



health 保健

安心した出産に向けて

今月の両親学級

一般コース

日時・内容 8月18日(日)

午前9時～正午

- ・産まれたばかりの赤ちゃん
と母乳についての話
- ・妊娠期から役立つアロマト
ラピー(ジェルコロン作り)

対象者

市内在住の妊婦さんとその
パートナー、育児中の方、祖
父母

費用 500円(材料代)

講師 助産師

申込期限 8月15日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 8月23日(金)

午前9時～正午

- ・お産の進み方と退院後に役
立つ情報
- ・知っておくと安心！
母乳の出方と飲ませ方

対象者

市内在住で妊娠後期(おお
むね妊娠28週(8カ月)～)の

妊婦とそのパートナー

講師 助産師

申込期限 8月20日(火)

共通

場所

安達保健福祉センター

持ち物

母子健康手帳、筆記用具、
水分補給ができるもの

託児 無料

※下記まで事前に申し込みく
ださい。

※託児を希望される方は、オ
ムツや着替え、ミルクなど
をお持ちください。

保護者が集まり語り合える
交流の場

子育てチャットの会

日時 8月20日(火)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時35分～)

テーマ

「お子さんの食事・生活リ
ズム」

対象者

未就学児の保護者・妊産婦

場所 安達公民館

※受付・託児は安達保健福祉
センターで行います。

持ち物 水分補給できるもの

託児 無料

申込期限 8月14日(水)

※下記まで事前に申し込みく
ださい。

※託児を希望される方は、母
子健康手帳、オムツや着替
え、ミルク、飲み物などを
お持ちください。

◎問い合わせ・申し込み：

こども家庭課母子保健係

(安達保健福祉センター内)

☎ 55) 5110

Fax 23) 1714

からだスッキリ講座

9月コースのテーマ

運動

姿勢を整えて腰痛・肩こ
り・疲労解消～仕事や生活
の質もアップ～

栄養

免疫力アップで元気に！

日時

(3回1コース)

栄養講座：7日(土)

運動講座①：14日(土)

運動講座②：21日(土)

申込期限 8月23日(金)

実施時間

午後1時30分～3時

(受付：午後1時15分～)

場所

安達保健福祉センター

対象者

食事や運動に関心のある40
～74歳の方

参加費 無料

定員 20人(先着順)

講師

快フィットネス研究所

運動指導士 吉井雅彦氏

二本松市 管理栄養士・保
健師

準備物 タオル、飲み物

申込方法 電話、かんたん申
請(QRコード)、下記窓口等

でお申込みください。

予約はこちら



予約はこちら

その他

2月にも開催を予定してい
ます。



健康づくり研修会

(市内中小事業主向け)

働き盛り世代の皆さんが、
健康で自分らしい生活を営む
ためには、「職場」での健康づ
くりが重要です。

従業員の皆さんが元気で活
気があり、長く働き続けるこ
とができるように、市内中小
事業主を対象に「健康づくり
研修会」を開催します。

実践的な取組事例や市や県
から健康づくりの支援メ
ニューもご紹介しますので、
奮ってご参加ください。

日時 8月27日(火)

時間 午後2時～3時30分

会場 安達公民館

参加費 無料

申込方法

かんたん申請(QRコード)

または左記窓口へお申込みく
ださい。



◎問い合わせ・申し込み：

健康増進課成人保健係

☎ (55) 5109

Fax (23) 1714



10月実施分
集団健(検)診のお知らせ

日時・場所 下表のとおり
※完全予約制で行います。対象地区の指定はありません。
予約方法

【ウェブ予約】
8月14日(水)
午前9時～
以降24時間受付
【電話予約】平日のみ
8月21日(水)～
午前9時～午後5時

050(3605)4508
受付開始直後などは、電話がつながりにくくなる場合がございます。つながらない場合は、時間を空けてお掛け直してください。
・各保健センターでの代理予約も可能です。
◎問い合わせ先
健康増進課成人保健係
☎(55)5109
Fax(23)1714

【総合健(検)診】

会場	月日	時間
岩代保健センター	10/9(水)～12(土)	① 8:00～8:30 ② 8:30～9:00 ③ 9:00～9:30 ④ 9:30～10:00
安達保健福祉センター	10/18(金)、19(土)、21(月)～25(金)、27(日)～29(火)、	⑤ 10:00～10:30 ⑥ 10:30～11:00

【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

会場	月日	時間
東和保健センター	10/1(火)	8:30～9:30
岩代保健センター		13:00～14:00
安達保健福祉センター	10/15(火)	① 8:30～10:30 ② 13:00～15:00

※子宮頸がん検診を受ける方は、ロングのフリースカートをご用意ください。

【乳がん検診】

※二本松・安達地域の方も受診可能になりました。

会場	月日	時間
岩代保健センター	10/2(水)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00
東和保健センター		③ 13:00～13:30
安達保健福祉センター	10/3(木)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00
二本松保健センター	10/16(水)	③ 13:00～13:30

※乳がん検診を受ける方は、バスタオルをご持参ください。



ウェブ予約はこちらから！



市民が主役。

～市長からの手紙～

友好都市駒ヶ根市
市制施行70周年



二本松市長
三保 恵一

長野県駒ヶ根市は、東に南アルプス、西に中央アルプスの3千m級の山々を望むことができる都市で、伊那谷の経済・文化の中心として、さまざまな産業に支えられながら「アルプスがふたつ映えるまち」にふさわしい山岳観光都市として発展してきました。

その駒ヶ根市が今年7月に市制施行70周年を迎えました。本市と駒ヶ根市は、JICA A青年海外協力隊の訓練所がある都市として、両市の連携と交流を深めるため、平成12年5月に友好都市協定を締結しました。これまで市議会をはじめ、商工・農業団体、消防団、スポーツ・文化団体、小学生の受け入れなど、さまざまな面で両市の連携、相互交流に努めてまいりました。

昨年は二本松の提灯祭りにも出店し、駒ヶ根市の誇る名産品を提供いただきました。

これまでの交流で、行政はもちろんのこと、市民同士の心温まるふれあいを大切に、大きな友好の輪を築けたことは両市にとってこの上のない喜びであります。

平成17年10月には「災害時の相互応援に関する協定」を締結し、お互いの連携の強化や協力関係の確立を図ってまいりました。

平成23年の東日本大震災では、給水車の派遣とともに、入手困難な災害復旧資材を支援いただき、設備会社の専門家を派遣して岳温泉の復旧にもご尽力いただきました。

東京電力福島第一原子力発電所の事故により、二本松市民の避難者受け入れを要請した際には、駒ヶ根市長から「駒ヶ根市として二本松市民全員の避難を受け入れる。市長は災害対策本部長なので、市役所を動かさないで対策の陣頭指揮を執って欲しい。」との返事をいただき、その友情が大変ありがたく、あふれる涙がとまりませんでした。

市民とともに育んだ70年の歴史や文化を継承し、未来へ向かって益々の発展と市民の皆様の幸せ、二本松市と駒ヶ根市との一層の友好交流を心から願っております。

【熱中症の症状と対処】

程度	症状	対処
1度 (軽症)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、汗がとまらない など	涼しい場所に横になり、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分補給をしましょう。
2度 (中等症)	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい(倦怠感)、ぼーっとする(虚脱感)、判断力や集中力の低下 など	涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分補給をしてください。 水分などを補給しても症状が良くならない場合や自分で水分を取れない場合は速やかに病院へ行くようにしてください。
3度 (重症)	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まったく歩けない など	症状が一つでもみられた場合、すぐに救急車で病院に搬送してください。

※環境省、厚生労働省ホームページの熱中症関係情報サイトを参考に記載。

熱中症に注意！

熱中症とは…？

暑い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなる病気です。

熱中症の症状は、めまいや吐き気、頭痛やけいれん等さまざまなで、屋外だけでなく室内でも起こります。
しっかりと予防を行いましょう。

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給

・のどが渇く前に水分補給をしましょう。食事以外に一日あたり1.2リットルの水分摂取が目安です。1時間ごとにコップ1杯、起床時と入浴前後にも水分補給をしましょう。

・運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

暑さを避ける

・暑い日や時間帯は涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。
・エアコンを使用し、室温と湿度の調整を行いましょう。
28℃を超えると熱中症の危険性が高まります。換気を行う際もエアコンはつけたままにしましょう。



体調管理

・日頃からバランスが取れた食事や睡眠をしっかりと摂り、体調を整えることが熱中症を予防する上でも有効です。

◎問い合わせ：

健康増進課予防管理係

☎(23)6591

Fax(23)1714

大切な人と一緒にがん検診キャンペーン

対象受診期間中にがん検診を2人1組で受診した県民を対象に、キャンペーンを開催します。

開催期間

6月1日(土)～

令和7年1月31日(金)

参加要件

- ①福島県在住であること
 - ②対象受診期間中に検診を受診していること
 - ③2人1組のペアでがん検診を受診していること(ペアは、受診日・受診機関が異なる場合も可)
- 対象となる検診
胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

子宮頸がんを予防しましょう

子宮頸がん予防 HPVワクチンとがん検診を受けましょう

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。
HPVワクチンを接種することで、HPVの感染を防ぎます。HPV以外にもがんになる原因はあります。定期的に検診を受けてがんを早期発見・治療することで、がんで命を落とすリスクが減ります。

HPVワクチンで
HPV感染予防

子宮頸がん検診で
早期発見・治療

HPVワクチン接種の対象者 (料金は無料)

- 定期予防接種：小学6年生～高校1年生相当の女性
- キャッチアップ接種：
平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれでワクチン未接種の女性

ワクチンを無料で受けることができるのは、令和7年3月末までです。
ワクチンは3回接種する必要があるため、9月頃までに1回目の接種を受けましょう。

HPVワクチンは対象者以外が接種する場合、約5～9万円かかる予防接種です。

子宮頸がん検診の対象者

- 20歳以上の女性

◎問い合わせ…

健康増進課予防管理係 ☎(23)6591 Fax(23)1714

対象受診期間
令和6年1月1日(月)～
12月31日(火)

応募方法
応募用紙または左記QRコードより応募

◎問い合わせ…
大切な人と一緒にがん検診キャンペーン事務局
☎024(935)6175
土日・祝日・年末年始を除く午前10時～午後5時まで

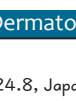


フラワー皮フ科クリニック

ー2024年8月2日(金)開院ー

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45～11:45	○	○	○	○	○	○	△
14:30～17:45	○	○	●	○	○	△	△

●：手術・検査(完全予約制) △：予約不要
休診日：木曜日・日曜日・祝祭日
ホームページ <https://flower-hifu.com/>
院長 花見由華(皮膚科専門医)



Flower Dermatology Clinic