

「じぶんで血糖チェック」に参加しませんか？

健康診断では気づけない「血糖値スパイク」をご存じでしょうか？

普段は正常値であるものの、食後の短時間だけ血糖値が急上昇することを血糖値スパイクといいます。血糖値スパイクが起こると血管が傷つけられ、動脈硬化を促します。

保健センターでは血糖変動を簡単にセルフモニタリングできる「じぶんで血糖チェック」を開催します。ぜひご参加ください。

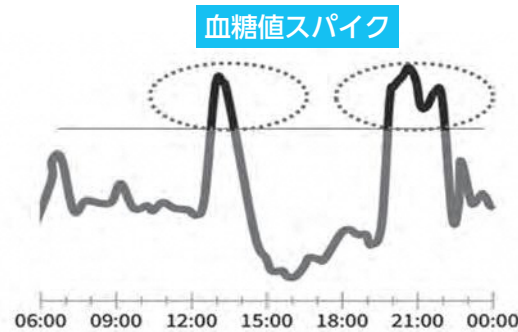
- 申込締切 9月11日（金）（締め切り間近です！）
- 費用 無料
- 内容 説明会、2週間の血糖モニタリングなど
- 対象者 糖尿病の治療中でない20歳以上の方（学生を除く）
- 申込方法 こちらの二次元コードからお申込みください。



「FreeStyleリブレ2」装着イメージ



スマホで数値読み取り



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

福島県にお住まいの方先着300名限定

令和8年度 オンライン禁煙サポートプログラムのご紹介

スマートフォンから専用アプリ「Medically」を通じて禁煙支援を行うもので、医師による診察と禁煙補助薬の使用、医療チームへの相談などを行いながら卒業を目指します。禁煙をお考えの方はぜひご活用ください。

- 参加費用 通常47,300円(税込)の禁煙プログラムが
▶ **自己負担0円！**

- 参加対象 福島県にお住まいであり、2027年3月31日時点で30歳以上の方
- 申込期限 **令和8年12月15日(火)**
年内に必ずプログラムの初回診察または初回面談を受けてください。
定員により期日前に締め切りとなる可能性がございますので、早めにご参加ください。

オンライン 平日：午前9時～午後10時
診察時間 土日：午前8時～午後6時

- 参加方法 通常プラン
A. 禁煙補助薬あり(医師による診察)
★詳しくは、[福島県ホームページ](#)をご参照ください。
右下の2次元コードから、お手持ちのスマートフォンに、専用アプリをダウンロードしてください。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



- B. 禁煙補助薬なし(保健師面談)
「禁煙補助薬」の処方適用外の方は、右の申込フォームよりお申込ください。
ご登録いただいた連絡先へ、面談日程・面談方法をご案内いたします。



- ▶ プログラム申込に必要な健保識別番号 **960867**

問 Medically サポートチーム
(電話受付時間：平日午前10時～午後6時)
☎03-6908-2424
support@medically.com

献血ご協力をお願い

下記のとおり献血を実施いたします。この機会にぜひ町民の皆様のご協力をお願いいたします。

- 日時 令和8年10月7日（水）
午後1時～午後4時30分
- 場所 広野町役場駐車場
- 献血できる方
 - *年齢 男性17歳から69歳まで
女性18歳から69歳まで
(ただし、65歳以上の方は60歳から64歳の間に献血の経験がある方)
 - *体重 男女とも50kg以上
- 献血できない方
 - *妊娠中または6か月以内に出産された方
 - *有熱者、その他の疾病にかかっている方、健康のすぐれない方
 - *外傷のある方
 - *帰国後4週間以内の方
 - *年間総献血量が男性1,200mlを超えている方
女性800mlを超えている方
 - *前回の献血から
400ml献血の場合 男性12週間以内の方
女性16週間以内の方

- その他
 - *採血の前に医師が問診しますので、質問などがあればご相談ください。
 - *初めて献血される方は本人確認のため、身分証明書（免許証など）の提示をお願いします。
- 「ひろの健康ポイントカード」のポイント進呈について
受付で1ポイント進呈いたします。
- 献血記念品について
献血にご協力いただけた方には献血記念品として洗濯洗剤を差し上げます。
※採血ができた方のみお渡しします。受付で採血できないと判断された方はお渡しできませんのでご了承ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

残暑の熱中症予防について

9月でも最高気温が30度を超える真夏日が多くみられ、熱中症になりやすくなります。
また、夏バテなど体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。
天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

熱中症予防のポイント

- 天気予報などで気温や湿度の把握
- 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
- ふくしま涼み処の活用
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
HP [福島県 熱中症予防](#) 検索



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。

- 日時 10月2日（金）午前10時～正午
- 場所 保健センター
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。
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040