

熱中症予防

～暑さに負けない体づくりをはじめましょう!～

体が暑さに慣れていない中、気温が急上昇するときには、熱中症に注意が必要です。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。暑い夏に向けて、徐々に暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



■水分をこまめにとろう!

のどが渇く前に水分補給をしましょう。

■塩分をほどよくとろう!

大量の汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。*

■睡眠環境を快適に保とう!

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適切に使って睡眠環境を整えましょう。

■丈夫な体をつくろう!

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠を取り、丈夫な体を作りましょう。

*かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、相談ください。

保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者の特定健診を実施します

年に一度は健診を受けて、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣病予防や治療中であっても生活改善に努めましょう。

町で実施する集団健診では、心電図検査・肺がん・大腸がん検診が同時に受けられます。(がん検診は年齢により自己負担があります。)また「35歳からの生活習慣病対策」として、国保加入者であれば35歳から特定健診と同様の健診が無料で受けられます。

■特定健診(集団)日程

	日程	場所
5月	28日(月)、29日(火)、30日(水)	児童館
	31日(木)	いきいき館
6月	1日(金)、2日(土)	児童館
	8日(金)	倉尾けんこう館

対象者 ● 35歳以上の国民健康保険加入者、75歳以上の後期高齢者保険加入者

時間 ● いずれの会場も13:00～14:00

申込 ● 5月7日(月)から受け付けます。

※送迎バスの運用時間等は回覧にてお知らせします。

がん検診を受けましょう

がんは早期発見・早期治療により、生存率が高まります。

■胃がん検診

日時 ● 5月25日(金) 7:00～9:00

場所 ● 両神ふるさと総合会館

対象 ● 35歳以上の町民

■乳がん・子宮頸がん検診

日時 ● 5月25日(金) 12:30～14:00

場所 ● 両神ふるさと総合会館

対象 ● 20歳以上の町民

申込 ● 5月1日(火)から受け付けます。

※6月以降も計画しています。詳しくは、4月発行の「健康づくりだより」をご覧ください。

※加入医療保険は関係ありませんが、年度に1回限りとなります。(がん検診とセットでできる人間ドックの補助申請や個別がん検診の申込は常時受け付けています。)

特例対象者日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎予防接種は、ADEM(急性散在性脳脊髄炎)と旧ワクチン(マウス脳による製法の日本脳炎ワクチン)との因果関係が否定できないことから、平成17年5月から積極的勧奨を差し控えていましたが、新しいワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)が承認され、接種機会を逃した人への特例措置として、未接種分を受けられるようになっています。

特例対象者 ● 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

※公費で予防接種を受けられる期限は20歳未満です。

※接種者本人の住民票がある市区町村の予診票で接種してください。

予診票 ● 保健課の窓口にて、予診票を配付します。必ず母子手帳をお持ちください。

接種方法 ● 受託医療機関で個別接種となります。

健康教室・健康診査コーナー

申込&問合せ ● 保健課 ☎75-0135 (直通)

3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時 ● 5月24日(木) 受付13:00～13:50

※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。

場所 ● 児童館

該当児 ● [健診]平成29年5月、8月、11月、平成30年2月生まれ(予防接種)平成29年11月生まれと5月23日までに12カ月未満で未接種の乳児

持ち物 ● 健診時に母子手帳と問診票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

1歳6カ月、2歳児健診

日時 ● 5月22日(火) 受付13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● ①平成28年10月～11月生まれ(1歳6カ月児)
②平成28年4月～5月生まれ(2歳児)

持ち物 ● ①母子手帳、健診問診票、子育てアンケート(青)
②母子手帳、健診問診票

ひきこもり・こころの相談 ～来所や訪問での相談～

■ひきこもり相談

児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時 ● 5月16日(水) 13:00～16:00

場所 ● 保健福祉センター **相談員** ● 臨床心理士

■こころの相談

日時 ● 5月21日(月) 13:00～16:00

場所 ● 保健福祉センター **相談員** ● 臨床心理士

申込&問合せ ● 前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。

※ご家族などご本人以外の相談も可能です。

※秘密は守りますので、安心してご相談ください。

※相談は全て無料です。

オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時 ● 5月8日(火) 13:30～15:00

場所 ● 総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース

※参加費として100円をいただきます。

バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

対象 ● 65歳以上の人

日時 ● 5月10日(木)、17日(木) 13:30～15:00

場所 ● 児童館

ヘルスアップ事業おがの

■長寿筋力アップトレーニング教室

筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時 ● ①5月9日(水)、23日(水) 14:00～15:00
②5月10日(木)、24日(木) 19:00～20:00

場所 ● ①児童館 ②いきいき館

内容 ● 筋力トレーニング等

※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ● 5月23日(水) 18:00～20:00

場所 ● いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民 各日9人(要予約)

内容 ● 体組成測定、結果説明

■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時 ● 5月17日(木)、25日(金) 10:00～11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所 ● 児童館

対象 ● 健康に興味がある人、生活習慣の見直しや改善をしたい人 12人

持ち物 ● 運動のできる服装、タオル、飲み物

◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

■町民「運動の日」

運動は病気の予防や改善に効果あり週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

日時 ● 5月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 17:30～21:00

※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。

※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

■ヘルスアップ教室～体組成・骨密度測定～(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時 ● 5月28日(月) 13:30～14:30

場所 ● いきいき館 **定員** ● 10名

内容 ● 高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

認知症家族会

認知症の人を介護している、していた家族が集まり、悩みや気持ちを話したり皆で支えあう会です。

日時 ● 5月15日(火) 10:00～12:00

場所 ● 児童館

対象 ● 認知症の人を介護している、していた家族

申込 ● 電話でお申し込みください。

いきいきおがの健康マイレージ2018

特定健診(人間ドック、職場の健診)やがん検診を受け、さらに健康づくりに取り組むとポイントが加算されます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができますので、ぜひご参加ください。