

保健センターから
こんにちは

健(検)診の 申し込みは 2月15日(金)まで

市では、1月中旬に平成31年度の各種健(検)診申込書
を対象者へ発送しました。

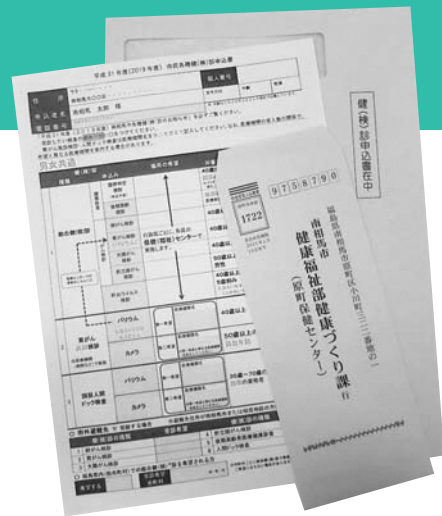
定期的に健(検)診を受けることが、生活習慣病の予
防や早期発見につながります。

自身の健康状態を把握するためにも、忘れずに申し込
みましょう。

申込方法 窓口、郵送

申込期限 2月15日(金)

問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0



送付した各種健(検)診申込書

高齢者の肺炎球菌ワクチン接種 平成30年度の助成期限は3月31日(日)

市では、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種費用の
一部を助成しています。対象となる方は毎年異な
り、平成30年度に対象となっている方の助成期間
は3月31日(日)までとなります。

接種を受ける際は、平成30年4月に対象となる
方へ送付している接種券(はがき)を持参してく
ださい。忘れずに予防接種を受けましょう。

対象者

市内に住民票があり、過去に接種しておらず、
次のいずれかに該当する方

- ①平成30年4月1日～平成31年3月31日に65歳、
70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳のい
ずれかの年齢になる方

- ②60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体
障がい1級相当の身体障がいのある方

接種費用 2,000円(自己負担額)

※生活保護受給者は無料

接種場所

県内の指定医療機関
(要予約)

問合せ

健康づくり課

☎ 3 6 8 0



毎日寒い日が続きます。
旧暦では2月は春に区分
されますが、今の暦では春
はまだ先のようなです。イン
フルエンザが流行る時期で
もあります。皆様には健康
にご留意されますように。
さて、市長就任から一年
が経過しました。振り返る
と随分と駆け足だったよ
うに思います。私は一年
前、市政運営には「対話を
重視し、対話を重ねてい
く」ことをお約束しまし
た。復興を加速すべくこの
後の4年間で取り組むこ
とをまとめる復興総合計
画後期基本計画策定に際
しても、昨年7月と12月に
市民の皆様のご意見を拝
聴してまいりました。
これら説明会は、震災直
後から見ると参加者の減
少傾向が見られますが、



100年の
まちづくり

南相馬市長
門馬 和夫

あなたの健康知識を測定 「ふくしま健民検定」に 挑戦しよう!



県では「ふくしま健民検定」を実施します。ふくしま健民検定は、ふくしま健民検定クイズで触れた知識や情報の理解度を確保するための検定（振り返りテスト）です。正答率が70%以上で合格となり、合格者には、認定証として「ふくしま健民カード特別版」が進呈されます。

受検期間 2月6日(水)～3月5日(火)

受検方法 次のいずれかの方法

①「ふくしま健民検定」ホームページの検定フォーム上で解答

②問題用紙を取り寄せ、解答を郵送（郵便料は事務局負担）

問合せ

ふくしま健民検定事務局 ☎ 024(927)0021

（土・日曜日、祝日を除く10時～17時）

ホームページ <http://kenkou-fukushima.jp/kentei>

こころの健康相談会

様々な心配などで「眠れない」「気持ちが落ち着かない」「深酒が続いている」などのいつもと違う心の状態に悩んでいませんか。気軽にご相談ください。

とき ①2月21日(木)、②28日(木)
いずれも13時30分～

ところ ①原町保健センター
②小高保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

申込期限 相談日の2日前

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

はじめよう♪

健康活動! 教室

市では「始めよう♪健康活動! 教室」を開講しています。今月のテーマは「気持ちよく歩くためのストレッチ～自宅で気軽にできて運動効果UP～」です。身体をほぐして気持ちよく運動してみませんか。

とき 2月22日(金)10時～正午

ところ 小高保健福祉センター

講師 健康運動指導士 山本 啓史氏

対象 医師に運動を制限されていない方

持参物 運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申込期限 2月19日(火)

申込先・問合せ 小高保健福祉センター ☎ 6407

お集まりくださった全ての方のご意見を拝聴することができ、普段、声を出されない方々の意見を丁寧に汲み取ることができたとも考えております。

この中で、ご年配の方から「私たちを頼りにして欲しい、地域に貢献できる仕組みをつくって欲しい」とのご意見をいただき大変な勇気をいただきました。市民の皆様が負託に応えるため自らが奮起しなければならぬとの意識が強すぎてもいけません。本計画を策定し推進していくうえで、市民の皆様のお力をいただきながら取り組むことに留意し、なお一層のよりよいまちづくりを目指せるよう努めてまいりたいです。

対話を重ねること、市民の皆様それぞれの立ち位置を理解し、そのうえで市長としての立ち位置をご説明し、同じところ、違うところを理解し合う、そしてより良い解決策を見つけていく…市長就任から一年を経過する今日、改めて対話について思いを巡らせています。