

あなたの健康知識はどれくらい？

## 「ふくしま健民検定」に挑戦してみよう！

県では、皆さんの健康知識や理解度を測る「ふくしま健民検定」を実施します。ぜひ挑戦してみてください。

- 実施期間  
令和3年1月20日（水）～2月28日（日）
- 参加方法  
①「ふくしま健民検定」ホームページにアクセスし、検定フォーム上で解答  
②問題用紙を事務局から取り寄せ、解答を郵送（郵便料は事務局負担）  
③令和3年1月23日（土）の福島民報・福島民友新聞紙面で解答。事務局に郵送（郵便料は事務局負担）

- 合格基準 正答率70%以上
- 参加料 無料
- 特典  
①合格者全員に「認定証・ふくしま健民カード特別版」を進呈  
②合格者のうち抽選で50名に景品を進呈



問 ふくしま健民検定事務局  
☎024-927-0021（平日午前10時～午後5時）  
ホームページ<https://kenkou-fukushima.jp/kentei>  
[ふくしま健民検定](#) [検索](#)

～第2次広野町健康づくり計画より～

## 一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

平成31年に第2次広野町健康づくり計画を策定しました。

健康づくり計画では、「**生きがいもち、充実した生活を送れている**」という目標をたてました。そのために家庭でできることは…

- ・新しいことにチャレンジしよう
- ・夢を持ち、あきらめないようにしよう
- ・自分を褒めて、自己肯定感を高めよう
- ・地域の行事に参加しよう
- ・将来の夢を聞いたり、話をしよう
- ・行事への参加を促したり、一緒に参加しよう

新年スタート！皆さん目標を立ててみましょう！（※健康の目標も忘れずに！）

\*今回は保健センターのトレーニングジムを毎日利用している方に目標を聞いてみました。

Q：運動をはじめようと思ったきっかけは何ですか？

A：膝の手術をして、歩くのが大変だった時に医者にエアロバイクでの運動をすすめられたのがきっかけです。保健センターでは無料で使えると聞いて、毎日利用しています。

Q：どんな運動をしていますか？

A：エアロバイクを30分、今はランニングマシンでのウォーキングも20分くらいやっています。その他、足の筋肉トレーニングもやっています。

Q：今年の目標は何ですか？

A：今もまだ手術した膝が痛くなることがあるので、毎日運動を継続して行くことです。

皆さんも運動をしていますか？ぜひご利用ください。

●時間 平日午前9時～午後5時  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、窓を開けての利用になるので、雨の日は利用できません。また、密を避けるために人数は最大3名までとしています。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	1/11(月)、24(日) 2/7(日)、14(日)	1/10(日)、17(日)、31(日) 2/11(木)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

## 心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までにご予約ください。

日時：令和3年1月15日（金）  
2月4日（木）  
午前10時～正午  
場所：広野町 保健センター  
☎0240-27-3040

インフルエンザワクチンの生産・出荷が遅れているため

## 高齢者インフルエンザ予防接種期間を延長！

- 対象者  
①65歳以上（接種当日に65歳になっている方）  
②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方
- 接種期間 令和3年1月31日（日）まで
- 接種回数 1回（2回目以降は自費になります）
- 自己負担 無料（令和2年度のみ）
- 必要な物  
①問診票（接種を希望される場合は、問診票を広野町保健センターまたは役場健康福祉課でお受け取

りください。取りに来られない場合は保健センターにご相談ください。）

- ②健康保険証等（住所・氏名・年齢が確認できるもの）
- ③健康手帳やお薬手帳（接種後の済証を貼るため）

●接種方法  
接種を希望する医療機関に電話で予約をしてください。県外での接種を希望される方は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療に

## 令和2年度 県民健康調査「健康診査」のご案内

福島県では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託して実施しています。

健康診査のうち、16歳以上の方を対象とした県内の健診を令和3年1月から3月に実施中です。（受診期間は、新型コロナウイルス感染症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。）

対象の方には、受診のご案内を令和2年12月に発送しています。ご自身の健康状態を把握するために、ぜひこの機会をご活用ください。健診費用は無料です。

対象者	平成23年時指定の避難区域等市町村の住民のうち、令和2年度に16歳以上で県内在住の方。 ●対象市町村の特定健康診査・総合健診にて県民健康調査の追加項目を受診された方は、今回の健診の対象外となります。 ●県外にお住まいの方には県外健診のご案内をお送りしております。県内で受診を希望される場合は、下記お問合せ先までご連絡ください。
検査方法	県内協力医療機関での個別健診、もしくは県内公共施設での集団健診のいずれかを選択して受診できます。
※注意事項	受診する際は次の項目に気を付けてください。 ・受診する前に体温測定をしましょう。 ・体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。 ・マスクを着用しましょう。

問 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5130

（土日祝日/年末年始を除く午前9時～午後5時）※おかけ間違いのないようご注意ください。

全国B型肝炎訴訟弁護団

## 全国一斉 無料電話相談会のご案内

幼少時の集団予防接種を原因とするB型肝炎ウイルス感染被害について、平成23年6月28日、国と被害者との間で基本合意が締結され、被害者の救済が始まりました。全国弁護団では、1月23日一斉無料電話相談を開催することにいたしました。この機会にぜひお気軽にお電話ください。

●日時 令和3年1月23日（土）  
午前10時～午後3時

●電話番号 ☎025-223-1130

※相談日以外でも、事務所には担当者が常駐していますので、手続きについてご不明な点があれば、是非お問い合わせください。