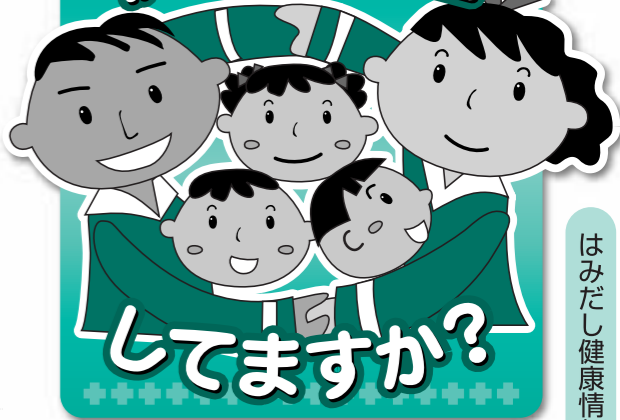


健康生活



はみだし健康情報

スイカは90%水分、5%糖分。

果糖はエネルギー転換が早く、暑さによる疲れをとるのに有効です。

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター 電話(27)1128
- ・今津保健センター 電話(22)5101
- ・朽木保健センター 電話(38)3111
- ・安曇川保健センター 電話(32)4413
- ・高島保健センター 電話(36)8008
- ・新旭保健センター 電話(25)8110 (健康推進課)

夏の健康管理

毎日、暑い日が続きます。食欲が落ちたり、体調が不調になっておられませんか？

夏の健康管理で特に気をつけたいことをお知らせします。

【クーラー病】



クーラーのかかった涼しい室内と暑い屋外とを一日に何度も行き来していると、自律神経に負担がかかり、足腰の

冷えや頭痛、腹痛、神経痛、体のだるさなどといった症状がでやすくなります。

●気をつけること

- ・室外と室内の気温差を5度以内に保つようしましょう。
- ・冷気は足元へ流れるのでスリッパを履いたり、ひざ掛けを利用したりします。
- ・暑くて寝苦しい夜もありますが、クーラーをつけっぱなしで寝ると体がだるくなります。寝る前にクーラーをつけて部屋を冷やしておき、寝る時にはクーラーを切るようにしましょう。

暑い時は、室内でもついつい冷たいものに手が伸びますが、体の外はクーラーで既に冷え

【熱中症】



熱中症とは体の中と外のあつさによって引き起こされる様々な体調不調です。熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温暖環境で起こるもの、暑熱環境での労働やスポーツ活動中に起こるものなどがあります。(医学的には治療方針をたてる上で、①熱痙攣②熱疲労③熱射病に分類されるよつです。)

症状としては、四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣、脈拍が速く弱い状態になる、呼吸回数の増加、顔色が悪い、めまい、虚脱感、吐き気、嘔吐、皮膚の蒼白、多量の発汗などが上げられます。

●もし熱中症かな？

思ったら...
涼しい場所で横になり衣類をゆるめ、首の周り、首筋、脇の下などを冷やす。
意識がはっきりしている場合は水分を補給し様子をみる。
普段からバランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとって、暑い夏を乗り切りましょう。

健康づくり計画 策定委員を募集します

高島市は県内の他の市町と比べ、少子高齢化がすすんでいます。高齢期になっても元気で生き生きとした生活が送れるよう、成人期からの生活習慣病予防が重要です。さらに、近年の生活様式の多様化から、子どもの生活の変化とともに健康面への影響もでており、子どもの時から健康づくりへの取り組みが大切となつていきます。これからの健康づくりは、個人の努力だけではなく、市民の参加のもとに、健康づくりをすすめる環境を整えていく地域づくりも重要となつてきています。

そこで、今年度、市の健康の実態から、市民ですすめていく健康づくりに至るまでを、市内の様々な分野の方々と共に協議し、市の健康づくり計画を策定します。策定委員としてあなたのご意見を聞かせください。

- ▼募集人数 2人
- ▼応募資格 20歳以上で市内に住所を有する方
- ▼募集期間 8月1日(火)～8月18日(金)

▼任期

委嘱の日から平成19年3月31日(計画策定まで)

▼応募方法

各保健センターまたは健康推進課に専用の応募用紙をご用意しています。

▼選考方法

書類選考により決定します。

問・申

健康推進課 電話(25)8110

お盆休みの 救急歯科診療

市内では、高島市歯科医師会が主体となつて、長期に歯科診療所が休診となる8月14日から16日の3日間、市内の当番診療所が救急診療を行います。歯が痛くて今すぐ処置して欲しいなど救急診療を要するときは、時間内に当番診療所までお問い合わせください。なお、当番診療所はあくまで休日における応急的な診療となります。

▼当番診療所

横木歯科医院 安曇川町西万木793 電話(22)0350 10時～16時

はみだし健康情報

また、スイカは水分補給をしながら、余分な塩分と水分を排出する働きもあります。

献血

持ち物・・・献血手帳、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

| 行事名 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 会場 | 備考 |
|------|-----|----|-------------|-----------|--------------------|
| 成分献血 | 9/5 | 火 | 10:00～14:00 | 安曇川保健センター | 18歳以上 |
| 成分献血 | 9/7 | 木 | 10:00～14:00 | 新旭保健センター | ※成分献血は事前申し込みが必要です。 |

※65歳以上の方の献血については、60～64歳の間に献血経験がある方が対象となります。 ※渡航歴により献血できない場合があります。
※40歳以上の方の成分献血については、成分献血経験があり、一年以内に心電図検査を受けている方が対象となります。

がん検診

日程をご確認の上、ご希望の会場所在地の保健センターに予約してください。予約いただいた方には、受付時間等を記載した受診票をお送りします。受診時には、受診票をお持ちください。

| 検診名 | 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 対象者 | 自己負担金 | | | | |
|-------|----|--------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|-------|---|---------------|-------------------------------|----------------|
| 胃がん検診 | 8 | 1 | 火 | 世代交流センター(安曇川) | 昭和42年3月31日以前に生まれた方 | 500円 | | | | |
| | | 3 | 木 | 五十川会議所(新旭) | | | | | | |
| | | 26 | 土 | 世代交流センター(安曇川) | | | | | | |
| | | 30 | 水 | マキノ西小学校 マキノ南小学校 | | | | | | |
| | | 31 | 木 | マキノ東小学校 マキノ北小学校 | | | | | | |
| | 9 | 3 | 日 | 新旭保健センター | | | | | | |
| | | 4 | 月 | 安曇川保健センター | | | | | | |
| | | 10 | 日 | 今津保健センター | | | | | | |
| | | 子宮がん検診 乳がん検診 マンモグラフィー および触診 | 8 | 25 | | | 金 | 世代交流センター(安曇川) | 子宮がん検診 昭和62年3月31日以前に生まれた女性 | 子宮がん 1,000円 |
| | | | | 31 | | | 木 | 今津保健センター | 昭和42年3月31日以前に生まれた女性 | 乳がん 1,000円 |
| 9 | 1 | | 金 | 朽木保健センター | | | | | | |
| | 5 | | 火 | 今津保健センター | | | | | | |
| | 11 | | 月 | 安曇川保健センター | | | | | | |
| 12 | 火 | マキノ健康福祉センター | | | | | | | | |
| | 15 | 金 | 新旭保健センター 五十川会議所(新旭) | | | | | | | |