保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

保健師だより　部屋の中でも油断禁物！熱中症を防ぎましょう

「熱中症」は、高温多湿な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、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、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。

家庭でできる経口補水液の作り方
- 湯冷まし …1リットル
- 食塩 …… 3g（小さじ1/2）
- 砂糖 …… 40g（大さじ4と1/2）

※経口補水液は日持ちしないので、作ったら冷蔵庫に入れてその日のうちに飲みましょう

◇熱中症の症状とは

・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

〈重症になると〉
・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

◇熱中症を防ぐためには

▼暑さを避ける
室内では扇風機やエアコンで調節したり、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。外出時には日傘や帽子を使ったり、日陰を利用したりこまめな休憩をとる。
高齢者や子どもは、暑さに対する体の調整能力が低いので、特に注意が必要となります。

▼こまめに水分を補給する
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。

◇熱中症が疑われる人を見かけたら

・涼しい場所へ避難させましょう。
・衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう（特に首の周り、脇の下、足の付け根）。
・水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

※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！

栄養士だより　薄味でもおいしいお味噌汁で健康に

昨年度、千葉県食生活改善協議会による県民食生活調査として、市内在住90人の方の家庭で飲まれているお味噌汁の塩分濃度を測定させていただきました。薄味と評価できる塩分濃度0.8％以下の方が約70％、普通より濃いめとされる塩分濃度1.0％以上の方が約30％という結果になりました。

【薄味と評価された方の特徴】
・だしは、顆粒だしより天然だし（特に、煮干し、昆布が多い）を使う
・２～３種類のだしを日頃使用している

◇なるほど！けんこう講座

市では、おいしく減塩のコツがわかる「なるほど！けんこう講座」を実施しています。高血圧予防には、上手に減塩することが大切です。

10人程度集まる場所（地区の公民館など）に、食生活改善推進員、保健師、管理栄養士が伺い、減塩みそ汁の試食、ご自宅のみそ汁の塩分濃度測定、血圧についての講話を行います。約１時間の講座になります。

ご希望の場合は、健康増進課まで問い合わせください。

♣7月の健診・予防接種など♣

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊫	27日㈪13時～	H27.2月生まれ
1歳6か月児健診	㊫	7日㈫13時～	H25.12月生まれ
２歳児歯科検診	㊫	10日㈮13時～	H25.1月生まれ
３歳児健診	㊫	14日㈫13時～	H24.1月生まれ
すくすく広場	㊫	13日㈪、27日㈪10時～11時30分	
乳児相談	㊥	3日㈮13時30分～15時	
	㊐	14日㈫9時30分～11時	
	㊫	17日㈮14時30分～15時30分	
歯っぴー モグモグ教室	㊫	17日㈮10時～	H26.5月・6月生まれ
離乳食講習会	㊫	8日㈬ 基礎：10時～ ステップ：13時30分～	基礎：4～5か月児 ステップ：7か月児以降

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	㊫	3日㈮	13時20分～13時40分
水痘	㊫	3日㈮	13時45分～14時
麻しん・風しん混合	㊫	1日㈬	13時20分～14時
四種混合	㊫	8日㈬、16日㈭	13時20分～14時
日本脳炎	㊫	13日㈪	13時20分～14時
二種混合	㊫	21日㈫、22日㈬	13時20分～14時
予備日（予約制）	㊫	6日㈪、15日㈬ ※完全予約制です。ご希望される方は申し込みください。	
二種混合	㊥	17日㈮	13時20分～14時
日本脳炎	㊥	24日㈮	13時20分～14時
不活化ポリオは予備日で実施します。ご希望の方は問い合わせください。			

㊫＝保健文化センター、㊥＝中部コミュニティセンター、㊐＝農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談の対象者には、通知します。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

予防接種

◇日本脳炎予防接種

小学６年生を対象に、次の日程で実施します。市内小学校へ通学中の方は、学校を通じてお知らせします。市外小学校へ通学中の方は、健康増進課まで予約の連絡をお願いします。

また、平成７～14年度生まれの方は、日本脳炎の予防接種が不十分になっていることがあります。年齢によって接種回数が異なりますので母子健康手帳を確認いただき、不明な点は健康増進課まで連絡ください。

▼日程＝①７月24日㈮、②８月３日㈪・４日㈫・28日㈮
▼受付時間＝13時20分～14時
▼会場＝①中部コミュニティセンター、②保健文化センター
▼持ち物＝母子健康手帳、予診票（持っている方）

◇二種混合（破傷風・ジフテリア）

小学６年生を対象に、次の日程で実施します。市内小学校へ通学中の方は、学校を通じてお知らせします。市外小学校へ通学中の方は、健康増進課まで予約の連絡をお願いします。

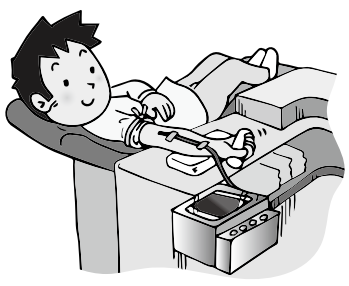
▼日程＝①７月17日㈮、②７月21日㈫・22日㈬
▼受付時間＝13時20分～14時
▼会場＝①中部コミュニティセンター、②保健文化センター
▼持ち物＝母子健康手帳、予診票（持っている方）

インフォメーション

献血

皆さんのご協力をお願いします。

▼日時＝７月２日㈭10時～11時45分、13時～16時
▼会場＝保健文化センター
▼持ち物＝献血カード（持っている方）、運転免許証など身分証明できるもの



よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

みんなの目標！8020達成者 門脇さんをご紹介します！

▲門脇雪雄さん（南飯塚）

歯と口の健康週間に行われた「平成27年度高齢者の良い歯のコンクール」に門脇雪雄さんが本市代表として出場されました。

８０２０（ハチマルニイマル）とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうと厚生労働省が推進している運動です。現在80歳の平均残存歯数は14本ほどで、大半の方が入れ歯で抜けた歯を補っているのが現状です。

そんな中、見事8020を達成した門脇さんに、健康な歯の秘訣を伺いました。

「大網とは縁があり、映画おくりびとのロケ地になった山形県鶴岡市大網出身です。山奥で自給自足の農家で育ったため、ムシ歯になるような食生活とは無縁の環境だったのではないかと思います。梅干しの種を噛んで中身を食べるようなこともしていたので、自然と噛む力がついたのではないでしょうか。10年前に親知らずを抜歯した時に先生から唾液がムシ歯予防に効果があることを教えてもらい、以降、唾液が歯の隅々まで行き届くよう、舌で歯をなめ回しています。また最近では、奥歯でよく噛むことが認知症予防に効くことを知り、意識して噛むようにしています」と話してくださいました。

ムシ歯になりやすい幼少期に甘い物をあまり摂取しなかったことや硬い物をよく噛んで食べていたことが、現在の門脇さんの健康な歯の基盤になっているのかもしれませんね。また最近注目されている「よく噛む」ことや「唾液の効用」などにも積極的に取り組んでおられることなど、歯への関心の高さがうかがえます。

皆さんも８０２０を目標にぜひ参考にしてみませんか。