

平成29年度 住民総合健診のお知らせ

病は、知らないうちに進行し、気づいた時には重症化していることが少なくありません。早期発見のためには、日常生活に気をつけることはもちろん、定期的に健診(検診)を受けましょう。

1. 健診日程

健診日	会場	対象地区
8月1日(火)	横川集落センター	横川・長老
8月2日(水)	湯原コミュニティーセンター	湯原・干蒲・稲子
8月3日(木)	滑津公民館	滑津・峠田
8月4日(金)	活性化センター	関上
8月5日(土)	活性化センター	関下・瀬見原・矢立

・当日の混雑を避けるため、地区ごとの受診にご協力いただいております。都合により、指定の日程で受診できない場合は、対象地区以外でも受けることができます。
・当日は送迎バスを運行します。詳しくはお手元に届きますご案内を参照してください。

2. 検診種目

検査種目	対象者	内容
特定健診	30～39歳、40～74歳(国保の方)、75歳以上	身体測定、診察、血液検査、心電図、眼底検査、腹囲測定
結核検診	65歳以上(40～64歳の方は希望によります)	胸部エックス線検査
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査、喀痰検査
大腸がん検診	30歳以上	便潜血検査
胃がん検診	30歳以上	胃部エックス線検査
肝炎ウイルス検査	40歳、41歳以上で、過去に受診したことがない方	血液検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査

3. その他

- 既に申込みが完了された方への受診票は7月中旬ごろに送付いたします。
- これからの申込みも可能ですのでご連絡ください。



7月 保健センター事業

事業名	内容	実施日	場所	お申込
1 運動教室	リハフト ●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	7月12日(水) 午後1時20分	保健センター	はじめての方はご連絡ください。
		7月13日(木) 午前10時00分	瀬原コミュニティーセンター	
	7月26日(水) 午後1時20分	保健センター		
	●運動の強さ「適度に」 室内で、ストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。	7月10日(月) 午後1時30分～ 3時30分	活性化センター	
	●運動の強さ「しっかり」 外を歩きます。帽子・飲み物をご準備ください。	7月24日(月) 午後2時00分～ 3時45分	活性化センター	
2 相談支援専門員による巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	7月11日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
3 こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	7月25日(火)	保健センター	必要

今年は暑い夏！熱中症にご注意を

今年も暑い季節がやってきました。今年は、例年に比べて暑さが厳しくなると予想されています。いつにもまして熱中症に気をつけていきましょう。

●熱中症とは

高い気温や高い湿度の中で、体温調節ができずにからだの水分や塩分などのバランスが崩れ、体調不良となる状態をいいます。

●熱中症の症状と対処法

気温や湿度が高いときに、熱中症のような症状が見られた場合、①木陰や風通しの良い場所に移動する、②水分を飲むことを行きましょう。自力で水分が飲めないときや、意識がはっきりとしないときは、我慢せずに医療機関にかかるか救急車を呼んで下さい。

重症度	症状	対処
軽症	めまい、立ちくらみ 筋肉痛、筋肉のこむら返り 大量の発汗	・涼しい所に移動しましょう ・衣服をゆるめましょう ・水分・塩分を補給しましょう
中等症	嘔吐、頭痛、全身のだるさ	軽症の対処に加えて、 ・足を高くして休みましょう ・自分で水分、塩分がとれないようならすぐに病院へ
重症	非常に高い体温 呼びかけの反応が鈍い まっすぐに歩けない・ふらつく	すぐに救急車を呼びましょう！ 救急車が到着するまで、軽中等症の対処に加えて、水や氷で体を冷やしましょう (首・わきの下・足の付け根など)

●熱中症を予防するには

1. 毎日こまめに水分を摂る

水だけでなく、塩分や糖と一緒にとると効率よくからだに吸収されます。起床時、入浴前後、就寝前のほか、時間を決めるなど、こまめに水分補給をすることが大切です。
また、汗をかいたときは、普段よりも多くの水分を摂ることが必要です。

2. からだを冷やす

冷たい飲み物を飲んでからだの中から冷やすことや、保冷剤・凍らせたペットボトルなどを首やわきの下にあてると、全身が冷えやすくなります。

3. 汗をかきやすい服装・からだづくり

熱中症の原因は、からだの熱が外に放出されずにからだの中にこもることです。汗をかくと、汗と一緒に熱もからだの外へ放出されます。半袖や襟のないものなど、風のとおりがよい服を選ぶことも熱中症予防には大切です。



「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください。