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23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
・早産予防のためのお口の手入れ

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

場所　安達保健福祉センター

講師　助産師、歯科衛生士

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。

申込期限　8月20日(木)

子育てチャットの会

集まれ!子育て中の仲間たち

こどものこと、自分のこと、仕事のこと…、いろんなことを話したい、聞いてみたい方、気軽にお話してみませんか?

日時　8月27日(木)
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

※受け付け・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20日(木)

※事前に申し込みが必要です。
※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

家庭での食中毒を防止しましょう

8月は食品衛生月間

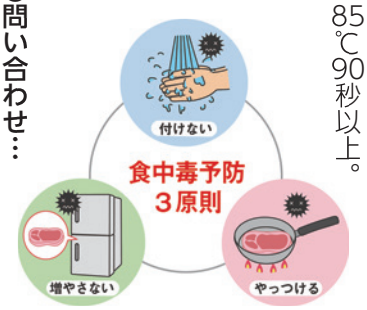
食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生します。特に夏場は気温が高く、細菌が増えやすくなるため、食中毒が起きやすくなります。

食中毒予防の3原則

食中毒菌をつけない
手洗いの徹底、器具の使い分け(肉、魚、野菜で分ける)。

食中毒菌をふやさない
温度管理(冷却)、常温に放置しない、作ったらすぐ食べる。

食中毒菌をやっつける
十分な加熱(中心部まで火を通す)。ノロウイルスは85℃90秒以上。



◎問い合わせ…
福島県県北保健所
食品衛生チーム
☎024(534)4305

市民が主役。

～市長からの手紙～

高血圧ゼロのまちを目指して

人生100年時代と言われる今、私たちが人生で最も大切にしたいものが「健康」です。

健康であることは、自分らしく生活し、家族や友人と笑顔で過ごし、地域の中で生きがいを持って活動するための大きな支えとなります。

支援や介護が必要になる期間をできるだけ短くし、元気で自立した生活を送る「健康寿命」を延ばすことが、これからますます重要になります。

日本人の健康課題の一つとして「高血圧」がありますが、高血圧は自覚症状が少ないため「サイレントキラー(静かな病気)」とも呼ばれ、脳卒中や心疾患、腎臓病等の重大な病気につながる恐れがあります。

健康づくりの第一歩は、自分の体の状態を知ることです。

朝起きてからと夜寝る前など、決まった時間に血圧を測定し記録することで、自分の体の変化に早く気づくことができます。

血圧は、その日の体調や生活習慣を映し出す健康のバロメーターです。

毎日の血圧測定、減塩を意識した食生活、適度な運動、十分な睡眠、禁煙や節酒、定期的な健診の受診など、日々の小さな積み重ねが、病気の予防や早期発見、健康寿命の延伸、そして未来の健康と幸せにつながります。

市では「健康でいきいきと暮らせるまち」の実現を目指し「健康寿命」の延伸に向け、市の健康課題である「高血圧」「肥満」等の生活習慣病対策として、健康づくりや介護予防、スポーツの推進、地域活動の支援など、関係機関と連携し、事業を展開してまいります。

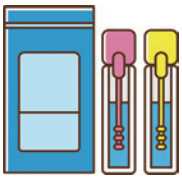
今年度より、日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業の認定を受け、高血圧対策や生活習慣病予防等に、より一層強化して取り組んでおります。今後さらに各種保健事業や体力づくり等の健康管理対策を継続して進めてまいります。

市民の皆さんがいつまでも健やかに、笑顔あふれる毎日をお過ごしいただけますことを心より願っております。

二本松市長
三保恵一

大腸がん検診のご案内（予約不要）

下記日程で検体をお預かりして、検査結果を郵送します。（福島県保健衛生協会に業務委託）
検査の対象者で希望する方には「検体容器と問診票」をお渡しします。
電話でご連絡の上、二本松保健センター、安達保健福祉センター、岩代支所、東和支所までお越しください。
※大腸がん検診の対象者は、広報５月号17ページをご覧ください。
※当日の持ち物：検査する方の①がん検診用受診シール　②健康診断受診カード
③有効期限内の保険証（マイナ保険証を含む）や資格確認書
④検体容器　⑤料金（大腸がん検診100円、一部無料）



検診月日	曜　日	受付時間	検診会場
8/29	土	11：30～12：00	二本松福祉センター（亀谷）
9/12	土	11：30～12：00	安達保健福祉センター（油井）
9/16	水	7 ：30～10：00	二本松保健センター（金色）
9/19	土	11：15～11：45	東和保健センター（針道）
9/25	金	7 ：30～10：00	
10/ 3	土	11：15～11：45	岩代保健センター（上長折）
10/ 9	金	7 ：30～10：00	
10/24	土	11：30～12：00	安達保健福祉センター（油井）
11/ 6	金	7 ：30～10：00	

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

女性のがん集団検診が始まります

８月から各保健センター等で集団けんしんが始まります。
今年度の集団けんしんでは、①乳がん検診と総合けんしん、②乳がん検診と子宮がん検診と骨粗しょう症検診が同時に受けられます（完全予約制）。
乳がん検診は、40歳以上の偶数年齢の女性が対象です。子宮頸がん検診は20歳以上の偶数年齢の女性が対象です（市民のみ）。
※奇数年齢でも、前年度未受診であれば受診できる可能性がありますので、希望される方は健康増進課までご連絡ください。
骨粗しょう症検診は40～70歳の５歳刻みの女性が対象です。
詳しい検査の時間や受け方は、広報６月号と同時に配布された「二本松市令和８年度けんしんのお知らせ」または、市ウェブサイトをご確認ください。

市ウェブサイト　　集団検診予約サイト

乳がん検診バスの中の様子

検診バスのメリット
・**予約制**で待ち時間が短い
・乳がん検診のマンモグラフィー撮影は**女性技師**が担当

女性のがん集団検診日程

検診月日	曜 日	検診内容	検診会場
8/24	月	乳がん検診	岩代/東和保健センター
9/ 7	月	乳がん検診、総合けんしん	二本松福祉センター
9/30	水	乳がん検診、子宮頸がん検診、骨検診	岩代/東和保健センター
10/24	土	乳がん検診、総合けんしん	安達保健福祉センター
11/ 5	木	乳がん検診、子宮頸がん検診、骨検診	

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

health 保健

歩行力改善チャレンジ（花王株式会社協働事業）

運動を始めたい方、普段の活動をふり返りたい方必見

歩行の質測定会で、自分の歩き方のクセ、将来の健康リスクを知ることができます。日々の歩行年齢を測定できるホコタッチ歩行計を毎日装着して、4カ月間自分のペースで日常生活やウォーキングを行うプログラムです。

測定会日時
①9月5日(土)
午前9時30分～午後4時
②9月6日(日)
午前9時30分～正午
※測定は一人当たり約30分です。

会　場
安達保健福祉センター

参加費　無料

対象者
市民または市内勤務の20～おおむね75歳までの方
※原則測定会に参加できる方が対象となります。

定　員　90人(先着順)
※申し込みが多い場合、今年度初めて申し込んだ方が優先となります。

申込方法
電話または左記二次元コードからお申し込みください。

歩行力改善チャレンジ申込フォーム

昨年度の測定会の様子

歩行の質測定会で歩行の癖や将来の健康リスクを測定します

【一日の歩数目標】
18～64歳　8,000歩以上
65歳以上　6,000歩以上
「健康日本21(第三次)」より

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

弁護士によるB型肝炎特別措置法無料相談会

集団予防接種等によるすべてのB型肝炎ウイルス感染者の救済を目指して無料相談会を開催します。

内　容
集団予防接種でB型肝炎となった人とその家族を対象とした弁護士による相談会

日　時　8月22日(土)
午後1時30分～3時

場　所
コラッセふくしま
402　A・B会議室

※予約優先、当日会場での申し込み可、個人情報厳守

◎問い合わせ…
全国B型肝炎訴訟新潟弁護団
☎025(223)1130

ひきこもり相談公開講座

県では、ひきこもりについて悩みを持つ家族で集まり、知識や本人への関わり方等を学ぶ家族教室を年6回開催しています。

ひきこもりについて学ぶ機会として、家族教室第3回を一般公開します。本人、家族、関心のある一般の方、地域の支援者等どなたでも参加できます。

日　時　8月20日(木)
午前10時～正午

場　所
県北保健福祉事務所
2階　大会議室

申込方法
左記まで電話でお申し込みください。

◎問い合わせ…
福島県県北保健福祉事務所障がい者支援チーム
☎024(534)4300

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者		
	(ア) 配偶者（事実婚も含む） (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省補償金相談窓口
電話番号 **03-3595-2262**
受付時間　10：00～16：00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病　厚労省　検索