



健康だより その218

今月のテーマ

『熱中症でつらい』

熱 中症が心配な時期に入っ
てきました。みなさん、
自分は大丈夫!と思っていませ
んか?しかし、熱中症はいつ、
誰に起こるかわかりません。

熱中症とは、高温の環境によ
り体内の水分や塩分のバランス
が崩れたことによる症状のこと
です。めまいや立ちくらみ、こ
むら返りなどが初期症状です
が、油断するとあっという間に
重症化してしまいます。

熱中症は、気温が28度を超え
ると発症しやすくなります。室
内にいるときは、体感温度に頼



らず、部屋には温度計を置くよ
うにしましょう。クーラーが苦
手な方も、扇風機を使い窓を開
けるなど、風通しをよくするこ
とが大切です。外の場合は、日
陰で休む回数を多くし、帽子や
日傘使いましょう。

水分補給をするときはがぶ飲み
せず、少量ずつこまめに飲むよ
うにしましょう。

そして何より日ごろから暑さ
に負けない体づくりを心がける
ことが大切です。バランスの良
い食事と、十分な睡眠時間、汗
ばむ程度の運動を行い、暑さに
体をならしておくことも効果的
です。暑さに強い体をつくり、
この夏を健やかに乗り切りま
しょう。

予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

平成30年4月にお知らせしたとおり、麻しん風
しん2期、二種混合(破傷風・ジフテリア)、日本
脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない
方は、夏休みを利用して接種してください。

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレス等により
心に悩みを抱えている方が専門の医師に相談するこ
とができます。一人で抱え込まず、お気軽にご相談
ください。

■日時 7月10日(火) 午後1時30分~3時30分

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 (Tel 534-4300)

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く
対応しています。(平日午前9時~午後5時、相談無料)

『わいわいクラブ』夏休み期間の児童募集!

- ◆対象者 小学1年生から6年生までの児童
※定員を超える申し込みがあった場合は、小学1
年生から3年生までの児童を優先します。
- ◆添付書類 保護者と同居の親族等(65歳以上
を除く)の就労証明書等の家庭での保育が困難な
ことを証明する書類
- ◆保育時間 午前7時~午後7時
- ◆保育料
○保育希望日数が月12日を超える場合:月額
・町民税所得割課税世帯: 6,000円
・町民税所得割非課税世帯: 4,500円
・町民税非課税世帯: 3,000円
○保育希望日数が月12日未満の場合
・1日500円 ※2人目以降は保育料の軽減があります。
- ◆申込期間 7月2日(月)~7月13日(金)
- ◆申込先 子育て支援課 幼児教育係 (内線 2303)



ご不明な点はお気軽に
お問い合わせください。



健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 7月11日(水) 午前9時00分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 骨密度測定、健康相談など

※骨密度測定は、1人年1回です。

・健康チェックは午前9時～10時まで

・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■講師 快フィットネス研究所

健康運動指導員 安田涼子先生

※次回は、8月6日(月)の開催です。



男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 7月18日(水) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

※健康チェックは午前9時30分～10時まで

※ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師

八子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は8月23日(木)です。



ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 7月27日(金) 午前9時30分～12時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの エプロン、三角巾

■申し込み 7月20日(金)まで(電話可)

※次回は8月30日(木)です。

集団検診の結果について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師が皆様のご家庭を訪問したり、健康教室のご案内をします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

特定健康診査・後期高齢者健康診査及び各種がん検診について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

6月に集団検診が終了しましたが、今回受診できなかった方を対象に、8月28日(火)と9月1日(出)に、追加集団検診を実施します。受付は午前のみです。

※8月28日(火)は胃がん検診は実施しません。

年に1回の大切な検診です。是非都合をつけて受診いただきますようお願いいたします。



ちびっこカレンダー 7月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は"母子健康手帳"をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
7月 4 (水)	遊びの教室と すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
10 (火)	3～4か月児健診 9～10か月児健診	13:15～14:00	30年3月1日～ 4月10日生 29年8月30日～ 10月10日生	身体測定・内科健診・保育指導・ブックスタート等 身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・ 保健指導等
20 (金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	27年1月～3月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健 指導・ブックフレンズ等