

施設検診（乳がん・子宮頸がん検診）のご案内

令和7年7月から令和8年2月の期間中、施設検診（乳がん・子宮がん検診）を実施します。
過去5年間に乳がん・子宮頸がん検診を受診された方を対象に健康推進員が6月下旬ごろに家庭訪問し、受診録を配布します。受診録が届いてから指定医療機関に直接お電話で予約してください。
受診希望者でお手元に受診録が届かない方は、ほけん課保健係（☎585-2783）までご連絡ください。詳しくは、5月初旬に配布した検診ガイド（15,16ページ）をご覧ください。



乳がん・子宮頸がん検診案内
（町ホームページ）

6月は食育月間です！ ～毎月19日は「みんなで食べる国見の日」～

「食育」とは、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得した健全な食生活を送ることができる人を育てることです。6月は食育月間です。この機会に食生活を振り返り、見直してみましよう。



食生活を
診断してみよう！

「食とからだ」のチェックシート

食育 POINT



早寝早起き・朝食



塩分は控えめに



野菜はたっぷり



適度な運動と休養



一汁三菜でバランスよく



果物や乳製品も組み合わせ

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

暑くなる前に熱中症対策！ ～暑熱順化をはじめよう～

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは？

体が徐々に暑さに慣れていき、暑さに強くなることです。暑熱順化により、体温調節能力が高まり早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。夏本番を迎える前に、暑熱順化を始めましょう。



暑熱順化トレーニング

暑熱順化のポイントは、無理のない範囲でしっかり汗をかくことです。個人差もありますが、数日から2週間程度で、体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めましょう。

ウォーキング・ランニング

運動時間
ウォーキング 約30分
ランニング 約15分
頻度目安 週5回

筋トレ・ストレッチ

運動時間 約30分
頻度目安 週5回～毎日

サイクリング

運動時間 約30分
頻度目安 週3回

入浴・サウナ

時間 約30分
頻度目安 2日に1回

院長先生の診察室から

【第43回】



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

皆さん、带状疱疹（＝つづらご）をご存じですか？これは、加齢や免疫力の低下によって発症しやすくなる病気ですが、ワクチンで予防ができます。このワクチンは带状疱疹を予防するだけでなく、症状を軽くしてさらに带状疱疹後神経痛の危険性を軽減してくれます。

現在、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があり、どちらも予防効果があります。生ワクチンは1回の接種で済み、接種後5年で約50%、10年で約25%の予防効果が期待されます。費用は約1万円です。不活化ワクチンは2回接種が必要ですが、効果は高く、接種後5年で約85%、7年で約70%の予防効果が期待できます。費用は約2万円です。

接種対象は50歳以上の方ですが、今年度からは定期接種が始まり、65歳から100歳までの5歳刻みの節目年齢の方が対象となります。どちらのワクチンを選ぶべきか迷ったら、公立藤田総合病院でも接種を受け付けていますので、ご相談ください。

いのちを救う 愛の献血にご協力を！

6月23日(月)は国見町の献血の日です。

場所	受付時間
国見町役場 駐車場	午前9時から午前11時30分
(株)荏原風力機械	午前12時から午後1時
公立藤田総合病院	午後2時30分から午後5時

