

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

美と健康

コミニス

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診

対象者には、検診受診録と通知書を送付します。詳しくは、4月に配布した「平成30年度市民検診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

子宮頸がん検診を過去3年以上受診していない方・初めて受診する方は、電話か市ホームページでお申し込みください。

- 検診日 9月13日(木)、10月2日(火)、11月27日(火)、12月14日(金)・21日(金)
 - 受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時
 - 会場 中央保健センター（北中川原）
- 【健康マイレージ対象】200ポイント

骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症とは、骨の量（骨密度）が減少したり、骨の質が劣化したりすることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

● 原因

- ①骨の新陳代謝のバランスが崩れる
- ②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補います。
- ③骨の質を丈夫にするコラーゲンの劣化
動脈硬化や高血圧などの生活習慣病は、コラーゲンの劣化・減少を進めます。

《食事で予防！》

▷カルシウムを多く含む食品をとる

乳製品、大豆製品、小魚・海藻類、野菜など

▷効率よくカルシウムをとる

◎吸収を助ける栄養素

ビタミンD（魚介類、干しシイタケなど）
ビタミンK（納豆、ブロッコリー、チーズなど）

×吸収を妨げる栄養素

リン（インスタント食品、スナック菓子など）
食塩（漬物、加工食品、干し魚など）

▷コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素をとる

ビタミンB6（マグロ赤身、ニンニク、ゴマなど）
ビタミンB12（サンマ、貝類、レバーなど）
葉酸（のり、枝豆、モロヘイヤ、緑茶など）



《運動で予防！》

骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる細胞が活性化してカルシウムが骨に付きやすくなります。適度な運動により筋力やバランス力が鍛えられ、転倒などを防ぐことができます。

市内で診療所を開業しませんか？

市内で小児科または在宅療養支援診療所を開業する方に、奨励金を交付します。

- 金額 小児科 500万円
在宅療養支援 200万円
- 交付要件（すべてを満たすこと）
 - ①市内に診療所を開業すること
 - ②継続して10年以上診療を行う見込みがあること
 - ③白河医師会に加入すること
 - ④市内に住所があること
 - ⑤市税の滞納がないこと
 - ⑥暴力団関係者でないこと
 - ⑦休日当番医・学校医への就任など地域医療に貢献すること



※開業してから1年以内であれば申請できます。
※応募者多数の場合は、審査後、決定します。

ホールボディカウンタによる内部被ばく検査

放射線に対する不安の解消と健康管理を目的に、ホールボディカウンタによる内部被ばく検査を実施します。この検査では、食事などから体内に取り込まれた放射性物質の量を測定します。費用はかかりませんので、この機会にぜひ受診ください。

- 検査日 8月25日(土)・29日(水)、9月8日(土)・12日(水)・22日(土)
- 会場 白河厚生総合病院 1階 健診センター（豊地）
- 対象者 平成29年4月1日以前に生まれた方
- 申込方法 検査日の5日前までに必ず予約してください
- 予約専用電話 平日/午後1時30分～5時 ☎2117（白河厚生総合病院内）

9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
5日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
10日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
14日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
26日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント