

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だより 部屋のなかでも油断禁物！ 熱中症を防ぎましょう

「熱中症」とは、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、室内でももしやら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事もあります。熱中症について正しい知識を身につけて、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。

◆熱中症の症状
・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、だるさ、虚脱感、いつもと様子が違う
・（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、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。からだの蓄熱を避けるために通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
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、特に注意が必要です。

◆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。

◆二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種
次の日程で集団接種を実施します。小学6年生は個別通知します。接種機会を逃した場合は、すぐに救急

◆日本脳炎予防接種
小学4～6年生は個別通知します。日本脳炎の予防接種が十分な可能性がある特例対象者の方は、指定年齢で接種をすることが出来ますので、希望する方は、ご連絡ください。

◆肺がん・結核検診を受けましょう
日本の結核患者は年々減っていますが、結核が広がって流行している時期に罹患した方が、潜伏期間を経て、高齢化による免疫力の低下に伴い発症するケースが多々みられます。平成28年度結核新規登録患者の約7割が60歳以上の高齢者です。高齢者の結核は、自覚症状の訴えが乏しいことや症状がわかりづらいことから、発病時に発見が遅れやすく、検診が重要となります。市では、結核や肺がんの早期発見のため、40歳以上の方を対象に結核・肺がん検診を無料で実施しています。申込不要ですので、受付時間内に直接会場にお越しください。

◆薄味のみそ汁だった人の特徴
・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
・塩辛いもの（漬物・佃煮・塩鮭・麺類）を食べる回数も少ない

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	(保)	30日(月)13時～	H30.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	9日(月)13時～	H28.12月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	23日(月)13時～	H28.1月生まれ
3歳児健診	(保)	11日(水)13時～	H27.1月生まれ
すくすく広場	(保)	9日(月)、23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	10日(火)9時30分～11時	
	(保)	6日(金)10時30分～11時30分	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	13日(金)10時～	H29.5月・6月生まれ
離乳食講習会	(保)	27日(金) 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
	(保)	17日(火) 13時15分～14時15分	妊産婦または、 S22・32・42・52・62・ H9年度生まれの方 その他希望者

●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(火)	13時20分～14時
水痘		6日(金)	
四種混合		4日(水)・27日(金)	
日本脳炎		2日(月)・13日(金)	
予備日(予約制)		10日(火)、26日(木) ※完全予約制です。 電話で申込み ください。	接種の種類によって、受付時間が異なります。

(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、封書で通知をしています。

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。

▼40歳以上の方
▼検査内容Ⅱ胸部X線検査
▼対象Ⅱ市に住所登録のある
▼受付時間Ⅱ9時30分～11時
▼受付時間Ⅱ13時30分～14時30分
▼日程(会場)Ⅱ7月13日(金)
(農村ふれあいセンターやまべの郷)、7月14日(土)・17日(火)・21日(水)・24日(土)・25日(水)
(保健文化センター)



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！

今年度も親子で楽しく参加できる歯みがき教室を実施します。

幼稚園・保育所(園)等でお馴染みのゴリエちゃんやゴンタくんのほかに、今回は市のキャラクターであるマリンも遊びにきます。

また、歯について興味を持ってもらえるような楽しいコーナーも設けています。みんなで歯やお口について触れながら楽しい時間を過ごしませんか。

◆夏休み親子歯みがき教室

▶日程＝7月27日(金)9時30分～11時(9時15分受付開始)

- ▶会場＝中央公民館
- ▶対象＝幼稚園・保育所(園)の年少児～年長児とその保護者
- ▶募集人数＝先着20組
- ▶申込開始日＝7月2日(月)
- ▶内容＝エプロンシアター、歯みがきぴかぴか大作戦、粘土で歯のオブジェづくり、歯みがきカレンダーづくり等を予定しています。



栄養士だより

薄味のみそ汁で健康に

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72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しました。薄味とされている塩分濃度0.8%以下の方が約90%、濃いめとされる塩分濃度の方が約10%という結果になりました。

薄味のみそ汁を飲む人は、塩辛いものを食べる回数も少ないことが分かりました。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。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、健康料理の試食、ご自宅のみそ汁の塩分濃度測定、ミニ講話を行います。希望する方は問い合わせください。

