

健康のすゝめ

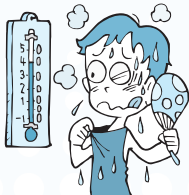
健康増進課 ☎75-3355

暑さにご用心 熱中症の予防に 努めましょう

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、自分や周りの人の体調の変化に気を配ったり予防を呼びかけあったりして、熱中症を防ぎましょう。

普段の生活で注意すること

- こまめな水分補給をしましょう。
- エアコン、扇風機などを適切に利用しましょう。
- 規則正しい生活をし、暑さに備えた身体づくりをしましょう。
- すだれ、打ち水などを利用して、暑さを避けましょう。
- 外出時も暑さを避ける対策を取りましょう。



熱中症になった時は

- 1 涼しいところへ避難させる
- 2 衣類を脱がせ、身体を冷やす
(首や脇の下、太ももの付け根を冷やす)
- 3 水分、塩分を補給する。(スポーツドリンクや梅干など)

熱中症は重症度の判断が難しいので、すぐに回復しない時、迷った時は早めに救急車を呼びましょう。



特定健診実施中です

6月から各町公民館等で健診を行っています。まだ受診していない人は早めに受けましょう。

健康へのサイクル
健診受診→結果を知る→生活改善
治療→翌年も健診受診

結果説明会にご参加ください

健診の結果は、保健師、看護師、管理栄養士が分かりやすく説明してお渡します。健診結果は、自分の生活の結果です。今後の健康管理に役立てましょう。

予防接種は夏休みを利用しましょう

◎麻しん風しん混合ワクチン予防接種

【対象】

- 1 期：1 歳～2 歳の誕生日の前日まで
- 2 期：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ

◎二種混合ワクチン予防接種

【対象】

- 11歳以上13歳の誕生日の前日まで
- ※小学校6年生の保護者に通知しています。

◎日本脳炎予防接種

【対象】

- 1 期：初回・追加 3 歳以上 7 歳半になる前日まで
- 2 期：9 歳以上 13 歳になる前日まで
- ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれは、20歳の誕生日の前日までに未完了回数分を接種できます。
- ※7月に8歳9歳10歳のうち1期初回・追加接種未完了者、11歳のうち2期のみ未完了者、18歳で接種未完了者へは個別に通知をしています。

いきいきセミナー

健康づくり栄養教室 受講生募集

「運動・栄養・休養」の健康について一人ひとりが自覚し、各家庭に浸透することは、生活習慣病予防のためにとっても重要です。食生活改善など実践活動を推進、普及することを目的に一緒に学びませんか？

- 期間 7月～3月（毎月1回） 9時30分～15時
- 場所 中央公民館 ほか
- 料金 必要に応じて
- 募集 5人
- 問い合わせ・申し込み
健康増進課 ☎75-3355



※定員がありますので、早めに申し込みください。

7月28日から8月3日は肝臓週間

7月28日は日本肝炎デー
肝炎ウイルス検査を受けましょう

集団での特定健診・がん検診や、県指定医療機関にて無料で検査できます。