

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

夏の冷え症に気を付けましょう

暑い夏がはじまります。エアコンをつけなければ熱中症に、エアコンをつけなければ冷え症にと温度調節に気を配る季節です。自律神経の働きや血液の流れを悪くしてしまう冷え症は、急激な温度差が原因のひとつになっています。

夏の冷え症や疲労感を引き起こすのは、エアコンの活用により、温度を感じる神経の機能が鈍くなってしまふことが原因です。さらに、冷たい飲み物や食べ物の影響もあり、内臓の中の温度調節の機能も鈍感になってしまいます。夏は暑い季節なので、人は汗をかいて体温調節をし、体の老廃物を汗で排出しています。しかし、エアコンの使いかたによっては、なかなか汗をかかなくなり、体内に蓄積した老廃物が排出されず、その結果、血流も滞ってしまっています。これらの原因により、冷え症になる人は年々増加傾向にあります。

夏の冷え症にはいくつかの症状があります

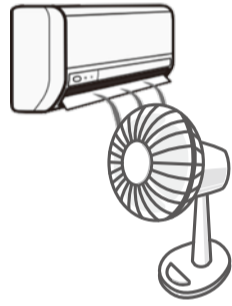
次の症状にあてはまったら夏の冷え症かもしれません。
・顔や上半身はほてるが、下半身は冷える

夏の冷え症対策をしましょう

①衣類や掛物で調節しましょう
公共の場や職場など、多くの人が集まる場所ではなかなか自分ひとりのために室温調節ができません。冷気が直接当たらないよう衣類や掛物で調節しましょう。



②外との温度差は5℃以内にしましょう
急激な温度変化は、自律神経のバランスを狂わせます。エアコンを使用する際は、外の気温との温度差は5℃以内を心掛けましょう
③湯船に浸かる
湯船に浸かると体の芯まで温まりますので、自律神経のバランスを整えてくれます。夏は暑く、シャワーだけという方も多いと思いますが、湯船に浸かった方が血行がよくなり、老廃物も排出してくれるので、冷えにくくなります
④体を温めるものを食べる
夏は冷たいものを摂りがちですが、内臓も冷やしてしま



います。なるべく体を温めてくれる食べ物を食べるようにしましょう。ネギやニンニクなどの野菜や根野菜、肉類などを積極的に食べるようにしましょう。
⑤運動をする
血行をよくするためには運動が効果的です。手軽にできるウォーキングやストレッチがお勧めです。
時間は短くても継続することが大切です。

予防接種

二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種

対象年齢は11〜13歳で、次の日程で集団接種を実施します。小学6年生の方は個別に通知します。接種機会を逃した等で希望する方は連絡ください。
▼日程(会場) 8月1日(火)・2日(水)(保健文化センター)、8月8日(火)(中部コミュニティセンター)

別表:日本脳炎予防接種日程

日程	会場
7月25日(火)	農村環境改善センターいずみの里
7月26日(水) ・28日(金)	中部コミュニティセンター
8月22日(火) ・28日(月) ・29日(火) ・30日(水)	保健文化センター

▼対象(接種期間)
・平成9年7月2日〜平成19年4月1日生まれの方(20歳未満で接種可能)
・平成19年4月2日〜平成21年10月1日生まれの方(9〜13歳未満で接種可能)
▼持ち物 母子健康手帳、予防票(持っている方)

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	(保)	24日(月)13時~	H29.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	5日(水)13時~	H27.12月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	12日(水)13時~	H27.1月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(月)13時~	H26.1月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)・24日(月)10時~11時30分	
乳児相談	(農)	11日(火)9時30分~11時	
	(保)	14日(金)14時30分~15時30分	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	14日(金)10時~	H28.5月・6月生まれ
離乳食講習会	(保)	28日(金)	基礎:4~5か月児
		基礎:10時~ ステップ:13時30分~	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	(保)	3日(月)	13時20分~ 14時
水痘		11日(火)	
四種混合		7日(金)・31日(月)	
日本脳炎		4日(火)・14日(金)	
予備日(予約制)		6日(木)	接種の種類によって、受付時間が異なります。 ※完全予約制です。 希望する方は申込みください。

(保)=保健文化センター、(農)=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をしています。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。



▼日本脳炎予防接種
日本脳炎の予防接種が十分な可能性がある特別対象者の方は、指定年齢で接種を受けることができます。別表の日程で集団接種を実施します。
▼受付時間 13時20分~13時40分

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

夏休み親子歯みがき教室を開催します!

歯や口についてお子さんにより興味を持ってもらえるよう、今年度から親子で楽しく参加できる歯みがき教室を実施します。

歯に関するさまざまなコーナーのほか、幼稚園・保育園でお馴染みのゴリエちゃんやゴンタくんもやってきます。みんなで楽しい時間を過ごしませんか。

参加は予約制ですので、お早めに健康増進課まで申込みください。

◇夏休み親子歯みがき教室

▶時間=9時30分~11時30分(9時15分~受付開始)
▶対象=平成21~25年度生まれのお子さんとその保護者
▶その他=各会場で、お子さんの歯科医師・歯科衛生士体験コーナーがあります。お子さんが白衣を着て写真を撮ることができます。10組限りとさせていただきますので、希望する方は参加申込みの際に申し出てください。

日程	会場	募集人数
7月27日(木)	農村環境改善センターいずみの里	30組
8月4日(金)	中部コミュニティセンター	30組
8月25日(金)	中央公民館	40組



栄養士だより

あなたも食事のこと、相談してみませんか? ~管理栄養士による栄養相談~

健診結果で気になることはありませんでしたか?

体重やコレステロールを下げるにはどうしたらよいかなど、ご自身の食事の傾向から問題点を見つけ、改善できるようサポートします。

予約制ですので、電話または健康増進課

窓口で申込みください。

▶日時・会場=別表参照

▶所要時間=30分程度

▶持ち物=血液検査の結果、3日間の食事記録票(申込み後に送付します)

▶費用=無料

●日時・会場

日程	会場	時間
7月21日(金) ※午前のみ	農村環境改善センターいずみの里	①9時30分~
		②10時15分~
8月3日(木) ※午前のみ	中部コミュニティセンター	③11時~
		④13時15分~
9月4日(月) 5日(火)	保健文化センター	⑤14時~
		⑥14時45分~

