

6月は食育月間です！

食育とは？

食育基本法では、『食』に関する知識と『食』を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

できることから始めよう！
こんなことも「食育」につながります！

1. 家族や友人と楽しく食卓を囲む
2. 自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるように気を付ける
3. 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
4. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



5. はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
6. 庭や鉢植えなどで、野菜を栽培し、料理する
7. 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

みなさんも、この「食育月間」を機会に、ぜひ健康な食生活の基礎を築く「食育」に取り組んでみましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

ハチマルニイマル 歯っぴいライフ 8020 募集中！

福島県と福島県医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とする8020運動の一環として、現在十分機能している歯を20本以上保持している80歳の方に認定証を交付します。20本以上ご自分の歯が残っている80歳の方（6月30日時点）はご応募ください。

- 募集期間 令和6年6月30日（日）まで
- 応募方法 募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院（福島県歯科医師会会員に限る）に応募することを申し出て歯と口の健診を受けてください。健診は無料です。

問 福島県保健福祉部健康づくり推進課
☎024-521-7640、
または最寄りのかかりつけ歯科医院

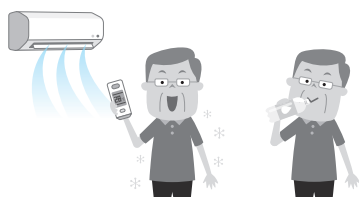
梅雨の晴れ間の熱中症予防について

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻って しまいます。

雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症になりやすくなります。

熱中症予防のポイント

- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用



- こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

[福島県 熱中症予防](#) [検索](#)

♡ 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。
事前に予約が必要となります。保健センターへご連絡ください。

日時：令和6年 **6月19日（水）**

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和6年度 広野町総合検診のお知らせ

詳細は別紙の「令和6年度広野町総合検診のお知らせ」をご覧ください。

■日 程 **7月2日（火）～7月6日（土）**

■受付時間 午前7時30分～午前10時

■場 所 広野町保健センター

■検診内容

- ・特定健康診査または健康診査（血液検査等）
- ・各種がん検診（胃、大腸、肺、前立腺）、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症

■当日必要なもの

保険者証、受診カード、特定健診受診券など
※社会保険被扶養者の特定健診受診券は、加入保険者より配布されます。

・受診できなかった場合は、**8月25日（日）にも検診日を設けています。**

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和6年度 子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ

2年に1度の受診をおすすめしています。年度末年齢が『偶数』の方が対象です！

子宮がん検診

- 対 象 20歳以上の女性
（平成17年4月1日以前に生まれた方）
- 検査方法 細胞診
- 検査場所 集団検診 保健センター（7月26日 午前のみ）
個別検診 指定医療機関（7月1日～10月31日）

乳がん検診

- 対 象 30歳以上の女性
（平成7年4月1日以前に生まれた方）
- 検査方法 30歳代 エコー検査（7月27日のみ）
40歳以上 マンモグラフィ検査（7月24日、27日、29日、8月2日）
- 検査場所 集団検診のみ 保健センター



対象者には受診カードを送付しています。

初めて受診する方、日にちの変更を希望する方はご連絡ください。

※事前に申し込みが必要です。保健センターまでご連絡ください。

※前年度未受診の方は奇数年齢でも受診できます。

※費用は無料です。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和6年度 県民健康調査「健康診査」に関するお知らせ

福島県は、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託し実施しています。

今年度も、広野町が「集団健診方式にて」実施する「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」の健診項目に、県民健康調査の検査項目を上乗せして実施します。

これを受診した場合、令和6年度県民健康調査「健康診査」は受診したことになります。

詳しくは対象の方にお送りしている「令和6年度県民健康調査『健康診査』に関するお知らせ」をご覧ください。

なお、健診の結果は、震災後の健康状態の把握及び今後の健康増進のための取り組みや支援策など、将来にわたりその推移を確認し、皆さまの健康を見守るために活用いたします。ついては、データ利用に承諾いただける場合は「承諾書」への記入にご協力をお願いいたします。

■県民健康調査「健康診査」や「承諾書」に関するお問合せ先

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