health
保健

今月の両親学級
安心した出産に向けて

一般コース

日時・内容　9月28日(日)
午前9時～正午
・生まれたばかりの赤ちゃんと母乳についてのお話
・お口を通してのお子さんとの関わり

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

講　師　助産師・歯科衛生士

申込期限　9月25日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容　9月11日(木)
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)～)の妊婦さんとそのパートナー

講　師　助産師

申込期限　9月8日(月)

ふたごの交流会

日時・内容　9月12日(金)
午前9時～11時
・身体計測、育児相談、交流会

対象者
・ふたご・みつごを妊娠中の方・パートナー
・ふたご・みつごのお子さん(未就学児)と保護者
※就学後でも参加可能です。

申込期限　9月9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
※事前に申し込みが必要です。
※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。

◎問い合わせ・申し込み…
こども家庭課母子保健係
☎(55)5110
Fax(23)1714

弁護士によるB型肝炎特別措置法無料電話相談会および無料出張相談会

集団予防接種によるB型肝炎患者に対する給付金支給特別措置法および認定手続きについて、弁護士が電話や対面で相談に応じます。

対象者
集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族

相談料　無料

無料電話相談会

日　時　9月13日(土)
午前10時～正午

連絡先　左記までご連絡ください。
※通信料は相談者負担です。

無料出張相談会

日　時　9月20日(土)
午後1時30分～3時

場　所　福島テルサ
研修室すりかみ

申　込
事前のお申し込みが優先ですが、当日会場でも受け付けします。

◎問い合わせ・相談…
全国B型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所
☎025(223)1130

市民が主役。
～市長からの手紙～

スポーツに親しみ健康な人生を

健康診断の結果や体重計の数値に不安を感じながら日々を過ごされてはいないでしょうか。充実した人生を送るためには、何よりも健康が第一となります。

スポーツに親しむことは、体力向上や生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に大きな効果をもたらします。筋力や持久力の向上、代謝の促進といった身体的効果のみならず、ストレス解消や気分の安定など精神面での恩恵も計り知れません。さらに、達成感や仲間との交流を通じて自信が生まれ、特にチームスポーツでは人間関係が広がり、孤独感の軽減にもつながります。

最近スポーツを全くしていないという方には、ウォーキングやジョギングが最適であり、気軽に始められます。無理なく続けることが肝要で、1日20～30分程度でも週に数回継続することで、大きな健康効果が期待できます。

スポーツは、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠な要素です。ご自身のライフスタイルや興味に合わせてスポーツに取り組むことは、健康増進だけでなく、日々の充実感や生きがいにも結びつきます。

スポーツを始めるのに遅すぎることはありません。年齢を問わず、自分の力で新たな未来を切り拓くことができるのです。これからの人生、市民の皆さんには、心身ともに健やかに過ごしていただきたいと願っております。

市では、市民の皆さんに満足していただけるようなスポーツ環境の実現に向け、今後も精力的に取り組んでまいります。

二本松市長
三保 恵一

土・日・祝日に乳がん検診を実施します

福島県広域乳がん検診事業により、土・日・祝日に商業施設で乳がん検診を受けることができます。

日時・場所　下表のとおり

対象者　市内にお住まいの40歳～69歳の偶数年齢の女性（令和８年３月31日時点）

※奇数年齢の方でも、前年度市の検診未受診の方は受診可能です。

※検診受診には「がん検診シール」が必要です。受診を希望する場合には下記までお問い合わせください。

※今年度市の乳がん検診を受けた方は対象外となります。

料金

40歳・41歳　クーポン対象者　無料

42～49歳　600円

50～69歳　400円

【日時・場所】

会場	月日	時間
イオン福島店	10/12（日）	9:30～11:30 13:30～15:00
	11/16（日）	
	12/13（土）	
ヨークベニマル福島西店	11/ 9（日）	
	12/ 6（土）	
	R8/ 1/25（日）	
メガステージ二本松	11/30（日）	
	R8/ 1/24（土）	
ヨークベニマル伊達店	11/23（日・祝）	
リオンドール保原店	R8/ 1/18（日）	

【予約方法】

検診日	電話予約	WEB予約
10・11月	9/10（水）～9/24（水）	9/ 1（月）～各検診日の２週間前
12・1月	11/ 4（火）～11/14（金）	
予約電話番号 050（3647）5870 （9：00～17：00、土日祝日を除く）		県広域乳がん検診予約フォーム

◎問い合わせ・申し込み…

検診内容・費用に関すること
健康増進課成人保健係
☎（55）5109
Fax（23）1714

検診予約に関すること
（公財）福島県保健衛生協会
健診事業課
☎024（572）6112

検診概要全般に関すること
福島県健康づくり推進課
広域乳がん検診担当
☎024（521）7640

いのち支える「自殺予防週間」をご存じですか？

９月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年９月10日から16日までの一週間を「自殺予防週間」とし、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発に努めています。

もし、あなたが悩みを抱えていたら…もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら…ぜひ相談してください。

市では、悩みや不安などを伺いながら、ご本人やご家族の相談に応じています。また、必要に応じて、医療機関や様々な分野の支援者と一緒に支援していきます。

こころの健康ウェブサイト

こころの健康づくり講座 ～家族のメンタルヘルス～

精神疾患って聞いたことあるけどわからない。そんな疑問を知って、話して、ちょっと元気になれる講座です。

講演内容　「こころの病気の理解を深める講座」

講師　ほりこし心身クリニック　院長　堀越　翔　氏

日時　９月24日（水）　午後２時～３時30分

場所　安達保健福祉センター　集団検診室

対象者　こころの病気を経験された方や家族、支援者、講座に関心のある方

定員　40人

申込期限　９月17日（水）

※電話または左記二次元コードからお申し込みください。

こころの健康づくり講座申込フォーム

◎問い合わせ・申し込み…
健康増進課成人保健係
☎（55）5109
Fax（23）1714