

# みんなで健康づくり ～筋力アップ 免疫力アップ 活力アップ!～

健康づくりを、もっと身近で取り組みやすいものに。ご自宅での健康づくりをサポートします。おうちで出来る簡単な体操や運動、役立つ情報を動画でご紹介します。

★【どの世代でも  
ほんとの空体操】



二本松市  
「ほんとの空体操」  
Webサイト



★【おうちで健活! 「みんなで健活プロジェクト」】



明治安田生命公式YouTubeチャンネルは、著名人によるエクササイズや特別対談など見るだけで楽しいコンテンツが盛りだくさんです!  
明治安田生命「みんなで健活プロジェクト」Webサイト

※二本松市と明治安田生命は「包括連携協定」を締結しています。この協定に基づき、連携して地域の健康増進への取り組みなど、市民が安心して豊かに暮らせるまちづくりを行ってまいります。

★【ふくしま健民プロジェクト】



福島県  
「ふくしまの今を知る動画スペシャルサイト「Fukushima Now!」」  
Webサイト

★【コロナ禍での健康づくり】



健康増進センター  
「コロナ禍での健康づくり動画一覧」  
Webサイト

★【気になる・身になる情報発信!】



福島県  
「健康ふくしまポータルサイト」  
「ふくしま健康メモ」Webサイト

★【どこでも  
いきいき百歳体操】



二本松市  
「いきいき百歳体操」  
Webサイト

## 各種予防接種

予防接種は乳幼児から高齢者までさまざまな種類があります。接種対象者などの詳細は、広報や市ウェブサイトのほか、個別通知などでお知らせをしています。接種を受ける期間が決めているため、確認をしてから受けましょう。

定期接種	・ロタウイルス・ヒブ・小児肺炎球菌・B型肝炎・四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ) ・二種混合(ジフテリア・破傷風)・BCG・麻しん風しん・水痘・日本脳炎・ヒトパピローマウイルス ・高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザ
法定外接種	おたふくかぜ・高齢者以外のインフルエンザ など
臨時接種	新型コロナウイルスワクチン



## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

令和元年より、特に風しん抗体保有率が低い年代の方に「風しん抗体検査」、抗体価の低い方に対する「予防接種」が実施されています。この検査・予防接種の実施期間が、令和4～6年度までの3年間、延長されることになりました。

対象者	S37.4.2～S54.4.1生まれの男性
実施期間	R7.3.31まで

平成30年7月以降、大都市を中心に「風しん」が流行しました。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。「風しん」の感染拡大を防止することが重要です。

【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  
※費用は無料



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。※費用は無料  
⇒ 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

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。絶えず誰かの献血が必要です。

あなたの献血で救える命があります!  
「二本松市街頭献血キャンペーン」



ラブラッド会員(献血Web会員サービス)大募集!

・全国どこでも予約可能  
・ポイントが貯まり、特典がもらえます。会員登録はこちらから⇒



日時	7/10(日) 10:00～16:00
場所	ベイシア安達店
献血の種類	200mL献血※受付対象: 16～19歳のみ 400mL献血
その他	・献血カード、献血手帳または本人確認のできる証明書(運転免許証、健康保険証等)をご持参ください。 ・献血バス運行スケジュールについては、広報にほんまつ、福島県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。 ・会場の都合により、実施時間を変更する場合があります。

【献血の基準】

	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			

※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。

## 集団健(検)診

健(検)診期間	会場	予約方法
8/19(金)~27(土)、 29(月)~31(水)	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 … 7/16(土)~8/30(火) 東和会場 … 8/8(月)~9/9(金) 岩代会場 … 8/29(月)~9/30(金) 安達会場 … 9/17(土)~10/28(金)
9/7(水)~9(金)、 11(日)	東和保健センター	
9/27(火)~30(金)、 10/1(土)	岩代保健センター	
10/14(金)、15(土) 17(月)~21(金)、 23(日)~29(土)、 31(月)	安達保健福祉センター	



## 子宮頸がん・骨粗しょう症検診

月日	受付時間	会場	予約受付開始
8/3 (水)	8:30~10:30	安達保健福祉センター	7/16(土)~
	13:00~15:00 ※骨粗しょう症検診のみ		
9/16 (金)	8:30~9:30	岩代保健センター	8/16(火)~
	13:00~14:00	東和保健センター	
11/2 (水)	8:30~10:30	二本松保健センター	10/3(月)~
	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	予約受付開始
8/5 (金)	60歳以上 8:30~ 40歳以上 9:30~	東和保健センター	7/16(土)~
	60歳以上 12:45~13:15		
9/2 (金)	60歳以上 8:30~ 40歳以上 9:30~	岩代保健センター	8/2(火)~
	60歳以上 12:45~13:15		
10/13 (木)	60歳以上 8:30~	岩代保健センター	9/13(火)~
	60歳以上 9:30~		
	60歳以上 13:00~13:30	東和保健センター	

## 定例健康相談

開催日	会場	相談内容
第1・3月曜日 9:00~11:00 ※祝日・お盆・年末年始等は調整	二本松保健センター 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	保健・栄養・歯科相談 (こころやからだの健康に関する個別相談)

保健師、栄養士、歯科衛生士がお話をうかがいます。  
※出張健康相談会、企業(中小事業所)での健康教室等についてのご相談も承ります。

◎問い合わせ・相談…健康増進課予防係☎(55)5109

## 健診結果相談会

開催日	会場	相談内容
10月~1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

## 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。

### ◎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。



いろいろな相談先が載っています。

### ◎こころの健康相談

臨床心理士による個別の相談会です。

## 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事が分かっています。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、健康づくりの取り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。

※事前に健康増進課予防係☎(55)5109まで予約をお願いします。

## 健(検)診対象者と料金一覧

◎対象者について … 令和4年度末(令和5年3月31日)に対象年齢に達する方

※各がん検診については、対象疾患で治療中の方は検診の対象にはなりません。

(例)胃の疾患で治療中の方は、かかりつけ医での検査をお願いします。

◎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

※生活保護世帯の方は、「生活保護受給証明書」が必要です。

◎各健(検)診項目、「集団健(検)診」または「施設健(検)診」のいずれか一方しか受けることができません。

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	19歳以上	200円	40歳以上	200円
肺がん検診 (喀痰検査)	40歳以上 ※胸部X線検査を受診し、喫煙指数が600以上の方	300円	40歳以上 ※胸部X線検査を受診し、喫煙指数が600以上の方	400円
胃がん 検診	胃透視(バリウム)	19歳以上	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	19歳以上(希望者)	400円	19歳以上(希望者)	800円
骨粗しょう症検診	21歳以上(希望者)	100円		
乳がん検診	40歳以上 (岩代・東和地域の希望者)	400～800円	19歳以上(希望者)	600～900円

※子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診、乳がん検診は、令和5年度からの検診対象年齢変更に伴う偶数奇数年齢の調整のため、今年度に限り、偶数奇数年齢にかかわらず、希望により受けることができます。

## ～令和5年度から検診の対象年齢が変わります～



◎国の「がん検診のための指針」に基づいた検診体制とするため令和5年度より、下記の検診について対象年齢を引き上げる予定です。

検診の種類	現行		令和5年度から
肺がん検診	集団	19歳以上	⇒ 40歳以上
	施設	40歳以上	
肺がん検診 (喀痰検査)	集団	40歳以上	⇒ 50歳以上
	施設	※胸部X線検査を受診し、喫煙指数が600以上の方	
胃がん検診	集団(透視)	19歳以上	⇒ 40歳以上
	施設(透視)	30歳以上	
	施設(カメラ)	30歳以上	
大腸がん検診	集団	19歳以上	⇒ 40歳以上
	施設	30歳以上	
子宮頸がん検診	集団	19歳以上(奇数年齢)、40歳	⇒ 20歳以上(偶数年齢)
	施設		
乳がん検診	集団	40歳、41歳以上(奇数年齢)	⇒ 40歳以上(偶数年齢)
	施設	19歳以上(奇数年齢)	
骨粗しょう症検診	集団	21歳以上(奇数年齢)、40歳	⇒ 40～70歳の5歳毎節目年齢

※検診や精密検査に伴う放射線被ばくや不必要な精密検査、過剰診断などのデメリットが最も少なくなる対象年齢や受診間隔が推奨されています。それらを守らないと、検診の効果が保証されなかったり、デメリットが大きくなる恐れがあります。

※東日本大震災後、対象年齢や検査方法を拡大して実施してきましたが、より良いがん検診を実施するため、見直しをします。

## 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・9ページをご覧ください	6/1(水)～R5.2/28(火) ※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ト』が必要です。















※健(検)診や健康相談、予防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4年度 健康づくりカレンダー

※新型コロナウイルスの感染症の流行状況により、延期や中止になる場合があります。  
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”など…  
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 	
10月 	健診結果相談会
11月 	
12月 	特定保健指導
1月 	
2月 	施設(医療機関)健(検)診
3月 	
	定例健康相談(毎月第1または第3月曜日)

【夜間救急病院】



【休日当番医】



【休日緊急歯科当番医】



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



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