

日常の **マメ** 知識

熱中症予防 ～通年で暑さに負けないからだづくりも大切です～

いつでも、どこでも、だれでも、熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。熱中症になりやすい梅雨入りの6月から残暑の厳しい9月までの間に限らず、1年を通して暑さに負けないからだづくりをすることが大切です。

□睡眠環境を快適に保とう

夜間にエアコンや扇風機も有効活用しましょう。ぐっすり眠ることで、1日のからだの疲れをリセットすることができます。その日の疲れはその日のうちに解消して、翌日に疲れを持ち越さないことが大切です。



□水分をこまめにとろう

のどが渇く前に、こまめな水分補給が大切です。スポーツドリンクは、汗を大量にかいたときや運動の最中に飲むと、水分の吸収がスムーズにでき効果的です。



□丈夫なからだをつくろう

1日3回、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫なからだづくりをしましょう。体調管理に気を付けることで、熱中症にかかりにくいからだづくりをすることが大切です。



歯周病検診 ～丈夫な歯は、からだの元気の源！～

歯周病は、30代からかかる割合が高くなり、糖尿病や心臓病、動脈硬化など、生活習慣が原因となる病気と深く関連があるほか、歯を失うことで筋力が低下するなど、全身への影響もある病気です。生涯自分の歯で噛み、食事を美味しく食べ、より長い期間健康で過ごすことができるよう、歯周病検診を受診し、ご自身の歯と歯茎の健康を見直してみてください。

- 実施期間 平成30年9月1日(土)～平成31年2月28日(木)
- 実施場所 七ヶ宿町国民健康保険診療所、白石市・蔵王町の歯科医院
- 対象 受診日に七ヶ宿町に住所を有し、今年度中に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方
- 費用 無料
- その他 受診券や受診できる歯科医院の名簿などについては、対象の方へ通知しますので、ご確認ください。



介護が必要とされる方への紙おむつ支給事業のお知らせ

在宅で寝たきりや認知症の高齢者、寝たきりの重度心身障害者でおむつを使用している方に、本人や家族の負担軽減を目的として紙おむつ支給事業を行っています。なお、支給は調査確認後、審査会で決定したのち支給します。

主な対象者は、介護保険料の滞納がない方で次のいずれかに該当する方です。

対象者	① 65歳以上で寝たきりの方 ② 認知症の方 ③ 身体障害者手帳を所有している1級若しくは2級の重度身体障害者 ④ 常時失禁状態の方で、おむつが必要と認められた方
-----	--

連載③ 出産・子育て支援

～妊産婦さんとあかちゃんのための支援を行っています～

町では、妊娠・出産・子育てをしやすい環境をつくるための各種制度があります。そのうち健康福祉課では、安心して妊娠・出産をし、妊産婦さんとあかちゃんが健康に成長していけるよう、支援を行っています。今回はその一部をご案内します。

妊産婦の健康づくり

母子手帳と妊婦健診の受診券の発行

医療機関が発行する妊娠届出書とマイナンバーが確認できるものをご持参ください。妊娠中の生活や食事、出産や育児などのご相談について、保健師と栄養士が対応します。

妊産婦の健康相談

妊婦さんのからだのことや生活全般について、産後の不安なことなど、病院の助産師さんには相談しにくいな...と思ったときは、保健師にご相談ください。

産後ケア事業

町独自!

刈田総合病院で行っている産後ケアを利用する際にかかる費用を補助します。出産後1か月以内の産婦さんとそのご家族が利用できます。24時間助産師から直接育児指導を受けることができるほか、出産で疲れた産婦さんのからだを癒すプログラムを受けることができます。

親子歯科健診

町独自!

幼児健診の際に、歯科医の診察を受けることができます。



乳幼児の健康づくり

新生児訪問(4か月までのお子さんがある家庭)

自宅に保健師がお伺いし、あかちゃんの体重を計ったり、育児の相談、産後のからだ等についてお話を伺います。「こんなものがあつたら良いな」「こんなことが心配で...」など、なんでもご相談ください。

お子さんの健康診査(乳幼児健診)

一部町独自!

乳幼児期は、著しく成長する時期です。0歳から6歳未満のお子さんを対象に、成長と発達状況について、小児科医と歯科医の診察を受けることができます。1歳までは3回、小学校入るまでは5回健診があります。

助成金(助成を受けるには申請が必要です)

妊婦健診交通費の助成

町独自!

妊婦健診1回の受診毎に、交通費2,000円を支給します。

子育て助成金

町独自!

1か月児健診費用のうち、5,000円を上限に助成します。また、3歳までの間、紙おむつ費用として毎月2,000円を助成します。

任意予防接種費用助成

町独自!

ロタウイルスは生後8週から32週までの間に受けた場合、おたふくかぜは1歳から18歳までの間に受けた場合、全額助成の対象となります。



交流会

幼児健診の開催日に併せて実施しています。町内で子育てをしている方と出会えるチャンスですのでぜひご参加ください。妊婦さん・0歳児のお子さんの保護者ならどなたでも参加できます。

