200ml以内、女性800ml以内			

※献血バス運行スケジュールは、広報にほんまつ、福島県赤十字血液センターホームページをご覧ください。

※65歳以上の方は、60～64歳のあいだに献血経験のある方に限ります。