

こころの健康づくり

こころの相談や講座などを通して、メンタルヘルスについての理解を広めていきます。

●こころの健康相談

臨床心理士による個別の相談会です。

開催日 奇数月 13:30～1人1時間

予約制

健康増進課予防係にご予約ください。

☎(55)5109

e-mail yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

●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。

こころの不調やこころの病気について学ぶ機会です。

●“お話し会”を開催しています。

こころの病気を持つ方や、家族の方のピアミーティングの会です。

こころの健康づくり講座と一緒に開催しています。

相談窓口など
いろいろな情報が
載っています！



こころの健康
Webサイト

自殺対策

いのち
支える

「生き心地の良いまちづくり」のために、“気づき”と“つながり”を大切に、「いのちを支える支援」に取り組んでいきます。

●「援助希求」しやすい環境づくり

相談窓口の周知などを行い、援助希求を肯定的にとらえるメッセージを発信しつづけます。

※「援助希求」…困難を抱えた時に、他人に相談し援助を求めること。

●ゲートキーパー養成講座

“あなたも誰かの支えになれる”そんなきっかけになる講座です。

●自殺対策の推進

地域と市内・関係機関の“気づき”と“つながり”を構築していきます。



市では、「いのち支える二本松市自殺対策計画」を策定し、自殺対策を推進し、「生き心地の良いまちづくり」に取り組んでいきます。

※こころの不調や悩みなど、一人で悩まずご相談ください。

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られているため、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。対象の方には、クーポン券を送っていますので、まだ受けていない方はぜひ受けましょう。

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

【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。

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。

献 血

「二本松市街頭献血キャンペーン」

日時	7/ 9 (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。

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。絶えず誰かの献血が必要です。



【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

※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。

献血カードのアプリができました！

献血予約、事前問診回答、血液検査の確認も「ラブラッドアプリ」でできます。

アプリのダウンロードはこちらから⇒



App Store Google Play

からだのこと 話してみよう

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)

保健師、栄養士、歯科衛生士がお話を伺います。

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

からだがよろこぶ 健康づくり



“からだに変わりはないけれど、
将来の健康が心配される方へ”
健康相談のご案内をいたします。

生活習慣病
予防

フレイル
予防

特定 保健指導	・腹囲や体重が増え、血圧・血糖・脂質の数値が高い方へ健康な体づくりをサポートします！
生活習慣病 重症化予防	・血圧・血糖・脂質の数値が高い方へ生活習慣の振返りや必要な治療をサポートします！
低栄養予防 お口の健康	・硬いものが食べづらい、体重が減ってきたという方へ“おいしく、楽しく食べる”をサポートします！
生活習慣病 重症化予防	・血圧・血糖の数値が高い方、腎機能が低い方へ生活習慣の振返りや必要な治療をサポートします！

運動教室

開催日	場所	内容
7月、9月、2月 ※広報にほんまつや 市ウェブサイトをご 覧ください。	保健センター 等	栄養講座と運動2 回のコース ※体に優しい食事や 長続きする運動に ついて

プール活用運動教室

開催日	場所	内容
9月以降 ※広報にほんまつ や市ウェブサイト をご覧ください。	二本松 しんさん 城山 プール等	栄養講座と運動4回のコース ※腹囲や体重が増え、血圧・血糖・ 脂質の数値が高い方へ健康な 体づくりをサポートします。

出張健康相談会、企業(中小事業所)での健康教室

1 イベント等での出張健康相談会や企業(中小事業所)での健康教室等についてご相談ください。※先着順、3事業、3企業まで

企業の健康経営を、
応援します！

健康経営のすすめ！

「社員の健康＝重要な経営資源」と捉えて、健康増進を積極的に取り組む、経営スタイルです！

- ①生産性の向上
- ②手当や保険料の負担軽減
- ③社内的社外的なイメージ向上
- ④リスクマネジメント

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

【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



【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

★【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」
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います。

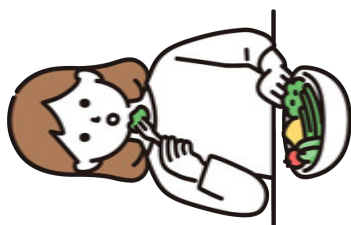
知っ得情報
“お口”編

お口の健康に関する教室・相談会 も開催しています

おいしく食べるって、からだにいい

てきえん

適塩のすすめ



ベジ・ファースト

野菜から食べ始めると、
血糖値の急激な
上昇が抑えられ、生活習慣病の
予防改善が期待できます。

栄養成分表示を 活用しよう

ふだんよく食べる食品や使う
調味料に、どのくらい食塩が入って
いるか知っていますか？

食品の食べる量や頻度、
調味料の使い方を工夫
することが“適塩”に
つながります。

栄養成分表示 1食(1食)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

主食・主菜・副菜

をそろえよう

ふくしま“食の基本”の推進



主食の基本は“白米”

毎日の食事、主食はどんなものを食べて
いますか？
おにぎり、お寿司、パン、うどん…
それらには、“見えない塩分”が
含まれています。
白米であれば、塩分ゼロ。
まずは主食を、白米にすることから
始めてみましょう。

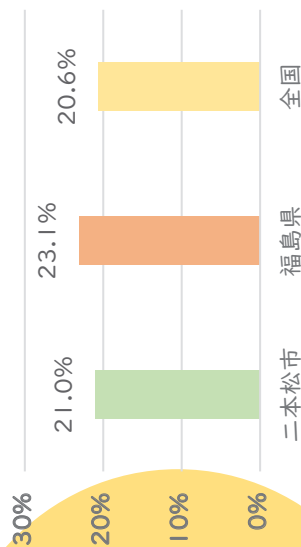
適正体重の維持

肥満・生活習慣病予防

二本松市のメタボリック
シンドローム該当者率は、
21.0%です。

同時に、小学生の肥満傾向児
の出現率は11.4%、
中学生は14.8%となっており、
おとなも子どもも肥満傾向にあります。
家族で、肥満予防を意識することが
大切です。

令和2年度の全国のメタボ率は20.6%
福島県のメタボ率は23.1%と
過去最悪となっています。



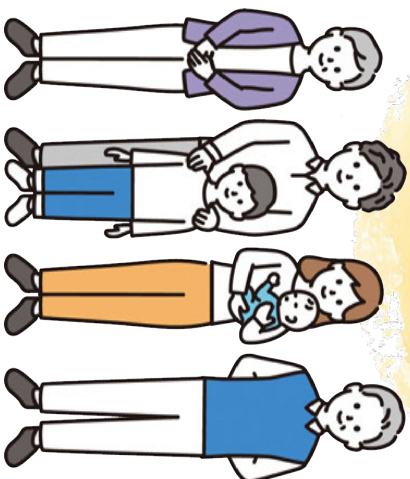
参考：国保データベース（令和2年度）

生涯にわたる “食育”

様々な体験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け健全な食生活を実践できる力を育むこと...

おとなも子どもも、いきいきと暮らすために食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう。

にほんまつし
けんこうづくり



“食行動チェック”

思い当たる項目に✓をつけてみましょう

- ☐ 他の人と比べて食べる速さが早い
- ☐ 満腹になるまで食べる
- ☐ 麺類を週2回以上食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数が1日1回未満
- ☐ 野菜（いも類・漬物を除く）を食べる回数が1日1回未満
- ☐ レトルト食品やインスタント食品を食べる回数が週2回以上

3つ以上✓がついたら要注意...
肥満につながりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。

◎問い合わせ...

二本松市役所保健福祉部健康増進課

〒969-1404

福島県二本松市油井字砂田101番地
安達保健福祉センター

電話番号 0243-55-5110
FAX 0243-23-1714

まずは、健(検)診を受けましょう！

健康診査

①19～39歳の方：

学校や職場の健診を受診します。福島県より「県民健康調査」の案内がありますので、予備校生やお勤めでない方はこちらを受診しましょう。

②40～74歳の方：

(1) 国民健康保険加入者…市の「国保特定健康診査」を受診します。

(2) 国民健康保険以外に加入されている方…加入されている保険組合から「特定健診」の案内があります。

※被扶養者の方は「受診券」があれば、市の集団健診で受診できる場合があります。

③75歳以上の方(65歳以上の障がい認定者含む)：市の「後期高齢者健康診査」を受診します。

「特定健康診査」、
「後期高齢者健康診査」は通院中の方も対象です！

「国民健康保険健康マイレージ」
「ふくしま健民アプリ」など、健診を受けることでポイントが貯まる事業があります！

「国保特定健康診査」「後期高齢者健康診査」は無料！
がん検診の自己負担は、費用の約1割です！
(例：7千円の検査が700円で受けられます)

がん検診

①20歳以上の女性：子宮がん検診が対象(2年に1回)

②40歳以上の方：

肺がん検診(胸部X線検査)、大腸がん検診…年1回の対象

胃がん検診…40歳代は胃部X線検査で年1回、50歳以上は胃内視鏡検査で2年に1回(偶数年齢)の対象

乳がん検診…2年に1回の対象

※肺がん検診(喀たん検診)、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診は対象年齢や該当要件があります。不明な点はお問い合わせください。

集団健(検)診 ※完全予約制(子宮、骨、乳がん検診も)

健(検)診期間	会場	予約方法
9/5(火)～15(金)	二本松福祉センター	電話予約 (平日9:00～17:00) 050(3605)4508 ①8・9月実施分 …7/14(金)9:00～ ②10・11月実施分 …8/25(金)9:00～ Web予約 (24時間受付) QRコードから予約してください。
9/20(水)～23(土)	東和保健センター	
10/11(水)～14(土)	岩代保健センター	
10/20(金)、21(土)、 23(月)～27(金)、 29(日)～11/2(木)	安達保健福祉センター	

Web予約は、
電話予約開始の
「1週間前」から
開始します。



子宮頸がん・骨粗しょう症検診

月日	受付時間	会場
8/4 (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	
9/26 (火)	8:30～9:30	東和保健センター
	13:00～14:00	岩代保健センター
10/6 (金)	8:30～10:30	二本松保健センター
	13:00～15:00 ※骨粗しょう症検診のみ	

R5年度より、骨粗しょう症検診は40～70歳の5歳毎節目年齢(R6年3月末時点)の方が対象です。

乳がん検診

月日	受付時間	会場
8/10 (木)	8:30～9:00、 9:30～10:00	東和保健センター
	13:00～13:30	岩代保健センター
9/28 (木)	8:30～9:00、 9:30～10:00	岩代保健センター
	13:00～13:30	東和保健センター

※乳がん集団検診は、岩代・東和地域居住の40歳以上の方が対象です。



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(木)～R6.2/29(木) ※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。

健康づくり カレンダー

2023-24

にほんまつ
けんこうづくり

家族の絆、
地域の絆で
健康づくり！



健康寿命を
のばそう！

食

おいしく食べるって、
からだにいい

運動

いろんな所で、
すこしずつ

健診を受ける

定期的に、自分を知る

通院してても、
受けましょう！

禁煙

たばこの煙を
なくそう

“適塩”
てきえん

体に適切な量の「塩」をとることで、
高血圧を予防するために、
今より少しだけ“塩”を意識する暮らし”をはじめましょう。

市の健康課題は、
“高血圧”
…なんです。

【夜間救急病院】



【休日当番医】



【休日緊急歯科当番医】



二本松市ウェブサイトで公
開しています。左記QR
コードからご確認ください。



二本松市健康増進課予防係(安達保健福祉センター内) ☎(55)5109 FAX(23)1714