

平成27年度 住民総合健診のお知らせ

1 健診日程 受付時間は各会場とも、午前6時30分～9時30分です。

健診日	会場	対象地区
8月4日(火)	横川集落センター	横川・長老
8月5日(水)	湯原コミュニティセンター	湯原・干蒲・稲子
8月6日(木)	滑津公民館	滑津・峠田
8月7日(金)	活性化センター	関上
8月8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歳の男女 40～74歳の男女(国保の方) 75歳以上の男女	身体測定、診察、血液検査、 心電図、腹囲測定
結核検診	65歳以上の男女 (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歳以上の男女	胸部エックス線検査、喀痰検査
大腸がん検診	30歳以上の男女	便潜血検査
胃がん検診	30歳以上の男女	胃部エックス線検査
肝炎ウイルス検査	40歳の男女、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
 ○受診票は7月中旬ごろ送付いたします。
 ○希望する健診(検診)の間診票などが届かないときにはご連絡ください。
 ●お問い合わせ・連絡先 健康福祉課 37-2331

住民総合健診 アルバイト募集

- 従事日時 8月4日(火)～8月8日(土)の5日間 5時30分～13時頃まで(この他、事前打ち合わせを行います)
- 従事場所 町内各健診会場
- 募集人数 受付事務(資格不問)各日3名ずつ
- 賃金 1日5,660円(応募者多数の場合は抽選で決定)
- 募集期間 7月1日(水)～7月8日(水)
- 申込先 健康福祉課 (37)2331
電話か直接窓口でお申込みください。

※採用が決定された方には、後日、直接ご連絡いたします。
 ※採用が決定された方には履歴書の提出をお願いします。

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」がスタートしました!

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。詳しくはチラシをご覧ください。

けんこう広場

保健センター通信(健康福祉課)

☎37-2331

熱中症予防について

今年も暑い季節がやってきました。元気に夏を過ごすために、今からできる熱中症予防を心がけていきましょう。

●普段から意識して水分をとる

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。

●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。

●汗をかきやすいからだづくり

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。

熱中症は、外にいるときだけでなく、屋内でも発生します。子どもや高齢者は、特に注意が必要です。

元気いっぱいはいポーズ!
6月の幼児健診を受診した子どもたちです。

◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

● 実施日 7月3日(金) 8月7日(金)
 ● 申込み 事前に予約が必要です。担当/小野

◆相談員による巡回相談

地域で暮らす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、対人関係など日頃感じている「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。

● 実施日 7月7日(火)
 ● 内容 相談及び七夕かざり・料理教室
 ● 訪問者 白石陽光園 相談員
 ● その他 保健センター
 ● 担当/小野

◆障がいの地域活動

障がいをお持ちの方と障がい者支援に心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

● 実施日 毎週月から金曜日
 ● 時間 10時～15時
 ● 場所 保健センター
 ● 担当/小野

◆第1回男子厨房に入ろう会

ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作る。一緒に挑戦していきましょう。

● 実施日 7月13日(月)
 ● 対象者 男性
 ● 場所 湯原コミュニティセンター
 ● 内容 健康講話・調理実習
 ● 会費 100円
 ● 申込み 7月10日(金)までお申込ください。担当/太田

◆「リハクト」

運動を始めてみたい方におすすめの教室

● 実施日 7月8日・15日の水曜日(各実施日とも、会場と開始時間は次のとおりです。)
 ● 場所 湯原コミュニティセンター
 ● 時間 ○午前9時～ ○午前10時～
 ● その他 ○午後1時～ ○午後2時～
 初めてのの方はご連絡ください。担当/田村

◆「げんき塾」

軽く汗をかきたい方におすすめの教室

● 日時 7月17日(金) 午後1時30分～
 ● 場所 保健センター
 ● 内容 ノルディックウォーキング
 ● 持ち物 飲み物、帽子
 担当/太田