

健康のすゝめ

問 健康増進課 ☎75-3355

熱中症の予防に

努めましょう

熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態のことです。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

- 室内での熱中症も多く発生しています。扇風機やエアコンを上手に使いましょう
- 外出時は日がさの利用やこまめな休憩を心がけましょう
- 体の熱を逃がすために、通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう（綿素材）
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで冷やしましょう（わきの下、足のつけ根）
- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう（ジュースやスポーツ飲料は甘みが残る、またすぐに水分を欲しくなるだけでなく、血中の糖の濃度が濃くなります）

熱中症が疑われる人がいたら

- ① 涼しい場所へ避難させる
 - ② 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首の周り、わきの下、足の付け根など）
 - ③ 水分、塩分、経口補水液などを補給する
- * 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



7月27日(月)から8月2日(日)は 肝臓週間 です

必ず1度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう

集団での特定健診やがん検診の時のほか、県内の指定医療機関で無料検査が受けられます。



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21年4月2日～平成22年4月1日生まれ
- ◎二種混合ワクチンの予防接種
【対象】11歳以上13歳の誕生日の前日まで
- ◎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歳未満
※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分を接種できます。

多久市
健康プラン
&
食育プラン
重点目標！

★早寝・早起き・朝ごはん！
★両手いっぱい野菜を食べよう！
★タバコの害をなくそう！

毎週月曜日は 健康相談日 です

時間 ▶ 13時～16時
場所 ▶ 市役所1階 健康増進課窓口
市民のみなさんのための健康増進窓口として、妊産婦、乳幼児から大人まで、すべての人の健康に関する相談に応じます。
メールでの相談も実施中！
✉kenkozoshin@city.taku.lg.jp
(多久市のホームページからご利用できます)

7月24日(金)は 心・ストレス相談日 です

時間 ▶ 13時～15時30分
場所 ▶ 母子健康センター
ストレスなどについて臨床心理士が相談に応じます。健康増進課（☎75-3355）に申し込みください。【完全予約制】

多久っ子健診受けませんか？

まさか!?と思うかもしれませんが、近年子どものメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病が増えています。
希望される保護者は、健康増進課（☎75-3355）までご連絡ください。
○対象者：今年5年生と7年生（中1）のお子さん
※対象となる人には通知しています。
○日時：8月2日(日)、12月13日(日)、平成28年2月21日(日)
受付時間 8時～10時
○場所：母子健康センター