

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
4か月児健診	7月13日(木) 13:15～13:30	市民会館	2023年(令和5年) 2月生まれ
10か月児健診	7月13日(木) 13:30～13:45	市民会館	2022年(令和4年) 9月生まれ
3歳6か月児健診	7月27日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(令和元年)11月生まれ 2020年(令和2年)1月生まれ

※ 子どもの体調の悪い場合は延期しましょう。
 ※ 母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
 ※ 健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。



年に一度の健康習慣！特定健診(健康診査)・がん検診

◇巡回型特定健診・がん検診について

地区公民館や小学校等、いろいろな地区に検診車が行く健診のことです。
 実施場所によって受診可能な検診項目が異なりますので、ご確認の上、お越しください。

◇巡回型健診日程(7～8月分)◇

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
7月 5日(水)	日見公民館 8:00～8:30	○	○			○	○		
	網代真珠作業所 10:00～10:30	○	○			○	○		
7月29日(土)	ふれあい交流センター 子宮がん・骨密度 9:00～11:00 乳がん：個別通知				○		○	○	満員 御礼
7月31日(月)	四浦出張所 8:00～8:30	○	○	○	○	○	○	○	○
	仙水漁村センター 10:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
8月 8日(火)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

年間の日程は、
別途配布の
「健康サポートブック」
をご覧ください。

レディース
検診

健診(検診)受診にあたっての注意事項

- ※特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。
 ※乳がん検診は、事前に予約が必要です。
- マンモグラフィ検査：2024年4月1日に40歳以上の**偶数年齢**の方及び無料がんクーポン券対象の方。
 希望により超音波検査に変更可能。
- 超 音 波 検 査：2023年4月2日～2024年4月1日の間に30歳代、または40歳以上の**奇数年齢**になる方。マンモグラフィ検査への変更はできません。
- ※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検査日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、「健康サポートブック」をご参照いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより -No.321-



熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。
 以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値※も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



※WBGT値：環境省から発表される「暑さ指数」のこと。

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、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、からだを冷やす

⚠ **小さなお子さんや65歳以上の高齢者は特に気をつけましょう**

のどの渇きを感じるまへの、こまめな水分補給を忘れずに◎

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと 死に至ります。

のどの渇きは「脱水」の証拠

ビール10本で11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

厚生労働省ホームページより

その塩分、本当に必要？

熱中症を予防する目的で、塩分を補足的に摂っている人もいますが、本当に必要なのでしょうか？

□発汗により塩分などのミネラルがいくらか失われますが、通常の食生活をしている場合、**塩分が不足することはほぼありません。**

→大分県の調査によると、津久見市民は**目標量の約2倍の塩分を摂っています!!**



□とくに発汗が多い場合はスポーツ飲料などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、糖分の摂りすぎになる場合が多いので、注意が必要です。