



手帳に記載されている各項目の

参考事例の紹介

B 社会参加等

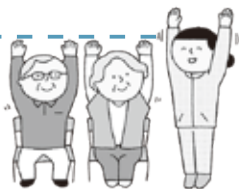
- ・献血 ・クリーン作戦や河川清掃 ・花いっぱい運動
- ・各地区行事（夏祭りや運動会、敬老会など）
- ・各地区の公民館事業（草刈りや講座、ゲートボールなど）
- ・学校行事（奉仕活動、運動会など）



◀手帳は役場や各地区公民館、体育館で配布しています！

D 健康事業等

- ・健康教室 ・料理教室 ・サロン活動
- ・町体育館トレーニング室の利用
- ・卓球、野球、ウォーキング、ランニングなどの運動活動



E 毎日の健康運動

運動目標：毎日1度は外に出る、ストレッチをする、散歩をする など
食事目標：毎日三食食べる、よく噛んで食事をする、間食をしない など



※ D と E は両方クリアすると2枚目に進むことができます

健康だより その255
今月のテーマ
『かわまた健康ポイント
事業に参加しよう』
今年度から、皆様の日々の健康づくり活動を応援する「かわまた健康ポイント事業」を実施しております。
健康行動の実施や各地区の行事等へ参加し、健康ポイント手帳にポイントを貯めましょう！

ポイントに応じて、記念品を贈呈いたします。
500 ポイント達成
川俣シャモセット
60 ポイント達成
キッチンセット
かわまた健康ポイント事業の詳細は、広報かわまた6月号をご覧ください。



8月は食品衛生月間です

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。家庭での食事作りの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

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）
- 食中毒菌を増やさない：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

県民健康調査「県内小児健診」

県内の医療機関で15歳以下の方を対象とした県内小児健康診査を、12月まで実施予定です（受診期間は、新型コロナウイルス感染症等の状況により変更となる場合もありますので、ご了承ください）。

なお、対象の方には、受診のご案内を6月下旬に発送しています。お子様の健康状態を把握する機会ですので、受診についてぜひご検討ください。健診費用は無料です。

■問合せ先 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター（Tel 024-549-5130）

集団検診の結果を確認しましょう

特定健診の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師や管理栄養士が、ご家庭を訪問または電話をいたします。検診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

限度額適用・標準負担額減額認定証

問 保健福祉課 国保年金係（内線 1405）

入院する場合は、医療費が高額になることが予想されますので、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請をしてください。世帯全員が住民税非課税の方は、「限度額適用認定証」を提示すると、同じ月内に1つの医療機関の窓口で支払う自己負担額が、自己負担限度額までとなるほか、入院時食事生活療養費の減額適用を受けることができます。

住民税課税世帯の方は、「限度額適用認定証」を提示すると、同じ月内に1つの医療機関の窓口で支払う自己負担額が、自己負担限度額までとなります。この制度は、更新・申請手続きが必要です。

■申請に必要なもの 国民健康保険証。また、住民税非課税世帯の方で、過去1年間で90日以上入院があった方は、入院日数がわかるもの（領収書など）もお持ちください。



健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

和気あいあい会

- 日時 8月10日(木) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 講師 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
- ※初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。
※次回は、9月7日(木)の開催予定です。

男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 8月24日(木) 午前10時～11時30分
 - 場所 川俣町体育館
 - 持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶
 - 講師 八子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士
- ※次回は、9月5日(火)の開催予定です。

さわやか体操教室

- 日時 8月9日(水)
- 第1部：午前9時～10時（定員20名）
第2部：午前10時30分～11時30分（定員20名）
- 場所 保健センター
 - 持参する物 水分補給用の水・お茶
 - 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※体操教室は予約制です。
※次回は、9月8日(金)の開催予定です。

子宮頸がん検診・乳がん検診のお知らせ

該当の方へは8月下旬に案内を郵送します。今回通知されなかった方でも、昨年度偶数年齢で受診されなかった方は受診することができます。担当係までお問い合わせください。

子宮頸がん検診（集団検診）

- 検診会場 保健センター
 - 自己負担金 1,000円
 - 検診日及び受付時間
- | 検診日 | 時間 | 予約受付開始日 |
|----------|----|--|
| 9月27日(水) | 午前 | インターネット：9月1日(金)9時～
電話または窓口：9月8日(金)9時～ |
| 10月3日(火) | 午前 | |
| | 午後 | |
- ※検診当日はスカートをご準備ください。
※子宮がん検診は完全予約制です。

子宮頸がん検診（施設検診）

- 検診案内に同封されている医療機関の中からご希望の医療機関で、予約のうえ受診してください。
- 自己負担金 1,500円
 - 実施期間 9月1日(金)～令和6年2月29日(木)

乳がん検診

- 完全予約制です。お申込みの上受診してください。
- 検診会場 川俣町保健センター
 - 自己負担金 1,000円
- ※30歳代の方の日程の日は、30歳代の方の申し込みを優先しますのでご了承ください。
- 予約受付開始日
インターネット：9月1日(金)9時～
電話または窓口：9月8日(金)9時～
 - 30歳代の方

日程	
10月20日(金)	10月21日(土)

40歳代以上の方

日程		
10月12日(木)	10月14日(土)	10月19日(木)
10月20日(金)	10月21日(土)	11月14日(火)
11月15日(水)	11月24日(金)	

予防接種のお知らせ

令和5年4月にお知らせしてあります、麻しん風しん2期、二種混合（破傷風・ジフテリア）、日本脳炎第2期、子宮頸がんワクチンの該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。

令和5年度アルコール問題公開講座

- 日時 8月31日(木) 午後2時～4時
- 場所 県北保健福祉事務所 2階大会議室
- 定員 先着50名
- 参加方法 電話またはFAXにより8月29日(火)までお申し込みください。
- 申込・問合せ先
福島県県北保健福祉事務所障がい者支援チーム
(TEL：024-534-4300 FAX：024-534-4325)

毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

塩分の多いメニューを食べる頻度を減らす！
ラーメンやうどん、そば等の麺類、お寿司、丼物、焼きそばやカレーライスなどは、塩分の多い食品です。食べる頻度を減らすよう意識しましょう。