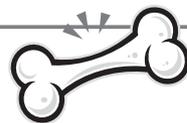




# 『ほねほね相談会』のご案内



## \*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年2月～8月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	2月21日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

# 子育てママのサポートを目指して!

## 母子保健推進員養成講座・修了

このたび9名(枝川地区5名、天王地区2名、八田地区2名)の受講者が全員無事に修了されました。

来年度から母子保健推進員として、おやこっこたいむ(育児相談)、離乳食講習会等で活動する予定です。

参加のきっかけは、「子どもが大好きだから」「自分自身がお世話になったので、お返ししたい」「孫が生まれたから」など様々ですが、受講されて「一人じゃないよ、とたくさんお話を聞いてあげたい」「もう一度一緒に子育てを楽しみたい」と優しい気持ちと意欲いっぱいでした。

今後の活躍が楽しみです。



## 東日本大震災で福島県から避難している方へのお知らせ

福島県の一部の市町村では、東日本大震災で他地域に避難している国民健康保険及び後期高齢者医療制度にご加入の方は、3月31日まで避難先でも「特定健診」・「後期高齢者健診」を受けることができます。詳しくは、避難元の市町村・福島県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

### ▶ 以下の市町村国保にご加入の方

白河市 ☎ 0248-22-1111	須賀川市 ☎ 0248-88-8122	西郷村 ☎ 0248-25-1115	石川町 ☎ 0247-26-9125
喜多方市 ☎ 0241-24-5224	相馬市 ☎ 0244-37-2140	玉川村 ☎ 0247-57-4623	古殿町 ☎ 0247-53-4618
二本松市 ☎ 0243-55-5106	田村市 ☎ 0247-81-2271	広野町 ☎ 0246-43-1331	楢葉町 ☎ 0242-56-2155
南相馬市 ☎ 0244-23-3680	伊達市 ☎ 024-575-1198	葛尾村 ☎ 0247-61-2850	新地町 ☎ 0244-62-2931
本宮市 ☎ 0243-33-1111	桑折町 ☎ 024-582-1133		
国見町 ☎ 024-585-2785	川俣町 ☎ 024-566-2111		
大玉村 ☎ 0243-48-3130	鏡石町 ☎ 0248-62-2115		
天栄村 ☎ 0248-82-2119	西会津町 ☎ 0241-45-2214		
湯川村 ☎ 0241-27-8810	会津美里町 ☎ 0242-55-1145		

### ▶ 後期高齢者医療制度にご加入の方

福島県後期高齢者医療広域連合 ☎ 024-528-9024

### ▶ 制度全般の問い合わせ

福島県健康保険課 ☎ 024-521-7203